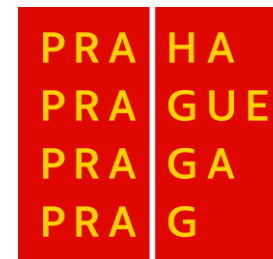


Šetření rizikového chování a duševního zdraví žáků v Praze 2016-2024



**ANREVA
SOLUTION**



První část výzkumné zprávy:

**wellbeing, příznaky úzkosti a deprese,
vztahy ve škole, poruchy spánku.**

Obsah

Šetření rizikového chování a duševního zdraví žáků v Praze (2016-2024):

Shrnutí hlavních zjištění	4
Realizace.....	9
Zpracování	10
Metodika.....	11
Převážení	16
Wellbeing (WHO-5)	17
Úzkost (GAD-7)	26
Deprese (PHQ-9)	33
Vztahy ve škole	41
Spokojenost ve škole	42
Vztahy k pedagogům	44
Slovní napadení	47
Fyzické napadení	49
Vyhrožování	51
Poruchy spánku (AIS)	52

Shrnutí hlavních zjištění

Hlavní zjištění

WELLBEING (WHO-5):

- Velmi nízký wellbeing v roce 2024 vykazoval nejnižší podíl žáků za všechny sledované roky. Stále se ale jedná o 20,7 % žáků.
- Snížil se však také podíl žáků s velmi dobrým wellbeingem (na 16,3 %).
- Dochází k tomu, že se žáci posunuli směrem do středu škály (z okrajových hodnot).
- Dívky mají horší výsledky než chlapci.
- U nadpoloviční většiny žáků (52,9 %) je žádoucí zvýšená podpora; u 20,7 % odborná pomoc.

VZTAHY VE ŠKOLE:

- V letech 2016 až 2020 narůstal podíl žáků, kteří se cítili mezi svými spolužáky spíše dobře až výborně (až na 67,8 %). V následujících letech došlo ke snížení; v posledním sledovaném roce 2024 ale došlo opět k nárůstu na 64,2 %.
- Problém s důvěrou v pedagogy přetrvává. Žáci dlouhodobě reportují, že ve škole nemají dospělou osobu, které by se svěřili se svým problémem (stále se jedná o nadpoloviční většinu žáků).
- Podíl žáků, kteří se někdy cítili zesměšněni učitelem/učitelkou dosáhl hodnoty 41,3 %.
- Snížil se podíl žáků se zkušeností se slovním napadením na 55,9 %. Snížil se i podíl žáků, kteří se stali svědkem slovního napadení na 58,5 %.
- S fyzickým napadením od spolužáků se v posledním sledovaném roce setkala méně žáků (20,7 %). Podíl žáků, kteří nebyli svědkem fyzického napadení byl nejvyšší za sledované roky (71,3 %).

Hlavní zjištění

PŘÍZNAKY ÚZKOSTI (GAD-7):

- Příznaky těžké úzkosti vykazuje 11,8 % žáků, dalších 18,9 % pak příznaky střední úzkosti.
- Snížil se podíl žáků s příznaky těžké úzkosti, došlo však také k úbytku žáků bez příznaků úzkosti.
- Dochází k tomu, že se žáci posunuli směrem do středu škály (z okrajových hodnot).
- Dívky mají výrazně horší výsledky než chlapci.

PŘÍZNAKY DEPRESE (PHQ-9):

- Podíl žáků s příznaky těžké deprese se snížil na 7,3 %, což je nejméně za celé sledované období.
- Narostl podíl žáků s příznaky střední (20,5 %) a středně těžké (12,3 %) deprese a to na nejvyšší podíl za sledované roky.
- V roce 2024 však došlo ke snížení tohoto podílu žáků bez příznaků deprese na 30,1 %, což je nejhorší výsledek za sledované roky.
- Dochází k tomu, že se žáci posunuli směrem do středu škály (z okrajových hodnot).
- Výrazně horší výsledky mají dívky.

Hlavní zjištění

PORUCHY SPÁNKU (AIS):

- Třetina žáků spí v noci méně než 6,5 hodin.
- Jedná se spíše o dívky (40 %) než chlapce (27,3 %).
- Pouze 39 % žáků spí v noci doporučených 7,5 hodin a více.
- Více než polovina (57,6 %) pražských žáků trpí nějakou formou insomnie, 27,3 % z nich střední až těžkou insomnií.
- Jedná se o výrazně vyšší podíl dívek (68,6 %), než chlapců (47,3 %).
- Podíl žáků s příznaky insomnie narostl z 52,8 % na 57,6 %, z toho podíl žáků s příznaky střední až těžké insomnie se zvýšil z 23,4 % na 27,3 %.



O výzkumu

Realizace

Výzkumné šetření a komparaci dat realizuje Centrum sociálních služeb Praha – Pražské centrum primární prevence.

Centrum sociálních služeb Praha (CSSP) je příspěvkovou organizací hlavního města Prahy. Poskytuje terénní, ambulantní i pobytové služby široké škále osob v tíživé životní nebo sociální situaci. Rozsah služeb realizovaných CSSP zahrnuje služby především z oblasti sociální, ale jeho nedílnou součástí jsou také některé ze služeb zdravotnických, informačních apod. Zároveň CSSP zaměřuje svou činnost i na sféru odborného vzdělávání a metodickou a koncepční aktivitu nejen v oblasti sociálních služeb na území Prahy.

Pražské centrum primární prevence (PCPP) vzniklo v roce 2008 jako odborné metodické pracoviště zaměřené na oblast primární prevence rizikového chování na území hl. města Prahy.

- Poskytuje metodickou podporu, konzultace, supervize a vzdělávání v prevenci
- Podílí se na tvorbě informačních a metodických projektů
- Přípravuje analýzy z oblasti rizikového chování, které jsou podkladem pro vytváření plánů a strategií v oblasti primární prevence rizikového chování v Praze
- Podílí se na vědecko-výzkumné činnosti ve spolupráci s akademickými pracovišti

Zpracování

Komparaci zpracovali: Roman Petrenko

Miroslav Líbal a Dominika Matějovcová – výzkumná agentura Anreva Solution s.r.o.

V rámci Centra sociálních služeb Praha dále spolupracovali Jan Žufníček, Pavel Dosoudil, Jana Gricová, Lucie Myšková.

Poděkování: Další poděkování patří Monice Puchelové (oddělení prevence Magistrátu HMP), metodikům prevence z pražských pedagogicko-psychologických poraden a školním metodikům prevence a ředitelům škol, které se do šetření zapojují. A v neposlední řadě také žákům za vyplnění dotazníků.

Výzkum byl podpořen MŠMT z Výzvy pro podávání žádostí o poskytnutí dotace na aktivity v oblasti primární prevence rizikového chování a podpory duševního zdraví ve školách a školských zařízeních pro rok 2025.



Metodika pro rok 2024

Velikost výběru: V roce 2024 se výzkumu zúčastnilo celkem 11 657 žáků základních a středních škol a gymnázií.

Vyřazování respondentů: Za účelem zpřesnění výpovědní hodnoty dat bylo před jejich zpracováním provedeno čistění. Z původního počtu bylo vyřazeno 1419 respondentů, výsledný výzkumný vzorek tvoří 10 238 žáků.

Termín dotazování: Sběr dotazníků byl realizován v termínu od 19. 11. do 18. 12. 2024.

Metoda sběru dat: Dotazník byl distribuován pomocí odkazu jednotlivým školám. Žáci dotazník vyplnili samostatně na internetu (CAWI) během vyučování.

Metodika v uplynulých letech

Velikost výběru:

2024 – 10 238 respondentů ve věku 11 až 21 let z pražských základních škol, středních škol a gymnázií¹
2023 – 10 097 respondentů
2022 – 13 286 respondentů
2021 – 9 793 respondentů
2020 – 8 724 respondentů
2019 – 9 278 respondentů
2018 – 8 482 respondentů
2017 – 8 644 respondentů
2016 – 18 580 respondentů

Termíny dotazování:

19. 11. – 18. 12. 2024
16. 11. – 15. 12. 2023
04. 11. – 16. 12. 2022
15. 11. – 22. 12. 2021
01. 12. – 23. 12. 2020
21. 11. – 20. 12. 2019
27. 11. – 17. 12. 2018
01. 11. – 22. 11. 2017
07. 11. – 27. 11. 2016

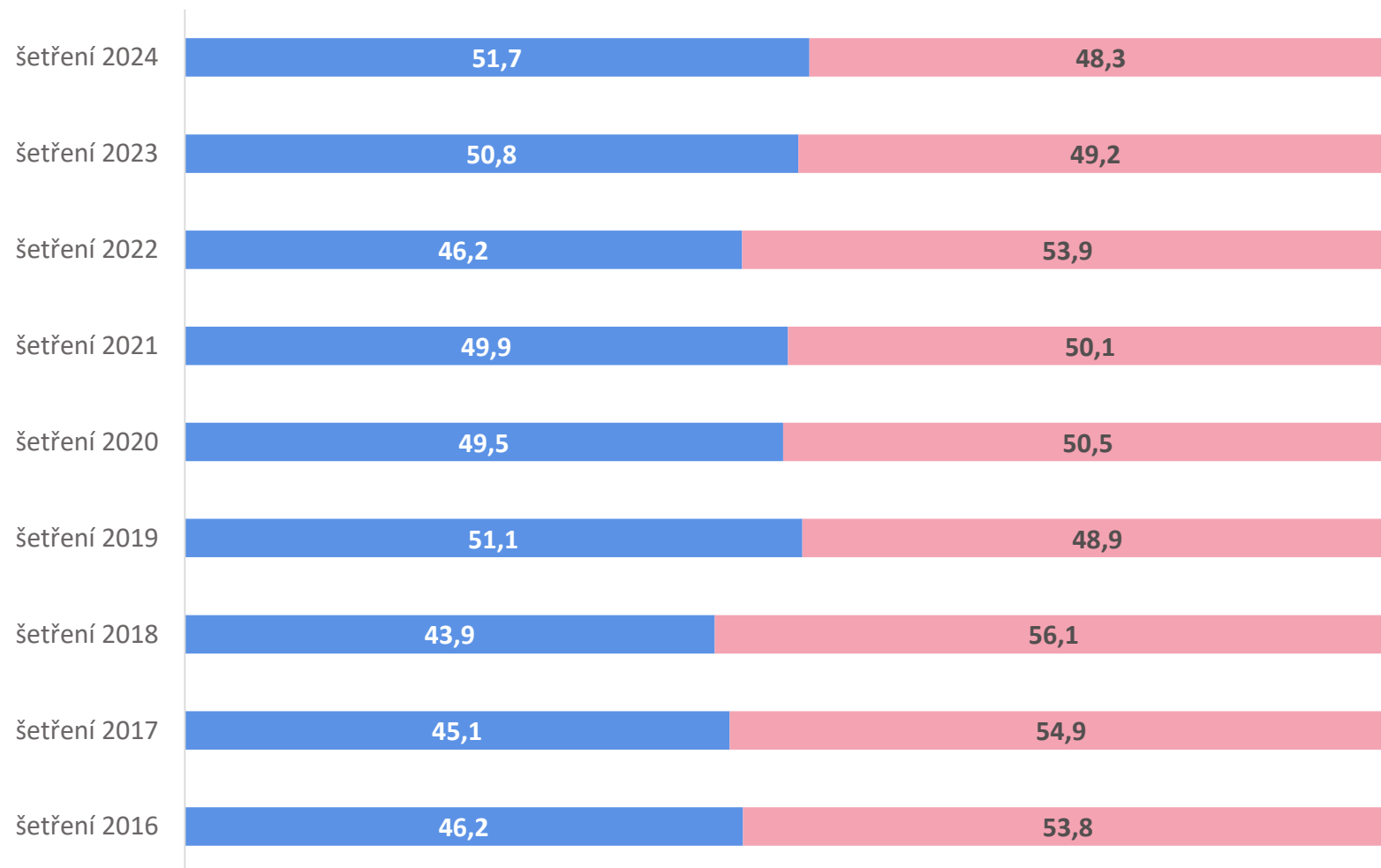
¹Složení výběrového souboru je pro všechna proběhlá šetření totožné, liší se pouze počtem dotazovaných.

Metodika

Struktura výběru dle pohlaví (údaje před převážením)

V průběhu let kolísá zastoupení chlapců a dívek, kteří se šetření zúčastňují.

Tuto skutečnost kompenzujeme převážováním (viz. snímek Převážení).

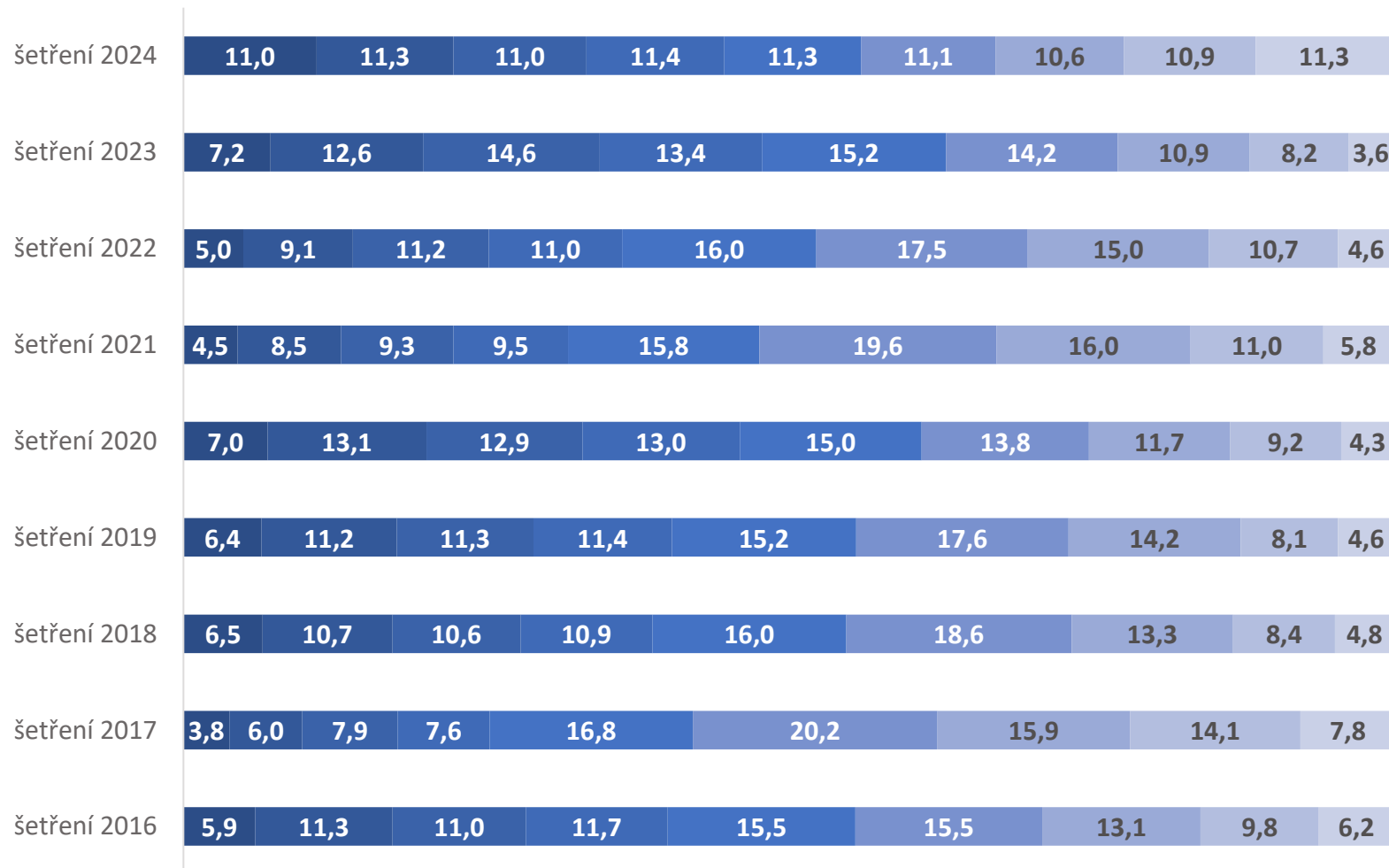


■ Chlapci ■ Dívky

Metodika

Struktura výběru dle věku (údaje před převážením)

V průběhu let je ve výběru podobné věkové rozložení žáků. Nadproporční zastoupení některých věkových skupin kompenzujeme převažováním (viz. snímek Převážení).

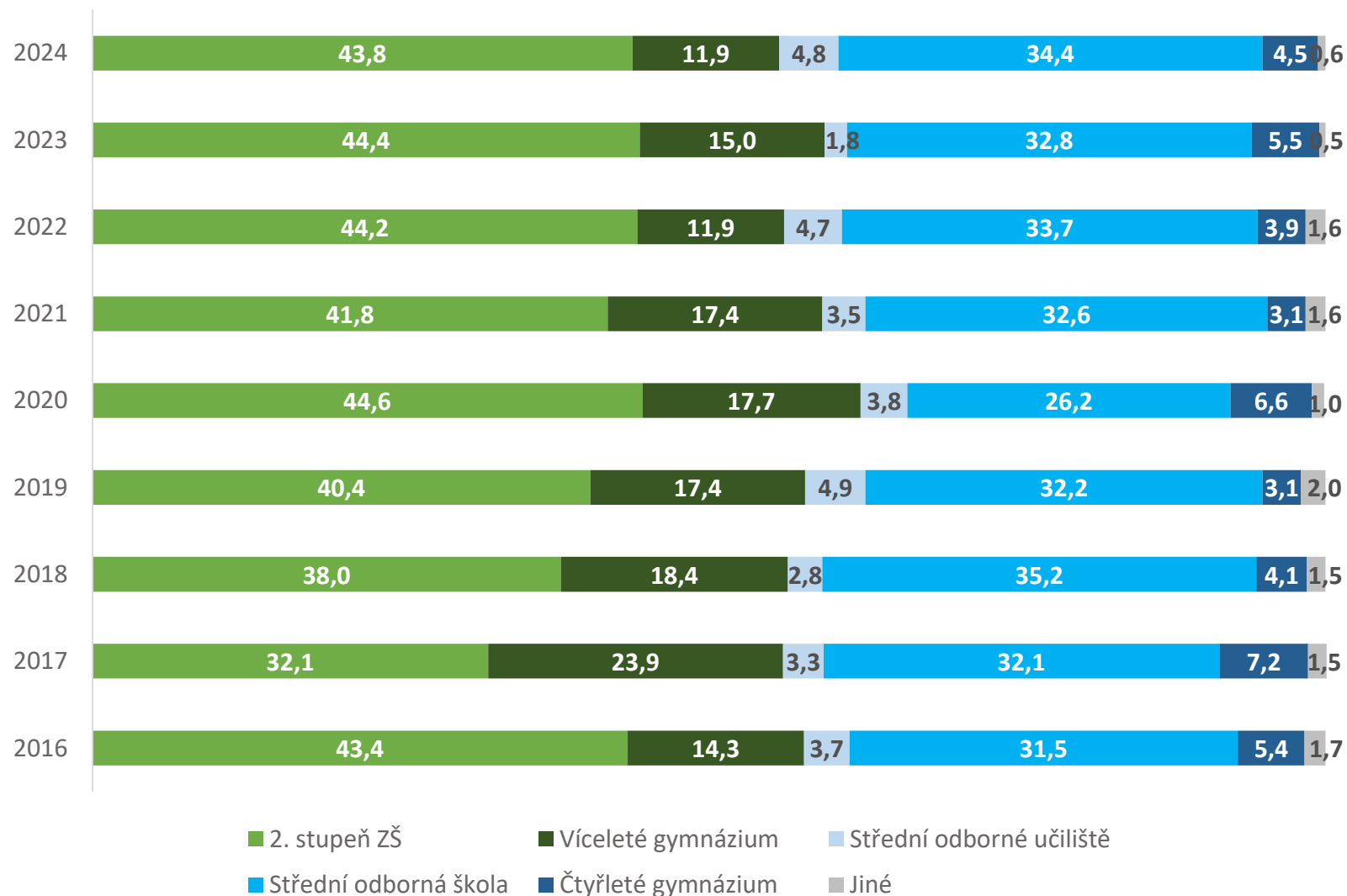


■ 11 ■ 12 ■ 13 ■ 14 ■ 15 ■ 16 ■ 17 ■ 18 ■ 19+

Metodika

Struktura výběru dle typu navštěvované školy (údaje před převážením)

Dotazník vyplňují žáci od 6. třídy základní školy až po 4. ročníky středních škol. Na tomto grafu je zobrazena struktura výběrového souboru podle typu školy, kterou respondenti navštěvují.



Převážení

Dále prezentované hodnoty pocházejí z **převážených datových souborů**. Data byla převážena na základě skutečného počtu chlapců a dívek pro jednotlivé věkové ročníky.

Šetření probíhala oslovením všech pražských škol, ale výběr respondentů nebyl dále nijak omezen a záleželo na ochotě škol a jednotlivých žáků. Každý rok se tak z hlediska rozložení pohlaví, věku či druhu navštěvované školy sejde trochu jiný vzorek žákovské populace. Výskyt rizikového chování silně závisí na věku respondentů, ale také na pohlaví, proto je vážení dat před jejich srovnáváním důležitým krokem k validitě prezentovaných závěrů.

Převážení znamená, že záměrně kompenzujeme počty respondentů našich šetření tak, aby odpovídaly celkové populaci žáků a žákyň v Praze z hlediska rozložení věku. Věkové kategorie, které jsou ve výběrovém souboru podreprezentovány, budeme počítat vícekrát, a naopak věkové kategorie, které jsou nadreprezentovány, budeme počítat méněkrát. Tím se nám vykompenzují výběrem vzniklé rozdíly ve věkové struktuře žáků a komparace dat získá přesnější základ.

Data převažujeme z hlediska věku a pohlaví žáků dle dat ČSÚ.



WELLBEING (index WHO-5)

Duševní zdraví

WHO-5 Index emoční pohody – 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 žaka. 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 odpovědi. Odpovědi jsou bodovány 0 až 5 body. Hrubý skóre dosahuje hodnot od 0 do 25. Pro získání procentuálního skóre s hodnotami od 0 do 100 se hrubý skóre vynásobí čtyřmi. Procentuální skóre 0 znamená nejhorší možnou kvalitu života, skóre 100 znamená nejlepší možnou kvalitu života.

Hodnoty celkového skóre 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). V obou případech platí doporučení o vhodnosti další diagnostiky či konzultace s odborníkem (nízká emoční pohoda může značit např. příznaky deprese).

Vyhodnocení:

0 až 31 bodů je velmi nízký wellbeing

32 až 51 nízký wellbeing

52 až 71 dobrý wellbeing

72 až 100 velmi dobrý wellbeing.



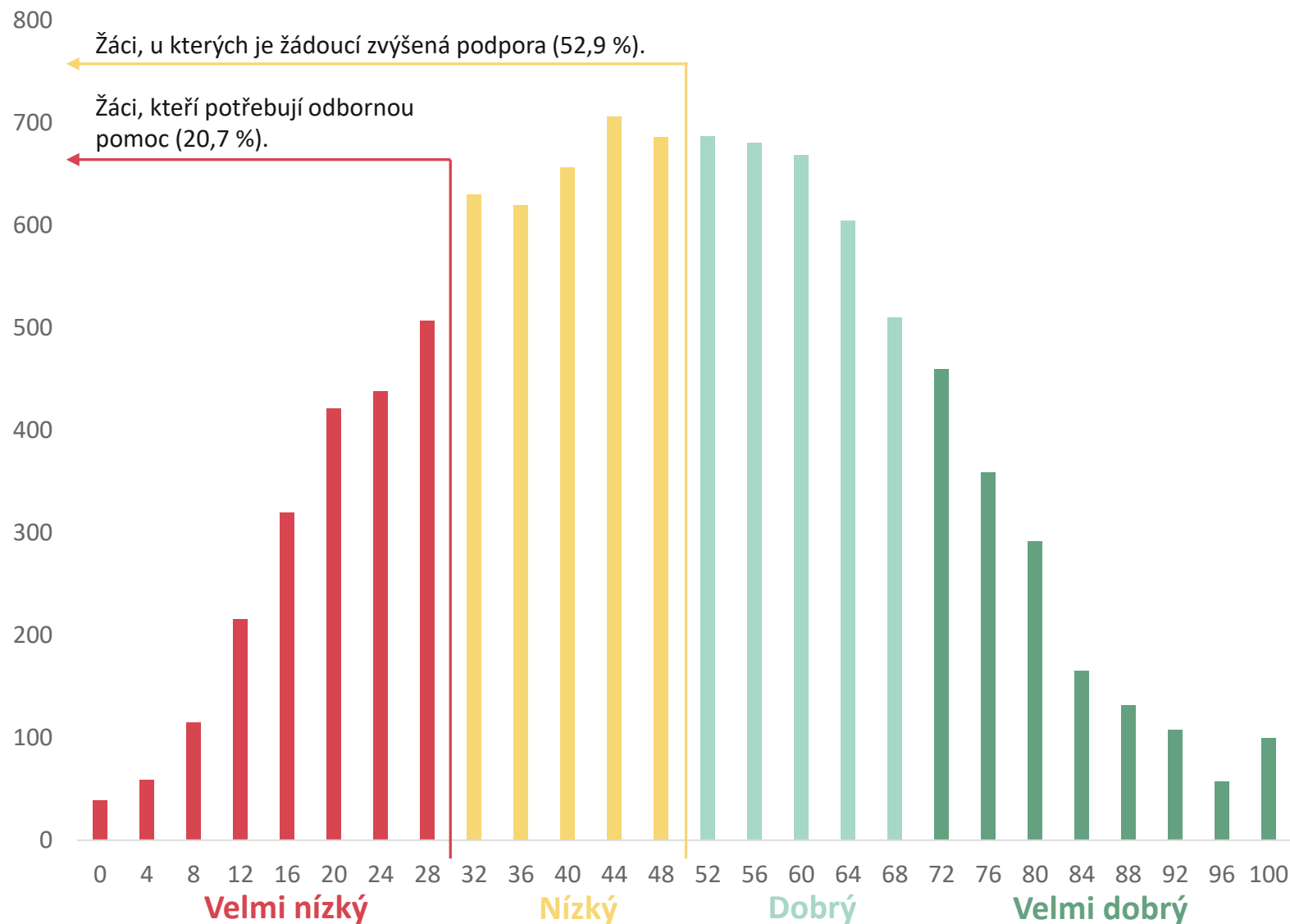
WHO-5 celkové skóre 2024

Celkové skóre emoční pohody pro rok 2024 - histogram

Histogram na tomto slidu zobrazuje rozložení četnosti výsledných skóre žáků. Každý pruh pokrývá konkrétní výsledný skóre a výška pruhu udává počet žáků, kteří ho dosáhli.

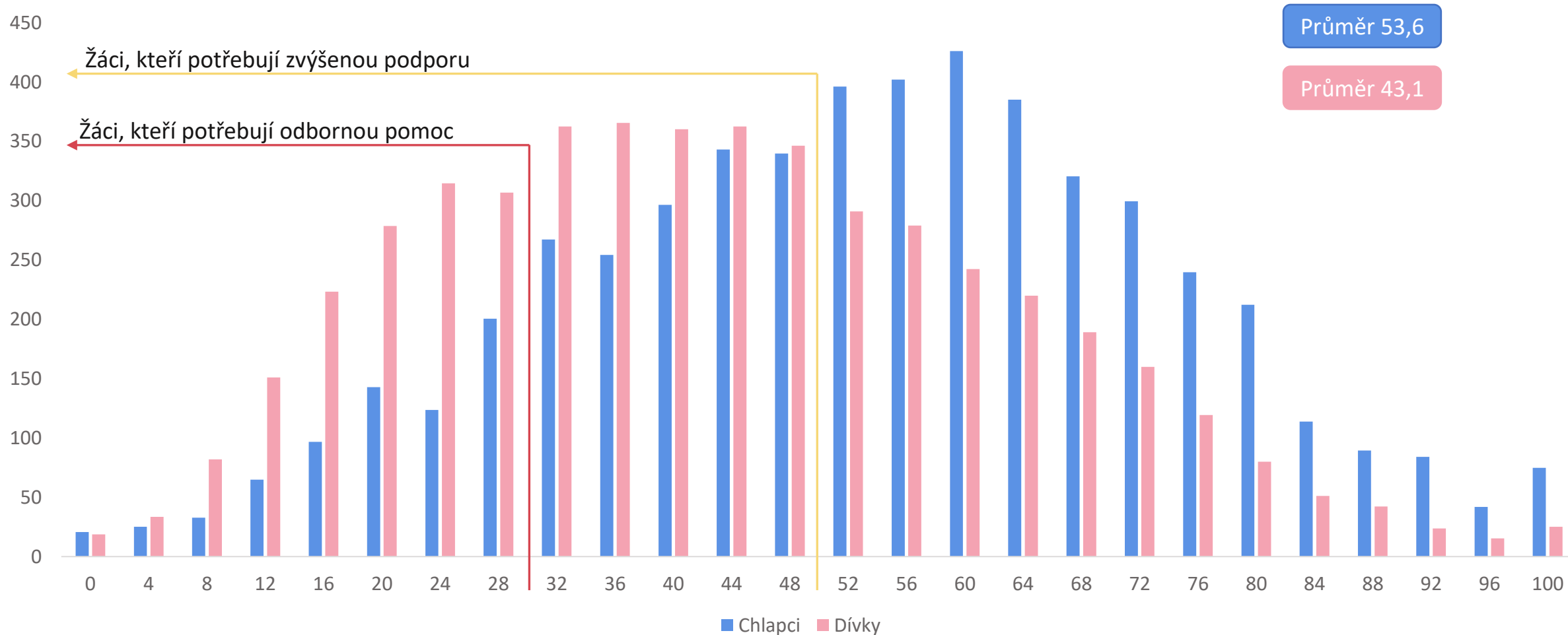
Skór menší než 32 lze pokládat za rizikový a v roce 2024 ho mělo 20,7 % žáků ve výběru. Jedná se o žáky, kteří dle doporučení WHO potřebují odbornou pomoc. Skór menší než 52 měla v roce 2024 nadpoloviční většina žáků, konkrétně 52,9% pražských. U těchto žáků je žádoucí zvýšená preventivní podpora.

Průměrné získané skóre za celý výběrový soubor v roce 2024 je 48,5. Pro chlapce je průměrné skóre vyšší (53,6) než pro dívky (43,1).



WHO-5 dle pohlaví 2024

Histogram emoční pohody pro pohlaví pro rok 2024



WHO-5 celkem a dle pohlaví 2024

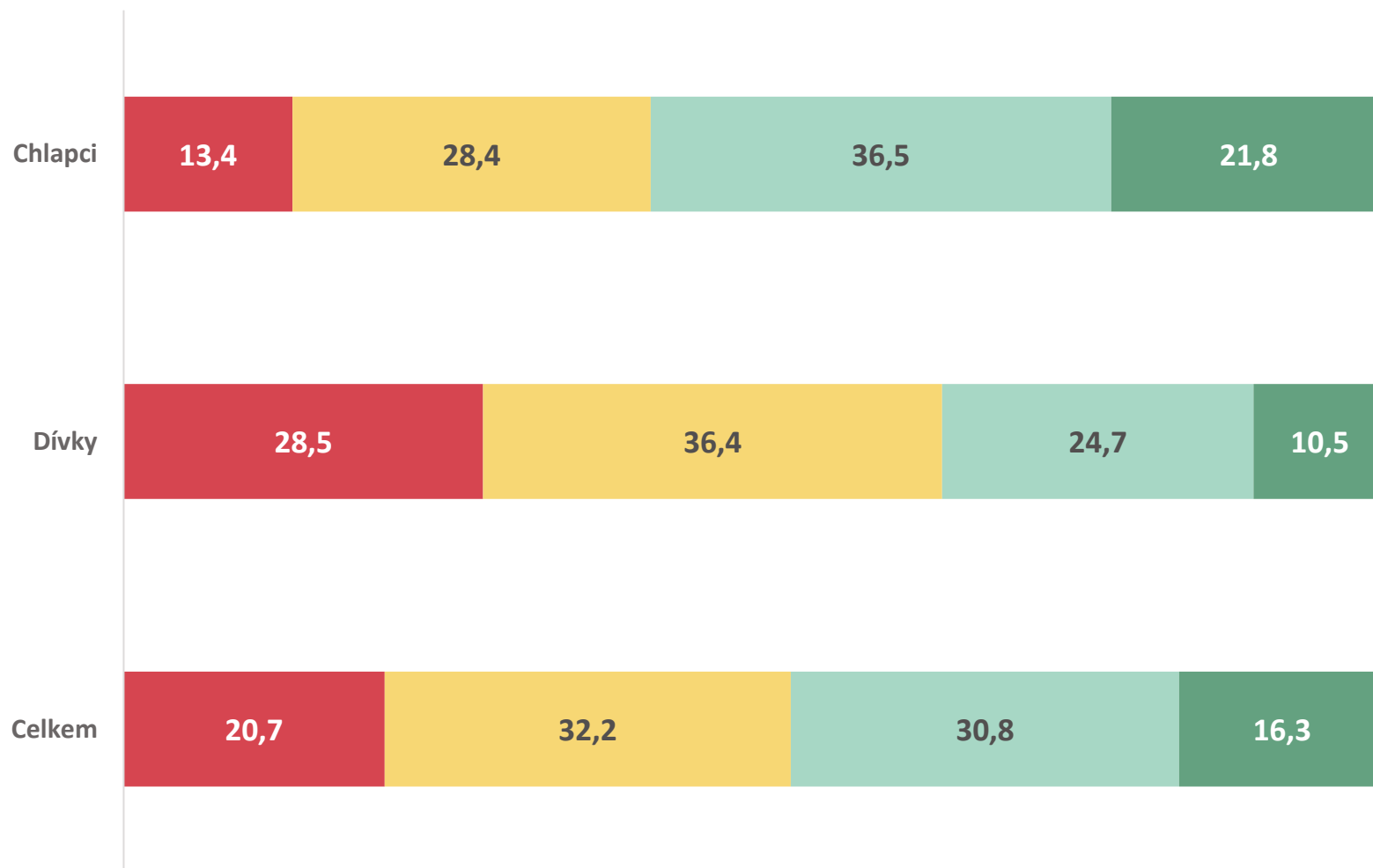
Celkové skóre a skóre dle pohlaví pro rok 2024

V roce 2024 mělo velmi nízký wellbeing celkem 20,7 % žáků. Stejně jako v uplynulých letech se jedná o výrazně vyšší podíl dívek (28,5 %) nežli chlapců (13,4 %).

Téměř třetina žáků (32,2 %) má pak wellbeing na nízké úrovni. Podíl dívek je opět vyšší (36,4 %) nežli podíl chlapců (28,4 %).

Přes třicet procent žáků naopak vykazuje dle škály WHO5 dobrý wellbeing. Zde je pak samozřejmě výrazně vyšší podíl chlapců (36,5 %) než dívek (24,7 %).

Zbýlých 16,3 % žáků pak má velmi dobrý wellbeing, jedná se o 21,8 % chlapců a 10,5 % dívek.



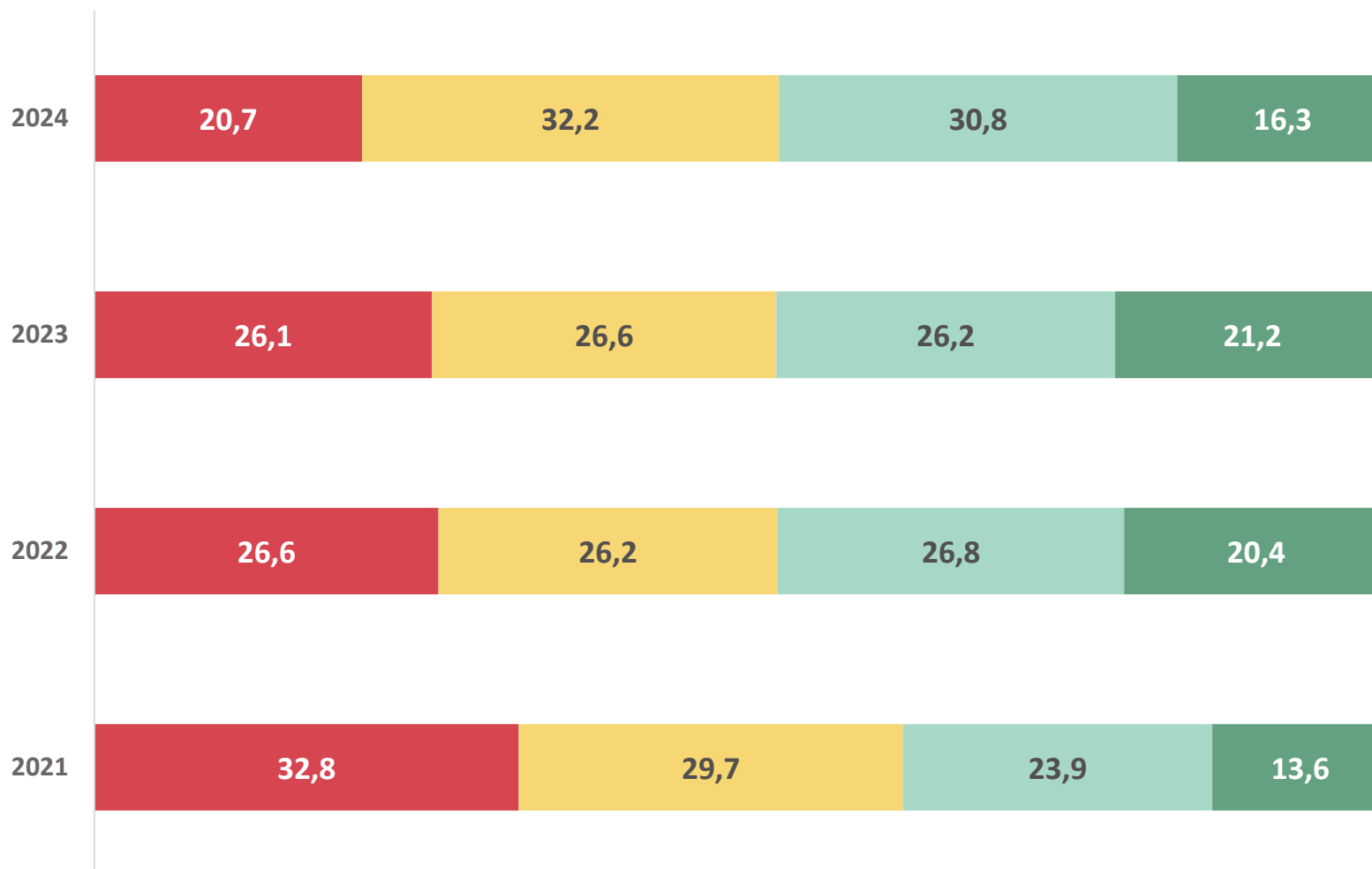
WHO-5 celkové srovnání let 2021–2024

Celkové skóre – srovnání za sledované roky

Nejhorší výsledky měli žáci ve sledované období v roce 2021, kdy mělo pouze 13,6 % žáků wellbeing na velmi dobré úrovni a naopak 32,8 % žáků mělo velmi nízký wellbeing.

V roce 2022 došlo ke zlepšení – podíl žáků s velmi nízkým wellbeingem se snížil na 26,6 % a podíl žáků s nízkým wellbeingem na 26,2 %. Naopak žáků s velmi dobrým wellbeingem přibýlo o necelých 7 procentních bodů. Malý, avšak statisticky významný posun nastal u tohoto podílu žáků v roce 2023 a podíl s velmi dobrým wellbeingem tak narostl na 21,2 %.

V roce 2024 oproti minulým letům došlo k poklesu žáků v “krajních” kategoriích. Podíl žáků s velmi nízkým wellbeingem byl nejnižší za sledované období (20,7 %), oproti rokům 2022 a 2023 došlo ale také ke snížení podílu žáků s velmi dobrým wellbeingem (na 16,3 %).

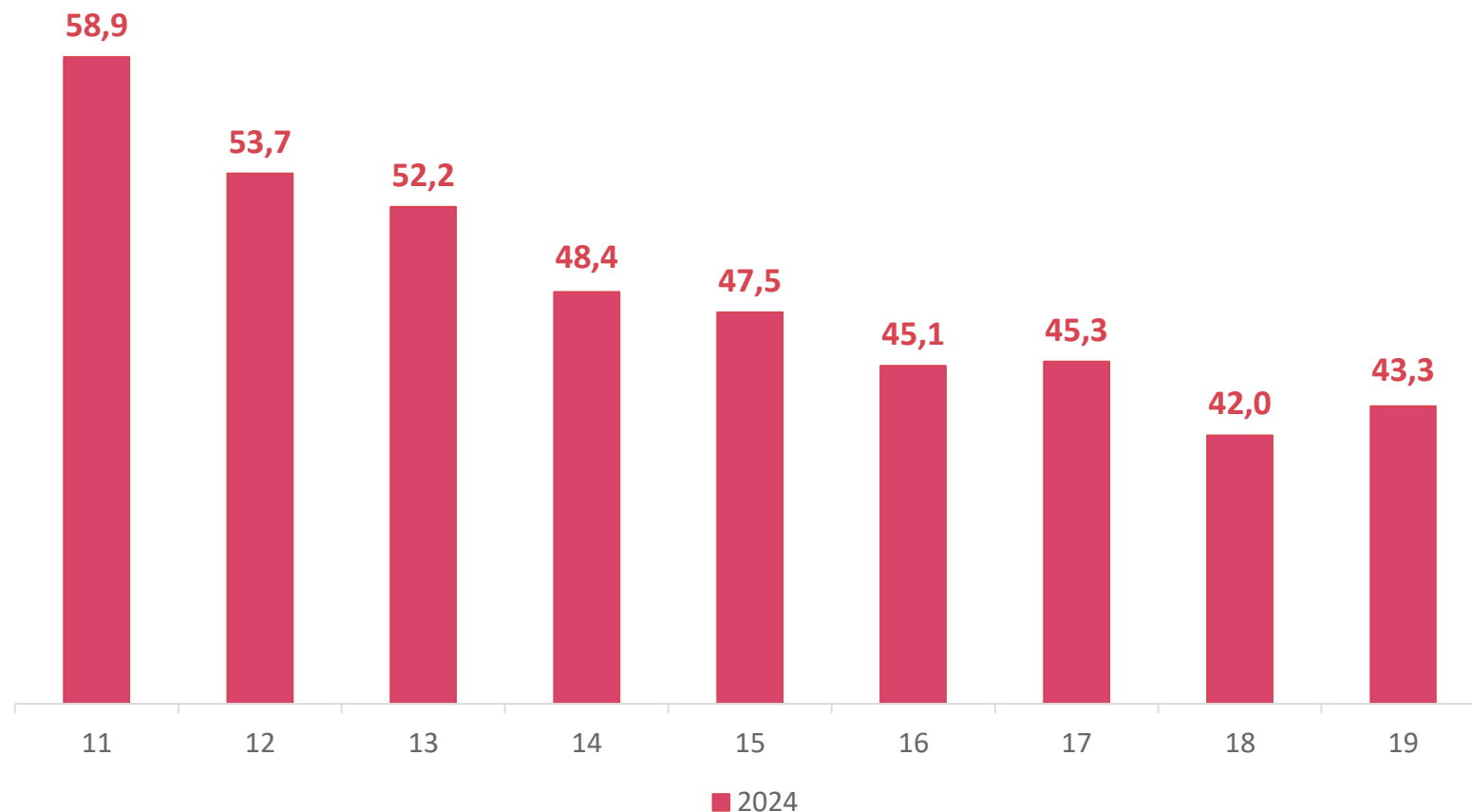


WHO-5 průměrné skóre podle věku

Průměrné skóre dle věku respondenta za rok 2024

Na tomto snímku jsou znázorněné průměrné skóre WHO-5 dle věku respondentů za rok 2024.

S rostoucím věkem žáků wellbeing celkově klesá, nejnižší hodnoty wellbeingu byly naměřeny u žáků ve věku 18 let (42,0 bodu).

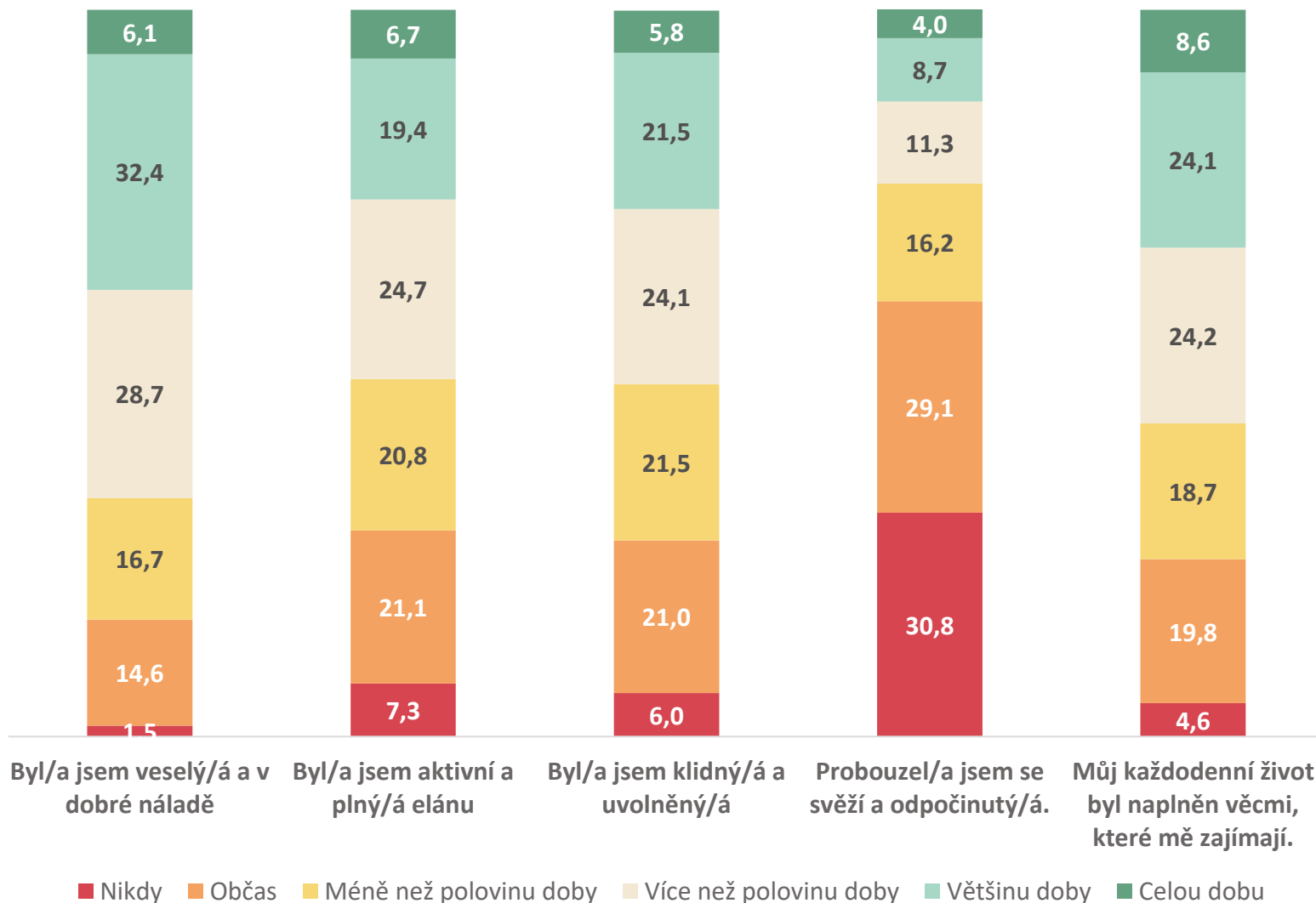


WHO-5 jednotlivé otázky 2024

O: V posledních 2 týdnech:

Na tomto slidu jsou zobrazeny jednotlivé otázky, ze kterých se skládá škála WHO-5.

Stejně jako v minulém roce i letos jsou výsledky nejhorší u otázky na probouzení se svěží a odpočinutý/á. Přes 30 % žáků uvedlo, že se v uplynulých 14 dnech nikdy neprobouzeli odpočinutí a svěží.



ÚZKOST (index GAD-7)

Duševní zdraví

GAD-7 úzkost – o nástroji

GAD-7 (v angličtině Generalized Anxiety Disorder-7) je celosvětově rozšířeným nástrojem používaným pro měření a hodnocení úzkostných poruch v populaci.

Jak napovídá název, 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. Výsledné skóre GAD-7 se vypočítá přiřazením 0 až 3 bodů jednotlivým odpovědím a poté sečtením skóre za všech sedm otázek.

Čím vyšší je výsledné skóre, tím vyšší je stupeň příznaků úzkosti žáka. Obecně se používají hranice 5 bodů představující mírné příznaky úzkosti, 10 bodů značící střední míru úzkosti a 15 bodů vyznačující těžkou míru úzkosti.

Při individuálním použití škály psychologem jako screeningového nástroje se doporučuje další diagnostika jedince, když je výsledné skóre 10 nebo vyšší.

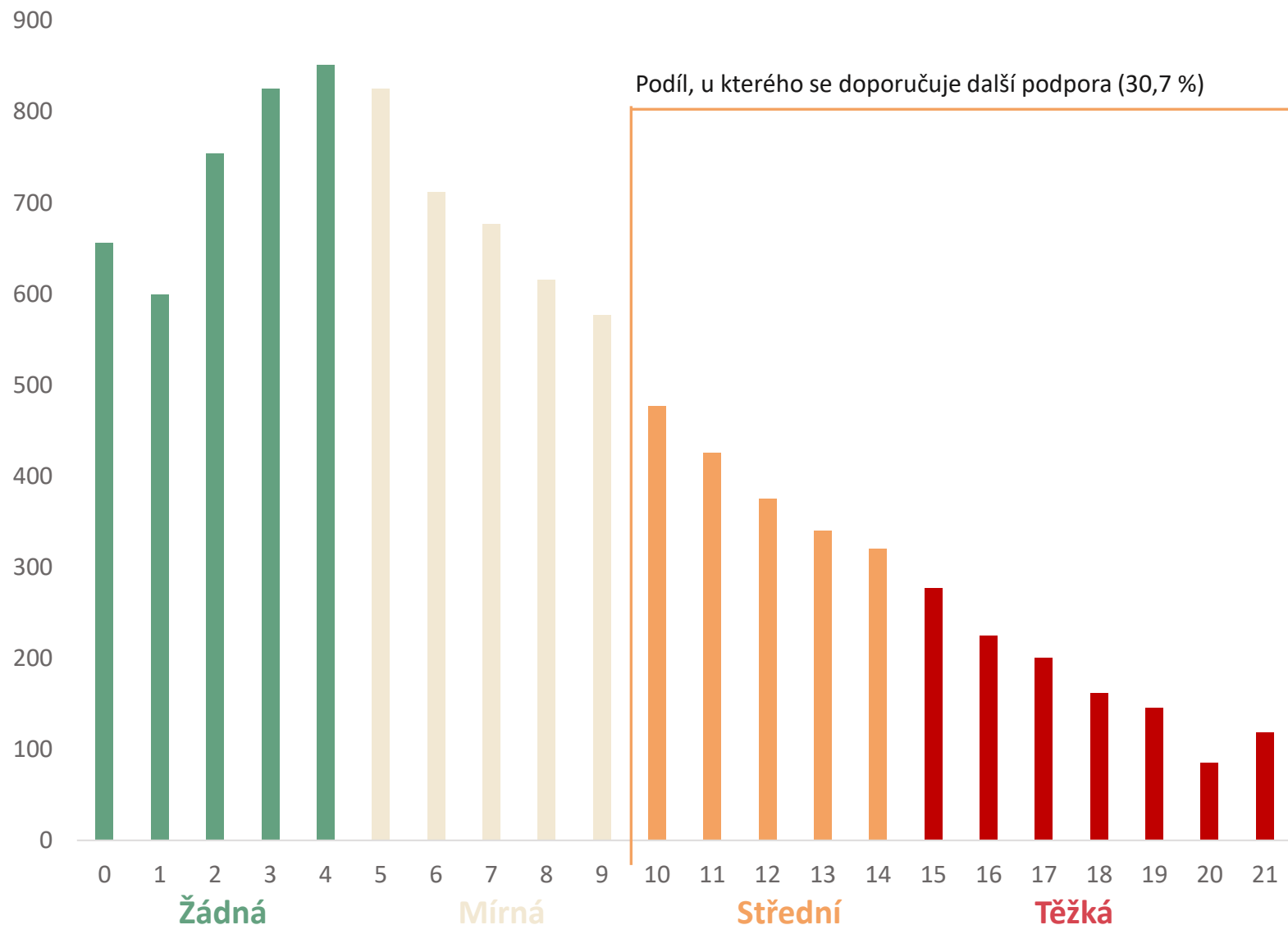


GAD-7 celkové skóre 2024

Celkové skóre pro rok 2024

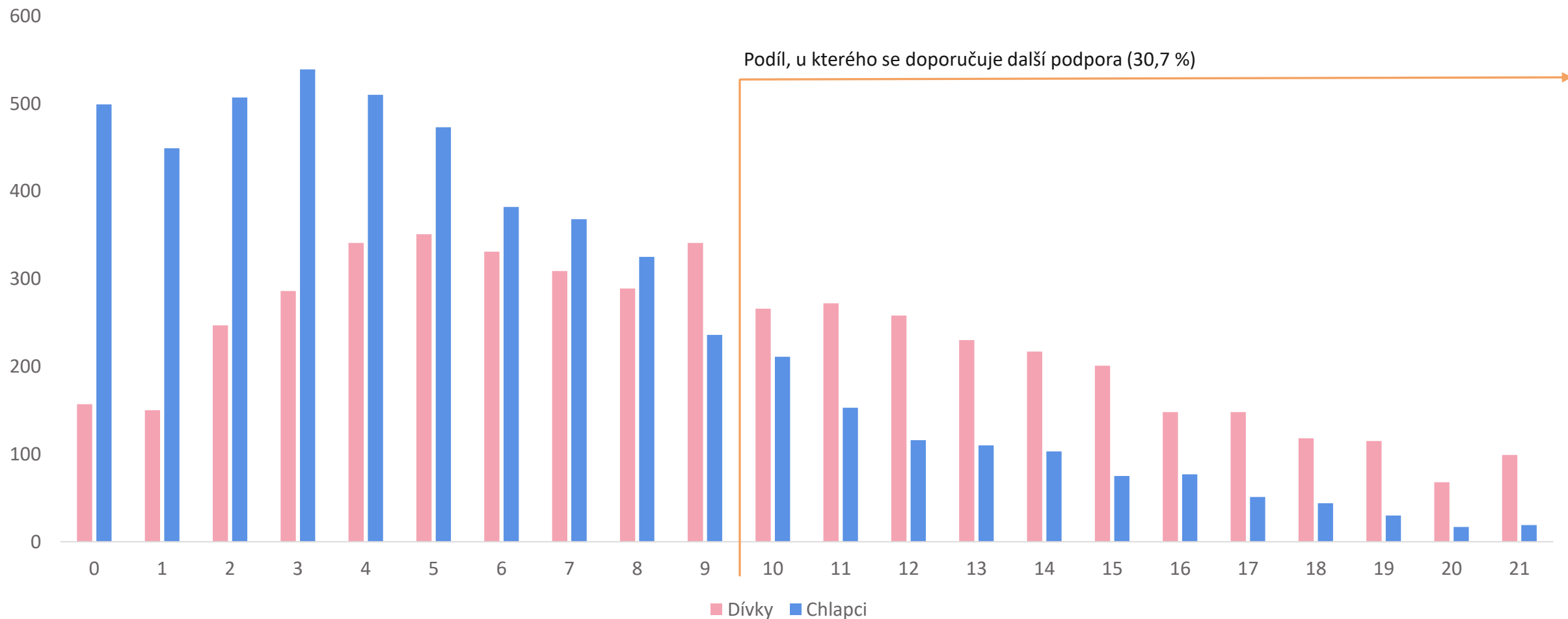
Graf na této stránce zobrazuje četnosti výsledných skóre příznaků úzkosti pražských žáků za rok 2024. Každý pruh představuje výsledný skóre a výška udává počet žáků s dosaženým výsledkem.

Skóre odpovídající příznakům těžké úzkosti v tomto roce dosáhlo 11,8 % žáků. Příznaky středně těžké úzkosti trápily 18,9 % žáků. Příznaky mírné úzkosti zaznamenalo 33,3 % žáků. 36 % žáků pak nemělo žádné příznaky.



GAD-7 dle pohlaví 2024

Histogram dle pohlaví pro rok 2024



GAD-7 celkem a dle pohlaví 2024

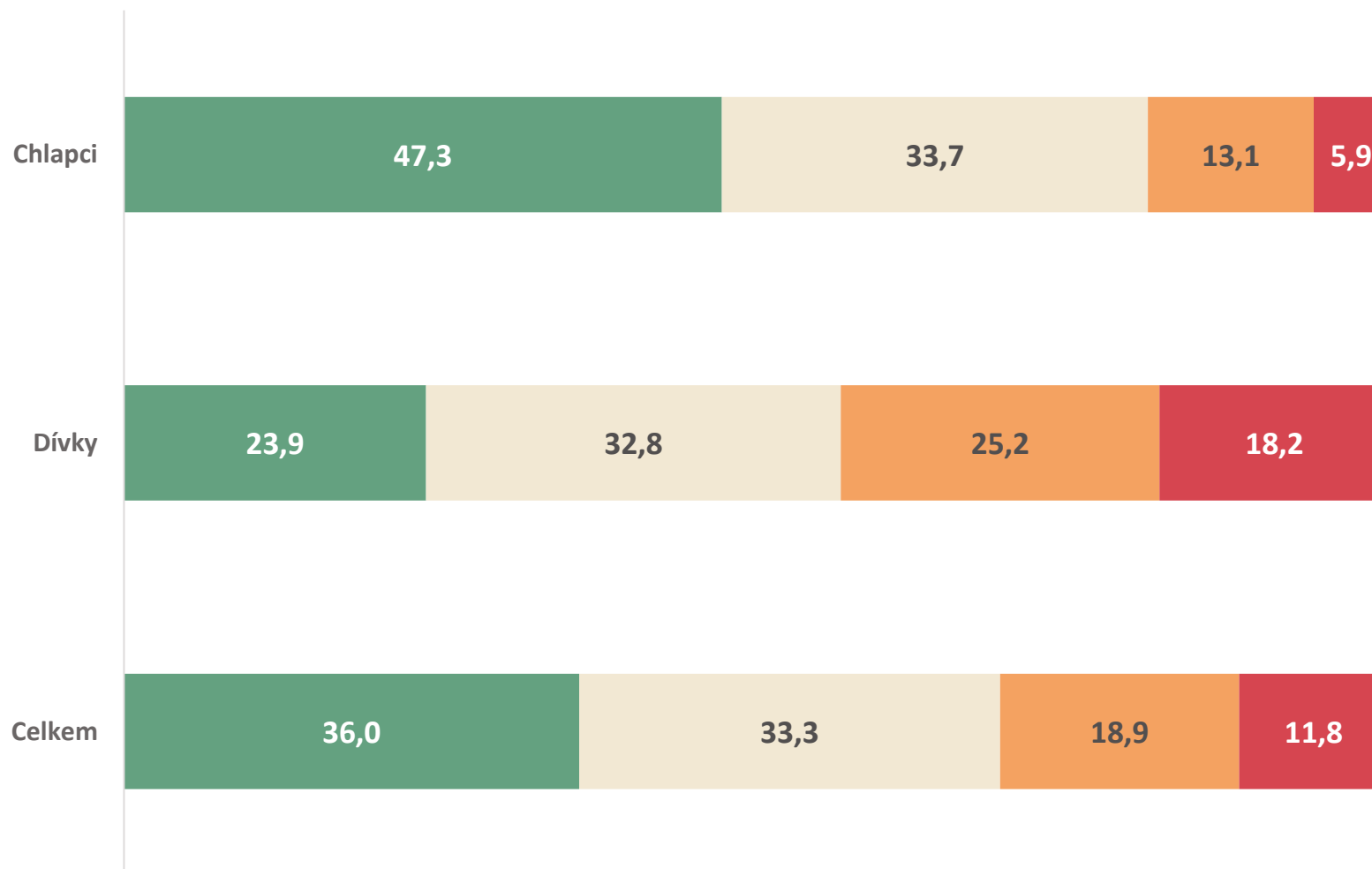
Celkové skóre a skóre dle pohlaví pro rok 2024

Celkem 36 % žáků v roce 2024 netrápily příznaky úzkosti. Jednalo se o dvojnásobný podíl chlapců (47,3 %) než dívek (23,9 %).

Další třetinu žáků (33,3 %) pak trápily příznaky mírné deprese. Zde jsou podíly chlapců a dívek velmi podobné.

Příznaky střední úzkosti trpělo v roce 2024 18,9 % žáků. Podíl dívek (25,2 %) výrazně převyšuje podíl chlapců (13,1 %).

Výrazný rozdíl je i u kategorie těžkých příznaků úzkosti. Zatímco příznaky těžké úzkosti trápily 18,2 % dívek, chlapců pouze 5,9 %. Celkem se jednalo o 11,8 % žáků.



■ Žádná - minimální ■ Mírná ■ Střední ■ Těžká

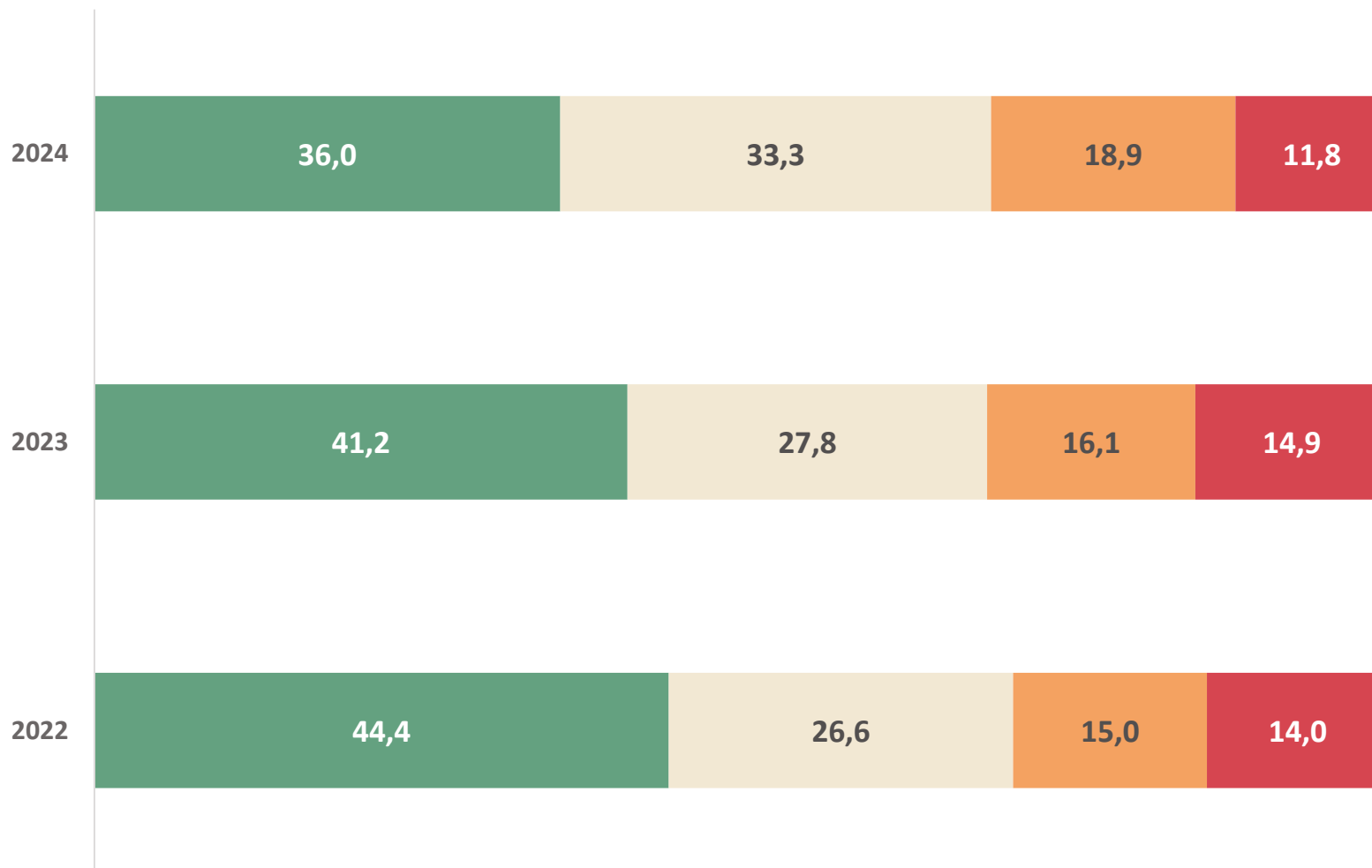
GAD-7 celkové skóre let 2022–2024

Celkové skóre za roky 2022–2024

Na grafu můžeme vidět, že ve sledovaných letech došlo ke snížení podílu žáků bez příznaků úzkosti (z 44,4 % v roce 2022 na 36 % v roce 2024).

U žáků s příznaky těžké úzkosti však ve sledovaném období došlo také ke snížení (z 14 % v roce 2022 na 11,8 % v roce 2024).

Narostly podíly žáků s příznaky mírné (na 33,3 %) a střední (18,9 %) úzkosti. V obou kategoriích je to nejvíce za sledované období.



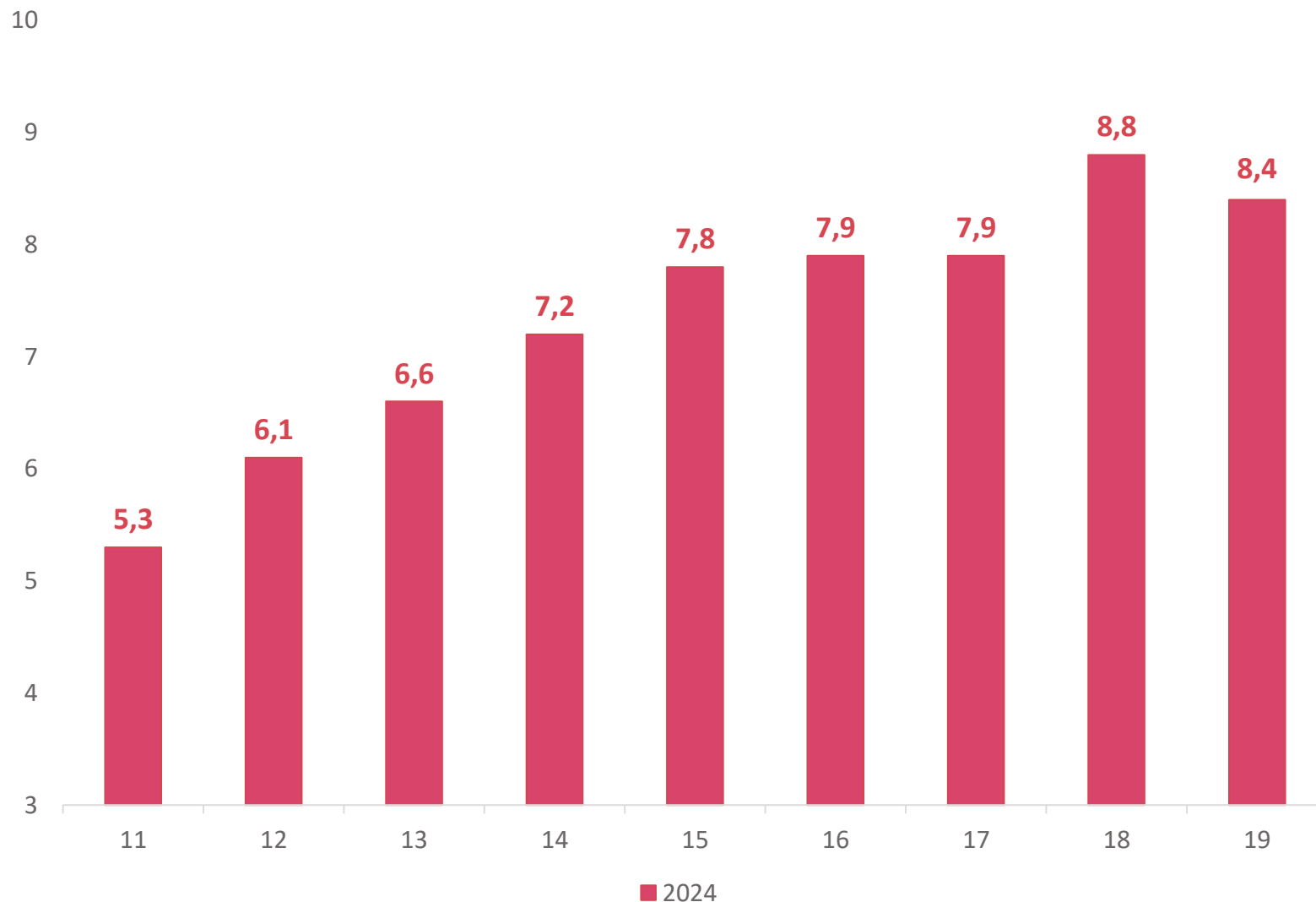
■ Žádná - minimální ■ Mírná ■ Střední ■ Těžká

GAD-7 průměrné skóre podle věku

Průměrné skóre dle věku respondenta za rok 2024

Na tomto slidu jsou zobrazené průměrné skóre škály GAD-7 dle věku respondentů pro celý výběrový soubor za rok 2024.

S rostoucím věkem žáků symptomy úzkosti celkově stoupají, nejvyšší hodnoty byly naměřeny u žáků ve věku 18 let (8,8 bodu).

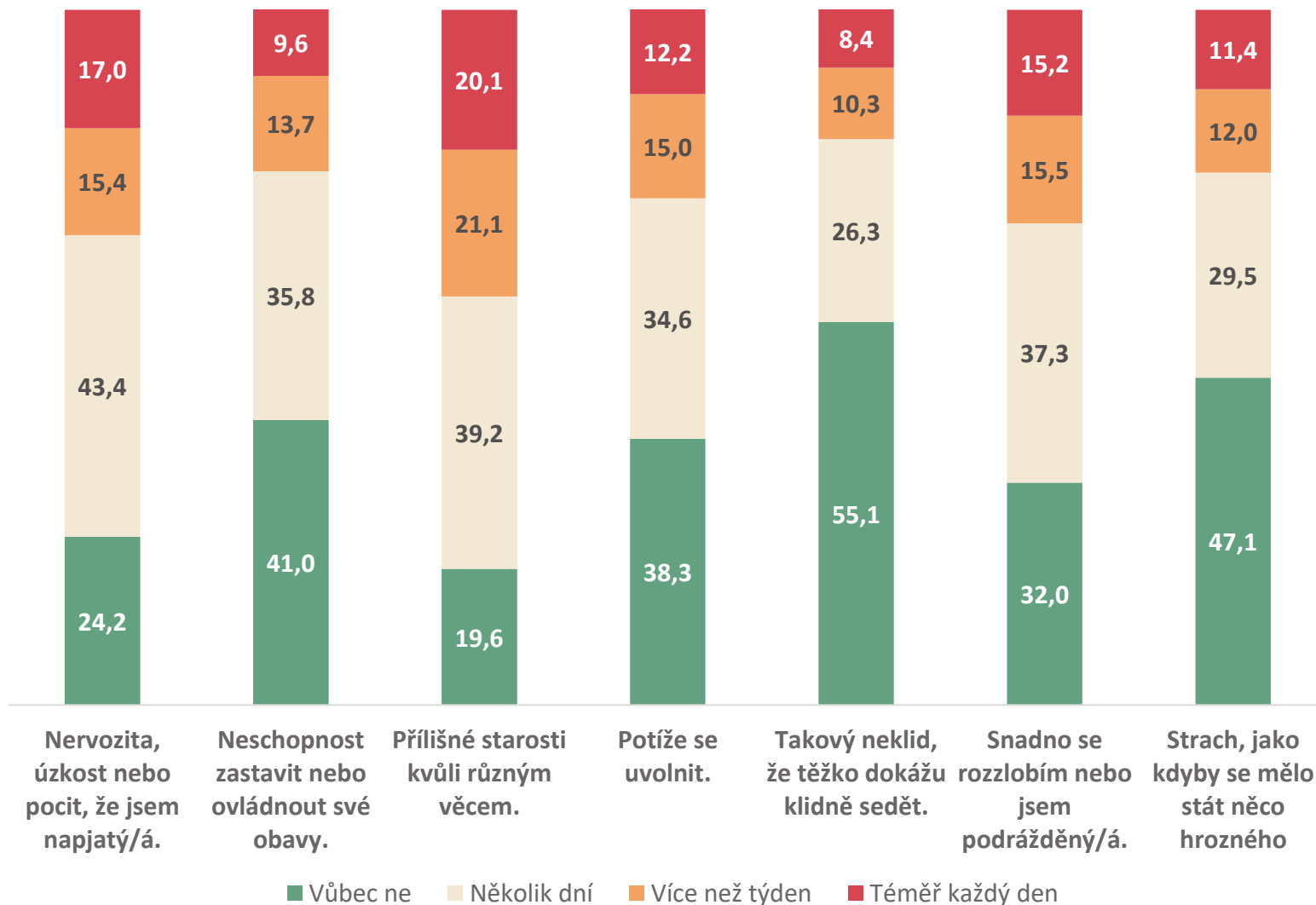


GAD-7 jednotlivé otázky 2024

O: Jak často tě během posledních 2 týdnů trápily následující potíže?

Na tomto slidu jsou zobrazeny jednotlivé otázky, ze kterých se skládá škála GAD-7.

Žáky nejvíce trápily starosti (téměř každý den 20,1 %, dalších 21,1 % pak více než týden). Dále pak nervozita, úzkost a napjatost, ty téměř každý den pociťovalo celkem 17 % žáků, dalších 15,4 % více než týden.



DEPRESE (index PHQ-9)

Duševní zdraví

PHQ-9 deprese – o nástroji

PHQ-9 (v angličtině Patient Health Questionnaire-9) je celosvětově rozšířeným nástrojem používaným pro screening depresivní poruchy v populaci. Vychází z kritérií DSM-IV pro depresivní poruchu.

Škálu tvoří 9 otázek, které jsou zaměřeny na 9 příznaků deprese. Na každou otázku jsou nabídnuty 4 možné odpovědi, za které se uděluje 0 až 3 bodů. 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.

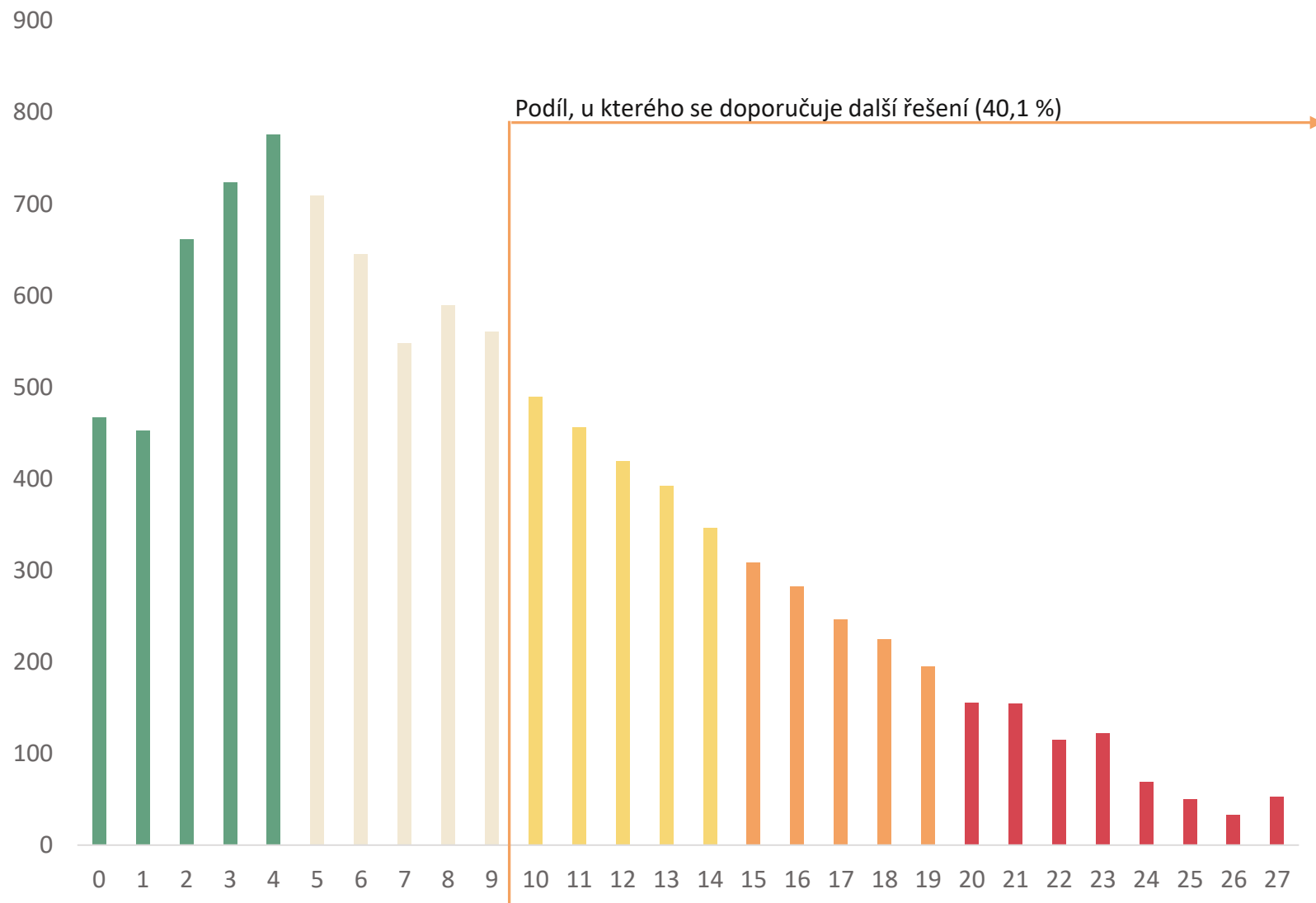


PHQ-9 celkové skóre 2024

Celkové skóre pro rok 2023

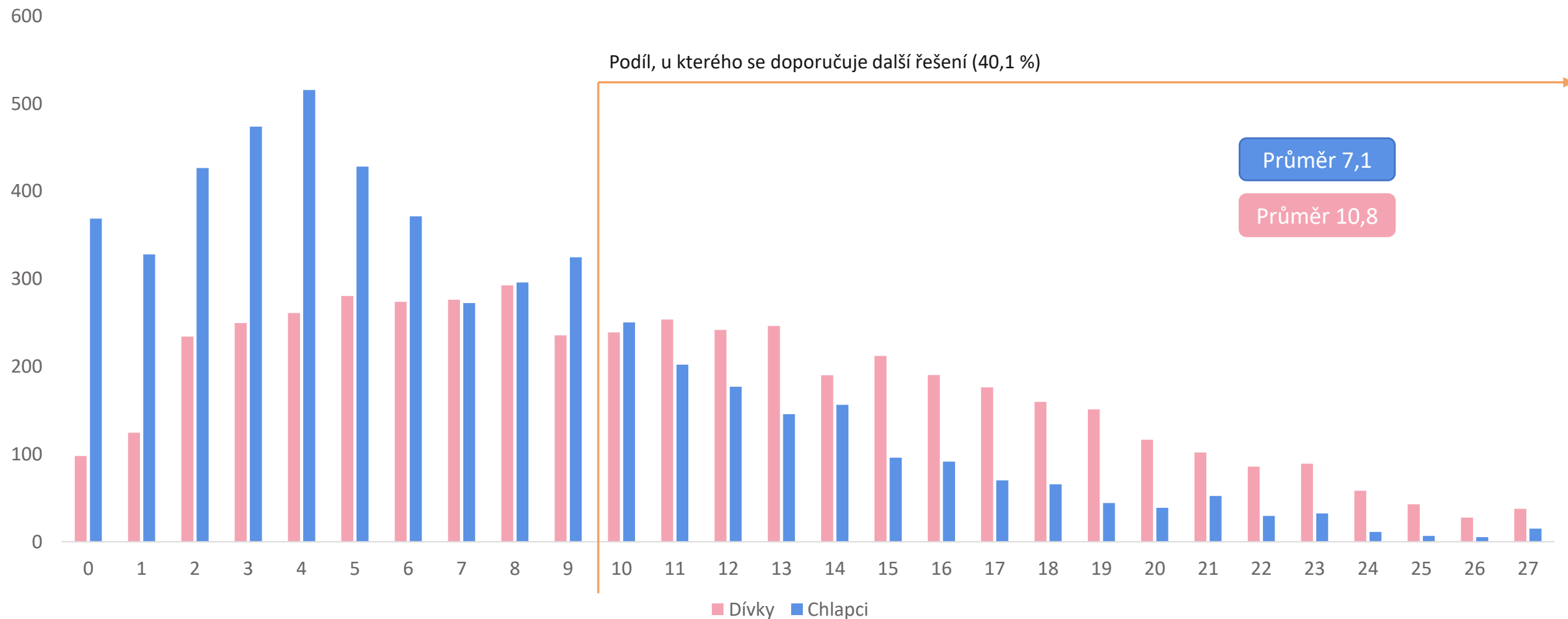
Každý pruh na zobrazeném grafu pokrývá konkrétní výsledný skóre a výška daného pruhu udává počet žáků, kteří ho dosáhli. Čím vyšší výsledný skóre je, tím vyšší je míra příznaků deprese.

Výsledek vyšší než 9 bodů se považuje za vhodný k dalšímu řešení (diagnostice či intervenci), v roce 2024 to činí celkem 40,1 % žáků.



PHQ-9 dle pohlaví 2024

Celkové skóre dle pohlaví pro rok 2024



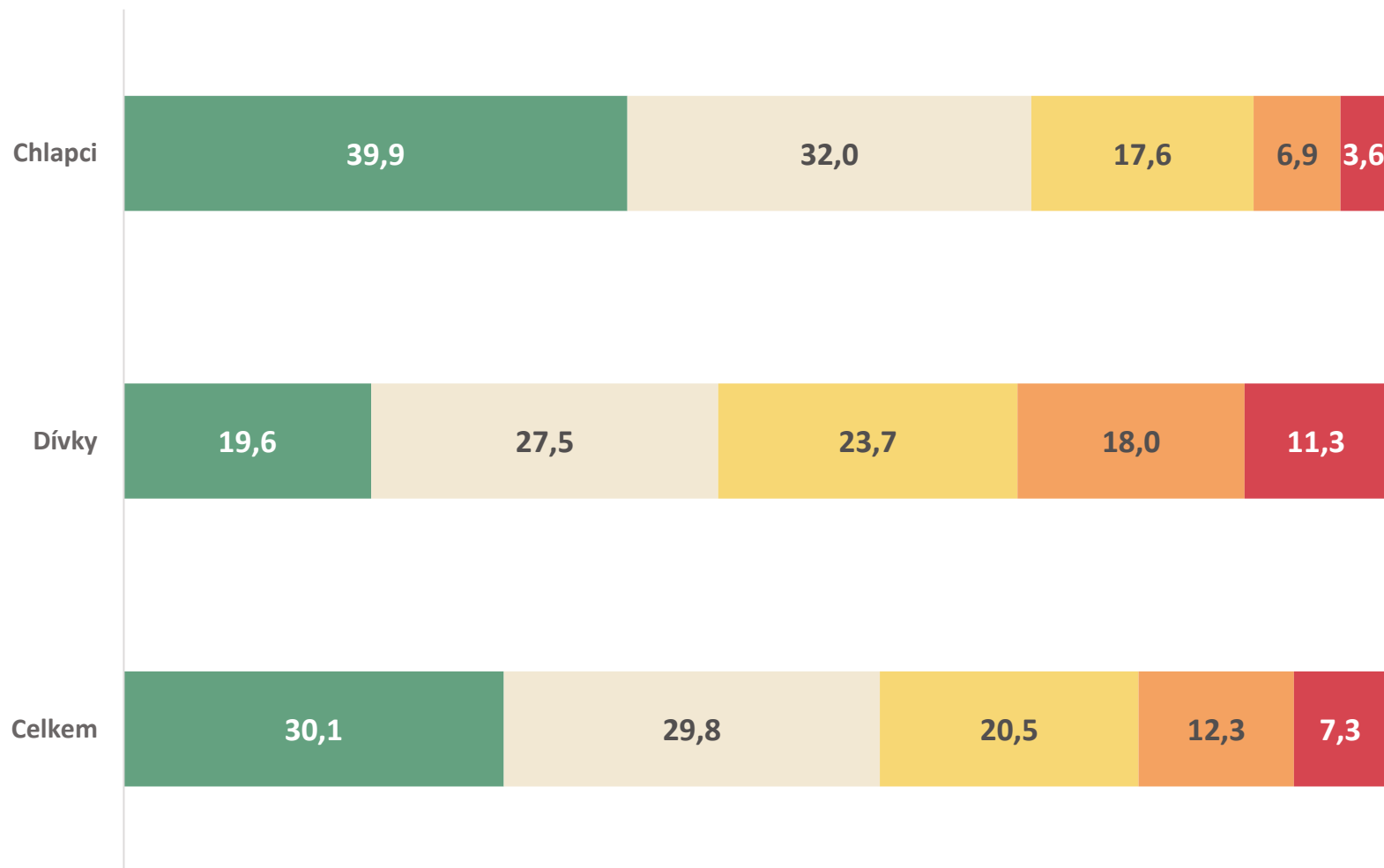
PHQ-9 celkové skóre a skóre dle pohlaví 2024

Celkové skóre a skóre dle pohlaví pro rok 2024

Celkem 30,1 % pražských žáků (39,9 % chlapců a 16,6 % dívek) netrpělo v roce 2024 žádnými příznaky deprese, dalších 29,8 % pak příznaky pouze mírné deprese.

Příznaky středně těžké deprese zaznamenalo v uplynulém roce 20,5 % žáků (23,7 % dívek a 17,6 % chlapců).

19,6 % žáků trpělo příznaky středně těžké až těžké deprese. Jednalo se o výrazně vyšší podíl dívek (29,3 %) než chlapců (10,5 %).



■ Žádná ■ Mírná ■ Střední ■ Středně těžká ■ Těžká

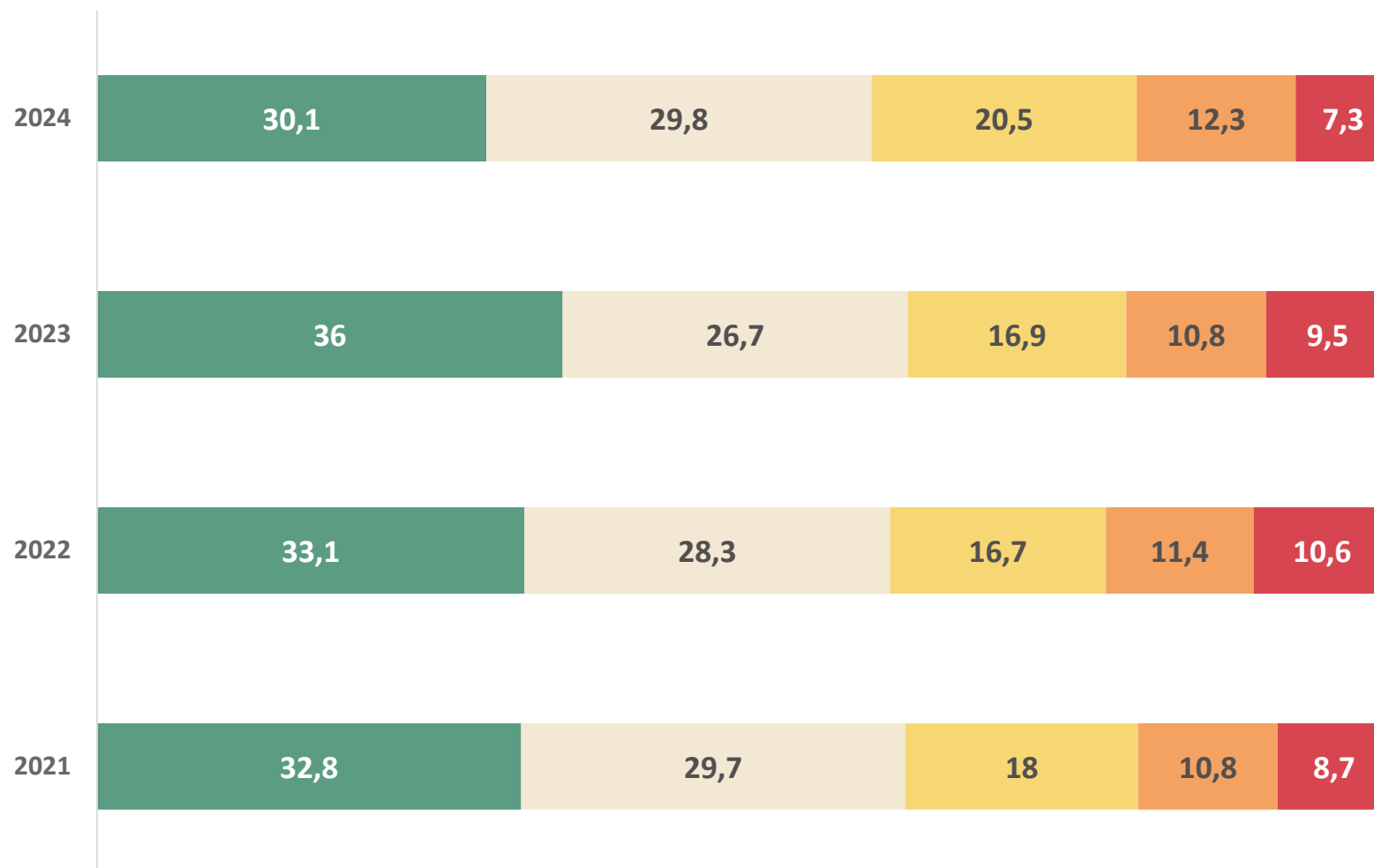
PHQ-9 celkové srovnání let 2021–2024

Celkové skóre za roky 2021–2024

V uplynulých letech docházelo k nárůstu žáků bez příznaků deprese, v roce 2024 však došlo ke snížení tohoto podílu na 30,1 % (což je nejhorší výsledek za sledované roky). Podíl žáků s příznaky mírné deprese se zvýšil na hodnotu z roku 2021 (29,8 %).

Narostl i podíl žáků s příznaky střední (20,5 %) a středně těžké (12,3 %) deprese a to na nejvyšší podíl za sledované roky.

Naopak podíl žáků s příznaky těžké deprese se snížil na 7,3 %, což je nejméně za celé sledované období.



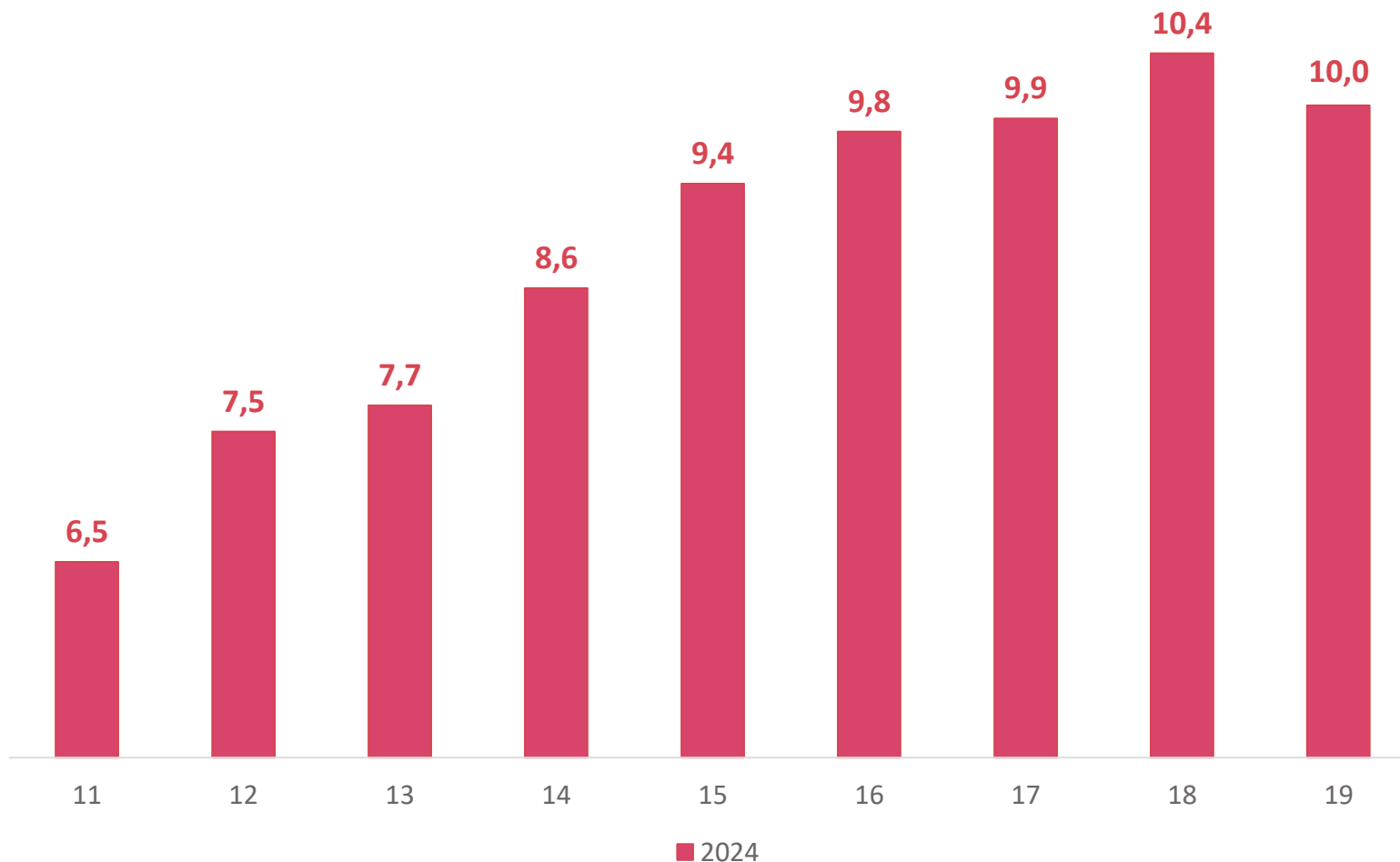
■ Žádná ■ Mírná ■ Střední ■ Středně těžká ■ Těžká

PHQ-9 průměrné skóre podle věku

Průměrné skóre dle věku respondenta za rok 2024

Na tomto slidu jsou zobrazené průměrné skóre škály PHQ-9 dle věku respondentů pro celý výběrový soubor za rok 2024.

S rostoucím věkem žáků symptomy deprese celkově stoupají, nejvyšší hodnoty byly naměřeny u žáků ve věku 18 let (10,4 bodu).

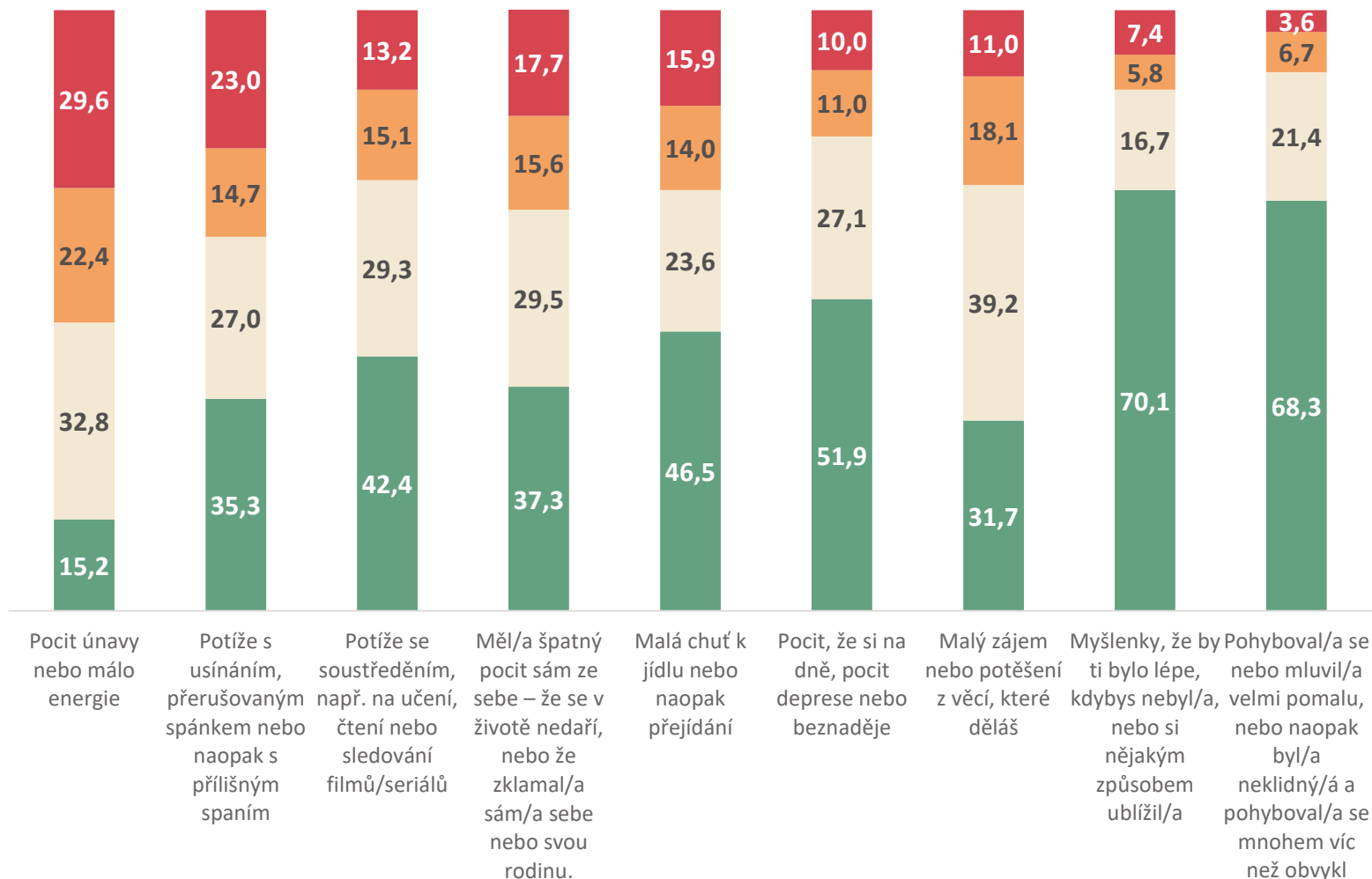


PHQ-9 jednotlivé otázky 2024

O: Jak často tě během posledních 2 týdnů trápily následující potíže?

Na tomto slidu jsou zobrazeny jednotlivé otázky, ze kterých se skládá škála PHQ-9.

Nejhorší výsledky vidíme u otázky na pocit únavy a nedostatek energie a také u otázky na potíže s usínáním a přerušovaným spánkem (nebo naopak přílišným spaním).



■ Vůbec ne ■ Několik dní ■ Více než týden ■ Téměř každý den

VZTAHY VE ŠKOLE

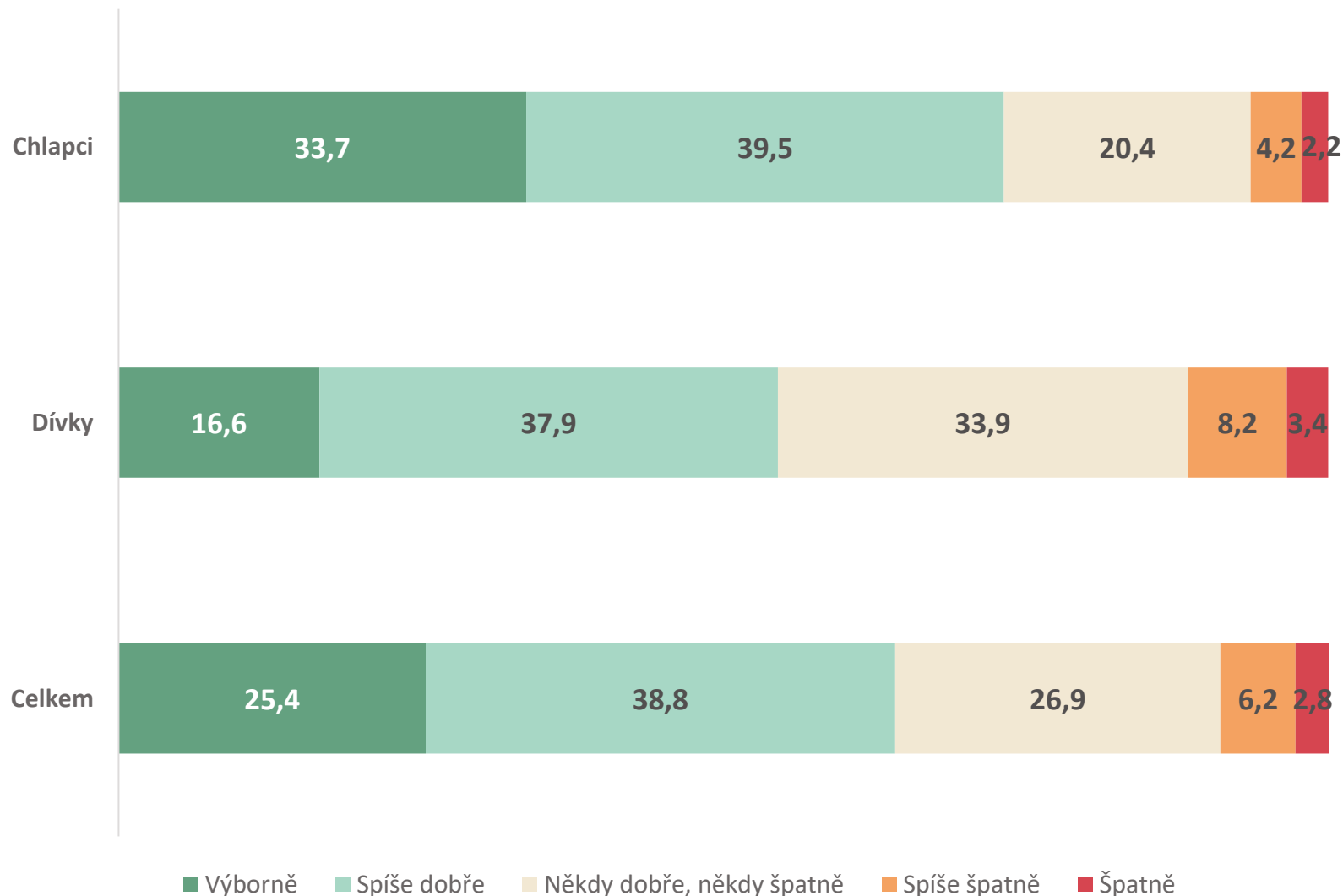
Duševní zdraví

Spokojenost ve škole 2024

O: Jak se cítíš ve třídě mezi svými spolužáky?

Celkem 64,2 % žáků se mezi svými spolužáky cítí spíše dobře až výborně. Jedná se o větší podíl chlapců (73,2 %) než dívek (54,6 %).

Naopak spíše špatně až špatně se mezi spolužáky cítí 9 % žáků; 11,6 % dívek a 6,4 % chlapců.

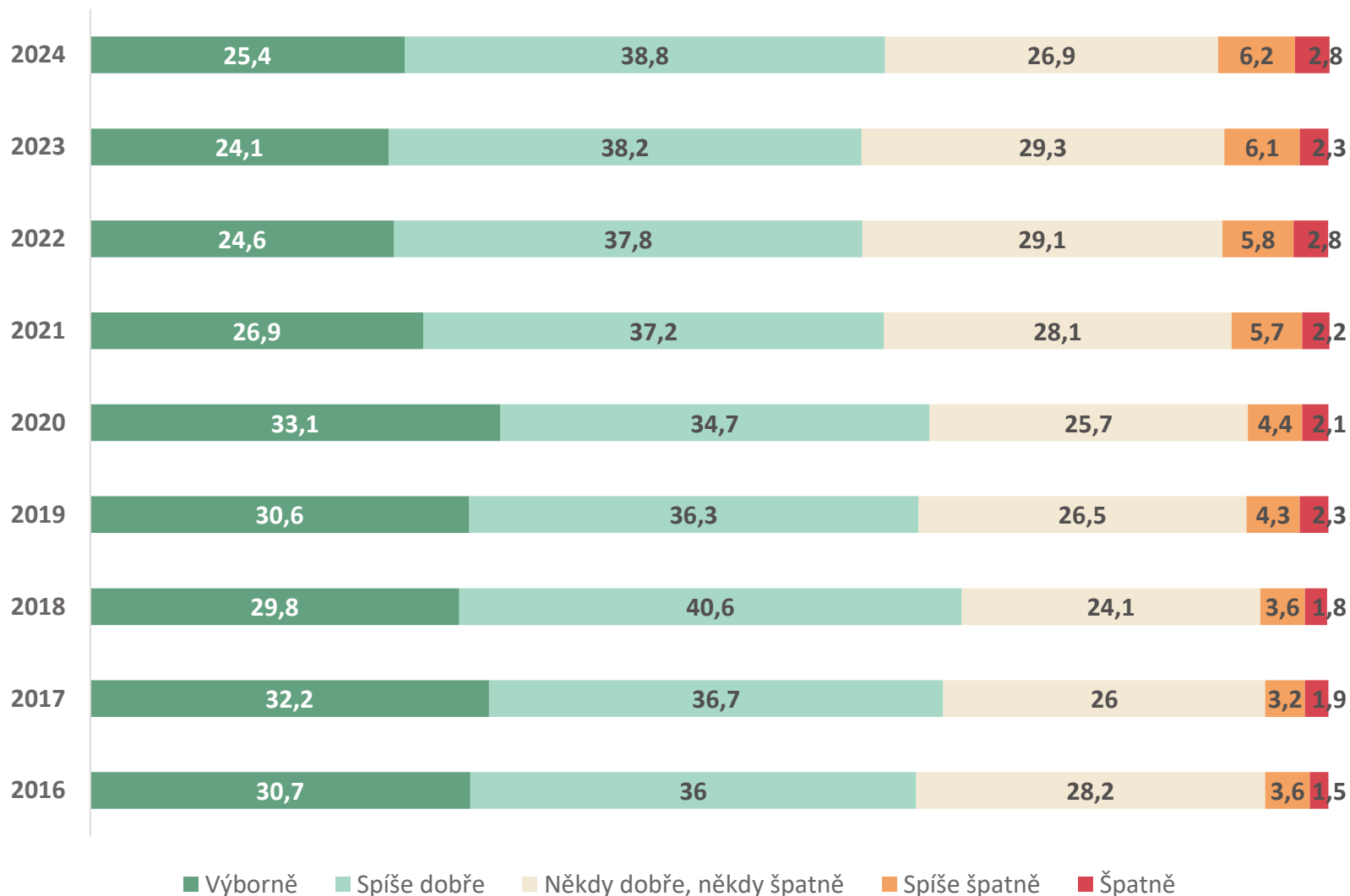


Spokojenost ve škole 2016–2024

O: Jak se cítíš ve třídě mezi svými spolužáky?

V období 2016 až 2020 narůstal podíl žáků, kteří se cítili mezi svými spolužáky spíše dobře až výborně (až na 67,8 %). Poté se tento podíl snižoval až na 62,3 %; v posledním sledovaném roce 2024 došlo opět k nárůstu na 64,2 %.

Ve všech sledovaných letech se větší podíl chlapců nežli dívek cítil mezi svými spolužáky spíše dobře až výborně.



Důvěra k pedagogům 2024

O: Máš ve škole někoho dospělého, komu by ses svěřil/a s problémem?

Polovina žáků (51,2 %) ve škole nemá dospělého, které by se svěřili se svým problémem. Podíl je velmi podobný u obou pohlaví.



Chlapci

51,9

48,1

Dívky

50,5

49,5

Celkem

51,2

48,8

■ Ne ■ Ano

Důvěra k pedagogům 2016–2024

O: Máš ve škole někoho dospělého, komu by ses svěřil/a s problémem?

Problém důvěry v pedagogy ze strany žáků je dlouhodobý a v čase nedochází k výraznému zlepšení. V dlouhodobém průměru přibližně polovina žáků uvádí, že nemá ve škole žádnou dospělou osobu, které by se svěřila se svým problémem.



■ Ne ■ Ano

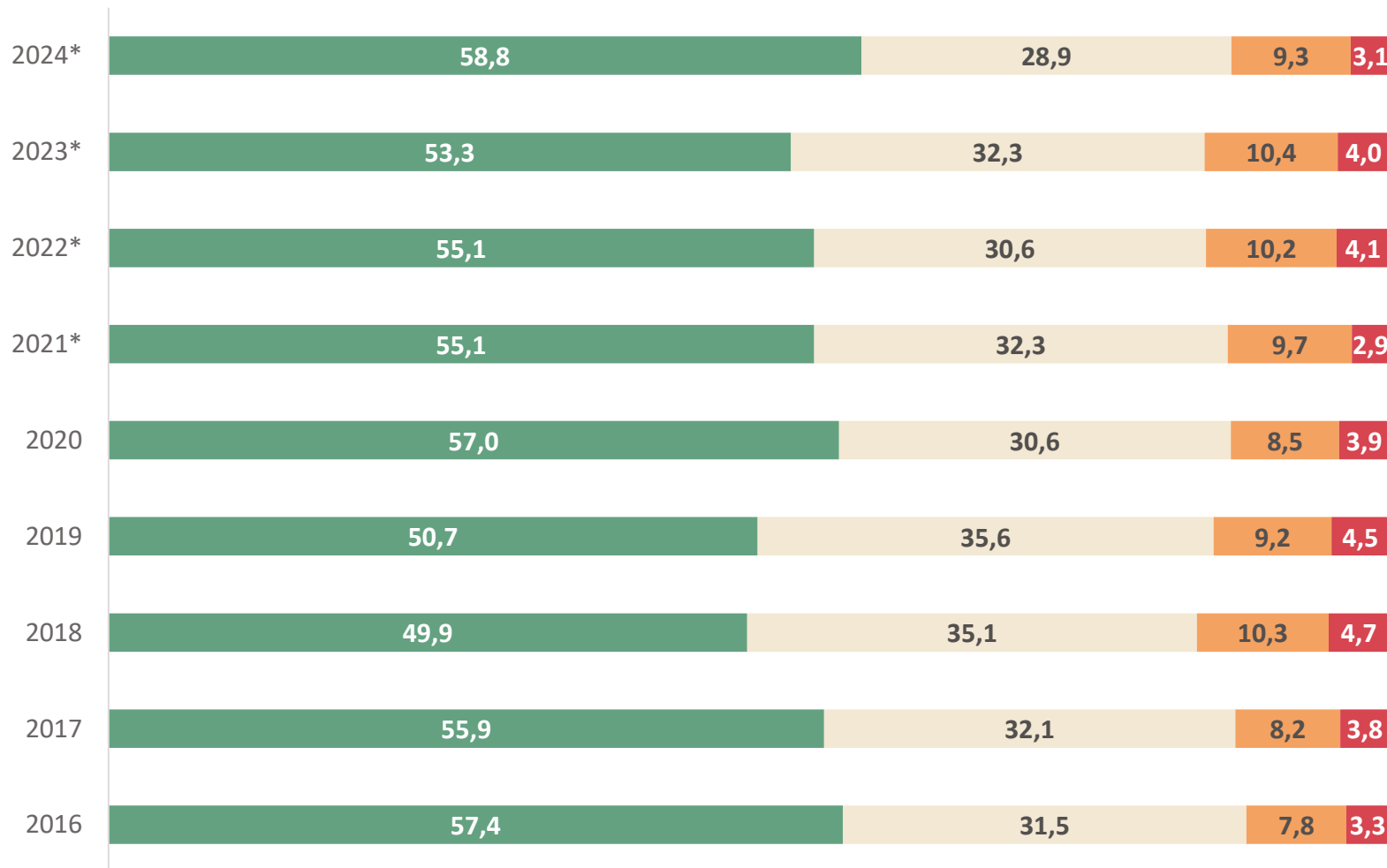
Zesměšnění učitelem 2016–2024

O: Byl/a jsi někdy ponížen/a, zesměšněn/a učitelem, učitelkou?

Průměrně kolem 45 % žáků ve sledovaných letech uvedlo, že se cítili poníženi či zesměšnění učitelem/učitelkou. Jedná se o subjektivní názor žáka.

V roce 2024 se tento podíl snížil na 41,3 %, což je nejméně za sledované roky.

*Od roku 2021 je dotazník na základě zpětných vazeb od respondentů zjednodušen a nová možnost „skoro každý týden či den zahrnuje předchozí 2 možnosti, které byly odděleně. Ostatní možnosti zůstaly stejné. Proměnná nabývá 4 různých hodnot místo 5.



■ Nikdy ■ Jednou nebo dvakrát ■ Opakovaně, několikrát za rok ■ Pravidelně, skoro každý týden či den

Slovní napadení 2016–2024 (oběť)

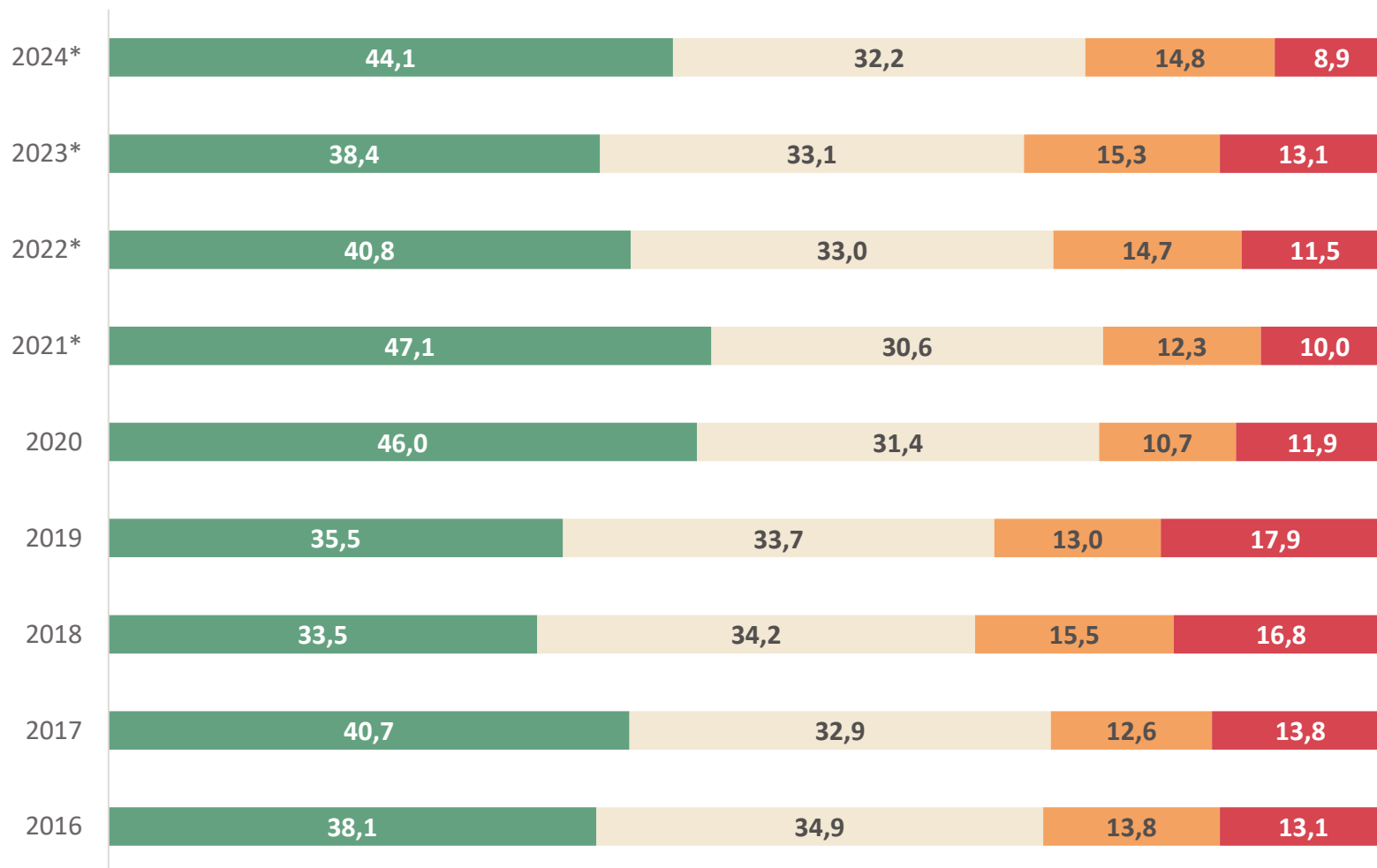
O: Byl/a jsi někdy slovně napaden/a spolužákem či spolužačkou?

Zkušenost se slovním napadením se strany spolužáků má nadpoloviční většina žáků. Podíl ve sledovaných letech kolísá v rozmezí od 66,5 % (2018) do 52,9 % (2021).

Do roku 2019 rostl podíl žáků, kteří se se slovním napadením setkali (i pravidelně až téměř denně). Data za roky 2020 a 2021 jsou ovlivněna koronavirovou situací a přechodem na distanční výuku, nicméně reportují menší počet slovního napadání mezi žáky.

Od roku 2022 měl podíl žáků se zkušeností se slovním napadením opět narůstající tendenci, avšak v posledním sledovaném roce (2024) se tento podíl snížil na 55,9 % (z 61,5 % v roce 2023). Snížil se i podíl žáků, kteří se setkávali se slovním napadením opakovaně až pravidelně (na 23,7 %).

*Od roku 2021 je dotazník na základě zpětných vazeb od respondentů zjednodušen a nová možnost „skoro každý týden či den zahrnuje předchozí 2 možnosti, které byly oddělené. Ostatní možnosti zůstaly stejné. Proměnná nabývá 4 různých hodnot místo 5.



■ Nikdy ■ Jednou nebo dvakrát ■ Opakovaně, několikrát za rok ■ Pravidelně, skoro každý týden či den

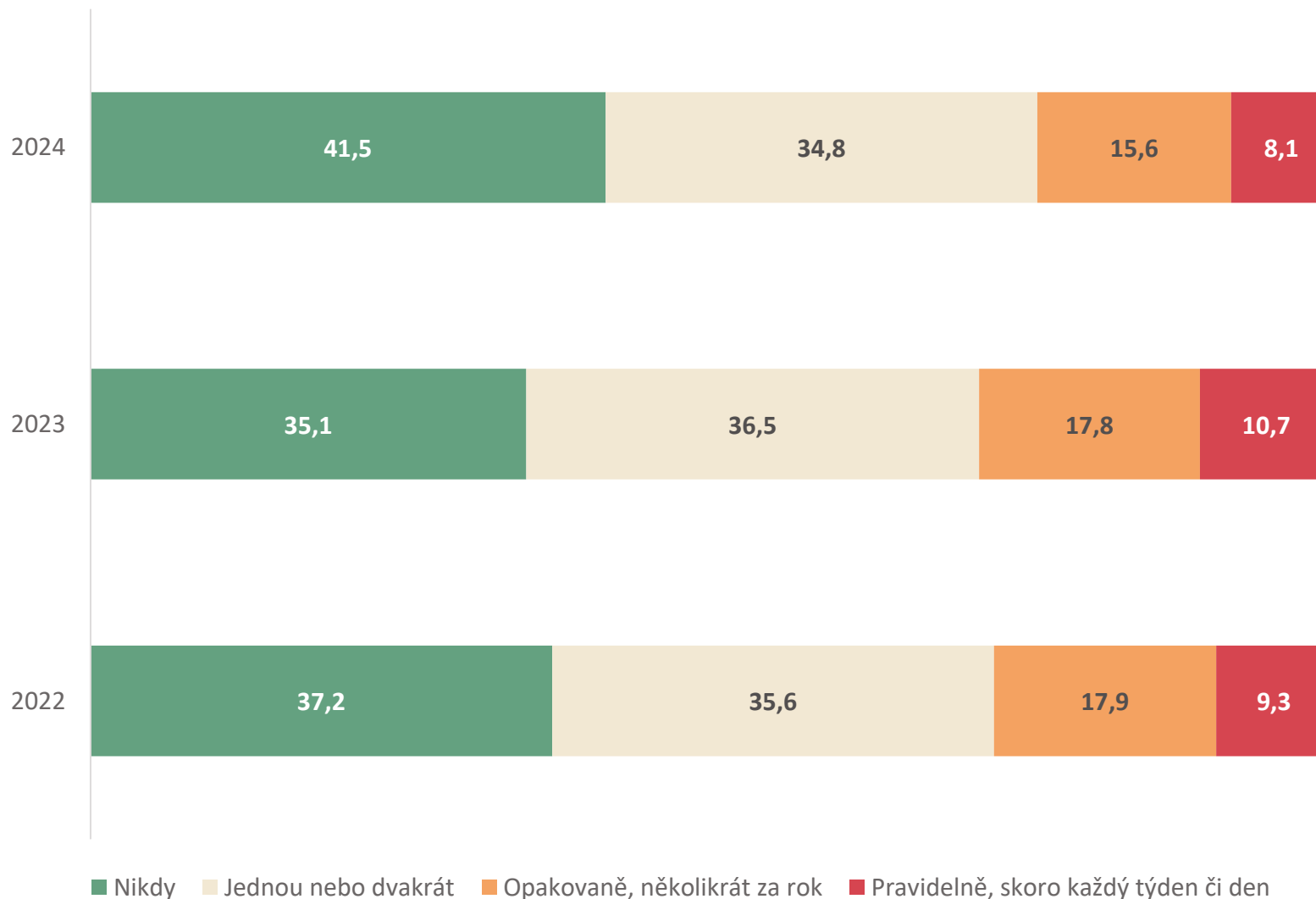
Slovní napadení 2022–2024 (svědek)

O: Byl/a jsi někdy u toho, když někdo někomu ve třídě slovně ubližoval?

V roce 2022 jsme do šetření zařadili otázku, jestli žáci byli přítomni situaci, kdy někdo někomu ve třídě slovně ubližoval. Neptáme se tedy zda byli žáci obětí (jako v předchozí otázce), ale zda byli svědkem.

V roce 2024 byl podíl žáků, kteří nebyli svědkem slovního ubližování nejvyšší za sledované roky (41,5 %).

Také podíl žáků, kteří byli svědkem tohoto chování opakovaně až pravidelně byl nejnižší za sledované roky (23,7 %).



Fyzické napadení 2016–2024 (oběť)

O: Byl/a jsi někdy fyzicky napaden/a spolužákem či spolužačkou?

Zkušenost s fyzickým napadením měla před pandemií přibližně čtvrtina žáků.

Data za roky 2020 a 2021 jsou ovlivněna koronavirovou situací a přechodem na distanční výuku, došlo ke snížení podílu žáků, kteří zažili fyzické napadení na necelou pětinu.

Od roku 2022 se podíl žáků se zkušeností fyzickým napadením opět zvýšil na 21,9 % (2022) a 22,9 % (2023). V posledním sledovaném roce se pak tento podíl snížil na 20,7 %.

*Od roku 2021 je dotazník na základě zpětných vazeb od respondentů zjednodušen a nová možnost „skoro každý týden či den zahrnuje předchozí 2 možnosti, které byly odděleně. Ostatní možnosti zůstaly stejné. Proměnná nabývá 4 různých hodnot místo 5.



■ Nikdy ■ Jednou nebo dvakrát ■ Opakovaně, několikrát za rok ■ Pravidelně, skoro každý týden či den

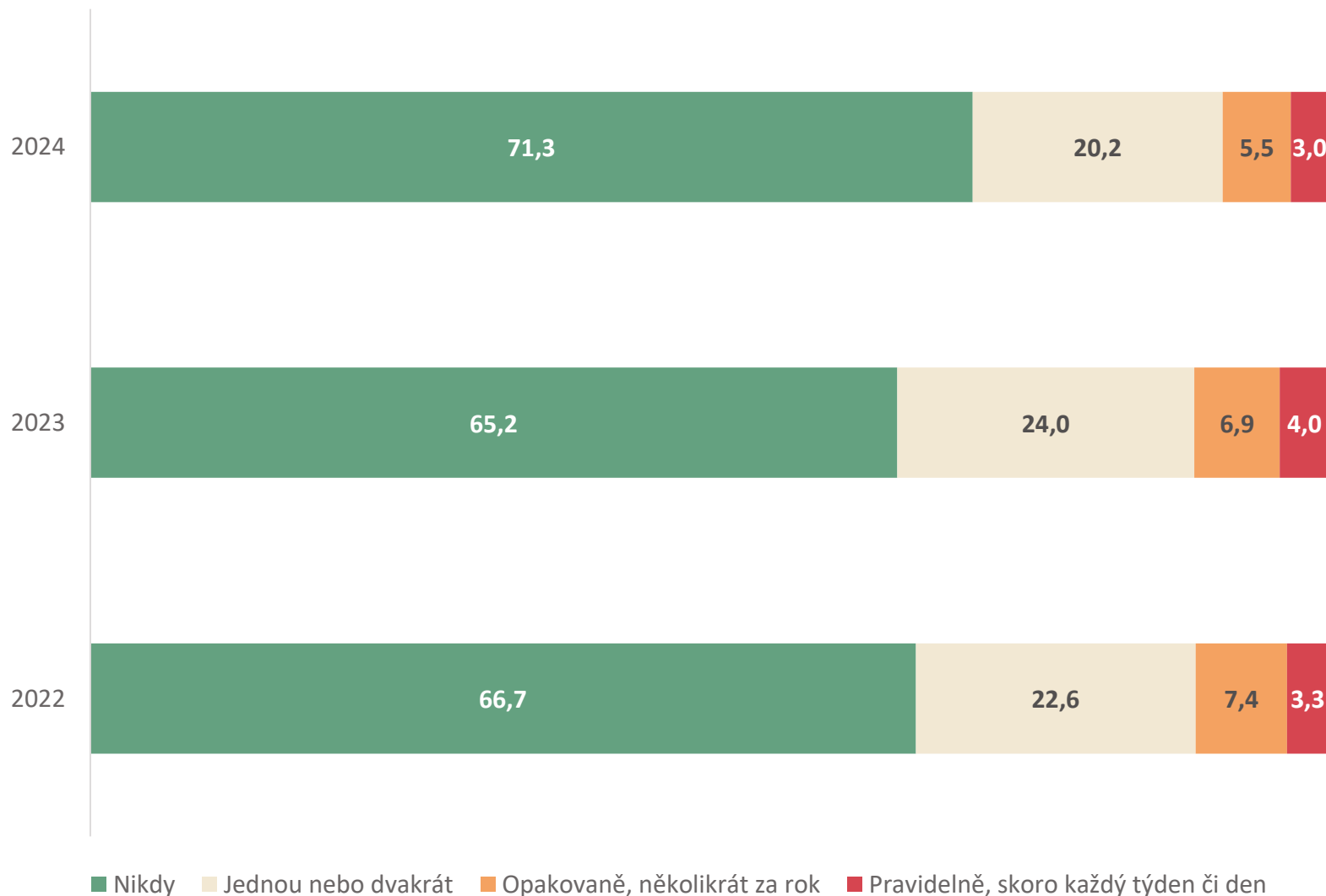
Fyzické napadení 2022–2024 (svědek)

O: Byl/a jsi někdy u toho, když někdo někomu ve třídě fyzicky ubližoval?

V roce 2022 jsme do šetření zařadili otázku jestli žáci byli přítomni situaci, kdy někdo někomu ve třídě fyzicky ubližoval. Neptáme se tedy zda byli žáci obětí (jako v předchozí otázce), ale zda byli svědkem takového jednání.

V roce 2024 byl podíl žáků, kteří nebyli svědkem fyzického napadení nejvyšší za sledované roky (71,3 %).

Podíl žáků, kteří byli svědkem tohoto chování opakovaně až pravidelně byl nejnižší za sledované roky (8,5 %).

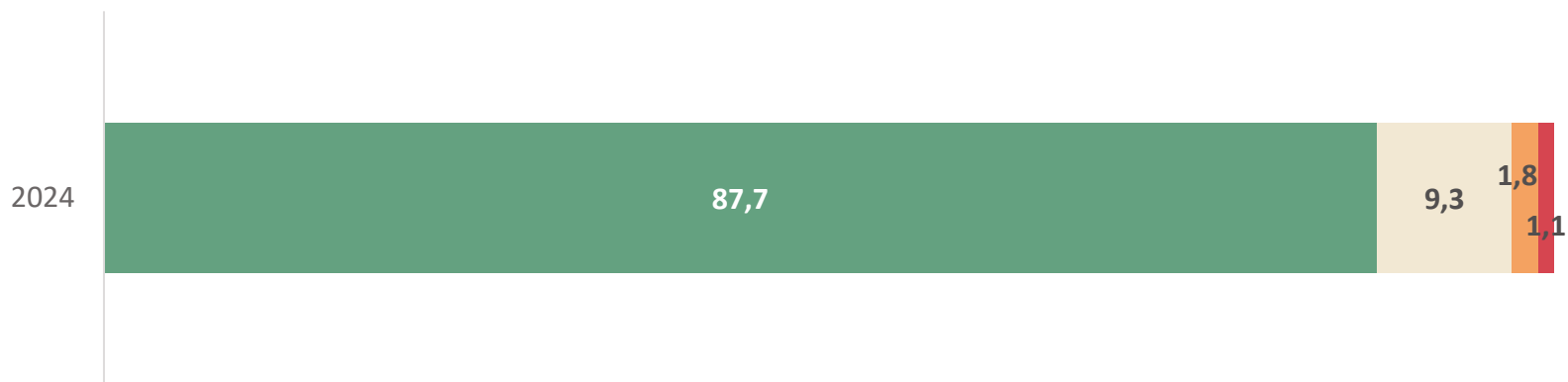


Vyhrožování 2024

O: Kolikrát se ti v uplynulém roce stalo, že jsi byla vydírán/a, či ti bylo vyhrožováno někým ze spolužáků?

V roce 2024 jsme nově zařadili otázku na vydírání a vyhrožování mezi spolužáky.

S takovým jednáním ze strany spolužáků se setkalo alespoň jednou 12,2 % žáků.



PORUCHY SPÁNKU (škála AIS)

Duševní zdraví

Athénská škála insomnie – o nástroji

Athénská škála insomnie (zkráceně AIS) je diagnostický nástroj sloužící k posouzení potíží se spánkem, který byl představen v roce 2000.

Tato škála se skládá z celkem osmi 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.

Jednotlivé položky škály jsou hodnocené 0 až 3 body a výsledek je počítán jako kumulativní skóre všech faktorů.

Vyhodnocení škály je následující:

0 až 5 bodů znamená absenci příznaků insomnie

6 až 9 bodů značí příznaky mírné insomnie

10 až 15 bodů znamená příznaky střední insomnie

16 až 24 bodů odpovídá příznakům těžké insomnie

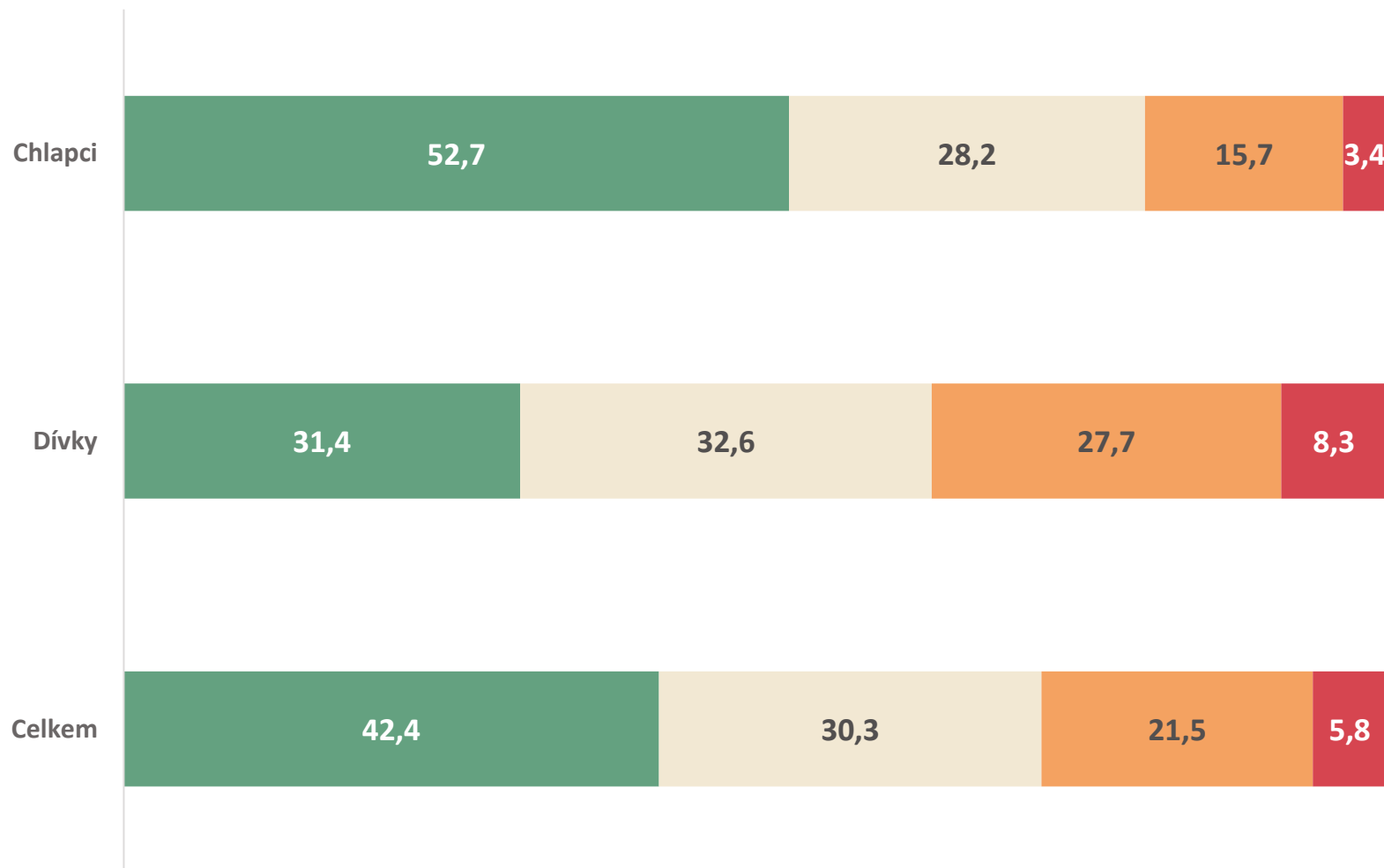


AIS celkem a dle pohlaví 2024

Celkové skóre a skóre dle pohlaví pro rok 2024

V roce 2024 podle diagnostické škály AIS trpěla více než polovina (57,6 %) pražských žáků příznaky nějaké formy insomnie, 30,3 % z nich však pouze příznaky mírné, 27,3 % pak střední až těžké insomnie.

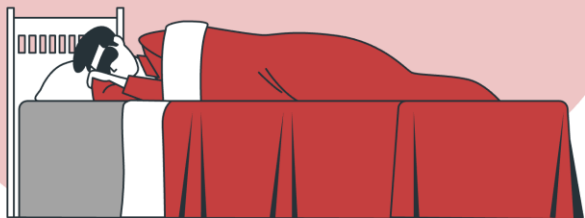
Jedná se o výrazně vyšší podíl dívek (68,6 %, z toho 36 % střední až těžké), než chlapců (47,3 %, z toho 19,1 % příznaky střední až těžké insomnie).



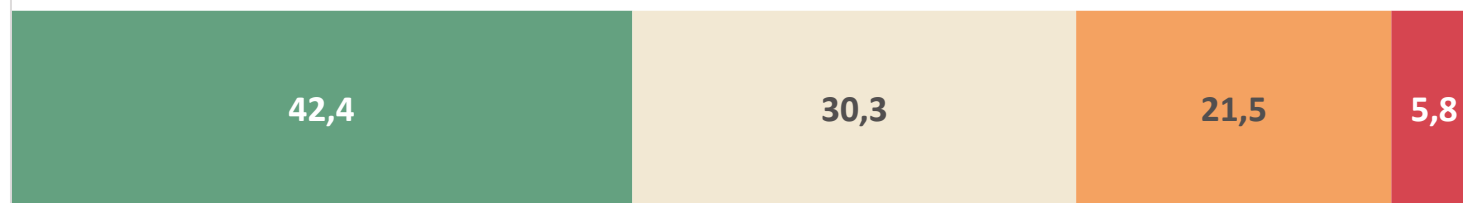
AIS v letech 2023–2024

Celkové skóre a skóre v letech 2023–2024

Podíl žáků s příznaky insomnie narostl v roce 2024 z 52,8 % na 57,6 %, z toho podíl žáků s příznaky střední až těžké insomnie se zvýšil z 23,4 % na 27,3 %.



2024



2023



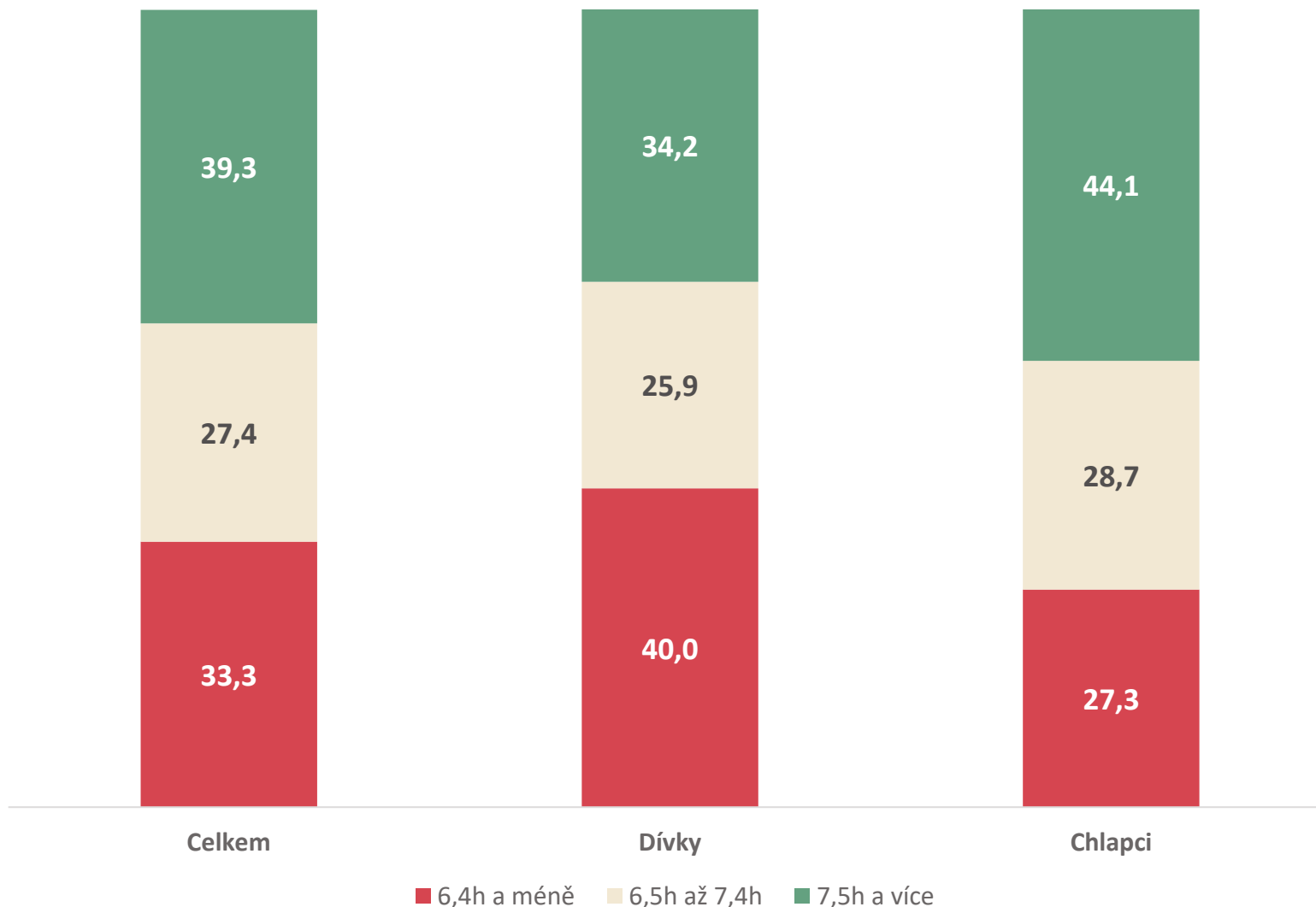
■ Absence insomnie ■ Mírná insomnie ■ Střední insomnie ■ Těžká insomnie

Průměrná doba spánku 2024

O: Kolik hodin denně průměrně v noci spíš?

Třetina žáků spí v noci průměrně 6 nebo méně hodin. Jedná se spíše o dívky (40 %) než chlapce (27,3 %).

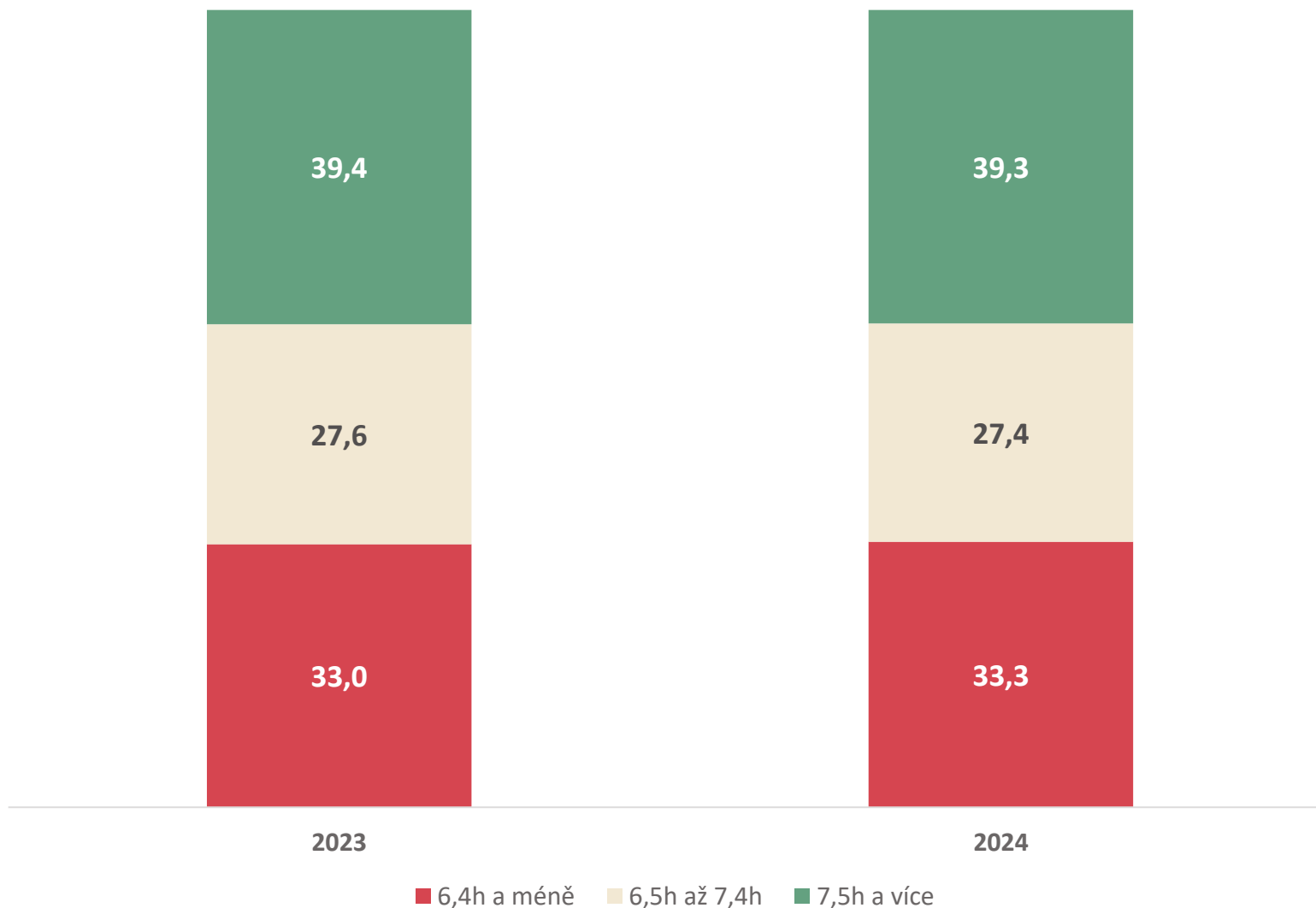
Alespoň doporučených 8 hodin nebo více spí průměrně v noci necelých 40 % žáků. Jedná se o větší podíl chlapců (44,1 %) než dívek (34,2 %).



Průměrná doba spánku 2023–2024

O: Kolik hodin denně průměrně v noci spíš?

Otázky z oblasti spánku jsme do výzkumu zařadili poprvé v roce 2023. Ve sledovaných letech jsou výsledky průměrné doby spánku uváděné žáky totožné.



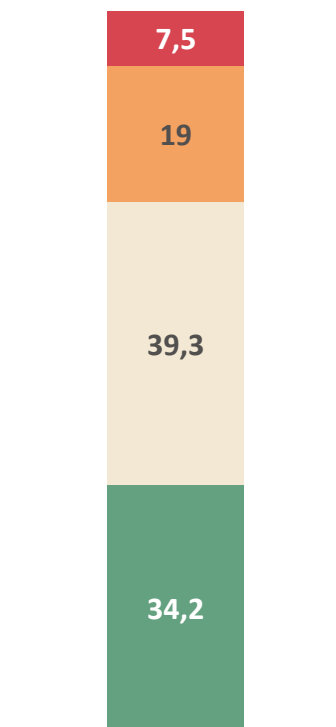
AIS jednotlivé otázky 2024

Jednotlivé otázky škály AIS (1)

26,5 % žáků uvedlo, že usínají značně až velmi opožděně, naopak 34,2 % žáků usíná bez problémů.

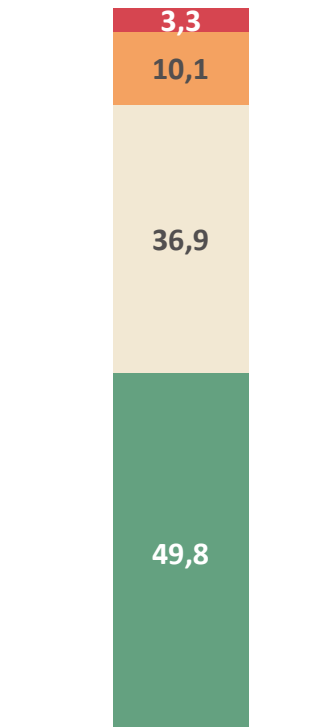
Jako dostatečnou hodnotí celkovou dobu svého spánku pouze 28,5 % žáků. 28,2 % naopak uvedlo, že dobu spánku hodnotí jako značně až velmi nedostatečnou, nebo nespali vůbec.

Polovina žáků se probouzí v průběhu noci, 36,9 % žáků z nich má však s probouzením v průběhu noci pouze drobný problém.



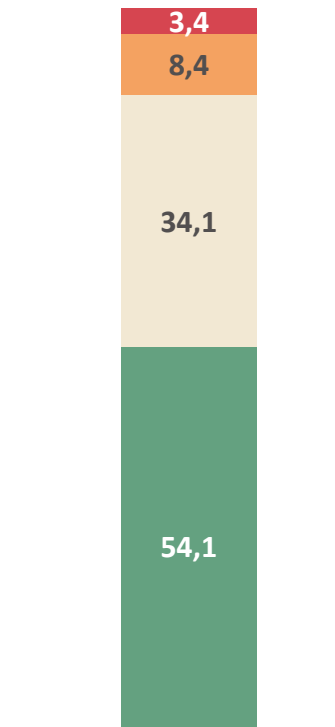
Doba, kterou potřebuješ abys usnul/a po zhasnutí světla

- Velmi opožděně
- Značně opožděně
- Trochu opožděně
- Bez problému



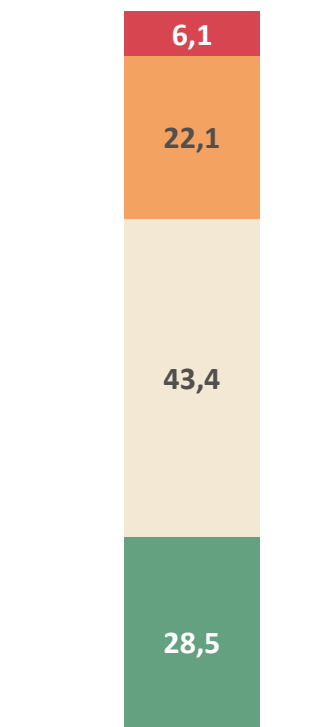
Probuzení v průběhu noci

- Vážný problém
- Značný problém
- Drobný problém
- Bez problému



Probuzení dříve než jsi chtěl/a

- Mnohem dříve nebo jsi nespál/a vůbec
- Podstatně dříve
- Trochu dříve
- Ne dříve



Celková doba spánku

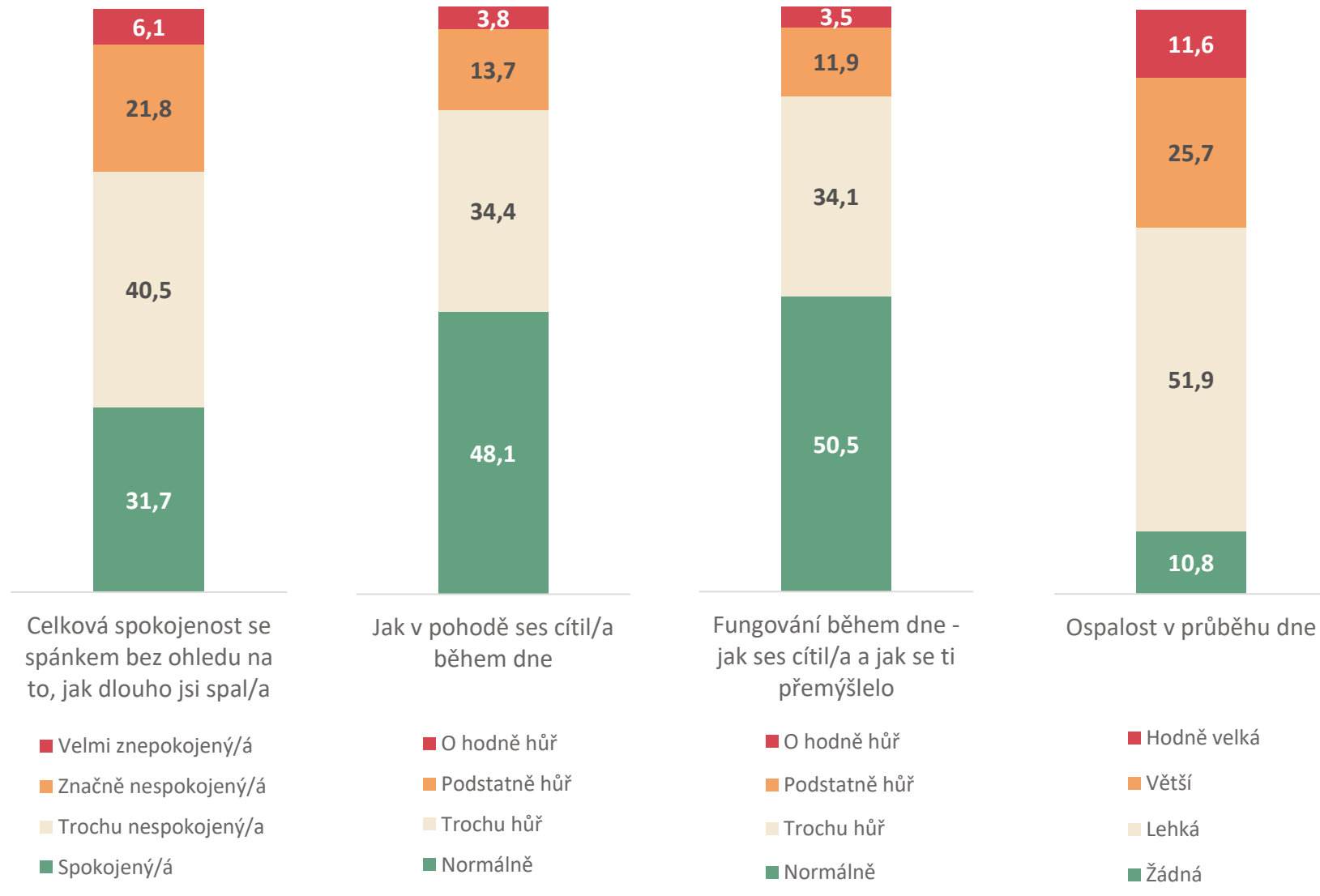
- Velmi nedostatečná nebo jsi nespál/a vůbec
- Značně nedostatečná
- Trochu nedostatečná
- Dostatečná

AIS jednotlivé otázky 2024

Jednotlivé otázky škály AIS (2)

Bez ohledu na dobu, kterou žáci spali, je 31,7 % žáků se svým spánkem spokojený. Naopak 27,9 % je značně až velmi nespokojených a dalších 40,5 % je trochu nespokojených.

Nejhorší výsledky vidíme u otázky na ospalost v průběhu dne. Pouze 10,8 % žáků se v průběhu dne necítí ospale. 37,3 % žáků uvedlo, že během dne cítí větší až hodně velkou ospalost.



Šetření rizikového chování a duševního zdraví žáků v Praze 2016-2024, část duševní zdraví

Kapacita prezentace je omezená. Pokud Vás zajímají jiná konkrétní data či vztahy mezi proměnnými a nenalezli jste odpověď v prezentaci, ozvěte se nám na emailovou adresu info@anreva.cz. Rádi prodiskutujeme možnost zpracování a poskytnutí dalších výstupů.

Zprávy z předešlých ročníků naleznete na stránkách www.prevence-praha.cz.

Zdroje obrázků: www.storyset.com, www.freepik.com