

Česká zemědělská univerzita v Praze

Institut vzdělávání a poradenství

Katedra celoživotního vzdělávání a podpory studia



**Česká zemědělská
univerzita v Praze**

Prevence rizikového chování na střední odborné škole

Závěrečná práce

Autor: Ing. Štěpán Zítek

Vedoucí práce: PaedDr. Jarmila Klugerová, Ph.D.

2024

Zadávací list

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci na téma „Prevence rizikového chování na střední odborné škole“ vypracoval samostatně a citoval jsem všechny informační zdroje, které jsem v práci použil, a které jsem rovněž uvedl na konci práce v seznamu použitých informačních zdrojů.

Jsem si vědom, že na moji závěrečnou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, především ustanovení § 35 odst. 3 tohoto zákona, tj. o užití tohoto díla.

Jsem si vědom, že odevzdáním závěrečné práce souhlasím s jejím zveřejněním podle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a to i bez ohledu na výsledek její obhajoby.

Svým podpisem rovněž prohlašuji, že elektronická verze práce je totožná s verzí tištěnou a že s údaji uvedenými v práci bylo nakládáno v souvislosti s GDPR.

V dne

.....
(podpis autora práce)

PODĚKOVÁNÍ

Rád bych zde tímto poděkoval paní PaedDr. Jarmile Klugerove, Ph.D., za odborné vedení této práce.

Dále všem pedagogickým i administrativním pracovníkům IVP ČZU za ochotu, trpělivost a profesionální přístup při realizaci programu celoživotního vzdělávání.

A v neposlední řadě děkuji mé rodině, za pochopení a neutuchající podporu na každodenní cestě k překonávání všech studijních a profesních překážek.

Abstrakt

Období dospívání je specifickou životní etapou projevující se rozvojem intelektu, fyzických změn a sociálních vztahů. Zároveň je toto období typické zvýšenou mírou psychické zátěže, která může při nedostatku resilience a protektivních faktorů vést u adolescentů k vývoji psychických poruch a specifických typů rizikového chování, jako jsou šikana, extremismus, poruchy příjmu potravy, rizikové sexuální chování, záškoláctví, či syndrom závislost. Pevnou součástí školského systému by měly být i efektivní prostředky primární prevence, které mají za cíl působit na žáky způsoby, které by takovému chování pomáhaly předcházet. V praktické části práce bylo provedeno kvantitativní šetření mapující situace návykového chování, a aktuálně velmi medializovaného užívání běžně dostupných psychoaktivních látek mezi adolescenty. Průzkum na konkrétní SOŠ potvrdil zkušenosti studentů s novými typy látek, jako je kratom či HHC, a pomohl osvětlit nové trendy a postoje žáků k návykovému chování a jednotlivým látkám. Na základě zhodnocených dat byla vypracována doporučení, která by mohla být aplikována v širším měřítku pro zmírnění dopadů tohoto rizikového chování.

Klíčová slova

rizikové chování, primární prevence, střední odborná škola, metodika prevence, žák

Abstract

Adolescence is a specific life stage manifested by the development of the intellect, physical changes and social relationships. At the same time, this period is characterised by an increased level of psychological burden, which, in the absence of resilience and protective factors, can lead to the development of psychological disorders and specific types of risky behaviour in adolescents, such as bullying, extremism, eating disorders, risky sexual behaviour, truancy, or addiction syndrome. Effective means of primary prevention should also be a fixed part of the school system, which aims to influence pupils in ways that would help prevent such behaviour. In the practical part of this thesis, a quantitative investigation was carried out, mapping the situation of addictive behaviour and the currently highly publicised use of commonly available psychoactive substances among adolescents. The survey at a specific secondary vocational school confirmed students' experiences with new types of substances, such as kratom or HHC. It helped shed light on the latest trends and attitudes of students towards addictive behaviour and individual substances. Based on the evaluated data, recommendations were developed that could be applied on a broader scale to mitigate the effects of this risky behaviour.

Keywords

risk behaviour, primary prevention, secondary vocational school, prevention methodology, pupil

OBSAH

ÚVOD	9
TEORETICKÁ VÝCHODISKA	10
1 Cíl a metodika	10
2 Adolescence	11
3 Rizikové chování	12
3.1 Klasifikace	12
3.2 Motivace a příčiny	13
3.3 Šikana a agrese	14
3.4 Extremismus	16
3.5 Poruchy příjmu potravy	17
3.6 Rizikové sexuální chování	18
3.7 Záškoláctví	19
3.8 Syndrom závislosti	20
4 Prevence rizikového chování	22
4.1 Prevence	22
4.2 Prevence ve školském prostředí	22
PRAKTICKÁ ČÁST	25
5 Vlastní šetření	25
5.1 Charakteristika místa šetření	25
5.2 Dotazníkové šetření	26
5.2.1 Kvalitativní šetření	26
5.2.2 Kvantitativní šetření	27
5.3 Zhodnocení výsledků	28
6 Vlastní doporučení	37
ZÁVĚR	39
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	40
SEZNAM PŘÍLOH	46
Příloha č. 1: Ukázka zvacího letáku	
Příloha č. 2: Ukázka informovaného souhlasu	
Příloha č. 3: Ukázka formuláře dotazníku	

ÚVOD

Proměnlivost trendů, rychlé střídání generací v dnešní společnosti, nejrůznější individuální motivace adolescentů, to vše mohou být okolnosti kladoucí nemalé nároky na připravenost a odborné znalosti pracovníků školského poradenského pracoviště. Jen za předpokladu dobré teoretické znalosti aktuálního kontextu, ve kterém současní dospívající žijí, si lze představit efektivní realizaci primární prevence na konkrétních školských zařízeních. Orientace v takovém prostředí může představovat nemalou výzvu.

Oproti tomu situace dnešních žáků také nemusí být záviděníhodná. Dynamický rozvoj technologií a sociálních sítí, ve kterých si obvykle mládež sama musí prorazit novou cestu, vede k rychlým změnám životního stylu a bývá zdrojem mnoha nepochopení na úrovni mezigeneračních lidských vztahů. Předzvěst budoucí konkurence na pracovním trhu v kombinaci s aktuálními požadavky středoškolského klasifikačního systému mohou působit na vyvíjejícího se člověka enormní psychickou zátěží. Mnohdy to jsou právě pocity stresu, úzkosti, či sociálního odloučení, které mohou jako první motivovat dospívajícího k hledání nástrojů snižujících jejich úzkost, či mohou být spouštěči nejrůznějších psychických potíží a rizikového chování.

Ruku v ruce s těmito trendy tak roste i nabídka nejrůznějších prostředků poskytujících rychlou úlevu od negativních vlivů společnosti. Kromě nepřeberných produktů moderního zábavního průmyslu stoupá v posledních letech také množství dostupných psychoaktivních látek, které se mnohdy uvádějí na trh rychleji, než je legislativní aparát dané země stačí zaregistrovat, a než se podaří nastavit úspěšné preventivní kroky k ochraně mládeže.

Tato práce svým zaměřením cílí na zvýšení povědomí o této šedé oblasti. S pomocí literární rešerše aktuální odborné literatury a dotazníkového šetření se pokouší rozkrýt hlouběji nastíněnou problematiku užívání běžně dostupných návykových látek, a provozování vybraného návykového chování mezi dospívajícími žáky středních škol.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

1 Cíl a metodika

Cílem závěrečné práce bylo zhodnotit současnou situaci rizikového chování na vybrané střední odborné škole. Posléze na základě kvantitativního a kvalitativního šetření navrhnout doporučení ke zkvalitnění aktivit primární prevence.

V teoretické části práce byla rozpracována rešerše odborné literatury, byly zde definovány základní pojmy jako rizikové chování, prevence, charakteristika adolescence, včetně legislativy a prevence ve školním prostředí.

V praktické části bylo představena realizace konkrétního kvantitativního a kvalitativního šetření v prostředí konkrétní SOŠ. S pomocí dotazníku pro žáky byla zjišťována míra zkušeností s běžně dostupnými psychoaktivními látkami a provozováním potenciálně návykových činností. Dále byly dotazovány jejich postoje k vlastnímu návykovému chování. Strukturovaný rozhovor s metodikem prevence nastiňuje aktuální školní aktivitu v oblasti prevence tohoto rizikového chování. Na základě výstupů z obou šetření pak byla navržena doporučení pro učitele v rámci aktivit primární prevence.

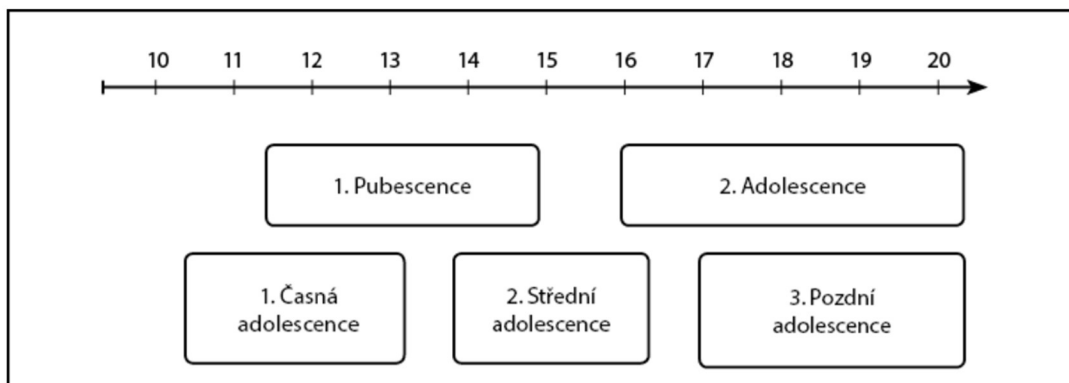
2 Adolescence

Adolescence neboli období dospívání, vyznačuje životní úsek druhé životní dekády, od 10 do 20 let. Toto období je charakteristické komplexní proměnou všech oblastí osobnosti – tělesné, psychické i sociální. Tyto změny mohou být ovlivněny biologickými, psychickými a sociálními faktory (Vágnerová a Lisá 2021, s. 373).

Předchůdcem období dospívání je takzvaná preadolescence. Jedná se o vývojovou fázi, kdy lidské tělo začíná produkovat zvýšené množství pohlavních hormonů, čímž je nastartován následný vývoj druhotných sekundárních znaků. První polovina samotné adolescence se označuje jako pubescence, puberta, či ranná adolescence. Vyznačuje se nástupem tělesného zrání a je ukončena dosažením pohlavní dospělosti, tedy schopností počít potomstvo. Chlapci oproti dívkám dosahují tohoto milníku obvykle o 2 roky později. Pozdní adolescence se vyznačuje především dospíváním v sociální rovině života. Vývojovým cílem je zde přijetí role dospělého, akceptace společenských nároků a výsad, upevnění vlastní identity a osobnosti. Z časového hlediska lze tuto vývojovou fázi vymezit jako období studia na střední škole (Blatný 2017, s. 99).

Podrobnější pohled na možné časové vymezení jednotlivých fází adolescence je zobrazeno na Obrázku 1.

Obrázek 1. Tradičně byla adolescence rozdělována do dvou etap. Moderní pojetí pracuje s rozdělením na tři navazující období.



Zdroj: Nielsen Sobotková et al. (2014, s. 85).

3 Rizikové chování

Dle základní definice lze pojmem rizikové chování označit takové chování, které přímo nebo nepřímo ústí v psychosociální nebo zdravotní poškození jedince či jiných osob, případně majetku nebo prostředí. Tento pojem je však značně komplexní a svým zaměřením spadá do několika sektorů od společensko-vědních po medicínské obory (Macek 2003b, s. 15). To dokládá i zjevná nejednotnost na poli odborné terminologie způsobená především různými teoretickými východisky či zdůrazňováním kontextu dle aplikované vědní disciplíny. Existuje celá řada souvisejících pojmů, které s rizikovým chováním souvisí, a které se mohou do jisté míry překrývat. Mezi takové patří například problémové chování, delikvence, abnormální chování, nebo poruchy chování (Šafařová 2002 s. 4). Rizikové chování by jim však mělo být terminologicky nadřazeno (Nielsen Sobotková et al. 2014, s. 126).

3.1 Klasifikace

Mezi nejběžnější formy rizikového chování patří rizikové zdravotní návyky, interpersonální agresivní chování, rizikové sexuální chování, delikventní chování ve vztahu k hmotným majetkům, rizikové chování vůči společenským institucím, patologické hráčství, ale například i rizikové sportovní aktivity. Přičemž je běžné, že se některé z těchto forem mohou vyskytovat u jednoho jedince současně. Takový stav je možno označit zastřešujícím pojmem syndrom rizikového chování (Širůčková 2015, s. 161).

Dle Nielsen Sobotková et al. (2014, s. 126) lze pak v rámci samotného syndromu rizikového chování dále sledovat tři možné hlavní složky – zneužívání návykových látek (cigarety, drogy), negativní jevy v oblasti psychosociálního vývoje (poruchy chování, maladaptace, agrese) a rizikové chování v oblasti reprodukční (promiskuita, předčasný sex).

Širůčková (2015, s. 163) upozorňuje na opatrnost při významovém rozlišení dvou na první pohled podobně znějících pojmů – rizikové chování (risk behaviour) a riskující chování (risk-taking behaviour). V prvním případě jsi dotyčný neuvědomuje nebo popírá riziko svého konání, v druhém případě je přítomnost rizika plně

vědomá a může být součástí motivačního systému daného činu, jako je tomu například u provozování extrémních sportů.

3.2 Motivace a příčiny

Pro efektivní prevenci rizikového chování je podstatné mimo znalost jednotlivých forem a projevů především správné určení motivů a faktorů vedoucích k jeho možnému vývoji (Širůčková 2015, s. 164).

Autoři Kloep et al. (2009, s. 137) navrhuji členění do tří kategorií dle převládající motivace:

- Nezodpovědné rizikové chování (irresponsible risk behaviour), při kterém dotyčný nedohlédne možné negativní důsledky svých skutků, nebo není schopný se vzdát aktuálního prožitku, přestože míru rizika dokáže realisticky zhodnotit. Primární motivací zde tedy není touha po prožitku rizika samotného. Typickým příkladem může být vědomé neuzítí prezervativu při pohlavním styku.
- Publikem kontrolované riskující chování (audience-controlled risk-taking behaviour) je motivováno touhou po ocenění ze strany druhých osob, vrstevnické skupiny, nebo strachem ze ztráty sociální opory. Může mít formu iniciačního rituálu pro přijetí do skupiny.
- Vzrušení vyhledávací chování (thrill-seeking behaviour) je vedeno potřebou vyhledávat nové výzvy a posouvat limity vlastních možností, například provozování extrémních a nebezpečných sportů.

Mezi současné faktory nejvíce ovlivňující možný rozvoj rizikového chování se udávají vliv rodiny, působení školního prostředí a vrstevníků, ovlivňování hromadnými sdělovacími prostředky, a v neposlední řadě osobní charakteristiky samotného dospívajícího (Macek 2003a, s. 14).

Tyrlík (2012, s. 14) jako další možný katalyzátor vývojových problémů u adolescentů uvádí vliv nepřiměřené zátěže v tomto citlivém období. V rodinném prostředí může takovou zátěž vyvolat nedostatečný zájem rodičů o sociální a osobní vývojové problémy dítěte. Ti často mohou přenechávat výchovný vliv při řešení nových problémům sociálnímu kolektivu vrstevníků, který však obsahuje řadu

nezralých či nefunkčních způsobů chování. Velmi významné je v tomto ohledu vhodné korektivní působení rodičů, a to nejen zákazy a trestáním, ale vysvětlováním příčin a sociálních funkcí určitých problémů. Druhý okruh zátěže z rodinného prostředí vyplývá z konfliktů mezi příslušníky rodiny. Způsoby řešení konfliktů mezi rodiči jsou důležitými modelovými situacemi pro dítě, které dále ovlivňují jeho schopnost řešit podobné situace v dospělém životě.

Jiným zdrojem zátěže může být rozpor mezi sebepojetím dospívajícího a jeho vlastním očekáváním, případně společenskými standardy. Pod pojmem sebepojetí rozumíme soubor konceptů, jejichž prostřednictvím se daný člověk popisuje sebe, své chování, prožívání a svůj kontakt s okolím. Dospívající si v tomto období musí vytvořit novou reprezentaci vlastního těla (tělesné schéma), ale také psychických funkcí, jako jsou schopnosti a dovednosti. Neúspěch této transformace pramenící z neschopnosti adaptovat se nepřiměřené zátěži může vést k řadě psychických poruch a patologickému chování (Tyrlik 2012, s. 26).

S tím, zda dojde u konkrétního jedince k vytvoření adaptivního směru vývoje tváří v tvář nepříznivým okolnostem a stresové zátěži, úzce souvisí jeho resilience. Pod tímto pojmem rozumíme schopnost přizpůsobit se stresujícím podmínkám bez negativních důsledků. Nápomocným faktorem snižujícím pravděpodobnost vytvoření psychopatologické odezvy mohou být také protektivní faktory vnějšího prostředí, jako je rodina nebo škola (Nielsen Sobotková et al. 2014, s. 134).

3.3 Šikana a agrese

Šikana představuje určitý typ agresivního chování, které probíhá za specifických podmínek. Jejím nadřazeným pojmem je agrese, která je charakterizována jako jednání, jehož cílem je ublížit jiné osobě, případně takové chování, kdy si je aktér vědom, že může svým počínáním ohrozit druhého jedince. Klíčovými kritérii agrese jsou tedy přímý záměr, nebo povědomí útočníka o tom, že může druhého poškodit (Janošová et al. 2016, s. 44).

Šikanu (anglicky bullying) od agrese vymezuje fakt, že k ní obvykle dochází cíleně, opakovaně a vyznačuje se obvykle nerovnováhou sil mezi útočníkem a obětí (Hase et al. 2015, s. 607). Podoby přímé šikany jsou velmi rozmanité, od násilných útoků

projevujících se působením fyzické bolesti či ponižující tělesné manipulace, poškozování a odcizování osobních věcí, slovní útoky nadávkami, až po zotročování, kdy je oběť nucena proti své vůli konat ve prospěch agresora. Nepřímá šikana pak spočívá v sociální izolaci žáka, který bývá vyčleňován ze skupinových aktivit. Obě formy šikany se velmi často prolínají a přecházejí jedna v druhou (Říčan a Janošová 2010, s. 21).

Obětí šikany se může stát prakticky kdokoliv. Obvykle se však jedná o žáky, kteří se něčím odlišují od kolektivu. Může se jednat o nadané jedince, nově příchozí, nebo příslušníci sociálních menšin. Existují i osobnostní rysy, které zvyšují riziko, že se dotyčný stane obětí šikany. Mezi ně patří tichost, plachost, úzkostnost, pasivita, nízké sebevědomí, submisivnost. V případech, kdy jsou projevy šikany obzvláště závažné a dlouhodobé, hrozí oběti celoživotní psychické, případně tělesné, následky (Braun et al. 2014, s. 97).

Zvláštním typem tohoto agresivního chování, typickým pro moderní dobu, je kyberšikana. Pro tu je charakteristické, že se odehrává prostřednictvím elektronických médií – elektronické zprávy, sociální sítě, šíření osobních fotek či videomateriálu bez vědomí zaznamenané osoby (Zvírotsky 2023, s. 157).

Stejně jako u klasické šikany, i zde může být problém v praxi určit, kdy se jedná o pouhé škádlení, a kdy se již iniciátor dopouští agrese. Určujícími prvky jsou nepříjemné pocity oběti, nemožnost uniknout útoku a jednosměrnost těchto interakcí.

Forem kyberšikany existuje velmi mnoho a stále vznikají nové formy. Pro názvy některých jejích konkrétních praktik zatím nebyly ustáleny české ekvivalenty, viz Tabulka 1 (Černá 2013, s. 58).

Tabulka 1. Tabulka shrnuje nejčastější formy kyberšikany a jejich typické projevy.

Typ kyberšikany	Typické projevy
Impersonace a krádež hesla	Agresor se vydává v online prostředí za oběť. Může například komunikovat s přáteli oběti a způsobit značné škody v sociálních vztazích.
Vyloučení a ostrakizace	Oběť je vyloučena ze sociální skupiny, do které by chtěla patřit, případně je vyloučena z online hry. Interakce pak probíhají bez její přítomnosti.
Flaming	Z anglického flame (plamen). Jde o bouřlivou výměnu názorů s útočnou rétorikou, urážkami, případně vyhrožováním s cíleným úmyslem poškodit druhého.
Kyberharašení ¹ a kyberstalking ²	¹ Opakované posílání nevyžádaných a obtěžujících zpráv od známé či neznámé osoby. ² Opakované zaslání zpráv obsahující výhrůžky, zastrašující sdělení. Může přejít ve fyzické ohrožení.
Pomlouvání	Sdělování nepravdivých informací o druhém, které má za cíl druhého vyloučit či poškodit. Je cíleno zejména na přihlízející. Tyto zprávy se mohou rychle šířit bez vědomí oběti.
Odhalení a podvádění	Sdílení citlivých osobních informací dotyčného s druhými bez jeho vědomí. Typicky se jedná o informace intimního charakteru, fotografie, celé důvěrné konverzace.
Happy slapping	Vědomé natáčení oběti v předem plánované a pro ni ponižující situaci s cílem sdílet video později na sociálních sítích, kde je oběť dále ponižována.

Zdroj: (Černá 2013, s. 58).

3.4 Extremismus

Extremismus je termín, kterým lze označovat ideologii či jednání mimo střední proud společnosti, které jsou obvykle provázeny porušováním či neuznáváním základních etických, právních či jiných společenských standardů. Častým projevem extremistů je agresivita a násilné tendence motivované například rasovou, národnostní, náboženskou nebo třídní nenávisí. Charakteristická je víra v existenci absolutní pravdy, nereálné hodnocení aktuální společenské situace, sklony k dogmatismu, netoleranci a populismu, vyhrocování problémů a konspirativních teorií, vytváření koncepcí nepřátel (Titmanová 2019, s. 55).

V ČR existuje stejně jako v jiných zemích celá subkultur a extremistických hnutí, které lze zhruba rozdělit na tři základní kategorie – ultrapravicové, levicové a hooligans. Poslední zmiňovaná skupina se od prvních liší absencí jasně politické

ideologie. Spíše se jedná o extrémní skupiny sportovních, obvykle fotbalových fanoušků, rozdělených příslušností k jednotlivým týmům. Tyto skupiny se často fyzicky střetávají v ulicích či na předem domluvených místech obvykle ve dnech konání sportovních utkání (Nielsen Sobotková et al. 2014, s 181).

3.5 Poruchy příjmu potravy

Poruchy příjmu potravy představují vážný problém, který může vést k ohrožení zdraví a někdy i života jedince. Mezi nejčastější poruchy příjmu potravy patří mentální anorexie a bulimie (Emmerová 2019, s. 24). Zatímco dříve tyto poruchy typicky postihovaly pacientky s nápadně charakteristickými rysy (ctižádostivé premiantky třídy s obvykle dobrým rodinným zázemím), dnes se vyskytuje nejruzněji napříč společenským a kulturním spektrem a narůstá případů mezi chlapci, přestože ti stále zastupují méně než 10 % všech případů. Pro obě výše zmíněné poruchy je příznačné intenzivní úsilí o dosažení štíhlého vzhledu s omezováním příjmu živin, případně zvyšování energetického výdeje, strach z obezity a nadměrná pozornost věnovaná vlastnímu tělu (Krch 2016, s 238).

Hlavními příznaky mentální anorexie je trvalé, aktivní odmítání potravy a nápadný úbytek tělesné hmotnosti. První projevy se obvykle objevují v období puberty, mohou se však vyskytnout i dříve. Obvykle dochází ke ztrátě menstruace a objevují se i jiné fyziologické abnormality, jako je zpomalení pulzu, dýchání, snížení tělesné teploty, či otoky (Matějček a Klégrová 2011, s. 18). Zajímavým aspektem mentální anorexie je, že mimo fyzické problémy obvykle působí negativně na sociální vztahy s vrstevníky a rodinou (Krch 2016, s. 238).

Oproti mentální anorexii se bulimie vyznačuje ochotou přijímat potravu přijímat potravu, ovšem vyskytují se zde současně typické kompenzační mechanismy, kterými se dotyčný snaží různými způsoby zvrátit důsledky epizody nadměrného příjmu potravy. Naprostá většina těchto chování zahrnuje opakované vyvolávané zvracení a užívání projímadel, které samy ústí v mnoho dalších tělesných projevů, jako jsou například ztrátu vlasů, suchá pokožka, lámavost nehtů, podspojivkové krvácení očí, nejruznější zubní problémy a problémy trávicího ústrojí (Mehler a Rylander 2015, s. 1).

3.6 Rizikové sexuální chování

V období pubescence dochází k rozvoji erotických pocitů a sexuální zvědavosti, která se zprvu projevuje především zájmem o vlastní tělo a autoerotickými praktikami. Pokud se dějí v přiměřené míře, nejsou považovány za projev odchylky, nýbrž za přirozené chování. Od rané adolescence se pak začíná projevovat v různé míře erotické chování zaměřené na druhou osobu a vyznačuje se touhou o navázání intimního vztahu. Adolescence bývá definována také jako polygamní stadium sexuálního vývoje. V tomto období obvykle nebývají považovány za vážné, adolescenti často experimentují a mění partnery, což má za cíl získání zkušeností a zvýšení sebepoznání (Vágnerová a Lisá 2021, s. 382).

Jako rizikové lze označit sexuální chování, pokud vykazuje prokazatelný růst zdravotních, sociálních či jiných rizik. Může se jednat o nechráněný pohlavní styk při náhodné známosti, prostituci, sex v nezralém věku, silně promiskuitní chování, rizikové sexuální praktiky, a existuje také mnoho kombinací s jinými typy rizikového chování, jako je užívání návykových látek při nechráněném sexu, agrese se sexuálními motivy, nevhodné sexuální chování v kyberprostoru (Titmanová 2019, s. 64).

Důsledky rizikového sexuálního chování mohou být velmi různé a mohou dalece přesahovat osobní sféru aktéra, který se takového chování dopouští. Například děti, které se narodí z nechtěného těhotenství, jsou častěji poznamenáni vývojovými poruchami a častěji poté sami trpí problémy chování než děti zrozené z plánovaného rodičovství. Dále nechráněný pohlavní styk ve spojitosti s častým střídáním partnerů mnohonásobně zvyšuje pravděpodobnost šíření pohlavně přenosných chorob, z nichž některé představují velké zdravotní riziko a zátěž zdravotnického systému (Scott et al. 2011, s. 1).

3.7 Záškoláctví

Pod pojmem záškoláctví rozumíme vědomou a neomluvenou neúčast žáka základní nebo střední školy na výuce. Mezi jeho nejčastěji zmiňované příčiny patří negativní vztah ke školnímu prostředí, nepřiměřené požadavky (ať už nízké, či vysoké) školních povinností kladené na žáka, případně silná neurotizace žáka vlivem strachu z učitele či předmětu, vliv rodinného prostředí, koexistence jiných typů rizikového chování (Titmanová 2019, s. 16).

Jelikož příčiny záškoláctví mohou být značně individuální, je třeba jednotlivé případy posuzovat odděleně, a stejně tak prevence může být v rámci těchto kategorií odlišná. Mnozí autoři tak navrhnou různé modely typologie záškoláctví dle převládajícího motivu, tolerance chování rodiči, místa, ve kterém se žáci mimo školu zdržují (Keppens a Spruyt 2017, s. 1).

V české odborné literatuře přináší přehled typů záškoláctví například (Titmanová 2019, s. 16):

- Právě záškoláctví – žák do školy nedochází, ale rodiče si myslí, že ano.
- Skryté záškoláctví – zde rodič své dítě kryje a jeho chování toleruje. Důvodem může být vlastní odmítavý postoj rodiče vůči škole, nebo slabost ve vztahu k dítěti a nedůslednost v jeho výchově.
- Klamavé záškoláctví – dítě přesvědčí rodiče, že existuje pádný důvod (například zdravotní) pro jeho nepřítomnost ve škole
- Útěkové záškoláctví – žák se do školy dostaví, nechá si zapsat docházku, poté vyučování opustí a obvykle se nadále zdržuje v blízkosti školy
- Odmítavé záškoláctví – žák odmítne do školy docházet pod vlivem psychické zátěže či výskytu psychické poruchy.

3.8 Syndrom závislosti

Jedná se o skupinu fyziologických, behaviorálních a kognitivních příznaků, kdy u daného jedince vzniká silná preference ke skupině látek nebo činností na úkor jiných. Hlavním příznakem je obtížně kontrolovatelná touha užívat určité látky či provozovat určité činnosti navzdory možným negativním důsledkům takového počínání (Nešpor 2011, s. 8).

Zneužívání návykových látek, konkrétně konzumace alkoholu, kouření cigaret a užívání drog, zejména marihuany, představuje hlavní podíl mezi rizikovým chováním mládeže. Na celosvětové úrovni obsazuje Česká republika již tradičně nejvyšší příčky v oblasti spotřeby alkoholu, drog a tabáku v přepočtu na jednoho obyvatele. Jedná se o trend, který může mít kořeny již v období dospívání (Nielsen Sobotková et al. 2014, s. 157).

Přestože trend pití alkoholu mezi mládeží v minulých dekáдах má klesající tendenci (Looze et al. 2015, s. 1), spotřeba nikotinu u mladých lidí vzrůstá. Nejedná se dnes již však o kouření tabákových cigaret, ale o pestrou paletu náhradních prostředků s obsahem nikotinu. Ač je riziko spojené s přímou konzumací těchto produktů nižší než při kouření běžných cigaret, problém spojený s příjmem vysokých dávek nikotinu a závislosti může být naopak u dnešní mládeže vážnější než dříve (Gaiha et al. 2023, s. 2). Mezi tyto oblíbené prostředky patří například e-cigarety, nikotinové žvýkačky a sáčky, vodní dýmky, tablety. Hlavními důvody pro zvýšenou konzumaci těchto produktů mohou být absence kouře při požívání, jejich větší diskretnost, a mnohdy také nejrůznější atraktivní příchutě (Harlow et al. 2022, s. 1).

V poslední dekádě prudce vstoupila dostupnost takzvaných nových psychoaktivních substancí, obvykle získávaných synteticky. V angličtině se pro ně často používá termín „legal high“ (Mravčík et al. 2015, s. 1). Nepostihnutelnost a běžná dostupnost těchto látek v prodejnách či na internetu jsou důvodem, proč si tyto látky rychle získali oblibu rekreačních uživatelů drog (Fojtíková et al. 2017, s. 3).

Mezi aktuálně nejdiskutovanější z těchto látek patří syntetické deriváty THC, jako je například HHC, které má velmi podobné účinky jako původní droga, ale jako kapalná látka se často přijímá a prodává ve formě sladkostí. I když od začátku roku 2024 platí

v České republice zákaz distribuce a držení těchto látek, platí, že jsme byli jednou z posledních zemí, kde došlo k zakazu HHC (Holt 2024, s 1). Zákaz jako takový nicméně není, jak se zdá, konečným řešením. Dekáda zkušeností s novými psychoaktivními látkami na trhu jasně ukazuje, že pokud se některá nová látka zakáže, záhy je vyvinuta jiná, na kterou se aktuální legislativa nevztahuje (Baumeister et al. 2015, s 1).

Další problémovou látkou, tentokrát rostlinného původu, je kratom. Jedná se drcené listy rostliny *Mitragyna speciosa*. Ač je často považovaná za lehkou drogu vyvolávající pouze mírné účinky, fakt, že se látky v ní obsažené navazují na opioidní receptory, z ní dělá velmi návykovou drogu (Warner et al. 2016, s 1).

Vedle možného zneužívání nejrozumnějších látek pro navození, zahrnuje syndrom závislosti i některá typicky návyková chování, jako je hraní hazardních her, přílišné hraní počítačových her, používání internetu a sociálních sítí, kompulzivní nakupování (Villella et al. 2011, s. 1). Závislá osoba sice nemusí přijímat konkrétní látku, ale určitá činnost v jejím organismu spouští mechanismus odměny a tím upevňuje touhu po opakování tohoto chování (Wiecko et al. 2017, s. 1).

4 Prevence rizikového chování

4.1 Prevence

Pojmem prevence označujeme veškerá opatření směřující k předcházení a minimalizaci nežádoucích rizikových jevů s potenciálně negativními důsledky pro jednotlivce a společnost, jako jsou duševní poruchy, onemocnění, poškození, úrazy a projevy rizikového chování (Mioviský et al. 2012, str. 143). Prevenci lze členit na prevenci primární, sekundární a terciální. Podstatou primární prevence je předcházení vzniku rizikového chování u osob, u kterých se ještě rizikového chování nevyskytlo. Příkladem může být předcházení užití návykových látek u osob, které dosud nejsou s drogou v kontaktu. Sekundární prevence cílí na předcházení vzniku, rozvoji a přetrvávání rizikového chování u osob, které jsou již rizikových chováním do určité míry skutečně ohroženi. Zde se může jednat o předcházení vzniku a rozvoji závislosti u osob, které již drogu užívají. Cílem terciální prevence je předcházení zdravotním, psychologickým, nebo sociálním potížím v důsledku opakovaného rizikového chování. Např. minimalizace dopadů, zdravotního, psychologického či sociálního poškození a působení užíváním drog (Černý 2010, s. 42).

V užším pojetí se pod pojmem prevence ve školství obvykle chápe prevence primární, která je nasměrována k ochraně jednotlivce a společnosti (Mioviský et al. 2012, s. 143).

Primární prevence rizikového chování představuje soubor různých přístupů a intervencí napříč obory (pedagogika, psychologie, sociologie, veřejné zdraví), jejichž hlavním cílem je v maximální možné míře redukovat pravděpodobnost výskytu rizik spojených s konkrétním rizikovým chováním (Mioviský a Bartík 2010, s. 29).

Zároveň platí, že by se této formě prevence mělo věnovat v celospolečenském kontextu nejvíce pozornosti. Správně prováděná primární prevence by měla ve společnosti plnit funkci imunizace, neboli ochranu jedince či skupin před negativními vlivy a dopady rizikového chování (Mioviský et al. 2012, s. 144).

4.2 Prevence ve školském prostředí

Základním legislativním dokumentem, který upravuje oblast primární prevence rizikového chování ve školách a školských zařízeních, se nazývá Zákon

o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání, nebo také Školský zákon. Ukládá povinnost vytvářet podmínky pro zdravý vývoj dětí, žáků a studentů a pro předcházení vzniku rizikového chování, (AION CS 2004).

Povinnost provozovat školní poradenské pracoviště školám ukládá Vyhláška o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních (AION CS 2005), která prošla několika novelizacemi, v roce 2016 vyhláškou č. 197/2016 Sb (AION CS 2016), a v roce 2020 vyhláškou č. 607/2020 Sb (AION CS 2020). Jedná se o klíčový právní předpis, jenž vymezuje základ systému školské prevence, definuje kompetence aktérů primární prevence (školní metodik prevence a metodik prevence v pedagogicko-psychologické poradně). Dále ukládá školám za povinnost zpracovávat a uskutečňovat preventivní program školy a stanovuje rozsah a standardní činnosti školských poradenských zařízení (Skácelová 2024).

Hlavním nástrojem školní prevence je takzvaný minimální preventivní program. Jeho realizace je pro každou školu závazná a podléhá kontrole státní Školní inspekce (Miovský et al. 2012, str. 146). Školám je doporučováno při tvorbě konkrétního programu postupovat dle návodného dokumentu „Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních“ dostupného na webových stránkách Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR (MŠMT ČR 2024).

Za utváření a naplňování minimálního preventivního programu na konkrétní škole zodpovídá školní metodik prevence, který veškeré aktivity koordinuje a metodicky vede pedagogy v jejich výchovných činnostech. Podle potřeby může také provozovat funkci poradenskou a informační. (Miovský et al. 2012, str. 185). Školní metodik prevence je osoba orientující se v teorii školní primární prevence, v realizaci průřezových preventivních témat v rámci výuky a zařizuje výběr vhodného typu programu, který bude nejefektivnější právě pro zvolenou školu (Klementová a Sychrová 2017).

Školního metodika prevence v rámci konkrétního školního poradenského pracoviště doplňuje výchovný poradce, který se věnuje převážně problematice kariérového poradenství a procesu integrace žáků se speciálními vzdělávacími potřebami. Ta zahrnuje mimo žáky sociálně znevýhodněné i žáky nadměrně nadané. Mezi oblasti

působení výchovného poradce patří zejména provoz poradenské činnosti, diagnostika speciálních vzdělávacích potřeb, zavádění nových metod pedagogické diagnostiky a intervence, pomáhá při tvorbě individuálních vzdělávacích plánů (Miovský et al. 2012, str. 185.)

PRAKTICKÁ ČÁST

5 Vlastní šetření

5.1 Charakteristika místa šetření

Šetření v rámci praktické části této práce probíhalo na konkrétní SOŠ Zemědělské ve Středočeském kraji. Tato škola funguje nepřetržitě od svého založení v roce 1994.

V roce 2021 zde byly otevřeny dva ročníky, obor Agropodnikání, který je rozšířen o směr Chov koní a jezdeckví, obor Ekologie a životní prostředí. Do prvního ročníku oboru Agropodnikání ke studiu nastoupilo 30 žáků a do oboru Ekologie a životní prostředí 30 žáků. Celkový počet studentů školy se zvýšil na 211 studentů.

V roce 2022/2023 k 30. 9. 2022 navštěvovalo školu celkem 211 studentů. Působí zde 19 pedagogických a 4 nepedagogičtí pracovníci.

Posláním této zemědělské školy je vychovávat a vzdělávat odborníky pro zemědělské obory, které navazují na zemědělskou výrobu, ochranu přírody, ekologii, lesnictví, ale i pro obory zdánlivě nesouvisející s touto problematikou.

Absolventi školy mají po úspěšném ukončení studia znalosti a schopnosti potřebné ke kvalifikovanému vykonávání funkcí středních technickohospodářských pracovníků, k vedení živnosti, podnikatelské činnosti, služeb pro zemědělství, zpracování zemědělské produkce a k výkonu činnosti na úseku tvorby a ochrany životního prostředí, lesnictví a obnovy venkova. Zároveň škola poskytuje velice solidní základ ve vzdělání v biologii, ekonomice a účetnictví, ovládání počítače i v cizích jazycích, takže absolventi svojí univerzálností splňují požadavky většiny případných zaměstnavatelů, a jsou schopni pokračovat ve studiu na vysoké škole nebo na vyšší odborné škole. O uplatnění absolventů svědčí to, že nerozšiřují řady nezaměstnaných a pokud chtějí, najdou si potřebné zaměstnání. V průměru okolo 48 % z nich pokračuje ve studiu na VŠ a VOŠ.

Tato škola také žákům zprostředkovává praxe v nejrůznějších zemědělských podnicích včetně vlastního nedalekého školního statku. Mimo odbornou praxi si studenti také mohou vykonat kurz řidičského oprávnění na osobní auto nebo traktor.

Tato SOŠ byla oficiálně ustanovena cvičnou školou České zemědělské univerzity v Praze a zajišťuje praxi posluchačů doplňujícího pedagogického studia učitelství odborných předmětů a učitelství praktického vyučování.

5.2 Dotazníkové šetření

5.2.1 Kvalitativní šetření

Kvalitativní část šetření proběhla ve spolupráci s místní metodičkou primární prevence formou polostrukturovaného rozhovoru. Respondentce byly zaslány formou elektronické e-mailové zprávy 4 otázky, jež cílily tematicky na oblast primární prevence v oblasti návykového chování a užívání návykových látek mezi žáky.

Otázka č.1: Jak dlouho pracujete jako metodička primární prevence na vaší škole?

Odpověď: Jako metodička prevence zde pracuji od září školního roku 2022/2023. Tuto funkci jsem převzala po dlouholeté kolegyni, která tou dobou ukončila pracovní poměr. V této funkci úzce nyní spolupracuji s výchovnou poradkyní, která je současně také školní psycholožkou.

Otázka č. 2: S jakým typem rizikového chování se setkáváte nejčastěji?

Odpověď: Nejčastějším problémem našich žáků je záškoláctví, pozdní příchody a absence. Někteří žáci, především v maturitním ročníku, dochází mimo školu také do práce. Problém nastane ve chvíli, když začnou práci upřednostňovat na úkor školy, což se negativně podepisuje na jejich docházce. V některých třídních kolektivech také aktuálně řešíme individuální případy sociální izolace konkrétních žáků spojené s vulgárními projevy ze stran kolektivu.

Otázka č. 3: Jaké moderní trendy je možné pozorovat v provozování návykového chování mládeže?

Odpověď: Aktuálním velkým trendem jsou samozřejmě sociální sítě, na kterých žáci tráví velké množství času a ve kterých probíhá velké množství jejich sociálních interakcí. Co se týče návykových látek, dle naší zkušenosti již alkohol a cigarety nepředstavují tak závažné riziko, jako tomu bylo dříve, zato v posledních letech vzrůstá trend elektronických cigaret, které jsou diskrétnější. Na další trend upozornily v poslední době média, kdy se řešila intoxikace dětí novými typy látek, jako je HHC.

Problémem těchto látek je jejich snadná dostupnost a atraktivita pro nové uživatele. Často bývají prodávány v podobě sladkostí, takže rodiče ani pedagog nemusí mít tušení, že se jedná o drogu.

Otázka č. 4: Jaké konkrétní kroky podniká vaše škola v oblasti primární prevence užívání návykových látek a návykového chování?

V průběhu celého roku v této oblasti pravidelně zapojujeme mnoho jednotlivých aktivit. Využíváme adaptační hry v rámci adaptačních kurzů pro 1. ročníky, třídnické hodiny, filmové projekce. V loňském roce jsme promítali například film *Abstinent* od Davida Vignera. Na realizaci těchto aktivit spolupracujeme s organizací *Prev-Centrum*.

5.2.2 Kvantitativní šetření

Kvantitativní část šetření měla za cíl hlouběji rozvést téma zkušeností a postojů žáků k návykovému chování a k běžně dostupným návykovým látkám. Výběr otázek vycházel z literární rešerše k danému tématu a z odpovědí získaných v rámci kvalitativního šetření.

S pomocí licencované verze dotazníkové webové služby *Survio* byl vytvořen interaktivní elektronický dotazník, který byl po domluvě se zástupkyní ředitele školy a výchovnou poradkyní distribuován školou mezi žáky elektronickou cestou, a to formou upoutávacího letáku s QR kódem (Příloha 1). Ten studenty přesměroval na soukromou adresu webové služby *Survio*, kde se po stvrzení informovaného souhlasu (Příloha 2) mohl každý žák anonymně dotazník vyplnit.

Úvodní část dotazníku se skládala z demografické části, kde měl dotyčný doplnit následující informace:

- pohlaví – zda se identifikuje jako muž, žena, jiné;
- věk – zde je mladší 18 let, či starší 18 let;
- mimoškolní aktivity a zájmy – jediná otevřená otázka dotazníku;
- pracovní povinnost – zda žák mimo školu také pracuje;
- typ bydlení – zda bydlí s rodiči, s partnerem, ve spolubydlení.

Hlavní část dotazníku mapovala zkušenosti a postoje žáků s běžně dostupnými psychoaktivními látkami a návykovým chováním. Tato část dotazníku byla rozdělena na 11 sekcí dle dotazovaného chování či psychoaktivní látky. V případě kofeinu a nikotinu se dotazy opakovaly pro různé formy užívání.

Nejdříve byla vždy dotazována pravidelnost užívání látky či vykonávání činnosti, poté jejich intenzita a frekvence, dále motivace žáka k provozování daného chování, a nakonec jeho vlastní postoj – nakolik vnímá toto své chování jako problémové. Pokud na začátku sekce respondent označil, že toto chování pravidelně neprovozuje, dotazník odpověď uložil a automaticky přikročil k následující sekci bez dalšího dotazování.

V rámci jednotlivých 11 dotazovaných sekcí byla zastoupena následující chování:

- konzumace kávových nápojů;
- konzumace energetických nápojů;
- konzumace alkoholu;
- kouření cigaret;
- kouření elektronických cigaret;
- kouření vodních dýmek;
- užívání nikotinových sáčků;
- užívání kratomu;
- užívání derivátů THC, například HHC;
- hraní video her;
- hraní hazardních her, sázení.

Náhled přepisu celého dotazníku je umístěn v přílohách této závěrečné práce (Příloha 3).

5.3 Zhodnocení výsledků

Zhodnocení demografických údajů

Z celkového počtu 211 žáků se kvantitativního šetření zúčastnilo 75 (32,70 %). Šest dotazníků bylo vyřazeno pro nekompletnost odpovědí, což zanechalo 69 platných odpovědí. Přesný věk či příslušnost ke studijní skupině nebyly dotazovány s ohledem k citlivosti údajů a nutnosti zajištění anonymity respondentů.

Demografické údaje získané od celkového počtu 69 respondentů shrnuje Tabulka 2.

Tabulka 2. Tabulka zobrazuje počty a procentuální zastoupení vybraných demografických kategorií v celkovém souboru 69 žáků, kteří se šetření zúčastnili.

Genderová identita	<i>n</i>	<i>Procentuální zastoupení</i>
muž	23	33,3 %
žena	46	66,7 %
jiné	0	0 %
Věk		
mladší 18 let	42	60,9 %
starší 18 let	27	39,1 %
Chodí do práce		
ano	39	56,5 %
ne	30	43,5 %
Společná domácnost		
s rodiči, opatrovníky	61	88,4 %
se spolubydlícími	6	8,7 %
sám, sama	2	2,9 %

V demografické části šetření byly získány informace o sociálním složení respondentů. Průzkumu se zúčastnilo dvakrát více žen než mužů. Genderové zastoupení žáků na škole se nepodařilo zjistit. Není tedy jisté, zda výsledek odpovídá procentuálnímu zastoupení chlapců a dívek ve škole, či zda dívky projevily větší ochotu účastnit se šetření. Za zajímavé zjištění považuji, že více než polovina (56,5 %) studentů chodí mimo školní docházku navíc do práce. Tento trend byl vyvážený u obou pohlaví. V odborné literatuře se nepodařilo dohledat, kolik procent žáků českých středních škol obecně chodí vedle studia také na brigády. Nicméně mohou to často být právě pracovní povinnosti, které bývají v literatuře uváděny jako důvodem pro záškoláctví, jak uvádí ve své diplomové práci Šimková (2019).

Předpoklad, že by bydlení s rodiči mohlo působit jako protektivní faktor zmírňující četnost provozování návykového chování, by se díky nízkému počtu respondentů uvádějících jiný způsob bydlení (konkrétně 8) pravděpodobně nepodařilo prokázat.

Zvýšená pozornost byla při vyhodnocování dat věnována preferenci pravidelného provozování určitého návykového chování dle uvedené genderové identifikace. Srovnání naměřené hodnoty v obou skupinách je představeno

v Tabulce 3. Případy, kdy se jednalo o jednorázovou zkušenost, nebyly do tohoto srovnání zahrnuty.

Tabulka 3. Tabulka obsahuje procentuální zastoupení výskytu daného chování v rámci 2 podsouborů – muži (n = 23) a ženy (n = 46). Výrazné rozdíly mezi skupinami jsou označeny tučně.

Sledované chování	Muži (n = 23)	Ženy (n = 46)
Pití kávy	34,8 %	34,8 %
Pití energetických nápojů	21,7 %	30,4 %
Pití alkoholu	39,1 %	13,0 %
Kouření cigaret	4,3 %	6,5 %
Kouření vodních dýmek	0 %	0 %
Vapování (el. cigarety)	0 %	26,1 %
Užívání nikotinových sáčků	8,7 %	4,3 %
Užívání kratomu	17,4 %	0 %
Užívání derivátů kanabinoidů	26,1 %	17,4 %
Hraní videoher	34,8 %	8,7 %
Hazardní hry, sázení	39,1 %	0 %

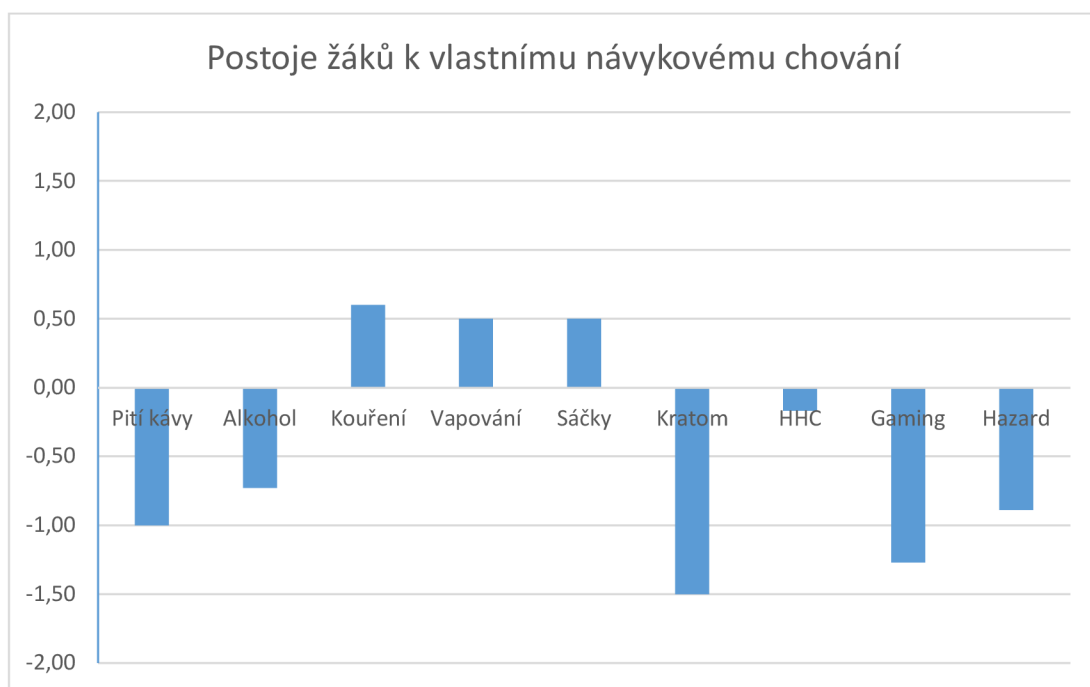
Z vyhodnocení výsledků preferencí návykového chování dle genderu vyplynuly silné trendy a inklinace obou skupiny k jiným typům chování a látek. Vyrovnané bylo rozložení v kategoriích pití kávy, kouření cigaret, kouření vodních dýmek. Všechny ostatní typy chování vykazovaly určité výkyvy napříč oběma pohlavími, přičemž obě skupiny mají svá charakteristická chování. Jako silně překvapivé hodnotím užívání elektronických cigaret bezvýhradně v ženské části souboru, užívání kratomu a provozování hazardních her se oproti tomu vyskytovaly pouze v mužské populaci. Výsledky naznačují, že v oblasti primární prevence lze očekávat v každém kolektivu určité rozdíly v preferencích chování dle zastoupení jednotlivých pohlaví.

Postoje žáků k vlastnímu návykovému chování

Tato sekce výsledků hodnotí průměrné postoje žáků k vlastnímu návykovému chování. Pokud respondent k dotazníku označil, že určitý typ návykového chování provozuje pravidelně, byl dotázán na vlastní postoj – zda toto své chování v uvedené intenzitě považuje sám za problematické. Svůj postoj mohli žáci vyjádřit výběrem na pětibodové škále s přidělenými hodnotami: rozhodně ne (-2); spíše ne (-1), nevím (0), spíše ano (+1), rozhodně ano (+2). Respondenti, kteří uvedli, že mají

s určitým chováním pouze jednorázovou zkušenost, svůj postoj vyplňovat nemuseli. Souhrnný přehled průměrných postojů žáků představuje Graf 1.

Graf 1. Vertikální osa udává průměrný postoj žáků ke svému návykovému chování na škále od -2 do +2. Počet respondentů se odvíjel od počtu pravidelných provozovatelů dané aktivity.



Kávové nápoje

Káva, a kofein v ní obsažený, je ve většině světa vnímána jako společensky přijatelná droga, které se dokonce při mírné konzumaci přisuzují mnohé zdravotní benefity. Nicméně zvýšená konzumace může vést k vytvoření závislosti a abstinčním příznakům (Demura et al. 2013).

V 69 celkem vybraných dotazníků se za pravidelné konzumenty kávy označilo 24 adolescentů. Z toho 16 označilo, že ji konzumují pouze několikrát do týdne, což by se dalo označit za velmi mírnou konzumaci. Dále 6 uvedlo konzumaci jedné kávy denně, a 2 respondenti (2,9 %) dva až tři nápoje denně. Jako hlavní motivy byly označeny Chuťové vlastnosti, Zvýšení výkonnosti, a Zvýšení kreativity. To je v souladu s obecným vnímáním kávy a s účinky, které jí bývají přisuzovány (Demura et al. 2013). Sami žáci spíše nepovažují svoji pravidelnou konzumaci kávy za problematickou (-1,00; viz Graf). Tyto výsledky tedy nepovažují za překvapivé

a riziko spojené se zvýšenou konzumací kávy je mírné a týká se pravděpodobně jen několika jedinců.

Energetické nápoje

Na problematiku konzumace energetických nápojů u adolescentů a zdravotní rizika s ní spojenou upozorňují odborné publikace již před deset let (Azagba et al. 2014). Tyto nápoje jsou charakteristické vysokým obsahem kofeinu, případně dalších stimulačních látek, obvykle doplněné o nutričně hodnotné sloučeniny, jako jsou vitaminy a minerály. Zmíněná studie dokládá u pravidelných středoškolských konzumentů vyšší míru deprese, potřeby po vzrušení a komorbiditu s užíváním jiných návykových látek. Pravidelně si alespoň 1 nápoj měsíčně dá zhruba 20 % kanadských středoškoláků. Studie také upozorňují na zvýšená zdravotní rizika při kombinaci s konzumací alkoholu (Arria a O'Brien 2011).

V případě mého šetření uvedlo 19 respondentů (27,5 %) pravidelné pití energetických nápojů. Z nich 4 pijí jen jednou týdně, 10 vícekrát týdně, 3 jeden nápoj denně, a 2 spotřebují více takových nápojů denně. Tyto výsledky hodnotím jako potenciálně alarmující. Fakt, že si sami žáci uvědomují rizikovost tohoto chování, by mohl napovídat, že mezi nimi existuje povědomí o škodlivosti zvýšené konzumace těchto nápojů, případně že zde již existuje návyk (+0,89; viz Graf 1). Jako největší motivace k pití energetických nápojů byly uvedeny Chuťové vlastnosti, Pocit uvolnění a Vytržení z každodennosti, což je v souladu s Azagba et al. (2014).

Konzumace alkoholu

Padesát čtyři žáků by se označilo za abstinenty, či velmi příležitostné konzumenty alkoholu, zatímco 15 respondentů (21,8 %) uvedlo, že alkohol v nějaké podobě pijí pravidelně, z toho 6 mladších 18 let. Co se týče množství vypitého alkoholu, jednou týdně se mírně napijí (1-2 skleničky) 4 dotázaní, 8 studentů (11,6 %) si dá jednou týdně větší množství alkoholu. A 3 žáci (4,3 %) uvedli, že větší množství vypijí během týdne opakovaně.

Výzkumy z českého prostředí ukazují, že trend konzumace alkoholu u mladistvých meziročně klesá vlivem změny trávení volného času. Mladí se již dnes tolik nesdružují ve venkovních prostorech, mnohem více času tráví na sociálních sítích (Chomynová a

Kázmér 2019), což je v souladu s výpovědí metodičky školní prevence v kvalitativním šetření mé závěrečné práce.

V případě našeho šetření je Kontakt s kamarády / Pocit sounáležitosti po Chuťových vlastnostech stále 2. nejčastější motivace. Dá se předpokládat, že v určitých kontextech a kolektivech jdou sdružování se a konzumace alkoholu ruku v ruce. Nicméně Úleva od stresu / úzkosti a Uvolnění / relaxace byly hlavní motivací pro mnohé žáky a lze tedy předpokládat, že někteří žáci se zvýšenou mírou stresu budou k alkoholu upínat pozornost jako možnému prostředku zmírnění svých obtíží. Obecně svoji konzumaci alkoholu studenti nepovažovali za příliš problémovou (-0,73; viz Graf 1).

Kouření klasických cigaret

Pouze 4 žáci (5,8 %) z celého souboru přiznali pravidelné kouření klasických cigaret, z nichž jeden uvedl, že kouří pouze na společenských akcích, 2 uvedli spotřebu 6-9 cigaret denně, 2 pak 10-19 cigaret denně. Nezdá se tedy, že by kouření klasických cigaret bylo mezi žáky této SOŠ příliš populární. Je možné, že dnešní adolescenti již mají vůči kouření více negativní vztah a že jej nahrazují na první pohled méně rizikové alternativy příjmu nikotinu, při kterých nedochází ke spalování tabáku, jako jsou nikotinové sáčky nebo elektronické cigarety. I přes sníženou incidenci kouření se stále jedná o chování, které u sebe sami kuřáci označují jako spíše problémové (+0,60; viz Graf 1). Může se jednat o kombinaci vědomí zdravotních rizik a neschopnosti přestat kouřit.

Kouření vodních dýmek

Z šetření vyplývá, že vodní dýmky, jako možná alternativa příjmu nikotinu ke klasickým cigaretám, již pravděpodobně není pro současnou mládež atraktivní. Žádný z 69 žáků neuvedl, že by kouřil pravidelně vodní dýmku, byť by se jednalo o jedno kouření za měsíc. To je v rozporu s výzkumem prováděným na přelomu první a druhé dekády 21. století, kdy pravidelnou konzumaci vodních dýmek uvádělo kolem 5,4 % amerických středoškoláků (Primack et al. 2009).

Vapování – kouření elektronických cigarety

Pravidelné používání e-cigaret uvedlo 12 respondentů (17,4 %), což je třikrát více, než bylo kuřáků cigaret. Dalo by se očekávat, že vodní dýmky jako populární alternativu ke klasickým cigaretám byly vytlačeny právě e-cigaretami. Tento trend není překvapivý, neboť elektronické cigarety oproti vodním dýmčím disponují řadou výhod, jako je například velikost a diskrétnost jejich užívání, rychlost přípravy, absence spalování a zplodin, navíc nabízejí vyšší množství příchutí a různé úrovně obsahu nikotinu. Znepokojivé výsledky přinesl dotaz na intenzitu užívání e-cigaret, kdy pouze minimum z uživatelů kouří e-cigarety příležitostně. Zatímco 6 respondentů (8 %) uvedlo, že vapuje denně, 4 respondenti (5,8 %) označili, že vapují tak často, jak jim to situace dovolí. Největší motivací k užívání je Chut', poté Úleva od stresu společně s Uvolněním, a na třetí příčce Závislost či Návyk. O vědomí návyku pravděpodobně svědčí i vlastní postoj uživatelů, kdy bylo vapování označeno za mírně problematické (+0,50; viz Graf 1).

Užívání nikotinových sáčků

Ač celkem 14 žáků uvedlo zkušenost s nikotinovými sáčky, většina z nich (10 lidí) uvedla, že se jednalo pouze o jednorázovou zkušenost. Pouze 4 žáci (5,8 %) přiznali pravidelné užívání. Ve dvou případech se jednalo o mírné užívání jednoho až pěti sáčků denně, ve dvou případech se však jednalo o poměrně silnou konzumaci, a to více než 20 sáčků za den. Jelikož se jedná o způsob užívání, který je ze zmíněných prostředků příjmu nikotinu nejvíce diskrétní, existuje zde riziko, že toto chování zůstane mezi učiteli nepovšimnuto. Výsledky naznačují, že i přes jednoduchost aplikace a množství dostupných příchutí nejsou nikotinové sáčky na této škole mezi studenty příliš populární a většina studentů zůstala u jednorázové zkušenosti. Souhrnný postoj uživatelů ke svému užívání nikotinových sáčků je spíše negativní (+0,50; viz Graf 1). U konkrétních 2 jedinců bude vzhledem k jejich zvýšené konzumaci riziko závislosti vysoké. Zároveň tito uživatelé zaujímají k tomuto svému chování neutrální postoj (0,00), a tak je pravděpodobnost, že sami vyhledají odbornou pomoc, spíše nízká.

Užívání kratomu

Kratom jako volně dostupnou drogu vyzkoušelo alespoň jednou 10 respondentů (14,5 %). Z nich poté 4 užívají kratom pravidelně, i když ne více než jednou týdně. Čestnost užívání kratomu je tedy v celém souboru poměrně nízká a jedná se pravděpodobně spíše o rekreační užívání několika jedinců. Uživatelé nevnímají užívání této látky téměř vůbec jako problematické (-1,5; viz Graf 1), což naznačuje, že ve skupině respondentů není vědomý problém s návykem, či vědomí žádných rizik spojených s užíváním. To dává vzhledem k četnosti jejich užívání smysl. Nicméně kratom, jako látka vážící se na opioidové receptory, spadá do skupin vysoce návykových látek, a tak i mírná konzumace může být označována z hlediska prevence za rizikovou, neboť může dojít k vytvoření návyku a postupnému zvyšování dávek.

Užívání derivátů kanabinoidů (HHC)

Z celkového souboru uvedlo 16 lidí (23,2 %) zkušenost s užitím derivátů kanabinoidů, jako je HHC. Z toho pouze u 4 lidí zůstalo u jednorázové zkušenosti, u zbylých 12 lidí se jedná o pravidelnou konzumaci. Denní konzumaci uvedli 2 respondenti (2,9 %), 10 žáků (14,5 %) označilo příležitostnou konzumaci, která by však neměla převýšit jeden případ týdně. Z průzkumu motivace vyplývá, že se jedná o relaxační drogu, kdy na prvním místě je Uvolnění / relaxace, poté Úleva od stresu / úzkosti a Kontakt s přáteli / pocit sounáležitosti, a nakonec Vytržení z každodennosti. Postoj žáků k tomuto chování je spíše indiferentní (-0,17; viz Graf 1). Pouze u páru žáků s denní konzumací je postoj negativní (+1,00; viz Graf 1), což by mohlo svědčit o vědomí závislosti či negativního vlivu na osobní život žáků. Množství žáků, kteří pravidelně užívají deriváty kanabinoidů, hodnotím jako významné a situaci jako potenciálně rizikovou. Oproti přírodním konopným produktům mají tyto látky velmi problematické dávkování a riziko předávkování je zde tedy vyšší. Protože v rámci šetření nebyly hodnoceny tradiční přírodní kanabinoidy, je možné, že je žáci užívají dohromady s těmi syntetickými a skutečné množství přijímaných látek tohoto typu tedy může být větší.

Hraní videoher neboli gaming

V závěru dotazníku byla věnována pozornost i návykovému chování, jako je hraní videoher neboli gaming. Zde uvedlo jako součást svého života pravidelné hraní celých 22 žáků, což byla téměř třetina celého souboru (31,9 %). Velmi umírněnému hraní s intenzitou několik hodin týdně se věnuje 10 žáků (14,5 %), zhruba hodinu denně hrají 2 (2,9 %), 2-3 hodiny denně u videoher tráví 6 mladistvých (8,7 %) a mezi nejvážnější hráče s intenzitou více než 3 hodiny denně spadají 4 lidé (5,8 %). Z motivací ke hraní převládá *Baví mě to*, dále *Pocit uvolnění / relax*, a *Úleva od stresu / úzkosti*. Zajímavé je, že zde naprostá většina hráčů nevnímá toto chování jako problematické (-1,27; viz Graf 1) a nikdo neuvedl jako hlavní motivaci *Pocit návyku / závislost*.

Hazardní hry či sázení

Dalším návykovým chováním, a zároveň poslední položkou dotazníku, bylo sázení a hazardní hry. Příležitostnou zkušenost uvedlo 9 respondentů (13 %), kteří toto chování spíše nevnímají jako problematické (-0,89; viz Graf 1). Jako nejčastější motivaci udávali *Baví mě to*, *Uvolnění / relaxace*, a *Získání finančních prostředků*. Pokud se jedná o příležitostnou zábavu, kterou má dotyčný pod kontrolou, pravděpodobně existuje pouze nízké riziko vytvoření závislosti a negativních společenských dopadů. Jako rizikovou bych vnímal motivaci „*Získání finančních prostředků*“, neboť z dlouhodobého hlediska je hazard velmi nejistým zdrojem financí.

6 Vlastní doporučení

Jelikož se kvantitativní šetření zaměřovalo na specifickou oblast primární prevence, kterým bylo prevence návykového chování u žáků, bylo následující doporučení vypracováno pro tuto konkrétní sféru rizikového chování.

Z kvalitativního šetření vyplývá, že metodička školní prevence má přehled v aktuálních trendech návykového chování na dané SOŠ. Odpovědi respondentů potvrdily, že na škole skutečně dochází k užívání nových psychoaktivních látek, jako je kratom, HHC. Jak doložily přiložené publikace, užívání alkoholu a kouření dnes skutečně představují u mladých lidí nižší riziko, než tomu bylo dříve. Pozornost metodika se však musí navíc upínat k neustále se obnovující paletě nových drog, se kterými adolescenti rádi experimentují. Obzvláště pravidelná konzumace syntetických derivátů kanabinoidů byla poměrně častá, i když ve frekvenci nepřesahující 1 užití týdně.

Používání sociálních sítí nebylo do kvantitativního šetření zahrnuto, neboť s jedná o velmi komplexní chování se stále se zvyšujícími možnostmi jeho uskutečňování. Toto téma by dle mého názoru vyžadovalo hlubší pozornost a samostatné dotazníkové šetření, což by mohl být podnět pro budoucí závěrečné práce či výzkumné studie. V rámci metodiky primární prevence se jde o velmi problematické téma, neboť skrze sociální sítě se může uskutečňovat velké procento sociálních interakcí dnešní mládeže, a to včetně šikany (viz kapitola 3.3 – Šikana a agrese). Metodik prevence by se měl v možnostech sociálních sítí sám dobře orientovat, i když jeho možnosti monitoringu chování jsou v této sféře poněkud omezené.

Příchod nových drog na trh a jejich běžná dostupnost je tématem, které je velmi aktuální a systémy školské primární prevence by na tuto situaci měly zareagovat vývojem nových aktivit a programů, které by pomohly studenty informovat o návykovosti a zdravotní zavadnosti těchto látek, a pomoci jim tak zvýšit jejich resilienci vůči těmto rizikovým vlivům. Programy zmiňované metodikem prevence se zaměřují na tradičně užívané látky, jako je alkohol, o jehož konzumaci však máme z vědeckých zdrojů informace, že je naštěstí na ústupu. Moderní programy primární prevence by se tedy měly více zaměřovat na nové nástrahy a specifika vzrůstající palety prostředků a drog běžně dostupných v okolí mládeže, jako jsou energetické

nápoje, elektronické cigarety a jiné zdroje nikotinu, syntetické deriváty THC, nebo také kratom.

Velkým tématem a rizikem pro osobní život studentů může být i přílišné hraní počítačových her, které dle šetření žáci sami nevnímají jako problematické a je pro ně zdrojem zábavy, odreagování a prostředkem úlevy od stresu. Nicméně studenty tento zájem vede k trávení vysokého množství času v pasivní pozici, ve které již tak ve školní den stráví mnoho času. Vlivem závislosti na počítačových hrách může docházet i k zanedbávání školních povinností, případně záškoláctví. Jelikož se jedná o mimoškolní aktivitu v režii samotných žáků, je velmi těžké toto chování ovlivnit. Vhodnou cestou by se mohlo jevit nabídnutí dostatečného počtu alternativních mimoškolních aktivit, které by rozvíjely dovednosti žáků a umožňovaly zažít pocit nevšednosti, který si mladí lidé nahrazují gamingem. Další možností by mohlo být také přímé zapojení naučných videoher do výuky, kdy by se studenti mohli určitou část dne učit za pomoci moderních technologií, například virtuální reality, a zároveň si osvojit některé dovednosti klíčové pro jejich profesní zaměření. Cílem by bylo ukázat mladým lidem, že videohry by nemusely být pro ně pouze zdrojem zábavy, ale také intelektuální činnosti.

Problematika gamblingu by mohla být žákům více přiblížena například v rámci výuky předmětů s ekonomickým zaměřením, či při matematice prezentací statistických metod, které by ilustrovaly riziko ztráty vložených peněz z dlouhodobého hlediska

Jelikož se ukazuje, že pro mnoho typů návykového chování je jednou z hlavních motivací Úleva od stresu / úzkosti, dalo by se polemizovat, zda není zvýšená míra návykového chování symptomem jiných problémů, například dlouhodobé nepřiměřené zátěže žáků. Pokud by se našla cesta, jak u žáků snížit subjektivní pocit zátěže, například nácvikem psycho-hygienických dovedností, zvýšením atraktivity výuky, či zlepšením mezilidských vztahů, mohlo by to u žáků vést ke zmírnění touhy vyhledávat úlevu od stresu ve formě návykového chování.

ZÁVĚR

Závěrem lze konstatovat, že se dílčí cíle práce podařilo naplnit. Studium odborné literatury nastínilo aktuální teorie a trendy v oblasti rizikového a návykového chování. Z něho pak vycházel teoretický rámec pro tvorbu šetření na konkrétní SOŠ. Výsledky přinesly zajímavé vhledy do zkušeností, postojů a motivací žáků k provozování rizikového chování a byly vyvinuty úvahy a doporučení, které by mohly v budoucnu přispět k lepšímu managementu rizikového chování na středních školách.

Pro zpřesnění výsledků a objasnění některých aspektů postojů a motivací žáků k provozování návykového chování by bylo vhodné tento průzkum rozšířit i na jiné školy a zvýšit celkový počet respondentů. Tak by bylo možné například otestovat i efektivitu některých protektivních faktorů, jako je vliv rodiny, či mimoškolních aktivit. Dotazníkové šetření přineslo i přes omezený počet respondentů zajímavé výsledky a pomohlo objasnit některé trendy.

Zajímavým průsečíkem napříč motivací pro většinou zkoumaných návykových chování, byla úleva od stresu a úzkosti. Toto chování může být navíc dále posíleno odměnou ve formě atraktivní chuti daného produktu, případně pocitem vítězství či úspěchu v případě gamblingu či hraní videoher.

Povědomí o sociálně-psychickém stavu žáků, zapojení prvků psychohygieny do výuky, edukace žáků ohledně rizikového chování, monitoring zkušeností a postojů žáků k návykovému chování, to vše lze doporučit s cílem zvýšit efektivitu primární prevence na konkrétní škole. Vezme-li se navíc v potaz, že jednotlivé formy rizikového chování se velmi často prolínají a vzájemně doplňují, mohla být vhodně zacílená intervence klíčem k eliminaci, či alespoň zmírnění rizikového chování mládeže napříč celým jeho širokým spektrem.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

MONOTEMATICKÉ PUBLIKACE

BLATNÝ, Marek, ed., 2017. *Psychologie celoživotního vývoje*. Prague: Karolinum. ISBN 978-80-246-3524-8.

BRAUN, Richard, Dana MARKOVÁ a Jana NOVÁČKOVÁ, 2014. *Praktikum školní psychologie*. B.m.: Portál. ISBN 978-80-262-0176-2.

ČERNÁ, Alena, ed., 2013. *Kyberšikana - Průvodce novým fenoménem*. 1. vyd. B.m.: Grada. ISBN 978-80-210-6374-7.

ČERNÝ, Milan, 2010. Základní úrovně provádění primární prevence. *MIOVSKÝ, Michal, SKÁCELOVÁ, Lenka, ZAPLETALOVÁ, Jana, NOVÁK, Petr a kol. Primární prevence rizikového chování ve školství*. 42–43.

JANOŠOVÁ, Pavlína, Lenka KOLLEROVÁ, Kateřina ZÁBRODSKÁ, Jiří KRESSA a Mária DĚDOVÁ, 2016. *Psychologie školní šikany*. Vydání 1. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2992-3.

MACEK, Petr, 2003a. *Adolescence*. 2., upr. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7178-747-1.

MACEK, Petr, 2003b. Identita jako proces: vývojový přístup a styly sebedefinování. In: I ČERMÁK, M HŘEBÍČKOVÁ a P MACEK, ed. *Agrese, identita, osobnost*. Brno: Psychologický ústav AV ČR, s. 180–200.

MATĚJČEK, Zdeněk a Jarmila KLÉGROVÁ, 2011. *Praxe dětského psychologického poradenství*. Vyd. 2., aktualiz. a upr. V Portálu 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0000-0.

MIOVSKÝ, Michal, Tereza ADÁMKOVÁ, Miroslav BARTÁK, L ČABLOVÁ a T ČECH, 2012. Výkladový slovník základních pojmů školské prevence rizikového chování. *Praha: Univerzita Karlova v Praze & Togga*.

MIOVSKÝ, Michal a Pavel BARTÍK, ed., 2010. *Primární prevence rizikového chování ve školství*. Vydání první. Praha: Sdružení SCAN: Centrum adiktologie, Psychiatrická klinika, 1. LF UK v Praze: VFN v Praze. ISBN 978-80-87258-47-7.

MRAVČÍK, Viktor, Vendula BĚLÁČKOVÁ, Kateřina GROHMANNOVÁ a Tomáš ZÁBRANSKÝ, 2015. New psychoactive substances and their prevalence in the Czech Republic. *Casopis lékařů českých*. **154**(5), 216–221. ISSN 1805-4420.

NEŠPOR, Karel, 2011. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Vyd. 4., aktualiz. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0189-2.

NIELSEN SOBOTKOVÁ, Veronika, Marek BLATNÝ, Michal HRDLIČKA a Martin JELÍNEK, 2014. *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a.s. ISBN 978-80-247-9308-5.

ŘÍČAN, Pavel a Pavlína JANOŠOVÁ, 2010. *Jak na šikamu*. B.m.: Grada Publishing a.s. ISBN 978-80-247-2991-6.

ŠIMKOVÁ, Kateřina, 2019. *Záškoláctví na střední škole*. Praha. Diplomová práce. Filizofická fakulta Univerzity Karlovy.

ŠIRŮČKOVÁ, Michaela, 2015. Rizikové chování. In: Michal MIOVSKÝ, ed. *Výkladový slovník základních pojmů prevence rizikového chování*. 2. vyd. Praha: Klínika adiktologie 1. LF UK v Praze a VFN v Praze, s. 161–167.

TITMANOVÁ, Michaela, 2019. *Prevence rizikového chování: praktická příručka pro práci se třídou*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 978-80-7603-034-3.

TYRLÍK, Mojmir, ed., 2012. *Zátěž v adolescenci*. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-7662-4.

VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ, 2021. *Vývojová psychologie*. Place of publication not identified: Charles University in Prague, Karolinum Press: Charles University in Prague, Karolinum Press. ISBN 978-80-246-5023-4.

ZVÍROTSKÝ, Michal, 2023. *Terminologický a výkladový slovník šikany*. Praha: Grada.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE:

AION CS, 2004. Zákon č. 561/2004 Sb. Zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon). *Zákony pro lidi* [online]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-561>

AION CS, 2005. Vyhláška č. 72/2005 Sb. Vyhláška o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních. *Zákony pro lidi* [online]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2005-72>

AION CS, 2016. Vyhláška č. 197/2016 Sb. Vyhláška, kterou se mění vyhláška č. 72/2005 Sb., o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních, ve znění pozdějších předpisů, a některé další vyhlášky. *Zákony pro lidi* [online]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2016-197>

AION CS, 2020. Vyhláška č. 607/2020 Sb. Vyhláška, kterou se mění vyhláška č. 72/2005 Sb., o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních. *Zákony pro lidi* [online]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2005-72>

ARRIA, Amelia M. a Mary Claire O'BRIEN, 2011. The "High" Risk of Energy Drinks. *JAMA* [online]. **305**(6), 600–601. ISSN 0098-7484. Dostupné z: [doi:10.1001/jama.2011.109](https://doi.org/10.1001/jama.2011.109)

AZAGBA, Sunday, Donald LANGILLE a Mark ASBRIDGE, 2014. An emerging adolescent health risk: Caffeinated energy drink consumption patterns among high school students. *Preventive Medicine* [online]. **62**, 54–59. ISSN 0091-7435. Dostupné z: [doi:10.1016/j.ypmed.2014.01.019](https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.01.019)

BAUMEISTER, David, Luis M. TOJO a Derek K. TRACY, 2015. Legal highs: staying on top of the flood of novel psychoactive substances. *Therapeutic Advances in Psychopharmacology* [online]. **5**(2), 97–132. ISSN 2045-1253. Dostupné z: [doi:10.1177/2045125314559539](https://doi.org/10.1177/2045125314559539)

DEMURA, Shinichi, Hiroki AOKI, Toshihide MIZUSAWA, Kei SOUKURA, Masahiro NODA a Toshiro SATO, 2013. Gender Differences in Coffee Consumption and Its Effects in Young People. *Food and Nutrition Sciences* [online]. **04**(07), 748. Dostupné z: [doi:10.4236/fns.2013.47096](https://doi.org/10.4236/fns.2013.47096)

EMMEROVÁ, I., 2019. Eating disorders of children and adolescents and possibilities of prevention. *Pediatric pro Praxi*. **20**(1), 24–26. ISSN 1213-0494.

FOJTÍKOVÁ, L., B. HOLUBOVÁ a M. KUCHARŤ, 2017. New psychoactive substances. *Chemické Listy*. **111**(4), 234–238. ISSN 0009-2770.

GAIHA, Shivani Mathur, Crystal LIN, Lauren Kass LEMPERS a Bonnie HALPERN-FELSHER, 2023. Use, marketing, and appeal of oral nicotine products among

adolescents, young adults, and adults. *Addictive Behaviors* [online]. **140**, 107632. ISSN 0306-4603. Dostupné z: doi:10.1016/j.addbeh.2023.107632

HARLOW, Alyssa F., Erin A. VOGEL, Alayna P. TACKETT, Junhan CHO, Dae-Hee HAN, Melissa WONG, Myles G. COCKBURN, Steve Y. SUSSMAN, Jennifer B. UNGER, Adam M. LEVENTHAL a Jessica L. BARRINGTON-TRIMIS, 2022. Adolescent Use of Flavored Non-Tobacco Oral Nicotine Products. *Pediatrics* [online]. **150**(3), e2022056586. ISSN 0031-4005. Dostupné z: doi:10.1542/peds.2022-056586

HASE, Craig N., Simon B. GOLDBERG, Douglas SMITH, Andrew STUCK a Jessica CAMPAIN, 2015. Impacts of Traditional Bullying and Cyberbullying on the Mental Health of Middle School and High School Students. *Psychology in the Schools* [online]. **52**(6), 607–617. ISSN 1520-6807. Dostupné z: doi:10.1002/pits.21841

HOLT, Ed, 2024. Czech Republic latest country to ban hexahydrocannabinol. *The Lancet* [online]. **403**(10427), 604. ISSN 0140-6736, 1474-547X. Dostupné z: doi:10.1016/S0140-6736(24)00307-6

CHOMYNOVÁ, Pavla a Ladislav KÁŽMÉR, 2019. Leisure-time socializing with peers as a mediator of recent decline in alcohol use in Czech adolescents. *Journal of Substance Use* [online]. **24**(6), 630–637. ISSN 1465-9891. Dostupné z: doi:10.1080/14659891.2019.1640304

KEPPENS, Gil a Bram SPRUYT, 2017. Towards a typology of occasional truancy: an operationalisation study of occasional truancy in secondary education in Flanders. *Research Papers in Education* [online]. **32**(1), 121–135. ISSN 0267-1522. Dostupné z: doi:10.1080/02671522.2015.1136833

KLEMENTOVÁ, Jana a Markéta SYCHROVÁ, 2017. Manuál pro školní metodiky prevence. *Krajské centrum primární prevence Pardubického kraje*. 30.

KLOEP, M., N. GÜNEY, F. ÇOK a Ö. F. SIMSEK, 2009. Motives for risk-taking in adolescence: A cross-cultural study. *Journal of Adolescence* [online]. **32**(1), 135–151. ISSN 0140-1971. Dostupné z: doi:10.1016/j.adolescence.2007.10.010

KRCH, František, 2016. Eating disorders. *Pediatric pro praxi* [online]. **17**(4), 238–239. ISSN 12130494, 18035264. Dostupné z: doi:10.36290/ped.2016.054

LOOZE, Margaretha de, Quinten RAAIJMAKERS, Tom ter BOGT, Pernille BENDTSEN, Tilda FARHAT, Mafalda FERREIRA, Emmanuelle GODEAU, Emmanuel KUNTSCHE, Michal MOLCHO, Timo-Kolja PFÖRTNER, Bruce SIMONS-MORTON, Alessio VIENO, Wilma VOLLEBERGH a William PICKETT, 2015. Decreases in adolescent weekly alcohol use in Europe and North America: evidence from 28 countries from 2002 to 2010. *European Journal of Public Health* [online]. **25**(suppl_2), 69–72. ISSN 1101-1262. Dostupné z: doi:10.1093/eurpub/ckv031

MEHLER, Philip S. a Melanie RYLANDER, 2015. Bulimia Nervosa – medical complications. *Journal of Eating Disorders* [online]. **3**(1), 12. ISSN 2050-2974. Dostupné z: doi:10.1186/s40337-015-0044-4

MŠMT ČR, 2024. *Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních* [online] [vid. 2024-03-29]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/>

PRIMACK, Brian A., Michele WALSH, Cindy BRYCE a Thomas EISSENBERG, 2009. Water-Pipe Tobacco Smoking Among Middle and High School Students in Arizona. *Pediatrics* [online]. **123**(2), e282–e288. ISSN 0031-4005. Dostupné z: doi:10.1542/peds.2008-1663

SCOTT, Mindy E., Elizabeth WILDSMITH, Kate WELTI, Suzanne RYAN, Erin SCHELAR a Nicole R. STEWARD-STRENG, 2011. Risky Adolescent Sexual Behaviors and Reproductive Health in Young Adulthood. *Perspectives on Sexual and Reproductive Health* [online]. **43**(2), 110–118. ISSN 1931-2393. Dostupné z: doi:10.1363/4311011

SKÁCELOVÁ, Lenka, 2024. Legislativa - zákony a vyhlášky. *Poradenské centrum - odloučené pracoviště PPP Brno* [online]. [vid. 2024-03-29]. Dostupné z: <https://www.poradenskecentrum.cz/smp/legislativa/>

ŠAFÁŘOVÁ, Michaela, 2002. Rizikové chování v adolescenci. In: V SMÉKAL a P MACEK, ed. *Utváření a vývoj osobnosti* [online]. Brno: Bannister & Principal. [vid. 2024-02-12]. ISBN 978-80-85947-83-0. Dostupné z: <https://is.muni.cz/publication/554986/cs/Rizikove-chovani-v-adolescenci/Siruckova>

VILLELLA, Corrado, Giovanni MARTINOTTI, Marco DI NICOLA, Maria CASSANO, Giuseppe LA TORRE, Maria Daniela GLIUBIZZI, Immacolata MESSERI, Filippo PETRUCCELLI, Pietro BRIA, Luigi JANIRI a Gianluigi CONTE, 2011. Behavioural Addictions in Adolescents and Young Adults: Results from a Prevalence Study. *Journal of Gambling Studies* [online]. **27**(2), 203–214. ISSN 1573-3602. Dostupné z: doi:10.1007/s10899-010-9206-0

WARNER, Marcus L., Nellie C. KAUFMAN a Oliver GRUNDMANN, 2016. The pharmacology and toxicology of kratom: from traditional herb to drug of abuse. *International Journal of Legal Medicine* [online]. **130**(1), 127–138. ISSN 1437-1596. Dostupné z: doi:10.1007/s00414-015-1279-y

WIECKO, Filip M., William E. THOMPSON a Bryan P. PARHAM, 2017. A High By Any Other Name: Exploring the Motivations for Consumption of “Legal Highs”. *Deviant Behavior* [online]. **38**(5), 549–560. ISSN 0163-9625. Dostupné z: doi:10.1080/01639625.2016.1197034

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Obrázek 1:	Vymezení fází adolescence	11
Tabulka 1:	Nejčastější formy kyberšikany	16
Tabulka 2:	Demografické údaje	29
Tabulka 3:	Mezigenderové rozdíly v návykovém chování	30
Graf 1:	Postoje žáků k návykovému chování	31

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Ukázka zvacího letáku

Příloha č. 2: Ukázka informovaného souhlasu

Příloha č. 3: Ukázka formuláře dotazníku



Odkazy na průzkum – Zkušenost a postoje žáků SOŠ k návykovému chování

Vážení žáci střední odborné školy,

jmenuji se Štěpán Zítek a jsem studentem na České zemědělské univerzitě v Praze.

Rád bych Vás poprosil o účast v krátkém anonymním dotazníkovém šetření, jehož cílem je průzkum zkušeností a postojů studentů SOŠ k potenciálně návykovému chování a běžně dostupným psychoaktivním látkám. Získaná data pomohou prozkoumat aktuální trendy v popularitě legálních návykových látek a činností mezi studenty středních odborných škol.

Veškeré vyplněné osobní údaje jsou od samého počátku naprosto anonymní a bude s nimi dále nakládáno dle zásad pro ochranu osobních údajů a platných právních předpisů České republiky. Účast na průzkumu je zcela dobrovolná a není za ni nabízena žádná odměna. Svoji účast můžete kdykoliv ukončit opuštěním dotazníku bez uvedení důvodu, či písemně na výše uvedené adrese.

Děkuji za poskytnuté informace a přeji pěkný den,

Štěpán Zítek

ODKAZ:

<https://www.surveio.com/survey/d/S3S4L7Q2Y3R4O4A4U>

QR KÓD:



Příloha č. 2: Ukázka informovaného souhlasu

Příloha č. 3: Ukázka formuláře dotazníku

