

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra psychologie

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Abstinence u mladých dospělých

Abstinence among young adults

Bc. Barbora Dočkalová

Vedoucí práce: Mgr. Josef Krejčí

Studijní program: Psychologie

Studijní obor: Psychologie

Odevzdáním této diplomové práce na téma Abstinence u mladých dospělých potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 10.07. 2022

Barbora Dočkalová

PODĚKOVÁNÍ

Na tomto místě bych ráda vyjádřila poděkování vedoucímu práce Mgr. Josefu Krejčímu. Děkuji za jeho ochotu na diplomové práci spolupracovat, za jeho odborný dohled, cenné rady, podnětné komentáře a především za jeho čas strávený osobními i distančními konzultacemi. Poděkování patří taktéž všem respondentům, kteří se s námi rozhodli sdílet jejich zkušenosti ohledně abstinence a dovolili nám nahlédnout do jejich životních příběhů. Bez jejich příspěvku by vznik této práce nebyl možný.

ABSTRAKT

Na základě poznatků dosavadního výzkumu v oblasti abstinence a aktuálních výročních zpráv o stavu užívání návykových látek, ve kterých se Česká republika opakovaně objevuje na předních příčkách, zároveň s nízkým zachytem abstinentů ve vztahu k celoevropskému měřítku, jsme se rozhodli více porozumět zkušenosti jednotlivců, kteří si zvolili abstinující způsob života. Předkládaná diplomová práce si kladla za cíl získat celkový obraz o životech abstinujících lidí, na které se výzkum zaměřoval prozatím spíše okrajově. Cílovou skupinou se stali mladí dospělí s žitou zkušeností abstinence a prostřednictvím metody rozhovoru pomocí návodu se nám podařilo zaznamenat 15 různých příběhů. V první fázi analýzy dat (Analýza I) jsme porovnávali výpovědi respondentů a hledali podobnosti, v druhé fázi analýzy dat (Analýza II) jsme pracovali s centrální kategorií. Tu jsme vzhledem k povaze dat pojmenovali jako resilienci, ve smyslu „opor“, které pomáhají udržovat abstinenci. V závěru práce jsou předloženy výsledky, které nám umožnily vytvořit určitý obraz života v abstinenci a navrhnout model resilientních faktorů abstinence našich 15 respondentů. Diskutovány jsou rovněž přesahy práce směrem k jejich využití v praxi, především s ohledem na podporu zdravějších přístupů k užívání návykových látek.

KLÍČOVÁ SLOVA

abstinence, mladí dospělí, identita, resilience, zdravý životní styl

ABSTRACT

Based on current research and yearly reports of consumption of addictive substances where the Czech Republic repeatedly ends up at the top of the rankings while also having fewer people who abstain from addictive substances in comparison to European standards, we've decided to understand more about the experience of people who abstain. So far the research wasn't too focused on the people who abstain from addictive substances therefore the aim of this work is to get a holistic perspective of their lives. A group of young adults who have been abstaining from addictive substances for some time and therefore can reflect on their experiences have been selected as participants in the study. Fifteen different experiences with abstinence have been collected through semi-structured interviews. The first phase of data analysis (Analysis I) reviews and compares the responses, and in the second phase (Analysis II) we've worked with the central category that is common among the interviews. Psychological resilience has been established as a strong common basis among all respondents which represents a supportive factor against conformity to a society that has different patterns of consumption of addictive substances than respondents. In the final section of the thesis, we've suggested a dynamic model of factors of resilience based on our results from the 15 respondents and practical overlap mainly towards the support of a "healthier" approach to the consumption of addictive substances and reframing of abstinence as a common positive choice has been discussed.

KEYWORDS

abstinence, young adults, identity, resilience, healthy lifestyle

Obsah

Úvod	7
Teoretická část.....	9
1 Co je abstinence?	9
1.1 Aktuální situace užívání návykových látek.....	9
1.1.1 U dospělé populace.....	9
1.1.2 U školní populace	11
1.2 Protidrogová politika	13
1.2.1 Preventivní opatření s ohledem na budování abstinence.....	14
2 Fenomén abstinence v dosavadním výzkumu	20
2.1 Typologie abstinentů	21
2.2 Důvody vedoucí k abstinenci	22
2.2.1 U alkoholu	22
2.2.2 U nelegálních návykových látek.....	24
2.3 Tvorba sociální identity abstinenta.....	25
2.4 Vnímání abstinentů okolím	26
2.4.1 Sociální vyloučení a vrstevnických tlak	27
2.5 Strategie zvládání sociálních situací abstinujícími.....	29
2.6 Praktická využití poznatků abstinujících.....	33
Empirická část	35
3 Metodologie výzkumu.....	35
3.1 Východiska	35
3.2 Cíle a výzkumné otázky	36
3.3 Metody sběru dat	36
3.4 Etické aspekty a reflexe výzkumu.....	39

3.5	Představení výzkumného souboru	39
3.6	Metody analýzy dat	44
4	Prezentace výsledků jednotlivých kroků analýz.....	46
4.1	Analýza I – Porovnání zkušeností respondentů v jednotlivých oblastech.....	46
4.2	Analýza II – Hledání centrální kategorie.....	71
4.2.1	Upevnění identity abstinenta nebo zrod resilience?	76
5	Diskuse a představení výsledků.....	78
5.1	Sumarizace výstupů.....	78
5.2	Potenciální návrhy využitelnosti poznatků abstinujících v praxi	89
	Závěr.....	92
	Seznam použitých informačních zdrojů	94
	Seznam příloh.....	105

Úvod

Prevalence užívání návykových látek a trendy konzumace společnosti jsou poměrně dobře a pravidelně mapovány (Chomynová a kol., 2022, Csémy a kol., 2021). Záměrem mnoha společenských, politických a zdravotních oblastí je také snižování užívání návykových látek v populaci, jelikož nadměrná konzumace má rozsáhlé negativní dopady nejen na samotného jedince, ale i na celou společnost (Nováková, Mravčík, 2020). Abstinence, jako jeden z přístupů k užívání návykových látek, se přesto zdá být poměrně málo probádanou oblastí. Dle některých autorů byla dlouhodobě pozornost upírána převládající kultuře konzumace alkoholu, identifikaci prediktorů škodlivého pití a jejích dopadů (Conroy, de Visser, 2014, Herring a kol., 2014). V posledních letech se proto především v zahraničí postupně začíná rozšiřovat základna literárních pramenů, které svou pozornost obrací právě na zkušenosti těch, kteří se návykových látek zříkají nebo jejich užívání výrazně omezují (Nairn a kol., 2006, Piacentini, Banister, 2009, Bartram a kol., 2017). Podobné studie nás motivovali k navržení kvalitativního výzkumu, který by přinesl poznatky o životech abstinujících v České republice, která se v prevalenčních studiích dlouhodobě udržuje na prvních příčkách v užívání alkoholu i dalších návykových látek (Chomynová a kol., 2022, ESPAD Group, 2020, Chomynová a kol., 2020, Inchley a kol., 2020).

V teoretické části práce nejdříve vymezujeme pojem abstinence, dále představujeme situaci ohledně užívání návykových látek a uvádíme aktuální statistické údaje u dospělé i školní populace v komparaci se zahraničními daty. Navazujeme částí zabývající se protidrogovou politikou, krátce vymezujeme její hlavní cíle a následně se snažíme cílit pouze na vybrané aspekty, u kterých vnímáme přesah k zvolenému tématu diplomové práce. Především rozpracováváme protektivní faktory podporující přijetí zdravého životního stylu a možné motivy podporující budování abstinence. Další kapitola je věnována prezentaci poznatků dosavadního výzkumu v oblasti abstinence. Odborné články a výzkum se věnují různým aspektům mapujících život jednotlivců přijímajících identitu abstinenta. Uvádíme informace o typologii abstinentů, okolnostech vzniku abstinence nebo společenských dopadech, které s sebou tato volba přináší. Na závěr jsou vyzdvihnuty přínosy a možnosti aplikace poznatků abstinujících, jak o nich hovoří literatura.

Cílem empirické části práce je prezentovat realizovaný kvalitativní výzkum, jehož hlavním zájmem bylo pochopení fenoménu abstinence u mladých dospělých v prostředí, které podobné vzorce užívání většinově nevykazuje. V úmyslu bylo postihnout životy lidí, kteří se rozhodli pro abstinující životní styl v širším měřítku, i vzhledem k tomu, na kolik jednotek prací jsme na podobné téma v rámci českého prostředí narazili. Záměrem bylo porozumět prožívání, postojům a dopadům této volby na život daného jedince v celku. V empirické části diplomové práce je tedy představen výzkumný design, podrobně jsou popsány jeho jednotlivé kroky, které byly pro předkládanou práci navrženy a následně uskutečněny.

Teoretická část

1 Co je abstinence?

Nazírání na abstinenci se mezi odbornou i laickou veřejností liší. Existují různé pohledy a kritéria pro její vymezení. Dle Kaliny (2001) se jedná o jednání, které vede ke zdržení se užívání alkoholu nebo jiné drogy z různých důvodů, které lze abstrahovat na dobrovolné – osobní přesvědčení a vnucené – určuje je víra, právní normy, společnost. Na vymezení abstinence jako určité zdrženlivosti především od alkoholu, ale i cigaret, drog či hazardních her, se shodne většina odborné veřejnosti (Provazníková, Nešpor, 1999, WHO, 1994). WHO (1994) pod pojem abstinence zařazuje celoživotní abstinenty, kteří se distancují od konzumace návykových látek po celý život, a současné abstinenty, kam spadají jedinci, kteří neužívali návykové látky posledních 12 měsíců. Za abstinenta tak nemusí být považován pouze ten, kdo nemá žádnou zkušenost s návykovou látkou, lze sem řadit i jedince s předchozí zkušeností, kteří již nějaký čas návykové látky neužívají (Conroy, de Visser, 2014). V tom, jak dlouho by odmítání návykových látek u jedince mělo trvat, aby mohl být považován za abstinujícího, už nepanuje mezi odbornou veřejností tak jednotný názor. V některých výzkumných studiích je doba, po kterou jedinec neužívá návykové látky, stanovena na 3 nebo 6 měsíců, či počtem užití drog za rok (Kalina, 2001). Jiní autoři nastavili přísnější kritéria pro abstinenci, např. Skála (1988) považuje za abstinenta pouze osobu, která nepožila alkohol v žádném množství po dobu minimálně tří let. Definice abstinence se také shoduje s tím, že se jedinec identifikuje za abstinenta sám (WHO, 1994). Dále je vhodné rozlišovat mezi celoživotními abstinenty, abstinenty s předchozí zkušeností a ex-usery, kteří se pro abstinenci rozhodli spontánně či po léčbě po určitém období rizikového užívání drog (Kalina, 2001).

1.1 Aktuální situace užívání návykových látek

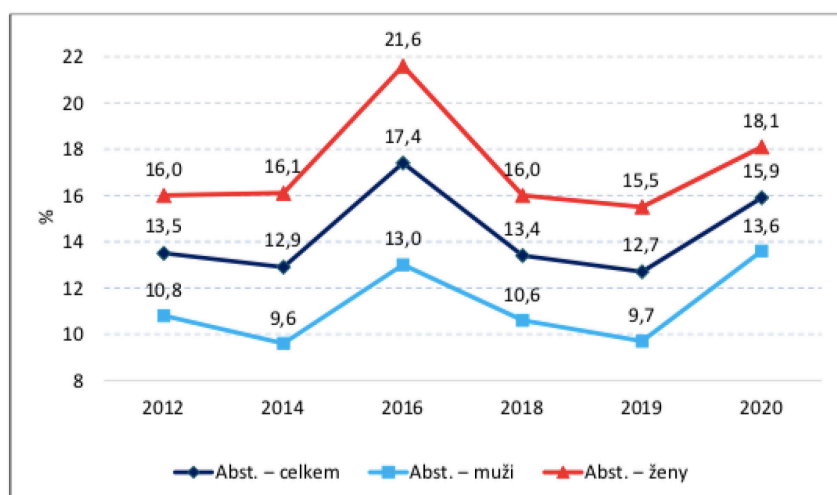
1.1.1 U dospělé populace

Česká republika se dlouhodobě řadí mezi země s nejvyšší spotřebou alkoholu nejen v Evropě, ale i na světě. Celková roční spotřeba alkoholu byla dle výsledků studie NAUTA (2020) odhadnuta na 8,0 litrů etanolu na osobu a ukazuje na stále stoupající trend celkové roční spotřeby od roku 2014 (Csémy a kol., 2021). Analýzy mapující konzumaci alkoholu

v ČR u dospělé populace přinášejí obdobné výsledky (Národní výzkum, 2020, EHIS, 2019): denně pije alkohol zhruba 10 % dospělé populace starší 15 let, konzumaci nadměrných dávek alkoholu vykazuje zhruba 12 % populace a do kategorie rizikového a škodlivého užívání alkoholu spadá zhruba 17-19 % dospělých osob (Chomynová a kol., 2022, Mravčík a kol., 2021). Častá konzumace nadměrných dávek alkoholu byla nejvyšší ve věkové kategorii 25-44 let a s postupujícím věkem má tendenci klesat. Každodenní konzumace alkoholu má opačnou tendenci a s věkem roste (Csémy a kol., 2021, Chomynová a kol., 2022).

V celosvětovém měřítku převažuje nad pijící společností populace abstinujících. Pouze ve třech regionech konzumuje alkohol více než polovina populace, z nichž jedním je Evropa, kde konzumující tvoří 60 % populace a abstinující zbylých 40 % (WHO, 2019). Česko se řadí k zemím, ve kterých je podíl abstinentů celosvětově i vzhledem k evropskému průměru nejnižší. Dle studie NAUTA celoživotní abstinenci uvedlo v roce 2020 3,6 % populace a v posledním roce ji uvedlo 12,2 % osob. Aktuálně je pozorován nárůst abstinence v populaci (viz Graf 1) (Csémy a kol., 2021). Tyto výsledky jsou srovnatelné s údaji Erostatu (2022), kdy podíl všech abstinentů tvoří v ČR zhruba 15,2 % populace, přičemž stejně nízký výskyt se objevil v Norsku a nižší záchyt abstinentů eviduje pouze Dánsko 9,4 %.

Graf 1: Vývoj abstinence v ČR od roku 2012 až do 2020



Zdroj: NAUTA 2020 (Csémy a kol., 2021)

V posledních 10 letech byl u české dospělé populace zaznamenán mírný pokles současného i denního kuřáctví (Mrvačík a kol., 2021). Dle studie NAUTA (2020) tvoří populaci současných kuřáků, kam spadají denní a příležitostní kuřáci, 23,1 % dospělých starších 15 let. K výraznému poklesu denního kuřáctví došlo v posledních letech zejména ve věkové skupině 15-24 let (Chomynová, Mravčík, 2021, Csémy a kol., 2021). Souběžně s poklesem užívání klasických tabákových výrobků byl zaznamenán nárůst uživatelů elektronických cigaret. Současných nekuřáků je v dospělé populaci aktuálně 76,9 % (61,6 % celoživotních, 15,3 % v minulosti kouřilo). Ve srovnání s jinými evropskými státy je podíl nekuřáků v české dospělé populaci nízký (Daňková, 2016, Eurostat, 2021).

Česká republika patří mezi země s vysokou mírou celoživotní prevalence nelegálních drog (EMCDDA, 2018). Nejuzívanějšími nelegálními drogami jsou v rámci České republiky konopné látky, s nimiž má zkušenost čtvrtina až třetina dospělých. Mezi lety 2012 a 2016 došlo k nárůstu užívání konopných látek ve všech věkových skupinách, největší nárůst byl zaznamenán v populaci mladých dospělých (15-24 let). Co se týče ostatních nelegálních drog, prevalence v populaci je výrazně nižší, nejčastěji má česká dospělá populace zkušenost s extází 5–7 %, halucinogeny 4–6 % a pervitinem 2–4 %. Prevalence rizikového užívání nelegálních drog je nejvyšší u konopných látek, dále u pervitinu a opiodů (Chomynová a kol., 2022, Mravčík a kol., 2021).

1.1.2 U školní populace

Dle poslední realizované evropské školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) v roce 2019 uvedlo celoživotní prevalenci alkoholu 95,1 % českých studentů ve věku 15-16 let, 62 % studentů konzumovalo alkohol v posledních 30 dnech a pití nadměrných dávek (5 a více sklenic při jedné příležitosti) minimálně jednou za poslední měsíc uvedlo 38,5 % studentů, přičemž rozdíly mezi konzumací chlapců a děvčat se zdají být vyrovnané. Při srovnání výsledků s předchozími obdobími je patrné, že mezi 16letými studenty dochází k významnému poklesu užívání alkoholu a zároveň se zvyšuje věk zahájení jeho konzumace (Chomynová a kol., 2020). Obdobné výsledky poklesu konzumace alkoholu přinesla i mezinárodní studie o zdraví a životním stylu dětí a školáků (HBSC) z posledního sběru dat

v roce 2018. I přes výrazný pokles míry užívání alkoholu mezi českými studenty dosahuje prevalence užití alkoholu v posledních 30 dnech v kontextu jiných evropských regionů stále nadprůměrných hodnot (Chomynová a kol., 2020, Inchley a kol., 2020).

Mezinárodní školní dotazníkové studie ESPAD a HBSC zaznamenaly změny i u jiných návykových látek směrem ke snížení celkové i současné konzumace ve většině částí Evropy, včetně České republiky (ESPAD Group, 2020, Inchley a kol., 2020). Od roku 2011 studie ESPAD registruje u 16letých studentů pokles kouření cigaret. V roce 2011 kouřilo v posledních 30 dnech 42,3 % 16letých, v roce 2019 se snížil počet na polovinu (Chomynová a kol., 2020). Srovnatelná data přináší studie HBSC, která zaznamenává pokles pravidelných uživatelů cigaret mezi mladistvými od roku 2010. Česká republika je oproti jiným evropským zemím stále v mírném nadprůměru v kouření mezi mladistvými, prokazatelně vyšší míra kouření cigaret byla zaznamenána především mezi 13 až 15letými dívkami (Mravčík a kol., 2021). V posledním dotazníkovém průzkumu ESPAD studie byly také mapovány zkušenosti s elektronickými cigaretami. Poslední šetření ukázalo, že e-cigaretu zkusil alespoň jednou v životě větší podíl studentů než klasické cigarety. Z hlediska evropského průměru má česká populace mladistvých výrazně vyšší celoživotní prevalenci elektronických cigaret (Chomynová a kol., 2020).

Z nelegálních látek mají čeští dospívající nejčastěji zkušenost s konopnými látkami. Celoživotní prevalence užívání marihuany či hašiše vzrůstala v ČR od roku 1995, k prvnímu mírnému poklesu došlo až v roce 2007 a tento trend pokračuje i v posledních letech. I přes dlouhodobě pozorovaný pozitivní trend snižování užívání nelegálních látek má ČR stále prvenství v nejvyšší celoživotní prevalenci užití konopí ze všech zjišťovaných zemí EU (Evropské monitorovací centrum pro drogy a drogovou závislost, 2021, Chomynová a kol., 2020, Inchley a kol., 2020). Aktuální odhad studentů v riziku v souvislosti s užíváním konopných látek je v ČR 6,6 %. I u dalších nelegálních drog mají čeští studenti v evropském kontextu vyšší míru prevalence užití. Konkrétně se jedná o míru zkušeností u extáze, pervitinu, halucinogenů a nových psychoaktivních drog. Zkušenosti s ostatními nelegálními látkami jako heroin, kokain a těkavé látky, psychoaktivní léky jsou dle posledních výsledků

ESPAD studie buď s evropským průměrem srovnatelné nebo se nachází pod jeho průměrem (Chomynová a kol., 2020).

1.2 Protidrogová politika

Protidrogová politika představuje velice široké téma s jasným cílem, který je zaměřen na řešení globálního problému ohledně užívání návykových látek na několika úrovních – mezinárodní, státní i místní (Kalina, 2001). Existuje mnoho přístupů a strategií, které lze při předcházení a při snižování dopadů užívání návykových látek na všech úrovních uplatňovat. Dle Kaliny (2003) jsou hlavními pilíři protidrogové politiky dva komplementární přístupy: snižování nabídky drog a snižování poptávky po návykových látkách. Do snižování nabídky spadá široká škála aktivit s represivními cíli. Jedná se o zastavení, omezení výroby, distribuce atp. Cílem snižování poptávky je redukce zájmu o užívání návykových látek. K těmto dvěma strategiím lze uvést ještě třetí, neméně důležitou strategii, a tou je snižování škod, tedy předcházení zdravotním a sociálním poškozením z užívání drog (Obrázek 1).

Obrázek 1: Triadický model hlavních strategií protidrogové politiky



Zdroj: Kalina (2003)

Protidrogová politika v České republice je tvořena vládními dokumenty rady vlády pro koordinaci politiky v oblasti závislostí a vychází ze zásady vyváženého přístupu represí a prevencí, kterou definovala OSN v roce 1991. Česká protidrogová politika má 4 základní strategie shodující se s pilíři EU (Kalina, 2003).

Tabulka 1: Čtyři pilíře protidrogové politiky ČR dle Kaliny (2003)

Primární prevence	Aktivity zaměřené na prevenci užívání drog, popř. oddálení prvního setkání dětí a mladých lidí s drogami.	snižování poptávky
Léčba a resocializace	Spektrum programů léčby k abstinenci, dostupných pro uživatele drog, kteří se svobodně rozhodli pro život bez drog.	
Harm reduction	Aktivity zaměřené na snižování zdravotních a sociálních poškození na straně společnosti a na straně uživatelů drog, kteří nejsou v danou chvíli rozhodnutí pro život bez drog.	
Represe	Soubor zákonných opatření a aktivit k potlačení nabídky návykových látek.	snižování nabídky

Zdroj: Kalina (2003)

V naší práci se zaměříme pouze na vybrané aspekty protidrogové politiky, u kterých vnímáme souvislost s tématem předkládané práce. Abstinující představují část populace, která vykazuje nízký zájem o užívání návykových látek a splňuje tak již jednu z hlavních snah preventivních opatření. V následující části se zkusíme zaměřit na protektivní faktory, které mohou být účinné při předcházení užívání návykových látek, vedou k oddálení nebo umírněnému užívání a směrem k tomu, jak je možné v rámci preventivních opatření podporovat budování zdravého životního stylu směrem k abstinenci.

1.2.1 Preventivní opatření s ohledem na budování abstinence

Mezi výzkumníky začíná stoupat významnost pozitivních faktorů a zájem o způsoby, kterými lze přispívat u jedinců k přijetí zdravého životního stylu a podporovat zájem o tělesné, duševní a sociální zdraví (Ostaszewski, Zimmerman, 2006, Graber a kol., 2016). Protektivní faktory lze najít na úrovni mikroprostředí, mezoprostředí i makroprostředí (Kalina, 2003). V následující podkapitole vyzdvihujeme některé z nich.

Individuální faktory

Určité osobnostní charakteristiky mohou podporovat hodnotu vlastního zdraví a přispívat k zaujímání odmítavého postoje k rizikovému chování a užívání drog. Mezi významné protektivní faktory na úrovni jedince patří pozitivní vztah k sobě samému – sebedůvěra,

sebeúcta, zvýšená míra frustrační tolerance, sebekontrola, schopnost řešit problémy přiměřeným způsobem, adekvátní sociální kompetence, odolnost vůči skupinovému tlaku či schopnost zapojit se do pozitivní skupiny vrstevníků (Ostaszewski, Zimmerman, 2006, Brooks a kol., 2012, Miovský, 2015).

Preventivní opatření často podporují budování pozitivního sebeobrazu, důvěry ve vlastní účinnost, kritického myšlení či cílí na uvědomování si rizik spojených s užíváním návykových látek (Mioviský, 2015, Kalina, 2003). Dle Kaliny (2003) je důležité zvyšovat u jedinců nejen kvantitu informací o drogách, ale napomáhat k dostatečnému upevnění pozitivních přesvědčení, které se zakoření do žebříčku hodnot a následně budou mít vliv na chování. Programy preventivních opatření dále cílí na rozvoj adekvátních sociálních dovedností jako je nácvik asertivity, schopnost odmítat drogy i čelení případnému sociálnímu tlaku (Kalina, 2003, Kabíček, Hamanová, 2005). Preventivní opatření by neměla ustat ani v případě, pokud je cílového stavu již dosaženo. Rinkerová a Neighbors (2013) zdůrazňují, že existuje pouze málo programů zaměřujících se na prevenci zahájení pití u studentů, kteří již abstinují a doporučují, aby se preventivní programy zaměřovaly i na posilování již vybudovaných důvodů, proč nepít a vyhýbat se návykovým látkám. Zájmem těchto programů by měla být podpora udržování abstinence a zdraví i nadále navzdory tomu, co schvaluje okolí. Dále nápomoc při rozvíjení zájmů o jiné aktivity.

Vrstevnické prostředí

Referenční skupiny vrstevníků mají významný vliv na formování postojů i jednání jednotlivců. Vrstevníci především v období dospívání zaujímají důležité funkce vzorů, a je méně pravděpodobné, že jednotlivci budou ochotni zaujímat odlišující názory a chování, než vykazuje převažující většina. To, jaký má určitá skupina vztah k drogám, do silné míry predikuje užívání samotného jedince. Také tlak vrstevníků ovlivňuje míru užívání návykových látek adolescenty, neboť přináležitost k určité skupině je v tomto období obzvlášť důležitá (Bergh a kol., 2011, Kokkevi a kol., 2007, Nairn a kol., 2006, Kalina, 2003, Aura a kol., 2016). Autentická a loajální přátelství, podpůrné sociální sítě přátel, kteří sami užívají návykové látky střídmě nebo vůbec, se jeví jako významný protektivní faktor v prevenci užívání návykových látek (Graber a kol., 2016, Conroy, de Visser, 2014).

Rovněž trávení volného času má souvislost s výskytem rizikového chování včetně užívání návykových látek. Protektivní faktory představují smysluplné a tvořivé zájmy. Organizované volnočasové aktivity mají ochranný účinek před rizikovým chováním, jelikož jsou mnohdy monitorovány dospělými (Kohútová, Almašiová, 2018, Chomynová, Kázmér, 2019). Opačný efekt mají nestrukturovaná setkání s vrstevníky, kteří již drogy užívají (Medrut, 2015, Caldwell, Darling, 1999). Vliv tlaku vrstevníků a nudy ve volném čase zvyšuje riziko zneužívání návykových látek adolescenty (Hendricks a kol., 2015). Chomynová a Kázmér (2019) se zabývali posledními trendy volnočasových aktivit u české mládeže, u nichž byl zaznamenán významný pokles neorganizované socializace, např. chování večer ven s přáteli. Tento pokles staví autoři do vzájemného vztahu se snížením spotřeby alkoholu mezi českými studenty.

Jestli bude vrstevnické prostředí preventivním faktorem před užíváním drog, závisí na více okolnostech – na dané vrstevnické skupině, tlaku vrstevníků, schopnosti jedince nátlaku ke konzumaci návykových látek vzdorovat i jeho schopnosti vybrat si pozitivní referenční skupinu s přiměřenými zájmy (Caldwell, Darling, 1999, Kalina, 2003).

Školní prostředí

Významný vliv na formování pozitivních hodnot a snižování užívání návykových látek může mít samotné školní prostředí. Ochranný faktor představuje pozitivní školní klima, vhodně nastavené školní normy, pravidelná školní docházka, pocíťování sounáležitosti se školou i zavádění účinných preventivních programů (Ellickson a kol., 2003, Kokkevi a kol., 2007, Brooks a kol., 2012, Kalina, 2003). V rámci všeobecné prevence se v praxi potvrzuje účinnost peer programů, které fungují na principu zapojení předem edukovaných vrstevníků, kteří mají vliv na utváření postojů ohledně měkkých i tvrdých drog či jiného rizikového chování. Ztotožnění s “peer“ vrstevníkem je jednodušší skrze shodný věk i sociální situaci (Kalina, 2003).

Rodinné prostředí

I pozitivní rodinné prostředí může sehrát důležitou roli v oddálení počátku konzumace psychoaktivních látek i v následné míře jejich užívání (Čablová, Miovský, 2013, Bergh a kol., 2011). Ryan a kol. (2010) analyzovali longitudinální studie zabývající se dopady rodičovského chování na konzumaci alkoholu u dospívajících a vytvořili přehled

protektivních rodičovských strategií. Míra a frekvence konzumace alkoholu rodiči, pozitivní rodičovské vzory, zvýšený dohled nad aktivitami dítěte, společné trávení času, omezení dostupnosti alkoholu, kvalita vztahu a emočních vazeb, otevřená komunikace predikují oddálení časně konzumace alkoholu u dospívajících. Pozdější umírněnější konzumace alkoholu souvisí s obdobnými rodinnými prediktory. Dále se jako účinné faktory jeví jasné komunikovaný nesouhlas s pitím adolescentů, dodržování určitých nastavených pravidel a podpora rodičů. Další studie přinášejí srovnatelné závěry. Livingston a kol. (2010) například narušují předpoklad, že umožnění dospívajícím pít pod dohledem rodičů, se jeví jako účinná strategie pro snížení pozdějšího nadměrného pití. Výsledky studie spíše naznačují, že dospívající, kterým rodiče umožňují pít doma, vnímají větší souhlas rodičů s konzumací alkoholu, což je následně neodrazuje od nadměrného pití mimo prostředí rodiny. Engles a Van der Vorst (2003) doplňují, že pozitivní vzory rodičů mohou mít vliv na výběr vrstevníků, kteří také nekonzumují návykové látky.

Mnoho studií dokládá vliv soudržnosti, struktury rodiny, výchovného stylu, chování rodičů, komunikace, kontroly a typu vazby při predikci prevalence míry a frekvence užívání drog (Čablová, Miovský, 2013, Nash a kol., 2005, Thorlindsson a kol., 2007). Za zmínku stojí i sourozenecké konstelace. Především starší sourozenci ovlivňují užívání legálních a nelegálních látek i jejich přístup k nim (Kokkevi a kol., 2007). Starší sourozenci, a především rodiče fungují dle teorie sociálního učení jako příklady, na základě kterých si jedinci osvojují postoje, hodnoty i konkrétní chování k užívání návykových látek. Proto je důležité zvědomovat u rodičů jejich nezastupitelné místo v oblasti primární prevence a jejich vliv na chování a budování pozitivních hodnot, které má větší váhu než samotná komunikace o drogách (Kalina, 2003, Ennett a kol., 2001).

Společnost

Širší společnost může taktéž zásadním způsobem přispět ke změně přístupu mladistvých k návykovým látkám. Mezi protektivní faktory komunity a celkově společnosti patří převažující pozitivní normy a hodnoty, vyvážený systém zákonů a sankcí, dostatečná finanční podpora preventivních programů, vzdělávání či celková péče o životní prostředí (Martanová a kol., 2007, Miovský a kol., 2015, NIDA, 2003).

V celé Evropě můžeme v posledních letech pozorovat klesající míru užívání návykových látek, především mezi dětmi a mládeží klesá míra užívání alkoholu a cigaret (Chomynová, Kázmér, 2019, Chomynová a kol., 2020, Inchley a kol., 2020). Tato změna v chování mladistvých je v mnohých zemích mimo jiné dávana do souvislosti se zaváděním restriktivnějších protidrogových politik (Chomynová, Kázmér, 2019, Bendtsen a kol., 2014). I v rámci České republiky byla opakovaně potvrzena klesající míra užívání alkoholu (Chomynová a kol., 2020). Tento pokles vzbudil zájem některých autorů, jelikož v rámci České republiky nebyly zaznamenány žádné výraznější změny ohledně restrikcí alkoholu a Česká republika se řadí k zemím s velmi liberálním přístupem k protialkoholním opatřením (Hnilicová a kol., 2017). Poslední výsledky ESPAD studie z roku 2019 přináší poznatky, že mezi mladistvými v České republice přetrvává vysoká subjektivně vnímaná dostupnost návykových látek (Chomynová a kol., 2020). Hnilicová a kol. (2017) v souvislosti s tím komentují skutečnost, že Česko neimplementuje dostatečná protialkoholní opatření jako jsou vysoké daně, omezení dostupnosti alkoholu nebo zákaz reklamy. Rada vlády pro koordinaci protidrogové politiky v Národní strategii prevence a snižování škod spojených se závislostním chováním 2019–2027 taktéž konstatuje, že dostupnost alkoholu a tabáku je stále velmi vysoká a příliš se nezměnila ani pro nezletilé. Také reklama na alkohol není dostatečně regulována (Sekretariát rady vlády pro koordinaci protidrogové politiky, 2019). Dle Hnilicové a kol. (2017) jsou jediným dlouhodobým opatřením, které bylo v rámci ČR podniknuto, školní preventivní programy zaměřené na zdravotní gramotnost dětí a mládeže. Také zdůrazňují, že zavádění takových programů v prostředí s extrémně nízkou cenou alkoholu, vysokou celospolečenskou tolerancí a dostupností návykových látek nemůže být dostatečně účinné při zvrácení negativních vzorců konzumace alkoholu. Existují důkazy, které dokládají, že cena alkoholu má vliv na množství jeho příjmu u populace mladistvých, např. Seaman a Ikegwuonu (2010) ve své studii přichází s výsledky, že cena alkoholu představuje pro mladé lidi účinnější ochranný faktor než ohledy na zdraví a dostupnost levného alkoholu může vést k jeho vyšší spotřebě.

V neposlední řadě je třeba zmínit, že postoje k návykovým látkám jsou mezi mladými lidmi utvářeny postoji dospělých v jejich okolí (Nairn a kol., 2006). Pro účinnou změnu kulturních a sociálních postojů je třeba vyvinout celopopulační strategie (Herring a kol., 2014). Je třeba mladistvým poskytnout dostatek pozitivních dospělých vzorů. Vnímání širší komunity

dospělých jako podpůrné posiluje pocit bezpečí a představuje ochrannou funkci při prevenci rizikového chování (Brooks a kol., 2012). Společnost by měla přispět k vytvoření sociálního klimatu, které bude podporovat zdravý životní styl, vytvářet prostředí, které bude mladistvým nabízet dostatek možností a aktivit, které jim umožní žít zdravě, smysluplně a produktivně. Přispěje ke změně hodnot, které nebudou považovat užívání drog za společensky akceptovanou formu chování mladých lidí (Kalina, 2003, Herring a kol., 2014).

2 Fenomén abstinence v dosavadním výzkumu

Po statistických a analytických studiích monitorujících epidemiologický vývoj užívání drog u různých věkových skupin je v literatuře zastoupeno i mnoho studií zaměřujících se zejména na okolnosti rizikového a nadměrného užívání i jeho dopady na jedince a celou společnost (Nutt a kol., 2010, Mravčík a kol., 2019, Nováková, Mravčík, 2020). Herringová a kol. (2014) vyzdvihují důležitost porozumění celého spektra konzumace, do které nutně patří i jedinci, kteří se rozhodli návykové látky neužívat. Postupně se tak začíná rozšiřovat základna odborné literatury, která přináší poznatky o zkušenostech lidí, kteří se rozhodují pro abstinenci. Výzkumné studie se zabývají motivy směřujícími k této volbě, konstrukcí identity abstinenta i širšími psychosociálními konsekvencemi, které má abstinence na život jednotlivců (Nairn a kol., 2006, Piacentini, Banister, 2009, Conroy, de Visser, 2014).

Jednu z nejsledovanějších skupin ohledně prevalence užívání návykových látek představuje populace dospívajících a mladých dospělých, se kterou je konzumace nadměrných dávek alkoholu a celkově experimentace s různými návykovými látkami spojována (Seaman, Ikegwuonu, 2010). Abstinence je stále mezi touto sociodemografickou skupinou vnímána spíše jako určitá “pozitivní deviace“, ačkoliv jsou již v posledních letech známy důkazy o její zvyšující se prevalenci (Ng Fat a kol., 2018, de Looze a kol., 2015, Livingston, 2014). Přitažlivým tématem řady výzkumných článků se stalo prostředí vysokých škol, kde se nadměrné a epizodické užívání alkoholu stalo platnou společenskou normou a abstinence zastává v tomto prostředí pouze minoritní postavení. Snahou některých autorů je nyní hlouběji porozumět této části antikonzumní společnosti, která je často za svoje postoje většinovou společností stigmatizována (Rinker, Neighbors, 2013, Romo, 2012, Conroy, de Visser, 2014). Jiné studie se naopak zaměřují na starší populaci dospělých, kde se konzumace alkoholu stala již neoddělitelnou součástí mnoha společenských příležitostí. Zájem je upíráán k tomu, jak jedinci, kteří se rozhodnou svou konzumaci výrazně omezit či se jí zcela zřeknou, začlení tuto změnu do svých společenských rituálů (Bartram a kol., 2017).

Poznatky abstinujících mohou mít mnohá praktická využití v oblasti protidrogové politiky a při tvorbě účinných preventivních opatření. Příběhy abstinujících mohou taktéž fungovat jako pozitivní vzory pro ostatní (Conroy, de Visser, 2014, Herring a kol., 2014).

2.1 Typologie abstinentů

Autoři zabývající se o zkušenosti abstinentů přinášejí poznatky, že ani mezi samotnými jedinci, kteří se zdržují užívání psychoaktivních látek, nepanuje jednotný názor na to, co je to abstinence. V různých studiích lze následně vysledovat odlišné profily abstinentů. Z návykových látek se odborné články nejčastěji zaměřují na abstinenci výhradně od alkoholu. Výzkumný soubor většinou zahrnuje respondenty, kteří se sami definují jako nepijící alkohol a existuje tak určitá variabilita mezi jejich subjektivními interpretacemi abstinence. Piacentiniová a Banisterová (2009) na základě výpovědí respondentů identifikovaly abstinenci jako kontinuum chování, které se výrazně odlišuje od převládající normy pijící společnosti. I dle dalších autorů abstinence zahrnuje mimo absolutní zříkání se alkoholu i příležitostné a střídme pití (Nairn a kol., 2006, Romo, 2012, van der Meer Sanchez a kol., 2005). Herringová a kol. (2014) rozlišovali postoje mladých lidí k alkoholu a redukovali je na 5 typů (viz tabulka 2).

Tabulka 2: Klasifikace abstinentů dle Herringové a kol. (2014)

Celoživotní abonent

Abonent s předchozí zkušeností s alkoholem

Příležitostný uživatel alkoholu, který nikdy nebyl opilý

Příležitostný uživatel alkoholu se zkušeností opilosti v minulosti

Příležitostný uživatel alkoholu, který je zvyklý v častějších intervalech konzumovat malé dávky

Zdroj: Autor

Pro střídme pijící respondenty je konzumace alkoholu spojována s výjimečnými příležitostmi, jako jsou narozeniny, Vánoce, Štědrý den, kdy si sklenku alkoholu dopřejí (Herring a kol., 2014). Conroy a de Visser (2014) odlišují abstinenty dle důvodů, kvůli kterým se pro abstinenci rozhodli. Abstinenty dělí na ty, kteří nepijí z “kulturně neschválených” důvodů, kam zařazují jedince abstinující primárně z vnitřní motivace, např.

alkohol jim nechutná, nelíbí se jim účinky alkoholu na sobě či okolí. Druhou skupinu abstinentů svazují “kulturně-sankční“ důvody. Jedinci se zdržují konzumace alkoholu z důvodu víry, fyzické nemoci či předchozí závislosti.

2.2 Důvody vedoucí k abstinenci

2.2.1 U alkoholu

Záměrem některých studií je porozumění okolnostem a motivům, které povzbuzují jedince k chování zahrnující výrazné omezení nebo úplné vzdání se konzumace alkoholu. Příčiny a důvody vedoucí k přijetí identity abstinenta jsou velmi různorodé, přesto lze mezi subjektivními zkušenostmi jedinců nalézt častěji opakující se důvody. Pohnutky k abstinenci lze klasifikovat různými způsoby, zjednodušeně je lze rozlišovat na pozitivní a negativní. Tuto diferenciaci použili ve své studii například Herman-Kinneyová a Kinney (2013).

Pozitivní motivy

Mezi významné důvody, které mají vliv na rozhodnutí o abstinenci, lze řadit pozitivní vzory a pozitivní rodinné prostředí. Jedinec přebírá a internalizuje hodnoty, normy a přání rodičů i jiných referenčních skupin ohledně konzumace alkoholu, kouření a užívání psychoaktivních látek (Herman-Kinney, Kinney 2013). Pro abstinující následně získávají přední význam hodnoty, které se s konzumací alkoholu neslučují. Abstinující rovněž uvádějí v mnoha oblastech vysoké cíle. Důvodem nepítí se stávají pracovní ambice nebo důležitost studijních výsledků (Piacentini, Banister, 2009, Rosenberg a kol., 2008, Bartram a kol., 2017). Sama abstinence se pro ně stává vysoce ceněnou osobní hodnotou. Seaman a Ikegwuonu (2010) přináší poznatky, že osoby, které nepijí, jsou na svůj status abstinenta hrdé. Takto významná odlišnost od svých vrstevníků jim přináší určitý druh sebevědomí a propůjčuje jim vysokou míru individuality. Také zájem o fyzické a duševní zdraví představuje motivující faktor směrem k abstinenci. Jedinci přejímají pozitivní alternativní identity, stávají se sportovci, zastávají zdravý životní styl (Herman-Kinney, Kinney 2013, Piacentiny, Banister, 2009, Conroy, de Visser, 2014). Důvodem jsou i náboženské, politické a kulturní důvody, jejichž zásady vylučují konzumaci alkoholu a jiných drog (Rinker, Neighbors, 2013, Herman-Kinney, Kinney, 2013, Piacentiny, Banister, 2009).

Negativní motivy

Jedinci uvádí častěji než pozitivní důvody negativní pohnutky, které se pro ně stávají popudem k abstinenci. Silnými motivy se ukázaly být osobní nebo zprostředkované negativní zkušenosti s alkoholem. Zážitky s nadměrnou konzumací alkoholu jsou spojovány s negativními důsledky a vedou ke vzniku averzivního postoje k alkoholu. Zásadní vliv představuje narušení rodinných vztahů v důsledku pití rodičů nebo jiných blízkých příbuzných. Také pozorování nadměrného pití u svých přátel a vrstevníků posiluje vlastní rozhodnutí nepít alkohol nebo jej výrazně omezit. Mnozí disponují vlastními negativními zkušenostmi s alkoholem, které následně vedou k abstinenci. Významným motivem je také to, že alkohol abstinujícím nikdy nechutnal (Piacentiny, Banister, 2009, Herman-Kinney, Kinney, 2013, Herring a kol., 2014, Conroy, de Visser, 2014). De Visser a Smith (2007) mapovali motivy mladých nepijících mužů, kteří mezi důvody uváděli možný rozvoj závislosti, finanční zátěž i řadu negativních důsledků intoxikace alkoholem jako antisociální chování, např. agrese a násilí, zvýšené riziko nehod a úrazů, negativní zdravotní důsledky krátkodobého i dlouhodobého charakteru, laciný útěk od problémů a povinností. I v jiných studiích se stal často uváděným důvodem pro nepití stav opilosti, který je spojován s negativním dopadem na chování jedinců. Dotazovaní se chtějí vyhnout tomu, aby ve stavu změněného vědomí dělali či říkali něco, čeho by později mohli litovat. Také pochybnosti o alkoholu a postrádání smyslu, proč alkohol vůbec konzumovat, bývá důvodem pro jeho neužívání (Herman-Kinney, Kinney, 2013, Rinker, Neighbors, 2013, Conroy, de Visser, 2014).

Herringová a kol. (2014) považují za zásadní ty zkušenosti, které předchází volbě abstinence. Skrze vyprávění mladých lidí souhrnně identifikovali 3 typy zážitků, které předcházejí současnému postoji jedinců ohledně neužívání alkoholu (viz tabulka 3).

Tabulka 3: Typy vyprávění formující postoj k abstinenci dle Herringové a kol. (2014)

1. Konzistentní typ	Jedinci, u kterých se postoj k užívání alkoholu v průběhu času nemění a zůstává během jejich života konzistentní. Postupně se mohou přidávat další zkušenosti, které pouze potvrzují předchozí volbu.
2. Přechodný typ	Jedinci, kteří na základě osobních nebo zprostředkovaných zkušeností svou konzumaci výrazně omezí. Nestanou se však absolutními abstinenty, v jejich vzorcích užívání alkoholu se objevují výkyvy a může nastat situace, kdy se napijí více než plánovali.
3. Zlomový bod	Jedinci, kteří v průběhu života získají významné negativní zkušenosti s alkoholem, které začnou fungovat jako odrazující faktor a přimějí je k abstinenci.

Zdroj: Autor

2.2.2 U nelegálních návykových látek

Studie odhalily obdobné důvody, proč se jedinci zdržují užívání nelegálních látek, jako u alkoholu. Z pozitivních motivací lze jmenovat zájem o fyzické a duševní zdraví a hodnoty neslučující se s konzumací. Z averzivních motivací jsou opakovaně uváděny negativní účinky a důsledky konzumace drog. Taktéž ztráta kontroly přispívá k odmítavému postoji k jejich užívání. Významným faktorem se jeví nedostatečný zájem o dané látky a nízká motivace k experimentování s nimi. Naopak finanční náklady, špatná dostupnost drog či strach z právních následků nepředstavují pro dotazované tak významný odrazující faktor a mají na rozhodnutí o neužívání malý vliv (Rosenberg a kol., 2008, Rosansky, Rosenberg, 2019). Van der Meer Sanchez a kol. (2005) porovnávali důvody, které vedou k zdržení se konzumace nelegálních látek ve specifické sociodemografické skupině mladistvých a mladých dospělých, kteří žijí v rizikovém prostředí, kde ke konzumaci drog dochází. Klíčovými okolnostmi bránícími počátku užívání psychoaktivních látek se ukázaly informovanost a ochranné rodinné prostředí. Prostřednictvím pozorování negativních účinků a škod spojených s konzumací drog u okolí, informacemi z médií či včasným poučením

rodičů se snižuje pravděpodobnost vlastního experimentování s nelegálními látkami. Harmonická rodinná struktura, podpora, respekt, silné afektivní vazby mezi rodiči a dětmi nebo komunikace představují protektivní důvody pro jejich neužívání. Funkční primární rodina, jasné vymezení se rodičů proti užívání návykových látek představuje protektivní faktor odrazující od konzumace, který byl potvrzen více studiemi a nastíněn již v předchozí části (Čablová, Miovský, 2013, Livingston a kol., 2010).

2.3 Tvorba sociální identity abstinenta

Jak již bylo zmíněno, procento mladých lidí rozhodujících se pro abstinenci, začíná v posledních letech vzrůstat, přesto je tato volba stále vnímána “mimo normu“ (de Looze a kol., 2015, Ng Fat a kol., 2018). Především je tomu tak v kontextu populace mladých lidí a studentů, mezi kterými je nadměrné užívání alkoholu a experimentování s návykovými látkami rozšířeno a považováno za nedílnou součást prožívání mladé dospělosti a svobody (Seaman, Ikegwuonu, 2010). Proto je otázkou, jak mladí lidé konstruují své sociální identity v rozporu s nastavenou společenskou normou konzumace alkoholu, která je posilována nejen vrstevníky, ale i celkovou výchovou v mnohých rodinách, školách a médiích (Conroy, de Visser, 2014, Herring a kol., 2014). Důležitou úlohu při tvorbě sociální identity abstinenta a toho, jak bude uplatňována, má daná vrstevnická skupina, vlastní sociální síť a to, zda očekávají, zda se budou s pijícími stýkat či nikoliv (Nairn a kol., 2006). Pro některé se stává rozhodnutí nepít nebo pít málo ústředním bodem jejich identity, abstinence se stává vysoce ceněnou osobní hodnotou, na kterou jsou jedinci hrdí (Rinker, Neighbors, 2013, Seaman, Ikegwuonu, 2010). Pro jiné je volba abstinence pouze jedno z mnoha rozhodnutí, které o svém životě učiní a nepřikládají mu příliš velkou váhu (Herring a kol., 2014). Nairnová a kol. (2006) zkoumali, jak mladí lidé konstruují svou identitu mimo normu konzumace a identifikovali 4 zastřešující způsoby, kterými nepijící konstituují své identity v opozici převládající normě (viz tabulka 4).

Tabulka 4: Způsoby konstrukce sociální identity abstinujících dle Nainové a kol. (2006)

1. Vytváření alternativních legitimních identit	Jednou z možností je, že si abstinenti zakládají identitu na odlišných normách jako je například sport, zdravý životní styl nebo náboženství, které se pro ně stávají důležitější než konzumace alkoholu.
2. Vytvoření opoziční identity	Někteří zpochybňují normu alkoholu jako něčeho, co je nezbytnou podmínkou pro zábavu, a vytvářejí protikladné identity k mainstreamovým, budují si vlastní hodnotný kulturní kapitál, kterým se odlišují.
3. Rekonstrukce normy konzumace alkoholu jako nepřijatelné	Část abstinentů si vytváří kolem konzumace alkoholu negativní diskurzy. Ke konzumaci cítí odpor, nevidí význam v opití se a skrze tyto postoje si potvrzují svou pozitivní identitu abstinenta.
4. Skrývání identity abstinenta	Určitá část nepijících vykonává svou sociální identitu jako pijáci a záměrně skrývá svou volbu abstinence.

Zdroj: Autor

2.4 Vnímání abstinentů okolím

Diskurzy kolem mladých lidí, kteří nepijí alkohol nebo ho užívají střídavě, jsou mnohdy zatíženy určitými stereotypizujícími postoji ze strany konzumující společnosti (Herring a kol., 2014). Častěji se o těchto reakcích dozvídáme ze strany těch, kteří jsou touto většinou skupinou marginalizováni. Regan a Morrison (2011) naopak přinesli poznatky konzumentů o postojích k abstinentům. Autorům se potvrdily jejich předpoklady, že ti, kteří konzumují alkohol ve vyšší míře a mají tendenci se více opíjet, uvádí negativnější postoje k nepijícím. Negativnější postoje k abstinentům také pozitivně korelovaly s vyšší potřebou někam patřit.

Conroy a de Visser (2013) odhalili tři zastřešující diskurzy, které konstruuji běžní uživatelé alkoholu kolem mladých lidí, kteří se alkoholu vyhýbají. V první řadě byla abstinence považována za něco zvláštního, co vyžaduje vysvětlení. Lidé, kteří nepijí, vzbuzují u konzumující společnosti zvědavost a také spekulace o tom, z jakých důvodů nepijí, především v kontextech, kde se konzumace alkoholu očekává. Naproti tomu Nairnová a kol. (2006) konstatují, že pro abstinenty není tak smysluplné žádat po pijácích, aby zdůvodnili své rozhodnutí pít. Pijící společnost se tak potýká s ambivalentními postoji k abstinentům. Na jednu stranu vzbuzují nepijící jedinci respekt, na druhou stranu představují minoritní skupinu, od které je třeba držet si odstup, jelikož odmítají sdílené společenské aktivity. Druhý diskurz je také tvořen ambivalencí, kdy jsou nepijící nahlíženi jako méně společenští, kvůli jejich nezapojování se do skupinových aktivit zahrnující konzumaci alkoholu, ale zároveň jsou vykreslováni jako společensky kompetentnější než pijící, protože se dokáží úspěšně socializovat i bez něj. Třetím identifikovaným diskurzem je, že nepití má negativnější sociální důsledky pro muže než pro ženy. Nepití u žen podléhá častěji chápavějším reakcím, naopak mužská abstinence se setkává s jednoznačnou negativní zpětnou vazbou. Rozhodnutí nepít u mužů představuje riziko z hlediska ztráty “mužnosti” a vyšší hrozbu z odmítnutí skupiny (Conroy, de Visser, 2013).

2.4.1 Sociální vyloučení a vrstevnických tlak

Opakovaně bylo potvrzeno, že abstinence ohrožuje zapadnutí mezi vrstevníky a představuje riziko sociálního vyloučení, jak pro ženy, tak pro muže. Hlavním zdrojem těchto poznatků bývají prostředí, ve kterých tvoří alkohol součást přijímané normy. Obecně se jedná o společenské akce nebo o univerzitní prostředí. Jedinci, kteří se nechtějí zapojit do převládajícího typu chování čelí tlaku na přizpůsobení se převládající skupině. Herman-Kinneyová a Kinney (2013) zprostředkovávají zkušenosti abstinentů, z nichž mnoho má zkušenosti se stigmatizací. Abstinenci čelí přímým i nepřímým, verbálním i fyzickým “útokům” za jejich protikonzumní postoje. Conroy a de Visser (2014) zkoumali zážitky vysokoškolských studentů, kteří se rozhodli pro abstinenci. Z výpovědí jejich respondentů vyplývá, že společenské akce, které jsou doprovázeny nadměrným pitím, vzbuzují u abstinentů pocity odcizení od svých vrstevníků. Nepijící studenti stojí před nelehkým úkolem odmítat sociální apely ke konzumaci alkoholu, aniž by pro své nepití mnohdy měli

přesvědčivé vysvětlení. Dotazovaní popisovali rozmanité reakce okolí na zjištění, že nepijí. Od mlčení, množství otázek, přesvědčování, přímého nátlaku až po snahu „napravit“ jejich chování a přimět je ke konzumaci alkoholu. Abstinenci mohou být také nazíráni jako lidé, kteří jsou nudní či sociálně málo angažovaní (Herring a kol., 2014). Studie také dokládají, že většímu tlaku čelí jedinci, kteří dříve zastávali většinovou identitu uživatele alkoholu, ale rozhodli se svou konzumaci výrazně omezit. Také jedinci snažící se o střídme pití podléhají většímu sociálnímu nátlaku (Conroy, de Visser 2014, Piacentini, Banister, 2006). Platné jsou rovněž poznatky, že s přibývajícím věkem klesá význam negativního hodnocení abstinence vrstevníky (Fehm a kol., 2005, Steinberg, Monahan, 2007).

Naproti převládajícím netolerantním postojům uživatelů alkoholu k abstinentům studie Herringové a kol. (2014) uvádí, že většina abstinentů nepovažuje pití alkoholu za nic špatného. Respondenti jsou toho názoru, že alkohol sice není vhodný pro ně, ale to neznamená, že nemůže být vhodnou cestou pro někoho jiného. To podporuje přesvědčení, že abstinenti považují pití alkoholu za osobní, nikoliv morální volbu. Pro většinu také představuje umírněná konzumace běžné a normální chování. Abstinenci zdůrazňují, že důležitá je zodpovědnost a znalost svých mezí. Pouze mezi malou skupinou abstinujících se objevil názor, že konzumace alkoholu je obecně špatná. Abstinenci cítí od okolí nedostatek podpory ohledně jejich rozhodnutí a většina nepijících by si přála, aby i jejich preference byla respektována a uznána společností za platnou.

McIntosh a kol. (2006) zaměřili svůj výzkum na tlak vrstevníků a jeho vliv na zahájení užívání nelegálních drog v době raného dospívání. Jejich závěry přináší poznatky, že experimentování s drogami je do značné míry věcí osobní volby. I jiné studie prokazují tvrzení, kdy mladí lidé odmítají myšlenku užívání drog na popud vrstevníků a trvají na tom, že se ohledně užívání drog rozhodují sami (Parker a kol., 1998). Studie zabývající se vlivem vrstevníků na rozhodování o tom, zda začnou kouřit cigarety, přinesla shodné výsledky. Dospívající se ohledně kouření cigaret rozhodují sami a nátlak byl dokonce spojován s neslučitelností s přátelstvím. Také bylo potvrzeno, že vrstevnický tlak s přibývajícím věkem klesá a respondenti vnímali větší tlak spíše v mladším věku (Denscombe, 2001).

2.5 Strategie zvládání sociálních situací abstinujícími

Alkohol hraje významnou roli při mnoha společenských příležitostech (Bartram a kol., 2017). Sdílení alkoholu může být prostředkem pro udržování osobních vztahů, může symbolizovat reciprocitu a konformitu se skupinou, jak při pozitivních příležitostech, např. při oslavách, tak také může představovat způsob projevení solidarity po negativní události (Cherrier, Gurrieri, 2013, Emslie a kol., 2013). Seaman a Ikegwuonu (2010) poukazují na to, že alkohol pro mladé dospělé představuje důležitý faktor, který usnadňuje sociální interakci a přispívá k vytváření a udržování přátelských skupin. Ti, kteří se rozhodnou, se do takového chování nezapojit, riskují odmítnutí a ostrakizaci sociální skupinou, která alkohol konzumuje (Griffin a kol., 2009). Abstinenci tak musí hledat způsoby, jak se vypořádat s tím, že jsou v sociálních situacích odděleni od hlavního kulturního proudu, který konzumaci podporuje. Své rozhodnutí jsou často nuceni před okolím ospravedlnit a obhájit (Nairn a kol., 2006, Piacentiny, Banister, 2009, Bartram a kol., 2017).

Někteří respondenti čas od času zažívají pozitivní reakce, jako je úcta a respekt od svých vrstevníků, ale mnohem častěji se většina cítí stigmatizována za to, že se rozhodla nepít (Romo, 2012). Abstinence podněcuje silnou reakci pijících vrstevníků, jejich reakce se zdají být značně neakceptující a podřývající rozhodnutí nepijící osoby, za to, že nedělá to, co ostatní. Dle zjištění Conroye a de Vissera (2014) však všichni z dotazovaných stojí o bohatý a pravidelný společenský život, ve kterém by jejich rozhodnutí nepít bylo vrstevníky tolerováno. Abstinenci tak řeší dilema, jak a zda vůbec své postoje ohledně alkoholu s okolím komunikovat. Napříč různými studiemi lze najít různorodé copingové strategie, jak abstinenci řeší napětí vyvolené souhrou vnitřních osobních a vnějších sociálních tlaků:

Vyhýbavé strategie

Jednou z možných strategií je aktivní vyhýbání se situacím, kde se pít alkoholu předpokládá, jedná se například o prostředí barů a domácích večírků (Herring a kol., 2014, Piacentiny, Banister, 2009). Jedinci volící tuto strategii se snaží nahradit společenské příležitosti spojené s konzumací alkoholu zcela odlišnými aktivitami. Mění své hodnoty, primárně se zaměřují na studium, sport nebo cestování (Bartram a kol., 2017). Přijatelnější taktikou se zdá být pro některé abstinenty povzbuzování svých pijících přátel k aktivitám, jež alkohol nezahrnují a navrhuje trávení společného času jinými způsoby, jako je jít na procházku, navštívit

výstavu, zhlédnout film (Herring a kol., 2014). Dle Bartramové a kol. (2017) tyto alternativní aktivity plní stejný význam jako sociální příležitosti spojené s konzumací alkoholu. Autoři také zjistili, že se tyto nové aktivity daří implementovat mezi skupinu lépe tam, kde má jedinec dostatečný status, který ho opravňuje k tomu, aby mohl měnit a ovlivňovat formu interakcí dané skupiny.

Jiným abstinujícím nevádí trávit svůj volný čas mezi lidmi, kteří alkohol konzumují a nechtějí se o tyto společenské události ochudit. Současně se tak ale častěji vystavují nátlaku a nabídkám ke konzumaci. Copingové strategie, které abstinenti uplatňují v pijícím prostředí, lze vysledovat v přehledu odborných studií následující:

Přímá komunikace abstinence

Romo (2012) ve své studii přináší zjištění, že někteří jedinci prosazují svou pozitivní identitu navzdory hrozbě stigmatizace a vyloučení ze skupiny. Jedinci vnímají určité výhody ze zveřejnění svého postoje k návykovým látkám, ke kterým patří věrnost sobě samému či možnost být vzorem pro ostatní. Herman-Kinneyová a Kinney (2013) mluví o strategii, kterou nazvali “terapeutické odhalení”, kdy abstinenti sdělují své skutečné motivace o tom, proč nepijí, diskutují o střizlivosti, o negativních důsledcích pití ve snaze ovlivnit postoj ostatních. Identita abstinenta se stává součástí jejich selfimage a prosazováním pozitivní identity získávají důvěru ve vlastní odlišnost. Někteří abstinenti nepijí právě proto, že se tak rozhodli ostatní (Romo, 2012, Seaman, Ikegwuonu, 2010). I ve studii Conroye a de Vissera (2014) se objevila část respondentů, kteří od počátku přímočaře komunikují svůj postoj ke konzumaci alkoholu, jasně se vymezí, že alkohol pít nebudou a nikdo je k tomu nepřesvědčí. Tato strategie vyžaduje určitou míru sebedůvěry, a pokud ji abstinenti získají, čelí nižšímu vrstevnickému tlaku. Účinnou strategií pro snižování vrstevnického tlaku se tak zdá být konzistentnost a striktní komunikace svých postojů. Někteří jedinci si také nastavují vlastní podmínky účasti na společenských akcích zahrnujících alkohol – odcházejí dříve, přicházejí později a vnímají, že nabídky ke konzumaci alkoholu mohou svobodně a zdvořile odmítnout či mohou nepříjemnou situaci opustit (Piacentini, Banister, 2009, Herring a kol., 2014). Někteří jsou méně ochotní proaktivně sdělovat svůj postoj, ale na přímé dotázání nebo nabídku alkoholu svou identitu odhalují. Kvůli obavě ze stigmatizace se snaží být

obezřetnější, zdvořile odmítají nabídky a snaží se konverzaci přesunout k jiným tématům, než jsou postoje k alkoholu. Tato strategie jim umožňuje se alkoholu zdržet, ale zároveň neodmítnout pijící společnost (Romo, 2012).

Zastávání legitimních a zodpovědných rolí

Pro některé abstinenty, kteří proklamují svůj postoj k alkoholu otevřeně, je důležité zaujmout mezi skupinou smysluplnou roli, která jim umožní právoplatně se zapojit do společnosti konzumentů. Jedinci hledají funkce, kde by byla střizlivost výhodou a obsazují role spojené se zodpovědností – role řidiče nebo pečujících osob. Přijímání těchto rolí jim poskytuje jasný účel, který jim umožňuje nejen zapojit se do společenských událostí spojených s alkoholem, ale především přijetí mezi pijáky (Seaman, Ikegwuonu, 2010, Piacentini, Banister, 2009). Je nutné zmínit, že ne všichni abstinenti se rádi ztotožňují s takovými rolemi. Některým jednotlivcům je nepříjemná představa a skutečnost starání se o podnapilé, taktéž nemají zájem řešit negativní důsledky jejich rozhodnutí. Na druhé straně cítí morální povinnost pomoci lidem, kteří se vlivem alkoholu stávají zranitelnější (Herring a kol., 2014). Frustraci přináší i pocit odpovědnosti za blaho opilých přátel, která někdy může zastínit vlastní radost ze společenské události (Piacentini, Banister, 2009).

Strategie předcházení a uvádění zavádějících informací

Herman-Kinneyová a Kinney (2013) zaznamenali mezi svými respondenty strategii, při které jedinci z důvodu obav z odmítnutí vrstevníky preventivně uvádí platné zdravotní důvody, kvůli kterým nepijí. Někteří pak kombinují svůj skutečný zdravotní stav s fiktivními zdravotními problémy. Abstinenci občas uvádějí falešné nebo zavádějící zprávy o důvodech, proč nepijí. Sdělují, že nechtějí vybočovat a vysvětlovat svojí situaci, že jim alkohol nechutná, nikdy ho nepili atp., raději uvedou důvod, o kterém si myslí, že bude ostatními lépe přijat. Okolí považuje za legitimnější ty důvody, kdy jedinec pít nemůže z důvodu užívání léků, či řízení. Pro některé se podávání nejasných či klamavých důvodů o nepití stalo rozvážnější strategií k tomu, jak docílit menšího společenského nátlaku ke konzumaci především od neznámých lidí (Conroy, Visser, 2014).

Strategie skrývání

U některých abstinujících jsou obavy z vyloučení z vrstevnické skupiny silnější, zároveň mají zájem účastnit se mainstreamových společenských akcí. Tito abstinenti tak hledají možnosti a strategie, které jim umožní co nejméně vybočovat ze skupiny uživatelů alkoholu. Bartramová a kol. (2017) identifikovali strategii, kdy jedinci alkohol pouze nahradí nealkoholickým nápojem. Taková malá změna v chování jedince umožňuje se nadále účastnit mezilidských rituálů zahrnujících alkohol prakticky beze změny. Skrývání abstinence může být realizováno ve více podobách. Někteří abstinenti se snaží o naprosté skrytí jejich odlišujících postojů a předstírají, že alkohol konzumují, drží kelímky s alkoholem a chovají se jako by byli opilí (Romo, 2012, Conroy, de Visser, 2014). Herman-Kinneyová a Kinney (2013) přinášejí poznatky, že zatajování skutečných postojů se jeví pouze jako dočasné řešení. Pro dotazované v jejich studii představuje skrývání abstinence časově náročnou záležitost a přináší jim také zvýšený stres z odhalení. Tyto skutečnosti postupem času vedou k přijímání alternativnějších strategií. Po úplném skrývání následuje selektivní odhalování, které se odvíjí od celého kontextu situace, např. zda jde o staré přátele, neznámé okolí atp. Sociální okolnosti odráží míru otevřenosti ohledně svého odlišného chování při pití (Herring a kol., 2014).

Všechny taktiky představují určité riziko, že budou jedinci vyloučeni ze sociální skupiny složené z převažujících uživatelů alkoholu. Co se jeví za důležité, je udržování podpůrné sítě s lidmi, kteří chápou a respektují jejich volbu životního stylu. Tolerance od nejbližších přátel se jeví jako nedílný aspekt sociální pohody. Loajální přátelství mohou být pro abstinující velice významná, jelikož podporují a hájí jejich "protinormativní" postavení, které zastávají tím, že alkohol nepijí. Většina dotazovaných uvádí, že před blízkými přáteli svou abstinencí ani její pravé důvody skrývat nemusí, jelikož praví přátelé jejich volbu přijímají jako součást toho, čím jsou a nepřijetí jejich rozhodnutí může u některých vést k rozpadu přátelství (Herring a kol., 2014, Conroy, Visser, 2014).

Závěrem jsou přehledněji prezentovány strategie abstinentů při zvládání sociálních situací, které jsme objevili v literatuře.

Tabulka 5: Strategie abstinujících při zvládání sociálních situací dle dostupné odborné literatury

Vyhýbavé strategie	Aktivní vyhýbání se situacím, kde se pítí alkoholu předpokládá. Nahrazování společenských příležitostí odlišnými aktivitami nezahrnující konzumaci alkoholu.
Přímá komunikace	Sdělování skutečných motivací vedoucích k nepití, diskutování o abstinenci, přímá komunikace postojů ke konzumaci alkoholu, zdvořilé odmítání nabídek.
Zastávání zodpovědných rolí	Hledání komfortních rolí mezi pijící společností. Jedná se o přijímání zodpovědných rolí, kde může být abstinence výhodou – role řidiče, pečující osoby.
Preventivní strategie	Preventivní uvádění postojů ke konzumaci alkoholu.
Udávání zavádějících informací	Uvádění falešných nebo zavádějících zpráv o důvodech nepití. Hledání legitimnějších důvodů, které budou společností více uznatelné, především týkající se zdravotních obtíží, se kterými se konzumace alkoholu neslučuje.
Strategie skrývání	Předstírání konzumace alkoholu, opilosti a záměrné skrývání abstinence.

Zdroj: Autor

2.6 Praktická využití poznatků abstinujících

Mnoho studií potvrzuje potřebu porozumět trendům konzumace alkoholu a dalších návykových látek mezi různými populacemi. Tyto studie by měly zahrnovat i zkušenosti menšinové populace abstinentů. Poznatky této skupiny mohou být směrodatné při utváření účinných protidrogových politik, preventivních programů i při budování zdravějších přístupů ke konzumaci návykových látek (Conroy, de Visser, 2014, Herring a kol., 2014, Conroy, de Visser, 2015). Porozumění zkušenostem jedinců, kteří se rozhodli abstinovat, mohou pomoci nabourat zavedený předpoklad, že všichni mladí lidé konzumují alkohol a experimentují s jinými psychoaktivními látkami potenciálně problematickým způsobem,

a postupně napomáhat k rozšíření diskurzu o pití mimo jeho zneužívání, opilost a důsledky, na které byl výzkum dlouhodobě zaměřen (Herring a kol. 2014, Griffin a kol., 2009, Piacentini, Banister, 2006). Podobné studie mohou mít přínos při podpoře nižší konzumace alkoholu či úplné abstinence u mladistvých, studentů i dospělých. Zkušenosti abstinujících a jejich strategie, které sami úspěšně uplatňují při sociálních příležitostech, mohou být příkladem pro jiné, kteří chtějí svou konzumaci změnit. Příběhy abstinentů mohou také napomoci rozšiřovat diskurz, že je toto rozhodnutí naprosto běžné. Taktéž propagace kladů, které vyplývají z nepití alkoholu při společenských příležitostech, kde ke konzumaci dochází, může vést k podpoře umírněnější konzumace u ostatních (Conroy, de Visser, 2018). Další studie také upozorňují na nutnost budování prostředí, kde má společenský život bez alkoholu právoplatný status. Za důležité se jeví větší propagace aktivit a rozšiřování míst, kde bude možné a přirozené se setkávat bez alkoholu. Aktivně reagovat by také měly reklamní kampaně a samotné prostředí podniků, kde ke konzumaci alkoholu dochází, které by mělo nabízet širší škálu nealkoholických nápojů za atraktivní ceny (Nairn a kol., 2006, Herring a kol., 2014, Conroy, Visser, 2014, van der Meer Sanchez a kol., 2005).

Empirická část

3 Metodologie výzkumu

Po teoreticko-kritické analýze literárních zdrojů vztahujících se k tématu diplomové práce, navážeme v následujících podkapitolách přiblížením metodologického rámce, který byl pro výzkum překládané práce zvolen a realizován.

3.1 Východiska

Zahraniční literární zdroje věnující se abstinenci u mladých dospělých v prostředí, kde je nadměrná konzumace alkoholu považována za přijatelné a normativní chování (Herring, 2014, Conroy, de Visser, 2014, Piacentini, Banister, 2009, Rinker, Neighbors, 2013, Rosenberg a kol., 2008), nás inspirovaly ke snaze více porozumět zkušenostem lidí, kteří se rozhodli abstinovat v českém prostředí, a to nejen od alkoholu, ale i dalších návykových látek. Vzhledem k poznatkům již vzniklé literatury se prozatím nedá abstinující styl života označit za běžný. Abstinenci do určité míry vzdorují zavedeným kulturním normám a mnohdy odolávají tlaku svých vrstevníků (Jacobs a kol., 2018, Bartram a kol., 2017, Borsari, Carey, 2001, Nash a kol., 2005). Společně v součtu s tím, kolik lidí se ke konzumaci nějaké návykové látky hlásí, se abstenenční styl života zdá až nemožný. V České republice zůstává prevalence užívání legálních i nelegálních látek ve vztahu k celoevropskému měřítku poměrně na vysoké úrovni. Také přijatelnost konzumace alkoholu a tabáku je mezi českou populací vysoká. Poslední dotazníková šetření zjistila i mírně vzrůstající toleranci k užívání konopných látek i dalších nelegálních drog (Mravčík a kol., 2020). Rizikové faktory i důsledky užívání návykových látek na jedince i jeho okolí jsou předchozími výzkumy již dobře zmapovány (Nováková, Mravčík, 2020, Nutt a kol., 2010, van Amsterdam a kol., 2015, Mravčík a kol., 2020). O abstinujících se však dá hovořit jako o “skryté populaci”, na kterou se výzkum začíná zaměřovat více až v posledních letech (Herman-Kinney, Kinney, 2013, Herring a kol., 2014, Conroy, de Visser, 2014). Záměrem této práce je tak přiblížit postavení zcela odlišného spektra mladých dospělých, kteří nevykazují zájem o užívání návykových látek. Zdá se, že konzumace alkoholu se mezi mladými lidmi stala běžnou volnočasovou aktivitou a mainstreamová společnost vyžaduje od nepicích legitimní vysvětlení toho, proč se konzumace nechtějí účastnit (Seaman,

Ikegwuonu, 2010, Nairn a kol., 2006). Proto nás zajímá, jak se proti této nastavené normě vymezují ti, kteří konzumaci návykových látek odmítají, jak odolávají případnému tlaku sociálního okolí a v širším měřítku, jaký dopad má tato volba na jejich životy.

3.2 Cíle a výzkumné otázky

Hlavním zájmem výzkumné části diplomové práce je hlubší **pochopení fenoménu abstinence u mladých dospělých** v České republice. Cílem práce je přinést osobní zkušenosti mužů i žen, kteří se rozhodli z rozličných důvodů pro abstinenci. Vzhledem k výše nastíněné problematice jsou stanoveny **ústřední cíle** diplomové práce následující:

1. Získat výpovědi o životech lidí, kteří se rozhodli pro abstinující způsob života.
2. Vytvořit obraz života v abstinenci (i na základě komparace s literárními prameny).
3. Ve zkušenostech jedinců s abstinencí se zaměřit na oblasti, které pomáhají tuto “zdravou identitu” upevňovat.

S cíli současně rezultují základní stanovené **výzkumné otázky**:

1. Jaké motivy vedou k přijetí identity abstinenta?
2. Co pro daného jedince abstinence konkrétně znamená?
3. Jaké jsou reakce na rozhodnutí abstinovat od primární rodiny?
4. Jakým výzvám čelí abstinenti v rámci vrstevnické skupiny?
5. Jakými způsoby odolávají abstinenti tlaku okolí ke konzumaci?
6. Vede abstinence k vyhýbání se společenským příležitostem, při kterých dochází ke konzumaci alkoholu a užívání jiných návykových látek?
7. Jaké jsou zájmy a volnočasové aktivity abonentů?
8. Co abonentům pomáhá v jejich rozhodnutí setrvat?

3.3 Metody sběru dat

V souvislosti se zvolenými cíli diplomové práce jsme se rozhodli pro **kvalitativní výzkumný design**, jehož vlastnosti nám umožnili získat vhled a větší porozumění žité zkušenosti mladých lidí s abstinencí (Hendl, 2016). V první řadě jsme chtěli získat určité sociodemografické údaje o našich respondentech. Využili jsme proto metodu **dotazníkového šetření**. Dotazník byl zvolen za účelem základního mapování a umožnil nám

získat identifikační charakteristiky jedinců jako je pohlaví, věk, nejvyšší dosažené vzdělání, povolání, místo narození a bydliště.

Následně jsme chtěli ověřit kritérium abstinence a zmapovat předchozí zkušenosti respondentů s jednotlivými návykovými látkami i frekvenci jejich užívání. Zajímala nás prevalence užití jednotlivých návykových látek v průběhu celého života, posledního roku a případná frekvence jejich užití v posledním roce. K získání informací o prevalenci užívání jednotlivých návykových látek bylo využito **prevalenčního průzkumného dotazníku**.

Rozhovor pomocí návodu se stal hlavní metodou sběru dat. Prostřednictvím kvalitativního rozhovoru lze porozumět žitému světu dotazovaného a dosáhnout pochopení jednání určité specifické sociální skupiny (Švaříček, Šedřová, 2007, Hendl, 2016). Rozhovor s návodem nám umožnil vést rozhovory s respondenty poměrně strukturovaně, jelikož pro jeho realizaci je třeba předem definovat jádrová témata a vytvořit si seznam otázek, které následně napomáhají udržovat určité zaměření rozhovoru. Zároveň je tazateli ponechána svoboda, v jakém pořadí bude otázky pokládat, možná je i změna jejich formulací (Hendl, 2016). V naší konkrétní modifikaci zahrnoval rozhovor pomocí návodu několik částí:

a) Volné vyprávění o zkušenosti s abstinencí

Každý respondent byl vyzván stejnou formulací ke sdílení svého příběhu: „*V diplomové práci bych se ráda zaměřila na **fenomén abstinence u mladých dospělých** a zaznamenala zkušenosti mladých lidí, kteří se rozhodli pro **abstinenci od návykových látek**. Proto bych Vás ráda požádala o **sdílení Vašeho příběhu o Vašich osobních zkušenostech s abstinencí**. Ráda si vyslechnu vše, co Vás k tomuto tématu napadne.*“ Následně byl ponechán libovolně dlouhý prostor respondentovi pro jeho výpověď.

b) Otevřené otázky

V druhé části rozhovoru respondenti odpovídali na otevřené otázky, jež byly závazně stanoveny v rámci rozhovoru probrat, pokud o nich ve volném vyprávění spontánně nereferovali sami. V případě, že se jich respondent dotkl ve volném vyprávění pouze okrajově, byl na ně zpětně doptán. Otázky, na něž jsme chtěli získat odpověď se dají zařadit pod dvě hlavní témata. V první řadě nás zajímaly **osobní postoje k abstinenci** – jaké důvody a vlivy vedou k přijetí identity abstinenta, jaký význam jedinci ve svých životech abstinenci

přikládají, co pod ní zahrnují, jaké vnímají klady a případně, co považují za její negativa. Druhý okruh otázek se dá zařadit pod téma **sociální dopady abstinence** – zajímalo nás, jak respondenti komunikují své rozhodnutí ohledně abstinence, jaké jsou reakce sociálního okolí, zda se cítí respondenti dostatečně podporováni ohledně jejich volby či jakými způsoby odolávají tlaku ke konzumaci. Konkrétní stanovení otázek bylo následující:

Abstinence jako osobní volba

- 1) Kdy/proč/jaké okolnosti/motivy nebo důvody Vás vedly k přijetí identity abstinenta?
- 2) Co pro Vás konkrétně abstinence znamená? Co pod ní vše zahrnujete?
- 3) Co Vám osobně abstinence přináší? Vnímáte naopak nějaká negativa abstinence?
- 4) Je pro vás důležité, aby ostatní věděli, že jste abstinents? Nebo aby lidé ve Vašem okolí měli obdobné názory na návykové látky? A proč?

Sociální dopady abstinence

- 1) Jaké jsou Vaše zkušenosti s reakcemi sociálního okolí na Vaši abstinenci?
- 2) Zažil/a jste někdy v období své abstinence nátlak okolí ke konzumaci alkoholu/užití návykových látek? Máte nějaké konkrétní zážitky?
- 3) Jak vysvětlujete okolí svou abstinenci?
- 4) Cítíte se ve svém rozhodnutí dostatečně podporován/a, přijímán/a, tolerován/a svým okolím?

c) Doplnující otázky

Doplnující otázky byly použity k zarámování **dopadu respondentovy volby v širším kontextu jeho života**. Zajímaly nás volnočasové aktivity, zájmy a neřesti respondentů, místa, která navštěvují za účelem zábavy či postoje k tendencím mladistvých k užívání návykových látek v České republice. Poslední otázka byla směřována k představě abstinence v budoucnosti. Stanovené otázky byly následující:

Doplňující otázky

- 1) Jak rád/a trávíte volný čas? Jaká místa navštěvujete za účelem zábavy?
- 2) Jak vnímáte situace, kde se konzumuje alkohol/kouří/experimentuje s návykovými látkami? Navštěvujete taková místa? Vzpomínáte si na nějakou konkrétní situaci?
- 3) Jaký máte názor na tendence mladistvých ke konzumaci alkoholu a experimentování s návykových s návykovými látkami v České republice?
- 4) Jaké neřesti máte?
- 5) Jak vidíte svou abstinenci do budoucna?

V poslední části rozhovoru byl respondentovi opět ponechán volný prostor pro jeho poznámky. Z mé strany proběhlo poděkování a rozloučení. Celou strukturu rozhovoru lze najít jako přílohu 1.

3.4 Etické aspekty a reflexe výzkumu

V rámci realizovaného výzkumu byla dodržena příslušná etická pravidla ochrany účastníků i výzkumníka (Miovský, 2006, Hendl, 2016). Každý respondent byl podrobně seznámen s účelem práce, povahou výzkumu, dobrovolnou účastí v něm a následnou anonymizací osobních a dalších citlivých údajů. Všemi respondenty byl podepsán souhlas k pořízení audiozáznamu (viz příloha 2). Po sběru dat následoval přepis nahrávek rozhovorů, jména respondentů byla z důvodu zajištění jejich anonymity změněna za označení respondentů dle pořadí poskytnutí rozhovoru. Následné jednotlivé kroky analytické práce se získanými daty byly pravidelně reflektovány a konzultovány s vedoucím práce. V průběhu realizace výzkumného šetření si výzkumník vedl taktéž reflexivní deník, do kterého byly zaznamenávány poznámky, postřehy a nápady z rozhovorů s respondenty a následných konzultací. Se všemi daty bylo zacházeno s respektem a ohledem na sdělovanou osobní zkušenost a jedinečnost výpovědí jedinců.

3.5 Představení výzkumného souboru

Cílovou populací se stali **mladí dospělí s žitou zkušeností abstinenta**. Výběr relevantního výzkumného souboru podléhal určitým kritériím:

1) Subjektivní hledisko abstinence od návykových látek

Základním rozlišovacím kritériem respondenta se stala **zkušenost abstinence od návykových látek**. Jak bylo již dříve zmíněno, pojem abstinence může být nazírán různě, my jsme se rozhodli do výzkumu zařadit ty jedince, kteří se sami za abstinenty označují a současně byli ochotni svou zkušenost s námi sdílet (Hartnoll a kol., 2003).

2) Abstinence v minimálním rozsahu 12 měsíců

Dalším kritériem se stalo **období trvání abstinence**, které bylo stanoveno dle kritérií současné abstinence, kdy jedinec neužíval návykové látky posledních 12 měsíců (WHO, 1994).

3) Věkové rozpětí od 20 do 30 let

Posledním kritériem účasti ve výzkumu se stal **věk respondenta**. Výzkumu se mohli účastnit jedinci od 20 do 30 let. Věkové rozpětí bylo stanoveno s ohledem na vývojovou psychologii a pokrývá dle některých autorů období mladé či časně dospělosti (Whitbourne, Weinstock, 1982, Langmeier, Krejčířová, 2006). Z povahy výzkumu bylo také záhodné, aby respondent již nějaký čas disponoval žitou zkušeností abstinenta, o které by mohl vyprávět a případně ji reflektovat. Účastníci výzkumné části tak představovali populaci mladých dospělých, kteří referovali o svých zkušenostech s abstinencí během svého života. Ve svých výpovědích se často retrospektivně navraceli do dob dospívání a popisovali své zážitky buď jako abstinenti či jako mladiství uživatelé.

Metodami výběru výzkumného souboru se stala kombinace vícera **nepravděpodobnostních metod**. Využita byla **metoda účelového výběru**, osloveny byly pouze osoby, o kterých se předpokládalo, že splňují výše uvedená kritéria (Miovský, 2006). Dále bylo předpokládáno, že k výběru respondentů bude využito **metody sněhové koule** (Snowball Sampling), která se hojně využívá mezi málo početnými a špatně dostupnými skupinami. Metoda spočívá ve vyhledání několika osob splňujících daná kritéria, které následně nominují další osoby zastávající stejné hodnoty (Hartnoll, 2003). Většina respondentů však uváděla, že ve svém okolí žádné další abstinenty nezná, výjimku tvořili respondenti hlásící se k subkultuře straight edge, kteří odkazovali na další potenciální respondenty. Bylo tedy přistoupeno k **metodě příležitostného výběru**, která spočívá ve využití jakýchkoliv příležitostí, které se

v průběhu realizace výzkumu nabízejí (Miovský, 2006). Jednalo se tak o využití vlastních sociálních sítí, odkazů známých a internetových fór. Konkrétně byli respondenti osloveni individuálně na doporučení osobních známých, kteří ve svém širším okolí měli povědomí o někom, kdo zastává abstinující styl života. V Případě internetových fór se nám podařilo najít několik diskusí, kde se někteří jedinci veřejně vyjadřovali o své abstinenci, na základě toho byli osloveni a požádáni o účast ve výzkumu.

Celkově bylo v období od listopadu 2021 do března 2022 osloveno 17 respondentů splňujících daná kritéria, z nichž s 15 byl výzkum realizován. Se dvěma oslovenými realizován nebyl, jelikož již bylo po stanoveném termínu sběru dat. Rozhovory byly s respondenty realizovány individuálně. Zajištěno bylo klidné prostředí a dostatek času pro výpověď každého respondenta. Délka rozhovoru se pohybovala od 30 minut do jedné hodiny. Výsledný **výzkumný soubor se sestává z 15 respondentů** - 9 mužů a 6 žen, průměrný věk respondentů je 25 let a převážná většina z nich má vysokoškolské vzdělání nebo je studenty vysokých škol. Místo bydliště respondentů nebylo omezené pouze na Prahu, podařilo se nám získat zkušenosti jedinců z dalších větších i menších měst v rámci Čech a Moravy.

Tabulka 5: Sociodemografické údaje respondentů

		Ženy	Muži	Celkově
Počet respondentů		6	9	15
Průměrný věk		24,3	26	25,3
Vzdělání	vysokoškolské	5	5	10
	vyšší odborné	0	1	1
	středoškolské s maturitou	1	2	3
	střední vzdělání s výučním listem	0	1	1
Povolání	student	4	2	6
	zaměstnání	1	7	8
	mateřská dovolená	1	0	1

Zdroj: Autor

Prevalenční průzkumný dotazník nám pomohl ověřit stanovená kritéria abstinence (tj. subjektivní hledisko abstinence, trvání abstinence min. 12 měsíců) a zmapovat

zkušenosti respondentů s návykovými látkami. Bylo zjištěno, že délka abstinence pro dotazované respondenty není chvilkovou záležitostí, ale dlouhodobou volbou. Čtyři respondenti se definovali jako **celoživotní abstinenti** a popisovali, že neví, jak chutná alkohol, nikdy nezkusili cigaretu a ani jinou nelegální drogu. Zároveň všichni celoživotní abstinenti uvedli vysokoškolské vzdělání. U **současných abstinentů s předchozí zkušeností** se délka abstinence pohybuje od 2 do 8 let. Průměrná délka abstinence u našich respondentů pak je 5,7 let. Tito dotazovaní disponují historií, kdy v různé míře, různě dlouho zkoušeli a užívali některé návykové látky. Jejich zkušenosti korespondují s aktuálními výsledky studií monitorujících prevalenci návykových látek ve společnosti (Chomynová a kol., 2022, Mravčík a kol., 2021, Chomynová a kol., 2020). Všech 11 dotazovaných s předchozí zkušeností má osobní zkušenost s alkoholem, 10 z nich někdy v životě vyzkoušelo konopné látky, 7 respondentů má zkušenost s tabákovými výrobky, 3 respondenti někdy v životě užili LSD nebo psilocybin, jeden dotazovaný kokain a jeden respondent měl zkušenost s kratomem.

Tabulka 6: Zkušenosti s návykovými látkami

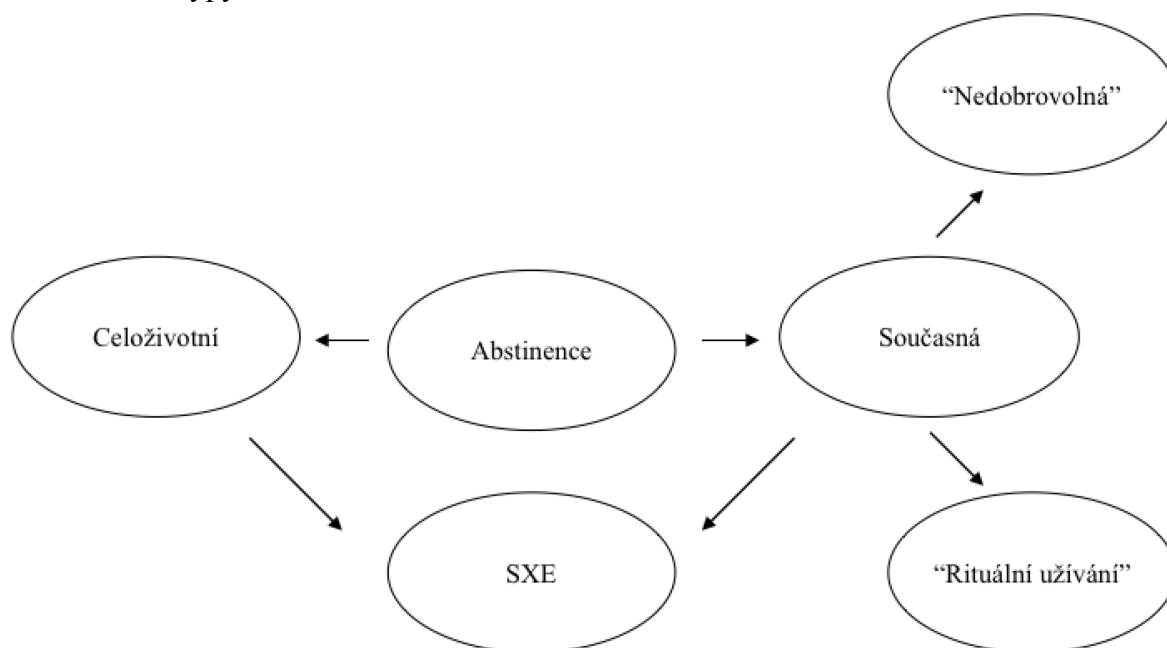
		Celkem
Předchozí zkušenost s NL		11 x
	alkohol	11x
	marihuana	10x
	tabák	7x
	LSD, psilocybin	3x
	kokain	1x
	kratom	1x

Zdroj: Autor

Mezi respondenty našeho výzkumu se ukázala větší variabilita v chování, které lze zahrnout pod fenomén abstinence, než pouze výlučné odříkání všech návykových látek po různě dlouhou dobu. Dle průzkumu Státního zdravotnického ústavu v roce 2020 uvedlo celoživotní abstinenci od alkoholu 3,6 % dotázaných a abstinenci od alkoholu v posledním roce uvedlo 12,2 % dotazovaných osob (Csémy, a kol., 2021). **Celoživotní abstinenty** lze tak v rámci výzkumného souboru považovat za výjimečné případy, jejichž zkušenost byla

v mnoha ohledech specifická. Čtyři respondenti s celoživotní zkušeností abstinence lze tak považovat za určité “antitypy“ vytvářející zajímavý kontrast k ostatním respondentům zastupujících kategorii **současných abstinentů s předchozí zkušeností**, která představuje více “typické příklady“ abstinence (Švaříček, Šedřová, 2007). Ostatních jedenáct respondentů tedy oplývá osobními zkušenostmi s návykovými látkami, kterých se po určité době, z určitých důvodů rozhodli vzdát. Dále jsme zaznamenali dva respondenty, kteří se potýkají se zdravotními obtížemi, jež se neslučují s užíváním návykových látek, především s konzumací alkoholu. Oba tyto respondenti by uvažovali o ukončení abstinence od alkoholu, kdyby zdravotní obtíže neměli. Zahrnuli jsme je tak pod kategorii “**nedobrovolná abstinence**“ a rozhodli jsme se je do našeho výzkumu zařadit, jelikož zdravotní obtíže či doporučení lékaře nemusí nutně znamenat, že se jim člověk podřídí. Další typ abstinence jsme nazvali “**rituální užívání**” a zastupují jej jedinci, kteří při určitých příležitostech, většinou se jedná o významné společenské události, vystupují z role abstinenta, jednorázově a v malé dávce užijí alkohol, případně jinou návykovou látku, a navrací se zpět k abstinenci. Třetí respondent z této kategorie se po dlouholetém neužívání jakýchkoliv návykových látek rozhodl pro příležitostné užívání halucinogenů za účelem seberozvoje a rozšiřování vlastního vědomí. Tři respondenti spojovali svou **abstinenci s hnutím straight edge**. Straight edge (SXE) představuje sociální hnutí, které se konstituovalo jako antiteze k základům punkové scény. Komunita SXE nabízí svým příslušníkům kolektivní identitu abstinenta, tedy abstinenci od kouření, alkoholu, drog nebo promiskuity. V širším pojetí jde o životní styl, který propaguje zodpovědný přístup k sobě, i ke svému okolí. Zahrnuje vyzdvihování lidských i zvířecích práv, antirasistických myšlenek, levicových postojů, protest proti konzumentarismu a mnoho dalšího (Irwin, 1999, Haenfler, 2006, Wood, 2006). Abstinenci lze prezentovat jako heterogenní škálu chování a následující schéma souhrnně zachycuje typy abstinence, které jsme v rámci analyzovaných dat identifikovali.

Obrázek 2: Typy abstinence



Zdroj: Autor

3.6 Metody analýzy dat

Při analytické práci jsme vycházeli z vybrané literatury, která se věnuje kvalitativním přístupům ve výzkumu (Hendl, 2016, Miovský, 2006, Strauss, Corbin, 1999, Braun, Clarke, 2006). Kombinovány byly různé kvalitativní metody, které nám umožnily se získanými daty zacházet flexibilně a dostatečně individuálně s ohledem na koherentnost celého analytického procesu. V námi realizovaném výzkumu byla k fixaci dat využita metoda **audiozáznamu**, která poskytuje autentické zachycení výpovědi respondenta i veškeré kvality mluveného slova – síla hlasu, pomlky, tempo řeči atp. (Miovský, 2006). Metodou zobrazení dat se stala **doslovná transkripce** všech nahraných rozhovorů s respondenty (Hendl, 2016). Pro větší přehlednost množství získaných dat bylo následně přistoupeno k úpravě textu rozhovorů, které zahrnovalo převedení volného vyprávění do struktury rozhovoru. Prvním výstupem v procesu analýzy dat se stala **formální obsahová analýza**, která umožnila zkoumání rozmanitého souboru textových dat z rozhovorů prostřednictvím zachycení určitých témat, znaků, frází nebo konceptů s četností jejich výskytu (Dvořáková, 2010). Metoda byla využita pro základní orientaci v tématech respondentů a přispěla k větší strukturaci dat pro jejich následné srovnávání. Výsledky obsahové analýzy předkládáme vzhledem k její obsáhlosti jako přílohu (viz příloha 3). Analytická práce se získanými daty byla procesem, který byl ve

všech krocích přístupný a provázaný. Celkový proces se odvíjel od důkladného a opakovaného pročitání rozhovorů, lokalizování významných témat, vytváření kódů, nacházení souvislostí a odhalování vztahů mezi jednotlivými výpověďmi respondentů. Opakovaně bylo navraceno k datům, identifikované významové části a navržené kódy byly znovu ověřovány, přepracovávány a kombinovány. Reflexivní deník sloužil v této části pro zapisování si poznámek, dojmů a nových otázek, které se postupně v průběhu analýzy vynořovaly. Pro lepší vizualizaci a propojování dat bylo taktéž využíváno vytváření různých schématických map. Postupně jsme řadu dílčích kódů seskupovali do větších významovějších celků a témat. Od popisu dat vycházejících ze samotných výrazů používajících respondenty jsme směřovali k jejich interpretaci a nalezení hlavního obecnějšího tématu, který by tvořil zastřešující motiv pro všechny rozhovory. Vše bylo taktéž řízeno s ohledem na hledání souvislostí, které by nám umožnily najít odpovědi na výzkumné otázky, které jsme si kladli na počátku výzkumného šetření. V následujících částech předkládané práce si klademe za cíl představit blíže jednotlivé kroky analýzy dat a výsledky, které z nich vzešly.

4 Presentace výsledků jednotlivých kroků analýz

4.1 Analýza I – Porovnání zkušeností respondentů v jednotlivých oblastech

Záměrem analýzy I je přiblížení získaných výpovědí respondentů, kteří se rozhodli pro abstinující způsob života. Aby bylo tohoto úmyslu dosaženo, zkušenosti respondentů byly porovnávány v jednotlivých tematických oblastech dle struktury rozhovoru. Identifikace opakujících se témat vytvořila prostor pro vynoření se určitých pravidelností, které umožňují lépe zachytit žitou zkušenost dotazovaných abstinentů a vedou ke vzniku jistého “obecného scénáře života s abstinencí”.

“Doma se pilo pořád”

Respondenti se ve svých vyprávěních často vraceli k raným zážitkům, rodinnému i širšímu sociálnímu prostředí, které formovalo jejich postoje k návykovým látkám. Převážná většina respondentů má zkušenosti s tím, že **konzumace alkoholu je běžnou součástí společenských událostí**, oslav, svátků či každodenního života. Někteří jedinci také zažili rodinné prostředí, kde byl alkohol některými blízkými rodinnými příslušníky nadužíván. **Závislost na alkoholu v rodině** byla strůjcem mnoha rodinných hádek, sporů a nepříjemných situací. Tyto zkušenosti následně zafungovaly jako silný rozhodující faktor pro abstinenci.

„Nějaká rodinná historie do toho zafigurovala... můj příbuznej měl fakt velký problémy s alkoholem... umřel fakt přímo v souvislosti s alkoholem, prostě se upil... a já sem se chtěl tak tím způsobem vyhnout podobnejm potížím v životě.“ Respondent 3

„Třeba ve 12 nebo 13 letech pomalu začínali moji spolužáci jako pít a takhle a chodili jsme na různé akce a jako vždycky mi to prostě nabízeli, přemlouvali mě k tomu... mě to jako nikdy nelákalo, teda abych pravdu řekla.“ Respondent 4

„A co se týká mojí rodiny a alkoholu, tak máme spoustu alkoholiků... od malička, mě to ovlivnilo tak, že mě štválo, když sem byl s těma lidma, který byli vlastně na jednu stranu hrozně super a na druhou stranu, když se opili, tak se z nich stalo najednou

úplně něco jinýho. A takže to byla asi jako první věc, kdy sem si uvědomil, že ten alkohol je něco fakt špatnýho. “ Respondent 6

ANTITYP¹:

„Viděl sem prostě ve své rodině, na některých rodinných oslavách, jak to dokázalo zničit třeba rodinnou oslavu nebo někomu ublížit, jó, v té rodině, nebo i na těch plesech, jako že se prostě někdo opil a celý ten ples vlastně zkazil těm ostatním, že udělal nějakou hloupost, nebo tamhle někdo se pohádal, kvůli tomu, kdyby nepil, tak se nepohádaj. “ Respondent 5

„Když vezmu nějaký nejzazší dětství, tak vlastně kolem mě vždycky někdo v rodině pil alkohol, hodně, příbuzní, otec a vlastně starší bratr... táta chodil často domů vožralej, často z toho byly doma hádky... nějaký jako nepříjemný situace v domácnosti. Myslím si, že to tam furt pro mě hrálo nějakou důležitou roli toho, že ten můj odpor byl skrz nějakou tu druhotní nepřímou zkušenost, že sem to viděl u druhých lidí, jaký to má dopady. “ Respondent 11

„Já sem vlastně prostě nikdy nezačal pít... vlastně to začalo asi rodinou, protože u nás v rodině se nepije. ...Z toho okolí tam nebylo žádný takový to, že by mi někdo nalil pivo nebo něco takovýho. ...Byl sem i docela vychovávanej k tomu, že to není jako nic, co by člověk potřeboval. “ Respondent 7

Pouze jediný respondent (7) byl vychováván v prostředí, kde byla abstinence podporována, a to jak z matčina, tak otcova “rodu”. Nelze říci, že by se ostatní respondenti setkávali výhradně s nepodporou od rodiny, nicméně častěji se v jejich výpovědích objevovalo, že abstinence vyvolala přinejmenším **prvotní překvapení** a byla spojována s jakýmsi **nenaplněním očekávání**. Dotazovaní popisovali “**zklamání**” rodiny, která si nebude mít s kým připít, dát víno atp. Někteří rodiče abstinenci považovali za určitou **fázi vzdoru** či pózu a předpokládali, že do konzumace respondenti dorostou a v pozdějším věku alkohol ocení nebo by byli rádi, aby ji respondenti neměli “tak silně” a občas by ke konzumaci svolili.

¹ Odpovědi celoživotních abstinentů ukazujeme prostřednictvím “antitypů” zvláště v porovnání k současným abstinentům.

Respondenti často zmiňovali, že mají pocit, že **rodina nechápe** jejich rozhodnutí, považuje je za něco divného a bagatelizuje ho. Problémové situace především představují větší rodinné oslavy, kde širší příbuzenstvo **neakceptuje postoje k alkoholu**, nešetří nemístnými poznámkami a návrhy ke konzumaci nebo nezohledňuje přítomnost abstinujících a nezakoupí nealkoholické nápoje.

„Na jednu stranu jsou rádi, že jakoby nepiju... mamka jakoby doufá a říká: „No, já už sem doufala, že už ses konečně opila.“ Jakože asi to moc nechápou, nechápou, že se dokážu bavit i bez toho alkoholu... byli rádi, kdybych to asi neměla tak silně tu abstinenci, že bych si jako občas dala.“ Respondent 4

„Hodně v rodinném kruhu jako nabízej furt a přijde jim to teda jako divný. Asi sem jako za podivína trošku. ...Babičky, matky na akcích, rodinných slezinách a tak jsou jako: „A ted' si nedáš?“ „A nechceš ted?“ „A nebo k tomu dortu?“ ...nějaká slušnost jim přijde, že když teda nabízím ostatním, tak teda nabídnu i tobě, i když vim, že zřejmě odmítneš.“ Respondent 8

„Mamka to nakonec jako vstřebala, ale i ted' třeba, když promýšlí nějakou oslavu, nenakoupí jako nealko, ale nezapomene na ten alkohol. Otec ten spojuje alkohol s něčím, co je opravdu jako důležité v životě člověka, že bez toho není jako právoplatná existence. Že ti lidi, kteří žijí bez toho, jsou suší a těžko se s nimi komunikuje, že to nejsou pořádní muži, jako tak maskulinní a tak dále.“ Respondent 9

ANTITYP:

„Když mi udeřila osmnáctá, tak tam bylo očekávání... když mi bylo těch 18 nějak mu (otci) přišlo, že bych prostě měla pít... rodina měla jako takové řeči, že když někde sem, tak bych tam aspoň měla mít koupený ten alkohol, aby to aspoň vypadalo, že něco mám, abych prostě nevypadala divně, nebo aby mi někdo jako nehodil něco do mého pití... ostatní rodina se divila, třeba babička, že si nedám jako ani vínko.“ Respondent 2

„Z mamčíné strany plná podpora, tam jako, že je ráda za to. Naštěstí i bráchové jako poznali v pokročilých letech, že už taky si toho moc nevypijou. Ale tat'ka byl asi jediný, kdo jako, ale říkám, to nebylo tak, že by mě nutil, jo, nebo že by na mě byl nějak našťvaný,

to nikdy, ale jakože spíš ze srandy, to jako nadhodil... zkoušel takové vtípky na rodinných oslavách.“ Respondent 5

„Nikdy sem nepil, takže sem prostě jim neudělal tu radost (rodině) s tím, že bych byl jako voni a takže mě brali vždycky jako toho rebelujícího syna teda a nějak se s tím těžce sžívali, furt mě brali jakože to je taková jako moje póza nebo jako fáze.“
Respondent 11

“Jeden panák tě nezabije”

Obdobně jako u rodiny, tak i u dalších **sociálních skupin** získali respondenti zkušenosti se **zpochybňováním** jejich rozhodnutí abstinovat. Okolí přistupuje k abstinujícím se značným **nepochopením**, jejich postoje považuje za **divné** a **nepředstavitelné**. Nejčastěji byly uváděny různé **komentáře**, **nemístné poznámky**, **posměšky** a **vtipy**. Zvláště náročné bývají začátky abstinence, rozhodnutí abstinovat bývá ostatními pokoušeno a poznámky přátel bývají velmi intenzivní. Ti, kteří alkohol dříve s ostatními konzumovali, ale z určitých důvodů se rozhodli pro změnu, mají ještě těžší výchozí pozici než celoživotní abstinenti. Abstinující styl života je také zatížen určitými **stereotypy**, abstinence je spojována s určitou “neplnohodnotností života“, neschopností se bavit či záměrným kažením zábavy. Často také rozpoutá u okolí diskuse, které dotazovaní považují za únavné a protivné. Společnost chce slyšet všelijaké “šílené historky“, proč jedinci nekonzumují alkohol, následně jejich názory **bagatelizuje**, **neakceptuje** a vynáší výroky typu „**jeden panák tě nezabije**“, i přes to, že dotazovaní nabídky k alkoholu opakovaně odmítají.

„Přijdou takový ty řeči: „Tak si dáš jenom jednu, se mnou si musíš dát, protože tenhle člověk má narozeniny a dneska je zrovna prostě úterý 6 večer a to je prostě jako nutnost si dát.“ a tak dále.“ Respondent 6

„Takový jako posměšný řeči, jakože sem ještě mladá na to, abych se jako vyvarovala takovému způsobu života, nebo takový ty kecý: „A tak aspoň skleničku si s náma dáš.“
Respondent 8

„Když řeknu že abstinuji, tak je to vždycky taková červená pro ty lidi, že se mě hned začínají vyptávat proč, co je se mnou jako špatně, snaží se dopátrat k tomu, kde je problém, protože normální člověk podle nich jako pije.“ Respondent 9

„Je to ten styl reakcí jako: „Ježíš marja, proč nepiješ?!“...nevedou s tebou nějakou rozumnou, hlubší debatu o tom, jakože by se opravdu zajímali, co tě k tomu vedlo, co ti to přináší a podobný věci, ale spíš prostě je to taková ta debata: „S tebou se teda nemam o čem bavit.“ „Ty tady kazíš zábavu!“ Respondent 10

„Říkají věci typu, prosím tě, vždyť si tady byl minulý rok, co blbneš, jeden panák tě nezabije, s tebou už není taková prdel.“ Respondent 12

ANTITYP:

„Ze začátku mě pozve nebo nechápe to moje přesvědčení, jakože říká, tak však já chápu, si abstinent, ale tak si třeba dej s náma jednoho panáka, jako však co, vo nic nejde, jednoho panáka ...tak jako je to pro ně trochu nepochopitelné.“ Respondent 5

S určitou formou pobídek a **nátlakem ke konzumaci** alkoholu se setkali všichni dotazovaní. Tlak přichází od přátel, rodiny i širšího okolí. **Verbální nátlak** představuje formu naléhání, se kterou mají zkušenost všichni respondenti, kteří někdy čelili opakovaným návrhům, nabídkám a přemlouvání.

Dalším typem nátlaku, se kterým mají respondenti zkušenost je **přímý nátlak**. Verbální pobídky jsou progresivnější a přechází v činy okolí, kdy je respondentům alkohol koupen nebo nalit, i přes opakovanou proklamaci jejich postojů k návykovým látkám. Naléhání může nabírat i další podoby. Okolí se vsází, komu se podaří dotazovaného opít, nabízí dotyčnému úplatky za užití alkoholu, či je abstinent terčem vtipů, kdy mu okolí vymění nealkoholický nápoj za alkoholický bez jeho vědomí.

Okolí může vůči respondentům vývíjet i **emoční nátlak**. V těchto případech si okolí odmítnutí konzumace bere osobně a vede k naštvání. Především, když jedinci mají „více vypito“, mohou reagovat bezohledněji. Respondenti vypovídali, že je okolí v těchto situacích staví do role, kdy dělají něco špatně, povyšují se nad ostatní a konzumující okolí jim „není dost dobré“.

Celkově je pobízení k pití alkoholu od přátel vnímáno mírněji, je považováno spíše za nabídky a chápáno jako přání, aby se s nimi respondenti napili. Větší nátlak bývá pocíťován u širšího a zejména neznámého okolí. Někteří rovněž hovoří o tom, že nejhorší situace nastávají při společenských akcích typu svatba, narozeniny či Silvestr, kdy účastná

společnost nepřijímá žádné argumenty a **odmítnutí přípitku považuje za neúctu**, znevažování tradic a zavedených rituálů.

„Ještě si vybavuju, že mi někdo podstrčil párkrát něco nebo mi třeba vyměnil jako, když sem měl třeba colu a oni to vyměnili jakoby s tím s rumem a všichni se jako jenom smáli.“ Respondent 3

„Všichni to nesli hodně špatně, brali si to osobně, že se nechci bavit a vyloženě mě do toho nutili a bylo to hodně nepříjemný... nebo, že se fakt ti lidi naštvou, protože už mají taky něco vypito, tak už nereagují, tak jak by reagovali, když by nebyli opilý.“ Respondent 4

„Je to až jako opravdu nepříjemný, když ten člověk fakt jako nutí... až takový štiplavý poznámky, že vždycky jako na každé návštěvě (přítelův děda) prostě jako nezapomene na takovou tu: „A tak si dáme ne tu šťopičku.“...prostě jako budou těch 5, 10, 20 let chodit a pořád ti budou nabízet a pořád ti to jako až cpát a vopravdu ti i jako nalejou... když mu jako řekneš: „Ne, já si opravdu nedám!““, tak oni ti stejně jako nalejou a přinesou ti to a až ti to fakt jako nutí.“ Respondent 10

„Narozeniny, svatby, to byly z počátku nejvíce nepříjemné situace, protože, když si nedáte přípitek, panáka "na zdraví", hostitel i ostatní se cítí uraženě, možná si myslí, že tím zpochybňujete jejich přístup k životu, kulturu, tradice, řekl bych, že to cítí jako útok a povyšování.“ Respondent 12

„Často neznámí nemohli absolutně pochopit, že pít nebudu. I mi kolikrát objednali nějaký alkohol, potom ho museli zkonsumovat sami, když zjistili, že jsem neústupná.“ Respondent 13

„Nechápou, proč si tu skleničku jako vzít nechci a furt se vyptávají, občas mě i nutili ty lidi, takže sem říkala, že jako fakt nebudu. Taky není příjemný, když za tebou prostě člověk přijde a vem si to, vem si to.“ Respondent 14

ANTITYP:

„Nátlaky tam byly, jednak ze strany rodiny na těch rodinných oslavách, „Pojď si s náma dát.“, jo, „Ježiš, mamka slaví padesátku, všichni si připijíme.“, jo, „Tak si s náma připij!““, „To si ani na padesátku své mamky nepřipiješ?!“, jo, jako a teď se

jím tam hodilo, že já dělám něco špatně, jo, to je vlastně neúcta si nedát alkohol, když má tvoje matka padesát. “ Respondent 5

„Často, neříkám že vždycky, říkají lidé, proč s náma nepiješ, něco v tom duchu, jo, takže je to nějaká jejich nejistota třeba... když je to větší supina lidí, tak je to takovej ten klasickéj peerpressure o tom, že oni se na tom vzájemně povzbuzují a na tvůj úkor.“
Respondent 11

“Pořád někomu něco vysvětluju; pořád se někdo ptá a diví”

Z vyprávění se zdá, že **“umění komunikace”** je při zaujetí role abstinenta potřeba. V příbězích se ukazuje, že abstinenti opakovaně své nepití a neužívání návykových látek okolí **“musí zdůvodnit”**. Převážná většina respondentů nepovažuje za důležité, aby okolí vědělo o jejich postoji k návykovým látkám. Zároveň dodávají, že svou abstinenci netají a sdílí ji s okolím v případech, kdy je jejich osvětlení žádoucí. Pokud své postoje respondenti otevřeně sdílí, je pro ně důležité, aby jejich volbu okolí respektovalo a nenutilo je ke konzumaci. Někteří respondenti také v prostředí, kde se konzumace alkoholu očekává, předchází nepříjemným situacím tím, že dopředu komunikují, že alkohol nepijí.

Všichni respondenti nějakým způsobem svému okolí sdělují svůj postoj k návykovým látkám. Nejčastěji se mezi respondenty objevuje **otevřená komunikace abstinence**, která zahrnuje striktní a jasné vymezení se vůči návykovým látkám. **Konzistence a neústupnost** se také respondentům osvědčuje jako nejúčinnější metoda při snižování nátlaku ke konzumaci.

„Většinou to říkám, ale ne z toho důvodu, že potřebuju, aby to věděli, ale říkám to jako preventivně, aby se už s tím jako nějak počítalo dopředu, abych řekl: „Hele, ale já sem ti přece říkal, že nepiju, takže mi to jako nemusíš dávat.“ Respondent 6

„Prostě jsem si stála za svým a říkala ne, nechci, nedám si, dokud to nepochopili.“
Respondent 13

„Já sem dělal takovou tu techniku, strategii zaseknutý desky, já sem říkal furt ne, nejdu, nejdu, nejdu a on furt pojď, pojď, pojď a nakonec sem to vyhrál.“ Respondent 15

ANTITYP:

„Pokud to situačně vyplyne, tak ano, jinak ne, není to něco, čím bych se tajila... když na to přijde, tak klidně řeknu, že ten abstinent jsem, protože na tom nevidím nic špatného. Na druhou stranu netvrdila bych, že je to pro mě důležité tak, že bych se tím prezentovala jako nějakou význačnou částí, jakože tohle mě definuje.“ Respondent 2

„Pro mě je důležité, aby pochopili, že když mě chtějí pozvat na panáka, tak to asi není úplně vhodné. Jo, a když jim řeknu ne, tak aby to pochopili. No, takže jako, aby mě do toho netlačili.“ Respondent 5

Přímá komunikace postojů k návykovým látkám přináší abstinentům různá pozitiva. **Schopnost prosadit svůj názor a ustát nátlak** posiluje u abstinentů sebevědomí a vede k **pocitům hrdosti**. Některým poskytuje komunikace abstinence exkluzivitu v kolektivu, jiní rádi vybočují z řady. Pro některé je komunikace abstinence prostředkem k vyvolání diskuse, kterou mohou ostatní motivovat k omezení alkoholu. Část respondentů nemá pocit, že by měla svému okolí něco vysvětlovat a vystačí si s pouhým odmítnutím.

Respondenti volí různé **komunikační strategie** v situacích, kdy upozorují, že konverzace s okolím nikam nevede. Někteří abstinenti **situaci ignorují**, jiní nepříjemnou **situaci opouští**. Rovněž se ukázala být funkční taktika **uvádění falešných informací** o svém zdravotním stavu. Respondenti vysledovali, že společnost považuje za legitimnější důvod to, že respondent pít nemůže, než když pít nechce. Pokud okolí stále naléhá na konzumaci, někteří volí **strategii útoku** ve smyslu, že se okolí začnou vyptávat nazpět, proč oni alkohol konzumují, co jim to samotným přináší a čeho chtějí svým jednáním docílit, což vede v ustání jejich naléhání.

„Vypozoruju, jestli sem kolem lidí, který s tím nebudou mít vůbec problém... nebo jestli mám pocit, že by z toho mohla nastat nějaká debata, kterou nechci jako podstoupit, tak třeba zalžu, že nemůžu, protože prostě nemůžu. Něco si vymyslim.“ Respondent 3

„Přináší mi to třeba exkluzivitu v tom kolektivu, že lidi jako ví, že sem ten abstinent. A je to pro ně téma, takže je v tom jako součást mé veřejné identity.“ Respondent 9

„A prostě už dojde k nějaký diskusi a už mi přijde, že možná trošku zanechám nějakou stopu za sebou a už jako trošku tam zaseju třeba i nějaký semínko toho, že se třeba ty

lidi opravdu zamyslej nad tou svojí spotřebou alkoholu a nad tím, jak je to vlastně ve společnosti nastavený. “ Respondent 10

„Občas na mě vyvíjí nátlak podnapilí neznámí, u těch často říkám, že mám alergii na alkohol, protože to je to jediné, co v té situaci pochopí a dají mi pokoj.“

Respondent 13

„Některejm lidem to furt nedochází... tak pak už sem trochu podrážděná... potom už ani nevím, co jim mám říct, takže většinou buď odejdu a prostě si to nevezmu.“

Respondent 14

ANTITYP:

„Memám potřebu skrývat tu abstinenci, protože já jsem na ní vlastně nějakým způsobem hrdá. Pro mě je to ta osobní hodnota, takže vlastně mně by spíš vadilo, kdyby si ty lidi mysleli, že piji ten alkoholický nápoj. Protože v podstatě by to tak nějak nebyl obraz, který chci, aby o mně měli.“ Respondent 2

„Nepotřebuju nějak jako úplně vysvětlit, prostě řeknu, že jako nechci, nepiju, nebo maximálně to člověk zopakuje znova a jako většinou to respektují.“ Respondent 7

„Asi nejvíc odzbrojující bylo, když jsem jako těm lidem položil nějakou otázku nazpět, jako že když do mě jeli a pak jsem se zeptal jako, jo, hele proč, co by s tím získal čeho bys docílil, kdybych se teďka napil, jo, a najednou si ty lidi uvědomí, že vlastně se tam jako snaží na tobě něco dokázat.“ Respondent 11

“Alkohol? Tak to nemám zapotřebí” aneb motivy k abstinenci

Pokud se respondenti rozhodnou přichýlit k abstinenci, je to především z nespočtu neblahých situací, které konzumace návykových látek přináší. S respondenty jsme se bavili o důvodech vedoucích k rozhodnutí o přijetí abstinence. Mezi výpověďmi respondentů se objevila řada příběhů o **negativních stavech**, které **sami zažili** při konzumaci návykových látek, které je formovaly směrem ke střízlivosti. Respondenti uváděli, že si při intoxikaci všímali “změn v chování”, které jim nevyhovovaly, braly jim možnost situace kontrolovat a případně vedly k hádkám a jiným podobám agrese.

Ve vyprávěních stejně silně odrazující motiv představovala i **zprostředkovaná negativní zkušenost** s užíváním návykových látek okolím, kterou prozorovali u rodinných příslušníků či vrstevníků. Dotazovaní byli svědky situací, ve kterých se jim potvrdilo, že není o co stát. A skrze pozorování druhých získali „odstrašující příklad“, kterému se chtěli prostřednictvím střízlivosti vyhnout. Je také pozoruhodné, jak z rozhovorů vyvstává to, že ti, kteří je k pití „nutí“, je i zároveň od konzumace odrazují.

„V těch 16 letech sem se probudil u jednoho kámoše a měl sem strašně blbě vyholenou hlavu... tak sem si řekl, to je ten můj signál, že bych se tak neměl chovat, protože bylo pár situací, kdy sem se choval jako debil, protože sem byl vožralej... prostě mi úplně secvaklo, jakoby co to dělám a proč to dělám, když je mi 16... tak jsem si řekl, že to nechci v tom svém životě vůbec mít a chci prostě se s lidma socializovat, aniž bych k tomu musel bejt úplně mimo“ Respondent 3

„Alkohol jsem měl vždy spojený spíše se závadným chováním, jak svým, tak ostatních, buranstvím, špatným chováním k ženám, agresivitě atd. Zároveň ten obrovský sociální tlak, který vás tlačí ke konzumaci alkoholu, začalo mi to být odporné, SXE je pro mě vztyčený prostředníček "pivní kultury".“ Respondent 12

„Občas se mi stávalo, že jsem opilá bývala agresivní a zlá. Nebylo to časté, ale vždy mě to hodně mrzelo. ...Jednou jsme byly už hodně opilé (s kamarádkou) a jedna z nás vyvolala hádku. Já jsem řekla spoustu ošklivých a zlých věcí. ...Druhý den, ve vzpomínce na tu noc, jsem si řekla, že s alkoholem končím. Od té doby jsem se alkoholu nedotkla.“ Respondent 13

„Nám bylo všem tak okolo 15 ...a ty lidi z některých tříd byli tak nalitý, že nebyli schopný se ani zvednout na nohy prostě a jako rozhodně si nemyslim, že je to dobrý.“ Respondent 14

ANTITYP:

„Alkohol má nějaký vliv na člověka ...když má v sobě vyšší míru, tak mu to může nějak ovlivnit chování ... to není nic, o co bych stála.“ Respondent 2

„Ani mě to netáhlo, když sem pak viděl, co ten alkohol s těma lidma dělá, tak říkám, tohle jako nemám zapotřebí.“ Respondent 5

„Sem zažil situace, kdy se tam (na večírku) lidi profetovali do toxických psychóz... jako že sem je zažil v tom akutním stavu nějakýho předávkování a prostě sem nějak u toho byl a říkal sem si, ty vole, a zase se mi tam jenom potvrdilo, takovýto, kde je ta zábava, nebo kde je jako ta nějaká jako zkušenost, co se tady ten člověk jako naučí, vo co tady de prostě, proč.“ Respondent 11

Respondenti opakovaně uváděli jako důvod abstinence **strach z dopadů užívání návykových látek na jejich zdraví**. Z krátkodobého hlediska respondenti zmiňovali utlumení kognitivních funkcí, které vede u intoxikovaných jedinců k nezábavnému chování nebo vyššímu riziku vzniku úrazu. Následně respondenti pociťovali negativum ve výpadech paměti, nepříjemných následujících ránech či celých dní spojených s kocovinami, studem a výčitkami za své chování. Střízlivost poskytuje možnost, jak se podobným stavům zcela vyhnout a věnovat se aktivitám, které dotazovaným dávají smysl. Mnohými respondenty je konzumace návykových látek nazírána jako ztráta času, která jim znemožňuje trávit čas dle jejich představ.

Z dlouhodobého hlediska vnímali respondenti celkově negativní dopad na organismus jako je degenerace, úbytek mozkových buněk či jiné poškození nebo opotřebení orgánů. Abstinence se tak jeví jako dobrý krok k vyhnutí se pozdějším zdravotním komplikacím.

„No, ta kocovina mě z toho vyléčila, že už jsem si pak nedal. Já to měl třeba pak tři dny, že mi pak bylo špatně, nebo mě bolela hlava. ...Jsem i chvíli přemejšlel, jestli na to nejsem alergickéj, třeba na chmel.“ Respondent 1

„Alkohol ti hrozně omezí to tvoje přemejšlení a za další děláš úplný kraviny ...Ráno sem pak měl hrozný výčitky, za první, že sem teda pil, za druhý, že mi bylo špatně a nebylo mi dobře, já sem jako hodně sportovní typ, rád se hejbu, rád něco podnikám, takže prostě mě štválo, že sem byl vždycky ten druhej den dopoledne vyřazený ze svých prostě oblíbených aktivit.“ Respondent 6

„Alkohol prostě poškozuje lidské tělo, nejnovější metaanalýzy ukazují, že bezpečné množství alkoholu je 0.“ Respondent 12

ANTITYP:

„Postupem času je vidět třeba i to malé pití, tak z dlouhodobého hlediska, že se to odrazí na osobnosti, kognitivních funkcích a tak dále... alkohol zabíjí mozkové buňky... za pár let budu úplně nejgeniálnější ze všech (smích).“ Respondent 2

„Z některých lidí to dělá hlupáky ...člověk se pak válel po zemi, nebo si z toho plesu nic nepomatoval a bylo mu druhý den blbě.“ Respondent 5

„Pak prostě to, že sem se za sebe nemusel nikdy nějak extrémně stydět nebo cejtit nějaký pocity viny jako z nějakých špatných zkušeností s alkoholem.“ Respondent 11

Přes všechny zmíněné “negativní příklady” je ale nejčastěji uváděným důvodem pro neužívání alkoholu jeho chuť, resp. respondentům **alkohol nechutná**. I u celoživotních abstinentů se objevoval motiv chuti alkoholu, kteří buď předpokládali, že není dobrý nebo chuť k jeho užívání nikdy nepocíťovali.

„Já jsem si skoro všechn alkohol musela ředit, abych to vůbec vypila... pila jsem to za účelem změny stavu vědomí primárně... asi mi to vlastně nikdy nechutnalo.“ Respondent 8

„Nikdy mně to úplně nechutnalo... spíš to byl takovej ten teenagerovskej věk, kdy prostě pije každej.“ Respondent 10

ANTITYP:

„Jako malé mi dali rodiče něčeho cucnout, tak mě to asi nějak chuťově nezaujalo... A je taková spousta dobrých nealkoholických nápojů.“ Respondent 2

„Nebyla motivace proč s tím začít, neviděl jsem žádné výhody toho... chuť pochybuju jako, že někomu 16letému, jako, dá si vodku a řekne, mňam, ty brd'o, jo, to si vychutnám. Ne, všichni to do sebe kopli, pak se jim podle mě udělalo špatně, bylo to pěkně hnusné. Ale jako já fakt nevím, jak to chutná a tak vím, jako vím, jak asi voní líh nebo takhle a pochybuju, že to má nějakou extra chuť.“ Respondent 5

„Neměl jsem tam nikdy jako to, že bych vlastně měl chuť vůbec na to.“ Respondent 11

“Neviděl jsem v tom smysl”

Při očekávání, že ani v chuti dané látky člověk nenajde zalíbení, jsme jen krok od myšlenky “proč ne/pít?”. V příbězích se ukazuje obecně **nízká motivace k užívání návykových látek**. Dotazovaní neviděli v konzumaci nikdy smysl, nenašli důvod, proč s návykovými látkami experimentovat a užívat je. U některých oddálila konzumaci alkoholu orientace na společenskou konvenci, respondenti se zamýšleli nad časnou konzumací a chtěli počkat do nabytí zletilosti. Po dovršení 18. roku stále nenacházeli důvody, proč by měli s konzumací začít a jejich okolí začalo svou konzumaci paradoxně mírnit.

Samotná snaha **být vzorem pro ostatní** a předávání myšlenky o zamyšlení se nad vlastní konzumací návykových látek přispěla u některých k vlastnímu omezení jejich užívání. Jiní dávají skrze abstinenci najevo **nesouhlas s většinovou pijící společností** a vyvíjí úsilí, aby se abstinence stala běžným způsobem chování, který nebude u ostatních vzbuzovat pozornost, ale bude okolím přijímán a respektován. Tuto “rebélii” jakoby podtrhovala vyprávění o komunitě SXE, která představuje společnost, kde se nikdo “nediví”. Subkultura straight edge svým příznivcům poskytuje zkušenost přijímajícího okolí a potvrzení toho, že abstinence je normální.

„Mě to nikdy nelákalo... neměla sem k tomu důvod... neviděla sem v tom smysl... dokážu se uvolnit a bavit i bez toho alkoholu... vždycky jsem chodila na ty akce, ale nikdy sem nepila.“ Respondent 4

„Alkohol mě nějak jako úplně nenaplňoval, takže sem v tom prostě neviděl jako žádnou přidanou hodnotu, což si uvědomuju dneska úplně jako naplno. Že ten alkohol mi prostě dává fakt jako nula a vidím spoustu věcí, co mi bere.“ Respondent 6

„A co mě jako drží až do teď, si myslím, že je to, že mi vadí, že ve společnosti je pití alkoholu braný jako normál v porovnání vlastně třeba i s ostatními látkama, tak je to braný, že ten, kdo pije je normální a ten, kdo nepije je nenormální a pití je dobře a nepití je špatně... vadí mi to, co máme tady jako v té společnosti nastavený, i nějaký jako tlaky sociální na lidech, kteří nepijou... přijde mi, že prostě by tady asi měli být jako lidi, kteří právě trošku těm lidem při těch akcích v podstatě jako ukazují, že i jako nepít je normální.“ Respondent 10

ANTITYP:

„Přišlo to přirozeně... zprvu sem neměl žádné důvody pro, proč... jo, je mi 16, je to od 18, jsou nějaká pravidla... ta společnost je postavená tak, že se musí nějak respektovat... a pokud chceme tu společnost nějak držet, tak ty pravidla je dobré dodržovat, takže počkám do 18... nepřišel důvod pro, pak se začly kupit ty důvody proti.“ Respondent 5

„Já sem vlastně vždycky, když sem někde byl, tak sem se bavil v klidu bez toho a vlastně sem jako vůbec neměl potřebu to nějak jako zkoušet, takže já sem spíš jako neměl nějakou extra jako motivaci vůbec. ... Mě jako nic extra jako nenuť nepít ...kdybych chtěl, tak si tady prostě řeknu o pivo a můžu pít ...nemám žádný extra důvod, proč bych nemohl, jenom prostě nechci. A tak sem v tom byl tak jako vodjakživa, jako měl sem rodinu, ale jako jinak sem v tom byl tak nějak sám, no.“ Respondent 7

„To sem nějak objevil (SXE) a teď sem si říkal herdek, vždyť já vlastně celej život to mam úplně stejně, nikdy sem nepil, vždycky sem to odmítal ...do té doby sem s tím nebyl nijak konfrontovanej ve svém životě, že by někdo mohl bejt abstinent nebo jako drugfree, bez drog a bejt teda jako součást nějaký komunity nebo identity. ...Mně se tam jako potvrdilo to, že není špatný, že já sem to do teď tak měl, že jsou i další lidi, který to tak maj.“ Respondent 11

Nejen skrze jasnou definici SXE, “rebélii”, ale i prostřednictvím **světonázoru** na přístup společnosti k alkoholu dávají respondenti najevo, že je problematika zajímavá. Mimoto jsme také zjišťovali názory respondentů na užívání návykových látek mladistvými v České republice. Mezi respondenty převládá **nesouhlasný postoj ke konzumaci u mladistvých** a většina se přiklání k tomu, že užívání drog k mladistvému věku nepatří. Jeden z hlavních problémů spatřují respondenti v časném začátku konzumace. Další problémy pozorují na celospolečenské úrovni, opakovaně byla zmiňována vysoká tolerance společnosti ke konzumaci u mladistvých, lehká dostupnost většiny návykových látek i nízká cena alkoholu. Respondenti vnímají, že alkohol je do naší společnosti hluboce zakořeněn, je nedílnou součástí společenského života a sami mají zkušenost s tím, že **být abstinentem v české společnosti není standardní**. Mladiství, kteří se rozhodnou pro abstinenci, jsou vystavováni

velkému tlaku okolí, vybočují z nastavených norem a mohou být z mainstreamové vrstevnické skupiny vyloučeni.

„Nedovedu si představit, že někdo začne experimentovat v padesáti, kdy už má rodinu, stálé zaměstnání nebo tak. Ale i přesto bych posunul hranici alkoholu na 21 let, protože pak jsou lidi už dospělejší, mají po střední škole. Já se tak často vypořádával s novými emocemi - stres, rozchod, vyhození z vysoké a tak dále a to potom člověk je úplně bez zábran, natož když si dá nějakou návykovou látku.“ Respondent 1

„Myslím, že je tady v Česku a na Slovensku je to dost špatně vnímaný a místo toho, aby někdo řekl, to je super, že nepiješ, to jako vítám a asi se teda o sebe nějak staráš nebo se o to zajímáš nebo nevím, si sportovec, něco. Tak je to prostě hned bráný hrozně v negativním slova smyslu. ...Takže vnímám, že tady je jako prostě hrozně nepřátelský prostředí vůči tomu nepít alkoholu.“ Respondent 6

„Je to tady až jako nebezpečný standard... ta konzumace je extrémní, že ta společnost těch teenagerů asi až jako vytěsňuje ty lidi, který prostě nechtěj pít, nerespektuje lidi, který nechtěj konzumovat ty látky.“ Respondent 10

„Ceny alkoholu jsou extrémně nízké oproti ostatním státům, což je další problém. Marihuanu zkusil podle mě každý, extáze je také již velmi rozšířená. Já měla vždy s návykovými látkami respekt.“ Respondent 13

ANTITYP:

„Nemyslím si, že je nutné pro nějakou správnou výchovu nebo pro to, aby člověk byl formován jako osobnost, to, aby v 15, 16, 17 zkoušel alkohol, lehké drogy, kouření, marihuanu. Myslím si, že i bez toho může vzniknout člověk, který má kritické myšlení, má i k těmhletem tématům nějaký kritický postoj a dokáže je objektivně zhodnotit.“ Respondent 5

„Ta první zkušenost s alkoholem byla někdy třeba mezi 13-15... spousta lidí ani jako nezkusí vůbec jít na nějakou akci a nepít a vlastně tím, jak začnou prostě od těch 14, 15 a hned si to spoje s tím alkoholem... a říkají: „Tam bych nešel, kdybych tam nepil, jako co bych tam dělal.“ Respondent 7

„Myslím si, že chybí nějaká jako osvěta, ale ne stylem, že prostě někdo říká: „Hele, děti, drogy jsou špatný!“ ...říkám si, že je to spíš o tom, aby s nima někdo vopravdu hodně mluvil o těch motivech, o tom, co je strádání, jako proč třeba začnou drogy konzumovat a co mi to sytí za potřebu, jaké to na nás může mít dopad, tak aby chápali sebe a chápali tadycky spojitosti ... ale v momentě, co já jim to budu zakazovat, aniž to budou chápat, nechod' za ty dveře, za kterejma nevíš, co je, tak prostě vzbuzují tvoji zvědavost.“ Respondent 11

Menší část respondentů sdílela názor, že alkohol a experimentování s návykovými látkami do jisté míry k mladistvému věku patří. Člověk v tomto období nemá tolik zodpovědnosti, hledá se a vymezuje, tímto způsobem “se vyblbne“ a následně může pokračovat v “normálním“ životě. A nejen rituální uživatelé vyzdvihovali benefity, které může alkohol a experimentování s drogami jejich uživatelům přinášet, např. větší zábavu, uvolnění, ztrátu zábran.

“Můžu dělat spousty jinejch věcí”

Přirozené navázání abstinence na období dětství a dalšího vývoje, rodina, kde je střízlivost samozřejmostí, se zdají být opravdu silnými, podpůrnými a pozitivními okolnostmi, zvlášť pokud se jedná o generační záležitost jako tomu je u respondenta (7). Další nejvýznamnější pozitivními vlivy, které respondenty vedly k abstinenci byly **ohledy na zdraví**. Důvodem k abstinenci se stala orientace na **zdravý životní styl**, který se neslučoval s konzumací návykových látek. Pro některé se stal významnou náplní volného času **sport**, který začal hrát v životech respondentů důležitější roli, než “chození do hospod s kamarády“. Dále byly zmiňovány **finanční benefity**, peníze lze dle respondentů využívat lepším způsobem. Důvodem k abstinenci může být i pocíťování určité **zodpovědnosti**, které je neslučitelné se ztrátou kontroly nad svým myšlením a chováním.

„Hlavní důvod tenkrát bylo zdraví, že mně to asi jako přestalo dávat smysl si ničit tělo tadytou látkou.“ Respondent 10

„Já mám ráda věci pod kontrolou, sebe i jako věci okolo, takže to byl první vnitřní impulz.“ Respondent 8

„V těch 15 sem začal hodně sportovat, takže pro mě byl primární ten sport. ...Začal sem mít nějaký vzory v tom sportu... a řekl sem si, že nikdy nebudu pít, protože si nebudu ničit trénink.“ Respondent 15

ANTITYP:

„Tak ono to tak jako přirozeně navázalo na to, že člověk nepil alkohol jako malý, a tak nějak to pokračovalo.“ Respondent 2

„Když se jako zamyslim víc nad tím, tak jako ani mi jako není úplně příjemná ta představa už (konzumace). Už jsem si na to jako zvyknul, že sem vždycky ten střízlivej prostě, co dává pozor, kdyby se něco podělalo, prostě, že by mi to přišlo i takový jako nezodpovědný.“ Respondent 7

„Já sem se hodně věnoval sportům, to pro mě bylo vždycky hrozně důležitý... můj volnej čas byl jako hodně vo sportu... nebylo to o tom, že bych prostě chodil do hospody nebo takhle jako jiný lidi, to mě prostě nějak jako fakt netáhlo něčím.“ Respondent 11

Dotazovaní respondenti uváděli velké množství aktivit, kterým se věnují ve svém volném čase. Nejčteněji uváděnou oblastí byl **sport**. Aktivní pohyb je pro spoustu dotazovaných důležitou volnočasovou aktivitou. Respondenti se věnují různým druhům indoorovým i outdoorovým sportům jako je posilovna, plavání, běh, jóga, lezení, turistika či výlety do přírody. Další hojně zastoupenou oblastí byly **umělecké zájmy**. Dotazovaní respondenti rádi čtou, píšou povídky, věnují se malbě, hře na hudební nástroje nebo hrají v kapele. Věnují se různým **seberozejovým aktivitám**, učí se jazyky nebo meditují. Vaří, pečou, starají se o zahradu i domácnost.

„Určitě trávím čas s přáteli nebo s rodinou. Spřáteli chodíme do posilovny. A scházíme se na hry u jednoho kamaráda doma a hrajeme tam hry, deskový.“
Respondent 1

„Piano, malování, ale tak jako žádná profi úroveň, spíš tak něco čárám a kreativní činnosti nějaký, klidně navlíkání korálků, pletení různých věcí, lapače nebo tak. No a pečení a jóga“. Respondent 8

„Moje koníčky jsou hudba, kapela, fitness, lezení, cestování s batohem na zádech někde v horách.“ Respondent 12

„Mám velké pouto k přírodě, takže svůj čas ráda trávím tam. Moje koníčky jsou turistika, lezení, jóga, běh a vaření. Studuji přírodní vědy, ráda svůj čas trávím i v laboratoři.“ Respondent 13

ANTITYP:

„Já sem jako docela silný workoholik, takže pro mě největší náplní času je práce a teď jako né práce, že jako vydělávat peníze nebo něco takového, ale prostě vytvářet hodnoty, to znamená dělat cokoliv hodnotného. Což ale zase se kryje s nějakou volnočasovou aktivitou, to znamená, jít si zasportovat je pro mě hodnota. To znamená, jít něco udělat pro sebe, je určitě hodnota.“ Respondent 5

„A volnej čas úplně, teď teda v poslední době volnýho času moc není, protože jsem prakticky pořád jenom v práci nebo řeším něco jinýho. Ale jako jinak, když se chci prostě jako vypnout, tak většinou prostě jedu na chatu nebo na nějaký výlet.“ Respondent 7

“I tak se bavím“

Převládající zkušeností našich respondentů je, že **místa, kde se konzumuje alkohol za určitých okolností navštěvují**. Z míst, která navštěvují za účelem zábavy a setkání se s druhými lidmi nejčastěji představují divadla, kina, muzea, hudební koncerty, kavárny, čajovny a restaurace. Část respondentů potom navštěvuje místa, kde se konzumuje alkohol běžně, pouze s tím rozdílem, že konzumují nealkoholické nápoje. Tito respondenti chtějí být součástí společenských událostí, mezi konzumenty mají většinu svých přátel, umí se s opilými lidmi bavit a necítí se při takových příležitostech vyčlenění. Někteří se pak snaží v prostředí konzumující společnosti více začlenit a najít si pro sebe komfortní roli. Zastávají tak role s určitou zodpovědností (tj. řidič, pečující osoba), které jim zprostředkovávají právoplatné postavení mezi konzumenty.

Podmínkou většiny respondentů, kdy jsou ochotni navštívit místa, kde se konzumuje alkohol, je návštěva se známým doprovodem. S přáteli a známou společností si umí danou

společenskou příležitost užít. V určitý čas pak někteří tyto události opouštějí. Jedná se o pozdější večerní hodiny, kdy začíná být okolí více opilé. Pokud je primárním záměrem akce opítí se, je to významný důvod, proč se jí vyhnout úplně. Některá prostředí respondenti spojují s konzumací alkoholu více než jiná, jedná se především o prostředí barů, diskoték a domácích večírků. Respondenti se domnívají, že taková místa jim nemají co nabídnout.

„Ráda chodím na akce a všechno, ale prostě nepiju, ale ani nemám nic proti tomu, když moji kamarádi pijou, já si s nima ráda popovídám, já se o ně postarám... co se týče alkoholu, tak to mi vůbec nevadí, protože já si naopak kolikrát s mýma kamarádama, když jsou opilí popovídám mnohem líp, než když nejsou. Jsou takový prostě otevřenější.“ Respondent 4

„Když je nějaká jako oslava firemní nebo tak, tak tam prostě jdu a vim, že tam budou jako všichni pít a sem s tím úplně v pohodě a chci toho bejt součástí, protože tam je do určitý doby sranda“ Respondent 6

„Občas s kamarády zajdu do hospody, i když je to čím dál méně často. Nijak to neprožívám, prostě s nimi pokecám a nevnímám, jestli před sebou mají víno nebo vodu. Vadí mi, když už lidi začínají být moc opilí, v tento čas je obvykle opouštím a jdu domů.“ Respondent 13

ANTITYP:

„Jako když jdou kamarádi, tak jdu s nima, ale jinak tam nemám moc co dělat sám. ...U mě je vždycky překvapuje (kamarády) to, že jako já nepiju, vždycky sem střízlivej, ale zároveň jako třeba na 2/3 akcí jsem tam prostě do zavíračky.“ Respondent 7

„Na akce chodím užívám si je a jako nezaregistroval jsem vůbec že by mi to jako nějak chybělo ...Pokud jsou akce, jako vysloveně pojďme si tady vylít hubu, tak jako to je pro mě prostě trapné a nevidím v tom budoucnost. ...To je prostě akce, na kterou já asi nechci jít, je mi divné, že na ní někdo chce jít ...ale pokud ten alkohol není primární, ale je jako na společenské úrovni, tak mi to nevadí.“ Respondent 5

„Já se neúčastním jako těch parties a afterparties, já sem to nikdy nevyhledával, a když sem tam byl, tak v pohodě, vždycky sem byl trošku jako pozorovatel, i když sem si jako dokázal užít tu srandu i s těma hodně opilejma lidma.“ Respondent 11

Část respondentů **nevyhledává místa, kde dochází ke konzumaci návykových látek.** Respondenti uváděli vícero důvodů, proč se takovým místům vyhýbají. Někteří nepovažují alkohol za zábavu, jiní cítí určité vyčlenění ze skupiny, nerozumí situacím a nerozumí si s lidmi, kteří jsou intoxikovaní, nebo nemají zájem se starat o své opilé přátele.

„Nelíbí se mi vést s nimi nějaký dialog, když si jako nejsme rovní. Takže tam cítím jako velkou nerovnost, kterou jako neumím překročit, a proto se vyhýbám jakýmkoliv příležitostem, kde jako může být alkohol... navštěvuji třeba divadla, kina, tam kde není třeba alkohol.“ Respondent 9

„Nemam potřebu tam chodit, když tam jako ten alkohol nebude pít, jelikož mě nebaví většinou ty moje kamarády pak hlídat.“ Respondent 14

„Tyhle místa nenavštěvuji, protože mi přijde, že tam jsou všichni úplně na jiný vlně a voni jsou a věřím, že kdybych byl opilej, tak je mi to úplně jedno a že si to užiju s nima taky.“ Respondent 15

ANTITYP:

„Jsem tam byla dlouhou dobu ztracena a nevěděla jsem, co si tam počít, jako lidi tam nějak byli, bavili se a já sem nevěděla, co s tím, že tam ty lidi poskakují. ...Nemůžu říct, že by mě ten podnik nebo tenhle typ zábavy nějak jako zaujal. ...V tom prostředí barů a tak dál... tak tam ty lidi jsou možná víc jako motivováni k tomu se napít... ale my jsme s kamarádkama chodily jako spíš do čajovny, do kavárny.“ Respondent 2

Dotazovaní se také měli zamyslet nad svými **neřestmi**. Nejčastěji mezi své neřesti zařazovali nadměrné užívání kávy či jiné nealkoholické nápoje obsahující kofein. “Závislost“ na sladkém představovala druhou nejčastější odpověď. Několik respondentů se nazvalo workoholiky, či uvádělo nadměrný zájem o zdravý životní styl a nadměrné věnování se sportu. Jiní za svou slabost považují lenost, prokrastinaci. Mezi neduhy se objevilo i nadměrné hraní počítačových her a přílišný čas strávený na sociálních sítích. Část respondentů na tuto otázku neuměla odpovědět, nic neshledali jako svou neřest, nebo neměli pocit, že by abstinenci nahrazovali něčím jiným, co by jim ničilo zdraví.

„Když jsem kouřil, tak jsem nepil kávu. ...Takže káva by byla jako další neřest, kterou jsem si vytvořil, protože jsem přestal s kouřením. Kávu už nevím, jak mam vytlouknout, takže už to tak zůstane.“ Respondent 1

„Celkově jakoby na tom zdravým životním stylu sem byla hodně závislá. Hodně taky na práci, jako sem hodně workoholická... na tom sem jakoby taky docela závislá.“ Respondent 4

„Určitě asi cukr bych mohla jmenovat. Určitě nějaký čas na sociálních sítích, takže telefon. ...Neřest bych možná poslední rok řekla, že je lenost.“ Respondent 10

ANTITYP:

„Hele, asi něco čím bych to nahrazoval, si myslím, že úplně jako nemám. Jako fakt jako, maximálně poslední dobou ta práce, ale jako jinak, řekl bych, že sem tak někdy čistej po všech stránkách.“ Respondent 7

Neřesti, tak to je určitě redbull bez cukru, to je moje neřest, taková jako přiznaná dost. ...A jinak nijak nemám moc jako vyloženě neřesti, určitě ne substanční, nevím a jako ani jiný.“ Respondent 11

“Chci jen respekt”

V širším okolí se všichni respondenti, především v rámci vrstevnických skupin, setkali s návykovými látkami. Až na tři respondenty se zkušeností s komunitou SXE, dotazovaní uváděli, že ve svém okolí **nikoho dalšího s obdobným postojem neznají**. Museli si tak své postoje v rámci skupiny obhájit sami. Většina respondentů uvedla, že jejich vrstevníci začali s experimentováním s návykovými látkami kolem 14 let a většina respondentů už tehdy vykazovala nestandardní (tj. abstinenci, zdrženlivé) postoje k užívání návykových látek.

Dotazovaní považují **postoj ke konzumaci za možnost individuální volby** a nezáleží jim na tom, zda jejich okolí návykové látky konzumuje nebo nikoliv. Respondenti nepřikládají ani větší důležitost tomu, aby okolí sdílelo obdobné názory. Mnoho z nich si zvyklo na okolí, které návykové látky konzumuje. Neměli také jinou možnost, pokud se chtěli nadále účastnit společenského života. Důležitá je však pro respondenty míra užívání, kdy rozlišují mezi střídavě pijícím a opilým okolím. Většina považuje střídavé a kontrolované pití ve společnosti

za zcela běžné. Problém nastává až s hodně opilým okolím, kdy se opilost druhých začíná respondentů osobně týkat či musí situaci řešit.

„Já sem jako v pohodě, když ty lidi pijou, když je to na nějaký úrovni furt. ...Kdy mi to trošku začíná vadit, je to, když se to začíná překlápět z toho jako připitýho stavu do toho opileckýho, kdy ten člověk už je jako úplně mimo a dělá prostě blbosti, mele blbosti, a to už mě nebaví, protože prostě ten člověk už spadl z té své úrovně o pět levlů níž a už to není tak zábavný.“ Respondent 6

„Vlastně mě jako ani nenapadá nikdo, že by kolem mě takhle vlastně jako abstinovat, tak jako já a není to pro mě důležitý. Nijak mě to nepohoršuje, že si někdo vedle mě dá skleničku, nebo že prostě pije.“ Respondent 10

„Snažím se od všech lidí si brát asi to nejlepší... jde mi o to, jakej ten člověk je a jestli bere drogy nebo nebere drogy, jestli pije alkohol, nepije alkohol, to je mi jedno, furt mi de o to, aby ten člověk mi seděl jako člověk, než jako jestli to bere nebo ne.“
Respondent 15

ANTITYP:

„A co se týče okolí, já neřeším jako, nepotřebuju, aby ostatní byli abstinenti, samozřejmě to na mě udělá dojem, když je někdo abstinent... ale na druhou stranu to od okolí nějak nevyžaduju. Ale hlavně já jsem zvyklá, že kolem mě to okolí pije, v rodině pijí alkohol, vím, že ty kamarádky ho taky někdy měly, takže to v okolí vídám pořád... spíš, co by mi bylo nepříjemné, je opilé okolí, co by mě obtěžovalo... kdyby mi právě ten alkohol vyloženě chtěli nějak vnucovat... Ale pokud oni nějak nemají problém s tím, že jsem abstinent, tak jako já nemám důvod mít problém s tím, že oni se napijí.“
Respondent 2

„Pro mě svoboda nebo ta možnost volby každého je maximální. Když někam jdu s kamarády a oni si dávají alkohol, tak je mi to úplně šumák... nijak nesoudím... já zas mám rád jiné neduhy... to, že si někdo dává pivo, víno příležitostně a nějak kontrolovaně pije, tak to je pro mě naprosto normální, přirozené... vlastně kolem sebe nemám jediného abstinenta, jo, tak, jako chodím s nima a necítím se nějak vyloučený z kolektivu, už jsme se nějak pochopili.“ Respondent 5

„Všichni v mém okolí pijou, jako asi mám minimum abstinentů v mém okolí, jestli vůbec nějakýho, ale jako já většinou se dokážu bavit právě i s nima (konzumujícími) a jako je mi to celkem jedno, je to jejich věc.“ Respondent 7

Dotazovaní většinou **vykazují respekt konzumujícím jedincům a totéž požadují nazpět.**

Pro některé by netolerance jejich postoje vedla k přerušení styků a ukončení přátelství. Pouze nepatrná část respondentů považuje za důležité, aby jejich nejbližší přátelé měli podobné postoje k návykovým látkám, záliby či životní cestu.

Více respondentů sdílelo názor, že čím je člověk starší a konzistentnější ve svém přesvědčení, tím se zvyšuje přijetí a snižuje se nátlak ke konzumaci. S časem a odoláváním návrhů přichází od okolí **respekt a obdiv**. Kamarádi si zvyknou a abstinence přestává být téma. Nejbližší přátelé se dokážou za abstinenta postavit a zastat se ho v nepříjemných situacích. Také se s komunitou SXE byly spojovány pozitivní zkušenosti. Všichni tři respondenti s touto zkušeností popisovali, že našli skupinu, kde zažili přijetí a pochopení.

„A pak sem vlastně začal hrát v jedny kapele, která byla v takovém tom světě, kde to straight edge bylo prostě, každý to chápal. ...Zatímco v jiných kruzích to zas tak běžný nebylo a není. ...Asi bych se nepohyboval mezi lidma, který by na to měli negativní reakci. Když by na to měl jako někdo negativní reakci, tak bych vůbec nepřemýšlel nad tím ho kolem sebe vůbec mít, protože proč by jako měl mít negativní reakci na moji nějakou životní volbu, prostě nesmysl.“ Respondent 3

„Čím sem starší, tak už to hodně lidí i obdivuje, respektují to ...mám i kamarády, kteří se mě i zastanou, když to do mě někdo nutí nebo takhle, takže mu řeknou, ať mě nechá na pokoji.“ Respondent 4

„Určitě je pro člověka důležité mít kolem sebe lidi s obdobnými názory ...určitě se chci do budoucna více obklopovat lidmi se stejným pohledem na svět.“ Respondent 13

„Stačí mi, když se lidé respektují, nemusím být v SXE kolektivu. Nerozlišuji, jestli někdo pije/nepije.“ Respondent 12

ANTITYP:

„Všichni kamarádi už kolem mě to ví. ... Už to i respektují, ze začátku to bylo takové, že jako, hej pojd' se s náma napít, pojd' se s náma napít... ale teď už to všichni respektují a tak nějak to chápou, ví a už se nad tím nepozastavují.“ Respondent 5

„Občas jsem se samozřejmě dostal na párty, ale byl jsem tam jako že mě respektovali, jako že, jo to je Š., on nepije, on je straight edge, že sem tam měl vlastně tu dobrou reputaci, že mě brali jako konzistentního v tom, takže už tam na mě přestal bejt takovej ten nátlak toho, ale samozřejmě vždycky se lidi vsázeli ze srandy.“ Respondent 11

Většina dotazovaných vnímá **podporu** a **přijetí** ohledně jejich rozhodnutí minimálně od někoho v jejich okolí. Respondenti pociťují přijetí od svých nejbližších jako je rodina, partner, blízcí přátelé. Také **časem se přijetí u okolí zvyšuje**. Pokud jsou jedinci konzistentní ve své volbě, jejich okolí si většinou na jejich volbu zvykne a začne ji respektovat.

„Jsme začali s tou přítelkyní společně a podporujem se.“ Respondent 1

„Všichni si z toho nejdřív dělali randu a říkali, že to za dva dny nevydržím nebo tak a tlačili na mě s tím, že děleeej... a pak v nějakou chvíli se to tak nák přijalo a už vůbec to jako nebylo nic k poznamenání hodnýho... zvykli si na to... nebyl pak nikdy žádný problém, nikdy mě nikdo pak už nehrotil.“ Respondent 3

„Rodina je perfektní, nikdy mi nic nerozmlouvali, vždy respektovali.“ Respondent 12

„To samý jako můj blízký kamarádi, ti to taky jako berou v pohodě už, taky jako jim to nepřijde divný a naopak na mě jako prostě i dávají pozor, na to, aby mě některý lidi neotravovali, tak je to taky fajn.“ Respondent 14

ANTITYP:

„Vrstevníci, které jakoby já znám, tak to vlastně vždycky bylo v pohodě. Asi sem byla v dobrém okolí. ...Jedna spolužačka to vnímala tak pozitivně, jakože to dokonce obdivuje. Na jednu stranu je to potěšující, ale na druhou stranu zvláštní v tom, že to zní jako něco, za co je třeba mít obdiv, ale přitom vlastně pro mě to není žádná námaha, tak prostě nepiju.“ Respondent 2

„Ze začátku, když mi prostě bylo těch 16, 17 tam sem aspoň měl ten argument, že mi není 18... ale kolem toho 18, 19 roku, tam mě do toho to okolí trochu tlačilo... ale teď už asi ten, kdo mě zná, tak už ví... že sem fakt v tom pevný, a že to není tak, jo, tak on si s náma dal jednou víno, jednou to, ale já si to nikdy nedám, jako nikdy si to fakt nedám a už to tak všichni respektují.“ Respondent 5

„Když někomu řeknu, že nepiju tak bych řek, že třeba z 90% možná i víc, tak to ty lidi docela jako respektuju... uznaj, že by to třeba jako nezvládli.“ Respondent 7

„Vždycky tam cejtíš jako odstup určitejch lidí vod sebe... mam vesměs fakt dobrou zkušenost, ale sou momenty v životě, kdy samozřejmě zaziješ, že seš vyčleněná, když prostě, kdo nepije s náma, pije proti nám.“ Respondent 11

Někteří respondenti ustavičně vnímají určitý **odstup druhých** a od okolí moc podpory nepocítují. Tito dotazovaní spíše časem hovoří o **toleranci** nebo **neutralitě** okolí. Také záleží na daném kolektivu. Větší pravděpodobnost, že se setkají s nepříjetím, představuje širší neznámé okolí než blízcí přátelé. Zdá se, že i přesto, že tito dotazovaní vnímají převažující negativní ohlasy na jejich volbu, mají ve svém okolí alespoň někoho, kdo jejich rozhodnutí časem akceptuje.

„Podporovanej nejsem vůbec, asi z žádný strany. Ještě sem asi úplně nezaznamenal někoho, že by řekl, to je super, držím ti palce v tom. Ale ani to nevyhledávám tu podporu... Přijímanej ne, tolerovanej asi jo.“ Respondent 6

„Spíše ne. Podporován to vůbec neznám asi nikoho, kdo by to vyloženě říkal, že je to třeba i dobrý nápad, že by to třeba byla i dobrá volba. ...Na druhou stranu ve spoustě kolektivech stačí říct mám zdravotní problémy, nemůžu pít a jsou úplně v pohodě, berou to, nic nenutí, nic nevnucují, třeba sami to ani nepřehánějí. Je to fakt kolektiv od kolektivu.“ Respondent 9

Abstinence v budoucnu

Převážná většina abstinentů má v úmyslu v abstinenci **pokračovat nadále beze změny**. Respondenti **nemají potřebu svůj postoj měnit**, nepocítují, že by jim něco chybělo, svou volbou by strádali či přicházeli o nějakou zásadní zkušenost.

„Nemám potřebu to měnit, nemám potřebu začít pít nebo takhle... těžko říct, nikdy nevíš, co se stane, nestane, ale jako nemám v plánu začít jako pít nebo takhle.“

Respondent 4

„Já doufám, že to bude pokračovat, tak jak to pokračuje, že se mi to daří... takže snad budu abstinent už do konce života.“ Respondent 15

„Neumím si představit situaci, která by mě přinutila, abych znovu začal pít alkohol, vzdát se alkoholu považuji za jedno ze svých nejlepších životních rozhodnutí.“

Respondent 12

ANTITYP:

„Nemám pocit, že by mi to scházelo nebo tak něco, necítím se nějak ochuzená nebo něco.“ Respondent 2

„Jako já nemám důvod to měnit... nestalo se, že bych někdy litoval, já mám tu možnost, kdykoliv, kdykoliv můžu vstát a jít se opít... Říkám, není k tomu důvod. ...a teď už se kupí i ty důvody proti... takže já si myslím, že takhle to bude už navždy.“ Respondent 5

Malá část respondentů by za určitých okolností **zvážila příležitostnou a kontrolovanou konzumaci** alkoholu. Dva respondenti abstinující z důvodu zdravotních obtíží, by v případě jejich vymizení přemýšleli o ukončení abstinence od alkoholu. Oba však uváděli, že jiné látky je nelákají a alkohol by užívali s mírou. Respondenta (10) u setrvání v abstinenci aktuálně drží nespokojenost s většinovou společností, která nadměrně konzumuje alkohol a vytlačuje abstinenty. Respondent (8) uvažuje nad otevřením se určitým látkám z důvodu seberochovej.

4.2 Analýza II – Hledání centrální kategorie

Předchozí analýza poskytla poměrně komplexní vhled do života 15 jedinců se zkušeností abstinence. Cílem analýzy II je nalezení centrální kategorie, která prostupuje všemi příběhy. Zde částečně vycházíme z postupu metody zakotvené teorie definované Straussem a Corbinovou (1999). Také jsme se snažili o zachycení toho, co se v rozhovorech respondentů nachází tzv. “absent but implicit“, tedy co respondenti nutně expresivně nevyjadřují, ale přesto se to ukazuje být v jejich sdělované zkušenosti směřované a podstatné (White, 2000, Carey a kol., 2009). Usilovali jsme tak o určitou rekonstrukci

empirické zkušenosti a interpretaci získaných dat s úmyslem zachytit motiv, který by propojoval všechny rozhovory. K tomu, aby mohl být i tento cíl naplněn, jsme opakovaně procházeli rozhovory, vytvářeli pojmové mapy, kreslili grafy a hledali souvislosti a vztahy mezi výpověďmi respondentů, které jsme opakovaně konzultovali a reflektovali.

Z rozhovorů s respondenty vystupuje do popředí linie, kdy abstinence není ve společnosti běžným chováním a není také zcela bez předsudků většinovou společností přijímána. Výpovědi respondentů tak tvoří v rámci společnosti ojedinělé případy. Toto tvrzení podporuje i to, že již při samotném výběru výzkumného souboru se ukázalo, že respondenti nemají na koho dále odkazovat, jelikož ve svém okolí žádného dalšího abstinenta neznají. Pouze přívrženci subkultury straight edge získali v rámci této skupiny korektivní zkušenost všednosti tohoto postoje skrze přijetí kolektivní identity abstinenta, ale mimo její kruhy se jako jiní potýkají s tlakem normativní společnosti. Lze říci, že respondenti ve společnosti naráží na "alkoholní kulturu" většinové společnosti. Abstinence je mezi společnostmi tak zřídka k vidění, že jí často nedokážou pochopit, vzbuzuje vlnu dotazů, rozličných reakcí i odstup. Ani to, že jedinci alkohol konzumovat nemohou z důvodu zdravotních problémů, u okolí nepředstavuje legitimní důvod pro to, aby tak nečinili, a i tito respondenti se setkávají s nátlakem ke konzumaci.

Za centrální linii propojující všech 15 zkušeností lze navrhnout, že respondenti vykazují určitou odolnost vůči postojům většinové společnosti. Nepodléhají apelům ke konzumaci, ke které mnohdy vybízí samotná rodina, vrstevnická skupina i média. Respondenti vykazují v tomto ohledu určitou pevnost, odhodlanost i asertivitu, když prosazují svůj menšinový názor. Rovněž si vytvářejí určité strategie, které jim umožňují se v takto nastavené společnosti pohybovat. Jednání abstinujících v naší studii se dá nahlížet jako určité vzbuření se proti konformitě společnosti, ve které se stal alkohol podmínkou pro zábavu, neodmyslitelnou součástí společenských událostí (tj. oslav, svátků, svateb) i každodenního života. Odmítnutí a neúčast na rituálech vztahujících se ke konzumaci alkoholu jsou mnohdy společnostmi vnímány jako neúcta, zpochybňování hodnot společnosti či spojovány s neochotou se bavit. Otázkou, která tak vyvstává, je, co pomáhá resilienci respondentů ve vztahu ke konformitě většinové společnosti utvářet? Jaké okolnosti mají vliv na její posílení a upevnění? Záměrem analýzy II bude taktéž prozkoumání a prezentace témat, které

přispívají k upevňování identity abstinenta a motivaci v tomto rozhodnutí nadále setrvat, přestože okolí tuto volbu mnohdy nepodporuje.

Co pomáhá upevňovat resilienci abstinentů?

Přirozenost, internalizace volby abstinence

Vypadá to, že pokud je abstinence přirozenou součástí vývoje jedince, tak v ní takový člověk bezprostředně pokračuje nadále. Tato okolnost nejvíce vystupuje u respondenta, který jako jediný z výzkumného souboru pochází z rodinného prostředí, ve kterém mu rodina prostřednictvím zastávaných hodnot a výchovy předávala, že alkohol není výlučnou podmínkou zábavy, budovala u něj pozitivní vztah k abstinenci a životu bez drog. Tento respondent nikdy nepociťoval touhu návykové látky užívat. Podporu i utvrzení o abstinenci našel v primární rodině. Dále je možné najít onu přirozenost ve výpovědích i dalších celoživotních abstinentů, kteří nikdy nenalezli přesvědčivé důvody, proč návykové látky užívat. Ve svém okolí spíše pozorovali, že není o co stát a k návykovým látkám zaujali negativní postoj. Ať už přijali rozhodnutí abstinence na základě jakýchkoliv důvodů, časem se pro ně stává vysoce ceněnou osobní hodnotou, přirozeností a zvykem. Představuje pro ně běžný způsob života a těžce se jim hledají odpovědi na otázky, co jim abstinence přináší, nebo naopak bere. Dalším podpůrným faktorem přispívajícím k vytvoření “běžnosti” abstinence se ukázala být zkušenost s komunitou straight edge. Setkání se subkulturou SXE bylo pro respondenty s touto zkušeností důvodem k abstinenci, jejím potvrzením a následně utvrzujícím faktorem v ní setrvat. SXE komunita reprezentuje “ideální svět”, kde abstinenci každý chápe. Je potvrzením, že existují i jiní lidé, kteří abstinují, žijí bez drog plnohodnotně a bez pocitu odcizení.

Ve všech nastíněných případech se zdá být důležitá hloubka internalizace tohoto rozhodnutí. Jedinci, kteří si dostatečně zvnitřní volbu abstinence, jí zůstávají věrní, bez ohledu na to, co si myslí ostatní. Zdá se, že pokračování v abstinenci na základě předávaných hodnot nebo jejího zvnitřnění se stává rovněž protektivním faktorem proti vytvoření si tzv. rituální složky závislosti. Jedinec následně neinklinuje k užívání, nespojuje legální nebo nelegální návykové látky se společenskými nebo osobními rituály, jelikož se naučil žít bez nich (Hampl, 2001).

Pozitivní strach

Další motiv, který výrazně zazníval ve vyprávěních našich respondentů, je strach, který lze v tomto případě vnímat jako pozitivní, protektivní a vedoucí k neužívání návykových látek. Ke zdržení se užívání návykových látek vede především silná obava z ovlivnění myšlení a chování jedince, dále pak také obavy o zdraví a vnímání dalších rizik, které z užívání vyvstávají. Přímá zkušenost se zneužíváním alkoholu rodinnými příslušníky nebo pozorování intoxikovaných spolužáků, vrstevníků a přátel vede k vytvoření si určitých odstrašujících příkladů, které potvrzují pozitivní volbu abstinence. Zprostředkované nebo vlastní zážitky se změněným stavem vědomí jsou respondenty spojovány s negativním dopadem na mentální funkce a vyvolávají obavy, že to „nebudu já“, nebudu mít své chování plně pod kontrolou, budu jednat iracionálně nebo tak, jak bych nechtěl. Zpětně si pak budu své jednání vyčítat nebo si ho nebudu vůbec pamatovat. Nad pozitivními aspekty užívání návykových látek, které jsou mnohými jejich uživateli vyzdvihovány (tj. větší zábava, uvolnění, ztráta zábran, usnadnění společenské interakce, rozplynutí problémů), převažuje u našich respondentů strach ze ztráty sebekontroly, který funguje jako pozitivní motiv udržující střizlivost.

Kreativita, estetika

Alkohol není respondenty spojován se zábavou, tak jako tomu bývá u většinové společnosti, ale je považován za určitou „sociální berličku“, „laciněj vysvobozovák od problémů“, ztrátu času či neschopnost naplnit svůj život dostatečným smyslem. Pro bývalé uživatele byla výzva zkusit to bez oné berličky, celoživotní abstinenti ji jako berličku nepotřebovali nikdy. Konzumace alkoholu a z ní vyplývající bezprostřední následky (tj. kocina, stud, výčitky) jsou respondenty považovány za překážky při věnování se aktivitám, které jsou jimi samotnými považovány za smysluplné, kreativní, nebo které mohou brát „vážně“. Respondenti se věnují ve svém volném čase mnoha různým aktivitám, tráví svůj čas aktivně, kreativně a vyzdvihují volnočasové aktivity, které se s konzumací alkoholu neslučují. Někteří vykazují vysoké aspirace v oblasti studia a práce. Pro některé se motivací pro neužívání alkoholu stala orientace sport.

Prostřednictvím budování si hodnotových systémů, ve kterých konzumace alkoholu a užívání jiných návykových látek nemá místo, přijímáním jiných důležitých rolí, identit

a ambice v mnoha různých oblastech, se taktéž utváří a potvrzuje světonázor, ve kterém volba nepít je naprosto v pořádku. Respondenti prosazováním těchto názorů projevují určitý smysl pro řád, povinnost, estetično a přispívají k vytváření smysluplnějšího celospolečenského prostředí s pozitivními vzory.

Potřeba ne/přijetí světonázoru

Z rozhovorů s respondenty se ukazuje důležitost tolerance abstinence jejich okolím. Dotazovaní z mnoha jiných rolí přijali i identitu abstinenta, která se stala součástí jejich životů a vůči okolí vykazují přání, aby i tato jejich část byla ostatními respektována. Respondenti ve svém okolí často nemají nikoho dalšího, kdo by abstinoval s nimi, jsou zvyklí, že jejich okolí pije a v určité míře to považují za zcela normální a “přirozené” chování. Většina respondentů také není výlučně protialkoholního názoru navzdory tomu, že jim okolí respekt v takové míře nazpět neprokazuje. Zdá se, že respondenti mohou udržovat identitu abstinenta mezi pijícími a nepotřebují mít vedle sebe řadu dalších abstinentů, stačí jim, když okolí jejich volbu chápe a nenutí je ke konzumaci. Důležitá se jeví být rodina, partneři a přátelé, kteří ačkoliv nezastávají stejný postoj, volbu životního stylu respondenta přijímají a respektují. Respondenti se obklopují loajálními přáteli, kteří jejich volbu chápou, zohledňují a jsou ochotni se jich v nepříjemných společenských a nátlakových situacích zastat. Také časem se postupně krystalizuje a mění okolí a zůstávají v něm ti, kteří jejich volbu akceptují nebo mají obdobný názor a “životní cestu”. Potřeba přijetí a respektu volby abstinence tak představuje další motiv udržující abstinenci.

Z opačného pohledu může abstinence představovat projev “rebelantství”. Fázi akceptace nejbližšími předchází většinou překvapení a zpochybňování tohoto rozhodnutí s cílem prolomit abstinenci respondenta. Abstinenti musí nejdříve nějaký čas odolávat a prokázat svému okolí konzistenci a stálost ve svém názoru. U některých dotazovaných permanentně přetrvává pocit distancu druhých, jiným abstinence přináší pozitivní exkluzivitu v rámci kolektivu. Lze tak říci, že i nepřijetí okolím vede ke schopnosti ustát si svůj “pro-abstinenční” názor a v příbězích respondentů utváří určitou oporu pro setrvání v ní.

Přání normality abstinence

Potřeba přijetí abstinence se jeví být významná nejen na intrapsychické úrovni, kdy je abstinence akceptována nejbližším okolím, ale i na úrovni interpersonální, na které je přání přijetí normality abstinence vztahováno k celé společnosti. Akceptace abstinujícího způsobu života na celospolečenské úrovni by pro respondenty mohla znamenat nastolení přijatelnějších podmínek, které by usnadňovaly udržování abstinence v budoucnu. Respondenti většinou nesouhlasí se společenským nastavením, ve kterém je alkohol vysoce tolerován i ve srovnání s ostatními návykovými látkami. Neztotožňují se s jeho všudypřítomností a zakotveností v každodenním životě i s tím, že je pokládán za hlavní cestu ke společenskému životu. Abstinenci svými postoji narušují zavedené společenské normativy a sami na sobě pociťují vyčlenění a sociální tlak ke konzumaci. Všichni dotazovaní se dostávají do situací, ve kterých si musí svůj postoj obhájit a vytvářejí si strategie komunikace a další taktiky, pomocí kterých odolávají nabídkám ke konzumaci. Tlak ke konzumaci je spíše utvrzuje v jejich postoji a nesouhlas s celospolečenským nastavením ohledně alkoholu se stává pro některé jedním z prvků, které abstinenci aktuálně udržují. Abstinenci se snaží přispívat ke změně společenského pohledu prostřednictvím vlastního příkladu a poukazují na to, že abstinence neznamena neúctu, nenormálnost a neschopnost bavit se, ale svobodnou osobní volbu. Snaží se narušovat zavedené předsudky vůči nepijícím a přibližovat jejich postoje ostatním. Většina respondentů tak sdílí své přesvědčení otevřeně a seznamuje okolí s pravými motivy, které jsou důvodem jejich zdržení se alkoholem. Někteří záměrně vyvolávají diskuse s cílem “normalizovat” abstinenci a skrze vlastní příklad se snaží ostatní motivovat k zamyšlení se nad vlastní konzumací. Pokud okolí není nakloněno diskusi, využívají respondenti jiných účinných strategií, které si časem vybudovali za účelem snižování sociálního nátlaku.

4.2.1 Upevnění identity abstinenta nebo zrod resilience?

Skrze příběhy 15 respondentů jsme souhrnně objevili 5 zastřešujících oblastí (tj. přirozenost nebo internalizace volby abstinence, pozitivní strach, kreativita, potřeba ne/přijetí světonázoru a přání normality abstinence), které přispívají u našich respondentů k budování určité resilientnosti v případech, kdy čelí nepříznivým vlivům společnosti, která mnohdy podřívá jejich rozhodnutí a oni i přesto nadále setrvávají v abstinenci. Resilience

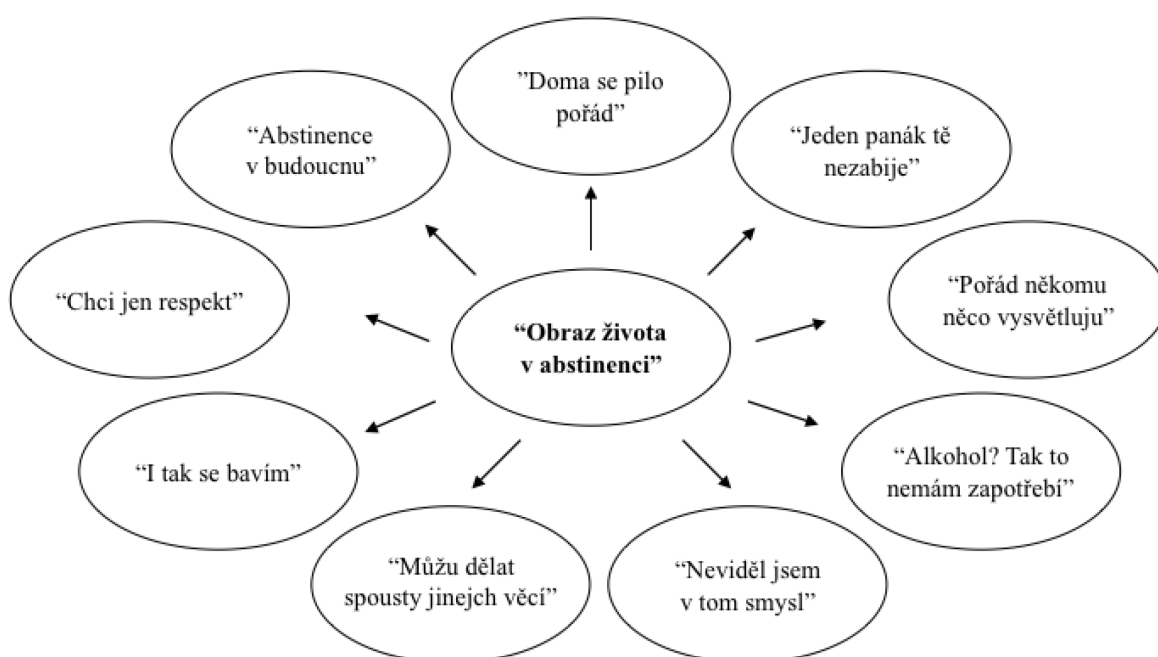
představuje multifaktorový koncept, na který odborná veřejnost nahlíží z různých úhlů. Resilienci lze chápat jako individuální charakteristiku jedince, souhrn rozličných vlastností nebo faktorů, výsledek adaptace i interakční a dynamický proces, který jedinci umožňuje adaptovat se navzdory riziku a negativním okolnostem zdravým a pozitivním způsobem (Novotný, 2014, Arrington, Wilson, 2000). Koncept resilience zahrnuje participaci individuálních, vztahových, společenských i kulturních faktorů. Nízká frekvence užívání alkoholu a drog, (ideálně) abstinence se v literatuře objevuje jako jeden z individuálních faktorů resilience (International Resilience Project: Project report, 2006). Lze tak polemizovat o tom, že namísto „zkoumání abstinence“ se podařilo objevit spíše „oblasti resilience“ a dojít tak k redefinování „příběhů o nepítí“ na příběhy o odolnosti.

5 Diskuse a představení výsledků

5.1 Sumarizace výstupů

Prostřednictvím výzkumných otázek, které byly kladeny do středu našeho zájmu, shrneme na tomto místě výsledky analýzy I a II. Strukturovaný popis získaných dat také umožňuje vytvoření určitého obrazu života v abstinenci, který se pokusíme komparovat s poznatky odborných studií, které byly prezentovány v teoretické části.

Obrázek 3: Obraz života v abstinenci



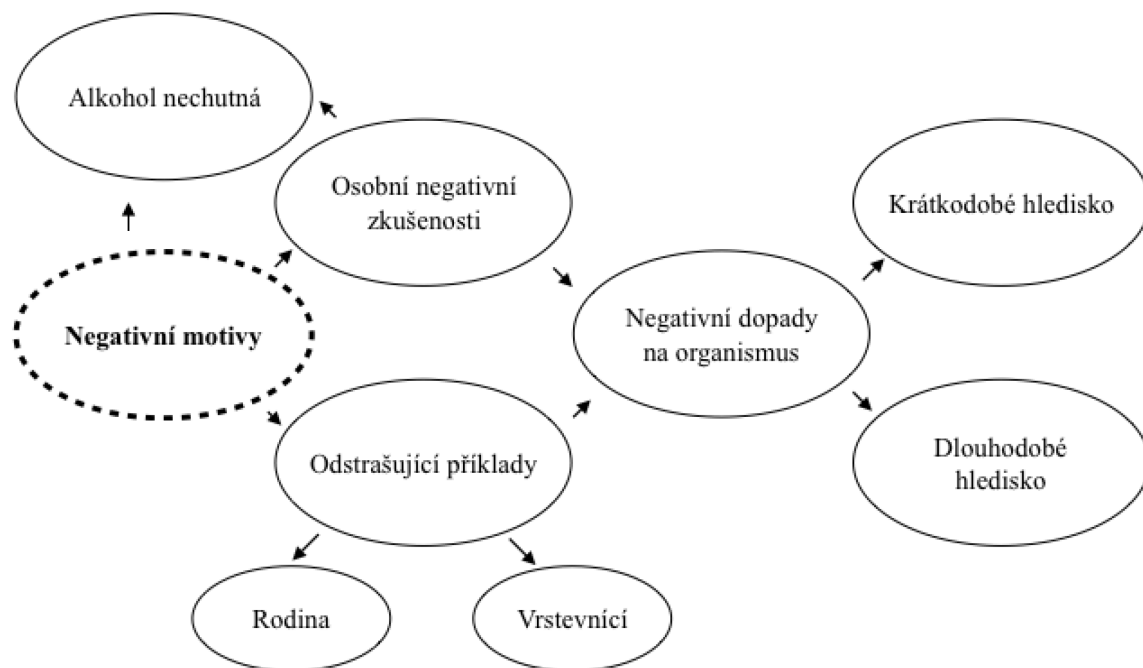
Zdroj: Autor

Jaké motivy vedou k přijetí identity abstinenta?

Zdá se, že významný vliv k přijetí abstinence představují negativní motivy. Nejčastějšími důvody se ukázaly být osobní nebo zprostředkované negativní zkušenosti s užíváním návykových látek, především alkoholu. Dotazovaní sami na sobě nebo v okolí pozorovali mnoho negativních dopadů, které má alkohol na myšlení a chování. Alkohol utlumuje kognitivní funkce a může vést k chování, které jedinec nemá plně pod kontrolou a později by ho mohl litovat. Respondenti se chtějí nejenom vyhnout stavům intoxikace, ale i jejím bezprostředním dopadům, které pro ně představují kocoviny, stud a výčitky svědomí. Je pro ně zásadní zachovaný racionální úsudek a ztráta sebekontroly v nich vyvolává strach.

Alkohol respondentům často nechutná nebo na něj chuť vůbec nikdy nepocíťovali, což jsou další významné důvody pro jeho neužívání. Z dlouhodobého hlediska jsou vnímány zdravotní benefity, jelikož alkohol má negativní dopad na organismus.

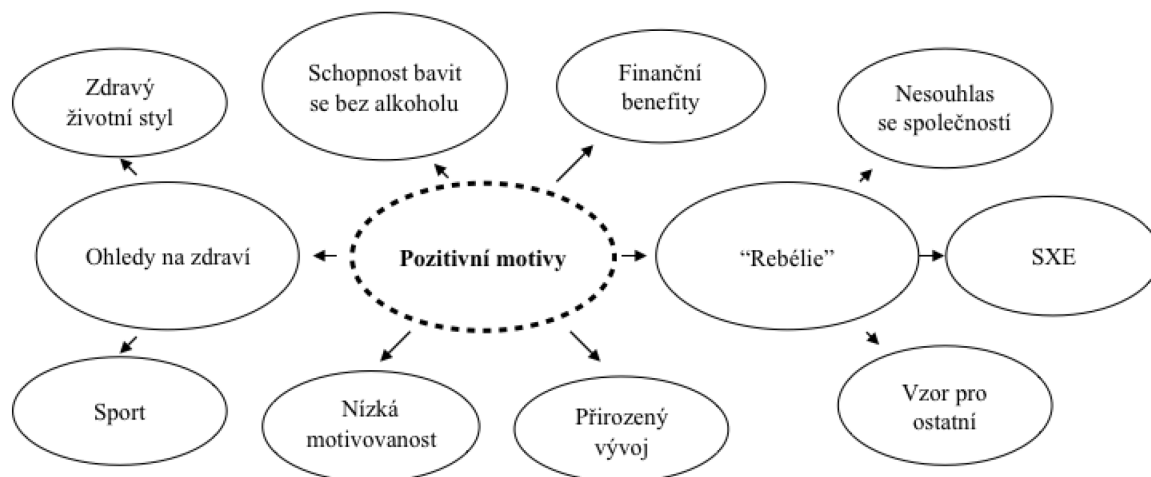
Obrázek 4: Negativní motivy vedoucí k přijetí abstinence



Zdroj: Autor

Z pozitivních důvodů, které respondenty vedou k abstinenci, jsou vyzdvihovány nejvíce ohledy na zdraví, zdravý životní styl nebo důležitost sportu. Respondenti postrádají v konzumaci alkoholu mnohdy smysl, nikdy nenalezli důvody, proč jej konzumovat a celkově vykazují nízkou motivaci k jeho užívání. Pro celoživotní abstinenty pak abstinence představuje přirozené navázání na předchozí vývojová stádia. Na alkohol respondenti nahlíží jako na ztrátu času a překážku pro děláni toho, co považují za smysluplné. Rovněž nepotřebují alkohol k zábavě a umí se bavit bez něj. Nesouhlas se společenským nastavením, ve kterém převažuje vysoká tolerance ke konzumaci návykových látek, představuje další motiv, který se stává popudem k abstinenci. Respondenti se stávají pozitivním vzorem a ukazují společnosti, že i nepítí je běžná volba. Finanční benefity jsou jen bonusem nespočtu výhod, které v abstinenci naši respondenti spatřují.

Obrázek 5: Pozitivní vlivy vedoucí k přijetí abstinence



Zdroj: Autor

V průběhu času důvody pro přijetí identity abstinenta přetrvávají, respondenti jsou v nich utvrzováni a přidávají se nové. Celkově lze říci, že naši respondenti za důvody své abstinence považují motivy, které jsou srovnatelné s jinými zahraničními zdroji (Herman-Kinney, Kinney 2013, Piacentini, Banister, 2009, Conroy, de Visser, 2014). V zahraničních studiích se častěji objevovaly pouze pozitivní vzory, většinou z rodinného prostředí, které jedince formovaly směrem k abstinenci (Herman-Kinney, Kinney 2013). V naší studii pouze jediný respondent pochází z rodiny, která ho k abstinenci vedla prostřednictvím vlastního příkladu. Za pozitivní vzor fungovala v naší studii komunita SXE, která přinesla respondentům, kteří se s ní setkali, povědomí o tom, že existují i jiní abstinenti, kteří žijí svůj život plnohodnotně bez drog. Dále byly v jiných studiích častěji zmiňovány jako důvod přijetí abstinence náboženské, politické a kulturní motivy (Piacentini, Banister, 2009, Rinker, Neighbors, 2013). Žádný z našich respondentů neuvedl jako důvod své abstinence víru nebo jiné kulturně-sankční důvody. Vysvětlení nepřítomnosti těchto motivů může souviset s tím, že v České republice je vysoké procento lidí, kteří se k žádné víře nehlásí a zavedené kulturní normy se zdají být velmi tolerantní ke konzumaci nejen alkoholu (Novotný, 2012, Mravčík a kol., 2020). Respondenti v zahraničních studiích také častěji přijímají alternativní identity založené na studijních a pracovních ambicích, které se neslučují s konzumací alkoholu a vedou k neužívání návykových látek (Piacentini, Banister, 2009, Rosenberg a kol., 2008, Bartram a kol., 2017). V naší studii někteří respondenti přijali identitu sportovce, která byla důvodem omezení alkoholu. U jiných se v průběhu rozhovoru

ukázala důležitost studijních a pracovních výsledků, ale nezmiňovali je jako důvod k abstinenci.

Co pro daného jedince abstinence konkrétně znamená?

Definování abstinence jako absolutního zříkání se všech návykových látek není odpovídající vzhledem k výpovědím našich respondentů, ačkoliv většina toto vymezení splňuje. Mezi našimi respondenty je možné nalézt širší škálu chování, které lze zahrnout pod fenomén abstinence. Ztotožňujeme se tak s názorem Piacentiniové a Banisterové (2009), pro které abstinence představuje celé kontinuum jednání, které se výrazně odlišuje od vzorců užívání návykových látek většinové společnosti.

Abstinence pro naše respondenty znamená vyhnutí se jakékoliv závislosti, změnám stavu vědomí, nepodléhání sociálnímu tlaku i naprostou sebekontrolu. Pro respondenty, jež užívají některé návykové látky příležitostně, je určujícím kritériem abstinence množství a frekvence jejich užívání. Pokud člověk konzumuje výjimečně, např. při určitých významných příležitostech a kontrolovaně, to znamená v malém množství a neztrácí nad užíváním kontrolu, je pro ně abonentem. Zajímavý postoj k abstinenci mají respondenti, které jsme nazvali nedobrovolnými. Ti abstinenci vnímají jako negativní rozhodnutí, které přijali kvůli zdravotním obtížím, kdyby obtíže vymizely, abstinence od alkoholu by se vzdali. Aktuálně na první místo však staví své zdraví. Někteří dotazovaní měli výhrady proti nazývání se abonentem. Nepítí alkoholu považují jako jiné potraviny a jde tedy spíše o jejich chuť. Jim alkohol nechutná, tak jej nahradili něčím jiným, pro co se nemusí vymýšlet název (tj. abstinence).

Mezi výpověďmi respondentů se objevila variabilita v tom, co pro ně abstinence představuje. Převládá postoj, kdy je abstinence považována za zcela individuální rozhodnutí. Nejčastěji o ní uvažují jako o něčem, co se rozhodnou dělat sami pro sebe a nezáleží jim na tom, zda jejich okolí návykové látky konzumuje či nikoliv. Většina dotazovaných má konzumující přátele, rodiny i širší okolí, jejich konzumace jim nevádí, respektují ji a v určité míře jim přijde naprosto přirozená. Neztotožňují se s ní až v případě, kdy začíná mít následky pro ně samotné. Jedná se o hodně opilé okolí nebo nátlak ke konzumaci. Obdobné výsledky přinesla studie Herringové a kol. (2014), ve které většina mladých lidí jejich výzkumného souboru

nevnímala konzumaci alkoholu jako něco špatného, pití alkoholu považovali za osobní volbu a převládal názor, že pití alkoholu je v pořádku, pokud jedinci znají své limity.

Zároveň je možné vnímat u našich respondentů určitou ambivalenci. Respondenti akceptují konzumující společnost, nepotřebují, aby okolí o jejich abstinenci vědělo, ani nevyžadují, aby mělo obdobné názory. Současně z rozhovorů s respondenty vyplývá, že jsou na svou abstinenci hrdí, s okolím o ní často diskutují a jedním z udržujících motivů setrvání v ní se jeví nesouhlas se společenským nastavením. Tento zdánlivý rozpor osvětlil jeden respondent tím, že na individuální úrovni je to každého věc, všeobecně však představuje alkohol celospolečenský problém. Abstinenci jsou mnohdy marginalizováni, a nejen on by požadoval změnu společenského pohledu, ve kterém by byla abstinence více přijímána a respektována.

Jaké jsou reakce na rozhodnutí abstinovat od primární rodiny?

V teoretické části práce bylo nastíněno, jaký význam má rodina v oblasti primární prevence a při budování pozitivních hodnot (Kalina, 2003, Čablová, Miovský, 2013). V zahraničních studiích byl rovněž opakovaně potvrzen vliv rodiny na začátek užívání návykových látek i jejich pozdější míru užívání (Bergh a kol., 2011, Ryan a kol., 2010, Livingston a kol., 2010). Rodina představuje důležitý vzor a může respondenta ovlivnit v pozitivním i negativním smyslu. V naší studii jsme zaznamenali, že nadměrné užívání alkoholu rodinnými příslušníky zafungovalo jako odstrašující příklad a přispělo ke vzniku averzivního postoje k návykovým látkám. Pozitivní vzor rodičů u jediného respondenta se zkušeností abstinence v rodině vedl k tomu, že respondent následně zastával stejné hodnoty. Z takto malého souboru nelze však vyvozovat závažnější závěry a my jsme se zaměřili především na reakce rodiny na respondentovo rozhodnutí abstinovat. Abstinence vede k řadě nechápavých reakcí, se kterými má zkušenost celá řada respondentů. Rodina bývá překvapená, abstinenci nechápe, považuje ji za něco divného. Respondent není ani v primárním prostředí ušetřen mnoha poznámkám, komentářům a nabídkám ke konzumaci alkoholu. Jako problémové situace se jeví především rodinné oslavy a svátky, kde se konzumace alkoholu očekává minimálně ve formě přípitku. Jeho odmítnutí vede ke konfliktním situacím, kdy je respondent vnímán jako narušitel zavedených rituálů a jeho chování je považováno za neúctu. Negativní reakce rodiny jsou odrazem společnosti, ve které abstinence zatím nemá dostatečné místo. Z výpovědí našich respondentů vyplývá, že

rodina nemusí nutně abstinovat a jít jedinci vlastním příkladem, ale stačí, když bude jeho rozhodnutí respektovat a nebude se opakovaně pokoušet jeho postoj změnit nebo narušit. Pozitivní a přijímající zpětná vazba rodiny na respondentovo rozhodnutí vyhýbat se alkoholu se pak může stát jedním z podpůrných prvků a potvrzením, že abstinence není nic zvláštního.

Jakým výzvám čelí abstinenti v rámci vrstevnické skupiny?

Respondenti se nacházejí v prostředí vrstevníků, kteří většinově alkohol či jiné návykové látky běžně užívají a spojují je s různými společenskými příležitostmi. Jednání abstinentů je mezi vrstevníky často nepochopitelné a považováno za netypické. Respondenti se tak v rámci vrstevnického kolektivu ocitají ve svém postoji sami, čelí sociálnímu tlaku a musí si svůj postoj mezi ostatními obhájit a ustát. Odlišný postoj k užívání alkoholu vede u ostatních k vlně reakcí, z nichž dle respondentů především zpočátku převládají ty negativní. Každý se ve svém okolí setkal s různými komentáři, poznámkami a stereotypy, kdy bývají respondenti osočováni z kažení zábavy. Respondenti čelí nepochopení a bagatelizaci jejich názorů. U jedinců, kteří původně konzumovali alkohol a účastnili se většinového chování, jsou následně reakce vrstevníků ještě odmítavější a bývají hojně zpochybňovány.

Respondenti se setkávají s intenzivnějším nátlakem a nepřijetím na počátku svého rozhodnutí a také v mladším věku. Potvrdily se tak výsledky jiných zahraničních studií, kdy se přijetí od okolí zvyšuje s přibývajícím věkem (Fehm a kol., 2005, Steinberg, Monahan, 2007). Naši respondenti vypovídali, že čím jsou starší, čím déle odolávají a ve svém postoji jsou konzistentní a neústupní, tím se tlak jejich bezprostředního okolí snižuje a u skupiny nejbližších přátel vede po určitém čase k přijetí a zvyknutí si. I od širšího okolí čas od času přichází respekt a obdiv. Studie Rinkerové a Neighorse (2013) přinesla závěry, že je u abstinentů nepravděpodobné přehodnocení postojů v důsledku sociálního tlaku okolí. I respondenti v naší studii se zdají být dostatečně odolní vůči návrhům a tlaku svých vrstevníků. Nátlak okolí u některých z nich dokonce vede k utvrzení jejich postoje v abstinenci. Někomu také poskytuje exkluzivitu a odlišnost v rámci kolektivu, která mu vyhovuje.

Abstinence zvyšuje riziko vyloučení z vrstevnické skupiny (Conroy, de Visser, 2013, Piacentini, Banister, 2006). Většina našich dotazovaných se i přes tuto hrozbu nevyhýbá

mainstreamovému typu zábavy, baví se se svými vrstevníky a občasný nátlak ke konzumaci jim nezamezuje v účasti takových akcí. Většina respondentů také sdílí svůj postoj ohledně konzumace alkoholu se svým okolím otevřeně. Na své rozhodnutí jsou hrdí a není to něco, co by se snažili mezi vrstevníky skrýt. Pokud by měl někdo s jejich postojem zásadní problém, respondent by styky s takovým jedincem spíše ukončil. Někteří cítí mezi pijícími určitou zodpovědnost a jsou ochotni se postarat o své opilé přátele, případně ochotně přijímají roli řidiče. Přijímání rolí, kde je střízlivost výhodou, umožňuje abstinentům právoplatně se zapojit do společnosti konzumentů (Seaman, Ikegwuonu, 2010, Piacentini, Banister, 2009). Pokud jedinec není ochoten účastnit se společenských situací s vrstevníky konzumujícími návykové látky, nachází si jiné zájmy, které se stávají důležitějšími a aktivně se začleňuje v jiných skupinách. V případě našich respondentů se jedná například o sportovní komunity nebo komunitu SXE.

Jakými způsoby odolávají abstinenti tlaku okolí ke konzumaci?

Všichni respondenti se někdy setkali s nějakou formou nátlaku ke konzumaci alkoholu. Zkušenosti dotazovaných s podněcováním ke konzumaci se dají rozdělit na tři hlavní formy – verbální, fyzickou a emoční.

Tabulka 6: Formy nátlaku

Verbální nátlak	Opakované návrhy, nabídky, přemlouvání.
Fyzický nátlak	Nalévání, koupě alkoholu, sázky, úplatky, podstrkování alkoholických nápojů.
Emoční nátlak	Odmítnutí alkoholu považuje okolí za neúctu, povyšování, vede k naštvání okolí a stavění do role, že respondent dělá něco špatně a ostatní mu nejsou dost dobří.

Zdroj: Autor

Zkušenosti s nátlakovými situacemi respondenty vedou k vytváření si určitých taktik, kterými lze docílit snížení sociálního tlaku. Nejčastěji se objevující a neúčinnější strategie respondentů předkládáme v následující tabulce.

Tabulka 7: Strategie odolávání tlaku okolí ke konzumaci

Konzistence a kontinuita odmítání	Jasně a zřetelně vyjádření odmítavého postoje ke konzumaci návykových látek. Neústupné, pevné a konzistentní odmítání.
Preventivní sdělování postoje k návykovým látkám	Postoje k návykovým látkám jsou komunikovány před společenskou příležitostí nebo ještě předtím, než se někdo zeptá, aby s tím okolí počítalo dopředu.
Podávání falešných informací	Uvádění zavádějících a mylných informací o důvodech nepití, často se týkající zdravotního stavu, např. alergie na alkohol.
Aktivní obrana pokládáním otázek nazpět	Pokládání protiotázek, např. „Čeho tím docílíš?“ „K čemu mu ti to je?“ „Proč konzumuješ alkohol?“.
Ignorování a opuštění situace	Ignorování a opuštění nepříjemně vnímané situace.
Vyhýbání se místům spojených s konzumací alkoholu	Aktivní vyhýbání se kontextům, kde se konzumuje alkohol. Návštěva jiných míst za účelem zábavy, kde není středem zájmu konzumace alkoholu či užívání jiných návykových látek.

Zdroj: Autor

Napříč studiemi, které mapují strategie zvládání sociálních situací abstinujícími, se často objevuje strategie, která se mezi našimi respondenty neobjevila ani jednou a tou je záměrné skrývání identity abstinenta. V těchto studiích část dotazovaných předstírá, že konzumuje alkoholické nápoje, případně se snaží maskovat svou střízlivost obdobným chováním, které vidí u okolí a opilost předstírá (Bartram a kol., 2017, Romo, 2012, Conroy, de Visser, 2014, Herman-Kinney, Kinney, 2013). Respondenti našeho výzkumu se svojí abstinencí nechlubí, ale v určitých situacích, ve kterých vnímají, že je vhodné svůj postoj k návykovým látkám osvětlit, jej otevřeně sdílí. Někteří záměrně vyvolávají diskuse se snahou ovlivnit konzumaci druhých a přivést je na myšlenku zamyšlení se nad vlastní konzumací. Až v případě, pokud jejich okolí není nakloněné diskusi, uchyluje se k jiným strategiím, jako je nevysvětlení pravých motivů, opuštění situace, kladení otázek nazpět atp.

Vede abstinence k vyhýbání se společenským příležitostem, při kterých dochází ke konzumaci alkoholu a užívání jiných návykových látek?

Mezi respondenty lze nalézt tři typy převládajících názorů. Část respondentů se situacím, kde je zvýšená pravděpodobnost užívání alkoholu a jiných návykových látek, vyhýbá. Záměrem těchto respondentů je vyvarovat se tlaku ke konzumaci a zároveň uváděli, že důvodem nenavštívení těchto míst je, že nepovažují alkohol za zábavu, nerozumí situacím a lidem ve změněném stavu vědomí. Další část respondentů taková místa záměrně nevyhledává, ale navštěvuje je za určitých okolností. Respondenti považují domácí večírky, bary a diskotéky za prostředí, které přímo vybízí k opití se, abstinentům však nenabízí jiný program, který by alkohol nezahrnoval. Akce, kde je primárním cílem opití, tak odrážejí respondenty od jejich návštěvy. Naopak předpokladem pro návštěvu prostředí, kde se konzumuje alkohol, představuje známý kolektiv. Pokud podnik navštíví přátelé, nemají problém setrvat v takovém prostředí ani abstinující. Někteří respondenti navštěvují společenské příležitosti, při kterých dochází ke konzumaci alkoholu a užívání jiných návykových látek, běžně. Mezi konzumenty mají většinu přátel a jsou schopni se bavit i v těchto prostředích. Většinou jde o jedince, kteří jsou značně sociálně zdatní a necítí žádné sociální zábrany ani bez alkoholu. Zábavu mezi konzumujícími si dokážou užít i introvertnější jedinci, kteří vypovídali, že zastávají spíše role pozorovatelů a akci si v klidu užívají. Lze se tak přiklonit k zjištěním Conroye a de Vissera (2014), kdy abstinující většinově stojí o běžný společenský život. Bylo by však záhodné poskytovat a vytvářet více příležitostí, kde bude možné a přirozené se bavit i bez alkoholu.

Jaké jsou zájmy a volnočasové aktivity abstinentů?

Hodnotná náplň volného času se zdá být pro naše respondenty velmi důležitá. V teoretické části byly vyzdvihnuty smysluplné a tvořivé zájmy jako jedny z protektivních faktorů před užíváním návykových látek (Kohútová, Almašiová, 2018), v naší studii fungují volnočasové aktivity taktéž jako udržující faktory jejich neužívání. Ve výpovědích respondentů se ukázalo, že konzumaci alkoholu považují za ztrátu času a vnímají ji jako překážku ve věnování se jiným smysluplnějším aktivitám. Volnočasové aktivity zaujímají v hodnotových žebříčcích respondentů vysoké místo. Nejčastěji se respondenti věnují sportovním aktivitám, kde by konzumace alkoholu mohla být dokonce na škodu. Dle respondentů alkohol ničí

regeneraci a snižuje výkonnost. Další oblastí, které se dotazovaní hojně věnují, jsou umělecké zájmy. Respondenti jsou nejen konzumenty umění, ale i jejími producenty – píší povídky, kreslí, hrají na hudební nástroje. Věnování se zájmům a koníčkům, kde alkohol není středem zájmu, a dokonce by jeho užívání vykonávání některých činností znemožňoval, se ukázalo i ve studii Herringové a kol. (2014), kteří mapovali životy mladých abstinentů.

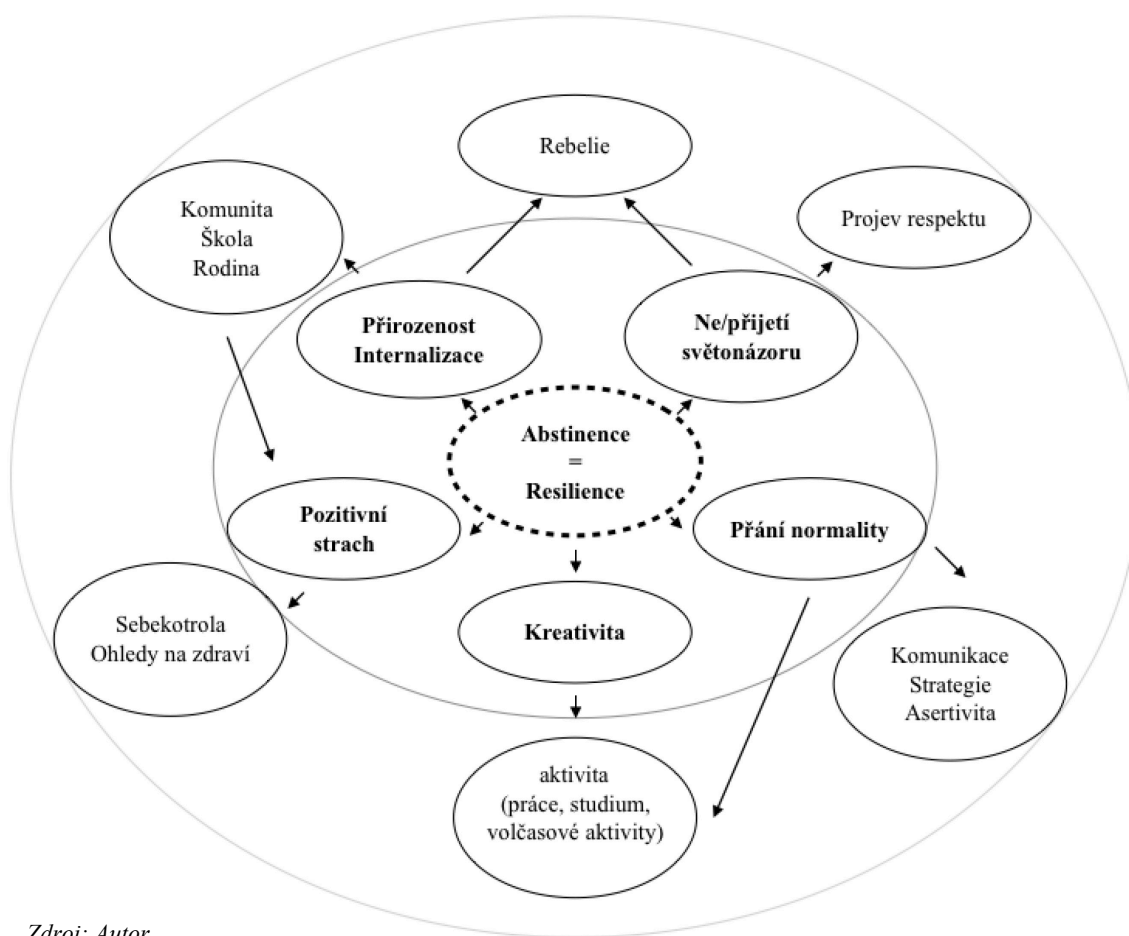
Pro respondenty je také důležitý sociální život a setkávání se s přáteli. Ačkoliv většině respondentů nevadí navštěvovat akce, kde se alkohol konzumuje, snaží se své přátele vybízet i k aktivitám, s nimiž se konzumace alkoholu neslučuje nebo alespoň nestojí ve středu jejich zájmu. Za účelem zábavy a setkání se s druhými respondenti často volí kavárny, čajovny, divadla, kina, umělecké akce, hudební koncerty, restaurace a další. Strategie navrhování společenských aktivit neslučujících se s konzumací alkoholu se objevily i v jiných studiích (Herring a kol., 2014, Batram, a kol., 2017). Ve studii Bartramové a kol. (2017) se ukázala jako funkční v případě, pokud měl jedinec v rámci dané skupiny dostatečný status.

Co abstinentům pomáhá v jejich rozhodnutí setrvat?

Abstinence představuje pro respondenty našeho výzkumu osobní volbu, která se stává součástí jejich životů. Navzdory tlaku společnosti i tomu, že ve svém okolí často nemají nikoho dalšího, kdo by abstinoval s nimi, ve svém rozhodnutí setrvávají a jsou dostatečně respektující k okolí konzumujícímu alkohol. Zdá se, že již samotné osobní důvody vedoucí k abstinenci, musí být dostatečně pevné a trvalé, aby dobře fungovaly jako motivace, kvůli které stojí za to odolávat. Resilience vůči sociálnímu tlaku zvyšuje pozitivní sebeobraz a sebejistotu jedince a taktéž pomáhá upevňovat identitu abstinenta. Respondenti jsou na sebe pyšní a hrdí za to, že si dokážou ustát a obhájit svůj postoj mezi ostatními, což zpětně potvrzuje jejich volbu. Zároveň si respondenti postupem času budují funkční strategie odolávání a k původním motivům se přidávají další potvrzující okolnosti a udržující motivy.

Analýza II nám umožnila objevit nejen centrální kategorii resilience, která propojuje všech 15 zaznamenaných příběhů, ale rovněž nám pomohla definovat 5 oblastí, které napomáhají udržovat abstinenci. Přinášíme tak návrh dynamického modelu abstinence obsahujícího resilientní faktory, které upevňují abstinenci u našich 15 respondentů a pomáhají jim v abstinenci nadále setrvávat i v prostředí konzumující společnosti.

Obrázek 6: Dynamický model resilientních faktorů abstinence



Zdroj: Autor

Mezi objevené resilientní faktory patří dostatečné zvnitřnění abstinence nebo prostředí, ve kterém se abstinence předává jako přirozená hodnota, kterou daný jedinec přejímá. Dalším resilientním faktorem se ukázal být pozitivní strach souhrnně zahrnující obavy o zdraví, ze ztráty sebekontroly, odstrašující příklady nebo uvědomování si rizikovosti alkoholu. Kreativita je dalším resilientním prvkem, jež obsahuje smysluplné volnočasové aktivity a ambice, které napomáhají vytvářet světonázor o plnohodnotnosti života bez užívání návykových látek. Přání přijetí světonázoru a respekt, který vykazuje nejbližší okolí k volbě životního stylu abstinenta, funguje jako udržující faktor. Zároveň pro některé respondenty tvoří podpůrný prvek i určité nepřijetí a vyčnívání z kolektivu, které představuje určitou formu “rebelantství”. Poslední resilientní oblastí je přání normality abstinence ve společnosti, vůči které je vztyčen požadavek pro změnu postoje na celospolečenské úrovni

ve smyslu větší akceptace abstinentů ve společnosti. Na tomto místě se taktéž nabízí otázka, co by nastalo, kdyby se přání respondentů naplnilo a abstinence by se stala tolerovaným a plně přijímaným způsobem chování ve společnosti, jelikož z výpovědí respondentů se ukazuje, že určitá část motivace abstinovat pramení právě z protinormativního postavení ke společnosti, která nadměrně toleruje alkohol a konzumaci jiných návykových látek.

Respondenti si kromě budování individuální resilience, vytváří i sociální jistoty a díky dlouhodobému odříkání návykových látek se vyhýbají i mnohým obtížím, které jsou s jejich užíváním spojovány (Mravčík a kol., 2019, Prada a kol., 2012). Přijetím a udržováním volby abstinence se tak snižuje pravděpodobnost vzniku škod na jedince i okolí, naopak svým působením mohou abstinenti přispět k osvětě zdravějších vzorců a přístupů k užívání alkoholu a jiných návykových látek u druhých.

5.2 Potenciální návrhy využitelnosti poznatků abstinujících v praxi

Závěrem bychom rádi projednali přesahy práce s ohledem na jejich využitelnost v praxi. Přestože si uvědomujeme limity subjektivních zkušeností jedinců i poměrně malého výzkumného souboru vzhledem k jejich přenositelnosti a zobecnitelnosti, dovolujeme si s oporou literárních zdrojů navrhnout některé možnosti jejich využití. Naše studie přináší výpovědi 15 mladých dospělých s 15 různými zkušenostmi s abstinencí, z nichž nelze vytvořit jasný a ucelený návod, jak být abstinentem a účinně se vyhnout veškerému sociálnímu tlaku. Zmapování důležitých oblastí jejich života nám spíše poskytuje pomyslnou mapu, která může být inspirací pro všechny, kteří uvažují o změně nebo již změnu směrem omezení konzumace alkoholu a jiných psychoaktivních látek učinili. V předkládané práci mohou nalézt, co všechno abstinence obnáší, jaké jsou její podoby, výhody, nevýhody, možné strategie chování při sociálních situacích a další. Může být rovněž rozšířením pohledu pro ostatní a ukázkou toho, že abstinence je jedním z možných postojů, který lze k návykovým látkám zaujímat.

Poznatky abstinentů mohou být uplatnitelné při podpoře veřejného zdraví, jak dokládají i jiné výzkumné studie (Conroy, de Visser, 2014, Nairn a kol., 2006, Herring a kol., 2014). Jednou z oblastí, kde mohou být poznatky abstinentů dobře aplikovány, představuje primární prevence. Dle Graberové a kol. (2016) mohou poznatky abstinentů napomáhat k identifikaci ochranných mechanismů, které mohou být implementovány do řady

intervenčních programů. Skrze programy primární prevence a peer konzultanty lze předávat mladistvým pozitivní vzory, zprostředkovávat jim informace o tom, že abstinence je běžné chování a představuje pozitivní a svobodnou volbu. Conroy a de Visser (2018) identifikovali mnohé výhody nepití v kontextu společenských příležitostí, během kterých se alkohol běžně konzumuje a navrhuji, že účinná propagace konkrétních výhod vyplývajících z nepití, které vnímají samotní nekonzumenti, mohou napomáhat k umírněnějším vzorcům užívání alkoholu u druhých. Dle dalších autorů lze mezi mladistvými rozšiřovat strategie a učit je taktikám, které se nepijícím osvědčují při různých sociálních situacích (Nairn a kol., 2006, Herring a kol., 2014). Další možností zužitkování poznatků abstinujících je rozšiřování společenských příležitostí, jejichž primární náplní nebude konzumace alkoholu, ale kde bude nabízena i možnost bavit se bez něj. Může se jednat o různé doprovodné programy akcí, které budou poskytovat zábavu i jinou formou než popíjením alkoholického nápoje. Autoři taktéž vybízejí k reakci samotné podniky, které by měly více a účinně propagovat nabídku nealkoholických nápojů za příznivé ceny. I reklamní kampaně mohou napomoci rozšiřovat pozitivnější přístupy, které lze zaujímat v rámci užívání návykových látek. Reklamy mohou cílit na podporu zábavy a aktivit bez alkoholu (Nairn a kol., 2006, Herring a kol., 2014, Conroy, de Visser, 2014). Dle Herringové a kol. (2014) je možné podobnými kroky postupně měnit zavedený předpoklad, ve kterém se konzumace alkoholu stala nezbytným prvkem dobré zábavy a podporovat jednotlivce, kteří se rozhodnou změnit své vzorce užívání.

V rámci České republiky zatím nebylo této podskupině věnováno tolik pozornosti. V dalším výzkumu a prohlubování poznatků o abstinujících vnímáme potenciál ve smyslu rozšiřování zdravějšího přístupu k užívání návykových látek. Pravděpodobně je ve společnosti skryto více lidí, kteří se neidentifikují jako abstinenti, přesto přijímají “zdravější identity“ ke konzumaci návykových látek a vytváří si určité mechanismy, které pomáhají odolávat tlakům společnosti. Je také možné, že procento lidí, kteří by přijímalo tyto zdravější postoje, by bylo vyšší, kdyby měli lepší podmínky a střídme užívání nebo abstinence by byli v rámci společnosti uznáni za jeden z běžných způsobů užívání alkoholu a jiných látek. Budoucí výzkum se může orientovat na to, co dále v systému chybí, aby zdravější přístup k užívání návykových látek mohlo mít více lidí, co mladí lidé a abstinenti postrádají nejen v rámci primární prevence. Další práce mohou dále rozšiřovat poznatky abstinujících, identifikovat ochranné mechanismy, které přispívají k přijímání zdravějších identit k užívání návykových

látek a tyto poznatky rozšiřovat mezi ostatní. Další práce mohou napomáhat rozšiřovat základnu literárních pramenů kultury konzumace psychoaktivních látek v celé její šíři, zaměřovat se na jiné cílové skupiny, nebo více do hloubky rozpracovat některé oblasti života a poznatků abstinujících, které naše práce nastínila, jelikož se téma zdá být přínosem v mnoha oblastech.

Závěr

Cílem předkládané práce bylo lépe porozumět menšinové skupině jedinců, kteří se rozhodli pro abstinující způsob života ve vztahu ke společnosti, která většinově zastává zcela opačný názor ohledně konzumace návykových látek. Hlavním zájmem práce tak bylo získat výpovědi o životech abstinujících a prozkoumat, z jakých důvodů se pro abstinenci rozhodují a jaký má celkově dopad na jejich životy. Z hlediska psychosociálního bylo naší snahou zjistit, co pro ně abstinence konkrétně znamená, jak o ní vyjednávají s okolím, jaké jsou ohlasy rodiny, přátel i širší společnosti na jejich rozhodnutí abstinovat a v širším měřítku zmapovat jejich světonázor, volnočasové aktivity, neřesti a místa, které navštěvují za účelem zábavy. Prostřednictvím realizovaného výzkumného šetření, jehož hlavní částí se staly rozhovory pomocí návodu, se nám podařilo získat 15 různých výpovědí jedinců ve věku od 20 do 30 let se zkušeností abstinence.

Analýza I nám umožnila najít mezi výpověďmi respondentů mnohé podobnosti a následně vytvořit v komparaci s literárními zdroji určitý obraz života v abstinenci. Z výpovědí respondentů se ukázalo, že abstinence má více podob, její hranice jsou flexibilní a umožňují každému jedinci upravit její definici dle osobních preferencí. Ve všech případech se však jedná o zdravější přístupy ke konzumaci návykových látek, než které aktuálně vykazuje většinová společnost. Abstinence je přijímána na základě rozličných důvodů nebo může být přirozeným vývojem, ale většinově představuje osobní volbu jedince, který se vědomě rozhoduje, co chce nebo nechce konzumovat a ve svém postoji setrvává bez ohledu na to, co si myslí ostatní. Naši respondenti se vlastním příkladem snaží přispět ke změně společenského pohledu na abstinenty, kteří v současné společnosti nejsou ještě zcela bez výhrad přijímáni.

Prostřednictvím analýzy II jsme objevili centrální kategorii resilience, která propojuje všech 15 vyslechnutých příběhů. Pokusili jsme se navrhnout dynamický model s pěti oblastmi, které pomáhají dotazovaným respondentům v současné české společnosti abstinovat. Tyto oblasti tvoří: přirozenost či internalizace volby abstinence, pozitivní strach, kreativita, potřeba ne/přijetí světonázoru a přání normality abstinence.

Závěrem jsou zodpovězeny výzkumné otázky a představeny některé možnosti dalšího využití zkušeností abstinentů s návrhy pro jejich aplikovatelnost v praxi, jelikož zastáváme

názor, že obdobné výzkumy mohou být přínosem v oblasti osvěty zdravějších přístupů k návykovým látkám.

Seznam použitých informačních zdrojů

Arrington, E. G., Wilson, M. N. (2000): A re-examination of risk and resilience during adolescence: Incorporating culture and diversity. *Journal of Child and Family Studies*, 9, 2, 221-230.

Aura, A., Sormunen, M., Tossavainen, K. (2016). The relation of socio-ecological factors to adolescents' health-related behaviour: A literature review. *Health Education*, 116 (2), 177–201. <https://doi.org/10.1108/HE-03-2014-0029>

Bartram, A., Elliott, J., Hanson-Easey, S., Crabb, S. (2017). How have people who have stopped or reduced their alcohol consumption incorporated this into their social rituals? *Psychology and Health*, 32(6), 728–744. <https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1300260>

Bendtsen, P., Damsgaard, M., Huckle, T., Casswell, S., Kuntsche, E., Arnold, P., Holstein, B. E. (2014). Adolescent alcohol use: A reflection of national drinking patterns and policy? *Addiction*, 109 (11), 1857–1868. <https://doi.org/10.1111/add.12681>

Bergh, D., Hagquist, C., Starrin, B. (2011). Parental monitoring, peer activities and alcohol use: A study based on data on Swedish adolescents. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 18(2), 100–107. <https://doi.org/10.3109/09687631003649363>

Borsari, B., Carey, K. B. (2001). Peer influences on college drinking: A review of the research. *J Subst Abuse*, 13(4), 391-424. [https://doi.org/10.1016/s0899-3289\(01\)00098-0](https://doi.org/10.1016/s0899-3289(01)00098-0)

Braun, V., Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3:2, 77-101, <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Brooks, F. M., Magnusson, J., Spencer, N., Morgan, A. (2012). Adolescent multiple risk behaviour: An asset approach to the role of family, school and community. *Journal of Public Health*, 34(SUPPL. 1), 148-156. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fds001>

Caldwell, L. L., Darling, N. (1999). Leisure context, parental control, and resistance to peer pressure as predictors of adolescent partying and substance use: An ecological perspective. *Journal of Leisure Research*, 31(1), 57–77.
<https://doi.org/10.1080/00222216.1999.11949851>

- Carey, M., Walther, S., Russell, S. (2009). The absent but implicit: a map to support therapeutic enquiry. *Fam Process*, 48(3), 319-31. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2009.01285.x>
- Conroy, D., de Visser, R. (2013). "Man up!": Discursive constructions of non-drinkers among UK undergraduates. *Journal of Health Psychology*, 18(11), 1432–1444. <https://doi.org/10.1177/1359105312463586>
- Conroy, D., de Visser, R. (2014). Being a non-drinking student: An interpretative phenomenological analysis. *Psychology and Health*, 29(5), 536–551. <https://doi.org/10.1080/08870446.2013.866673>
- Conroy, D., & de Visser, R. (2015). The importance of authenticity for student non-drinkers: An interpretative phenomenological analysis. *Journal of Health Psychology*, 20(11), 1483–1493. <https://doi.org/10.1177/1359105313514285>
- Conroy, D., de Visser, R. O. (2018). Benefits and drawbacks of social non-drinking identified by British university students. *Drug and Alcohol Review*, 37, S89–S97. <https://doi.org/10.1111/dar.12610>
- Csémy, L., Dvořáková, Z., Fialová, A., Kodl, M., Malý, M., Skývová, M. (2021). Národní výzkum užívání tabáku a alkoholu v České republice 2020 [NAUTA]. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 978-80-7071-405-8.
- Čablová, L., Mioviský, M. (2013). Rizikové a protektivní faktory v rodině, které predikují užívání alkoholu u dětí a dospívajících. *Československá Psychologie: Časopis Pro Psychologickou Teorii a Praxi*, 57(3), 255–270.
- Daňková, Š. (2016). EHIS 2014 - Základní výsledky šetření. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky.
- Denscombe, M. (2001). Peer group pressure: New developments and policy implications. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 8(1), 7–32.
- de Looze, M., Raaijmakers, Q., ter Bogt, T., Bendtsen, P., Farhat, T., Ferreira, M., Godeau, E., Kuntsche, E., Molcho, M., Pfoertner, T. K., Simons-Morton, B., Vieno, A., Vollebergh, W., Pickett, W. (2015). Decreases in adolescent weekly alcohol use in Europe and North

- America: Evidence from 28 countries from 2002 to 2010. *European Journal of Public Health*, 25, 69–72. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckv031>
- de Visser, R. O., Smith, J. A. (2007). Young men's ambivalence toward alcohol. *Social Science and Medicine*, 64(2), 350–362. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2006.09.010>
- Dvořáková, H. (2010). Obsahová analýza / formální obsahová analýza / kvantitativní obsahová analýza. *Antropowebzin*, (6)2, 95–99.
- Ellickson, P.L., Bird, C.E., Orlando, M., Klein, D.J. McCaffrey, D.F. (2003). “Social context and adolescent health behavior: does school-level smoking prevalence affect students' subsequent smoking behavior?”. *Journal of Health and Social Behavior*, 44 (4), 525-535.
- EMCDDA (2018). European Drug Report 2018. Trends and development. *Lisbon: EMCDDA*.
- Emslie, C., Hunt, K., Lyons, A. C. (2013). The role of alcohol in forging and maintaining friendships amongst Scottish men in midlife. *Health Psychology*, 32, 33–41. <https://doi.org/10.1037/a0029874>
- Engels, R., Van der Vorst, H. (2003). The roles of parents in adolescent and peer alcohol consumption. *The Netherlands' Journal of Social Sciences*, 39, 53-68.
- Ennett, S. T., Bauman. K. E., Foshee, V. A., Pemberton, M., Hicks, K. (2001): Parent-child communication about adolescent tobacco and alcohol use: what do parents say and does it affect youth behaviour? *Journal of Marriage and Family*, 63, 48-62.
- ESPAD GROUP (2020). ESPAD Report 2019. Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs, Luxembourg: EMCDDA Joint Publications, Publications Office of the European Union.
- EUROSTAT (2022). Frequency of alcohol consumption by sex, age and educational attainment level.
- EUROSTAT (2021). Health determinants: Tobacco consumption and alcohol consumption. European Commission.

Evropské monitorovací centrum pro drogy a drogovou závislost (2021). Evropská zpráva o drogách 2021: Trendy a vývoj. Úřad pro publikace Evropské unie. Lucemburk. ISBN 978-92-9497-599-7.

Fehm, L., Pelissolo, A., Furmark, T., Wittchen, H.-U. (2005). Size and burden of social phobia in Europe. *European Neuropsychopharmacology*, 15, 453–462.

Griffin, C., Bengry-Howell, A., Hackley, C., Mistral, W., Szmigin, I. (2009). The allure of belonging: Young people's drinking practices and collective identification. In M. Wetherell (Ed.), *Identity in the 21st century: New trends in new times*, 213–230. London: Palgrave.

Graber, R., de Visser, R., Abraham, C., Memon, A., Hart, A., & Hunt, K. (2016). Staying in the 'sweet spot': A resilience-based analysis of the lived experience of low-risk drinking and abstention among British youth. *Psychology and Health*, 31(1), 79–99. <https://doi.org/10.1080/08870446.2015.1070852>

Haenfler, R. (2006). *Straight Edge. Clean-living youth, hardcore punk and social change*. Rutgers University press: New Jersey.

Hampl, K. (2001). Rituální složka závislosti. *Alkoholismus a drogové závislosti*, 36 (4-5), 269-272.

Hartnoll, R., Bareš J., Mioviský, M. (2003). Příručka k provádění výběru metodou sněhové koule: snowball sampling. Praha: Úřad vlády České republiky. ISBN 80-86734-08-0.

Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0982-9.

Hendricks, G., Savahl, S., Florence, M. (2015). Adolescent peer pressure, leisure boredom, and substance use in low-income Cape Town communities. *Social Behavior and Personality. International Journal*, 43(1), 99–110. <https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.1.99>

Herman-Kinney, N. J., Kinney, D. A. (2013). Sober as Deviant: The Stigma of Sobriety and How Some College Students "Stay Dry" on a "Wet" Campus. *Journal of Contemporary Ethnography*, 42(1), 64–103. <https://doi.org/10.1177/0891241612458954>

- Herring, R., Bayley, M., Hurcombe, R. (2014). “But no one told me it’s okay to not drink”: A qualitative study of young people who drink little or no alcohol. *Journal of Substance Use*, 19(1–2), 95–102. <https://doi.org/10.3109/14659891.2012.740138>
- Hnilicova, H., Nome, S., Dobiasova, K., Zvolsky, M., Henriksen, R., Tulupova, E., Kmecova, Z. (2017). Comparison of alcohol consumption and alcohol policies in the Czech Republic and Norway. *Central European Journal of Public Health*, 25(2), 145–151. <https://doi.org/10.21101/cejph.a4918>
- Cherrier, H., Gurrieri, L. (2013). Anti-consumption choices performed in a drinking culture: Normative struggles and repairs. *Journal of Macromarketing*, 33, 232–244. <https://doi.org/10.1177/0276146712467805>
- Chomynová, P., Csémy, L., Mravčík, V. (2020). Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) 2019. *Zaostřeno 6* (5), 1–20.
- Chomynová, P., Kázmér, L. (2019). Leisure-time socializing with peers as a mediator of recent decline in alcohol use in Czech adolescents. *Journal of Substance Use*, 24(6), 630–637. <https://doi.org/10.1080/14659891.2019.1640304>
- Chomynová, P., Grohmannová, K., Janíková, B., Rous, Z., Černíková, T., Cibulka, J., Mravčík, V. (2022). Souhrnná zpráva o závislostech v České republice 2021, Praha: Úřad vlády České republiky. ISBN 978-80-7440-293-7
- Chomynová, P., Mravčík, V. (2021). Národní výzkum užívání návykových látek 2020. *Zaostřeno 7* (5), 1–20.
- Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jåstad, A., Cosma, A. et al., editors. (2020). Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 1. Key findings. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jåstad, A., Cosma, A. et al., editors. (2020). Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International

report. Volume 2. Key data. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

International Resilience Project: Project report (2006).

http://www.resilienceproject.org/documents/2006_reports/mainreport.pdf

Irwin, D. D. (1999). Straight edge subculture: Examining the youths' drug-free way. *Journal Of Drug Issues*, 29 (2), 365–380.

Jacobs, L., Conroy, D., & Parke, A. (2018). Negative Experiences of Non-Drinking College Students in Great Britain: an Interpretative Phenomenological Analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(3), 737–750. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9848-6>

Kabiček P, Hamanová J. (2005). Prevence rizikového chování v dospívání. Preventivní pediatrie – manuál pro provádění preventivních prohlídek. *Postgraduální Medicína*, 7 (suppl 2), 57–60.

Kalina, K. (2003). Drogy a drogové závislosti: mezioborový přístup. Praha: Rada Evropy – Skupina Pompidou, 2 svazky. ISBN 80-86734-05-6.

Kalina, K. (2001). Mezioborový glosář pojmů z oblasti drog a drogových závislostí. Praha: Folia-Nova. ISBN 80-238-8014-4.

Kohútová, K., Almašiová, A. (2018c). Voľný čas ako prediktor užívania legálnych návykových látok u žiakov základných a stredných škôl. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, 52(2), 151-163.

Kokkevi, A., Richardson, C., Florescu, S., Kuzman, M., Stergar, E. (2007). Psychosocial correlates of substance use in adolescence: A cross-national study in six European countries. *Drug and Alcohol Dependence*, 86(1), 67–74. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2006.05.018>

Langmeier, J., Krejčířová, D. (2006). Vývojová psychologie. Druhé vydání. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-1284-0.

- Livingston, J. A., Testa, M., Hoffman, J. H., Windle, M. (2010). Can parents prevent heavy episodic drinking by allowing teens to drink at home? *Addictive Behaviors*, 35(12), 1105–1112. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2010.08.005>
- Livingston M. (2014). Trends in non-drinking among Australian adolescents. *Addiction*, 109(6), 922-9. <https://doi.org/10.1111/add.12524>
- Martanová, V., Skácelová, L., Slavíková, I., Braun, R., Valentová, K., Heider, D. et al. (2007). Učební texty ke specializačnímu studiu pro školní metodiky prevence. Praha: Centrum adiktologie, Psychiatrická klinika 1. LF UK a VFN v Praze.
- McIntosh, J., MacDonald, F., McKeganey, N. (2006). Why do children experiment with illegal drugs? The declining role of peer pressure with increasing age. *Addiction Research and Theory*, 14(3), 275–287. <https://doi.org/10.1080/16066350500330465>
- Medrut, F. P. (2015). Extracurricular and leisure activities as predictors of adolescent substance use. *Revista De Asistentă Socială*, XIV(3), 153–162.
- Miovský, M. (2006). Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-1362-4.
- Miovský, M., Adámková, T., Barták, M. et al. (2015). Výkladový slovník základních pojmů školské prevence rizikového chování. Druhé, přepracované a doplněné vydání. Praha: Klinika adiktologie 1. LF UK v Praze a VFN v Praze. ISBN 978-80-7422-391-4.
- Mravčík, V., Chomynová, P., & Grohmannová, K. (2019). Public health impact of substance use. *Hygiena*, 64(1), 21–26. <https://doi.org/10.21101/hygiena.a1703>
- Mravčík, V., Chomonová, P., Grohmannová, K., Janíková, B., Černíková, T., Rous, Z., Cibulka, J., Fidesová, H., Vopravil, J. (2020). Výroční zpráva o stavu ve věcech drog v České republice v roce 2019. Praha: Úřad vlády České republiky.
- Mravčík, V., Chomynová, P., Grohmannová, K., Janíková, B., Černíková, T., Rous, Z., Cibulka, J., Franková, E., Nechanská, B., Fidesová, H. (2021). Zpráva o alkoholu v České republice 2021. Praha: Úřad vlády České republiky. ISBN 978-80-7440-275-3
- Mravčík, V., Chomynová, P., Grohmannová, K., Janíková, B., Černíková, T., Rous, Z., Cibulka, J., Franková, E., Nechanská, B., Fidesová, H. (2021). Zpráva o tabákových,

nikotinových a souvisejících výrobcích v České republice 2021. Praha: Úřad vlády České republiky. ISBN 978-80-7440-276-0

Mravčík, V., Chomynová, P., Grohmannová, K., Janíková, B., Černíková, T., Rous, Z., Cibulka, J., Franková, E., Nechanská, B., Fidesová, H., Vopravil, J. (2021). Zpráva o nelegálních drogách v České republice 2021. Praha: Úřad vlády České republiky. ISBN 978-80-7440-274-6

Mravčík, V., Chomynová, P., Nechanská, B., Černíková, T., Csémy, L. (2019). Alcohol use and its consequences in the Czech Republic. *Central European Journal of Public Health*, 27, S15–S28. <https://doi.org/10.21101/cejph.a5728>

Nairn, K., Higgins, J., Thompson, B., Anderson, M., Fu, N. (2006). “It’s just like the teenage stereotype, you go out and drink and stuff”: Hearing from young people who don’t drink. *Journal of Youth Studies*, 9(3), 287–304. <https://doi.org/10.1080/13676260600805655>

Nash, S. G., McQueen, A., Bray, J. H. (2005). Pathways to adolescent alcohol use: Family environment, peer influence, and parent. *J Adolesc Health*, 37(1), 19-28. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2004.06.004>

NIDA (2003). Preventing Drug Use among Children and Adolescents. A Research-Based Guide for Parents, Educators, and Community Leaders. (2nd ed.). Maryland, Bethesda: National Institute on Drug Abuse.

Ng Fat, L., Shelton, N., Cable, N. (2018). Investigating the growing trend of non-drinking among young people; Analysis of repeated cross-sectional surveys in England 2005-2015. *BMC Public Health*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5995-3>

Nováková, E., Mravčík, V. (2020). Alcohol’s harms to others. *Hygiena*, 65(1), 10–16. <https://doi.org/10.21101/hygiena.a1730>

Novotný, J. (2012). Vývoj religiozity v České republice [online]. Brno, 2012 [cit. 2022-06-25]. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Ekonomicko-správní fakulta. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/kqgho/>

Novotný, J., S. (2014). Resilience versus „resilientní jedinec“: co vlastně zkoumáme? *Psychologie a její kontexty. Ostrava*, 5(1), 3-14. ISSN 1805-9023.

Nutt, D. J., King, L. A., & Phillips, L. D. (2010). Drug harms in the UK: a multicriteria decision analysis. *The Lancet*, 376, 1558–1565.

[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(10\)61462-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(10)61462-6)

Ostaszewski, K., Zimmerman, M. A. (2006). The effects of cumulative risks and promotive factors on urban adolescent alcohol and other drug use: A longitudinal study of resiliency. *American Journal of Community Psychology*, 38(3–4), 37–249.

<https://doi.org/10.1007/s10464-006-9076-x>

Parada, M., Corral, M., Mota, N., Crego, A., Rodríguez Holguín, S., Cadaveira, F. (2012). Executive functioning and alcohol binge drinking in university students. *Addict Behav*, 37(2), 167–72. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2011.09.015>

Parker, H., Aldridge, J., Measham, F. (1999). Illegal leisure: The normalisation of adolescent recreational drug use. *Health Education Research*, 14(5), 707–708.

<https://doi.org/10.1093/her/14.5.707>

Piacentini, M. G., Banister, E. N. (2006). Getting hammered? students coping with alcohol. *Journal of Consumer Behaviour*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.1002/cb.41>

Piacentini, M. G., Banister, E. N. (2009). Managing anti-consumption in an excessive drinking culture. *Journal of Business Research*, 62(2), 279–288.

<https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2008.01.035>

Provazníková, H., Nešpor, K. (1999). Slovník prevence problémů působených návykovými látkami: pro rodiče a pedagogy. 3. rozš. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 80-7071-123-X.

Regan, D., Morrison, T. G. (2011). Development and validation of a scale measuring attitudes toward non-drinkers. *Substance Use and Misuse*, 46(5), 580–590.

<https://doi.org/10.3109/10826084.2010.518748>

Rinker, D. V., Neighbors, C. (2013). Reasons for not drinking and perceived injunctive norms as predictors of alcohol abstinence among college students. *Addictive Behaviors*, 38(7), 2261–2266. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.02.011>

Romo, L. K. (2012). "Above the Influence": How College Students Communicate About the Healthy Deviance of Alcohol Abstinence. *Health Communication*, 27(7), 672–681.
<https://doi.org/10.1080/10410236.2011.629409>

Rosenberg, H., Baylen, C., Murray, S., Phillips, K., Tisak, M. S., Versland, A., Pristas, E. (2008). Attributions for abstinence from illicit drugs by university students. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 15(4), 365–377.
<https://doi.org/10.1080/09687630701428976>

Rosansky, J. A., Rosenberg H. (2019). Self-Reported Reasons for Abstinence from Illicit Drugs. *Subst Use Misuse*, 54(8), 1272–1285.
<https://doi.org/10.1080/10826084.2019.1566364>

Ryan, S. M., Jorm, A. F., Lubman, D. I. (2010). Parenting factors associated with reduced adolescent alcohol use: A systematic review of longitudinal studies. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 44(9), 774–783.
<https://doi.org/10.1080/00048674.2010.501759>

Seaman, P., Ikegwuonu, T. (2010). Drinking to belong Understanding young adults' alcohol use within social networks This report explores young adults' decision-making around alcohol against a cultural backdrop of historically high levels of consumption, affordability and availability in the UK. www.jrf.org.uk

SEKRETARIÁT RADY VLÁDY PRO KOORDINACI PROTIDROGOVÉ POLITIKY. (2019). Národní strategie prevence a snižování škod spojených se závislostním chováním 2019–2027. Praha: Úřad vlády České republiky.

Skála, J. (1988). - až na dno!?: fakta o alkoholu a jiných návykových látkách. 4. přeprac. a dopl. vyd. Praha: Avicenum, 1988.

Strauss, A., Corbin J. (1999). Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie. Boskovice: Albert. ISBN 80-85834-60-X.

Steinberg, L., Monahan, K. C. (2007). Age Differences in Resistance to Peer Influence. *Developmental Psychology*, 43(6), 1531–1543.
<https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.6.1531>

Švaříček, R., Šed'ová, K. (2007). Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-313-0.

Thorlindsson, T., Bjarnason, T., Sigfusdottir, I.D. (2007). Individual and community processes of social closure: A study of adolescent academic achievement and alcohol use. *Acta Sociologica*, 50, 161–178.

van Amsterdam, J., Nutt, D., Phillips, L., van den Brink, W. (2015). European rating of drug harms. *J Psychopharmacol*, 29(6), 655-60.

van der Meer Sanchez, Z., Garcia De Oliveira, L., Nappo, S. A. (2005). Main reasons for non-use of illicit drugs by young population exposed to risk situations. *Rev Saúde Pública*, 39(4), 599-605.

White, M. (2000). Re-engaging with history: The absent but implicit. In M. White (Ed.) *Reflections on narrative practice* (pp. 35–58). Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications.

Whitbourne, S. K., Weinstock, C. S. (1982). *Die mittlere Lebenspanne*. München. Urban u. Schwarzenberg.

Wood, R. T. (2006). *Straight Edge Youth. Complexity and contradictions of a subculture*. Syracuse: Syracuse University Press.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (2019). *Global status report on alcohol and health 2018*. World Health Organization.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (1994). *Lexicon of alcohol and drug terms*. 1st ed. Geneva: World Health Organization <https://apps.who.int/iris/handle/10665/39461>

Seznam příloh

Příloha 1 – Struktura rozhovoru pomocí návodu

Příloha 2 – Souhlas s pořízením audiozáznamu

Příloha 3 – Formální obsahová analýza

Příloha 1 - Struktura rozhovoru pomocí návodu

1. SOCIODEMOGRAFICKÝ DOTAZNÍK

Náš výzkum je anonymní, to znamená, že nebudeme zjišťovat Vaše jméno, příjmení a pozměníme také další údaje, které by Vás mohly identifikovat. Pro základní statistické účely bychom se Vás však rádi zeptali na několik základních informací

Pohlaví:

Věk:

Povolání:

Nejvyšší dosažené vzdělání:

Místo narození/bydliště:

2. PREVALENČNÍ PRŮZKUMNÝ DOTAZNÍK

Jak dlouho trvá Vaše abstinence?

S jakými látkami máte zkušenost?

Název drogy	Celoživotní prevalence	Prevalence v posledním roce života	Jak často v posledním roce života
Alkohol			
Tabák (cigarety, doutníky, žvýkací, ...)			
Marihuana, Hašiš			
Extáze			
Amfetaminy, Pervitin			
Kokain			
Heroin			
LSD			
Halucinogenní houby			

Těkavé látky			
Ketamin			
Subutex, Suboxone			
Nové syntetické drogy			

3. VOLNÉ VYPRÁVĚNÍ O ZKUŠENOSTI ABSTINENTA

V diplomové práci bych se ráda zaměřila na **fenomén abstinence u mladých dospělých** a zaznamenala zkušenosti mladých lidí, kteří se rozhodli pro **abstinenci od návykových látek**. Proto bych Vás ráda požádala o **sdílení Vašeho příběhu o Vašich osobních zkušenostech s abstinencí**. Ráda si vyslechnu vše, co Vás k tomuto tématu napadne.

4. OTEVŘENÉ OTÁZKY

Abstinence jako osobní volba

- Kdy/proč/jaké okolnosti/motivy nebo důvody Vás vedly k přijetí identity abstinenta?
- Co pro Vás konkrétně abstinence znamená? Co pod ní vše zahrnujete?
- Co Vám osobně abstinence přináší? Vnímáte naopak nějaká negativa abstinence?
- Je pro Vás důležité, aby ostatní věděli, že jste abstinent? Nebo aby lidé ve Vašem okolí měli obdobné názory na návykové látky? A proč?

Sociální dopady abstinence

- Jaké jsou Vaše zkušenosti s reakcemi sociálního okolí na Vaši abstinenci?
- Zažil/a jste někdy v období své abstinence nátlak okolí ke konzumaci alkoholu/užití návykové látky? Máte nějaké konkrétní zážitky?
- Jak vysvětlujete okolí svou abstinenci?
- Cítíte se ve svém rozhodnutí dostatečně podporován/a, přijímán/a, tolerován/a svým okolím?

5. DOPLŇUJÍCÍ OTÁZKY

- Jak rád/a trávíte volný čas? Jaká místa navštěvujete za účelem zábavy?
- Jak vnímáte situace, kde se konzumuje alkohol, kouří, experimentuje s návykovými látkami? Navštěvujete taková místa? Vzpomínáte si na nějakou konkrétní situaci?
- Jaký máte názor na tendence mladistvých ke konzumaci alkoholu a k experimentování s návykovými látkami v České republice?
- Jaké jiné neřesti máte?
- Jak vidíte svou abstinenci do budoucna?

6. VOLNÝ PROSTOR, SHRUTÍ SETKÁNÍ, ROZLOUČENÍ

Je něco, co nebylo v rámci rozhovoru zmíněno? O čem byste chtěl/a diskutovat? Co byste chtěl/a doplnit?

Poděkování za poskytnutí rozhovoru.

Příloha 2 – Souhlas pořízením audiozáznamu

Souhlas s pořízením audiozáznamu

Nejprve bychom Vám chtěli poděkovat za Vaši ochotu podílet se na našem výzkumu. Jeho výsledky chceme využít pro zlepšení služeb v drogové prevenci a Vaše účast nám může k tomuto cíli významným způsobem pomoci.

V souladu s příslušnými ustanoveními zákona č. 101/2000 Sb. O ochraně osobních údajů se vyjadřuji takto:

Dávám najevo souhlas Barboře Dočkalové s pořízením audiozáznamu rozhovoru,

který jsem poskytl/a v rámci výzkumu „Abstinence mezi mladými dospělými“ dne a k jeho následnému zpracování se zaručením přísné anonymity týkající se mých osobních údajů.

Současně prohlašuji, že jsem tento souhlas projevil dobrovolně a je mi známa časově neomezená možnost jeho odvolání.

V dne

Jméno:

Podpis:

Příloha 3 – Formální obsahová analýza

Motivy k abstinenci

Negativní vlivy podněcující abstinenci		Respondent	Celkem
chuť NL	nechutná	R1, R2, R4, R5, R8, R10, R13	7x
	nepocit'ování chuti	R6, R11	2x
	obecně		
negativní vliv na chování		R2, R3, R5, R6, R12	5x
neg. spol. účinky (agrese, hádky) v ZSV		R5, R11, R12, R13	4x
negativní stavy po požití	kocovina	R1, R4, R5, R6, R8, R15	6x
	úzkost, smutek	R13, R15 (po marihuaně)	2x
	výčitky, stud	R6, R11	2x
neg. dopad na orgasmus (degenerace, úbytek moz. buněk, škodlivost alk. atp.)		R2, R5, R6, R11, R12	5x
neg. vliv na kognitivní funkce (výpadky paměti, úbytek myšlení)		R2, R5, R6, R8	4x
osobní neg. zkušenost s užíváním NL		R3, R8, R13, R8 + další	4x
zprostředkované neg. zkušenosti s užíváním NL z rodiny		R3, R6, R11, R15	4x
nesouhlas se společenským nastavením		R3, R5, R10, R12	4x
postrádání smyslu v konzumaci		R4, R6, R10, R11	4x
žádná motivace/důvody/nelákalo, užívání NL = ztráta času		R4, R5, R6, R7 R15	5x
spol. tlak ke konzumaci vedl k odrazení		R4, R1 (R6?)	3x
zdravotní důvody neslučující se s konzumací		R9, R14	2x

Pozitivní vlivy podněcující abstinenci	Respondent	Celkem
přirozená návaznost na nepítí v dětství	R2, R5, R7	3x
SXE	R3, R11, R12	3x

orientace na spol. konvence	R3, R5	2x
zdraví, zdravý životní styl, orientace na sport	R4, R6, R11, R10, R15	5x
schopnost se bavit i bez užívání/spol. typ	R4, R5, R7	3x
finanční stránka - šetření	R6, R15,(R4)	3x
žádné pocity strádání	R5,R8, R11	3x
početí dítěte	R1	1x
řidičský průkaz – radši řízení	R1	1x
osobní hodnota	R2, R4	2x
sebekontrola, zodpovědnost	R5, R8, R7	3x
výchova k abstinenci	R7	1x
zvyk	R7, R11	2x
vnější motivace = partner	R7, R11	1x
hlubší smysl = předání myšlenky	R10	1x

Co pod abstinenci zahrnujete?

Co pod abstinenci zahrnujete?	Respondent	Celkem
všechny NL	R2, R4, R5, R6, R7, R9, R10, R11, R12, R13, R14, R15,	12x
příležitostný uživatel	R1, R3, R8	3x

Co pro Vás abstinence znamená?

kritérium	Respondent	Celkem
jde o frekvenci užívání (příležitostně)	R1, R8	2x
vše, co může vytvořit závislost	R3, R11	2x
sebekontrola/ztráta kontroly	R8, R11	2x
střízlivost/nemění stav vědomí	R11	1x
nepoškozuje zdraví	R12	1x

důraz na to, že jde o normální stav	R4, R6, R13	3x
nepodlehnutí soc. tlaku	R4, R6	2x
pochybnosti o své abstinenci – jsem/nejsem	R3, R8, R6 (= přijde stigmatizující)	3x

Co Vám abstinence přináší?

Klady	Respondent	Celkem
zdravotní benefity	R2, R4, R6, R7, R8, R9, R10, R11, R13, R14, R15	11x
sportovní benefity	R6, R11, R12, R15	4x
nepřítomnost neg. stavů po konzumaci	R1, R3, R4, R6, R7, R14, R15	7x
sebekontrola/plné vědomí	R2, R4, R6, R8, R9, R11	6x
čas	R1, R3, R4, R6, R9	5x
finanční benefity	R4, R15	2x
pozit. sebeobraz (sebejistota, pevná vůle, hrdost)	R1, R2, R4, R5, R8, R10, R6, R7, R9, R11, R13	11x
pozit. vnímání okolí (respekt okolí)	R6, R7	2x
exkluzivita v kolektivu	R9, R8	2x
dobrá kval života i bez NL	R11	1x
vyrovnanost	R13	1x
žádný zápach (od cigaret)	R1	1x

Co Vám abstinence bere?

Zápory	Respondent	Celkem
neg. soc. aspekty (nátlak, konflikty, nepříjemné situace a diskuse, vyloučení, poznámky...	R2, R3, R4, R6, R8, R9, R11, R14	8x
nechození na některé akce	R5	1x

NL jako lehká cestka k „vypnutí se“	R7	1x
postrádání kreativity/zábavného života	R9	1x
strach z porušení abstinence = selhání	R10	1x
strach (nechybí nějaká zásadní zkušenost?, nedopadnu jako ...)	R11, R15	2x
časté řízení	R12	1x
nejistá budoucnost – budu moct někdy konzumovat NL?	R14	1x
pauza/odpočinek (u cigaret)	R1	1x
nic	R5, R13, R15	3x

Důležitost povědomí okolí o abstinenci

Důležitost povědomí okolí o abstinenci		Respondent	Celkem
nepovažuje za důležité		R1, R2, R3, R4, R7, R8, R9, R10, R11, R12, R14, R15	12x
	když vyplýne ze situace – netají	R1, R2, R3, R7, R10, R14, R15	7x
	není důležité, ale respekt k tomu, že jsem abstinents	R4, R5, R12	3x
považuje za důležité		R13	1x
považuje za vhodné komunikovat předem - předcházení nepříjemným situacím		R5, R6	2x

Důležitost obdobných názorů v okolí

Důležitost obdobných názorů v okolí	Respondent	Celkem
nepřikládá důležitost	R2, R3, R4, R5, R6, R7, R8, R9, R10, R11, R12, R14, R15	13x
další specifika:		

	každého rozhodnutí	R1, R5, R7, R15	4x
	zvyk pohybovat se v okolí, které konzumuje	R2, R6, R7, R10, R13,	5x
	v okolí neznám dalšího abstinenta	R4, R7, R9, R10, R13	5x
	nerozlišuji co, kdo pije	R5, R7, R12, R13	4x
	kontrolované/střídmé pití mi nevadí	R5, R6, R10	3x
	je mi jedno, dokud si nic neudělají/se mě to netýká/nemusím to řešit	R14, R7	2x
	abstinence u druhých na mě udělá dojem	R2	1x
	stačí respekt vůči abstinenci od okolí/pokud nemají prob oni se mnou já s nimi také ne	R2, R5, R3, R12	4x
	ale, bylo by to fajn nebýt v tom sám	R6, R9	2x
	problém jsou hodně opilí lidé (obtěžují, vnucují...)	R2, R6, R9	3x
	nerespekt, vnucování = důvod k přerušení styku	R2, R3	2x
	s konzumentem tvrdých drog bych se nebavil/a	R8	1x
	důležité mít kolem sebe lidi s obdobnými názory	R1, R13	2x
	pochopení pro závislé lidi	R2, R11	2x

Podpora od okolí

Podpora od okolí		Respondent	Celkem
celkově podpora		R1, R2, R3, R5, R7, R11, R14, R15	8x
	podpora partnera	R1, R8, R10, R13	4x
	podpora rodiny	R3, R7, R12, R14	4x
	podpora kamarádů	R1, R4, R11, R14	4x
	někteří obdiv/respekt	R10, R12, R13	3x
	časem ANO/zvyk	R5, R6, R15	3x
celkově necítí podporu/NE		R6, R9, R10, R12, R13	5x
	širší okolí ne	R4	1x
Tolerance		R6, R13	2x
Neutrálně		R8	1x
kolektiv od kolektivu		R9, R10	2x

Reakce sociálního okolí

Negativní reakce okolí		Respondent	Celkem
různá forma nátlaku/vnucování		R3, R6, R9, R11, R12, R13, R14 (všichni o tom někde hovoří)	15x
komentáře, poznámky, kecy		R3, R7, R8, R9, R10, R11, R12, R13	8x
	posměšky, vtipy	R3, R8	2x
opakované nabízení/nabídky		R2, R4, R5, R6, R7, R8, R10, R11	8x
	přemlouvání	R4, R12	2x
nepochopení		R4, R5, R6, R9, R10, R13, R14	7x
naštávání okolí/bere si to osobně, “my ti za to nestojíme“		R2, R3, R4, R6, R11, R12	6x

změna v průběhu času – od neg. k poz. reakci/zvyknutí si/přijetí po čase		R3, R4, R5, R13, R15	5x
zbytečné diskuse (nepříjemné dotazování okolí)		R5, R6, R10, R14	4x
stereotypy	„kazič zábavy“	R4, R6, R10, R12, R13, R15	6x
	„kdo nepije, je divnej“	R4, R9, R15	3x
	seš Čech/chlap a nepiješ pivo	R3	1x
neg. překvapení		R5, R10, R14	3x
zpochybňování		R3, R12, R13	3x
ukončení přátelství/ochladnutí vztahů		R1, R11, (R12)	3x
kolektiv od kolektivu		R10, R14	2x
okolí by potěšilo, kdyby si dal/dala (nevnímáno jako nátlak)		R4, R6	2x
bagatelizace “jeden panák tě nezabije“		R5, R6, R12	3x
neakceptace, automatické nalití, zakoupení alkoholu		R6, R7, R13	1x
sázení se o opití respondenta		R4, R11	2x
nepřijetí, pocity vyloučení, “exot“		R6, R9, R11	3x
tlak partnera		R6	1x

Pozitivní reakce okolí		Respondent	Celkem
pomoc, zastání přátel		R4, R14	2x
přijetí, podpurná komunita SXE		R3, R11, R12	3x
	poz. SXE nálepka	R3, R11	2x
přijímající širší okolí		R1, R2, R5	3x
podpora partnera		R1, R2 (R8,	3x
podpora rodiny		R3, R7, R12, R14, R15	5x

obdiv/respekt od okolí	R2, R4, R5, R7, R11 (R10, R12)	7x
-------------------------------	--------------------------------	----

Reakce rodiny

Reakce rodiny		Respondent	Celkem
Celkově převažující pozitivní reakce rodiny na abstinenci		R3, R7, R12, R14, R15	5x
negativní reakce rodiny		R1, R2, R4, R5, R6, R8, R9, R10, R11, R13	10x
	verbální komentáře, poznámky, vtipy, stereotypy	R1, R2, R3, R5, R9, R10	6x
	překvapení	R2	1x
	nenaplnění očekávání	R2, R4	2x
	nepochopení/považování za divné	R2, R4, R6, R8, R9	5x
	forma vzdoru/fáze/póza	R11	1x
	braní osobně	R2, R5	2x
	opakované nabízení	R6, R8, R10	3x
	hádky	R6	1x
	neakceptace	R9, R6	2x

Nátlakové situace

Forma nátlaku	Respondent	Celkem
verbální nátlak	R1, R2, R3, R4, R5, R6, R7, R8, R9, R10, R11, R12, R13, R14, R15	15x
přímý nátlak	R3, R6, R7, R10, R13, R14	6x
úplatky (když se napiješ, tak něco...)	R5	1x

sázky, domlouvání, že opijí res	R4, R11	2x
podstrčení alkoholického nápoje bez vědomí abstinenta	R3	1x

Komunikace a vysvětlování abstinence

Reakce	Respondent	Celkem
vysvětlení	všichni nějakým způsobem	15x
konzistence v odmítání	R1, R2, R6, R7, R8, R11, R13, R15	8x
odmítnutí bez vysvětlení	R6, R7, R8, R10	4x
neústupnost, striktnost, jasnost	R5, R6, R7, R8, R13	5x
SXE	R12, R3 + R11 už nepoužívají R3 – nevěděli, co to znamená	1x/3x
lež	R3, R4, R13	3x
podněcování diskuse	R10	1x
humor „zaměju se, zahraju do outu“	R11	1x
pokládání otázek nazpět	R5, R11	2x
ignorování, odchod ze situace	R7, R14	2x
vyhýbání se místům, kde ke konzumaci dochází	R2, R11, R15	3x
avizování abstinence předem jako předcházení nepříjemným situacím	R6, R5	2x

Volný čas

Volnočasová aktivita		Respondent	Celkem
sport			14x
	posilovna/fitko/crossfit	R1, R3, R4, R6, R12, R15	6x
	příroda/turistika/výlety/hory	R2, R4, R6, R7, R12, R1, R14	7x

	lezení	R12, R13	2x
	běh	R3, R13	2x
	jóga	R8, R13	2x
umělecké zájmy			
	kresba, malování	R2, R8, R9	3x
	literatura (čtení, psaní příběhů)	R2, R3, R14	3x
	hudba (koncerty, kapela, hra na hud. nástroj)	R3, R8, R11, R12	4x
přátelé/rodina/partner		R1, R4, R6	3x
meditace		R3, R15	2x
učení jazyků		R9	1x
PC hry		R5	1x
zahrada/květiny		R8	1x
vaření, pečení		R8, R13	2x
péče o rodinu/domácnost		R8	1x
škola/práce/podnikání		R5, R13	2x
deskové hry		R1	1x
chata		R7	1x

Návštěva míst za účelem zábavy

Návštěva míst za účelem zábavy	Respondent	Celkem
kavárna	R2, R3, R8, R14	4x
čajovna	R2, R14	2x
divadlo	R2, R9	2x
kino/filmy	R2, R9, R14	3x
poutě/ZOO	R2	1x
muzeum/umělecké akce	R2, R11	2x
hudební koncerty	R3, R8, R11, R12	4x

studentské akce	R7	1x
návštěvy přátel	R5, R10	2x
jídlo/restaurace	R5, R6, R8, R15	4x
bar/karaoke/klub	R5, R8	2x
seberozvojové akce	R10	1x

Návštěva míst, kde dochází ke konzumaci NL

Návštěva/vyhýbání	Respondent		Celkem
nevyhledávání míst, kde se konzumují NL	R1, R2, R9, R14, R15 neláká – R1 nezaujal tento typ zábavy, „ztracená“ - R2 nebaví kamarády hlídat - R14 pociťování vyčlenění – R9		5x
nevyhledává/nevyhýbá občas návštěva – pití nealka	R6, R11, R10, R13 R6 – alkohol nepovažuje za zábavu R11 – pozorovatel, dokáže si užít srandu i s opilými R10 – healing festival, organizátorka akcí		4x
návštěva míst, kde se konzumuje	R3, R4, R5, R7, R8, R12		6x
Specifika pro ne/návštěvu	návštěva, ale pouze s doprovodem	R2, R7	2x
	nenávštěva, pokud primární opití se	R5, R6	2x
	být součástí spol. událostí	R6	1x
kouření vadí	R2, R3, R4, R12		4x
nerovnost – pociťování, že jsou na jiné vlně než ostatní	R8, R9, R15		3x

Názor na tendence mladistvých k NL v ČR

Názor	Respondent	Celkem
patří k mladistvému věku/ součást dospívání	R1, R3, R8, R15	4x
k mladistvému věku NL nepatří	R5, R10, R8 - žádný přínos, zbytečné, proč to dělat + další	většina
brzký/časný začátek	R3, R5, R7, R10, R13, R14	6x
lehká dostupnost NL	R3, R5, R7, R13, R15	5x
nebezpečné, užívání bez kontroly, vysoká míra konzumace	R3, R7, R10, R13	3x
důvod konzumace u mladistvých je, že to dělají ostatní – tlak na konzumaci, vylučování nepijících	R4, R6, R10, R13	4x
tím, že to mají mladiství zakázané – větší touha	R5, R6, R11	3x
nápodoba dospělých	R5 – součást životů dospělých, dítě to vidí a kopíruje	1x
trend nekouřit/vznikání spolků se zájmem o planetu – lepší vyhlídky	R5, R10	2x
alkohol nedílnou součástí akce/mladí si ani nezkusí jít na akci a nepít	R7, R2	2x
teoretická podpora – vyzkoušej vše	R9	1x
užívání za účelem sebepoznání ok	R10	1x
každého věc	R4, R6	2x
pochopitelné, že některé děti spadnou do drog – odlišná startovní čára	R11, R12	2x
vysoká tolerance společnosti k užívání u mladistvých	R12, R13	2x

nízká cena alkoholu	R13	1x
užívání NL má nějaké výhody - zábava, uvolnění hranic	R1, R9	2x

Návrhy	Respondent	Celkem
posunutí hranice/oddálení do co nejpozdějšího věku	R1, R2	2x
úplný zákaz/konzumace v co nejmenší míře	R1, R2	2x
důležitost primární prevence	R2, R11, R15	3x
potřeba u mladistvých pěstovat kritické myšlení/vědomé postoje, hranice, meze, znát rizika/ respekt k NL	R5, R6, R10, R13, R15	5x
společenský problém – nutná změna společnosti	R13, R5	2x
zájem firem a propagace pití od 18 let	R7	1x

Neřesti

Neřest	Respondent	Celkem
káva	R1, R3, R4, R8, R10, R13	6x
sladké	R2, R8, R10, R13, R14	5x
prokrastinace/lenost	R4, R10, R15	3x
práce/workoholismus	R4, R5, R7	3x
zdravý životní styl/sport	R4, R11	2x
jídlo	R5	1x
spec. nealko nápoj (kofeinový)	R6, R11	2x
sociální síť	R10, R12	2x
počítačové hry	R15	1x
nic	R9	1x

forma automutilace	R8 (trhání vlasů, kousání nehtů)	1x
---------------------------	----------------------------------	----

Abstinence v budoucnu

Abstinence v budoucnu	Respondent	Celkem
Pokračování nadále v nezměněné formě	R2, R3, R4, R5, R6, R7, R11, R12, R13, R15	10x
Zvažování ukončení abstinence a příležitostného užívání některých NL	R9, R14, R10 (zvažovala by, ale neg. postoj ke spol.) R8 (z důvodu seberozvoje, rozšíření vědomí) R1 (u IQOS)	5x