

Základní informace o nástroji:

Index emoční pohody WHO-5 je mezinárodní diagnostický nástroj, který se ve světě široce používá pro měření subjektivního wellbeingu. Wellbeing představuje obraz celkové pohody žáka. WHO-5 umožňuje otestovat a změřit, jak je se sebou a svým životem žák spokojený. WHO-5 obsahuje 5 otázek, z nichž každá má na výběr 6 variant odpovědí. Percentuální skóre nabývá hodnot od 0 do 100. Skóre 0 znamená nejhorší možnou kvalitu života, skóre 100 znamená nejlepší možnou kvalitu života. Hodnoty skóru od 52 bodů a výše se považují za dobrou emoční pohodu (wellbeing). Od hodnoty 72 bodů a výše můžeme wellbeing označit za velmi dobrý. Skóre nižší než 52 bodů naznačuje nízkou emoční pohodu (wellbeing) a skóre nižší než 32 bodů velmi nízkou emoční pohodu (wellbeing).

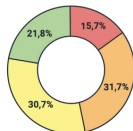
24,9 %

Přesně čtvrtina žáků vykazuje velmi nízký wellbeing (spokojenost se životem), a to na takové úrovni, pro kterou Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje intervenci odborníka. To znamená, že každému čtvrtému žákovi 2. stupně ZŠ a SŠ by měla být poskytnuta odborná pomoc.

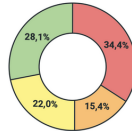
KAŽDÝ ČTVRTÝ ŽÁK MÁ VELMI NÍZKÝ WELLBEING



CHLAPCI



DÍVKY



Dívky mají wellbeing výrazně horší než chlapci. Wellbeing žáků na gymnáziích je mírně horší než žáků na ostatních typech škol. O trochu horší wellbeing mají žáci ze severovýchodních ORP Ústeckého kraje (Děčín, Rumburk, Varnsdorf), regionální rozdíly jsou ovšem celkově spíše zanedbatelné.

33 %

Třetina žáků vykazuje symptomy úzkosti, resp. 16,5 % žáků známky těžké úzkosti a dalších 16,5 % známky střední úzkosti. Symptomy deprese nalezneme u čtvrtiny žáků, resp. 11,4 % dosahuje skóre odpovídající známám těžké deprese a 11,5 % skóre středně těžké deprese. To neznamená, že takový počet žáků trpí klinicky potvrzenou depresí či úzkostí, jedná se pouze o screeningový dotazník indikující podezření.

Všichni tyto žáci nicméně přesahují hodnoty, při kterých je doporučeno vyhledat specializovanou pomoc odborníka. Kapacity dětských psychiatrů a klinických psychologů tolik dětí nedokážou obsloužit, je proto nutné hledat jiná řešení, od celkového posílení prevence, přes poradenství ve školách až po jiné formy intervence poskytované ohroženým dětem a jejich rodinám.

GAD-7 (v angličtině Generalized Anxiety Disorder-7) je celosvětově rozšířeným nástrojem používaným pro měření a hodnocení úzkostných poruch v populaci. Škálu tvoří celkem 7 otázek. Každá položka žádá jednotlivce, aby ohodnotil závažnost svých příznaků za poslední dva týdny. Po vyplnění může respondent dosáhnout výsledného skóre v rozmezí 0 až 21 bodů. Čím vyšší je výsledné skóre, tím vyšší je stupeň příznaků úzkosti žáka. Hranice 5 bodů představuje mírné příznaky úzkosti, 10 bodů značí střední míru úzkosti a 15 bodů vyznačuje těžkou míru úzkosti. Při použití škály jako screeningového nástroje se doporučuje další hodnocení, když je výsledné skóre jedince 10 nebo vyšší.

TŘETINA ŽÁKŮ VYKAZUJE SYMPTOMY ÚZKOSTI, ČTVRTINA ŽÁKŮ SYMPTOMY DEPRESE



PHQ-9 (v angličtině Patient Health Questionnaire-9) je celosvětově rozšířeným nástrojem používaným pro screening depresivní poruchy v populaci. Škálu tvoří 9 otázek. Ze všech odpovědí se vypočítá celkové skóre žáka, které je v rozmezí 0 až 27 bodů. Skóre se používá k vyhodnocení míry depresivity u žáka. Čím vyšší výsledné skóre je, tím vyšší je míra příznaků depresivity žáka. Hodnoty 0 až 4 jsou považovány za minimální míru příznaků deprese. Hodnoty 5 až 9 jsou označovány jako mírné příznaky deprese. Výsledek vyšší než 9 bodů se považuje za vhodný k dalšímu řešení (diagnostice či intervenci). Hodnoty 10 až 14 se považují za střední míru příznaků deprese, 15 až 19 bodů je považováno za středně těžkou míru příznaků a výsledek vyšší než 20 bodů je označován jako příznaky těžké deprese.

Výzkum rizikového chování,
wellbeingu a duševního zdraví
žáků v Ústeckém kraji

Autoři: Krajský úřad Ústeckého kraje a Anreva Solution, 2023
Sběr dat: květen – červen 2023
Vedoucí výzkumu: Roman Petrenko (roman.petrenko@anreva.cz).

Kompletní výsledky naleznete na stránkách
výzkumného týmu Anreva (www.anreva.cz) či
Krajského úřadu Ústeckého kraje (www.kr-ustecky.cz).



ANREVA
SOLUTION

Illustration by Storyset

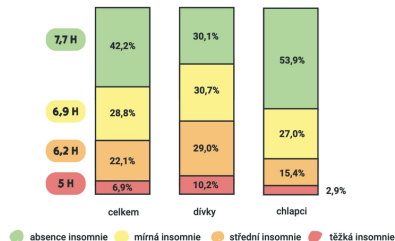
O tom, že kratší spánek, problémy se spánkem a jeho celková nižší kvalita má výraznou roli ve zhoršujícím se duševním zdraví dnešních žáků, se mezi odborníky diskutuje již řadu let. K této oblasti nám ale dosud chyběla pevná data. Realizovaný výzkum tato data poprvé přináší v souvislostech s dopady na duševní zdraví a rizikové chování dětí.



Při použití specializovaného nástroje pro posouzení potíží se spánkem vychází, že více než polovina žáků nemá kvalitní spánek. Konkrétně 6,9 % žáků má příznaky těžké insomnie, dalších 22,1 % střední insomnie a 28,8 % žáků má symptomy mírné insomnie, což již není tak závažné, ale nemají zcela zdravý spánek (např. jim večer déle trvá, než usnou, či se opakovaně probouzí v průběhu noci).

VÍCE NEŽ POLOVINA ŽÁKŮ MÁ PROBLÉMY SE SPÁNEM, ŘADA ŽÁKŮ SPI V TÝDNU JEN 5-6 HODIN

PORUCHY SPÁNKU PODLE ATHÉNSKÉ ŠKÁLY INSOMNIE A PRŮMĚRNÁ DOBA SPÁNKU, KTEROU UVÁDÍ ŽÁCI SPADAJÍCÍ DO JEDNOTLIVÝCH KATEGORIÍ INSOMNIE:



Základní informace o nástroji:

Athénská škála insomnie (zkrácené AIS) je diagnostický nástroj sloužící k posouzení potíží se spánkem. Tato škála se skládá z 8 otázek zaměřených na dvě hlavní oblasti, kterými jsou noční spánek a denní dysfunkce. Hodnotí oblasti usínání, probouzení se, celkovou dobu spánku, kvalitu spánku, ospalost, pohodu během dne a fyzickou a duševní výkonnost. Výsledek je v rozmezí 0 až 24 bodů. 0 až 5 bodů znamená absenci insomnie, získání 6 až 9 bodů značí mírnou insomnií, 10 až 15 bodů znamená střední insomnií a pokud žák dosáhne 16 až 24 bodů, je to výsledek odpovídající těžké insomnií.

Výzkum rizikového chování, wellbeingu a duševního zdraví žáků v Ústeckém kraji

Autofi: Krajský úřad Ústeckého kraje a Anreva Solution, 2023
 Sběr dat: květen–červen 2023
 Vedoucí výzkumu: Roman Petrenko (roman.petrenko@anreva.cz)

Kompletní výsledky naleznete na stránkách výzkumného týmu Anreva (www.anreva.cz) či Krajského úřadu Ústeckého kraje (www.kr-ustecky.cz).



ANREVA SOLUTION

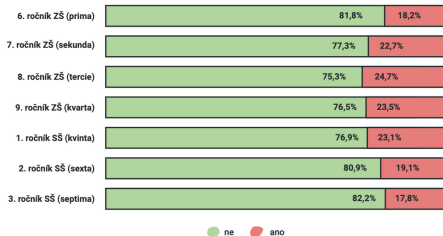
illustration by Storyset

Velmi závažná zjištění přináší výzkum k problematice sebepoškození žáků. Že se jedná o rozsáhlý problém, který je masově rozšířený, opakovaně potvrzují učitelé i psychologové, k problematice však chyběla podrobnější data, protože do psychiatrické či jiné lékařské péče se dostane pouze zlomek případů. Řada případů sebepoškození u dětí zůstane neodhalena či neřešena.

Ptali jsme se, jestli mají žáci osobní zkušenost se sebepoškozením v uplynulých 12 měsících. 21,5 % procent žáků přiznalo, že ano (sebepoškození je v dotazníku definováno mimo jiné tak, že se jedná o chování bez úmyslu si vzít život). Je možné, že se v některých případech jednalo pouze o jednorázovou zkušenost a žáci se dále nesebepoškozují. I tak se ale jedná o alarmující číslo.

TŘETINA ŽÁKYNĚ V KRAJI SE ZA POSLEDNÍCH 12 MĚSÍCŮ SEBEPOŠKODILA, NEJČASTĚJI PROPICHOVÁNÍM NEBO ŘEZÁNÍM KŮŽE

SEBEPOŠKODIL/A SES BĚHEM POSLEDNÍCH 12 MĚSÍCŮ?



Sebepoškození je, podle očekávání, rozšířenější u dívek. Zkušenost s ním reportuje třetina dívek (33,8 %) a desetina chlapců (9,7 %). Sebepoškození je nejčastější mezi žáky v 8. a 9. ročnících.





Stupňující se depresivní a úzkostné stavy, sebepoškození, ale i šikana či kyberšikana v kolektivu mohou někdy žáky bohužel směřovat k názoru, že by bylo lepší, kdyby nebyli na světě. Podle psychiatrů se u dnešních dětí velmi posunul právě vztah k tělesné integritě a suicidalitě a nejen sebepoškození, ale také zvažování ukončení života jsou mnohem častější než dřív.

VÍCE NEŽ PĚTINA ŽÁKŮ NĚKDY POMÝŠLELA NA SEBEVRAŽDU

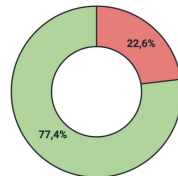
ZVAŽOVAL/A JSI BĚHEM POSLEDNÍCH
12 MĚSÍCŮ, ŽE SI VEZMEŠ ŽIVOT?

22,6 %

žáků uvedlo, že během posledních 12 měsíců někdy pomýšlelo na to, že si vezmou život. Častěji se jedná o dívky.

17,2 %

žáků pak uvádí, že uvažovalo i nad konkrétními způsoby, jakými by případně spáchali sebevraždu. Výzkum nedokáže rozlišit závažnost úvah a vzhledem k tomu, že neexistují jiné české aktuální studie na toto téma, bereme zde zjištěné výsledky s rezervou, nicméně poukazují na velkou naléhavost dalšího studia suicidálního myšlení a chování dnešních žáků.



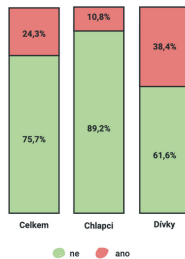
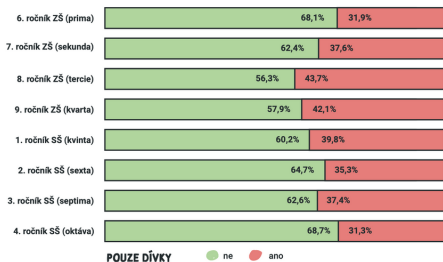
ano ne

Základní informace o nástroji:

Dotazník SCOFF je celosvětově rozšířenou screeningovou metodou pro posouzení rizika poruch příjmu potravy (konkrétněji mentální anorexie a bulimie). Byl vyvinut v roce 1999 jako nástroj pro screening poruch příjmu potravy pro pacienty na psychiatrických odděleních. Škálu tvoří celkem 5 otázek s variantami odpovědí ano a ne. Za každé ano, kterým respondent odpoví na otázku, dostane 1 bod (nabývá tedy hodnot 0 až 5 bodů). Dříve bylo doporučováno, že pokud respondent uvedl alespoň 2 a více kladných odpovědí, je doporučeno další diagnostické vyšetření. Pro identifikaci osob s možným rizikem k rozvinutí PPP (případně trpících PPP) v běžné populaci se doporučuje "cut-off point" 3 a více kladných odpovědí. V našem výzkumu pracujeme s předpokladem, že uvedení tří a více odpovědí ano je považováno za signál rizikového přístupu k příjmu potravy a měla by následovat individuální diagnostika. Psychiatrická společnost České lékařské společnosti JEP uvádí, že prevalence poruch příjmu potravy se od počátku 21. století zvýšila z 3,5 % na 7,8 % (v dětské i dospělé populaci). Nejvyšší nárůst byl zaznamenán ve věkové skupině 15 až 19 let.



ČTVRTINA ŽÁKŮ V KRAJI VYKAZUJE RIZIKOVÉ SYMPTOMY K ROZVOJI PORUCH PŘÍJMU POTRAVY



24,3 %

Čtvrtina žáků v kraji (24,3 %) vykazuje symptomy rizik k rozvoji poruch příjmu potravy.

Nejčastěji se poruchy příjmu potravy vyskytují u žáků v 8. a 9. ročnících. Dívky jsou 4x ohroženější než chlapci (38,4 % dívek a 10,8 % chlapců vykazuje symptomy rizik k rozvoji poruch příjmu potravy).

Výzkum rizikového chování,
wellbeingu a duševního zdraví
žáků v Ústeckém kraji

Autofi: Krajský úřad Ústeckého kraje a Anreva Solution, 2023
Sběr dat: květen–červen 2023
Vedoucí výzkumu: Roman Petrenko (roman.petrenko@anreva.cz)

Kompletní výsledky naleznete na stránkách
výzkumného týmu Anreva (www.anreva.cz) či
Krajského úřadu Ústeckého kraje (www.kr-ustecky.cz).



ANREVA
SOLUTION

Illustration by Storyset

24,1 %

Čtvrtina dětí (24,1 %) se přiznává, že často omezují svůj spánek nebo vynechávají jídlo kvůli on-line aktivitám, dalších 24,3 % přiznává, že to udělají občas.

Nejčastěji k tomu dochází kvůli trávení času na sociálních sítích a sledování videí. 22,8 % žáků přiznává problémy kvůli nadměrnému hraní počítačových her, což se týká zejména chlapců.

55,8 %

Víc než polovina (55,8 %) žáků se někdy rozčílí, když nemohou být na internetu, což je jeden z ukazatelů nezdravého vztahu k technologiím, který může přerůst až do nezvladatelného závislostního chování.

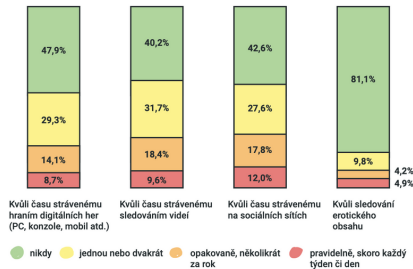
POLOVINA ŽÁKŮ KVŮLI ON-LINE AKTIVITÁM „ŠIDÍ“ SVŮJ SPÁNEK A STRAVOVÁNÍ

69 %

Dvě třetiny (69 %) žáků alespoň někdy tráví čas na internetu, aniž by je to bavilo, 7,6 % z nich dokonce velmi často. Alespoň někdy se neúspěšně pokusilo trávit na internetu méně času 71,1 % žáků. 73,6 % žáků alespoň někdy strávilo kvůli internetu méně času s rodinou, kamarády, či prací na úkolech.



KOLIKRÁT SE TI V UPLYNULÉM ROCE STALO, ŽE JSI KVŮLI ZMĚNĚNÉ AKTIVITĚ MĚL/A NĚJAKÝ PROBLÉM (NAPŘ. JSI NESPAL/A, VYNECHAL/A DŮLEŽITĚ AKTIVITY):



Výzkum rizikového chování, wellbeingu a duševního zdraví žáků v Ústeckém kraji

Autoři: Krajský úřad Ústeckého kraje a Anreva Solution, 2023
Sběr dat: květen–červen 2023
Vedoucí výzkumu: Roman Petrenko (roman.petrenko@anreva.cz).

Kompletní výsledky naleznete na stránkách výzkumného týmu Anreva (www.anreva.cz) či Krajského úřadu Ústeckého kraje (www.kr-ustecsky.cz).

uk



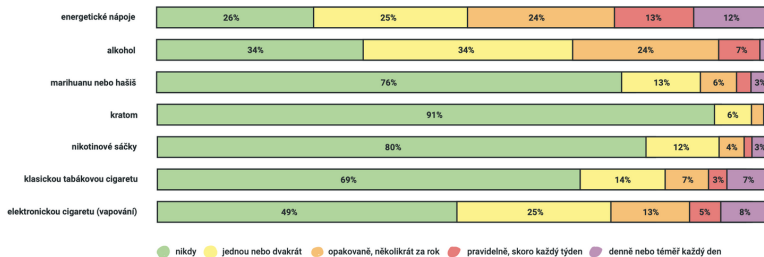
ANREVA
SOLUTION

Illustration by Storyart

PITÍ ENERGETICKÝCH NÁPOJŮ JE ROZŠÍŘENÉ I NA ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH, ALKOHOL AŽ MEZI STŘEDOŠKOLÁKY



KOLIKRÁT SE TI V UPLYNULÉM ROCE STALO, ŽE JSI UŽIL/A:



Ze sledovaných rizikových látek jsou těmi nejčastěji užívanými energetické nápoje a alkohol. Zkušenosti s alkoholem strmě rostou s vyšším věkem žáků, v 6. ročnících pijí alkohol opakovaně jednotky procent žáků, ve 3. ročnících SŠ alkohol opakovaně konzumují více než dvě třetiny žáků. Energetické nápoje konzumují i žáci nižších ročníků, i když častěji opět spíše ti starší. S užitím marihuany má zkušenost 24,1 % žáků, s nikotinovými sáčky 19,7 % žáků a s kratomem 8,9 % žáků. Nejčastější formou užívání tabáku či nikotinu jsou elektronické cigarety, jejich pravidelné užívání přiznává 26,3 % žáků.

45 %

Žáků se cítili být poníženo či zesměšněno učitelem.

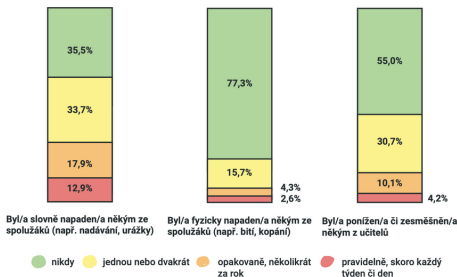
Alarmující ale také je, že téměř polovina (45 %) žáků se alespoň jednou cítila ponížena či zesměšněna učitelem, 14,3 % z nich dokonce opakovaně až pravidelně.

ŽÁCI SE VE ŠKOLE SETKÁVAJÍ S URÁŽKAMI A PONIŽOVÁNÍM OD SPOLUŽÁKŮ, ALE I UČITELŮ

64,5 %

Žáků se stalo alespoň jednou obětí slovního napadení, 12,9 % žáků uvádí, že jsou obětí slovního napadení téměř denně. Obětí fyzického ubližování bylo 22,6 % žáků, 2,6 % pak téměř denně.

Když se žáků zeptáme obecněji, jestli se s daným typem ubližování setkali ve své třídě (bez ohledu na to, jestli byli obětí oni nebo někdo jiný), 71 % žáků uvedlo, že byli alespoň jednou svědkem slovního ubližování.



S nadávkami nebo pomluvou na svou osobu se na internetu v uplynulém roce setkala alespoň jednou téměř polovina žáků (49,6 %), pětina (19,5 %) opakovaně až pravidelně.

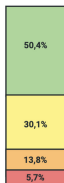
37,5 %

Žáků bylo v uplynulém roce kontaktováno cizí osobou s nevyžádanou erotickou nabídkou, 14,4 % z nich dokonce opakovaně. Útoky tohoto typu cílí daleko častěji na dospívající dívky, téměř polovina žákyně byla v uplynulém roce alespoň jednou na internetu kontaktována cizí osobou s erotickou nabídkou, 19,4 % z nich opakovaně. Chlapců bylo kontaktováno 26,6 %.

10,9 %

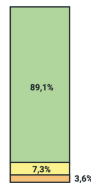
Žáků poslalo za uplynulý rok někomu svoje intimní fotky nebo videa, častěji se jedná o dívky (14,1 %) nežli o chlapce (7,8 %). I když se mohlo ve většině případů jednat o dobrovolné poskytnutí, odborníci před podobným chováním vždy varují.

POLOVINA ŽÁKŮ SE SETKALA S KYBERŠIKANOU, TŘETINA S NEVYŽÁDANÝMI EROTICKÝMI NÁVRHY



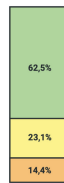
Na internetu Tě někdo pomluvil, nadával ti, ubližoval apod.

- nikdy
- jednou nebo dvakrát
- opakovaně, několikrát za rok
- pravidelně, skoro každý týden či den



Poslal/a jsi někomu za uplynulý rok fotky nebo videa se sexuálním obsahem, na kterých jsi Ty?

- nikdy
- jednou nebo dvakrát
- opakovaně



Kontaktoval Tě za uplynulý rok na internetu někdo cizí s erotickou nabídkou? (např. s nevyžádaným chatováním o sexu, nabídkou peněz za Tvoje intimní fotografie atd.)