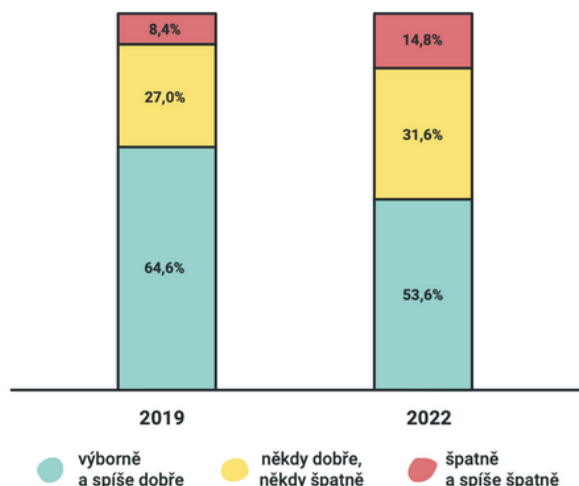


JAK SE CÍTIŠ CELKOVĚ SPOKOJEN/A SE SVÝM ŽIVOTEM?

Dnes je se svým životem spokojeno výrazně méně žáků než před covidovou pandemií, ruskou agresí proti Ukrajině a nástupem ekonomických problémů.

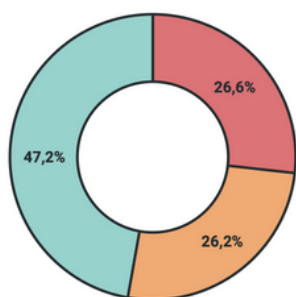


ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST ŽÁKŮ JE VELMI NÍZKÁ



26,6%

žáků v Praze má aktuálně wellbeing* na tak nízké úrovni, pro kterou Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje konzultaci či intervenci odborníka.



● dobry wellbeing ● nizky wellbeing ● velmi nizky wellbeing

"Wellbeing je stav, ve kterém můžeme v podporujícím a podnětném prostředí plně rozvíjet svůj fyzický, kognitivní, emocionální, sociální a duchovní potenciál a žít spolu s ostatními plnohodnotný a spokojený život." (Definice pochází od Partnerství pro vzdělávání 2030+)

Škála WHO-5 ho měří pomocí pěti otázek zajímavějších se např. o to, jak často byli žáci veselí a v dobré náladě nebo zda jim připadal jejich každodenní život naplněn věcmi, které je zajímají.

illustration by Storyset

14%

žáků vykazuje příznaky vysoké míry úzkosti, dalších 15% žáků pak střední míru úzkosti.

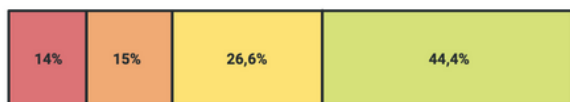
10,6%

žáků vykazuje příznaky těžké deprese, dalších 11,4 % žáků středně těžké deprese.

Tito žáci a žákyně (častěji se jedná o dívky) vykazují hodnoty, při kterých je doporučena konzultace odborníka a případně další intervence, což vytváří obrovský tlak na kapacitu daných služeb.

DUŠEVNÍ ZDRAVÍ ŽÁKŮ JE VELMI ŠPATNÉ

MÍRA PŘÍZNAKŮ ÚZKOSTI

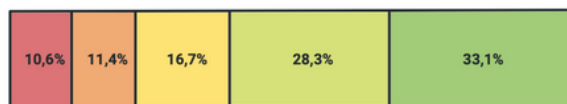


● vysoká ● střední ● mírná ● minimální

Úzkost je kombinace emocí zahrnujících strach, zlé předtuchy a obavy. Vracející se úzkosti mohou být diagnostikovány jako úzkostná porucha, což je mezinárodně klasifikovaná nemoc. Deprese se projevuje snížením až vymizením schopnosti prožívat potěšení, pokleslými náladami a patologickým smutkem. Také deprese je mezinárodně klasifikovaná nemoc. Škála GAD-7 měří úzkost pomocí sedmi otázek zajímavých se např. o to, jak často zažívají žáci "strach, jako kdyby se mělo stát něco hrozného"; škála PHQ-9 pro depresi má devět otázek, např. jak často má žák pocit, že "zklamal sám sebe nebo svou rodinu".



MÍRA PŘÍZNAKŮ DEPRESE



● těžká ● středně těžká ● střední ● mírná ● minimální

illustration by Storyset

DÍVKY STARŠÍ 14 LET

trpí příznaky deprese
a úzkostí výrazně častěji
než ostatní skupiny žáků.

DÍVKY JSOU 5X OHROŽENĚJŠÍ RIZIKEM ROZVINUTÍ PORUCH PŘÍJMŮ POTRAVY NEŽ CHLAPCI.

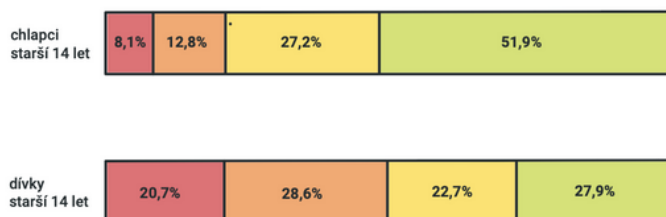
Poruchy příjmu potravy představují patologické jídelní chování spojené s neschopností přijímat potravu v přiměřeném množství. Dvě nejzávažnější formy jsou mentální anorexie a bulimie. K poruchám příjmu potravy ale patří také přejídání (vedoucí často k obezitě). Škála SCOFF zachycuje signály poruchy příjmu potravy pomocí pěti otázek mapujících např. jestli se žák "bojí ztráty kontroly nad množstvím snědeného jídla".

NEJOHROŽENĚJŠÍ SKUPINOU Z HLEDISKA DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ A WELLBEINGU JSOU DÍVKY STARŠÍ 14 LET



Úzkost je kombinace emocí zahrnujících strach, zlé předtuchy a obavy. Vracející se úzkosti mohou být diagnostikovány jako úzkostná porucha, což je mezinárodně klasifikovaná nemoc. Deprese se projevuje snížením až vymizením schopnosti prožívat potěšení, pokleslými náladami a patologickým smutkem. Také deprese je mezinárodně klasifikovaná nemoc. Škála GAD-7 měří úzkost pomocí sedmi otázek zajímavých se např. o to, jak často zažívají žáci "strach, jako kdyby se mělo stát něco hrozného"; škála PHQ-9 pro depresi má devět otázek, např. jak často má žák pocit, že "zklamal sám sebe nebo svou rodinu".

MÍRA PŘÍZNAKŮ ÚZKOSTI



● vysoká ● střední ● mírná ● minimální

MÍRA PŘÍZNAKŮ DEPRESE

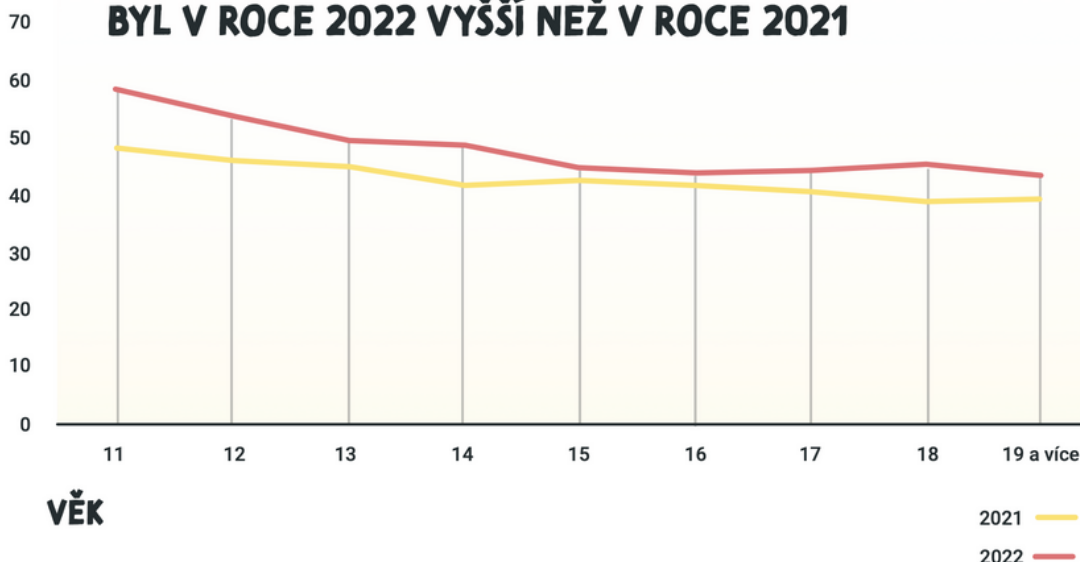


● těžká ● středně těžká ● střední ● mírná ● minimální

illustration by Storyset

WELLBEING ŽÁKŮ V KAŽDÉ VĚKOVÉ KATEGORII BYL V ROCE 2022 VYŠŠÍ NEŽ V ROCE 2021

PRŮMĚRNÉ SKÓRE WELLBEINGU*
(ČÍM VYŠŠÍ, TÍM LEPŠÍ)



MALÉ DŮVODY K OPTIMISMU



V ROCE 2022

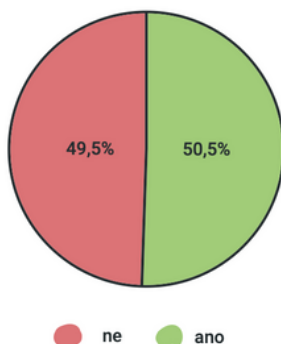
- Wellbeing* žáků se proti předchozímu roku mírně zlepšil.
- Snížil se podíl žáků ohrožených poruchami příjmu potravy, a to u chlapců i u dívek.
- Příznaky depresivních poruch zůstaly přibližně na stejné úrovni.

"Wellbeing je stav, ve kterém můžeme v podporujícím a podnětném prostředí plně rozvíjet svůj fyzický, kognitivní, emocionální, sociální a duchovní potenciál a žít spolu s ostatními plnohodnotný a spokojený život." (Definice pochází od Partnerství pro vzdělávání 2030+)

Škála WHO-5 ho měří pomocí pěti otázek zajímavějších se např. o to, jak často byli žáci veselí a v dobré náladě nebo zda jim připadal jejich každodenní život naplněn věcmi, které je zajímají.

illustration by Storyset

**MÁM VE ŠKOLE NĚKOGO DOSPĚLÉHO,
KOMU BYCH SE SVĚŘIL/A S PROBLÉMEM:**



Za sledované období od roku 2016 se jedná o průměrný výsledek. Nejvíce důvěry žáci vyjádřili v roce 2019, kdy odpovědělo "ano" 59,6 % žáků.

POLOVINA ŽÁKŮ NEMÁ VE ŠKOLE ŽÁDNÉHO DOSPĚLÉHO, KOMU BY SE SVĚŘILA S PROBLÉMEM

**POUZE 50,5%
ŽÁKŮ ODPOVÍ
„ANO“**

na otázku „Mám ve škole někoho dospělého, komu bych se svěřil/a s problémem?“



14,3 %

žáků uvedlo, že se cítili opakovaně poníženi či zesměšněni učitelem nebo učitelkou.

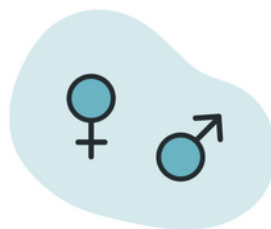
30,6 %

žáků uvedlo, že se poníženi či zesměšněni cítili jednou či dvakrát.

illustration by Storyset

Znaky závislosti na technologiích vykazuje 15 % žáků, dalších 49 % se setkalo s příznaky nadměrného a nezdravého užívání* technologií. Výsledky jsou horší než v roce 2021.

*Škála excesivního užívání internetu (EIU) obsahuje 5 položek odpovídajících kritériím modelu behaviorální závislosti.



- Více ohroženy nadměrným užíváním technologií jsou dívky
- Chlapce víc ohrožuje hraní her, dívky nadměrné používání sociálních sítí

PŘIBÝVÁ ŽÁKŮ ZÁVISLÝCH NA TECHNOLOGIÍCH

45 %

žáků opakovaně vynechalo kvůli internetu či on-line aktivitě spánek nebo jídlo, 20 % z nich se to stává velmi či docela často

54 %

žáků přiznalo, že se někdy rozčílí, když nemohou být na internetu, 15 % z nich se to stává velmi či docela často



Mezinárodní klasifikace nemocí pojmenovává jako oficiálně uznanou nemoc "Patologické hraní digitálních her" a "Ostatní poruchy způsobené návykovým chováním". Mezi ně odborná literatura na základě aktuálních výzkumů řadí poruchy způsobené užíváním sociálních sítí, sledováním pornografie nebo on-line nakupováním. Všechny tyto činnosti prokazatelně mohou přerůst do nevladatelné závislosti, která brání jedinci žít zdravý život.

VYNECHAL JSEM KVŮLI INTERNETU (ON-LINE AKTIVITĚ) SPÁNEK NEBO JÍDLO



● nikdy ● ne moc často ● docela často ● velmi často

ROZČÍLILO MĚ, ŽE NEMOHU BÝT NA INTERNETU (ON-LINE)



● nikdy ● ne moc často ● docela často ● velmi často

illustration by Storyset

24 %

chlapců mělo opakovaně či pravidelně problém* kvůli času strávenému hraním her (u dívek 12 %, za celý vzorek 18 %)

31 %

dívek mělo opakovaně či pravidelně problém* kvůli času strávenému na sociálních sítích (u chlapců 19 %, za celý vzorek 25 %)

25 %

žáků mělo opakovaně či pravidelně problém* kvůli času strávenému sledováním videí (dívky a chlapci stejně často)

11 %

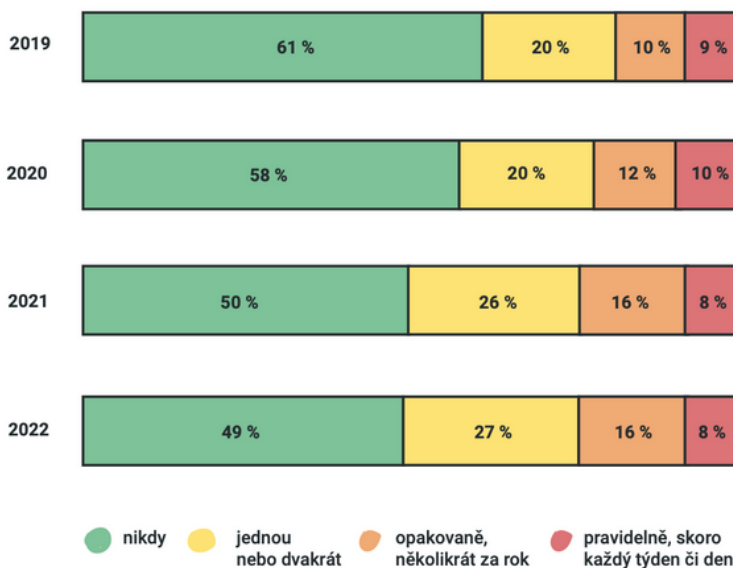
chlapců mělo opakovaně či pravidelně problém* kvůli času strávenému sledováním erotického obsahu (u dívek 4 %, za celý vzorek 7,5 %)

*Problémem v tomto případě výzkum rozumí například vynechání či výrazné omezení spánku, jídla, přípravy do školy, pravidelně vykonávaných volnočasových aktivit atd.

UŽÍVÁNÍ TECHNOLOGIÍ PŘINÁŠÍ ŽÁKŮM PROBLÉMY



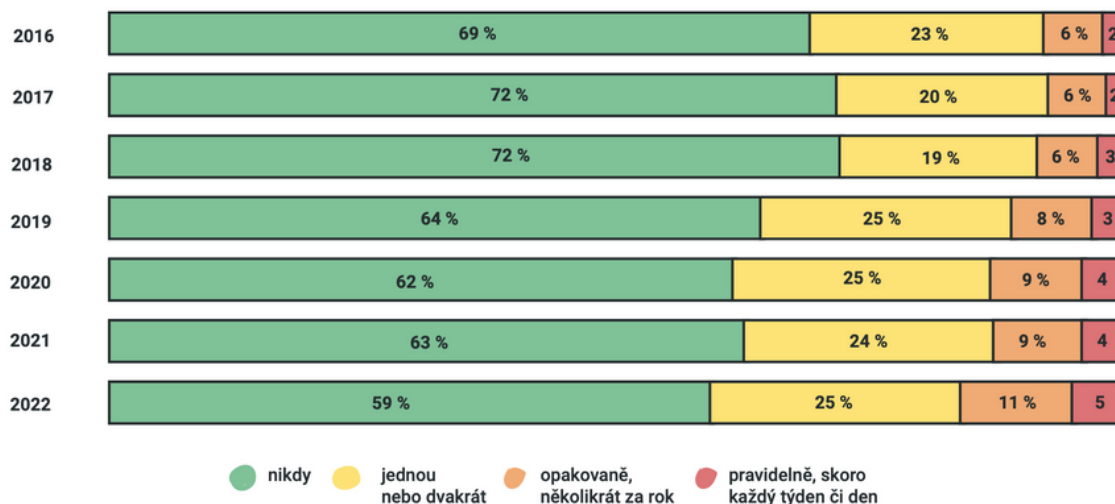
MĚL JSEM PROBLÉM KVŮLI ČASU STRÁVENÉMU NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH



Všechny sledované oblasti (hraní her, sociální sítě, sledování videí i erotického obsahu) se za poslední 4 roky signifikantně zhoršily – u všech oblastí narostl podíl žáků, kteří reportují, že kvůli danému způsobu užívání technologií zažili problémy.

illustration by Storyset

JAK ČASTO SE TI STALO, ŽE TĚ NA INTERNETU NĚKDO POMUVIL, NADÁVAL ČI UBLIŽOVAL?



V KYBERPROSTORU ČÍHAJÍ RŮZNÁ RIZIKA

41 %

dotazovaných žáků v roce 2022 zažilo pomluvu, nadávání, či ubližování na internetu, což je největší podíl žáků od začátku měření v roce 2016



31 %

žáků uvedlo, že je v roce 2022 někdo cizí kontaktoval s nevyžádanou erotickou nabídkou na internetu

10 %

žáků přiznalo, že někomu poslalo svoje intimní fotky či videa se sexuálním obsahem (prakticky stejná hodnota vyšla také v letech 2019–2021)

illustration by Storyset

26 %

žáků uvedlo, že za poslední rok opakovaně či pravidelně zažívali slovní napadení ze strany spolužáků. Častěji se jednalo o chlapce (30 %) než o dívky (22 %)

6,5 %

žáků uvedlo, že za poslední rok opakovaně či pravidelně zažívali fyzické napadení ze strany spolužáků. Častěji se jednalo o chlapce (9 %) než o dívky (4 %)

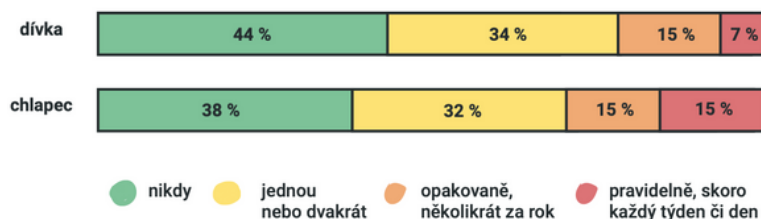
14,5 %

žáků uvedlo, že se za poslední rok opakovaně či pravidelně cítili být poniženi či zesměšněni učitelem/učitelkou. Častěji se jednalo o dívky (16 %) než o chlapce (13 %)



ŽÁCI SE VE TŘÍDÁCH SETKÁVAJÍ S UBLIŽOVÁNÍM

SLOVNÍ NAPADENÍ ZE STRANY SPOLUŽÁKŮ



Zkušenost s ubližováním je méně častá než v předcovidových letech 2016–2019

FYZICKÉ NAPADENÍ ZE STRANY SPOLUŽÁKŮ

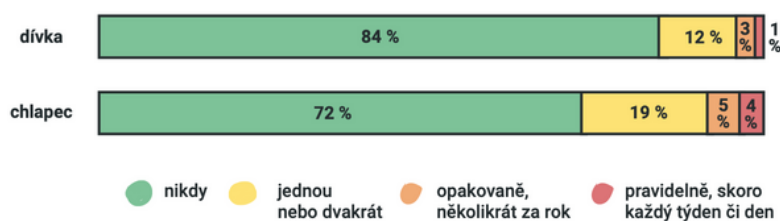
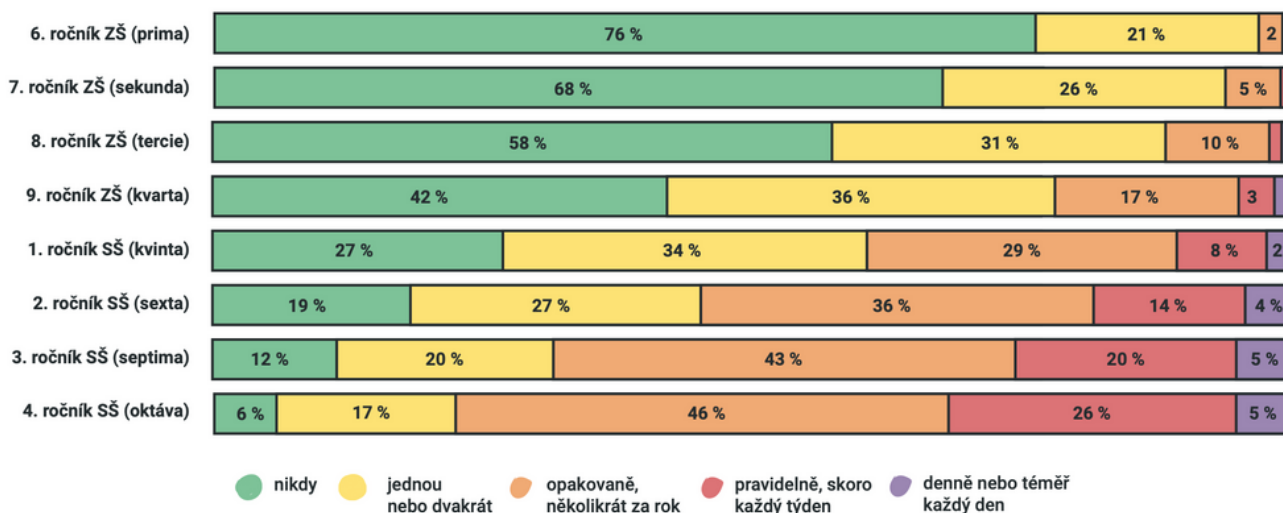


illustration by Storyset

KOLIKRÁT SE TI V UPLYNULÉM ROCE (2022) STALO, ŽE JSI PIL/A ALKOHOL?



ALKOHOL PŘETRVÁVÁ, NA VZESTUPU JSOU JINÉ LÁTKY

Užití nikotinových
sáčků uvedlo

14 %

žáků, častěji šlo
o starší chlapce

V roce 2021 uvedla
použití kratomu 2 %
žáků, v roce 2022 již

5 %



Daleko více než užívání návykových látek typu extáze, LSD či kokain je mezi žáky rozšířené zneužívání léků, jejich nadužívání či kombinace s alkoholem.

Konzumace alkoholu u žáků zůstala na stejných hodnotách jako v roce 2021, kdy se vrátily do „předcovidových“ čísel z roku 2019.

Dívky konzumují alkohol stejně často jako chlapci, četnost je ale silně závislá na věku (čím starší žáci, tím častěji alkohol konzumují).

Pravidelné užívání
marihuany přiznává

5 %

žáků, dalších 16 %
příležitostně (od
roku 2016 se
hodnoty prakticky
vůbec nemění)

Energetické nápoje pije
pravidelně nebo
téměř denně

15 %

illustration by Storyset

ŠETŘENÍ RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ A DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ ŽÁKŮ 2. STUPNĚ ZŠ A SŠ V PRAZE

Jak sbíráme data o rizikovém chování a duševním zdraví žáků v Praze?

- Výzkum se týká žáků ve věku 11 až 21 let z pražských základních škol, středních škol a gymnázií.
- Žáci vyplňují on-line dotazník ve škole.
- Data jsou kontrolována a očištěna od nesmyslů a „vtípků“.
- Data jsou každý rok převážena podle věku a pohlaví tak, aby mohly být jednotlivé roky srovnávány mezi sebou.
- Data a interpretační závěry jsou před zveřejněním konzultovány s vybranými odborníky včetně zástupců Magistrátu hlavního města Praha a metodiky prevence z pražských pedagogicko-psychologických poradén.

Cílem je poskytnout školám, magistrátu i dalším zřizovatelům a odborníkům v prevenci i intervenci datově podložený obraz o stavu duševního zdraví, užívání návykových látek, rizik spojených s užíváním technologií a dalších forem rizikového chování u dětí a mladých dospělých žáků.



illustration by Storyset