

JIHOČESKÁ FAKULTA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Bakalářská práce

2013

Horová Jindřiška

JIHOČESKÁ UNIVERZITA

v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

KATEDRA VÝCHOVY KE ZDRAVÍ

Kvalita života s ohledem na pohyb a zdraví u pubescentů na
Prachaticku.

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Autor: Jindřiška Horová

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: Mgr. Petra Vojtová, Ph.D.

České Budějovice, duben 2013

České Budějovice, duben 2013
University of South Bohemia in České Budějovice
Faculty of Education
Department of Health Education

Quality of Life with Regard to the Adolescent and Movement Health in the
Prachatic Region.

Bachelor Thesis

Author: Jindřiška Horová
Study of Programme: Specialization in Education
Field of study: Health Education
Supervisor: Mgr. Petra Vojtová, Ph.D.
České Budějovice, April 2013

Jméno a příjmení autora: Jindřiška Horová

Název bakalářské práce: Kvalita života s ohledem na pohyb a zdraví u pubescentů na Prachaticku

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

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Petra Vojtová. Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2013

Abstrakt:

V bakalářské práci se zabývám kvalitou života u pubescentů s ohledem na zdraví, volný čas, pohyb a média na Prachaticku. V teoretické části mapuji pubescenta jako osobnost. Pohyb, zdraví a volnočasové aktivity, které jsou typické pro dospívající období. Fyzické i psychické zvláštnosti pubescenta. Charakterizují volný čas obecně i s konkrétním využitím u dospívajícího. Dále se zabývám mládeží, sportem, inaktivitou. Okolím, které působí na dospívajícího. Zabývám se hlavně charakteristikou pubescenta, pojetím kvality života a vlivem sportovních aktivit na pubescenta. Na Prachaticku mapuji volnočasové sportovní aktivity, které mají příznivý i nepříznivý vliv na zdraví pubescentů.

V praktické části byla využita metoda standardizovaného dotazníku ComQol 1997 – přeloženého a upraveného pro účel této bakalářské práce. Hlavním cílem bylo monitorování žáků základních škol v Prachaticích. Zaměřilo se přímo na studenty 7. - 9. tříd základní školy. V této části jsme se zaměřili na život pubescentů s ohledem na zdraví, volný čas, pohyb a média. Snaha byla se o posouzení volnočasových aktivit na zdraví a pohyb dospívajících na Prachaticku. Vytyčené výzkumné předpoklady, byly zjišťovány v praktické části za pomoci výpovědí respondentů ze základních škol, a osmiletého gymnázia v Prachaticích. Předpokládaný počet všech výpovědí činil 500 dotazníků. Konečné číslo bylo 400 dotazníků. Z toho bylo 160 chlapců a 240 dívek. Z celkového výzkumu bylo zjištěno, že se více jak 80% dotázaných cítí zdráva, aniž by důkladněji znali svůj zdravotní stav, tím se potvrdila první hypotéza. Z výzkumu vyplývá, že se více než 60% dospívajících zabývá médii a to v průměru 3 – 6 hodin denně. Z výpovědí je zřejmý předpoklad třetí, který se nepotvrdil, jelikož se více jak 50% dotázaných zabývá volnočasovou pohybovou aktivitou.

klíčová slova: dospívání, kvalita života, zdraví, volnočasové aktivity, média, pohyb

Name and Surname: Jindřiška Horová

Title of Bachelor Thesis: Quality of Life with Regard to the Adolescent and Movement Health in the Prachatice Region

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

Supervisor: Mgr. Petra Vojtová, Ph.D.

The year of presentation: 2013

Abstract:

The Bachelor works deal with the quality of life in adolescent with regard to health, leisure, movement and media in Prachatice. In the theoretical part I am mapping pubescents as personality. Movement, health and leisure activities, which are typical for adolescent period. Physical and psychological traits teenager. Characterize leisure generally with a specific use in an pubescents. I also deal with youth, sport, inactivity. Environment which acts on the teen. I deal with the main character pubescents, concept of quality of life, and the influence of sports activities in adolescents. I am mapping the Prachatice leisure sports activities, that have positive and negative effects on the health of adolescents.

In the practical part I use a method standardized questionnaire ComQol 1997 - translated and adapted for the purposes of my bachelor works. The main objective is to monitor pupils in primary schools in Prachatice. I focus directly the students of 7th - 9th classes of primary school. This section will focus on the lives of adolescent with regard to health, leisure, movement and media. I try to assess leisure activities on adolescent health and movement of Prachatice. Identified research assumptions, I find the practical part with the help of respondents primary school and secondary school in Prachatice. Expected number of statements amounted to 500 questionnaires. The final number was 400 questionnaires. Of these, 160 boys and 240 girls. Of the total research found that more than 80 % of respondents feel healthy without thoroughly knowing your health status , thus confirming the first hypothesis . Research shows that more than 60 % of adolescents engaged in the media and on average 3-6 hours a day. The answers are obvious assumption third, which was not confirmed , since more than 50 % of respondents engaged in leisure-time physical activity.

Keywords: adolescence, quality of life, health, leisure, media, movement

Prohlášení:

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské - diplomové - rigorózní - disertační práce, a to v nezkrácené podobě - v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných ... fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne :

Podpis studenta

Poděkování:

Chtěla bych poděkovat Mgr. Petře Vojtové, Ph. D. za pomoc, odborné vedení a cenné rady. Děkuji za ochotu při vypracování bakalářské práce. Děkuji své rodině, bez které bych k cíli nikdy nedošla. Poděkování patří i mému příteli, který má se mnou velkou trpělivost. Děkuji všem, kteří mě ovlivňovali po celou dobu mého studia na vysoké škole a dopomohli mi dojít, až do konce.

Obsah

ÚVOD	10
1 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ V PUBESCENTNÍM VĚKU	12
1.1 Charakteristika období dospívání	12
1.2 Charakteristika pubescenta	13
1.3 Rozvoj osobnosti pubescenta v rámci socializace	15
1.4 Psychické zvláštnosti pubescenta	17
1.5 Fyzické zvláštnosti pubescenta	18
1.6 Vliv okolí na pubescenta	19
2 KVALITA ŽIVOTA S OHLEDEM NA SPORT U PUBESCENTŮ	22
2.1 Definice a pojetí kvality života	22
2.2 Kvalita života pubescentů	24
2.3 Kvalita zdraví u sportujících a nesportujících pubescentů	25
2.4 Nemoci vyskytující se u sportovců	26
3 MLÁDEŽ A VOLNÝ ČAS	28
3.1 Volný čas mládeže	28
3.2 Volnočasové aktivity	29
3.3 Volnočasové aktivity s ohledem na zdraví	30
3.4 Mládež a pohyb / mládež a inaktivita	31
4 VÝZKUMNÁ ČÁST	32
4.1 Cíl práce	32
4.2 Úkoly práce	32
4.3 Výzkumné předpoklady	32
5 METODIKA PRÁCE	33
5.1 Použité metody	33
5.2 Charakteristika cílové skupiny	35
5.3 Průběh výzkumu	36
6 VÝSLEDKY A DISKUZE	37
6.1 Výsledky a diskuse k 5 oblastem, tzv. hodnotám podle důležitosti v životě dotazovaných dětí	37
6.2 Výsledky a diskuse k oblasti zdraví	42
6.3 Výsledky a diskuse k oblasti využívání médií	45
6.4 Výsledky a diskuse k oblasti zájmu o pohyb a nudu	46
6.5 Výsledky a diskuse k oblasti zlepšení nálady	47

6.6	Výsledky a diskuze z oblasti důležitosti aktivit	48
6.7	Výsledky a diskuze k oblasti zájmových kroužků.....	50
6.8	Výsledky a diskuze k oblasti volnočasové aktivity.....	51
7	ZÁVĚR A DOPORUČENÍ	54
8	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	56
9	Přílohy:.....	58

ÚVOD

V práci se zabývám kvalitou života u pubescentů v rámci volnočasových aktivit. Konkrétně se zaměřuji na využití volného času mládeže s ohledem na pohyb, zdraví a vliv médií. Cílem bylo zjistit, kolik pubescentů na Prachaticku se zabývá volnočasovou aktivitou pohybového rázu, jak tato aktivita působí na jejich zdraví a do jaké míry ovlivňují média volný čas mládeže. Zabývám se charakteristikou pubescenta, pojetím kvality života a vlivem volnočasových aktivit na pubescenta. Na Prachaticku mapuji volnočasové sportovní aktivity, které mají příznivý i nepříznivý vliv na zdraví pubescentů. Pro celkové zdraví, je nutné propojovat všechny složky lidského těla. Nejde tedy jen o to, cítit se a být zdravý, jde o psychickou pohodu, kvalitní naplnění volného času, působení všech aktivit na pubescenta pozitivně. Vzhledem k tomu, že se doba neustále posouvá kupředu, působí na dospívajícího neustále nové a nové vlivy. Moderní doba vyžaduje určitou flexibilitu, to znamená ohebnost a míru přizpůsobení hlavně pro dospívající. Zvláště pro ně, je důležitá vyrovnanost a celkový dobrý psychický i fyzický stav. Zainteresovanost všech těchto složek v životě pubescenta je velmi důležitá. Za pomoci dotazníků mapuji situaci na Prachaticku. I přesto, že jsou Prachatice maloměsto, je zde velmi rozšířená volnočasová aktivita. Volnočasové aktivity nejsou jen pohybového rázu. Zvláště tady na okraji Šumavy je kladen velký důraz na aktivitu pohybovou a sportovní. Působení pohybových aktivit, též vliv médií na zdraví pubescentů v rámci volného času mládeže, to zjišťuji v praktické části.

Sportovní aktivity je dobré dětem vštěpovat již od dětství. Aktivity, které se děti naučí v dětství, mají příznivý vliv na jejich postupný vývoj a to fyzický i psychický. Pubescenti vyhledávají především kolektivní hry, kde mohou být součástí skupiny. V dnešní době jsou velmi populární moderní, až adrenalinové sporty. Důležité jsou nároky, které jsou na pubescenty kladeny. Jednostranný vývoj, příkladně závody, mají negativní vliv na celkový pohybový vývoj pubescenta. Důsledkem sportovních tréninků může být přetrénování, natažení svalstva či sportovní únavový syndrom. U některých sportů je velkým rizikem pro organismus snižování a zvyšování váhy. Zdravý životní styl je založen hlavně na pohybu a na stavu celkové psychické pohody. Zvláště u pubescenta je velmi důležitá komplexnost těchto složek a celková pohoda v rodině i ve škole. Člověk, jakožto lidský tvor, přírodu potřebuje, avšak tato potřeba se zvláště v pubescentním věku

ztrácí. Moderní doba přináší mnohé nástrahy v podobě pohodlí teplého domova a počítačových her. Místo, aby se děti scházely venku, vysedávají u „FACEBOOKU“ a u podobných chatových serverů. Tím pádem dnešní pubescenti mají velkou možnost podlehnout patologickým jevům jako je obezita, oslabení pohybového systému či kardiovaskulární onemocnění.

U pubescentů se budu zajímat hlavně naplněním jejich volného času. Důležitou roli hraje vliv masmédií, kterými se také budu zabírat. Volnočasové aktivity mají největší význam pro fyzickou zdatnost pubescentů. Tělesná výchova, která je součástí povinné školní docházky, není dostatečná pro komplexní fyzický vývoj pubescenta. V praktické části, s použitím standardizovaného dotazníku ComQol 1997 – přeložený a upravený pro účel mé bakalářské práce, se zabývám zdravím a pohybem u dospívajících. Hlavním úkolem je monitorování žáků základních škol v Prachaticích.

1 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ V PUBESCENTNÍM VĚKU

"Puberta je krásný věk, kdy láska (cit) dělá přesčasy a rozum si vzal dovolenou."

L. N. Tolstoj

1.1 Charakteristika období dospívání

Období dospívání nebo také stádium pubescence plynule navazuje na stádium mladšího školního věku dítěte. Začátek období se vymezuje mezi 10. až 11. rokem dítěte, tedy období prepuberty. K vrcholu dochází mezi 14. a 15. rokem. Jedná se o proces pohlavního rozlišení a pohlavního dospívání. Dochází k velkým tělesným změnám a to jak k růstu svalové hmoty, tak v komplexním růstu kostí. Dospívající není na takové velké změny připraven a tak může dojít k narušení plynulé koordinace pohybu. Na celkovém tělesném vývoji se podílejí i hormonální změny, které stimulují růst vnitřních i pohlavních orgánů, proměny mozku (Řehulka, 1995). Období dospívání je nejdůležitějším stádiem života k utváření vlastní osobnosti. Dítě se snaží najít svou vlastní identitu, uplatnit ji vzhledem k okolí a najít si své místo ve společnosti. Předchozí zkušenosti a znalosti by měly doplnit nadcházející změny. Pokud v tomto období nedojde k vytvoření vlastní identity a odlišení vlastního já, může to mít patologické účinky na další vývoj jedince. Jedinec se bude pokoušet ztotožnit s hrdiny filmových pláten či se skupinami, které na dítě mohou mít neblahý vliv a tím může dojít k osobní dezorientaci dítěte (Kuric, 1986). V tomto období dochází k výrazně odlišnému způsobu chování dospělých k dospívajícím. Pubescenti chtějí, aby se s nimi zacházelo jako s dospělými, avšak s ohledem na změny, které prodělávají, na ně mohou být kladeny až přílišné požadavky (Taxová, 1987). Podle autorů (Řehulka, 1995, Čačka, 2000) období dospívání začíná s fyziologickými změnami. U dívek s první menstruací u chlapců s ranními polucemi.

U dívek dochází k dospívání dříve a to až o dva roky (individuální projev). Celkové změny ať již fyzické, psychické, sociální, probíhají vzájemně. Dospívání je komplexní proces. V rámci dospívání nastává nový způsob myšlení, dospívající je schopen uvažovat abstraktně. V tomto období působí na pubescenta jeho vrstevníci, mají velký význam pro jeho další formování osobnosti. Na konci tohoto období, pubescent přechází do dalšího období a s tím jsou spojeny další úkoly a podmínky vývoje. Hlavním úkolem pubescenta je výběr budoucího

zaměstnání a úspěšné ukončení povinné školní docházky, což se bude dále podílet na sociálním vývoji jedince (Vágnerová, 2000).

1.2 Charakteristika pubescenta

V pubertě se myšlení mění a rozvíjí na abstrakce a zobecňování. Konkrétní myšlení pubescenta se mění a převládá symbolické uvažování. Pro pubescenta není nevhodnější jedno řešení, ale hledá si jiná příkladně logická řešení. V tomto věku pubescent pracuje i s domněnkami a možnými řešeními, které nemají jasnou a reálnou skutečnost, proto může být chování v tomto období často kriticky hodnoceno. Rychlé a bystré myšlení může u pubescenta vést k rychlým závěrům. To může vést až k unáhlenému hodnocení nebo ke konfliktům zvláště v morálních hodnotách. Dospívající hodnotí nejen své okolí, ale hlavně sám sebe. Zaměřuje se ke svému vnitřnímu já, ale zajímá se i o svůj zevnějšek. Snaží se zapadnout mezi vrstevníky, hledá oporu a porozumění mezi nimi, lépe navazuje kontakty s oběma pohlavími. V rámci socializace se jedinec snaží dosáhnout svobody od rodiny a tím odpoutání se a osamostatnění. Na formování osobnosti pubescenta se hlavně podílejí hodnoty, které zastává a ty, které nově získává. Důležité je formování pubescenta, aby si pro svůj další vývoj uměl vybrat ty správné přátele, kteří budou mít kladný vliv na jeho pozdější působení. V tomto období je důležitý citlivý přístup rodičů. Rodiče by měly změnit svůj výchovatský režim, spíše k přátelskému a snažit se dítěti porozumět. Dítě by se mělo snažit pochopit, že to s ním rodiče myslí dobře a snaží se mu porozumět. Je to těžké, jelikož období vzdoru a samostatnosti se projevuje různě. Problematické je i porozumění vyučujících ve škole. Dítě si v tomto věku více všímá detailů vyučování jeho nedostatků, přístupu učitele ke své osobě a velmi ho dráždí nespravedlivé jednání. Ke konci tohoto období jedinec získává intimní zkušenosti, liší se od sexuálních zkušeností (Řehulka 1995).

Období dospívání se v současné době posouvá. Dochází k sekundární akceleraci, tedy k dlouhodobému zrychlení tělesného vývoje. S rychlým tělesným růstem je spojen i rychlý vývoj psychický, který bývá často komplikovaný. Na jedince jsou kladeny mnohem větší nároky v brzké době, než je pro pubertu optimální. Jsou na něj kladeny větší nároky a náročnější plnění úkolů. Pro zapojení pubescenta do společnosti je třeba širší a hlubší způsobilosti, rozmanité sociální zkušenosti a psychické vyzrálosti. Rozšiřování této akcelerace má dva směry. Zkracuje dětství, zrychluje proces rané dospělosti. Vliv na tuto změnu mohou mít lepší, kvalitnější a dostupnější služby. Kvalita prostředí, místo bydliště, zlepšená hygiena, filozofie života s ohledem na aktivitu a výkonnost (Langmeier, 1983).

Podle některých autorů (Erikson, 2002, Havighurst, Kuric, 1986) jsou nejdůležitější pro období pubescence tyto vývojové úkoly:

1. Přijetí vlastní fyzické struktury a role svého pohlaví.
2. Vytvoření nových vztahů k vrstevníkům obojího pohlaví.
3. Emocionální nezávislost na rodičích a ostatních dospělých.
4. Získání jistoty o ekonomické nezávislosti na rodičích.
5. Výběr povolání a příprava na ně.
6. Vývoj intelektových schopností potřebných pro získání občanské kompetence.
7. Dosažení sociálně zodpovědného chování.
8. příprava pro manželství a rodinný život.
9. Vytvoření hierarchie hodnot v souladu se světovým názorem.

Komplexní vývoj jedince od dětství do dospělosti je především určován sociální lokomocí. Jedinec vyhledává nové životní prostory a mění své členství ke skupině. Životní dovednosti a zkušenosti mají různou míru v oblasti dostupnosti a prostupnosti. V dospívání se jedinec setkává s oblastmi více či méně neprostupnými. Navazování kontaktů, dosažení samostatnosti, výběr budoucího povolání, výběr partnerky, tyto oblasti mohou být ze strany rodičů a okolí nedostupné. Jedinec nezná vždy pravé ukazatele těchto nedostupných oblastí, tím dochází ke vzniku vývojových krizí (Kuric, 1986).

Před řádným ukončením období dospívání, čeká jedince ještě volba povolání. Za pomoci rodiny, vrstevníků, učitelů si jedinec musí zvolit, co chce dál dělat a čím chce jednou být. Jde o velkou zodpovědnost, kterou si většina dospívajících ani neuvědomuje. Jde o volbu, která by měla být dlouhodobá, celistvá, zejména s ohledem na rodinnou výchovu. Rodina zná pubescenta nejlépe, a tudíž ví jaké možnosti a schopnosti, ať už subjektivní nebo objektivní, jedinec nabízí. V tomto období si pubescent více všímá osob plnící povolání, zasazuje si je do určitých rolí a svými představami se vžívá do dané profese. Jedinec má své sny a ví, jaké možnosti může nabídnout, ohledně prospěchu, finančního zázemí, prostředí. Celkově jde o sladění individuálních zájmů se společenskými možnostmi. Uvádějí se tyto tři typy pro výběr povolání:

1. Jedinec se rozhoduje na základě přání rodičů nebo ostatních dospělých, kteří měli významný vliv na jeho formování. Další možností jsou náhodné vnější skutečnosti, bez zaměření se na své zájmy a přání. Převažuje pasivní podřízení jedince, nelze tedy mluvit o vlastní volbě.
2. Jedinec má jistá přání ohledně svého budoucího povolání. Tyto představy nejsou jasné a dokonalé. Chybí zde konkrétní zaměření na povolání, jde o širokou škálu možností. V tomto případě jedinec volí pod tlakem okolí a ne podle sebe.
3. Jedinec se snaží řídit vlastní volbou. Chce naplnit své vytyčené cíle a dosáhnout určitých výsledků. V tomto případě jedinec dlouho dopředu ví, čeho chce dosáhnout. Dosažení svých cílů má plně pod kontrolou, je sebejistý, cílevědomý. Realizuje své sny a chťiče.

Ve velké části populace dospívajících, bývá zastoupen druhý typ. Ukazuje se zde nejistota, zájmová nestabilita, bez konkrétního zaměření. To vše je dáno i tím, že se jedinec rozhoduje v době, kdy jeho osobní vývoj nedosáhl určité stability. Pro dospívající v tomto mezníku života jsou k dispozici odborní pracovníci, ať pedagogičtí či úřední pracovníci (Kuric, 1986).

1.3 Rozvoj osobnosti pubescenta v rámci socializace

Vývoj osobnosti, znamená proces, při kterém se celkový řád vyvíjí v určitém časovém období. Jedná se hlavně o zrání osobnosti a prostředí, které působí na jedince. Zrání probíhá v souladu se zráním osobnosti a s působením prostředí, jen tehdy může dojít k vývoji a rozvoji osobnosti. Ve vývoji osobnosti dochází k progresivním změnám, tedy od jednoduchých forem k náročnějším, od nižších k dokonalejším formám. Zároveň se však můžeme setkat se stagnací a regresí, tedy s návratem k nižším a lehčím formám vývoje. V rozvoji osobnosti je velmi důležité jaké má jedinec zkušenosti, na jeho podmínkách, na problémech, které překonal, či nikoli. Jedná se o míru vývoje osobnosti, jeho zralosti, připravenosti. Dosažení cílů v budoucnosti, vlastní sny a přání. Vnější podmínky, které se podílejí na utváření osobnosti a schopnostech (Čáp, 1996).

Každý člověk je tvor společenský. Společnost utváří a vyvíjí jedince v průběhu života, tím dochází k postupné socializaci jedince. Člověk vnímá konkrétní kulturní prostředí své rodiny, osvojuje si zvyky a tradice dané společností. Učí se znát kulturní zvláštnosti

a společenské normy. Jedinec si osvojuje nabyté znalosti a zkušenosti, snaží se sžít s vhodnými způsoby chování (Nakonečný, 1995).

Socializace člověka je proces celoživotní, mění osobnost ve společenskou bytost. Jde o celistvý proces. Společnost určitým způsobem působí na jedince, ten však působí také na společnost. K formování osobnosti dochází v rámci tvořivého procesu z obou zúčastněných stran. Samotná aktivita a podílení se osobnosti je důležitým faktorem pro socializační proces (Matějček, 1991).

Od počátku života na člověka působí různé sociální skupiny a ovlivňují jeho vývoj. V období dospívání jsou to především vrstevníci obou pohlaví, rodina, škola, zájmové útvary. V tomto období jedinec přebírá sociální role té skupiny, která je mu nejbližší, nejčastěji tedy vrstevníků. Sociální role, do kterých se jedinec zapojuje, jsou od něj postupně očekávaným chováním. Ztotožňuje a vybírá si takové role, které jsou pro něj vhodné nebo, které si myslí, že by mu mohli vyhovovat. Každá z těchto společenských rolí má své požadavky, které si nastavuje sám jedinec. V dospívání se do pozadí dostávají vztahy v rodině. Pro jedince jsou důležitější vrstevníci a upevňování vztahů ve skupině (Vágnerová, 2000).

V období dospívání pubescent prochází dvěma obdobími. První je diferenciací. Jedinec si uvědomuje svou odlišnost od rodičů, jak fyzickou, tak psychickou. Snaží se zviklat rodičovské hodnoty a normy, které zastávají. Druhé období experimentace. Jedinec se úplně odprošťuje od rodiny, myslí si, že ví všechno nejlépe. Názory rodiny jsou pro něj zbytečné a nesouhlasí s nimi. K tomu se pojí i role žáka, která se v tomto období mění. Pubescent vidí vše kriticky, tedy i učivo a učitele. Více se zajímá o to, co se učí a jak je mu učivo podáváno. Kritičtěji se zaměřuje na jednání se svou osobou s ohledem na autoritu. Učivo se pro dospívajícího stává prostředkem a motivací. Jedinec je kritický nejen k sobě, ale i ke všemu, co se týká jeho osoby. Po celou dobu dospívání se osobnost jedince mění, vyvíjí se. Jeho nároky se zvyšují. Mění se sociální klima, ve kterém jedinec vyrůstá. Jeho postoje a přání jsou náročnější. Jedinec si kolem sebe vytváří sociální skupinu, která je pro pubescenta nejdůležitější v celistvém vývoji. Celkový vývoj záleží na prostředí, ve kterém jedinec vyrůstá. Jiný vývoj bude mít dospívající, který žije ve vlivném prostředí, než dítě, které vyrůstá jako sociálně slabší jedinec. Samozřejmě to není vždy podmínkou, avšak u většiny dospívajících finance zastávají velkou roli. Pubescent, který se snaží pozvednout svou finanční stránku na vyšší úroveň, obětuje čas, který by mohl strávit s vrstevníky. Všechny tyto aspekty mají vliv na komplexnost zdravého vývoje (Vágnerová, 2000).

Nejen vrstevníci, ale i zájmové útvary jsou v tomto období důležité. Pubescent si dokazuje a plní své cíle v rámci určité skupiny. Nejvíce vyhledávané jsou sportovní skupiny. Jedinec je součástí pevného kolektivu. Je si sám sebou jistý, že někam patří (Došla, 1999).

1.4 Psychické zvláštnosti pubescenta

Vzhledem k vývoji jedince a sledování jeho růstu od narození jsme schopni si všimnout určitých změn. Změny jsou jak v oblasti tělesného růstu, tak motoriky, řečových dovedností, ale i rozdílné řešení problémů. Procesy, které probíhají, se mění od nejjednodušších k obtížnějším, z hlediska vývoje jedince. S ohledem na sledování skupiny jedinců stejné věkové kategorie, jsme schopni určit věkové zvláštnosti, které přicházejí s daným vývojovým obdobím. Psychické procesy se postupem vývoje ustalují, fixují se a stabilizují. To je důležité pro utváření mravních hodnot. Udržení hodnot může mít však kromě kladných i záporné návyky, které si jedinec osvojí (Kuric, 1986).

Plynulým vývojem dětí dochází k rozvíjení vyšších forem myšlení. Dítě už zná určité druhy pojmů a umí s nimi zacházet. Pokud se však setkává s nějakými novými pojmy, či novými problémy, pokouší se je připojit k pojmům, které už má zafixované. Některé pojmy jsou nové, a tak se snaží jedinec vytvářet úplně nové pojmy a pojmenování pro daný problém. Veškeré znalosti a dovednosti, které člověk má se vyvíjejí v podobě zrání a učení. Ke změnám v myšlení a chování dochází v určitý čas. Dítě se pokouší uspořádat si své zkušenosti a porozumět jim. Každé období má své specifické požadavky. Podle Piageta (2003) se rozděluje takto:

1. Senzomotorické období – od narození jedince do dvou let
 1. Symbolické a předoperační myšlení – od 2 – 7 let
 2. Konkrétní operace – 7 – 11 let
 3. Formální operace – přibližně 12 let a výše

Podle Piageta (2003) je proces dospívání konečnou fází vývojového stádia. Myšlení v dospívání není ještě hodno myšlení dospělého jedince, ale začíná se mu velmi podobat svou povahou. Děti jsou schopné dokázat v tomto období svou domněnku, aniž by k tomu potřebovaly konkrétní podklad. Zjišťují také, že se v tomto stádiu myšlení pojí všechny předchozí operace a vzájemně na sebe působí. Jedinec si uvědomuje, že není vždy podmínkou měnit všechny proměnné. Při řešení problémů dochází k hypotetickým úvahám. Různé problémy, různá řešení, které si jedinec nejdříve může promítnout jen ve své hlavě. Tento proces usuzování je *hypoteticko – deduktivní usuzování*.

Freud rozdělil vývojové období do pěti fází. Dospívání charakterizoval jako genitální stádium. V této fázi dochází k dovršení osobnosti a znovuoobnovení sexuálních pudů, které se doposud jen plně neprojeví. Podle Freuda je volba partnerů předem dána vzorem rodiče opačného pohlaví. I vztahy ve skupině mezi jedinci bývají podobné vztahům ve výchozí rodině (Freud, 1997).

V období pubescence má jedinec velký problém projevat své pocity navenek. Uzavírá se do sebe. Ve svých pocitech se nevyzná, tápe v nich a bojí se projevit, aby nebyl podroben výsměchu a nepochopení. Jedinec proto uniká do fantazie, kde vše přizpůsobuje své podstatě a kde je vše možné. Prožívá zde různé situace v různých rolích, které nechce nebo nemůže prožít ve skutečnosti (Vágnerová, 2000). Pubescent ještě není připraven přejímat role dospívajícího, a tak uniká zpět do dětství. Jde o *mechanismus kyvadla*. Dětské hry a knížky na určitou dobu pomohou dospívajícímu vrátit se do dob, kdy byl ještě dítětem a nemusel se zaobírat náročnějšími skutečnostmi. Tomu dodá pocit jistoty a bezpečí (Říčan, 2004). Také pohybové aktivity v tomto období mají velký význam, pomáhají dospívajícímu uvolnit napětí a zvýšit citovou pevnost.

1.5 Fyzické zvláštnosti pubescenta

Fyzický růst je založen na zvětšování a dělení buněk organismu. Nejrychlejší růst je zaznamenán v období prenatálním, kojeneckém. Druhé nejrychlejší je období dospívání. Na růstu se podílejí nejen vnější faktory prostředí, ale hlavně. S ohledem na tělesný vývoj dochází k tzv. *druhé tvarové přeměně organismu*. Zrychluje se růst, dochází k pohlavní diferenciaci a k fyziologickým změnám. Dozrávají pohlavní orgány, zviditelňuje se mužský a ženský tělesný vzhled, vyvíjejí se druhotné pohlavní znaky. Hlavní funkcí jsou při tomto procesu endokrinní žlázy, tvorba a funkce hormonů. Tělesné dozrávání je nejdůležitější součástí biologického dozrávání. Na konci stádia dospívání dochází k pohlavnímu dozrávání a schopnosti plození. Změny jsou spojovány se zvýšenou činností žláz s vnitřní sekrecí, zvláště s přední částí hypofýzy a pohlavními žlázami. K velkému růstu dochází v tukovém tkanivu, ve svalové hmotě a ve vnitřních orgánech. Tím se mění tělesný vzhled, výška, tvar postavy. Pro správný růst je důležité dodávání významných živin, hlavně živočišných bílkovin a vitamínů do těla (Kuric a kol., 1986).

Celkový růst je u chlapců a dívek různý. U dívek se růst v dospívání zpomalí a celkově přestávají růst dříve, než chlapci. Na to mají vliv především ženské pohlavní

hormony, které při plném rozvinutí činnosti vaječníků tlumí růst. Jejich působením se ukončuje růst do výšky. Pohlavní vyhraněnost přichází u dívek již okolo devátého roku života. Ve čtrnácti letech se u dívek zaoblují tvary těla, dostávají tvary ženského těla. V tomto věku také dochází k začátkům menstruace, která se ustaluje a tím se stává dívka pohlavně zralá (Künzel, 1990).

U chlapců, v době puberty, růstová křivka stoupá. Pohlavní hormony mužů jsou pro růst účinnější a mají budivý efekt. Chlapci mají oproti dívkám užší pánev a širší ramena, tím se výrazně odlišují od děvčat. Celkový vývoj chlapců je opožděnější, než u dívek, začíná kolem desátého roku. Nejrozsáhlejší změnou prochází mužské tělo ve třináctém a čtrnáctém roce. Rozrůstá se ochlupení, dostavuje se mutace hlasu. V šestnácti letech dovršuje mužské dospívání, dochází k výronu semene společně se spermii, to je hlavní znak ukončení pohlavního vývoje (Künzel, 1990).

Dospívání je hlavní období pro vývoj čtyř pohlavních znaků (Kuric, 1986) :

1. Primární pohlavní znaky – pohlavní orgány, které dorůstají do normální velikosti
2. Sekundární pohlavní znaky – odlišení dětského těla od dospělého; větší ukládání podkožního tuku u dívek, u chlapců velký růst svalové hmoty
3. Terciální pohlavní znaky – nelze oddělit od sekundárních; jde hlavně o dýchání, činnost srdce, složení krve, organizaci mozku a některé žlázy s vnitřní sekrecí
4. Kvartérní pohlavní znaky – změna z oblasti somaticko – fyziologické do oblasti psychické, avšak jejich základ je sexuálně – fyziologický, tedy psychosexuální založení člověka

1.6 Vliv okolí na pubescenta

V dospívání se objevují zralejší životní cíle. Životní cíle plně souvisejí s poznáním vlastní identity. Tohle jsem já, takové jsou mé cíle, schopnosti, hodnoty, které chci v životě zastávat. Experimentování je v tomto období přirozený způsob hledání svého já. Pubescent si zkouší různé druhy chování a vcítuje se do určitých rolí. Dospívající si vybírá starší lidi jako své vzory. Snaží se napodobovat hvězdy, sportovce, umělce, přejímá jejich názory, styl mluvy, oblečení, kompletní styl chování. Pubescent může dojít až do takového stádia, kdy se bude ztrácet jeho vlastní vyvíjející se identita. Stejnou mírou na pubescenta působí vrstevníci a sociální skupina kolem pubescenta. Aby vrstevníci jedince přijali, musí často měnit své chování, styl svého oblékání, své názory i hodnoty. Důležité je také přijetí vrstevníka

opačným pohlavím. V prepubertě se jedinec snaží vyjít s větší skupinou jedinců stejného pohlaví. Postupem vyzrálosti jedince dochází k navazování kontaktů i s osobami opačného pohlaví. Je to velmi důležité pro celkový správný vývoj jedince a pro zkušenosti s opačným pohlavím. Zapojení opačného pohlaví do sociální skupiny je důležité i pro zapojení odlišných názorů a akceptování různých hodnot ve skupině (Čáp, 1996).

Dospělý se snaží nezapojoovat dospívajícího do životního procesu. Snaží se udržet pubescenty, co nejdéle od zodpovědného života. Dospívající má možnost četby pro dospělé, možnost zapojení se do pracovních procesů (brigády), možnost podílení se na chodu společnosti. To však neumožňuje plynulý přechod od dětství k dospělosti. V rodině si dospívající buduje nové místo. Snaží se přesvědčit rodiče, že umí být samostatný, zodpovědný. Pokouší si vytvářet vlastní pravidla, která nejsou vždy v souladu s rodičovskou výchovou. Autoritativní přístup je v tomto období velmi sporný. Děti si chtějí dělat věci po svém, avšak rodiče mají tendenci své děti chránit a bránit jim v samostatném rozvíjení. Děti se často brání rozhodnutí a nárokům, které na ně rodiče mají. Chtějí se postavit vedle nich, chtějí, aby je rodiče brali jako sobě rovné. Proto také vznikají konflikty a snaha o prosazení jednoho názoru. Právě s určováním pravidel bývá největší problém. Rodiče se podřizují v tomto období sociálnímu prostředí a hledají kompromisy ve výchovných stylech s ohledem na společnost. Na to, co je zrovna moderní. Taková rozpolcenost má nejen špatný vliv na dítě, ale vrhá špatné světlo i na rodiče. Pubescent by měl dostat šanci a prostor k naplnění svých potřeb a představ, vše by ovšem mělo být založeno na kompromisu a určitých pravidlech. Až věkovým posunem si jedinec uvědomí smysl výchovného působení rodičů (Vágnerová, 2000) .

Idealismus, i tak může být pojmenované období dospívání. Jedinec je kritický k výrokům a jednání dospělých, ať už rodičů nebo učitelů. Idealizuje si výroky a chce spravedlivější jednání k sobě i ke svým vrstevníkům. V tomto období je zřejmé, že rodina a učitelé pro dospívajícího nic neznamenají. Alespoň on se snaží to tak vnímat. Avšak podpora a dobré mínění jsou pro dospívajícího velmi důležité. Vztah učitele a žáka, který je harmonický a spravedlivý, dokáže ovlivnit jedince po celý jeho další život. Učitelé, kteří jsou schopní vcítění se, jsou trpěliví, dokážou zaujmout učivem a jsou hlavně spravedliví, mají pro dospívající velký citový význam. Nejde však o to se jen zalíbit a být populární. Učitel plně trvá na svých

zásadách, podává kvalitní vysvětlení, trvá na nejlepších výsledcích svých žáků. Důležité je chování učitele. U učitele je nepatřičné aby se choval jinak, než vyžaduje u svých žáků. Tím by rušil své mravní kodexy a správný vzor žáků (Fontana, 2003).

2 SPORTOVNÍ AKTIVITY A KVALITA ŽIVOTA S OHLEDEM NA ZDRAVÍ

„Zdraví je stav, ve kterém člověk cítí v každém okamžiku své existence radost

a chuť do života, smysl pro naplnění a vědomí harmonie...“

(autor neznámý)

2.1 Definice a pojetí kvality života

Kvalita života zahrnuje mnohé aspekty lidského života. Samotný termín je spojován s oblastmi vztahující se k osobnímu a sociálnímu blahu „*well-being*“, „*social welfare*“ (Lippman, Morre, McIntosh, 2011, Skorunka, 2006, Kebza, 2005).

Sociální blaho souvisí se *sociálním zdravím*, které je utvářeno tzv. zdravými vzájemnými vztahy mezi lidmi na úrovni mikrosystému – v rámci rodiny a s lidmi, které jsou nám nejbližší. Dále na úrovni mezosystému – u dětí například ve škole, v družině, či při realizaci různých zájmových a mimoškolních aktivit; u dospělých zejména v práci a při účasti na mimopracovních sociálně – kulturních činnostech. Na úrovni makrosystému je vztah vyjádřen postojem např. vůči politickému, společenskému a kulturnímu dění a hodnotám, které jsou veřejností a společenskými autoritami prezentovány. Zdravé vztahy zahrnují schopnost spolupracovat, komunikovat a důvěřovat lidem (Vojtová, 2010).

Koncept kvality života bývá rozdělen na objektivní a subjektivní. Subjektivní kvalita života se týká lidské emocionality a všeobecné spokojenosti se životem. Objektivní kvalita života znamená splnění požadavků týkajících se sociálních a materiálních podmínek života, sociálního statusu a fyzického zdraví (Hnilicová in Payne, 2005, s. 207).

Kvalita života je podle Hofstedeho především záležitostí hodnot. Ty sice závisejí na osobní volbě, ale to, co je posuzováno jako dobré či špatné, je ve značné míře bezprostředně diktováno kulturou a společností (Křížová in Payne, 2005, s. 221).

K sociálně psychologickým projevům kvality života dále patří stupeň adaptace jedince ve společnosti, integrace celé osobnosti, projevení svébytné autonomie a identity, kterou se u dětí zabývali Arad a Wozner (2001).

Kvalita života je založena na celkovém zdraví. Dle (World health Organization) jde o zdraví na úrovni úplné – tělesné, psychologické, sociální, mravní (duchovní) pohody, nejen jako nepřítomnost chorob či slabostí. Pokud je některá z těchto úrovní narušena, celkový zdravotní

stav a tím i kvalita života jedince může být ohrožena. Jednotlivé úrovně na sebe vzájemně působí, ovlivňují se, podmiňují celkový stav (Křivohlavý, 2002).

Základy pro kvalitní pojetí života a tedy pro celkový zdravý životní styl se utvářejí již od narození. Záleží na tom, do jakého prostředí se člověk rodí, jaké má životní podmínky pro svůj růst. Rodičovská láska a péče jsou to první, co na dítě působí, již od narození. Úcta, porozumění, vzájemné vztahy, dostatečná pohybová aktivita, zdravá strava, plnohodnotné využití volného času. To vše se podílí na zdravém vývoji dítěte od rodičů a na kvalitním prožívání a objevování života (Mužík – Krejčí, 1997).

Zdravá délka života je průměrná délka života člověka bez jakéhokoli zdravotního omezení. Důraz je kladen jak na délku života, tak na kvalitu života, jehož ukazatelem je právě zdraví. Celkové přetěžování organismu a emocionální náročnost, klade na jedince velké nároky. To ovlivňuje výkonnost i osobní pohodu a tím dlouhodobě omezuje tělesné a duševní zdraví. Kvalita života se mění s tím, jak se vyvíjí a mění společnost. Vlivem modernizace a technologického pokroku se kvalita zdokonaluje, ale i zhoršuje. S technickým pokrokem se mění způsob práce, životní styl. Lidé mají více prostoru pro naplnění svého volného času, prostředky jsou dostupnější, nabízí se více možností ve všech oblastech lidských potřeb. Tím více dochází ke konzumnímu stylu života. Často jde o plýtvání a nadspotřebou věcí, zneužívání farmaceutik, vyšší míra alkoholu, omezení pohybových aktivit. Na trhu je dnes dostupné již úplně vše ve velké míře i vlivem působení reklamy. Celkový rychlý konzumní způsob života má právě neblahé účinky na délku a kvalitu života. Lidé si tím krátí svůj život, mohou si přivodit různé druhy onemocnění. Častou příčinou bývá nevědomost, neznalost následků. Konzumnosti se lze bránit pravidelnou duševní hygienou, spojení člověka s přírodou, komunikací o svých hodnotách a o svém celkovém zdraví (Krejčí, 2011).

Během vývoje člověka se utváří životní styl a vztah ke svému zdraví. Vše je závislé na výchově, vzdělání, zkušenostech, sociálním prostředí, profesi. Jedinec velkou část svého života prožije ve školním prostředí. Kromě školního prostředí na něj velmi působí hlavně rodina. Jestliže rodina nevede dítě k utváření vlastního hodnotového systému, s podmínkami zdravého životního stylu v první řadě, vliv školy je v tomto případě nezaměnitelný (Mužík, 1997).

Pozornost člověka zaměřená na svůj zdravý životní styl je hlavní podmínkou pro kvalitní naplnění života do vysokého věku. Důležitým předpokladem je správné zapojování duševní hygieny do stresujícího prostředí člověka. Čím dál častěji na moderní společnost

působí škodlivé vlivy psychotických poruch, poruch chování i poruch příjmu potravy. Člověk sám sebe nejlépe namotivuje ke správnému zacházení se svým tělem a se svým zdravím. Dosáhne tím svou seberealizací, která vede k vývoji kladných vlastností k naplnění vlastních cílů. Pokud se však člověk uchyluje k egoismu, agresí ovlivňuje to jeho celkový potenciál a hodnoty, které zastává (Krejčí, 2011).

2.2 Kvalita života pubescentů

Hlavní požadavky na kvalitní způsob života kladou rodiče, škola, sportovní oddíl, skupina kamarádů, stát, historická a společenská situace. Požadavky, které jsou na jedince kladeny, by měly splňovat předpoklady, kterých může jedinec dosáhnout. Maximálně mohou mírně překračovat možnosti jedince, tím dochází k rozvíjení osobnosti a příslušných vlastností (Čáp, 1996).

Celkový správný růst a vývoj je velmi důležitý pro kvalitní naplnění a prožívání života jedince. Pokud se v dětství objevily abnormality vývoje nebo určité problémy spojené s výchovou a zapojením se do společnosti, plnohodnotný způsob života se snižuje. V období dospívání jedinec navazuje na zkušenosti a znalosti, které získali v období před pubertou. Tudíž se na kvalitě žití v období dospívání podílí správný růst a vývoj, celistvost a plnohodnotná výchova, adekvátní růst a přizpůsobení se.

Vzhledem k velkému přizpůsobení se v tomto věku je pro jedince důležitá správná a pravidelná životospráva. Organismus se stává zranitelným vůči okolním nepříznivým vlivům. Důležité v tomto období je dostatečný spánkový režim, pravidelná strava, naplnění volného času jedinců. Dospívající musí mít prostor pro svou seberealizaci dostatečný čas, je tedy důležité rozvrhnout časový sled dne tak, aby zbyl prostor pro odpočinek a naplnění cílů jedince. Správné jednání a chování se utváří i nadále. Návyky, které si jedinec osvojí, mu nadále pomáhají při zvládání běžných povinností, ušetří tím energii a snadněji se přizpůsobují životu v kolektivu (Kuric, 1986).

Již zmíněný odpočinek má u dospívajících dvě formy:

1. Odpočinek aktivní – sportovní vyžití, hry, nezatěžující práce
2. Odpočinek pasivní – spánek

Spánek jakožto pasivní odpočinek, by u dospívajícího měl trvat okolo devíti hodin. Do celkového odpočinku by měla být zapojena i relaxace. Jde o účinný a rozsáhlý pasivní

oddech. Relaxace je uvědomělé uvolnění svalového napětí, správné dechové cvičení a navození klidu. Během dne, při malých přestávkách pro relaxaci, dochází k uvolnění, osvěžení a může prohloubit spánek. Avšak nejen odpočinek, ale i zdravá a kvalitní strava má velký vliv na kvalitu života dospívajících. Pokud je strava zaměřena jednostranně, organismus se nevyvíjí správně a může dojít k onemocněním. Prevence je v tomto období velmi důležitá a mnohdy velmi opomíjená. Příkladně při otylosti, následkem nesprávného stravování, může dojít ke snížení rozumových schopností, opoždění dospívání. Pokud k takovému stavu dojde již před obdobím puberty, orgány se dostatečně nevyvinou a tím dochází k nekvalitnímu vývoji (Kuric, 1986).

2.3 Kvalita zdraví u sportujících a nesportujících pubescentů

Rozmanité pohybové hry, činnosti a dobrodružství, které přispívali ke kvalitnímu pohybovému vyžití, se nyní vytrácejí. Aktivní pohyb je nyní nahrazován virtuálním prožitkem a minimálním pohybem. Pohybová aktivita, která je běžná pro mladší školní věk, se v období dospívání vytrácí. Nedostatkem pohybu dochází emoční labilitě a hypokinezi. To vše vede k podrážděnosti, snížené formě koncentrace a sebekontroly. Pohybová aktivita je součástí terapie a prevence u nemocných a oslabených dětí. Pohyb je v tomto případě velmi nutný a žádaný, vše však musí probíhat na základě zdravotního stavu jedince (Stuchlíková a kol., 2005).

Kučera (1998) rozdělil motorické schopnosti do těchto kategorií, podle nejoptimálnějšího pohybového vývoje:

- Obratnost, věk od 10 – 13 let
- Ohebnost, věk od 12 – 14 let
- Síla, věk od 13 – 17 let
- Rychlost, věk od 12 – 15 let
- Vytrvalost, věk od 14 – 18 let

Zájem o pohyb a sport nejrůznějšího druhu je v tomto období velmi silný. O sport se zajímají především chlapci. U chlapců je především zájem o fotbal, florbal, hokej, cyklistiku, lehkou atletiku, plavání. Vyhledávají se sporty různorodé, bojová umění, horolezectví, snowboarding, skateboarding. V období dospívání jde hlavně o zvýšení svalové hmoty, proto se doporučují sporty spojené s výkoností nebo soutěživostí. Dívky naopak vyhledávají sporty,

kteřé příznivě formují jejich postavu a jsou převážně kolektivní. Jedná se tedy o aerobik, street dance, power jógu a v dnešní době velmi rozšířené trampolíny a zumba dance. Všechny sportovce v tomto období je třeba usměřňovat. V rámci zdokonalení v daném sportu může dojít k přetěžování organismu a k jednostrannosti. Společné sportovní vyžití chlapců a děvčat pomáhají odstraňovat ostýchavost a bariéry mezi pohlavími. Slouží k navázání přátelství, vytváření sounáležitosti a ke vzájemné pomoci (Kuric, 1986).

Hlavní podmínky zdraví, především odolnost a přizpůsobivost krevního oběhu, lze ovlivnit jen od 11 – 19 let. V tomto věku lze sportovní aktivitou podnítit činnost a vývoj srdečního svalu. To vede k úspornějšímu chodu srdce a ke kvalitnější funkci krevního oběhu. Pohybová činnost v dospívání je brzděna pohodlím, ale i činnostmi odvádějící pozornost, jako televize, počítače. Ke konci dospívání navštěvování hlučných restaurací, kaváren a diskoték. Pokud dojde v tomto období ke zkrácení svalových vláken, v pozdějším věku se velmi těžce a bolestivě pohyb znovuobnovuje (Daněk, 1983).

2.4 Nemoci vyskytující se u sportovců

Pohyb a pohybová aktivita, kterou si vybíráme, má jednoznačný účel a to zdraví. Tělesný pohyb je vykonáván především pro posílení fyzické zdatnosti a zkvalitnění krevního oběhu. Relaxace je nezbytná pro nervovou rovnováhu a speciální cviky slouží k protažení namáhaného svalstva. Velkým užitkem jsou i malé hříčky, které slouží k odbourání nudy, která může přejít až do chorobného stavu jedince (Vaněk, 1998).

Nemoci vyskytující se u silového pohybu:

Náhodný svalový pohyb má neblahé účinky snad pro celý lidský organismus. U netréovaných jedinců může dojít k poškození meziobratlových spojů a kloubů. Může se zvýšit krevní tlak, což může dále poškodit srdce, mozek nebo žíly. Nárazově může dojít k poškození celistvosti pobřišnice.

Nemoci vyskytující se u pohybů s obratností:

U nepřipraveného jedince může dojít k drobným i déle trvajícím poraněním kloubů, svalů a nervů. Neobratnost při provádění náročných gymnastických, ale i jiných cviků vede od poškození, až k poranění a úrazům.

1. Pohyb a kosti: pohybové přetěžování v různých obdobích vývoje, vede k různým nemocem - únavové zlomeniny dlouhých kostí, porucha souvislosti dlouhé kosti mezi její koncovou a střední částí, aseptické nekrózy kostí – dochází ke zduření kostí, bývá bolestivá při pohybu i na pohmat.
2. Pohyb a klouby: nejen úrazem, ale i zvýšeným přetěžováním kloubů dochází k různým nemocem kloubů – artróza – jde o působení krve v dutině kloubů a tím dochází k rozpouštění kloubní chrupavky, také chlad a vlhko, které působí dlouhodobě má velký vliv na tvorbu této nemoci; spondylolistéz – posun obratlů v oblasti dolních zádočných partií; artrózy meziobratlových kloubů, poškození meziobratlových plotének a kloubů mezi kostí křížovou a kostmi kyčelními.
3. Pohyb, svaly a šlachy: správný pohybový režim je důležitý pro zásobu glykogenu ve svalech, chlad (myalgiemi) působí na sval bolestivě a může dojít ke křečím, díky tomu, že svaly potřebují více okysličené krve, která se jim nedostává; myózy – zduření svalů po dlouhé době křečových stahů; sval i šlacha mohou ve vlhku a chladu být postižena zánětem, je dobré tyto oblasti trénovat a procvičovat, aby se zánětům předešlo.
4. Pohyb, srdce a cévy: srdce je ve svém principu sval, mohou ho poškodit stresové situace, šok a napětí, hypotonie - tlaková a nízkotlaková část krevního oběhu
5. Pohyb, plíce a průdušky – pro provádění sportovní činnosti je nejvýhodnější čistý svěží vzduch, tím lépe fungují průdušky a předchází se případnému zahlenění či palčivé bolesti v krku

Nemoci u sportovců mohou být různorodé. Vše záleží na celkovém zdravotním stavu, na vnějších i vnitřních podmínkách jedince. Sport celkově je pro lidské tělo zátěž. Vše záleží na přístupu ke sportu, na tom, jak daný sport působí na organismus. Sportovní aktivitou se dá dospět ke zdravému silnému tělu, avšak může tomu být i naopak. Přeci jen je to zátěž, která pokud není trénovaná od dětství, může velmi ublížit (Daněk 1983).

3 MLÁDEŽ A VOLNÝ ČAS

„Každé mládí musí být činné. Není -li místa pro čin – nastává ochabnutí, lenost.“

Jiří Mahen

3.1 Volný čas mládeže

Na pubescenta jsou kladeny velké nároky hlavně v učení a v celkové práci, tím se zvyšuje celková odpovědnost. Při správné rodinné i školní výchově se postupně vyvíjí volní charakterové vlastnosti, příkladně sebeovládání, vytrvalost, odpovědnost a samostatnost.

V období dospívání se mění celkové trávení volného času. Jedinec upouští od dětských her a zájmů. Volný čas jedinci nahrazují novými, vyspělejšími zájmy. Záleží na individuálních zájmech a na osobité zaměřenosti k předmětům, jevům či osobám. Snaží se o intenzivní činnost v určitém směru jeho zaměření. Zájmy pubescentů jsou podmíněny novými postoji a vztahy s dospělými. Jedinec má zvýšený zájem v oblasti poznávání, hlavní je zvýšená citlivost k dosažení vlastních cílů. Nejedince působí změny v sociálních pozicích, v rodině, ve škole. Dospívající přizpůsobuje své zájmy vrstevníkům, pohlavnímu dospívání, rodinnému prostředí. Zájmy začínají být uvědomělejší, jsou spjaté s vnitřním světem dospívajícího, se životními hodnotami a postoji. Nestálost zájmů v tomto věku, je důsledkem toho, že si jedinec neumí vybrat svůj zájem. Snaží se dozvědět, co možná nejvíce informací z různých odvětví. Postupem času však zjišťuje, že se všechny aktivity nedají stíhat a některé z aktivit nenaplnují očekávání. Opakem může být, až přílišné zaměření na jeden zájem a to i na úkor učebních činností (Kuric, 1986).

V dnešní moderní době jsou nároky dospívajících mnohem větší, než tomu tak bývalo v minulosti. Mládež chce nové a zajímavé volnočasové aktivity. Moderní doba doléhá na každého člena společnosti. Vzhledem k tomu, že se dospívající snaží do této doby zapadnout více, než jiní, je důležitá nabídka aktivit. Více jsou vyhledávány adrenalinové aktivity, informační technologie, moderní taneční činnosti. Méně vyhledávají vědecké kroužky, stolní společenské aktivity, dramatická odvětví. Častou volnočasovou aktivitou se v dnešní době stává procházení v parku, vysedávání na lavičkách či trávení času u počítače a jiných technických vymožeností (Cenková, 2010).

3.2 Volnočasové aktivity

Dospívající mnohdy hledají akce a zařízení, které pro ně jsou zdrojem poznání. Často dochází k prolínání vzdělání a výchovy jedince. Vše je založeno na motivaci jedince a na jeho vůli k zájmovým aktivitám.

Volnočasové aktivity rozlišujeme do několika kategorií:

1. Technické zájmy – tyto zájmové aktivity jsou rozšířené především u chlapců, dívky všeobecně nejsou moc technicky zručné. Projevuje se především zájem o mechaniku. A to jak četbou, tak i samotným aktivním zapojením. Dívky se zaměřují spíše na jazyky, přírodovědná odvětví. Zájmy se často spojují s možností dalšího využití v oblasti vzdělávání a pracovních příležitostí.

1. Sport a hry – v dospívání se vyhledávají sporty, které jsou kolektivní. Vrstevníci ovlivňují jedince a tím pádem i jeho další vývoj. Důležitá je přiměřenost sportovních aktivit a celistvé zapojení všech složek pohybu. Hlavní je, aby se dítě nevyvíjelo jednostranně. Pěstováním sportu jde o aktivní účast v daném sportu, není to jen plané fandění. Diváci se často nechávají strhnout davem a tím v sobě vzbuzují pocit, že sami dosáhli vrcholných výsledků.
2. Kulturní a umělecké zájmy – jedná se hlavně o tvořivou uměleckou činnost, vztah ke kultuře, k estetice. Jde o zájmy receptivní, tedy navštěvování divadel, kin, hudební koncerty, výstavy. Tak jde o zájmy, které podporují tvořivost, tedy účast při vystoupeních, hudební i taneční tvořivost. Velkým zájmem hlavně dívek je četba knih a to jak milostných, tak dobrodružných a o přírodě. U chlapců jde především o literaturu dobrodružnou a komiksy.
3. Zájem o sebevýchovu – pubescent se více, než kdy jindy, zabývá svým vlastním já. Snaží se porozumět svým problémům a sobě samému. Dost často se projevuje nízké sebehodnocení nebo naopak nadhodnocení svých schopností. Důležitá je v tomto věku podpora a sebevýchova, patologické jsou příkazy a donucování. Jak rodič, tak učitel se snaží o spontánní vyvolání zájmu.
4. Zájem o povolání – hlavní podíl na řešení tohoto problému má sám jedinec. Avšak škola a rodina pomáhají navést jedince správným směrem, na základě toho, o co se jedinec zajímá. Na začátku puberty chce jedinec vykonávat povolání jiné, než na konci. Formováním své povahy a svých schopností se jedinec zdokonaluje a vyvíjí. Čím dál častěji si vybírají povolání na základě toho, jak jsou finančně oceněna.

Volnočasové aktivity se postupem vývoje mění, až u některých jedinců úplně zanikají. Ne všichni dospívající mají nějakou aktivitu, sami se však obírají o celkový rozhled. Lepší společenskou situaci a lepší vztahy v sociální skupině budou mít ti jedinci, kteří aspoň jednu zájmovou aktivitu absolvovali (Kuric, 1986).

3.3 Volnočasové aktivity s ohledem na zdraví

Jak už bylo výše řečeno, na zdraví jedince se podílejí čtyři složky. Aby tyto složky byly celistvé, je důležité naplňovat všechny. Každý jedinec je individuální bytost a jinak na každého z nás působí aerobní cvičení, relaxační techniky, vysoké výkony. Volnočasové aktivity zaměřené na zdraví jsou především sportovního rázu. Podle místa bydliště a zaměření rodiny je možné vyhledat i aktivity, které se zaměřují na zdravou stravu. Pro dospívající je toto odvětví dost neznámé, pokud nemají nějaké postižení nebo pokud se tomu nevěnují společně s rodiči. Zdravé kuchyně i potrava se čím dál více dostává do našich domovů. Větší důraz se klade i ve škole na zdravou stravu. Ve většině škol si studenti můžou vybrat mezi zdravou, vegetariánskou a běžnou stravou (Kuezel, 1990).

Pro dobré fungování vnitřních orgánů a získávání pohybových dovedností je důležitá pohybová aktivita. Ta se nejlépe získává v pohybových zájmových útvarech. Nejoblíbenější útvary jsou dnes bojová umění, horolezecká odvětví, taneční studia. V některých těchto útvarech se snaží o komplexnost a celistvost vývoje. Zájmové útvary, které působí na pubescenta dlouhodobě a několikrát v týdnu, se snaží o zapojení kvalitní stravy a hlavně pitného režimu. Ve větších městech bývají zřizována ekologická centra, která pořádají různé programy pro děti od dětství, až po dospělost. Ekologická centra pořádají i své volnočasové aktivity. Tyto aktivity vyhledávají především dospívající, kteří se zajímají o fungování světa. Pokud si dospívající vybere alespoň nějaký zájmový útvar, je to vždy lepší a na celkový vývoj prospěšnější, než když se dospívající nerealizují a jen přijímají pasivně (Kopřivová, Kopřiva, 1997).

3.4 Mládež a sport / mládež a inaktivita

Pohybová aktivita podle Dobrého (2005) by měla denně být 30 - 60 minut mírné až vyšší frekvence. Hošek (1996) doporučuje aktivitu vytrvalostního rázu 3 – 5 krát týdně po dobu 30 – 60 minut. Jiní autoři se domnívají, že by pohybová aktivita měla být 2 – 2,5 hodiny denně. To však není vždy možné, vzhledem k vyčerpání dospívajících. Avšak pohybová aktivita a tedy sport by měly být zařazovány tak často, a tak dlouho, aby to dokázalo kladně ovlivnit zdraví jedinců (Bunc, 1998).

Pravidelná pohybová aktivita se podílí na snížení těchto rizik (Dobrá, 2005):

- Riziko předčasného umění
- Riziko úmrtí na srdeční choroby
- Riziko vzniku diabetu
- Riziko vysokého krevního tlaku
- Riziko rakoviny tlustého střeva
- Podporuje psychickou pohodu, snižuje úzkost a stres
- Udržuje v chodu zdravé kosti, svaly a klouby

Znepokojivý je rozpor mezi věčnou potřebou pohybu pro dospívající a předpojatým odmítáním pohybu pod různými záminkami (Hošek, 1992).

Inaktivita není pořádně dodnes zmapována. V pohybové aktivitě se více zabývají hyperkinezi a hypokinezi. Při hyperkinezi dochází k přetěžování organismu nebo některých jeho částí. Naopak hypokineze je nedostatečná pohybová aktivita, tím nedochází v organismu k procesům přizpůsobení se. Horší se tím úroveň tělesné zdatnosti. Tyto dvě odchylky jdou spolu ruku v ruce, jedna bez druhé nefungují. Dalšími odvětvími patřící do inaktivity jsou svalové dysbalance, kyfotické držení těla, hyperlordóza. Při všech těchto obtížích by měly postižení dospívající provádět napravní cvičení doma i v různých rehabilitačních centrech. Těmto potížím se dá předcházet a v období dospívání vlivem cvičení lze problémy postupně napravit. K těmto obtížím se přidává i nemoc obezity, která je spojena s pohybovou disabilitou (Kassa, 1995).

4 VÝZKUMNÁ ČÁST

4.1 Cíl práce

Cílem práce bylo posouzení kvality života pubescentů s ohledem na zdraví, volný čas, pohyb a média u dospívající mládeže. Dále se snažím o posouzení vlivu aktivit na zdraví a pohyb pubescenta v rámci volnočasových aktivit na Prachaticku.

4.2 Úkoly práce

- Vyhledat a analyzovat odbornou literaturu a internetové zdroje.
- Sestavit obsah bakalářské práce na základě konzultací s vedoucím práce.
- Provést dotazníková šetření u žáků základních škol na Prachaticku.
- Zpracovat získaná data a vyhodnotit dané výsledky výzkumu.
- Provést prezentaci výsledku a diskusi nad výsledkem výzkumu.
- Definovat závěry z provedených výzkumu.

4.3 Výzkumné předpoklady

1. Předpokládám, že více než 80 % dotázaných pubescentů je spokojeno se svým zdravím. Navzdory celkové péči o kvalitní zdravotní stav.
2. Předpokládám, že více než 60 % dotázaných pubescentů, věnuje svůj čas médiím a to v průměru 3 - 6 hodin denně.
3. Předpokládám, že méně než 50% pubescentů zabývajících se volnočasovou aktivitou, provozuje aktivitu pohybového rázu.

5 METODIKA PRÁCE

5.1 Použité metody

Při zpracování bakalářské práce byly použity tyto metody:

1. Obsahová analýza dat

V teoretické části je analyzována odborná literatura, knižní zdroje a ověřené internetové zdroje. Na základě těchto zdrojů je přiblížena problematika, které se bakalářská práce věnuje a to: vymezení pojmů dospívání, kvalita života, volnočasové aktivity, sport

2. Dotazník

Byl realizován kvantitativní výzkum u žáků 7. – 9. tříd základních škol a gymnázia, kde hlavní metodou byla metoda dotazníková. Dotazníková metoda byla zvolena z toho důvodu, že umožnila oslovit větší počet žáků, a proto byla lepší pro statistické srovnávání výsledků. V praktické části byla využita metoda standardizovaného dotazníku ComQol 1997 – přeložený a upravený pro účel této bakalářské práce. Přepracovaný dotazník byl v rámci předvýzkumu rozdán 8 žákům druhého stupně ZŠ. Otestována byla zejména srozumitelnost a případná nejednoznačnost položek, některé položky byly po vyhodnocení předvýzkumu přeformulovány a celkově byl dotazník značně zkrácen. Z celkového množství, tedy třech oddílů, byl dotazník zkrácen pouze na první oddíl. Tento oddíl zahrnuje tři části, v celkovém množství 27 otázek a čtyřech podotázek. Z tohoto množství je 26 otázek původních a jedna otázka je do dotazníku dosazena. Oddíly dva a tři nebyli potřebné pro praktickou část této bakalářské práce. Jednalo se o 15 položek, které nebyly použity. To proto, aby zbylé položky byly účelně zaměřeny na danou skupinu dotazovaných a přesně cílené na dané téma výzkumu. Odpovědi, které byly nabízeny, se rozdělili do tří stupňové škály, *spíše ano; ano, někdy; spíše ne*.

Dotazník se skládal z jednoho oddílu, který je tvořen ze tří částí, tedy z 27 otázek a čtyřech podotázek, které žáci vyplňovali na základě daných pokynů v dotazníku. V úvodní části žáci odpovídali na kontaktní položky, které se týkaly základních údajů, jako typ školy, ročník, pohlaví a věk. Dále určovali pět oblastí, které jsou pro ně v životě nejdůležitější. V první části byli žáci dotázáni na jejich zdravotní stav. V této části bylo osm otázek a tři podotázky. Otázky byly převážně zaměřeny na zdravotní stav dospívajícího, na pohled žáků

na své zdraví a fyzickou kondici. Druhá část byla zaměřena na počet hodin, které pubescenti tráví u médií. Jak často komunikují se svými vrstevníky a jaké aktivity jim pomáhají zlepšit náladu. V této části je deset otázek. Třetí část se zaměřila hlavně na druhy a oblíbenost aktivit. Zde se jednalo o volnočasové aktivity, jejich rozšířenost, využitelnost a častost návštěv. Důraz zde byl kladen na činnost pohybového rázu, ale také na přání, které dospívající mají.

V úvodní části byl respondentům představen cíl a využití dotazníků. Dále byly použity funkcionální položky k vytvoření kontaktu s respondenty a navázání důvěry. Konkrétně byly použity *kontaktní položky a funkcionálně psychologické položky*. V první části byly použity položky otevřené (*nestrukturované*) a položky uzavřené (*strukturované*) ty se dále dělí na – dichotomické položky (*ano – ne*), polytomické položky (*většinou ano, většinou ne, vždy, nikdy*). Ve druhé části se použily položky otevřené (*respondent neměl na výběr odpověď, odpovídal sám za sebe*), položky uzavřené - polytomické (*většinou ano, většinou ne, vždy, nikdy*), škálové položky (*0 – 1 – 2 – 3 a více*), výčtové položky (*kamarád, rodiče, učitel*). Ve třetí části byly také položky otevřené, avšak uzavřené položky převládaly a to zejména polytomické položky (*většinou ano, většinou ne, vždy, nikdy*), dichotomické položky (*ano – ne*) a velmi důležité stupnicové položky (*označ podle důležitosti od 1-5 aktivity, které provozuješ*), (Chráska, 2008).

3. Metody vyhodnocení dotazníku

Vyhodnoceny byly pouze některé důležité otázky z dotazníků týkajících se kvality života, zdraví, volného času, sportu a médií u pubescentů. Pro snadnou orientaci jsou výsledky znázorněny graficky v programu Microsoft Excel 2010. Využita byla popisná statistika, absolutní i relativní četnost.

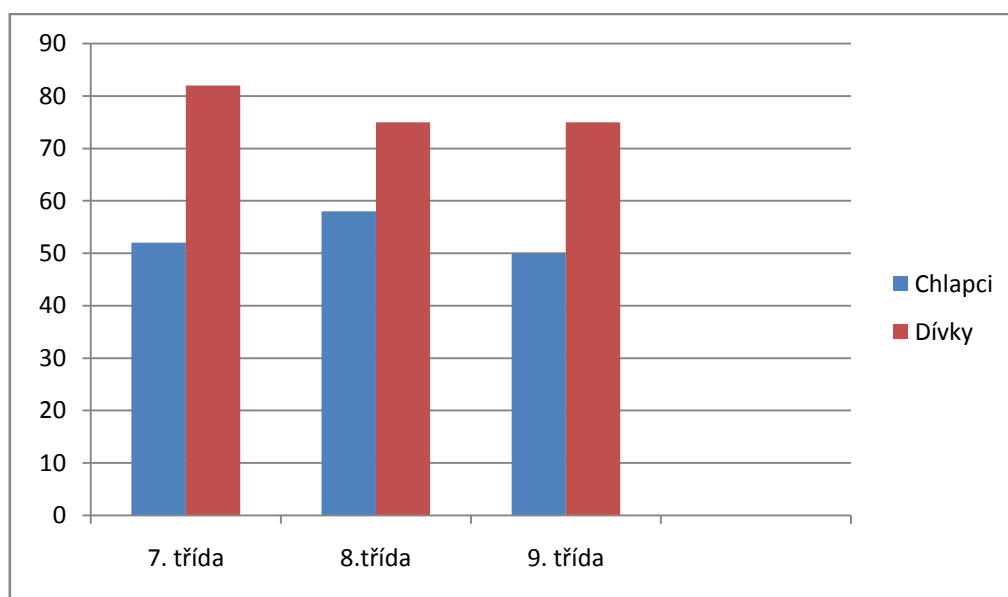
Zajímavější výsledky z hlediska tématu Kvalita života s ohledem na pohyb a zdraví u pubescentů na Prachaticku jsou znázorněny grafy, ostatními tabulkami. U každé otázky je pod grafem či tabulkou umístěn komentář.

5.2 Charakteristika cílové skupiny

Cílovou skupinou byli žáci 7. – 9. tříd 2. stupně základních škol a jednoho gymnázia. Žáci ve věku 11 – 15 let. Na výzkumu se podíleli: ZŠ Zlatá stezka, ZŠ Vodňanská, ZŠ Národní a Gymnasium v Prachaticích. K testování došlo na jaře roku 2013. Žáci byli osloveni v rámci vyučování, po dohodě s ředitelem či zástupcem dané školy. Předpokládaný počet plnohodnotně vyplněných dotazníků byl okolo 500, avšak ne všechny dotazníky bylo možné řádně vyhodnotit. Z celkového počtu pětiset sebraných dotazníků, nakonec bylo možné využít jen 400 dotazníků. Přes 100 dotazníků nesplňovalo potřebné údaje k získání konečných hodnot na základě předchozích předpokladů.

Graf 1(viz níže) znázorňuje počet dotazovaných studentů, kteří se účastnili tohoto výzkumu: celkem odpovídalo 400 studentů, z nichž bylo 240 dívek (60 %) a 160 chlapců (40%).

V 7. třídě odpovídalo 52 chlapců a 82 dívek, v 8. třídě odpovídalo 58 chlapců a 75 dívek, v 9. třídě odpovídalo 50 chlapců a 83 dívek. V přehledu je znázorněn počet odpovídajících podle pohlaví a podle jednotlivých ročníků. Viz. graf č. 1.



**Graf 1: celkový přehled odpovídajících respondentů, 7. Třída – 52 chlapců a 82 dívek
8. Třída – 58 chlapců a 75 dívek,
9. Třída – 50 chlapců a 83 dívek.
Zdroj: vlastní výzkum.**

5.3 Průběh výzkumu

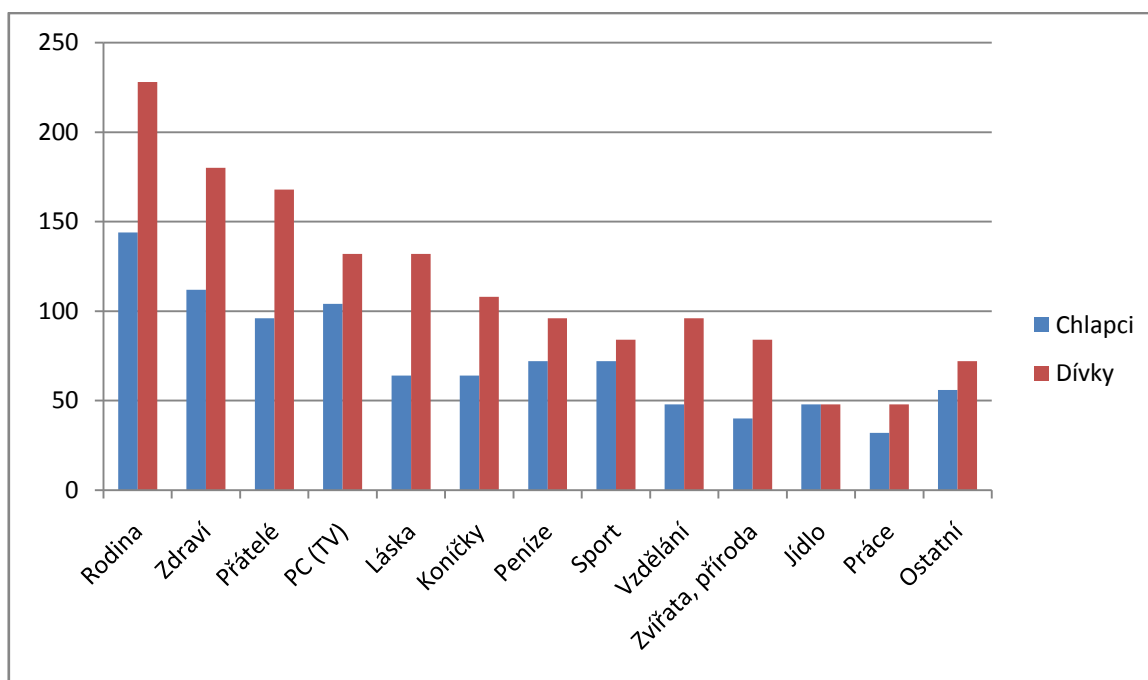
Dotazníková šetření byla prováděna na jaře roku 2013, vždy po předchozí telefonické nebo e-mailové domluvě s ředitelem či zástupcem zařízení. Následně došlo k osobnímu jednání, předání dotazníků a vysvětlení, které se týkalo vyplňování dotazníků. Děti vyplňovaly dotazník samostatně. Po celou dobu však byla přítomna osoba, která byla schopna poskytnout případnou pomoc při vyplňování dotazníku. Testování bylo prováděno při běžných hodinách, za dohledu pedagogů. Všichni byli informováni o pravidlech testování a o účelu tohoto dotazníku. Vzhledem k tomu, že bylo testování anonymní, žáci do připravených dotazníků vyplnili svůj věk, pohlaví, název školy a třídu, do které žáci chodí. Žáci měli neomezený čas na své dotazníky. Důležité bylo, aby každý vyplňoval svůj dotazník samostatně, bez pomoci ostatních. Velkým problémem se staly některé otázky ze základního dotazníku, proto byl originální dotazník, po předchozí zkušenosti, zredukován a přizpůsoben, vzhledem k věkovému rozpětí respondentů. Nakonec se podařilo nashromáždit okolo pětiset dotazníků, avšak ne všechny se daly vyhodnotit. Hlavním problémem byly nepřesné údaje, neúplné vyplnění otázek či zavádějící odpovědi. Konečné číslo se tedy pohybuje mezi 300, až 400 dotazníky. Vzhledem k tomu, že byly osloveny čtyři školy, z toho jedno gymnázium, byly očekávány plnohodnotnější výsledky, ve větší množství. Předpokládaný počet pětiset dotazníků byl odhadován na základě rozsahu třech tříd v každé škole. Přesto, že jsou Prachatice malé město, sjíždějí se do těchto škol žáci z přilehlého okolí. Očekávání bylo větší, než konečný výsledek. Nutno zdůraznit, že dotazovaní byli dospívající, tento věk je velmi choulostivý a dotazníky byli dobrovolné. Proto došlo k vyhodnocení jen 400 dotazníků z plánovaných pětseti.

6 VÝSLEDKY A DISKUZE

6.1 Výsledky a diskuse k 5 oblastem, tzv. hodnotám podle důležitosti v životě dotazovaných dětí

První část dotazníku sloužila ke zjištění pěti nejdůležitějších hodnot v životě u dětí od 7. do 9. tříd, tedy v pubescentním věku. Děti zde napsaly konkrétní, ale i obecné informace, přání a představy. Zjištěné informace jsou pro přehlednost roztrženy do 13 oblastí, do kterých jsou shrnuty odpovědi podobného charakteru. Hlavní důraz zde byl kladen na oblasti, které jsou důležité pro tuto bakalářskou práci – zdraví, PC (TV), sport, koníčky:

1. RODINA: rodiče, sourozenci, domov, příbuzenstvo.
2. ZDRAVÍ: nemoci, úrazy, vrozené dysfunkce.
3. PŘÁTELÉ: kamarád, kamarádka.
4. PC (TV): práce, hraní her či návštěva komunikačních serverů na počítači a sledování televize.
5. LÁSKA: láska, přítel, přítelkyně.
6. KONÍČKY: zájmové činnosti, čtení, hudba, tanec, zábava.
7. PENÍZE.
8. SPORT: všechny sportovní aktivity.
9. VZDĚLÁNÍ: zahrnuta přání dětí, aby dokončily školu nebo aby byly přijaty na střední školu.
10. ZVÍŘATA, PŘÍRODA
11. JÍDLO: jídlo, nápoje
12. PRÁCE, ZAMĚSTNÁNÍ: zde jsou zahrnuty přání získat zaměstnání, brigádu.
13. OSTATNÍ.



Graf 2: zobrazuje přehled oblíbených aktivit u dětí 7. – 9.tříd. Zdroj: vlastní výzkum.

Je zřejmé, že podle výzkumu oblast **rodina** preferovalo 95 % (228) dívek a 90 % (144) chlapců z celkového počtu 160 chlapců a 240 dívek. Rodina zaujímá v žebříčku hodnocení těchto oblastí nejvyšší místo a to i u starších dospívajících, což je velmi pozoruhodné. Zvláště proto, že se pubescenti snaží odloučit od svých rodičů a najít si svou vlastní identitu. Z výsledků hodnotové orientace podle důležitosti: „5 oblastí, které jsou v životě důležité“ je zřejmé, že pro všechny skupiny dětí (pubescenti) je důležitá rodina. Vzhledem k tomu, že odpovídaly děti, které jsou v pubescentním věku, je skutečnost, že chtějí mít rodinné zázemí, dobrý vztah s rodiči, sourozenci a příbuznými více uvědomělý. Všechny děti se shodly na důležitosti přátelství, na kamarádech a vztazích s nimi, což je typické pro toto věkové období dotazovaných.

Podle Vágnerové (2000) se děti brání nárokům a rozhodnutím, které jsou od rodičů kladeny. Chtějí, aby je rodiče brali jako sobě rovné. Proto velmi často dochází ke konfliktům. Dle dosažených výsledků, velké procento dospívajících na Prachaticku, stále preferuje rodinu před kamarády a vrstevníky. Je tedy pozoruhodné, jak se mohou určité skupiny dospívajících měnit. Většina autorů, kteří byli citováni v teoretické části (Čáp, 1996; Vágnerová 2000; Kuric, 1986; Říčan, 2004) dospívající nechtějí ve větší míře kontakt se svými rodiči. Proto jsou dosažené výsledky z dotazníků, tak překvapující. I přesto, že se pubescenti snaží

o odloučení a samostatnost, stále si ponechávají rodinu na prvním místě ve svém hodnotovém žebříčku.

Podle **Grafu 2** se ukázalo, že se na druhém místě v oblíbenosti umístilo **zdraví**. Z celkového počtu 160 chlapců a 240 dívek, je zdraví důležité pro 70% (112) chlapců a 75% (180) dívek. Vzhledem k výzkumu, který byl proveden, je toto číslo přívětivé. Pubescenti se zaměřují na své zdraví a starají se o svůj život. V tomto věku je zdraví velmi důležité, jelikož tělo prochází určitými změnami. Také se o své zdraví začíná každý jedinec starat sám, rodiče pouze dopomáhají při výběru lékaře. Je zde snaha o samostatné rozhodování a přípravu na dospělost.

Zdraví 21 se zaměřuje na zdraví vývoj mladých lidí, které je úzce podmíněno dobrým rodinným zázemím i dalšími sociálními vztahy mimo rodinu (dospělí, vrstevníci). Pro dobrý duševní vývoj jedince je důležitý pozitivní vztah k sobě samému. I v tomto smyslu hraje rodina nejdůležitější roli. Nesporný vliv mají rovněž vstřícní a chápající přátelé a další dospělí, se kterými mladý člověk komunikuje, a tím rozvíjí své příznivé sociální návyky. Oprávněná sebedůvěra a dobrá schopnost vyrovnávat se s problémy a dalšími konflikty, jsou nezbytným východiskem pro získání dovedností umožňujících překonávat životní překážky (Zdraví 21, 2000).

Jako třetí položka v oblíbenosti byli **přátelé**. Kamarádi, kamarádky, vrstevníci i starší mládež. U chlapců to dělá 60% (96 osob) z celkového počtu 160 a u dívek je to 70% (168 osob) z celkového množství 240 dotázaných.

Vrstevníci i zájmové útvary jsou v tomto období důležité. Pubescent si dokazuje a plní své cíle v rámci určité skupiny. Jedinec je součástí pevného kolektivu. Je si sám sebou jistý, že někam patří (Došla, 1999). Všechny sociální kontakty ovlivňují dospívajícího, ať už kladně nebo záporně. Většina autorů, kteří se zabývají touto problematikou, jsou stejného názoru. U pubescenta bez vrstevníků a kamarádů by neprobíhal celistvý vývoj. Docházelo by k různým socializačním i komunikačním poruchám. Také proto se dospívající více zajímají o kolektivní činnost více, než o individuální.

Čtvrté místo zaujímá **PC (TV)**. Celkový počet 160 chlapců a 240 dívek je zde zastoupen 65% (104) chlapci, 55% (132) dívkami. Z hlediska dospívající mládeže je zájem o média velmi oblíbený. Každý jedinec dnes již má doma svůj počítač, tablet, mobilní telefon s přístupem na internet a samozřejmě televizi. Vzhledem k tomu, že dochází v tomto období k osamostatnění a zapojení se do kolektivu, je důležité vlastnit komunikační prostředky, jinak by jedinec vybočoval ze skupiny. Stejně tak souhlasím s Čápem (1996), který již potvrdil, že na pubescenta velmi působí vrstevníci, sociální skupina. Aby byl jedinec přijat, musí často měnit své chování, své názory i hodnoty. Svůj dosavadní život podřizuje žití celé skupiny. Tím mění své dosavadní zájmy, styl mluvy, styl oblékání i komunikace. Jeden z výzkumných předpokladů se týkal právě médií. Předpokladem bylo, že se více než 60% všech dotázaných zabývá médii 3 – 6 hodin denně. Podle oblíbenosti této činnosti hned v úvodu dotazníku, je tento předpoklad velmi reálný.

Další v pořadí byla **láska**. Láska branná zde jako přítel, přítelkyně či náklonost k druhé osobě. Tady šlo o 40% (64) chlapců z celkového množství 160 a o 55% (132) dívek z celkového množství 240. Je zde vidět velký rozptyl mezi dívkami a chlapci. Vzhledem k vývojovým zvláštnostem je potvrzeno, že u dívek dochází k dospívání dříve a to až o dva roky (Vágnerová, 2000). To je patrné již na první pohled mezi dospívajícími. Ve skupině se více projevují dívky, chlapci se drží zpátky. Nemají stále takovou odvahu a sebevědomí jako dívky, které jsou vyspělejší dříve. Dívky se také častěji začínají zajímat o druhé pohlaví dříve, než chlapci.

Koníčky, zájmové činnosti, čtení, hudba, atd. jsou v pořadí na šestém místě. Jedná se o 40% (64) chlapců a 55% (132) dívek, opět z množství 160 chlapců a 240 dívek. Jelikož bylo zcela individuální, jaké oblasti si dospívající zvolí, není zde přesně specifikováno, zda se jedná o koníčky pohybové, umělecké či jen naplnění volného času mimo vyučování, příkladně četbou a hudbou. Z teoretické části víme, že se skupinovým aktivitám více věnují právě dospívající a to především dívky, než chlapci. U chlapců převládá spíše individuální činnost a to především z hlediska médií a internetových zdrojů.

Kopřivová a Kopřiva (1997), zájmové útvary, které působí na pubescenta dlouhodobě a několikrát v týdnu se snaží o celistvost a komplexnost vývoje. Pokud si dospívající vybere alespoň nějaký zájmový útvar, je to vždy lepší a pro celkový vývoj prospěšnější, než když se dospívající nerealizují a jen přijímají pasivně.

Další oblasti, o které se zajímají pubescenti nejvíce, jsou **peníze** a to 45% (72) chlapců a 40% (96) dívek. Hotovost by u sebe chtěl mít každý člověk, již od té doby, co pozná funkci peněz. U dospívajících je to také ovlivněno skupinou a postavením ve společnosti. Vzhledem k tomu, že je v tomto věku nesnadné sehnat nějakou brigádu a navíc i zakázané, je dospívající zcela odkázán na peněžní situaci v rodině.

Po penězích se v žebříčku umístil **sport**. Tím, že ze 160 chlapců pouze 45% (72 osob) a z 240 dívek 35% (84 osob) preferují sport a sportovní aktivitu je to dosti omezené. Zvláště vezmeme – li v potaz, že se sportovní aktivita nejlépe podílí na komplexním vývoji dospívajícího, na fyzických schopnostech a na dobrém tělesném růstu. Podle Kurice (1986) jde hlavně o pěstování sportu jakožto aktivní účast v daném sportu a nejen plané fandění. Diváci se často nechávají strhnout davem a tím v sobě vzbuzují pocit, že sami dosáhli vrcholných výsledků.

Vzdělání s přáním dokončit základní školu a přijetí na střední školu je až na devátém místě. Je zřejmé, podle počtu odpovědí, že se o vzdělání tolik dospívajících nezajímá. Je to podmíněné i tím, že jedni respondenti studují na osmiletém gymnáziu a další jsou teprve v sedmé třídě. Chlapců odpovídalo 30% (48 osob) ze 160 a dívek 40% (96 osob) z 240. Větší množství dívek, než chlapců je přirozené i z hlediska toho, že dívky odpovídalo více.

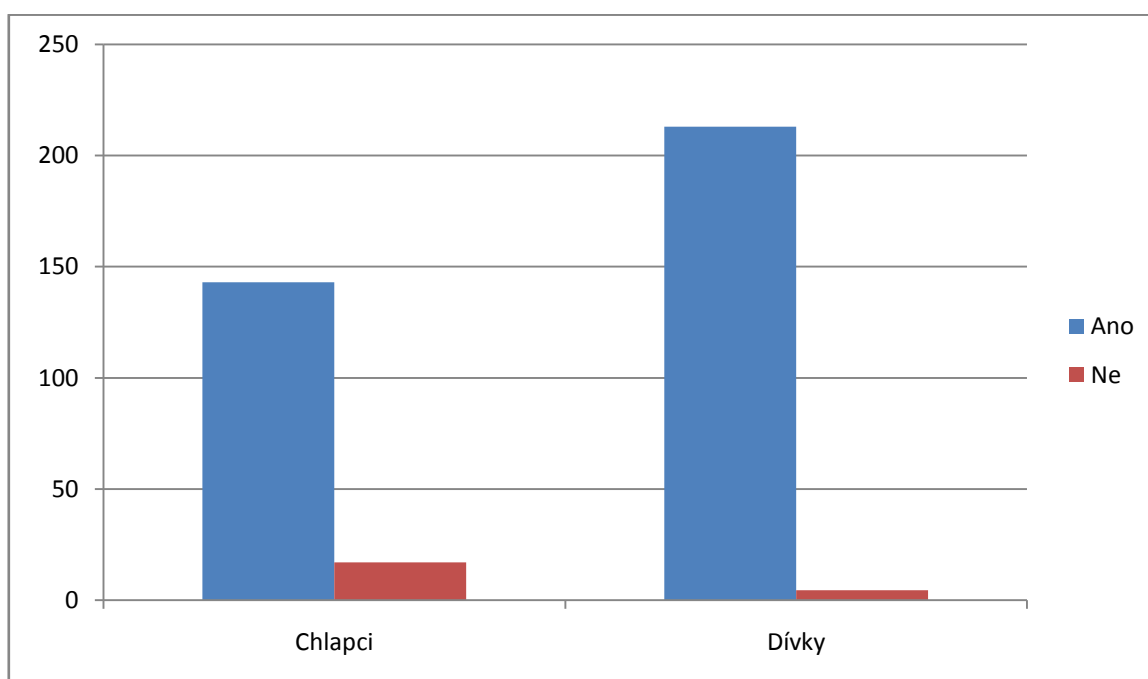
Zvířata, příroda množství chlapců činní 25% (40 osob) ze 160 a dívek 35% (84 osob) z 240. Ohledně zvířat je to ve městech vždy těžké. Pokud dospívající bydlí na vesnici, je to o ničem jiném. K životu na vesnici zvířata i příroda patří. Dítě z paneláku těžko může doma chovat vepře či slepice. Obzvlášť v tomto věku dospívající nemá čas a chuť starat se o někoho dalšího, než jen o sebe. Naopak zvířata bývají v tomto věku spíše přítěž, kterou odnášejí rodiče dospívajícího.

Jídlo, práce a zaměstnání se umístili až na posledních příčkách. **Jídlo** bylo upřednostněno 30% (48) chlapci z celkových 160 a 20% (48) dívkami z množství 240. Zaměstnání a práce zajímá 20% respondentů. U chlapců to činí 32 osob a u dívek 48 osob opět z celkového počtu 400 respondentů, 160 chlapců a 240 dívek. Je to na jednu stranu velmi dobré zjištění. Práce je v tomto věku minimální. Jídlo je v tomto věku velmi problémové. Velkou část denního jídla tvoří oběd, který má většina dospívajících ve školní jídelně. Vzhledem k tomu, že se jídelny snaží jít s dobou, mají strážníci na výběr z vegetariánských jídel a ze zdravé stravy.

Ostatní, ať už se jedná o city, emoce, jiné aktivity a činnosti. Zde nemuseli respondenti odpovídat. Celkově se do této kategorie zapojilo 35% (56) chlapců a 30% (72) dívek. Ze 160 chlapců a 240 dívek.

6.2 Výsledky a diskuse k oblasti zdraví

Otázka č. 1a: „Cítíš se zdrav/a?“ je dichotomického typu, na kterou se odpovídá ANO nebo NE. Opět graficky znázorním výsledky dle skupin dětí. Tato otázka je součástí prvního výzkumného předpokladu: „Předpokládám, že pubescenti (dívky i chlapci) se ve více než 80 % cítí zdraví, aniž by znali svůj celkový zdravotní stav.“



Graf 3: Znázorňuje spokojenost a nespokojenost se svým zdravím. Jedná se o 90% (143) chlapců a 89% (213) dívek, kteří se cítí absolutně zdráva, zatímco 10% (17 chlapců) a 11% (27) dívek je se svým zdravím nespokojeno. Zdroj: vlastní výzkum.

Tento výsledek se dal očekávat, protože pubescentní období je typické velkými fyziologickými změnami a dívky citlivěji tyto změny vnímají a nemusejí se tedy cítit subjektivně zdravé.

Výzkum tedy potvrdil první předpoklad. A to, že pubescenti se více než na 80 % cítí zdraví, aniž by znali svůj celkový zdravotní stav. Z dotazníků se dále můžeme dozvědět, zda

pubescenti, kteří nejsou spokojeni se svým zdravím, užívají nějaké léky a zda trpí nějakou chorobou či nemocí.

Hlavní podmínky zdraví, především odolnost a přizpůsobivost krevního oběhu, lze ovlivnit jen od 11 – 19 let. V tomto věku lze sportovní aktivitou podnítit činnost a vývoj srdečního svalu. To vede k úspornějšímu chodu srdce a ke kvalitnější funkčnosti krevního oběhu. Pohybová činnost v dospívání je brzděna pohodlím, ale i činnostmi odvádějící pozornost, jako televize, počítače. Ke konci dospívání navštěvování hlučných restaurací, kaváren a diskoték. Pokud dojde v tomto období ke zkrácení svalových vláken, v pozdějším věku se velmi těžce a bolestivě pohyb znovuobnovuje (Daněk, 1983).

S tímto tvrzením mohu jen souhlasit. Je to patrné i z výpovědí respondentů. Jen malé množství je nespokojeno se svým zdravím. Zda se jedná o psychický nebo o fyzický stav, už respondenti neuváděli. Zdraví je důležité v každém věku, proto existují různé organizace, které se právě zdravím zabývají. Jak už bylo výše uvedeno hlavním organizátorem zdraví v každém věku je ZDRAVÍ 21.

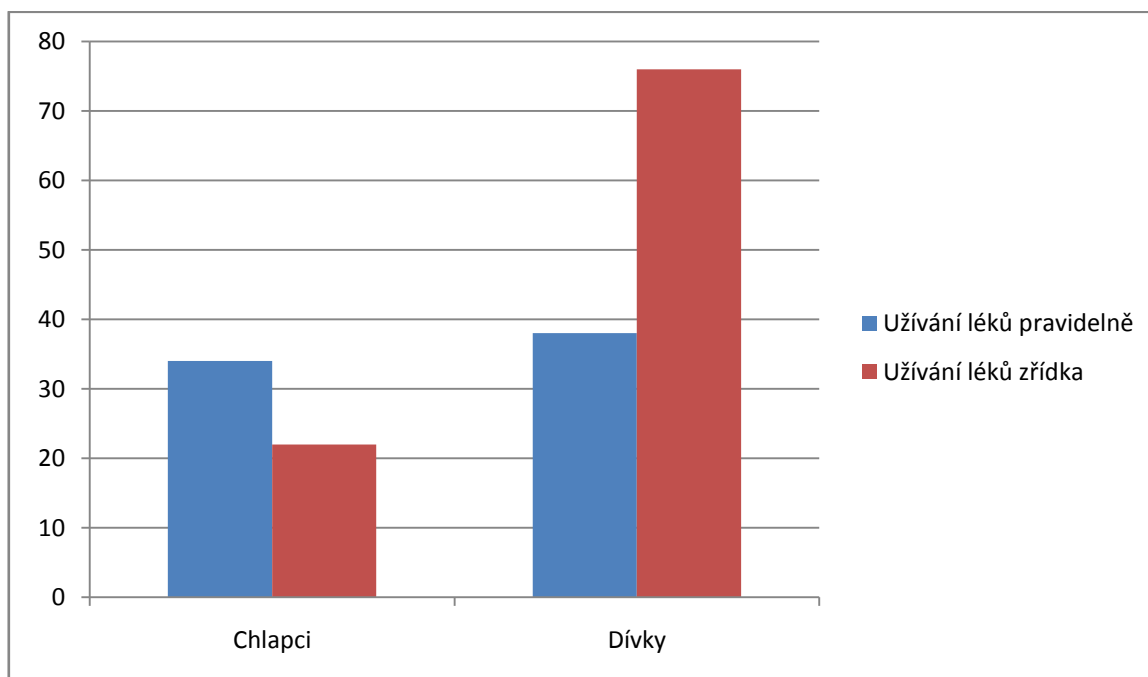
Otázka č. 2d: „Užíváš pravidelně nějaké léky“. Odpovědi jsou typu Ne, neužívám nebo Ano, užívám nějaké léky. Pokud děti odpověděly, že užívají léky, měly zároveň uvést jaké.

Graf 4 ukazuje, že k pravidelnému užívání léků dochází u 15% (38) dívek a 21% (34) chlapců. Zatímco užívání léku zřídka potvrdilo 13% (22) chlapců a 31% (76) dívek. Ze všech dotázaných je z celkového množství 400 respondentů 170 pubescentů určitým způsobem omezeno farmaceutiky. Z toho se jedná o 47% (114) dívek a 35% (56) chlapců.

Dotazníkové šetření ukázalo, že mezi dotazovanými dětmi jsou i děti, které pravidelně užívají nějaké léky. Nejvíce léků užívají pubescentní dívky v poměru k celkovému počtu těchto dívek. Mezi nejčastější skupinu léků od všech odpovídajících dětí zde byla uvedena skupina antidepresiv a antipsychotik a léků na hyperaktivitu: Medorisper, Risperdal, Sertivan, Melipramin, Strattera. Někteří neuvedli název léku, ale označili je jako léky na hyperaktivitu. Dále děti uvedly léky na astma: inhalátor, Ventolin, antiepileptikum: Orifir long, také Urovaxom, Belosalic, Budiar

Z volných výpovědí je zřejmé, že nejvíce dětí by chtělo odstranit svoje zdravotní problémy a projevy s tím spojené. Jedná se o již výše zmíněné zdravotní problémy jako: astma, alergie, ADHD – hyperkinetická porucha (RABOCH, ZRZAVECKÁ, DOUBEK,

2006), které je v různých oblastech života omezují. Také jsou s tímto spojené povinnosti, jako pravidelně brát léky, hlídat se a omezovat se. Další oblasti, které by chtěly změnit, se týkají i hodně vzhledu: přejídání se a s tím i spojená vyšší váha, proti tomu stojí anorexie a bulimie (toto je bezesporu citlivé téma hlavně pro dívky), kouření a sportování či cvičení, které se opět projevuje na fyzické zdatnosti, na váze i psychice.

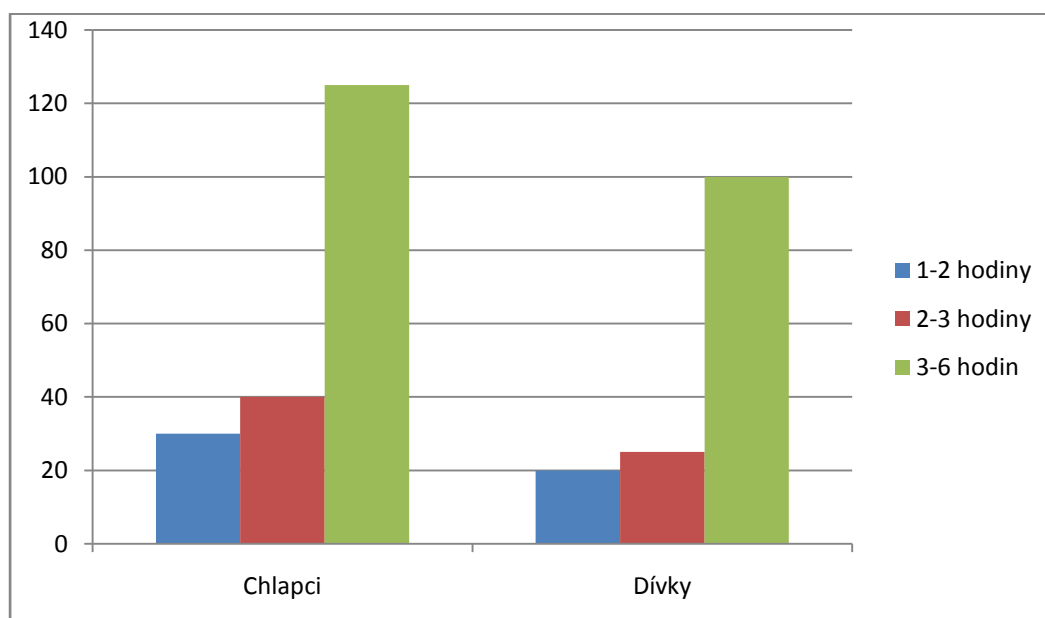


Graf 4: zobrazuje pravidelné užívání léků u dospívajících. Odpovídalo 170 respondentů z celkových 400. Pravidelné užívání léků je u dívek 15% (38 osob) a u chlapců 21% (34 osob). Užívání léků zřídka je u dívek 31% (76 osob) a u chlapců 13% (22osob). Celkově odpovědělo 114 dívek a 56 chlapců. Zdroj: vlastní výzkum.

6.3 Výsledky a diskuze k oblasti využívání médií

Ze všech dotazovaných respondentů vyplývá, že se více jak 60 % respondentů zabývá médii a to v průměru 3 - 6 hodin denně, tím se tedy potvrdil druhý předpoklad „*2. Předpokládám, že se více než 60 % dotázaných pubescentů zabývá médii, a to v průměru 3 -6 hodin denně.*“ Dle dotazníků bylo zjištěno, že 1-2 hodiny tráví sledováním médií 15% (50) všech dotázaných, z toho 60% (30) chlapců a 40% (20) dívek, 2-3 hodiny tráví u médií 20% (65) všech dotázaných, z toho 61% (40) chlapců a 39% (25) dívek a 3 – 6 hodin tráví u médií 65% (215) všech dotázaných, z toho 58% (125) chlapců a 42% (90) dívek. Ze všech dotázaných respondentů vyšlo, že se více jak 330 pubescentů věnuje médiím a komunikačním serverům. Zbytek respondentů (70 osob) se buď nevěnuje médiím vůbec, nebo se věnují médiím méně, než hodinu denně.

Vlivem médií a hlavně počítačových her se více rozšiřuje komunikace přes internetovou síť, tím se ztrácí osobní kontakt. Pubescenti se více vyžívají ve virtuálním světě, a tím omezují osobní kontakt i pohybovou aktivitu. Vliv masmédií je dnes na denním pořádku. Média ovlivňují především pubescenty, kteří teprve hledají svůj životní styl a cíl svého života. Ovlivnění médií v pubescentním věku má velmi neblahý dopad na pozdější vývoj každého mladého člověka.



Graf 5: znázorňuje počet hodin, které tráví dotazování u médií. 1-2 hodiny tráví u médií 15% (50) všech dotázaných, z toho 60% (30) chlapců a 40% (20) dívek, 2 – 3hodiny tráví u médií 20% (65)všech dotázaných, z toho 61% (40) chlapců a 39% (25) dívek, 3 – 6 hodin tráví u médií 65% (215) všech dotázaných, z toho 58% (125) chlapců a 42% (90) dívek. Celkově odpovídalo 330 respondentů. Zdroj: vlastní výzkum.

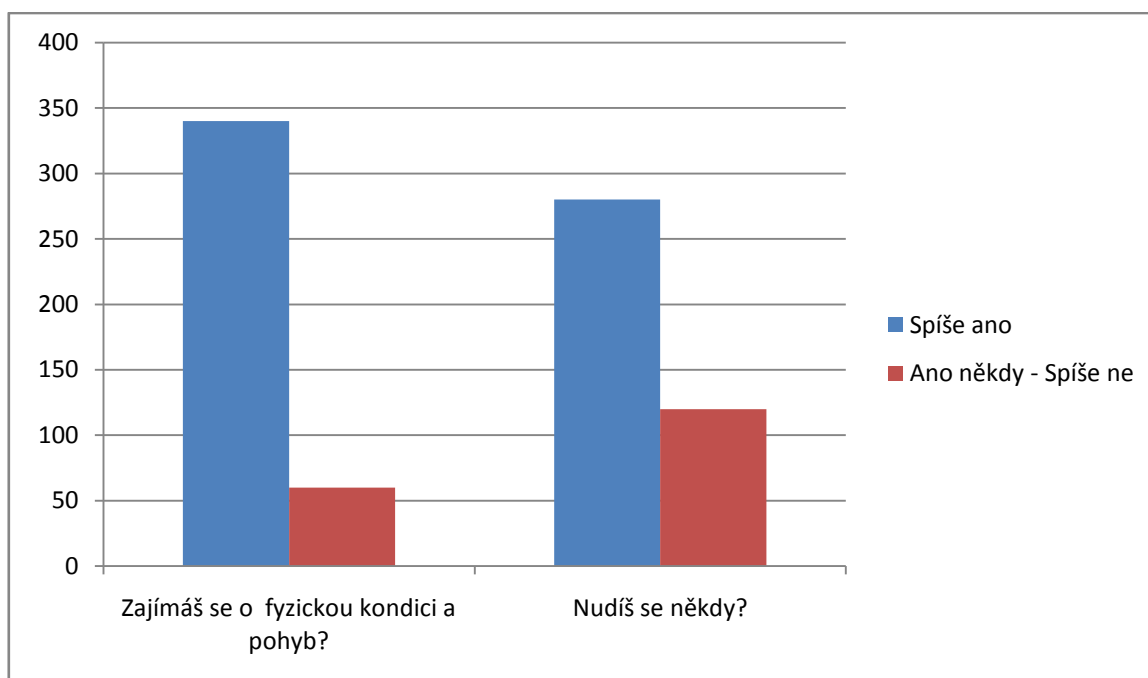
6.4 Výsledky a diskuze v oblasti zájmu o pohyb a nudu

Otázka, která je kladena v dotazníku, se ptá na to, zda se dospívající zajímají o svou fyzickou kondici, tedy o pohyb a kontrolu nad ním. Odpovědi jsou rozděleny na *Spíše ano* – *Ano, někdy* – *Spíše ne*. Tudíž má respondent na výběr z konkrétních odpovědí a jednoznačně ví, na co se ho v dotazníku ptáme.

Zajímavé v tomto případě je sled otázek. Po této otázce, která se zabývá fyzickou kondicí a pohybem, následuje otázka „*Nudíš se někdy?*“ Většina všech dotázaných, tedy přes 85% dívek a chlapců odpovědělo, že se zajímá o svou fyzickou kondici, pohyb a zároveň se přes 70 % dotázaných velmi často nudí. Jen 15% dotázaných se nezajímá o svou fyzickou kondici a pohyb, 30% dotázaných se nenudí nebo jen zřídka. Celkově to tedy dělá 340 respondentů proti 60 respondentům, kteří se zajímají o svou fyzickou kondici a kontrolu nad ní. Ohledně otázky nudy se jedná o 280 respondentů proti 120 respondentům, kteří se v běžném dni nudí.

Je zde tedy velmi zajímavá souvislost mezi fyzickou kondicí, pohybem, kontrolou nad ním a celkovým pocitem nudy. Pokud se pubescenti zajímají o svou fyzickou kondici a pohyb, jak je možné, že se tolik nudí. Podle předchozích autorů *Kuric*, *Freud*, *Erikson* se pubescenti mají zajímat o kondici a celkový pohyb. Zvláště dívky se věnují kolektivním sportům ve skupině. Chlapci naopak vyhledávají sporty, které jsou neobvyklé, až adrenalinové.

I přesto, že jsou Prachatice malé město, nabídka sportů je tu dosti velká. Podle výpovědí respondentů se o svou fyzickou kondici, pohyb zajímá pubescentů mnoho, ale zároveň tato aktivita nenaplnuje požadavky, které si kladou na celkový psychický stav. Z celkového počtu vyplývá, že pokud se pubescent nenudí, tak se ani nijak zvlášť nezajímá o kondici a pohyb. Dospívající často mění své zaměření, právě ve volnočasových aktivitách. Snaží se toho vyzkoušet, co nejvíce a využít vše v dostupné míře. To mívá často negativní vliv na prožití dané činnosti do hloubky. To dokazují získané výsledky. Pubescenti se zajímají o fyzickou kondici a pohyb, na druhou stranu je aktivní činnost nijak zvlášť nebaví. Velká odezva je momentálně očekávána od adrenalinových sportů a modernějších odvětví pohybových aktivit. Aktivní vyžití je naplněno spíše z donucení ze strany rodiny, než z vlastní iniciativy. Pokud rodina zaplatí určitý druh aktivity, chce, aby se jí dospívající věnoval, navzdory zájmu ze strany pubescenta.



Graf 6 znázorňuje, že se 85% (340) dotázaných spíše zajímají o svou fyzickou kondici, 15% (60) dotázaných se nezajímá o svou kondici. Zároveň 70% (280) respondentů se více nudí, oproti 30% (120) respondentům, kteří nudu nepociťují. Celkově odpovídalo 400 respondentů. Zdroj: vlastní výzkum.

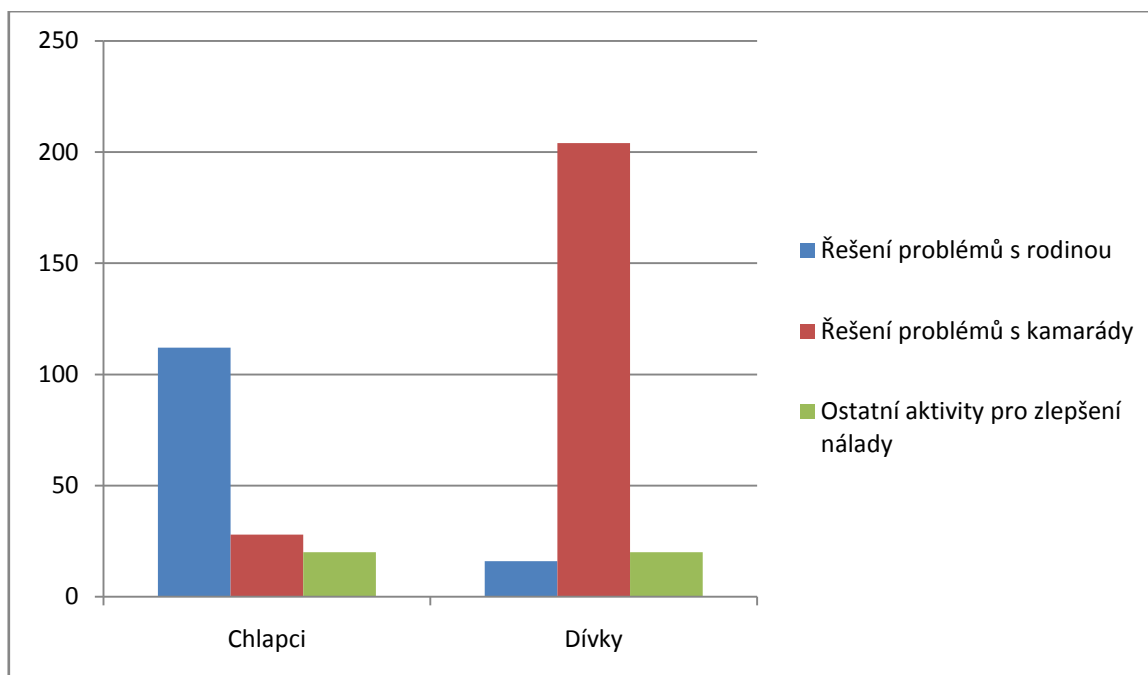
6.5 Výsledky a diskuze k oblasti zlepšení nálady

Nálada a celkový psychický stav, velmi ovlivňuje zdravotní stav jedince. Pokud je pubescent smutný, podrážděný nebo se necítí dobře, ovlivňuje to velmi jeho celkový stav. Pokud pubescent prožívá častěji špatné nálady, smutek a podráždění má to vliv na jeho psychický stav.

Řešení psychických problémů, již v tomto mladém věku, řeší dospívající léky, oproti regeneraci a příkladně pohybovou aktivitou. Z výše uvedeného **grafu 4** jsme se dozvěděli, jak velké množství léků dospívající užívají. Do těchto všech léků se samozřejmě řadí i antidepresiva či tlumící léky, které dokáží odbourat pocit podráždění a smutku.

Z odpovědí bylo zjištěno, že se většina pubescentů, hlavně tedy chlapci 70% (112), nebaví o svých náladách a pocitech s kamarády, ale raději s rodiči. Zatímco jen 7% (16) dívek hovoří o problémech s rodiči. Proti tomu dívky jsou až velmi sdílné, přes 85% (204) si o svých problémech pohovoří raději s kamarády, než s rodiči. Zatímco u chlapců je to jen 18% (28) dotázaných, kteří by o těchto věcech mluvili s kamarády. Pubescentů jsme se ptali, jestli se najde někdo nebo něco, co jim pomůže překonat tento nechtěný stav. Přes 90% (360)

odpovídajících má někoho nebo něco, kdo jim pomůže, zvládnou špatnou náladu. Našli se však i tací, kterým nepomůže nic, u nich se dá předpokládat, že problémy řeší farmaceutiky.



Graf 7 znázorňuje řešení problémů u pubescentů v rámci rodiny, kamarádů a ostatních aktivit, které pomáhají ke zlepšení nálady. Jedná se tedy o 70% (112) chlapců a 7% (16) dívek, kteří se svěřují rodině, 85% (204) dívek a 18% (28) chlapců, kteří se svěřují kamarádům a 13% (20) chlapců a 8% (20) dívek, kterým pomáhají pro zlepšení nálady další aktivity. Zdroj: vlastní výzkum.

6.6 Výsledky a diskuze z oblasti důležitosti aktivit

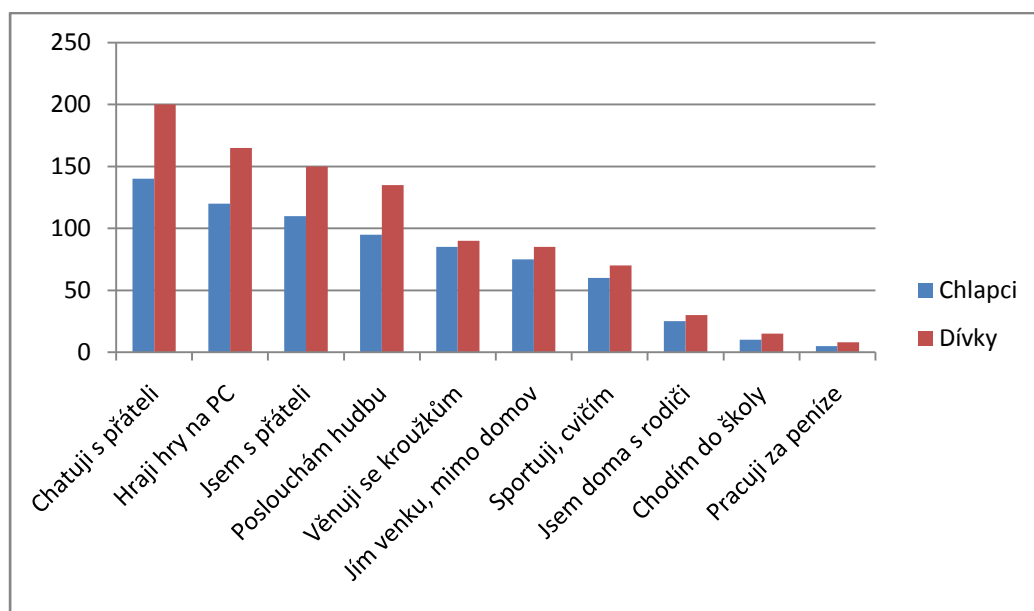
V **Grafu 8** se zaměříme na četnost vyskytujících se aktivit, které dospívající nejčastěji provádějí. Tím se dozvíme více o jejich zdraví, zda aktivita či inaktivita se podílí na zdraví dospívajících a na celkové kvalitě volného času mládeže na Prachaticku. U této otázky mají respondenti na výběr z mnoha možností, které mají oznámkovat stejně jako ve škole. Číslo pět přiřazují k aktivitě, kterou provozují nejčastěji, číslo jedna pak k aktivitě, která není tak oblíbená. Nabídka aktivit je poměrně široká, ale sami dotázaní si mohou připsat aktivity, které se zde nevyskytují. Tuto možnost ze všech získaných dotazníků nikdo nevyužil.

Tato otázka je velmi objemná a široká. Většina času, kterou pubescenti věnovali tomuto dotazníku, byla věnována právě této otázce. Zde měli možnost srovnat si své priority ohledně volnočasových aktivit a oznámkovat své oblíbené aktivity podle libosti. Podle autorů, kteří se zabývají pubescentním věkem, se dalo předpokládat, že se větší část dotázaných ubírá k médiím a hlavně komunikaci s přáteli, Jelikož jsou v tomto období mezilidské vztahy

nenahraditelné, objevovalo se v odpovědích u kamarádů velké číslo a to jak u dívek, tak u chlapců. Naopak nízká čísla obdrželi rodiče, domácí úklid či práce za peníze. Z výše uvedených a vytyčených cílů, bylo důležité zaměřit se na oblíbenost médií a PC, zainteresovanost v zájmových aktivitách a sportu. Z odpovědí jasně vyplývá, že média převládají na úkor pohybových aktivit, zaměřenosti na zdraví či sportu.

Rozdělení aktivity podle nejvyššího obodování:

1. Chatuji či e-mailuji s přáteli na PC: 88% (140) chlapců, 83% (200) dívek
2. Hraji hry a sleduji filmy na počítači: 75% (120) chlapců, 69% (165) dívek
3. Jsem s přáteli: 67% (110) chlapců, 63% (150) dívek
4. Poslouchám hudbu: 60% (95) chlapců, 56% (135) dívek
5. Věnuji se zájmovým aktivitám, kroužky: 53% (85) chlapců, 38% (90) dívek
6. Jím venku mimo domov: 47% (75) chlapců, 35% (85) dívek
7. Sportuji, cvičím: 38% (60) chlapců, 29% (70) dívek
8. Jsem doma s rodiči: 16% (25) chlapců, 13% (30) dívek
9. Chodím do školy: 6% (10) chlapců, 6% (15) dívek
10. Pracuji za peníze: 3% (5) chlapců, 3% (8) dívek



Graf 8: znázorňuje výčet aktivit od nejoblíbenější po nejméně oblíbenou u všech dotázaných dohromady, tedy všech 400 respondentů. Všechny údaje jsou uvedeny výše. Zdroj: vlastní výzkum.

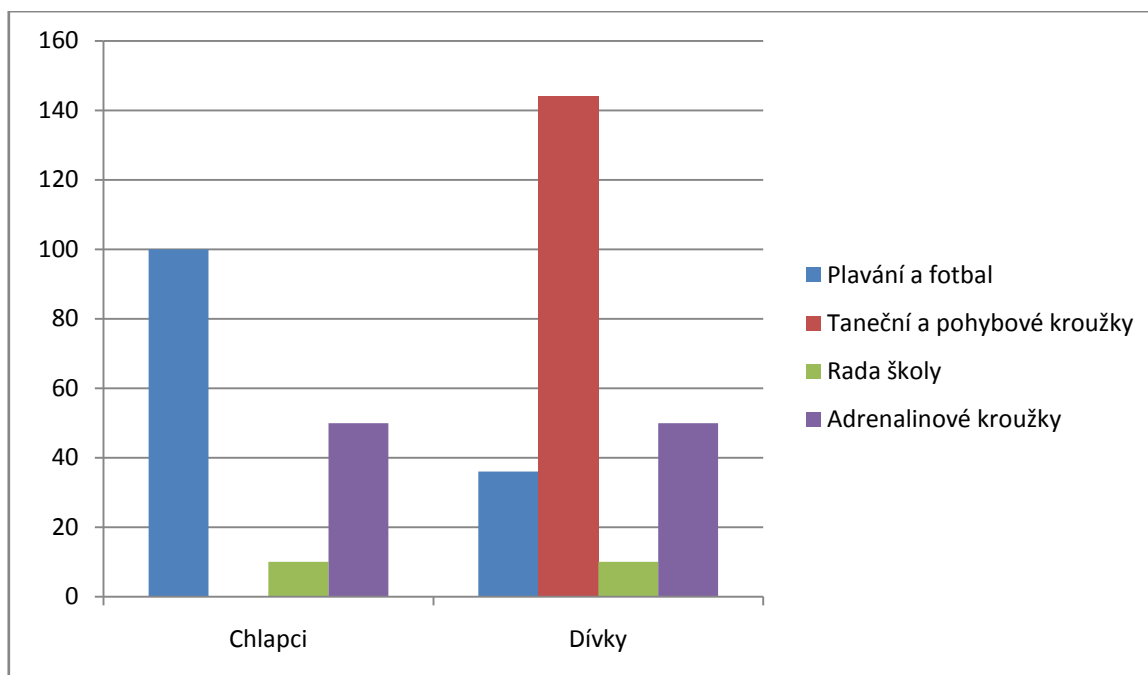
6.7 Výsledky a diskuze k oblasti zájmových kroužků

Pod touto otázkou následovala další, která by se mohla zdát jako doplňující, jen je více konkrétní ohledně kroužků či klubů, které dospívající navštěvuje. Zde se jednalo o celkovou dobrovolnost, zda se chtějí dotázaní vyjádřit či nikoli. Někteří pubescenti na otázku „*Jsi členem nějakého sportovního, uměleckého či zájmového kroužku či klubu?*“ odpovídali velmi rozsáhle, jiným tato otázka nepřišla důležitá, zřejmě proto, že jsme se o četnosti aktivit dozvěděli již z předchozí otázky.

Přes 80% respondentů uvedlo, že se účastní nějakého kroužku či klubu, ale již se nerozepsali o konkrétních aktivit. V některých případech byla odpověď na tuto otázku „posezení s přáteli,“ což samozřejmě nespadá do žádného kroužku. V 63% (100 osob) u chlapců převládalo plavání a fotbal, u dívek ze 60% (144 osob) se jednalo o taneční a pohybové kroužky, plavání a fotbalu se věnuje pouze 15% (36) dívek. Od 20% (50 dívek) a 32% (50 chlapců) jsme se dozvěděli, že navštěvují i adrenalinové kroužky jako je karate, judo nebo lanové aktivity. U malého procenta dotázaných 5% se objevilo zasedání rady školy.

Podle autorů Kopřivová, Kopřiva (1997), Cenkova (2010) právě tyto sporty mají největší odezvu u dospívající mládeže. Více jsou vyhledávané adrenalinové aktivity, informační technologie, moderní činnosti. Nároky dospívajících jsou stále větší, než tomu

bývalo v minulosti. Nejoblíbenější útvary jsou dnes bojová umění, horolezecká odvětví, taneční studia.



Graf 9: znázorňuje rozšířené kroužky a kluby dle návštěvnosti pubescentů na Prachaticku. Chlapci 63% (100 osob) věnují nejvíce času plavání a fotbalu, dívky 60% (144 osob) se nejvíce věnují tanečním a pohybovým kroužkům, jen 15% (36 dívek) se věnuje plavání a fotbalu. 10 dívek a 10 chlapců se věnují radě školy. 20% (50 dívek) a 32% (50 chlapců) se věnuje adrenalinovým kroužkům. Zdroj: vlastní výzkum.

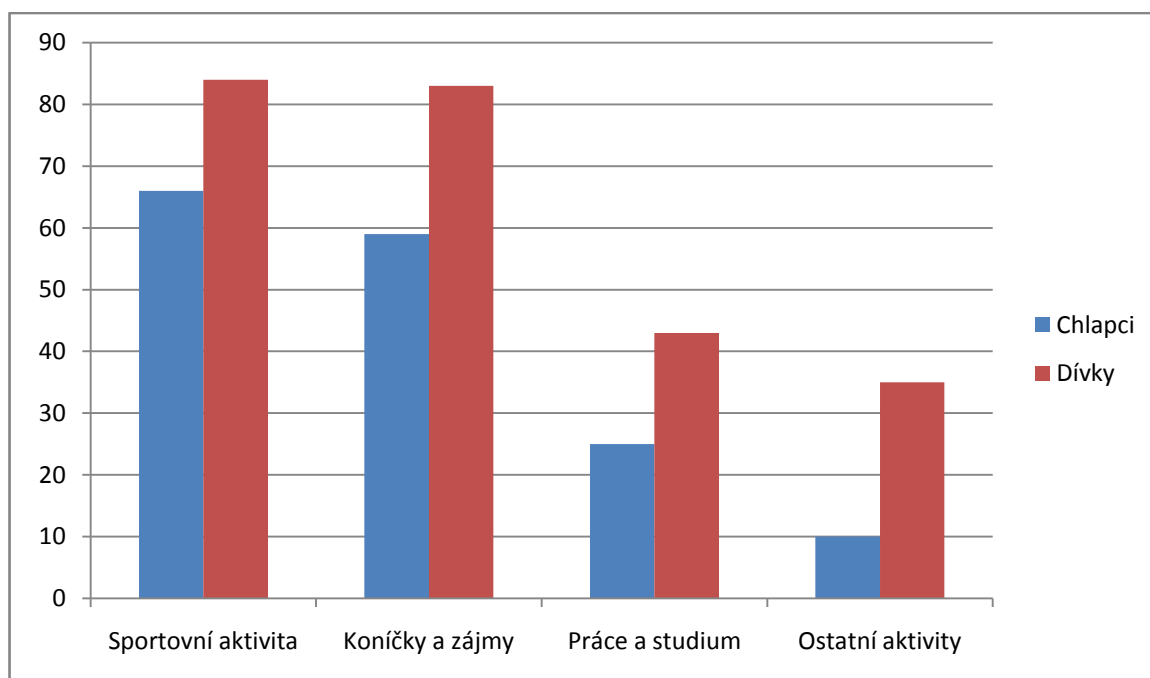
6.8 Výsledky a diskuze k oblasti volnočasové aktivity

Z předešlých výpovědí od respondentů jsme zjistili, že se sportovním volnočasovým aktivitám věnuje více jak 45% chlapců a 35% dívek. Co se týče volnočasových aktivit, které dotazovaní považují za koníčky, chlapci věnují 40 % a dívky 45% svého času v takovéto aktivitě. Mezi volnočasové aktivity patří i práce, ať už se jedná o další studium nebo o rozšíření svých dovedností. U dívek i u chlapců se této aktivitě věnuje 20% dotazovaných. Ostatní aktivity se pohybují okolo 30 % dohromady. Můj výzkum tedy nepotvrdil, hypotézu číslo 3 : „U dotázaných pubescentů předpokládám, že se méně, než 50% pubescentů zabývajících se volnočasovou aktivitou, zabývá se aktivitou pohybového rázu.“

Pokud se shrnou všechny získané poznatky dohromady, bez ohledu na konkrétní volnočasovou aktivitu, zjistíme, že více jak 60% (240) dotázaných tráví svůj volný čas

určitými koníčky a druhem aktivní práce. Podle autorů Řehulka, Čačka, Taxová by měl dospívající věnovat svůj volný čas odpočinku, popřípadě vhodnou volnočasovou aktivitou. Podle výzkumu, který jsme provedla, by odpovídala tomuto standartu většina dospívajících ve městě Prachatice. Jelikož je zde velká nabídka volnočasových aktivit nejrůznějšího rázu, je tento poznatek přívětivý. Tedy přes 60% (více jak 240 dotázaných) pubescentů se raději zapojí do určité aktivity, než aby seděli doma. Ať už se jedná o určité koníčky sportovní nebo umělecké. Výsledky z této otázky jsou jasné a zřetelné. Dívky i chlapci se zapojují do pohybové aktivity, zajímají se o studium a práci v okolí vzdělání a o další aktivity. Než aby dospívající byl doma, raději bude dělat nějakou činnost, i když se u ní bude nudit nebo ho nebude bavit. V odpovědích není specifikováno, co se přesně skrývá pod pojmem studium a ostatní aktivity. Někteří dospívající mohou řadit i pobyt na internetu jako práci pro studium a ostatní aktivitu. U těchto aktivit, jak už bylo zjištěno, se dospívající nenudí. Jde zde patrná rozšířená sportovní aktivita, koníčky a zájmy. Sportovní aktivitu preferuje 42% (66) chlapců a 33% (79) dívek. Koníčky a zájmy zastupuje 37% (59) chlapců a 34% (83) dívek. Práci a studiu se věnuje 15% (25) chlapců a 18% (43) dívek. Ostatní aktivity jsou u chlapců zastoupeny 6% (10 osob), u dívek 15% (35 osob).

Kuric (1986) dospívající mnohdy hledají akce a zařízení, které pro ně jsou zdrojem poznání. Často dochází k prolínání vzdělání a výchovy jedince. Vše je založeno na motivaci jedince a na jeho vůli k zájmovým aktivitám.



Graf 10: znázorňuje všechny aktivity, které jsou nejrozšířenější u dospívajících. Sportovní aktivita u chlapců 42% (66 osob), u dívek 33% (79 osob). Koníčky a zájmy u chlapců 37% (59 osob), u dívek 34% (83 osob). Práce a studium u chlapců 15% (25 osob), u dívek 18% (43 osob). Ostatní aktivity u chlapců 6% (10 osob), u dívek 15% (35 osob). Zdroj: vlastní výzkum.

7 ZÁVĚR A DOPORUČENÍ

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo zhodnocení kvality života u pubescentů s ohledem na zdraví, volný čas, pohyb a média na Prachaticku. Cílovou skupinou byli dospívající v rozmezí 7. – 9. tříd základní školy a místního gymnázia. Celkově šlo o tři základní školy a jedno osmileté gymnázium. Vzhledem k tomu, že jsou Prachatice největší město v okolí, sjíždějí se do toho města děti z přilehlých vesnic a místních osad. I proto byl očekávaný výsledek větší. Předpokládaný počet byl 500 použitelných dotazníků. Z celkového množství přes 500 rozdaných dotazníků, nakonec bylo možno vyhodnotit pouze 400 dotazníků. Z toho se jednalo o 160 chlapců a 240 dívek. Důležité bylo množství použitelných dotazníků, pro zmapování, co největšího procenta dospívajících na Prachaticku. Věkové rozmezí sloužilo k obsazení celé škály věkových zvláštností u dospívajících. Příhodné bylo srovnání dotazníků ze škol základních a z gymnázia, kde jsou na žáky kladeny vyšší požadavky, tím pádem mají žáci této školy větší ambice, již v dospívání. Hlavní bylo zpracování výpovědí z co největšího množství sebraných dat. Bohužel přes 100 dotazníků nemohlo být vyhodnoceno a použito v této bakalářské práci, jelikož nesplňovali požadavky kladené na tento výzkum.

Ve výzkumu jsem se zabývala zdravotním stavem mládeže. Spokojenost dospívajících se svým zdravím je až přes 80% všech dotázaných. Svědčí to nejen o dobré funkčnosti rodinného prostředí, správného sociálního klimatu, ale i o zainteresovanosti dospívajícího o své zdraví. Už jen to, že se dospívající zajímá o určitou aktivitu, pohyb, ale i o stravovací návyky, znamená to pro něj lepší podmínky do budoucnosti. Jak jsme se dozvěděli v teoretické části a dále to bylo potvrzeno v praktické části, jen v období dospívání dochází k přizpůsobivosti krevního oběhu, ke zlepšení srdečního svalu, k předcházení onemocnění srdce. Podle zjištěných výsledků, by měli dospívající na Prachaticku mít dobré předpoklady, pro zdravý vývoj a růst.

I přes to, že se dospívající zajímají o svůj zdravotní stav a o své zdraví celkově, tráví velké procento času na počítačích a sledováním médií. Veškerý čas takto strávený, nemusí využít, jen nicotně. Určité školní úkoly jsou v dnešní moderní době vykonávány na počítačích, a tudíž i školní prostředí nutí dospívající věnovat se médiím. Určitě jde o omezenou dobu, kterou většina námi oslovených dospívajících nikterak nedodrжуje. Z celkového množství se přes 70% dotázaných věnují médiím více než 3 hodiny denně. Výjimkou jsou lidé, kteří bydlí na vesnicích, nemyslím z pohledu nedostatečného zapojení do mediální sítě, ale proto, že lidé na vesnicích mají i další povinnosti.

Ohledně pohybové aktivity se předpoklad nenaplnil. Jedná se o více, než 50% dotázaných, kteří se zabývají určitou pohybovou aktivitou. Nejvíce se u dotázaných chlapců rozmáhá plavání a fotbal, u dívek jsou to taneční odvětví. Velký důraz je kladen na adrenalinové sporty, jež se rozmáhají spolu s moderní dobou. Čím je město větší, tím více je dostupný neobvyklý sport. Pokud musí jedinec za těmito sporty dojíždět, nebude je využívat často, pokud se tomuto sportu nevěnuje profesionálně. Ohledně kladených předpokladů je dobré, že se přeci jen určitá motivace k pohybovým i jiným aktivitám na Prachaticku najde. Vzhledem k službám, které zde mají pubescenti k dispozici, však je toto procento stále malé. Důležitá je zde role finanční dostupnosti, míra zaměření dospívajícího, ale i orientace vrstevníků. Těžko se dospívající brání nic nedělení a vysedávání na lavičkách, oproti plnohodnotné aktivitě, kterou by rád provozoval. Je zde velmi velký rozdíl u dospívajících z okolních vesnic a z města. Zřejmě proto, že děti z vesnic musejí dojíždět a povětšinou si je vyzvedávají rodiče, setrvávají u zájmových aktivit déle, než děti z města, které nemají vůli docházet do kroužků i v dospívání. Neříkám, že všechny děti z města v tomto období upustí od takovýchto aktivit, ale valná většina z nich, už do kroužků chodit nechce, to jsme se dozvěděli i z našeho výzkumu.

Prachatice nejsou velkoměsto, mají pouze necelých 15 000 obyvatel. S okolními vesnicemi to bude o pár tisíc více. Avšak volnočasové aktivity, volnočasová zařízení i volnočasoví pedagogové jsou zde v hojné míře, pro všechny děti, dospívající, ale i pro dospělou populaci. Je tedy překvapivé, že se i přes takto rozšířenou nabídku najdou lidé, kteří raději sedí doma a nevyužívají možností města. Z dosažených výsledků je pozitivní pohybová aktivita, avšak negativní dlouhodobý pobyt u médií. Moderní doba se podepisuje na všem a na všech. Pokud skupina dospívajících, do kterých chce jedinec zapadnout, má ve své náplni vlastnictví luxusního tabletu, tak všichni musí vlastnit luxusní tablet. Doufejme jen, že se postupem moderní doby naučí dospívající více užívat pohybových aktivit, média budou využívat jen pro nutnou práci a sport bude na prvním místě v žebříčku každého jedince.

Celkový zdravotní stav a kvalita života u dospívajících na Prachaticku je přijatelná a určitě se místní organizace snaží o zvýšení počtu dospívajících v těchto zařízeních. Dobrá zpráva je, že se dospívající populace cítí zdráva a nijak zvlášť se tedy nezajímá o zdravotní problémy. Říká se, že jsou Prachatice brána Šumavy, snad i proto postupem doby dojde k většímu zainteresování dospívajících, ale nejen jich, do přírodního prostředí.

8 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

CENKOVÁ, T. *Jak přežít pubertu svých dětí*. Praha: Grada, 2010. 168s. ISBN 978 – 80 – 247 – 2913 - 8

ČAČKA, O. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Praha. 378 s. ISBN 1081 – 171 - 2000

ČÁP, J. *Rozvíjení osobnosti a způsob výchovy*. Praha: ISV, 1996. 302 s., ISBN 80-85866-15-3.

DANĚK, K. *Pohybem ke zdraví*. Praha:1983.10s. ISBN 27-002-83

DOLF, K. *Lidský organismus ve zdraví a nemoci*. Praha: Avicenum, 1990. 375s. ISBN 80-201-0000-8.

DOŠLA, J., CHARVÁT, M. *Sledování postojů a motivů mládeže ke sportovním pohybovým aktivitám*. Studia sportiva. Brno. 2008. ISBN – 1802 – 7679.

ERIKSON, E. *Dětství a společnost*. Praha: 2002. 390s. ISBN 807 – 203 – 38 – 08

FONTANA, D., *Psychologie ve školní praxi*. Praha: Portál, 2003. 383 s. ISBN 80-7178-626-8.

FREUD, S. *Psychoanalýza*. Praha 1997.158s. ISBN 80 – 86 – 123 - 06

HÁTLOVÁ, B. SLEPIČKA P., HOŠEK V. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 802 - 461 - 602 - 5.

KOPŘIVOVI, J. a Z. *Vyrovňovací cvičení*. Brno: Studio pohybových aktivit, 1997. 61s.

KREJČÍ, M., *Krok k výchově, krok ke zdraví*, I. díl. České Budějovice: JU 2008

KREJČÍ, M. *Strategie výuky duševní hygieny ve škole*. Praha. 2011. 256s. ISBN 978 – 80 – 7394 – 262 – 5

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha. 2002 Portál. ISBN 978 - 80 - 7367 - 568 – 4

KUČERA M., KOLÁŘ, P., DYLEVSKÝ J. *Dítě, sport a zdraví*. Praha. Galén 2011, ISBN 978-80-7262-712-7

KURIC,J. *Ontogenetická psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství 1986. 264 s. ISBN 80 – 214 – 1844 - 3

KURSOVÁ, V., *Krok k Výchově, krok ke zdraví*, II. díl. České Budějovice: JU 2008
LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada. 2006. 368s. ISBN 978 – 80 – 247 – 1284 – 0

MAREŠ, J. *Kvalita života dětí a dospívajících*. Brno: MSD, 2006. ISBN 80-86633-65-9
MATĚJČEK, Z. *Praxe dětského psychologického poradenství*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 1991. ISBN 80 – 04 – 245 – 26 - 9

MLČÁK, Z. *Psychologie zdraví a nemoci*. Ostrava: 2005. 84s. ISBN 80-7368-035-1
NAKONEČNÝ, M. *Lexikon psychologie*. Praha: Vodnář. 1995. ISBN 80 – 85255 - 74 – 0

PIAGET, J. *Psychologie dítěte*. Praha: Portál. 2003. ISBN 978 – 80 – 7367 -798 – 5

ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Portál. 2004. ISBN 80 – 717 – 8829 – 5

SCHUSTER, J., *Krok k výchově, krok ke zdraví*, III. díl. České Budějovice: JU 2008

SPOUSTA, V. a kol.: *Metody a formy výchovy ve volném čase*. Brno, MU 1996. ISBN 80 - 210-1275-7

SÝKORA, F., KOSTKOVÁ, J. a kol. *Didaktika tělesné výchovy*. Praha. 1985. 216s. ISBN 14 – 325 – 85

ŠMOLÍK, P. a kol. *Pohybová výchova*. Praha. 1985. 256s. ISBN 23 – 054 – 85

TAXOVÁ, J. *Pedagogicko – psychologické zvláštnosti dospívání*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 1987.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál. 2000. ISBN 80 – 7178 – 308 – 0

VANĚK, M. a kol. *Psychologie sportu*. Praha. 1984. 202s. ISBN 27 – 010 – 84

VILÍMOVÁ, V., *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002. ISBN 80- 7315-033-6.

VOJTOVÁ, P., VAŠINOVÁ, I., KŘEŠTAN, T., *Kvalita života u pubescentů a adolescentů – vyjádření spokojenosti a důležitosti v návaznosti na cirkadiánní rytmy*. In *Health Education and Quality of Life III*. Sborník z mezinárodní konference 11. – 13. 10. 2011. KREJČÍ. M., ŠVEJDA, G., SCHUSTER, J. et al (Ed.). JU v ČB, Johanus tiskárna, 2011. ISBN 978-80-7394-303-5. S. 95-100

ŽÁČEK, A. *Metody studia zdraví a nemocí v populaci: úvod do epidemiologie neinfekčních chorob*. Praha: Avicenum, 1984. 402s.

9 Přílohy:

Dotazník kvality života

Milé žákyně, milí žáci,

prosíme Vás o vyplnění dotazníku, který zjišťuje kvalitu života u dětí a mládeže.

Poskytnuté údaje poslouží k výzkumu, který je realizován Katedrou výchovy ke zdraví, PF, JU v Českých Budějovicích (<http://www.pf.jcu.cz/stru/katedry/vkz/vyucujici.php>) v rámci projektu GAJU „Psychosociální a somatické ukazatele v komparaci k cirkadiánnímu rytmu“.

V případě jakýkoliv dalších dotazů se prosím obraťte na hlavní řešitelku projektu:

Mgr. Petra Vojtová, Ph.D - pvojtova@pf.jcu.cz (387 773 148) odborná asistentka PF JU.

Zvolenou odpověď zakroužkuj.

Velice děkujeme a přejeme mnoho úspěchů ve studiu. Horová Jindřiška, studentka PF JU.

(a) Napiš svůj věk:

(b) Název školy a město, kde je škola:

(c) Třída:

(d) Označte pohlaví: Dívka Chlapec

Napiš 5 oblastí, které jsou pro tebe v životě nejdůležitější.	1.
	2.
	3.
	4.
	5.

1, část

1)

a, Cítíš se zdrav/a?

ano ne

b, Kolikrát jsi navštívil lékaře za poslední 3 měsíce ?

Ani jednou 1-2 krát 3-4krát 5-7krát 8krát a více

c, Máš nějaké zdravotní problémy?

ano ne

- Pokud ano, prosím, upřesni zdravotní problémy podle níže uvedeného příkladu.

Název onemocnění

např.

problém s viděním

alergie

úraz

bolesti hlavy

Vnější projev onemocnění

nošení brýlí

užívání léků

nošení fixace (sádry)

časté pohmožděniny

d, Užíváš pravidelně nějaké léky?

ne, neužívám

ano, užívám

Pokud ano, prosím napiš, název léku (pokud víš), pokud si nepamatuješ název, napiš alespoň co tímto lékem léčíš:

.....

.....

.....

e, Jsi spokojen/a se svým zdravím?

ano

ne

f, Chtěl/a bys něco změnit u svého zdravotního stavu?

ano

ne

- Pokud ano, tak co?

.....

.....

.....

g, Cítíš často nevolnost?

Spíše ano

Ano, někdy

Spíše ne

h, Zajímáš se o svou fyzickou kondici a kontrolu nad ní?

Spíše ano

Ano, někdy

Spíše ne

2, Část

a, Nudíš se někdy?

Spíše ano

Ano, někdy

Spíše ne

b, Kolik hodin denně průměrně sleduješ televizi?

0 hodin

1

2

3

4

5

6

7 a více

c, Kolik hodin denně průměrně strávíš na počítači?

0 hodin

1

2

3

4

5

6

7 a více

d, Jak často hovoříš se svými blízkými kamarády/dkami?

Denně

Několikrát v týdnu

Jednou za týden

Vůbec

e, Když se necítíš dobře, např. jsi smutný, najde se někdo, kdo ti pomůže?

Spíše ano

Ano, někdy

Spíše ne

f, Napiš, kdo či co ti nejvíce pomáhá na zlepšení nálady ?

(1) Kamarád/ka

(2) Rodiče

(3) Vychovatelé/Učitelé

(4) Ostatní lidé

(5) Jaké aktivity ti pomáhají na zlepšení nálady.....

g, Oslovují tě kamarádi či přátelé pro společné trávení času či účast na některých aktivitách?

Spíše ano

Ano, někdy

Spíše ne

h, Cítíš se doma v bezpečí?

Spíše ano

Ano, někdy

Spíše ne

ch, Cítíš se ve škole v bezpečí?

Spíše ano

Ano, někdy

Spíše ne

i, Napiš, co ti nejvíce vadí, či co ti nedělá dobře?

.....
.....
.....

3, část

a, Označ, podle důležitosti od 1 – 5 aktivity, které rád provozuješ. S tím, že 1 je nejdůležitější a 5 je nedůležitá. Některé aktivity mohou mít i stejné číslo.

Aktivita

Označení číslem

Věnuji se zájmovým aktivitám, kroužky _____

Jsem s přáteli _____

Chodím se dívat na sportovní utkání (na stadion či hřiště) _____

Činnost spojená s vírou _____

Chatuji či e-mailuji s přáteli přes PC _____

Hraji hry a sleduji filmy na počítači _____

Jím venku, mimo domov _____

Chodím do kina _____

Jsem s rodiči _____

Jsem doma sám _____

Jsem doma s přáteli _____

Sportuji , cvičím _____

Čtu si _____

Chodím do školy _____

Pomáhám doma s úklidem _____

Pracuji za peníze _____

Poslouchám hudbu _____

Další

.....
.....
.....
.....

b, Jsi členem nějakého sportovního, uměleckého či zájmového týmu či kroužků (klubů)?

Ano

Ne

- Pokud ano, prosím, napiš jakou roli máš a název sportovního, uměleckého či zájmového týmu či kroužku.

.....
.....

c, Jak často tě lidé žádají o pomoc či radu?

Spíše ano

Ano, někdy

Spíše ne

d, Jak často děláš věci či aktivity, které chceš opravdu dělat?

Spíše ano

Ano, někdy

Spíše ne

e, Pracuješ na zlepšení své fyzické kondice?

Spíše ano

Ano, někdy

Spíše ne

f, Co děláš pro zlepšení své fyzické kondice?

.....
.....

g, Věříš, že se ti tvá přání jednou splní?

Ano

Někdy

Výjimečně

Ne, nikdy

h, Máš často přání ?

Spíše ano

Ano, někdy

Spíše ne

ch, Máš nějaká přání, která se nemohou splnit?

Spíše ano

Ano, někdy

Spíše ne

i, Věříš, že se ti tvá přání jednou splní?

Spíše ano

Ano, někdy

Spíše ne