

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**NESTRUKTUROVANÉ VOLNOČASOVÉ AKTIVITY V KONTEXTU
ŽIVOTNÍHO STYLU ADOLESCENTŮ**

Diplomová práce

(magisterská)

Autor: Bc. Petr Chvojka

Vedoucí práce: Mgr. Zdeněk Hamřík Ph.D.

Olomouc 2019

Tato diplomová práce vznikla v rámci projektu „Vývoj a validace dotazníku zkoumajícího volnočasové aktivity u populace 11–15letých adolescentů – studie HBSC“ (IGA_FTK_2017_009).

Vychází metodologicky ze studie HBSC (www.hbsc.org; www.hbsc.upol.cz). Design výzkumného projektu byl schválen Etickou komisí Fakulty tělesné kultury, Univerzity Palackého dne 12. 1. 2017 pod jednacím číslem 7/2017.

Jméno a příjmení autora: Bc. Petr Chvojka

Název diplomové práce: Nestrukturované volnočasové aktivity v kontextu životního stylu adolescentů

Pracoviště: Katedra Rekreologie

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Zdeněk Hamřík Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2019

Abstrakt:

V práci se věnuji oblasti nestrukturovaných volnočasových aktivit a rizikovému chování. Nestrukturované volnočasové aktivity mohou adolescenti trávit k prospěchu jejich zdravého dospívání a některé naopak zdraví mohou ohrožovat. Z hlediska jejich zdravého životního stylu je zásadní, jakým způsobem tráví nestrukturované volnočasové aktivity. Cílem diplomové práce bylo zjistit, zda způsob, kterým děti ve věku 11, 13 a 15 let tráví svůj volný čas, má přímý dopad na výskyt rizikové chování. Dalším záměrem diplomové práce bylo, zda děti, které tráví volný čas rizikovými aktivitami, mají vyšší prevalenci rizikového chování. Výsledky vycházejí z projektu „Vývoj a validace dotazníku zkoumajícího volnočasové aktivity u populace 11–15letých adolescentů – studie HBSC“ na Fakultě tělesné kultury v Olomouci. Jako nejčastější vykonávaným rizikovým chování mezi adolescenty bylo zvolení pití alkoholu. Nejhorší rizikovou aktivitou pro dospívající je spaní. Nejrizikovější skupinou v porovnání s ostatními třídami byli třináctiletí.

Klíčová slova: volný čas, nestrukturovaný, životní styl, adolescent, HBSC

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Bc. Petr Chvojka

The title of the master thesis: Unstructured leisure time activities in context of the adolescent lifestyle

Department: Recreation and Leisure Studies

Supervisor of the master thesis: Mgr. Zdeněk Hamřík Ph.D.

The year of presentation: 2019

Abstract:

In my work I deal with the area of unstructured leisure activities and risk behavior. Unstructured leisure activities can be used by adolescents for the benefit of their healthy adolescence, and some, on the contrary, may threaten health. In terms of their healthy lifestyle, it is crucial how they spend their unstructured leisure activities. The aim of the thesis was to find out whether the way in which children aged 11, 13 and 15 spend their free time has a direct impact on the occurrence of risky behavior. To find out whether children who spend their free time at risk activities have a higher prevalence of risk behavior. The results are based on the project "Development and validation of a questionnaire examining leisure time activities in a population of 11–15 year old adolescents - HBSC study" at the Faculty of Physical Culture in Olomouc. The most common risk behavior among adolescents was drinking alcohol. The worst risk activity for teens is sleeping. The most risky group compared to other classes was thirteen years old.

Keywords: leisure time, unstructured time, lifestyle, adolescent, HBSC

I agree the thesis paper to be lent within the library service

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Zdeněk Hamřík Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval jsem zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 20.6. 2019

.....

Poděkování

Děkuji Mgr. Zdeněk Hamřík Ph.D. a Mgr. Petru Baďurovi Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytli při zpracování diplomové práce.

Obsah

Úvod.....	9
1 Volný čas	11
1.1 Historie Volného času	12
1.2 Vymezení dimenzí volného času	12
Ekonomické hledisko	12
Psychologické hledisko	13
Pedagogické hledisko.....	13
Sociální hledisko	13
1.3 Globalizace volného času.....	13
1.4 Funkce volného času	14
2 Nestrukturované volnočasové aktivity	16
3 Adolescence.....	17
3.1 Vnímání morálních norem	19
4 Rizikové chování	20
4.1 Formy rizikového chování	21
4.2 Syndrom rizikového chování v dospívání.....	22
4.3 Rizikové faktory.....	23
Individuální	23
Rodinné	23
Společenské.....	23
Nové studie	23
5 Prevence rizikového chování.....	24
5.1 Všeobecná prevence.....	25
5.2 Selektivní primární prevence	25
5.3 Indikovaná primární prevence.....	25
6 Užívání tabáku a alkoholu u adolescentů	27
6.1 Kouření tabáku	27

6.2	Konzumace alkoholu.....	28
6.3	Subjektivní vnímání návykových látek adolescenty	29
7	Cíle práce.....	31
7.1	Hlavní cíl.....	31
7.2	Dílčí cíle	31
8	Metodika.....	32
8.1	HBSC studie.....	32
8.2	Výzkumné otázky.....	33
8.3	Popis výzkumných nástrojů	33
8.4	Základní charakteristika výzkumného souboru	33
8.5	Postup při sběru dat.....	34
8.6	Zkoumané otázky	35
8.6.1	Rizikové chování.....	35
8.6.2	Vybrané nestrukturované aktivity	36
8.7	Popis statistických metod.....	37
9	Výsledky.....	38
10	Diskuse	44
11	Závěry.....	48
12	Souhrn.....	50
13	Summary.....	51
14	Referenční seznam.....	52

Úvod

Existence člověka ve světě, ve kterém žijeme, je velmi náročný multidimenzionální děj, díky kterému je možný náš rozvoj po hlavně stránkách biologických a fyziologických. Na začátku našeho života vstupujeme do tohoto procesu, který se na první pohled jeví jako velmi rychlý proces vývoje jedince. Období dospívání se vyznačuje velkým množstvím změn, které se udává v lidském těle (Dolejš, 2010).

Člověk vstupuje do procesu dospívání jako dítě a postupem času dospěje ve fyzicky i psychicky vyspělého jedince. Cestou, kterou dítě musí urazit je pro něj ta vůbec nejkomplicovanější. Celé jeho tělo se začne pomalu přeměňovat a něco může být příjemné a něco nemusí. Postupně začínáme navazovat první kontakty, vytvářet kamarády, přátele, ale i první lásky, jsou to právě tyto osoby, které nás začnou pomalu ovlivňovat. V průběhu dospívání je každý člověk velmi citlivý na vnější faktory, které ho obklopují. Některé z těchto faktorů mohou být rizikové, tyto faktory mohou být například faktory individuální, které se mohou týkat sexuálního zneužití, poruch chování, genetických problémů, nebo to mohou být problémy rodinné, jako například úmrtí v rodině, nezajištěná domácnost, rozhádaní rodiče; ovlivnit adolescenta mohou i faktory společenské, kam patří špatný ekonomický stav, ale právě i přátelé a kamarádi (Kabiček, Csémy, Hamanová at al., 2014).

S kamarády kromě času ve škole adolescenti tráví i svůj volný čas. Volný čas můžeme rozdělit na strukturovaný a nestrukturovaný. Strukturovaný již dle názvu obsahuje nějakou strukturu, nějaký plán či osnovu, někdo jej organizuje, má přesně dané hranice, možnosti a povinnosti. Opakem je nestrukturovaný, takový čas je velmi individuální a jedinec jej může trávit, jak chce. Do této kategorie také spadají rizikové volnočasové aktivity. Patří mezi ně tzv. „chození ven“ – v sídlišti si sednout na lavičku před panelový dům, návštěva obchodních center nebo například odpolední spaní a nic nedělání. Právě tyto aktivity mohou u dospívajícího vést k rizikovému chování (Baďura, 2018).

Pod pojmem rizikové chování můžeme chápat chování, kvůli kterému prokazatelně může dojít ke zvýšení zdravotních, sociálních, výchovných a dalších rizik pro lidstvo. Rizikové chování je v současné době velký fenomén a mnoho studií již jej podrobilo zkoumání, ve kterých se také mimo jiné zabírali možnostmi prevence (Miovský et al., 2010).

Prevence výskytu rizikového chování je pro adolescenty velmi důležitá z toho důvodu, že většina dospívajících se do styku s návykovými látkami jako je tabák nebo alkohol během dospívání dostane. Primární preventivní programy jsou zaměřeny na zamezení vzniku nežádoucího životního stylu, jeho potlačení a na pomoc k propagaci zdravého životního stylu. Dílčími cíli preventivních programů je utváření kladných vztahů v kolektivu a uvědomění si zodpovědnosti za vlastní činy (Čech a Zvoníčková, (2017).

V diplomové práci se věnuji problematice rizikových volnočasových aktivit u adolescentů ve věku 11, 13 a 15 let a jejich dopad na rizikové chování. Osobně jsem se podílel na projektu „ Vývoj a validace dotazníku zkoumajícího volnočasové aktivity u populace 11–15letých adolescentů – studie HBSC.“ Tento projekt vychází z konceptu a metodiky mezinárodní studie HBSC. Veškerá data, která jsem použil ve své diplomové práci, vycházejí z tohoto výzkumu. Data byla sesbírána na základních školách v Olomouckém kraji. Cílem diplomové práce bylo zjistit, zda způsob, kterým děti ve věku 11, 13 a 15 let tráví svůj volný čas, má přímý dopad na výskyt rizikové chování. Zjistit, zda děti, které tráví volný čas rizikovými aktivitami, mají vyšší prevalenci rizikového chování.

1 Volný čas

Již odedávna je s námi spojeno něco, co nás utváří, charakterizuje, doplňuje a naplňuje. Jak na volný čas můžeme nahlížet je vymezením definice kvantitativní a reziduální. Tyto pohledy nahlíží na volný čas jako opozitum pro povinnost. Dále, jak se můžeme dívat na tento pojem je kvalitativní či normativní, tyto definice již vypichují, jak pozitivní vlastnosti volného času, tak jasně říkají, že v tomto čase nejde primárně o užitek. (Fišerová, 2008)

Paní Slepíčková (2005) definuje volný čas jako: “ Volný čas lze v souhrnu definovat jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí, věnuje vybraným činnostem”. Koncept volného času je dle Alexandra Fazika (2013): “ Pestrá struktura aktivit intelektuálních, kulturních, zájmových a pohybových, které děláme dobrovolně”.

Pojem, který bych zde také rád zmínil je “Leisure”, je to krátké vyjádření, nazýváme tím svobodně zvolenou činnost. Abychom mohli lépe pochopit, současný volný čas, musíme nahlédnout do anglosaského proudu tzv.: “leisure studies”.

Tento směr, bere volný čas již výše zmíněným povinnostem, ale již autoři, jako Weber s Parsonem dávají jasně najevo, že tento pohled je velmi úzký. Množinu bychom měli vidět jako plnou možností, jako je: možnost samovolného rozhodnutí bez jakýchkoliv donucovacích prostředků. (Kaplánek at al., 2017)

Na leisure je možné nahlížet, jako na základní komponent jednání a prožívání lidí, který jako nosnou myšlenku, má identitu člověka a to bez jakýchkoliv povinností výběru mezi prací a svého volného času. (Best, 2010)

To, co při popisu volného času nesmíme zapomenout je jeho působení na společnost. Jako střed dění, není tedy jednotlivec, ale celá společnost na kterou má působení jednotlivců vliv. Právě pro tento vliv zadáváme vzniku dotazníkům, abychom mohli dokázat přínos jednotlivých volnočasových aktivit, díky kterým se poté zkoumají prvky, na které, potřebujeme klást důraz, při budování životního prostředí. (Kaplánek at al., 2017)

Jako pravděpodobně tu nejdůležitější aktivitu ve volném čase se vůči této práci stává výchovná činnost spojená se správně fungující rodinou. I když by někdo mohl říci,

že se jedná o povinnou aktivitu, starat se a pečovat o děti si lze stále vyložit, jako radostné a naplňující momenty. (Fazik, 2013).

1.1 Historie Volného času

První zmínky o volném čase a jeho organizaci se v Čechách a na Slovensku datují až v padesátých letech 20. století. Volný čas byl Hofbauerem charakterizován jako: “Výchovně vzdělávací práce mimo hlavní vyučování, uskutečněná především formou zájmových kroužků, přednášek, besed, exkurzí, výletů a jinými způsoby práce.” (Hofbauer, 1953)

Jak si můžeme všimnout, charakter byl hlavně výchovně-vzdělávací aktivit. V mnoha případech se na činnostech podílela škola nebo jiná instituce. Cílem aktivního volného času bylo napomáhat k rozvoji charakteru dítěte a také k osobnostnímu přínosu.

Tato tendence navazovala na vyučování, napomáhala kolektivu, zlepšovala interakce mezi žáky, zvyšovala objem znalosti, dala možnost průchodu tvořivosti, talentu a také poskytovala ochranu před působením negativních vlivů prostředí. (Kaplánek at al., 2017)

Pan Opata kladl důraz na vztah dítěte a okamžitého prožitku, tvrdil, že: “Je nutné propojovat teoretické vědomosti a vědomosti nabyté.” Všestranná výchova by ale také měla sloužit jako možnost k rekreaci, jejím cílem bylo načerpat a obnovit síly duševních, i tělesných (Vorlíček, 1984).

1.2 Vymezení dimenzí volného času

Již z počátku 80. let byla v Oslu poprvé sepsána definice volného času, kterou přijalo i UNESCO, vymezující pojmy jsou dimenze volného času: ekonomické, sociologické, sociálně psychologické a psychologické. Dimenze ekonomická - volný čas vymezený dle pracovního vytížení; možnosti, jak řešit chudobu; jak napomoci ze zadlužení dimenze sociologická - volný čas je spojován se spokojeností a ostatními činnostmi dělanými k jinému účelu než výdělku dimenze sociálně psychologická - volný čas k realizaci sama sebe dimenze psychologického - tento volný čas je podmíněn jednotlivcem jako takovým a stylu, který vyznává. (Fišerová, 2009)

Ekonomické hledisko

Z volného času je fenomén, který se využívá skoro v každém odvětví, již od vzdělávací a výchovné činnosti, tak i po businessové stránce. Ze sportovního prostředí

máme zažité, kolik peněz je nutno vynaložit, pokud chceme vybudovat volnočasové zařízení. Také víme, že návratnost peněz vložených do takovýchto projektů je velmi nízká. I přesto částka, která je lidmi vložena do volnočasových aktivit určuje vyspělost města a země.

V každém městě či obci by měl být zaběhnutý systém, jak se propojují všichni zainteresovaní subjekty do nabídky aktivit.

Psychologické hledisko

Pro nás je právě toto hledisko to nejdůležitější, protože podle paní Páskové (2002): se “Jedná o prostor, ve kterém se člověk dostává blíže sám k sobě a kde se může poměrně svobodně utvářet, včetně představy o tom, kdo je, co chce, co bude”.

Dá se říci, že lidé se motivují svým chováním, je pro nás důležité, co vnímáme a jak se u toho cítíme.

Pedagogické hledisko

Hledisko, při kterém se musíme zamyslet nad stářím, vyspělostí jedince a zdravím.

Pokud by měl být volný čas jakýmkoliv způsobem ovlivněn pedagogicky, mělo by se jednat o podporu čestných činností, vyhověním potřebám, umožněním přístupu nových zážitků, dát prostor k sebeuplatnění, umožnit sociální kontakt, klást důraz na kladný citový prožitek a v neposlední řadě na pocit důvěry a opory.

Sociální hledisko

Lehce naváží na ekonomické hledisko volného času tím, že hodnota společnosti a stupeň vývoje svědčí o kvalitě a kvantu volného času jednotlivce.

Buďme upřímní řekněme si, že svobodná volba volného času, je svobodná už jen díky ústavě České republiky. Jakým způsobem bude jedinec trávit svůj volný čas je ovlivněno řadou sociálních, životních, společenských a osobních činitelů. Člověk je každodenně vystaven názorům, které respektuje a uplatňuje společnost (Fišerová, 2009).

1.3 Globalizace volného času

Do novodobého výkladu můžeme zařadit již současné dimenze, které volný čas ovlivňují v globálním měřítku:

- *dimenze ekologická* - souvisí s ničením životního prostředí, lesů, parků
- *dimenze kulturní* - těsný kontakt mezi kulturami, v každé kultuře se tráví volný čas jinak, lidé si mezi sebou předávají návyky; velký vliv má náboženství, díky víře si člověk určuje životní priority
- *dimenze občanská* - týká se lidského práva a svobody, emigrujících lidí, strach z politické situace a možné války; malou pomocí jsou mezinárodní organizace
- *dimenze technicko-komunikační* - každý z nás má přístup k obrovskému množství informací; bohužel problém nastává s možností kontroly proudu informací
- *dimenze urbanistická* - města začínají stárnout oproti jejich obyvatelům, snaží se reagovat na poptávku po volnočasových aktivitách avšak infrastrukturu a výstavbu není vždy možné ovlivnit. (Knotová, 2001)

1.4 Funkce volného času

První věc, která člověka napadne, když se řekne funkce volného času, by měl být odpočinek, ať už aktivní, nebo pasivní. Dále je to čas pro záliby, hobby, sport a zábavu. Jako třetí nejdůležitější funkci považujeme rozvoj osobnosti (Fazik, 2013).

Dle Dumazediéra (1962): “Odpočinek, volný čas má sloužit k zotavení, reprodukci pracovní síly, osvobozuje od únavy, odstraňuje fyzické nebo psychické napětí. Rozptýlení, volný čas nabízí zábavu, kompenzaci nebo únik od monotónní práce, nebo únik do fiktivních činností v imaginárním světě.

Rozvoj, volný čas podporuje rozvoj osobnosti, mimo jiné, prostřednictvím činností v kreativním, kulturních a společenských kruzích.”

Můžeme se také setkat s úplně jiným pohledem na funkci volného času. Pan Opaschowski (1977) popsal sedm nejdůležitějších funkcí takto:

1. rekreační, odpočinek, čas k zotavení, relaxaci,
2. kompenzační, rozptýlení a zábava, vyrovnávání toho, co se v životě nedostává nebo co se nedaří,
3. enkulturační a edukační, kulturní aktivity, příležitost k celoživotnímu učení a vzdělávání,
4. kontemplační, duchovní rozměr činností, hledání smyslu života,
5. komunikační, podpora sociálních kontaktů
6. participační, to znamená občanské a spolkové aktivity,
7. konzumní, spotřeba materiálních statků.

Ze základního principu funkce volného času je nutné si říci, že z vědeckého pohledu na společnost a její potřeby, vzniká systém aktivit, který je inspirací pro činnosti ve volném času dětí a mládeže (Fišerová, 2009).

Prožitek z takové aktivity nám po-otevřít dveře novým možnostem, zálibám, koníčkům a prohlubuje náš dobrý pocit ze života. Bohužel realita je taková, že mnoho lidí tráví svůj volný čas zavření ve svých domovech, sedí u počítačů, hrají na nich hry, nebo se koukají na televizory. Čím více se modernizuje doba, tím méně postrádáme sociální kontakt a nutnost se někým jiným bavit. Právě, ale to co by náš čas mělo obohatit je interakce s jinými osobami, rozhovory, vyslechnutí cizích názorů a poznání nových kultur.

Volný čas máme k dispozici každý den, máme přístup k nesmírnému množství aktivit, které nás mohou rozvíjet a můžeme tak jít příkladem celé společnosti (Fazik, 2013).

2 Nestrukturované volnočasové aktivity

Nestrukturované aktivity jsou takové, které vykonáváme ve svém volném čase, nejsou nikým organizované, a je tedy pouze na nás, jak takovýto čas budeme trávit. Aktivity, jež trávíme v tomto čase, můžeme rozdělit na aktivní a pasivní, například hra stolních karet a nic nedělání. Aktivity také mohou být tvůrčí, mohou souviset s návštěvou kulturních událostí, nebo to může být jen obyčejné čtení.

Neorganizovaná aktivita je klíčová pro správný vývoj člověka a k jeho přístupu ke společnosti. Aktivity napomáhají k rozvoji vlastní identity, ale také k sociálnímu, fyzickému a mentálnímu obohacení (Kopřivová, 2018).

Adolescenti tráví signifikantně více času volnočasovými aktivitami v porovnání s ostatními skupinami ve společnosti. Například dospělí lidé musí svůj čas dělit na práci, sociální role atd. Dle studie (Freire, Fonte and Lima, 2007) probíhající u studentů středních škol, zjistili, že adolescenti v průběhu týdne tráví 31,1 % času v produktivních činnostech, 30,3% času domácími aktivitami a 38,4% času volnočasovými aktivitami.

Tato tendence podtrhuje důležitost volnočasových aktivit. Správně trávený volný čas, který podporuje rozvoj, umožňuje mladistvým učit se ze svých zkušeností, získávat nové dovednosti a kompetence při rozvíjení pozitivního vztahu se jimi samotnými, s okolím, ale také i třeba se životním prostředím. Stanou se z nich „zainteresovaní dospívající.“ (Calldwell & Faulk, 2013)

3 Adolescence

Toto vývojové období zahrnuje z hlediska rozvoje dítěte velmi důležité a také velmi rozmanité časové období. Pro všechny děti je však společná jedna věc, a to je chuť poznávat a učit se novým věcem.

Každý mladý člověk se snaží mít vlastní styl, jakým způsobem bude přistupovat ke svému životu. Samozřejmě, že takováto cesta je plná nástrah a různých nedorozumění, jak již ze strany školní, rodinné nebo kamarádské. Když se na to podíváme z druhé stránky, je to také období velkého rozvoje, ať tělesného či duševního, ale také co se týče kreativity, sociálního vnímání a možnosti experimentovat (Handlířová a Meloun, 2015).

V tomto období nabývají na důležitosti vztahy s kamarády a spolužáky, které si jedinci již sami vybírají. Paní Vágnerová, (2000) tvrdí, že: “Potřeba kontaktu s vrstevníky je v tomto období označována jako jedna z nejdůležitějších.” To, jakým způsobem kolektiv jednotlivce přijme, je velmi důležité pro jeho vnitřní pocit sebedůvěry. Party nabývají na smyslu a jsou schopny jednat jako jeden, což může mít pozitivní i negativní důsledek.

Bohužel moc dobře ve skupinách také funguje to, že pokud se individuum liší, nebo jen trochu vymyká svým chováním, či přístupem k pro skupinu důležitým věcem, je velmi jednoduché, aby byl ze skupiny vyloučen. V tomto věku se také jednotlivci začínají stávat oblíbení nebo populární, slouží jim k tomu komunikační schopnosti, empatie, dobrá nálada a schopnost pomoci druhému. Dochází zde také k výraznému osamostatnění vůči vztahům s rodiči, začínají se utvářet ženské a mužské rysy (Handlířová a Meloun, 2015).

Pomalou začíná upevňování sexuálních rolí a začínají se objevovat také první lásky a následná zklamání. Preference vytvářejí nejen k opačnému pohlaví, ale také k aktivitám, spontánně se kluci věnují mužským činnostem a dívky naopak (Lörincová, Mádrová a Pavljuk, 2009).

Tělesné změny jsou ovlivněny hormonální činností v těle, na což je možné někdy reagovat lehce přecitlivěle či nestabilně. Langmeier a Krejčířová, 2006, toto období nazývají “vulkanismus”. Někdy k projevení emocí naopak příliš nedochází, mladiství jsou zavření spíše do sebe. Ruku v ruce s emocemi jde i citlivost, člověk se začíná hledat v různých nových situacích a hledá své nové já. To se často projevuje ve

formě snění. Pro adolescenty velmi častá aktivita, která jim dává možnost představit si jakoukoliv situaci nebo tu, v které by se chtěli vidět.

V tomto období je velmi důležité, aby se jedinci začali věnovat koníčkům, zálibám, sportům, a to pozitivním směrem. Je také možné, že pokud se tak nestane, může připojení k určité skupině vrstevníků adolescenta stáhnout k nežádoucímu jednání. Rozmach emoční vyspělosti se během situací, kdy se cítí ohroženi, může prezentovat jako odmítání autorit a působit jako suverénní chování (Handlířová a Meloun, 2015).

Macek (1999) ve své knize představuje postupné vývojové kroky dospívajícího:

- a)* přijetí vlastního těla, fyzických změn, včetně pohlavní zralosti a pohlavní role.
- b)* schopnost aplikovat intelektový potenciál v běžné každodenní zkušenosti (kognitivní komplexita, flexibilita a abstraktní myšlení).
- c)* uplatnění emocionálního a kognitivního potenciálu ve vrstevnických vztazích.
- d)* schopnost a dovednost vytvářet a udržovat vztahy s vrstevníky obojího pohlaví.
- e)* nahrazení emocionální závislosti na rodičích vzájemným respektem a kooperací.
- f)* získání představy o své budoucí profesi, o ekonomické nezávislosti a směřování k určitým jistotám.
- g)* získání zkušeností v erotickém vztahu, příprava na partnerský a rodinný život.
- h)* ujasnění vlastních hodnot a vztahu ke světu.
- i)* představa o vlastních prioritách a cílech.
- j)* získání kompetencí pro sociálně zodpovědné chování (rozvoj intelektu, emocionality a interpersonálních dovedností).

Poslední dobou se začíná více vyskytovat jev nazývaný “sekundární akcelerace”. Jev je popisován jako rychlejší tělesný rozvoj. Tento vývoj má za následky i rychlejší psychický rozvoj u adolescentů, ten má za důsledek dřívější tělesné dozrávání, ale také prodloužení psychologického zrání. Tento proces je příčinou možného zkrácení dětství a zároveň časově posunutého dospívání. V čem je možné hledat původ tohoto vývoje? Jsou to například plnohodnotnější pokrmy, kvalitnější zdravotní péče, profesionální přístup ke sportu, širší možnost osobní hygieny, komfort v podobě bydlení a jednou z

nejdůležitějších příčin je posun v oblasti informačních technologií (Handlířová a Meloun, 2015).

3.1 Vnímání morálních norem

Morální normy jsou v období adolescence absolutní. Akceptovaná morálka je u dospívajících platná u všech a pro všechny. Není možné něco, jako je kompromis. Na ten je nahlíženo jako na lhostejnost a nezájem. Absolutismus může být vnímán jako původce většiny konfliktů s veřejností a postupným stupňováním je možné, že dospělí emočně rozladí dospívajícího a z autority se stává nepřítel (Farková, 2017).

Kohlbergova teorie morálního vývoje: (Farková, 2017)

Tabulka 1. Kohlbergova teorie morálního vývoje

Principiální úroveň (hodnocení zakotveno ve vnitřních principech)	VI. Morálka plyne z obecně etických zásad	Člověk se chová v souladu s normami, aby se nemusel odsoudit. Obecné principy platí pro všechny, všichni podle nich musí jednat.
	V. morálka jako forma společenské smlouvy	Rozhodování o dobrém a špatném je založeno na principech, ty jsou pokládány za společenský konsenzus.
Konvenční úroveň (hodnocení spočívá ve splnění očekávání)	IV. Morálka svědomí a autority	Dítě jedná dle sociálních norem proto, aby předešlo kritice autorit a pocitům viny pramenících z vlastního svědomí.
	III. Morálka hodného dítěte	Dítě jedná v souladu s očekáváním okolí, sleduje tak udržení "dobrých vztahů s okolím" a souladu s ním.
Předkonvenční úroveň (hodnocení spočívá v následcích)	II. Naivní hédonismus	Dítě jedná ve shodě s příkazy a zákazy, protože očekává výhodu nebo se vyhýbá nepříjemnostem.
	I. Heteronomní	Dítě je zaměřeno na poslechnutí či neuposlechnutí a následný trest či odměnu.

4 Rizikové chování

Rizikové chování je v adolescenci zkoumáno již několik desítek let. Bohužel výsledky, které se za tyto doby nastřádaly, nejsou velmi pozitivní a dohánějí k zamyšlení nejen výzkumníky, ale také rodiče.

V dospívání vyvstává na povrch problémové chování jedinců, kteří si tak testují své přirozené autority, a zkoumají tím, kam až jsou schopni posunout hranice, či jak daleko je možné je překročit. Tyto modelové situace nemají jednotný původ vzniku, ale všechny směřují k fázi dospívání. Dle Halla (1904): “ Ve všech civilizovaných zemích kriminální statistiky ukazují, že existuje výrazný nárůst kriminality ve věku dvanáct až čtrnáct, ne zločiny jednoho, ale všeho druhu a že toto zvýšení trvá několik let.” Již dříve provedený výzkum SAHA došel k potvrzení, že rizikové chování se vyskytuje v průběhu celého dospívání. Těmi nejdůležitějšími oblastmi, kde jsou projevy zkoumány, a těmi nejrizikovějšími faktory jsou rodina a výchova v ní, školní zařízení a sociální prostředí, zejména poměry se spolužáky a kamarády (Farková, 2017).

Studie SAHA bádala rizikové chování na skupině 4876 osob s průměrným věkem 14,7 let. Z výsledků výzkumu vyplynulo, že 2 % osob jevílo rizikové chování. Tato skupina v celkovém počtu 97 osob byla vyhlášena jako “velmi riziková”. Tato skupina adolescentů se opakovaně dopouštěla hrubého porušení kázně a čestných mravů. Vyskytovalo se u nich požití alkoholu či jiných nepovolených látek. Výzkum také dokázal, že u části zkoumaných dospívajících tento vzorec postupem času vymizel, ale u jiných se projevil i v dalším vývojovém období (Farková, 2017).

Na otázku, co je důvodem, který vede adolescenty k takovému chování, se snažil odpovědět pan T. Moffitt (1993): “...špatné prenatální vlivy, špatné bydlení, nepřiměřený vývoj, rodičovská rozvodovost.”

Proto, abychom mohli diagnostikovat poruchu chování, musí se opakovaně objevovat po dobu šesti měsíců. Pokud do takového stádia chování nedospěje, je stejně nutné provést zákrok, jak ze strany rodičů, tak ze strany školy, aby se zamezilo šíření rizikového chování. Pokud porucha propukne, může mít multifaktorovou etiologii, z toho vyplývá, že se více faktorů může podílet na vzniku poruchy chování. Někdy je také možné, že se porucha chování skrývá, nebo je mylně zaměněna za jinou poruchu (Čech, Zvoníčková, 2017).

Pro správnou adaptaci jedince do společnosti je potřeba správná volba skupiny kamarádů. Pokud bude jedinec trávit volný aktivně a také se bude věnovat doporučené denní pohybové aktivitě, bude splňovat veškeré podmínky pro správný vývoj.

Pokud ale skupina kamarádů nebo známých začne mít příznaky rizikového chování, jediným možným způsobem k omezení nebo ukončení špatných vlivů přenášejících se na jedince, je ukončit veškerý styk se skupinou. Informační rozmach v poslední době zapříčiňuje, že dospívající zvládají počítačové technologie mnohem lépe než například rodiče. Díky těmto schopnostem rodiče nemohou své ratolesti kontrolovat do takové míry, jak by bylo potřeba. Dospívající touto cestou může získat kladné i záporné zkušenosti s komunikací na internetu, která mu může u vrstevníků působit problémy. Je důležité, aby rodiče již od útlého věku nastavili adolescentovi počítač na bezpečné užívání, jako je regulace času hraní her, zakázané stránky a hlídání celkové doby strávené u počítače (Kabíček, Csémy, Hamanová a kol, 2014).

Fenoménem posledních let je vyhýbání se sportu a také krátký čas strávený fyzickou zátěží. Z toho vyplývá nedostatek pohybové aktivity. Velkým problémem je také nevhodné stravování, které může mít své následky. Tohoto nezvyklého nárůstu nezdravého bytí si všimli psychologové a zaměřili na to svůj výzkum. Ten záhy objevil syndrom rizikového chování v dospělosti (SRCH -D). Syndrom byl popsán na základě výsledků výzkumů, které dokazují, že na sebe jednotlivé faktory, které děti ovlivňují, navazují. Faktory, které byly stanoveny, je determinují jako socializační moment, dysfunkce rodiny nebo životní nejistota. Výzkum v posledních letech udělal obrovský pokrok a poskytuje nám zpracovaná data o šíři výskytu negativních aspektů a jejich medicínálním riziku ve společnosti (Kabíček, Csémy, Hamanová a kol, 2014).

Organizace spojených národů vydala dokument “ Zdraví pro příští milénium”, ve kterém je popsáno rizikové chování, jako hlavní ohrožení zdraví nastupující generace. Vznikl i další dokument “Zdraví 2020”, který schválil Evropský parlament a nyní jej rozpracovává pro jednotlivé země (Resnick, 2005).

4.1 Formy rizikového chování

Takové formy jsou chápány veřejností jako nepatřičné, vyčleňující a ohrožující společnost. Tyto formy mohou souviset i s kriminalitou, jedná se převážně o užívání návykových látek, šikanu, drogové závislosti. Rizikové formy na sebe většinou navazují, a pokud se u jedince vyskytne jedna forma, většinou se časem objeví i druhá.

Takto v současné době chápané formy se mohou zdát elementární a argumentem je, ponechání si prostoru pro budoucí novou formu rizikového chování. (Dolejš, 2010)

Pan Dolejš (2010) také ve své knize uvádí rozdělení rizikových forem dle Světové zdravotnické organizace:

- a) agresivní formy (aktivní) - násilí, kriminalita, extremismus a další aktivity, které zahrnují různé formy agresivního chování.
- b) pasivní formy - záškoláctví, užívání legálních a nelegálních drog a další aktivity, které negativně ovlivňují život a existenci adolescenta.
- c) kompromisní formy - rodinné a vztahové problémy, pracovní výkyvy a další aktivity, které v sobě zahrnují sociální, profesní nestabilitu.

4.2 Syndrom rizikového chování v dospívání

“V moderních, technologických společnostech se na cestě k dosažení zdravé dospělosti stalo nejrizikovější obdobím dospívání - na rozdíl od rozvojových zemí i od dřívější doby, kdy nejrizikovějším bylo (a v rozvojových zemích stále je) časné dětství s jeho nemocemi”. Takto popisuje dospívání v dnešní době harvardský profesor Kagan (1991).

Dispozice k rizikovému chování je v nás zakořeněná již dlouhou dobu. To co považujeme vývojově za přijatelné, je dočasné rizikové chování - chování, které se nepromítne do celého způsobu života. Bohužel v posledních desítkách let se velmi zvýšil počet mladých, kteří si nesou následky z období adolescence po celý život. Profesor Richard Jessor provedl dlouhodobý výzkum osob v dospívání, na kterém prezentoval, o jaké rizikové problémy jde: zneužívání návykových látek, poruchy chování a delikvence a rizikové sexuální chování. Statistickými metodami zjistil, že tyto problémy na sebe společně navazují a mají mezi sebou určité kombinace. Časem tyto poruchy byly pojmenovány jako “Syndrom rizikového chování v dospívání” (Jessor, R., 1994).

Richard Jessor zjistil, že SRCH -D má definovanou podstatu ve fázi dospívání. Jedinci může přinést jistý pocit sebeuspokojení při jeho vývojových problémech. Může sloužit, jako hledání něčeho po čem osoba touží, nebo kompenzovat něco, co v jeho životě neplní takovou roli, jakou by chtěl. V období adolescence je většinou první kontakt s rizikovým chováním přes vrstevníky, spolužáky či kamarády. Dle (WHO,

1993) například návykovou látku samo poprvé neužilo 71 - 81% dotazovaných (Kabiček, Csémy, Hamanová a kol, 2014).

4.3 Rizikové faktory

Spouštěčem či první myšlenkou může být prakticky cokoliv, pro jednoduchou kategorizaci zde upřesníme tři základní faktory: individuální, rodinné a společenské. Faktory mohou být rizikové - takové, které mohou syndrom spustit, ale také ochranné, které zamezí vůbec jejich vzniku.

Individuální

Rizikové: sexuální zneužití, syndromy poruch chování, genetické problémy, špatný prenatální vývoj, poruchy pozornosti, ztráta některého smyslu.

Ochranné: vysoký inteligenční kvocient, správné sebevědomí, sociální dovednosti, sebeovládání, netolerování rizikových faktorů.

Rodinné

Rizikové: úmrtí někoho blízkého, rozvod, dlouhodobé hádání, nezajištěná domácnost, dlouhodobě nemocní nebo rodiče s poruchou.

Ochranné: kvalitní vztahy, široká rodina, ekonomické zajištění, chytrí rodiče, otevřená komunikace.

Společenské

Rizikové: špatný ekonomický stav, nezaměstnanost, přátelé a kamarádi, vliv okolí.

Ochranné: školský systém, dospělé osoby jevící zájem, správná komunita, vysoké pokuty za nedodržování pořádku (Kabiček, Csémy, Hamanová a kol, 2014).

Nové studie

Jedna z největších studií proběhla ve státech Ameriky a Číně. Vědci mezi sebou porovnávali výsledky. U obou zemí se potvrdila kategorizace tří typu ovlivňujících faktorů. Studie prokázaly, že největší vliv měly faktory ochranné, podpora ze strany pedagogů. Za nejrizikovější byli označeni vrstevníci a v Číně ještě škola (Jessor, 2003; Costa F. M., 2005)

Jako druhou bych rád uvedl studii, která Švýcarsko srovnává s Gruzii. Faktory byly u obou zemí nastaveny velmi podobně. Vyšší signifikantnost měly ochranné faktory (Vaszonyi A. T., 2008).

5 Prevence rizikového chování

Školy v České republice již několik let úspěšně bojují s rizikovým chováním v podobě zpracovaných Minimálních preventivních programů (dále jen MPP). MPP jsou programy, které pracují se studenty celoročně a jejich cílem je poskytovat ověřené informace z prostředí užívání návykových látek; zaškolení v situacích, kdy se dostanou do kontaktu s dealerem; povzbuzení a stimul ke zdravému a šťastnému životu a pokus o naprosté anulování potřeby k vyzkoušení návykových látek (Kabíček, Csémy, Hamanová a kol, 2014).

MPP začíná vstupem studenta na základní školu a končí jeho absolvováním. Při jeho realizaci se pracuje se sebranými informacemi, jak z prostředí školy, tak i z prostředí domova a volného času. Program je v souladu s rámcovým vzdělávacím programem i školním řádem. Projekt má konkrétně stanovená pravidla a osnovu, jsou v něm předepsané cíle krátkodobé i s výhledem na několik let. Prevence rizikového chování by samozřejmě prvotně měla vycházet z rodiny, není ale možné, aby se ve výchově nepokračovalo ve škole, kde právě děti tráví čas každý den (Kabíček, Csémy, Hamanová a kol, 2014).

Čech a Zvoníčková (2017) ve své knize uvádí cíle programů primární prevence:

- -zamezit vzniku nežádoucího jevu, ke kterému se prevence vztahuje
- -minimalizace tohoto jevu, pokud již nastal
- -zdravý vývoj dětí, výchova k zdravému životnímu stylu
- -důraz na význam pozitivních hodnot
- dále také zmiňují dílčí cíle:
- -budování vztahů v třídním kolektivu a posilování těchto vztahů
- -posilování vlastních názorů, uvědomění si zodpovědnosti za své chování, názory, postoje
- -zvýšení povědomí o normách a závazných předpisech
 - -seznámení s reálnými kazuistikami, poukazující na dopad negativních jevů a chování, které vede k porušení norem

5.1 Všeobecná prevence

Jako první realizovanou prevencí je *prevence všeobecná*, ta se zabývá všemi dětmi na školách, bez jakékoliv kategorizace. Skupiny jsou tvořeny dle věkové škály, programy, které se s dětmi řeší, jsou skupinového rázu a pro většinu adolescentů je tento způsob prevence dostačující. Dle Macouna (2006, Riziková mládež v současné společnosti, 146): “By měl jít učitel žákům příkladem. Měl by s nimi diskutovat o návykových látkách, snažit se rozvinout jejich znalosti”.

Další fází prevence rizikového chování jsou pedagogicko-psychologické poradny nebo střediska výchovné péče. Poradny a střediska působí jak pro děti, tak i pro pedagogy na školách a provádí primárně selektivní a indikovanou prevenci.

Macoun ve své knize uvádí:” Pracovníci pedagogických center mohou pedagogům zodpovědět jejich otázky ohledně návykových látek, jejich užívání, účinků i závislostí, mohou poradit v některých právních otázkách, zmínit se o ověřených postupech a o tom, jaké jsou možnosti postupu v případě, že vyučující najde ve škole (u žáka) OPL či přímo intoxikovaného studenta.”

5.2 Selektivní primární prevence

Cílí na adolescenty, u kterých se již objevuje zvýšená přítomnost rizikových faktorů, ze kterých by se bez patřičné intervence mohlo vyvinout rizikové chování. Osoby s náchylností k takovému chování můžeme dopředu poznat dle sociálních, psychologických a biologických rizikových faktorů, které spadají k rizikovému chování.

Přístup k prevenci je spíše individuální nebo po dvojicích či trojicích.

5.3 Indikovaná primární prevence

Je individuálně zaměřená. Pracuje s osobami, které se velmi výrazně pohybují v rizikovém prostředí. Program je zaměřen tak, aby dokázal problém podchytit v nejujtějším stavu, předtím než se plně rozvine. Smyslem zásadně nemusí být jen pozdržení od užívání drog, ale i například snížení užívání dávek. Tato pomoc je zajišťována odborným specialistou (Kabíček, Csémy, Hamanová a kol, 2014).

V České republice funguje také internetová poradna na webové stránce www.extc.cz.

Tuto stránku založilo Sdružení podané ruce spolu s Ústavem farmakologie 3. Lékařské fakulty UK. Na internetových stránkách najdeme informace o většině drog, jejich složení, působení, ale také o jejich nástrahách. Nalezneme tam také užitečná telefonní čísla na odbornou pomoc (Macoun, 2006).

6 Užívání tabáku a alkoholu u adolescentů

6.1 Kouření tabáku

V současné době užívání tabákových výrobků je na světě jeden z největších faktorů, které poškozují lidské zdraví. Světová zdravotnická organizace (WHO, 2008) uvádí, že ve světě umírá ročně 6 milionů lidí na nemoci způsobené kouřením a výdaje světových ekonomik spojené s tabákovými výrobky šplhají k 9 bilionům korun ročně (Dolejš, 2010). Tento počet udává, že kouření má za vinu každé desáté úmrtí na zeměkouli. Dobrou zprávou stále je to, že jsme schopni správnou prevencí předejít poškození zdraví. Na kouření tabáku vzniká závislost u 90% kouřících osob již v dospívání. Z výzkumné studie (Ellickson, McGuigan a Klein, 2001) vyplývá, že pokud s kouřením člověk nezačne do osmnácti let, pravděpodobně nezačne nikdy (Kalman, Sigmund, Sigmundová, Hamřík, Beneš, Benešová, Csémy, 2011).

Dle Global Youth Tobacco Survey kouří tabákové výrobky v České republice alespoň jednou za měsíc 21% chlapců a 17% dívek ve věku 13-15 let. 25% patnáctiletých a 10% třináctiletých dospívajících kouřilo během posledního týdne (Warren et al., 2008).

Kuřácký návyk je z psychologického hlediska popisován hlavně sociálním učením. První kontakt s tabákovým výrobkem má adolescent již velmi brzy od svých vrstevníků. Postupem času si kuřák upevňuje zlozvyk tím, že si zafixovává situace, u kterých kouří, například čekání na autobus, nebo polední přestávku, které podnítlí kuřácký zlozvyk. Nikotin obsažený v tabákových výrobcích zapříčiňuje návyk na tabák a ten během dvou let vytvoří u kuřáka závislost (Dolejš, 2010).

Co se týče zkušenosti s kouřením, v patnácti letech vyzkoušelo cigaretu již 75% dívek a 70% chlapců. Pokud bychom se zaměřili na kouření alespoň jedenkrát za týden, což je již poměrně zvyk, budeme se pohybovat u 25% u patnáctiletých dětí. Dle studie (Van De Ven a os., 2010) takovýto návyk v tak mladém věku pravděpodobně předurčuje dospělého kuřáka. Bohužel tento rizikový faktor je většinou navázán i na další faktor poškozující lidské zdraví. Společně s kouřením se u adolescentů vyskytuje nejčastěji konzumace alkoholu, nedostatečná pohybová aktivita, špatné stravování. (Kalman, Sigmund, Sigmundová, Hamřík, Beneš, Benešová, Csémy, 2011).

6.2 Konzumace alkoholu

Zvýšená konzumace alkoholu způsobuje lidskému organismu nevratné poškození a onemocnění, především nádorových, kardiovaskulárních a psychických chorob. Společně s kouřením je alkohol významným zdravotním problémem pro lidské tělo. Alkohol je nejčastěji spojován s agresivním chováním, malátností a špatným rozhodováním. Dle mezinárodní studie (WHO, 2007) zapříčiňuje alkohol 6,5% veškerých úmrtí a u 11,6% osob může za vážné zdravotní problémy. U adolescentů alkohol způsobuje spíše zvýšenou úrazovost a povrchová zranění zapříčiněná jeho nadměrným konzumováním (Kalman, Sigmund, Sigmundová, Hamřík, Beneš, Benešová, Csémy, 2011).

Česká republika je vůči alkoholu velmi otevřená. Celonárodní přístup ke konzumaci alkoholu vychází, z toho, že alkohol je všude dostupný, všude se dá konzumovat a konzumují ho skoro všichni. Mladí dospívající jedinci tak vlastně vidí alkohol všude kolem sebe, a tudíž ho přejímají jako standardizovaný způsob zábavy, nebo nutnosti ke společenskému setkání. Z odborné studie vychází, že polovina adolescentů ve věku 13 let již přišla do styku s alkoholem, skoro polovina patnáctiletých dívek pila již opakovaně a třetina patnáctiletých se opila v posledním měsíci (Kalman et al., 2013).

V literatuře se můžeme setkat s různými pojetími alkoholové závislosti. Nejdůležitější teorie jsou z oblasti sociologie (Dolejš 2010). Urban a Dubský (2008) ve své knize uvádí, že: Adolescenti mohou užívat alkohol k utišení jejich potřeb:

- a) *fyzilogické* - zdroj energie, vitamínů, minerálů a dalších stopových prvků;
- b) *psychologické* - "lék" na zmírnění úzkosti, stresu, napětí, na relaxaci, dodání odvahy;
- c) *rituální* - součást rodinných, společenských a náboženských obřadů a svátků
- d) *sociální* - prostředek k interakci s ostatními;
- e) *ekonomické* - alkoholické nápoje jsou důležitou světovou komoditou a přinášejí možnost obživy;
- f) *politickou* - alkohol je zbraň politiků (prohibice)

Nebezpečí, které plyne z vyšší konzumace alkoholu, se dá rozčlenit na krátkodobou a dlouhodobou. Mezi krátkodobé spadá dle Dolejše (2010):

- a) objevení se dalších forem rizikového chování - řízení motorových vozidel, vandalizmus, rizikové sexuální aktivity, agresivita a další;
- b) oslabení psychických funkcí - pozornosti, paměti, vnímání a dalších;
- c) oslabené sociálních dovedností - agresivita, netolerance, ztráta schopnosti komunikovat a další;
- d) zdravotní problémy - zvracení, žaludeční problémy, alkoholové otravy, ztráta vědomí a další.

Mezi a dlouhodobá nebezpečí patří primárně počátek alkoholové závislosti. Tento stav má vliv na několik zdravotních problémů: psychická postižení, poškození jater, tenkého a tlustého střeva a dalších orgánů. Dále může zasahovat i do problémů sociálních a ekonomických (Dolejš, 2010).

Konzumace alkoholu za posledních 30 dnů

Stálá konzumace alkoholu během posledního měsíce jasně vyjadřuje, jak je pro adolescenty lehké získat alkohol. Výzkumy dokazují, že zhruba 73% dotázaných adolescentů uvedlo, že pili alkohol alespoň jednou za posledních třicet dnů. Soudobý problém je ale takový, že pravidelná konzumace alkoholu v takto nízkém věku může vést k zdravotním a sociálním problémům (Kalman, Sigmund, Sigmundová, Hamřík, Beneš, Benešová, Csémy, 2011).

Opilost za posledních 30 dnů

Kalman a spol. (2011) říkají, že pravidelná intenzivní konzumace alkoholu: "Vedoucí k opilosti je nejnebezpečnější formou konzumace alkoholu u adolescentů. Vyžaduje pozornost i vzhledem k vysokému riziku vzniku závislosti na alkoholu."

Autoři uvádějí, že 32,5 % dotázaných adolescentů odpovědělo, že se alespoň jednou za třicet dní opilo.

6.3 Subjektivní vnímání návykových látek adolescenty

55% dotázaných v mezinárodní projektu ESPAD, do kterého bylo v roce 2011 zapojeno 36 evropských zemí, považuje denní kouření více než dvaceti cigaret za vyšší zdravotní riziko. Těsně pod polovinou dotázaných si myslí, že rizikové pití alkoholu

jsou čtyři nebo více sklenic alkoholu denně. V projektu byli adolescenti také tázáni na dostupnost cigaret a alkoholu. I přesto, že tyto látky měly být prodejně až od 18 let, velmi lehce by si cigarety nebo alkohol obstaralo více než 85% dotázaných. Dlouhodobě stoupá podíl dospívajících, kteří konzumují alkohol v restauraci, baru nebo diskotéce, dále také stoupá počet osob, které si alkohol obstarávají v obchodních domech (Kabíček, Csémy, Hamanová a kol, 2014).

7 Cíle práce

7.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem diplomové práce je zkoumat vztah vybraných nestrukturovaných volnočasových aktivit a rizikového chování u adolescentů v České republice.

7.2 Dílčí cíle

- Posoudit prevalenci užívání tabákových výrobků s ohledem na věk.
- Posoudit prevalenci konzumace alkoholu s ohledem na věk.
- Posoudit rozdíly ve trávení nestrukturovaných volnočasových aktivit s ohledem na věk.

8 Metodika

8.1 HBSC studie

Výzkumná mezinárodní studie kolaborativního charakteru zabývající se životními způsoby u dětí neboli HBSC (The Health Behavior in School-aged Children). Mezinárodní studie je realizována pod záštitou WHO (World Health Organization) a vychází z premisy, že chování a životní styl v dospělosti, jsou ovlivněny vývojem v dětství a adolescenci. Pro zdraví lidí je důležité sledovat chování ovlivňující zdraví. Lidé v mladém věku, u kterých jsou sledované rizikové faktory, by měly být dle WHO (2002) primární skupinou zacílené prevence podpory zdraví. (WHO 2002)

Poté, co se Česká republika do programu připojila v roce 1994, tak začala vytvářet kompletní zdroj dat o zdraví, pohybové aktivitě a jejím charakteru. Dále začala sbírat data o výskytu obezity, styku mladistvých s drogami, alkoholem a také, jakým způsobem tráví svůj mimoškolní volný čas. Nashromážděná data se využívají ke strategickému plánování municipalit, soukromých i nadnárodních společností, jako jsou UNESCO, UNICEF, nebo WHO (Kalman et al., 2011).

Výzkum, kterého se účastní i Fakulta tělesné kultury se jmenuje: *„Vývoj a validace dotazníku zkoumajícího volnočasové aktivity u populace 11-15letých adolescentů.“*

Probíhá ve čtyřletých cyklech, kde poslední sběr dat byl proveden v roce 2017 a výzkumný vzorek tvoří jedenáctiletí, třináctiletí a patnáctiletí školáci. Předchozí výzkum byl realizován v roce 2014 (Kalman et al., 2011).

Nejdůležitějším záměrem studie je dosáhnout kvalitních, mezinárodně srovnatelných dat. Abychom mohli pokročit k sestavení nadnárodních programů a strategií podpory zdraví a formování zdravotního chování u dětí a adolescentů (Hamřík et al., 2012).

8.2 Výzkumné otázky

- 1) Jaké jsou rozdíly v prevalenci užívání tabáku u adolescentů?
- 2) Jaké jsou rozdíly v prevalenci konzumace alkoholu u adolescentů?
- 3) Existují rozdíly v trávení nestrukturovaného volného času mezi jednotlivými věkovými kategoriemi?
- 4) Souvisí rizikové chování se zvýšeným výskytem prevalence užívání tabáku a konzumace alkoholu?

8.3 Popis výzkumných nástrojů

Diplomová práce vznikla v rámci projektu „ IGA_FTK_2017_009 Vývoj a validace dotazníku zkoumajícího volnočasové aktivity u populace 11-15letých adolescentů - studie HBSC". Vychází ze HBSC studie a je v souladu s její metodikou.

Sběr dat proběhl v říjnu a listopadu 2017 v České republice. Z poznatků vyplývajících studie byl sestaven konečný soubor otázek a byla vybrána cílová skupina adolescentů.

Technikou sběru dat bylo dotazníkové šetření. Dotazníkové šetření nám dává možnost oslovit širokou populaci k zjištění kvantitativních sociologických jevů.

V České republice bylo osloveno sedm základních škol, konkrétně školy v Olomouckém kraji. K sestavení zkoumaného vzorku byly cíleně vybrány školy z měst i vesnic. Účast oslovených škol byla 100%. Cílovou skupinou pro dotazování byly stanoveny děti 5., 7. a 9. tříd základních škol.

Dotazník obsahuje 59 uzavřených otázek. První otázky jsou identifikační ohledně pohlaví ročníku, věku, váhy, výšky a demografické otázky. Dotazník dále obsahuje otázky, které se týkají jejich chování, prospěchu, sociálního zázemí, životní spokojenosti, volného času a fungování v rodině.

8.4 Základní charakteristika výzkumného souboru

Zkoumaný soubor tvoří studenti základních škol z 5., 7. a 9. ročníku.

Celkem bylo registrováno 1017 žáků ze 45 tříd a to 17× pátá; 14× sedmá a 14× devátá. Při dotazníkovém šetření chybělo 62 (6 %) žáků kvůli nemoci, 27 (3 %) žáků bylo nepřítomných z jiného důvodu a 72 (7 %) žáků odmítlo, respektive nedodalo informovaný souhlas rodičů.

Celkový výzkumný soubor byl tedy tvořen 854 žáky, kteří tvoří finální výběrový soubor.

Tabulka 2. Celkový přehled výzkumného souboru

Pohlaví	Výskyt	Procentuální zastoupení	Ročník	Výskyt	Procentuální zastoupení
	<i>n</i>	%		<i>n</i>	%
Chlapci	468	54,8	5. ročník	312	36,5
Dívky	386	45,2	7. ročník	292	34,2
			9. ročník	251	29,4
Celkově	854	100	Celkově	854	100

n: počet respondentů; %: procento respondentů odpovídající daným kritériím

8.5 Postup při sběru dat

Sběr dat se konal na podzimu roku 2017. Sběr dat probíhal na 7 základních školách, a to v Dubu nad Moravou, Litovli, Mohelnici, Olomouci, Prostějově, Slatinicích a Troubkách. Školy byly vybrány pomocí záměrného výběru, aby byly zastoupeny školy z různých prostředí.

Po výběru škol byli osloveni ředitelé škol, kteří společně s koordinátorem projektu naplánovali návštěvu základní školy. Dále se vytvořila pracovní skupina složená ze studentů Fakulty tělesné kultury, která jela na školu a provedla dotazníkové šetření.

Všichni žáci měli na vyplnění dotazníku stejný čas, a to čtyřicet pět minut.

Dotazník obsahuje širokou škálou otázek a u mladších dětí vzbuzoval větší množství dotazů na správné vyplnění. Pro některé děti bylo vyplnění dotazníku náročné, ale pro objektivitu dotazníku bylo nutné nechat adolescenty odpovídat sami za sebe. Dotazníky byly anonymní.

Sběr dat podléhá dodržování etického kodexu. Na základních školách jsou děti neplnoleté, a tak aby mohlo dojít k průběhu výzkumu, bylo nutné, aby děti odevzdaly informovaný souhlas rodičů. Kdo informovaný souhlas nepředal, nemohl se podílet na dotazníkovém šetření.

8.6 Zkoumané otázky

8.6.1 Rizikové chování

Tématem diplomové práce jsou nestrukturované volnočasové aktivity adolescentů. V dotazníku se jím zabývaly otázky v tomto znění:

„Jak často v současné době kouříš tabák?“

Možné odpovědi byly tyto: a) Každý den; b) Nejméně jednou týdně, ale ne denně; c) Méně často než jednou týdně; d) Nekouřím

Četnosti aktivit byly kategorizovány do dvou skupin: Kouří každý den až méně často než jednou týdně a nekouří. Dichotomizace byla provedena na základě opakovaného kouření. Děti, které kouří každý den, nejméně jednou týdně a méně často než jednou týdně označujeme za kuřáky a děti, které označily políčko nekouřím za nekuřáky.

Druhá zkoumaná otázka zněla:

„V kolika dnech (pokud vůbec někdy) jsi pil/a alkohol?“

Tato otázka měla podotázku:

„V posledních třiceti dnech.“

Možných odpovědí bylo celkem sedm: a) nikdy; b) 1-2 dny; c) 3-5 dní; d) 6-9 dní; e) 10-19 dní; f) 20-29 dní; g) 30 dní (a více)

Rozčlenění odpovědí bylo provedeno na základě opakování konzumace alkoholu. Četnosti konzumace byly kategorizovány do dvou skupin: abstinent, tedy osoba, která nepřišla do kontaktu s alkoholem a osoba se zkušeností s alkoholem, to znamená, že minimálně jednou za posledních třicet dnů alkohol požila. U otázky proběhla dichotomizace následovně: Děti, které nikdy konzumovaly alkohol a děti se zkušeností s konzumací.

Další zkoumaná otázka:

„Vypil/a jsi někdy takové množství alkoholu, že jsi byl/a opravdu opilý/á?“

Tato otázka měla podotázku:

„V posledních třiceti dnech.“

Možné odpovědi: a) ne, nikdy; b) ano, 1×; c) ano, 2-3×; d) ano, 4-10×; f) ano, víc než 10×.

Četnosti zkušeností s opilostí byly kategorizovány do dvou skupin: Bez zkušenosti s opilostí a se zkušeností s opilostí. Dichotomizace odpovědí byla provedena na základě stavu opilosti při konzumaci alkoholu. U obou otázek proběhlo rozčlenění následovně:

Děti, které se nikdy neopily, a odpověděly tedy: ne nikdy a adolescenti, kteří odpověděli, že mají minimálně jednu zkušenost s opilostí.

Tyto nestrukturované volnočasové aktivity byly vybrány pouze, jako část aktivit, které jsou považovány spíše za rizikové.

8.6.2 Vybrané nestrukturované aktivity

První zkoumaná otázka:

„Jak často se ve volném čase věnuješ následujícím činnostem? Prosím, označ v každém řádku jednu odpověď.“

Pro téma práce nás zajímaly čtyři podotázky: f) Setkávání se s přáteli před panelákem, na hřišti, na lavičkách apod.; g) Chození do nákupních či obchodních center pro zábavu nebo rozptýlení; j) Nicnedělání, povalování se na gauči apod.; k) Spánek přes den.

Možné odpovědi: a) denně; b) několikrát za týden; c) několikrát za měsíc; d) nanejvýš několikrát za rok; e) nikdy. Četnost aktivit byla dichotomicky rozdělena do dvou skupin: věnuje se a nevěnuje se.

Dichotomizace byla provedena na základě opakování činnosti v časovém intervalu. U dětí, které činnost vykonávají denně nebo několikrát za týden, můžeme prohlásit, že se jí věnují. U dětí, které označily políčka, že se, činnosti věnují nanejvýš několikrát za měsíc, několikrát do roka a nikdy, posuzujeme, že se činnosti nevěnují.

8.7 Popis statistických metod

Data, která jsme nasbírali na školách, jsme přepsali do elektronické verze za pomoci programu SPSS v 25.0. (IBM Corp. Released, Armonk, NY). V tomto programu jsme také vypracovali celkové výsledky dotazníkového výzkumu.

Jako první byly popsány demografické charakteristiky účastníků. Dále se určily počty žáků v jednotlivých ročnících a následně jsme pomocí kontingenčních tabulek spočítali výsledné hodnoty ze zkoumaných otázek.

9 Výsledky

Výskyt rizikového chování u adolescentů:

Ve zkoumaném souboru respondentů 5,4 % adolescentů pravidelně užívá tabákové výrobky. Tento fakt je možné i vnímat tak, že v každé třídě je minimálně jeden kuřák. Co se týče konzumace alkoholu, 17 % dotazovaných pravidelně pije alkoholové výrobky. Jako poslední rizikový faktor byla zkoumána zkušenost s opilostí. Tuto zkušenost uvádí 4,1 % zkoumaných adolescentů.

Tabulka 3. Výskyt rizikového chování u adolescentů

<i>Užívání tabákových výrobků</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
Nekouří	806	94,6
Kouří každý den až méně než jednou týdně	46	5,4
<i>Konzumace alkoholu v posledních 30 dnech</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
Nepil alkohol	640	83
Pil alkohol jeden, až třicet dní	131	17
<i>Zkušenost s opilostí v posledních 30 dnech</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
Nemá zkušenost s opilostí	747	95,9
Byl opilý jednou, až více než desetkrát	32	4,1

n: počet respondentů; %: procento respondentů odpovídající daným kritériím

Rizikové nestrukturované volnočasové faktory:

Více než polovina dívek a chlapců tráví svůj volný čas tím, že chodí ven se setkávat s přáteli před panelákem, na hřišti, na lavičkách apod. U chlapců i dívek je to shodně **57 %**. Jako pravidelnou volnočasovou aktivitu uvedlo **26 %** chlapců a **24 %** dívek chození do nákupních center pro zábavu nebo rozptýlení.

Dalším způsobem trávení volného času bylo nic nedělání, jímž vyplňuje svůj volný čas **28 %** dotázaných chlapců, a dokonce **49 %** dívek. Poslední uváděnou možností trávení volného času bylo do dotazníku zařazeno spaní přes den, kterému se věnuje shodně **15 %** chlapců i dívek.

Tabulka 1. Nestrukturované volnočasové aktivity mezi chlapci a dívkami

	Chlapci				Dívky				Celkem			
	Několikrát za týden a častěji		Maximálně párkrát do měsíce, nebo vůbec		Několikrát za týden a častěji		Maximálně párkrát do měsíce, nebo vůbec		Několikrát za týden a častěji		Maximálně párkrát do měsíce, nebo vůbec	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Setkávání se před panelákem, na hřišti na lavičkách apod.	257	57	194	43	220	57	163	42,6	477	57	357	43
Chození do nákupních či obchodních center pro zábavu nebo rozptýlení	121	26,5	242	73,5	91	24	292	76,2	212	25	627	75
Nic nedělání, povalování se na gauči apod.	185	40	277	60	190	49	195	50,7	375	44	472	56
Spánek přes den	69	15	389	84,9	58	15	325	84,9	127	15	714	85

n: počet respondentů; %: procento respondentů odpovídající daným kritériím; p: hladina statistické významnosti

Rozdíly mezi věkovými kategoriemi jedince na způsob trávení rizikových volnočasových aktivit:

Dle očekávání se u dětí z pátých ročníků objevují nižší čísla výskytu než u jejich starších spolužáků. Přesto **53,7 %** těchto dětí tráví svůj čas setkáváním se s kamarády před panelákem. Adolescenti ze sedmých ročníků jsou ve sledovaných aktivitách nejaktivnější. Nevyšší procento tráveného volného času rizikovými aktivitami mají hned u tří aktivit, a to u stráveného času před panelákem **59 %**, chození do nákupních center **27 %** a také nic nedělání **50 %**. Nejstarší deváté ročníky mají nejvyšší procento výskytu pouze u trávení volného času spaním, a to **19%**.

Tabulka 5. Nestrukturované volnočasové aktivity napříč ročníky

	5. ročník		7. ročník		9. ročník		Celkem									
	Několikrát za týden a častěji	Maximálně párkrát do měsíce, nebo vůbec	Několikrát za týden a častěji	Maximálně párkrát do měsíce, nebo vůbec	Několikrát za týden a častěji	Maximálně párkrát do měsíce, nebo vůbec	Několikrát za týden a častěji	Maximálně párkrát do měsíce, nebo vůbec								
		n		%		n		%	n	%	n	%				
Setkávání se před panelákem, na hřišti na lavičkách apod.	161	53,7	139	46,3	170	59	116	40,6	146	59	103	41	477	57,1	358	42,9
Chození do nákupních či obchodních center pro zábavu nebo rozptýlení	73	24,1	229	75,9	78	27	211	73	60	24	189	76	211	25,1	629	74,9
Nic nedělání, povalování se na gauči apod.	109	35,1	201	64,9	143	50	145	50,4	123	49	127	51	375	44,3	473	55,7
Spánek přes den	33	10,8	273	89,2	47	17	239	83,4	47	19	203	81	127	15,1	715	84,9

n: počet respondentů; %: procento respondentů odpovídající daným kritériím

Trávení volného času nestrukturovanými aktivitami a jejich vztah na chování dospívajících jedinců:

Ve všech zkoumaných otázkách se nám potvrdilo, že to, jak děti tráví svůj nestrukturovaný volný čas, může mít dopad na jejich rizikové chování.

U adolescentů, kteří se několikrát za týden a častěji se setkávají před panelákem, na hřišti na lavičkách apod. již 21,3 % konzumovalo alkohol v posledních 30 dnech. Tento signifikantní vztah potvrzuje $p < 0,02$.

Nejhůře jsou na tom ale adolescenti, kteří vyplňují své volné chvíle spaním. 10,3 % dotázaných užívá tabákových výrobků, 23,6 % konzumovalo alkohol v posledních 30 dnech a 10,8% se v posledních třiceti dnech opilo. Tomu odpovídá $p < 0,046$, $0,037$ a $0,036$.

Tabulka 6. Výskyt rizikového chování při rizikových aktivitách

	Setkávání se před panelákem, na hřišti na lavičkách apod.				p	Chození do nákupních či obchodních center pro zábavu nebo rozptýlení				p	Nic nedělání, povalování se na gauči apod.				p	Spánek přes den				
	Několikrát za týden a častěji		Maximálně párkrát do měsíce, nebo vůbec			Několikrát za týden a častěji		Maximálně párkrát do měsíce, nebo vůbec			Několikrát za týden a častěji		Maximálně párkrát do měsíce, nebo vůbec			Několikrát za týden a častěji		Maximálně párkrát do měsíce, nebo vůbec		
	n	%	n	%		n	%	n	%		n	%	n	%		n	%	n	%	
Užívání tabákových výrobků	39	8,2	7	2	0,056	16	7,2	30	4,8	0,074	24	6,4	21	4,5	0,078	13	10,3	32	4,5	0,046
Konsumace alkoholu v posledních 30 dnech	91	21,3	37	11,2	0,02	37	19,2	94	16,5	0,07	66	19,2	64	15,2	0,055	25	23,6	105	16	0,037
Zkušenost s opilostí v posledních 30 dnech	22	5,1	9	2,7	0,077	14	7,2	18	3,1	0,059	20	5,8	11	2,6	0,069	12	10,8	19	2,9	0,036

n: počet respondentů; %: procento respondentů odpovídající daným kritériím; p: hladina statistické významnosti

10 Diskuse

Hlavním cílem diplomové práce bylo vyzkoumat vztah vybraných rizikových nestrukturovaných volnočasových aktivit a rizikového chování u adolescentů v České republice. Z výsledků šetření jsem zjistil, že velký počet adolescentů, kteří tráví svůj volný čas nestrukturovanými rizikovými aktivitami, mají větší pravděpodobnost, že budou užívat tabákové a alkoholové výrobky.

Adolescenti již od útlého věku přicházejí do styku s rizikovým chováním a s rizikovými faktory. Od dětství na ně působí faktory, které jim znesnadňují zdravý životní styl a svádí nás k rizikovému chování (Goldstein et al., 2005; Osgood et al., 1996). Cigaretových výrobků dle mezinárodní studie ESPAD (2016) užívá 66% studentů a to je nejvíce z 35 zemí, ve kterých se výzkum prováděl.

Prevalence rizikových nestrukturovaných aktivit je vyšší u chlapců než u dívek. V porovnání věkových kategorií je dle výsledků nejrizikovější skupina třináctiletých. Hned ve třech aktivitách měli procentuálně nejvyšší výskyt rizikových aktivit. Tyto studie dokazují, že adolescenti mezi šestým a sedmým ročníkem dosahují vyššího času stráveného nestrukturovanými aktivitami viz studie Siennick (2012) a Osgood (2005) což potvrzuje námi naměřené výsledky.

Dle výsledků ze studie vyplývá, že u adolescentů, kteří se věnují rizikovým volnočasovým aktivitám, roste pravděpodobnost, že začnou kouřit nebo pít alkohol. Ke stejným výsledkům se ve své práci dopracoval také Haymie (2005)

Můj výzkum i výzkum Baďury (2018), který ve své zprávě uvádí, že adolescenti, kteří vyplňují svůj nestrukturovaný volný čas poflakováním, chozením do obchodních center, setkáváním se s přáteli v podvečerech, mají větší tendenci ke kouření a opíjení se.

Hoeben & Weerman (2016) poukazují, že delikventní chování ovlivňují tři věci: pokud tráví svůj čas nestrukturovanými aktivitami; k rizikovým aktivitám je láká kontakt s látkami, se kterými přijdou do styku; postupným zkoušením rizikových aktivit si vytvářejí odolnost, která vrcholí například u užívání alkoholu ve stav opilosti, který se také často vyskytuje ve výsledcích mé studie Osgood et al., (1996).

Dle Jirákové (2015) je u dětí rizikové chování jako konzumace alkoholu a užívání tabáku, druhý nejčastěji se vyskytující projev rizikového chování.

Studie Löffelmannové (2018) dokazuje, že adolescenti mají zkušenosti s alkoholem a velmi dobře se vyznají v jejich názvech či značkách. Alkohol je v České republice velmi lehce přístupný každému dopívajícímu. V sociálním kruhu adolescentů a mezi dětmi se z něho stává žádané a populární téma, čemuž svědčí i kolik procent adolescentů již má zkušenost s alkoholem

U adolescentů se objevuje užívání tabákových výrobků v 5,4 % zkoumané skupiny, konzumace alkoholu již u 17 % a s opilostí má zkušenost 4,1 % adolescentů. S rizikovým chováním u adolescentů se také zabývá studie (Currie C, Inchley J. et al., 2014). Ve své studii uvádějí, že v České republice již okolo 37 % dětí ve věku 15 let vykouřilo svoji první cigaretu. Z dalších jejich výsledků vyplývá, že zhruba 4 % dětí ve věku 13 let užívá tabákové výrobky alespoň jednou za týden a u dětí patnáctiletých je to již 14% z nich. Nováková Fabiánová (2010) ve své práci došla k závěru, že čtvrtina poptávaných žáků má zkušenosti s kouřením. Studie ESPAD pak předkládá údaj, podle něhož 80 % studentů v tomto věku má zkušenost s kouřením.

Jako nejčastěji věnující se vybraným nestruturovaným aktivitám z výzkumu vychází 7. ročník základní školy, který navštěvují žáci ve věku 13 let. Adolescenti z tohoto ročníku tráví nestruturovanými aktivitami nejvíce času a mají také nejvyšší výskyt rizikového chování. Naopak nejméně nestruturovaného volného času mají děti z pátého ročníku, u kterých také nevychází vysoká prevalence výskytu užívání tabákových výrobků a konzumace alkoholu.

Persson, Kerr & Stattin (2007) ve své studii uvádí, pokud se adolescenti přestanou věnovat struturovaným aktivitám a začnou trávit svůj čas poplakováním se venku, automaticky stoupá jejich předpoklad k delikvenci.

Podle studie Davídkové (2015) pouze 29% rodičů tráví volný čas se svými dětmi. Tato situace se objevuje v současné době, kdy každý člověk má mnoho různých možností, jak trávit svůj volný čas. Právě v takovýchto případech, kdy není dítěti věnována dostatečná pozornost, může dojít k prohloubení rizikového chování a závislosti na tabákových a alkoholových výrobcích. Mahoney (2004) ve své práci uvádí, že pokud děti nejsou dostatečně zaneprázdněny struturovanými aktivitami, mohou začít vyplňovat svůj čas nestruturovanými aktivitami a postupně se propracovat až k rizikovým aktivitám.

Jako nejrizikovější nestrukturovanou aktivitou vyšlo z výzkumu „spaní“. Děti, které tráví svůj čas spánkem, vykazují větší výskyt rizikového chování než ostatní, již tráví svůj čas jinými rizikovými aktivitami. I Kopřivová (2018) se ve své studii zmiňuje o tom, že 17% dětí se ve svém volném čase často nudí. Nuda vede k pocitu ospalosti a spánku. Rizikovému chování „spaní“ se věnuje několikrát za týden a častěji přes 15% dotázaných adolescentů.

Jako druhou nejrizikovější aktivitou se jeví setkávání se s přáteli před panelákem, na hřišti, na lavičkách. Této aktivitě se věnuje několikrát týdně a častěji 57 % respondentů. Z nich 21,3 % konzumuje alkohol několikrát za týden a častěji, což je srovnatelné s výsledky výzkumu Sokolové (2018). Ta ve svém výzkumu zjistila, že děti z 18% poprvé konzumovaly alkohol venku s kamarády a z toho je možné usuzovat, že dospívající se často nechají ovlivnit svými vrstevníky a snadněji se nechají svést k rizikovému chování. Pokud nechtějí být vyloučeni ze sociální skupiny, musejí se podříditi většině.

Mezi silné stránky diplomové práce patří to, že vychází z mezinárodní studie HBSC, která se věnuje pohybové aktivitě adolescentů v mnoha zemích po celém světě. Data získaná ze studií se využívají pro tvorbu národních programů a strategií podpory aktivního životního stylu. Další silnou stránkou je design a téma studie. Nestrukturované volnočasové aktivity jsou tématem, které zatím nebylo významně zkoumáno. Dotazníkové řešení sběru dat je rychlé a nejefektivnější.

Diplomová práce má i své slabé stránky, a to počet osob ve výzkumném vzorku. Děti vyplňujících dotazník bylo pouhých 854. Výzkum probíhal dotazníkovým šetřením, které je kvantitativní a je možné, že některé odpovědi na otázky byly zkresleny. Leckdy se stalo, že vyměřený čas na vyplnění dotazníku nestačil a děti musely dokončovat práci o přestávku. Stávalo se také, že se respondenti měli mnoho dotazů, jelikož pochopení některých formulací pro ně bylo složité.

Aktuálním tématem, týkajícím se rizikových volnočasových aktivit, se podle mého názoru v současné době jeví hraní her na počítači, psaní zpráv na mobilu a čas strávený na sociálních sítích.

Myslím, že děti tráví mnoho času komunikací právě na sociálních sítích a stávají se na nich závislé. Přitom obsah jejich konverzace je prázdný, mnohdy sklouzává

k pomluvám až vulgaritě, někdy dokonce vede až ke kybershikaně. Proto bych tyto aktivity rozhodně zařadil mezi rizikové.

Jako další slabou stránku výzkumu uvádím lokální zaměření na Olomoucký kraj.

Pro následující výzkumnou práci ohledně nestrukturovaných volnočasových aktivit bych doporučil, aby se blíže rizikové aktivity specifikovaly - například s kým děti převážně čas tráví, jak shání tabákové a alkoholové výrobky, kde se k nim dostanou a z jakých zdrojů je financují.

11 Závěry

Ve své diplomové práci jsem vymezil pojem volný čas, popsal jeho historii, dimenze a funkci. Dále jsem se zabýval nestrukturovanými volnočasovými aktivitami. Následně jsem definoval pojem adolescence a vnímání morálních norem. V další kapitole jsem ohraničil rizikové chování, jeho formy a také rizikové faktory, jak individuální, rodinné tak sociální. V návaznosti na rizikové chování jsem představil programy prevence rizikového chování a celkovou indikaci užívání tabáku a konzumace alkoholu u adolescentů.

Diplomová práce vychází z konceptu a metodiky mezinárodní studie HBSC. K vědeckému zjištění se používalo dotazníkové šetření a zkoumaným souborem byli žáci základních škol a v Olomouckém kraji. Tato studie obsahovala 58 otázek, v nichž jsme se žáků zjišťovali základní údaje o jejich osobě, demografickém zařazení, pohybové aktivitě, volném čase a rodinném zázemí.

Vzhledem k cíli své diplomové práce jsem se zaměřil na otázky ohledně užívání tabákových výrobků, konzumace alkoholu a také na otázky související s rizikovými nestrukturovanými aktivitami. Výzkumný soubor obsahoval 854 adolescentů z toho 54,8 % chlapců a 45,2 % dívek. Děti byly rozděleny v ročnících poměrově, a to tak, že v pátých třídách bylo 36,5 % respondentů, v sedmých třídách 34,2 % a v devátých třídách 29,4 %.

Z výsledků práce vychází, že již 5,4 % žáků kouří každý den až méně než jednou týdně tabákové výrobky, 17 % z adolescentů několikrát za týden a častěji konzumuje alkoholické nápoje a 4,1 % dětí bylo opilý jednou, až více než desetkrát. Jako nejčastěji vyskytovanou nestrukturovanou volnočasovou aktivitou je chození ven a setkávání se s kamarády před panelákem, na hřišti, na lavičkách, apod. Celkově přes 57 % dopívajících se této aktivitě věnuje několikrát do týdne a častěji. Druhá nejčastěji provozovaná riziková aktivita je nicnedělání, kterému se několikrát týdně a častěji věnuje skoro 50 % dotázaných. Nejnižší výskyt rizikových volnočasových aktivit je u pátých ročníků. Jako nejaktivnější se ze studie jeví ročník sedmý, který má hned ve třech sledových činnostech prvenství v procentuálním výskytu u dospívajících.

Hlavním cílem mé diplomové práce bylo vyzkoumat vztah mezi vybranými nestrukturovanými aktivitami a rizikovým chováním u adolescentů. Ve všech

zkoumaných aktivitách se potvrdil vztah mezi tím, jak adolescenti tráví svůj nestrukturovaný volný čas a jejich chováním. U každé rizikové volnočasové aktivity vychází větší pravděpodobnost, že se děti věnují rizikovému chování několikrát za týden a častěji.

Nejhorší dopad na rizikové chování adolescentů má spánek ve volném čase. Věnují-li se adolescenti této aktivitě několikrát za týden a častěji, vzniká o 7,6 % větší pravděpodobnost, že začnou konzumovat alkohol, a 7,9 % dětí se pravděpodobně dostane do stavu opilosti. Možnost, že budou užívat tabákové výrobky, je o 5,8 % vyšší než u těch dětí, které se této aktivitě nevěnují. Druhou nejrizikovější aktivitou je trávení volného času před panelákem, na hřišti, na lavičkách apod., neboť pravděpodobnost konzumace alkoholu u dětí vyšla o 10,3 % vyšší. Předpoklad užívání tabákových výrobků se zvyšuje o 6,2 %.

Ze závěrů mé diplomové studie je zřejmé, jak důležitá je náplň volného času u dětí a dospívajících. Měli bychom se jim věnovat a vybírat pro ně a nabízet jim strukturované a nestrukturované nerizikové aktivity tak, abychom zajistili jejich zdravý vývoj a omezili jejich možný přístup k návykovým látkám, které jsou pro jejich tělo tolik škodlivé.

12 Souhrn

Diplomová práce je věnována rizikovým nestrukturovaným aktivitám a jejich závislosti na rizikové chování u adolescentů ve věku 11, 13 a 15 let. Magisterská práce vznikla v rámci projektu „Vývoj a validace dotazníku zkoumajícího volnočasové aktivity u populace 11–15letých adolescentů – studie HBSC.“ Projekt vychází z konceptu a metodiky mezinárodní studie HBSC.

Získaná data, slouží jako odpovědi na výzkumné otázky, které zkoumaly výskyt a četnost jednotlivých rizikových aktivit a také jaké výskyt rizikového chování u dospívajících.

Z výsledků diplomové práce zjišťujeme, že se u adolescentů již vykytuje rizikové chování ve formě konzumace alkoholových výrobků a také užívání tabákových výrobků. Některé děti mají již dokonce zkušenost s opilostí.

Práce také objasňuje, kterým rizikovým aktivitám se v různém věku a pohlaví děti věnují a jak často tyto aktivity provozují. Jako nejčastěji prováděnou rizikovou aktivitou bylo zvoleno setkávání se s přáteli před panelákem, na hřišti, na lavičkách apod. Jako nejrizikovější nestrukturovanou aktivitou pro děti z výsledků vyplívá spánek, pokud se adolescenti věnují této aktivitě, mají vyšší pravděpodobnost výskytu rizikového chování.

13 Summary

This work examines risk unstructured activities and their dependence on risk behavior in adolescents aged 11, 13 and 15 years. The master thesis was developed within the project “Development and validation of a questionnaire examining leisure time activities in a population of 11–15 year old adolescents - a HBSC study.” The project is based on the concept and methodology of the international HBSC study.

The obtained data serve as answers to research questions that investigated the incidence and frequency of individual risk activities as well as the incidence of risk behavior at adolescents.

From the results of the thesis we find that in adolescents there is already risky behavior in the form of consumption of alcohol products and also the use of tobacco products. Some children have even experience drunkenness.

The work also explains which risky activities are at different ages and sexes devoted to children and how often they operate these activities. The most frequently performed risk activity was to meet friends in front of a block of flats, on the playground, on benches, etc. As the most risky unstructured activity for children results in sleep, if adolescents engage in this activity, they are more likely to experience risky behavior.

14 Referenční seznam

Badura, P., Geckova, A. M., Sigmundova, D., Sigmund, E., van Dijk, J. P., & Reijneveld, S. A. (2018). Can organized leisure-time activities buffer the negative outcomes of unstructured activities for adolescents' health?. *International journal of public health*, 63(6), 743-751.

Best, J. R., & Miller, P. H. (2010). A developmental perspective on executive function. *Child development*, 81(6), 1641-1660.

Caldwell, L. L., & Faulk, M. (2013). Adolescent leisure from a developmental and prevention perspective. In *Positive leisure science* (pp. 41-60). Springer, Dordrecht.

Costa, F. M., Jessor, R., Turbin, M. S., Dong, Q., Zhang, H., & Wang, C. (2005). The role of social contexts in adolescence: Context protection and context risk in the United States and China. *Applied developmental science*, 9(2), 67-85.

Currie, C., Inchley, J., Molcho, M., Lenzi, M., Veselska, Z., & Wild, F. (2014). Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study protocol: background, methodology and mandatory items for the 2013/14 survey. St. Andrews: CAHRU.

Čech, O., Zvoníčková, N. Možnosti prevence rizikového chování dětí. České Budějovice: THEIA – krizové centrum o.p.s., 2017. ISBN 978-80-904854-5-7.

Čertík, M., Fišerová, V. Volný čas, životní styl a cestovní ruch. Praha: Vysoká škola hotelová s.r.o., 2009. ISBN 978-80-86578-93-4.

DAVÍDKOVÁ, M. (2015). Volný čas dětí a role rodiny v něm.

Dolejš, M. Efektivní včasná diagnostika rizikového chování u adolescentů. Olomouc: Univerzita Palackého, 2010. ISBN 978-80-244-2642-6.

Duffková, J., Urban, L., & Dubský, J. (2008). Sociologie životního stylu. Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk.

Dumazedière, J. (1962). *Ver sune civilisation du loisir?* Paris, France: Seuil.

Ellickson, P. L., McGuigan, K. A., & Klein, D. J. (2001). Predictors of late-onset smoking and cessation over 10 years. *Journal of Adolescent Health*, 29(2), 101-108.

Farková, K. (2017). Pomůcka pro hendikepované (Bachelor's thesis, České vysoké učení technické v Praze. Vypočetní a informační centrum.).

Fazik, A., Štemberk J. at al., Aktuální problémy volného času a cestovního ruchu. Praha: Nová tiskárna Pelhřimov, 2013. ISBN 978-80-7415-076-0.

Fišerová, V. Volný čas a jeho animace v cestovním ruchu. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8, 2008. ISBN 978-80-86578-87-3.

Freire, T., Fonte, C., & Lima, I. (2007). As experiências ótimas na vida diária de adolescentes: Implicações para um desenvolvimento positivo. *Psicologia, Educação e Cultura*, 11(2), 223-242.

Goldstein, S., & Brooks, R. B. (2005). *Resilience in children*. New York: Springer

Hall, G. S. (1904). *Adolescence: Its Psychology and Its Relations to Physiology, Anthropology, Sociology, Sex, Crime*, R. BiblioLife, Llc.

Hamřík, Z., Kalman, M., Bobáková, D., & Sigmund, E. (2012). Sedavý životní styl a pasivní trávení volného času českých školáků. *Tělesná kultura*, 35(1), 28-39.

Handlířová, P., Meloun, J. *Animace dětí ve věku 3 – 10 let*. Jablonec nad Nisou: Educa – vzdělávací centrum, s.r.o., 2015. ISBN 978-80-260-7624-7.

Handlířová, P., Meloun, J. *Animace dětí ve věku 11 – 16 let*. Jablonec nad Nisou: Educa – vzdělávací centrum, s.r.o., 2015. ISBN 978-80-260-7625-4.

Haynie, D. L., & Osgood, D. W. (2005). Reconsidering peers and delinquency: How do peers matter?. *Social Forces*, 84(2), 1109-1130.

Hemingway, J. L. (1996). Emancipating leisure: The recovery of freedom in leisure. *Journal of leisure research*, 28(1), 27-43.

Hibell, B., Guttormsson, U., Ahlström, S., Balakireva, O., Bjarnason, T., Kokkevi, A., & Kraus, L. (2009). The 2007 ESPAD report. Substance use among students in, 35, 1-408.

Hoeben, E. M., & Weerman, F. M. (2016). Why is involvement in unstructured socializing related to adolescent delinquency?. *Criminology*, 54(2), 242-281.

HORÁKOVÁ, P. (2012). *Spánek a jeho vliv na kvalitu života žáků na ZŠ* (Doctoral dissertation, Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta).

Jessor, R., Donovan, J. E., & Costa, F. M. (1994). *Beyond adolescence: Problem behaviour and young adult development*. Cambridge University Press.

Jiránková, Adéla. *Rizikové chování adolescentů*. Hradec Králové. Pedagogická fakulta univerzity Hradec Králové, 2015. 52 s. Bakalářská práce.

Kabíček, P., Csémy, L., Hamanová, J. a kolektiv. *Rizikové chování v dospívání*. Praha: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-793-4.

Kagan, J., & Snidman, N. (1991). Temperamental factors in human development. *American Psychologist*, 46(8), 856.

Kalman, M. *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků: na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu "Health Behaviour in School-aged Children: WHO Collaborative Cross-National study (HBSC)"*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2011. ISBN 978-80-244-2983-0.

Kaplánek, M. at al., *Volný čas a jeho význam ve výchově*. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1250-8.

Keder, J., Bubnik, J., & Macoun, J. (2006). VALIDATION OF CZECH REFERENCE MODEL SYMOS'97 ADAPTED FOR ODOUR DISPERSION MODELING. *METEOROLOGICKY CASOPIS*, 1, 13.

Klamann, D., & Hofbauer, G. (1953). Reduktive Spaltungen von Sulfamidien. *Chemische Berichte*, 86(10), 1246-1252.

Knotová, D. *Pedagogické dimenze volného času*. Brno: Paido, 2011. ISBN 978-80-7315-223-9.

Kopřivová M., *Spokojenost s objemem a náplní volného času u 11–15letých adolescentů*. Olomouc. Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, 2018. 43s. Bakalářské práce

Kraus, L., & Nociar, A. (2016). *ESPAD report 2015: results from the European school survey project on alcohol and other drugs*. European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction.

Langille, D. B., Hughes, J., Murphy, G. T., & Rigby, J. A. (2005). Socio-economic factors and adolescent sexual activity and behaviour in Nova Scotia. *Canadian Journal of Public Health*, 96(4), 313-318.

Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Grada Publishing as.

Löffelmannová, Martina. *Alkohol - představy, vnímání a zkušenosti u dětí na 1. stupni*. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra psychologie, 2018. 91 str. Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Jan Mareš, Ph.D.

Lörincová, L., Mádřová, L., Pavljuk, D. *Volnočasové aktivity pro děti*. Boskovice: Albert, 2009. ISBN 978-80-7326-160-3.

Macek, P. (1999). *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. Portál.

Mahoney, J. L., Stattin, H., & Lord, H. (2004). Unstructured youth recreation centre participation and antisocial behaviour development: Selection influences and the moderating role of antisocial peers. *International journal of behavioral development*, 28(6), 553-560.

Miovský, M., Miovská, L., Trapková, B., & Řehan, V. (2006). Užívání alkoholu u dětí 5. a 7. tříd základních škol: výsledky kvaziexperimentální evaluační studie. *Adiktologie*, 6(2), 162-173.

Miovský, M., Skácelová, L., Zapletalová, J., & Novák, P. (2010). *Primární prevence rizikového chování ve školství*. Praha: Sdružení SCAN, Univerzita Karlova v Praze & Togga, 70-74.

Moffitt, T. E. (1993). Life-course-persistent and adolescence-limited antisocial behavior: A developmental taxonomy. *Psychological review*, 100(4), 674-701.

Nováková Fabiánová, Martina. *Rizikové chování a hodnoty u dětí školního věku*. Diss. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta, 2010.

Opashowski, HW (Ed.). (1977). *Volnočasové vzdělávání v meritokracii*. Klinkhardt.

Opata, R. *Teória a prax mimoškolskej výchovy*. Bratislava: SPN, 1980

Osgood, D. W., Wilson, J. K., O'malley, P. M., Bachman, J. G., & Johnston, L. D. (1996). Routine activities and individual deviant behavior. *American sociological review*, 635-655.

Osgood, D. W., Anderson, A. L., & Shaffer, J. N. (2005). Unstructured leisure in the after-school hours. Organized activities as contexts of development: Extracurricular activities, after-school and community programs, 45-64.

Pásková, M., & Zelenka, J. (2002). *Cestovní ruch–výkladový slovník*. Praha: Ministerstvo pro místní rozvoj ČR.

Persson, A., Kerr, M., & Stattin, H. (2007). Staying in or moving away from structured activities: Explanations involving parents and peers. *Developmental psychology*, 43(1), 197.

Procházková, D. (2012). *Critical infrastructure safety*. ČVUT, Praha.

Settertobulte, W., & Richter, M. (2007). Nedávný vývoj v užívání látek u dospívajících: Výsledky studie „Zdravotní chování dětí ve školním věku (HBSC)“ 2005/2006. Teenageři a užívání návykových látek. *Trendy Fundamentals Akce*, 7-27.

Siennick, S. E., & Osgood, D. W. (2012). Hanging out with which friends? Friendship-level predictors of unstructured and unsupervised socializing in adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 22(4), 646-661.

Sigmundova, D., Sigmund, E., Hamrik, Z., & Kalman, M. (2013). Trends of overweight and obesity, physical activity and sedentary behaviour in Czech schoolchildren: HBSC study. *The European Journal of Public Health*, 24(2), 210-215.

Slepičková, I. (2005). *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. Karolinum.

Sokolová, H., & Cígler, H. (2018). Test cesty: Normativní česká data pro žáky 9. tříd ZŠ až 4. ročníků SŠ. *TESTFÓRUM*, 6(11), 1-20.

Truhlářová, Z. *Riziková mládež v současné společnosti: Sborník příspěvků z konference Program podpory aktivit zaměřených na integraci sociálně znevýhodněných obyvatel*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2006. ISBN 978-80-7041-044-2.

Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie*. 1. vyd. Praha. Portál, (s 139).

Van De Ven, M. O. M., Greenwood, P. A., Engels, R. C. M. E., Olsson, C. A., & Patton, G. C. (2010). Patterns of adolescent smoking and later nicotine dependence in young adults: a 10-year prospective study. *Public health*, 124(2), 65-70.

Vorlíček, C. (1984). *Úvod do teorie výchovy*. Státní pedagogické nakladatelství.

Warren, B. (Ed.). (2008). *Using the creative arts in therapy and healthcare: a practical introduction*. Routledge.(2008). A test of Jessor's problem behavior theory in a Eurasian and a Western European developmental context. *Journal of Adolescent Health*, 43(6), 555-564.

WHOQoL Group. (1993). Study protocol for the World Health Organization project to develop a Quality of Life assessment instrument (WHOQOL). *Quality of life Research*, 2(2), 153-159.

World Health Organization. (2002). *The world health report 2002: reducing risks, promoting healthy life*. World Health Organization.

World Health Organization. (2007). *International travel and health: situation as on 1 january 2007*. World Health Organization.

World Health Organization, & Research for International Tobacco Control. (2008). *WHO report on the global tobacco epidemic, 2008: the MPOWER package*. World Health Organization.