

Zkušenosti vysokoškolských studentů s návykovými látkami při studiu

Zuzana Doležalová

Bakalářská práce
2025



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2024/2025

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Zuzana Doležalová**
Osobní číslo: **H22279**
Studijní program: **B0111A190011 Sociální pedagogika**
Forma studia: **Prezenční**
Téma práce: **Zkušenosti vysokoškolských studentů s užíváním návykových látek při studiu**

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti návykových látek, vysokoškolského prostředí a kognitivních procesů.
Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.
Realizace kvalitativního výzkumu formou polostrukturovaného rozhovoru.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

- KALINA, Kamil, 2015. Klinická adiktologie. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4331-8.
MAHDALÍČKOVÁ, Jana, 2014. Víme o drogách všechno? Praha: Wolters Kluwer. ISBN 978-80-7478-589-4.
NEŠPOR, Karel, 2013. Návykové chování a závislost: Současné poznatky a perspektivy léčby. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-908-8.
ŠVARÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ, 2007. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-313-0.
VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. Vývojová psychologie II: dospělost a stáří. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1318-5.

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Iva Staňková, Ph.D., MBA**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **13. ledna 2025**

Termín odevzdání bakalářské práce: **2. května 2025**

L.S.

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 13. ledna 2025

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění bez ohledu na výsledek obhajoby;
- bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- jedno vyhotovení bakalářské práce v listinné podobě bude ponecháno Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně k uložení;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá; neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji, že

- jsem na bakalářské práci pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem řádně citoval(a); v případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor;
- odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

Ve Zlíně, dne

.....
podpis autora

ABSTRAKT

Předkládaná bakalářská práce, skládající se z části teoretické a praktické, se věnuje problematice užívání návykových látek mezi vysokoškolskými studenty. Teoretická část se zaměřuje na vymezení návykových látek, popisuje vývojové období mladé dospělosti a dopady návykových látek na kognitivní funkce, jako jsou pozornost, paměť a rozhodování. Zároveň se věnuje i okolnostem a důvodům, které studenty k užívání návykových látek vedou. Dále se zaměřuje na roli sociálního pedagoga a na to, jakými kroky může přispět k omezení šíření návykových látek mezi vysokoškolskými studenty. Praktická část využívá metodu interpretativní fenomologické analýzy a prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů mapuje osobní zkušenosti studentů s užíváním návykových látek. Cílem práce je porozumět motivům, které studenty k užívání vedou, a prozkoumat jejich subjektivní prožívání v kontextu studijního a osobního života.

Klíčová slova: Návykové látky, vlivy prostředí, vysoká škola, vysokoškolští studenti, mladá dospělost, kognitivní funkce

ABSTRACT

This bachelor thesis, which consists of theoretical and practical parts, focuses on the issue of substance use among university students. The theoretical part defines addictive substances, describes the developmental period of young adulthood and examines the impact of substance use on cognitive functions such as attention, memory and decision-making. It also looks at the circumstances and reasons that lead students to use substances. It also focuses on the role of the social educator and how they can contribute to reducing the spread of substance abuse among university students. The practical part is based on the method of Interpretative Phenomenological Analysis and explores students' personal experiences of substance use through semistructured interviews. The aim is to understand the motives that lead to substance use and to gain insight into students' subjective experiences in the context of their academic and personal lives.

Keywords: Addictive substances, environmental influences, university, college students, young adulthood, cognitive function

Na tomto místě bych ráda vyjádřila své upřímné poděkování všem, kteří mě při psaní této bakalářské práce podporovali. Především děkuji své vedoucí práce, paní PhDr. Ivě Staňkové, Ph.D., MBA, za její odborné vedení, cenné rady, vstřícnost a trpělivost, kterou mi během celého procesu poskytovala. Její podpora a motivace pro mě byly velmi důležité. Dále děkuji své rodině a blízkým za trpělivost, povzbuzení a důvěru, které mi v průběhu studia i při tvorbě této práce neustále poskytovali.

V neposlední řadě děkuji všem respondentům, kteří byli ochotni sdílet své osobní zkušenosti a příběhy, bez nichž by tato práce nemohla vzniknout.

OBSAH

ÚVOD.....	13
I TEORETICKÁ ČÁST.....	15
1 NÁVYKOVÉ LÁTKY	16
1.1 LEGÁLNÍ NÁVYKOVÉ LÁTKY	16
1.1.1 Alkohol.....	17
1.1.2 Nikotin.....	18
1.1.3 Kratom.....	19
1.2 NELEGÁLNÍ NÁVYKOVÉ LÁTKY	21
1.2.1 Marihuana	21
2 MLADÁ DOSPĚLOST A KOGNITIVNÍ FUNKCE.....	22
2.1 OBDOBÍ MLADÉ DOSPĚLOSTI	22
2.2 KOGNITIVNÍ PROCESY	23
2.2.1 Pozornost.....	23
2.2.2 Paměť	24
2.2.3 Rozhodování	25
3 VLIV PROSTŘEDÍ NA UŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK.....	27
3.1 VYSOKOŠKOLSKÉ PROSTŘEDÍ.....	28
3.2 AKADEMICKÝ STRES A TLAK NA VÝKON	29
3.3 SOCIÁLNÍ INTEGRACE A TLAK VRSTEVNÍKŮ.....	29
3.4 ZVLÁDÁNÍ PSYCHICKÝCH OBTÍŽÍ.....	30
3.5 SNAHA O ZÁBAVU A RELAXACI.....	31
3.6 VNÍMÁNÍ DOSTUPNOSTI A NÍZKÉHO RIZIKA	31
4 SOCIÁLNÍ PEDAGOG A NÁVYKOVÉ LÁTKY	33
4.1 SOCIÁLNÍ PEDAGOG.....	33
4.2 ROLE SOCIÁLNÍHO PEDAGOGA V PREVENCI UŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK.....	33
4.2.1 Prevence a osvěta	34
4.2.2 Poradenství a individuální práce se studenty	34
4.2.3 Spolupráce s odborníky a systémová intervence	35
4.2.4 Tvorba podpůrného prostředí a alternativních aktivit.....	36
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	38
5 VÝZKUMNÝ PROBLÉM.....	39
5.1 VÝZKUMNÝ CÍL	40
5.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	40
5.3 POJETÍ VÝZKUMU	40
5.4 DESIGN VÝZKUMU.....	41
5.5 VÝZKUMNÝ SOUBOR	41

5.6	METODA SBĚRU DAT	42
5.7	METODA ZPRACOVÁNÍ DAT	43
6	ANALÝZA DAT	46
6.1	NAŠE PRVNÍ KROKY	48
6.2	KDO TAHÁ ZA NITKY?.....	50
6.3	ÚNIK NEBO EUFORIE	53
6.4	OTEVŘENÉ OČI.....	56
6.5	NA HRANĚ SVOBODY	59
6.6	ŠKOLA ŽIVOTA	62
7	INTERPRETACE DAT	65
8	DISKUSE.....	74
9	DOPORUČENÍ.....	76
	ZÁVĚR.....	77
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	79
	SEZNAM TABULEK.....	89
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	90
	SEZNAM PŘÍLOH.....	91

ÚVOD

Předmětem této bakalářské práce „Zkušenosti vysokoškolských studentů s návykovými látkami při studiu“ je porozumění motivům a okolnostem, které vedou studenty vysokých škol k užívání návykových látek. Práce se zaměřuje zejména na vliv vysokoškolského a rodinného prostředí a na roli vrstevnického tlaku v tomto procesu.

Zatímco dříve byla pozornost zaměřena především na rizika užívání návykových látek v období dospívání, v současné době se stále více reflektuje také období mladé dospělosti, spojené s nástupem na vysoké školy. Akademické prostředí, sociální tlak, proměny v osobním životě a nové životní výzvy mohou významně ovlivnit rozhodování studentů o užívání návykových látek. Někteří autoři upozorňují na rizika negativního ovlivnění kognitivních funkcí a rozvoje závislosti, jiní zase zdůrazňují vliv sociálních faktorů. Vysokoškolské studium je obdobím, kdy se formují nejen odborné znalosti, ale také životní hodnoty a strategie zvládání náročných situací. Kvalita tohoto procesu je však často ohrožena vlivy prostředí, stresovými faktory a snadnou dostupností návykových látek. Užívání těchto látek se může stát způsobem, jak se studenti vyrovnávají s akademickým tlakem, osobními nejistotami či sociální integrací v novém kolektivu. Proto je důležité porozumět motivacím, které vedou studenty k užívání návykových látek, a jejich subjektivnímu prožívání.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část je členěna do čtyř kapitol. První kapitola se zaměřuje na vymezení základních pojmů souvisejících s návykovými látkami. Popisuje jejich dělení, účinky a legislativní ukotvení v českém právním systému. Pozornost je věnována také legálním i nelegálním látkám, jejich dostupnosti a vnímání rizik spojených s jejich užíváním u mladých lidí. Druhá kapitola se zaměřuje na charakteristiku období mladé dospělosti, přičemž zdůrazňuje kognitivní vývoj, sebepojetí, psychickou stabilitu a změny v sociálních rolích. Součástí je i popis kognitivních funkcí, jako jsou pozornost, paměť a rozhodování, a jejich ovlivnění návykovými látkami. Třetí kapitola shrnuje hlavní faktory prostředí, které přispívají k užívání návykových látek mezi vysokoškolskými studenty, jako je akademický stres, potřeba uvolnění, sociální tlak, psychické obtíže a dostupnost látek. Čtvrtá kapitola se věnuje roli sociálního pedagoga v prevenci užívání návykových látek, přičemž zdůrazňuje možnosti intervence, osvěty a podpory studentů v akademickém prostředí.

Praktická část práce definuje výzkumný problém, výzkumný cíl a otázky. Popisuje metodu sběru dat prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů a využití interpretativní fenomenologické analýzy. Analýza dat poskytuje hlubší vhled do subjektivního prožívání studentů, jejich motivů k užívání návykových látek a interpretaci těchto zkušeností v kontextu studijního a osobního života.

I TEORETICKÁ ČÁST

1 NÁVYKOVÉ LÁTKY

Podle § 2 zákona č. 167/1998 Sb., o návykových látkách, se návykovými látkami rozumí omamné a psychotropní látky přírodního nebo syntetického původu, které mají psychoaktivní účinky a současně jsou uvedeny v seznamech návykových látek nařízením vlády. Dle § 130 zákona č. 40/2009 Sb., trestního zákoníku se návykovou látkou rozumí alkohol, omamné látky, psychotropní látky a ostatní látky, které nepříznivě působí na psychiku člověka nebo na jeho ovládací či rozpoznávací schopnosti nebo sociální chování. Tato definice je širší než v předchozím zákoně o návykových látkách, protože zahrnuje i alkohol a další látky s psychoaktivními účinky, které nejsou výslovně uvedeny v seznamech návykových látek.

Návykové látky jsou přitom mezi mladými dospělými, konkrétně mezi vysokoškolskými studenty, značně rozšířené. Může se jednat o látky přírodního původu, tak o chemicky upravené substance, které působí na centrální nervovou soustavu. Tyto látky ovlivňují vnímání, prožívání, emoce a v některých případech mohou vést až ke změnám osobnosti. Veřejnost si často pod pojmem „návyková látka“ představí především nelegální tvrdé drogy. Ve skutečnosti však existují i látky s obdobnými účinky, které nejsou právně zakázány ani specificky upraveny (Dvořák, 2022).

Z pohledu legislativy se návykové látky dělí na legální, tedy společensky tolerované a zákonem nezakázané, a na látky nelegální, které podléhají legislativním zákazům a za jejichž držení či šíření hrozí trest. Výraz „návyková látka“ dnes navíc často splývá s pojmem „droga“, i když ten měl původně jiný význam. Slovo „droga“ dříve označovalo surovinu pro výrobu léků a dodnes se takto ve farmacii používá. V češtině se tak setkáváme se dvěma vymezeními, droga jako léčivá surovina z rostlin, živočichů či jejich produktů, a droga jako látka návyková, ovlivňující psychiku, obvykle škodlivá, nelegální či zákonem regulovaná (Mahdalíčková, 2014).

1.1 Legální návykové látky

Legální návykové látky jsou definovány jako látky s psychoaktivními účinky, jejichž užívání je v dané společnosti povoleno nebo tolerováno, přestože mohou mít obdobné zdravotní a sociální dopady jako látky nelegální (Šejvl, 2018). Jedná se tedy o látky, které jsou běžně dostupné veřejnosti, a to za splnění určitých podmínek, jako je například věková hranice. Můžeme je užívat dle vlastního užívání na naše vlastní riziko (Dvořák, 2022).

Typickými příklady legálních návykových látek jsou alkohol, tabákové výrobky, některé léky, nátěrové barvy, ředidla a také kratom. Tyto látky je možné pořídit v obchodech, lékárnách či specializovaných prodejnách, přičemž jejich prodej je zpravidla regulován (Dvořák, 2022).

1.1.1 Alkohol

Alkohol často bývá vnímán jako méně nebezpečná látka, než ve skutečnosti je, protože je společností obecně tolerován. Přestože jeho konzumace podléhá určitým legislativním omezením, zůstává pro většinu populace legálně dostupnou látkou (Mahdalíčková, 2014). Představuje značné riziko z hlediska návykového potenciálu, které je srovnatelné s tvrdými drogami. Ve společnosti je i v některých případech jeho konzumace podporována, proto je velmi nebezpečný. Užívání alkoholu s sebou nese mnoho problémů, a právě kvůli těmto rizikům se v minulosti objevila řada snah o regulace nebo úplný zákaz jeho užívání (Sananim, 2007).

Alkohol se vyrábí pomocí chemického procesu kvašení, při kterém se sacharidy přeměňují na ethanol. Tyto sacharidy mohou pocházet buď z jednoduchých cukrů přítomných v ovoci, nebo z polysacharidů obsažených například v obilninách či bramborách. Pro získání vyššího obsahu alkoholu se používá destilace (Dvořák, 2022). Už malé množství alkoholu má prokazatelný vliv na psychomotorické funkce – zpomaluje reakční dobu, zhoršuje koordinaci pohybů, úsudek a schopnost rozhodování. Alkohol také snižuje vnímání bolesti a ve vysokých dávkách může tlumit životně důležitá mozková centra, která řídí dýchání a srdeční činnost, což může vést až k úmrtí. V počátečních fázích intoxikace se nemusí objevit typické projevy opilosti, často se dostavuje pocit euforie a dochází ke snížení pozornosti a schopnosti soustředění, což je zvláště nebezpečné například při řízení motorových vozidel. Dochází k odbourání zábran, jedinec bývá veselejší, společenský, ale zároveň se může stát přehnaně sebevědomým nebo i agresivním. S narůstající konzumací alkoholu se přidávají vážnější poruchy pozornosti, zhoršená artikulace, problémy s rovnováhou a ztráta kontroly nad vlastním chováním. Tyto příznaky mohou vyústit ve spavost, nevolnost a zvracení, v extrémních případech pak až v bezvědomí. Výrazný vliv má také sociální kontext, jelikož chování ovlivněné alkoholem se může lišit například v domácím prostředí oproti situaci, kdy se člověk nachází v hlučném prostředí s vrstevníky, kde je větší tendence k riskantnímu nebo provokativnímu jednání (Sananim, 2007).

Některé vědecké studie uvádějí, že pravidelná konzumace malého množství alkoholu může mít na lidské zdraví pozitivní účinky. Za přiměřenou dávku je často považováno sdílení jedné lahve vína mezi dvěma lidmi, přičemž muži obvykle vypijí o něco více, což odpovídá jejich fyziologickým rozdílům. Víno je v tomto ohledu považováno za nejvhodnější nápoj, protože obsahuje relativně vyvážené množství alkoholu. Oproti tomu pivo má nižší koncentraci ethanolu, a tak je třeba vypít větší objem, což zároveň znamená vyšší příjem cukrů a ten může být z hlediska zdraví problematický. Destiláty pak představují riziko zejména v tom, že je velmi snadné překročit optimální množství. Je však třeba zmínit, že názory odborné veřejnosti nejsou jednotné. Někteří experti upozorňují, že i nízké dávky alkoholu mohou být škodlivé a že z hlediska dlouhodobého zdraví neexistuje bezpečná míra jeho konzumace (Dvořák, 2022).

1.1.2 Nikotin

Nikotin je přírodní alkaloid, který se nachází především v listech tabákové rostliny. Jedná se o látku, která má výrazné stimulační účinky na centrální nervový systém. Jeho působení je spojeno s aktivací nikotinových receptorů, což vede k uvolňování neurotransmiterů, jako je například dopamin (Kalina, 2015).

Díky tomu se po jeho užití dostavují pocity euforie, zlepšené nálady či zvýšené pozornosti. Právě tyto účinky přispívají k vysokému návykovému potenciálu nikotinu, který je hlavní příčinou obtížného odvykání (Blahoš, 2005). Současně může působit uklidňujícím dojmem, protože snižuje podrážděnost a potlačuje projevy agresivity. Zmenšuje se i chuť k jídlu, což může ovlivnit tělesnou hmotnost. Účinky nastupují krátce po užití, a to díky rychlému vstřebávání. U nezkušených probíhá intoxikace jako nepříjemný stav spojený s bolestí hlavy, studeným potem, závratí, nevolností a zvracením (Sananim, 2007).

Kouření

Kouření představuje specifický způsob užívání tabáku, při kterém dochází ke spalování tabákové hmoty a vdechování vzniklého kouře. Nejčastěji se jedná o kouření cigaret, ale do této kategorie spadá také užívání doutníků, dýmek či zahřívaných tabákových výrobků. Spalování probíhá při velmi vysokých teplotách, což vede k uvolňování více než 7 000 chemických látek z nichž desítky mají prokazatelně karcinogenní účinky a stovky dalších jsou toxické (NZIP, 2025). Tento návyk je v odborné literatuře vnímán jako komplexní jev, který je silně ovlivněn sociálními, kulturními a psychologickými faktory. Kalina a kol.

(2003) popisují kouření jako naučené chování, které si jedinec osvojuje v průběhu života, často pod vlivem prostředí, ve kterém vyrůstá.

Negativní dopady kouření na zdraví jsou rozsáhlé a dobře zdokumentované. Dlouhodobé užívání tabákových výrobků je spojeno se zvýšeným rizikem vzniku celé řady závažných onemocnění, včetně rakoviny plic, chronických onemocnění dýchacích cest, kardiovaskulárních chorob či oslabení imunitního systému. Kouření rovněž zhoršuje průběh některých již existujících onemocnění a může negativně ovlivnit plodnost u obou pohlaví. Kromě aktivních kuřáků jsou zdravotním rizikům vystaveny i osoby v jejich okolí, kteří jsou označováni jako pasivní kuřáci. Ti vdechují tabákový kouř nedobrovolně, přičemž jejich zdravotní rizika jsou mnohdy srovnatelná s riziky samotného kuřáka (WHO, 2023).

Nikotinové sáčky

Nikotinové sáčky jsou relativně novým typem nikotinového produktu, který v posledních letech zaznamenal nárůst obliby, zejména mezi mladými lidmi. Jde o malé sáčky obsahující směs s nikotinem, ochucovadly a dalšími přísadami, které se vkládají mezi horní ret a dásně. Nikotin se následně vstřebává přes sliznici v ústech, což umožňuje uživateli vyhnout se vdechování kouře (CDC, 2023). Na rozdíl od některých starších bezdýmných výrobků, jako je například švédský snus, nikotinové sáčky neobsahují samotný tabák. Díky tomu jsou často vnímány jako méně škodlivé a bývají prezentovány jako modernější a čistší alternativa klasického kouření. Jejich výhodou je diskrétnost použití a dostupnost v různých příchutích, což může zvyšovat jejich atraktivitu (WHO, 2023).

Přestože se může zdát, že jde o méně nebezpečný způsob užívání nikotinu, i tyto produkty nesou svá rizika. Obsahují často vysoké dávky nikotinu, který je silně návykový a může negativně ovlivnit zdraví – například zvýšit krevní tlak nebo narušit funkci srdce a cévního systému. Rizikem je i možnost vzniku závislosti, a to zvláště u mladých lidí, kteří s nikotinem dosud neměli zkušenost (BfR, 2022). Z odborného hlediska proto nelze nikotinové sáčky považovat za zcela bezpečné. Světová zdravotnická organizace upozorňuje, že i když eliminují některé škodlivé látky typické pro kouření, stále mohou negativně ovlivnit zdraví a jejich dlouhodobé účinky zatím nejsou dostatečně prozkoumány (WHO, 2023).

1.1.3 Kratom

Kratom neboli *Mitragyna speciosa* je tropická rostlina pocházející ze zemí jihovýchodní Asie, jako je Thajsko, Malajsie nebo Indonésie. Její listy obsahují biologicky aktivní

alkaloidy, které působí na lidský organismus podobně jako opioidy. V tradičním užívání sloužil kratom k tlumení bolesti, zmírnění únavy či ke zvýšení energie (NIDA, 2021).

Vzhledem k rostoucímu zájmu o tuto látku a jejímu rozšířenému užívání i mimo původní region došlo v České republice k legislativní úpravě. Novela zákona č. 167/1998 Sb., o návykových látkách, provedená zákonem č. 321/2024 Sb., zavedla dvě nové kategorie: psychomodulační látky a zařazené psychoaktivní látky. Psychomodulační látky jsou definovány jako látky s psychoaktivními účinky, které však nepředstavují závažné riziko pro veřejné zdraví. Do této kategorie byl zařazen právě i kratom, který je tak v českém právním systému oficiálně veden jako látka s mírnějším dopadem na společnost a jednotlivce. To znamená, že jeho držení, užívání ani prodej nejsou trestné. Zároveň ale chybí jakákoliv regulace – například věková hranice pro nákup nebo omezení způsobu distribuce. Právě kvůli této nejasné právní situaci a rostoucímu výskytu užívání, především u mladých lidí, odborníci navrhuji zavedení určitých omezení, například zákaz prodeje kratomu prostřednictvím automatů a dostupnost pouze osobám starším 18 let (Národní monitorovací středisko, 2022).

Účinky kratomu se však mohou výrazně lišit v závislosti na dávce. Nižší množství bývá spojováno se stimulačním efektem – podporuje soustředění, zvyšuje energii a navozuje lepší náladu. Naopak vyšší dávky mohou mít tlumivý účinek, který je doprovázen pocitem uvolnění, úlevy od bolesti nebo euforie. Nejčastěji se kratom užívá ve formě prášku, čaje nebo se žvýkají sušené listy (NIDA, 2021). Navzdory tomu, že mnozí lidé vnímají kratom jako přírodní alternativu k běžným lékům proti bolesti či úzkosti, odborné instituce upozorňují na možná rizika. Americká agentura varuje, že dlouhodobé nebo nadměrné užívání může vést ke vzniku závislosti. K vedlejším účinkům patří nevolnost, zácpa, sucho v ústech, nadměrné pocení nebo potlačená chuť k jídlu (DEA, 2020).

Zároveň americký Úřad pro kontrolu potravin a léčiv opakovaně upozorňuje, že kratom není schválen jako bezpečný léčivý prostředek. Aktuálně chybí dostatek vědeckých studií, které by jednoznačně potvrdily jeho účinnost nebo bezpečnost při dlouhodobém užívání (FDA, 2022). Situaci průběžně sleduje i Světová zdravotnická organizace, která upozorňuje, že právní status kratomu se napříč státy výrazně liší, jelikož v některých je volně dostupný, jinde zakázaný (WHO, 2021).

1.2 Nelegální návykové látky

Nelegální návykové látky jsou ty, jejichž držení, užívání, výroba nebo distribuce jsou zákonem zakázány. Jedná se o psychoaktivní látky, které mohou ovlivnit lidskou psychiku a jejich užívání může mít právní důsledky. Představují významné riziko pro veřejné zdraví a společnost jako celek (Šejvl, 2018). Národní monitorovací středisko (2023) zdůrazňuje, že tyto látky se pojí nejen se zdravotním rizikem, ale i se zátěží pro sociální systém, například v podobě bezdomovectví, kriminality nebo rozpadu rodiny.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT, 2020) ve svém dokumentu uvádí, že mezi nejčastěji užívané nelegální návykové látky patří konopné drogy, extáze, halucinogenní houby, pervitin a LSD.

1.2.1 Marihuana

Marihuana je v České republice nejvíce rozšířenou nelegální návykovou látkou, ačkoli je ve společnosti zcela akceptována. Tento výraz označuje psychoaktivní drogu připravovanou ze sušených listů a květů rostliny konopí, které obsahují účinnou látku THC. Nejrozšířenějším způsobem užití je kouření ve formě takzvaných „jointů“, tedy ručně balených cigaret. Rychlost nástupu účinku THC závisí na dávce, způsobu aplikace a individuálních psychických i fyzických vlastnostech uživatele. Při inhalaci se účinky objevují během několika minut a mohou přetrvávat přibližně dvě až čtyři hodiny. V posledních letech je patrný nárůst obliby konzumace marihuany prostřednictvím potravin, například sušenek či koláčků, což mění způsob i charakter užívání (Dvořák, 2022).

Po aplikaci marihuany uživatelé často popisují subjektivní pocity pohody, relaxace a zesílení vnímání smyslových podnětů. Tyto projevy však bývají doprovázeny krátkodobým zhoršením koordinace, zpomalením reakcí a poruchami paměti. Marihuana je odborníky řazena mezi tzv. nepravé halucinogeny – látky, které mění psychické prožívání a mohou vyvolávat náladové výkyvy, pocity úzkosti nebo paranoidní myšlenky. Dlouhodobé a intenzivní užívání může vést k psychické závislosti, jež se projevuje ztrátou kontroly nad užíváním a neschopností s ním přestat. Neurobiologické výzkumy navíc ukazují, že pravidelné užívání může negativně ovlivnit činnost mozku, především v oblastech souvisejících s učením, pamětí a soustředěním. U osob s genetickou predispozicí může konzumace marihuany zvyšovat riziko rozvoje závažnějších duševních poruch, jako jsou psychózy (Mahdaličková, 2014).

2 MLADÁ DOSPĚLOST A KOGNITIVNÍ FUNKCE

V této kapitole se zaměříme na období mladé dospělosti, které představuje klíčovou fází v životě člověka. Právě v tomto období se upevňuje identita, formují se životní hodnoty a dochází k rozvoji kognitivních i emočních schopností (Vágnerová, 2007). Tato životní etapa bývá zároveň obdobím zvýšené zranitelnosti, kdy jsou mladí lidé otevřenější novým zkušenostem, včetně experimentování s návykovými látkami. Dále se v této kapitole budeme zabývat kognitivními procesy, jako jsou pozornost, paměť a rozhodování, a tím, jaký dopad mohou mít návykové látky na jejich fungování.

2.1 Období mladé dospělosti

Mladá dospělost, která se obvykle vymezuje věkem mezi 20 a 40 lety, je charakterizována rozvojem kognitivních funkcí, respektive prohloubení způsobu jejich využívání, ale také k upevnění emoční stability a vyjasňování představy o sobě samém. Jedinec musí přijmout nové sociální role a s nimi spojené způsoby chování. Jedním z důležitých aspektů tohoto vývojového období je konfrontace s různorodými hodnotovými systémy. Jedinec se snaží najít vlastní postoj k normám, které přejímá od vrstevníků, rodiny, školy, církve nebo jiných sociálních skupin. Společně s tím se u mladého dospělého dále rozvíjí morální myšlení. Jedinec se ocitá v nových sociálních situacích, jejichž zvládnutí vyžaduje přizpůsobivost, samostatnost a schopnost nést odpovědnost. Na rozdíl od předchozích vývojových etap zde nehraje primární roli biologické zrání, ale spíše proces učení a získávání zkušeností. Významným faktorem formujícím představu o dospělosti je vliv vzorů z dětství, tedy chování dospělých osob, které jedinec vnímal jako důležité, zanechává hluboký otisk, často nevědomě přenášený i do vlastního života po dvacátém roce věku (Vágnerová, 2007).

Mladá dospělost bývá obdobím významných rozhodnutí a životních událostí, které mají dlouhodobé důsledky. Právě v této době se člověk dostává do situací, které zásadně ovlivňují jeho další vývoj a směřování. Rozhodnutí učiněná na začátku dospělosti mohou nastartovat procesy, které se později těžko vracejí. Mladí dospělí přitom mnohdy jednají impulzivně, aniž by promýšleli možné následky svého jednání. Na druhou stranu jsou velmi otevření novým zážitkům a výzvam, které vnímají jako příležitost k růstu a objevování (Vágnerová, 2007).

2.2 Kognitivní procesy

Mladá dospělost je obdobím, kdy kognitivní schopnosti člověka dosahují svého vrcholu. V této životní fázi jsou nejvýraznějšími prvky rychlost zpracování informací, pracovní paměť, flexibilní myšlení a schopnost řešit komplexní problémy. Zároveň se v tomto období rozvíjí tzv. postformální myšlení, které se vyznačuje schopností vnímat relativitu pravdy, tolerovat rozpory a kombinovat logiku s emocionalitou při rozhodování (Simpson-Kent et al., 2020).

Z neurobiologického hlediska mozek dozrává až přibližně kolem 25. roku věku. Tento vývoj je spojen s pokračujícím procesem myelinizace a synaptického prořezávání, zejména v prefrontální kůře mozku, která je klíčová pro exekutivní funkce jako plánování, sebekontrola a rozhodování (Moawad, 2024). Vývoj kognitivních schopností však není jednotný, protože jeho úroveň může být významně ovlivněna faktory jako jsou vzdělání, intelektuálně stimulující prostředí nebo profesní zkušenosti. Právě tyto faktory mohou přispět k udržení vysoké kognitivní výkonnosti i do pozdějších fází dospělosti (Daugherty et al., 2022). Mladí dospělí, kteří užívají drogy, mohou mít potíže s pozorností, pamětí a rozhodováním, což negativně ovlivňuje jejich pracovní výkon a osobní vztahy.

2.2.1 Pozornost

V období mladé dospělosti hraje pozornost klíčovou roli v efektivním zvládnutí každodenních činností, a to zejména v akademickém prostředí. Jedinci jsou v tomto věku schopni udržet stabilní úroveň pozornosti, která jim umožňuje cíleně se zaměřit na podstatné podněty a filtrovat ty rušivé. Tato schopnost však není neměnná, jelikož může být negativně ovlivněna stresem, multitaskingem, ale i nedostatečným spánkem. Ukazuje se, že kvalitní spánek a zdravý životní styl významně přispívají k lepší výkonnosti v oblasti kognitivní kontroly a pozornosti (Spencer et al., 2005). Je spjata nejen se schopností koncentrace, ale také s vědomou aktivací mozku a s aktuálním fyzickým i psychickým stavem jedince. Emoční naladění ovlivňuje, jaké podněty jedinec upřednostní a jak si je vyloží. V případě psychického napětí může dojít ke zkreslenému vnímání informací, což negativně ovlivňuje další poznávací procesy (Vágnerová, 2004).

Užívání návykových látek má na schopnost soustředění a selektivní pozornost významný dopad. Různé látky zasahují různé složky pozornosti, přičemž alkohol a marihuana mají tlumivý účinek a způsobují zpomalení zpracování informací a zhoršení schopnosti udržet pozornost. Tyto účinky přetrvávají i po odeznění intoxikace. Užívání alkoholu navíc narušuje schopnost filtrovat nedůležité podněty, což oslabuje soustředění i

při nízkých dávkách (Weafer a Fillmore, 2012). Naopak stimulancia, jako je amfetamin nebo methylfenidát, mohou krátkodobě zvýšit bdělost a zlepšit koncentraci tím, že zvyšují hladiny dopaminu a noradrenalinu v prefrontální kůře mozku. Tento efekt se může zdát výhodný, zvláště ve studijním prostředí, nicméně nadměrné nebo dlouhodobé užívání těchto látek vede k narušení pozornosti, nárůstu úzkosti a celkovému vyčerpání kognitivních zdrojů (Sofuoglu et al., 2013).

Závažným důsledkem dlouhodobého užívání drog je tzv. „pozornostní zkreslení“, kdy jedinec automaticky a nevědomky zaměřuje svou pozornost na podněty související s drogou. Tento fenomén je typický u osob trpících závislostí, u nichž přítomnost drogových asociací v prostředí výrazně zvyšuje riziko návratu k užívání a ztěžuje udržení abstinence (Field a Cox, 2008).

2.2.2 Paměť

Paměť v širším slova smyslu zahrnuje veškerou aktivitu spojenou s uložením, uchováním a vybavováním minulých informací, respektive zkušeností. Paměť je velmi úzce spojena s učením a v této souvislosti umožňuje vývoj jedince i jeho adaptaci na prostředí, v němž žije. Zkušenost, fixovaná paměť, se projevuje v prožívání, uvažování i chování jedince a obvykle je nějakým způsobem modifikuje. Může působit pozitivně i negativně. Děje se tak na základě vědomých zkušeností, ale i pod vlivem aktuálně vytěsněných a zdánlivě zapomenutých zážitků (Vágnerová, 2004).

Mnoho výzkumů ukazuje, že pravidelné užívání alkoholu, marihuany, benzodiazepinů nebo stimulantů může negativně ovlivnit různé typy paměti. Krátkodobá paměť je často narušena už při mírné intoxikaci, zatímco dlouhodobá paměť může být poškozena v důsledku opakovaného nebo chronického užívání (Crean, Crane a Mason, 2011). U mladých dospělých, jejichž mozek se stále vyvíjí, jsou tyto dopady obzvláště významné a potenciálně trvalé. Marihuana, jedna z nejčastěji užívaných látek mezi vysokoškoláky, je spojena s narušením verbální paměti a schopnosti učení. Studie ukazují, že pravidelní uživatelé dosahují horších výsledků v testech, které hodnotí schopnost zapamatovat si a reprodukovat slovní informace. Tento efekt může přetrvávat i několik týdnů po ukončení užívání, přičemž nejvíce jsou postiženi ti, kteří začali s užíváním v adolescenci (Volkow et al., 2016). Alkohol působí negativně na paměť hned v několika rovinách. Při vyšších dávkách může dojít ke stavu, kdy si uživatel vůbec nepamatuje průběh událostí. Tento fenomén souvisí s poruchou konsolidace paměti, kdy se nově získané informace vůbec neuloží do dlouhodobé paměti

(White, 2003). Chronické nadměrné užívání alkoholu je navíc spojováno s dlouhodobými strukturálními změnami v mozku, které mohou vést ke snížení objemu hipokampu (Harper, 2009). Užívání stimulantů, jako je kokain nebo neregulované používání amfetaminů, může zpočátku vyvolat pocit zvýšené pozornosti a mentální výkonnosti, ale z dlouhodobého hlediska má paradoxně negativní účinky na pracovní paměť a schopnost mentální flexibility. Tato kognitivní zátěž se zvyšuje zejména při chronickém užívání, které je spojováno s neurodegenerativními procesy v prefrontální oblasti mozku (Verdejo-García et al., 2015).

Narušení paměti u uživatelů návykových látek může zásadně ovlivnit jejich každodenní fungování, zejména ve vzdělávacím prostředí. Pro studenty to může znamenat horší výsledky v testech, sníženou schopnost porozumět složitějším konceptům, ale i potíže se zapamatováním běžných studijních úkolů. Dlouhodobé oslabení paměti navíc zvyšuje riziko předčasného ukončení studia a přispívá k celkové kognitivní disfunkci (Sofuoglu et al., 2013).

2.2.3 Rozhodování

Vedle paměti je dalším důležitým aspektem kognitivního fungování schopnost rozhodování. Tato schopnost vyžaduje nejen práci s uloženými informacemi, ale i dovednost hodnotit různé možnosti a předvídat jejich důsledky. V kognitivní psychologii je rozhodování vnímáno jako proces zpracování informací, v němž jedinec vybírá z několika dostupných alternativ tu, která nejlépe odpovídá jeho cílům a hodnotám. Tento proces bývá náročný, protože často probíhá v podmínkách nejistoty, tlaku času nebo omezených informací. Rozhodování je procesem výběru nejlepší varianty z několika dostupných možností na základě stanovených kritérií. Nejde pouze o intuitivní volbu, ale o vědomý, strukturovaný postup, jehož cílem je dosáhnout co nejlepšího výsledku (Fotr a Švecová 2016). Klíčovou roli při tomto procesu hraje prefrontální kůra mozku, která integruje informace z emočních i racionálních systémů. U zdravého jedince umožňuje efektivní rozhodování pružně reagovat na měnící se situace a činit uvážená, odpovědná rozhodnutí (Verdejo-García et al., 2015).

Užívání návykových látek však tento systém narušuje. Drogy, ať už tlumivé nebo stimulující, ovlivňují neurotransmiterové dráhy, které jsou klíčové pro plánování, seberegulaci a předvídání důsledků. Jedním z častých důsledků je zvýšená impulzivita – tedy tendence rozhodovat se rychle a bez ohledu na možné negativní následky. Závislí jedinci často opakovaně volí okamžité uspokojení, například užití návykové látky, před dlouhodobými cíli, jako je zdraví, vztahy nebo akademický úspěch (Bechara, 2005).

Výzkumy pomocí neuropsychologických testů a funkční magnetické rezonance ukazují, že osoby užívající stimulanty, zejména kokain nebo metamfetamin, mají sníženou aktivitu v prefrontálních oblastech mozku, což je spojeno s horší výkonností v úlohách vyžadujících strategické rozhodování. Tito jedinci často nedokážou odhadnout rizikovost volby nebo se poučit z negativních důsledků svého jednání (Goldstein a Volkow, 2011). Tato narušená zpětná vazba vede k rigidnímu a opakujícímu se chování navzdory škodlivým důsledkům. Alkohol má podobný dopad, zejména při chronickém užívání. Osoby trpící alkoholovou závislostí vykazují poruchy v rozhodování i v období abstinence. Studie potvrzují, že tito jedinci jsou více náchylní k rizikovému chování, mají potíže při vyhodnocování situací a méně zohledňují dlouhodobé následky svých činů (Brevers et al., 2014).

Vysokoškolské prostředí, které na mladé lidi klade vysoké kognitivní i emocionální nároky, vyžaduje zdravou rozhodovací kapacitu. Narušení tohoto procesu v důsledku užívání návykových látek může ovlivnit nejen akademický výkon, ale také sociální vztahy, pracovní budoucnost a celkový životní směr. Z dlouhodobého hlediska může porušená schopnost seberegulace vést k udržování návykového chování a bránit účinnému zotavení (Brevers et al., 2014).

3 VLIV PROSTŘEDÍ NA UŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK

Tato kapitola se zaměřuje na vliv prostředí, v němž se vysokoškolští studenti pohybují, na jejich vztah k užívání návykových látek. Shrnuje hlavní faktory, které mohou přispívat k tomuto chování, jako je akademický stres a tlak na výkon, potřeba začlenění se do kolektivu, zvládání psychických obtíží, snaha o uvolnění a zábavu, ale také vnímání dostupnosti a nízkého rizika spojeného s užíváním těchto látek.

Užívání drog může pro jednotlivce představovat způsob, jak naplnit své základní psychické nebo emocionální potřeby, které z různých důvodů není schopen uspokojit běžnými prostředky. Návyková látka pak může sloužit jako prostředek, kterým si jedinec dopřává úlevu od fyzické bolesti, psychického napětí, nebo jako cesta k prožitku radosti a dočasnému útěku před realitou, která je pro něj nesnesitelná či frustrující. Zvláště mladí lidé bývají zranitelní, protože přicházejí do dospělého života s ideály a očekáváními, která se jim však ne vždy daří naplnit. I přes značné úsilí a snahu nemusí dosahovat cílů, které si stanovili, což může vést k pocitům zklamání, vyčerpání a nedostatečnosti. Společnost, která často klade důraz na výkon a úspěch, přitom nevytváří dostatečný prostor pro přirozený a zdravý růst osobnosti, což může vést k tlaku na výkon, chronickému stresu a celkové psychické nepohodě (Mahdalíčková, 2014).

V současnosti zároveň dochází k oslabování tradičních rodinných vazeb, které by za běžných okolností sloužily jako zdroj podpory, jistoty a identity. Mnoho mladých lidí tak hledá oporu a vzory ve vrstevnických skupinách, médiích nebo sociálních sítích. Tyto nové vazby však často nenahrazují funkci rodiny v plné míře a nenabízejí stabilní a hodnotově ukotvené prostředí, které by podporovalo pocit sounáležitosti a bezpečí. Dalším problémem je klesající kvalita komunikace mezi členy rodiny. Společné sdílení pozitivních zážitků, které by napomáhalo vytváření citového pouta, je často nahrazováno individualismem a materiálním pojetím života. Výsledkem bývá emocionální prázdnota a citová deprivace, která může vést k tomu, že jedinec hledá útěchu v silnějších podnětech, například právě v účincích drog (Mahdalíčková, 2014).

V důsledku těchto vlivů se běžný, tzv. „normální“ život může mladému člověku jevit jako monotónní, nudný a nehodný pozornosti. Hodnoty, jako jsou klid, pravidelnost a stabilita, ztrácejí přitažlivost a jedinec se tak může obracet k extrémnějším formám prožívání, včetně experimentování s návykovými látkami, které mu poskytují intenzivní, byť dočasné uspokojení (Mahdalíčková, 2014).

3.1 Vysokoškolské prostředí

Vysokoškolské prostředí představuje nejen prostor akademického vzdělávání, ale i místo intenzivního osobního a sociálního rozvoje. Jak uvádí Sobotková (2020), kvalita vztahů v tomto prostředí, ať už s vrstevníky, vyučujícími nebo institucionálním systémem, hraje zásadní roli při utváření identity, hodnot a emoční stability studentů. Pokud studenti nevnímají školní prostředí jako podporující nebo bezpečné, mohou se u nich objevovat pocity osamělosti, nejistoty a vnitřního napětí, které zvyšují riziko volby neefektivních strategií zvládání obtíží. Sociální klima školy má přímý dopad na rizikové chování. Mladí lidé, kteří nenacházejí oporu v blízkém okolí, jsou více náchylní k experimentování s návykovými látkami. Užívání může v těchto případech sloužit jako únik od stresu, frustrace nebo nevyřešených vztahových konfliktů. K podobným závěrům dochází i Volkwein (2011), který konstatuje, že kvalita akademického prostředí významně ovlivňuje celkové prožívání studentů a jejich schopnost zvládat nároky, které jsou na ně kladeny.

Akademický tlak, požadavky na výkon a nejistota ohledně budoucího uplatnění jsou častými stresory v období vysokoškolského studia. Mladí lidé se v tomto období potýkají nejen s vnějšími nároky, ale také s vnitřním tlakem na úspěch a seberealizaci. Pokud nejsou dostatečně připraveni čelit těmto výzvám, může u nich docházet ke zvýšené míře psychické nepohody. V tomto kontextu mohou návykové látky sloužit jako prostředek kompenzace, úlevy nebo zlepšení nálady. Mnoho autorů rovněž upozorňuje na roli hodnotové krize v současné společnosti. Materiálně orientovaný způsob života, oslabení rodinných vazeb a nedostatek pozitivních vzorů vedou některé studenty k vyhledávání silnějších podnětů a zážitků, které by nahradily chybějící emoční naplnění. Pokud nejsou studenti schopni nalézt smysluplné vztahy nebo identifikace v rámci univerzitního prostředí, zvyšuje se riziko, že sáhnou po látkách, které jim nabídnou alespoň dočasnou úlevu nebo pocit sounáležitosti (Sobotková, 2020).

Z výzkumů vyplývá, že čím méně se studenti cítí být integrováni do akademické komunity, tím častěji se uchylují k rizikovému chování, zejména v oblasti užívání alkoholu, marihuany nebo léků bez předpisu. Sociální normy a tolerance k užívání těchto látek v prostředí vysokých škol navíc ztěžují prevenci a zvyšují pravděpodobnost, že rizikové chování bude považováno za běžné nebo přijatelné (Johnston et al., 2011).

3.2 Akademický stres a tlak na výkon

Vysokoškolské studium je často doprovázeno intenzivními nároky na výkonnost, které mohou mít výrazný dopad na psychickou pohodu studentů. Neustálé termíny, přetížení studijními povinnostmi a obavy ze selhání představují významný stresor, který mnozí studenti nedokážou efektivně zvládat tradičními způsoby. Mnozí se proto uchylují k alternativním prostředkům, ať už s cílem zvýšit svůj výkon, nebo si alespoň krátkodobě ulevit od tlaku (Arria et al., 2015).

Jednou z často volených strategií se stává užívání látek, které mají posílit koncentraci, výdrž nebo schopnost zpracovávat informace. Studenti věří, že jim návykové látky pomohou zvládnout náročné zkouškové období, dlouhé studijní noci nebo multitasking. Přestože krátkodobě mohou přinést efekt zlepšené bdělosti, výzkumy ukazují, že tato praxe je spojena s rizikem vzniku psychické i fyzické závislosti a negativních důsledků pro zdraví (Arria et al., 2015). K častým způsobům, jak se studenti vyrovnávají se stresem, patří i konzumace alkoholu. Ten bývá využíván jako prostředek uvolnění a mentálního „vypnutí“ po náročném dni stráveném učením nebo účastí na přednáškách. Takové chování je často posíleno kolektivním prostředím, které toleruje nebo dokonce podporuje pití jako způsob relaxace. Studenti tak vnímají alkohol jako společensky přijatelný nástroj k odpočinku, což může vést k jeho pravidelné a nadměrné konzumaci (Wechsler et al., 2002).

Tento způsob zvládání akademických požadavků může mít ale dlouhodobé negativní následky. Místo skutečné duševní hygieny si studenti osvojují vzorce chování, které mohou vést k postupné ztrátě kontroly nad užíváním návykových látek. Zatímco zpočátku je užívání motivováno výkonem nebo stresem, postupem času se může stát zvykem, který student udržuje i mimo akutně stresující období, jako součást studijní rutiny nebo odměny za „dobrý výkon“ (Wechsler et al., 2002). Alarmující je i to, že mnozí studenti nejsou plně informováni o rizicích těchto látek, nebo tato rizika vědomě podstupují. Zejména v prostředí, kde je akademický úspěch považován za prioritu a je silně individualizovaný, se návykové látky mohou jevit jako nástroj, který „pomáhá držet krok“ se systémem, bez ohledu na cenu, kterou za to jedinec v budoucnu zaplatí (Arria et al., 2015).

3.3 Sociální integrace a tlak vrstevníků

Jedním z významných faktorů, které přispívají k užívání návykových látek mezi vysokoškolskými studenty, je potřeba sociálního začlenění a přijetí skupinou vrstevníků. Studium na vysoké škole je pro mnoho mladých lidí obdobím hledání vlastní identity a

zároveň přirozeně i času, kdy se snaží zapadnout do nového sociálního prostředí. Právě zde se často formují přátelství a vznikají skupinové normy, které mohou silně ovlivnit chování jednotlivce (Borsari a Carey, 2001). Univerzitní prostředí bývá často spojováno s kulturou, která normalizuje konzumaci alkoholu a v některých případech i jiných návykových látek. Zvláště v rámci studentských spolků nebo kolejních komunit může být pití vnímáno jako běžná, a dokonce očekávaná součást společenského života. Takové prostředí vytváří podmínky, ve kterých je obtížné odmítat nabídky k užívání, aniž by student riskoval sociální vyloučení nebo ztrátu přijetí skupinou (Arria et al., 2015).

Studie ukazují, že kromě přímých výzev k účasti na pití nebo užívání návykových látek existují také formy nepřímého tlaku, které působí neméně silně. Například pozorování ostatních, kteří užívají návykové látky, a přitom jsou vnímáni jako populární nebo úspěšní, může vést k tomu, že se student snaží tyto vzorce chování napodobit. Tento druh nepřímého tlaku je často méně patrný, avšak o to obtížněji se mu jedinec brání (Neighbors et al., 2007). Přímý tlak vrstevníků se pak může projevovat prostřednictvím konkrétních situací, kdy je student přímo vybízen k tomu, aby se zapojil do konzumace alkoholu či jiné látky. Taková očekávání mohou být výslovně vyjádřena, ale i naznačována tónem prostředí nebo společenskými normami. Vysokoškoláci se často obávají, že pokud odmítnou, mohou být považováni za méně zábavné nebo „mimo kolektiv“ (Borsari a Carey, 2001).

3.4 Zvládání psychických obtíží

Jedním z často uváděných důvodů, proč vysokoškolští studenti sahají po návykových látkách, je snaha zvládat psychickou zátěž. Během studia se mnoho mladých lidí potýká s různými formami psychických obtíží. Namísto odborné pomoci volí někteří studenti cestu tzv. samoléčby pomocí alkoholu, marihuany nebo jiných látek, které jim dočasně přinášejí úlevu. Užívání psychoaktivních látek v tomto kontextu neslouží primárně k rekreaci či zábavě, ale jako prostředek regulace emocí. Studenti hledají okamžité zklidnění nebo jako cestu vzdálit se od negativních myšlenek. Z krátkodobého hlediska se jim může zdát, že jim tyto látky pomáhají lépe zvládat nároky běžného dne. Problém však nastává ve chvíli, kdy se tento způsob zvládání stane opakovaným vzorcem chování, který nenabízí řešení příčiny, ale pouze oddaluje konfrontaci s ní (Eisenberg et al., 2007).

V mnoha případech je důvodem tohoto chování i obava z negativního hodnocení okolí. Stigma spojené s vyhledáním psychologické pomoci je mezi mladými dospělými stále rozšířené. Řada studentů se bojí, že budou označeni za „slabé“ nebo že jejich potíže nebudou

brány vážně. Namísto toho, aby se obrátili na odborníka, uchylují se ke konzumaci návykových látek jako k „neviditelnému“ způsobu zvládání vnitřních obtíží (Hunt a Eisenberg, 2010). Tento způsob samoléčby je však z hlediska duševního zdraví velmi rizikový. Výzkumy ukazují, že pravidelné užívání návykových látek u studentů s psychickými obtížemi nejenže nezlepšuje jejich stav, ale často jej dále zhoršuje. Alkohol a další látky mohou zvyšovat úzkost, prohlubovat depresivní náladu a v dlouhodobém horizontu přispívat k rozvoji závislostí či dalších psychiatrických poruch (Eisenberg et al., 2007).

3.5 Snaha o zábavu a relaxaci

Jedním z častých motivů, proč se vysokoškolští studenti uchylují k užívání návykových látek, je touha po odpočinku a zábavě. Pití alkoholu a experimentování s dalšími látkami bývá běžnou součástí oslav, večírků nebo jiných volnočasových aktivit. Užívání těchto látek je vnímáno jako prostředek, jak se zbavit napětí, podpořit euforii nebo zvýšit prožitek zábavy. Tento přístup je však rizikový v tom, že z příležitostného užívání se může velmi snadno stát pravidelný vzorec chování. Podle výzkumů totiž právě studenti, kteří užívají návykové látky za účelem zábavy, vykazují vyšší pravděpodobnost častého pití a větší riziko vzniku problémového užívání (Johnston et al., 2011).

Kromě toho mohou studenti sáhnout po návykových látkách i jako po prostředku, který jim pomáhá cítit se jistější v sociálních situacích. Některé studie poukazují na to, že alkohol bývá vnímán jako „sociální lubrikant“, který usnadňuje navazování kontaktů, pomáhá odbourávat zábrany a snižuje pocity nejistoty či sociální úzkosti. I zde se však skrývá riziko, pokud se jedinec opakovaně spoléhá na látky při zvládání mezilidských interakcí, může se stát na tomto způsobu chování závislým nejen fyzicky, ale i psychologicky (Ham a Hope, 2003).

3.6 Vnímání dostupnosti a nízkého rizika

Důležitým faktorem, který ovlivňuje rozhodnutí vysokoškolských studentů sáhnout po návykových látkách, je jejich snadná dostupnost v kombinaci s vnímáním těchto látek jako málo rizikových. Mnoho studentů má přístup k alkoholu, tabáku či marihuaně bez výraznějších překážek, a to jak v rámci studentského života, tak prostřednictvím vrstevnických sítí. Tato bezproblémová dostupnost vytváří dojem, že užívání těchto látek je

běžnou, a tedy i společensky přijatelnou součástí života mladých dospělých (Johnston et al., 2011).

Vnímání rizika spojeného s konzumací návykových látek hraje zásadní roli v rozhodování o jejich užívání. Pokud jsou látky vnímány jako neškodné nebo jejich rizika jako minimální, studenti je s větší pravděpodobností vyzkoušejí a případně pravidelně užívají. Výzkumy ukazují, že studenti často nemají dostatečné znalosti o dlouhodobých zdravotních důsledcích užívání těchto látek, jako například o dopadech na mozkové funkce, psychiku či schopnost soustředit se (Johnston et al., 2011).

4 SOCIÁLNÍ PEDAGOG A NÁVYKOVÉ LÁTKY

Tato kapitola se věnuje roli sociálního pedagoga v oblasti prevence užívání návykových látek mezi vysokoškolskými studenty. Nejprve bude představena základní charakteristika této profese, poté se zaměříme na konkrétní způsoby, jakými může sociální pedagog přispět k prevenci rizikového chování souvisejícího s užíváním návykových látek.

4.1 Sociální pedagog

Sociální pedagogika jako samostatný pedagogický obor se zaměřuje na výchovné působení v sociálním prostředí a na podporu jednotlivce při zvládání životních výzev, které z tohoto prostředí vyplývají. Jejím cílem je podporovat člověka v jeho vývoji tak, aby dokázal zvládat různé životní situace a lépe se začlenit do společnosti. V popředí zájmu stojí nejen analýza nepříznivých okolností, ale především hledání výchovných a podpůrných přístupů, které mohou pomoci těmto problémům předcházet nebo zmírňovat jejich dopad (Procházka, 2012).

Sociální pedagog tedy v praxi pracuje s jednotlivci i skupinami, které se nacházejí v sociálním ohrožení, a pomocí různorodých metod, jako je například poradenství, prevence či komunitní práce, usiluje o posílení jejich kompetencí a schopností zvládat běžný život. Je důležité vnímat sociální pedagogiku jako mezioborovou disciplínu, která vychází nejen z pedagogiky, ale také z psychologie, sociologie a dalších příbuzných oblastí. V kontextu vzdělávacích institucí přispívá k vytváření prostředí, které podporuje rozvoj studentů a pomáhá předcházet problémům spojeným se sociálním vyloučením nebo rizikovým chováním (Procházka, 2012).

4.2 Role sociálního pedagoga v prevenci užívání návykových látek

Problematika užívání návykových látek v prostředí vysokých škol představuje závažný fenomén, který ovlivňuje nejen zdraví, ale i studijní výkonnost a sociální začlenění studentů. V rámci prevence a podpory zdravého životního stylu může sehrát významnou roli právě sociální pedagog, který se uplatňuje jako odborník zabývající se vlivem sociálního prostředí na jedince, s cílem posílit jeho schopnost vyrovnávat se s nároky každodenního života (Procházka, 2012).

4.2.1 Prevence a osvěta

Jednou ze základních oblastí působení sociálního pedagoga je realizace preventivních programů, které hrají klíčovou roli v předcházení užívání návykových látek u vysokoškolských studentů. Tyto programy jsou koncipovány tak, aby posilovaly znalosti, postoje a dovednosti studentů vedoucí ke zdravému životnímu stylu a odpovědnému chování. Prevence zde nespočívá pouze v předávání informací o rizicích a škodlivosti látek, ale především v aktivním zapojení studentů do procesu učení, sebereflexe a vnitřní motivace ke změně postojů (Miovský et al., 2010). Součástí těchto aktivit mohou být přednášky, interaktivní workshopy, skupinové diskuse nebo tematické kampaně, které studentům poskytují příležitost k otevřené a bezpečné debatě o problematice užívání návykových látek. Významným přínosem těchto programů je možnost rozvíjet kritické myšlení, schopnost analyzovat různé životní situace a hledat vhodné způsoby, jak se s nimi vyrovnat bez použití látek měnících vědomí. Zároveň tyto aktivity podporují sebepoznání, což je důležité zejména v období mladé dospělosti, kdy se utváří osobní hodnotový systém a způsoby rozhodování v náročných a stresových situacích (Miovský et al., 2010).

Preventivní programy vedené sociálním pedagogem by však neměly být zaměřeny výlučně na informace o návykových látkách a jejich rizicích. Je nezbytné, aby tyto programy současně rozvíjely sociální a psychické kompetence studentů, které fungují jako ochranné faktory proti rizikovému chování. Patří mezi ně zejména schopnost odolat tlaku vrstevníků, umění říkat „ne“, dovednosti zvládání stresu, pozitivní řešení konfliktů a rozvoj zdravého sebevědomí. Právě tyto dovednosti pomáhají mladým lidem čelit zátěžovým situacím, které jsou běžnou součástí vysokoškolského života, a nacházet jiné způsoby zvládání než únik do světa psychoaktivních látek (Procházka, 2012). Zároveň je důležité, aby preventivní působení nebylo jednorázové, ale dlouhodobé, kontinuální a propojené s dalšími oblastmi studentského života. Úspěšná prevence vyžaduje aktivní zapojení celé akademické komunity, a to nejen sociálních pedagogů, ale i vyučujících, poradců a vedení školy. Jen tak je možné vytvořit prostředí, které podporuje zdravý vývoj osobnosti studenta a snižuje jeho zranitelnost vůči rizikovým vlivům (Miovský et al., 2010).

4.2.2 Poradenství a individuální práce se studenty

Dalším důležitým nástrojem v rámci práce sociálního pedagoga je cílená individuální podpora studentů, kteří se nacházejí v obtížné situaci. Tito studenti mohou experimentovat s návykovými látkami, být pod vlivem skupinového tlaku, řešit psychické obtíže nebo

vykazovat první známky problémového užívání. Individuální práce umožňuje přizpůsobit pomoc konkrétním potřebám jednotlivce a nabídnout mu vedení na míru. Sociální pedagog zde vstupuje do role průvodce, který studentovi pomáhá zorientovat se v jeho situaci, nabídnout bezpečný prostor k otevřenému sdílení a zároveň jej podporuje ve vyhledání vhodné odborné pomoci, ať už jde o kontaktování psychologa, adiktologa nebo krizového centra (Miovský et al., 2010).

Tato forma práce klade vysoké nároky na osobnostní a profesní kompetence sociálního pedagoga. Zásadní význam má schopnost navázat vztah založený na důvěře, empatii a respektu, bez hodnocení nebo moralizování. Klient se tak necítí odsuzován, ale vnímáný jako rovnocenný partner v rozhovoru. Právě důvěra je základem pro otevřenou komunikaci, která může vést k reflexi vlastního chování a motivaci ke změně. Sociální pedagog v této fázi neudílí jednoznačné rady, ale klade otevřené otázky, reflektuje situaci studenta a pomáhá mu hledat řešení, která jsou realistická a proveditelná (Procházka, 2012).

Nabídnutí bezpečného prostoru pro sdílení je jedním z nejdůležitějších přínosů této práce. Mnoho studentů zažívá pocity studu, selhání nebo beznaděje, které jim brání v tom, aby se svěřili rodině, učitelům nebo vrstevníkům. Sociální pedagog má možnost těmto studentům nabídnout vztah, který je přijetím i oporou. Právě v tomto vztahu může docházet k prvnímu kroku k pozitivní změně, a to k přijetí situace, pojmenování problému a postupné hledání cest ven. Dlouhodobě může tato forma intervence přispět nejen ke zlepšení psychického stavu studenta, ale také k přerušení negativního vývoje a snížení rizika vzniku závislosti. Individuální práce tedy není pouze reakcí na problém, ale může být také preventivním opatřením, které pomáhá předcházet zhoršení situace. Umožňuje zachytit problémy včas a podpořit studenta v tom, aby nezůstal se svými obtížemi sám. Z tohoto pohledu má sociální pedagog ve vysokoškolském prostředí nejen poradenskou, ale i podpůrnou, zachytnou a někdy i terapeutickou roli (Miovský et al., 2010).

4.2.3 Spolupráce s odborníky a systémová intervence

Sociální pedagog ve vysokoškolském prostředí zpravidla nepracuje samostatně, ale je součástí širšího podpůrného systému, který se podílí na péči o studenta. Problematika užívání návykových látek je komplexní a mnohdy úzce souvisí s psychickým zdravím, rodinným zázemím, akademickým tlakem či sociálním prostředím studenta. Z tohoto důvodu je klíčové, aby sociální pedagog aktivně spolupracoval s dalšími odborníky, například se školním psychologem, akademickým poradcem, kariérním specialistou či

praktickým lékařem. Do podpůrné sítě však patří i externí instituce, jako jsou adiktologická centra, krizová intervenční zařízení nebo organizace poskytující psychoterapii a poradenství.

Spolupráce mezi těmito subjekty je zásadní pro to, aby bylo možné vytvořit efektivní a udržitelný plán podpory studenta, který reflektuje jeho individuální potřeby. K tomu je nezbytná nejen vzájemná informovanost, ale i schopnost koordinovat navazující kroky a citlivě sdílet relevantní informace s respektem k ochraně soukromí klienta. Díky tomuto týmovému přístupu může vzniknout komplexní systém péče, který je schopen pružně reagovat na vzniklou situaci, poskytnout studentovi adekvátní pomoc a zároveň působit preventivně. Role sociálního pedagoga v tomto systému spočívá v zajištění provázanosti mezi jednotlivými odborníky a institucemi, v doprovázení studenta procesem změny a v podpoře jeho motivace k aktivnímu řešení problémů (Miovský et al., 2010).

4.2.4 Tvorba podpůrného prostředí a alternativních aktivit

Součástí preventivního působení sociálního pedagoga je nejen přímá práce se studenty, ale i aktivní spoluvytváření prostředí, které podporuje jejich duševní pohodu, pocit sounáležitosti a zdravý životní styl. Vysokoškolské prostředí představuje pro mnohé studenty nové a náročné životní období, které je spojeno se stresem, nejistotou a tlaky na výkon. Právě zde hraje pozitivní a bezpečné klima zásadní roli v tom, jak se studenti s těmito výzvami vyrovnávají (Procházka, 2012).

Sociální pedagog může aktivně přispět ke kultivaci tohoto prostředí tím, že se podílí na vytváření atmosféry otevřenosti, vzájemného respektu a důvěry. Důležitou součástí této podpory je také nabídka volnočasových aktivit, které studentům poskytují smysluplné alternativy k rizikovému chování. Organizace sportovních turnajů, kulturních akcí, diskusních klubů nebo dobrovolnických projektů nabízí příležitosti pro navazování sociálních vazeb, posilování týmové spolupráce a osobnostní růst mimo akademické prostředí (Procházka, 2012). Volnočasové aktivity představují nejen prevenci, ale také prostor pro seberealizaci, odpočinek a psychohygienu. Studentům pomáhají budovat pozitivní identitu, zvyšují pocit kompetence a umožňují jim zažívat úspěch mimo studijní výkony. To vše přispívá k jejich celkovému duševnímu zdraví a snižuje pravděpodobnost, že budou hledat úlevu nebo naplnění v návykových látkách. Tím, že sociální pedagog pomáhá studentům nacházet naplnění v bezpečných, tvořivých a společensky přijatelných činnostech, podporuje jejich vnitřní stabilitu i pozitivní vztah ke škole a komunitě (Miovský et al., 2010).

Z dlouhodobého hlediska se ukazuje, že univerzitní prostředí, které nabízí možnost aktivního zapojení a posiluje pozitivní hodnoty, přispívá nejen k prevenci užívání návykových látek, ale také k vyšší studijní úspěšnosti a nižšímu výskytu psychických potíží mezi studenty (Miovský et al., 2010).

II PRAKTICKÁ ČÁST

5 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

Ve výzkumu se zaměřujeme na **zkušenosti vysokoškolských studentů s užíváním návykových látek při studiu** a na okolnosti, které jejich užívání ovlivňují. Studium na vysoké škole spadá do období mezi 18 a 25 rokem života, které je označováno jako specifické vývojové období, často spojené s dynamikou, změnami a určitou nestabilitou (Arnett, 2015). Tato fáze je často spojena s vysokou mírou stresu, která může být doprovázena problémy ve vztazích či v rodinném prostředí. Tyto okolnosti, společně s nároky vysokoškolského studia, mohou představovat náročné životní situace, se kterými se studenti snaží vyrovnat (Valjent, 2010). Studium na vysoké škole s sebou přináší i problémy spojené s přechodem na nový životní styl, který vyžaduje větší míru samostatnosti, zodpovědnosti, dobré plánování času a schopnost udržet rovnováhu mezi soustředěním a odpočinkem (Vondráčková et al., 2009). V reakci na tyto výzvy mohou někteří studenti sahát po návykových látkách, které jim pomohou utéct od reality a lépe zvládat stres.

Statistiky z posledních let ukazují, že mezi vysokoškolskými studenty je užívání návykových látek poměrně rozšířeným jevem. Podle výzkumu publikovaného v roce 2024 více než 80 % studentů uvedlo, že konzumuje alkohol, přičemž přibližně třetina z nich pravidelně. Kouření cigaret přiznalo kolem 20 % studentů a přibližně 25 % mělo zkušenost s užíváním nelegálních drog, nejčastěji marihuany. Vedle klasických návykových látek se v poslední době objevuje i kratom, rostlinný produkt s psychoaktivními účinky, který je v České republice zatím legální. Mnozí mladí lidé jej využívají pro jeho stimulační účinky při učení, nebo naopak pro jeho zklidňující efekt při stresu. Přestože není oficiálně zařazen mezi zakázané látky, odborníci varují před rizikem vzniku psychické i fyzické závislosti (Spěváková a Boščíková, 2024). Ve druhém výzkumu respondenti uvedli, že k první zkušenosti s drogami je nejčastěji přivedli přátelé, partner či partnerka nebo náhodní známí. Mezi hlavní motivace k užití návykových látek patřila snaha získat uznání od ostatních, zvědavost, touha po příjemných pocitech, potřeba uvolnit stres, pomoc se soustředěním a učením či zájem o duchovní prožitky (Kachlík, 2011).

Přestože se o rizikovém chování mladých dospělých často hovoří, stále chybí hlubší porozumění tomu, proč studenti po těchto látkách sahají, jak často a v jakých situacích k tomuto jevu dochází. Proto zkoumáme, zda studenti sahají po návykových látkách primárně jako po prostředku zvládnání stresu, snahy o začlenění do kolektivu, nebo z jiných osobních či sociálních důvodů. Na základě získaných poznatků lze navrhnout efektivnější preventivní opatření zaměřená na snižování užívání návykových látek mezi studenty. Lepší

pochopení příčin a důvodů užívání může vést k vytváření podpůrných strategií, které studentům nabídnou alternativní způsoby zvládání stresu a negativních emocí.

5.1 Výzkumný cíl

Dle formulovaného výzkumného problému byl stanoven výzkumný cíl, kterým je **porozumění okolnostem, které vedou vysokoškolské studenty k užívání návykových látek při studiu.**

5.2 Výzkumné otázky

Hlavní výzkumná otázka zní:

- Jaké okolnosti vedou vysokoškolské studenty k užívání návykových látek při studiu?

Dílčí výzkumné otázky zní:

- Jak studenti zpětně nahlíží na své první zkušenosti s návykovými látkami?
- Jak studenti reflektují vliv rodinného prostředí na své zkušenosti s návykovými látkami?
- Jak studenti reflektují vliv vrstevníků na své zkušenosti s návykovými látkami?
- Jak studenti reflektují vliv vysokoškolského prostředí na své užívání s návykovými látkami?

5.3 Pojetí výzkumu

V této bakalářské práci jsme se rozhodli pro kvalitativní výzkum, který nám umožnil lépe porozumět tomu, jak vysokoškolští studenti vnímají a prožívají svou zkušenost s návykovými látkami. Dle Creswella je kvalitativní výzkum cestou k pochopení určitého problému nebo jevu prostřednictvím různých výzkumných tradic. Výzkumník při něm vytváří celistvý obraz zkoumané skutečnosti, zaznamenává názory respondentů a vše zkoumá v přirozeném prostředí (Hendl, 2005, str. 50). Kvalitativní výzkum je vhodný pro zkoumání sociálních jevů, které nelze vyjádřit čísly nebo kvantitativními metodami (Švaříček a Šed'ová, 2007).

Tento přístup nám umožnil nahlédnout do širších souvislostí, pomohl lépe pochopit nejen to, jaké okolnosti k užívání návykových látek vedou, ale i to, proč se to děje a v jakých situacích studenti po návykových látkách sahají (Švaříček a Šed'ová, 2007).

5.4 Design výzkumu

Jako design kvalitativního výzkumu jsme si zvolili interpretativní fenomenologickou analýzu (IPA), která je zaměřená na detailní zkoumání toho, jak jednotlivci prožívají a interpretují své osobní zkušenosti. Tato metoda kombinuje fenomenologický přístup, který se soustředí na porozumění subjektivním prožitkům, s hermeneutickým přístupem, jenž klade důraz na interpretaci významů těchto prožitků. Fenomenologický přístup znamená odhalení významu, který žije v dané zkušenosti. Cílem IPA je odhalit, jaký smysl dávají lidé svým zážitkům v konkrétních situacích (Smith, Flowers a Larkin, 2009).

Pro výzkum, jehož cílem je porozumět okolnostem vedoucím vysokoškolské studenty k užívání návykových látek, je IPA vhodná, jelikož umožňuje hluboký vhled do individuálních motivací a zkušeností studentů. Tímto přístupem můžeme identifikovat klíčové okolnosti, které ovlivňují jejich rozhodnutí.

5.5 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvoří vysokoškolští studenti, kteří mají osobní zkušenost s užíváním návykových látek během studia. Tito účastníci se nacházejí v období mladé dospělosti, které je spojeno s intenzivními změnami a vývojem v osobním i akademickém životě. Výběrem respondentů jsme chtěli získat pestrou škálu zkušeností, a proto jsme se zaměřili na studenty různých oborů a stupňů studia. Klíčovým kritériem pro zařazení do výzkumu byla vlastní zkušenost s užíváním návykových látek, ať už šlo o příležitostné nebo pravidelné užívání.

Výběr respondentů v kvalitativním výzkumu je proces, při kterém se respondenti vybírají záměrně na základě jejich schopnosti poskytnout hluboké a detailní informace o zkoumaném jevu. Tento výběr nám umožnil získat bohatá data, která jsou klíčová pro porozumění a interpretaci sledovaného jevu (Švaříček a Šed'ová, 2007). Konkrétně jsme zvolili metodu sněhové koule, která se ukázala jako vhodná pro získání respondentů. Tato metoda vychází z principu získávání kontaktů, přičemž jsme nejprve oslovili respondentku, která splňovala kritéria výzkumného souboru, a ta nám následně doporučila další potenciální účastníky. Tento postup nám umožnil navázat kontakt i s jedinci, které by bylo jinak obtížné oslovit, a zároveň přispěl k vytvoření důvěry mezi výzkumníkem a respondenty. Díky tomu

se podařilo získat autentická svědectví a hlubší vhled do tématu užívání návykových látek mezi studenty vysokých škol (Mikovský, 2006).

Tabulka 1 – Seznam respondentů

Jméno	Ročník
Tereza	3.
Markéta	2.
Filip	3.
Pavel	3.
Aneta	1.
Lucie	4.

(Zdroj: vlastní)

Z důvodu anonymity byla jména respondentů změněna.

5.6 Metoda sběru dat

Pro sběr dat byl použit polostrukturovaný rozhovor, který nám umožnil získat hlubší vhled do zkušeností respondentů a jejich individuálního vnímání zkoumané problematiky. Polostrukturovaný rozhovor je metoda kvalitativního výzkumu, která spojuje charakteristiky strukturovaných a nestrukturovaných rozhovorů. Tazatel má předem připravený seznam otázek nebo témat, ale během rozhovoru je možné flexibilně reagovat na odpovědi respondenta a podle potřeby přidávat doplňující otázky (Švaříček a Šed'ová, 2007).

Respondenti byli kontaktováni prostřednictvím sociálních sítí Instagram a Messenger, kde jsme se domluvili na konkrétním termínu schůzky. Před zahájením rozhovoru jsme účastníkům vysvětlili účel výzkumu a ujistili je o zajištění anonymity, a proto je jejich identita ve výzkumu změněna. Dále byli dotázáni, zda souhlasí s nahráváním rozhovoru, přičemž všichni respondenti s pořízením audiozáznamu souhlasili. Byli také informováni, že nahrávky budou použity pouze pro potřeby zpracování bakalářské práce a mají možnost rozhovor kdykoliv ukončit.

Na začátku každého rozhovoru jsme položili několik úvodních otázek, které nám pomohli s respondenty navázat bližší kontakt, díky kterému byla atmosféra uvolněnější a odpovědi otevřenější. Poté se přešlo na hlavní otázky, které jsou rozděleny do čtyř oblastí dle stanových výzkumných cílů a otázek. V první oblasti jsme se zaměřili na rodinné zázemí respondentů, tedy na to, v jakém prostředí vyrůstali, jaké postoje měli jejich rodiče k návykovým látkám a jakým způsobem je před nimi varovali. Ve druhé části nás zajímal vliv kamarádů a to, jaký dopad měl jejich kolektiv na rozhodnutí respondentů začít s užíváním návykových látek. Třetí oblast rozhovoru se věnovala jejich prvním zkušenostem s návykovými látkami a tomu, jak se na ně zpětně dívají. V závěrečné části jsme se pak soustředili na jejich současné studium na vysoké škole a na to, v jakých situacích jim návykové látky „pomáhají“ nebo jakou v jejich studiu hrají roli. Během rozhovorů jsme občas přeskakovali mezi jednotlivými oblastmi, aby konverzace působila přirozeně a plynule, a účastníkům se tak mluvilo snáz. Na přání respondentů proběhlo pět rozhovorů v kavárnách, kde nás někdy sice přerušila obsluha, ale vždy jsme se dokázali vrátit zpátky k tématu. Jeden rozhovor jsme uskutečnili u respondenta doma, protože měl zdravotní obtíže. Některá témata byla pro účastníky náročná, a tak si někdy dali krátkou pauzu, ale vždy se k rozhovoru vrátili a pokračovali dál.

Přehled otázek, které byly použity v rozhovoru je uveden v Příloze I.

5.7 Metoda zpracování dat

Analýza dat v interpretativní fenomenologické analýze (IPA) je zaměřena na hlubší porozumění tomu, jak respondenti vnímají a interpretují své osobní zkušenosti. Vychází z předpokladu, že lidské prožívání je složité a plné různých významů, a proto si žádá citlivý a pečlivý přístup k jeho interpretaci. Výzkumník se při analýze zaměřuje na to, jaký jedinečný význam jednotlivci dávají svým zkušenostem, přičemž do procesu interpretace vstupuje i jako aktivní účastník. Tento dvojitý hermeneutický přístup znamená, že se výzkumník snaží pochopit, jak účastník rozumí svému světu (Smith, Flowers a Larkin, 2009).

Analytický postup jsme provedli v následujících krocích:

1. Navázání vztahu s daty

Prvním krokem při analýze je navázání hlubšího vztahu s daty, tedy opravdový zájem o to, co respondent říká. Je důležité se co nejvíce soustředit na konkrétního člověka a jeho příběh. Jde nám o tzv. pohled „zevnitř“, tedy pochopit, jaké to je být v respondentově kůži. Pomáhá

k tomu nejen opakované pročitání přepisu rozhovoru, ale i opětovný poslech nahrávky, protože samotný tón hlasu, pauzy nebo emoce v hlase nám můžou dát další rozměr a lépe nás vtáhnout do jeho příběhu (Smith, Flowers a Larkin, 2009).

2. Generování poznámek a počátečních kódů

Výzkumník si nejdříve vytváří tři typy poznámek. První jsou deskriptivní, které se zaměřují na to, co účastník říká. Následují jazykové poznámky, kde se sleduje formulace, a nakonec konceptuální, při kterých se výzkumník víc zamýšlí nad hlubším významem výpovědí. Z těchto poznámek se pak postupně vytvářejí kódy, které nejsou předem dané, ale vznikají až při práci s textem. Často se během analýzy proměňují a zpřesňují (Smith, Flowers a Larkin, 2009). Kódování v kvalitativním výzkumu znamená, že se data rozdělují na menší části, které výzkumník označuje stručnými a výstižnými názvy. Ty pomáhají lépe zachytit významy a obsah toho, co se účastníci snaží sdělit (Švaříček a Šed'ová, 2007).

3. Hledání souvislostí napříč tématy

Po zformulování kódů výzkumník začíná zkoumat jejich vzájemné propojení. V této fázi se vrací k předchozí analýze a na základě nového porozumění může některá témata označit za hlavní, zatímco jiná se propojí nebo vyloučí, pokud neodpovídají výzkumné otázce. Témata jsou organizována do nadřazených kategorií, které jsou propojené s konkrétními citacemi respondentů. Výzkumník se také zaměřuje na vytváření tematických shluků a hledání vztahů mezi tématy pomocí různých přístupů (Smith, Flowers a Larkin, 2009).

4. Propojení témat

Uvnitř každého rozhovoru výzkumník propojuje a uspořádává témata tak, aby mezi nimi našel souvislosti a významové vazby. Výsledkem je přehledná struktura, která vystihuje podstatu toho, jak účastník svou zkušenost vnímá a prožívá (Smith, Flowers a Larkin, 2009).

5. Analýza dalších případů

Postup se opakuje u dalších respondentů, přičemž výzkumník odkládá předchozí analýzy stranou, aby k novému případu přistupoval otevřeně a bez předsudků. Až poté může začít porovnávat (Smith, Flowers a Larkin, 2009).

6. Hledání vzorců napříč tématy

V tomto kroku se posouváme k propojení jednotlivých analýz. Zajímá nás, jaká je mezi zkušenostmi našich respondentů souvislost, jak témata z jednoho případu osvětluje případ jiný a která z témat napříč analýzami vystupuje jako nejsilnější. V kontextu ostatních

případů můžeme vidět, co jsme předtím neviděli. Některá témata můžeme přehodnotit nebo přejmenovat. Uvědoměním si významu některého tématu, které se stane nadřazeným nám umožňuje posunout analýzu na teoretičtější úroveň. Výsledkem může být tabulka nebo graf znázorňující vztahy mezi tématy a jejich výskyt u jednotlivých respondentů (Smith, Flowers a Larkin, 2009).

7. Presentace výsledků

Finálním krokem je prezentace interpretace. Ta je podložena citacemi z rozhovorů, zasazena do kontextu výzkumné otázky a teoretického rámce. Důležitá je transparentnost a ukotvenost v datech (Smith, Flowers a Larkin, 2009).

6 ANALÝZA DAT

Při realizaci analýzy získaných dat jsme postupovali dle doporučení Smitha, Flowerse a Larkina (2009), kteří detailně popisují jednotlivé kroky interpretativní fenomologické analýzy. Abychom se lépe zorientovali v jednotlivých fázích analýzy a co nejpřesněji zachytili zkušenosti respondentů, vycházeli jsme rovněž z postupu, který podrobněji rozpracovali Kostínková a Čermák (2013).

Nejprve jsme vytvořili doslovnou transkripci všech pořízených audionahrávek rozhovorů. Poté jsme každý přepis opakovaně četli, abychom se dokázali co nejhlouběji ponořit do vyprávění respondentů a porozuměli jejich osobním perspektivám a prožitkům. Aby pro nás byla práce přehlednější, transkripty jsme si vytiskli, což nám umožnilo přímou práci s textem. Do tištěných transkriptů jsme ručně zaznamenávali poznámky, které se zaměřovaly nejen na obsah a formulaci sdělení, ale rovněž také na koncepty, které se vnořují během čtení a jsou ze všech typů poznámek nejvíce interpretativní. Další krok spočíval ve tvorbě prvotních kódů, týkajících se obsahu výpovědí, které jsme barevně odlišili pro větší přehlednost. Z těchto kódů jsme následně formulovali jednotlivá témata a hledali jejich vzájemné souvislosti a propojení. Postupně jsme identifikovali nadřazená a podřazená témata, přičemž jsme vyřazovali ta, která přímo nesouvisela s výzkumnými otázkami. Tento celý proces analýzy probíhal opakovaně a s průběžnou kontrolou relevance výsledných témat vůči původním výpovědím respondentů.

Na základě provedené analýzy rozhovorů jsme identifikovali šest hlavních témat, která se objevovala napříč výpověďmi všech respondentů. Přehled těchto témat je uveden v tabulce č. 2.

Tabulka 2 - Přehled témat a subtémat

Témata	Subtémata
Naše první kroky	Zkušenosti s alkoholem
	Zkušenosti s nikotinem
	Zkušenosti s marihuanou
	Zkušenosti s kratomem
	Zkušenosti s MDMA
Kdo tahá za nitky?	Rodinná situace
	Postoje rodičů
	Vliv kamarádů
Únik nebo euforie?	Důvody k užívání
	Pocity při užívání
Otevřené oči	Varování
	Strach
	Důvody přestat
Na hraně svobody	Rozvoj závislosti
	Příznaky závislosti
	Současné užívání
	Detox
Škola života	Studium na vysoké škole
	Stresové situace
	Spolužáci a návykové látky

(Zdroj: vlastní)

6.1 Naše první kroky

V rámci analýzy dat jsme identifikovali první hlavní téma nazvané „Naše první kroky“. V něm se prostřednictvím subtémat zaměříme na první zkušenosti respondentů s různými návykovými látkami, konkrétně alkoholem, nikotinem, marihuanou, kratomem a MDMA. Dále se budeme zabývat pocity, které tyto zkušenosti provázely, a tím, jak na ně respondenti zpětně nahlíží.

Tabulka 3 - Charakteristika tématu „Naše první kroky“

Naše první kroky	Zkušenosti s alkoholem
	Zkušenosti s nikotinem
	Zkušenosti s marihuanou
	Zkušenosti s kratomem
	Zkušenosti s MDMA

(Zdroj: vlastní)

Téma „Naše první kroky“ přináší sondu do prvotních kontaktů respondentů s návykovými látkami. V rámci interpretativní fenomenologické analýzy (IPA) je zřejmé, že tyto zkušenosti nejsou jen o samotném aktu užití, ale především o emočním a sociálním kontextu, v němž k nim dochází. Právě první setkání s látkami formuje postoje, očekávání i strategie, jak se s těmito látkami vyrovnávat. Citace respondentů ukazují škálu prožitků – od nevinné zvědavosti přes silné fyzické reakce až po první zkušenost s euforií či naopak nevolností. Významnou roli sehrává vliv vrstevníků, tlak na přijetí a touha „něco zažít“.

První kontakt s návykovými látkami je často nahlížen jako formativní moment, který jednotlivci spojují s přechodem k dospělosti, pocitem přijetí vrstevníky nebo naopak s lítostí a nepochopením důsledků. Většina respondentů popisuje první kontakt s látkou jako něco, co se stalo „náhodou“, bez většího rozmyslu, často v rámci sociální situace, ve snaze zapadnout nebo „zkusit, co to udělá“. Uživatelé často neplánovali dlouhodobé užívání, ale první zkušenosti přesto ovlivnily jejich budoucí vztah k látkám.

Tereza popisuje svou první zkušenost takto: „První cigaretu jsem měla v šesté třídě, ale to jsem nekouřila pravidelně. Spíš jen s kámošema, když jsme někde byli. Tehdy frčely borůvkové cigarety, takže to bylo takové kokino.“ Přestože Tereza vnímala první zkušenost jako nezávažnou, zpětně reflektuje, že šlo o klíčový moment: „Ta první cigareta mi vůbec

nechutnala, ani když byla borůvková. Moc mě to neoslovilo. Nic mi to neudělalo.“ Tato výpověď ukazuje, že první zážitek nemusel být příjemný ani pozitivní, ale přesto otevřel cestu k dalšímu experimentování. Markéta měla první zkušenosti s cigaretami, alkoholem i marihuanou v období kolem čtrnácti let: „Poprvé u cigarety se mi nejvíc motala hlava, i když jsem si jednou potáhla, motala se mi další půl hodinu.“ Její výpověď potvrzuje, že tělesné reakce mohou být silné a nepříjemné, ale to často neodradí od dalšího užívání. Zároveň dodává: „U alkoholu asi taková klasika, kdy jsem se motala a nejvíc jsem se smála. Přišli jsme si jako drsnáci.“ Z těchto výpovědí je patrné, že primární motivací nebyl vědomý únik, ale spíše zážitek, zvědavost, a hlavně začlenění do skupiny.

Alkohol je nejčastěji popisovanou látkou, se kterou se respondenti poprvé setkali. Většinou to bylo při rodinných oslavách nebo večírcích s vrstevníky. Mnozí jej spojují s pozitivními emocemi – uvolněním, otevřeností a smíchem, ale také s následným zklamáním nebo nevolností. Filip: *„Bylo mi dvanáct a byla rodinná oslava, kde všichni byli opilí. Nabízeli mi tam alkohol, že už bych to měl zkusit, tak jsem si dal.“* První opití popisuje jako euforické a sociálně posilující: *„Cítil jsem se hrozně happy a cítil jsem se, že se chci hrozně seznamovat s lidma.“* Tereza ale popisuje opačný pól: *„Poprvé jsem se opravdu opila až v šestnácti. Strašné. Bylo mi hrozně špatně a vůbec to nebylo příjemné. Říkala jsem si, proč to vlastně děláme, když nám pak není dobře.“* Tyto výpovědi ukazují, jak může mít alkohol ambivalentní efekt – na jednu stranu přináší uvolnění, na druhou zklamání a somatické potíže. Respondenti však často přijímají riziko ve prospěch sociálního začlenění.

Cigarety a nikotinové sáčky se často pojí s představou dospělosti nebo zklidnění. V některých výpovědích je zřejmé, že užití cigarety mělo představovat „přechodový rituál“ směrem k dospělosti. Lucie: *„Cigaretu jsem možná ochutnala na škole v přírodě, ale nechutnalo mi to. Potom na gymplu mi to dala kamarádka, která kouřila pravidelně, tak jsem to zkusila, ale zase mi to nechutnalo.“* Pavel měl s cigaretou silnou fyzickou reakci, která ale souzněla s opilostí: *„Hrozně se mi motala hlava a bylo mi divně. Já jsem k tomu byl ještě opilej, tak mi přišlo, že to jako podpořilo stav té opilosti.“* U Terezy je cigareta spojena se zklidněním: *„Když jsem smutná, zapálím si. Když jsem naštvaná, zapálím si. Když se mi něco povede, zapálím si.“* Tyto návyky se postupně zabydlují v každodennosti a stávají se způsoby regulace emocí, což v IPA hraje klíčovou roli v porozumění významu užívání.

Marihuana, kratom a MDMA se vyskytují zejména v období střední školy. Motivace k jejich užití bývá různorodá – od zvědavosti, přes kreativitu, až po socializaci a únik od stresu. Pavel o marihuaně: *„To jsem si dal svoje první sklo. Bylo to strašně super. Přišlo mi, že*

všechno bylo hrozně krásné a hudba zněla daleko líp.“ Filip popisuje účinky MDMA: *„Byl jsem hodně společenský a dělal jsem machry. Já jsem člověk, co nikdy nejde tancovat a po tom emku jsem byl první na parketu.*“ Pavel měl opačnou zkušenost s MDMA, která nebyla dobrovolná: *„Nedobrovolně jsem zkusil i MDMA, protože mi to kamarád hodil do pití.*“ Tato výpověď je důležitá z hlediska etiky a bezpečnosti – mladí lidé často ztrácejí kontrolu nad situací, což může mít dlouhodobé důsledky.

Společným jmenovatelem napříč všemi výpověďmi je vliv okolí. Téměř žádný respondent nezačal s látkami sám. Parta, kamarádi, oslava, skupinové hry – to vše byly faktory, které „spustily“ první užití. Aneta: *„Hráli jsme tam hry, kdy když někdo prohrál, se musel napít alkoholu. Já prohrávala skoro furt.*“ Filip přiznává, že látky často sloužily jako „společenské lepidlo“: *„Spíš jsem si je dával proto, že se z toho stával takový společný zážitek.*“ V rámci IPA je klíčové rozumět subjektivnímu významu těchto situací. Nejde jen o látku samotnou, ale o potřebu být přijat, být součástí, nezaostat. Respondenti často přemýšlejí nad tím, co by se stalo, kdyby si „tu první nedali“. Tereza: *„Říkala jsem si, proč to vlastně děláme, když nám pak není dobře.*“ Toto přehodnocování ukazuje, že zkušenosti nejsou zafixované, ale neustále reinterpretované. V průběhu času si respondenti uvědomují nejen emoční význam těchto zážitků, ale také důsledky finanční, zdravotní i sociální.

Shrnutí tématu „Naše první kroky“

První zkušenosti s návykovými látkami mají klíčový význam pro formování vztahu k užívání. U většiny respondentů k nim došlo:

- **v adolescenci** (zpravidla mezi 12–16 lety),
- **v přítomnosti vrstevníků** (nebo na oslavách),
- **bez větší informovanosti o důsledcích.**

Tyto zážitky slouží nejen jako brána do světa návykových látek, ale často jako rituál přijetí. Výpovědi respondentů ukazují široké spektrum emocí – od radosti a smíchu po nevolnost a úzkost. Interpretativní fenomenologická analýza odhaluje, že za každou „první zkušeností“ je příběh, který formuje další volby, postoje a způsoby zvládání.

6.2 Kdo tahá za nitky?

V rámci druhého tématu se zaměříme na okolnosti, které vedly respondenty k užívání návykových látek. Téma je rozděleno do tří subtémat, které zkoumají, v jakém rodinném

prostředí respondenti vyrůstali a žijí nyní, jaké postoje měli rodiče respondentů k návykovým látkám a jak studenti vnímají a prožívají vliv kamarádů.

Tabulka 4 - Charakteristika tématu „Kdo tahá za nitky?“

Kdo tahá za nitky?	Rodinná situace
	Postoje rodičů
	Vliv kamarádů

(Zdroj: vlastní)

Téma „Kdo tahá za nitky?“ se zaměřuje na vlivy, které vedly respondenty k prvním kontaktům s návykovými látkami. Pomocí interpretativní fenomenologické analýzy (IPA) jsme se pokusili zachytit, jak respondenti zpětně vnímají síly a vztahy, které sehrály roli v jejich rozhodnutích. V jejich výpovědích vystupují jak vnější vlivy, tak vnitřní dilemata a postupné uvědomování si toho, kdo a co „tahalo za nitky“ v jejich vývoji.

U většiny respondentů hraje rodinné zázemí klíčovou roli v tom, jakým způsobem se k návykovým látkám dostali. Často jde o prostředí poznamenané stresem, nefunkčními vztahy, absencí otevřené komunikace nebo naopak přehnanou tolerancí. Tereza otevřeně popisuje domácí prostředí, které bylo zatížené stresem a agresí: *„Byla jsem permanentně ve stresu, i když jsem nebyla doma, protože jsem pořád myslela na to, co se tam děje.“* Její únik k cigaretám nebyl vědomou volbou, ale reakcí na napětí: *„Začala jsem kouřit, abych se uklidnila.“* U Markéty se situace v rodině vyhrotila s tím, jak matka začala pít: *„Postupem času, jak matka začala pít pravidelně, tak to ve mně způsobovalo úzkosti. Bylo to spíše tím, jak se po alkoholu chová a já se kvůli tomu necítila vůbec dobře.“* Někteří respondenti byli návykovým látkám vystaveni od dětství včetně silného vlivu rodinných zvyklostí, jak uvádí Aneta: *„V mojí rodině skoro všichni kouří a táta často pije, takže s těmito návykovými látkami jsem byla často v kontaktu.“* Přesto to u ní vedlo k opačné reakci: *„Mělo to spíš vliv v tom, že cigarety nikdy nechci.“* Rodinné prostředí tedy nepůsobí vždy jednostranně, může vést jak k napodobení chování, tak i k jeho odmítnutí. V každém případě je ale základní součástí „kulisy“, v níž se první zkušenosti odehrávají.

Zajímavým momentem ve výpovědích je to, jak různí rodiče přistupovali k návykovým látkám a jak se s tím respondenti vyrovnávali. Ovlivnění není dáno jen tím, co rodiče dělají, ale i tím, co říkají (nebo neříkají). Lucie vypráví: *„Říkali mi, že drogy jsou špatné, že to lidi může zabít a poučovali mě o tom.“* Tato forma výchovy byla spíše v rovině varování.

Podobný postoj měla i maminka Terezy: „*Mamka mi pak řekla, že mi to zakazovat nebude, když sama kouří, ale ať si na to vydělám.*“ Zde se objevuje prvek tolerance a určitého „spoluužívání“ v rámci domácnosti, což může vést ke ztrátě hranic mezi tím, co je ještě v pořádku, a co už ne. U Pavla byla situace ambivalentní: „*Rodiče mi vždy říkali, že cigarety jsou špatné, ale já jsem si stejně udělal svoji zkušenost. Nikdy jsem to s nimi nechtěl řešit.*“ Zde je důležité vnímat, že ani zákaz nemusí být efektivní, pokud není doprovázen důvěrou a otevřeností. Někteří respondenti popisují, že konverzace o návykových látkách vůbec neprobíhala, nebo jen ve chvíli, kdy už bylo „pozdě“, jak říká Markéta: „*Na konverzaci ohledně návykových látek došlo, až když jsem je nějak začala zkoušet. Spíš to byla hádka a dostala jsem zaracha.*“ Taková zkušenost vede spíše k uzavření se a snaze látky skrývat. To potvrzuje i její komentář: „*To mě spíš ale naučilo to lépe skrývat.*“ V kontextu IPA je důležité, že respondenti reflektují tyto situace jako klíčové. Nešlo jen o to, co jim bylo řečeno, ale jak se v tom cítili. Přítomnost, pochopení a bezpečí jsou opakujícími se tématy, která v rodinných vzpomínkách často chybí.

Jedním z nejsilnějších motivů v daném tématu je vliv vrstevníků. Téměř všichni respondenti uvádějí, že začali s látkami kvůli partě, přátelům nebo tlakům ze skupiny. Nešlo o individuální rozhodnutí, ale o potřebu být „součástí“. Tereza: „*Když kouřili oni, musela jsem i já. Nechtěla jsem být jediná, kdo si nedá.*“ Filip: „*Měl jsem tam jednu takovou skupinu, kam jsem chtěl hrozně patřit, protože mi přišli hrozně sympatiční.*“ Aneta k tomu přidává: „*Popravdě jsem se s hodně lidma díky tomu sblížila, jak díky nikotinovým sáčkům, tak i kratomu.*“ Pavel říká: „*Bylo to spíše takové popichování proč si nedám s nimi, tak jsem si dal.*“ Z výpovědí vyplývá, že návykové látky zde fungují jako „společenské lepidlo“ – médium, které usnadňuje navázání kontaktu. Respondenti sice někdy reflektují tlak jako negativní, ale zároveň ho přijímají jako nevyhnutelný součást kolektivního života. V rámci IPA je důležité sledovat, jak respondenti sami reflektují vztah mezi látkou a přijetím. Často mají pocit, že právě díky užívání byli přijati nebo si našli nové vztahy.

Někteří respondenti popisují, že v určitém bodě svého života začali cítit strach z toho, kam by látky mohly vést, nebo z toho, co viděli u ostatních. Markéta: „*Zjistila jsem, že většina z nich byla už ve vězení a úplně tomu propadli. Musela jsem se hodně distancovat, protože jsem věděla, že bych do toho spadla taky.*“ Tereza vzpomíná: „*Kdysi nám na základní škole pustili film o drogách, a to, když jsem viděla, jsem si řekla, že tvrdé drogy nikdy nezkusím, a to jsem taky dodržela.*“ U některých respondentů vedlo toto uvědomění k tomu, že se rozhodli pro vlastní hranice, např. u alkoholu, nikotinu nebo tvrdších drog. V

rámcí IPA je důležité zaznamenat, že tito jedinci vnímají látky nejen jako prostředek k něčemu (např. k uvolnění), ale i jako zdroj ohrožení.

Shrnutí tématu „Kdo tahá za nitky?“

Téma „Kdo tahá za nitky?“ ukazuje, že užívání návykových látek nelze chápat jako izolovaný čin jednotlivce. Rozhodnutí začít je výsledkem spletité sítě vlivů – rodinných, sociálních, emočních i kulturních. IPA přístup umožňuje pochopit, jak sami respondenti tyto vlivy vnímají, jak se v nich snaží zorientovat a co z nich vytváří ve svém sebepochopení.

Z hlediska výzkumné otázky „Jak studenti prožívají a popisují vliv rodinného prostředí a kamarádů?“ se ukazuje, že:

- rodina často nastavila základní vztah k látkám (ať už tolerantní, nebo represivní),
- vrstevníci byli v téměř všech případech hlavním spouštěčem užití,
- potřeba přijetí a sounáležitosti výrazně ovlivnila rozhodování,
- v některých případech hrála roli i absence dialogu a podpory v rodině.

Respondenti zpětně reflektují, že vlivy, kterým čelili, nebyly vždy zjevné. Mnohé „nitky“ byly tahány jemně, nepřímo, skrze vztahy, očekávání, nebo atmosféru ve skupině. Analýza odhaluje právě tento jemný, ale hluboký vliv prostředí, které formovalo jejich první kroky v oblasti návykových látek.

6.3 Únik nebo euforie

Prostřednictvím třetího tématu „Únik nebo euforie?“ se zaměřujeme na důvody, které vysokoškolské studenty vedou k užívání návykových látek, a na to, jaké pocity s tímto užíváním spojují.

Tabulka 5 - Charakteristika tématu „Otevřené oči“

Únik nebo euforie?	Důvody k užívání
	Pocity při užívání

(Zdroj: vlastní)

Téma „Únik nebo euforie?“ se zaměřuje na vnitřní motivace respondentů k užívání návykových látek a zároveň na jejich subjektivní prožívání. Pomocí interpretativní fenomenologické analýzy (IPA) se snažíme zachytit, co látky pro respondenty znamenají –

zda fungují jako prostředek k úniku z reality, zklidnění emocí, nebo naopak jako zdroj příjemných pocitů, euforie a zvýšeného sebevědomí. V tomto tématu se často střetávají dvě roviny – pragmatická potřeba zvládnout stres a napětí na jedné straně, a zároveň touha po zábavě, lehkosti a překročení běžného vnímání sebe sama. Látky zde nejsou chápány jen jako „drogy“, ale jako nástroje se specifickými funkcemi.

Z výpovědí respondentů je patrné, že návykové látky bývají voleny jako strategie zvládání psychické zátěže, a to jak ve vztahu k vnějším požadavkům studia, tak k vnitřnímu neklidu, úzkostem či traumatu. Tereza například uvádí, že cigarety jsou pro ni prostředkem k uvolnění: *„Když je nějaký těžký seminář, nebo náročná přednáška co mi nejde, tak si hned běžím dát cigaretu, díky které se uklidním a řeknu si, že na tom nejsem tak špatně, že to prostě zvládnou.“* Tato výpověď ukazuje, že užívání je funkcionalizované, cigareta zde slouží jako prostředek k emoční regulaci a vnitřní stabilizaci během studijní zátěže. Zároveň je v jejích slovech patrná ritualizace tohoto chování, jelikož cigareta přichází v reakci na zátěž, a zároveň jako očekávaný spouštěč pocitu úlevy.

Tereza dále otevřeně popisuje souvislost mezi užíváním a emocemi: *„Když jsem smutná, zapálím si. Když jsem našťavaná, zapálím si. Když se mi něco povede, zapálím si.“* V této výpovědi je látka propojena s celým spektrem emočních stavů, ať už negativních, nebo pozitivních. Užívání se stává automatickou reakcí, univerzálním prostředkem na zvládání každodenních situací. Podobně Markéta reflektuje svou zkušenost s kratomem jako alternativou k psychofarmakům: *„No já hodně užívala kratom, když jsem neměla léky na psychiku, tak jsem to brala jako svou formu medikace.“* U této výpovědi je klíčový nejen důvod zvládání úzkostí ale i význam, který látka nese: stává se náhradou za zdravotní péči. Kratom zde není prostředkem „rekreačním“, ale zdrojem sebemedikace, který vyplňuje prázdné místo v systému podpory duševního zdraví. Markéta také uvádí, jak jí alkohol pomáhal zvládat kontakt s lidmi: *„Když jsem pila, tak jsem se cítila víc extrovertní, taková přátelštější. Pomáhalo mi to být mezi lidmi.“* Zde je vidět, že látka je prostředkem sociální adaptace, pomáhá překonat bariéry a strach z odmítnutí. Filip vnímá užívání nikotinových sáček jako funkční součást studijního života: *„Pomáhalo mi to hodně se soustředit i s učením, takže to mělo na mě dobrý vliv.“* Je zřejmé, že i zde je návyková látka vnímána jako nástroj – prostředek ke zvýšení výkonu. Nejde o útěk nebo euforii, ale o instrumentální užívání, které má jasný účel a předvídatelný efekt, zvýšit schopnost učit se a udržet pozornost. Tento typ užívání je u studentů vysokých škol obzvláště rozšířený, protože látky se stávají prostředkem adaptace na vysoké nároky. Lucie popisuje podobný

vztah k energetickým nápojům a nikotinovým sáčkům: „*Kolem státnic jsem energeták pila několikrát za den a teď to mám zafixovaný, že vždy když jdu na zápočet nebo na zkoušku, tak si ho dám, už to mám s tím spojený.*“ Zde je zřejmé propojení látky s rituálem, který pomáhá překonávat stres. Užívání energetických nápojů i nikotinových sáčků se pro Lucii stává „výkonovou podporou“, ale zároveň i psychickou kotvou, která zajišťuje klid a jistotu v situacích nejistoty. Pavel pojmenovává motivaci jako potřebu kreativní stimulace: „*To hlavní, proč to jako užívám je, že po tom bývám kreativní, takže díky tomu lépe pracuju.*“ Tato výpověď opět ukazuje funkční rozměr užívání – látky nejsou konzumovány kvůli náhodě nebo tlaku okolí, ale jako individuální volba ve snaze podpořit určitou schopnost, v tomto případě kreativní výkon.

Napříč výpověďmi je tedy zřejmé, že motivace k užívání se nekryje s hledáním euforie nebo zábavy, ale mnohem častěji se jedná o formu psychické adaptace, včetně sebededikace, stimulace výkonu či zvládání každodenního stresu. To ukazuje hluboké propojení mezi studijním prostředím a užíváním návykových látek. Vysoká škola není jen místem vzdělávání, ale i významným stresorem, vůči němuž si studenti hledají vlastní „obránné“ strategie. Respondenti popisují široké spektrum stavů – od zklidnění a úlevy, přes soustředění až po změnu vnímání vlastní osobnosti. Tereza popisuje proměnu svého vnitřního nastavení během intoxikace: „*Mám pocit, že alkohol mou osobnost změnil, protože střídavě jsem plný opak. V té opilosti se mi špatné myšlenky rozleží v hlavě a jsem potom protivná, nepříjemná a hádává.*“ Zde je důležité vnímat ambivalenci, i když alkohol slibuje uvolnění, pro Terezu přináší zhoršení psychického stavu a pocit „ztráty sama sebe“. Užívání tedy může mít i opačný efekt než očekávaný. Filip mluví o změně svého chování a vnímání: „*Cítil jsem se hrozně happy a cítil jsem se, že se chci hrozně seznámovat s lidma.*“ Tato výpověď ukazuje na silný účinek alkoholu v oblasti sociálního kontaktu, jelikož látka umožňuje být otevřenější, aktivnější, „jiný“. Pavel reflektuje svůj zážitek s marihuanou: „*Přišlo mi, že všechno bylo hrozně krásné a hudba zněla daleko líp.*“ Zde nejde o interakci se světem, ale o proměnu vnímání reality – svět se zdá intenzivnější, příjemnější, smyslově obohacený. Aneta zažívá při užívání kratomu a nikotinových sáčků úlevu a návrat ke stabilitě: „*Když není zkouškové je to taková pohodička, kdy se tak nestresuju, ale pak to přijde a jediný co mě dokáže uklidnit je kratom a velo, to si to bez toho nedokážu představit, bych se asi už zhroutila.*“ V její výpovědi zaznívá téměř existenční význam těchto látek – jsou podmínkou zachování psychické rovnováhy a prevence zhroucení. Užívání zde není rekreační, ale záchranné. Markéta shrnuje své pocity při užívání jako odreagování a únik:

„Dokáže mě to uklidnit a nemyslím pak na tolik špatných věcí.“ Zde je jasně patrný mechanismus úniku od bolesti, a to především psychické. Užívání je odpovědí na trauma nebo úzkost, nikoli na potřebu extáze. Prožitek je především v rovině klidu a tišení, nikoli euforie. Pavel mluví o pozitivním prožitku okamžiku, který látky zintenzivňují: *„V létě to je naopak, že nemám žádný tlak na sobě, nemusím nic řešit a jen si chci užít třeba večer, tak se urvu víc z řetězu, protože nemám další den žádné povinnosti a mám pocit, že ty návykové látky zintenzivní prožitek toho momentu.“* Tento typ zkušenosti ukazuje, že prožívání intoxikace může být vnímáno jako pozitivní prohloubení reality, nikoli jako útěk. Je to způsob, jak „být víc tady a teď“, což kontrastuje s jinými výpověďmi o úniku.

Shrnutí tématu „Únik nebo euforie?“

Téma „Únik nebo euforie?“ odhaluje niterný vztah mezi užíváním návykových látek a zvládáním každodenní reality. V interpretativní fenomenologické analýze se ukazuje, že:

- návykové látky jsou užívány jako strategie zvládání stresu, úzkostí a tlaků spojených se studiem,
- respondenti často popisují látky jako prostředky ke zklidnění, soustředění, nebo zvýšení výkonu,
- pocity při užívání sahají od klidu a úlevy až po proměnu vnímání sebe sama či okolí,
- látky pomáhají i v sociálním kontaktu – odbourávají zábrany, posilují otevřenost, mění prožívání přítomného okamžiku.

Užívání zde není vnímáno jako únik do extáze, ale spíš jako funkční a často opakovaný způsob, jak zvládnout svět kolem i uvnitř sebe. Tento záměrný a promyšlený přístup činí z užívání látky součást „výbavy pro přežití“ a právě tato vědomá volba tvoří klíčové téma celé analýzy.

6.4 Otevřené oči

Téma „Otevřené oči“ se zabývá momenty, kdy si respondenti začínají uvědomovat důsledky užívání návykových látek, ať už skrze vlastní zkušenost, pozorování ostatních nebo reflexi toho, co v jejich životě ztrácejí.

Tabulka 6 - Charakteristika tématu „Otevřené oči“

Otevřené oči	Varování
	Strach
	Důvody přestat

(Zdroj: vlastní)

Téma „Otevřené oči“ nahlíží na zkušenost s návykovými látkami jako na proces, během něhož dochází k přehodnocení, vystřízlivění a uvědomění si negativních dopadů. V interpretativní fenomenologické analýze (IPA) se ukazuje, že klíčovými momenty, které vedou studenty k reflexi užívání, jsou právě varování z okolí, osobní zážitky spojené se strachem a postupně rostoucí potřeba přestat. Tito mladí lidé začínají vnímat užívání návykových látek nikoli jako formu zábavy, ale jako něco, co je omezuje, ohrožuje jejich zdraví, vztahy i svobodu. Právě subjektivní význam těchto uvědomění, často zakořeněných v dětských zážitcích, rodinných vzorcích, či fyzických a psychických projevech závislosti, tvoří jádro této části výzkumu. Výpovědi respondentů ukazují, že motivace přestat často nepramení z náhlého rozhodnutí, ale z kumulativního prožitku vnitřního nesouladu, fyzických následků a sociální izolace.

Varování a výchovné signály ze strany rodiny, školy nebo médií patří k prvním kontaktům respondentů s tématem návykových látek. Jejich účinek je však ambivalentní, někdy vedou k odmítání, jindy k ignorování či odporu. Tereza vzpomíná na období druhého stupně základní školy: *„Zjistila jsem, že kouření způsobuje rakovinu, a hrozně jsem se o mamku bála. Pořád jsem jí to zakazovala a říkala jsem, že já nikdy kouřit nebudu.“* Tato výpověď ukazuje, jak silně může varování působit na dítě, pokud je spojeno s obavami o blízkou osobu. Zároveň však Tereza přiznává, že později zákaz porušila, což podtrhuje komplexitu vztahu mezi výchovou a osobním rozhodnutím. Aneta uvádí: *„Vždy když jsem se na něco ohledně toho zeptala, otevřeně mi řekli, co to dělá a jaké jsou rizika.“* V jejím případě šlo o otevřenou komunikaci ze strany rodičů, která mohla napomoci k jejímu rozhodnutí látku nezkoušet. Zásadním impulzem byl ale také silný osobní motiv: *„Mamčina bývalá kamarádka, mi vždy tvrdila, že budu taky kuřačka, když všichni v mé rodině kouří a že skončím špatně. Já už od dětství nesnáším, když mi někdo říká, jaká budu a tak, takže jsem se zařekla, že ji chci ukázat a že si cigaretu do pusy nikdy nedám, a to jsem zatím dodržela.“* Zde se obrací pozornost dovnitř, k autonomii, vzdoru a touze překonat očekávání okolí.

Podobnou roli hrálo varování i u Filipa: „*Když v televizi chodili nějaké seriály třeba s drogovou tematikou, tak mi říkali, ať se na to podívám, že jak ti lidi dopadají.*“ Varování od rodičů bylo cílené, avšak výsledek nebyl jednoznačný. U Lucie bylo varování spíše zastrašujícího charakteru: „*Říkali mi, že jsou drogy špatné, že to lidi může zabít... že tak dopadnu, když se nebudu učit, budu jen chlastat, kouřit nebo brát drogy.*“ V tomto případě se užívání návykových látek stává synonymem „špatného života“, což ale u některých jedinců může vést k odporu nebo ignoraci.

Strach je emoce, která se v analýze často objevuje jako odpověď na pozorování následků u druhých. Markéta vzpomíná: „*Zjistila jsem, že většina z nich byla už ve vězení a úplně tomu propadli. Musela jsem se hodně distancovat, protože jsem věděla, že bych do toho spadla taky.*“ Tato výpověď ukazuje, že strach o druhé může vést k ochraně sebe sama. Markéta si uvědomuje potenciální nebezpečí a rozhoduje se odejít z toxického prostředí. Její strach je i velmi osobní: „*Měla jsem o ně hrozný strach, protože jeden z nich, byl v tu dobu můj přítel, který pak šel do pastáku.*“ Strach o blízké lidi je přímým důsledkem zkušenosti s látkami v sociálním kontextu. Mění se vztahy, mění se lidé, a tento proces vyvolává u respondentů bolest i obavy. Tereza přiznává strach z vlastního selhání a závislosti: „*Vidím, co semnou udělala jedna cigareta a kouřím od té doby pořád, tak se bojím, jak by to dopadlo. Já nejsem schopna přestat s kouřením, natož tak potom s něčím tvrdším.*“ Zde je strach o vlastní neschopnost zvládnout návyk silný a demotivující. Ukazuje, že uvědomění rizik nemusí vést k okamžité změně, spíše k vnitřnímu napětí mezi tím, co bych chtěla, a tím, co zvládnu. Lucie popisuje velmi konkrétní tělesný strach: „*Jednou jsem měla angínu a měla jsem hodně nateklý krk a bála jsem se, že mám rakovinu.*“ Vlivem této zkušenosti začíná omezovat užívání, což ukazuje, jak fyzická nepohoda může vyvolat reflexi a rozhodnutí omezit rizikové chování.

Motivace k ukončení užívání se objevuje u všech respondentů, i když její síla a stabilita se liší. Ekonomické důvody zmiňuje Tereza: „*Když si někdy počítám, kolik bych měla peněz, kdybych nekouřila, tak se mi chce i brečet.*“ Peníze jsou konkrétní a měřitelný důvod k přemýšlení, často silnější než abstraktní hrozby. Lucie plánuje přestat v rámci sázky s přítelem: „*Mám sázku se svým přítelem, že od 1. 1. 2026 s tím přestanu.*“ Zde hraje roli jak motivace, tak potřeba závazku vůči druhému, jelikož sdílený cíl může podpořit změnu. Markéta mluví o detoxu z kratomu: „*Přítel kratom bere taky na každodenní bázi, tak jsme se rozhodli, že spolu musíme přestat.*“ Pokus o změnu je veden oboustranně, ale zároveň naráží na realitu abstinčních příznaků: „*Ty první dva dny byly spíše fyzické abstinční*

příznaky a ten třetí den se do toho přidala i psychika... Jen jsem se klepala, brečela a přítel nevěděl co semnou má dělat.“ Tato výpověď ukazuje, jak fyzické a psychické symptomy mohou demotivovat i při velké vůli přestat. Pavel shrnuje své zkušenosti s vysazováním takto: *„Bylo to hrozně těžký... když si dáš jídlo, tak máš zvyk si to hned potom dát a najednou to nebylo.*“ Popisuje abstinenční diskomfort, podrážděnost i agresivitu. Přesto však dodává: *„Říkám si, že to byla nějaká součást mého života a nikdy jsem toho nelitoval.*“ Zde se objevuje zajímavá ambivalence – snaha přestat je přítomna, ale není nutně spojena s lítostí nad minulostí.

Shrnutí tématu „Otevřené oči“

Téma „Otevřené oči“ zachycuje moment, kdy si studenti začínají uvědomovat negativní dopady užívání. V interpretativní fenomenologické analýze se ukazuje, že:

- prvotní varování v dětství nebo od rodičů mohou formovat pozdější postoje,
- strach o sebe i o druhé je silným motivátorem k přehodnocení vztahu k látkám,
- důvody přestat vycházejí z konkrétních zkušeností,

Respondenti začínají ztrácet iluze o „neškodném“ užívání. Otevření očí neznamena vždy okamžitou změnu, ale často vede k hlubšímu sebepoznání, které může být prvním krokem k odklonu od návykových látek.

6.5 Na hraně svobody

Téma „Na hraně svobody“ se zaměřuje na subjektivní vnímání závislosti a jejího vývoje u respondentů.

Tabulka 7 - Charakteristika tématu „Na hraně svobody“

Na hraně svobody	Rozvoj závislosti
	Příznaky závislosti
	Současné užívání
	Detox

(Zdroj: vlastní)

Interpretativní fenomenologická analýza (IPA) ukazuje, že užívání návykových látek není vždy okamžitě vnímáno jako problém – často se rozvíjí pozvolna, nenápadně a působí

jako běžná součást života. Respondenti postupně zjišťují, že ztrácejí kontrolu, jejich tělo a psychika si látku žádají a bez ní nastává silný nekomfort. V kombinaci se studijním stresem a psychosociálními obtížemi se závislost stává přijatou, i když nechtěnou součástí identity. Vědomí této skutečnosti přináší jak potřebu změny, tak strach z odvykání a s ním spojených stavů.

Proces vzniku závislosti není pro respondenty náhlý. Je to postupné zabydlování návyku v každodennosti. Tereza popisuje, jak se její kouření rozvíjelo během školních let: *„Pak bych řekla, že se to rozjelo na konci základky a na střední už jsem začala kouřit dost. A kouřím doted“ dost, bych řekla.*“ Zpětně viděno, šlo o období, kdy se látka začínala stávat každodenní potřebou – z náhodného užívání se stává součást rutiny. Tereza zároveň upozorňuje na mechanismus, který posiluje užívání: *„Zkoušela jsem to, ale vždycky se stalo něco špatného, tak jsem si zase zapálila.*“ Stres, nepohoda nebo nemoc spouštějí touhu po látce a ztěžují schopnost abstinovat. Filip zmiňuje podobný vývoj u marihuany: *„Řekl bych, že jsem na tom pak byl i závislý, protože jsem měl nutkání si furt dát sklo, abych měl zase ty příjemné pocity a uvolnil se.*“ Jeho slova ukazují na vnitřní tlak a touhu znovu a znovu prožít známý stav. Tato potřeba nepřichází zvenčí, ale zevnitř, jelikož je zakořeněna v těle a mysli. Pavel popisuje znepokojení nad vlastními vzorci užívání: *„Dřív mě nenapadlo, že bych si dal veľa třeba hned ráno a najednou se vzbudím a musím si ho dát hned po probuzení.*“ Změna v denní rutině ukazuje, že už nejde o občasné užití, ale o systémový zásah do života, protože se látka stává jeho součástí.

Závislost se projevuje nejen v potřebě látku užít, ale i ve fyzických a psychických příznacích jejího vysazení. Tereza vzpomíná na chvíle, kdy si uvědomila, že její tělo už reaguje jako závislé: *„Bylo mi i špatně, třásl se mi ruce. Tehdy jsem si asi uvědomila, že už to není jen občasné kouření, ale že to potřebuju.*“ Její slova odkazují na stav, kdy tělo začne protestovat, pokud nedostane látku – neklid, třes, podrážděnost. Markéta popisuje silné abstinenci příznaky při pokusu přestat s kratomem: *„Ty první dva dny byly spíše fyzické abstinenci příznaky a ten třetí den se do toho přidala i psychika, a to pro mě bylo už velmi náročné.*“ Fyzická i psychická bolest potvrzují hloubku závislosti. Zkušenost ukazuje, jak těžké je přerušit návyk, i když je přítomna vůle ke změně. Pavel popisuje své pocity během detoxu z nikotinových sáček: *„Bolí tě hlava, nemyslíš na nic jiného, když si dáš jídlo, tak máš zvyk si to hned potom dát a najednou to nebylo.*“ Jeho popis odhaluje, jak hluboko je látka zakořeněna v běžných situacích. Abstinenci stavy se objevují i v těle, které si zvyklo na opakovaný rituál. Lucie popisuje, jak se závislost na nikotinových sáčkách nenápadně

vyvinula: „*Pak přišla maturita a začala jsem si dávat třeba jedno velo denně, i když jsem nikam nešla a pak to bylo nejhorší.*“ Mění se motivace, už nejde o pomoc ve stresu, ale o rutinní užití. Tato změna ukazuje, že i psychická závislost může vzniknout z malých, opakovaných kroků.

Respondenti mluví o užívání jako o součásti svého současného života – často ho reflektují, ale jen málokdo jej vnímá jako jednoznačně škodlivé. Pavel připouští, že kratom užívá i nadále, ale: „*Ale nedávám si to pravidelně, fakt občas. Jako nikdy jsem si to asi takhle úplně neřekl, že bych na tom byl závislý.*“ Zde se objevuje typická racionalizace. Látka není vnímána jako problém, pokud nezasahuje do viditelných oblastí života. Markéta zmiňuje podobný postoj: „*Ted' je to spíš o tom, že užívám pouze to, na čem mám opravdu vybudovanou závislost.*“ Tato věta paradoxně odhaluje vnitřní smíření se stavem. Už nejde o otázku volby, ale o přijetí faktu, že látka je součástí každodennosti. Filip otevřeně popisuje, že užívání se sice v některých oblastech snížilo, ale spektrum látek se rozšířilo: „*Přijde mi, že u některých návykových látek se to snížilo, ale rozrostlo se to spektrum návykových látek.*“ Tato výpověď ukazuje, že abstinence v jedné oblasti může být nahrazena jinou látkou.

Proces zbavení se závislosti je pro většinu respondentů obtížný, často bolestivý a málokdy trvalý. Markéta popisuje neúspěšný pokus přestat s kratomem: „*Momentálně jsem se snažila o detox, ale vydrželo mi to jen čtyři dny, protože abstinenční příznaky pro mě byly opravdu náročné.*“ Přítomnost tělesné i psychické bolesti působí jako překážka, kterou nelze snadno překonat. Pavel má za sebou delší fázi bez užívání vel: „*Já bych řekl, že mám ted' nějaký dva měsíce za sebou, že už to neužívám, ale ty chutě tam furt jsou.*“ Chut' na látku přetrvává i po abstinenci, jelikož závislost není pouze chemická, ale i behaviorální a psychická. Tereza se k vysazení staví opatrně, přiznává slabost vůle: „*Takže jsem nad tím přemýšlela mockrát, jen mi to ještě nevyšlo.*“ Přítomná je reflexe, ale chybí nástroje či stabilní opora k překonání návyku.

Shrnutí tématu „Na hraně svobody“

Téma „Na hraně svobody“ zachycuje citlivý přechod mezi volbou a závislostí. V interpretativní fenomenologické analýze se ukazuje, že:

- závislost vzniká pozvolna, často nepozorovaně,
- respondenti si její přítomnost uvědomují, až když se stane každodenní nutností,
- pokusy o vysazení jsou často neúspěšné kvůli silným fyzickým a psychickým příznakům,

Respondenti se pohybují na pomyslné hranici. Ještě nejsou „ztraceni“, ale už si uvědomují, že ztrácejí svobodu. Právě tento moment „mezi“ tvoří klíčové téma celé analýzy. A možná i klíčový okamžik jejich příběhu.

6.6 Škola života

Téma „Škola života“ se zabývá vysokoškolským studiem respondentů, jak ho prožívají a jakou to má souvislost s návykovými látkami. Dále se zaměřuje na stresové situace a na spolužáky, kteří také mohou mít vliv na užívání.

Tabulka 8 - Charakteristika tématu „Škola života“

Škola života	Studium na vysoké škole
	Stresové situace
	Spolužáci a návykové látky

(Zdroj: vlastní)

V rámci interpretativní fenomenologické analýzy (IPA) se ukazuje, že vysokoškolské prostředí není vnímáno pouze jako místo vzdělávání, ale také jako prostor intenzivního stresu, tlaku na výkon a hledání rovnováhy. V tomto prostoru hrají návykové látky často podpůrnou roli, například jako nástroj regulace emocí, zvyšování výkonnosti, překonávání nervozity nebo vytváření mezilidských vztahů. Výpovědi respondentů odhalují hluboce subjektivní vztah ke studiu a sebestylizaci v jeho kontextu. Studium je vnímáno jako životní výzva, někdy jako zkouška síly, jindy jako těžce vydřený úspěch. V tomto napětí mezi nároky a osobními schopnostmi vzniká prostor pro užívání návykových látek, které studenti vnímají jako funkční oporu, často bez závažného vědomí rizik.

Vysoká škola je vnímána jako prostor vývoje, ale zároveň jako těžce zvládnutelný úsek života. Tereza shrnuje svou zkušenost s velkou intenzitou: „*Moje studium je velmi chaotické, velmi vydřené a velmi náročné.*“ Ve výpovědi je patrná vnitřní nejistota, ale také hrdost na překonané překážky. Studium je nejen výzvou, ale také dokladem vlastní schopnosti zvládnout těžké situace. Markéta popisuje přechod na vysokou školu jako náročný i kvůli souběhu s ukončením medikace: „*No, když jsem šla na vysokou školu, tak to jsem zrovna přestala brát ty léky a ten první rok jsem na tom byla asi nejhůř i co se týká návykových látek.*“ Vysoká škola zde není jen akademickou institucí, ale spouštěčem osobní krize. Téma změny prostředí, ztráty jistot a tlaku na výkon se objevuje jako klíčové v prožitku mnoha

studentů. Filip shrnuje své studium s určitou ironií: „*Jeden velkej cirkus. Je to jako velká jízda.*“ I když výpověď působí odlehčeně, z dalších částí je patrné, že za ní stojí zkušenost s tlakem a zodpovědností: „*Rozhodně na vysoké škole zažívám větší stres, protože cítím tu zodpovědnost, že to už není jak na střední škole, kde nás vedli za ruku.*“ Pavel poukazuje na vlastní styl práce, který staví na práci „pod tlakem“: „*Všechno odkládám na poslední chvíli, ale když už jde fakt do tuhého, mám to možná i radši.*“ Z jeho výpovědi vyplývá, že stres a časový tlak se pro něj stávají motivační silou, což ale zároveň přináší větší nervozitu a únavu. Lucie má s učením pozitivnější zkušenost: „*Studium na vysoké škole mě velmi baví, podle mě mi to i jde.*“ Zároveň však přiznává, že stres prožívá spíš fyzicky: „*Vždy se mi špatně dýchá, bolí mě mezi lopatkama a cítím takové sevření.*“ Její strategie spočívá v organizaci času a vyhýbání se nadměrnému stresu, což je výjimka mezi jinak přetíženými spolužáky.

Vysokoškolské prostředí je vnímáno jako jeden z hlavních zdrojů stresu, kvůli nárokům na výkon, nejistotě, nedostatku informací a osobním očekáváním. Tereza reflektuje hlavní příčinu stresu takto: „*Největší stres mi asi způsobuje strach ze selhání. Jelikož už jsem tak daleko, tak ten stres, že to neudělám, je daleko větší.*“ Strach z nedokončení studia je přítomen už od počátku, což ukazuje, jak velkou roli hraje představa úspěchu nebo selhání v psychickém nastavení studentů. Markéta se potýká s extrémní úzkostí v konkrétních situacích: „*Mám extrémní stresy z prezentování v hodinách, z ústních zkoušek a je to pro mě opravdu velký problém, že z toho mám i panické ataky.*“ Zde už stres přechází v závažné psychické potíže, které ovlivňují nejen akademický výkon, ale celkovou kvalitu života. Aneta popisuje, jak stres ovlivňuje její fyzickou i psychickou kondici: „*Prostě se bojím, že zkoušku nedám, i když vím, že jsem se to učila, ale prostě stres dělá svoje a někdy mi i tak vše vypadne.*“ Její výpověď ukazuje, že objektivní příprava nemusí být dostatečná, jelikož stres dokáže zablokovat paměť i logické myšlení. Lucie přidává zkušenost s psychosomatickým stresem: „*Když to dojde do té psychiky, tak se z toho zhroutím a onemocním.*“ Fyzická a psychická rovina stresu se vzájemně propojují, což může vést k úplnému vyčerpání. Tereza uvádí konkrétní situace, kdy stres narůstá kvůli nejasnostem: „*Hodně informací se dozvídáme na poslední chvíli... nejsem jediná, které to vadí.*“ Nepředvídatelnost a špatná komunikace zvyšují úzkost a nejistotu.

Vysokoškolské prostředí je nejen místem studia, ale i budování vztahů. Často právě skrze společné užívání návykových látek. Tereza popisuje, jak se setkávání u kouření stává součástí sociální dynamiky: „*Vždycky stojíme před školou v kroužku a povídáme si, někdy řešíme školu a někdy osobní život.*“ Přesto tvrdí, že samotné kouření není důvodem k

navázání vztahů, spíš pomáhá jejich upevnění: „*To, že kouříme a sejdeme se venku je takový bonus.*“ Markéta popisuje, jak se její parta zformovala právě na základě společného užívání: „*Moje momentální parta kamarádů na vysoké škole vznikla tím, že jsme se všichni potkávali venku o přestávce, když šli všichni kouřit, nebo si dát kratom.*“ V tomto případě je látka nejen prostředkem regulace stresu, ale také sociálním pojítkem. Filip má podobnou zkušenost s alkoholem: „*Díky tomu alkoholu jsme našli tu společnou řeč, poznali jsme se a dali jsme tomu šanci.*“ Tato výpověď ukazuje, že látky fungují jako prostředek sbližování, který pomáhá překonat ostych a vytvořit vazby. Pavel vyjadřuje stejný názor velmi přímo: „*Ten alkohol sbližuje, je to prostě daná věc a já s tím naprosto souhlasím.*“ Podle něj je těžké navázat přirozený kontakt bez přítomnosti látky. Aneta sdílí konkrétní příklady, jak látka podpořila navazování vztahů: „*Například s jedním spolužákem jsem se začala bavit tak, že mě viděl, že si dávám vela a začal se na mě usmívat... pak se to postupně přehouplo do kamarádství.*“ Látka se stává komunikačním mostem, není to pouze „droga“, ale i sociální signál, který pomáhá překonat neznámé prostředí.

Shrnutí tématu „Škola života“

Téma „Škola života“ ukazuje, že vysokoškolské prostředí není jen prostorem vzdělávání, ale také stresu, nejistoty a hledání rovnováhy. V interpretativní fenomenologické analýze se ukazuje, že:

- respondenti studium prožívají jako náročné a emočně intenzivní,
- stres je přítomen ve formě obav ze selhání, tlaku z výkonu a nedostatku informací,
- návykové látky slouží jako prostředek zvládnání stresu a zvýšení výkonnosti,
- mezilidské vztahy často vznikají právě kolem společného užívání látky.

Studium se v tomto kontextu mění v životní zkoušku. Respondenti se učí nejen zvládat školní povinnosti, ale i sebe, své limity, vztahy a způsoby, jak se sebou pracovat. Návykové látky zde nejsou hlavní postavou, ale jsou výrazným vedlejším aktérem v jejich příběhu.

7 INTERPRETACE DAT

V této kapitole jsou interpretována získaná data a na jejich základě budou postupně zodpovězeny výzkumné otázky, které byly formulovány v úvodu praktické části.

V úvodu se budeme zabývat hlavní výzkumnou otázkou, která zní: **Jaké okolnosti vedou vysokoškolské studenty k užívání návykových látek při studiu?** Výsledky výzkumu ukázaly, že užívání návykových látek mezi vysokoškolskými studenty nepředstavuje nahodilý jev, ale je utvářeno souhrou vnitřních a vnějších faktorů. Tyto okolnosti ovlivňují rozhodování studentů a často vedou k pravidelnému či situačnímu užívání. Užívání návykových látek je tedy třeba chápat jako komplexní fenomén, jehož porozumění vyžaduje zohlednění individuálních, sociálních i kulturních souvislostí.

Jedním z hlavních zjištění je význam stresu spojeného se studiem. Studium na vysoké škole je často provázáno vysokými nároky na výkon, obavou ze selhání a neustálým tlakem na dosažení úspěchu. Mnozí respondenti popisovali, že v období zkoušek, při plnění náročných seminárních prací nebo během přípravy na státní zkoušky zažívají značný stres a úzkost. Užívání návykových látek v těchto situacích představuje prostředek k dočasné úlevě od psychického napětí. Tento poznatek odpovídá závěrům Eisenberga a kol. (2009), kteří na základě svého rozsáhlého výzkumu na amerických univerzitách zjistili, že studenti se zvýšenou úrovní stresu mnohem častěji konzumují alkohol a jiné látky jako způsob zvládání zátěžových situací. Užívání návykových látek v tomto kontextu plní funkci maladaptivní copingové strategie, jejímž cílem je krátkodobá redukce psychické zátěže.

Dalším významným faktorem je snaha studentů regulovat negativní emoce. Respondenti často uváděli, že sahají po návykových látkách v situacích, kdy pociťují smutek, úzkost, napětí či frustraci. Tento copingový motiv je dobře popsán ve studii Kuntsche a Gmel (2004), kteří ve svém výzkumu identifikovali čtyři základní motivy k pití alkoholu mezi mladými dospělými, přičemž regulace negativních emocí, takzvaný coping motiv, patřila mezi hlavní faktory spojené s častější a rizikovější konzumací. Zároveň je třeba upozornit, že takové způsoby zvládání emocí zvyšují riziko rozvoje závislostního chování, neboť látky se stávají prostředkem regulace vnitřního prožívání.

Významnou roli sehrává také sociální prostředí studentů. Užívání návykových látek je často považováno za běžnou součást studentského života, zejména v kontextu společenských akcí, oslav, večírků a neformálních setkání. Respondenti popisovali, že konzumace alkoholu, kouření cigaret či užívání jiných látek je v těchto situacích obvyklá a že skupinové

normy často zvyšují tlak na konzumaci. Tento jev potvrzuje studie Weitze a kol. (2015), která analyzovala vliv sociálních faktorů na užívání alkoholu mezi mladými lidmi a zjistila, že kolektivní prostředí, zejména v rámci studentských komunit, výrazně zvyšuje pravděpodobnost užívání alkoholu vlivem tlaku skupiny a snahy o sociální přijetí. Sociální rozměr užívání návykových látek tedy představuje další důležitý aspekt, který je třeba při analýze fenoménu zohlednit.

Specifikem českého prostředí je také kulturní normalizace užívání alkoholu. Pití alkoholu, zejména piva, je v české společnosti široce akceptováno a vnímáno jako běžná součást života. Tento kulturní faktor snižuje vnímání rizikovitosti konzumace a podporuje užívání již od mladšího věku. Respondenti často zmiňovali, že pití alkoholu je považováno za standardní součást společenských interakcí a že společenský postoj k alkoholu je výrazně benevolentní. Tato skutečnost je v souladu s výsledky výzkumu Koženého a Urbanové (2016), kteří ve své studii ukázali, že Česká republika patří mezi evropské země s nejvyšší mírou společenské akceptace konzumace alkoholu a že tato akceptace souvisí s vyšší mírou jeho pravidelného užívání ve společnosti.

Další významné zjištění se týká nedostatečně rozvinutých copingových strategií studentů. Respondenti často neměli dostatečné dovednosti v oblasti zvládání stresu, organizace času, práce s emocemi nebo využívání relaxačních technik. Tento deficit adaptivních copingových mechanismů zvyšuje riziko, že studenti sahají po návykových látkách jako po rychlém a snadno dostupném řešení obtížných situací. Výsledky jsou v souladu se studiemi Parka a Leea (2012), kteří zjistili, že studenti s nízkou úrovní pozitivních copingových strategií častěji užívají návykové látky a mají vyšší riziko rozvoje závislostního chování. Autoři rovněž upozorňují, že intervence zaměřené na rozvoj copingových dovedností mohou významně snížit míru užívání návykových látek.

Celkově lze konstatovat, že užívání návykových látek mezi vysokoškolskými studenty je výsledkem komplexní interakce individuálních, sociálních a kulturních faktorů. Porozumění těmto okolnostem je nezbytné pro efektivní tvorbu preventivních programů zaměřených nejen na zvyšování povědomí o rizicích, ale také na rozvoj adaptivních copingových strategií, podporu duševního zdraví a posilování schopnosti zvládat zátěžové situace zdravým způsobem.

V další části se budeme zabývat vedlejšími výzkumnými otázkami, první otázka zní takto: **Jak studenti zpětně nahlíží na své první zkušenosti s návykovými látkami?** Při interpretaci výsledků se ukázalo, že studenti zpětně vnímají své první zkušenosti s

návykovými látkami velmi různorodě. Vzpomínky na první kontakt s alkoholem, cigaretami nebo jinými látkami často vykazují ambivalentní charakter. Někteří respondenti popisovali tyto zážitky s jistou lítostí, jiní je vnímali jako neškodnou součást procesu dospívání. Přestože bezprostřední prožívání těchto situací bylo vnímáno převážně pozitivně nebo neutrálně, retrospektivní reflexe ukazuje, že většina studentů si dnes uvědomuje rizikové aspekty, které si v dané chvíli plně neuvědomovali. Tento posun v hodnocení prvních zkušeností naznačuje důležitou roli životní zkušenosti a změny hodnotových orientací, k nimž dochází s postupujícím věkem.

Velká část respondentů zpětně popisovala své první užívání alkoholu nebo cigaret jako něco, co bylo v jejich sociálním prostředí běžné a očekávané. Užívání látek bylo vnímáno jako součást socializačního procesu, prostředek začlenění do kolektivu a posilování pocitu sounáležitosti. Tento fenomén potvrzuje i výzkum Windleho (2016), který poukazuje na to, že první zkušenosti s alkoholem a tabákem se typicky odehrávají v období adolescence a jsou výrazně ovlivněné sociálními normami, očekáváním vrstevníků a touhou po přijetí. Respondenti často reflektovali, že v době prvního užívání nevnímali látky jako nebezpečné, ale spíše jako běžnou součást budování vlastní identity v rámci skupiny vrstevníků.

Dalším výrazným tématem byla zpětná reflexe nedostatečných znalostí o možných rizicích. Mnozí studenti připouštěli, že jejich rozhodování v době prvních zkušeností s návykovými látkami nebylo založeno na uvážení zdravotních nebo sociálních důsledků, ale spíše na aktuálních emocích, potřebě okamžitého prožitku a snaze zapadnout. Tento závěr je v souladu s výzkumem Arnetta (2005), který upozorňuje na to, že mladí dospělí v období často podceňují rizika spojená s užíváním látek, což je dáno specifiky kognitivního vývoje a tendencí k riskantnímu chování.

Významnou roli v rozhodování studentů hrála také potřeba sociálního přijetí a obava ze sociální izolace. Velká část respondentů uvedla, že prvotní užívání návykových látek bylo motivováno tlakem okolí a snahou zapadnout do skupiny. Někteří přiznali, že by sami od sebe možná látky nevyzkoušeli, pokud by necítili potřebu přizpůsobit se kolektivu. Tento jev popisují i Borsari a Careyová (2001), kteří ve svém výzkumu zdůrazňují význam vrstevnického tlaku v adolescenci a rané dospělosti jako jednoho z hlavních faktorů zahájení užívání alkoholu a jiných návykových látek.

Někteří studenti vnímají své první zkušenosti s návykovými látkami i v dospělosti jako „nevinné“ a bez negativních následků. Tito respondenti hodnotili své první kontaktování s látkami jako přirozenou součást vývoje, která v jejich případě nevedla k rozvoji

závislostního chování ani k jiným vážným problémům. Tato perspektiva odpovídá zjištěním Patricka a kol. (2019), kteří uvádějí, že první zkušenosti s užíváním návykových látek nemusí automaticky predikovat vznik problémového užívání. Významnou roli v tomto ohledu hrají další faktory, jako je frekvence užívání, motivace, rodinné zázemí a následné životní podmínky.

Výsledky výzkumu naznačují, že s rostoucím věkem a měnícími se životními prioritami dochází u studentů k postupnému přehodnocování prvních zkušeností s návykovými látkami. To, co bylo v období adolescence vnímáno jako zábava, součást rituálu dospívání nebo prostředek k navazování sociálních vztahů, je dnes některými studenty chápáno jako zbytečné riziko, kterému se dalo předejít.

Další výzkumná otázka zní: **Jak studenti reflektují vliv rodinného prostředí na své zkušenosti s návykovými látkami?** Výsledky výzkumu ukázaly, že rodinné prostředí hraje v utváření vztahu k návykovým látkám klíčovou roli. Studenti často popisovali rodinu jako první a zásadní sociální prostor, kde docházelo k osvojování postojů, hodnot a vzorců chování souvisejících s užíváním návykových látek. Právě rodinné interakce a způsob, jakým rodiče a další blízcí zacházeli s látkami, formovaly vnímání studentů ještě před tím, než získali vlastní zkušenost.

Mnoho studentů uvádělo, že jejich první kontakt s návykovými látkami byl nepřímo ovlivněn tím, co pozorovali v chování svých rodičů či jiných blízkých osob. Pokud bylo například pití alkoholu nebo kouření cigaret běžnou součástí rodinného života, studenti často vnímali užívání těchto látek jako přirozené, běžné a společensky přijatelné. Podobný závěr přináší i výzkum Bahra a Hoffmanna (2010), kteří zjistili, že konzumace alkoholu rodiči je významným prediktorem zahájení konzumace alkoholu u adolescentů. Rodiče tak působí jako primární modely chování, ať už vědomě nebo nevědomě.

Dalším zjištěním bylo, že v některých rodinách, kde bylo přítomné užívání návykových látek, zároveň existovala snaha děti varovat před jejich riziky. Tento ambivalentní postoj však podle výpovědí respondentů často vedl k rozporuplnému vnímání látkového užívání. Na jedné straně bylo užívání tolerováno nebo zlehčováno, na druhé straně k němu byli studenti verbálně varováni. Tato nekonzistence mohla podle studentů vyvolávat zmatek a oslabovat jasné hranice v chápání rizikového chování. Výzkum Ryan a kol. (2010) podporuje tato zjištění tím, že upozorňuje na to, že nekonzistentní postoje rodičů vůči návykovým látkám zvyšují pravděpodobnost, že adolescenti sami začnou experimentovat s látkami či vykazovat rizikové vzorce chování.

Významnou roli hrála rovněž otevřenost komunikace v rodině. Někteří respondenti uváděli, že v jejich rodinách nebylo o tématu návykových látek otevřeně diskutováno. Tato absence komunikace často vedla k tomu, že studenti získávali informace o látkách z neformálních, často nepřesných nebo zkreslených zdrojů, například od vrstevníků nebo prostřednictvím médií. Nedostatek věcné a otevřené diskuse podle respondentů přispěl k bagatelizaci rizik spojených s užíváním a k nesprávnému vnímání bezpečnosti látkového chování. Výzkum Jacksona a kol. (2012) potvrzuje, že otevřená a věcná komunikace mezi rodiči a dětmi o užívání návykových látek je klíčovým ochranným faktorem, který může významně snížit pravděpodobnost zneužívání látek v adolescenci.

Zajímavým zjištěním bylo, že někteří studenti, kteří vyrůstali v rodinách, kde byl přítomen problém s návykovými látkami, například alkoholismus jednoho z rodičů, reflektovali tuto zkušenost jako motivaci k vlastní abstinenci. Tito studenti uváděli, že negativní dopady látkového užívání v rodině vnímali velmi intenzivně a že právě tato zkušenost je vedla k vědomému rozhodnutí látkám se vyhýbat. Tento obrácený mechanismus je popsán například ve studii Brookse a kol. (2011), kteří zjistili, že negativní zkušenost s blízkým uživatelem návykových látek může u některých mladých lidí posílit ostražitost vůči látkám a vést ke snížení pravděpodobnosti vlastního užívání.

Výsledky tedy ukazují, že rodinné prostředí představuje významný rámec pro formování postojů k návykovým látkám. Vliv rodiny může být pozitivní i negativní a je výrazně ovlivněn tím, jaké vzorce chování, postoje a komunikační strategie rodiče vůči tématu návykových látek zaujímají.

Další výzkumná otázka, kterou se budeme zabývat zní: **Jak studenti reflektují vliv vrstevníků na své zkušenosti s návykovými látkami?** Výsledky výzkumu ukázaly, že vrstevníci hrají v procesu navazování vztahu k návykovým látkám zcela zásadní roli. Studenti opakovaně zdůrazňovali, že jejich první kontakt s návykovými látkami, stejně jako jejich následné užívání, bylo úzce spojeno s přítomností vrstevnické skupiny a s tlakem, který z těchto vztahů plynul. Vliv vrstevníků se ukázal jako jeden z nejvýznamnějších faktorů formujících postoje studentů k užívání alkoholu, cigaret a dalších návykových látek.

Respondenti reflektovali, že zejména v období dospívání a rané dospělosti pociťovali silnou potřebu zapadnout mezi ostatní, získat sociální akceptaci a vyhnout se pocitu izolace. Užívání alkoholu, kouření cigaret nebo příležitostné experimentování s jinými látkami bylo často vnímáno jako prostředek, jak být přijímán vrstevnickou skupinou a jak si upevnit sociální vazby. Tento fenomén potvrzuje studie Borsariho a Careyové (2001), která ukazuje,

že normy vytvářené ve vrstevnických skupinách jsou silným prediktorem užívání alkoholu a dalších látek mezi studenty vysokých škol. Členové skupiny často nejen tolerují užívání, ale aktivně ho podporují, čímž dochází ke zvýšení frekvence a intenzity užívání.

Užívání návykových látek bylo studenty často popisováno jako součást různých společenských rituálů, které tvořily nedílnou součást studentského života. Mezi tyto rituály patřily například akce typu "vítání prvaků", studentské party, oslavy po zkouškách či pravidelná setkávání v menších skupinách. Právě tyto události posilovaly vnímání konzumace alkoholu a jiných látek jako normálního, očekávaného a téměř povinného součástí sociální interakce. Výzkum Patricka a kol. (2019) ukazuje, že během těchto studentských rituálů dochází k nejvyšší míře konzumace alkoholu a že tato konzumace je často vnímána jako přirozená součást studentské identity.

Respondenti také uváděli, že v prostředí, kde většina vrstevníků užívá návykové látky, je velmi obtížné udržet si abstinenci nebo si zachovat odmítavý postoj. Skupinové normy vedly k normalizaci užívání, jeho bagatelizaci a ke snížení vnímání rizik spojených s konzumací. Užívání bylo často chápáno jako nedílná součást studentského života, což dále ztěžovalo snahu jednotlivců vymezit se vůči většinovému chování. Tento jev potvrzuje i výzkum Wechslera a Wuetrichiové. (2002), podle něhož právě v prostředí vysokých škol vznikají silné skupinové normy, které nejen že podporují konzumaci alkoholu, ale zároveň zvyšují toleranci i vůči rizikovému pití a jinému rizikovému chování.

Někteří studenti uvedli, že jejich frekvence užívání návykových látek se výrazně zvýšila právě díky opakovaným společným aktivitám spojeným s látkami. Mnozí uvedli, že bez přítomnosti skupiny by jejich konzumace byla pravděpodobně méně častá a měla by mírnější charakter. Tento aspekt potvrzuje také výzkum Whiteho a Jacksona (2005), který ukazuje, že intenzita zapojení do skupinových aktivit zaměřených na pití alkoholu je přímo úměrná míře konzumace a rizikovému chování spojenému s užíváním látek.

S odstupem času studenti si uvědomili, že vliv vrstevníků na jejich rozhodování byl často větší, než si v daném období uvědomovali. Někteří respondenti přiznávali, že pokud by nebyli vystaveni skupinovému tlaku, možná by k prvním zkušenostem s návykovými látkami vůbec nedošlo. Tato retrospektivní reflexe odpovídá poznatkům Arnetta (2005), který ve své práci uvádí, že mladí dospělí teprve s postupem času získávají schopnost kritického hodnocení vlivu svého okolí a dokážou lépe posoudit, jak velkou roli sehrály sociální tlaky v jejich rozhodovacím procesu.

Výsledky tedy jednoznačně potvrzují, že vrstevníci a sociální skupiny hrají klíčovou roli v procesu navazování vztahu k návykovým látkám. Tento vliv je patrný nejen v prvních experimentech s látkami, ale i v rozvoji návyků, které se mohou v průběhu času upevňovat či měnit podle proměnlivé sociální dynamiky.

Poslední výzkumná otázka, kterou jsme si stanovili zní: **Jak studenti reflektují vliv vysokoškolského prostředí na své užívání s návykovými látkami?** Výsledky výzkumu ukazují, že samotné vysokoškolské prostředí má značný vliv na formování návyků v užívání návykových látek. Studenti vnímají univerzitní prostředí jako specifický prostor, kde se setkává vysoká míra stresu, nové sociální vazby a kulturní normy, které společně přispívají k rozvoji užívání alkoholu, cigaret a jiných látek. Univerzita je tedy nejen vzdělávací institucí, ale také sociálním prostředím, které významně ovlivňuje životní styl a návyky studentů.

Jedním z klíčových faktorů, které studenti zmiňovali, byly akademické požadavky a nároky na samostatnost. Přejít ze střední školy na univerzitu přináší nejen vyšší očekávání v oblasti studijního výkonu, ale i nutnost převzít odpovědnost za vlastní organizaci času a plnění povinností. Obava ze selhání, neustálý tlak na dosažení dobrých výsledků a náročné studijní požadavky byly vnímány jako hlavní zdroje stresu. Tento stres často vedl k tomu, že studenti hledali způsoby, jak napětí zvládat, a návykové látky se jevily jako snadno dostupné řešení, které přinášelo rychlou, byť pouze dočasnou úlevu. Tento jev potvrzuje také výzkum Eisenberga a kol. (2007), který ukazuje, že vysoké akademické nároky úzce souvisejí se zvýšenou mírou úzkosti, depresivních příznaků a se zvýšeným rizikem užívání alkoholu a jiných návykových látek mezi studenty vysokých škol.

Dalším významným faktorem, který se v odpovědích respondentů opakovaně objevoval, byla kulturní normalizace užívání alkoholu na univerzitách. Na mnoha vysokých školách je alkohol vnímán jako běžná a do jisté míry očekávaná součást studentského života. Účast na večírcích, život na kolejkách nebo aktivity studentských spolků často podporují kulturu nadměrného pití. Alkohol je v těchto situacích prezentován jako běžný prvek sociálního života, což může vést k bagatelizaci jeho rizik. Výzkum Wechslera a kol. (2002) potvrzuje, že vysoké školy s aktivním společenským životem vykazují vyšší míru pití alkoholu a souvisejících problémů než školy, kde je kultura pití méně rozšířená. Kulturní prostředí univerzit tak významně přispívá k normalizaci konzumace alkoholu mezi studenty.

Významnou roli hraje také potřeba sociální integrace. Studium na vysoké škole často znamená zásadní životní změnu, která obnáší přesun do nového města, vstup do nové

sociální skupiny a odloučení od dosavadního rodinného zázemí. V tomto kontextu bylo užívání návykových látek vnímáno jako prostředek, který usnadňuje začlenění do nového kolektivu. Sdílení zkušeností spojených s užíváním, například společné pití na večírcích, umožňovalo studentům rychleji navazovat přátelské vztahy a upevňovat pocit sounáležitosti. Tento sociální rozměr užívání alkoholu popisují také White a Jackson (2005), kteří poukazují na to, že alkohol v období rané dospělosti plní důležitou společenskou funkci v procesu navazování a upevňování mezilidských vztahů.

Někteří studenti zároveň rupozornili, že univerzity nevěnují dostatečnou pozornost prevenci problémového užívání návykových látek. Informační kampaně, které byly na univerzitách realizovány, studenti často vnímali jako formální, málo poutavé a neodpovídající jejich skutečným potřebám. Podle jejich výpovědí byly tyto programy odtržené od reality studentského života a často nezohledňovaly specifické situace, se kterými se studenti v každodenním životě setkávají. Výzkum Wechslera (2002) potvrzuje, že samotná existence preventivních programů nestačí k účinné prevenci. Aby tyto programy měly reálný dopad, musí být interaktivní, prakticky zaměřené a reflektovat zkušenosti a potřeby mladých lidí.

Významným zjištěním je také to, že postoj studentů k návykovým látkám se v průběhu studia postupně mění. Zatímco na začátku vysokoškolského studia bylo užívání látek vnímáno jako samozřejmá a téměř neoddělitelná součást studentského života, v pozdějších fázích studia, zejména během magisterského programu, studenti často začali své užívání omezovat. Tento posun byl motivován zejména zvýšenými nároky na studium, vyšší pracovní zátěží a změnou životních priorit. S postupujícím věkem a rostoucí odpovědností se měnil i pohled na užívání návykových látek, které bylo čím dál více vnímáno jako potenciální překážka v dosažení osobních a profesních cílů. Tento vývoj odpovídá poznatkům Arnetta (2005), který popisuje období *emerging adulthood* jako čas, kdy mladí lidé postupně přecházejí od experimentování k větší odpovědnosti a dlouhodobějším závazkům. Celkově výsledky ukazují, že vysokoškolské prostředí je významným činitelem, který ovlivňuje nejen první kontakt studentů s návykovými látkami, ale také vývoj jejich postojů a chování v průběhu celého studia.

Výzkum ukázal, že užívání návykových látek mezi vysokoškolskými studenty je ovlivněno kombinací osobních, sociálních a akademických faktorů. Studenti často sahají po látkách kvůli stresu spojenému se studiem, zvládání negativních emocí a snaze o rychlou úlevu. Velkou roli hraje také potřeba socializace, kdy je užívání látek součástí běžných

studentských rituálů a skupinových aktivit. Vliv rodinného prostředí i vrstevníků formuje postoje studentů k látkám již od adolescence, přičemž vysoká společenská akceptace alkoholu v české kultuře tento trend posiluje. Vysokoškolské prostředí podporuje určité normalizované vzorce chování spojené s užíváním, a to jak díky nízké míře prevence, tak prostřednictvím společenských očekávání. Někteří studenti s postupujícím věkem a zvyšujícími se studijními a profesními nároky své chování reflektují a užívání látek omezují. Výsledky ukazují, že užívání návykových látek je komplexní jev ovlivněný širokým spektrem vnějších i vnitřních podnětů.

8 DISKUSE

Výsledky interpretativní analýzy ukázaly, že jedním z hlavních důvodů užívání návykových látek mezi vysokoškolskými studenty je snaha o zvládání stresu a napětí spojeného se studiem. Respondenti popisovali, že užívání alkoholu, marihuany či jiných látek vnímali jako únikový mechanismus od akademických nároků a stresu každodenního života. Tento závěr je v souladu s výsledky výzkumu Arria et al. (2013), kteří zjistili, že vysokoškolské studenti často užívají návykové látky jako maladaptivní strategii zvládání stresu. Podobně Kachlík (2020) uvádí, že významný podíl studentů v ČR užívá alkohol a jiné látky jako prostředek ke krátkodobému snížení psychického napětí, přičemž toto chování bývá podporováno i kulturní tolerancí k pití alkoholu v české společnosti. Teoretická východiska, zejména koncept mladé dospělosti podle Vágnerové (2007), tento fenomén vysvětlují tím, že mladí dospělí se nacházejí ve fázi, kdy jsou vystaveni novým vývojovým úkolům a zvýšené potřebě zvládat samostatnost, což zvyšuje jejich zranitelnost vůči maladaptivním formám zvládání stresu.

Dalším zjištěním byla vysoká role vrstevnického tlaku a sociálního prostředí. Mnozí respondenti uvedli, že k užívání byli motivováni atmosférou v kolektivu, kde bylo užívání látek běžné nebo přímo očekávané. Tato zkušenost odpovídá výsledkům výzkumu Borsari a Carey (2001), kteří prokázali, že normy vrstevnických skupin významně ovlivňují rozhodování studentů o užívání alkoholu a jiných látek. Výzkum Johnston et al. (2010) dále ukazuje, že nízká vnímaná rizikovost látek ve studentských komunitách přispívá ke zvýšené míře experimentování. Tento sociální tlak a vnímání nízkého rizika se shodují i s teoretickým pojetím vlivu sociálního prostředí na vznik rizikového chování v mladé dospělosti, jak jej popisuje Mahdalíčková (2014).

Respondenti rovněž zmiňovali negativní dopady užívání návykových látek na kognitivní funkce, především sníženou schopnost koncentrace, zhoršenou paměť a impulzivnější rozhodování. Tyto subjektivní zkušenosti korespondují s neuropsychologickými studiemi. Crean, Crane a Mason (2011) prokázali, že pravidelné užívání marihuany je spojeno se snížením výkonu v oblasti pracovní paměti a verbálního učení. Podobně studie Weafer a Fillmore (2012) zjistila, že užívání alkoholu i v nízkých dávkách narušuje selektivní pozornost a schopnost inhibice impulzů. V teoretické části práce bylo zmíněno, že rozhodování v mladé dospělosti je ovlivněno dozráváním prefrontální kůry mozku, přičemž užívání psychoaktivních látek tento proces negativně narušuje (Moawad, 2013).

Někteří respondenti uváděli, že užívání návykových látek pro ně bylo zpočátku spojeno s pozitivními emocemi, pocitem euforie a lepší sociální interakcí, nicméně později vedlo k problémům v osobním a akademickém životě. Tato trajektorie odpovídá modelu procesu závislosti, který popisují Volkow a Morales (2015), kde počáteční pozitivní posilování postupně přechází v negativní posilování zaměřené na úlevu od negativních emocí. Tento vývoj je v souladu i s tím, jak Mahdalíčková (2014) popisuje proměnu motivace k užívání látek v důsledku postupného nárůstu psychické a sociální zátěže.

Výsledky rovněž ukázaly, že studenti, kteří si byli více vědomi negativních důsledků užívání, častěji uvažovali o omezení nebo ukončení tohoto chování. Tento nález je podpořen zjištěními Eisenberga et al. (2007), kteří uvádějí, že vyšší úroveň sebepoznání a vnímání rizik je spojena s nižší mírou rizikového užívání. V teoretické rovině lze tento fenomén interpretovat pomocí konceptu postformálního myšlení v mladé dospělosti (Simpson-Kent et al., 2020), kde schopnost reflektovat protikladné informace a předvídat důsledky vlastního chování podporuje adaptivní rozhodování.

9 DOPORUČENÍ

Vzhledem k tomu, že studenti často užívají návykové látky jako maladaptivní způsob zvládání stresu a akademické zátěže, je žádoucí posílit programy zaměřené na rozvoj copingových strategií. Preventivní intervence by se neměly omezovat pouze na předávání informací o rizicích užívání, ale měly by aktivně rozvíjet dovednosti efektivního zvládání stresu, řešení problémů a seberegulace emocí. Na úrovni univerzitního prostředí by bylo žádoucí rozvíjet komplexní strategie podpory duševního zdraví, které zahrnují snadno dostupné psychologické poradenství, workshopy na zvládání stresu a posilování rezilience. Součástí těchto aktivit by mělo být i cílevědomé rozvíjení návyků prostřednictvím vhodných technik, podpory okolí a systematického tréninku (Nešpor, 2013). Současně by univerzity měly podporovat alternativní aktivity zaměřené na relaxaci a trávení volného času bez užívání návykových látek.

ZÁVĚR

S přihlédnutím ke stávající situaci v oblasti užívání návykových látek mezi vysokoškolskými studenty by se mohlo zdát, že problematika této skupiny je již dostatečně prozkoumána. Výsledky různých výzkumů i reálná zkušenost však ukazují, že užívání návykových látek stále představuje aktuální problém, který je třeba dále zkoumat, a to nejen kvůli jeho vlivu na jednotlivce, ale i kvůli širšímu dopadu na akademické prostředí a společnost jako celek.

Zvyšující se míra stresu, tlak na výkon a dostupnost psychoaktivních látek ukazují, že potřeba účinné prevence a podpory studentů je dnes aktuálnější než kdy dříve. Velmi často se zároveň zdá, že užívání návykových látek nesouvisí pouze se špatným zvládáním stresu, ale je úzce propojeno se sociálními normami, které v univerzitním prostředí panují. Výzkumy i zkušenosti respondentů ukazují, že vliv vrstevníků, vnímání normality užívání a hledání úniku od zátěže hrají zásadní roli v rozhodování studentů. Pokud nebude těmto faktorům věnována dostatečná pozornost, hrozí, že negativní dopady užívání návykových látek budou ovlivňovat nejen akademickou úspěšnost studentů, ale i jejich zdraví a budoucí sociální fungování. Jakožto sociální pedagogové a pracovníci bychom se měli zabývat možnostmi, jak podpořit zdravější způsoby zvládání stresu, posilovat odolnost vůči sociálnímu tlaku a přispět k tvorbě bezpečnějšího a podpůrného akademického prostředí. Nečinnost v této oblasti by mohla vést k vážným důsledkům, jak pro samotné studenty, tak pro kvalitu vysokoškolského vzdělávání a širší sociální klima. Vyhotovenou bakalářskou práci vnímáme jako příspěvek k hlubšímu porozumění této problematice prostřednictvím propojení teoretických poznatků a vlastního kvalitativního výzkumu.

Teoretická část bakalářské práce se skládala ze čtyř kapitol. V první kapitole jsme charakterizovali vývojové období mladé dospělosti a zaměřili jsme se na specifika této životní etapy ve vztahu k rizikovému chování. Druhá kapitola se věnovala problematice návykových látek, jejich účinkům na organismus a specifickým rizikům spojeným s jejich užíváním v období vysokoškolských studií. Třetí kapitola byla zaměřena na faktory prostředí, které mohou ovlivňovat rozhodování o užívání návykových látek, včetně vlivu vrstevníků, akademického stresu a dostupnosti látek. Čtvrtá kapitola se zabývala prevencí užívání návykových látek a možnostmi intervence v prostředí vysokých škol.

V praktické části jsme si vymezili výzkumný problém, stanovili jsme hlavní cíl a formulovali jsme výzkumné otázky. Dále jsme upřesnili druh a design výzkumu, popsali jsme výzkumný soubor i jak jsme ho vybírali, představili jsme použitou techniku sběru dat

a způsob jejich zpracování. Analyzovali jsme získaná data a následně jsme interpretovali výsledky výzkumu.

Interpretativní fenomenologická analýza byla vzhledem k cílům a povaze výzkumu nejvhodnější metodou, protože umožnila hluboký vhled do subjektivního prožívání fenoménu užívání návykových látek vysokoškolskými studenty a podpořila komplexní pochopení tohoto chování v jeho sociálním a psychologickém kontextu. Díky tomuto přístupu bylo možné zachytit nejen samotné skutečnosti spojené s užíváním návykových látek, ale především jejich osobní význam pro jednotlivé respondenty.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ARNETT, Jeffrey Jensen, 2015. *Emerging adulthood: the winding road from the late teens through the twenties*. Second edition. New York: Oxford University Press. ISBN 978-0-19-992938-2.

ARNETT, Jeffrey, 2005. The developmental context of substance use in emerging adulthood. Online. *Journal of Drug Issues*. Vol. 35, no. 2, s. 235-254. ISSN 0022-0426. Dostupné z: <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/002204260503500202>. [cit. 2025-03-23].

ARRIA, Amelia M., CALDEIRA, Kimberly M., VINCENT, Kathryn B., WINICK, Emily R., O'GRADY, Kevin E. a WISH, Eric D, 2013. Drug use patterns and continuous enrollment in college: results from a longitudinal study. Online. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*. Vol. 74, no. 1, s. 71–83. ISSN 1937-1888. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3517265/>. [cit. 2025-03-23].

ARRIA, Amelia M., Kevin E. O'GRADY, Kimberly M. CALDEIRA, Kathryn B. VINCENT a Eric D. WISH, 2015. The academic consequences of marijuana use during college. Online. *Psychology of Addictive Behaviors*. Vol. 29, no. 3, s. 564–575. ISSN 0893-164X. Dostupné z: <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/adb0000108>. [cit. 2025-03-23].

BAHR, Stephen J. a HOFFMANN, John P, 2010. Parent and peer influences on the risk of adolescent drug use. Online. *Journal of Primary Prevention*. Vol. 31, no. 6, s. 387–403. ISSN 0278-095X. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s10935-010-0220-8>. [cit. 2025-03-23].

BECHARA, Antonie, 2005. Decision making, impulse control and loss of willpower to resist drugs: a neurocognitive perspective. Online. *Nature Neuroscience*. Vol. 8, no. 11, s. 1458–1463. ISSN 097-6256. Dostupné z: <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/adb0000108>. [cit. 2025-03-23].

BLAHOŠ, Ladislav, 2005. *Závislost a drogy: minimum pro každého*. Praha: Triton. ISBN 80-7254-657-4.

BORSARI, Brian a Kate B. CAREY, 2001. Peer Influences on College Drinking: A Review of the Research. Online. *Journal of Substance Abuse*. Vol. 13, no. 4, s. 391–424. ISSN 0899-3289. Dostupné z: v [https://doi.org/10.1016/S0899-3289\(01\)00098-0](https://doi.org/10.1016/S0899-3289(01)00098-0). [cit. 2025-03-23].

BREVERS, Damien; BECHARA, Antoine; CLEEREMANS, Axel; KORNREICH, Charles; VERBANCK, Paul et al., 2014. Impaired decision-making under risk in individuals with alcohol dependence. Online. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*. Vol. 38, no. 7, s. 1924–1931. ISSN 0145-6008. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/acer.12447>. [cit. 2025-03-23].

BROOKS, Ann; LEE, Jungmeen E. a DODGE, Kenneth A, 2011. Negative family influences and youth substance use: An analysis of parental risk. Online. *Journal of Youth and Adolescence*. Vol. 40, no. 9, s. 1207–1221. ISSN 0047-2891. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9605-9>. [cit. 2025-03-23].

BUNDESINSTITUT FÜR RISIKOBEWERTUNG, 2022. *Health assessment of nicotine pouches*. Online. In: Berlin: German Federal Institute for Risk Assessment. Dostupné z: <https://www.bfr.bund.de/cm/349/health-risk-assessment-of-nicotine-pouches.pdf>. [cit. 2025-03-23].

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION, 2023. *Nicotine pouches: What you need to know*. Online. In: Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>. [cit. 2025-03-23].

CÉZAR, Jan, 2007. I zázrak potřebuje reklamu: pestrý průvodce světem reklamní a marketingové komunikace. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-1688-3.

CREAN, Rebecca D., Natania A. CRANE a Barbara J. MASON, 2011. An evidence based review of acute and long-term effects of cannabis use on executive cognitive functions. Online. *Journal of Addiction Medicine*. Vol. 5, no. 1, s. 1-8. ISSN 1932-0620. Dostupné z: <https://doi.org/https://doi.org/10.1097/ADM.0b013e31820c23fa>. [cit. 2025-03-23].

DAUGHERTY, Kimberly, Robert MORSE, A. Rene' SCHMAUDER, Justin HOSHAW a Jessica TAYLOR, 2022. Adjusting the Future of Adaptive Learning Technologies via a SWOT Analysis. Online. *Intersection: A Journal at the Intersection of Assessment and Learning*. Vol. 3, no. 2. Dostupné z: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1359535.pdf>. [cit. 2025-03-23].

DRUG ENFORCEMENT ADMINISTRATION, 2020. *Kratom: Drug Fact Sheet*. Online. Springfield: U.S. Department of Justice. Dostupné z: <https://www.dea.gov/sites/default/files/2025-01/Kratom-Drug-Fact-Sheet.pdf> [cit. 2025-03-23].

DVOŘÁK, Ondřej, 2022. *Já, droga*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-3759-6.

EISENBERG, Daniel, Sarah E. GOLLUST, Ezra GOLBERSTEIN a Jennifer R. HEFNER, 2007. Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. Online. *American Journal of Orthopsychiatry*. Vol. 77, no. 4, s. 534-542. ISSN 0002-9432. Dostupné z: <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0002-9432.77.4.534>. [cit. 2025-03-23].

FIELD, Matt a W. Miles COX, 2008. Attentional bias in addictive behaviors: A review of its development, causes, and consequences. Online. *Drug and Alcohol Dependence*. Vol. 97, no. 1, s. 1-20. ISSN 0376-8716. Dostupné z: <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2008.03.030>. [cit. 2025-03-23].

FOOD AND DRUG ADMINISTRATION, 2022. *FDA and Kratom*. Online. Silver Spring: U.S. Department of Health and Human Services. Dostupné z: <https://www.fda.gov/news-events/public-health-focus/fda-and-kratom>. [cit. 2025-03-23].

FOTR, Jiří a Lenka ŠVECOVÁ, 2016. Manažerské rozhodování: postupy, metody a nástroje. 3. přepracované a doplněné vydání. Praha: Ekopress. ISBN 978-80-87865-33-0.

GOLDSTEIN, Rita Z. a Nora D. VOLKOW, 2011. Dysfunction of the prefrontal cortex in addiction: neuroimaging findings and clinical implications. Online. *Nature Reviews Neuroscience*. Vol. 12, no. 11, s. 652-669. ISSN 1471-003X. Dostupné z: <https://doi.org/https://doi.org/10.1038/nrn3119>. [cit. 2025-03-23].

HAM, Lindsay S. a Debra A. HOPE, 2003. College Students and Problematic Drinking: A Review of the Literature. Online. *Clinical Psychology Review*. Vol. 23, no. 5, s. 719-759. ISSN 0272-7358. Dostupné z: [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(03\)00071-0](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0272-7358(03)00071-0). [cit. 2025-03-23].

HARPER, Clive G., 2009. The neuropathology of alcohol-related brain damage. Online. *Alcohol and Alcoholism*. Vol. 44, no. 2, s. 136-140. ISSN 1464-3502. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6668887/>. [cit. 2025-03-23].

HENDL, Jan, 2005. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-994-X.

HUNT, Justin a Daniel EISENBERG, 2010. Mental health problems and help-seeking behavior among college students. Online. *Journal of Adolescent Health*. Vol. 46, no. 1, s. 3-10. ISSN 054-139X. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.08.008>. [cit. 2025-03-23].

JACKSON, Carolyn; HENRIKSEN, Lisa a FOSHEE, Vangie A, 2012. The role of family communication in preventing adolescent substance use. Online. *Health Education Research*. Vol. 27, no. 6, s. 962-974. ISSN 0268-1153. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/her/cys041>. [cit. 2025-03-23].

JOHNSTON, Lloyd D., Patrick M. O'MALLEY, Jerald G. BACHMAN a John E. SCHULENBERG, 2011. *Monitoring the Future National Survey Results on Drug Use, 1975-2010: Volume II, College Students and Adults Ages 19-50*. Online. Ann Arbor, MI: Institute for Social Research. ISBN 978-0-916174-87-6. [cit. 2025-03-23].

KACHLÍK, Petr, 2011. *Psychologie závislostí*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3683-9.

KALINA, Kamil a kol., 2003. *Drogy a drogové závislosti 1: mezioborový přístup*. Praha: Úřad vlády ČR. ISBN 80-86734-05-6.

KALINA, Kamil a kol., 2015. *Klinická adiktologie*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-4331-8.

KOLEKTIV AUTORŮ SDRUŽENÍ SANANIM, 2007. *Drogy otázky a odpovědi*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-223-2.

KOUTNÁ KOSTÍNKOVÁ, Jana a ČERMÁK, Ivo, 2013. Interpretativní fenomenologická analýza. In: ŘIHÁČEK, Tomáš; ČERMÁK, Ivo a HYTYCH, Roman. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita, s. 9-43. ISBN 978-80-210-6382-2.

KOŽENÝ, Jiří a URBANOVÁ, Blanka, 2016. Vzorce užívání alkoholu v české populaci: vývojové trendy. *Československá psychologie*. Roč. 60, č. 5, s. 475–486. ISSN 0009-062X.

KUNTSCHE, Emmanuel a Gerhard, GMEL, 2004. Emotional well-being and drinking among young adults in Switzerland. Online. *International Journal of Public Health*. Vol. 49, no. 2, s. 117–122. ISSN 1661-8556. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s00038-004-3104-7>.

MAHDALÍČKOVÁ, Jana, 2014. *Víme o drogách všechno?* Praha: Wolters Kluwer. ISBN 978-80-7478-589-4.

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY, 2020. *Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních*. Online. In: Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Dostupné z: https://www.msmt.cz/file/31795_1_1. [cit. 2025-03-23].

MIOVSKÝ, Michal et al., 2010. *Prevence rizikového chování ve školství: výzkumná zpráva*. Praha: Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze. ISBN 978-80-87398-02-6.

MOAWAD, Heidi, 2013. Maturation of the adolescent brain. Online. *Neurology International*. Vol. 5, no. 1, s. e2. ISSN 2035-8385. Dostupné z: <https://doi.org/https://doi.org/10.2147/NDT.S39776>. [cit. 2025-03-23].

NATIONAL INSTITUTE ON DRUG ABUSE, 2021. *Kratom drugfacts*. Online. In: Bethesda, MD: National Institutes of Health. Dostupné z: <https://nida.nih.gov/research-topics/kratom>. [cit. 2025-03-23].

NÁRODNÍ MONITOROVACÍ STŘEDISKO PRO DROGY A ZÁVISLOSTI, 2022. *Kratom: aktuální informace a návrh regulace*. Online. In: Praha: Úřad vlády České republiky. Dostupné z: <https://www.drogy-info.cz/nms/o-nas/system-vcasneho-varovani/informace-ze-setkani-pracovni-sku>. [cit. 2025-03-23].

NÁRODNÍ MONITOROVACÍ STŘEDISKO PRO DROGY A ZÁVISLOSTI, 2023. *Souhrnná zpráva o závislostech v České republice 2023*. Online. In: Praha: Úřad vlády ČR. Dostupné z: <https://www.drogy-info.cz/publikace/vyrocní-zpravy/souhrnna-zprava-o-zavislostech-v-ceske-republice-2023>. [cit. 2025-03-23].

NÁRODNÍ ZDRAVOTNICKÝ INFORMAČNÍ PORTÁL, 2025. *Kouření a zdraví*. Online. In: Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/108-varovani-pred-skodlivymi-nasledky-koureni>. [cit. 2025-03-23].

NEIGHBORS, Clayton, Melissa DILLARD, Melissa A. LEWIS, Kristen FOSSOS a Mary E. LARIMER, 2007. Group identification as a moderator of the relationship between perceived social norms and alcohol consumption. Online. *Psychology of Addictive Behaviors*. Vol. 21, no. 3, s. 373-383. ISSN 0893-164X. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/0893-164X.21.3.373>. [cit. 2025-03-23].

NEŠPOR, Karel, 2013. *Návykové chování a závislost: Současné poznatky a perspektivy léčby*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-908-8.

PARK, Crystal L. a Sunghyun, LEE, 2012. Toward understanding the role of meaning in the context of stress and coping: Conceptual and methodological issues. Online. *Journal of Positive Psychology*. Vol. 7, no. 5, s. 337–350. ISSN 1743-9760. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.710163>. [cit. 2025-03-23].

PATRICK, Megan E; TERRY-MCEL RATH, Yvonne M; MIECH, Richard A; O'MALLEY, Patrick M a JOHNSTON, Lloyd D, 2019. Alcohol use and marijuana use in college students: A comparison of use patterns and predictors. Online. *Addictive Behaviors*. Vol. 93, no. 2, s. 13-20. ISSN 0306-4603. Dostupné z: <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.01.019>. [cit. 2025-03-23].

PROCHÁZKA, Miroslav, 2012. *Sociální pedagogika*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing. 203 s. ISBN 978-80-247-3470-5.

RYAN, Sarah M.; JORM, Anthony F.; LUBMAN, Dan I, 2010. Parenting factors associated with reduced adolescent alcohol use: A systematic review of longitudinal studies. Online. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. Vol. 44, no. 9, s. 774–783. ISSN 0004-8674. Dostupné z: <https://doi.org/10.3109/00048674.2010.501759>. [cit. 2025-03-23].

SIMPSON-KENT, Isla L., Delia FUHRMANN, Joe BATHELT, Jorien ACHTERBERG, Gideon S. BERGEEST a Rogier A. KIEVIT, 2020. Neurocognitive reorganization between crystallized intelligence, fluid intelligence and white matter microstructure in two age-heterogeneous developmental cohorts. Online. *Developmental Cognitive Neuroscience*. Vol. 41, article 100743. ISSN 1878-9307. Dostupné z: <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.dcn.2019.100743>. [cit. 2025-03-23].

SOBOTKOVÁ, Nielsen a kol., 2020. *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-1462-2.

SOFUOGLU, Mehmet, Elise E. DeVITO, Andrew J. WATERS a Kathleen M. CARROLL, 2013. Cognitive enhancement as a treatment for drug addictions. Online. *Neuropharmacology*. Vol. 64, s. 452–463. ISSN 0028-3908. Dostupné z: <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.neuropharm.2012.05.021>. [cit. 2025-03-23].

SPENCER, Matt, David BISHOP, Brian DAWSON a Carmel GOODMAN, 2005. Physiological and metabolic responses of repeated-sprint activities: specific to field-based team sports. Online. *Sports Medicine*. Vol. 35, no. 12, s. 1025-1044. ISSN 0112-1642. Dostupné z: <https://doi.org/10.2165/00007256-200535120-00003>. [cit. 2025-03-23].

SMITH, Jonathan A., Paul FLOWERS a Michael LARKIN, 2009. *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. London: SAGE Publications Ltd. ISBN 978-1-4129-0834-4.

SPĚVÁKOVÁ, Irena a BOŠTÍKOVÁ, Andrea, 2024. *Kratom v ČR: rizika a prevence*. Praha: Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti. ISBN 978-80-7443-123-8.

SPĚVÁKOVÁ, Barbora a Veronika BOŠTÍKOVÁ, 2024. *Problematika rizikového chování vysokoškolských studentů*. Online. *Epidemiologie, mikrobiologie, imunologie*. Roč. 73, č. 1, s. 24-30. ISSN 1210-7913. Dostupné z: <https://www.prolekare.cz/casopisy/epidemiologie/2024-1/problematika-rizikoveho-chovani-vysokoskolskych-studentu-136238>. [cit. 2025-03-23].

ŠEJVL, Michal, 2018. *Drogy a drogové závislosti 2: Mezioborový přístup*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0760-3.

ŠVARÍČEK, Roman a ŠEĐOVÁ, Klára, 2007. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-313-4.

VALJENT, Zdeněk, 2010. *Sociální patologie v každodenním životě*. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-312-1.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2004. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 3., rozš. a přeprac. Praha: Portál. ISBN 80-7178-802-3.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie II: Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1318-5.

VERDEJO-GARCÍA, Antonio, Luke CLARK, Juan VERDEJO-ROMÁN, Natalia ALBEIN-URIOS, José M. MARTÍNEZ-GONZÁLEZ, Blanca GUTIÉRREZ a Carles SORIANO-MAS, 2015. Neural substrates of cognitive flexibility in cocaine and gambling addictions. Online. *The British Journal of Psychiatry*. Vol. 207, no. 3, s. 158-164. ISSN 0007-1250. Dostupné z: <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.114.152223>. [cit. 2025-03-23].

VOLKOW, Nora D., James M. SWANSON, A. Eden EVINS, Lynn E. DeLISI, Madeline H. MEIER, Raul GONZALEZ, Michael A. P. BLOOMFIELD, H. Valerie CURRAN a Ruben BALER, 2016. Effects of cannabis use on human behavior, including cognition, motivation, and psychosis: A review. Online. *JAMA Psychiatry*. Vol. 73, no. 3, s. 292-297. ISSN 2168-622X. Dostupné z: <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2015.3278>. [cit. 2025-03-23].

VOLKOW, Nora D. a MORALES, Marisela, 2015. The Brain on Drugs: From Reward to Addiction. Online. *Cell*. Vol. 162, no. 4, s. 712–725. ISSN 0092-8674. Dostupné z: [https://www.cell.com/cell/fulltext/S0092-8674\(15\)00962-9](https://www.cell.com/cell/fulltext/S0092-8674(15)00962-9). [cit. 2025-03-23].

VOLKWEIN, J. Fredericks, 2011. *Assessing Student Outcomes: Why, Who, What, How?* Hoboken, NJ: Wiley. ISBN 978-1-118-17274-3.

VONDRÁČKOVÁ, Petra et al., 2009. *Základy adiktologie*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3050-9.

WEAFER, Jessica a Mark T. FILLMORE, 2012. Comparison of alcohol impairment of behavioral and attentional inhibition. Online. *Drug and Alcohol Dependence*. Vol. 126, no. 1-2, s. 176-182. ISSN 0376-8716. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2012.05.010>. [cit. 2025-03-23].

WECHSLER, Henry a Bernice, WUETHRICH. Dying to Drink: Confronting Binge Drinking on College Campuses, 2002. Emmaus, PA: Rodale. ISBN 1-57954-583-1.

WECHSLER, Henry, Jae Eun LEE, Meichun KUO, Mark SEIBRING, Toben F. NELSON a Hang LEE, 2002. Trends in college binge drinking during a period of increased prevention efforts: Findings from 4 Harvard School of Public Health College Alcohol Study surveys: 1993–2001. Online. *Journal of American College Health*. Vol. 50, n. 5, s. 203-217. ISSN 0744-8481. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/07448480209595713>. [cit. 2025-03-23].

WEITZ, Erica; KIPKE, Michele D.; SIMONS, Elizabeth a JOHNSON, Christine, 2015. Substance use and victimization: Risk factors for HIV among homeless youth. Online. *Journal of Adolescent Health*. Vol. 56, no. 4, s. 395–401. ISSN 1054-139X. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.12.014>. [cit. 2025-03-23].

WHITE, Aaron M., 2003. What happened? Alcohol, memory blackouts, and the brain. Online. *Alcohol Research & Health*. Vol. 27, no. 2, 186-196. ISSN 1535-7414. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6668887/>. [cit. 2025-03-23].

WHITE, Helene Raskin a Kristina, JACKSON, 2005. Social and psychological influences on emerging adult drinking behavior. Online. *Alcohol Research & Health*. Vol. 28, no. 4, s. 182–190. ISSN 1535-7414. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6601679/>. [cit. 2025-03-23].

WINDLE, Michael, 2016. Alcohol use among adolescents and young adults. Online. *Alcohol Research: Current Reviews*. Vol. 38, no. 1. ISSN 2168-3492. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4872605/>. [cit. 2025-03-23].

WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2021. *Kratom (Mitragyna speciosa): critical review report*. Online. In: Geneva: World Health Organization. Dostupné z: <https://www.who.int/publications/m/item/kratom-mitragynine-7-hydroxymitragynine-critical-review-report>. [cit. 2025-03-23].

WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2023. *Tobacco*. Online. In: Geneva: World Health Organization. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>. [cit. 2025-03-23].

Zákon č. 40/2009 Sb.: Zákon trestní zákoník. Online. In: *Zákony pro lidi*. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2009-40>. [cit. 2025-03-23].

Zákon č. 167/1998 Sb.: Zákon o návykových látkách a o změně některých dalších zákonů. Online. In: *Zákony pro lidi*. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1998-167>. [cit. 2025-03-23].

Zákon č. 321/2024 Sb.: Zákon, kterým se mění zákon č. 167/1998 Sb., o návykových látkách a o změně některých dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a další související zákony. Online. In: *Zákony pro lidi*. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2024-321>. [cit. 2025-03-23].

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 – Seznam respondentů	42
Tabulka 2 - Přehled témat a subtémat.....	47
Tabulka 3 - Charakteristika tématu „Naše první kroky“	48
Tabulka 4 - Charakteristika tématu „Kdo tahá za nitky?“	51
Tabulka 5 - Charakteristika tématu „Otevřené oči“	53
Tabulka 6 - Charakteristika tématu „Otevřené oči“	57
Tabulka 7 - Charakteristika tématu „Na hraně svobody“	59
Tabulka 8 - Charakteristika tématu „Škola života“	62

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

IPA Interpretativní fenomologická analýza

NZIP Národní zdravotnický informační portál

WHO World Health Organization

CDC Centers for Disease Control and Prevention

BfR Bundesinstitut für Risikobewertung

NIDA National institute on drug abuse

DEA Drug enforcement administration

FDA Food and Drug Administration

MŠMT Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Otázky v rozhovoru

PŘÍLOHA P I: OTÁZKY V ROZHOVOU

Úvodní otázky

- Jaké návykové látky užíváte?
- V jakém jste ročníku na vysoké škole?
- Co pro Vás znamenají návykové látky?

Hlavní otázky

- Jaký postoj měli Vaši rodiče k návykovým látkám, když jste byl/a dítě?
- Mluvili s Vámi rodiče o návykových látkách otevřeně a jak to případně probíhalo?
- Kdy jste se poprvé setkala s návykovými látkami a jak k tomu došlo?
- Jak jste se cítila při prvním užití? Dokázala byste to popsat?
- Ovlivnilo to nějak Vaše rozhodování ohledně návykových látek?
- Stalo se Vám někdy, že jste látky užila jen abyste zapadl/a do kolektivu a jak jste se u toho cítila?
- Jaký dopad mělo užívání návykových látek na vztahy s Vašimi kamarády?
- Dokázal/a byste popsat, proč návykové látky užíváte?
- Myslíte si, že jste na návykových látkách byl/a závislá a dokázal/a byste říct proč?
- Jak byste popsal/a Vaše studium na Vysoké škole?
- Jakou roli podle Vás hraje stres ze studia nebo zkouškového období na užívání návykových látek?
- Jak návykové látky ovlivňují Vaši schopnost učit se?
- Máte období, kdy látky užíváte více nebo méně a dokázal/a byste to popsat?
- Proč jsou podle Vás návykové látky mezi vysokoškolskými studenty tak rozšířené?
- Kdybyste měl/a popsat co Vám to dává nebo bere, jak byste to shrnul/a?