

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA PSYCHOLOGIE

ZÁVISLOSTNÍ CHOVÁNÍ VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ

KATEDRY PSYCHOLOGIE NA ZČU

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Eliška Petrásková

Specializace v pedagogice: Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: Mgr. Václava Klímová

Plzeň 2018

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 25. dubna 2018

.....
vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

Touto cestou bych ráda poděkovala své vedoucí bakalářské práce Mgr. Václavě Klímové, za její odborné rady, ochotu, čas a vstřícné jednání. Také chci poděkovat své rodině, přítelkyni Bc. Tereze Plecité a kolegyni Janě Zimmerové za jejich podporu při mém studiu.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK.....	2
ÚVOD.....	3
TEORETICKÁ ČÁST	5
1 ZÁVISLOST	5
1.1 DEFINICE ZÁVISLOSTI	5
1.2 DRUHY ZÁVISLOSTI A JEJICH VZNIK A ROZVOJ	6
1.3 PŘÍZNAKY ZÁVISLOSTI.....	8
2 NEJČASTĚJŠÍ DRUHY LEGÁLNÍCH ZÁVISLOSTÍ	10
2.1 LÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI.....	10
2.1.1 Alkoholismus.....	10
2.1.2 Kouření	13
2.1.3 Kofeinismus.....	14
2.2 NELÁTKOVÁ ZÁVISLOST	15
2.2.1 Netholismus.....	16
2.2.2 Mobilománie.....	19
3 CHARAKTERISTIKA STUDENTA VYSOKÉ ŠKOLY.....	21
3.1 STUDENT VYSOKÉ ŠKOLY	21
3.2 VÝVOJOVÉ OBDOBÍ VE VZTAHU K ZÁVISLOSTI	22
3.2.1 Pozdní adolescence	22
3.2.2 Mladší dospělost	23
PRAKTICKÁ ČÁST	24
4 CÍL PRŮZKUMU, STANOVENÍ HYPOTÉZ	24
5 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÝCH METOD	24
6 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ.....	25
7 CHARAKTERISTIKA ŽKOUMANÉHO VZORKU	26
8 ZPRACOVÁNÍ A INTERPRETACE DAT	26
9 DISKUZE A NÁSLEDNÁ DOPORUČENÍ PRO PRAXI	49
ZÁVĚR	53
RESUMÉ.....	55
SEZNAM LITERATURY.....	56
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ	59
PŘÍLOHY.....	I
PŘÍLOHA Č. 1 - DOTAZNÍK	I
PŘÍLOHA Č. 2 - TABULKA ODPOVĚDÍ KAŽDÉHO STUDENTA K OTÁZCE Č. 4 TÝKAJÍCÍ SE ZÁVISLOSTI NA ALKOHOLU	V
PŘÍLOHA Č. 3 - TABULKA ODPOVĚDÍ KAŽDÉHO STUDENTA K OTÁZCE Č. 21 TÝKAJÍCÍ SE ZÁVISLOSTI NA INTERNETU..	VII
PŘÍLOHA Č. 4 - PŘÍKLADY EDUKAČNÍCH MATERIÁLŮ.....	IX

SEZNAM ZKRATEK

atd.	a tak dále
ČR	Česká republika
FAS	Fetální alkoholový syndrom
F10.3	Alkoholový abstinenční syndrom
F10.4	Delirium tremens
GTA	gambler, toxikoman, alkoholik
H	hodina
např.	například
tj.	to je
WHO	World Health Organisation (Světová zdravotnická organizace)
Wi-Fi	wireless fidelity (bezdrátová věrnost - bezdrátové připojení)
ZČU	Západočeská univerzita v Plzni

Úvod

Toto téma jsem si vybrala, protože mi bylo vždy blízké. Kvůli závislostem v rodině (děda z otcovy strany hazardní hráčství, vlastní otec alkoholik, bratr GTA - gambler, toxikoman, alkoholik) jsem se o téma závislostí vždy blíže zajímala. Tím, že jsem studentkou výchovy ke zdraví, mi bylo umožněno, abych se s touto problematikou setkávala, prohlubovala své znalosti a více se jí věnovala.

Dalším důvodem byla aktuálnost problematiky. Závislosti jsou v současné době velmi probírané téma, ale přesto je nutné na tento trend neustále upozorňovat a nepomíjet jeho nesmírnou škodlivost. Závislosti provází lidstvo už celá staletí. Lidé od pradávna bojovali s alkoholem, tabákem a různými druhy návykových psychotropních látek. Jak lidstvo prochází vývojem, především technologickým, nezůstávají pozadu ani závislosti, kdy v dnešní době můžeme mluvit o velké problematice závislostí nelátkových, které se týkají právě technologií, jako jsou počítače, internet a mobily.

Obsah této práce bude rozdělen na dvě části a to teoretickou a praktickou. Teoretická část se dále bude dělit na 3 hlavní kapitoly. První kapitola se bude zabývat závislostí, konkrétně její definicí, základní terminologií spojenou se závislostí a drogovou tematikou a na popis jejích druhů, vzniku, rozvoje a příznaků závislosti. První kapitola bude podložena teorií ze třech hlavních zdrojů. Nejdůležitější z nich je Nešpor (2011) *Návykové chování a závislost*, druhá kniha je od autorky Marádové (2006) *Prevence závislosti* a třetí publikace *Klinická adiktologie* od Kaliny a kol. (2015). Druhá kapitola se zaměří na popis zkoumaných závislostí, které jsou nejvíce užívané mezi studenty, budou zde popsány závislosti látkové legální, kterými jsou alkoholismus, tabakismus a kofeinismus. U jednotlivých závislostí budou definovány jejich znaky, průběh a rozvoj. Práce bude dále obsahovat kapitolu zabývající se závislostmi nelátkovými, jako jsou netholismus (internet a počítače) a mobilománie (závislost na mobilních telefonech). V této kapitole bude stěžejním zdrojem *Mezioborový glosář pojmů z oblasti drog a drogových závislostí* od Kaliny a kol. (2001), který bude použit pro definování jednotlivých závislostí. Dále *Sociální patologie* Fischer a Škoda (2014), který bude stěžejní pro popis průběhů jednotlivých návyků a závislostí a pro popsání látkových a nelátkových závislostí. Třetí kapitola se bude zabývat zkoumaným vzorkem, kterým jsou studenti

vysoké školy katedry psychologie na Západočeské univerzitě v Plzni (ZČU). Bude zde definován pojem student, popsán studentský život a definována dvě vývojová období ve vztahu k závislostem u studentů a změny, které v těchto vývojových obdobích nastávají. Stěžejním zdrojem pro tuto kapitolu budou autoři Novotná (2012) *Vývojová psychologie* a Říčan (2006) *Cesta životem*.

V praktické části budou hodnocena data z kvantitativního šetření o závislostním chování studentů. Dále budou prozkoumány zkušenosti a postoje respondentů k nelátkovým a látkovým drogám. Následujícím cílem bude zjištění, jak moc času tráví u počítače, mobilu či na internetu. Pro naplnění cíle práce se bude praktická část zabývat samotným zkoumáním vybraných závislostí u studentů. Po získání primárních dat bude provedeno dotazníkové šetření u studentů katedry psychologie na ZČU. Zkoumaným vzorkem respondentů budou studenti prvních, druhých a třetích ročníků bakalářského studia oborů Výchova ke zdraví a Psychologie. Dotazník bude rozdělán cílové skupině katedry psychologie na ZČU. Z důvodu rozdílných preferencí bude dotazník rozdělán v papírové verzi a rozeslán ve verzi elektronické.

Cílem bakalářské práce není seznámit čtenáře se všemi návykovými látkami, ale především poukázat na nejvíce rozšířené drogy a látky. Bakalářská práce se zaměří na problematiku závislostí legálních, to jsou závislosti společností přijímané nebo spíše tolerované či akceptované. Bakalářská práce se bude zajímat, jak o látkové, tak i nelátkové závislostní chování. Z látkových legálních závislostí se zaměřím na alkoholismus, tabakismus, kofeinismus. Z nelátkových to pak budou netholismus a mobilománie.

TEORETICKÁ ČÁST

1 ZÁVISLOST

V této kapitole bude definováno, co to je závislost, její druhy a rozdíly mezi nimi, jaký je jejich vznik, vývoj, rozvoj a příznaky závislostí.

1.1 DEFINICE ZÁVISLOSTI

Kalina a kol. (2001, s. 24) uvádí, že „závislost (*dependence*) a syndrom závislosti je definován jako soubor behaviorálních, kognitivních a fyziologických fenoménů, který se vyvíjí po opakovaném užití látky a který typicky zahrnuje následující projevy: silné přání užít drogu, nutková potřeba, porušené ovládnání při jejím užívání, ztráta volní kontroly, přetrvávající užívání i přes škodlivé následky, neschopnost odpoutat se navzdory tělesným i duševním komplikacím, priorizace drogy před všemi ostatními aktivitami a závazky, převažující orientace na životní styl s drogou, její shánění a zotavování se z jejího účinku, zvýšená/snížená tolerance, odvykací stav při nedostatku či vysazení drogy.“

Nešpor (2011) ve své publikaci uvádí definici podle 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí. Zmiňuje, že se jedná se o skupinu fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, u kterých má užívání látek či praktikování činnosti u jedince větší přednost než ostatní jednání, které bylo pro jedince dříve důležité. Charakteristickým znakem je touha danou látku užívat. K definování syndromu závislosti dochází tehdy, pokud se u jedince během roka projeví alespoň 3 a více z následujících znaků (jevů):

- Silná touha, dostavující se pocit puzení.
- Potíže se sebeovládáním a kontrolou užívání látky, ať už mluvíme o začátku, ukončení nebo regulace množství.
- Tělesný odvykací stav (například pocení, třes rukou). Látka je pak tedy užívána ke zmírnění vyvolaných odvykacích příznaků.
- Zvyšování tolerance na účinek látky. Jedinec požaduje vyšší dávky, aby dosáhl stejného stavu jako dříve při požití dávky menší.
- Zanedbávání vlastních potěšení, zájmů a zálib. Jedinci tráví užíváním látky více času nebo věnují více času jejímu získávání či zotavování se z jejích účinků.

Nešpor (2011) dále uvádí, že těmto znakům se vymykají závislosti nelátkové, kterými se práce bude zabývat v další kapitole. Tvrdí se, že nejsou závislostmi v pravém slova smyslu. Do kategorie nelátkových závislostí se řadí workoholismus, netholismus, patologické hráčství a mnoho dalších. Tato práce se dále bude zaměřovat na nelátkové závislosti týkající se moderních technologií, tedy na netholismus, především na nadužívání mobilů, počítačů, sociálních sítí, hraní her.

Marádová (2006) mluví o závislosti jako o psychickém někdy i fyzickém stavu, který je charakterizován určitými změnami chování. Tento stav je charakteristický ztrátou svobody a kontrolou nad naším životem, kdy kontrolu přebírá droga či návyková látka. Vše se řídí podle ní nebo kolem ní. Uvádí také, že závislý jedinec má velký problém si přiznat pravdu ohledně své závislosti. Člověk je hnán touhou navodit si příjemný stav, který se dostavoval na začátku užívání. Často dochází ke zvyšování intervalu užívání i samotné dávky, čímž dochází ke zvyšování tolerance na účinek látky. Tito lidé pak vnímají realitu velmi zkresleně a trpí sebeklamem. Pro drogu jsou ochotni obětovat vše, svůj volný čas, peníze, vztahy, zájmy a jsou ochotni páchat trestnou činnost (krádeže, loupežná přepadení atd.).

1.2 DRUHY ZÁVISLOSTI A JEJICH VZNIK A ROZVOJ

Druhem závislosti se myslí psychická a fyzická závislost. Psychická závislost je syndrom s psychickým cravingem (touha, bažení, dychtění). Typické pro tento stav je snížená kontrola užívání, zaujetí pro užívání a pokračování v užívání i přes poškozující následky. Je typická pro amfetaminy nebo nikotin a pro nelátkové závislosti jako je například netholismus, kde mluvíme o touze přicházet s látkou do styku. Pro fyzickou závislost je typický odvykací stav. Jeho součástí je naopak craving fyzický. Fyzická závislost je typická spíše pro látkové závislosti, například pro alkohol a opioidy (Kalina a kol., 2008).

Marádová (2006) popisuje vývoj závislosti čtyřmi fázemi:

Jako první fázi uvádí *První kontakt s návykovou látkou*, ve které se mluví o období dospívání a problematice skupin, kde dochází většinou k prvotní zkušenosti s látkou. Po tomto experimentu pro většinu osob zkušenost s látkou končí.

Druhou fázi popisuje jako *Experimentování s návykovými látkami*, kdy si tuto fázi lidé spojují s pozitivními prožitky při užívání, které jsou pak důvodem k vyzkoušení látky

nové nebo užití té samé při další příležitosti. Častým důvodem k experimentování je pocit sounáležitosti s určitou skupinou. A v neposlední řadě je zde důvod, že droga pomáhá uživateli uniknout z reality, odreagovat se nebo zvládat stresové situace.

Třetí fáze se nazývá *Užívání*, které můžeme rozdělit na dvě fáze. Tou první je *Rekreační užívání*, ve které má člověk s drogou opakovanou zkušenost a drogu má jako svou jistotu zprostředkovávající mu pozitivní pocity (např. ve stavech krize). To může být důvodem stále častějšího a pravidelnějšího obracení se na drogu, ze které se vyvine druhá fáze. Označována jako *Problémové užívání* (tedy pokročilé užívání přinášející problémy např. zdravotní). V souvislosti s pravidelným užíváním látky se začnou objevovat somatická onemocnění, neplnění povinností a slibů, komplikace v práci či škole, hromadění neřešených problémů, konflikty a vztahové či finanční problémy. Dochází k uvědomění, že člověk začíná mít problém. To většinou každý jedinec vyřeší tím, že zkusí pár dní abstinovat, což několik dní vydrží. Tím se utvrdí, že problémy se závislostí nemá a pak v klidu pokračuje s užíváním látky dál. Jak jsem již psala, pro uživatele je velice těžké si svůj problém přiznat, natož se někomu například svěřit. V této situaci mu nedojde, že počet dní, které vydržel abstinovat, byly v tu chvíli maximální. Bohužel se často stává, že jedinec nevyhledá odbornou pomoc a to z mnoha důvodů popsaných výše a zvolí si snadnější cestu, kterou je droga. V tomto okamžiku se již hovoří o čtvrté fázi, tedy *Propadnutí do samotné závislosti*.

Příčinou rozvoje závislosti může být více faktorů (například různé sociální a biologické okolnosti). Jedním z vlivů rozvoje závislosti mohou být genetické predispozice. Přestože zatím nebyla dokázána existence specifické genetické informace spouštějící závislost. Je dokázáno, že u jedinců v rodinách, kde někdo trpěl závislostním chováním, je riziko až 10x vyšší. Dalším faktorem jsou biologické predispozice, kdy jde zejména o metabolické zpracování látek a jeho průběh. Zjednodušeně řečeno, jde o to, že někteří jedinci mohou po užití látky prožívat příjemnější pocity a mít menší problémy se zpracováním než ostatní (netrpí tolik kocovinou, nevolnostmi atd.). Mezi psychické faktory zvyšující riziko vzniku závislosti patří specifické způsoby prožívání (labilita, deprese, aktivita), specifické způsoby uvažování a zhodnocování situací (sebebodceňování, nadhodnocování), nižší míra sebekontroly, touha po nových zážitcích, sklon k riskantnosti, poruchy osobnosti, emoční nestabilita a mnoho dalších. V neposlední

řadě jsou zde i sociální faktory, kdy mluvíme o vlivu rodiny, přátel, skupin, okolí a prostředí, ekonomické a sociální situace (Fischer a Škoda, 2014).

Přehledně jsou tyto faktory zpracovány v publikaci *Modely závislosti*, kde West (2016) uvádí klasifikaci modelů závislosti. Tato klasifikace se rozděluje na modely na úrovni jedince, kde vysvětluje závislosti teoriemi, jako je například teorie pudů, učení, volby, pozitivní odměny, získané potřeby. Druhá část klasifikace se věnuje teoriím na úrovni populace a skupiny, kde mluví o teorii sociálních sítí a ekonomických modelů. Přesto, že je tato klasifikace rozdělena do jednotlivých skupin, nevyvrací autor, fakt že závislý jedinec nebude vždy spadat pouze do jedné skupiny. Příčiny a modely vzniku bývají často multifaktoriální a tudíž není možné určit jen jednu jedinou teorii závislosti.

U vzniku a rozvoji závislostí také můžeme mluvit o motivaci (příčině a důvodu) k užívání drog. Pešek a kol. (2007) uvádí 10 skupin motivací, které se mohou vzájemně prolínat či spolu souviset, které vedou k jejich užívání. První skupinou je fyzický důvod (uvolnění, zlepšení výkonu, zmírnění únavy), další skupinou jsou smyslové (zesílení vnímání a prožitků), pocitové (zlepšení nálady, zmírnění stresu, zlosti a strachu), vztahové (ztratit zábrany v seznamování), sociální (přijetí do skupiny), politické (protest), intelektuální (nový náhled na řešení problémů), kreativně estetické (inspirace), filozofické (smysl života, velké myšlenky) a spirituálně mystické (kontakt s Bohem).

1.3 PŘÍZNAKY ZÁVISLOSTI

Podle Nešpora (2011) dochází k definování syndromu závislosti tehdy, pokud se u jedince během roka projeví alespoň 3 a více z následujících znaků (jevů):

1. Silná touha, pocit puzení užívat látku (někdy také bažení, carving)

Světová zdravotnická organizace (WHO) definovala bažení jako touhu pociťovat účinky látky, s níž měl jedinec zkušenost. Lze odlišovat bažení fyzické i psychické. Kdy se uvádí, že fyzické vzniká při (nebo bezprostředně) po odeznívání účinku látky. Zatímco psychické se objevuje i po delším čase abstinence. Bažení se projevuje aktivací určitých částí mozku souvisejících s centrem emocí a paměti, oslabením paměti, zpomalením reakcí a postřehu, zrychlením tepu, zvýšeným pocením, třesem, vyšším sliněním u alkoholiků. Z těchto důvodů je velmi důležité vyhýbat se při abstinenci podnětům, které bažení vyvolávají.

2. Zhoršené sebeovládání

Je jedno, jestli jde o začátek nebo ukončení užívání či regulaci množství užívané látky. Pacient má zhoršené uvědomění sebe sama i svých emocí, snížené sebeuvědomění související s únavou, vyčerpáním, stresem nebo je sníženo samotným užíváním návykové látky. Důvodem může být i rizikové prostředí např. bar, restaurace, klub, společnost rizikové skupiny lidí a jiné.

3. Somatický (tělesný) odvykací stav

Diagnostická kritéria pro odvykací syndrom jsou specifická pro každou návykovou látku zvlášť. Společnými nebo častými příznaky mohou být bolesti hlavy, pocení, zrychlený tep, třes, halucinace, slabost a únava, žaludeční obtíže, neklid, silná touha a mnoho dalších. O specifických kritériích se budu zmiňovat ke každé návykové látce zvlášť. Aby mohla být diagnóza odvykacího syndromu potvrzena, musí dojít k vysazení nebo redukci látky a projevení příznaků typických pro danou závislost.

4. Růst tolerance

Zvýšení tolerance znamená, že k dosažení stejného účinku je třeba stále vyšších dávek. Také to znamená, že u stejné dávky se účinek projevuje nižší.

5. Zanedbávání jiných potěšení a zájmů

Důležitá a často se vyskytující známka syndromu závislosti. V pokročilých stadiích závislosti jsou závislí schopni věnovat látce neúměrné množství času, ať už se jedná o shánění látky či finančních prostředků, aplikaci nebo zotavování se.

6. Pokračování v užívání i přes jasný důkaz škodlivých následků

Velice závažný problém, o kterém bývá závislý informován až lékařem, pokud pokračuje i přes prokazatelné poškození (např. poškození jater u alkoholika, snížení funkce plic u kuřáka) jedná se o znak závislosti.

2 NEJČASTĚJŠÍ DRUHY LEGÁLNÍCH ZÁVISLOSTÍ

Závislosti se dělí do dvou hlavních skupin, kterými jsou látkové a nelátkové závislosti. Obě kategorie se dále dělí na jednotlivé závislosti, které budou popsány níže.

2.1 LÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI

Do kategorie látkových závislostí patří látky s psychotropním účinkem, jako jsou alkohol, nikotin (tabák, cigarety), opiody (opium, morfin), kanabinoidy (tedy produkty konopí jako je hašiš, marihuana), sedativa a hypnotika, stimulační drogy (pervitin, kofein), drogy s tlumivým účinkem (kokain, heroin), organická rozpouštědla a halucinogeny (LSD, extáze), u kterých dochází k návykovému užívání. Typické pro látkovou závislost je, že vzniká spíše závislost fyzická projevující se odvykacím stavem. (Nešpor, 2000)

V práci se zaměříme především na látkové závislosti legální. Látky, které jsou společností akceptovány, tolerovány a přijímány spíše kladně. Tyto látky jsou na trhu běžně dostupné. Patří mezi ně alkohol, cigarety a káva.

Kalina a kol. (2001, s. 58) v problematice návykového užívání uvádí, že *„návykem na drogu nebo alkohol se rozumí opakované užívání psychoaktivní látky nebo látek v takovém množství, že uživatel se periodicky nebo chronicky intoxikuje, pociťuje nutkání k opakovanému užívání, má velké obtíže při snaze o přerušování užívání nebo o jeho ovlivnění (např. snížení dávek, prodloužení časových intervalů) a projevuje snahu získat psychoaktivní látku téměř jakýmkoliv způsobem. Typicky se vyskytuje tolerance a často i odvykací stav.“*

2.1.1 ALKOHOLISMUS

Alkohol

Kalina a kol. (2001, s. 9) v chemické terminologii popisuje alkohol jako *„velkou skupinu organických sloučenin obsahující jeden nebo více hydroxylových (-OH) skupin. Neodborný termín „alkohol“ typicky poukazuje na ethylalkohol (ethanol). Ethanol (C₂H₅OH) je hlavní psychoaktivní složka alkoholického nápoje. V širším slova smyslu je termín „alkohol“ také používán jako odkaz na alkoholický nápoj.“*

Kalina a kol. (2015) uvádí, že alkohol, chemickým pojmenováním etylalkohol nebo také etanol, vzniká kvašením cukrů. Patří stejně jako tabák do skupiny legálních

drog. K psychotropnímu účinku dochází ovlivněním neurotransmitterových soustav. Alkohol působí toxicky na nervovou a orgánovou soustavu. Alkohol je společností v ČR přijímán a tolerován a je užíván jako rekreační droga. I přes negativní účinky zůstává tradičním prostředkem oslav, akcí, formálních i neformálních událostí a náboženských událostí. Způsobem aplikace je požití per os, tedy ústy. Alkohol tělem dobře prochází přes biologické membrány, vstřebává se z trávicího traktu a prochází do mozku přes hematoencefalickou bariéru. V ČR se spotřeba alkoholu pohybuje okolo 10 litrů čistého alkoholu na obyvatele, včetně kojenců a dětí. Přibližně asi čtvrtina mužů a desetina žen konzumuje alkohol nadměrně. Nadměrná konzumace poškozuje nejen zdraví jedinců, ale zasahuje i jejich rodinu, okolí a společnost.

Typy závislosti dle Kaliny a kol. (2015)

- Typ alfa – „problémové pití“ – pití o samotě, často jedinci s depresí, úzkostí, pod tlakem.
- Typ beta – příležitostný abúzus, pití ve společnosti, častá somatická poškození.
- Typ gama – „preferenci piva a destilátů“ – nárůst tolerance, pití bez kontroly, psychická závislost, somatická i psychická poškození.
- Typ delta – „preferující víno“ – denní konzumace = udržení hladinky, bez výrazných projevů opilosti, somatická závislost a poškození.
- Typ epsilon – epizodický abúzus, kvartální pijáctví, střídáno delšími období abstinence.

Proces závislosti můžeme dle Fischera a Škody (2014) popsat ve čtyřech fázích:

1. počáteční stadium (prealkoholické) – jedinec si uvědomuje odlišnost svého pití od ostatních. Často pije, protože mu to přináší úlevu od problémů, dochází ke zvyšování množství a pije častěji.

2. varovné stadium (prodromální) – tolerance k alkoholu roste, stoupá spotřeba, kontrola pití je narušena, začíná se objevovat stud za pijáctví, objevují se výpadky paměti, přichází výčitky a racionalizace, v tomto stadiu už se dá mluvit o škodlivém užívání.

3. rozhodné stadium (krucální) – stále stoupající tolerance, dá se mluvit téměř již o každodenním pití. Pití je spojené s konflikty (často i se zákonem), skoro každá konzumace je spojena s výpadky, chybí i sebemenší kontrola nad pitím, jedinec v tomto

stadiu tvrdí, že „kdyby chtěl přestat, přestane“, dává přednost společnosti pijáků, kde získává sociální oporu, dochází ke změnám vlastností, hodnot, zájmů a dochází k rozpadu vztahů.

4. konečné stadium (terminální) – odpovídá syndromu závislosti, tolerance se snižuje a dochází k rychlému opití. Bez alkoholu ovšem nevydrží. Mluví se o nepřetržitém pití, objevují se somatické a duševní poruchy. Ve společnosti vydrží s každým pijícím, objevuje se bezmocnost se zvládnutím závislosti. Potíže jsou, ať pije či nepije, dochází k chýtrání fyzickému i psychickému a k sociálnímu úpadku.

Rozvoj alkoholismu je podmíněn tím, že tolerance narůstá díky adaptivnímu učení zvládat a překonávat negativní účinky etanolu na organismus. Vyvolání stejného účinku má za následek zvyšování dávek. Účinek záleží na dávce a dalších faktorech. Stav se projevuje jako opilost. Malé množství má stimulační účinky, vyšší tlumivé. Na začátku se dostavuje zlepšení nálady, zlepšené sebevědomí či nárůst energie. V průběhu se dostavuje ztráta zábrán a kritičnosti a postupuje až k únavě, útlumu a spánku (Kalina, 2015).

Nežádoucí účinky

Krátkodobými jsou nevolnost, zvracení, porucha rovnováhy, snížení kritičnosti, agresivita, riskantní chování (možnost úrazu), porucha vědomí a vnímání, u těžkých intoxikací porucha vědomí až smrt. Dlouhodobými nežádoucími účinky jsou poškození trávicího traktu, jako jsou poruchy trávení, průjmy, gastritidy, jaterní cirhózy, nádorové bujení, vznik diabetu a poškození pankreatu. Poruchy spánku a úzkostně-depresivní stavy, halucinace, bludy, poruchy paměti. Poruchy oběhového systému a krvetvorby. U těhotných žen, které pijí, dochází k závažnému poškození plodu, což se nazývá fetální alkoholový syndrom (FAS) (Kalina a kol., 2015).

Odvykací stav

Fischer a Škoda (2014) nazývají odvykacím stavem Alkoholový abstinenci syndrom (F10.3). Kalina a kol. (2015) dodává jeho příznaky, které zahrnují pocení, nevolnost, zvracení, slabost, úzkost, tachykardii narušení spánku, u vážnějšího průběhu se objevují halucinace, bludy, iluze či křeče. Nejtěžší formou je Delirium tremens (F10.4), vyznačuje se relativně vysokou mortalitou, kdy dochází k poruchám vědomí. Dostavují se

halucinace, dezorientace, bludy, hrubý třes či záchvaty křečí. Většina problémů se objevuje v noci narušení spánku až jeho inverzí (převrácení). Příznaky odeznívají postupně při abstinenci během několika měsíců. Dlouhodobě přetrvávají poruchy spánku, úzkosti či deprese.

2.1.2 KOUŘENÍ

Tabák

Kalina a kol. (2001, s. 89) definuje tabák jako „*upravené sušené listy Nicotiana Tabacum, lilkovité rostliny, která se pěstuje v mnoha zemích. Její hlavní psychoaktivní složka je nikotin. Spolu s alkoholem, je tabák nejrozšířenější rekreačně užívaná droga. Obvykle se kouří ve formě cigaret a doutníků, také je možné ho žvýkat, polykat a šňupat (v této formě má slabě budivé účinky). Tabák, především kouřený tabák, má vysoký potenciál závislosti a je příčinou mnoha úmrtí na srdeční choroby a rakovinu plic. Tzv. pasivní kuřáky ohrožuje rakovinou plic kouření druhých lidí. Kromě nikotinu obsahuje tabákový kouř řadu dalších látek škodlivých zdraví, především dehet, kysličník uhelnatý a nitrosaminy. Ve zpracovaném tabáku lze objevit zbytky chemických látek, např. pesticidů, které rovněž poškozují zdraví.*“ Marádová (2006) dodává, že návykovou látkou v tabákovém kouři je nikotin. Nikotin je to toxický rostlinný alkaloid, který má veliký závislostní potenciál, ale sám o sobě tolik neohrožuje lidské zdraví.

Kalina a kol. (2001, s. 59) popisuje nikotin jako „*alkaloid, který je hlavní psychoaktivní látkou tabáku. Má jak stimulační, tak subjektivně uvolňující účinek. U některých osob zvyšuje bdělost a kapacitu zaměření pozornosti. U jiných snižuje úzkost a pohotovost k podráždění (irritabilitu), také snižuje chuť k jídlu. Dlouhodobé užívání nikotinu se stává kompulzivní. Odvykací syndrom se projevuje dysforií, depresemi, nespavostí, bušením srdce, podrážděností, zhoršením koncentrace, úzkostí.*“

Největším problémem u tabáku je jeho nejrozšířenější způsob užívání, kterým je kouření cigaret. Při kouření tabáku do sebe dostává kuřák kromě nikotinu i další jedovaté a karcinogenní látky vznikající spalováním. Kouř obsahuje více jak 4000 chemikálií jako je močovina, formaldehyd, acetyldehyd, formaldehyd, benzen, arzen, olovo, pesticidy a mnoho dalších (Králíková, 2015). Nikotin se z plic dostává krevním oběhem do mozku. Závislost vzniká zhruba po dvou letech. Po prvním užití se ve většině případů dostaví

nevolnost, bolesti hlavy, závratě či zvracení. U pravidelných uživatelů nikotin snižuje pocit únavy, podrážděnost a agresivitu a snižuje chuť k jídlu. Naopak zlepšuje soustředění, paměť a navozuje příjemné uvolnění (Marádová, 2006). Fischer a Škoda (2014) dále uvádí, že abstinenční příznaky jsou doprovázeny podrážděností, změnami nálad, neklidem, úzkostí, depresemi či zvýšenou chutí k jídlu.

Nežádoucí účinky

Fischer a Škoda (2014) uvádí, že v Mezinárodní klasifikaci nemocí jsou duševní poruchy a poruchy vyvolané v důsledku užívání tabáku klasifikované ve skupině F17. Kalina a kol. (2015) dělí nežádoucí účinky na krátkodobé a dlouhodobé. Mezi krátkodobé patří podráždění dýchacích cest, zkracuje se srážení krve, zvyšuje se sekrece slin, potu a žaludečních šťáva a dále dochází k blokaci hemoglobinu oxidem uhelnatým. Při větších dávkách dochází k bolestem hlavy, pocení, bledosti, nevolnosti či zvracení. Mezi dlouhodobé patří neklid, poruchy spánku a soustředění, chronické záněty dýchacích cest, poruchy trávení a u mužů může nastat potence.

A proč vůbec lidé kouří? Kuřáci mezi nejčastější důvody, proč začali kouřit či kouří, uvádějí vliv svých přátel a vrstevníků, začlenění se do kolektivu, pocit nezávislosti, zvědavost, kvůli stresu či vliv partnera a ženy také často mluví o udržení linie. (Atkins, 2014)

Pešek a Nečesaná (2009) mluví ve spojitosti s příčinou vzniku kouření u mladých lidí o tom, že chtějí vypadat nezávisle či zapadnout mezi kouřící přátele, také kouří podle svých hereckých, hudebních vzorů, vzorem ji může být i rodina. Většinou není pouze jedna příčina, nýbrž jde o souhrn faktorů, například osobnost člověka jeho ovlivnitelnost, nátlak prostředí, či samotný vliv cigarety (uvolnění).

2.1.3 KOFEINISMUS

Základní látkou je kofein. Tato látka je obsažena v kávě, čajích a energetických nápojích (př. Semtex, RedBull) a dodává tělu energii, a dopomáhá k soustředěnosti. Z tohoto důvodu je označován jako pomocník při práci a učení. Při nedostatku se může jedinec cítit ospale a bez energie, nesoustředí se a může pociťovat nepříjemnou bolest hlavy. Nedostatek se také projevuje na krevním tlaku a mozkové aktivitě. Tělo si zvykne na pravidelnou dávku a začne ji vyžadovat, aby mohlo normálně fungovat. Jak už bylo zmíněno, kofein je také obsažený v kolových a energetických nápojích. Energetické

nápoje, nebo také energy drinky, mají sloužit k dočasnému odstranění únavy. Obsahují vodu, kyselinu citronovou, stimulanty – kofein (asi 80mg – přibližné množství jako šálek kávy) či guaranu a velké množství cukru. V jednom balení až 50g cukru (Kunová, 2011).

Kofein je od Kaliny a kol. (2001, s. 43) popsán jako „mírný stimulant centrálního nervového systému, s účinkem vasodilatačním (rozšiřuje cévy) a diuretickým. Kofein se nachází v kávě, čaji, čokoládě, Coca-Cole a v některých jiných nealkoholických nápojích. Akutní a chronické nadužívání (tj. denní příjem 500mg nebo více) s výslednou toxicitou je označováno jako „kofeinismus“. Symptomy zahrnují nepokoj, nespavost, zrudnutí tváře, svalové záškuby, tachykardii, zažívací poruchy zahrnující bolest břicha, problémy s řečí nebo neuspořádané myšlení i řeč. Občas se vyskytuje podráždění, předcházející úzkosti nebo panickým stavům, depresi nebo schizofrenii. Výzkumy důkazů naznačují existenci odvykacího syndromu u kofeinistů.“ Fischer a Škoda (2014) uvádí, že duševní poruchy a poruchy vyvolané požíváním stimulačních látek (včetně kofeinu) jsou v Mezinárodní klasifikaci nemocí ve skupině F15.

Z údajů, které poskytuje portál zdravě.cz (2009) vyšlo, že kofein se do krve dostává přibližně za 30 až 60 minut, odtud pak přes krev do různých tkání a vylučuje se postupně močí. Prochází mozkovou bariérou, působí jako antagonist na adenosin, který má na starost regulaci aktivity mozku a řízení spánku a buzení. Eliminace kofeinu z těla je závislá na mnoha faktorech (zdravotní stav, věk, léky, těhotenství atd.). U zdravého dospělého jedince se jako poločas kofeinu uvádí 4 hodiny. Pravidelná a častá konzumace kofeinu vyvolává závislost, tělo si pak žádá stále větší dávky. Tato závislost naštěstí není tak závažná, mizí do pěti dnů od poslední konzumace. Smrtelná dávka podle vědců je asi 10g kofeinu (100 porcí silné kávy), ke smrtelnému předávkování kávou nikdy nedošlo. Abstinčními příznaky jsou bolesti hlavy a žaludku, podrážděnost, neschopnost koncentrace a pozornosti.

2.2 NELÁTKOVÁ ZÁVISLOST

Běžnou součástí dnešního života jsou technologické vymoženosti, jako internet, televize a mobily. Tyto záležitosti jsou spojeny s penězi, aby si toto lidé mohli dovolit, jsou nuceni zvyšovat pracovní tempo a to má za následek zatížení. Využívání těchto věcí není spjato s žádnými velkými problémy. Jde tu spíše o jejich nadužívání, které může

vyústit ve vznik látkové závislosti. Do kategorie nelátkových závislostí tedy spadá workoholismus, patologické hráčství, patologické nakupování či zaujatost vlastním tělem. Vzhledem k tomu, že se nelze zabývat všemi problémy, vybrala jsem si pouze závislost na moderních technologiích, jako je nadužívání internetu (netolismus, netomanie), nadužívání mobilních telefonů, nadměrné volání a posílání SMS (nomofobie), hraní her či sledování televize, filmů a seriálů. A především největším fenoménem dnešní doby, kterým jsou sociální sítě, virtuální vztahy a reality (Sekot, 2010).

U nelátkových závislostí se jedná o závislost psychickou, která se vyznačuje velkou touhou (dychtěním). Neexistují však jednotná diagnostická měřítka a kritéria jako u psychoaktivních látek. Příznakem je zvyšující se frekventovanost uspokojující činnosti, jedinec nemá pod kontrolou čas, který tráví danou činností, preference činnosti před ostatními, pokračování i přes závažné následky, například ekonomické, konflikty ve vztazích, fyzické zdravotní obtíže, zanedbávání povinností atd. (Fischer a Škoda, 2014).

2.2.1 NETHOLISMUS

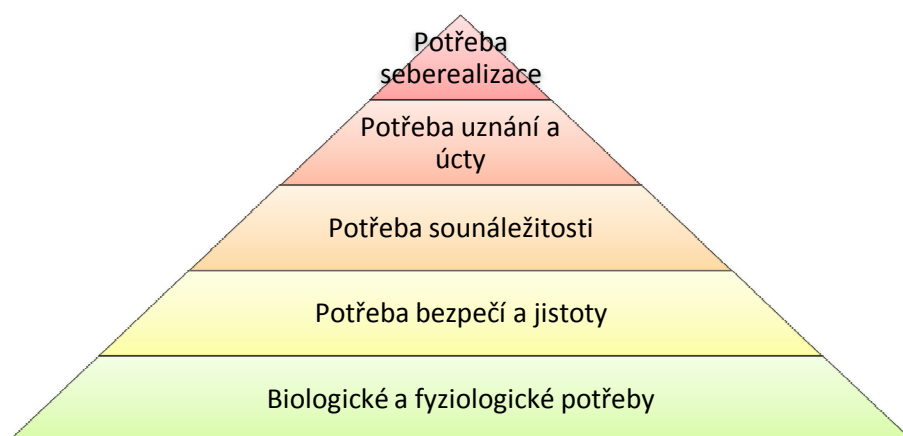
Netholismus (netolismus nebo také netománie) je označení pro závislost na internetu či počítači. Člověk závislý na internetu zanedbává své vztahy, pracovní povinnosti, sociální kontakty mimo sociální internetové sítě. Takový člověk má stále nutkavou touhu sledovat sítě, aby věděl, co se děje nového a aby mu nic neuteklo. Mohou se u něj objevit i somatopsychické obtíže, jako třeba porucha chování či pozornosti. Takový člověk je často nesoustředěný, může trpět bolestmi hlavy, zad a očí. Dále pociťuje neklid, pokud není online. Velkým problémem jsou v dnešní době sociální sítě, jako jsou Facebook, Twitter, Snapchat či Instagram. Dnešní mládež (a nejen ta) na nich tráví veškerý svůj čas. Sdílí zde s ostatními svůj život, fotky a soutěží o sledovanost a o to kolik bude mít „lajků“ (to se mi líbí). Velmi důležité pro ně také je kolik zde na internetu budou mít přátel. Používání internetu pomáhá jedincům redukovat napětí, zlepšovat náladu, vyvolává u nich pocit vzrušení a emočně podporuje jedince introvertního typu, jedince neatraktivní či zakomplexované. Omezuje nudu a samotu. Anonymita napomáhá k tomu, že ze sebe jedinec může udělat lepšího nebo někoho jiného. Internet přitahuje i gamblery. Online hry poskytují zábavu, únik před realitou a možnost seberealizace a vítězství. Internet je také brán jako místo pro uvolňování skrytých sexuálních tužeb díky dostupné internetové pornografii (Sekot, 2010).

Diagnostikou závislosti na internetu se zabývá mnoho autorů. Ovšem nejlepším se jeví Fischer a Škoda (2014). Zde je výčet nejčastějších a opakujících se kritérií (symptomů):

Nemají pod kontrolou čas, který tráví na internetu, aktivity jsou provázeny pocity euforie a štěstí, objevuje se bažení po aktivitách na internetu, zanedbávání přátel a normálních sociálních vazeb, vztahy udržované z větší části přes sociální sítě, pocit neklidu, nesoustředěnosti a nespokojenosti při znemožněném přístupu na internet, zanedbávání školních, pracovních a osobních (např.: úklid) povinností, pocit viny, hanby a úzkosti z doby strávené na internetu, narušení režimu spánku, opouštění reálných zálib.

Jako spouštěče závislosti se uvádějí dlouhodobě neřešené situace v rodině, práci a škole. Člověk se pod tíhou problémů uzavírá sám do sebe, hledá nové lepší zidealizované místo, kde bude moct být někým jiným a bez problému. Pomocí internetu uspokojuje své nenaplněné potřeby a tužby z reálného světa, kdy internet poskytuje nový anonymní prostor pro uspokojování většiny lidských potřeb, které již ve své teorii u roku 1943 formuloval A. Maslow. Jsou jimi seberealizace, potřeba sounáležitosti a uznání, lásky, bezpečí i fyziologické potřeby jako jsou sex (viz Obrázek 1). Dalšími spouštěči mohou být deprese, úzkosti, sociální fobie, introverze.

Obrázek 1: Maslowova pyramida potřeb



Zdroj: Vlastní zpracování dle Kinga (2009)

Následky netolismu

Sekot (2010) dělí následky do dvou skupin na tělesná rizika a psychologická a sociální rizika. Tělesnými riziky je sedavý způsob života a s tím spojený nedostatek aktivního pohybu na čerstvém vzduchu. Bolesti zad, hlavy, šíje, poškozování krční páteře, zápěstí, oslabení pohybového aparátu. Vadné držení těla. Zátěž pro zrak, zhoršení vidění.

Sklon k riskování, adrenalin či rizika úrazu. Problémem může být i dlouhotrvající stres. Psychologická a sociální rizika se projevují neorganizovaností času, zhoršením základních návyků (jídlo, pohyb, spánek), společenskými problémy (navazování a udržování vztahů, komunikace, řešení konfliktů). Dále zvýšenou agresivitou a negativním naladěním vůči okolí prostřednictvím násilí v hrách či poruchou paměti a pozornosti.

Související problémy netolismu dle Fischera a Škody (2014):

Počítačové hry

Velký problém především u dětí, u kterých může být díky hraní narušen sociální vývoj. Děti zanedbávají své školní povinnosti a hrozí riziko, že bude narušen zdravý vývoj pohybového systému. Takovým dětem chybí pohyb, čerstvý vzduch a osobní kontakt s kamarády. Dalším problémem je nezodpovědné riskování, agrese a násilí, které jsou ve většině hrách znázorněny a děti je pak přenáší do světa reálného.

Hazardní hry, hry o peníze, sázení přes internet

Nebezpečím je přechod k patologickému hráčství.

Pornografie

Častým navštěvováním pornografických stránek si takový člověk může vytvořit závislost a patologický vztah k sexualitě. Tato závislost má některé shodné rysy s kompulzivní poruchou. Jako třeba neovladatelné sexuální chování, nutkavá masturbace, prudké změny nálad spojené se sexuální aktivitou. Jedinci mají problémy udržet si své vztahy nebo je jen navázat, jejich představy o sexu jsou sledováním pornografie zkreslené, mohou mít na své protějšky nadměrné požadavky, zvyšují svou sexuální aktivitu za docílením uspokojení.

Sociální sítě

Jedná se o internetové diskusní skupiny jako je Facebook, Instagram a mnoho dalších. Na těchto sociálních sítích hrozí velké riziko kyberšikany, zesměšňování, narušení soukromí, zneužívání či omezení sociálního kontaktu jen na sociální sítě. Hrozbou je také velký vliv na chápání vzhledu a dokonalosti.

„Online závislostním chování jsou v České republice ohrožena 4 % populace uživatelů internetu. U dalších 3,5 % uživatelů lze pozorovat rozvinuté závislostní chování.

V kategorii závislých či ohrožených není zřetelný rozdíl mezi zastoupením mužů a žen.“
(Fischer a Škoda, 2014, s. 131).

2.2.2 MOBILOMÁNIE

Sekot (2010) uvádí, že mobilománe (nebo také nomofobie) je odborné označení pro závislost na mobilních telefonech, což je další velký problém dnešní doby. Jedná se především o jejich velký technický pokrok. V dnešní době a v dnešní společnosti už je pouze málo jedinců, kteří mobilní telefon nevlastní. U mnoha lidí je mobil symbolem bohatství, exkluzivity či důležitosti (někdo mu volá, tak ho potřebuje...“je na roztrhání“) dostupnosti, prostředkem sociální diferenciaci a ekonomické diferenciaci (často volá, může si to dovolit, má na to). Proto jsou také lidé hnáni touhou pořizovat si nové, dražší, s lepším designem, ale hlavně ty správné typy mobilu s více a více funkcemi. Mobil nám také, na rozdíl od pevné linky, dodává pocit volnosti a svobody a prostorové nezávislosti. Díky propojení telefonu s internetem závislost narůstá. Lidé trpící závislostí na mobilu, mají tendence stále svůj mobil sledovat, jestli náhodou nezmeškali hovor nebo nepřeslechli příchozí zprávu. Takový lidé stále myslí na telefonování, volají často, posílají hodně zpráv a svůj čas rádi tráví na telefonu. Pokud nemají tu možnost, pociťují napětí a nutkání volat. Spouštěčem může být nuda, samota či nedostatek jiných aktivit. Dnes a denně okolo sebe (na ulicích, v MHD, na přednáškách i v autech) můžeme vidět davy lidí s hlavou skloněnou a pohledem upřeným do svých mobilů. Lidé bez svých mobilů nedokážou udělat ani krok, natož se třeba od mobilu vzdálit na několik minut. Komunikaci minimalizují na styk zprostředkovaný přes displej mobilu. Fischer a Škoda (2014) řadí mobilománii do kategorie poruch ovládnutí impulzu, projevy těchto poruch jsou: neschopnost potlačit nutkání provést čin, stupňující se napětí před provedením činnosti, provedení provází pocit uvolnění a uspokojení, poté se mohou dostavit výčitky.

Mezi symptomy mobilománie patří neschopnost bránit se tendenci používat mobil. Neustálá myšlenka na telefon, i když ho nepoužívá. Zvyšování intenzity a času používání. Touha po mobilu při stresu. Neúspěšné pokusy o zbavení se fixace na mobil. Používání mobilu jako únik z reality. Jedinec na první pohled nepůsobí, že by měl problém – ve skupině má roly „hvězdy“, je sebevědomý a energický. Dalšími symptomy jsou známky deprese, úzkosti a stresu. Ve výjimečných případech se může objevit odvykací stav (třes, nevolnost).

Důsledky mobilománie se rozdělují dále na sociální dopady a zdravotní rizika. Mezi sociální dopady patří narušení mezilidských vztahů, neschopnost navazování běžné komunikace, problémy v rodině, kolektivu, práci či škole. Kvůli mobilománii se také snadno můžeme dostat do finanční tísně tím, že provoláme, propíšeme či „prosurfujeme“ moc peněz nebo nás naše touha může hnát za novým a lepším zařízením (Sekot, 2010). Mezi zdravotní důsledky patří komplikace spojené s krční páteří, kdy nám může při předklonu hlavy působit na krční páteř zátěž až 27kg (viz Obrázek 2).

Obrázek 2: Závislost zatížení krční páteře na náklonu hlavy

Náklon hlavy v závislosti na zatížení krční páteře



Zdroj: Vlastní zpracování dle Medical Daily (2014)

3 CHARAKTERISTIKA STUDENTA VYSOKÉ ŠKOLY

V této kapitole bude popsán student vysoké školy a následně definováno vývojové období pozdní adolescence a mladší dospělosti a jejich hlavní znaky v souvislosti se studiem vysoké školy.

3.1 STUDENT VYSOKÉ ŠKOLY

§ 61 zákona č. 111/1998 Sb. definuje studenta pouze jako uchazeče, který se stává studentem dnem zápisu do studia. Zápisem do studia je dle § 51 považováno sdělení rozhodnutí o přijetí ke studiu, kdy uchazeči vzniká právo na zápis do studia. Podmínky přijímání ke studiu definuje § 48. Podmínkou přijetí uchazeče ke studiu v bakalářském studijním programu je dosažení středního vzdělání s maturitní zkouškou. V oblasti umění mohou lze přijmout uchazeče s vyšším odborným vzděláním v konzervatoři.

Průcha a Veteška (2012) definují studenta vysoké školy jako osobu fyzickou, která splnila požadavky vysoké školy ke studiu na VŠ pro její přijímací řízení, čímž je myšleno studium na střední škole zakončené maturitou. Další podmínky si určují samotné školy (např. přijímací řízení za pomoci testů či pohovoru či napsání práce). O přijetí do studijního programu rozhoduje děkan a o přijetí ke studiu rozhoduje rektor. Sdělením o přijetí vzniká studentovi právo na zápis ke studiu. Studenti mají řadu práv a povinností, které vyplývají ze statusu studenta. U studentů vysokých škol se věkové rozmezí přibližně pohybuje od 20 - 30 let.

Podle Nešpora (2006) vedou studenti život v chaotickém životním stylu, pro tuto fázi života je charakteristické mimořádné vypětí a období naprosté nečinnosti. Což je dáno zkouškovým obdobím, které je pro studenta velmi náročné a plné stresu. Dále to mohou být povinnosti, které jsou na studenty kladeny při studiu, například seminární práce, povinné semináře, přednášky, tlak okolí a rodiny. Následkem může být nedostatek volného času, vyčerpání kvůli studiu nebo naopak pocit nudy. Radou jak předcházet tomuto životnímu stylu na vysoké škole je rozdělovat si věci a úkoly podle důležitosti, rozplánovat si čas, vymežit si čas na své aktivity, práci a odpočinek. Stresu se můžeme vyhnout tělesnou aktivitou, cvičením, meditací, dobrou stravou a udržování mezilidských vztahů.

Říčan (2006) uvádí, že velkým problémem u studentů může být výběr špatné vysoké školy. Což může být také v mnoha případech spouštěčem stresu a napětí a studenti pak mohou inklinovat k návykovým látkám. Nejde jen o špatný výběr, ale například i o to, že na studium nemusí stačit.

Problémem u studenta vysoké školy může být také nedostatečná prevence. Pro osoby nad 18 let zatím není výzkumem podloženo mnoho faktů a teorií prevence. Poté co student opustí střední školu, mohou v jeho životě, okolí a sociálním prostředí nastat velké změny, které mohou být spouštěčem či mohou navyšovat náchylnost a příležitost k užití návykové látky (McGrath a kol., 2007).

3.2 VÝVOJOVÉ OBDOBÍ VE VZTAHU K ZÁVISLOSTI

Vymezení studentů vysokých škol do určitého vývojového období je velmi složité a to z mnoha důvodů. Prvním důvodem je rozdílnost názorů autorů. Dalším důvodem je nespecifikovaná věková hranice. Z praxe je typickým věkem studenta vysoké školy rozmezí 20 – 30 let. Vzhledem k faktu, že se studenti pohybují na rozmezí dvou období, budou popsána období pozdní adolescence (18 – 22 let) a období mladší dospělosti (20 – 33 let).

3.2.1 POZDNÍ ADOLESCENCE

Synonymem slova adolescence se používá mladí, o tomto období se mluví jako o etapě mezi dětstvím a dospělostí. Rozhraní pozdní dospělosti je různé, nejčastěji se uvádí věk od 17 – 18 let do věku 21 – 22. V tomto období dochází k ustálení psychického i fyzického vývoje (ukončen tělesný růst), a k adaptaci v sexuální, sociální (přijmutí role dospělého), názorové a profesionální oblasti (ukončení vzdělání, nástup na vysokou školu, výběr povolání). Hlavním cílem tohoto období, je najít sám sebe (individuace). Dále dochází k sebepoznání, sebehodnocení, hledání a vytvoření identity. Toto období je považováno za poměrně klidné a bez velkých problémů. Co se týče konfliktů, jsou pro adolescenci typické konflikty partnerské a mezigenerační a dalším problémem často bývá nesoulad mezi fyzickou a sociálně ekonomickou zralostí. Objevovat se mohou i psychopatologické symptomy. Jako jsou například obsedantní či kompulzivní poruchy nebo toxikománie = zneužívání návykových látek (Říčan, 2006).

Mezi hlavní vývojové úkoly patří: přijetí role, vytváření nových vztahů k vrstevníkům obojího pohlaví, emocionální nezávislost (na rodičích), změna vztahu k dospělým a autoritám (respekt), získání ekonomické nezávislosti, výběr budoucího povolání a příprava na ně (např.: nástup na vysokou školu), příprava na manželství a rodinu. (Říčan, 2006)

3.2.2 MLADŠÍ DOSPĚLOST

Toto období se také uvádí jako raná dospělost nebo mecitma. Jedná se o období v lidském životě, které zahrnuje věk od 20 do 30 – 32 let. Typický věk pro českého studenta vysoké školy je také 20 – 30 let (není tím ale dáno, že by student nemohl být starší). Toto můžeme ve školách obdivovat dnes a denně při pohledu na starší studenty, kteří mají většinou už i rodiny a běžně chodí do práce a přesto jim zbývá dostatek sil na studium).

Dynamické, aktivní a vitální období ve věku od 20 – 30 let plné nadějí a optimismu. Je periodou ucelení, sjednocení a ustálení osobnosti. V tomto období také dochází k završení procesu hledání se (studentská, pracovní, společenská sféra, výběr profese, ustálení partnerských vztahů, realizace manželské a rodičovské role). Toto období je pro studium dobré, protože dochází ke zrychlování a zlepšování psychických a intelektuálních schopností a pozornosti. Myšlenkové operace jsou dynamické, zralé a samostatnější. Inteligence se nezvyšuje. Jedinci se ustalují názory a takový jedinec si umí udělat svůj názor na společenské a jiné otázky. Vyspělé myšlení napomáhá utvářet reálné názory a postoje k životu, okolí, společnosti i sobě samému. Silná není v tomto věku jen touha o naplnění reprodukčních schopností, ale také touha prosadit se, uplatnit se, stát se ekonomicky soběstačným. (Novotná, 2012)

To, jak je charakterizováno období pozdní adolescence či mladší dospělosti, by mohlo být vysvětlením, proč chodí mladí lidé studovat. Nejspíše chtějí něčeho dosáhnout, najít uplatnění, zlepšit si sociální postavení, mít rozsáhlé znalosti a vědomosti o věcech, které je zajímají. A především si chtějí prostřednictvím studia, zlepšit své postavení na trhu práce. Pro toto období už není charakteristické experimentování, u většiny jedinců už došlo k ustálení postojů a hodnot, tudíž pro tento věk není tolik typické experimentování s návykovými látkami jako třeba v pubertě.

PRAKTICKÁ ČÁST

4 CÍL PRŮZKUMU, STANOVENÍ HYPOTÉZ

Primárním cílem této bakalářské práce je, za pomoci dotazníkového šetření, posoudit úroveň závislostního chování na legálních látkách u studentů vysoké školy, kteří navštěvují katedru psychologie na ZČU. Zkoumaným vzorkem respondentů budou studenti prvních, druhých a třetích ročníků bakalářského studia oborů Výchova ke zdraví a Psychologie. Získané výsledky budou následně analyzovány a vyhodnoceny pomocí získaných dat z vyplněných dotazníků.

V souladu s cílem průzkumné části této bakalářské práce byly stanoveny tyto konkrétní předpoklady:

Předpoklad č. 1

Domnívám se, že mezi látkovými závislostmi mají studenti katedry psychologie na ZČU největší problém se závislostí na alkoholu.

Předpoklad č. 2

Domnívám se, že studenti katedry psychologie na ZČU mají větší závislostní problém s nelátkovými závislostmi než se závislostmi látkovými.

Předpoklad č. 3

Domnívám se, že více jak 40 % studentů katedry psychologie na ZČU má sklony k závislosti problém na internetu.

5 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÝCH METOD

Za účelem naplnění cíle práce bude v praktické části bakalářské práce na téma „Závislostní chování u vysokoškolských studentů katedry psychologie na ZČU“ bude pro sběr dat použito dotazníkové šetření. Jedná se tedy o metodu pedagogický kvantitativní výzkum, který bude popsán v této kapitole níže. Jako sekundární způsob sběru dat bude využito analýzy dokumentů, konkrétně pomocí zkoumání dat v elektronické podobě z ČSÚ, MZ ČR, Národního monitorovacího střediska pro drogy a závislosti, SZÚ a jiných organizací.

Pro hodnocení dat budou zvoleny tyto metody. Nejdůležitější metodou bude metoda komparace, tedy porovnávání získaných dat z dotazníkového šetření mezi sebou a mezi jinými výzkumy a daty. Další metodou bude metoda abstrakce, kdy jsou z dotazníkového šetření vyjmuty pouze určité skupiny respondentů, kteří jsou dále odděleně podrobováni výzkumu. V práci bude použito i metod indukce a dedukce, kdy potvrdím obecně známé jevy podloženými daty a naopak. Z metod analýzy bude využita klasifikační, vztahová a kauzální analýza. Klasifikační analýza řadí dílčí jevy do skupin podle určitých společných znaků. Vztahová analýza zkoumá vzájemné souvislosti dílčích jevů. Kauzální analýza hledá příčiny a důsledky dílčích jevů.

6 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

Výzkumným předmětem je závislostní chování u vysokoškolských studentů na vybrané katedře ZČU a za tímto účelem byl sestaven dotazník. Dotazník byl sestaven z 25 otázek. Do cílové skupiny patřili studenti katedry psychologie na Západočeské univerzitě v Plzni, studující obor Psychologie, Výchova ke zdraví nebo studenti studující Výchovu ke zdraví jako druhý sloup. Při tvorbě dotazníku bylo vycházeno z teoretických doporučení pro realizaci dotazníkového výzkumu publikovaných v monografiích „Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu“ (Chráska, 2016) a „Kapitoly metodologie sociálních výzkumů“ (Reichel, 2009). Inspirací pro dotazníkové otázky byla diplomová práce „Závislostní chování u žáků ZŠ.“ (Kubilková, 2017) a dvě publikace. První z nich byla kniha *“Průvodce alkoholovou závislostí - především pro ženy pijících partnerů “* (Profous, 2011) druhou přínosnou monografií byla *“Diagnóza F17: závislost na tabáku“* (Králíková, 2015). První dvě otázky dotazníkového šetření se netýkají závislostí, ale pohlaví a ročníku studia. Otázky č. 3 - 8 se týkají zjišťování alkoholismu. Otázky č. 9 - 10 se zabývají kouřením, č. 11 - 16 se orientují na kofein a č. 17 - 25 se týkají nelátkových závislostí, konkrétně internet a mobilu. Po sestavení dotazníku pro studenty byl proveden předvýzkum, kdy byl dotazník předán 5 studentům. Z tohoto předvýzkumu vyplynulo, že dotazník a všechny jeho otázky jsou srozumitelné, protože dotazovaní respondenti neměli žádné dodatečné otázky či připomínky. Dotazníkové šetření bylo provedeno dvěma způsoby distribuce. Prvním způsobem je distribuce dotazníku prostřednictvím internetového portálu vyplnto.cz, kde mu byla přidělena elektronická adresa (odkaz), přes kterou byl umožněn sběr dat. Dalším způsobem distribuce dotazníku bylo osobní

předání tištěného dotazníku, kdy bezprostředně po vyplnění dotazníků následovalo jejich vybrání zpět. Výhodou tištěné formy distribuce je stoprocentní návratnost a především jistota,

že respondentem je opravdu osoba spadající do cílové skupiny. Nevýhodou je složité zajišťování osobního setkání z důvodu omezeného času respondentů. Naproti tomu u elektronické verze bylo jednodušší oslovení respondentů pomocí emailu či sociálních sítí zasláním odkazu na elektronickou adresu dotazníku. Bohužel návratnost byla podstatně menší než u tištěné verze. Z důvodu zajištění vyplnění dotazníku pouze studenty spadající do sledované kategorie, byli osloveni osobně pouze jednotliví studenti či skupiny na sociálních sítích, jejichž členy byli pouze tito studenti. Celková návratnost elektronického dotazníku byla 83,6 %. Dotazník byl šířen především prostřednictvím spolužáků či známých přes sociální sítě. Vyplňování dotazníku bylo dobrovolné a anonymní. Dotazníkové šetření probíhalo od 15. února 2018 do 1. března 2018. Formulář dotazníku je uveden v příloze č. 1.

Dotazník celkem vyplnilo 55 studentů a průměrná doba jeho vyplňování byla okolo 4 minut. Z celkového počtu bylo vyplněno 26 dotazníků v tištěné podobě, zbylých 29 bylo vyplněno v elektronické podobě.

7 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO VZORKU

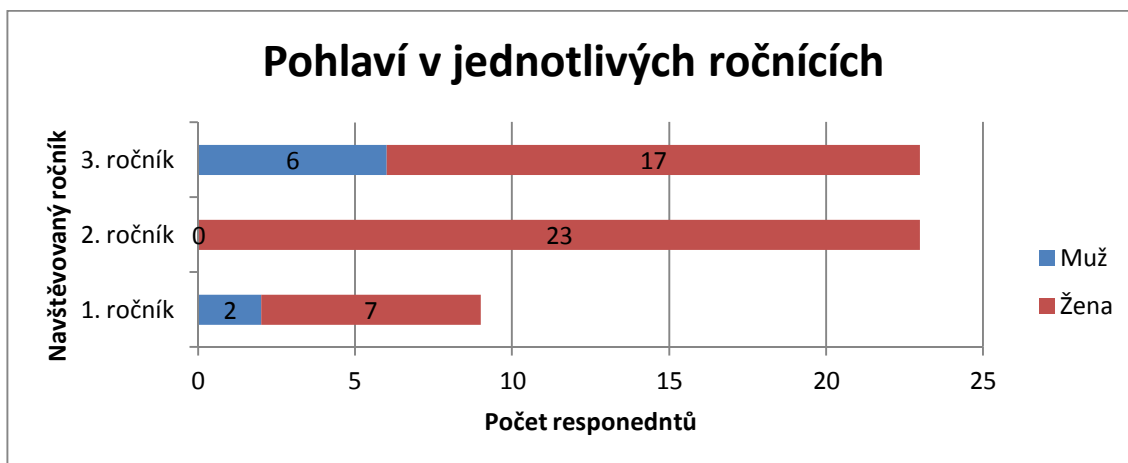
Dotazníkové šetření se uskutečnilo na katedře psychologie ZČU, kterou navštěvují studenti prvních, druhých a třetích ročníků bakalářských studijních programů, kteří studují Výchovu ke zdraví či Psychologii a uvedený obor mají jako hlavní nebo jako vedlejší obor (sloup). Celkový počet studentů katedry psychologie se nepodařilo nikde zjistit. Majoritní skupinou těchto oborů jsou ženy, což se ukázalo i v dotazníkovém šetření, kterému se bude věnovat kapitola níže.

8 ZPRACOVÁNÍ A INTERPRETACE DAT

Majoritní skupinu respondentů, z pohledu pohlaví, představují ženy 85,5% (47), minoritní skupinu představují muži 14,5% (8). Tento fakt, že je vyšší počet respondentů ženského pohlaví, je zapříčiněn tím, že 60,5 % z celkového počtu studentů k 31. 12. 2015 v akademickém roce 2015/2016 tvořily ženy (ČSÚ, 2016). V akademickém roce 2016/2017

tvořily ženy 56% skupinu. U pedagogické fakulty ZČU, bylo toto číslo ještě větší. Studentů k 31. 12. 2016 bylo celkem 1881 z toho žen 74 % (1394) a 26 % (487) mužů (ČSÚ, 2017).

Graf 1: Rozložení pohlaví respondentů v jednotlivých ročnících.

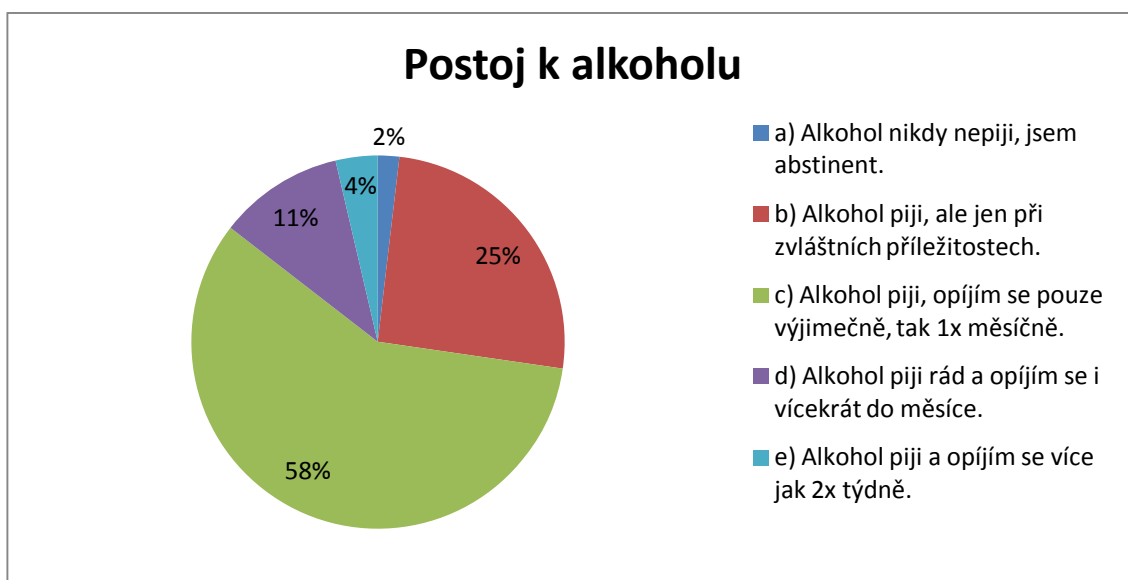


Zdroj: Vlastní zpracování

V grafu č. 1 je znázorněno rozložení studentů v závislosti na pohlaví a studovaný ročník. Nejméně respondentů 16 % (9) je z prvního ročníku, z toho je 77 % (7) žen a 22 % (2) mužů. Další dvě skupiny jsou celkovým počtem vyrovnané. Respondenti, z druhého ročníku, jsou pouze ženského pohlaví a tvoří 42 % (23) z celkového počtu respondentů. Respondenti z třetího ročníku také tvoří 42 % (23), z toho je 74 % (17) žen a 26 % (6) mužů.

Následující sada otázek se týká problematiky pití alkoholu.

Graf 2: Odpověď na otázku č. 3: Vyberte větu, která nejlépe vystihuje Váš postoj k alkoholu.

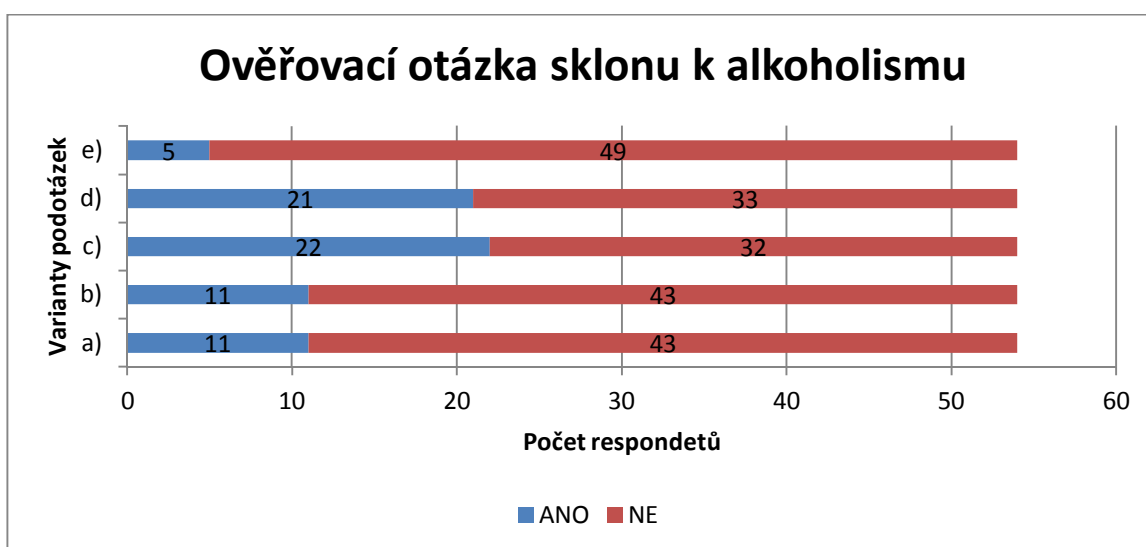


Zdroj: Vlastní zpracování

V grafu č. 2 můžeme vidět, jaký postoj zaujímají respondenti k alkoholu. Nejfrekventovanější volenou variantou byla odpověď c) Alkohol piji, opíjím se pouze výjimečně, tak 1x měsíčně, kterou zvolilo 58% (32) respondentů. Všechny tyto odpovědi byly zvoleny ženami. Variantou, která byla nejméně volena, byla odpověď a) Alkohol nikdy nepiji, jsem abstinent, kterou zvolil jeden jediný respondent (2 %). Tento respondent, muž studující ve třetím ročníku, vzhledem k jeho odpovědi, přeskočil na otázku č. 9. Z tohoto důvodu v dalším šetření figurovalo pouze 54 respondentů. Z vyhodnocení grafu č. 2 se dá vyčíst, 85 % respondentů nemá problém s alkoholem a nevykazuje ani sklony k alkoholismu.

V dalším šetření mě nejvíce bude zajímat skupina 15 % (8) respondentů, kteří zvolili variantu d) nebo e) – (d) – Alkohol piji rád a opíjím se i vícekrát do měsíce (11%); e) – Alkohol piji a opíjím se více jak 2x týdně (4%) respondentů). U tohoto vzorku respondentů budu další analýzou dat zkoumat jejich případný sklon k alkoholismu či spíše k rizikovému užívání alkoholu. Tato 15% skupina je genderově vyrovnaná, je zde 50 % (4) mužů a 50% (4) žen. Ve zkoumané skupině není žádný student studující druhý ročník, 87,5 % (7) studuje třetí ročník a jediný student (12,5 %) je z prvního ročníku.

Graf 3: Ověřovací otázka č. 4 ke zkoumání sklonů k závislosti na alkoholu.



Zdroj: Vlastní zpracování

Z důvodu přehlednosti grafu musely být popisky v grafu vynechány a uvedeny zde.

- a) Cítil/a jste někdy, během svého studia, potřebu svého pití alkoholu snížit?
- b) Pozorujete nebo jste zaznamenal/a od Vašeho okolí negativní reakce ohledně konzumace alkoholu na Vaši osobu?

c) Měl/a jste někdy kvůli pití alkoholu špatné nálady či pocity viny?,

d) Zanedbal/a jste někdy kvůli svému pití alkoholu nebo kocovině své školní či pracovní povinnosti?, e) Pil/a jste někdy hned po ránu alkohol, abyste se uklidnil/a nebo se zbavil/a kocoviny?.

Otázka č. 4 byla do dotazníku vložena pro ověření závislosti ze screeningového dotazníku Gage, který slouží k identifikaci problémů s alkoholem. Zjišťuje pomocí uvedených otázek, zda jsou dotazovaní závislí či nikoli. Úkolem je, aby dotazovaný odpověděl na každou otázku ano či ne. Následné vyhodnocení je velmi jednoduché. Jakmile jedinec odpoví 3x a více ano, jedná se o člověka, který může mít s alkoholem problém. V grafu č. 3 můžeme vidět následující data. První podotázka se zajímala o to, zda někdy dotazovaní studenti cítili, během svého studia potřebu snížit pití alkoholu. 20 % (11) uvedlo odpověď ano. Tuto potřebu necítilo 80 % (43) respondentů. Druhá podotázka zněla „Pozorujete nebo zaznamel/a jste od Vašeho okolí negativní reakce ohledně konzumace alkoholu na Vaši osobu.“, kde zvolilo variantu ano 20 %, ne 80 %. Třetí podotázka zjišťovala, jak jsou na tom dotazovaní s pocity viny po pití alkoholu. 41 % (22) uvedlo, že mývají pocit viny po pití alkoholu, 59 % (32) pocitem viny netrpí. Čtvrtá podotázka se zajímala o zanedbávání školních či pracovních povinností kvůli pití či kocovině, načež 39 % (21) uvedlo, že se do této situace už někdy dostali, 61 % (33) nikdy zanedbala kvůli pití či kocovině školní či pracovní povinnosti. Poslední podotázka se zaměřovala na pití hned po ránu, v které vyšel velmi pozitivní výsledek, a to, že jen 9 % (5) někdy pije hned po ránu a 91 % (49) dotazovaných nikdy po ránu nepije.

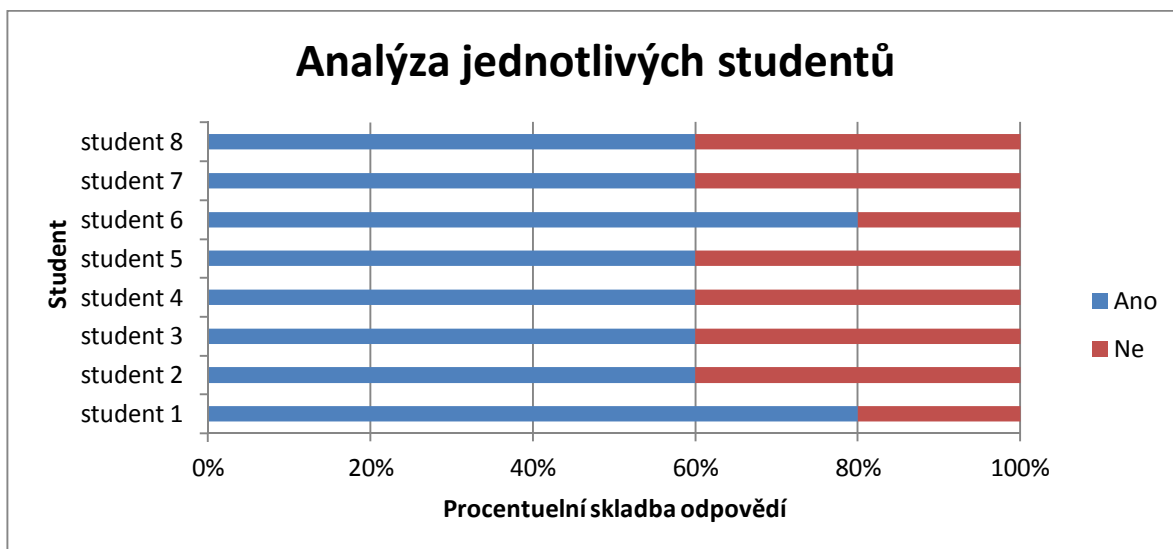
Graf 4: Vyhodnocení závislosti na alkoholu dle otázky č. 4: Na každé tvrzení odpovězte ano či ne.



Zdroj: Vlastní zpracování

Z kapacitních důvodů se nehodilo u této otázky udělat graf, kde by byl zobrazený respondent po respondentu. Z tohoto důvodu bylo zvoleno vyhodnocení dat do tabulky (viz příloha č. 2) a následně do zjednodušeného grafu č. 4. Z dat uvedených v tabulce se dalo vyčíst, že 22 % vykazuje sklony k závislosti či k problému s alkoholem, protože odpověděli 3 a vícekrát ano a 78 % nevykazuje sklony k závislosti na alkoholu, protože odpověděli více než 3 a vícekrát ne. Respondentů, kteří na všechny podotázky odpověděli ne, bylo 39 % (21). Jedenkrát ano uvedlo 22 % (12) respondentů. Dvakrát ano zvolilo 17 % (9) respondentů. Třikrát ano vybralo 15 % (8) respondentů. Čtyřikrát ano uvedli tři respondenti (5 %). A pouze jediný respondent (2 %) uvedl u všech pěti podotázek ano.

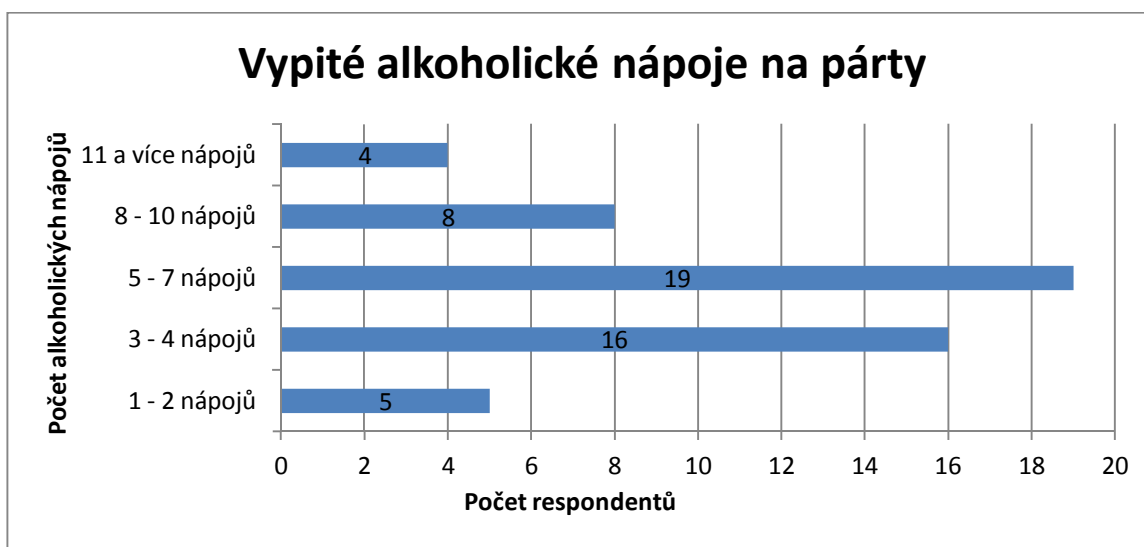
Graf 5: Klasifikační analýza vzorku respondentů z otázky č. 3: Vyberte větu, která nejlépe vystihuje Váš postoj k alkoholu na otázce č. 4. Na každé tvrzení odpovězte ano či ne.



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 5 se zabýval aplikací otázky č. 4 na 15% skupinu respondentů získanou z dat u otázky č. 3, kde tito respondenti uvedli, že pijí rádi vícekrát do měsíce nebo více jak 2x týdně a tedy se u nich vyskytuje náznak sklonu k závislosti či problému s alkoholem. Zkoumáním se potvrdilo, že všichni jedinci (100 %) z vybrané skupiny uvedli u otázky č. 4 tři a více odpovědí ano, z čehož se potvrzuje, že tito respondenti mají sklony k alkoholismu. Závěrem můžeme tedy konstatovat, že s alkoholem má problém 15 % respondentů (4 ženy a 4 muži).

Graf 6: Odpověď na otázku č. 5: Kolik alkoholických nápojů umíte vypít při vydařené párty?



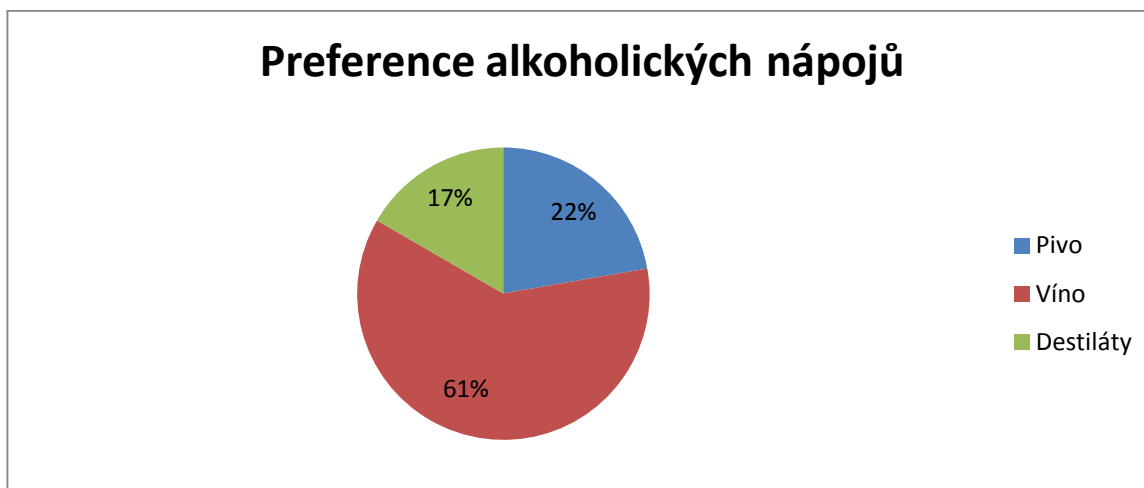
Zdroj: Vlastní zpracování

Ve výsledcích grafu č. 6 je započítáno pouze 52 respondentů. Vzhledem k faktu, že u otázky č. 3 odpověděl jeden student, že je abstinent a tudíž přeskočil všechny otázky týkající se alkoholu. Další dva respondenti byli nezařazeni z důvodu, že uvedli odpověď "hodně". Tento termín je velice zavádějící, protože pro každého jedince může znamenat hodně (s ohledem na vypité alkoholické nápoje) různý počet. Otázka byla otevřená, ale vzhledem k lepší orientaci či přehlednosti v grafu byli odpovědi sloučeny do škály 1-2 alkoholické nápoje, 3-4, 5-7, 8-10 a 11 a více alkoholických nápojů (dále jen nápoj). Z čehož odpověď jeden nápoj zvolili dva (4%) respondenti ženského pohlaví, dva nápoje uvedli tři (6%) respondenti (jeden muž a dvě ženy), tři nápoje uvedlo pět (9,5 %) respondentů z ženských řad, čtyři nápoje uvedlo 11 (21 %) respondentů (všechno ženy), pět nápojů 12 (23 %) respondentů (všechno ženy), šest nápojů pět (9,5 %) respondentů (všechno ženy), sedm nápojů uvedli jen dva (4 %) respondenti (ženy), deset nápojů uvedlo osm (15 %) respondentů (z toho jsou 3 muži a 5 žen), dvanáct nápojů dva (4 %) respondenti mužského pohlaví a patnáct nápojů uvedli také dva respondenti (4 %) - muž a žena.

Pokud bychom tuto otázku opět aplikovali pouze na skupinu 15 % (8) respondentů, je zajímavým zjištěním, že 50% (4) z nich uvedlo, že na vydařené párty dokáže vypít 10 alkoholických nápojů. Další respondenti uvedli hodnoty 5, 12 a 15 alkoholických nápojů a „hodně“ (údaj, který, nebyl započítán). Což je v průměru 10,3 alkoholického nápoje

na jednoho člena zkoumané skupiny respondentů. Výsledek potvrzuje již předešlé tvrzení, že osoby v této skupině opravdu mohou mít problémy a alkoholem.

Graf 7: Odpověď na otázku č. 6: Jaký druh alkoholického pití preferujete?

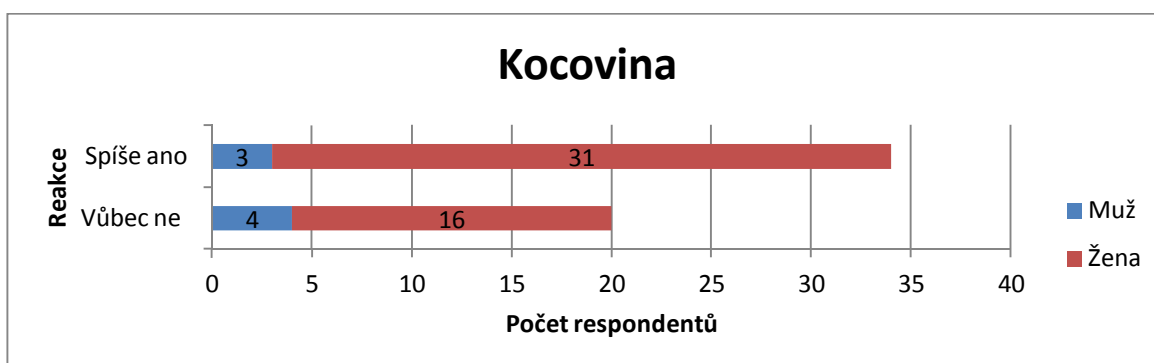


Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 7 nám detekuje výsledky u otázky č. 6, týkající se preference druhu alkoholických nápojů. Více jak polovina (61 %, tedy 33) respondentů odpověděla, že preferují víno, z toho bylo 32 (96 %) žen a jeden muž, dále 22 % (12, konkrétně 10 žen a dva muži) uvedlo, že preferuje pivo a 17 % (9, tedy 5 žen a 4 muži) preferuje destiláty.

Dále mě zajímala preference druhu alkoholického pití u vybrané 15% skupiny rizikových uživatelů alkoholu. 50 % (4) respondentů uvedlo, že konzumuje destiláty, dále 37,5 % (3) víno a 12,5 % (1) konzumuje pivo.

Graf 8: Odpověď na otázku č. 7: Trpíte někdy po pití alkoholu na kocovinu (bolest hlavy, nevolnost od žaludku)?



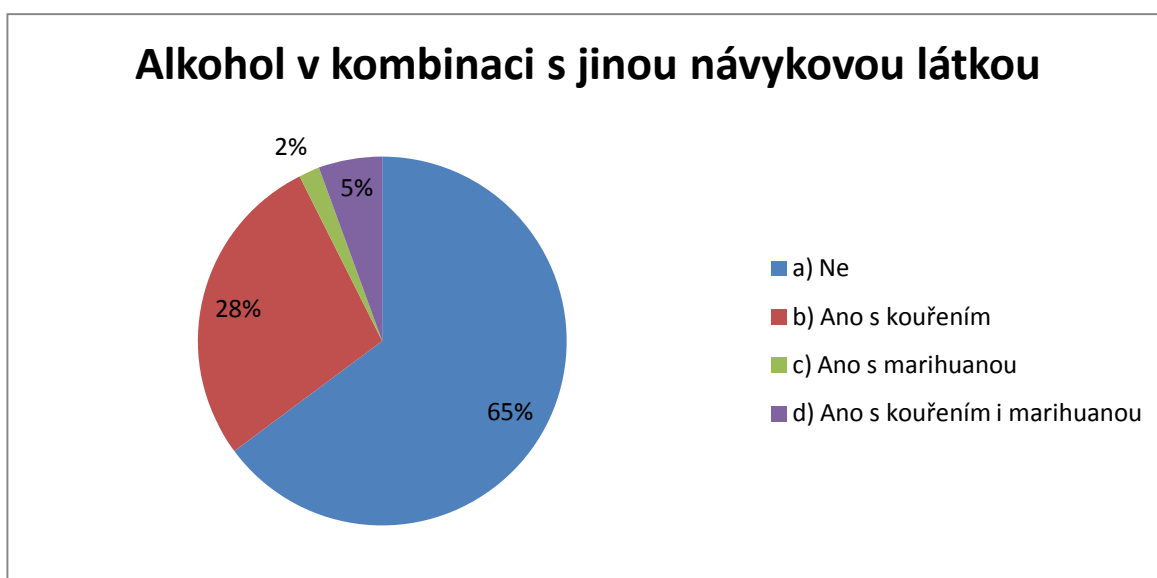
Zdroj: Vlastní zpracování

Jak můžeme z grafu č. 8 vyčíst, více, jak polovina a to 63 % (34) respondentů trpí po pití alkoholu kocovinou, tedy vedlejšími účinky, které způsobuje konzumace alkoholu,

kteřá může se projevovat nevolností, bolestí hlavy, pocitem žízně, celkovým oslabením těla či kombinací zmíněných příznaků. Odpověď, že trpí kocovinou uvedlo 31 žen a 3 muži. Variantu, že netrpí na kocovinu, uvedlo 37 % (20) respondentů (4 muži a 16 žen). Z grafu je viditelné, že ženy trpí na kocovinu více než muži. Více jak polovina, konkrétně 66 % (31) dotazovaných žen trpí kocovinou.

U skupiny 15 % respondentů jsou výsledky vyrovnané, 50 % (tři ženy a jeden muž) zvolilo spíše ano a 50 % (tři muži a jedna žena) zvolilo vůbec ne. Vyplyvá z toho, že muži v této skupině trpí méně na kocovinu než ženy.

Graf 9: Odpověď na otázku č. 8: Kombinujete někdy alkohol s jinou návykovou látkou?

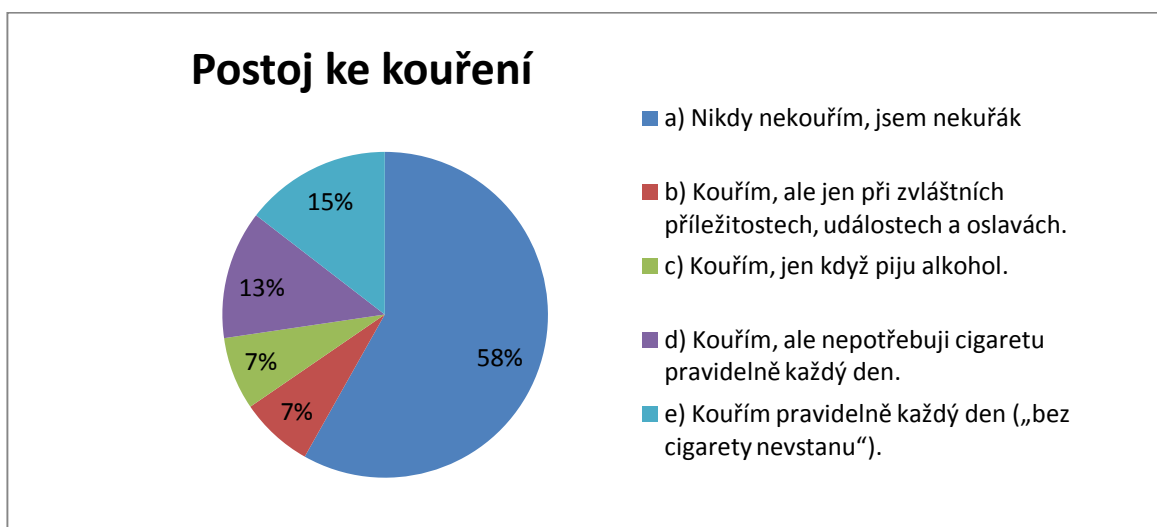


Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 9 nám ukazuje odpovědi na otázku č. 8 „kombinujete někdy alkohol s jinou návykovou látkou?“. Nejfrekventovanější variantou na otázku „Kombinujete někdy alkohol s jinou návykovou látkou?“ byla odpověď ne, kterou zvolilo celkem 64 % (35) respondentů, z toho tři muži a 32 žen. Další nejčastější variantou bylo „ano s kouřením“, kterou uvedlo 27,7 % (15) respondentů z toho tři muži a dvanáct žen. Nejméně častou variantou odpovědi bylo „ano s marihuanou“, kterou uvedl jeden respondent ženského pohlaví, a variantu kombinace s kouřením i marihuanou zvolilo 5,5 % (3) respondenti (jeden muž a dvě ženy).

Nyní se dostáváme k části dotazníku, který se orientoval na kouření. Této problematice se věnovaly dvě otázky. První otázka se týkala postoje kouření a vyhodnocení zobrazuje graf č. 9.

Graf 10: Odpověď na otázku č. 9: Vyberte větu, která nejlépe vystihuje Váš postoj ke kouření.

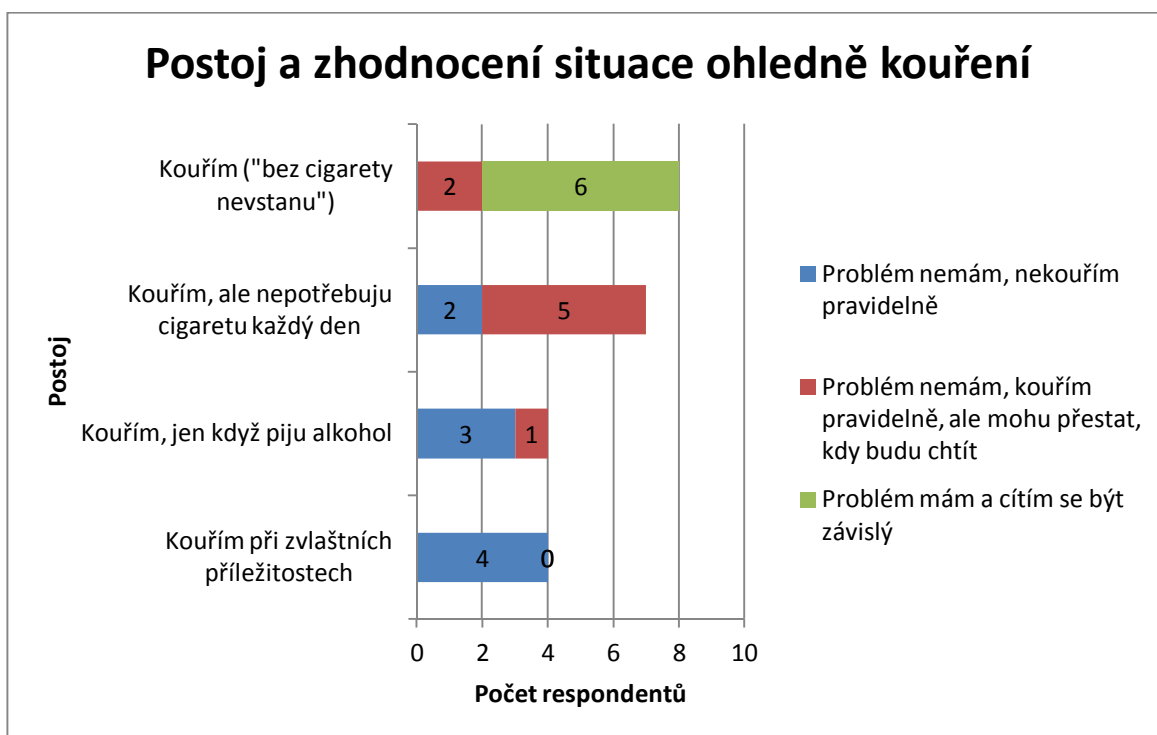


Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 10 nám ukazuje, že nejčastěji volenou odpovědí bylo a) Nikdy nekouřím, jsem nekuřák. Tuto odpověď zvolilo 58 % (32) respondentů z toho bylo 29 žen a 3 muži. Odpovědi b) Kouřím, ale jen při zvláštních příležitostech, událostech a oslavách a možnost c) Kouřím, jen když piju alkohol, uvedli respondenti shodně po 7 % (4) na každou odpověď. Variantu d) Kouřím, ale nepotřebuji cigaretu pravidelně každý den zvolilo 13 % (7) respondentů (všechno ženy) a poslední variantu e) Kouřím pravidelně každý den („bez cigarety nevstanu“) uvedlo 15 % (8) respondentů. Příjemným zjištěním je, že 58 % dotazovaných studentů nekouří a že pouze necelá čtvrtina (15 %) kouří pravidelně.

Otázka č. 10 „ Jak byste zhodnotili svoji situaci s kouřením?“ se týkala pouze 42 % (28) respondentů. A to těch, kteří v otázce č. 9 uvedli, že kouří, ať už příležitostně či pravidelně. Nejvíce respondentů uvedlo variantu a) S kouřením problém nemám, nekouřím pravidelně a to z 39 % (9). Dalších 35 % (8) respondentů uvedlo variantu b) S kouřením problém nemám, i když kouřím pravidelně. Mohu přestat, kdy budu chtít. Poslední a nejméně volenou variantou byla možnost c) S kouřením problém mám. Cítím se být závislý. Tuto variantu si zvolilo 26 % (6) respondentů. Vyhodnocení této otázky je velice obtížné, vzhledem k tomu, že je složité říci, do jaké míry dokážou respondenti objektivně posoudit svoji situaci. Objektivní posouzení vlastního stavu je vždy pro jedince složité. Jedinec často není schopný si sám sobě připustit, že se může potýkat s určitým problémem.

Graf 11: Postoj ke kouření v souvislosti se zhodnocením své situace kouření.

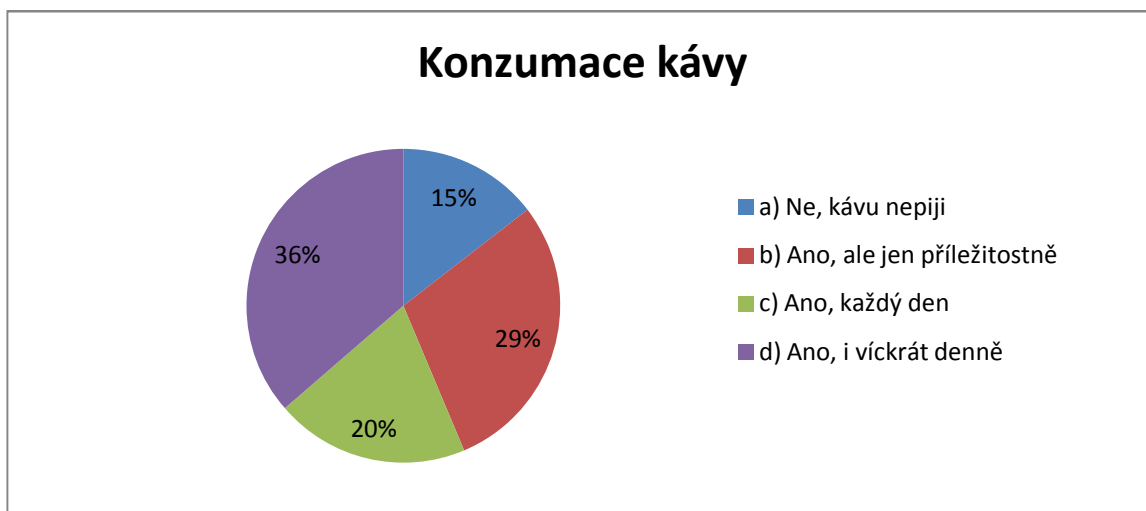


Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 11 vznikl komparací dat vyhodnocených z otázky č. 9 „Vyberte větu, která nejlépe vystihuje Váš postoj ke kouření (kouřením myslím klasické cigarety i všechny druhy cigaret elektronických)“ a z otázky č. 10 „Jak byste zhodnotili svoji situaci s kouřením?“. Z grafu můžeme zjistit, že se cítí být závislý na kouření jen ti uživatelé, kteří kouří pravidelně (pro tento stav byl užít pojem, kouřím, „bez cigarety nevstanu“). Tento stav zvolilo 26 % (6) respondentů, kteří uvedli, že kouří. Další dva respondenti, kteří kouří pravidelně, si myslí, že jejich situace není tak závažná a že mohou přestat, kdy budou chtít. Z 13 % (7) respondentů, kteří uvedli, že kouří, ale nepotřebují cigaretu každý den, uvedli dva respondenti, že problém nemají, protože nekouří pravidelně. Dalších pět respondentů uvedlo, že i přesto, že kouří pravidelně, mohou přestat, kdy budou chtít. U příležitostných kuřáků se odpovědi nelišily, celkem 7 % (4) respondentů uvedlo, že s kouřením problém nemá, protože nekouří pravidelně.

Následující sada otázek se zabývá zjišťováním kofeinismu.

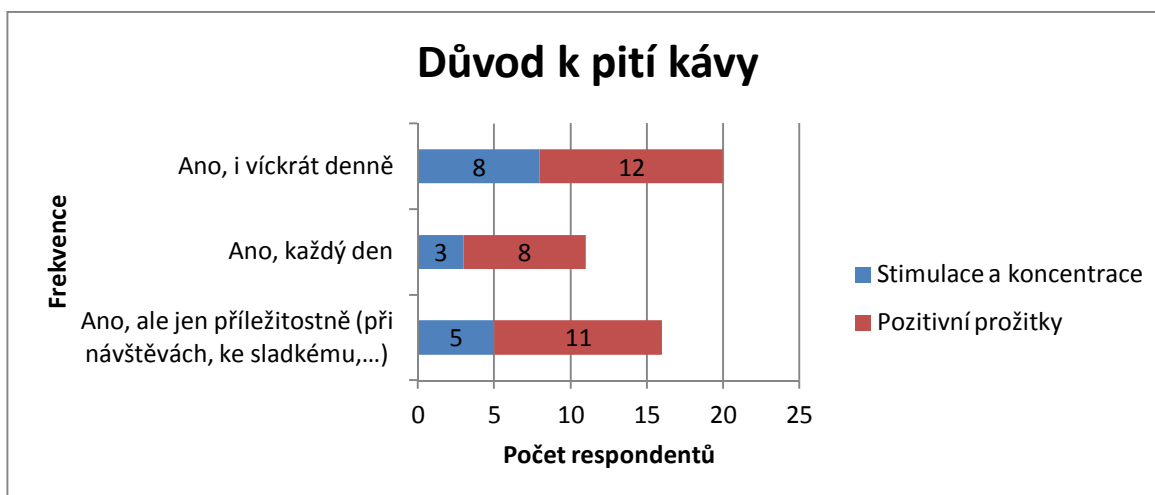
Graf 12: Odpověď na otázku č. 11: Pijete kávu?



Zdroj: Vlastní zpracování

V grafu č. 12 můžeme vidět, že situace konzumace kávy je u respondentů vcelku vyrovnaná. Nejmenší počet respondentů, konkrétně 8 (15 %) uvedlo, že kávu vůbec nepije. Naopak největší počet respondentů 20 (36 %) zvolilo variantu d) Ano, i víckrát denně, z toho bylo 90 % (18) respondentů žen. Další variantou odpovědi bylo, že pijí kávu jen příležitostně, kterou zvolilo 29 % (16) respondentů. Každý den pije kávu 20 % (11) respondentů. Z toho vyplývá, že sklony ke kofeinismu má 20 % respondentů.

Graf 13: Pití kávy v souvislosti s nejčastějším důvodem užívání.

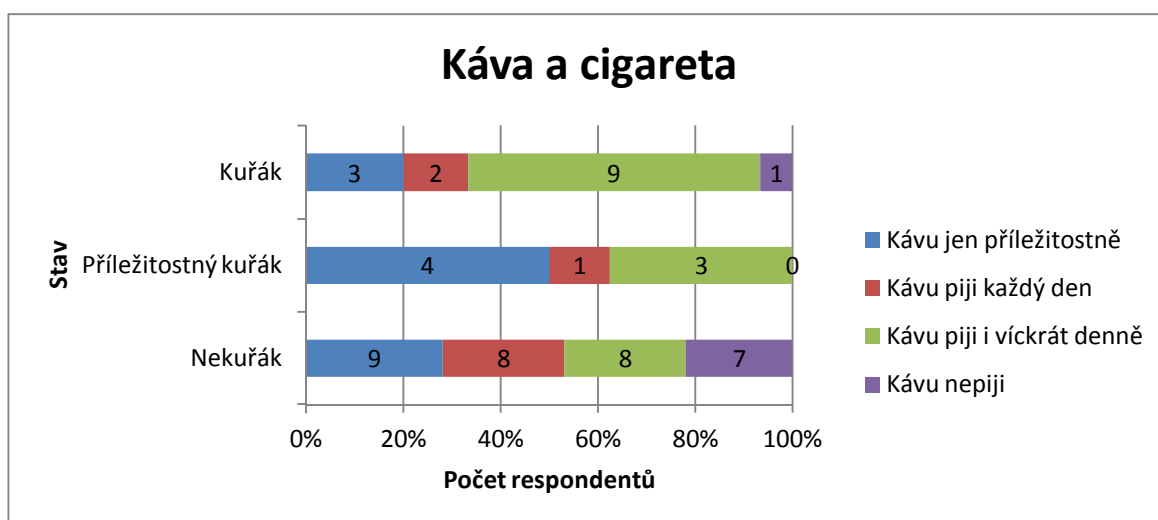


Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 13 značí souvislost mezi tím, jak často respondenti konzumují kávu s tím, jaký k tomu mají důvod. Graf je vyhodnocen z kombinace dat získaných z otázek č. 11 „Pijete kávu?“ a č. 12: „Jaký je Váš nejčastější důvod pití kávy?“. Můžeme zde vyčíst,

že více jak polovina studentů tedy 64 % (31) uvedla, že důvodem k pití kávy jsou pro ně pozitivní prožitky s kávou spojené. 36 % (16) uvedlo, že pije kávu kvůli stimulaci a koncentraci. Dále z grafu můžeme vyčíst, že se u respondentů důvody pití kávy neliší podle toho, jak často studenti kávu pijí. Ovšem platí, že stimulace a koncentrace, jako důvod pití kávy, je pro všechny skupiny menší, než pozitivní prožitky. Předpokládala jsem, že například u studentů, kteří si zvolí, že pijí kávu i vícekrát denně bude hlavním důvodem stimulace a koncentrace, ale i pro ně je nejčastějším důvodem pozitivní prožitek s kávou spojený.

Graf 14: Souvislost mezi kouřením a pitím kávy.



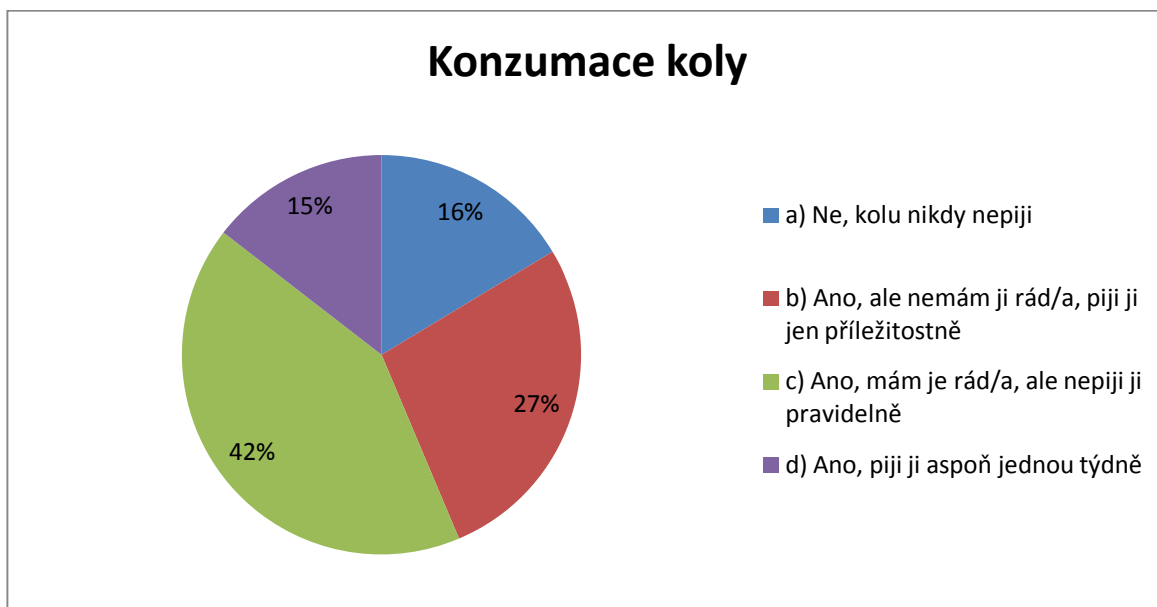
Zdroj: Vlastní zpracování

V lidovém nářečí se často používá slovní spojení „kafe a cigárko“. Kombinací dat získaných z otázek týkající se dvou závislostí (kofeinu a kouření), jsem chtěla zjistit, do jaké míry je sousloví silné. Tento pojem, fungující jako ustálené spojení, je pro mnoho kuřáků neodmyslitelný, protože si nedokážou představit kávu bez cigarety. Slovní spojení bylo i námětem pro uměleckou tvorbu, jako například film, seriál, knížka a blog, vše nesoucí stejný název „Kafe a cigárko“. Spojení se objevuje i ve spoustě článků, většinou jsou o odvykání na cigaretách a jak je těžké pro odvykajícího kuřáka pít kávu.

Jak můžeme vidět v grafu č. 14, nelze prokázat závratné výsledky, které by potvrzovaly náznak souvislosti mezi kouřením a cigaretou. Nevyšlo zde ani, že každý, kdo kouří, musí pít kávu. Jediným potvrzujícím údajem zkoumaného spojení „kafe a cigárko“ by mohl být údaj, že u pravidelného kuřáka se objevuje častěji údaj,

že pije kávu i vícekrát denně. Ale byl zde i údaj, že kuřák nepije kávu vůbec. Tímto vyhodnocením jsem nedošla k žádnému závěru, který by slovní spojení potvrzoval.

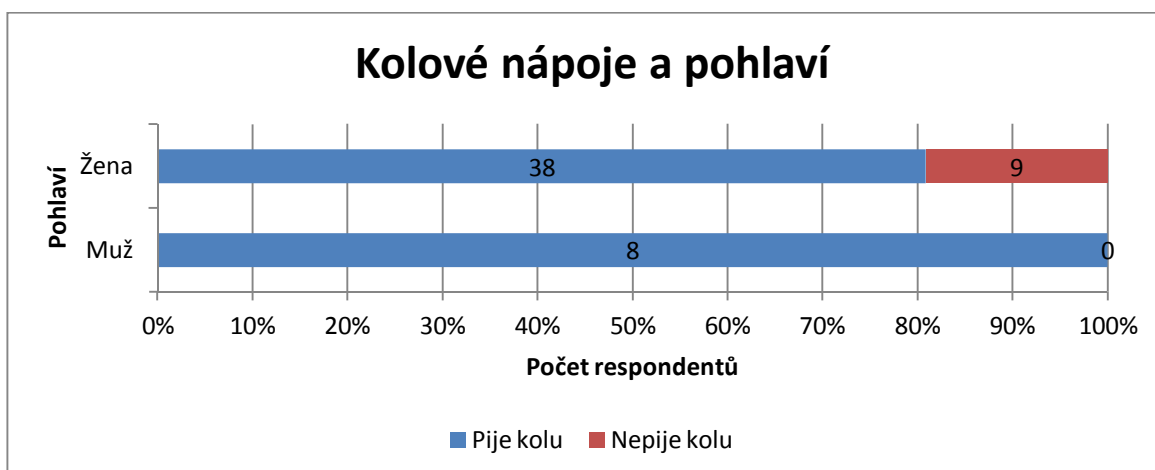
Graf 15: Odpověď na otázku č. 13: Pijete kolu (Pepsi, Coca-Cola i jiné druhy kolových nápojů)?



Zdroj: Vlastní zpracování

V grafu č. 15 můžeme vidět, jak jsou na tom respondenti s konzumací koly a kolových nápojů. Nejčastěji volenou variantou byla odpověď c) Ano mám je rád/a, ale nepiji je pravidelně, kterou uvedlo 42 % (23) respondentů (20 žen a tři muži). Respondentů, kteří uvedli, že kolu nikdy nepijí (varianta a)) Ne, kolu nikdy nepiju), bylo 16 % (9 žen). Ukázalo se také, že respondenti rádi (příležitostně) konzumují kolu na doplnění energie či před sportovním výkonem, tuto možnost (varianta b)) si vybralo 27 % (15 respondentů - 14 žen a jeden muž). Aspoň jednou týdně (varianta d)) si kolu dopřeje pouze 15 % (8) respondentů (pět žen a tři muži). Velmi pozitivním výsledkem bylo zjištění, že ani jeden respondent nepije kolu pravidelně každý den. Největším problémem u kolových nápojů není jejich závislostní potenciál, ale velké množství cukrů v nich obsažených (na 0,5 litru připadá 60g cukru). Dalším problémem je přítomnost kyseliny fosforečné, která způsobuje únik vápníku z organismu.

Graf 16: Konzumace kolových nápojů v závislosti na pohlaví.



Zdroj: Vlastní zpracování

Z grafu č. 16 můžeme vyčíst, že 100 % respondentů mužského pohlaví uvedlo, že kolu pije. U žen tomu bylo jinak, že kolu pije. 81 % (38) respondentů žen uvedlo, že pije kolu a dalších 9 (19 %) žen uvedlo, že kolu nikdy nepije. Z tohoto grafu tedy vyplývá, že dotazovaní muži mají kolové nápoje raději než ženy.

Graf 17: Odpověď na otázku č. 14: Pijete někdy kolu v kombinaci s alkoholem?

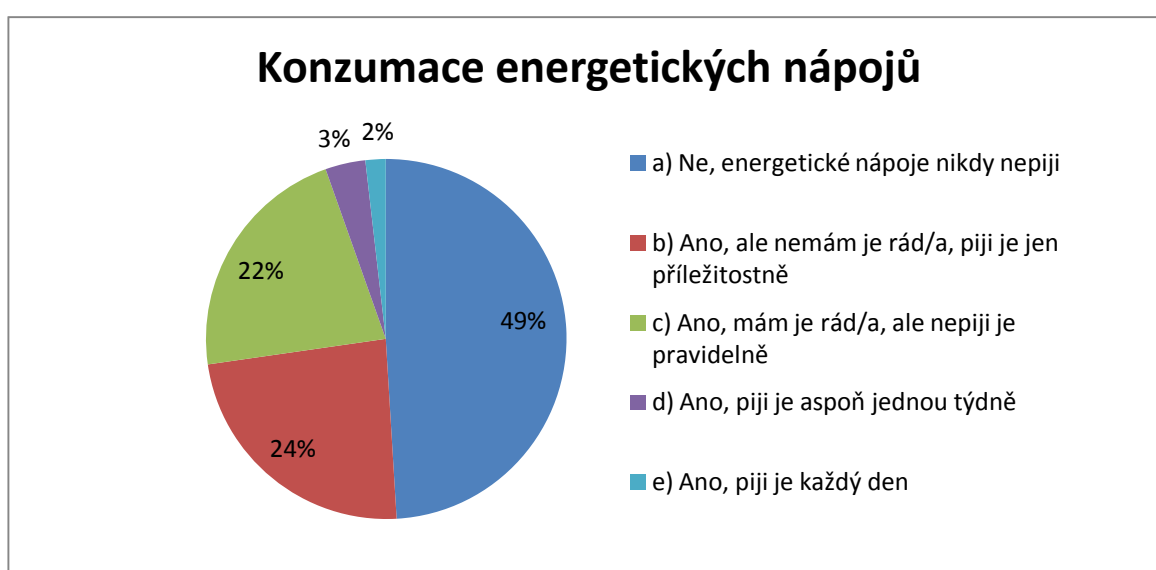


Zdroj: Vlastní zpracování

Další otázka se zajímala o to, zda respondenti konzumují kolu v kombinaci s alkoholem. Tato otázka se týkala pouze 46 (84 %) respondentů, kteří v otázce č. 13 uvedli, že kolu někdy konzumují. V grafu č. 17 vidíme, že 26 % (12 - deset žen a dva muži) respondentů uvedlo, že kolové nápoje v kombinaci s alkoholem nikdy nepijí. Respondentů, kteří uvedli, že kombinují kolové nápoje v kombinaci s alkoholem je podstatně více a to 74 % (34 - 28 žen a 6 mužů). Což lze potvrdit i z praxe servírky

v lokálním klubu, že oblíbeným pitím mezi mladými lidmi je rum s kolou, víno s kolou či whisky s kolou. To vše může být důkazem, toho proč 74% respondentů uvedlo, že někdy kombinuje alkohol s kolou. Zvýšená konzumace míchaných nápojů s kolou může být způsobena například tím, že pro mnoho lidí je vypití samotného destilátu, jako je rum, chuťové nepříjemné. Samotný destilát může působit moc silně či výrazně, proto lidé volí variantu míchaných nápojů, kdy konzumace namíchaná s kolou je uživatelsky přívětivější. Dalším důvodem může být trend, zejména u mladých lidí, kdy jsou na párty a stále mají drink v ruce, kdo ho nemá, je out.

Graf 18: Odpověď na otázku č. 15: Pijete energetické nápoje (RedBull, Semtex, Shock, Rockstar,...)?

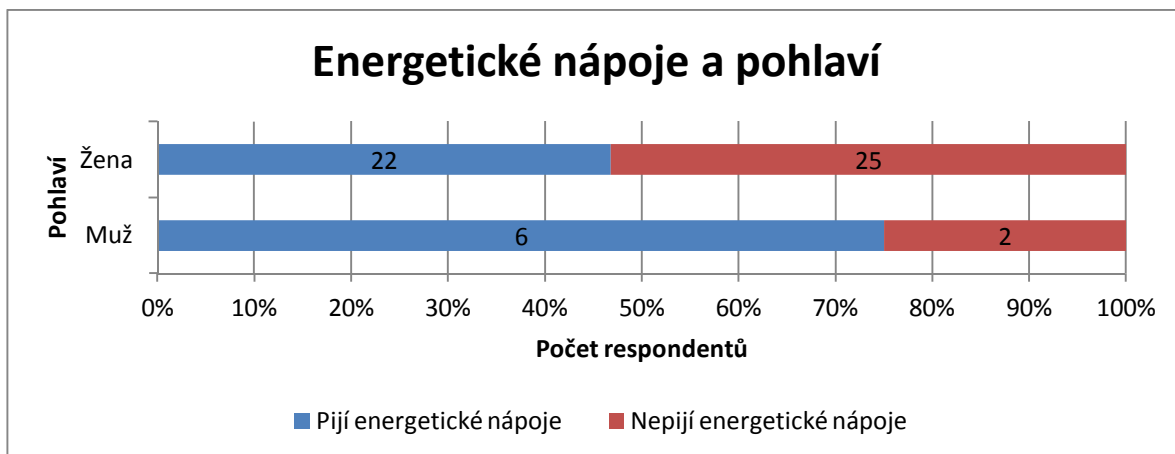


Zdroj: Vlastní zpracování

V grafu č. 18 můžeme vidět data vyhodnocena z otázky č. 15, týkající se konzumace energetických nápojů a postoje k nim. Velmi dobrým zjištěním je, že skoro celá polovina (49 %) respondentů uvedla, že energetické nápoje nikdy nepije, z toho bylo 25 žen a dva muži. Což by mohlo být dáno tím, že se zvětšuje podvědomí v populaci o jejich škodlivosti pro lidský organismus. Nejvíce škodlivým je pro lidský organismus vysoký podíl cukru (až 50g na 1 plechovku), stejně jako u kolových nápojů. Velice zajímavým zjištěním je, že 24 % (13 - jeden muž a dvanáct žen) respondentů uvedlo, že nemá energetické nápoje rádo, ovšem přesto je příležitostně využívá pro doplnění energie či před sportovním výkonem. Další zkoumanou skupinou, byli respondenti, kteří mají energetické nápoje rádi, ale nekonzumují je pravidelně, těch bylo 22 % (12 - dva muži a 10 žen). Velmi malým procentem (3%) byli dva respondenti z řad mužů, kteří uvedli,

že je pije aspoň jednou týdně. Zajímavým zjištěním bylo, že se ve zkoumaném vzorku vyskytuje jedinec mužského pohlaví (student 3. ročníku), který pije energetické nápoje každý den, tvoří tím 2 % z dotazovaných respondentů.

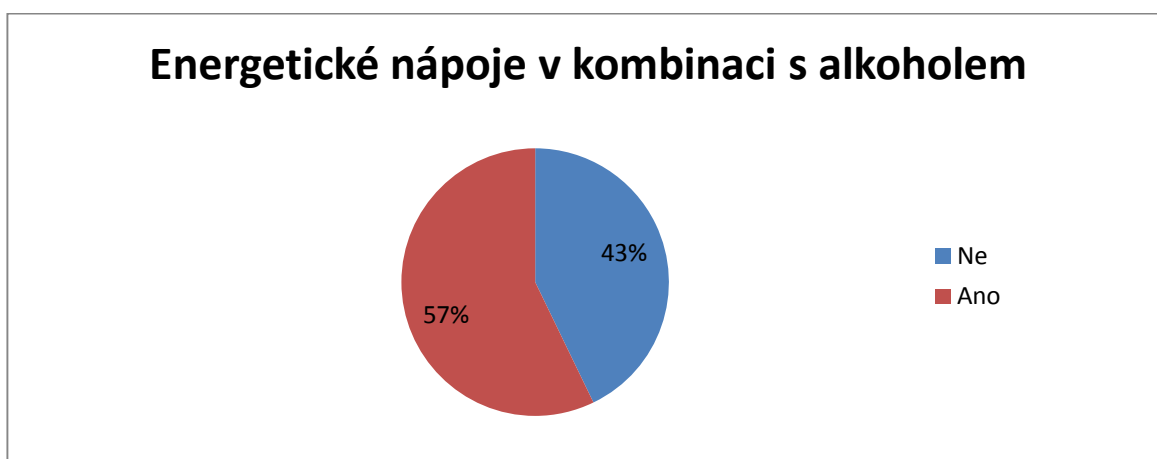
Graf 19: Konzumace energetických nápojů v závislosti na pohlaví.



Zdroj: Vlastní zpracování

Z grafu č. 19 můžeme vyhodnotit, že u žen je to s konzumací energetický nápojů skoro padesát na padesát. 53 % žen uvedlo, že energetické nápoje nekonzumuje. Zbytek (47 %) žen uvedlo, že tyto nápoje pije. U respondentů mužského pohlaví to tak vyrovnané není. Většina (75 %) jich totiž uvedla, že energetické nápoje pije, nepije je pouze 25 %. Z tohoto grafu tedy vyplývá podobná situace jako u kolových nápojů, a to, že muži konzumují energetické nápoje více než ženy.

Graf 20: Odpověď na otázku č. 16: Pijete někdy energetické nápoje v kombinaci s alkoholem?



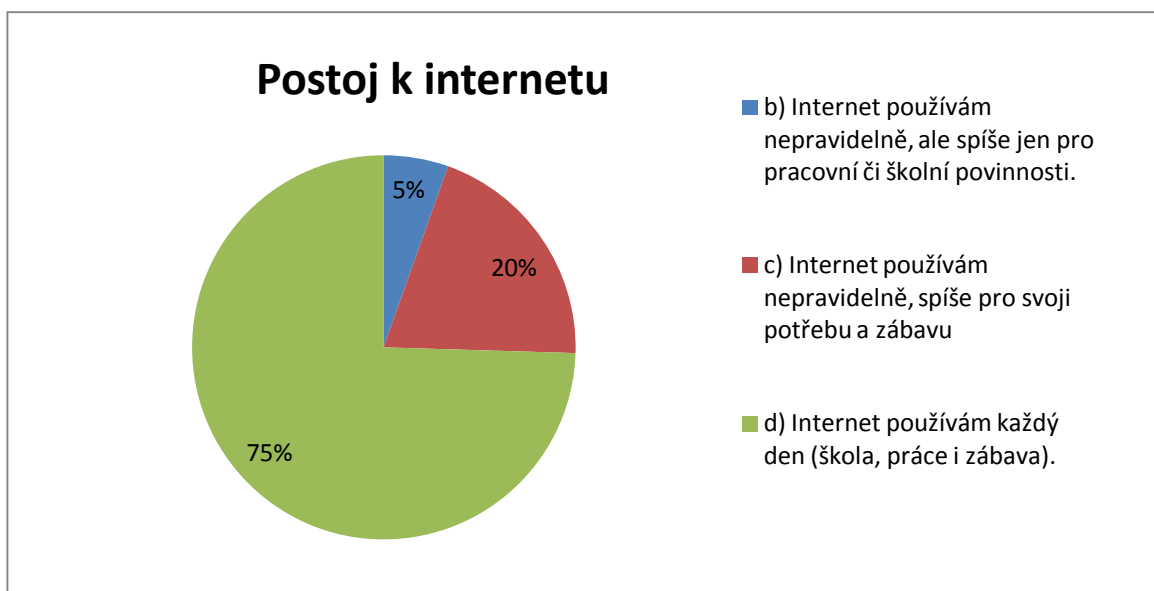
Zdroj: Vlastní zpracování

Tato otázka vznikla na popud tématu o škodlivosti energetických nápojů v kombinaci s alkoholem. Toto téma je velice diskutabilní, protože můžeme najít články,

kteří nás vyloženě varují před hrozbou a strašlivými nežádoucími účinky, ale existují i vědecky podložené články, které tvrzení vyvrací. Podezřelým může být jen to, že takový článek nejspíše najdeme na stránkách RedBullu. Z toho plyne, že rozuzlení je složité. Dotazníková otázka se týkala pouze 51 % (28) uživatelů, kteří uvedli, že pijí energetické nápoje v otázce č. 14. Tito respondenti byli dále podrobeni otázce, zdali kombinují alkohol s energetickými nápoji. 43 % dotazovaných nikdy nepije energetické nápoje v kombinaci s alkoholem. 57 % respondentů ze zkoumané skupiny uvedlo, že někdy pije energetické nápoje s alkoholem.

Poslední sada otázek se zabývá problematikou závislosti na technologiích, jako je internet či mobil.

Graf 21: Odpověď na otázku č. 17: Vyberte větu, která nejlépe vystihuje Váš postoj k internetu.



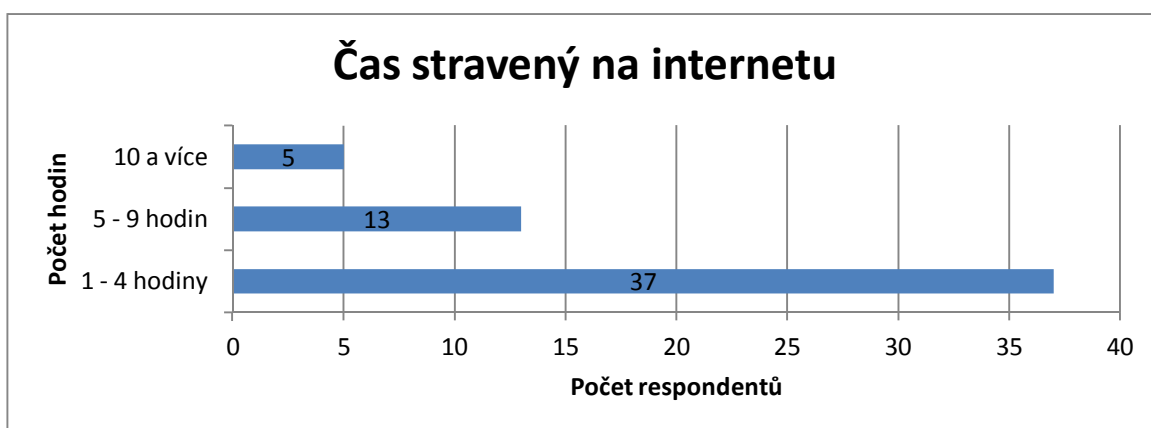
Zdroj: Vlastní zpracování

V grafu č. 21 lze zjistit postoj dotazovaných respondentů k internetu. Nikdo nezvolil variantu a) Internet nepoužívám, protože nevlastním ani jeho připojení, z čehož vyplývá, že 100 % respondentů, používá internet a vlastní i jeho připojení. Většina, konkrétně 75 % (41 - 34 žen a 4 muži) respondentů, používá internet každý den na školu, práci i zábavu. Jen malé procento, konkrétně 5 % (3 dotazované ženy) využívá internet, pouze pro pracovní či školní povinnosti. Zbývajících 20 % (sedm žen a čtyři muži) uvedlo, že tráví čas na internetu spíše pro svoji potřebu a zábavu (Facebook, Instagram, nákupy, stahování filmů a hudby). Můžeme si přiznat, že bez internetu to dnes prostě nejde. Všude po Vás chtějí jako kontaktní údaj Vaši emailovou adresu a nějaká korespondence

se dnes ani jinak nevyřizuje (například častý trend rezervací přes internet, ty bez emailu nevyřídíme). Vysokou školu, by jedinec také dnes bez připojení k internetu nezvládl. Z důvodu veškerého přihlašování se přes Informační systém.

Otázka č. 18 se zabývala aktivitou a pasivitou na internetu. Heslem aktivní bylo myšleno sdílení či přidávání fotek, stavů a komentářů na sociálních sítích. Heslo pasivní vyjadřovalo — jen se dívám, prohlížím či sleduji. Na internetu je pasivních 65,5 % respondentů (31 žen a pět mužů). Naopak aktivních na internetu je pouze 34,5 % z dotazovaných respondentů (16 žen a tři muži).

Graf 22: Odpověď na otázku č. 19: Uveďte, kolik času trávíte denně na internetu.



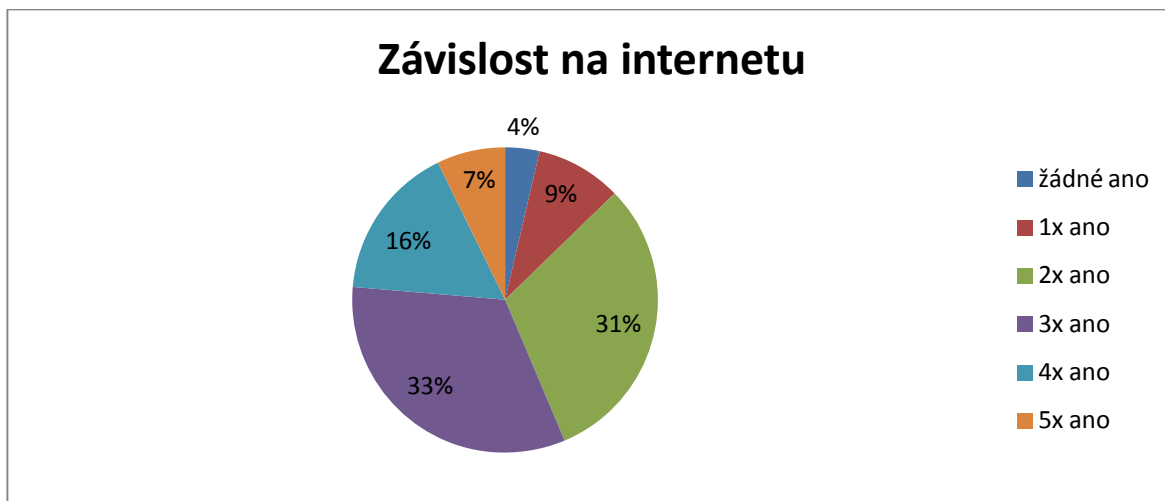
Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka vyhodnocená v tomto grafu č. 22 byla otevřená a zabývala se časem stráveným na internetu. Ovšem pro lepší orientaci a přehlednost v grafu byly odpovědi sloučeny do škály 1-4 hodiny, 5-9 hodin, 10 a více hodin (h). Odpověď 1h uvedlo celkem 7 % (4) respondentů, 2h zvolilo 20 % (11) respondentů, 3h udalo 27,2 % (15) respondentů, 4h uvedlo 12,7 % (7) respondentů, 5h a 6h udalo 14 % (8) respondentů pro každou hodinu po 7 %, 7h zvolilo 5,3% (3) respondentů, hodnoty 8h, 10h, 12, uvedlo vždy po dvou respondentech (4 %), tedy celkem šest respondentů 12 %. Jeden jediný respondent udal hodnotu 16 hodin (1,8 %). Jak můžeme z výsledků vidět, nejčastěji uvedenou hodnotou byly 3 hodiny (27,2 % respondentů). Průměrně stráví všichni dotazovaní denně na internetu 4,3 hodiny. V kombinaci s pohlavím byly vyhodnoceny následující údaje. Muži tráví v průměru denně 5 hodin na internetu, ženy denně 4 hodiny. Z toho vyplývá, že muži tráví na internetu v průměru o jednu hodinu více denně než ženy.

V otázce č. 18 „Na internetu jste spíše aktivní či pasivní?“ v kombinaci s otázkou č. 19 - Uvedte, kolik hodin trávíte podle Vás denně na internetu., bylo zkoumáno, kolik hodin tráví na internetu jedinec, který je aktivní nebo pasivní. U respondentů, kteří zvolili možnost pasivní, je průměrný strávený čas na internetu 4,3 hodiny denně. U aktivních jedinců je to v průměru 4,2 hodiny denně.

Otázka č. 20 zjišťovala nejčastější důvod pro používání internetu. Na výběr bylo z možností práce či škola, tuto možnost si vybralo 22 % (12 - jeden muž a 11 žen). Dalším nabízeným důvodem byla zábava (nákupy, surfování, sledování videí, stahování filmů,...), kterou nezvolil žádný respondent. Následující nabízenou variantou byly sociální sítě (Facebook, Instagram, WhatsApp, Viber,...), tuto variantu uvedlo 25 % (14 - deset žen a čtyři muži). Nejčastěji voleným důvodem byla varianta d) Pro všechny zmíněné činnosti, kterou vybralo 53 % (29 - tři muži a 26 žen). Z hlediska pohlaví bylo nejvíce volenou variantou u mužů sociální sítě, tu si zvolilo 50 % respondentů mužů. U žen byla nejčastější odpovědí varianta d (pro všechny zmíněné činnosti) a to z 55 %.

Graf 23: Vyhodnocení závislosti na internetu dle otázky č. 21: Na každé tvrzení odpovězte ano či ne.

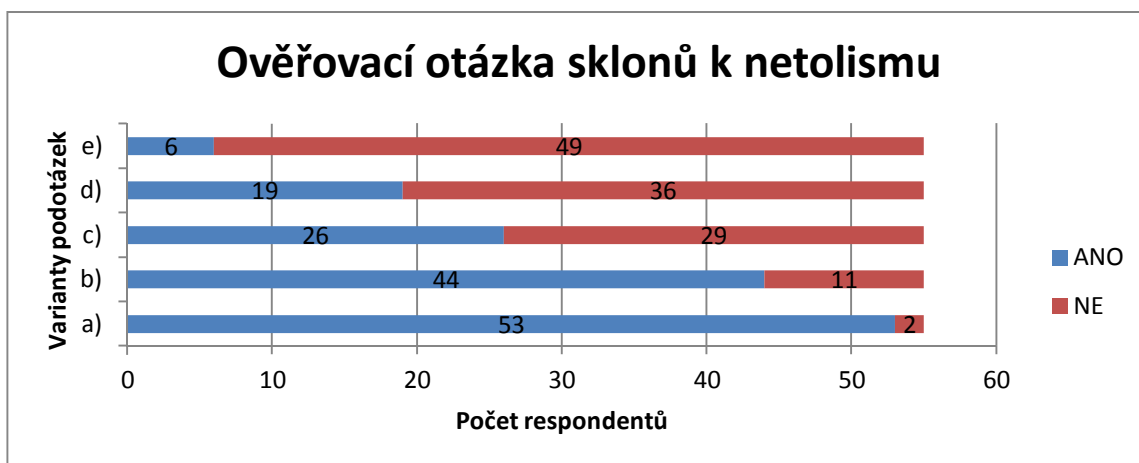


Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 21 - Pro ověření závislosti byly do dotazníku vloženy pomocné otázky z Chenovy škály závislosti na internetu, který slouží k identifikaci problémů s internetem a ke zhodnocení závažnosti závislosti na internetu a zjišťuje pomocí uvedených otázek, zda jsou dotazovaní závislí či ne. Jde o to, aby dotazovaný odpověděl na každou otázku ano či ne. Následné vyhodnocení je velmi jednoduché. Jakmile jedinec uvedl, v sadě pěti otázek tři a vícekrát ano, vykazuje sklony k závislostnímu chování na internetu.

Z kapacitních důvodů u otázky č. 21 nešel udělat graf, kde by byl zobrazený respondent po respondentu. Z tohoto důvodu bylo zvoleno vyhodnocení dat do tabulky (viz příloha č. 3). Zjednodušená interpretace dat je zobrazena v grafu č. 23. Z dat uvedených v tabulce lze vyčíst, že 56 % vykazuje sklony k závislosti či k problému s internetem, protože odpověděli tři a vícekrát ano. Ostatních 44 % nevykazuje sklony, protože odpověděli 3 a vícekrát ne. Respondentů, kteří na všechny podotázky odpověděli ne, byly celkem 4 % (2). Jedenkrát ano uvedlo 9 % (5) respondentů. Dvakrát ano zvolilo 31 % (17) respondentů. Třikrát ano vybralo 33 % (18) respondentů. Čtyřikrát ano zvolilo devět respondentů (16 %). A pět respondentů (7 %) uvedlo u všech pěti podotázek ano.

Graf 24: Ověřovací otázka ke zkoumání sklonů k závislosti na internetu.



Zdroj: Vlastní zpracování

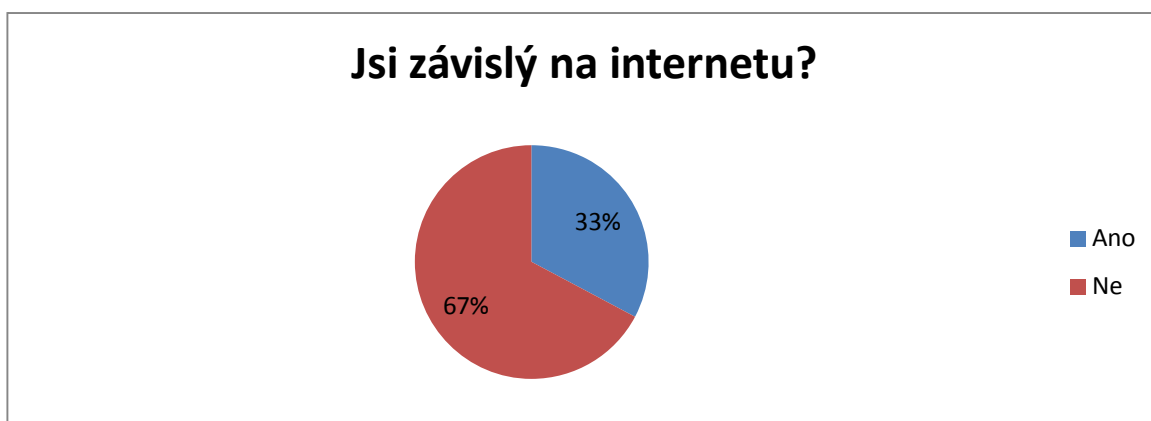
Z důvodu přehlednosti grafu musely být popisky v grafu č. 24 vynechány a uvedeny zde.

- a) Používáte někdy internet ke zkrácení dlouhé chvíle nebo z nudy?
- b) Býváte online na přednáškách či ve výkonu práce?
- c) Narušil někdy internet plnění Vašich pracovních či školních povinností (př.: sledování Facebooku, hraní her, sledování seriálů místo psaní seminárky či učení)?
- d) Myslíte si, že trávíte na internetu stále více času?
- e) Máte pocit, že musíte trávit na internetu více času, abyste uspokojili své potřeby?

První podotázka zjišťovala, zda dotazovaní někdy používají internet ke zkrácení dlouhé chvíle nebo z nudy, ve které 96 % (53) uvedlo, že ano. Druhá se zajímala o to, zdali bývají dotazovaní někdy online na přednáškách či ve výkonu práce, ve které také došlo

k zajímavým zjištěním a to k těm, že 80 % (44) dotazovaných studentů bývá. Dalšími zajímavými daty, jsou data získaná z podotázky zabývající se tím, jestli internet někdy narušil plnění pracovních či školních povinností, 47 % (26) uvedlo, že ano. Čtvrtá zjišťovala, zdali si dotazovaní myslí, že tráví na internetu stále více času, v které více než polovina (65, 5 %) uvedla ne. Poslední podotázka se zajímala, zdali studenti musí trávit na internetu více času, aby docházelo k uspokojování jejich potřeb. 89 % uvedlo, že na internetu nemusí trávit více času, aby docházelo k uspokojení jejich potřeb.

Graf 25: Odpověď na otázku č. 22: Domníváte se, že jste závislý na internetu?



Zdroj: Vlastní zpracování

Jak můžeme vidět v grafu č. 25, více jako polovina dotazovaných studentů (67 %) se domnívá, že nemá s internetem žádné problémy a nejsou závislí. 33 % naopak uvedlo, že se domnívají, že jsou na internetu závislí. Ženy si myslí více, že nejsou na internetu závislé (70%). U mužů jsou tato tvrzení vyrovnaná (každé zvolilo 50 %).

Graf 26: Komparace mezi tím, zda je respondent závislý a jestli si to sám myslí.



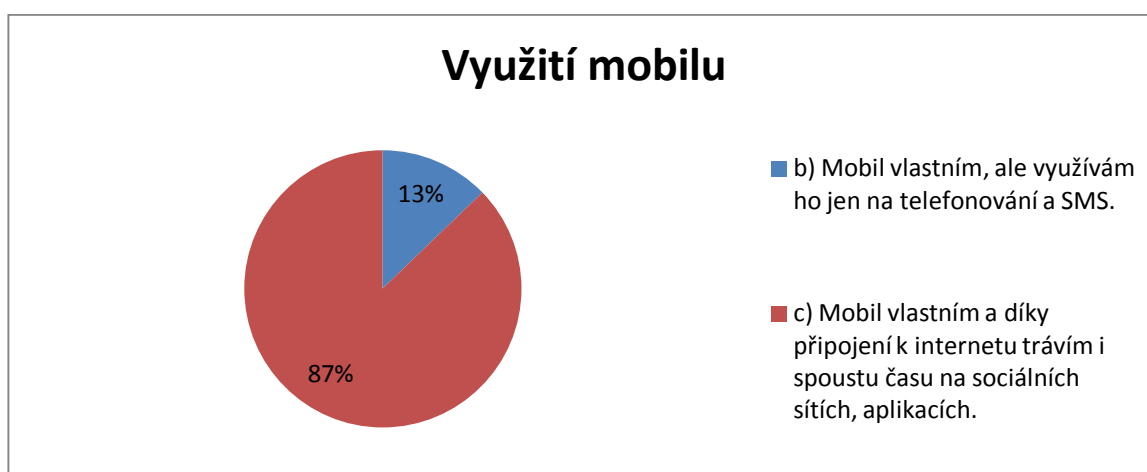
Zdroj: Vlastní zpracování

Data pro vyhodnocení tohoto grafu č. 26 byla použita z otázky č. 21 „Na každé tvrzení odpovězte ano či ne“, kde bylo 5 podotázek, které potvrzují či vyvracejí závislost na internetu a otázky č. 22 „Domníváte se, že jste závislý na internetu“. Z celkového počtu dotazovaných zde máme 56 % (31), kteří vykazují závislost na internetu a 44 % (24), kteří nevykazují závislost na internetu (data získaná z otázky č. 21 graf č. číslo). U respondentů, kteří se domnívají, že nejsou závislí (38), vyšly následující hodnoty. 50 % (19) je na internetu závislých, ale myslí si, že nejsou, zbylých 50 % (19) zná dobře svoji situaci s internetem a uvedlo, že si myslí, že závislí nejsou a opravdu nejsou. Druhou množinou jsou studenti, kteří se domnívají, že závislí jsou (17), následující hodnoty jsou takové. 70,5 % (12) uvedlo, že si myslí, že jsou závislí a opravdu jsou. Dalších 30,5 % (5) si myslí, že s internetem problém nemají, ale opak je pravdou (ve zkratce domnívají se, že jsou závislí 18 = jsou závislí 12 a nejsou závislí 5). Je opravdu těžké realisticky a objektivně hodnotit svoji situaci, ale i přesto, je dobrým výsledkem, že existují studenti, kteří si to uvědomit dokážou.

Doplňkovou otázkou byla otázka č. 23 „Který přístroj nejčastěji používáte k připojení k internetu?“. Kdy bylo vyhodnoceno, že nejvíce respondentů k připojení na internet nejčastěji využívá mobil 78 % (36 žen a 7 mužů). Nejméně voleným přístrojem byl tablet, který uvedla jediná žena (2 %). Třetí variantou byl počítač a notebook, ten uvedlo 20 % (deset žen a jeden muž).

Poslední sada otázek se zabývá mobilními telefony.

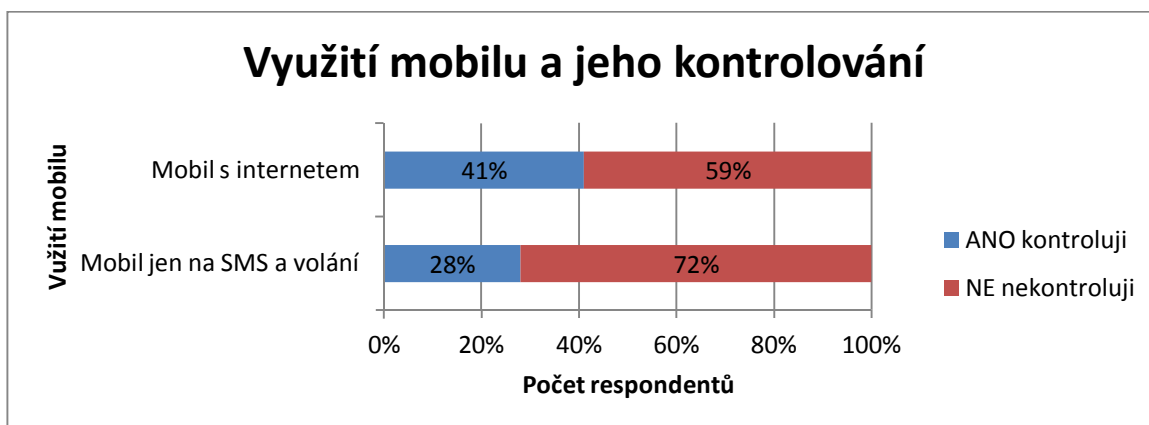
Graf 27: Odpověď na otázku č. 24: Vyberte větu, která nejlépe vystihuje Váš postoj k mobilu.



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 27 nám ukazuje výsledky odpovědí na otázku č. 24 „Vyberte větu, která nejlépe vystihuje Váš postoj k mobilu“. Na tuto otázku bylo možno vybírat, ze tří variant odpovědí. Jednou z variant u této otázky bylo a) Mobil nevlastním, kterou nezvolil žádný respondent. Nejvíce volenou variantou byla odpověď c) Mobil vlastním a díky připojení k internetu trávím i spoustu času na sociálních sítích, aplikacích, kterou zvolilo 87 % (48) respondentů. Jsou ale v dnešní době i tací lidé, kteří používají svůj mobil jen na volání a posílání zpráv, pro takové zde byla varianta b) Mobil vlastním, ale využívám ho jen na telefonování a SMS. Variantu b) zvolilo 13 % (7) z dotazovaných respondentů. Zajímavým zjištěním by pro mě mohla být komparace s otázkou č. 25 „Když jste ve společnosti přátel, kontrolujete často Váš mobilní telefon?“ viz graf č. 28.

Graf 28: Souvislost mezi využitím mobilního telefonu a tím, jak často kontrolujeme mobilní telefon ve společnosti přátel.



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 28 zobrazuje souvislost mezi používáním mobilního telefonu a jeho častým kontrolováním ve společnosti přátel. Procentuelně nám graf č. 28 ukazuje, že mnohem více kontrolují svůj mobilní telefon ti respondenti, konkrétně 41 % (20), kteří mají ve svém mobilu připojení k internetu a využívají svůj telefon spíše na připojení k internetu. Z toho vyplývá, že mobilní datové připojení k internetu v našich mobilních telefonech, přispívá k asocializaci, tedy vyčlenění z kolektivu.

9 DISKUZE A NÁSLEDNÁ DOPORUČENÍ PRO PRAXI

První předpoklad zněl: *Domnívám se, že mezi látkovými závislostmi mají studenti katedry psychologie na ZČU největší problém se závislostí na alkoholu.* Mezi zkoumanými látkovými závislostmi byl alkoholismus, tabakismus a kofenismus. K určování sklonů k jednotlivým závislostem bylo vycházeno vždy ze série otázek zjišťující postoj a vztah k jednotlivé látce a poté vždy následovala otázka zjišťující frekvenci a množství. Z dat vyhodnocených ze sady otázek č. 1 – 7, týkajících se alkoholu, vyplynulo, že 22 % (12) respondentů má sklony k závislosti na alkoholu. Toto tvrzení bylo především potvrzeno ověřovací otázkou č. 4, v které byly použity otázky ze screeningového dotazníku Cage zjišťující závislost na alkoholu. Otázky č. 8 – 10 zkoumaly závislost na kouření. Ze získaných dat bylo následně vyhodnoceno, že s kouřením má problém pouze 11 % (6) dotazovaných. V tomto případě se jedná o respondenty, kteří uvedli, že kouří pravidelně a cítí se být sami závislý. Otázky č. 11 – 16 se zabývaly kofeinismem. Vyhodnocením dat z těchto otázek se zjistilo, že 36 % (20) respondentů pije kávu i vícekrát denně, z čehož vyplývá, že tito respondenti mají sklony k závislosti na kofeinu. Předpokládala jsem, že vyhodnocením zjistím, že největší sklony u látkových závislostní mají studenti k alkoholismu, což se nepotvrdilo a **předpoklad č. 1 se nepodařilo naplnit.**

Častá konzumace kofeinu, i vícekrát denně, u studentů by mohla být nejspíše dána tím, že se studenti snaží pomocí kofeinu dodat tělu chybějící energii. Dalším a pádnějším důvodem by mohlo být, že se studenti u kávy snaží relaxovat či nemyslet na stres, protože nejčastějším důvodem k pití kávy studenti uváděli pozitivní prožitky s kávou spojené. Přestože kofein nemá na jedince tak škodlivý vliv jako alkohol či tabák, doporučovala bych studenty více informovat a edukovat o škodlivosti a závislostním potenciálu kofeinu při častém užívání. Doporučila bych studentům konzumaci čajů, především zeleného a poukázala bych na výhody, které jeho konzumace přináší. Zelený čaj obsahuje také kofein, ale ne v tak velkém množství. Hu a Zerbst (2001) uvádí výhody zeleného čaje, který zrychluje metabolismus a spaluje tuky, katechiny likvidují bakterie ve vaší ústní dutině, je plný antioxidantů, chrání Váš mozek před degenerací (prevence Alzheimerovi či Parkinsonovi choroby), čistí pleť, theanin zajišťuje správné proudění krve do mozku. Dále zelený čaj omlazuje a prodlužuje život.

Druhý předpoklad zněl: *Domnívám se, že studenti katedry psychologie na ZČU mají větší závislostní problém s nelátkovými závislostmi než se závislostmi látkovými.* Výsledky dotazníkového šetření u látkových závislostí byly následující: alkoholismus 22 % (12) respondentů, tabakismus 11 % (6) respondentů, kofeinismus 36 % (20) respondentů. Získaná data u nelátkových závislostí zní: netholismus 56 % (31) respondentů a mobilománie 41 % (20) respondentů. Získaná data spojená s mobilománií se týkala především studentů, kteří mají ve svém mobilním telefonu připojení na internet. Tito dotazovaní uvedli, že také často kontrolují svůj mobil, i když jsou ve společnosti přátel. Z toho tedy vyplývá, že internet v mobilu asocializuje. Takže v tomto případě nejde o závislost na mobilu jako takovém, ale jde spíše opět o netholismus, který je typický zneužíváním internetu. Z těchto dat nám vyplývá, že dotazovaní studenti mají větší problém s nelátkovými závislostmi. V průměru tedy připadá 23 % respondentů na látkové závislosti. U nelátkových závislostí je to v průměru 48,5 % respondentů. **Předpoklad č. 2 se podařilo potvrdit.**

Třetí předpoklad zněl: *Domnívám se, že více jak 40 % studentů katedry psychologie na ZČU má sklony k závislosti na internetu.* Z výsledků dotazníkového šetření, konkrétně z výsledků dat získaných z otázek č. 17 – 22, bylo zjištěno, že sklony k závislosti na internetu má 56 % (31) dotazovaných studentů. **Předpoklad, že více jak 40 % studentů má sklony k závislosti na internetu se tedy podařilo potvrdit.**

Velkým ovlivňujícím faktorem by v tomto případě mohla být neomezená mobilní data, která nám nabízí mobilní operátoři či dostupnost bezplatné Wi-Fi, kterou nám v dnešní době nabízí většina podniků a vlastně i samotná vysoká škola. Obvyklým trendem dneška je, jak můžeme znát z praxe či vlastní zkušenosti, že při příchodu do podniku, jako je například kavárna, slyšíme místo pozdravu „Dobrý den“ spojení „Jaké máte heslo na Wi-Fi?“. Možnost neomezené Wi-Fi, se stává standardem dnešní doby, jak ve veřejných podnicích, tak v našich domovech.

Zajímavými zjištěními k tomuto předpokladu byla data získaná z ověřovací otázky č. 21, která se pomocí podotázek zabývala zjišťováním sklonů k závislosti na internetu. A to především, že 96 % (53) respondentů používá internet ke zkrácení dlouhé chvíle či z nudy. Online na přednáškách bývá že 80 % (44) dotazovaných. Dále 47 % (26) respondentů uvedlo, že internet někdy narušil plnění jejich povinností.

Tomu by se dalo ve školním prostředí předcházet aktivizací studentů, aby neměli čas se nudit a být na internetu. Existuje pro to spousta metod, jako například diskuze, zjednodušení vykládané látky, příklady z praxe, skupinové práce, hry, brainstorming, opakování látky na závěr hodiny, dotazování se studentů k danému tématu, zpětná vazba a mnoho dalších. Zajímavou a poučnou knihou pro pedagogy může být „*Jak přežít počítač*“ od Karla Nešpora.

Další zajímavé zjištění vzešlo z komparace aktivity a doby strávené na internetu. Obecně lze předpokládat, že jedinci, kteří jsou na internetu aktivní, budou na internetu trávit denně více hodin, což se nepotvrdilo. Tudíž nezáleží na tom, zda je jedinec aktivní či pasivní, protože rozdíl v průměrném čase stráveném na internetu byl zanedbatelný (0,1 hodiny).

Návrhy na opatření, které vzešly v průběhu výzkumu a neváží se k nim žádné z uvedených předpokladů, jsou následující: Doporučovala bych větší edukaci studentů vysokých škol o problematice závislostí například vyvěšením plakátů týkajících se závislostního chování v prostorách školy. Tato práce se zaměřovala pouze na studenty katedry psychologie na ZČU. Ovšem si myslím, že zvýšená edukace, informovanost a preventivní programy týkající se závislostí se hodí na všechny katedry vysokých škol a nejen vysokých škol. Bohužel nelátkovými závislostmi trpí již žáci základních škol. Velice zajímavé informační letáky jsou dostupné na facebookových stránkách České asociace studentů adiktologie, na webu www.sifty.eu nebo na stránkách www.bezsigaret.cz. (viz příloha č. 4). Dobré by také bylo, pokusit se studenty edukovat o tom, jak efektivně využít svůj čas. Jak důležité je umět si rozplánovat čas, aby nemusel být jedinec ve stresu nebo naopak neměl pocit, že se nudí. Zde bych opět doporučovala již zmíněnou knihu „*Jak přežít počítač*“ od Karla Nešpora.

Z práce vzešla také spousta zajímavých poznatků. Velice mě překvapilo, že se mezi dotazovanými vyskytuje jeden student, který uvedl, že alkohol vůbec nepije, že je abstinent. Překvapením pro mě také bylo, že 12 studentů dokáže na vydařené párty vypít 10 a více alkoholických nápojů, kdy největší zmíněnou hodnotou bylo 15 alkoholických nápojů, kterou uvedli dokonce dva studenti (žena a muž). Otázkou č. 8, která zjišťovala kombinaci alkoholu s jinou návykovou látkou, bylo zjištěno, že 4 studenti

užívají marihuanu. Velice mě potěšilo, že mezi dotazovanými je pouze 11 % (6) studentů, kteří pravidelně kouří. Obávala jsem se, že toto číslo bude větší. 58 % (32) studentů nekouří vůbec. Neočekávaným zjištěním bylo velké číslo týkající se konzumace kávy, kdy 36% (20) studentů uvedlo, že konzumuje kávu i vícekrát denně. Pozitivním zjištěním bylo, že žádný z dotazovaných studentů neinklinuje ke každodenní konzumaci kolových nápojů. U energetických nápojů byl jeden respondent, který uvedl, že pije energetické nápoje každý den. Další údaj, který stojí za zmínku, je údaj 16 hodin. Toto je hodnota uvedená jedním dotazovaným studentem na otázku kolik hodin denně tráví na internetu.

ZÁVĚR

Bakalářská práce na téma *Zjišťování závislostního chování u vysokoškolských studentů katedry psychologie na ZČU*, zkoumala návykové chování studentů u vybraných látkových a nelátkových závislostí. Závislosti jsou velice aktuální téma.

Cílem bakalářské práce bylo posoudit úroveň závislostního chování na legálních látkách u studentů vysoké školy, kteří navštěvují katedru psychologie na ZČU, následné zhodnocení a navržení doporučení pro praxi.

Bakalářská práce je členěna na dvě základní části, na teoretickou a praktickou část. V teoretické části jsou přiblížena teoretická východiska problematiky závislostí z hlediska odborné terminologie, základních pojmů a souvislostí. Pozornost je zde věnována definování závislosti, jejích druhů, vzniku, příznakům, dále popisu vybraných jednotlivých závislostí, také byl vysvětlen pojem student vysoké školy a popsána vývojová období, do kterých student věkově spadá. Za účelem splnění cíle práce se v praktické části vychází z dat získaných z dotazníkového šetření. Byly zde využity metody analýzy vztahové, klasifikační a kauzální. Dále metody abstrakce, komparace, dedukce a získaná data byla dále vyhodnocena. V rámci podložení některých zjištění bylo využito i statistických údajů z ČSÚ. Dotazníkové šetření probíhalo od 15. února 2018 do 1. března 2018. Dotazník byl šířen, jak v elektronické, tak i tištěné podobě. Dotazník byl určen pro studenty katedry psychologie na Západočeské univerzitě v Plzni. K přesnějším a více odpovídajícím výsledkům by bylo zapotřebí většího počtu respondentů. Před samotným spuštěním dotazníkového šetření byl realizován předvýzkum.

Výzkumem bylo zjištěno, že největším problémem dotazovaných studentů jsou nelátkové závislosti, je důležité, aby si tito lidé včas své závislosti uvědomili a neunikali před nimi „nebo za nimi“ do virtuálního světa. Je velice dobré, umět efektivně naložit se svým volným časem, aby neměl student čas se nudit nebo naopak, aby nebyl pod velkým stresem, což také může být důvodem k úniku z reality přes návykové látky. Velmi přínosným by bylo omezení přístupu k Wifi na půdě školy jen na školní data, týkající se univerzity, portálu školy, knihoven a informací se školou spojených. Ve vysokoškolském prostředí se dá závislostem předcházet edukací studentů, o tom jak jsou návykové látky škodlivé. Dalším účinným prostředkem by byla větší aktivizace studenta při výuce. Existuje

spousta metod jako je například zapojením studenta do tématu pomocí metod diskuze, nechat prostor pro názor studenta a zpětnou vazbu, hry, skupinové práce, práce v kroužku a mnoho dalších. U vysokoškolských studentů může být problémem nedostatečná prevence. Protože studenti vysokých škol nejsou řazeni do rizikové skupiny, jako třeba žáci základních či středních škol. Pro lidi nad 18 let zatím není výzkumem a teoriemi podloženo mnoho faktů týkající se prevence. Přesto si myslím, že kvůli změnám, tlaku a stresu, který na ně může na vysoké škole působit, do rizikové skupiny spadají.

Na základě uvedeného je možné konstatovat, že cíl bakalářské práce byl splněn.

RESUMÉ

Tato bakalářská práce se ve své teoretické části zaměřuje na vymezení klíčových pojmů týkajících se závislostního chování u vybraných látkových a nelátkových závislostí. Dále se zabývá samotným definováním závislosti, jejími druhy, vznikem a příznaky. Zabývá se definováním jednotlivých vybraných legálních látkových (alkoholismus, tabakismus, kofeinismus) a nelátkových (netholismus, internet, mobilománie) závislostí, popisuje jejich vznik, průběh, znaky a abstinenci příznaky. Definuje studenta vysoké školy a dvě vývojová období ve vztahu student a závislost.

Ve své praktické části bakalářská práce zjišťuje, za pomoci dotazníkového šetření, inklinaci dotazovaných studentů k vybraným druhům legálního závislostního chování. Vyhodnocuje a porovnává výsledky ve vzájemných souvislostech mezi pohlavím, ročníkem studia, jednotlivými závislostmi a zjišťuje, zda dotazování více inklinují k látkovým nebo nelátkovým závislostem.

Klíčová slova: Závislost, závislostní chování, alkoholismus, tabakismus, kofeinismus, netholismus, mobilománie, student vysoké školy.

This bachelor thesis is in its theoretical part focused on the definition of key concepts of addictive behaviors to selected substance and non-substance addictions. This thesis also deals with the definition of addictions, its types, its origins and its symptoms. It also deals with the definition of individually selected addictions to substances (alcoholism, tobaccoism, caffeineism) and addictions to non-substances (netholism, internet, mobilemania). It describes origin, course, signs and abstinence symptoms. This thesis defines a university student and two evolutionary periods in a student's relationship with addiction.

In the practical part it was discovered university students tend to show signs of legal addiction behavior. The data were collected by means of questionnaires. Thesis also evaluates and compares results and determines if interviewed persons tend more on substance or non-substance addictions.

Key words: Addiction, addictive behavior, alcoholism, tobaccoism, caffeineism, netholism, mobilemania, university student.

SEZNAM LITERATURY

- ATKINS, S. 2013. *První kroky z kouření*. Nesovice : Donor. ISBN 9788072971121.
- BAŠTECKÁ, B., P., GOLDMANN. 2001. *Základy klinické psychologie*. Praha : Portál, 2001. ISBN 80-7178-550-4.
- FISCHER, S., J. ŠKODA. 2014. *SOCIÁLNÍ PATOLOGIE. Závažně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení. 2., rozšířené a aktualizované vydání*. Praha : Grada. ISBN 9788024750460.
- HU, H., M. ZERBST. 2001. *Zelený čaj - přírodní lék; jak využít veškeré léčivé síly: vše o druzích, receptech a přípravě*. Praha : Železný. ISBN 9788024019536.
- CHRÁSKA, M. 2016. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu, 2., aktualizované vydání*. Praha : Grada. ISBN 9788027192250.
- KALINA, K. a kol. 2015. *Klinická adiktologie*. Praha : Grada. ISBN 9788024743318.
- KALINA, K. a kol. 2001. *Mezioborový glosář pojmů z oblasti drog a drogových závislostí*. Praha : Úřad vlády České republiky. ISBN 8023880144.
- KALINA, K. a kol. 2008. *Základy klinické adiktologie*. Praha : Grada. ISBN 9788024714110.
- KING, P., W. 2009. *Climbing Maslow's Pyramid*. Leicester : Matador. ISBN 9781848761124.
- KOLÁŘ, Z. a kol. 2012. *Výkladový slovník z pedagogiky*. Praha : Grada. ISBN 9788024737102.
- KRÁLÍKOVÁ, E. 2015. *Diagnóza F17: závislost na tabáku*. Praha : Mladá fronta a. s.. ISBN 9788020437112.
- KUBILKOVÁ, L. 2017. *Závislostní chování u žáků ZŠ*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci.
- KUNOVÁ, V. 2011. *Zdravá výživa. 2., přepracované vydání*. Praha : Grada. ISBN 9788024734330.
- MACHOVÁ, J., D., KUBÁTOVÁ, a kol. 2016. *Výchova ke zdraví, 2., aktualizované vydání*. Praha : Grada. ISBN 9788027109937.
- MARÁDOVÁ, E. 2006. *Prevence závislostí*. Praha : Vzdělávací institut ochrany dětí. ISBN 8086991709.
- McGRATH, Y. a kol. 2007. *Prevence užívání drog mezi mladými lidmi: Přehled dostupných informací, nejnovější výzkumné poznatky*. Praha : Úřad vlády České republiky. ISBN 9788087041161.
- NEŠPOR, K. 2011. *Jak přežít počítač*. Praha : Computer Media. ISBN 9788074020698.
- NEŠPOR, K. 2011. *Návykové chování a závislost, 4. aktualizované vydání*. Praha : Portál. ISBN 9788073679088.
- NEŠPOR, K. 2000. *Návykové chování: současné poznatky a perspektivy léčby*. Praha : Portál. ISBN 9788071784326.
- NEŠPOR, K. 2006. *Zůstat střízlivý: praktické návody pro ty, kteří mají problém s alkoholem, a jejich blízké*. Brno : Host. ISBN 8072942069.
- NOVOTNÁ, L. a kol. 2012. *Vývojová psychologie, 4. vydání*. Plzeň : Západočeská univerzita v Plzni. ISBN 978-80-261-0115-4.

- PEŠEK, R. a kol. 2007. *Drogová závislost aneb rychlý běh po krátké trati. Poradenská příručka pro děti, dospívající a jejich rodiče.* Praha : Arkáda. ISBN .
- PEŠEK, R., K., NEČESANÁ. 2009. *Prevence užívání tabáku alkoholu a jiných drog u dospívajících. Moderní metody pro nácvik psychosociálních dovedností zvyšujících sebedůvěru.* Praha : Arkáda. ISBN 9788025459713.
- PROFOUS, J. 2011. *Průvodce alkoholovou závislostí - především pro ženy pijících partnerů.* Praha : Galén. ISBN 9788072628209.
- PRŮCHA, J. 2013. *Pedagogický slovník.* Praha : Portál. ISBN 9788026204039.
- PRŮCHA, J., J., VETEŠKA. 2012. *Andragogický slovník.* Praha : Grada. ISBN 9788024739601.
- REICHEL, J. 2009. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů.* Praha : Grada. ISBN 9788024769356.
- ŘÍČAN, P. 2006. *Cesta životem: vývojová psychologie, 2. vydání.* Praha : Portál. ISBN 8073671247.
- SCOTT, C. 2014. *Caffeine: Energy Drinks, Coffee, Soda, & Pills.* New York : Simon and Schuster. ISBN 9781422288047.
- SEKOT, A. 2010. *Úvod do sociální patologie.* Brno : Masarykova univerzita. ISBN 9788021052611.
- WEST, R. 2016. *Modely závislosti.* Praha : Úřad vlády České republiky. ISBN 9788074401572.

Elektronické zdroje:

ČESKO, 1998. Zákon č. 111 ze dne o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách). In: Portál Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy [online]. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [cit. 2018-02-16; 15:00]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/dokumenty-3/zakon-c-111-1998-sb-o-vysokych-skolach>

ČSÚ, ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD, 2016. *Zaostřeno na ženy a muže – 2016.* [online]. 2016 [cit. 2018-02-18; 15:00]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/zaostreno-nazeny-a-muze>

ČSÚ, ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD, 2017. *Zaostřeno na ženy a muže - 2017.* [online]. 2017. [cit. 2018-02-19; 16:00]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/zaostreno-na-zeny-a-muze-2017>

KALINA, K. a kol., 2001. *Mezioborový glosář pojmů z oblasti drog a drogových závislostí* [online]. Praha: Filia Nova 2001-11-25 [cit. 2018-02-16]. ISBN 80-238-8014-4. Dostupné z: www.kcentrumnoe.cz/cze/getfile.php?FileID=114

WELLER, CH., 2014 . Texting Puts 50 Pounds Of Pressure On Your Spine, Adding To Poor Posture's Side Effects. [online]. 18. listopadu 2014. [cit. 2018-02-16; 20:30]. Dostupné z: <https://www.medicaldaily.com/texting-puts-50-pounds-pressure-your-spine-adding-poor-postures-side-effects-311152>

ZIMOLA, P., 2009. Jaké účinky má kofein. In: zdravě.cz [online]. 10. listopadu 2009 [cit. 2018-02-10; 14:15]. Dostupné z: <https://kofein.zdrave.cz/jake-ucinky-ma-kofein/#comments>

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ**Seznam grafů**

Graf 1: Rozložení pohlaví respondentů v jednotlivých ročnících.	27
Graf 2: Odpověď na otázku č. 3: Vyberte větu, která nejlépe vystihuje Váš postoj k alkoholu.	27
Graf 3: Ověřovací otázka č. 4 ke zkoumání sklonů k závislosti na alkoholu.	28
Graf 4: Vyhodnocení závislosti na alkoholu dle otázky č. 4: Na každé tvrzení odpovězte ano či ne.	29
Graf 5: Klasifikační analýza vzorku respondentů z otázky č. 3: Vyberte větu, která nejlépe vystihuje Váš postoj k alkoholu na otázce č. 4. Na každé tvrzení odpovězte ano či ne.	30
Graf 6: Odpověď na otázku č. 5: Kolik alkoholických nápojů umíte vypít při vydařené párty?.....	31
Graf 7: Odpověď na otázku č. 6: Jaký druh alkoholického pití preferujete?.....	32
Graf 8: Odpověď na otázku č. 7: Trpíte někdy po pití alkoholu na kocovinu (bolest hlavy, nevolnost od žaludku)?	32
Graf 9: Odpověď na otázku č. 8: Kombinujete někdy alkohol s jinou návykovou látkou?.....	33
Graf 10: Odpověď na otázku č. 9: Vyberte větu, která nejlépe vystihuje Váš postoj ke kouření.....	34
Graf 11: Postoj ke kouření v souvislosti se zhodnocením své situace kouření.	35
Graf 12: Odpověď na otázku č. 11: Pijete kávu?.....	36
Graf 13: Pití kávy v souvislosti s nejčastějším důvodem užívání.	36
Graf 14: Souvislost mezi kouřením a pitím kávy.	37
Graf 15: Odpověď na otázku č. 13: Pijete kolu (Pepsi, Coca-Cola i jiné druhy kolových nápojů)?.....	38
Graf 16: Konzumace kolových nápojů v závislosti na pohlaví.	39
Graf 17: Odpověď na otázku č. 14: Pijete někdy kolu v kombinaci s alkoholem?.....	39
Graf 18: Odpověď na otázku č. 15: Pijete energetické nápoje (RedBull, Semtex, Shock, Rockstar,...)?.....	40
Graf 19: Konzumace energetických nápojů v závislosti na pohlaví.....	41
Graf 20: Odpověď na otázku č. 16: Pijete někdy energetické nápoje v kombinaci s alkoholem?	41
Graf 21: Odpověď na otázku č. 17: Vyberte větu, která nejlépe vystihuje Váš postoj k internetu.....	42
Graf 22: Odpověď na otázku č. 19: Uveďte, kolik času trávíte denně na internetu.	43
Graf 23: Vyhodnocení závislosti na internetu dle otázky č. 21: Na každé tvrzení odpovězte ano či ne.	44
Graf 24: Ověřovací otázka ke zkoumání sklonů k závislosti na internetu.	45
Graf 25: Odpověď na otázku č. 22: Domníváte se, že jste závislý na internetu?.....	46
Graf 26: Komparace mezi tím, zda je respondent závislý a jestli si to sám myslí.	46
Graf 27: Odpověď na otázku č. 24: Vyberte větu, která nejlépe vystihuje Váš postoj k mobilu.	47
Graf 28: Souvislost mezi využitím mobilního telefonu a tím, jak často kontrolujeme mobilní telefon ve společnosti přátel.	48

Seznam obrázků

Obrázek 1: Maslowova pyramida potřeb.....17
Obrázek 2: Závislost zatížení krční páteře na náklonu hlavy.....20

PŘÍLOHY**PŘÍLOHA Č. 1 - DOTAZNÍK**

Dobrý den,

jmenuji se Eliška Petrásková, studuji na Pedagogické fakultě na ZČU v Plzni obor Výchova ke zdraví. Obracím se na Vás s dotazníkem, který bude součástí mé bakalářské práce. Dotazník je anonymní a prosím o pravdivé zodpovězení následujících otázek. Data budou využita pro zpracování mé bakalářské práce na téma ZÁVISLOSTNÍ CHOVÁNÍ U VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ KATEDRY PSYCHOLOGIE NA ZČU.

Vyberte z následujících číselných otázek a zakroužkujte odpověď, která nejlépe vystihuje Váš přístup, či doplňte odpověď slovně či číselně.

Předem děkuji za Vaši pomoc a čas, který jste tomuto dotazníku věnovali.

1. Jaké je Vaše pohlaví?

- a) Žena
- b) Muž

2. Ročník studia (vypište ročník a uveďte, zdali se jedná o magisterské či bakalářské studium).

.....

3. Vyberte větu, která nejlépe vystihuje Váš postoj k alkoholu.

- a) Alkohol nikdy nepiji, jsem abstinent. (**Přeskočte na otázku č. 9**)
- b) Alkohol piji, ale jen při zvláštních příležitostech, událostech a oslavách.
- c) Alkohol piji, opíjím se pouze výjimečně, tak 1x měsíčně.
- d) Alkohol piji rád a opíjím se i vícekrát do měsíce.
- e) Alkohol piji a opíjím se více jak 2x týdně.

4. Na každé tvrzení odpovězte ano či ne.

- a) Cítil/a jste někdy, během svého studia, potřebu svého pití alkoholu snížit? ANO x NE
- b) Pozorujete nebo jste zaznamenal/a od Vašeho okolí negativní reakce ohledně konzumace alkoholu na Vaši osobu? ANO x NE
- c) Měl/a jste někdy kvůli pití alkoholu špatné nálady či pocity viny? ANO x NE
- d) Zanedbal/a jste někdy kvůli svému pití alkoholu nebo kocovině své školní či pracovní povinnosti? ANO x NE
- e) Pil/a jste někdy hned po ránu alkohol, abyste se uklidnil/a nebo se zbavil/a kocoviny? ANO x NE

5. Kolik alkoholických nápojů umíte vypít při vydařené párty? (1alkoholický nápoj = 0,5l pivo, 2dcl vína, 0,4cl destilát - samotný či míchaný)?

.....

6. Jaký druh alkoholického pití preferujete?

- a) Pivo
- b) Víno
- c) Destiláty

7. Trpíte někdy po pití alkoholu na kocovinu (bolest hlavy, nevolnost od žaludku)?

- a) Vůbec ne
- b) Spíše ano

8. Kombinujete někdy alkohol s jinou návykovou látkou?

- a) Ne
- b) Ano s kouřením
- c) Ano s marihuanou
- d) Ano s kouřením i marihuanou

9. Vyberte větu, která nejlépe vystihuje Váš postoj ke kouření (kouřením myslím klasické cigarety i všechny druhy cigaret elektronických).

- a) Nikdy nekouřím, jsem nekuřák. (Přeskočte otázku č. 11)
- b) Kouřím, ale jen při zvláštních příležitostech, událostech a oslavách.
- c) Kouřím, jen když piju alkohol.
- d) Kouřím, ale nepotřebuji cigaretu pravidelně každý den.
- e) Kouřím pravidelně každý den („bez cigarety nevstanu“).

10. Jak byste zhodnotili svoji situaci s kouřením?

- a) S kouřením problém nemám, nekouřím pravidelně.
- b) S kouřením problém nemám, i když kouřím pravidelně. Mohu přestat, kdy budu chtít.
- c) S kouřením problém mám. Cítím se být závislý.

11. Pijete kávu?

- a) Ne, kávu nepiji (přeskočte na otázku č. 13)
- b) Ano, ale jen příležitostně (při návštěvách, ke sladkému,...)
- c) Ano, každý den
- d) Ano, i vícekrát denně

12. Jaký je Váš nejčastější důvod pití kávy?

- a) Piji kávu kvůli stimulaci a koncentraci.
- b) Kávu mám spojenou s pozitivními prožitky (posezení s přáteli nebo při návštěvách).

13. Pijete kolu (Pepsi, Coca-Cola i jiné druhy kolových nápojů)?

- a) Ne, kolu nikdy nepiji
- b) Ano, ale nemám ji rád/a, piji ji jen příležitostně (doplnění energie, před sportovním výkonem)
- c) Ano, mám je rád/a, ale nepiji ji pravidelně
- d) Ano, piji ji aspoň jednou týdně
- e) Ano, piji ji každý den

14. Pijete někdy kolu v kombinaci s alkoholem?

- a) Ne
- b) Ano

15. Pijete energetické nápoje (RedBull, Semtex, Shock, Rockstar)?

- a) Ne, energetické nápoje nikdy nepiji
- b) Ano, ale nemám je rád/a, piji je jen příležitostně (doplnění energie, před sportovním výkonem)
- c) Ano, mám je rád/a, ale nepiji je pravidelně
- d) Ano, piji je aspoň jednou týdně
- e) Ano, piji je každý den

16. Pijete někdy energetické nápoje v kombinaci s alkoholem?

- a) Ne
- b) Ano

17. Vyberte větu, která nejlépe vystihuje Váš postoj k internetu.

- a) Internet nepoužívám, protože nevlastním ani jeho připojení.
- b) Internet používám nepravidelně, ale spíše jen pro pracovní či školní povinnosti.
- c) Internet používám nepravidelně, spíše pro svoji potřebu a zábavu (Facebook, Instagram, nákupy, surfování, sledování či stahování filmů a hudby).
- d) Internet používám každý den (škola, práce i zábava).

18. Na internetu jste spíše pasivní či aktivní?

- a) Pasivní = jen se dívám, prohlížím, sleduji.
- b) Aktivní = sdílím, přidávám, komentuji.

19. Uveďte v hodinách, kolik času podle Vás trávíte denně na internetu?

.....

20. Pro jakou činnost nejčastěji využíváte internet?

- a) Práce či škola
- b) Zábava (nákupy, surfování, stahování filmů a hudby, sledování videí,...)
- c) Sociální sítě (Facebook, Instagram, WhatsApp, Viber, ...)
- d) Pro všechny zmíněné činnosti

21. Na každé tvrzení, prosím, odpovězte ano či ne.

- a) Používáte někdy internet ke zkrácení dlouhé chvíle nebo z nudy?
ANO x NE
- b) Býváte online na přednáškách či ve výkonu práce?
ANO x NE
- c) Narušil někdy internet plnění Vašich pracovních či školních povinností (př.: sledování Facebooku, hraní her, sledování seriálů místo psaní seminárky či učení)?
ANO x NE
- d) Myslíte si, že trávíte na internetu stále více času?
ANO x NE

- e) Máte pocit, že musíte trávit na internetu více času, abyste uspokojili své potřeby?
ANO x NE

22. Domníváte se, že jste závislý na internetu?

- a) Ano
- b) Ne

23. Který přístroj nejčastěji používáte k připojení k internetu?

- a) Počítač, notebook
- b) Tablet
- c) Mobil

24. Vyberte větu, která nejlépe vystihuje Váš postoj k mobilu.

- a) Mobil nevlastním
- b) Mobil vlastním, ale využívám ho jen na telefonování a SMS.
- c) Mobil vlastním a díky připojení k internetu trávím i spoustu času na sociálních sítích, aplikacích.

25. Když jste ve společnosti přátel - kontrolujete často Váš mobilní telefon?

- a) Ano
- b) Ne

PŘÍLOHA Č. 2 - TABULKA ODPOVĚDÍ KAŽDÉHO STUDENTA K OTÁZCE Č. 4 TÝKAJÍCÍ SE ZÁVISLOSTI NA ALKOHOLU

Student č.	a) Cítil/a jste někdy, během svého studia, potřebu svého pití alkoholu snížit?	b) Pozorujete nebo jste zaznamenali/a od Vašeho okolí negativní reakce ohledně konzumace alkoholu na Vaši osobu?	c) Měl/a jste někdy kvůli pití alkoholu špatné nálady či pocity viny?	d) Zanedbal/a jste někdy kvůli svému pití alkoholu nebo kocovině své školní či pracovní povinnosti?	e) Pil/a jste někdy hned po ránu alkohol, abyste se uklidnil/a nebo se zbavil/a kocoviny?	Počet ano	Počet alkoholických nápojů
1	ANO	NE	ANO	ANO	NE	3	15
2	NE	NE	ANO	ANO	ANO	3	Hodně
3	Alkohol nikdy nepiji, jsem abstinent						
4	NE	NE	NE	NE	NE	0	2
5	NE	NE	ANO	NE	NE	0	4
6	ANO	ANO	NE	ANO	NE	3	12
7	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	5	10
8	NE	NE	ANO	NE	NE	1	5
9	ANO	NE	ANO	ANO	NE	3	10
10	NE	NE	NE	NE	ANO	1	7
11	NE	NE	NE	NE	NE	0	4
12	ANO	ANO	ANO	NE	NE	3	10
13	NE	ANO	NE	ANO	ANO	3	10
14	NE	NE	NE	ANO	NE	1	12
15	NE	NE	NE	NE	NE	0	5
16	ANO	NE	ANO	NE	NE	2	5
17	ANO	NE	NE	ANO	NE	2	5
18	NE	NE	NE	ANO	NE	1	5
19	NE	NE	NE	NE	NE	0	1
20	NE	NE	NE	NE	NE	0	6
21	NE	NE	NE	NE	NE	0	5
22	NE	NE	NE	NE	NE	0	6
23	NE	ANO	NE	ANO	NE	2	4
24	NE	NE	NE	NE	NE	0	5
25	ANO	ANO	ANO	ANO	NE	4	15
26	NE	NE	ANO	ANO	NE	2	6
27	NE	NE	NE	NE	NE	4	6
28	NE	NE	ANO	ANO	NE	2	10
29	NE	NE	NE	NE	NE	0	4
30	ANO	NE	ANO	NE	NE	2	4
31	NE	NE	NE	NE	NE	0	4

32	NE	ANO	NE	ANO	NE	2	4
33	NE	ANO	ANO	ANO	ANO	4	10
34	NE	NE	NE	ANO	NE	1	4
35	NE	NE	NE	ANO	NE	1	3
36	NE	NE	NE	NE	NE	0	5
37	NE	NE	NE	ANO	NE	1	10
38	NE	NE	ANO	NE	NE	1	2
39	NE	NE	ANO	NE	NE	1	4
40	ANO	NE	ANO	ANO	NE	3	10
41	NE	NE	ANO	NE	NE	1	3
42	NE	ANO	ANO	NE	NE	2	5
43	NE	NE	NE	NE	NE	0	3
44	NE	ANO	ANO	NE	NE	2	4
45	NE	ANO	ANO	ANO	NE	3	5
46	NE	NE	NE	ANO	NE	1	7
47	ANO	NE	NE	NE	NE	1	3
48	NE	NE	NE	NE	NE	0	2
49	NE	NE	NE	NE	NE	0	5
50	NE	NE	NE	NE	NE	0	6
51	NE	NE	NE	NE	NE	0	3
52	NE	NE	NE	NE	NE	0	5
53	NE	NE	NE	NE	NE	0	4
54	NE	NE	NE	NE	NE	0	1
55	NE	NE	NE	NE	NE	0	hodně

ŽLUTÁ - 3x ano

MODRÁ - 4x ano

ČERVENÁ - 5x ano

PŘÍLOHA Č. 3 - TABULKA ODPOVĚDÍ KAŽDÉHO STUDENTA K OTÁZCE Č. 21 TÝKAJÍCÍ SE ZÁVISLOSTI NA INTERNETU

Student č.	a) Používáte někdy internet ke zkrácení dlouhé chvíle nebo z nudy?	b) Býváte online na přednáškách či ve výkonu práce?	c) Narušil někdy internet plnění Vašich pracovních či školních povinností (př.: sledování Facebooku, hraní her, sledování seriálů místo psaní seminárky či učení)?	d) Myslíte si, že trávíte na internetu stále více času?	e) Máte pocit, že musíte trávit na internetu více času, abyste uspokojili své potřeby?	Počet ano	Domníváte se, že jste závislý na internetu?
1	ANO	ANO	ANO	NE	NE	3	ANO
2	ANO	ANO	ANO	ANO	NE	4	NE
3	ANO	NE	NE	NE	NE	1	NE
4	ANO	ANO	NE	NE	NE	2	NE
5	ANO	ANO	ANO	NE	NE	3	NE
6	ANO	ANO	ANO	ANO	NE	4	NE
7	ANO	ANO	ANO	NE	NE	3	ANO
8	ANO	NE	NE	ANO	ANO	3	NE
9	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	5	NE
10	ANO	ANO	ANO	NE	ANO	4	NE
11	ANO	ANO	ANO	ANO	NE	4	NE
12	ANO	ANO	NE	NE	NE	2	NE
13	ANO	ANO	ANO	NE	NE	3	ANO
14	ANO	ANO	NE	NE	NE	2	ANO
15	ANO	ANO	ANO	NE	NE	3	NE
16	ANO	ANO	ANO	ANO	NE	4	NE
17	ANO	ANO	ANO	ANO	NE	4	ANO
18	ANO	ANO	ANO	ANO	NE	4	ANO
19	ANO	NE	ANO	NE	NE	2	NE
20	ANO	ANO	NE	ANO	NE	3	ANO
21	ANO	ANO	NE	NE	NE	2	NE
22	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	5	ANO
23	ANO	NE	ANO	ANO	NE	3	ANO
24	ANO	ANO	ANO	ANO	NE	4	ANO
25	ANO	ANO	ANO	ANO	NE	4	ANO
26	ANO	ANO	NE	NE	NE	2	ANO
27	ANO	ANO	NE	ANO	NE	3	NE
28	ANO	ANO	NE	NE	NE	2	NE
29	ANO	NE	NE	NE	NE	1	NE
30	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	5	NE
31	NE	NE	NE	NE	NE	0	NE
32	ANO	ANO	NE	NE	NE	2	NE
33	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	5	ANO
34	ANO	ANO	NE	ANO	NE	3	NE
35	ANO	ANO	NE	NE	NE	2	ANO

36	ANO	ANO	NE	NE	NE	2	NE
37	ANO	ANO	NE	NE	NE	2	NE
38	ANO	ANO	ANO	NE	NE	3	NE
39	ANO	ANO	ANO	NE	NE	3	NE
40	ANO	ANO	NE	NE	NE	2	NE
41	ANO	ANO	NE	ANO	NE	3	NE
42	ANO	ANO	NE	NE	NE	2	ANO
43	ANO	ANO	NE	ANO	NE	3	ANO
44	ANO	NE	NE	NE	NE	1	NE
45	NE	NE	NE	NE	NE	0	NE
46	ANO	ANO	NE	NE	NE	2	NE
47	ANO	ANO	ANO	NE	NE	3	NE
48	ANO	ANO	ANO	NE	NE	3	NE
49	ANO	ANO	NE	NE	NE	2	NE
50	ANO	ANO	ANO	NE	NE	3	NE
51	ANO	NE	ANO	NE	NE	3	NE
52	ANO	NE	NE	NE	NE	1	NE
53	ANO	ANO	NE	NE	NE	2	NE
54	ANO	NE	NE	NE	NE	1	ANO
55	ANO	ANO	NE	NE	NE	2	NE

ŽLUTÁ - 3x ano

MODRÁ - 4x ano

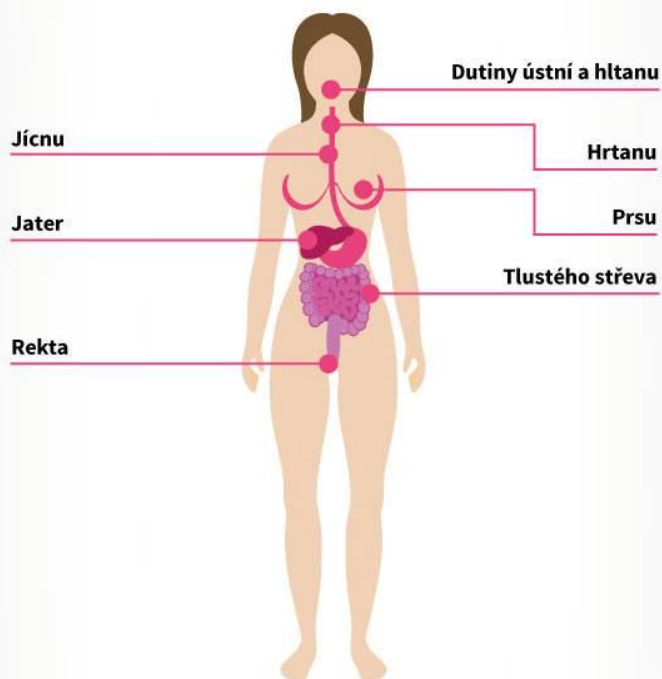
ČERVENÁ - 5x ano

PŘÍLOHA Č. 4 - PŘÍKLADY EDUKAČNÍCH MATERIÁLŮ

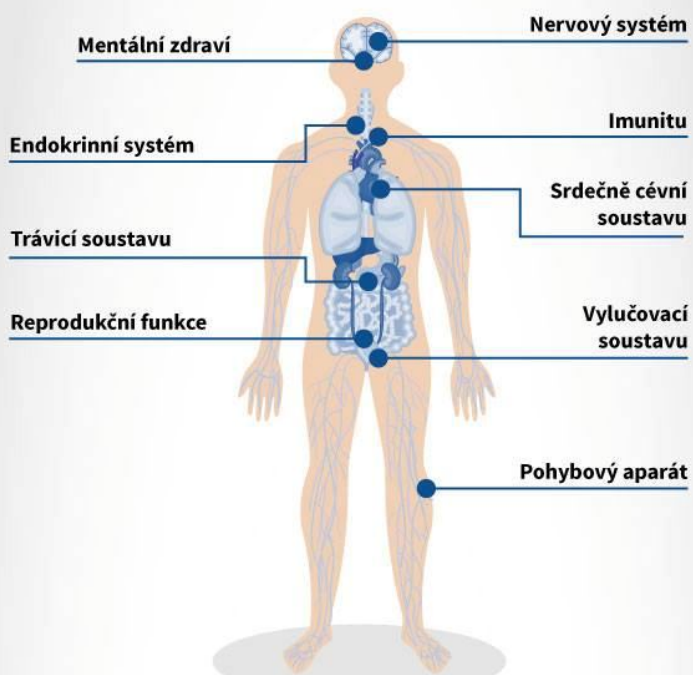
(zdroj: obrázky publikované na facebookových stránkách České asociace studentů adiktologie nebo dostupné na <http://www.sifty.eu/infographics/alkohol-a-zdravi/?lang=cs>)



ALKOHOL ZVYŠUJE RIZIKO VZNIKU RAKOVINY



DLOUHODOBĚ ALKOHOL OVLIVŇUJE



a může zhoršit stávajících onemocnění



800 350 000
NÁRODNÍ LINKA
PRO ODVYKÁNÍ
KOUŘENÍ

www.bezcigaret.cz

www.koureni-zabiji.cz

Zdravotní přínosy odvykání



Projekt byl realizován za finanční podpory Úřadu vlády České republiky a Rady vlády pro koordinaci protidrogové politiky.

Národní linka pro odvykání kouření byla zřízena Úřadem vlády České republiky v rámci Národních stránek pro podporu odvykání kouření, které spravuje Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, a provozuje ji Česká koalice proti tabáku.

Projekt je realizován za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví České republiky.