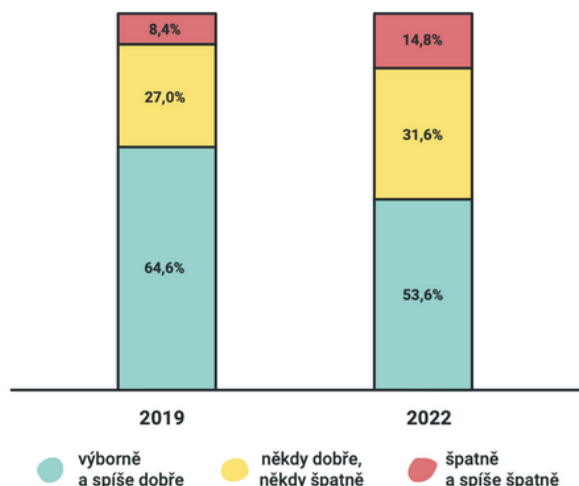


## JAK SE CÍTIŠ CELKOVĚ SPOKOJEN/A SE SVÝM ŽIVOTEM?

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

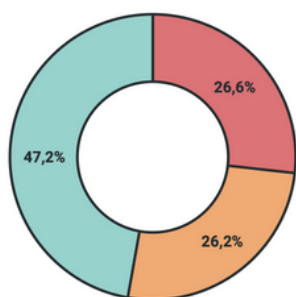


# ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST ŽÁKŮ JE VELMI NÍZKÁ



# 26,6%

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



● dobrý wellbeing ● nízký wellbeing ● velmi nízký 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.

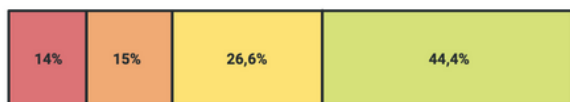
# 10,6%

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

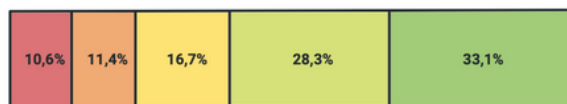


● vysoká ● střední ● mírná ● minimální

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.

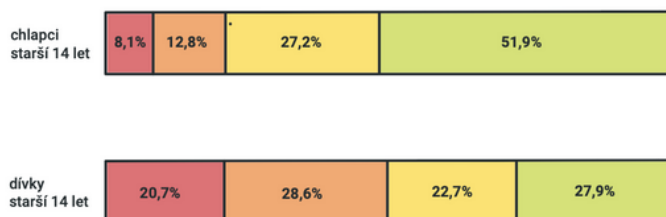
Poruchy příjmu potravy představují patologické jídelní chování spojené s neschopností přijímat potravu v přiměřeném množství. Dvě nejzávažnější formy jsou mentální anorexie a bulimie. K poruchám příjmu potravy ale patří také přejídání (vedoucí často k obezitě). Škála SCOFF zachycuje signály poruchy příjmu 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



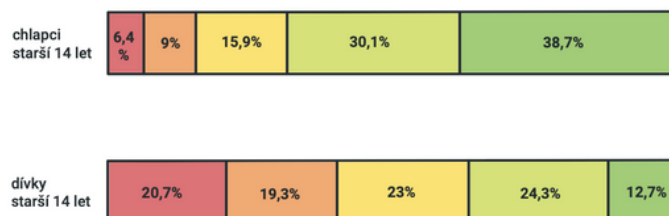
Úzkost je kombinace emocí zahrnujících strach, zlé předtuchy a obavy. Vracející se úzkosti mohou být diagnostikovány jako úzkostná porucha, což je mezinárodně klasifikovaná nemoc. Deprese se projevuje snížením až vymizením schopnosti prožívat potěšení, pokleslými náladami a patologickým smutkem. Také 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

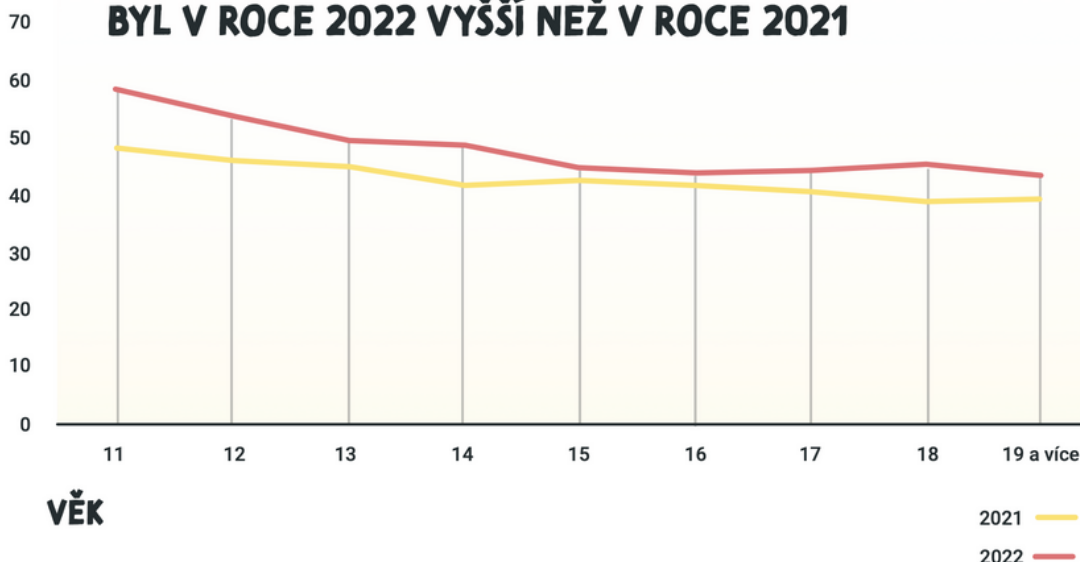


● těžká ● středně těžká ● střední ● mírná ● minimální

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

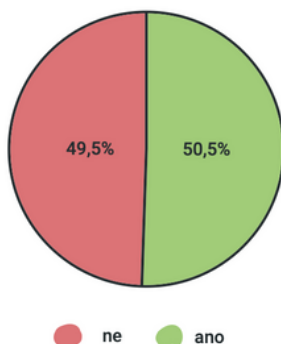
- Wellbeing\* žáků se proti předchozímu roku mírně zlepšil.
- Snížil se podíl žáků ohrožených poruchami příjmu potravy, a to u chlapců i u dívek.
- Příznaky depresivních poruch zůstaly přibližně na stejné úrovni.

"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 NĚKOHO 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.

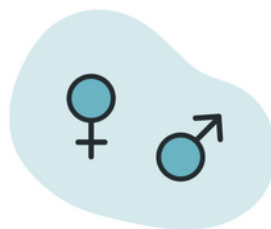
**30,6 %**

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

illustration by Storyset

Znaky závislosti na technologiích vykazuje 15 % žáků, dalších 49 % se setkala 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 (dívký a chlapci stejně často)

# 11 %

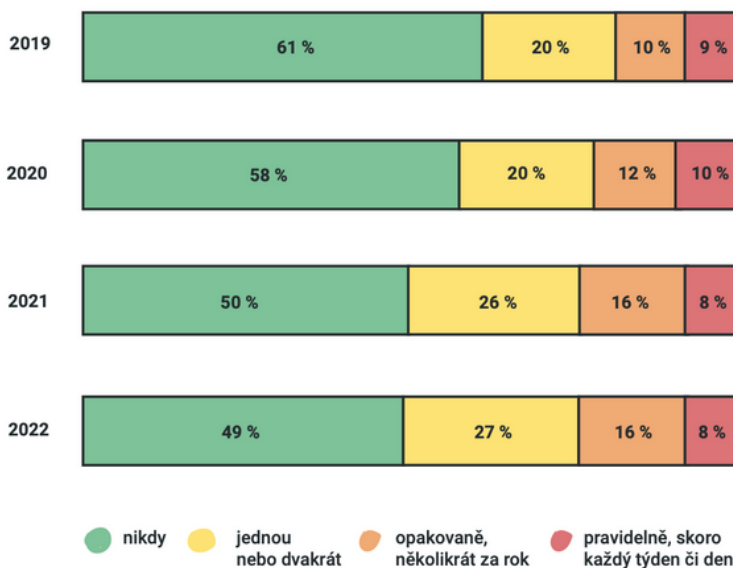
chlapců mělo opakovaně či pravidelně problém\* kvůli času strávenému sledováním erotického obsahu (u dívek 4 %, za celý vzorek 7,5 %)

\*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



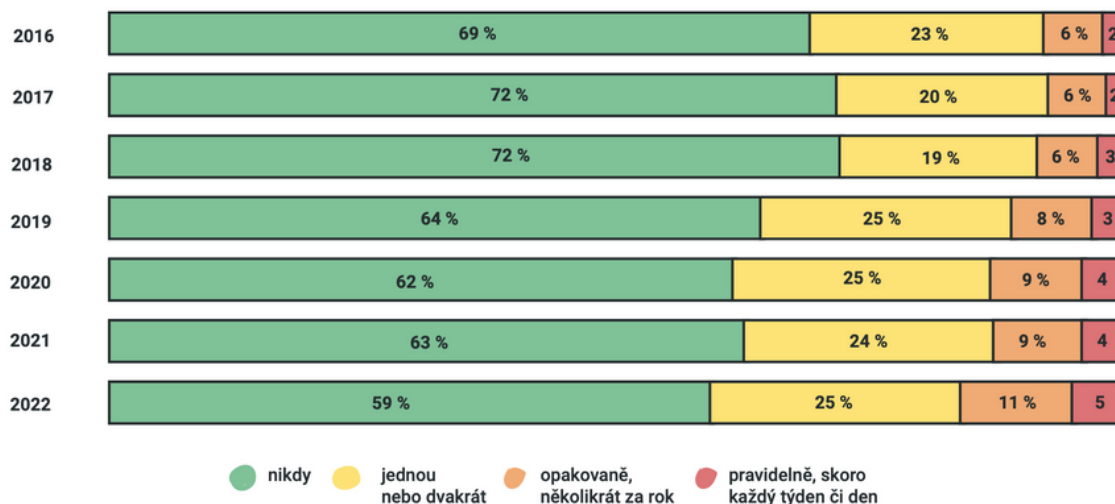
### MĚL JSEM PROBLÉM KVŮLI ČASU STRÁVENÉMU NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH



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 %)

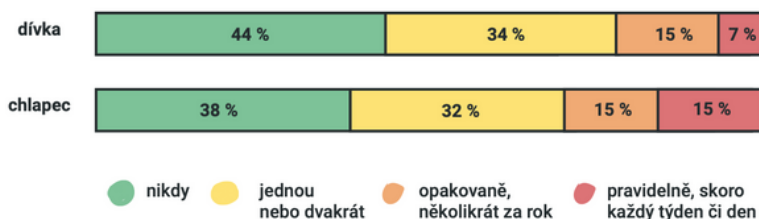
# 14,5 %

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

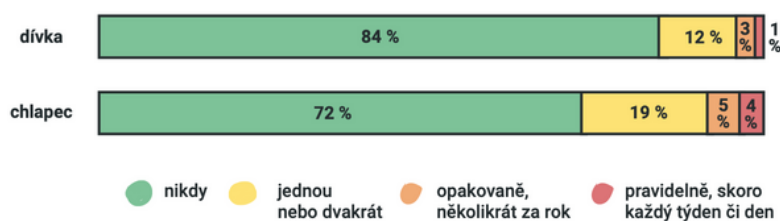
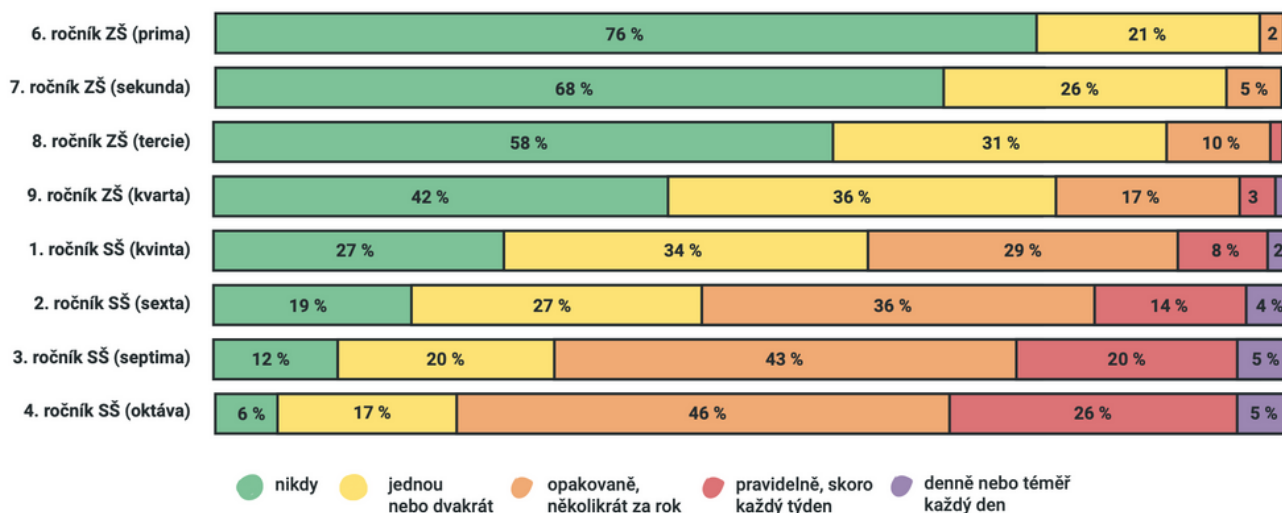


illustration by Storyset

## 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