

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra výchovy ke zdraví

Motivační zdroje podpory duševního zdraví u preadolescentů - chlapců

Bakalářská práce

Autor: Eliška Šindelířová

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

České Budějovice, duben 2010

University of South Bohemia in České Budějovice
Faculty of Education
Department of Health Education

Motivation sources of mental health support in preadolescents – boys

Bachelor Thesis

Author: Eliška Šindelířová

Study programme: Specialization in Education

Field of study: Health Education

Supervisor: Assoc. Prof. Milada Krejčí, PhD.

České Budějovice, April 2010

Jméno a příjmení autora: Eliška Šindelířová

Název bakalářské práce: Motivační zdroje podpory duševního zdraví u preadolescentů – chlapců

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: Doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2010

Abstrakt:

Ve své bakalářské práci se zabývám problematikou duševního zdraví chlapců v preadolescentním věku se zaměřením na spánek. Teoretická část je orientována na témata duševního zdraví, duševní hygieny, vymezení preadolescentního období u chlapců a problematiky správné motivace chlapců tohoto věku. Výzkumná část vyhodnocuje pomocí diagnostických a intervenčních metod informovanost preadolescentů chlapců v oblasti problematiky spánku, dodržování spánkové normy určené věku preadolescentů. Stěžejní úkolem výzkumné části bylo vytvoření intervenčního programu pro preadolescenty chlapce 2. stupně ZŠ. Konstrukce a realizace programu byla uskutečněna ve spolupráci s Ivou Macounovou. Intervenční program byl rozpracován na 10 týdnů a jeho cílem bylo předat výzkumné skupině vědomosti o spánkové problematice a na základě nových znalostí probandů pak pozitivně změnit jejich spánkové návyky. Součástí programu bylo vytvoření letáku S lepším spánkem k lepším známkám. Během intervenčního programu se potvrdilo nedodržování spánkové normy a prokázalo se zkracování kvantity spánku vlivem doby strávené u počítače. Doporučuji zařazení spánkové problematiky do hodin Výchovy ke zdraví na ZŠ.

Klíčová slova: zdraví, duševní zdraví, duševní hygiena, preadolescenti - chlapci, motivace, spánek

Name and Surname: Eliška Šindelířová

Title of Bachelor Thesis: Motivation sources of mental health support in preadolescents – boys

Department: Department of Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice

Supervisor: Assoc. Prof. Milada Krejčí, PhD.

The year of presentation: 2010

Abstract:

This bachelor thesis considers problems with preadolescent boys' mental health, focusing on sleep. The theoretical part is oriented on a mental health, mental hygiene, determination of the preadolescent period in boys and problems of right motivation for boys in that age. The research part evaluates observation of sleep norms determined for the age of preadolescents. It is evaluated by diagnostic and interventional methods. The pivotal task of the research part was creating an interventional program for preadolescent boys at the 2nd level of elementary school. Construction and realisation of the program was implemented in cooperation with Iva Macounová. The interventional program was divided into 10 weeks and its aim was to transmit knowledge about sleep problems to a research group and positively change their sleeping habits based on new knowledge from the respondents. A part of the program was creating leaflets „With better sleep to better marks“. During the interventional program, unobserved sleeping norms were confirmed, quantity of lost sleep by the time spent in front of computers was recorded. I recommend a submission of a question of sleep in the lessons of the Health education on primary schools.

Keywords: health, mental health, mental hygiene, preadolescents – boys, motivation, sleeping

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci na téma „Motivační zdroje podpory duševního zdraví u preadolescentů – chlapců“ jsem vypracovala samostatně s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích dne2010 podpis

Děkuji paní Doc. PaedDr. Miladě Krejčí, CSc. za cenné rady, připomínky a za odborné vedení mé bakalářské práce.

Dále bych chtěla poděkovat všem, kteří se podíleli na výzkumné části práce, zvláště pak Základní škole J.Š.Baara a spánkové laboratoři v Českých Budějovicích za umožnění realizace intervenčního programu.

OBSAH:

1 ÚVOD	9
2 TEORETICKÁ ČÁST PRÁCE	11
2.1 VYMEZENÍ POJMU DUŠEVNÍ ZDRAVÍ U CHLAPCŮ V PREADOLESCENTNÍM VĚKU	11
2.1.1 Vymezení pojmu zdraví	11
2.1.2 Vymezení pojmu duševní zdraví	12
2.1.3 Duševní hygiena u chlapců v preadolescentním věku	13
2.1.3.1 Vymezení pojmu duševní hygiena	13
2.1.3.2 Význam duševní hygieny u chlapců v preadolescentním věku	15
2.1.3.3 Vymezení pojmu stres	15
2.1.3.4 Duševní hygiena a její adaptační mechanismy	16
2.1.3.5 Komponenty životosprávy ovlivňující duševní hygienu se zaměřením na spánek	18
2.2 CHARAKTERISTIKA PREADOLESCENTNÍHO OBDOBÍ U CHLAPCŮ	23
2.2.1 Biologické změny u chlapců v preadolescentním věku	24
2.2.2 Psychické změny u chlapců v preadolescentním věku	28
2.2.3 Sociální změny u chlapců v preadolescentním věku	31
2.3 CHARAKTERISTIKA MOTIVAČNÍCH PROCESŮ U CHLAPCŮ V PREADOLESCENTNÍM VĚKU	34
2.3.1 Vymezení pojmu motivace ve vztahu k preadolescentům - chlapcům	34
2.3.2 Proces motivace u chlapců v preadolescentním věku	36
3 VÝZKUMNÁ ČÁST PRÁCE	39
3.1 Cíl práce	39
3.2 Úkoly práce	39
3.3 Odborné otázky	39
4 METODIKA	40
4.1 Charakteristika souboru	40
4.2 Organizace výzkumného šetření	40
4.3 Baterie použitých metod a technik šetření	41
5. VÝSLEDKY A DISKUZE	45
5.1 Výsledky a diskuze k Dotazníku životních rytmů a spánkového režimu	45

5.2 Výsledky a diskuze k standardizovaným nedokončeným větám.....	50
5.3 Výsledky a diskuze k nedokončeným nestandardizovaným větám vlastní konstrukce	55
5.4 Výsledky a diskuze k denním záznamům.....	57
5.5 Výsledky a diskuze k projektivní výtvarné metodě – vytváření osobních erbů ...	58
5.6 Výsledky a diskuze k projektivní metodě – hraní rolí	59
5.7 Výsledky a diskuze k metodě písemné zkoušky.....	60
5.8 Výsledky a diskuze k intervenčnímu programu.....	61
6 ZÁVĚR	63
7 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	65
8 SEZNAM PŘÍLOH.....	69

1 ÚVOD

Fakt, který mě přiměl k výběru tohoto tématu bakalářské práce, byla skutečnost, že často slýchávám kolem sebe různé zažité fráze, vztahující se k období preadolescence, jako například: „S ním ale ta puberta mlátí.“ Kolik toho ale vlastně víme o dnešních preadolescentech? Mají vůbec rodiče či učitelé v dnešním tolik uspěchaném světě čas zastavit se a zamyslet se, jaké změny preadolescenti prožívají v tomto kritickém období, snaží se jim pomoci, podpořit, snaží se pochopit, co stojí za jejich „negativismem, odcizení či kritice“? V dnešní zrychlené době se urychlil i nástup tohoto období plné bouřlivých změn a to vše může negativně působit na duševní zdraví. Všichni bychom se měli snažit upevňovat naše duševní zdraví, o to více pak právě preadolescenti, kteří, ať to může znít jako klišé, se jednou stanou naší budoucí generací. Proč nepomoci naší nadcházející generaci býti lepšími? Z tohoto důvodu si myslím, že bychom se měli více zajímat o způsoby motivace podpory duševního zdraví u našich preadolescentů.

Při analýze literárních, časopiseckých a kvalitních internetových zdrojů, mě velice zklamalo, jak málo aktuálních zdrojů se k tomuto tématu vyjadřuje. Mnoho současných autorů stále čerpá z poměrně starších, i když ještě pořád aktuálních a kvalitních, zdrojů. Pokládám si otázku, kdy ale nastane čas změny, nového bádání a ověřování těchto dat? Velice bych si přála, aby tato doba nastala co možná v nejbližší budoucnosti. Doufám, že moje bakalářská práce bude alespoň malým podnětem k tomuto procesu.

Cílem mé teoretické části bakalářská práce je seznámit čtenáře s tematikou duševního zdraví a duševní hygieny u chlapců preadolescentního věku spolu s komponenty, jež obě problematiky v nemalé míře ovlivňují. Zaměřuji se především na spánek, jenž je v dnešní době tolik opomíjen. Ve své teoretické práci se dále snažím podrobně vymezit preadolescentní období u chlapců včetně důležitých tělesných, psychických a sociálních změn, které tento věk provázejí. Závěrečná kapitola teoretické části je zaměřena na problematiku správné motivace chlapců tohoto věku.

Ve své výzkumné části se snažím ověřit, zda jsou dnešní preadolescentní chlapci dostatečně informováni o problematice spánku. Dodržují chlapci spánkovou hygienickou normu, jež je určena pro jejich věk, pokud ne, je hlavní příčinou doba strávená u počítače? Součástí výzkumné části je vypracování intervenčního programu

v délce 10 edukačních jednotek pro chlapce 2. stupně ZŠ. U zvolené výzkumné skupiny probandů je mým cílem shromáždění a vyhodnocení dat, jež se stanou odpověďmi na dané hypotézy, a zároveň předání vědomostí o problematice spánku výzkumné skupině. Mým cílem je pozitivně změnit postoje preadolescentů chlapců ve vztahu ke spánku.

Cílem mé bakalářské práce je umožnit čtenáři ucelený, srozumitelný a systematický přehled informací o problematice preadolescentního období u chlapců, zdůraznit významnost duševní hygieny, zvláště opomíjeného spánku v tomto období a zmapovat současný stav péče preadolescentních chlapců o duševní zdraví se zaměřením na spánek.

2 TEORETICKÁ ČÁST PRÁCE

2.1 VYMEZENÍ POJMU DUŠEVNÍ ZDRAVÍ U CHLAPCŮ V PREADOLESCENTNÍM VĚKU

2.1.1 Vymezení pojmu zdraví

Vymezit pojem zdraví je nelehký úkol. Jako příklad uvádí SEEDHOUSE (in KŘIVOHLAVÝ, 2003) čtyři odlišné pohledy lidí různého zaměření na pojem zdraví. Pro lékaře se „zdravím“ rozumí nepřítomnost nemoci, choroby či úrazu. Sociolog zase vidí „zdraví“ jako schopnost jedince dobře fungovat ve všech jemu příslušných sociálních rolích. Humanista pokládá za „zdravého člověka“ jedince schopného pozitivně se vyrovnávat s životními úkoly, které se mu naskytanou. Idealista si jako „zdravého člověka“ představuje jedince, kterému je dobře – tělesně, duševně, duchovně i sociálně. V minulosti vznikla řada teorií zdraví. KŘIVOHLAVÝ (2003) teorie zdraví uspořádal podle toho, zda je zdraví chápáno jako prostředek k určitému cíli či zda je chápáno jako cíl sám o sobě. SEEDHOUSE (in KŘIVOHLAVÝ, 2003) vymezuje čtyři skupiny teorie zdraví. První teorie považují zdraví za ideální stav člověka, jemuž je dobře (wellness). Druhé teorie chápou zdraví jako „fitness“ – normální dobré fungování. Třetí teorie se dívají na zdraví jako na zboží a čtvrté chápou zdraví jako určitý druh síly.

WILLIAMS (in KŘIVOHLAVÝ, 2003) hovoří o holistickém pojetí zdraví, zvláště u primitivních kultur, kdy je zdraví chápáno jako určitý druh síly, která člověku pomáhá v životě zdolávat přerůzné těžkosti. Doslova WILLIAMS (in KŘIVOHLAVÝ, 2003, s. 33) píše: „Dobré zdraví je síla zvítězit nad nemocí, která člověka momentálně ohrožuje.“ Humanistické teorie považují zdraví také za určitý druh vnitřní síly označované např. elán vital, vitalita, někdy také jako libido, schopnost adaptace apod. Základem je představa zdraví jako něčeho, co člověku umožňuje dosahovat vyšších cílů, než je samo zdraví. Člověk s touto silou je schopen realizovat svůj potenciál.

Jiní psychologové jako DUBOS, ILLICH, MANSFIELD přikládají velký význam přirozené lidské schopnosti adaptovat se a adaptovat si prostředí. DUBOS (in KŘIVOHLAVÝ, s. 35) dokonce pokládá tuto schopnost za jádro tzv. „fitness“ (dobré

tělesné kondice). Zdraví je pro něj „*schopnost pozitivně reagovat na různé výzvy životního prostředí (života), tj. na nepříznivé situace, s nimiž se člověk v životě setkává.*“ Teorie, které chápou zdraví jako zboží, SEEDHOUSE formuluje jako „Health is a commodity“ – „zdraví je zbožím“, kdy termín „commodity“ znamená směnitelný produkt, zboží na trhu. Zdraví je tak vymezováno jako něco, co se dá ve formě léků či určitých lékařských zákroků koupit. To vede k pasivnímu přístupu a péči o vlastní zdraví (in KŘIVOHLAVÝ, 2003).

Neznámější definice zdraví, kterou formulovala Světová zdravotnická organizace (World Health Organization) zní:

„Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease and infirmity.“

„Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky, tak i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti“ (KŘIVOHLAVÝ, 2003, s. 37).

Této definice by se však podle SEEDHOUSE (in KŘIVOHLAVÝ, 2003) dalo vytknout opomíjení duchovní oblasti člověka, tj. spirituálního zdraví. Podle takovéto definice by patřil mezi naprosto zdravé lidi i např. Adolf Hitler, stejně jako dr. Albert Schweitzer. SEEDHOUSE zdůrazňuje, že zdravý jedinec by měl mít i ekologické, sociální, politické či náboženské cíle. Tato definice staví zdraví do pozice těžko dosažitelného cíle, často je proto označována tato idea zdraví jako utopie.

Chápání lidského zdraví i v duchovní oblasti obsahuje jógové pojetí zdraví, ve kterém člověk dospívá k reálnému pojetí sebe sama. Být duchovně zdravý znamená umění jedince žít bez předsudků a komplexů (rasy, náboženství aj.), myslet svobodně. Svobodné myšlení napomáhá objektivně hodnotit své vlastnosti, postoje, zbavovat se strachu, zlovyků, a posilovat tak sebekontrolu (KREJČÍ, 2008).

2.1.2 Vymezení pojmu duševní zdraví

MÍČEK (1984) vymezuje pojem duševní zdraví ve dvou základních pojetí. Užší pojetí charakterizuje duševní zdraví jako nepřítomnost příznaků duševní nemoci, nerovnováhy a poruch adaptace, kdy hlavním zastáncem tohoto klasického pojetí je zakladatel duševní hygieny Beers. Upevnění duševního zdraví v užším pojetí znamená

především boj proti výskytu duševním nemocím, proti příznakům nevyrovnanosti (neuroticismu), proti toxikománii, atd.

Zatímco širší pojetí se snaží především o charakteristiku a popis projevů optimálního duševního zdraví, což může často splývat s popisem optimální životní adaptace. Toto pojetí neklade důraz na nepřítomnost poruch (MÍČEK, 1984).

WALLIN (in MÍČEK, 1969, s. 5) tvrdí: „Duševní zdraví v nejširším smyslu je míra schopnosti osobnosti formovat svoje okolí a přizpůsobit se životu tak, jak se s ním střetává, a to s velkým stupněm spokojenosti, úspěchu, výkonnosti a štěstí.“

2.1.3 Duševní hygiena u chlapců v preadolescentním věku

2.1.3.1 Vymezení pojmu duševní hygiena

Před samotnou definicí duševní hygieny si vymežíme také pojem hygiena. Toto slovo je řeckého původu, odvozeno od řecké bohyně zdraví Hygie. Pojem hygiena pochází z řeckého „hygiaio“, které znamenalo „být zdrav a schopen života“. Pojem hygiena je často spojována především s tělesnou hygienou. Mentální hygiena – hygiena duše – duševní hygiena je poměrně méně známým pojmem (KŘIVOHLAVÝ, 2003).

MÍČEK (1984, s. 9) definuje duševní hygienu takto: „Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.“

MÁCHOVÁ (1974) považuje za hlavní úkol duševní hygieny především nalézt rovnovážný stav člověka vzhledem k jeho životnímu (pracovnímu, rodinnému, existenčnímu) prostředí, k prostředí přírodnímu i společností vytvořenému. Podobného názoru je i KŘIVOHLAVÝ (2003), podle něhož se duševní hygiena snaží vytvářet optimální podmínky pro duševní činnost, udržet duševní zdraví, upevnit duševní zdatnost, posílit odolnost proti nejrůznějším vlivům, které negativně působí na náš duševní život.

Pojem duševní hygiena se u nás ve svém moderním pojetí objevil až začátkem 20. století. Na prosazení duševní hygieny měl zásluhu především učitel Beers, který poukázal na neblahý osud chovanců amerických ústavů pro duševně choré. V roce 1908

tak se svými spolupracovníky založil Connecticutskou společnost pro duševní hygienu, rok poté Národní výbor pro duševní hygienu. Významným rokem byl rok 1948, kdy vznikla Světová federace duševního zdraví (World Federation for Mental Health – WFMH) sídlící od roku 1963 v Ženevě. Tradice duševní hygieny v Československu je poměrně dlouhá a bohatá. Mezi její hlavní propagátory patřili především psychiatři Haškovec a Brandejs (MÍČEK, 1984).

Duševní hygiena je určena nejen pro zdravé jedince, kdy je jejím cílem upevnit a posílit duševní zdraví pomocí dodržování zásad duševní hygieny a zkvalitnit životní adaptaci jedinců, ale i pro jedince stojící na hranici zdraví a nemoci, u nichž se objevily určité příznaky narušení duševního zdraví. Jedinci totiž lépe poznají sebe sami, naleznou a proberou příčiny začínajících poruch a díky tomu tak budou moci znovu nabýt rovnováhu a posílit duševní zdraví. Duševní hygiena se snaží pomáhat také nemocným (tělesně i duševně), avšak zde je zapotřebí zkušený lékař (podle typu poruchy - psychiatr, neurolog, klinický psycholog či další odborník). Můžeme ale říci, že při dodržování zásad duševní hygieny může dojít ke zkrácení doby léčení (MÍČEK, 1984).

Duševní hygiena jako vědní disciplína se nachází na rozhraní lékařských, psychologických a sociálních věd. Vznikala jako součást psychologie, ale také v těsné blízkosti s psychiatrií, obecnou hygienou, sociálním lékařstvím i dalšími lékařskými disciplínami. Díky těsnému spojení s těmito vědami mohla duševní hygiena čerpat poznatky o osobnosti a zákonitostech její adaptace z obecné psychologie, z klinické psychologie pak etiologii a patogenezi maladaptivního chování a jeho projevy. Úzký vztah má duševní hygiena také s psychoterapií, avšak s tím rozdílem, že duševní hygiena pracuje s možnostmi autoregulace jedince, působením na sebe sama, a na aktivním přetváření svého prostředí, zatímco psychoterapie pracuje na základě vztahu psychoterapeut pacient, kdy si pacient není schopen pomoci sám svými silami a běžnými prostředky při zvládnutí zátěžové situace. Jedná se především o neurotické a psychotické poruchy, kdy hlavním cílem psychoterapie je vyléčit je. Duševní hygiena se zabývá spíše psychoprophylaxí, prevencí, kdy jejím hlavním úkolem je upevňování duševního zdraví (MÍČEK, 1984).

2.1.3.2 Význam duševní hygieny u chlapců v pradolescentním věku

Duševní hygiena má svůj neoddiskutovatelný význam především v prevenci somatických a psychických nemocí. Již v roce 1957 na mezinárodním lékařském sjezdu v Drážďanech byly odhaleny studie, podle nichž nejméně jedna třetina všech somatických nemocí vzniká na základě poruchy duševní rovnováhy. Vliv duševní hygieny se odráží také v sociálních vztazích, a tak by lidé by měli dodržovat zásady duševní hygieny a díky tomu se stát lidmi s pevným duševním zdravím a působit tak blahodárně na své okolí. Duševní hygiena působí také na pracovní výkon, neboť vyrovnaný člověk se lépe koncentruje na práci a dovede se zároveň uvolnit při odpočinku, nevyrovnaný jedinec pracuje a odpočívá na půl a to se promítá na kvalitě práce. Důležitým cílem duševní hygieny je tvořit z nespokojeného nevyrovnaného jedince člověka subjektivně spokojeného a vyrovnaného, který svůj život prožívá naplno (MÍČEK, 1984).

Zde si dovolím citovat i dnes tolik aktuálního KOMENSKÉHO (1964, s. 11,12): „Duše tedy a mysl, poněvadž přední jest člověka částka, přední o ni péče býti má, aby zdárně a ušlechtilé zvedena byla; druhá za tím péče, nižší a běžnější, o tělo jest, jak by slušným a hodným nesmrtelné duše příbytkem býti mohlo.“

V období mezi 11. a 13. rokem se dospívající cítí obzvláště zranitelní. Za vše můžou fyzicky psychosociální změny v tomto období (viz. níže), které přispívají ke zvýšené přecitlivělosti, nejistotě, nízkému sebehodnocení a sebedoceňování. Podle řady odborníků je toto období považováno za kritické období, jež může ovlivnit duševní zdraví v pozdějších letech (MELGOSA, 1999).

2.1.3.3 Vymezení pojmu stres

Dnešní svět se každým dnem více a více zrychluje. Nové poznatky z vědy a techniky posouvají tempo každodenního života do neuvěřitelných rovin. Je schopen člověk se svojí biologickou a psychickou výbavou zvládat takové tempo? Obstojí jeho přirozené adaptační schopnosti v takovémto prostředí, kdy se člověk ani nebojí umělými zásahy ovlivňovat přírodní děje, v prostředí plném nekontrolovatelných změn, které vznikají díky dnešní technické vynalézavosti. Nemůžeme si dále nalhávat, že tlak

na dnešního civilizovaného člověka není den ode dne větší. Jak moc jsme odolní či tolerantní vůči takové zátěži? Míra naší odolnosti je dána díky genetické výbavě, ale také výchově v rodině a ve škole. Podle SELYEHO jsou určité onemocnění (hypertenze, vředové choroby, neuropsychiatrické nemoci,...) důsledkem nezvladatelného stresu (in WIEDENOVÁ, 1998).

„Pojem stres byl převzat z anglické terminologie a ve svém technickém pojetí znamenal doslova sílu působící na fyzikální objekt či systém, který se přivádí do stavu napětí. Podle velikosti dané síly může vzniknout dočasná či trvalá funkční nebo strukturální porucha systému.“ Termín byl do biologie Selyem přinesen v roce 1956. Tímto termínem označoval nespecifické změny biologického systému, které byly vyvolány škodlivými vlivy (chlad, nedostatek potravy, fyzická námaha,...). Český termín pro stres je zátěž (WIEDENOVÁ, 1998, s. 9).

Dle HOMOLY (1972) má psychický stres nejčastěji tento průběh:

1. nejprve dočasně vzroste celková aktivita jednání
2. postupně se zhoršuje kvalita výkonu a přechází se od chování zaměřeného na dosažení cíle k chování zaměřenému na sebeobranu
3. dochází k celkovému rozrušení chování a k emočním odpovědím
4. vzniká stav, v němž se pocítuje celková nemožnost efektivně reagovat na okolí (WIEDENOVÁ, 1998, s. 9)

2.1.3.4 Duševní hygiena a její adaptační mechanismy

MÍČEK (1984) charakterizuje adaptaci jako proces, v němž se osobnost jedince přizpůsobuje měnícím se podmínkám svého vnějšího prostředí a svého vnitřního, subjektivního světa. Opomeneme proces adaptace na fyziologické úrovni, např. adaptace očního receptoru na vidění v šeru apod., a zaměříme se především na proces přizpůsobování osobnosti, která je někdy také označována psychologickým termínem jako *adjustace* (z angl. *adjustment* neboli přizpůsobení).

Mluvíme-li o jedné z nejobecnějších funkcí psychiky, a to o adaptaci, neměli bychom myslet pouze na pasivní formu přizpůsobování ve smyslu poddání se tlaku, ochotě vyhovět, ale zdůraznit bychom měli především aktivní formu adaptace (WIEDENOVÁ, 1998).

Pasivní forma adaptace bývá označována termínem akomodace, aktivní forma, kdy si jedinec přetváří své prostředí sám sobě, pak asimilace. Proces adaptace výrazně přispívá k udržení duševního zdraví (MÍČEK, 1984).

Aktivní adaptace

Tento termín se shoduje s anglickým výrazem „to cope“ (vyrovnat se, zvládnout). Jedná se o přiměřený racionálně fundovaný postup, jehož cílem je uspokojování individuálních potřeb s ohledem na jiné jedince a společnost. Můžeme tedy říci, že adaptovaný jedinec realisticky hodnotí skutečnost, je citově zralý s dobrou volní kontrolou afektů a celkově dobrou integrací osobnosti. Cíle adaptovaného člověka jsou kladeny s přihlédnutím ke svým možnostem a schopnostem. Studie potvrzují, že jedinci s poruchami adaptačních systémů často trpí psychosomatickými nemocemi, proto bychom měli neustále zdůrazňovat nemalou roli výchovy, díky níž si adaptační mechanismy osvojujeme (WIEDENOVÁ, 1998).

Při špatné adaptační schopnosti nastupují mechanismy, které sice mohou omezovat jedincův osobnostní rozvoj, ale především chrání jeho psychiku před selháním. Tyto mechanismy označujeme jako obranné adaptační mechanismy. Řadíme mezi ně mechanismus vytěsnění, popření, úniku, projekce, racionalizace, agrese a maladaptace (neboli nepřízpůsobení) (WIEDENOVÁ, 1998).

Podle MÍČKA (1984) probíhá adaptace na jakýkoliv stresor ve třech fázích. Nejprve nastupuje poplachová reakce, jejímž základem jsou složité biochemické změny, jež mají úzký vztah s emocemi. Projevem poplachové reakce jsou fyziologické změny (bolest hlavy, horečka, únava, bolest ve svalech a kloubech, nechut' k jídlu,...), i při odlišné podstatě stresoru se průběh reakce a její symptomy nemění. Poté nastupuje stadium rezistence, kdy příznaky z poplachového stádia mizí, ale přitom rušivá stimulace přetrvává. Dochází ke zvýšené činnosti předního laloku hypofýzy a kůry nadledvinek, ty produkují adrenokortikotropin a glukokortikoidy, to vše pomáhá organismu při adaptaci na stres. Při delší činnosti stresoru nastupuje stadium vyčerpání. Přední lalok hypofýzy a kůra nadledvinek již neprodukuje ve zvýšené míře své hormony, což znamená, že se mohou opět objevit fyziologické disfunkce jako u poplachové fáze. Při dalším působení stresové zátěže na jedince nastává jedincova smrt.

2.1.3.5 Komponenty životosprávy ovlivňující duševní hygienu se zaměřením na spánek

Podle MÍČKA (1984) tvoří důležitou součást naší životosprávy faktory, jako výživa, hospodaření s časem, odstraňování zlovyků, správné dýchání, odpočinek, pohyb, spánek, jež významně ovlivňují naši duševní hygienu.

Výživa

Správná výživa nejen upevňuje duševní rovnováhu, ale zvyšuje i odolnost proti infekcím, pozvedává pracovní výkon a prodlužuje život.

Hospodaření s časem

Pro duševní rovnováhu je ideální stav, kdy jedinec nepocítuje subjektivně (ani objektivně, k tomu nemá důvod) intenzivní časovou tíseň.

Odstraňování zlovyků

Pro zachování duševní rovnováhy je významné odstranění co nejvíce vyčerpávajících zlovyků z vlastního života.

Správné dýchání

Různá citová hnutí ovlivňují rytmus i způsob dýchání. Studia ukazují, že dýchací pohyby u statečného jedince jsou hluboké a volné, zatímco u úzkostlivého člověka pak přetrvává povrchní, zrychlené dýchání, které je navíc často zadržováno. Zadržování dechu může vyvolat poruchy srdečního rytmu, poruchy plicních komůrek. Měli bychom dbát také na důkladný výdech, neboť jakmile zůstává v plicích už spotřebovaný vzduch, plíce zůstávají částečně nadmuté a ztrácejí tak postupně schopnost dostatečně se stahovat dohromady. PALÁT (in MÍČEK, 1984) doporučuje využívat dýchací gymnastiku při některých chorobách dýchacího ústrojí (např. astma bronchiale, bronchitis chronica atd.), při některých nemocech srdce a cév, při chorobách, které postihují hrudníkový skelet a svalový systém, při centrálních poruchách dýchání, při stavech po operacích hrudníku a po operacích v břišní dutině. Velmi propracovaným systémem dýchacích cvičení disponuje jóga, souhrnně je nazýváme pránájáma.

Odpočinek

Pro náš život je nesmírně důležité umění odpočívat. Odpočinek by měl být doprovázen celkovým duševním zklidněním, proto se leckdy únava prohlubuje i zdánlivým „nicneděláním“, jakým je pro mnoho lidí např. sledování televize. Odpočinek má bezesporu dobrý vliv, avšak trvalá nečinnost urychluje odumírání, a tak urychluje stárání a konec života (MÍČEK, 1984).

Pro srovnání uvádím názor NAKONEČNÉHO (1997), který odpočinek definuje jako stav umožňující obnovení zásob energie v buňkách, a tak dochází k uvolnění vnitřního napětí. Odpočinek nemusí nutně znamenat tzv. nicnedělání, mělo by jít především o aktivní rekreaci ve změněném prostředí a v doprovodu se změněnou činností. Zde se NAKONEČNÝ (1997) shoduje s MÍČKEM (1984), když tvrdí, že aktivní odpočinek je mnohem účinnější než pasivní.

Pohyb

Pohyb slouží ve všech formách jako nejdůležitější prvek autoregulace pro zachování tělesného a duševního zdraví. Nedostatek pohybové aktivity výrazně zvyšuje emoční napětí, často bývá i příčinou vzniku podmínek pro psychosomatické nemoci (zvláště ischemické choroby srdeční) (MÍČEK, 1984).

Spánek

Behaviorálně je spánek definován jako stav klidu s minimální pohybovou aktivitou v typické poloze (a ve vhodném místě), s omezením vnímání okolního prostředí, s výrazně omezeným působením na vnější prostředí a s mentální činností mozku zcela odlišnou od bdělého stavu přicházející v závislosti na cirkadiánním rytmu (ŠONKA, 1997, s. 14).

Zbavíme-li člověka spánku, dochází k tzv. spánkové deprivaci. Po 60 hodinách deprivace spánku dochází k halucinacím a paranoidním představám. Během různě dlouhé spánkové deprivace, kterou zkoumali LUCE a SEGAL (in NAKONEČNÝ, 1997) u dobrovolných osob, dochází vedle tělesných pocitů, jako jsou pálení očí, tlak v hlavě, zejména k zhoršenému vidění, neschopnosti koncentrace pozornosti, zhoršení intelektuálních činností, ztrátě koordinací pohybů a omezené hybnosti vůbec,

v extrémních případech pak k halucinacím, známkám tělesné vyčerpanosti a neschopnosti rozeznávat den a noc.

Spánková deprivace byla využívána jako jeden z nejhorších tretů označována jako tormentum insomnie. Odsouzený nesměl usnout, byl surově probuzen vždy, když se mu klížil zrak. Kriminalisté tak využívali toho, že když člověk nemůže spát, je psychicky méně odolný a je tak ochotnější nezapírat (JAROLÍMKOVÁ, 2000).

Rozlišujeme osoby spící krátce (angl. short sleepers), kteří spí méně než 5,5 hodin denně a přitom nejsou během dne ospalé ani unavené, a osoby spící dlouho (angl. long sleepers), kteří potřebují více než 9 hodin denně. Další rozlišení lidí je dle PRUSÍNSKEHO (1991) na typ ranní nebo také typ skřivánka (časné usínání, časné vstávání) a typ večerní, typ sovy (pozdní usínání, pozdní vstávání).

Elektrokardiograf (EKG) zaznamenává změny elektrického napětí v srdečním svalu, zatímco elektroencefalogram (EEG) zjišťuje a zapisuje elektrickou činnost mozku. Součástí EEG je vlna nebo-li krátkodobá změna napětí, při opakování vln můžeme hovořit o určitém rytmu (PRUSÍNSKI, 1991).

Pro hodnocení spánkových stádií je nezbytná registrace EEG, elektrookulogramu (EOG) a povrchního elektromyogramu (EMG) svalů brady. Svaly brady totiž vykazují tonickou aktivitu i v hlubokém NREM spánku. V činnosti mozku a celého organismu jsou tak významné rozdíly, že musíme odlišovat tři základní funkční stavy organismu. Jsou to bdělost, REM spánek (podle rychlých očních pohybů, angl. rapid eye movement) a NREM spánek (také non REM spánek), který se ještě rozděluje podle své hloubky do 4 stádií (ŠONKA, 1997).

Máme-li zavřené oči, ale přitom ještě bdíme, objevuje se pomalejší rytmus alfa. Jakmile začneme usínat, rytmus alfa mizí a nastupuje rytmus vln theta. Toto stádium je první stádium spánku NREM. Dochází k pomalým pohybům očních bulbů, klesají víčka a snižuje se svalové napětí. Toto stádium odpovídá usínání. Většinou jsme schopni zareagovat na určitý hluk probuzením. V druhém stádiu NREM spánku mizí pohyby očních bulbů a my ztrácíme kontakt s okolím. Tato první dvě stadia označujeme za lehký spánek. Ve třetím stádiu NREM spánku převažují v záznamu EEG vlny theta, ale objevují se také vlny delta a při čtvrtém stádiu převažují pomalé vlny delta s vysokou amplitudou. Třetí a čtvrté stádium NREM spánku označujeme jako hluboký (pomalovlnný) spánek (PRUSÍNSKI, 1991).

Při těchto dvou fázích je spánek klidný bez motorických projevů, dýchání je pravidelné, objevuje se svalová hypotonie a je zde nejvyšší práh probuditelnosti (ŠONKA, 1997).

Během spánku REM dochází k úplné ztrátě svalového napětí, k rychlým nepravidelným pohybům očních koulí a k desynchronizovanému elektroencefalografickému záznamu (PRUSÍNSKI, 1991).

Jako první nastupuje NREM spánek, ten trvá obvykle 70 až 100 minut, pak se dostavuje REM spánek, jehož trvání je krátké asi 5 až 10 minut. Takto vzniká cyklus, který se během noci opakuje přibližně čtyřikrát až šestkrát, avšak s tím rozdílem, že v dalších cyklech se třetí a čtvrtá stádia NREM spánku zkracují, zatímco REM spánek se prodlužuje. Procentuelní vyhodnocení vypadá u mladého dospělého člověka asi takto: na první fázi NREM spánku připadá 5 až 10 %, na druhou 50%, na třetí a čtvrtou 20% a na spánek REM je to 20 až 25 %. Tyto poměry se samozřejmě s věkem mění (PRUSÍNSKI, 1991).

„Nejjasnější, barevné, výrazné, živé a emotivně podbarvené sny se vyskytují v REM spánku. Sny v NREM spánku jsou obvykle útržkovité, nevýrazné a monotónní a někdy mohou připomínat skutečný děj předchozího dne“ (PRUSÍNSKI, 1991, s. 19).

Podle četných studií má na řízení rytmu bdění a spánku vliv celá síť jader v mozgovém kmeni, hypothalamu a nejspíše limbickém systému. Mezi látky regulující spánek, tedy mezi mediátory spánku, vyčleňujeme skupinu látek, které povzbuzují a podporují stav bdění a skupinu, která utlumuje a napomáhá tak spánku. Mezi látky s povzbuzujícím působením řadíme např. noradrenalin, acetylcholin, dopamin, mezi tlumivé pak serotonin. Šišinka, endokrinní žláza umístěna mezi polokoulemi mozku, se podílí na řízení biologických rytmů, jako je rytmus denní, roční, atd. Hormon melatonin vylučován šišinkou vyvolává u člověka spavost (PRUSÍNSKI, 1991).

Hlavní význam spánku je odpočinek a regenerace mysli a těla. Zatímco člověk je schopen po fyzické stránce regenerovat i v bdělém stavu, neboť během spánku klesá jeho látková výměna natolik, že můžeme tvrdit, že regenerace ve spánku je méně významná nežli v bdělosti. Spánek je nepostradatelný pro správnou funkci centrální nervové soustavy (PRUSÍNSKI, 1991).

Několik rad jak zdravě usínat (NEŠPOR, 1994)

1. Dodržujte „fialovou hodinu“. Fialová hodina je hodina předtím, než jdete spát. V té době se věnujte pouze klidným a příjemným záležitostem. Vhodný je rozhovor, ne hádka, uklidňující kniha, ne horor, příjemná a klidná hudba, ne fyzicky namáhavá práce.
2. Naučte se nějakou relaxační (uvolnění navozující) techniku. U nás je to nejčastěji jógová relaxace nebo autogenní trénink.
3. Před spaním rozhodně nepijte ani čaj ani kávu. Zvláště silně působí na děti a mohou u nich vyvolat poruchy spánku. Lépe se také usíná, když nemá člověk plný žaludek. Pokud nemáte podstatný důvod, alespoň 2-3 hodiny před spaním nejezte. Kdybyste přece jenom jedli, nejezte alespoň nic těžkého.
4. Na klidný noční spánek se připravujete už ve dne. Pokud možno přes den nespěte, nebo jen velmi krátce. Jestliže pracujete duševně, najděte si trochu času na jógu, cvičení, jogging nebo procházku.
5. Zjistěte, co vám pomáhá usnout (bylinky, teplá koupel,...).
6. Někomu pomáhá před spaním modlitba a duchovní nebo meditační cvičení.
7. Přiměřená teplota místnosti, volný a příjemný noční úbor a vyhovující lůžko zdravému spánku prospívají.
8. Hodně problémů se spánkem vzniká tím, že se lidé do spánku nutí a jsou nervózní z toho, že se nedostavuje. Proto nemohou usnout a jejich problém se v bludném kruhu zesiluje. Uvědomte si prosím, že nedostatek spánku naprosto neohrožuje vaše duševní ani tělesné zdraví. Když nemůžete spát, čas využijte. Udělejte něco, co jste odkládali. Budete mít dobrý pocit a možná se vám začne chtít i spát (NEŠPOR, 1994, s. 43 – 45).

V období pubescence se s postupem let spánek zkracuje. Studie PITROVÉ (in PŘÍHODA, 1977) uvádí, že ke konci prepubescence spí děti průměrně 9 $\frac{3}{4}$ hodiny, kolem 14. roku pak 9 hodin. Příhoda se též domnívá, že spánek kratší než 8 hodin má nepříznivý vliv na učení.

Podle JAROLÍMKOVÉ (2000) děti v období mezi 10. a 14. rokem potřebují 10 hodin spánku. Pro srovnání, SKOČOVSKÝ (in HUČÍN, 2005) uvádí, že v období puberty, tedy mezi 11. a 15. rokem, je biologická potřeba spánku stejná. Děti v této době

by tak měli spát alespoň 9 hodin. Dospívající však spí v tomto období většinou méně, projevují se u nich tendence chodit spát spíše později, a když ráno musejí vstávat do školy, jsou unaveni. Nedostatek spánku má negativní vliv na jejich duševní výkon ve škole, zejména na fungování paměti.

Podle některých lékařů je velmi užitečný odpolední spánek. Ten nesmí být ale příliš dlouhý (pouze od deseti minut do jedné hodiny), a měl by probíhat mezi třináctou a patnáctou hodinou, kdy dochází v organismu k celkovému útlumu. Neovladatelná chuť jít si po obědě lehnout není příznakem choroby ani důsledkem nevhodného složení oběda, jak se donedávna tvrdilo, ale pouze vyslyšení našeho organismu a vyhovění našemu biorytmu. Odpolední spánek je zvláště prospěšný, probíhá-li pravidelně a na jaře, kdy se po zimě tělo regeneruje. Difázický spánek, jak bývá tento druh spánku často označován, není vhodný pro lidi, kteří spí nekvalitně v noci. U dětí, jež mají potřebu spánku několikrát denně, hovoříme o spánku polyfázickém (JAROLÍMKOVÁ, 2000).

Vztah mezi poruchami spánku a stresem

Nedostatek spánku se řadí mezi závažný stresor, který snižuje pozornost, zhoršuje koncentraci a může vést až k produkci halucinací. Nedostatek spánku může vést k nadměrným pocitům únavy, těžkostem v rozhodování, úzkosti apod. Nedostatek spánku má také negativní vliv na činnost imunitního systému. Příčinou stresu může být nedostatek spánku, ale i naopak stres častokrát vede k poruchám spánku (KŘIVOHLAVÝ, 2001).

2.2 CHARAKTERISTIKA PREADOLESCENTNÍHO OBDOBÍ U CHLAPCŮ

Toto období je díky velkým biologickým změnám považováno za jedno z nejzajímavějších. Člověk se mění z dítěte na dospívajícího, který je schopný díky fyziologickému vývoji prokreace. Zároveň se musí místo poměrného klidu, pasivity a přejímání, které bylo typické pro předchozí období, přizpůsobovat společenským normám a stává se přitom aktivním. To v něm ovšem může vyvolat prudké nevyrovnanosti o sobě samém (PŘÍHODA, 1977).

Jak už jsme říkali, toto období je plné proměn. Tělesné změny vychylují psychickou rovnováhu a vynucují si novou integraci osobnosti, novou syntézu. Nejen že dochází ke novému nazírání na svět, mění se vztahy k vrstevníkům, rodičům a dalším autoritám. Prohlubují se individuální rozdíly (ŘÍČAN, 2006).

PŘÍHODA (1977) toto období nazývá pubescencí. Termín pubescence je odvozen z latinského slova pubesco (dorůstám v muže, dospívám). Sloveso vzniklo z latinského slova pubes (chmýří, vous; synekdochicky pak ohanbí).

„Období puberty trvá asi od 11 do 14 až 15 let. Končí pohlavní dospělostí. Pro počátek puberty je charakteristické tzv. pubertální zrychlení (akcelerace) růstu. Ta je u dívek větší“ (KOHOUTEK, 2000, s. 142).

Různí autoři označují toto období různým termínem. Například Příhoda označuje toto období jako pubescenci (pubescenti), Kohoutek jako dospívání (dospívající). Já osobně preferuji spíše termín preadolescence (preadolescenti), jenž je anglosaského původu.

KOHOUTEK (2000) uvádí 3 různé vývojové typy: typ akcelerovaný (zrychlený vývoj), typ průměrný (středně rychlý vývoj) a typ retardovaný (zpomalený vývoj).

Počátek i konec tohoto období je individuálně rozdílný, probíhá přitom řada drobných změn, pro něž platí zákon nerovnoměrného vývoje. Podle Příhody se toto období ještě dále dělí na dvě části, kdy vrcholem je 13. rok. Mezi 11. a 13. rokem hovoříme o tzv. prepubertě, další dvouletí pak nazýváme pubertou (PŘÍHODA, 1977).

2.2.1 Biologické změny u chlapců v preadolescentním věku

Pro toto období je typický především růst kostry a svalstva, kdy je vývojové zrychlení či zpomalení zapříčiněno endokrinologickou činností. To má své nezpochybnitelné důsledky ve vytváření osobnosti. Růst je typický zvláště pro oblast dolních končetin a trupu. Výška hlavy se mění nepatrně, kdy poměr hlavy k výšce těla je 1:7. Po dosažení úplného trvalého chrupu dochází k zesílení čelistí. Tento vývoj spolu s definitivním zformováním nosu a brady vytváří změny v obličeji, proporce hlavy tak získávají nový tvar. Ke změnám mozkové části lebky dochází zřídka. Základní rysy člověka se ustalují (PŘÍHODA, 1977).

V tomto období můžeme hovořit o tzv. růstovém spurtu, dočasném prudkém zrychlení růstu u dívek i chlapců. I když spurt vrcholí nejdříve u dívek a to mezi 11. a 12. rokem, mužsky spurt, který nastává dva roky poté, je prudší a jeho důsledky udržují trvalý rozdíl mezi výškou mužů a žen (ŘÍČAN, 2006).

Pro srovnání uvádím údaje z roku 1977 a roku 2006 týkajících se výšky a váhy preadolescentů. Tyto fakta se dle Příhody a Říčana téměř shodují. PŘÍHODA (1977) tvrdí, že chlapci vyrůstají během tohoto období průměrně o 22,3 cm. Váha pubescentů se mezi 11. a 15 rokem zvyšuje o 18 kg, kdy roční průměrný přírůstek u chlapců v tomto období stoupá z 3 kg až na 6 kg na konci pubescence. Podle ŘÍČANA (2006) v tomto období přibere chlapec za rok průměrně 6 kg.

Krční a bederní zakřivení páteře je u obou pohlaví dokončeno do 12 let. Kosti houstnou, tvrdnou a jsou křehčí. Osifikace kostí je rychlejší u dívek již od raného dětství. Během ontogeneze se mění také počet kostí, tato změna je způsobena začínajícím srůstem kostí. Srůst lopatkových a bederních kostí je nejtypičtějším příkladem redukce kostí během jejich srůstu v období pubescence. Mezi desátým a třináctým rokem dochází také k výměně mléčných zubů za chrup trvalý. Tento vývoj dentice slouží často jako ukazatel anatomického věku. U dívek je vývoj opět ranější (PŘÍHODA, 1977).

Během pubescence se zrychluje také vývoj svalové soustavy, kdy se svalová vlákna prodlužují, nabývají na objemu a podstatně se mění jejich chemické složení. Tyto změny se týkají zvláště kosterního svalstva (příčně pruhovaného). Hladké svalstvo se v tomto období příliš nemění. Dívky jsou průměrně v období pubescence těžší, proto je jejich celková postava spíše oblejší. V pubescenci mají chlapci méně podkožního tuku, ten se rozkládá celkem nenápadně po celém těle. Patrné jsou u nich spíše svaly nežli oblé tvary. Díky růstu kostí do délky, objevování nových kostí či jejich srůstání, osifikaci, vývoji svalstva s vrstvami tuku dochází k vytváření charakteristické podoby pubescenta (PŘÍHODA, 1977).

Výzkumy z ukazují, že časně dozrávající chlapci – v pubescenci i později - (vyšší, těžší, svalnatější) bývají oblíbenější u spolužáků, podávají lepší výkony ve sportu, dospěli s nimi, díky jejich staršímu s dospělejšímu vzezření, jednají jinak, bývají sexuálně atraktivní jak pro dospělé, tak i pro mladé dívky. Tyto výhody trvají až do dospělosti. Mají v průměru větší úspěchy ve společnosti i v zaměstnání. Avšak dojde-li

k brzkému zahájení sexuálního styku, pracovní i studijní ctižádost a kázeň slábne. Zatímco pozdě zrající chlapci mívají problémy s kolektivem, cítí se méněcenní, snaží se na sebe upozornit, prosadit se. Avšak v dospělosti jsou více tvořivější a dokážou lépe porozumět druhým (ŘÍČAN, 2006).

V období pubescence se zvětšuje srdeční objem, hovoříme o hypertrofii. Srdce se zvětší přibližně dvakrát, rozšiřují se také tepny (o 15%) a stoupá krevní tlak. Zároveň se zvyšuje také vitální kapacita plic (rozdíl v objemu vzduchu mezi maximálním vdechem a výdechem). Z těchto faktů vyplývá, že pubescenti jsou značně výkonní. Srdeční sval je však v poměru k dospělosti pouze poloviční, a proto je nadměrná zátěž a přepínání v tomto období nebezpečné (PŘÍHODA, 1977).

Váha a velikost mozku se během pubescence ustaluje. Můžeme říci, že v 15 letech dochází k dokončení diferenciaci a chemismu mozku. „Také nervová soustava dokončuje vnitřní diferenciaci v buňkách, v růstu nejjemnějších dendritových vláken i v myelinizaci. Všechny orgány dozrávají k plné funkci a humorální soustava se ve svém složení i v inkreci blíží mezi 10. a 15. rokem k svému dovršení“ (PŘÍHODA, 1977, s. 320).

Zvláštní význam pro vývoj v pubescenci má hormon thyroxin vylučovaný štítnou žlázou. Ta zajišťuje bazální a všeobecný metabolismus, podporuje celkový růst, ovlivňuje termoregulaci, přispívá k dozrávání kůže, vede k involuci brzlíku, k udržení velikosti předního laloku hypofýzy i nadledvinkové kůry. Štítná žláza a příštítné žlázy hrají velkou roli při osifikaci. Štítná žláza ovlivňuje také zrání centrální nervové soustavy (PŘÍHODA, 1977).

Zvláštní význam pro pubescenci má také normální funkce hypofýzy (podvěsku mozkového). Přední lalok hypofýzy neboli adenohypofýza vylučuje thyreotropní hormon, jenž povzbuzuje činnost štítné žlázy, dále somatotropin růstový hormon a gonadotropní hormon, ten působí na vytváření prvotných a druhotných pohlavních znaků. Neoddiskutovatelnou roli v probouzení pohlavnosti hraje též adenohypofýza, ta určuje její začátek, průběh a intenzitu. Adenohypofýza produkuje gonadotropiny dvou typů. První folikostimulační hormon (folitropin) ovlivňuje folikuly ve vaječnících a zárodečnou tkáň gonád. Druhý luteinizační hormon (lutropin) podněcuje vytváření žlutého tělíska (corpus luteum) místo prasklého Graafova folikulu, dává podnět k růstu všech buněk vaječníku a zároveň podporuje činnost vmezeřených buněk mužské

gonády, která pak vytváří androgeny. Souhrnně můžeme říci, že díky činnosti hypofýzy dochází k tvorbě gamet (vajíček, spermií) a vyměšování pohlavních žláz, to má za následek dokončení pohlavní dospělosti a její uchování (PŘÍHODA, 1977).

Činnost gonád je silně ovlivňována činností kůry nadledvinek, ty vylučují hormony, které obsahují látky podobné endokrinním látkám pohlavních žláz. Androgeny a estrogeny jsou svým složením velmi podobné látky a najdeme je v krvi obou pohlaví, avšak jejich produkce se během puberty kvantitativně mění podle pohlavního typu, tzn. u dívek stoupá produkce estrogenů, u chlapců androgenů. Jedním z hlavních zdrojů estrogenů jsou vaječníky, placenta; androgenů varlata. Obě látky jsou, jak jsme výše zmínili, též vylučovány kůrou nadledvinek. Androgenů je veliký počet, za úkol mají především vývoj mužských genitálií a měchýřkovitých žláz, jenž jsou umístěny mezi kanálky mužských gonád. Nejúčinnějším hormonem je testosteron, který způsobuje primární mužské znaky (PŘÍHODA, 1977).

V období puberty se častěji objevuje u chlapců erekce (ztopoření penisu), často spontánně, to znamená, že nastává bez zjevného důvodu. V tomto období dochází také k první ejakulaci (výronu semene), ta může přijít ve spánku, jako tzv. samovolná ejakulace neboli poluce. Chlapci poprvé ejakulují přibližně ve třinácti a půl letech, avšak semeno nemá ještě v tomto období dost spermií, a tak nemůže dojít k oplodnění vajíčka. To se ovšem mění zhruba po 6 – 18 měsíci od první ejakulace (PRICE, 2007).

GODIN (in PŘÍHODA, 1977) ve svých studiích upozorňuje na změny v růstu kůže, ta totiž neroste v tomto období stejně jako ostatní deriváty vnějšího zárodečného listu, ale tempo jejího růstu je mnohem rychlejší. To má za následek roztáhnutí kůže a následné popraskání jejích pružných částíček v příčných čarách pod kolena a dochází tak ke vzniku růstových pruhů bělavého zabarvení. Mění se také pigmentace kůže, zvláště v okolí genitálií, spolu s barvou vlasů.

Mezi 13. a 14. rokem začínají více pracovat také mazové žlázy v kůži, které vylučují v tomto období více mazu. Vše je způsobeno zvýšenou hladinou hormonů, díky nimž se v okolí vlasových váčků ucpou kožní póry a maz se tak nedostává ven. Toto místo ztmavne a vzniká z něj černý pupínek. Do tkáně se z okolí mohou dostat bakterie a dojde k zanícení. To vše je příčinou vzniku akné. Pubertální akné obtěžuje v mírnější či horší formě asi 90% chlapců (a 80% dívek) (PRICE, 2007).

Po 11. roce dochází také ke změnám malé a velké pánve. Zatímco u žen se zastavuje její růst do výšky a přitom se lopatkovité tvary kyčelních kostí rozšiřují, tím se rozšiřuje i vchod do malé pánve, u chlapců prostor mezi rameny stydkých kostí svírá ostrý úhel. Toto anatomické uspořádání je odlišné především proto, že úkolem pánve je nést vnitřnosti dolní části těla, tedy střeva, močový systém a u ženy navíc gonády s pomocným ústrojím. Ženina pánev je také uzpůsobena pro porod (PŘÍHODA, 1977).

Na počátku pubescence dojde u chlapců k zvětšení mléčné žlázy, tento proces se později zastaví. Během pubescence se též mění ochlupení těla. Jemňoučké chmýří, jenž je v prepubescenci po celém těle, se v době pubescence v genitální oblasti (regio pubica) prodlužuje a jednotlivá chmýříčka se pigmentují a sílí. Začátek obrvení je u děvčat ranější než u chlapců. U děvčat zesilují apokrinní potní žlázy zejména v podpaží a v regio pubica, jejich výměšky, které obsahují kyselinu kaprylovou, silně dráždí mužská čichová ústroj. Zde můžeme hovořit o tzv. sex-appealu (PŘÍHODA, 1977).

Během pubescence je růst hrtanu u obou pohlaví mnohem intenzivnější, avšak větší prominence dosahuje u chlapců. Dochází také k prodlužování hlasivek a k zvětšování hlasové štěrbiny, to má za následek přechodné poruchy hlasové činnosti, nastává období tzv. mutace (PŘÍHODA, 1977).

2.2.2 Psychické změny u chlapců v preadolescentním věku

Pubescentovi smyslové dojmy jsou přijímány a zpracovávány nově a jinak oproti předchozímu období. Skutečné či znázorněné situace jsou analyzovány mnohem podrobněji, a tak je i vyrovnání dospívajícího člověka s prostředím jemnější. Toto poznávání pubescentova okolí je uskutečňováno jeho vlastní činností, která probíhá metodou pokus omyl. Takovéto zkoušení je však po počáteční chaotice ihned zaměřeno k cíli, a tak nejen, že je výsledek mnohem plodnější, ale navíc je zkušební analýza uvědomělejší. Pubescent již dokáže strukturu nové povahy analyzovat, to znamená členit, izolovat části z celku. Díky tomuto vyššímu útvaru percepce je pubescent schopen chápat hlubší vztahy mezi předměty i osobami. Jeho poměr k věcem se stává nejen jasnější, ale i kritičtější. To se netýká jen jednotlivých vztahů, nýbrž širokých souvislostí (PŘÍHODA, 1977).

U pubescentů roste kritičnost, dospívající již naivně nepřijímá vše, co mu říkají rodiče a učitelé nebo co čte, za pravdu. Začíná si všimnout nesrovnalostí v teorii, a hlavně mezi teorií a praxí, mezi slovem a činem dospělých (KON, 1988).

Můžeme tedy říci, že v tomto období často dochází k zpochybňování autorit, zvláště pak rodičovské či učitelské, která byla uznávána v dětství. Novou autoritou se stávají vrstevníci, jenž zpochybňují tradice, zvyklosti a řády. Důvěra v partu se stává bezmeznou, zatímco důvěra v rodiče a učitele pak klesá (MELGOSA, 1999).

Podmínkou proto, aby si pubescent vytvořil širší obzor, je hlubší analýza, ta musí postupovat až k izolaci částí. Tato izolace je základem abstrakce, k níž dochází, jakmile se část jednoho jevu ztotožní s izolovanou částí jiných jevů, a tím zobecní. Zobecnění se v období puberty stává rozsáhlejší, ve slovech převládá pojmový obsah. Tento pokrok ve stupni zobecnění se odráží především v definicích. Většina pubescentů je schopna definovat také abstraktní pojmy. Můžeme říci, že dospělí definují stejně jako čtrnáctiletí, avšak s větší jistotou. Dochází k oddálení od předmětné konkrétnosti k abstraktnímu myšlení. Neboť každá věda je odrazem zjednodušené skutečnosti, a tím zevšeobecněním a soustavou abstraktních pojmů, teprve teď může být psychologicky přístupná (PŘÍHODA, 1977).

Logické operace umožňují myšlení o neskutečném, neexistujícím (co by se stalo, kdyby...). Díky srovnávání skutečného s tím, co by mohlo být, vznikají tvořivé nápady (ŘÍČAN, 2006).

V období puberty se také mění struktura řeči. Věta dospívajícího je mnohem složitější, než tomu bylo v předchozím období, obsahuje také více vět vedlejších a její myšlenka je zároveň diferencovanější. V tomto období také přibývá tendencí k experimentování ve vyjadřování, usilující o samostatnost a neformálnost výrazu, a tak se stává období puberty obdobím slangu. Vyrůstá také obliba hulákání a překřikování (PŘÍHODA, 1977).

„Teprve u pubescentů se mění chování v uvědomění. Dochází k reflexi, k zvratu objektivního děje a vlastního konání k subjektivnímu prožití.“ Pubescent již nevnímá pouze já a svět, ale je tu i uvědomění si jejich vzájemného vztahu, něco nového. Já, již není pouze, jako tomu bylo v dětství, spojováno s vlastním tělem, prohlubuje se do nitra a stává se permanentním i při změnách, které se dějí s tělem i psychikou. Probíhá

odvrácení od vnějšku k nitru, to vede k pojetí sebe, vědomí vlastní osobitosti a její hodnoty (PŘÍHODA, 1977, s. 362).

Formování osobnosti obsahuje také formování poměrně stálého obrazu já, tj. celistvé představy o sobě. Obrazem já myslíme složitý psychologický jev, který není redukován pouze na prosté uvědomění si svých vlastností nebo na sebehodnocení. Obraz já znamená vztah osobnosti k sobě. Jeho součástí jsou tři vzájemně propojené komponenty: poznávací – znalost sebe sama, představa o svých kvalitách a vlastnostech; emocionální – hodnocení těchto vlastností a s ním spojená sebeúcta a podobné pocity; činnostní, tj. praktický vztah k sobě, odvozený z prvních dvou komponent (KON, 1988).

Při rozvoji sebeuvědomění hraje velikou roli i uvědomění si vlastní kontinuity a stálosti v čase. Pocit plynutí a nezvratnosti času vyvolává problém konečnosti vlastní existence a pojem smrti. Tento pocit nutí člověka, aby se vážně zamyslel nad smyslem života a přemýšlel o tom, jak co nejlépe prožít omezenou dobu, která mu byla vyhrazena (KON, 1988).

V tomto období stoupá emoční labilita. Reakce jsou prudké, děti jsou vznětlivé, hašteřivé, vzápětí zase lítostivé, smích rychle střídá pláč a naopak. Jejich chování je impulzivní, často nepřijímají cizí názor a jsou nepřístupní kompromisu (ČECHOVÁ, MELLANOVÁ, 1999).

Typická citová eruptivnost, výbušnost může být důsledkem nových zážitků, např. sexuálních, ty mohou uvádět dospívajícího do složitých situací, do kterých často ještě nedorostl. A tak i slabé podněty někdy vyvolávají nadhraniční podráždění (PŘÍHODA, 1977).

V tomto období se objevují především záporné emoce: rozmrzelost, nepokoj, neklid. Často dochází také ke snadnější unavitelnosti, úzkosti a nejistotě. Avšak přes nápadnou citovou labilitu ubývá citová bezprostřednost a stoupá sebekontrola (ŘÍČAN, 2006).

Pubescenti jsou v tomto období citliví zvláště na zvláštnosti svého těla a zevnějšku a srovnávají svůj vývoj s vývojem druhých. Zevnějšek hraje důležitou roli v procesu sebeuvědomování, člověk si na něj postupně zvyká a akceptuje ho. Dochází k většímu sebezpozorování a sebehodnocení. Zde však vyvstává otázka: „Do jaké míry je lidské sebehodnocení objektivní a adekvátní?“ Sebehodnocení se může ověřit

srovnáním úrovně ambic s faktickými výsledky činností (sportovní úspěchy, školní známky) či srovnáním s hodnocením ostatních (rodičů, učitelů). Pubescence je kritická vývojová fáze sebeuvědomování, stoupají totiž tendence k sebepozorování, egocentrismu, snižuje se stabilita obrazu já, klesá celková sebeúcta a mění se sebehodnocení některých vlastností. Často se také objevují depresivní stavy, zvláště u dívek (KON, 1988).

2.2.3 Sociální změny u chlapců v preadolescentním věku

V období pubescence si dospívající vytváří nové sociální vztahy a volí si autority. Od lidí, s nimiž se stýkají, očekávají především individuální a osobní přístup. V tomto období dochází také k rozšíření společenského okruhu (PŘÍHODA, 1977).

Při přechodu z dětství do dospělosti se zvyšuje počet sociálních rolí a dochází k rozšíření jejich okruhu, tím se také rozšiřují sféry činnosti v životě jedince. Sociální status pubescenta se téměř neodlišuje od statusu dětského. Nejdůležitějším psychologickým novem v tomto období se stává pocit dospělosti, ten představuje novou úroveň ambic anticipující budoucí postavení, kterého však dospívající ve skutečnosti ještě nedosáhl (KON, 1988).

„Objevení vlastního vnitřního světa je velmi důležitou, radostnou a vzrušující událostí, ovšem vyvolává také mnoho znepokojujících a dramatických prožitků. Současně s uvědomováním si své jedinečnosti, neopakovatelnosti a odlišnosti od ostatních přichází pocit osamělosti“ (KON, 1988, s. 55).

Pocit osamělosti je často doprovázen touhou po něčem neznámém, neurčitým, nesplnitelném a také touhou po doplnění vlastní osobnosti přítelem nebo „láskou“. Tímto pocitem osamocenenosti stoupá potřeba sdružování, života v těsném společenství. Zatímco dětská skupina byla málo členěna, v pubescenci se skupina diferencuje a sčeluje a to díky subjektivnímu, niternému poměru k ostatním. Ve třídě jako celku se probouzí pocit sounáležitosti a solidarity. Třída se stává organizovaným celkem, kde má každý člen, jako subjekt, svoji samostatnou úlohu. Podřízenost, nadřízenost, hierarchie vůdcovství a seskupování získávají novou podobu jako důsledek subjektivnosti. Mimo školu vznikají často party, v nichž převládá psychologie davu, ta může vést v mnoha případech k protisociální činnosti (PŘÍHODA, 1977).

Kolem jedenáctého roku se objevuje první (platonické) zamilování. Tato láska se mísí s idealizujícím obdivem. Bývá tajná, nevyslovená, plachá a náhlá. Jde o jinou kvalitu než o pohlavní přitažlivost. Sexuální zájem pubescentů se odráží především ve zvědavosti, a tak shání informace o anatomii a fyziologii pohlavních orgánů, o způsobech soulože, antikoncepci atd. Pro další vývoj bývá experimentování, kdy heterosexuální kontakty bývají na pomezí kamarádství a erotiky, pozitivní. Nesmí však přesáhnout hranici smělých dotyků a polibků, které bývají na konci období normální (ŘÍČAN, 2006).

Složitost nových situací způsobuje v mnoha případech nejistotu v chování a v přímém osobním styku, ta může být zakrývána a kompenzována odmítavým postojem, působícím dojem negativismu. Nelze však toto období označovat jako období vzdoru, neboť vzdor je spojován s agresivním jednáním. Pubescentovo chování je spíše obranné povahy, které se někdy projevuje i tzv. tajtrlíkováním, děláním grimas atd., jde jen o to, aby pubescent zakryl svou hanbu. Toto chování se může proměnit v agresi, ale pouze sekundárně, v případě, je-li jednání dospělé osoby pro pubescenta či pro kolektiv nepřístupné. Tento bojový postoj však není útokem, ale obranou (PŘÍHODA, 1977).

Podle SVOBODY (2003) se v současné době nadměrně zvyšuje počet hodin, které stráví žáci před monitorem počítače. To může vést k zanedbávání školy, zaostávání v sociálních dovednostech a nese s sebou také rizika pro zdravý vývoj pohybového systému nebo rizika poškození zraku. Dalšími důsledky mohou být ohrožení vzniklá v důsledku nápodoby prvků násilí a riskování v mnoha počítačových hrách, virtuální nevolnost (poruchy rovnováhy), snadný přístup k nevhodnému materiálu na internetu (prezentace extrémistických skupin, násilí, pornografie), zanedbávání reálných vztahů pro povrchní kontakty na internetu apod.

Neměli bychom opomenout ani další média, jimiž je televize a video (DVD rekordéry a další záznamová média). Hlavním rizikem nadměrného sledování televize a videa je též nesprávný fyzický a psychosociální vývoj. Dochází k zanedbávání sociálních dovedností, nápodobě ve vztahu k násilí a oslabení schopnosti soucitu a empatie, narušení vývoje, popř. deformace etického cítění a svědomí, narušení vývoje estetického cítění dětí, vytváření zkresleného a ochuzeného obrazu světa, nebezpečí vytvořená „náhradního, virtuálního“ života, sledování sexuality prezentované ve formě nepřiměřené věku (SVOBODA, 2003).

BLAŽEK se shoduje se SVOBODOU v tom, že považují za jednu z nejdůležitějších proměnných v posuzování škodlivosti vlivu televize (i jiných médií) věk. Zde můžeme hovořit o významnosti zařazení tzv. mediální výchovy, ta by měla žákům zajistit mediální gramotnost. Žáci by tak měli být schopni analyzovat nabízená sdělení, posoudit jejich věrohodnost a vyhodnotit jejich komunikační záměr. Cílem mediální výchovy je vytváření kritického odstupu od mediovaných sdělení a schopnost interpretovat mediální sdělení z hlediska jeho informační kvality (SVOBODA, 2003).

Častokrát se u preadolescentů v tomto období setkáváme s prvními zkušenostmi s drogami a alkoholem. Podle NEŠPORA bychom měli začít s prevencí problémů způsobených alkoholem před 10. rokem věku dítěte. Alkohol je pro děti a mladé lidi daleko více jedovatý, neboť zpomaluje růst a zhoršuje zdraví. Játra mladých lidí ještě neumějí zpracovávat alkohol tak, jako u dospělých. Alkohol i v malých dávkách zhoršuje paměť, postřeh a schopnost přesně reagovat, tím se zvyšuje i riziko možného úrazu (NEŠPOR, 199-).

Alkohol řadíme mezi „gateway drug“ (průchozí drogy), což znamená, že na jejich užívání nasedá zneužívání dalších drog. Ve mnoha případech vede alkohol také k rizikovému sexuálnímu chování. Delší zneužívání alkoholu způsobuje oslabení imunitního systému, a tak se zvyšuje i riziko přenosu HIV/AIDS. Zneužívání drog či alkoholu může během dospívání vést k rychlému vytvoření návyku (NEŠPOR, 2002).

Spolu s alkoholem bývá tabák první návykovou látkou, která je dítěti nabídnuta. Proto bychom měli podobně jako u alkoholu rozvíjet u dětí schopnost čelit reklamě, ta je totiž často u tabákových výrobků výslovně cílena na děti a dospívající. Většinu návykových látek (včetně heroinu) lze kouřit, a tak může kouření ulehčit přechod k jiným látkám, které se zneužívají podobným způsobem (NEŠPOR, 2002).

Pro zajímavost přikládám výsledky výskytu modálního (nejčastěji udávaného) věku první zkušenosti s příslušnou látkou od NEŠPORA (2002). Výsledky tvrdí, že 36,2% dotazovaných prodělalo první opakovanou opilost v daném roce (3x a častěji) v 15 letech, 35,6% dotázaných pravidelně kouří od 11 let či dřívějšího věku, první zkušenost s marihuanou mělo 34,6% probandů v 15 letech a 7,5% dotazovaných vyzkoušelo poprvé v 15 letech opiáty nebo amfetaminy (převážně heroin či pervitin).

Mezi šest klíčových faktorů, jenž vedou k závislosti na drogách a alkoholu patří biologický předpoklad. Až u 50% pacientů protialkoholních a protidrogových léčení je

alespoň jeden z rodičů alkoholik. Dalším faktorem je tlak okolí. Jednou z nejsilnějších motivací mladého člověka je touha být akceptován mezi vrstevníky. A tak se riziko zvyšuje, experimentují-li s drogou přátelé. Důležitý je i postoj rodičů k alkoholu a drogám. Často děti začínají s alkoholem či drogami při určité životní krizi či během depresivních stavů, které podle odborníků u dětí a dospívajících neustále narůstají. Neměli bychom opomíjet ani vztah rodičů k dětem, kdy rodiče často na úkor kamarádského vztahu s dětmi podceňují důležitost přísnosti a pevné ruky (ARTERBURN, BURNS, 2001).

2.3 CHARAKTERISTIKA MOTIVAČNÍCH PROCESŮ U CHLAPCŮ V PREADOLESCENTNÍM VĚKU

2.3.1 Vymezení pojmu motivace ve vztahu k preadolescentům - chlapcům

„Termín motivace vychází z latinského slova moveo = hýbám“ (WIEDENOVÁ, 1998, s. 20). Dle KOHOUTKA (2000) tak v psychologii označujeme všechny síly, které přímo či nepřímo ovlivňují naše chování a uvádějí ho do pohybu, jako motivy neboli pohnutky. Řadíme mezi ně potřeby, zájmy, hodnoty, postoje, vztahy jedince. Motivory nemusí být vždy vědomé, například týká-li se to některých složitých instinktivních a emočních reakcí, které probíhají na podmíněném reflexním základě.

VÁGNEROVÁ (2000, s. 53) charakterizuje motivy jako „duševní projevy, které aktivizují lidské chování, zaměřují je na určitý cíl a v tomto směru je udržují po určitou dobu“. Motiv můžeme považovat za základní jednotku motivace.

NAKONEČNÝ (1993) hovoří o různých významech pojmu motiv. V užším smyslu je motiv vyjádřen jako vědomé záměry či vědomé cíle jednání, zatímco v širším smyslu se jedná o cíle chování vůbec, tj. i o nevědomé účely chování.

NUTTIN (in NAKONEČNÝ, 1993, s. 103) charakterizuje motiv jako „faktor aktivace a řízení způsobu chování“. Takto vymezený motiv může přitom vyjadřovat objekt ve vnějším světě, který vyvolává u individua určitou pohotovost k chování, nebo znamená tuto pohotovost samu (např. v první případě to může být jídlo, v druhém hlad).

Motivy všeobecně uvádějí člověka do stavu určitého neklidu a vnitřního napětí, které se redukuje či uvolní uspokojením potřeb. Dělíme je na motivy vnitřní (intrinsické) a vnější (extrinsické) (KOHOUTEK, 2000).

MACHAČ (in WIEDENOVÁ, 1998, s. 23) tvrdí: „Motivace je u člověka procesem výběru některé ze situačně možných reakcí, která pak dominuje nad ostatními a určuje, další program činnosti.“

„Potřebou nazýváme pociťovaný, resp. prožívaný nedostatek nebo nadbytek něčeho.“ Potřeby pokládáme za nejdůležitější druhy motivů. Při neuspokojení těchto potřeb dochází k tzv. frustraci nebo deprivaci, ta může být sociální, emocionální, kognitivní, atd. Dlouhodobá frustrace působí negativně na duševní rovnováhu (KOHOUTEK, 2000, s. 123).

Nejjednodušší dělení potřeb je dělení na potřeby materiální a kulturní a na potřeby biologické a sociálně psychologické, tedy na potřeby základní a vyšší. Mezi vrozené biologické potřeby patří potřeba spánku, potravy, dýchání, vyměšování, atd. Získanými sociálně psychologickými potřebami jsou potřeba citového vyžití, sebeuplatnění, sensorické stimulace, sociálního kontaktu, prožívání a poznávání. Bez uspokojení základních potřeb nemůže dojít k uspokojování potřeb vyšších. Každý jedinec má svoji individuální strukturu potřeb, která tvoří složitý dynamický celek, ten je ovlivňován věkem, pohlavím, vzděláním, výchovou, povoláním, rodinným stavem a životním standardem. Obecně se dá říci, že čím je kulturní úroveň a vzdělanost lidí vyšší, tím spíše se snaží o uspokojení psychosociálních potřeb. Mezi potřeby patří také tzv. skryté potřeby, například exhibicionismus, masochismus atp. (KOHOUTEK)

VALIHOROVÁ (in KOHOUTEK, 2000, s. 126) uvádí: „Na motivy působí incentive (pobídky). Jsou to vnější podmínky zaměřenosti. Řadíme sem například zkoušení, klasifikace a hodnocení. Opět můžeme hovořit o pobídkách nižších (biologických, hmotných) a vyšších (kulturních, duchovních). Synonymně se užívá rovněž pojmu stimuly a motivátory (vnější prostředky motivace).“ Bývají to obvykle tresty a odměny. Motivy, které vycházejí z nitra člověka, se nazývají impulzy.

Cítuji VÁGNEROVOU (2002, s. 53), která vše přehledně shrnuje: „Z hlediska vnitřního stavu jedince je zdrojem motivu nějaká potřeba.“ Ta se stává aktuálním osobním motivem. „Z hlediska vnějšího prostředí je zdrojem motivu pobídka.“ Vnější podnět, který se stal subjektivně významným, ovlivňuje vznik potřeby, která se stává

motivem jednání. Na základě interakce vnitřního stavu jedince a vnějších, aktuálně působících podnětů vzniká motiv k určitému chování.

Jednání člověka ovlivňuje vždy více motivů, ty mají určitý cíl, směr, intenzitu, trvalost a míru variability vzhledem k zaměřenosti na cílový objekt. Vymezujeme-li termín motivace, určitě bychom neměli opomenout ani termín motivační šíře, tj. možnost aktivizovat a realizovat motivy. Jedná se o jednu z nejdůležitějších vlastností člověka (KOHOUTEK, 2000).

Mezi nejdůležitější motivy našeho chování patří především hodnoty a ideály. „Hodnotový systém často označujeme za jádro struktury osobnosti (KOHOUTEK, 2000, s. 129).“

Naše myšlení, cítění a jednání je ovlivňováno vztahy a našimi postoji, tedy stanovisky, které jsme zaujali. „Postoj, v němž převládá představa o něčem, se nazývá názor, postoj v němž převládá racionální složka, je smýšlení, iracionální složka převládá u víry (KOHOUTEK, 2000, s. 131).“

Náš pocit celkové životní spokojenosti či nespokojenosti (míry zklamání) je dán expektacemi (očekáváními), aspiracemi (přáními) a realitou. Právě rozdíl mezi realitou a aspiracemi (tím, co chceme) a rozdíl mezi našimi osobními materiálními podmínkami a tím, co mají druzí, nejvíce ovlivňuje to, zda se cítíme spokojeni či ne (KOHOUTEK, 2000).

2.3.2 Proces motivace u chlapců v preadolescentním věku

Biologické, psychologické a sociální změny, jenž jsme si výše popsali, mají samozřejmě i vliv při procesu motivace. V období mezi 11. a 15. rokem potřebují dospívající pomoc při procesu vytváření vědomí vlastní hodnoty. Dospívající v této době pochybují o svých schopnostech, o svém vzhledu, o svých morálních hodnotách, a tak se často pokládají za méněcennější oproti svým přátelům a kamarádům. Rodiče by měli přispět k řešení tohoto problému slovy povzbuzení, uznání a ocenění. (MELGOSA, 1999)

Pubescent by měl získat neotřesitelnou jistotu, že ho rodiče obdivují a že si ho cení. Tato jistota poslouží jako základní výbava pro složitou a klikatou cestu pubescence (ŘÍČAN, 2006).

Zajímavé je, že v teenagerském věku, kdy můžeme říci, že je člověk nejzdravější za celý svůj život. Netrápí ho již dětské nemoci a nemoci spojené se středním a vyšším věkem má teprve před sebou. Avšak studie prokazují, že úmrtnost teenagerů je třikrát až čtyřikrát vyšší než malých dětí. Za vše může odlišně fungující mozek, ten je naladěn na „hazardérskou vlnu“. Cizí rady a zkušenosti nezabírají. V tomto období si jedinci musí vše vyzkoušet na vlastní kůži i za cenu spálených prstů. Otázka je proč (PETR, 2009)?

Centrum radosti nabudí totiž střední a velká odměna mnohem silněji, než nakolik pak podráždí mozkové centrum u dospělého člověka. Můžeme říci, že malá odměna nepodráždí mozek teenagera prakticky vůbec, a tak platí, že malá odměna rovná se žádná odměna. Proto není u teenagerů výjimkou snížená kontrola nad vlastním rozhodováním v důsledku hladu po „odměně“. Avšak toto hazardérské naladění zároveň zbavuje teenagera zábran a otevírá tak dveře do světa (PETR, 2009).

Dospívající dbají v období pubescence ve zvýšení míře na svůj vzhled. V dnešním světě plném reklam s „dokonalými těly“, kdy je na každém rohu fitness centrum, se může dospívající chlapec vzhlednout v kulturistovi a vystavit se tak komplikacím. Posilování s těžkými činkami může vést k nepříznivým vlivům na fyziologický vývoj tělesných funkcí v dospívání. Drobná mikrotraumata na vyvíjejících se kostech a chrupavkách mohou vyústit v dlouhodobé změny těchto struktur (degenerativní změny chrupavek, artróza velkých kloubů). Důsledkem nepřiměřené motivace může být zneužívání řady podpůrných prostředků. Na prvním místě pomyslného žebříčku těchto prostředků stojí anabolické steroidy (AS), ty vznikly jako deriváty mužského pohlavního hormonu testosteronu. Jejich užívání má vliv nejen na kosterní svaly, ale může dojít k řadě tělesných i psychických komplikací. Vysoké dávky AS utlumují přirozené pohlavní funkce osy hypotalamus – hypofýza – pohlavní orgány, tím se u chlapců snižuje tvorba spermatu, zmenšují se varlata. Anabolické steroidy jsou také příčinou předčasných „koutů“ až plešatosti a mohou způsobit nadměrný rozvoj prsních žláz (gynekomastie) (KABÍČEK, 2009). Myslím, že tato fakta by byla pro chlapce hlavní motivací pro nepodlehnutí tomuto trendu.

Jak jsem výše zmínila v kapitole Sociální změny u chlapců v preadolescentním věku, v tomto období hrozí zvýšené riziko rozvoje návyku na alkoholu či drogách. Mezi nejúčinnější preventivní programy řadíme ty, na kterých se aktivně účastní vrstevníci, tzv. peer programy (NEŠPOR, 199-).

Protože preadolescenti se ve zvýšené míře zaobírají svým vzhledem, je důležité při motivaci zmiňovat fakta, jenž dospívající odradí od zneužívání návykových látek. Mezi základní argumenty proč jsou lidé, kteří nekouří, nefetují a nadměrně nepijí, hezcí, řadím tato fakta. Teplota na konci zapálené cigarety je přes 1000°C, díky tomu se vysušuje pleť a to vede k předčasnému vytvoření vrásek. Vlivem kouření žloutnou zuby a nehty. Navíc lidé, kteří zneužívají návykové látky mohou být díky alkoholu obézní, trpět kožními nemocemi včetně akné, mít červený nos, zkažené zuby, šedavé zabarvení kůže vlivem dlouhodobému braní drog, nevypadají odpočínutě ani zdravě. Dalším motivujícím argumentem je, že moderní člověk nekouří (NEŠPOR, 1994).

Preadolescenti by se měli naučit odmítat, protože jakmile umí odmítat, jsou svobodní, můžou se totiž rozhodnout. V případě, že odmítat neumí, jsou vydáni na milost a nemilost nápadům druhých. Odmítnutí alkoholu či drogy zachraňuje v některých situacích život nebo zdraví. Preadolescenti by se měli naučit rozpoznávat nebezpečné situace a být na ně připraveni. Dalším způsobem odmítnutí je vyhnout se místům či aktivitám, kde jim může někdo alkohol, tabák či drogy nabízet. Odmítnout můžeme také například metodou nevidím, neslyším, odmítnout gesty či prostě říct NE. Preadolescent může odmítnout s vysvětlením, převedením řeči jinam či dělat „porouchanou gramofonovou desku“ a opakovat pořád dokola jednu a tu samou větu, např. nechci, ne, děkuji,... Možností odmítnutí je mnoho, je však důležité, aby dospívající v dané situaci alespoň jednu metodu zvládl. Rodiče by měli své děti naučit říkat ne, neboť odmítání nebývá spojováno pouze s problematikou drog, a dítě, které si nese do života tuto důležitou dovednost, má mnohem větší šanci na spokojenější život bez jakékoliv manipulace (NEŠPOR, 1994).

Rodiče by se měli neustále snažit o vybudování pevného a vzájemného vztahu, který jim umožní pozitivně působit a motivovat své děti. Za vybudováním tohoto pevného vztahu stojí dostatečný čas a pozornost věnovaná dětem. Rodiče by vždy měli jít příkladem, dávat najevo uznání, umožnit dětem komunikaci, vytvořit zázemí a fungující síť vztahů a v neposlední řadě dát dětem duchovní základ (ARTERBURN, BURNS, 2001).

3 VÝZKUMNÁ ČÁST PRÁCE

3.1 Cíl práce

Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit, jaká je informovanost chlapců v preadolescentním věku o problematice denního režimu a spánku, zda dodržují spánkovou hygienickou normu určenou pro jejich věk a jaký přístup k této problematice si osvojili díky rodině. V případě nedodržování spánkové normy jsem si kladla za cíl vyhodnotit, zda je příčinou počítač a televize. Dále bylo mou snahou vymezit u preadolescentů - chlapců vztah mezi kvantitou spánku a úspěšností ve škole.

3.2 Úkoly práce

Z uvedených cílů jasně vyplývají i úkoly práce, jimiž jsou syntéza a analýza odborných literárních, časopiseckých a důvěryhodných internetových zdrojů, položení si odborných otázek, vytvoření intervenčního programu pro preadolescenty - chlapce 2. stupně ZŠ, vybrání výzkumné skupiny, realizování intervenčního programu a zachycení potřebných dat, zpracování a vyhodnocení získaných dat, prezentace výsledků a diskuse.

3.3 Odborné otázky

Odborná otázka č. 1: Domnívám se, že dnešní preadolescenti – chlapci spí méně, než je hygienická norma určena jejich věku.

Odborná otázka č. 2: Domnívám se, že kvantita spánku u preadolescentů – chlapců je zkracována vlivem času stráveného u počítače.

4 METODIKA

4.1 Charakteristika souboru

Pro samotnou realizaci výzkumné části bakalářské práce bylo zapotřebí výzkumného vzorku preadolescentů – chlapců. Já sama jsem navštěvovala Základní školu Nová (dnes spojená se Základní školou J. Š. Baara), na kterou vždy ráda vzpomínám a díky níž mám tolik hezkých vzpomínek na dětství a hlavně na období preadolescence. Učitelé se vždy snažili o přátelský přístup a my jsme se nikdy nebáli přijít a svěřit se s jakýmkoliv problémem. Na vysoké škole jsem se Základní školou J. Š. Baara již několikrát spolupracovala v rámci několika předmětů, a tak jsem ani tentokrát neváhala a šla jsem rovnou oslovit právě tuto základní školu. Jak jsem tušila, ani teď jsem se nemýlila ve výběru. Základní škola J. Š. Baara ihned souhlasila a nabídla mi skupinu probandů, s níž jsem měla možnost po dobu 10 týdnů spolupracovat.

Do výzkumné skupiny byli vybráni probandi chlapci 6. a 8. třídy. Chlapci 6. třídy byli ve věkovém rozmezí 11 – 13 let s průměrným věkem 11,63 let, v 8. třídě pak mezi 13. – 15. rokem s průměrným věkem 14,0 let. Průměrný věk chlapců v preadolescentním věku obou tříd je 12,82 let. Samotného praktického šetření se zúčastnilo v 6. třídě 16 preadolescentů a v 8. třídě 11 preadolescentů. Před samotným výzkumem jsem od rodičů výzkumného vzorku zajistila svolení k participaci probandů.

4.2 Organizace výzkumného šetření

Jako výzkumná skupina byli vybráni preadolescenti 6. a 8. třídy Základní školy J. Š. Baara. Intervenční program byl rozpracován do deseti týdnů s dotací jedné hodiny týdně. Edukační jednotka byla koncipována jako školní vyučovací hodina o délce 45 minut a byla rozdělena na část úvodní, hlavní a závěrečnou. Program vznikl ve spolupráci s Ivou Macounovou, která měla svoji bakalářskou práci zaměřenou na preadolescentky (viz MACOUNOVÁ, 2010), hodiny tak byly společné pro chlapce i děvčata.

Při zahájení programu jsme využily standardizovaného dotazníku Dotazník životních rytmů a spánkového režimu, dále jsme pokračovaly projektivní metodou – hraní rolí, následovaly standardizované a nestandardizované nedokončené věty. Před samotným závěrem intervenčního programu jsme použily metodu písemné zkoušky, která určila nejlepší probandy, kteří šli za odměnu na exkurzi do spánkové laboratoře. Součástí programu bylo vytvoření letáku S lepším spánkem k lepším známám, ten obsahoval metodu denních záznamů a projektivní techniku – vytváření osobních erbů.

4.3 Baterie použitých metod a technik šetření

1) Metoda analýzy a syntézy odborného textu

Po vyhledání kvalitních literárních, časopiseckých a důvěryhodných internetových zdrojů jsem nejprve pro svoji bakalářskou práci použila metodu analýzy a syntézy odborného textu. Literární prameny se zabývaly především tématem duševního zdraví, duševní hygieny, vymezením preadolescentního období u chlapců a problematikou správné motivace chlapců tohoto věku.

2) Standardizovaný dotazník (HARADA, KREJČÍ, 2008)

Pro sběr dat u výzkumné části jsem využila metodu standardizovaného dotazníku, který mi odhalil důležité informace týkajících se spánku mé výzkumné skupiny. Otázky byly zaměřeny například na průměrnou hodinu ulehání či vstávání během všedních dnů a víkendu, na prostředí, ve kterém preadolescent usíná, na přístup a využívání počítačových her atd. Otázek bylo celkem 39, kdy odpovědi na ně byly otevřené či s možností výběru.

3) Standardizované nedokončené věty (VÁLKOVÁ, 2000)

Další metodou, kterou jsem měla možnost použít, byla technika otevřených standardizovaných nedokončených vět. Standardizované nedokončené věty mi napomohly udělat si představu o žebříčku preadolescentových hodnot, jeho vnímání sebe sama a jeho rodiny.

4) Nestandardizované nedokončené věty – vlastní konstrukce (ŠINDELÍŘOVÁ, MACOUNOVÁ, 2010)

Nestandardizované nedokončené věty mi poodhalily postoj žáků k problematice spánku, denního režimu, počítači a televizi.

5) Záměrné pozorování (dle SKALKOVÉ A KOL., 1983)

Pozorování jako vědecká metoda je cílevědomé, plánovité a soustavné vnímání jevů a procesů, které směřuje k odhalování podstatných souvislostí a vztahů sledované skutečnosti (SKALKOVÁ A KOL., 1983).

Záměrné pozorování bylo jedna z několika technik, díky kterým jsem si udělala kompletní a ucelený obrázek o mé výzkumné skupině. Vše jsem se snažila zachytit zcela nesubjektivně. Pozorovala jsem reakce, jednání, chování a nálady jedinců, ale i to, jak pracuje skupina jako celek. Všimla jsem si, zda jsou mezi preadolescenty jedinci, kteří se na sebe snaží upozornit a vyrušují. Zda jsou jejich výstupy hodnoceny třídou kladně a jsou-li ostatními vnímáni jako hrdinové třídy či spíše jenom narušují jinak bezproblémový chod třídy. Záměrné pozorování mi pomáhalo k lepšímu vybavení si průběhu hodiny. Poznámky o průběhu hodiny jsem si zapisovala do záznamových archů vždy po ukončení edukační jednotky.

6) Metoda denních záznamů

Probandi výzkumné skupiny si během intervenčního programu zapisovali počet hodin spánku a subjektivní úspěšnost ve škole. Obě proměnné probandi zaznamenávali do předem připravených tabulek, které byly vypracovány po jednotlivých dnech na období 4 týdnů. Prostřednictvím této metody jsem měla možnost vyhodnotit problematiku motivace chlapců preadolescentního věku. Hlavním cílem metody bylo shromáždění dat, které budou dále vyhodnoceny v rámci projektu GAČR doc. Milady Krejčí.

7) Projektivní metoda

a) Vytváření osobních erbů (HANUŠ, HRKAL, 1998)

Ve své bakalářské práci jsem využila také projektivní výtvarnou metodu – vytváření osobních erbů. Žáci si mohli vybrat jakoukoli výtvarnou techniku a za pomoci

kresby či malby vyjadřovali do vymezených polí svoji osobnost. Díky naprosté svobodě výtvarného projevu preadolescentů jsem mohla u žáků zachytit jejich hodnoty, postoje ale i způsoby trávení volného času. Vše jsem vyhodnotila dle DAVIDO (2001) a ŠICKOVÉ - FABRICI (2008).

b) Hraní rolí (dle SKALKOVÉ A KOL., 1983)

Další projektivní metodou bylo hraní rolí. Pro probandy obou tříd byly připraveny scénky týkajících se spánkových návyků. Pouze obecné instrukce k samotným scénkám umožnily dostatečný prostor pro promítnutí chlapeckých zkušeností při ztvárnění rolí.

8) Metoda písemné zkoušky (dle SKALKOVÉ A KOL., 1983)

Pro ověření skutečnosti, kolik si toho preadolescenti vlivem intervenčního programu zapamatovali o problematice spánku, bylo použito techniky písemné zkoušky. Výsledky zkoušky určily nejúspěšnější probandy, kteří se za odměnu účastnili exkurze do spánkové laboratoře.

9) Intervenční metoda

Stěžejní metodou mé bakalářské práce byla intervenční metoda. Ta byla určena pro preadolescenty ZŠ a byla zaměřena na problematiku spánku. Intervenční program se snažil o pozitivní změnu postojů u preadolescentů ve vztahu k problematice spánku a denního režimu.

Dlouhodobým cílem intervenčního programu bylo získat faktická data týkajících se problematiky spánku probandů. Výzkumné skupině byly předány vědomosti o spánkové problematice a na základě nových znalostí probandů bylo cílem pozitivně změnit jejich postoje ve vztahu ke spánku. Jako motivační zdroj pro dosažení lepších výsledků v informovanosti našich probandů bylo použito závěrečné exkurze do spánkové laboratoře. Této exkurze se zúčastnili nejúspěšnější probandi na základě kontrolního testu. Po celou dobu intervenčního programu bylo naším cílem posílení třídního kolektivu a navázání pozitivního vztahu edukant-edukátor, jenž byl postaven na vzájemné emancipaci a akceptaci. Během edukačního procesu jsme se vždy snažily o autenticitu a empatii, což vedlo k vytvoření příjemné a přátelské atmosféry

Součástí intervenčního programu bylo i vytvoření letáku s názvem S lepším spánkem k lepším známám. Obsahem letáku byla fakta týkající se problematiky spánku a denního režimu. Do letáku byly rovněž zařazeny tabulky, díky kterým jsem mohla vyhodnotit vliv kvantity spánku na úspěšnost ve škole. Součástí letáku byl zároveň i erb, jenž mi za pomoci projektivní metody poukázal na hodnotový systém žáků.

10) Statistické metody

Sebraná data byla vyhodnocena zcela anonymně prostřednictvím metody slovního a statistického vyhodnocení. Pro statistické vyhodnocení jsem využívala v celé své práci pouze sloupcové grafy, které podle mého názoru ve velké míře usnadňují pochopení celé problematiky. Při vyhodnocování jsem používala jak výpočet průměru, tak procentuální vyjádření.

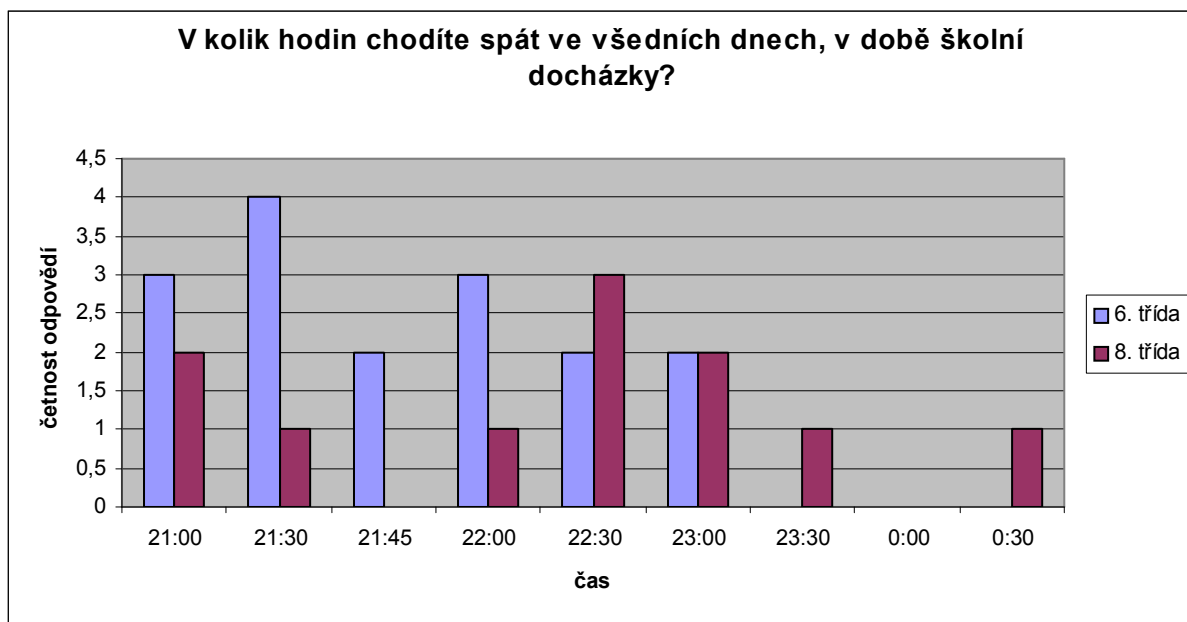
5. VÝSLEDKY A DISKUZE

5.1 Výsledky a diskuze k Dotazníku životních rytmů a spánkového režimu

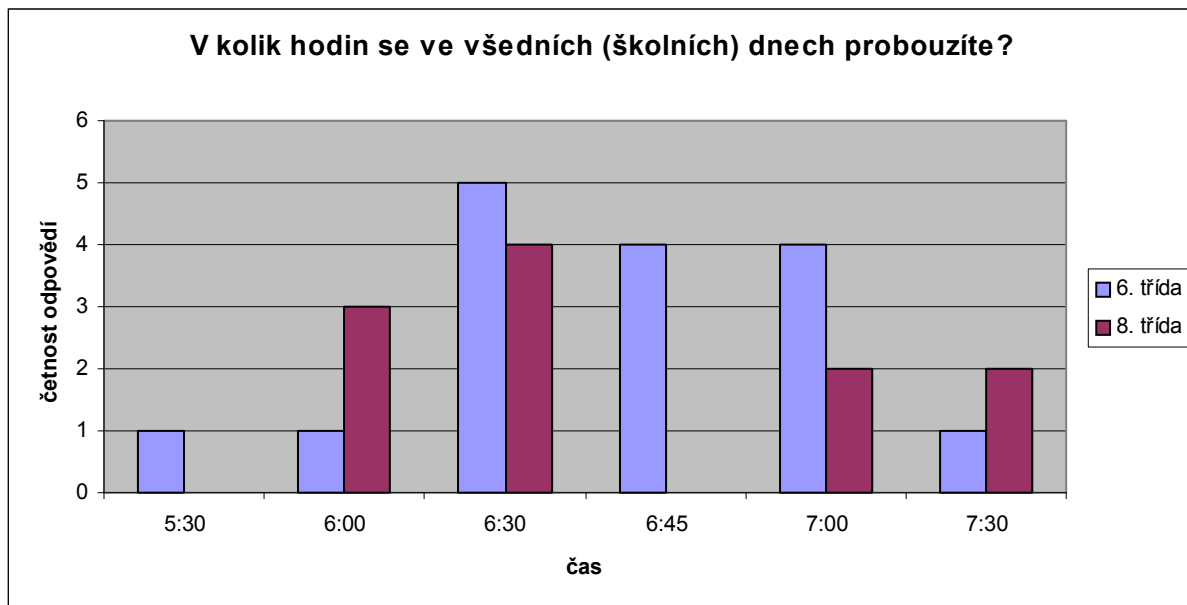
Z Dotazníku životních rytmů a spánkového režimu jsem mohla vyhodnotit následující fakta. Více jak polovina výzkumného vzorku rozhoduje samostatně o čase, kdy půjdou spát. Probandi 6. třídy uléhají ve všedních dnech průměrně v 22:00, zatímco preadolescenti 8. třídy pak průměrně v 22:30. Obě výzkumné skupiny však vstávají přibližně ve stejný čas, v 6:30. Z toho tedy jasně vyplývá průměrná doba spánku. Ta u chlapců v 6. třídě činí 9,5 hodiny, v 8. třídě pak 9 hodin. A tak na závěr můžeme říci, že probandi 6. třídy s průměrným věkem 11,63 let ani probandi 8. třídy s průměrným věkem 14,0 let nesplnili spánkovou hygienickou normu určenou jejich věku, jenž je dle JAROLÍMKOVÉ (2000) pro preadolescenty ve věku mezi 10. až 14. rokem určena na 10 hodin a pro věk mezi 14. až 18. rokem na 8,5 hodiny. I přes ztížené určení spánkové hygienické normy pro žáky, jenž svým 14. rokem stojí na rozhraní těchto doporučení, se přikláním k normě 10 hodin. Myslím, že tato norma je adekvátní k biologickým, psychickým a sociálním změnám tohoto věku.

Jako hlavní příčinu tohoto výsledku pokládám nedostatečný dohled a kontrolu od samotných rodičů chlapců. Jak dotazník prokázal, více než polovina probandů samostatně rozhoduje o čase, kdy ulehne. Během intervenčního programu se navíc prostřednictvím rozhovorů s chlapci prokázalo, že rodiče sice častokrát hodinu ulehnutí určí, avšak dodržení tohoto příkazu už si zkontroluje pouze polovina těchto rodičů. Tento přístup může být pro preadolescenty značně demotivující a chlapci tak ve velké míře nepovažují spánek za významný. Proto si dovoluji tvrdit, že motivace k dodržování spánkové normy by neměla probíhat pouze na úrovni školy ale především v prostředí rodiny, kde děti nejlépe přejímají vzory chování a jednání. Zde bychom si měli položit otázku, jak sami rodiče přistupují k problematice spánku? Uvědomují si rodiče neoddiskutovatelný význam spánku na fyzické a psychické zdraví člověka? Tato otázka by mohla být předmětem dalšího zkoumání.

Graf 1 - Znázornění hodiny, ve kterou preadolescenti nejčastěji ve všední den uléhají (n – 27)

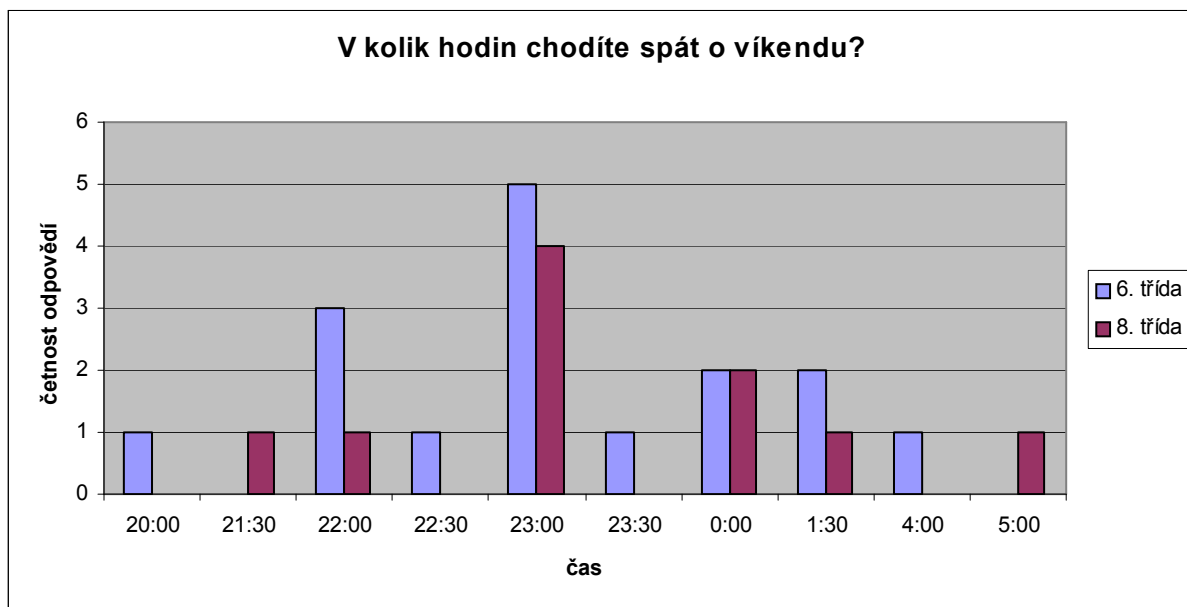


Graf 2 Znázornění hodiny, ve které se preadolescenti nejčastěji ve všedních dnech probouzejí (n – 27)

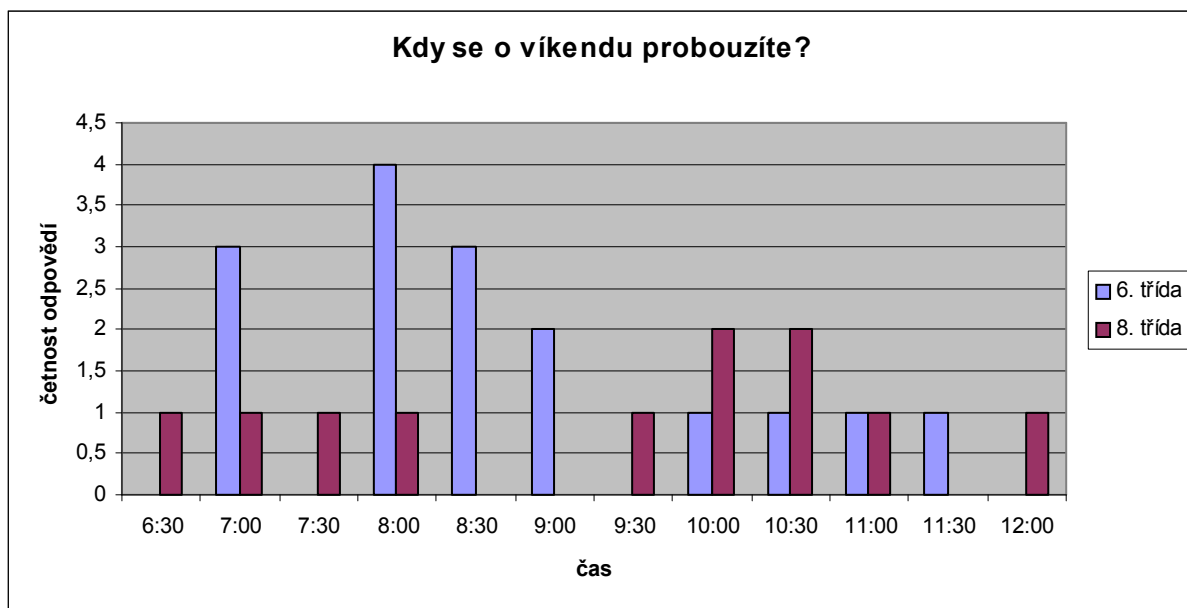


O víkendu je pak u chlapců 6. třídy průměrná hodina uléhání 22:30, u druhé třídy je to půlnoc. Žáci 6. třídy vstávají o víkendu průměrně v 8:45, preadolescenti 8. třídy v 9:15. Průměrná doba spánku o víkendu je tedy v 6. třídě 11 hodin a 15 minut, v 8. třídě 9 hodin 15 minut. Závěrem můžeme říci, že pouze výzkumný vzorek 6. třídy splňuje o víkendu spánkovou hygienickou normu určenou jejich věku na rozdíl od preadolescentů 8. třídy. Z grafu jasně vyplývá tento fakt, o co déle preadolescenti 8. třídy ponocují, o to déle vstávají. Tento výsledek u výzkumného vzorku 8. třídy opět přisuzují jako následek svolnosti rodičů, kteří o víkendu nechávají dětem mnohem větší volnost v denním režimu než je tomu ve všedních dnech. Chlapci si tak neuvědomují a neznají výhody pravidelného dodržování stejné hodiny uléhání a mají-li tu možnost, chodí spát teprve při nepotlačitelné únavě.

Graf 3 Znáznornění hodiny, ve které preadolescenti o víkendu nejčastěji uléhají (n – 27)



Graf 4 Znáznornění hodiny, ve které se preadolescenti o víkendu nejčastěji probouzejí (n – 27)



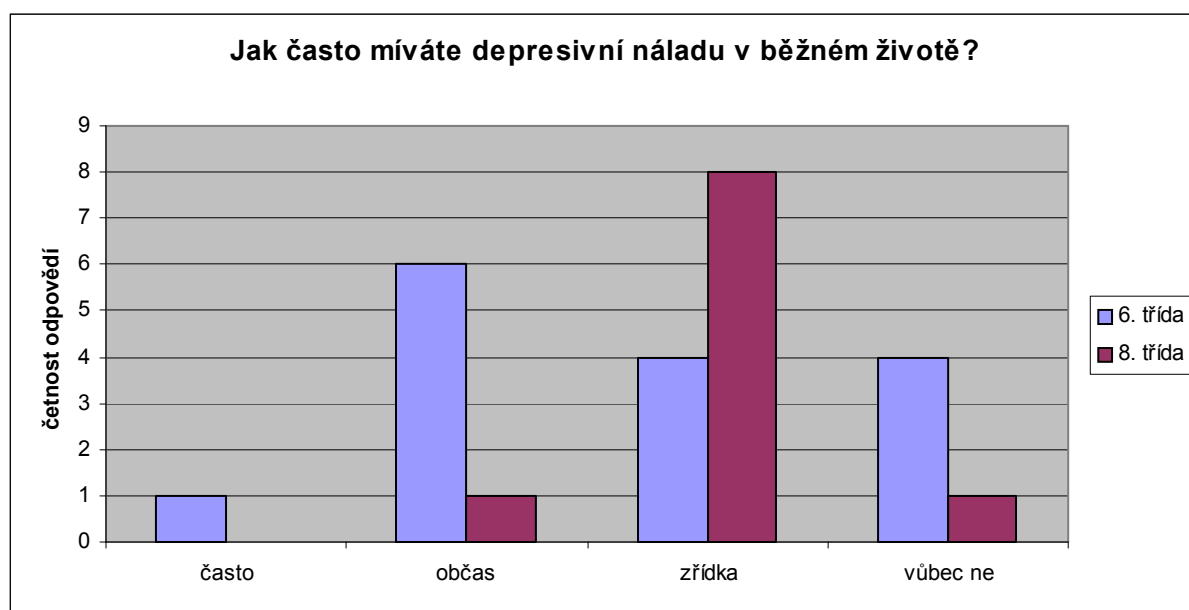
Problémy s usínáním mají preadolescenti jen zřídka, avšak potíže se vstáváním ve všedních dnech jsou častější, a to především u preadolescentů 8. třídy, kdy více než jedna polovina žáků potvrzuje, že tyto problémy se u nich vyskytují vždy či často. Myslím, že tato skutečnost vznikla jako následek nedodržování pravidelného denního režimu, který má větší výkyvy o víkendu, a tudíž i spánkové normy. Dvě třetiny chlapců v preadolescentním věku se během noci neprobudí ani jednou. Na otázku – Kdy se cítíte být tak unavený, že musíte jít spát? Byla u chlapců 6. třídy nejčastější odpověď kolem 22:00, oproti chlapcům 8. třídy, u nichž je to půlnoc a déle. Tento fakt se odráží na hodině uléhání o víkendu. Zatímco chlapci 6. třídy jdou spát o víkendu průměrně kolem 22:30 hodiny, preadolescenti 8. třídy uléhají o víkendu nejčastěji kolem půlnoci.

Více jak polovina výzkumné skupiny o sobě tvrdí, že mají tendenci být čilí spíše odpoledne a večer či jsou přímo večerní typy, tzn. ráno unavení a večer čilí. Snad právě proto v případě, že by museli jít chlapci v preadolescentním věku spát v 21:00, by to žáci 6. třídy snášeli spíše snadno, zatímco chlapci 8. třídy spíše s obtížemi. V situaci kdyby se preadolescenti museli vzbudit v 6:00, by to nebylo pro chlapce obou tříd příjemné a působilo by jim to spíše obtíže.

Zajímavé je, že zatímco dvě třetiny chlapců 8. třídy trpí depresivní náladou v běžném životě pouze zřídka, v 6. třídě je to občas, kdy dokonce 7% chlapců odpovídalo, že depresivní náladu mívají často. Tuto odpověď v 8. třídě nenacházíme.

Výsledek u probandů 6. třídy přisuzují vlivu počátku preadolescentního období. Chlapci jsou díky rychlým fyzickým, psychickým i sociálním změnám zmateni a jen těžko si dokážou tyto změny vysvětlit, odůvodnit či pojmenovat. O to více bychom měli s chlapci v tomto věku komunikovat, věnovat se jim a podporovat je. S dětmi bychom měli neustále budovat pevný vztah, který ulehčí toto náročné období.

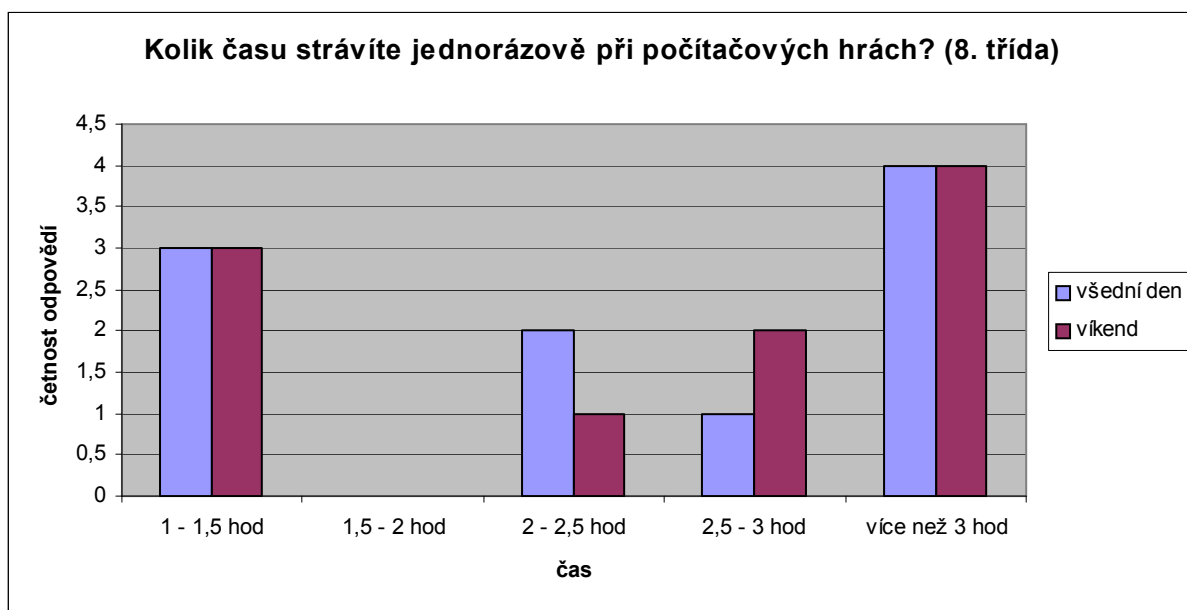
Graf 5 Znáznornění četnosti depresivních nálad u preadolescentů (n – 25)



Více jak dvě třetiny chlapců v preadolescentním věku mají přístup nejen k počítačovým hrám s monitorem ale i k mobilním hrám s malým displejem, včetně her mobilních telefonů. Více než polovina výzkumného vzorku hraje tyto počítačové hry každý den, kdy u více než u třetiny všech probandů je to ve všední den nejčastěji mezi 15. – 21. hodinou, v 8. třídě se ale setkáváme i s dobou mezi 3. – 6. hodinou ranní. Chlapci 6. třídy tráví jednorázově hraním počítačových her ve všední den nejčastěji dobu od 30 minut do 1 hodiny, na rozdíl od chlapců 8. třídy, u nichž více jak třetina probandů vydrží hrát počítačové hry déle než 3 hodiny. Tento výsledek pokládám za alarmující. Chlapci obou tříd o víkendu hrají počítačové hry během celého dne, méně se však objevuje možnost mezi 6. – 9. hodinou ranní, tento výsledek vyplývá z pozdějšího vstávání preadolescentů o víkendu. Doba strávená hraním počítačových her je o víkendu u chlapců 6. třídy rovnoměrně rozložena od 30 minut do více než 3 hodin V 8. třídě

stráví déle než 3 hodiny hraním her na počítači více jak jedna třetina preadolescentů. Opět tento výsledek přisuzuji nedostatečnému dohledu rodičů. Málomocný rodič se doopravdy zajímá o to, zda jeho syn či dcera tráví svůj volný čas smyslně. Domnívám se, že rodiče jsou častokrát rádi, že se dítě zabaví, je bohužel jedno jak, a oni tak mají po dlouhém dni čas sami na sebe.

Graf 6 Znáznornění počtu hodin, které stráví preadolescenti 8. třídy u počítače (n – 20)



5.2 Výsledky a diskuze k standardizovaným nedokončeným větám

Ve své bakalářské práci jsem využila techniku nedokončených vět. Technika obsahuje 9 nedokončených vět a 3 přání. Odpovědi jsou řazeny do 14 kategorií, jimiž jsou kategorie zvířata, jídlo, aktivity běžné, orientace na výkon, věci, domov, počasí, hyperkritičnost, nekritičnost, chování, aktivity sportovní, ideály, abstraktní, nevím. U těchto nedokončených vět jsem vyhodnotila každou větu zvlášť, dané odpovědi jsem přiřadila do příslušné kategorie a porovnala rozdíl mezi žebříčkem hodnot u preadolescentů chlapců 6. a 8. třídy.

Zde uvádím pro představu výklad těchto kategorií:

1. ZVÍŘATA: vlastnit je, hrát si s nimi, pečovat o ně.

2. JÍDLO (včetně sladkostí, zmrzliny): těšit se na ně, mít je v oblibě, chtít je, konzumovat či kupovat si je.
3. AKTIVITY BĚŽNÉ: hlavně kreslení-malování, práce (obecně i v konkrétní poloze), zpívání, vyšívání, zahradničení, poslech hudby, činnosti spojené s denním režimem a sebeobsluhou, zábavou (jít na ples, pout', diskotéku), odpočívat, spát.
4. ORIENTACE NA VÝKON: mít tendenci něco dokázat, dokončit, naučit se něco, zvládnout něco, být úspěšný, nezklamat.
5. VĚCI (vlastnit je, přát si je): věci denní potřeby, pohádkové-kouzelné (kouzelný prsten, závoj, zlatou rybičku), hračky, věci nákladnější (magnetofon, auto, motorka, satelit).
6. DOMOV: být doma, provádět činnosti spojené s domovem a sourozenci, činnosti typické pro úzký rodinný život (chodit sám do města, mít svoje nádobí a sám si vařit, mít miminko, mít partnera, být s partnerem, založit rodinu, jít pryč odsud, být doma, být s rodinnými příslušníky), mít blízkého kamaráda.
7. POČASÍ: počasí, roční-denní doba: je pěkně, sluníčko, jaro atd.
8. HYPERKRITICHNOST: negativní (hostilní) hodnocení vlastní osoby okolím i sebou samým: hloupý, postižený, škaredý, tlustý, lžu, nemají mě rádi, kdybych raději nebyl, jsem sám.
9. NEKRITICHNOST: pozitivní až nadnesené hodnocení vlastní osoby sebou samým: chytrý, šikovný, pracovitý, hezký, ale také umím číst, psát.
10. CHOVÁNÍ: jsem hodný, poslušný, zlobivý, umím se slušně chovat, přemýšlet o sobě.
11. AKTIVITY SPORTOVNÍ: provádět sportovní činnosti včetně tance, cestování, výletů a vycházek, připravovat se na soutěže, mít sportovní potřeby.
12. IDEÁLY: pomáhat jiným, aby byl mír, lidé se nehádali, mít se dobře, spokojenost, ale i ideály nerealistické (lítat v kosmu, být Zlatovláskou, významnou osobností, něco vykouzlit), dále uvědomění si hodnoty zdraví vlastního i jiných.
13. ABSTRAKTNÍ: nezařaditelné obsahy: uvádění vlastního jména, inkoharentní a opakované obsahy, věty, většinou bez kontextu s uvádějící myšlenkou: Jiří, jsem, jsem rád, jsem tady.

14. NEVÍM.

(VÁLKOVÁ, 2000, s. 33)

U první nedokončené věty *Rád bych...* volily dvě třetiny preadolescentů 6. třídy kategorii ideál, kdy nejčastější odpovědí bylo přání vyhrát peníze. Zajímavé je, že u preadolescentů 6. třídy se objevuje mezi odpověďmi kategorie sportovní aktivity, jež se u žáků 8. třídy nevyskytuje. Nejvíce opakovanou kategorií u chlapců 8. třídy byla kategorie orientace na výkon, kdy častou odpovědí byla snaha získat vysněné lukrativní zaměstnání. Tento výsledek přičítám větší zodpovědnosti či většímu tlaku okolí na chlapce 8. třídy, jimž se blíží věk, kdy budou muset správně rozhodnout o svém povolání a tím i své budoucnosti.

Druhou nedokončenou větou bylo *Přeji si, abych...* Odpovědi se opět pohybovaly v 6. třídě v kategorii ideál, chlapci by si přáli stát se slavnými, seznámit se se svým idolem či vzorem. Ve velké míře se zde ale objevuje také, jako u chlapců 8. třídy, kategorie orientace na výkon zaměřena především na zlepšení prospěchu ve škole.

U třetí nedokončené věty začínající *Kdybych tak...* se chlapců 8. třídy naskýtá vedle kategorie orientace na výkon i kategorie věci. Téměř polovina preadolescentů touží po penězích, dobrém mobilu či notebooku. Výskyt těchto odpovědí si vykládám jako následek neoddiskutovatelného vlivu reklam. Pokrok techniky je v současné době nezastavitelný a být v dnešní době moderním člověkem, znamená obklopovat se tou nejvyšší a nejnovější technologií. Podle výsledků z Dotazníku životních rytmtů a spánkové režimu (viz kapitola 5.1) více jak třetina preadolescentů tráví hraním počítačových her déle než 3 hodiny. Tento fakt pokládám za hlavní příčinu touhy chlapců po nových mobilních telefonech či počítačích. Polovina chlapců 6. třídy odpovídala nejčastěji v kategorii ideály, kteréž byly v mnoha případech nerealistické (kdybych tak mohl létat, uměl kouzla,...).

Ve čtvrté nedokončené větě *Doufám...* se u poloviny probandů 6. třídy opět opakuje odpověď z kategorie ideál, kdy chlapci doufají ve splnění přání, sny. Polovina výzkumného vzorku preadolescentů 8. třídy odpovídala ve zvýšené míře abstraktně, toužila po vysokém věku, 3 měsících prázdnin, opětovném nadechnutí, atd.

Na další nedokončenou větu začínající *Jsem...* se hodnotila výzkumná skupina obou tříd několika způsoby. A to abstraktně (jsem lucifer, kluk jako buk, jsem to já),

hyperkriticky (jsem postižený, blbý), nekriticky (jsem chytrý, milý, vtipný), nejvíce však chlapci odpovídali v kategorii chování (jsem spolehlivý, šťastný, technický, introvert, člověk, normální, pesimista, obyčejný kluk, fotbalista, atd.).

Zatímco probandi 8. třídy odpovídali na šestou nedokončenou větu *Nejraději bych...* nejčastěji v rámci abstraktní kategorie. Více než polovina odpovědí preadolescentů 6. třídy se týkala problematiky docházení do školy. Výzkumný vzorek by si přál dobré učitele, více volných hodin ve škole, dokončení školy či úplné zrušení školy. Chlapci by raději trávili čas doma běžnými činnostmi. Na základě těchto odpovědí si dovoluji tvrdit, že velká část dnešních preadolescentů chlapců navštěvují školu neradi. Tato nechuť je podle mého zapříčiněna obvykle nezáživným výkladem, často bezduchým memorováním, jenž je od žáků v mnoha případech vyžadováno či neosobním přístupem edukátorů k žákům.

Nejlepší je, když... Odpovědi této nedokončené věty se u třetiny výzkumného vzorku orientovaly na kategorii domov. Chlapci touží především po tom být sami doma. Zvýšená četnost odpovědí s tímto přáním mě velice překvapila. Tento fakt si opět vysvětluji jako důsledek preadolescentního věku. Preadolescenti chlapci v tomto období často zpochybňují autority zvláště pak rodičovské, jsou nepřístupní jakémukoliv kompromisu, jejich chování je impulzivní a jen těžko přijímají cizí názor. To vše může být příčinou častějších rodinných hádek. Tímto si vysvětluji touhu preadolescenta být doma sám a zabránit tak hádkám, jenž vznikají nejčastěji v důsledku požadavků rodičů.

Chlapci dále toužili po prázdninách a volném času. Tento čas by věnovali svým aktivitám, především hrám na počítači. U velké části probandů 6. třídy se objevují navíc odpovědi z kategorie sportovní aktivity. Chlapci by se rádi potápěli, hráli hry se svými rodiči nebo by jen trávili čas venku na čerstvém vzduchu.

Odpovědi na osmou nedokončenou větu začínající *Lidé si myslí, že já...* se odpovědi u obou tříd pohybovaly nejčastěji v kategorii hyperkritičnosti (u 6. třídy polovina probandů, u 8. třídy třetina probandů). Lidé si myslí, že já nic nedokážu, jsem zlý, blbý, líný, horší než oni, atd. Vyskytovaly se ale také odpovědi z kategorie chování, kdy chlapci pouze nekriticky popisovali představu svého postoje v očích druhých. Lidé si myslí, že já neumím prohrávat, jsem slušný, hodný, normální, dobrý fotbalista, atd. Minimum odpovědí bylo nekritických, neboť pouze nepatrný počet probandů hodnotilo vlastní osobu pozitivně až nadneseně. Tento výsledek si vysvětluji jako následek

preadolescentních změn, díky nimž se u dospívajících ve zvýšené míře objevuje snížené sebevědomí. Preadolescenti se více zaměřují na svůj zevnějšek, stoupá tendence k sebepozorování a mění se sebehodnocení některých vlastností. Dospívající se navíc začínají častěji porovnávat s vrstevníky, jejichž slovo má v tomto věku mnohem větší váhu než hodnocení rodičů či jiných autorit.

Kategorie odpovědí u obou tříd výzkumného vzorku na nedokončenou větu *Někdy přemýšlím o...* mě velice potěšily. Je vidět, že velký počet preadolescentů uvažuje o životě a jeho smyslu, o budoucnosti, o rodině a lidech, které mají rádi. Tyto odpovědi řadím do kategorie ideál a domov, jež obě shledávám jako pozitivní kategorie. Mezi probandy výzkumné skupiny se ale našli také chlapci, kteří často přemýšlí o smrti, sebevraždě a konci světa. Tyto odpovědi přičítám depresivním náladám, které se občas u preadolescentů vyskytují. Jeden z chlapců někdy dokonce uvažuje o vraždě svého bratra. To si vysvětluji jako výsledek imitace násilí, které ve zvýšené míře prezentují média včetně počítačových her.

Poslední částí techniky nedokončených vět podle Válkové byla 3 přání. Chlapci měli za úkol napsat, co by si přáli, kdyby měli 3 kouzelná přání, která by se jim splnila. Mezi nejčastějšími odpověďmi prvního přání byla bohužel kategorie věci. Preadolescenti by toužili především po penězích, autě, vile, počítači atd. Další kouzelná přání byla z kategorie ideál. Probandi snili o dalších nekonečno přání, nesmrtelnosti, zdraví pro sebe i rodinu. Někteří chlapci se ve svých přáních orientovali na výkon. Toužili po vysněném zaměstnání, nadprůměrné inteligenci či cizojazyčných dovednostech. Poprvé se objevuje také kategorie zvířata.

Zajímavostí je, že u žádného z probandů výzkumného vzorku se ani u jedné nedokončené věty neobjevila odpověď z kategorie počasí. Většina preadolescentů volila nejčastěji odpovědi z kategorie věci, ideály, abstraktní a orientace na výkon. Zklamalo mě, jak velký počet preadolescentů odpovídal prostřednictvím kategorie věci. Snad za to může neustále se zvyšující vliv médií, zvláště pak reklamy, která v lidech často vyvolává pocit, že hlavním životním posláním člověka by mělo být pouze shromažďování hmotných statků, samozřejmě značkových nejlépe podobné těm, co vlastní slavné celebrity. Tento společenský tlak bohužel neuniká ani dospívajícím. Ti touží po obdivu vrstevníků a vlivem těchto tendencí považují za hlavní přednost drahé módní oblečení či nejnovější mobilní telefon.

5.3 Výsledky a diskuze k nedokončeným nestandardizovaným větám vlastní konstrukce

Další metodou byly nedokončené otevřené věty, které jsme vytvořily s Ivou Macounovou za účelem zjištění několika následujících faktů. Jak tráví preadolescenti svůj volný čas, co pro ně znamená spánek, televize či počítač, obešli by se bez nich, jak vnímají své rodiče? Výsledky nedokončených vět jsou následující.

Chlapci 6. třídy tráví svůj volný čas především venku. Většina probandů zde sportuje, hraje s kamarády hry nebo jdou na procházku se svými psy. Někteří chlapci pak tráví svůj volný čas u počítače nebo televize, kdy v 6. třídě je to třetina probandů, zatímco u preadolescentů 8. třídy je to polovina výzkumné skupiny. Zbytek chlapců 8. třídy tvrdí, že volný čas neznají, neboť mají hodně zájmů, učí se, přemýšlí. Pouze dvě třetiny chlapců 6. třídy a polovina probandů 8. třídy tráví svůj čas jinak než u počítače. Tato skutečnost mě velice překvapila. Za hlavní příčinu považuji samotný přístup rodičů. Jakmile je dítě starší, rodiče mají větší tendence nezasahovat synovi/dceři do způsobu trávení volného času. Dítě má větší zodpovědnost a stává se tak v lepším případě samostatnější v rozhodování. Myslím ale, že přemíra svobody v tomto věku může mít i negativní následky. Dítě by mělo být vždy svými rodiči formováno, neboť děti se učí především imitací, a tak se právě rodiče stávají největšími vzory a to i ve způsobu trávení volného času.

Obávám se také následujícího faktu. Zatímco chlapci 6. třídy se scházejí se svými kamarády ve svém volném čase raději osobně, starší chlapci se svými přáteli komunikují raději skrze mobilní telefon či počítač (icq, gip, chat,...). Tento fakt si vysvětluji takto. Zatímco chlapci 6. třídy si v tomto věku se svými kamarády především hrají, chlapci 8. třídy nemají takovou potřebu a se svými přáteli touží pouze komunikovat. V dnešním technickém světě pak bohužel volí jednodušší a pasivnější nástroj komunikace.

Pohled na důležitost televize se u obou výzkumných skupin liší. Pro třetinu chlapců 6. třídy je televize velmi důležitá věc, je pro ně dokonce lékem či formou odpočinku. Oproti preadolescentům 8. třídy, kteří vnímají televizi jako vedlejší, je to pro ně druh zábavy, jakmile nemohou trávit čas venku.

Avšak názor na počítač se u výzkumného vzorku obou tříd velice podobá. Pro více než polovinu chlapců se stává počítač drogou, kámošem či pro ně představuje velkou část dětství. Chlapci se shodují, že počítač je pro ně zdrojem informací, zábavy a nástroj, díky kterému mohou komunikovat s kamarády.

Bez počítače nebo televize by se většina preadolescentů obou tříd doslova zbláznila. Z výsledků vyplývá fakt, že jen málo chlapců, a to pouze polovina probandů 6. třídy a třetina chlapců 8. třídy, by uměli bez těchto technologií smysluplně trávit svůj čas. Tato malá skupina by se zabavila čtením, pobytem venku, hraním stolních her či odpočinkem. U zbylých žáků se potvrzuje, že si život bez počítače už bohužel neumí představit. Zde uvádím pro představu několik příkladů doslovných výpovědí chlapců. Kdybych neměl televizi/počítač zabil bych se, oběsil bych se, zblblnul bych. Tento výsledek souvisí se způsobem trávení volného času, ten je spojován především s počítačem. Volbu výrazů přisuzuji vlivu preadolescence.

Preadolescenti vnímají své rodiče velice láskyplně. Jediné, v čem se nedokončené věty u každé třídy liší, je intenzita v projevu emocí. Zatímco chlapci 6. třídy tvrdí bez jakéhokoliv studu, že jejich rodiče jsou ti nejdůležitější a nejlepší na světě, jejich životem, preadolescenti 8. třídy skrývají svoji lásku za hovorové výrazy typu fajn, super, v pohodě. Tento fakt si vysvětlují jako následek vlivu preadolescentního věku, neboť v tomto období se mění též struktura řeči. Přibývají také tendence k experimentování ve vyjadřování a preadolescenti usilují často o neformálnost výrazu. Můžeme tedy říci, že období dospívání je považováno za období slangu.

Chlapci si ale zároveň uvědomují fakt, že rodiče tvoří jejich základ. Velká většina chlapců vnímá negativně různé příkazy, zákazy, či pravidla rodičů. Tento výsledek si vysvětlují jako zpochybňování autorit, které je typické pro preadolescentní věk, kdy většina dospívajících nejsou přístupni kompromisu.

Nejčastějším synonymem, jenž probandi spojovali s termínem spánek, bylo slovo odpočinek. Všichni chlapci 6. třídy vnímali spánek jako pozitivní a velice důležitý proces. I když se u čtvrtiny preadolescentů 8. třídy objevovaly i negativní odpovědi (spánek pro mě znamená mrhání času, atd.), zbytek chlapců si uvědomuje zvláště jeho důležitost (spánek pro mě znamená nabrání energie, klid, dobrou náladu).

5.4 Výsledky a diskuze k denním záznamům

Součástí výzkumné části bylo vytvoření letáku S lepším spánkem k lepším známám. Leták obsahoval tabulky, do nichž si preadolescenti chlapci zapisovali počet hodin spánku a úspěšnost ve škole. Samotné hodnocení školního prospěchu mělo být vyjádřeno slovně či za pomoci značky, smajlíku atd. a zároveň mělo být subjektivní, neboť co pro jednoho probanda může být pozitivní a subjektivně příjemné hodnocení, pro druhého může znamenat zklamání či vnitřní prohru. Tabulky jsou rozpracovány na jednotlivé dny po dobu 4 týdnů a slouží k vyhodnocení vztahu mezi kvantitou spánku a úspěšností ve škole u chlapců v preadolescentním věku.

Z 6. a 8. třídy bylo vybráno nazpět pouze 10 letáků z každé třídy. Vycházíme tedy z počtu 10 probandů na každou třídu. Z odevzdaných letáků jsem měla možnost vyhodnotit následující fakta týkajících se motivace chlapců k vyplňování tabulek. Již malý počet vypracovaných a odevzdaných letáků poukazuje u preadolescentů na nedostatečnou míru motivace k vyplnění tabulek. Tabulku určenou na první a druhý týden experimentu vypracovalo v 8. třídě 8 probandů, na třetí týden 7 probandů a na čtvrtý týden již pouze polovina chlapců. V 6. třídě jsou výsledky takovéto. Tabulka č. 1 byla vypracována 8 preadolescenty, obdobně jako u 8. třídy, následující tabulky pro druhý, třetí a čtvrtý týden vyplnilo v 6. třídě 6 probandů. Zatímco u 8. třídy klesala míra motivace postupně, tzn. nejvíce byly vyplněny tabulky pro první týden experimentu, nejméně pak pro čtvrtý týden, tabulky preadolescentů 6. třídy byly vypracovávány spíše náhodně. Chlapci 8. třídy ztratili zájem téměř okamžitě, to vyplývá především ze způsobu vyplnění tabulek, ty byly často velmi odbyty oproti preadolescentům 6. třídy, kteří si na vypracovávání tabulek dali záležet, neboť písmo bylo u více než poloviny probandů krasopisné. Z této skutečnosti si dovoluji tvrdit, že motivace chlapců v 6. třídě byla dostačující, avšak probandi na vyplňování tabulek spíše zapomínali. Při dalším podobném experimentu bych se řídila následujícími fakty. Chlapce 8. třídy musíme motivovat po celou dobu experimentu, zatímco zájem u preadolescentů 6. třídy zvyšujeme především neustálým připomínáním úkolu.

Úkolem metody bylo shromáždění dat pro paní doc. Miladu Krejčí. Tento materiál bude předmětem dalšího výzkumu a statistického zpracování v rámci projektu GAČR.

5.5 Výsledky a diskuze k projektivní výtvarné metodě – vytváření osobních erbů

Obsahem letáku S lepším spánkem k lepším známkám byl také erb. Chlapci měli za úkol do jednotlivých polí erbu nakreslit či namalovat znaky, které vystihují jejich osobnost. Mohli využít různé výtvarné techniky za pomoci celé škály barev. Letáky, jejichž součástí byl i erb, byly zanechány po dobu 4 týdnů ve třídě ve společné krabici. Probandi si mohli svůj leták tudíž kdykoli vzít, a tak bylo pouze na nich, kdy a kde svůj erb zpracují. Zároveň tak měli preadolescenti dostatečně dlouhou dobu na vypracování erbů. Já jako edukátor jsem na samotné vypracování erbů nedohlížela. Chlapci měli naprosto volnou ruku ve svém projevu. Tímto postojem jsem chtěla zároveň vyhodnotit i motivační procesy u chlapců preadolescentního věku. Bude samotný leták pro žáky dostatečným motivačním zdrojem?

Po 4 týdnech, kdy byly letáky vybrány od chlapců zpět, byla ověřena následující fakta. Kontrola a důrazný dohled na práci preadolescentů jsou ve zvýšené míře žádoucí. Chlapci jsou v tomto věku roztěkaní a pozornost udrží jen na poměrně krátkou chvíli. Bez atraktivní odměny je dobrovolná a samostatná činnost u chlapců preadolescentního věku ve většině případů neúspěšná.

Většina erbů byla černobílá. Tento fakt by se dal vyhodnotit jako citová prázdnota probandů. Já se však domnívám, že je to spíše důsledkem nevyhovujícího vybavení chlapců, ti jsou častokrát rádi, že součástí jejich školních pomůcek je alespoň pero na psaní. Ve své zbrklosti pak vezmou, co mají a bez rozmyslu se pustí do práce. Více než polovina probandů výzkumné skupiny tak použili na vypracování svého erbu propisku či tužku. Modrá barva symbolizuje klid, mír, uvolnění a je zároveň barvou touhy, víry, idealismu, ale i samostatnosti, povinnosti a řádu. Převaha modré barvy se objevuje většinou u introvertů často samotářů, kteří jsou oddaní svým ideálům. I když černá barva je v preadolescentním období hodnocena jako vyjádření nepřístupnosti a ostychu ve vyjadřování citů a bílá barva zase jako nevinnosti či naivity, v případě mého výzkumného vzorku bych těmto faktům nepřikládala velkou váhu.

Kromě černé a modré barvy se objevovaly také barvy červená, fialová, zelená. Význam červené barvy podle všeobecně známých popisů bývá nejčastěji spojován se sklonem k agresivitě a s nedostatečnou kontrolou emocí. Tento výsledek příkládám vlivu psychických změn v preadolescentním věku a vlivu médií, včetně počítačových

her, které interpretují především téma násilí a to ve velmi syrové podobě. Důsledkem toho může dojít u chlapců preadolescentů k posílení sklonu k agresivitě. Fialová barva je příznak neklidu, často se objevuje ve spojení s modrou barvou a vyjadřuje úzkost. Je používána především v obdobích obtížné adaptace a často se vedle ní vyskytuje zelená barva, jenž odráží zejména sociální vztahy. Tato fakta můžeme opět pokládat za výsledek změn v době dospívání.

Při interpretaci symboliky barev bychom vždy měli přihlížet k mnoha dalším faktorům, jakými jsou kulturní vlivy, móda, linie, formy. I když samotná barva nemá při interpretaci kresby absolutní hodnotu, obecně se dá říci, že jasné, teplé barvy naznačují vyrovnanost oproti tmavým barvám, které svědčí o tendencích k smutku, úzkosti či odporu k něčemu či někomu. Citová nevyrovnanost nebo špatný zdravotní stav bývají vyjádřeny bledými odstíny.

Chlapci se nejčastěji orientovali na témata svých zájmů – auta, zbraně, mobil, televize, počítač, sport apod. Velký počet probandů vyplnil pole erbu různými druhy tzv. smajlíků či vlastní přezdívkou. Nechyběly ani erby vykreslené abstraktní tematikou, kdy se objevovaly jak křivky, které poukazují na děti mírné a citlivé, tak i přímky a úhly, které používají především realistické a podnikavé děti. U většiny obrázků byly křivky a přímky v rovnováze, to značí jistou kontrolu impulzivnosti. Převaha křivek svědčí o určité nevyzrálosti. V období dospívání dochází k přechodu od konkrétního myšlení k abstraktnímu myšlení, a tak by se dalo očekávat, že tato skutečnost se projeví i ve výtvarném projevu preadolescentů. Abstraktní a konkrétní témata erbů byla však v rovnováze jak u 6. tak u 8. třídy, a tak nemůžeme s jistotou tvrdit, že u preadolescentů 6. třídy se skrze výtvarné vyjádření objevuje spíše konkrétní myšlení oproti starším chlapcům 8. třídy, kdy by jasně převládala abstraktní témata.

5.6 Výsledky a diskuze k projektivní metodě – hraní rolí

Pro vybrané skupiny probandů byly připraveny scénky, jenž se týkaly problematiky spánkových návyků (obsah scének příloha č. 1). Obecné instrukce, jež vybraní preadolescenti obdrželi, měly probandům umožnit dostatečnou volnost ve vyjádření určených rolí. Aktéři měli za úkol ztvárnit různé situace vztahující se k tématu

uléhání ke spánku. Ostatní probandi sledovali průběh scének, poté následovala společná diskuze.

Jako hlavní problém se ukázalo načasování této metody. Většina chlapců jen těžko zakrývala stud. I když je tato reakce typická pro období dospívání, já ji považuji za důsledek počáteční nedůvěry k neznámému učiteli. Proto bych příště tuto projektivní techniku radila spíše ke konci intervenčního programu, kdy by byl jistě mezi edukantem a edukátorem navázán hlubší vztah. I přesto se však ve scénkách promítly zkušenosti preadolescentů. Většina aktérů imitovala ve scénkách chování a jednání, na jaké jsou od svých rodičů zvyklí z domova. Velká část chlapců potvrdila, že i když rodiče určí hodinu uléhání, samotné dodržení příkazu již nekontrolují. Dominantní slovo mívá ve většině případů matka, až poté přijde dítěti domluvit otec.

Jako hlavní pozitivum na této projektivní technice shledávám fakt, že děti skrze hraní rolí mohou vyjádřit své postoje, pocity, nálady,..., které by v běžných situacích mohli jen těžko ventilovat. Tato technika pomáhá dětem uvědomit si, pojmenovat a částečně i zpracovat problematické skutečnosti. Metoda tak napomáhá k vytváření postojů, usnadňuje pochopení určitých událostí a celkově přispívá k dotváření osobnosti žáka.

5.7 Výsledky a diskuze k metodě písemné zkoušky

Pro získání povědomí o tom, kolik si toho chlapci zapamatovali z hodin, bylo využito metody písemné zkoušky. Zkouška byla tvořena 14 otázkami, jež se týkaly problematiky spánku. Žáci vyplňovali písemnou zkoušku ve dvojicích či trojicích. Nejúspěšnější absolventi testu byli odměněni exkurzí do spánkové laboratoře. Celkově můžeme říci, že zkouška dopadla velmi dobře. Z počtu 14 otázek nebylo zodpovězeno průměrně na 3 otázky u každé skupiny (dvojice, trojice). Nejčastěji činila chlapcům problém otázka: „Co znamená pojem spánková deprivace?“ Nadpoloviční většina chlapců si zapamatovala všechny podstatné informace a tak znali odpověď na více než polovinu otázek. Děvčata však byla ve vyplňování písemných testů lepší, a tak se exkurze do spánkové laboratoře účastnili pouze dva chlapci z 6. třídy.

5.8 Výsledky a diskuze k intervenčnímu programu

Díky realizaci intervenčního programu jsem měla možnost zažít na vlastní kůži co to znamená edukační realita. Teoretická příprava edukační jednotky je nesrovnatelná se samotným praktickým průběhem hodiny. Pro odhadnutí časové náročnosti jednotlivých cvičení je vždy zapotřebí velká dávka zkušeností. Edukátor by měl vždy odhadnout možné komplikace či neadekvátní reakce jedinců. Tato dovednost by měla vycházet z nepovrchních vztahů a empatie učitele. Neboť jsem s žáky dosud nepracovala, přístup k nim jsem volila vždy podle dané situace. Potvrdilo se, že většina preadolescentů je zvyklá především na diktátorský přístup, který bohužel jako jediný přístup umožnil zklidnění a utišení třídy. Na liberální přátelský přístup reagovali chlapci z počátku nejistě až nedůvěřivě, poté se uvolnili a otevřeli. Z tohoto důvodu bych doporučovala při realizaci podobného intervenčního programu menší počet žáků, který umožní rychlejší a kvalitnější práci s žáky.

Ukázalo se, že většina probandů nemá během klasických hodin možnost vyjádřit své pocity, svěřit se s problémem. Často jsou nuceni celý den beze slov poslouchat výklad. Velká část preadolescentů proto vnímala jako pozitivum intervenčního programu skutečnost, že si mohli jen tak popovídat. Doslova cituji výpověď jednoho z chlapců: „...hodiny byly pozitivní, protože takhle si s náma nikdy nepovídaj.“ Pro posílení příjemné a přátelské atmosféry jsem na prvních hodinách volila variantu kruhovitěho sezení. Avšak jakmile seděli žáci během hodiny v kruhu, bylo to pro ně neobvyklé a nedokázali udržet pozornost a proto bylo nezbytné uchýlit se po zbývajících hodinách ke klasickému rozsazení.

Všem chlapcům výzkumné skupiny se intervenční program s tematikou spánku moc líbil, většina probandů by takové hodiny přivítala. Polovina preadolescentních chlapců vnímala tento intervenční program jako přínosný a pozitivní, kdy měli možnost dozvědět se zajímavé informace zábavnou formou. Pro zbytek probandů byl program spíše možností, jak se „ulít“ z „normálních“ hodin, kdy největší výhodou bylo, že se nemuseli učit. Své počáteční zklamání z tohoto výsledku jsem po chvíli přehodnotila a tento fakt mě svým způsobem potěšil, neboť děti při tomto způsobu výuky ani nepostřehly, že se něco učí a vše pro ně bylo zcela přirozené.

Ve výzkumné skupině se nenašel ani jeden žák, který by po uplynutí intervenčního programu nevěděl nějaká fakta o problematice spánku. Nejčastěji si chlapci pamatovali fáze spánku, spánkovou hygienickou normu určenou jejich věku, tělesné reakce během spánku a doporučení, jimiž bychom se měli řídit v době před samotným ulehnutím. Vlivem těchto vědomostí došlo u třetiny probandů k pozitivním změnám jejich spánkových návyků. Chlapci začali chodit spát dříve a neusínají před zapnutým monitorem televize či počítače. Tyto změny na sobě preadolescenti pozorují a tvrdí, že jim prospívají. Druhá třetina probandů o změně návyků přemýšlela, ale bohužel ji neuskutečnila a poslední třetina výzkumného vzorku se o změnu ani nepokusila.

6 ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce Motivační zdroje podpory duševního zdraví u preadolescentů – chlapců bylo vytvoření intervenčního programu, který by motivoval chlapce v preadolescentním věku k péči o komponent duševního zdraví, spánek, který je v dnešní době z velké části opomíjen. Program byl realizován u probandů 6. a 8. třídy po dobu 10 edukačních jednotek ve spolupráci s Ivou Macounovou, která měla svoji bakalářskou práci zaměřenou na preadolescentky. Program vycházel ze shromážděných a vyhodnocených dat, která se vztahovala k daným hypotézám bakalářské práce. Témata byla orientována na fakta týkajících se spánku, zejména na výhody vyplývající z pravidelného dodržování spánkové hygienické normy. A to jak u 6. třídy, tak i 8. třídy, u nichž se prostřednictvím Dotazníku životních rytmů a spánkového režimu (kapitola 5.1) prokázalo nedodržování této normy.

Vyhodnocením Dotazníku životních rytmů a spánkového rytmu (kapitola 5.1) byla též získána odpověď na odbornou otázku - Domnívám se, že kvantita spánku u preadolescentů – chlapců je zkracována vlivem času stráveného u počítače. Více než třetina preadolescentů chlapců potvrdila, že tráví čas u počítače ve všední den nejčastěji v době mezi 15. – 21. hodinou, kdy u více než poloviny probandů je to každý den. Vzhledem k tomuto faktu si dovoluji tvrdit, že právě počítač u většiny chlapců narušuje správný denní režim a tím i kvantitu a kvalitu spánku. Sedí-li preadolescent v průměru do 21. hodiny u počítače nezbyvá mu dostatek času na večerní hygienu a tzv. fialovou hodinku, kdy by se měl dospívající fyzicky a psychicky připravovat na spánek. Vše může vyústit až v poruchy spánku, které se ve všedních dnech vyskytují u chlapců 8. třídy, kdy téměř třetina probandů potvrzuje, že mívá problémy s usínáním vždycky. Tento výsledek může mít souvislost se skutečností, že více než třetina chlapců 8. třídy stráví hraním počítačových her více než tři hodiny denně.

Tyto výsledky pokládám za alarmující a za hlavní příčinu jejich vzniku považuji problematiku nedostatečného dohledu a kontroly od samotných rodičů. Tento fakt potvrzuje i skutečnost, že více jak polovina probandů (8. i 6. tříd) samostatně rozhoduje o čase, kdy půjde spát. Většina preadolescentů potvrzuje, že rodiče sice určí hodinu ulehnutí, ale dodržení příkazu už nekontrolují. Tento přístup rodičů k dětem pokládám za demotivující. Vlivem nedostatečné motivace rodičů nepovažuje většina

preadolescentů spánek za důležitý a zároveň si neuvědomuje jeho neoddiskutovatelný význam pro fyzické a psychické zdraví člověka.

Cílem intervenčního programu bylo pozitivně změnit tyto postoje preadolescentů. Po předání základních informací o problematice spánku došlo u třetiny chlapců ke změně spánkových návyků. Chlapci začali uléhat dříve a zároveň přestali usínat před zapnutou obrazovkou počítače či televize. Tento výsledek pokládám za potěšující.

Motivace chlapců preadolescentního věku k péči o duševní zdraví by měla probíhat jak na rodičovské úrovni, tak i ve školním zařízení, kde žáci tráví velkou část dospívání a jsou zde jak informováni tak především formováni. Obávám se, že většina současných učitelů si tuto zodpovědnost svého zaměstnání neuvědomuje. Tento fakt potvrzují i výpovědi chlapců, kteří oceňovali na intervenčním programu především možnost „jen tak“ si popovídat. Málokterý chlapec preadolescentního věku by se šel svěřit učiteli s určitým problémem. Smutné, avšak pravdivé.

Obávám se, že v budoucnosti lze v této problematice predikovat zvýšený nárůst takto negativních výsledků. Z tohoto důvodu bych do školních osnov zařadila komplexní intervenční program s problematikou spánku v rámci hodin Výchovy ke zdraví. Doufám, že tato práce se stane podnětem změnit věci k lepšímu.

7 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Knižní zdroje:

ARTERBURN, S., BURNS, J. *Drogy klepou na dveře – výchova, prevence, léčba*. Brno: Nová naděje, 2001. 211 s. ISBN 80-86077-03-9

ČECHOVÁ, V., MELLANOVÁ, A. *Psychologie a pedagogika: pro 3. ročník středních zdravotnických škol a pro obory sociální*. Vimperk: Nakladatelství H&H, 1999. ISBN 80-86022-42-0

DAVIDO, R. *Kresba jako nástroj poznání dítěte*. Praha: Portál, 2001. 205 s. ISBN 80-7178-449-4

HARADA, T., KREJČÍ, M., WADA, K., TAKEUCHI, H. (2008) Video game playing affects the circadian typology and mental health of young Czech and Japanese children. In *Human Diversity: design for life*. ICPA. Delft: Delft University of Technology. 31 – 34. ISBN 978-920-262-028-8

HANUŠ, R., HRKAL, J. *Zlatý fond her II*. Praha: Portál, 1998. 165 s. ISBN 80-7178-153-3.

HUČÍN, J. První ovečka, druhá ovečka....*Psychologie dnes*, 2005, Roč.11, Č. 5, s. 11 - 15. ISSN 1212-9607

JAROLÍMKOVÁ, S. *(Nejen) výklad snů*. Praha: Metramedia, 2000. 221 s. ISBN 80-238-5879-3

KABÍČEK, P. Fitnesscentra a dospívající. In MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. A KOL. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. s. 183 - 185. ISBN 978-80-247-2715-8

KOMENSKÝ, J. A. *Informatorium školy mateřské*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1964. ISBN 14-015-64

KON, I. S. [POLANSKÝ, M.] *Kapitoly z psychologie dospívání*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. ISBN 14-254-88

KREJČÍ, M. *Uplatnění jógy v resocializační procesu dětí a mládeže*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1998. 205 s. ISBN 80-7040-311-X

KREJČÍ, M. *Výchova ke zdraví a prevence obezity I. díl*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2008 a. ISBN 978-80-7394-082-9

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003. 279 s. ISBN 80-7178-774-4

MÁCHOVÁ, J. *Duševní hygiena rodinného života*. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, 1974. 199s. ISBN 08-079-74

MELGOSA, J. *Žít naplno: kniha o dospívání*. Praha: Advent-Orion, 2003. 191 s. ISBN 80-7172-601-X

MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. 207 s. ISBN 14-400-84

NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie osobnosti*. Praha: Management Press, 1993. 679 s. ISBN 80-85603-34-9

NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského chování*. Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0592-7

NEŠPOR, K. *Prevence problémů působených alkoholem a drogami u mládeže*. Praha: Sportpropag, 199-. 15 s.

NEŠPOR, K. *Kouření, pití, drogy*. Praha: Portál, 1994. 125 s. ISBN 80-7178-023-5

NEŠPOR, K., CSÉMY, L. *Průchozí drogy – co by měli vědět rodiče a další dospělí, kteří se starají o děti a dospívající*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2002. 28 s. ISBN 80-7071-198-1

NEVŠÍMALOVÁ, S., ŠONKA, K. A KOL. *Poruchy spánku a bdění*. Praha: Maxdorf, 1997. 256 s. ISBN 80-85800-37-3

PETR, J. Co se děje v mozku teenagerů? *Psychologie dnes*, 2009, Roč. 15, Č. 11, s. 27 - 29. ISSN 1212-9607

PRICE, G. *Dospívání kluků*. Praha: Portál, 2007. 127 s. ISBN 978-80-7367-212-6

PRUSÍŇSKI, A. *Nespavost a jiné poruchy*. Praha: Maxdorf, 1993. 81 s. ISBN 80-85800-01-2

PŘÍHODA, V. *Ontogeneze lidské psychiky. I: vývoj člověka do patnácti let*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1977. 414 s. ISBN 14-610-77

ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-124-7

SKALKOVÁ, J., A KOL. *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983. 204 s. ISBN

SVOBODA, Z. Návykové chování. In MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. A KOL. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. s. 96 - 102. ISBN 978-80-247-2715-8

ŠICKOVÁ-FABRICI, J. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002. 167 s. ISBN 80-7178-616-0

VÁGNEROVÁ, M. *Úvod do psychologie*. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-246-0015-3

VÁLKOVÁ, H. *Skutečnost nebo fikce?: socializace mentálně postižených prostřednictvím pohybových aktivit: závěrečná publikace projektu č. RS 97075 Resortního výzkumu Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2000. ISBN 80-244-0117-7

WIEDENOVÁ, M. *Psychohygienu*. Liberec: Technická univerzita, 1998. 64 s. ISBN 80-7083-312-2

8 SEZNAM PŘÍLOH

- Příloha č. 1 Intervenční program (ŠINDELÍŘOVÁ, MACOUNOVÁ, KREJČÍ, 2010)
- Příloha č. 2 Ukázka Dotazníku životních rytmtů a spánkového režimu (HARADA, KREJČÍ, 2008)
- Příloha č. 3 Ukázka nedokončených vět – vlastní konstrukce (ŠINDELÍŘOVÁ, MACOUNOVÁ, 2010)
- Příloha č. 4 Ukázka standardizovaných nedokončených vět (VÁLKOVÁ 2000)
- Příloha č. 5 Ukázka denních záznamů
- Příloha č. 6 Ukázka projektivní výtvarné metody – vytváření osobních erbů (HANUŠ, HRKAL, 1998)
- Příloha č. 7 Ukázka metody písemné zkoušky
- Příloha č. 8 Ukázka zpětné vazby na intervenční program

1. hodina: Poznejme se!

Cíle hodiny: seznámení se s žáky, popsání představy průběhu našich návštěv, stanovení obecných pravidel průběhu našich hodin, diskuze na téma: má náplň volného času.

Úvodní část: Představení se žákům.

Hlavní část: Po našem představení, vyzveme žáky k tomu, aby zrušili klasické uspořádání třídy a pomohly nám utvořit kruh ze židlí. Poté budou následovat seznamovací hry, které uvolní atmosféru, pomohou nám k lepšímu zapamatování jmen žáků. Rovněž nám umožní získat informace o tom, jak žáci tráví svůj volný čas.

♦ Hry:

Jeden ze skupiny vstane, postaví se po vnitřním obvodu kruhu ze židlí a řekne své jméno a stanovisko, které zastává, pocit, který prožívá atd. Kdokoliv ze skupiny, kdo souhlasí s jeho výrokem či má ty samé pocity, si stoupne před něj a řekne své jméno a své stanovisko, pocit, myšlenku... Tento postup se opakuje tak dlouho, dokud všichni nestojí. Poté si posedají na židle, které mají za sebou. Tím dojde k narušení obvyklých skupinek, což umožňuje jiný rozměr spolupráce.

Skupině dáme míček. Kdo drží míček musí o sobě říct několik vět. Míček si mezi sebou hází a podle toho se určuje pořadí řečníků.

Obdoba předchozí hry s tou změnou, že kdo drží míček hovoří o své výplni volného času. Nesmí chybět závěrečné zhodnocení svého trávení volného času. Zda je duchaplné či promarněné. Cílem by mělo být zamyšlení se nad tím, zda by nebylo na čase změnit trávení svého volného času.

Závěrečná část: Motivace k další hodině (nástin zajímavých momentů další hodiny), rozloučení.

2. hodina: Diagnostická metoda

Cíl hodiny: Získání dat z vyplněných dotazníků.

Úvodní část: Pozdravení, podání základních informací o vyplňování dotazníků.

Hlavní část: Každý žák vyplní standardizovaný dotazník Dotazník životních rytů a spánkového režimu (HARADA, KREJČÍ, 2008), jenž se týká spánkového režimu.

Závěrečná část: Hra na odreagování. Rozloučení.

♦ Hra:

KDO JSEM

Žák má na zádech přišpendlené jméno určité osobnosti. Jeho úkolem je zjistit, kdo je a to za pomoci otázek, na které smí ostatní odpovídat pouze ano/ne. Záměrem této hry je, aby si žáci uvědomili, že je velmi důležité vědět, jak se správně zeptat.

3. hodina: Hraní rolí

Cíl hodiny: Aktivita se zaměřením na odhalení toho, zda si žáci uvědomují, jak by jejich večer a uléhání do postele mělo vypadat, včetně vhodného chování rodičů.

Úvodní část: Pozdravení, popis průběhu hodiny.

Hlavní část: Žáci si vylosují papír se značkou, která určuje zda budou herci či pozorovateli. Každý herec dostane zároveň i přidělenou roli (matky, otce, dítěte) s popisem scénky. Zbylé skupiny budou mít za úkol předvedené scénky pečlivě pozorovat a hodnotit.

♦ Scénky:

Ve scénkách budou obsažené špatné i dobré spánkové návyky. Předpokládáme, že do scének budou promítnuty postoje a projevy žáků podvědomě naučené z domova. Tato projektivní metoda nám tedy umožní udělat si představu o tom, jak je v jednotlivých rodinách obvykle přistupováno k problematice uléhání.

Scénka číslo 1:

Je devět hodin večer. Jeden z rodičů vejde do dětského pokoje, kde syn/dcera sedí u počítače a hraje hry, surfuje po internetu, je na icq apod.

Jeden z rodičů se zhrozí a spustí na své dítě. Po chvíli si zavolá na pomoc druhého rodiče a společně nad ním lamentují. Ptají se, zda již má hotové úkoly a je naučený. Syn/dcera úkoly samozřejmě ještě hotové nemá, prý je bude teprve dělat. Než úkoly dodělá a umyje se, je jedenáct hodin. Ráno do školy vstává v půl sedmé. Když vstává je velmi unavený.

Scénka číslo 2:

Je osm hodin večer. Syn/dcera má již hotové úkoly a jde na počítač, do pokoje vchází jeden z rodičů. Rodič se ptá syna/dcery, zda již má hotové úkoly? Odpověď dítěte je kladná. Rodič dítě pochválí, ale upozorní na to, že v devět hodin, nejpozději v půl desáté, má být syn/dcera v posteli. Dítě poslechne.

Scénka číslo 3:

Je deset hodin večer. Syn/dcera sedí u počítače. Rodiče se postupně chodí rozloučit se svým synem/dcerou, protože odcházejí na noční směnu. Svému dítěti kladou na srdce, aby šlo brzy spát. Dítě vše potvrdí, ale u počítače nakonec sedí až do dvanácti hodin, ráno ho neprobudí zvonění budíku a zaspí. Do školy přijde pozdě.

Závěrečná část: Zaměření se na negativní a pozitivní momenty scének. Konfrontace obsahu scének se skutečným průběhem večera u jednotlivých žáků. Návrhy alternativních řešení problémových situací. Diskuze. Rozloučení.

4. hodina: Uvolňme se!

Cíl hodiny: Nácvik relaxace. Doplnění nedokončených vět týkajících se spánku. Díky tomuto úkolu budeme vědět, co pro žáky znamená televize a počítač, získáme rovněž informace o tom, zda žáci mají povědomí o tom, co je to spánek či režim dne.

Úvodní část: Pozdravení, popis průběhu hodiny.

Hlavní část: Relaxace při relaxační hudbě. Doplnění nedokončených vět vlastní konstrukce (ŠINDELÍŘOVÁ, MACOUNOVÁ, 2010).

♦ Nácvik relaxace: Žáci zaujmou pohodlnou polohu v lavicích. Pod naším vedením si žáci uvědomují a procitují jednotlivé části těla od nohou směrem k hlavě. Prohlubují svůj dech, uvědomují si celé tělo, polohu těla.

♦ Nedokončené věty:

Když mám volný čas.....

Televize pro mě je.....

Počítač pro mě je.....

Kdybych neměl/a televizi a počítač.....

Moje rodiče jsou.....

Spánek pro mě znamená.....

Víš, kolik hodin by jsi měl v tvém věku věnovat spánku?

Myslíš si, že je spánek potřebný? A proč?

Víš nějaká fakta o spánku?

Co pro tebe představuje pojem REŽIM DNE?

Myslíš, že se dopouštíš chyb ve svém denním režimu? Co ostatní členové Tvé rodiny?

Závěrečná část: Poděkování. Rozloučení.

5. hodina: Ideomotorika

Cíl hodiny: Ideomotorický trénink. Doplnění standardizovaných nedokončených vět, které nám odhalí žebříček žákových hodnot.

Úvodní část: Pozdravení, popis průběhu hodiny.

Hlavní část: Vysvětlení základních principů ideomotorického tréninku a jeho praktické využití a nácvik. Doplnění nedokončených standardizovaných nedokončených vět (VÁLKOVÁ, 2000).

♦ Ideomotorický trénink: Před samotným nácvikem ideomotorického tréninku vysvětlíme žákům podstatu této techniky, zdůrazníme důležitost prožitkovosti a detailních představ imaginárních pohybů v mysli. Na úvod ideomotorického tréninku využijeme již nacvičenou relaxační techniku prostřednictvím níž se děti uvolní. Žáci si sami zvolí aktivitu, jenž bude obsahem prožívaných představ.

♦ Nedokončené standardizované věty:

1. Rád(a) bych _____
2. Přeji si, abych _____
3. Kdybych tak _____
4. Doufám _____
5. Jsem _____
6. Nejraději bych _____
7. Nejlepší je, když _____
8. Lidé si myslí, že já _____
9. Někdy přemýšlím o _____
10. Kdybych měl(a) tři kouzelná přání, která se vyplní, přál(a) bych si:
 1. _____
 2. _____
 3. _____

Závěrečná část: Poděkování. Rozloučení.

6. hodina: Motivace

Cíl hodiny: Žáci budou znát pojem motivace, budou umět tento termín vysvětlit. Dovedou popsat druhy motivace a uvést jednotlivé příklady. Budou schopni vysvětlit pojem potřeba.

Úvodní část: Pozdravení a popis průběhu hodiny.

Hlavní část: Na začátku žáci budou na tabuli tvořit tzv. pavouka. Doprostřed tabule se napíše velkým písmem slovo motivace. Povinností každého bude na tabuli připsat, to co se mu vybaví právě při vyslovení pojmu motivace. Následuje výklad se snahou co nejvíce zapojit žáky tak, aby na definici přicházeli společnými silami, k čemuž pomůže právě již hotový „pavouk na tabuli“.

Závěrečná část: Rozloučení.

7. hodina: Kvalitní spánek

Cíl hodiny: Žáci získají základní informace o podmínkách kvalitního spánku.

Úvodní část: Pozdravení a popis průběhu hodiny.

Praktický průběh hodiny: Děti si vytvoří malé skupiny, v nichž mají za úkol vymyslet správnou odpověď na otázku, kterou jim položíme. Na konci hodiny společně zkontrolujeme správnost výsledků.

◆ Otázky:

Jaká teplota by měla být v místnosti určené ke spaní?

Je zdravé usínat před zapnutou obrazovkou televize či monitorem počítače? Víte proč?

Kolik hodin před ulehnutím bychom měli naposledy jíst?

Jak by měla vypadat místnost určena ke spánku?

Jaké druhy nápojů bychom před spánkem neměli pít?

Je vhodné před spánkem cvičit? Proč?

Závěrečná část: Poděkování. Rozloučení.

8. hodina: Teorie spánku

Cíl hodiny: Žáci budou mít základní informace o spánku. Osvojí si základní definici a fáze spánku i čím se vyznačují.

Úvodní část: Pozdravení a popis průběhu hodiny.

Hlavní část: Standardní výklad se snahou aktivně zapojovat žáky (pokládáme otázky, posloucháme jejich připomínky či zážitky).

Závěrečná část: Rozloučení.

9. hodina: Kontrola efektivity programu

Cíl hodiny: Křížovka na zopakování učiva. Získání adeptů, kteří nejlépe uspějí v závěrečném testu a za odměnu půjdou na exkurzi do spánkové laboratoře.

Úvodní část: Pozdravení a popis průběhu hodiny. Křížovka.

♦ Křížovka:

- 1) Při spánku dochází ke znovuoobnově buněk, zejména pak k obnově buněk periferního nervstva a ...?
- 2) Označte slovem nadřazeným pojmy: touha po společenském kontaktu, touha jíst, pít, spát, rozmnožovat se.
- 3) Co pozitivně ovlivňuje usínání a rovněž se díky ní vyplavuje hormon melatonin, který ovlivňuje cyklus spánku bdění?
- 4) „Chci studovat, jelikož chci být chytrý/á, vzdělaný/á, abych se dostala na výběrovou střední a pak i vysokou školu.“ Jaký je toto typ motivace?
- 5) Nedostatku spánku se odborně říká? Spánková.....
- 6) Kvalitní spánek má vliv na..... (nápověď: schopnost přijímat a udržet informace).
- 7) Spánek má ještě vliv na míru.....(synonymum-soustředěnosti)
- 8) Rychlé pohyby očí, fáze spánku, fantazijní sny = ?

Hlavní část: Žáci vytvoří libovolné dvojice, v této skupině mají za úkol vyplnit test, kde se objevují otázky vykládané látky.

♦ Test:

- 1) Jaká teplota by měla být v místnosti určené ke spaní?
- 2) Napiš 2 základní fáze spánku.
- 3) Kolik hodin by měly děti ve věku 10 – 14 let věnovat spánku? Kolik hodin je to pak u dětí ve věku 15 – 18 let?
- 4) Je zdravé usínat před zapnutou obrazovkou televize či monitorem počítače? Proč?
- 5) Co se děje s naším tělem během spánku? (alespoň 3 příklady)

- 6) Jak dlouho by měl maximálně trvat odpolední spánek a mezi které hodiny bychom ho měli zařadit?
- 7) Popiš jak se liší sny během jednotlivých fází?
- 8) Jaké druhy nápojů bychom před spánkem neměli pít?
- 9) Napiš alespoň jednu historickou osobnost, která měla zajímavý spánkový rytmus.
- 10) Co znamená pojem spánková deprivace?
- 11) Lidé se dělí na 2 typy podle toho, zda-li vstávají raději brzo ráno a chodí spát časně večer či si raději přispí a rádi ponocují. Jakými „ptačími přezdívkami“ jsou tyto typy označovány?
- 12) Co se děje s naším tělem při nedostatku spánku? (alespoň 3 příklady)
- 13) Kolik hodin před spánkem bychom měli jíst naposledy?
- 14) Během spánku dochází k regeneraci buněk. Jakých?

Závěrečná část: Rozdání letáku S lepším spánkem k lepším známám. Instruktaž k vyplňování tabulek a erbu uvnitř letáku. Umístění krabice, do které budou žáci letáky ukládat. Rozloučení.

10. hodina: Exkurze do spánkové laboratoře

Exkurze do spánkové laboratoře s žáky, kteří nejlépe uspěli v kontrolním testu.

Příloha č. 2

Dotazník životních rytů a spánkového režimu

Pokyny pro vyplnění dotazníku

- Prosíme Vás o vyplnění dotazníku, týkajícího se Vašeho denního a spánkového režimu v posledním měsíci.
- Prosim odpovzte na otázky popořadě, nepřeskakujte otázky.
- Prosim odpovídejte tak, jak to nejlépe cítíte. Odpovědi budou použity
- Pouze k vědeckým účelům výzkumu. Nemusíte uvádět Vaše jméno.
- Dotazník není žádnou zkouškou, a tak se prosím uvolněte!

VŠEOBECNÉ INFORMACE

1. Pohlaví: ☒ mužské ☐ ženské
 2. Datum narození: 14.8.97, Věk: 21
 3. Typ školy:
- 1) V kolik hodin chodíte spát ve všedních dnech, v době školní docházky?
Průměrně v... 22:30 (např. ve 23:30)
 - 2) Za jak dlouhou dobu usnete ve všedních dnech v době školní docházky?
(1) Za 0 – 5 min (2) 2 Za 6 – 15 min (3) za 16 – 30 min
(4) Za 31 – 45 min (5) Za 46 – 60 min (6) Za více než 1 hod
 - 3) Jak často míváte problémy s usínáním ve všedních dnech?
(1) vždycky (2) často (3) občas (4) 4 zřídka (5) nikdy
 - 4) V kolik hodin se ve všedních (školních) dnech probouzí?
Většinou v... 6:45 (např. v 6:30)
- 14) Jak často hovoříte se svou rodinou?
(1) 1 velmi často (2) často (3) občas (4) zřídka (5) nikdy
 - 15) Kolikrát za noc se probouzí?
(1) 1 nikdy (2) 1x (3) 2x (4) 3x (5) více než 3x
 - 16) V kolik hodin večer se cítíte být tak unavený, že musíte jít spát?
V... 22:30 (např. v 22 hod)
 - 17) Kdy byste nejraději vstával v případě 8 hodinové denní výuky ve škole, pokud byste se mohl svobodně rozhodnout?
(4) před 6:30 (3) 6:30 – 7:29 (2) 7:30 – 8:29 (1) 1 8:30 a později
 - 18) Kdy byste nejraději šel spát v případě 8 hodinové denní výuky ve škole, pokud byste se mohl svobodně rozhodnout?
(4) před 21 (3) 21:00 – 21:59 (2) 22:00 – 22:59
(1) 1 23:00 a později
 - 19) Kdy byste musel jít spát v 21.00, jak se domníváte, že byste usínal?
(4) snadno – usnul bych prakticky ihned
(3) spíše snadno – jen krátce bych byl bděl
(2) 2 spíše s obtížemi – nebylo by to příjemné
(1) byl by to pro mne velký problém a hodně nepříjemné
 - 20) Kdy byste se musel vzbudit v 6:00, jak se domníváte, že byste vstával?
(4) snadno – nebyl by to pro mne žádný problém
(3) spíše snadno – bylo by to trochu nepříjemné, ale žádný velký problém
(2) 2 spíše s obtížemi – nebylo by to příjemné
(1) byl by to pro mne velký problém a hodně nepříjemné

- 5) Jak dlouho zůstáváte v posteli po probuzení?
(1) 0 – 5 min (2) 6 – 15 min (3) 3 16 – 30 min
(4) 31 – 45 min (5) 46 – 60 min (6) Více než 1 hod
 - 6) Máte potíže se vstáváním ve všedních (školních) dnech?
(1) 1 vždy (2) často (3) občas (4) zřídka kdy (5) nikdy
 - 7) V kolik hodin chodíte spát o víkendu?
Většinou v... 23:45 (např. 23:30)
 - 8) Jak dlouho vám trvá, než-li usnete o víkendu?
(1) 1 0 – 5 min (2) 6 – 15 min (3) 16 – 30 min
(4) 31 – 45 min (5) 46 – 60 min (6) Více než 1 hod
 - 9) Jak často míváte o víkendu potíže s usínáním?
(1) vždy (2) často (3) občas (4) zřídka kdy (5) 5 nikdy
 - 10) Rozhodujete sami o čase, kdy půjdete spát nebo o něm rozhodují Vaši rodiče? Pokud se rozhodujete sami, jaký čas to je?
(1) Ano.....(hodin) (2) 2 Ne
 - 11) Kdy se o víkendu probouzí?
Většinou v... 8:30 (např. v 6:30)
 - 12) Jak dlouho zůstáváte v posteli po probuzení o víkendu?
(1) 0 – 5 min (2) 6 – 15 min (3) 16 – 30 min
(4) 31 – 45 min (5) 5 46 – 60 min (6) Více než 1 hod
 - 13) Míváte o víkendu problémy se vstáváním?
(1) vždy (2) často (3) občas (4) 4 zřídka kdy (5) nikdy
- 21) Kdy obvykle cítíte první známky únavy a potřeby spánku?
(4) před 21 (3) 21:00–21:59 (2) 22:00–22:59 (1) 1 23:00 a později
 - 22) Jak dlouhou dobu ráno po probuzení potřebujete, abyste obnovil své schopnosti?
(4) 1 – 10 min (3) 11 – 20 min (2) 2 21 – 40 min (1) více než 41 min
 - 23) Prosim označte v daném rozpětí možností, zda jste podle Vašeho mínění ranní nebo večerní typ.
(4) Výrazně ranní typ (ráno čilý a večer unavený)
(3) Mám tendenci být více čilý ráno a dopoledne
(2) Mám tendenci být více čilý odpoledne a večer
(1) 1 Výrazně večerní typ (ráno unavený a večer čilý)
 - 24) Jaké druhy záclon či závěsů máte na oknech v místnosti, ve které spíte?
(1) Nemám na oknech žádné záclony, závěsy, žádné zastínění
(2) 2 Běžné průsvitné bílé záclony
(3) Závěsy ze světlé látky
(4) Tmavé závěsy nebo okenice, které nepropouští žádné světlo
(5) Papírové rolety
(6) Žaluzie všech typů
 - 25) Jaké osvětlení používáte večer (od západu slunce do doby, kdy jdete spát)?
Prosim označte všechny typy, které používáte z níže uvedených:
(1) Zářivky na stropě nebo na stěnách
(2) 2 Elektrické osvětlení s běžnými žárovkami umístěnými na stropě nebo na stěně místnosti
(3) Zářivky na stole nebo zabudované v nábytku

- (4) Elektrické osvětlení s běžnými žárovkami na stole nebo zabudované v nábytku
 (5) Elektrické lampičky
 (6) Svíčky
 (7) Obrazovka počítače nebo televize
 (8) Žádné osvětlení, popřípadě světlo z ulice

26) Jak často míváte depresivní náladu v běžném životě?
 (1) často (2) občas (3) zřídka (4) vůbec ne

27) Jak často býváte podrážděný a naštvaný z pouhé maličkosti v běžném životě?
 (1) často (2) občas (3) zřídka (4) vůbec ne

28) Jak často býváte podrážděný a naštvaný činností druhého člověka nebo subjektu v běžném životě?
 (1) často (2) občas (3) zřídka (4) vůbec ne

29) Jak často ztrácíte kontrolu, neboť se ocitáte v extrémně emočně vypjaté situaci?
 (1) často (2) občas (3) zřídka (4) vůbec ne

30) Jak dlouho pobýváte na slunci venku (včetně pobytu ve stínu nebo za polojasněho počasí) od probuzení do příchodu do školky, školy (v ranní době ve všedních dnech)?
 (1) 0 – 10 min (2) 10 – 30 min (3) 30 – 60 min (4) více než 60 min

31) Jak dlouho pobýváte na slunci venku (včetně pobytu ve stínu nebo za polojasněho počasí) v ranní době o víkendech?
 (1) 0 – 10 min (2) 10 – 30 min (3) 30 – 60 min (4) 60 min – 2 hod (5) 2 – 3 hod (6) více než 3 hod

32) Máte přístup k počítačovým hrám, playstationům apod.? Jestliže ano, jak často v týdnu je hrajete?

- (1) Ano
 (1) každý den 2. 4x – 5x týdně 3. 2x – 3x týdně 4. 0 – 1x týdně
 (2) Ne

(Prosím na následující otázky odpovídejte pouze v případě, že jestliže jste na tuto otázku odpověděli ANO)

33) K jakému typu počítačových her máte přístup?

- (1) počítačové hry s monitorem (TV, počítač)
 (2) mobilní hry s malým displejem, včetně her mobilních telefonů
 (3) k oběma typům mám přístup

34) Kdy hrajete počítačové hry ve všední den? Můžete označit více odpovědí.

- (1) 6:00-9:00 (2) 9:00-12:00 (3) 12:00-15:00 (4) 15:00-18:00
 (5) 18:00-21:00 (6) 21:00-24:00 (7) 24:00-3:00 (8) 3:00-6:00

35) Kolik času strávíte jednorázově pro počítačových hrách ve všední den?

- (1) 0-30 min (2) 30 min-1hod (3) 1 hod-1,5 hod (4) 1,5-2 hod
 (5) 2-2,5 hod (6) 2,5-3 hod (7) více než 3 hod

36) Kdy hrajete počítačové hry o víkendů? Můžete označit více odpovědí.

- (1) 6:00-9:00 (2) 9:00-12:00 (3) 12:00-15:00 (4) 15:00-18:00
 (5) 18:00-21:00 (6) 21:00-24:00 (7) 24:00-3:00 (8) 3:00-6:00

37) Kolik času strávíte jednorázově při počítačových hrách o víkendů?

- (1) 0-30 min (2) 30 min-1hod (3) 1 hod-1,5 hod (4) 1,5-2 hod
 (5) 2-2,5 hod (6) 2,5-3 hod (7) více než 3 hod

Otázky pro všechny dotazované:

38) Jak často jíte pravidelně ve stejnou dobu?

- Snídaně –
 (1) Každý den (2) Většinou (3) Občas
 (4) Nepravidelně (5) Nesnídám
 Svačina dopoledne –
 (1) Každý den (2) Většinou (3) Občas
 (4) Nepravidelně (5) Nesvačím dop.
 Oběd –
 (1) Každý den (2) Většinou (3) Občas
 (4) Nepravidelně (5) Neobědvám
 Svačina odpolední
 (1) Každý den (2) Většinou (3) Občas
 (4) Nepravidelně (5) Nesvačím odp.
 Večeře
 (1) Každý den (2) Většinou (3) Občas
 (4) Nepravidelně (5) Nevečeřím

39) Prosím odpovězte, pokud jste v předcházející otázce č. 38

Odpovídal v rozpětí 1. – 3.

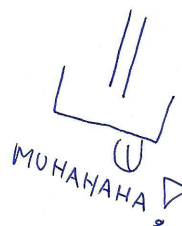
Kdy jíte? (Např. v 7:30 snídaně, 20:00 večeře apod.)

Snídaně -
 Svačina dopolední -
 Oběd -
 Svačina odpolední -
 Večeře -

Příloha č. 3 a)

Věk: 14

Pohlaví: muž



Doplň nedokončené věty a odpověz na otázky:

Když mám volný čas... *keď jsem doma,*

Televize pro mě je... *dobrá, když nemůžu na PC*

Počítač pro mě je... *homo*

Kdybych neměl/a televizi a počítač... *byl bych vyčerpán*

Moji rodiče jsou... *fajn*

Spánek pro mě znamená... *odpočinek*

Víte, kolik hodin by jste měli ve Vašem věku věnovat spánku? *8-9 h*

Myslíte si, že je spánek potřebný? A proč?

jo jo, třeba se bez něj žít.

Víš nějaká fakta o spánku?

Co pro tebe představuje pojem REŽIM DNE?

co bych přirovnal k životu

Myslíš, že se dopouštíš chyb ve svém denním režimu? Co ostatní členové Tvé rodiny? *jo jo?*

jo jo ... jsem dlouho vzhůru a moc hraju na PC.

ostatní ne.

Příloha č. 3 b)

5/7

Věk: ~~11~~ 12
Pohlaví: muž

Doplň nedokončené věty a odpověz na otázky:

Když mám volný čas, vyraději jsem v pokoji a čtu.

Televize pro mě je leč.

Počítač pro mě je přístup k informacím.

Kdybych neměl/la televizi a počítač tak bych se sklánil (neměl bych ale TV ani)

Moji rodiče jsou optimističtí.

Spánek pro mě znamená chvilka odpočinku.

Víte, kolik hodin by jste měli ve Vašem věku věnovat spánku? 9-10 hodin.

Myslíte si, že je spánek potřebný? A proč?

Spánek je velmi potřebný, kdyby jsme nemali byli by jsme otrávení, unavení a mástvaní.

Víš nějaká fakta o spánku?

Potměl.

Co pro tebe představuje pojem REŽIM DNE?

to co to je režim který se snaží dodržovat. Stejně jako normální lidé.

Myslíš, že se dopouštíš chyb ve svém denním režimu? A ostatní členové Tvé rodiny?

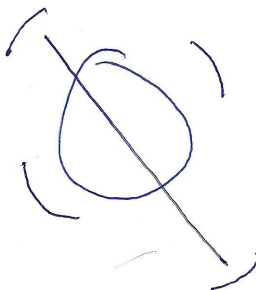
Ano, režim je trochu rušný a má rodina jak to mám vidět já se o mě nestarám.

Příloha č. 4 a)

Věk: 13

Pohlaví: MUŽ

1. Rád(a) bych byl doma a odpovídal.
2. Přeji si, abych musel do školy jen 4 dny.
3. Kdybych tak měl u sebe peníze.
4. Doufám že budu 3 měsíce prázdnin.
5. Jsem hluk jako buk.
6. Nejraději bych šel někam.
7. Nejlepší je, když sem doma sám.
8. Lidé si myslí, že já to nevím ale já vím.
9. Někdy přemýšlím o lidech a o všem možném.
10. Kdybych měl(a) tři kouzelná přání, která se vyplní, přál(a) bych si:
 1. pomůce holit chci.
 2. schránku pro sebe a peníze i kamarády.
 3. abych viděl do budoucnosti.



Příloha č. 4 b)

Věk: 12



Pohlaví: Muž

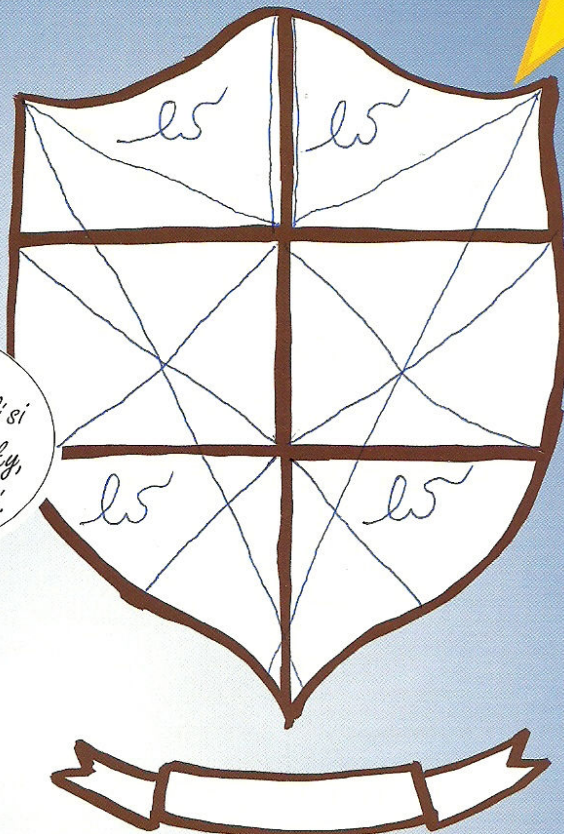
- (Barcelona)
1. Rád(a) bych si zahrál fotbal na našem známém stadionu v
 2. Přeji si, abych se setkal s nejlepším fotbalovou hvězdou.
 3. Kdybych tak měl kouzla, hned bych si bylo dvě přání splnil.
 4. Doufám že se můj ko mělo splní.
 5. Jsem normální chlapec který baví fotbal a má celkem dost úspěchů.
 6. Nejraději bych se někam dostal se fotbal.
 7. Nejlepší je, když máme společně hry s rodinou.
 8. Lidé si myslí, že já nejsem ve fotbale nejmenší ale myslím si že
 9. Někdy přemýšlím o rodině, sportech a ~~chci~~ ^{odpočívání} mělo by se.
 10. Kdybych měl(a) tři kouzelná přání, která se vyplní, přál(a) bych si:
 1. ~~získal bych~~ ^{odpočívání} 1.
 2. Aby jsme si více zahráli s rodinou.
 3. Rodině koupil domky auta atd.



MŮJ ERB



*To je tvůj erb.
Do jednotlivých polí si
můžeš nakreslit znaky,
které tě vystihují.*

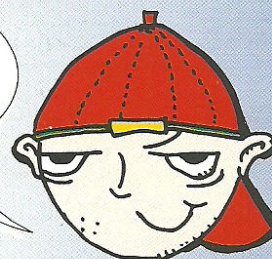


*Při spánku dochází
k celkovému útlumu činnosti ústředního nervstva,
spánek je provázený snížením intenzity většiny životních pochodů.
Má význam především pro učení, paměť a schopnost soustředění.
Nedostatek spánku snižuje duševní schopnosti. Během běžného dne
spotřebováváme energii a unavujeme se, a to jak tělesně,
tak psychicky. Kdybys dál pokračoval bez dostatečného
odpočinku, dostavilo by se vyčerpání. Nejkomplexnější
formou odpočinku pro člověka
je tedy spánek.*

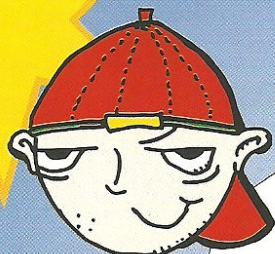
	počet hodin spánku	úspěšnost ve škole
PO	10	Dobrá
ÚT	9	je moc dobrá
ST	9	skvělá
ČT	10	klidná
PÁ	8	klidná
SO	10	
NE	6	



Tak mi řekni, Báró,
podle jakých pravidel
se mám teda řídit?



- Poslouchej mě,
ty počítačovej závisláku, dám ti pár užitečných rad.
- Od pozdního odpoledne (4-6 hodin před usnutím) nepij kávu, černý či zelený čaj, kolu nebo různé energetické nápoje a omez jejich požívání během dne. Působí povzbudivě a ruší spánek.
 - Vynechávej večer těžká jídla a poslední pokrm zařaď 3-4 hodiny před alehnutím.
 - Lehká procházka po večeri může zlepšit tvůj spánek. Pozitivní vliv na spánek má i krátké jógové cvičení. Naopak cvičení 3-4 hodiny před alehnutím již může spánek narušit.
 - Po večeri již neřeš důležitá témata, která tě mohou rozrušit.
 - Naopak se snaž příjemnou činností zbavit stresu a připravit se na spánek.
 - Odstraň z ložnice televizi, v posteli nejez, nečti si a přes den ani neodpočívej.
 - V místnosti na spaní minimalizuj hluk a světlo a zajisti vhodnou teplotu (nejlépe 18-20°C).
 - Uležej a vstávej každý den (i o víkendu) ve stejnou dobu +/- 15 minut.



*Jsem fakt dost unavený.
Už se těším, až si večer lehnu
k bedně, zkouknu nějaký nový
seriály a pěkně u nich usnu.*



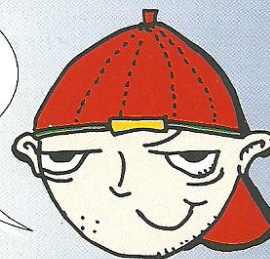
*Davide, ty si fakt případ. Je dokázaný,
že záření z televize a počítače má negativní vliv na spánek.
Díky tomuto záření se totiž snižuje v těle produkce klíčového hormonu melatoninu
zodpovědného za řízení denního rytmu organismu. Toto záření může také za pokles imunity,
vznik obezity i nádorového bujení. Kromě toho snížení hladiny melatoninu
přináší i předčasnou pubertu.*

	počet hodin spánku	úspěšnost ve škole
PO	4	Skvělé!
ÚT	7	ušlo to
ST	9	dobré
ČT	10	dobré
PÁ	9,5	klidná
SO	8	✓
NE	11	✓

	počet hodin spánku	úspěšnost ve škole
PO	10	Dobrá
ÚT	9	se moc dobrá
ST	9	skvělá
ČT	10	klidná
PÁ	8	klidná
SO	10	
NE	6	



Tak mi řekni, Báró,
podle jakých pravidel
se mám teda řídit?



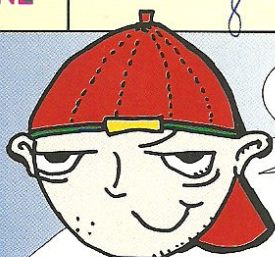
- Poslouchej mě,
ty počítačovej závisláku, dám ti pár užitečných rad.
- Od poledního odpoledne (4-6 hodin před usnutím) nepij kávu, černý či zelený čaj, kolu nebo různé energetické nápoje a omez jejich požívání během dne. Působí povzbudivě a ruší spánek.
 - Vynechávej večer těžká jídla a poslední pokrm zařaď 3-4 hodiny před alehnutím.
 - Lehká procházka po večeri může zlepšit tvůj spánek. Pozitivní vliv na spánek má i krátké jógové cvičení. Naopak cvičení 3-4 hodiny před alehnutím již může spánek narušit.
 - Po večeri již neřeš důležitá témata, která tě mohou rozrušit.
Naopak se snaž příjemnou činností zbavit stresu a připravit se na spánek.
 - Odstraň z ložnice televizi, v posteli nejez, nečti si a přes den ani neodpočívej.
 - V místnosti na spaní minimalizuj hluk a světlo a zajišť vhodnou teplotu (nejlépe 18-20°C).
 - Uležej a vstávej každý den (i o víkendu) ve stejnou dobu +/- 15 minut.



Davidka, mám pro tebe něco extra — pár receptů na dobré usínání.

- Mléko nebo bílý jogurt smickej se lžičkou včelího medu a špetkou skořice.
- Polévkovou lžici medu rozpust' v teplé vodě. I sám med má pozitivní účinek na spánek.

	počet hodin spánku	úspěšnost ve škole
PO	11	skvělá
ÚT	10	dobrá
ST	11	níc moc
ČT	9	dobrá
PÁ	10	skvělá
SO	9	—
NE	8	—



Chceš mi teda říct, že bez spánku se člověk neobejde?

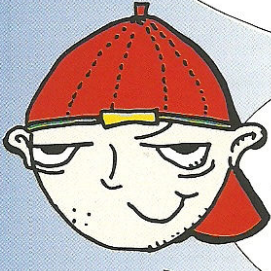
Bez spánku není možné žít. Nejdelší doba, po kterou lze člověka zbavit spánku, je mezi 100 a 200 hodinami. Po této době je zadržování spánku nemožné. Zbavení člověka spánku je nazýváno spánkovou deprivací. Hlavním počátečním příznakem spánkové deprivace je ospalost, ke které se postupně přidávají další symptomy. Po první noci bez spánku lze v odpoledních hodinách pozorovat sníženou pozornost, a to zvláště u podnětů zrakových. Dochází k omezení krátkodobé paměti, snížení celkové aktivity, poklesu nálady, může se objevit agresivita. V dalších 78 až 96 hodinách se příznaky ještě prohlubují. Přidává se pocit ohrožení, mohou se projevit poruchy orientace, třes rukou, porucha prostorového vidění a zaostřování zraku. Vše vyjmenované jen dokazuje, jak je pro člověka spánek důležitý a jeho nedostatek se negativně podepisuje na stavu organismu.





*Ty s tím naděláš, Báró...
tak si zdrímnu až dovalím ze školy,
ne?*

*Davide a říká ti něco pojem režim dne?
Každý náš den se skládá z řady činností. Činnosti na sebe
navazují a pravidelně či nepravidelně se opakují. To, jak si jednotlivé
činnosti uspořádáš, má vliv na tvé zdraví. Zrychlené tempo dnešní společnosti
narušuje přirozené aktivity organismu a dobu regenerace. V důsledku toho se
často okrádáme o noční spánek a ten pak nesprávně doháníme prodlouženým
odpočinkem odpoledne či o víkendu. Měli bychom se snažit svůj volný čas
vyplnit smysluplně. Optimálně bychom měli věnovat třetinu
dne spánku, třetinu práci a třetinu odpočinku.*



*Teda Báró,
ty mě začínáš děsit.
Podle toho co říkáš, to vypadá,
že natáhnu bačkory tak ve
čtyřiceti...ha, ha, ha...*

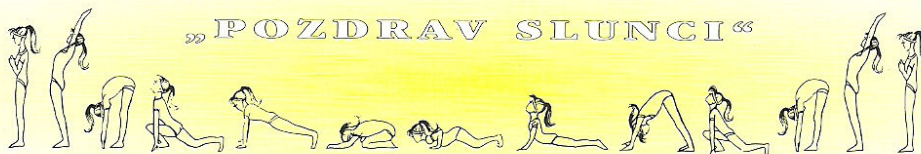


*No, moc se nesměj,
Davide! To není všechno.*

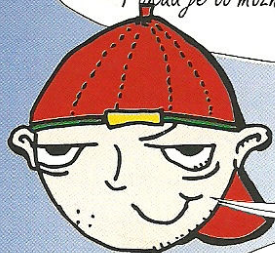
*Sestavila jsem pro tebe
pár důležitých bodů, které by se jistě měly stát součástí tvého dne:*

- Měl bys vstávat okolo sedmé hodiny
- Tvůj organismus výborně nastartuje vypití jedné či dvou sklenic
čisté vody s citrónem. Účinkem citronu je neutralizace soli.
- Ráno se nezapomeň umýt... znáš se! 😊
- Pokud budeš část svého rána věnovat krátkému tréninku, věř, že budeš
celý den plný energie a celkově v dobré kondici. Ideální je opět
krátké jógové cvičení, např. sestava Pozdrav slunci.

„POZDRAV SLUNCI“



- Snídaně je nejdůležitějším jídlem dne, proto ji v žádném případě nevynechávej!
- Pokud je to možné, do školy chod' pěšky, jezdí na kole či kolečkových bruslích!
- Po škole si půl hodiny až hodinu odpočiň.



Konečně něco, co se mi líbí,
ale krapet bych to protáhl?



Můžeš relaxovat, poslouchat hudbu.
Snaž se však vynechat televizi a počítač.



- Po odpočinku je čas na domácí práci. Vynes koš, utři nádobí, uvař, pomoz na zahradě...

Pomáháš rád, Davide?

- Následuje příprava do školy.
- Pokud jsi připraven do školy, je čas na koníčky, kroužky, sport...
- Lidé nejsou stroje a může se lehko stát, že nějakou činnost prostě nestihneme v naplánovaném čase. K plnění restů slouží doba do 20.³⁰.
- Dej si sprchu nebo vanu a připrav se ke spánku. • Uléhej okolo 21.⁰⁰.
- Pokud se ti špatně uči večer, můžeš si přivstat a učit se ráno.
- Během víkendu není nic lepšího než zažít pravé dobrodružství s partou či rodinou někde v přírodě. Uvidíš, že si odnesete spoustu zážitků, vzpomínek i fotografií, nad kterými se vždy společně pobavíte. Proto neváhej a vymysli na víkend nějakou zajímavou hru nebo výlet někam do okolí. Zkus se zamyslet, kdy jsi naposledy navštívil nějakou pěknou památku nebo ses jen tak proběhl lesem?! Kolik času si v poslední době strávil s kamarády mimo školu a s rodiči mimo dům či byt? Neměl bys s tím přece jenom něco udělat?!

© Autoři:

Krejčí, M., Macounová, I., Sindelřiová, E.

S LEPŠÍM SPÁNEM K LEPŠÍM ZNÁMKÁM. OPTIMALIZACE DIURNÁLNÍCH RYTMŮ ŠKOLÁKA.

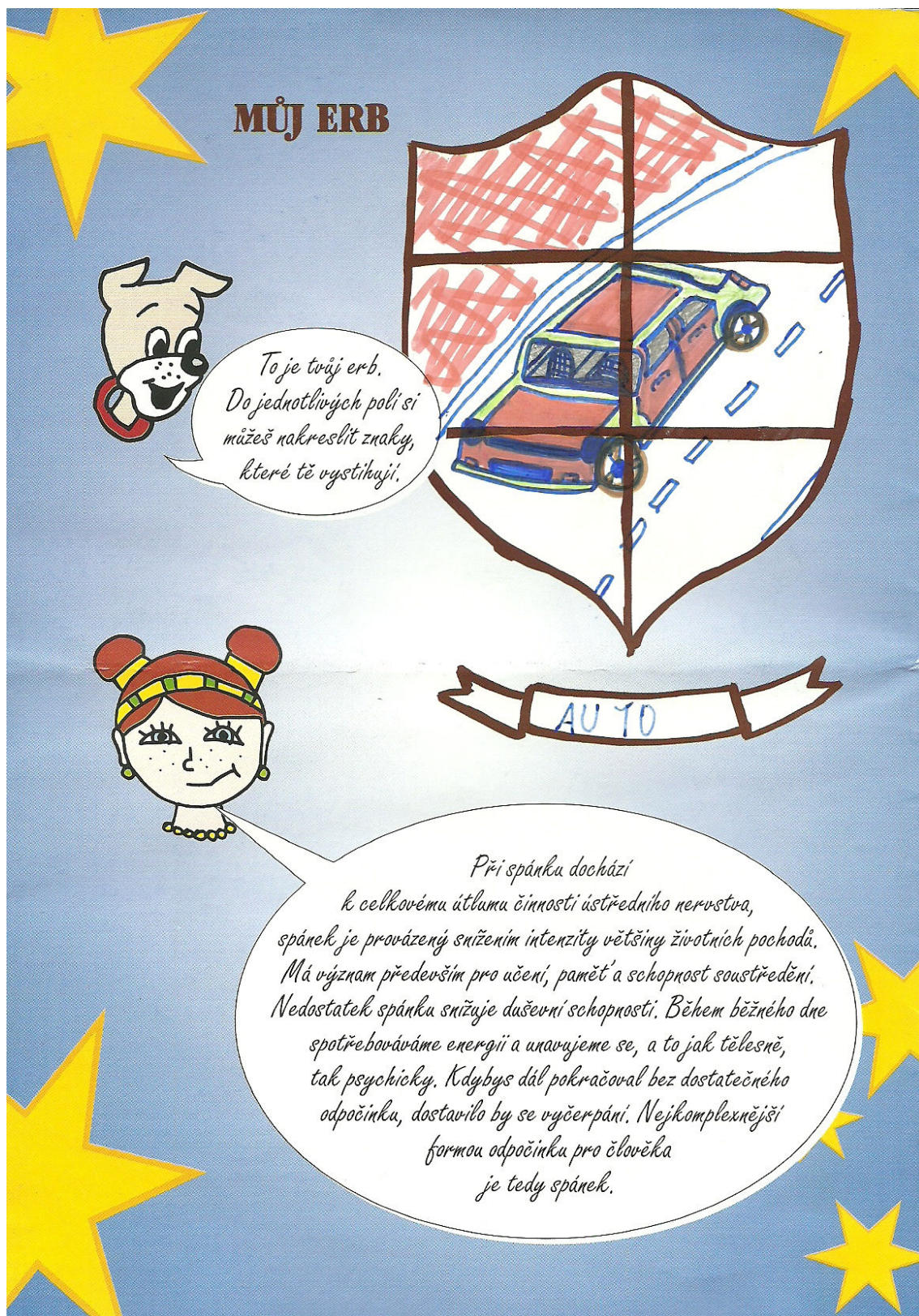
Recenzenti: MUDr. Milada Bäumlertová, MUDr. Eva Klimešová

Výukový materiál byl vytvořen a za podpory projektu GAČR-406/08/0352 (2008-2010)

Výchova ke zdraví-strategie výuky duševní hygieny – hlavní řešitel: doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

Ilustrace: Macounová, I., Sindelřiová, E. • Ilustrace Pozdrav slunci: Krejčí, M.

Grafické zpracování a tisk: grafické studio – ofsetová tiskárna CHRAŠŤANSKÝ-PSi • Senovážné nám. 2 • 370 01 České Budějovice • 603 143 284



Příloha č. 7 a)

- 1) Jaká teplota by měla být v místnosti určené ke spaní?

18-20 1b

- 2) Napiš 2 základní fáze spánku.

REM, NONREM 2b

- 3) Kolik hodin by měly děti ve věku 10 – 14 let věnovat spánku? Kolik hodin je to pak u dětí ve věku 15 – 18 let?

10-14 = 9 až 10 h., 15-18 = 8 až 9 h. 1b

- 4) Je zdravé usínat před zapnutou obrazovkou televize či monitorem počítače? Proč?

Ne není. Vysílá negativní sdělení které může ovlivnit spánek a

- 5) Co se děje s naším tělem během spánku? (alespoň 3 příklady)

Regeneruje se, třídí se informace, tělo jede na minimální výkon 3b

- 6) Jak dlouho by měl maximálně trvat odpolední spánek a mezi které hodiny bychom ho měli zařadit?

Měl by trvat 20 minut od 13:00 do 15:00 1b

- 7) Popiš jak se liší sny během jednotlivých fází?

REM - fantazie sny NONREM - události co se staly během dne. 2b

- 8) Jaké druhy nápojů bychom před spánkem neměli pít?

Energy drinky, kofeinové nápoje 2b

- 9) Napiš alespoň jednu historickou osobnost, která měla zajímavý spánkový rytmus.

Napoleon Bonaparte, Da Vinci 1b

- 10) Co znamená pojem spánková deprivace?

Problém se spánkem s usínáním X

- 11) Lidé se dělí na 2 typy podle toho, zda-li vstávají raději brzo ráno a chodí spát časně večer či si raději přispí a rádi ponocují. Jakými „ptačími přezdívkami“ jsou tyto typy označovány?

Brzo ráno a časně večer - kolibřík, Děle ráno a dýl večer - sova 1b

- 12) Co se děje s naším tělem při nedostatku spánku? (alespoň 3 příklady)

nervozita, apat, skupná agresivita, nepozornost, unavenost 3b

- 13) Kolik hodin před spánkem bychom měli jíst naposledy?

4 h. 1b

- 14) Během spánku dochází k regeneraci buněk. Jakých?

stvolních a mozkových 1b

21

Příloha č. 7 b)

1) Jaká teplota by měla být v místnosti určené ke spaní?

18-20°C 1b

2) Napiš 2 základní fáze spánku.

~~REM~~ ~~NON REM~~ REM, NON REM 2b

3) Kolik hodin by měly děti ve věku 10 – 14 let věnovat spánku? Kolik hodin je to pak u dětí ve věku 15 – 18 let?

7-8 h 10h 1b

4) Je zdravé usínat před zapnutou obrazovkou televize či monitorem počítače? Proč?

NEU - VYZAŘUJE TO ZÁŘENÍ ŠKODLIVÉ 1b

5) Co se děje s naším tělem během spánku? (alespoň 3 příklady)

REGENERACE, ODDOČINĚNÍ, SNĚNÍ 3b

6) Jak dlouho by měl maximálně trvat odpolední spánek a mezi které hodiny bychom ho měli zařadit?

45-60 MINUT 13-14 H 0,5b

7) Popiš jak se liší sny během jednotlivých fází?

REM, NON REM X

8) Jaké druhy nápojů bychom před spánkem neměli pít?

ENERGETICKÝ, KAFE, COLA (KOFEJN) 2b

9) Napiš alespoň jednu historickou osobnost, která měla zajímavý spánkový rytmus.

NAPOLEON 1b

10) Co znamená pojem spánková deprivace?

X

11) Lidé se dělí na 2 typy podle toho, zda-li vstávají raději brzo ráno a chodí spát časně večer či si raději přispí a rádi ponocují. Jakými „ptačími přezdívkami“ jsou tyto typy označovány?

ÚVŘ- PONOCUJE KOHOUT - VSTÁVÁ BRZO X

12) Co se děje s naším tělem při nedostatku spánku? (alespoň 3 příklady)

ÚNAVA, PODRÁŽĚNOST, NEPOZORNOST 3b

13) Kolik hodin před spánkem bychom měli jíst naposledy?

3-4h 2b

14) Během spánku dochází k regeneraci buněk. Jakých?

MOZKOVÝCH, SVALŮ 2b

18,8

Příloha č. 8 a)

Věk: 11
Pohlaví: KLUK

Líbily se ti hodiny s tematikou spánku?

Ano

Co ti přišlo na hodinách pozitivní?

protože hlavně si snáma
nikdy nepovídají
se jsme si sedli do kruhu a hráli divadlo

Co by jsi naopak změnil?

Nic, mě se to líbilo

Pamatuješ si díky těmto hodinám nějaká fakta o spánku? Uveď příklad prosím.

že jsou 2 fáze spánku
Rem - bahnatá ve snu
NON Rem - když se nám zdá to o tom co
se nám stalo přes den

Změnil/a si vlivem těchto hodin své spánkové návyky k lepšímu? Jak?

Ano

křída a jákei mám spátek lepší
se umám spátek se kaplou televizí s mobilem a
hlavy, jak dlouho mám přibližně spátek

Příloha č. 8 b)

Věk: 19
Pohlaví: muž

Líbily se ti hodiny s tematikou spánku?

ANO, velmi.

Co ti přišlo na hodinách pozitivní?

Na hodině se mi nejvíce líbila MOTIVACE.

Co by jsi naopak změnil?

mi by se neměnil bylo to super.

Pamatuješ si díky těmto hodinám nějaká fakta o spánku? Uveď příklad prosím.

pamatuji si 3 fáze: REM
nonREM
BDĚNÍ

Změnil/a si vlivem těchto hodin své spánkové návyky k lepšímu? Jak?

Ano změnil, chodím dříve spát i odpoledne si odpočívám dle.