



Národní monitorovací
středisko pro drogy
a závislosti

Zpráva

o digitálních závislostech
v České republice 2024

> 2024



Národní monitorovací
středisko pro drogy
a závislosti

Zpráva

o digitálních závislostech v České republice 2024

Pavla Chomynová, Zuzana Dvořáková, Tereza Černíková, Barbora Orlíková,
Kateřina Grohmannová, Eva Franková, Michaela Roubalová, Daniel Galandák

Praha, srpen 2024

NÁRODNÍ MONITOROVACÍ STŘEDISKO PRO DROGY A ZÁVISLOSTI
SEKRETARIÁT RADY VLÁDY PRO KOORDINACI POLITIKY V OBLASTI ZÁVISLOSTÍ
ÚŘAD VLÁDY ČESKÉ REPUBLIKY

Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2024

© Úřad vlády České republiky, 2024

Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti

nábřeží E. Beneše 4, 118 01 Praha 1

tel.: +420 224 002 111

www.drogy-info.cz

Editor/ Mgr. Pavla Chomynová

Odpovědný redaktor/ Mgr. Zuzana Tion Leštinová

Spolupráce na grafickém vzhledu/ Missing Element, www.missing-element.com

Zpráva byla projednána Poradním výborem pro sběr dat o závislostech. Dne 29. 7. 2024 zprávu schválila Rada vlády pro koordinaci politiky v oblasti závislostí.

Pro bibliografické citace/

CHOMYNOVÁ, P., DVOŘÁKOVÁ, Z., ČERNÍKOVÁ, T., ORLÍKOVÁ, B., GROHMANNOVÁ, K., FRANKOVÁ, E., ROUBALOVÁ, M. & GALANDÁK, D. 2024. Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2024 [Report on Digital Addictions in the Czech Republic 2024] CHOMYNOVÁ, P. (Ed.). Praha: Úřad vlády České republiky.

ISBN 978-80-7440-343-9 (online, PDF)

Obsah

Úvod	5
Souhrn	7
Kapitola 1: Vymezení pojmů	13
1.1 Terminologie v oblasti digitálních závislostí	13
1.2 Nástroje používané pro klasifikaci digitálních závislostí	15
1.3 Užívání internetu a digitálních technologií v ČR	15
1.4 Digitální hry a sociální sítě	17
Kapitola 2: Politika a regulace v oblasti digitálních závislostí	21
2.1 Úvod	21
2.2 Politika a strategie v oblasti digitálních závislostí	21
2.3 Politické, občanské a odborné aktivity v oblasti digitálních závislostí	22
2.4 Reklama na internetu, marketing a influencing	24
Kapitola 3: Míra a vzorce užívání digitálních technologií mezi dětmi a dospívajícími	27
3.1 Přehled situace a studií mezi dětmi a dospívajícími	27
3.2 Mezinárodní studie	27
3.3 Reprezentativní národní studie ve školní populaci	30
3.4 Regionální studie	31
3.5 Další studie mezi dětmi a dospívajícími	32
3.6 Průzkumy zaměřené na rizikové chování dětí a mládeže na internetu	34
Kapitola 4: Míra a vzorce užívání digitálních technologií v dospělé populaci	37
4.1 Přehled situace a studií mezi dospělými	37
4.2 Reprezentativní výzkumy v obecné populaci ČR	38
4.3 Srovnání studií realizovaných v l. 2016–2023	43
4.4 Další studie v dospělé populaci	43
Kapitola 5: Zdravotní a sociální dopady a souvislosti nadužívání digitálních technologií	47
5.1 Rizikové faktory nadužívání digitálních technologií	47
5.2 Dopady a souvislosti nadužívání digitálních technologií u dětí a dospívajících	48
5.3 Dopady a souvislosti nadužívání digitálních technologií u dospělé populace	51
5.4 Digitální vyloučení	54
Kapitola 6: Prevence digitálních závislostí	57
6.1 Politika a strategie v oblasti školské prevence	57
6.2 Systémové nástroje ve školské prevenci	57
6.3 Všeobecná prevence	58
6.4 Selektivní a indikovaná prevence	60
6.5 Další aktivity v oblasti prevence nadužívání digitálních technologií	63
Kapitola 7: Léčba a další intervence pro osoby s digitální závislostí	65
7.1 Přehled situace a dostupných zdrojů dat	65
7.2 Služby pro osoby v riziku závislosti na digitálních technologiích	65
7.3 Efektivní přístupy v péči o klienty v riziku digitálních závislostí	69
Přílohy	71
Vybrané zdroje s tematikou digitálních závislostí na českém internetu	71
Zkratky	73
Seznam tabulek, grafů a obrázků	75
Zdroje	77

Úvod

Tato zpráva je třetí tematicky zaměřenou zprávou o nadužívání digitálních technologií, tj. nadměrném trávení času na internetu, a to zejména na sociálních sítích a hraním digitálních her, které může vést ke vzniku a rozvoji závislostí, označovaných souhrnně v této zprávě jako digitální závislosti. Zpráva shrnuje dostupné informace o míře užívání a nadužívání digitálních technologií v populaci dětí a dospívajících i populaci dospělých a současně i zdravotní a sociální dopady nadužívání digitálních technologií. Součástí je základní vymezení pojmů, zjištění populačních i dalších výběrových studií, data ze zdravotnické statistiky týkající se léčby i data ze sítě adiktologických služeb pracujících se skupinou klientů s problémy v oblasti nadužívání digitálních technologií. Prezentovaná data shrnují situaci ke konci května 2024 – popisovány jsou tedy poslední dostupné výsledky (z běžných statistik jde obvykle o údaje za r. 2023). Tam, kde jsou dostupné časové řady studií, jsou prezentovány i trendy ve vývoji situace.

Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2024 je jednou ze šesti tematických zpráv v oblasti závislostí v ČR zpracovávaných v rámci nového konceptu informačního balíčku schváleného vládou ČR usnesením č. 650 ze dne 19. 7. 2021. Balíček obsahuje:

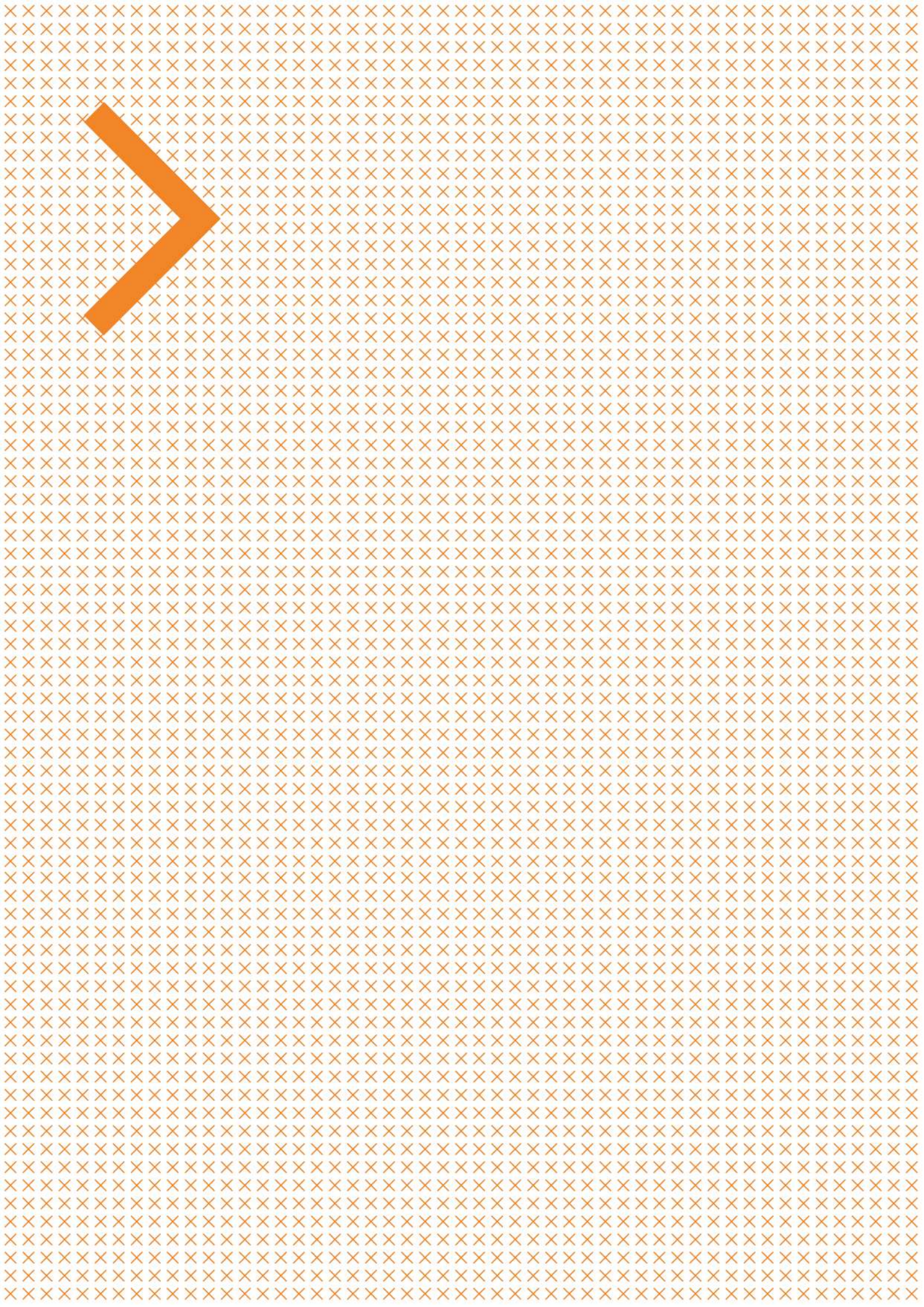
- > *zprávu o tabákových a nikotinových výrobcích v České republice,*
- > *zprávu o alkoholu v České republice,*
- > *zprávu o problematickém užívání psychoaktivních léků v České republice,*
- > *zprávu o nelegálních drogách v České republice,*
- > *zprávu o hazardním hraní v České republice,*
- > *zprávu o digitálních závislostech v České republice.*

Na tematické zprávy navazuje *souhrnná zpráva o závislostech v České republice*, která shrnuje jednotlivé dílčí zprávy. Přípravu souhrnných i dílčích zpráv koordinuje NMS.

NMS děkuje za pomoc a spolupráci všem organizacím, institucím, orgánům, svým spolupracovníkům a členům pracovních skupin, kteří poskytli data a informace, které shromáždili při své činnosti nebo ve svých výzkumných projektech, a kteří přispěli také k sestavení této zprávy.

Všechny zprávy a další publikace vydané Národním monitorovacím střediskem pro drogy a závislosti jsou dostupné na internetových stránkách [drogy-info.cz](https://www.drogy-info.cz).¹

¹ <https://www.drogy-info.cz/publikace/vyrocní-zpravy/> [2024-06-04]



Souhrn

Vymezení pojmů, konceptualizace digitálních závislostí

- Nadužívání internetu a digitálních technologií se týká poměrně velké části populace a je příčinou řady zdravotních poruch a negativních dopadů na jednotlivce i jeho okolí.
- Digitální závislost bývá obvykle definována jako kompulzivní užívání digitálních technologií, ve kterém je pokračováno i přes jeho negativní důsledky.
 - Obecně zahrnuje nadužívání počítače, tabletu a/nebo mobilního telefonu, tj. nadměrné trávení času na internetu vyhledáváním informací, užíváním sociálních sítí, hraním digitálních her, sledováním filmů a seriálů, sledováním pornografie či online nakupováním.
 - Konsensus ohledně definice digitální závislosti však dosud neexistuje. Stejně jako u jiných závislostních poruch patří mezi příznaky digitální závislosti změny nálady, zvyšování tolerance, symptomy z odnětí a relaps.
- V klasifikacích duševních poruch (DSM-5 a MKN-10) internetová závislost ani porucha spojená s užíváním digitálních technologií zatím nejsou definovány.
 - Porucha spojená s hraním digitálních her (gaming disorder) je zařazena v 11. revizi Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-11).

Politika a regulace v oblasti digitálních závislostí

- Politika v oblasti nadužívání digitálních technologií je v ČR součástí integrované politiky v oblasti závislostí.
 - Hlavním strategickým dokumentem určujícím zaměření politiky v oblasti závislostí je *Národní strategie prevence a snižování škod spojených se závislostním chováním 2019–2027*. V dubnu 2023 byl vládou schválen *Akční plán politiky v oblasti závislostí 2023–2025*.
- Digitální hry jsou hodnoceny podle systému PEGI, ten má pět doporučených věkových kategorií (3, 7, 12, 16 a 18 let). Dodržování těchto věkových kategorií však nemá oporu v legislativě.
 - Hráčská porucha je nejčastěji spojena s MMORPG hrami, které umožňují hrát hru ve stejném čase několika tisícům hráčů najednou.
 - Běžnou součástí digitálních her se staly lootboxy, tj. virtuální balíčky, které může hráč získat v průběhu hry nebo si je zakoupit za virtuální měnu. V některých zemích EU jsou lootboxy klasifikovány jako hazardní hry.
- Většina sociálních sítí umožňuje založit si účet od 13 let, některé od 16 let. Řada dětí si zřizuje účet dříve, vědomě tak při registraci uvádějí nepravdivé údaje. Časté je používání více profilů současně a zakládání fiktivních profilů.
 - Některé sociální sítě jsou předmětem mediálního zájmu s ohledem na ochranu osobních údajů. Mediálně jsou diskutovány také z pohledu vhodnosti, resp. závadnosti obsahu příspěvků pro děti a dospívající.
 - V prostředí sociálních sítí probíhá reklama na zboží a služby i jejich marketing. Problematická je skrytá online propagace produktů influencers, a to zejména z hlediska marketingu výrobků, které nejsou určeny osobám mladším 18 let.
- Aktivity odborné a občanské veřejnosti v oblasti nadužívání digitálních technologií jsou často na pomezí iniciativ a preventivních kampaní. V posledních letech roste množství výzkumných aktivit a projektů zaměřených zejména na dospívající, z grantových zdrojů je podporován také rozvoj služeb pro děti ohrožené nadměrným používáním digitálních technologií.

Užívání digitálních technologií mezi dětmi a mládeží

- Nadužívání digitálních technologií mezi dětmi a dospívajícími není systematicky monitorováno, téma hraní digitálních her a užívání sociálních sítí je však sledováno v řadě studií, v nichž se používají různé screeningové nástroje. Poskytují tedy různé odhady počtu dospívajících v riziku digitálních závislostí.
- V populaci 16letých podle studie *ESPAD 2019* celkem 74 % studentů trávilo čas denně na sociálních sítích (72 % chlapců a 76 % dívek).
 - Podle screeningové škály zaměřené na subjektivní vnímání problémů spojených s trávením času online spadalo 34 % studentů (25 % chlapců a 43 % dívek) do kategorie rizika v souvislosti s trávením času na sociálních sítích a 13 % (22 % chlapců a 4 % dívek) do kategorie rizika v souvislosti s hraním her.
- Digitální hry hrálo rizikově (tj. čtyři a více hodin denně) podle studie *UPOL 2021* ve všední den celkem 9 % studentů ve věku 15–19 let (18 % chlapců a 2 % dívek). Na sociálních sítích trávilo 4 a více hodin denně celkem 22 % dospívajících (18 % chlapců a 26 % dívek).
- Podle studie *HBSC 2022* hrálo digitální hry (tj. hry na počítači, tabletu, konzoli atd.) každý den 48 % 11–15letých chlapců a 16 % dívek.
 - Do kategorie problémového hraní digitálních her spadalo podle škály *IGD* celkem 13 % chlapců a 5 % dívek.
 - Na základě škály *SMDS* bylo odhadnuto, že do kategorie problematického užívání sociálních sítí spadá 5–7 % chlapců a 7–13 % dívek ve věku 11–15 let.

Užívání digitálních technologií v dospělé populaci

- Nadužívání digitálních technologií není systematicky monitorováno ani mezi dospělými. Téma hraní digitálních her a užívání sociálních sítí je však sledováno v řadě studií.
- Internet používá denně 78 % dospělé české populace. Mobilní telefon používá 99 % populace, internet v mobilním telefonu 78 %.
- Podle *Výzkumu občanů 2023* trávili dospělí v běžný pracovní den na internetu v průměru 150 minut denně, o víkendu 180 minut. Hraním digitálních her trávili hráči 90 minut v běžný pracovní den a 120 minut o víkendu, na sociálních sítích 100 minut v běžný pracovní den a 120 minut o víkendu.
- Podle *Národního výzkumu 2023* hrála rizikově (tj. 4 a více hodin denně) digitální hry v běžný pracovní den celkem 2 % respondentů a o víkendu 5 %, přičemž mužů bylo přibližně 5–6krát více. Na sociálních sítích nebo chatovacích aplikacích trávila 4 a více hodin ve všední den 4 % dospělých a o víkendu 6 %, v případě sociálních sítí šlo téměř 2krát častěji o ženy.
- Dlouhodobě spadá podle screeningové škály *EIU* do kategorie rizika digitálních závislostí 4–6 % dospělé populace (4–7 % mužů a 3–6 % žen), z toho do vysokého rizika 1–2 %.
 - Největší podíl osob v riziku digitálních závislostí je ve věkové skupině 15–24 let (11–22 %) a 25–34 let (8–11 %). S věkem podíl osob v riziku výrazně klesá.
- Při extrapolaci výsledků na populaci starší 15 let bylo podle studií realizovaných v r. 2023 v ČR odhadem 330–450 tis. osob nadměrně užívajících internet, v tom do kategorie vysokého rizika spadalo odhadem 120–165 tis. osob starších 15 let.

Zdravotní a sociální dopady a souvislosti nadužívání digitálních technologií

- Nadměrné užívání digitálních technologií je vnímáno jako závažný veřejnozdravotní problém, který má řadu negativních dopadů na jednotlivce i jejich okolí.
 - Mezi přímé dopady nadužívání digitálních technologií se řadí narušení denního rytmu, zanedbávání osobní hygieny, jídla a/nebo spánku, únava, bolesti hlavy, očí, zad nebo jiných částí pohybového aparátu a zhoršená orientace v čase.

- Mezi dlouhodobé dopady patří pokles fyzické aktivity, obezita, omezení sociálních kontaktů mimo online prostředí a ztráta přátel, konflikty v osobních vztazích, zanedbávání volnočasových aktivit, nesoustředěnost a problémy v práci nebo ve škole.
- Děti a dospívající v riziku digitálních závislostí 2–6krát častěji než jejich vrstevníci uvádějí zanedbávání volnočasových aktivit, problémy se spánkem nebo jídlem, problémy ve škole (např. horší prospěch) a dopady na čas trávený s kamarády a rodinou. U dospívajících klientů se současně objevuje spojitost s úzkostnými poruchami, ADHD, depresivními symptomy, sebevražednými myšlenkami, ale i s agresivitou a konzumací návykových látek.
 - Podle studie mezi pražskými žáky a studenty ve věku 11–19 let od r. 2019 roste podíl těch, kteří zaznamenali problémy spojené s internetovými aktivitami, současně roste i podíl studentů, kteří uvádějí problémy opakovaně.
 - Podíl studentů uvádějících pravidelné problémy se v r. 2023 podstatně zvýšil, to jak v souvislosti s hraním digitálních her, tak s trávením času na sociálních sítích i v důsledku sledování videí.
 - Chlapci i dívky shodně uvádějí nejčastěji dopady na čas trávený s rodinou, kamarády nebo na přípravu do školy.
- Podle *Národního výzkumu 2023* roste výskyt problémů v souvislosti s nadužíváním internetu také v dospělé populaci. Nejčastějším důvodem problémů bylo trávení času na sociálních sítích (44 %), hraní digitálních her (26 %) a surfování na internetu (23 %).
 - Mladí dospělí (ve věku 15–34 let) uvádějí přibližně 2krát častější problémy související s užíváním internetu než obecná populace starší 15 let.
- Ve *Výzkumu občanů 2023* uvedla problémy v důsledku užívání internetu v posledních 12 měsících téměř třetina dospělých – nejčastěji šlo o trávení času na internetu, i když ho/ji to nebaví (31 %), zanedbávání jídla nebo spánku (24 %) a neúspěšné snahy omezit čas trávený na internetu (22 %).
- Klienti adiktologických služeb v souvislosti s nadužíváním digitálních technologií uvádějí zanedbávání spánku a/nebo hygieny, práce nebo školy a problémy s koncentrací a udržením pozornosti.

Prevence digitálních závislostí

- Adiktologická prevence zaměřená na děti a mládež zahrnuje prevenci digitálních závislostí a je součástí širšího rámce školské prevence rizikového chování.
 - Problematika digitálních závislostí je obvykle součástí širšího konceptu bezpečného chování na internetu a prevence kyberšikany. V posledních letech vnikají samostatné programy zaměřené na nadužívání technologií.
- Na témata nelátkových závislostí, včetně nadužívání digitálních technologií, je ve školách zaměřeno 6 % školních preventivních programů.
 - Na českých školách bylo ve školním roce 2022/2023 řešeno téměř 5 tis. případů v souvislosti s digitálními závislostmi a/nebo hraním hazardních her, což představuje 5 % všech evidovaných případů rizikového chování.
- Pomoc pedagogům zorientovat se v problematice rizik spojených s užíváním digitálních technologií nabízí online vzdělávací modul *Technologie a prevence* s intervencemi zaměřenými na děti, případně jejich rodiče, s cílem včasného zachytu a zmírnění problémů s digitální závislostí.
- Na stránkách iprev.cz byl spuštěn systémový nástroj *Interaktivní platforma podpory duševního zdraví a prevence rizikového chování* (IPREV), který mj. podporuje vzdělávání odborníků v prevenci.
- Na pomezí prevence a léčby jsou programy indikované prevence pracující s jednotlivci, u kterých se vyskytují projevy nadužívání digitálních technologií. Intervence zaměřené na

dospívající pracují se sebekontrolou a kontrolovaným užíváním, posílením emoční inteligence a sociálních kompetencí a zvládnutím stresu a emocí.

Léčba a intervence u digitálních závislostí

- V ČR v současné době neexistují léčebné a poradenské služby zaměřené pouze na klienty s problémy spojenými s nadužíváním digitálních technologií.
- Léčba a další intervence pro lidi nadužívající digitální technologie, resp. v riziku vzniku a rozvoje digitálních závislostí, jsou zaměřeny na snížení množství času věnovaného digitálním technologiím a zvýšení kontroly nad jejich používáním.
 - K efektivním přístupům u dospívajících patří motivační terapie, kognitivně-behaviorální terapie a psychodynamická terapie. Nedílnou součástí by měla být také rodinná terapie.
- Aktuálně je v ČR odhadováno téměř 300 adiktologických programů různého typu. Podle *Sčítání adiktologických služeb 2023* bylo v ČR celkem 125 programů (41 %), které poskytovaly služby také osobám nadužívajícím digitální technologie.
- Podle závěrečných zpráv programů podpořených v dotačním řízení Úřadu vlády ČR roste počet programů pracujících s klienty nadužívajícími digitální technologie. V r. 2023 poskytovalo služby osobám v riziku digitálních závislostí celkem 41 služeb, dohromady vykázaly 264 klientů.
 - Klienty s digitální závislostí vykazují nejčastěji ambulantní služby, v řadě případů jde o specializované ambulantní programy pro hráče hazardních her a ambulance pro děti a dorost.
 - S digitálními závislostmi se služby stále častěji setkávají u dětí a dospívajících ve věku 10–18 let, jde zejména o nadměrné hraní online her a trávení času na sociálních sítích. U dětí a dospívajících zpravidla jde o závislost v kombinaci s dalšími duševními potížemi.
- Některá zdravotnická zařízení oboru psychiatrie a adiktologie vykazují zdravotním pojišťovněm pacienty s digitální závislostí pod dg. F63.8 (jiné nutkavé a impulzivní poruchy).
 - Od r. 2015 je ročně pojišťovněm vykazováno 90–180 osob se závislostí na digitálních technologiích (dg. F63.8). Vzrostly především počty dětí a dospívajících ve věku 10–19 let. Zatímco v l. 2015–2021 dosahoval počet dětí 13–32 ročně, v posledních dvou letech již bylo ročně vykázáno 50–95 pacientů v této věkové skupině.
 - Hospitalizováni pro dg. F63.8 jsou každoročně pouze jednotky osob (12 v r. 2022 a 6 v r. 2023).
- Od r. 2019 nabízí *Národní linka pro odvykání* na telefonním čísle 800 350 000 poradenství osobám s jakýmkoliv závislostním problémem včetně nadužívání digitálních technologií. V r. 2023 využilo linku 84 osob s problémem v oblasti nelátkkových závislostí, z toho 15 osob s jiným problémem než hraní hazardních her.
- V ČR je k dispozici několik online poraden, které poskytují anonymní poradenství také v oblasti digitálních závislostí a odkazují na další služby.
- Počet hlášených klientů s digitální závislostí se v posledních letech zvyšuje, avšak vzhledem k rozsahu nadužívání internetu a digitálních technologií v populaci zůstává relativně nízký.
 - Mezi překážky bránící klientům ve vyhledání léčby patří přetrvávající přesvědčení, že nadužívání technologií není závažný fenomén, a nízká informovanost o dostupných službách.
 - Na straně poskytovatelů služeb se jako hlavní bariéry jeví absence doporučených postupů v oblasti prevence a léčby digitálních závislostí, nedostatek personálu a nedostatek finančních prostředků na rozvoj služeb.
- V posledním desetiletí se rozvíjí privátní sektor služeb, ty nejsou hrazeny z veřejných zdrojů a jejich klienti nejsou hlášeni do informačních systémů o klientech adiktologických služeb.



Kapitola 1: Vymezení pojmů

1.1 Terminologie v oblasti digitálních závislostí

Užívání moderních technologií se v posledních letech stalo běžnou každodenní součástí života většiny populace. Poměrně velké části populace se však týká nadužívání digitálních technologií, které je často příčinou zdravotních poruch a negativních sociálních dopadů na jednotlivce i jejich okolí. Jedním z možných dopadů dlouhodobého nadužívání internetu je vznik závislostní poruchy.

Jednu z prvních definic „digitální závislosti“ formulovali na základě systematického přehledu celkem 23 odborných studií Singh a kol. (2010) jako poruchu kontroly, která zahrnuje obsedantní používání digitálních zařízení, digitálních technologií a digitálních platforem, tj. internetu, videoher, online platforem, mobilních zařízení a platforem sociálních sítí.

Přestože se o „internetové závislosti“ (v angličtině internet addiction) mluví již od poloviny 90. let 20. století (Young, 1998a), konsensus ohledně definice digitální závislosti dosud neexistuje (Pezoa-Jares a kol., 2012; Kuss, 2016; Almourad a kol., 2020). V literatuře se nadále setkáváme s různým označením tohoto fenoménu – mluví se o závislosti na internetu (Young, 1998b; teWildt, 2011), patologickém užívání internetu (Morahan-Martin a Schumacher, 2000), problematickém užívání internetu (Davis a kol., 2002), kompulzivním používání počítačů (Shapira a kol., 2000), virtuální závislosti (Greenfield a kol., 2007), kyberzávislosti (Suissa, 2015) i o poruše spojené s užíváním internetu (American Psychiatric Association, 2013).

Ohledně klasifikace poruchy spojené s užíváním internetu či závislosti na internetu nepanuje odborná shoda. Stejně jako u jiných závislostí či závislostních duševních poruch patří mezi jejich příznaky změny nálady, zvyšování tolerance, symptomy z odnětí a relaps (Kuss a Lopez-Fernandez, 2016). Jejich charakteristikami jsou ztráta kontroly a času, případně i ztráta financí (Lopez-Fernandez, 2015).

Vercillo (2020) závislost na internetu definuje jako kompulzivní užívání internetu, ve kterém je pokračováno i přes jeho negativní důsledky. Internetová závislost má podle ní tři komponenty: kompulzivní užívání, rostoucí toleranci a abstinenci příznaky a problémy způsobené tímto užíváním (vztahové, zdravotní, pracovní, finanční).

Obdobně závislost definovala dříve Young (1998b), podle které šlo o online kompulzivní chování, které interferuje s normálním životem a způsobuje vážné problémy v rodině, mezi přáteli a v pracovním prostředí, a také Beard a Wolf (2001), podle nichž šlo o takové používání internetu, které do života jedince vnáší psychologické, sociální, pracovní nebo školní komplikace. Shapira a kol. (2000) do definice zahrnuli neschopnost jedince mít kontrolu nad užíváním internetu, což vede ke stresu a/nebo ke zhoršení fungování. Mitchell (2000) definoval závislost na internetu jako kompulzivní nadužívání internetu a podrážděné nebo náladové chování v důsledku nemožnosti jeho užívání.

Griffiths (2000) obdobně definoval kritéria behaviorálních závislostí obecně, a to jako:

- > význačnost, kdy aktivita na internetu se stane nejdůležitější v životě a dominuje kognitivním a emocionálním procesům i chování,
- > změny nálad, kdy online aktivita ovlivňuje subjektivní prožívání (tj. po zapojení se do aktivity se zlepšší nálada),
- > tolerance, kdy k navození původní nálady jsou potřeba větší dávky internetové aktivity,
- > abstinenci příznaky, tj. negativní pocity, když je činnost na internetu ukončena nebo nemůže probíhat,
- > konflikt, a to interpersonální nebo intrapersonální,
- > recidiva, tj. tendence vrátit se k nadměrnému používání internetu i po obdobích kontroly.

Zatímco v některých případech se mluví obecně o závislosti na internetu, tedy o tzv. generalizovaném patologickém užívání internetu (generalized pathological internet use, GPIU), které se projevuje nadměrným trávením času na internetu bez jasného účelu (Davis, 2001), v jiných případech je definován konkrétní účel, za kterým je internet nadměrně, resp. rizikově používán, tedy jde o specifické patologické užívání internetu (specific pathological internet use, SPIU). Takové rizikové užívání internetu se týká osob, které nadměrně používají určitou aplikaci nebo funkci internetu. Young (1999a; 2004) rozlišuje pět typů internetové závislosti:

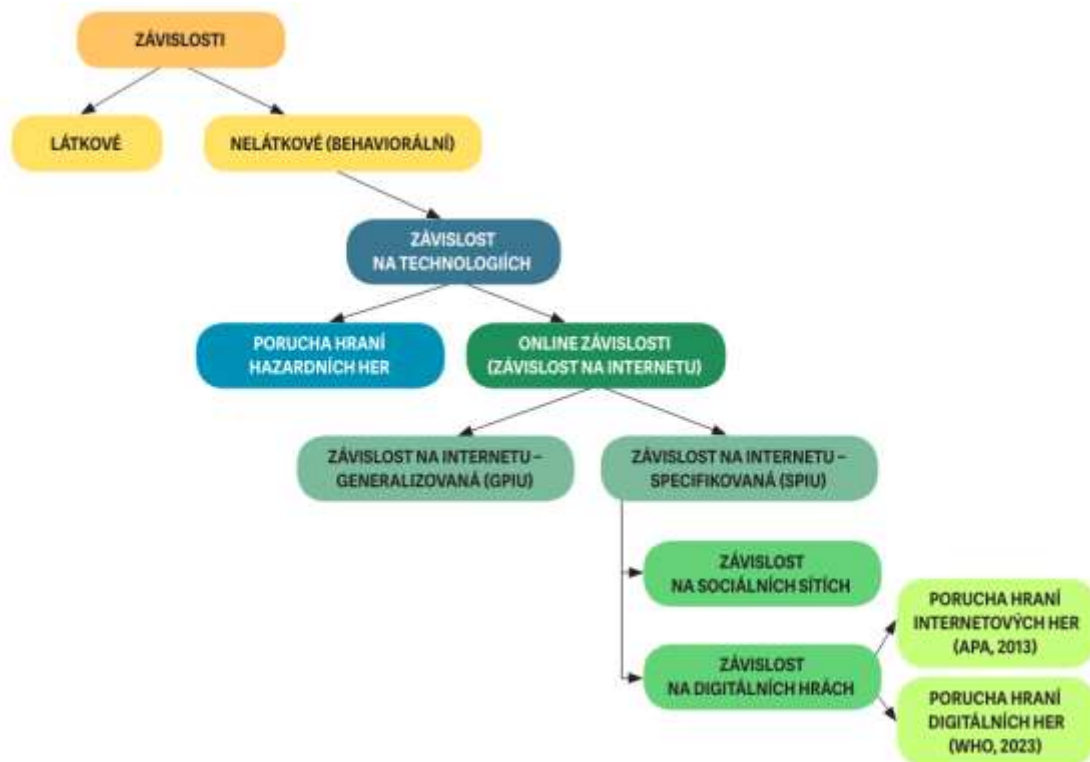
- > závislost na počítačích (hrách) – obsesivní hraní digitálních her,
- > informační přetížení – kompulzivní surfování na internetu,
- > nutkání k používání internetu – obsesivní hraní online hazardních her, online nakupování a obchodování,
- > závislost na virtuálním sexu – kompulzivní užívání stránek pro dospělé, kybersexu a online pornografie,
- > závislost na virtuálních vztazích – nadměrné zapojení do online vztahů a čas trávený na sociálních sítích.

Obdobně a současně podrobněji specifikoval Friedman (2020) závislosti na sociálních sítích, textové komunikaci, seznamkách, pornografii, hraní her, online hazardu, nakupování, internetových aukcích, sledování filmů či seriálů, zpravodajství či fitness aplikacích.

Se závislostí na sociálních sítích souvisejí mimo jiné fenomény, jako jsou tzv. FOMO (z anglického fear of missing out), tedy obava z neprožití zážitků dostupných ostatním v důsledku nepřítomnosti na sociálních sítích, či tzv. nomofobie (z anglického no mobile phone phobia), tedy strach z bytí bez mobilního telefonu. Principem digitálních technologií je atraktivním způsobem přilákat nové uživatele (např. formou her nebo sociálních sítích) a motivovat je k tomu, aby konzumovali jejich obsah co nejdéle.

Přehledně popsali schéma dělení závislostí na digitálních technologiích Suchá a kol. (2024) – obrázek 1-1.

obrázek 1-1: Schéma dělení závislosti na technologiích



Zdroj: Suchá a kol. (2024)

V kontextu této zprávy používáme jako zastřešující termín „digitální závislosti“, kterým označujeme behaviorální závislosti, které jsou na rozdíl od látkových závislostí spojené s určitým chováním – v tomto případě s kompulsivním, obsesivním, nadměrným či škodlivým užíváním digitálních zařízení (tj. telefonů, tabletů, počítačů či herních konzolí) a digitálních technologií či platform (internetu, sociálních sítí či digitálních her). V našem kontextu digitálními závislostmi myslíme zejména nadměrné užívání počítačů a mobilních telefonů či nadměrné užívání internetu obecně. Konkrétněji máme na mysli nadměrné trávení času vyhledáváním informací, užíváním sociálních sítí, hraním digitálních her, sledováním filmů a seriálů, sledováním online pornografie či online nakupováním.

1.2 Nástroje používané pro klasifikaci digitálních závislostí

První výzkumy závislosti na internetu z 90. let 20. století se snažily odlišit kompulzivní či nadměrné užívání internetu od jeho běžného užívání (Leung a Chen, 2021). Jako nadměrné užívání bylo klasifikováno nepracovní či volnočasové užívání mezi 40–80 hodinami týdně s jednotlivými epizodami v délce až 20 hodin. Tyto studie využívaly přizpůsobená kritéria patologického (hazardního) hraní podle DSM-4. Prvním takovým nástrojem byl *Diagnostický dotazník závislosti na internetu (Internet Addiction Diagnostic Questionnaire, IADQ)*, který se skládal z osmi otázek. Tento nástroj byl postupně upravován za pomoci empirického testování. Celosvětově validovaný a akceptovaný je *Test internetové závislosti (Internet Addiction Test, IAT)*, který rozlišuje závislostní chování jako mírné, střední nebo vážné (Young, 2017). Často používaným nástrojem je také *Škála nadměrného užívání internetu (Excessive Internet Use, EIU)*, která byla využita i k mezinárodnímu srovnání (Škařupová a kol., 2015; Helsper a Šmahel, 2020). V Číně se používá škála *CIAS (Chen Internet Addiction Scale)* a závislost na internetu je tam vnímána jako jeden z hlavních veřejnozdravotních problémů (Vercillo, 2020).

V oficiálních klasifikacích duševních poruch zatím internetová závislost či porucha spojená s užíváním internetu není zařazena. V páté revizi *Diagnostického a statistického manuálu (DSM-5)* Americké psychiatrické asociace (American Psychiatric Association, 2013) je však zmíněna porucha spojená s hraním digitálních her na internetu (internet gaming disorder, IGD), a to v sekci doporučující další zkoumání. Porucha spojená s hraním digitálních her (gaming disorder) je již zařazena v 11. revizi *Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-11)* Světové zdravotnické organizace, byla schválena v r. 2019 a je postupně v jednotlivých zemích zaváděna do praxe.

Porucha spojená s hraním her (gaming disorder) je charakterizována jako zhoršená kontrola nad hraním (internetových) digitálních her, upřednostňování hraní před ostatními zájmy a každodenními činnostmi a pokračování v hraní či navyšování času stráveného hraním i přes vnímané negativní důsledky.

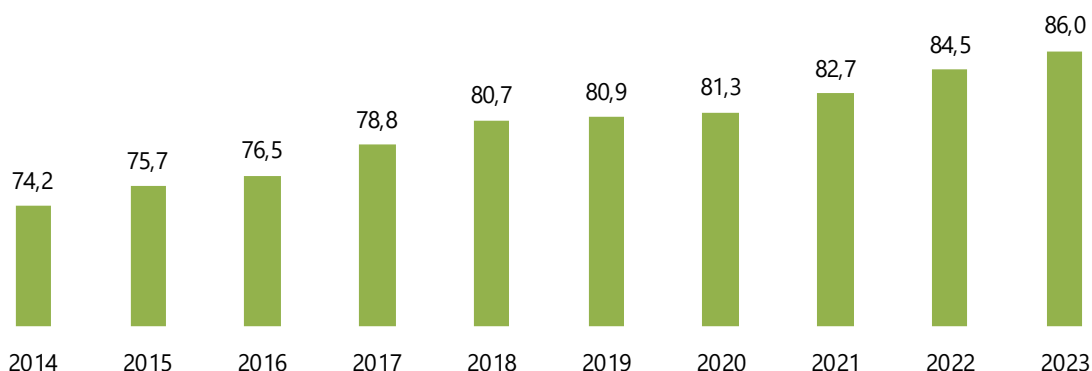
1.3 Užívání internetu a digitálních technologií v ČR

Podle *Výběrového šetření o využívání informačních a komunikačních technologií v domácnostech a mezi jednotlivci (VŠIT)*,² které každoročně již od r. 2003 realizuje Český statistický úřad, používalo v r. 2023 v ČR internet 86,0 % osob starších 16 let, což představuje odhadem více než 7,3 mil. lidí, v tom 78,1 % dospělých (79,8 % mužů a 76,6 % žen) používalo internet denně nebo téměř denně (77,7 % v r. 2022) (Český statistický úřad, 2023) – graf 1-1.

Mobilní telefon používá 98,8 % populace starší 16 let (shodně jako v r. 2022), v tom chytrý telefon (smartphone) 82,4 %. Celkem 78,3 % používá internet v mobilním telefonu (více než 98 % osob ve věku 16–34 let, ale jen 43,8 % ve věku 65–74 let a 16,5 % ve věku 75+ let). Posílání e-mailů ke komunikaci s ostatními využívá 81,3 % populace, 59,8 % telefonuje přes internet (např. prostřednictvím Skype nebo WhatsApp) a 76,7 % populace komunikuje s ostatními prostřednictvím chatovacích aplikací (např. WhatsApp nebo Messenger).

² https://www.czso.cz/csu/czso/domacnosti_a_jednotlivci [2024-06-04]

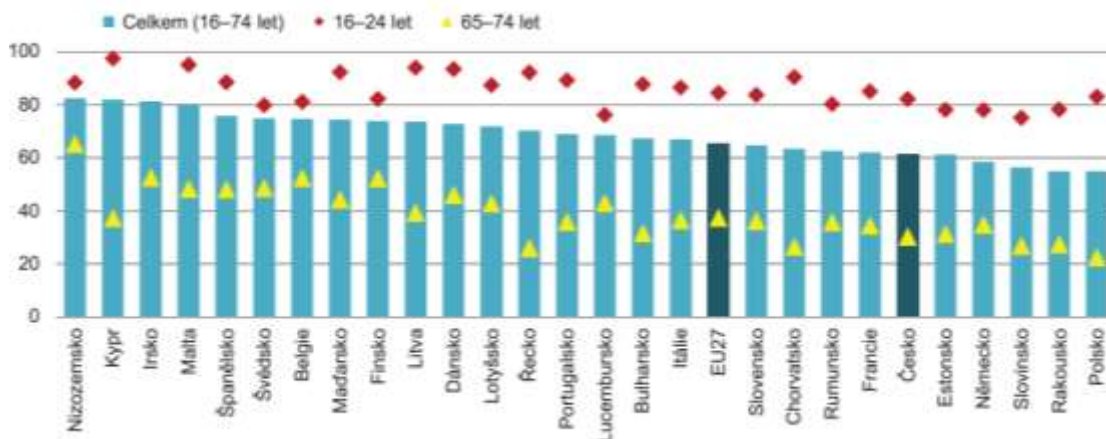
graf 1-1: Podíl populace starší 16 let používající internet v posledních 3 měsících v l. 2014–2023 – šetření VŠIT, v %



Zdroj: Český statistický úřad (2023)

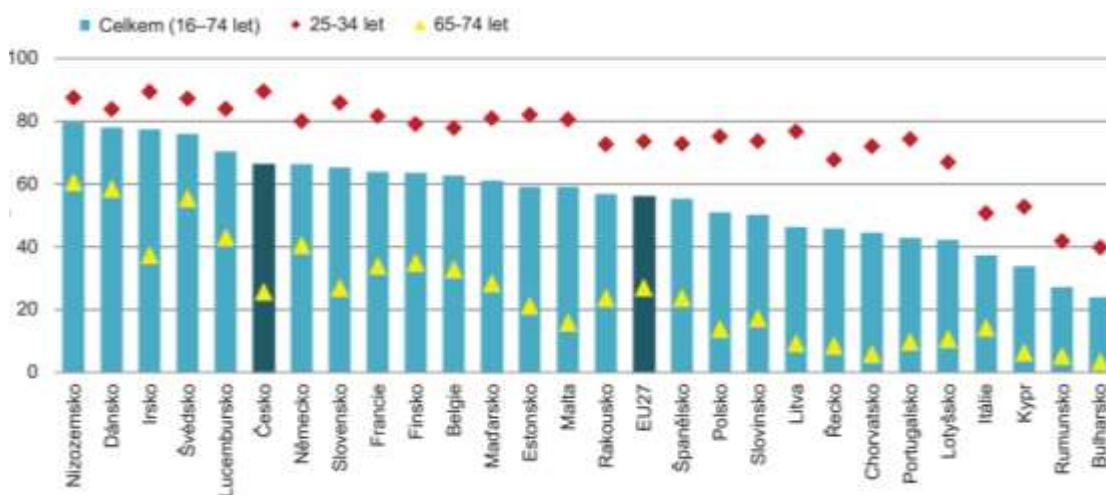
Ve srovnání s evropskými zeměmi patří ČR k zemím s podprůměrnou mírou používání internetu pro telefonování – graf 1-2 a naopak k zemím s nadprůměrnou mírou nakupování na internetu, zejména ve věkové skupině 25–34 let – graf 1-3.

graf 1-2: Podíl populace ve věku 16–74 let, která telefonuje přes internet (r. 2022), v %



Zdroj: Český statistický úřad (2023)

graf 1-3: Podíl populace ve věku 16–74 let, která v posledních 3 měsících nakupovala na internetu (r. 2022), v %



Zdroj: Český statistický úřad (2023)

1.4 Digitální hry a sociální sítě

1.4.1 Digitální hry

Digitální hry jsou elektronické hry, které lze hrát prostřednictvím různých platform, jako jsou osobní počítače, herní konzole (Playstation, Xbox či Nintendo), tablety, mobilní telefony či internetové prohlížeče. Lze je tedy rozdělit na počítačové, konzolové a mobilní (Suchá a kol., 2024).

Existuje řada herních žánrů, mezi ty nejrozšířenější patří:

- > akční hry, jako jsou střílečky (first-person shooter, FPS) či bojové hry;
- > dobrodružné hry (tzv. adventury), které se více soustředí na interaktivní příběh;
- > hry na hrdiny, tzv. RPG hry (role playing games), v nichž hráči zaujímají role fiktivních postav;
- > strategické hry, které kladou důraz na strategii a taktiku;
- > simulátory, které napodobují různé lidské činnosti, jde např. o simulátory života, letecké, závodní, sportovní;
- > battle royale hry, v nichž vyhrává poslední přeživší.

Digitální hry lze hrát o samotě, v tzv. singleplayer módu. Velké popularitě se však těší hry, které dokáží v jednom okamžiku propojit více hráčů v tzv. multiplayer režimu. Tyto hry totiž umožňují hrát tutéž hru ve stejném čase i několika tisícům hráčům najednou (jsou označovány jako MMO hry, massively multiplayer online) nebo MOBA hry (multiplayer online battle arena), v nichž hráči mezi sebou bojují v bojových arénách.

Z pohledu rozvoje rizika hráčské poruchy jsou za rizikovější považovány MMO hry, z nichž nejpopulárnější jsou MMORPG (massively multiplayer online role playing games), MOBA (King a Delfabbro, 2019) a battle royale. Mezi nejpopulárnější patří World of Warcraft, Destiny, Final Fantasy (MMORPG), League of Legends, Dota 2 (MOBA), Fortnite či PUBG (battle royale).

Hry na evropském trhu jsou hodnoceny prostřednictvím systému PEGI (Pan-European Game Information),³ který zákazníkům poskytuje informace sloužící při rozhodování o nákupu hry. Obsahuje doporučené věkové kategorie (3, 7, 12, 16 a 18 let), informace, zda se ve hře používají vulgární výrazy a zda se objevují prvky diskriminace, užívání drog, strašidelné či hororové prvky, hazardní hraní, sex a násilí. Rovněž obsahuje informace o tom, zda hra umožňuje nákup digitálního zboží (včetně virtuální měny či lootboxů) a zda vyžaduje online interakci s dalšími hráči – obrázek 1-2.

obrázek 1-2: Ukázka věkového označení PEGI a piktogramy znázorňující obsah her



Zdroj: <https://pegi.info/cs> [2024-06-05]

³ <https://pegi.info/> [2024-06-05]

Lootboxy se staly běžnou součástí řady populárních počítačových her a videoher. Jde o virtuální balíčky, hráč je může získat v průběhu hry nebo si je zakoupit za virtuální měnu. Z těchto balíčků může hráč po otevření na základě náhody získat výhody ve hře (např. lepší zbraně či vylepšené vlastnosti) či vizuální vylepšení (skiny). Svou povahou se do značné míry podobají výherním automatům – pro výhru nevyžadují žádné dovednosti a přinášejí náhodnou odměnu (King a Delfabbro, 2019). Někteří hráči dokáží s vidinou odměny utratit ve hře vysoké finanční obnosy. Jako velmi rizikové se jeví zapojení umělé inteligence (AI) do nabídky lootboxů, jelikož prostřednictvím AI lze na základě vzorců hraní upravit pravděpodobnost získání určitých předmětů ve hře (Suchá a kol., 2024).

V r. 2023 se na problematiku lootboxů zaměřilo 20 evropských spotřebitelských organizací ze 17 zemí, včetně české organizace dTest. Upozornily na to, že v r. 2020 generoval prodej lootboxů celosvětově více než 15 mld. USD. Spotřebitelské organizace poukázaly zejména na:

- > agresivní marketingové praktiky,
- > neprůhledné algoritmy,
- > matoucí virtuální měny,
- > klamání spotřebitelů ohledně skutečných nákladů na hry zdarma (tzv. freemium hry),
- > riziko, že hráči mohou kdykoli přijít o svůj zakoupený digitální obsah,
- > cílení lootboxů a manipulativních praktik na děti a dospívající.⁴

1.4.2 Sociální sítě a chatovací aplikace

Sociální sítě, také nazývané jako společenské nebo komunitní sítě (anglicky social network nebo community network), jsou rychle se rozvíjející formou online komunikace založenou na zpětné vazbě a aktivní interakci. Tyto platformy umožňují vytváření virtuálních vazeb mezi uživateli s reálnou identitou. Uživatelé si mohou vytvářet profily, propojit se s ostatními a sdílet obsah, jako jsou texty, fotografie, videa, mohou také chatovat a provozovat další aktivity.

Mezi sociální sítě lze řadit i internetová diskusní fóra, kde si uživatelé vyměňují názory na různá témata. Komunikace může probíhat soukromě mezi dvěma uživateli, nebo veřejně mezi více uživateli. Otevřenost těchto platform poskytuje prostor pro podvodníky a šíření kyberšikany, kybergroomingu, kyberstalkingu a dalších negativních jevů. Problémem je také zakládání falešných profilů k pomluvám či pomstě.

Mezi celosvětově nejpoužívanější sociální sítě patří Facebook (s celkovým počtem 3,1 mld. aktivních uživatelů), YouTube (2,5 mld.), Instagram (2,0 mld.), WhatsApp (2,0 mld.), TikTok (1,6 mld.), Weixin/WeChat (1,3 mld.), Facebook Messenger (1,0 mld.), Telegram (900 mil.), Snapchat (800 mil.), Douyin (755 mil.).⁵ V ČR patří mezi nejpoužívanější sociální sítě Facebook, Instagram, Pinterest, TikTok, Snapchat, síť X/Twitter a LinkedIn.⁶

Většina sociálních sítí, jako jsou Facebook, TikTok, síť X/Twitter nebo WhatsApp, umožňuje založení účtu až od 13 let, aby děti měly čas získat potřebné kritické myšlení a znalosti o internetu a byly chráněny před nevhodným obsahem. Mladší děti si často neuvědomují následky sdílení osobních údajů, fotografií nebo videí.⁷ Jestliže si zakládají účet děti mladší 13 let, vědomě uvádějí nepravdivé údaje a porušují tak podmínky užívání těchto služeb. Některé sociální sítě, jako např. LinkedIn, jsou dostupné od 16 let, jiné dokonce až od 18 let (MeetMe nebo Monkey).⁸ Nahota je na Facebooku, Instagramu a YouTube zakázána, jestliže není určena k uměleckým nebo vzdělávacím účelům. Na síti X si uživatelé musí přístup k těmto obsahům povolit sami.⁹

⁴ <https://www.dtest.cz/clanek-9535/loot-boxy-problematicke-nahodne-doplunky-k-pocitacovym-hram> [2024-05-31]

⁵ <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/> [2024-05-31]

⁶ <https://amidigital.cz/wp-content/uploads/2024/04/orangepaper-adi-final.pdf> [2024-06-06]

⁷ <https://www.spolecnebezpecne.cz/aktuality/proc-existuji-vekove-hranice-pro-vstup-na-socialni-site/> [2024-06-16]

⁸ <https://www.internetmatters.org/resources/what-age-can-my-child-start-social-networking/> [2024-06-16]

⁹ <https://www.belfercenter.org/index.php/publication/comparative-overview-social-media-sex-policy> [2024-06-16]

TikTok, provozovaný čínskou společností ByteDance, je předmětem mediálního zájmu s ohledem na obavy ze shromažďování dat a šíření dezinformací. Obavy budí zejména její napojení na Čínskou lidovou republiku.¹⁰ V řadě zemí platí zákaz užívání aplikace na vládních nebo jinak významných zařízeních.¹¹ Kongres USA schválil v dubnu 2024 z důvodů obav ze zneužití dat soubor opatření, jejichž výsledkem by mohl být zákaz TikToku v USA.¹²

V souvislosti s touto sociální sítí zahájila Evropská komise dvě řízení pro podezření z porušování nařízení o digitálních službách (*Digital Services Act, DSA*) účinné od 1. 9. 2023.^{13, 14} První řízení, zahájené v únoru 2024, se týká podezření na porušování povinností v oblasti ochrany nezletilých, transparentnosti reklamy a škodlivého obsahu.¹⁵ Další řízení, iniciované v dubnu 2024, souvisí se zahájením provozu aplikace TikTok Lite ve Francii a Španělsku a nedostatečně řešeným rizikem závislostního potenciálu aplikace.¹⁶ Varování před používáním této aplikace na zařízeních s přístupem k důležitým informačním systémům vydal také český Národní úřad pro kybernetickou a informační bezpečnost (NÚKIB). Podle NÚKIB představuje tato aplikace bezpečnostní hrozbu.¹⁷

Sociální síť TikTok byla opakovaně kritizována za nevhodný a škodlivý obsah pro děti,¹⁸ včetně šikany, propagace násilí a sebevražd. Nevhodný obsah představují především různé druhy nebezpečných výzev (*dangerous challenges*), které bývají blokovány až po tragických událostech.¹⁹

Za sociální sítě jsou považovány také chatovací aplikace, jako jsou WhatsApp, Snapchat, iMessage, Messenger, Telegram a Signal. Tyto aplikace jsou zdarma ke stažení a k jejich používání stačí internetové připojení a propojení s telefonním číslem nebo profilem na sociálních sítích. Umožňují výměnu zpráv, multimediálních souborů, hlasových zpráv a videohovorů prostřednictvím smartphonů nebo internetu.

¹⁰ Čínské technologické firmy mají totiž povinnost na požádání předat komunistické straně veškerá data o uživateli svých platform. Další hrozbou je potenciální využívání platformy pro šíření propagandy a ovlivňování veřejného mínění.

¹¹ V Austrálii, Belgii, Kanadě, Dánsku, Francii, Lotyšsku, Nizozemsku, na Novém Zélandu, v Norsku, na Tchaj-wanu, ve Velké Británii nebo v USA. <https://apnews.com/article/tiktok-bytedance-ban-china-india-376f32d78861e14e65ec4bc78e808a0d> [2024-05-18]

¹² <https://ct24.ceskatelevize.cz/clanek/svet/zakon-umoznujici-zakaz-tiktoku-v-usa-zrejme-zbrzdi-soudni-spolny-348583> [2024-05-18]

¹³ Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2022/2065 ze dne 19. října 2022 o jednotném trhu digitálních služeb a o změně směrnice 2000/31/ES (nařízení o digitálních službách), blíže viz https://eur-lex.europa.eu/legal-content/CS/TXT/?uri=uriserv%3AOJ.L_.2022.277.01.0001.01.CES&toc=OJ%3AL%3A2022%3A277%3ATOC [2024-05-18].

¹⁴ https://www.focus-age.cz/m-journal/aktuality/zakaz-tiktoku-v-eu-neni-vyloucen--rika-predsedkyně-evropske-komise_s288x17448.html [2024-06-07]

¹⁵ https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/IP_24_926 [2024-05-18]

¹⁶ https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/ip_24_2227 [2024-05-18]

¹⁷ <https://nukib.gov.cz/cs/infoservis/hrozby/1941-aplikace-tiktok-predstavuje-bezpecnostni-hrozbu/> [2024-06-07]

¹⁸ <https://www.edu.cz/zakaz-tiktoku-evropskou-komisi-pozitiva-a-negativa/> [2024-06-02]

¹⁹ <https://www.e-bezpecni.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/socialni-site/3171-tiktok-rizikovy-je-deti-z-nej-ale-neodejdou> [2024-06-05]

Y 2

Kapitola 2: Politika a regulace v oblasti digitálních závislostí

2.1 Úvod

Politika v oblasti závislostí od r. 2014 integruje témata legálních a nelegálních návykových látek a nelátkových závislostí. Politika v oblasti nadužívání moderních technologií a digitálních závislostí je její součástí od r. 2019, kdy vstoupila v platnost *Národní strategie prevence a snižování škod spojených se závislostním chováním 2019–2027*.²⁰

2.2 Politika a strategie v oblasti digitálních závislostí

Odpovědnost za tvorbu a naplňování politiky ČR v oblasti závislostí nese vláda. Oblast realizace a koordinace politiky v oblasti závislostí na národní i místní úrovni upravuje zákon č. 65/2017 Sb., o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek (ZOZNL).²¹

Koordinačním a poradním orgánem vlády v otázkách politiky v oblasti závislostí je Rada vlády pro koordinaci politiky v oblasti závislostí (RVKPZ). Administrativní a organizační podporu činnosti RVKPZ zajišťuje sekretariát RVKPZ, který je součástí Úřadu vlády ČR. Za účelem monitoringu situace v oblasti závislostí je v sekretariátu RVKPZ zřízeno Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti (NMS).

Hlavním strategickým dokumentem určujícím zaměření politiky v oblasti závislostí je *Národní strategie prevence a snižování škod spojených se závislostním chováním 2019–2027* (Národní strategie 2019–2027), která byla schválena vládou v květnu 2019. Oproti předešlé strategii se kromě alkoholu, tabáku, nelegálních drog a hazardního hraní nově a podrobněji zaměřuje na další témata, která dosud nebyla koordinovaně řešena – především nadužívání psychoaktivních léčivých přípravků a nadužívání digitálních technologií.

Na novou strategii navazují akční plány integrující všechna závislostní témata a pokrývají obvykle tříleté období. Dne 5. 4. 2024 byl usnesením vlády č. 230 schválen *Akční plán politiky v oblasti závislostí 2023–2025*.²² K prioritním oblastem akčního plánu na aktuální tříleté období patří:

- > prevence a léčba závislostí,
- > regulovaný trh s návykovými látkami,
- > efektivní výběr daní zohledňující rizikovost produktů se závislostním potenciálem,
- > prosazování principů vyvážené politiky v oblasti závislostí navazující na priority předsednictví ČR v Radě EU,
- > minimalizace dopadů krize na Ukrajině na situaci v oblasti závislostí v ČR.

V oblasti nadužívání digitálních technologií *Akční plán politiky v oblasti závislostí 2023–2025* specificky upozorňuje na nedostatečně zajištěný systém preventivních a léčebných opatření, zejména nízkou dostupnost a kapacitu adiktologických služeb pro práci s klienty v riziku vzniku a rozvoje digitálních závislostí.

Problematika digitálních závislostí je rovněž součástí krajských a obecních politik v oblasti závislostí. Strategické dokumenty krajů pro oblast závislostí zahrnují problematiku nových technologií

²⁰ <https://www.vlada.cz/cz/ppov/protidrogova-politika/strategie-a-plany/narodni-strategie-prevence-a-snizovani-skod-spojnych-se-zavislostnim-chovanim-2019-2027-173695/> [2023-06-02]

²¹ ZOZNL ukládá povinnost vládě přijímat nejméně jednou za 10 let národní strategii protidrogové politiky. Podle tohoto zákona může vláda zřídit svůj poradní orgán pro protidrogovou politiku a může zřídit funkci národního koordinátora pro protidrogovou politiku.

²² <https://vlada.gov.cz/cz/ppov/zavislosti/strategie-a-plany/akcni-plan-politiky-v-oblasti-zavislosti-2023-2025-204260/> [2024-05-09]

v 9 krajích – Středočeském, Jihočeském, Plzeňském, Karlovarském, Ústeckém, Libereckém, Pardubickém a Jihomoravském kraji a v Kraji Vysočina.

Další strategické dokumenty na národní úrovni jsou zaměřené na procesy digitalizace, digitální gramotnost a digitální vzdělávání, případně problematiku kybernetické bezpečnosti. Žádná ze strategií se ani okrajově netýká řešení problematiky digitálních závislostí – blíže viz *Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2023* (Chomynová a kol., 2023).

2.3 Politické, občanské a odborné aktivity v oblasti digitálních závislostí

V září 2023 se v Poslanecké sněmovně Parlamentu ČR pod záštitou poslance V. Zlínského konal odborný seminář na téma *Psychopatologie mládeže v současné době a její příčiny*, kde prezentaci na téma digitální demence přednesl neurolog Martin Jan Stránský, který se tomuto tématu věnuje dlouhodobě.^{23, 24} M. J. Stránský je rovněž autorem otevřeného dopisu vládě, MZ, MŠMT, České pediatrické společnosti a dalším zainteresovaným osobám/organizacím s titulem *Jak nástup digitální technologie negativně ovlivňuje mysl a budoucnost našich dětí*.²⁵

Podvýbor pro rodinu Výboru pro sociální politiku Senátu Parlamentu ČR uspořádal v březnu 2024 kulatý stůl *Dopad nových médií a komunikačních sítí na děti a mládež*.²⁶ Sborník z kulatého stolu byl vydán knižně.²⁷

Nadace Sirius uspořádala v únoru 2024 konferenci *Digitální doba a její dopady na duševní pohodu dětí*.²⁸ Na konferenci byl mj. představen koncept digitálního wellbeingu.²⁹

Aktivity odborné a občanské veřejnosti v oblasti nadužívání digitálních technologií jsou často na pomezí iniciativ a preventivních kampaní – blíže viz také kapitulu Prevence digitálních závislostí, str. 57. V médiích je dlouhodobě téma závislosti na digitálních technologiích, nadměrného užívání internetu, digitálních her a sociálních sítí či online pornografie zmiňováno stále častěji, nadále zejména v souvislosti s dopady pandemie COVID-19.

Výzkumem v oblasti digitálních závislostí se v posledních letech zabývá stále více výzkumných pracovišť. Centrum prevence rizikové virtuální komunikace Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci se věnuje zejména rizikům na internetu ve smyslu rizikových situací, do kterých se mohou dostávat uživatelé internetu (kyberšikana, sexting apod.). Centrum připravilo a provozuje stránky [e-bezpeci.cz](https://www.e-bezpeci.cz). V r. 2023 se centrum zaměřilo na téma umělé inteligence.³⁰

Katedra psychologie Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci dlouhodobě monitoruje výskyt vybraných forem rizikového chování včetně užívání návykových látek a jiného závislostního chování ve vztahu k osobnostním rysům dospívajících. V posledních několika letech je jedním z hlavních témat hraní digitálních her a používání nových technologií obecně, včetně adaptace zahraničních screeningových škál zaměřených na výskyt rizikového chování v souvislosti s digitálními technologiemi. V r. 2024 vyšla monografie *Užívání internetu, sociálních sítí a hraní digitálních her u adolescentů: Teoretická východiska, diagnostika a strategie intervence* (Suchá a kol., 2024).

²³ <https://www.psp.cz/sqw/cms.sqw?z=17939> [2024-05-27]

²⁴ Informaci o prezentaci M. J. Stránského zveřejnila senátorka D. Kovářová v článku *ANALÝZA. Digitální demence mladé generace*, viz dále.

²⁵ <https://www.pedagogicke.info/2024/01/martin-jan-stransky-jak-nastup.html> [2024-05-27]

²⁶ <https://www.senat.cz/xqw/xervlet/pssenat/htmlhled?action=doc&value=111103> [2024-05-27]

²⁷ <https://www.kosmas.cz/knihy/539232/dopad-novych-medii-a-komunikacnich-siti-na-deti-a-mladez/> [2024-05-27]

²⁸ <https://youtu.be/qvEpFoyDogU?si=HdX2XOI36pCel9kx> [2024-05-27]

²⁹ <https://www.nadacesirius.cz/home-cz/aktuality-nadace-sirius/288-zveme-vas-na-konferenci-digitalni-doba-a-jeji-dopady-na-dusevni-pohodu-deti> [2024-05-27]

³⁰ <https://www.e-bezpeci.cz/vyzkum/index.html> [2024-06-02]

V rámci Fakulty sociálních studií a Fakulty informatiky Masarykovy univerzity v Brně vzniklo výzkumné pracoviště s názvem *Interdisciplinární výzkum internetu a společnosti (IRTIS)*, které se zabývá sociálními a psychologickými dopady internetu a technologií na společnost. V období 2019–2023 probíhal v rámci projektu FUTURE výzkum *Porozumění vlivu technologií na well-being adolescentů*.³¹ Průzkum byl zaměřený na krátkodobé a dlouhodobé dopady používání technologií na fyzický, psychologický a sociální well-being adolescentů. Probíhal formou longitudinálního sledování vybraných domácností s průřezovými šetřeními mezi dětmi a jejich rodiči, opakovanými každých 6 měsíců. Pracoviště je zapojeno také do mezinárodního projektu *Youth Skills (ySKILLS)* zaměřeného na digitální dovednosti dětí a dospívajících.³²

V r. 2024 byl ve spolupráci Ostravské univerzity, Masarykovy univerzity, Univerzity Palackého v Olomouci, Univerzity Hradec Králové, Národního ústavu duševního zdraví a vybraných ústavů Akademie věd ČR (Psychologický ústav, Sociologický ústav a Ústav informatiky) zahájen projekt *DigiWELL*. Projekt se zaměřuje na dopady krátkodobého i dlouhodobého užívání technologií na psychologický, fyzický i sociální well-being různých skupin uživatelů internetu a technologií, včetně dospělých a seniorů.³³

Tématu závislosti na počítači, mobilních telefonech a obecně na internetu se věnuje také Klinika adiktologie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze (Klinika adiktologie). V r. 2022 Klinika adiktologie na stránkách iprev.cz spustila *Interaktivní platformu podpory duševního zdraví a prevence rizikového chování (IPREV)*, která je určena pracovníkům v prevenci, ale i širší veřejnosti a rodičům – blíže viz kapitolu Prevence digitálních závislostí, str. 57. Kromě výzkumných a preventivních aktivit provozuje Klinika adiktologie online adiktologickou poradnu, která nabízí poradenství osobám v riziku závislosti na internetu, ale i jejich blízkým³⁴ – blíže viz také kapitolu Léčba a další intervence pro osoby s digitální závislostí, str. 65.

Nadace Sirius podporuje od r. 2021 v rámci grantové výzvy *Rozvoj služeb pro děti ohrožené nadměrným a problémovým používáním technologií a technologickými závislostmi* projekty v oblasti prevence a léčby nadměrného užívání technologií.³⁵ V období 2022–2024 k podpořeným projektům (blíže viz kapitolu Prevence digitálních závislostí, str. 57 a kapitolu Léčba a další intervence pro osoby s digitální závislostí, str. 65) patří:

- *Rozvoj intervenčního programu pro děti/rodiče ohrožené nadměrným a problémovým používáním technologií a technologickými závislostmi* Kliniky adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze,
- *Tvorba metodických postupů pro práci s dospívajícími ohroženými problémovým a závislostním užíváním internetu, digitálních her a sociálních sítí* Univerzity Palackého v Olomouci,
- *Všeho (jenom) s (M)írou 5. blok: ČLOVĚK – TVOR PŘIPOJENÝ* organizace White Light I,
- *Život offline* organizace SANANIM,
- *Digitální výchova* organizace Replug me Education.

Ministerstvo práce a sociálních věcí (MPSV) dlouhodobě podporuje portál portaldigi.cz financovaný z Evropského sociálního fondu, OP Zaměstnanost. Portál je zaměřený na digitální vzdělávání široké veřejnosti a problematiku digitální gramotnosti populace.

³¹ <https://irtis.muni.cz/cs/vyzkum/projekty/future> [2024-06-02]

³² <https://irtis.muni.cz/cs/vyzkum/projekty/youth-skills> [2024-06-02]

³³ <https://alive.osu.cz/startuje-projekt-digiwell-zkouma-vyuziti-digitalnich-technologii-ve-prospech-dusevniho-zdravi/> [2024-06-02]

³⁴ <https://poradna.adiktologie.cz/zavislosti/z-zavislost-na-internetu/> [2024-06-02]

³⁵ <https://www.nadacesirius.cz/granty/projekty-z-grantovych-rizeni/podporene-projekty-2021-a-novejsi> [2024-06-02]

2.4 Reklama na internetu, marketing a influencing

Internet a především sociální sítě jsou v posledních letech významnými platformami, na kterých se odehrává reklama. Přestože sociální sítě byly vytvořeny pro komunikaci mezi jednotlivci, firmy je často prostřednictvím firemních profilů využívají pro marketing a reklamu. Reklama může probíhat buď prostřednictvím klasických placených příspěvků na sociálních sítích, např. Facebook Ads, nebo prostřednictvím tzv. influencerů.³⁶

Zvláště účinná je cílená reklama na sociálních sítích, která využívá shromažďovaná data o zájmech uživatelů a jejich chování. Její dopad může být navíc posílen sociálním vlivem – reklama sdílená prostřednictvím tzv. sociálních influencerů, kteří zboží a služby propagují přímo v rámci jednotlivých postů, nebo nepřímo formou peer-to-peer marketingu, tedy prostřednictvím tzv. lajků a cílených oznámení, že daný produkt se „přátelům líbí“. Tato forma stírá hranice mezi marketingovým obsahem a online vrstevnickými aktivitami.

Prostřednictvím sociálních sítí se odehrává i většina nárůstu objemu reklamy a marketingu v oblasti alkoholového a tabákového průmyslu. Sběr a analýza dat o zvycích a preferencích uživatelů sociálních sítí poskytují obchodníkům s těmito produkty rostoucí příležitosti k přesnějšímu zacílení sdělení konkrétním skupinám a jednotlivcům. Zobrazení alkoholu a různých tabákových výrobků, především alternativních nikotinových produktů, je na platformách sociálních médií běžné a v drtivé většině představuje nabízené produkty jen v příznivém světle (World Health Organization, 2022).

Dlouhodobě problematickým aspektem propagace tabákových a nikotinových výrobků a alkoholu prostřednictvím influencerů je kromě skryté online propagace produktů také fakt, že tato forma reklamy často cílí také na osoby mladší 18 let, jestliže jsou tyto osoby primárními sledovateli influencerů. Alternativní tabákové a nikotinové výrobky propagované influencery jsou často dávány do souvislosti se zdravým životním stylem, případně jsou prezentovány nezletilým jako zdravá alternativa ke kouření běžných cigaret.

2.4.1 Legislativa a iniciativy v oblasti reklamy a marketingu v ČR

Reklama a sponzoring v online prostředí, včetně sociálních sítí, se řídí zejména:

- zákonem č. 40/1995 Sb., o regulaci reklamy (ZRR), který reguluje reklamu z hlediska obsahu, způsobu a rozsahu jejího šíření,
- zákonem č. 634/1992 Sb., o ochraně spotřebitele, který se dotýká regulace nekalých praktik a upravuje reklamu skrytou, resp. klamavou,
- zákonem č. 468/1991 Sb., o provozování rozhlasového a televizního vysílání, který definuje mj. pořady pro diváky nebo posluchače mladší 12 let,
- zákonem č. 242/2022 Sb., o službách platform pro sdílení videonahrávek, který zapracovává příslušné předpisy Evropské unie a upravuje podmínky poskytování služeb platform pro sdílení videonahrávek.

Obecnou působnost v dohledu nad reklamou mají v ČR podle zákona o regulaci reklamy krajské živnostenské úřady, které mohou za přestupek uložit pokutu až 2 mil. Kč. Jestliže dochází na sociálních sítích k propagaci specifických komodit nebo ke spotřebitelským soutěžím, dozorujícími orgány jsou specializované zákonem stanovené instituce. V ČR neexistuje speciální právní úprava influencingu.

Problém v této oblasti může představovat zejména klamavá a skrytá reklama, které jsou považovány za nekalé obchodní praktiky. Na sociálních sítích jde o skrytou reklamu tehdy, kdy influencer zřetelně neoznačí, že jde o propagaci výrobku. Adresát sdělení nesmí být také uváděn v omyl tím, že bude považovat příspěvek influencera za vyjádření jeho vlastního postoje nebo názoru.

³⁶ Influencer je označení pro osobnost známou na sociálních sítích, která prostřednictvím příspěvků (fotek nebo videí) ovlivňuje názory nebo chování svých sledujících. <https://cs.wikipedia.org/wiki/Influencer> [2024-06-02]

V oblasti online marketingu má významné místo i samoregulace. Jde o tzv. soft law, tedy normy nikoliv právní, ale etické, na jejichž tvorbě a na dohledu nad jejich plněním se podílejí subjekty působící v oblasti reklamního prostředí.

V ČR se na samoregulaci podílí zejména Sdružení pro internetový rozvoj (SPIR) a jeho Komise pro samoregulaci obsahu na internetu. Komise například vydala v r. 2018 *Etický kodex přebírání a využívání cizího obsahu na internetu a jeho doplněk – Pravidla pro nativní reklamu*.³⁷ Nativní reklamou se rozumí placené umístění obsahu ve stejném formátu a designu, jako je běžný redakční obsah se všemi shodnými náležitostmi, zejména přítomností v hlavním obsahovém proudu média, zařazením do stejných kategorií a se shodným selfpromem jako u redakčního obsahu. Tomuto typu odpovídá např. PR článek, nejčastější případ nativní reklamy v českých online médiích.

V září 2020 vznikl také etický *Kodex influencera*, který obsahuje pravidla pro správné označování spolupráce (resp. reklamy) na sociálních sítích – blíže viz *Zprávu o digitálních závislostech v České republice 2023* (Chomynová a kol., 2023).

V říjnu 2023 spustila Evropská komise projekt *Influencer Legal Hub*, jehož cílem je informování a vzdělávání influencerů, pokud jde o jejich povinnosti vyplývající z evropského práva.³⁸

³⁷ <https://www.samoregulace.cz/eticky-kodex-prebirani-vyuzivani-ciziho-obsahu-na-internetu>,
<https://www.samoregulace.cz/pravidla-pro-nativni-reklamu-0> [2024-05-31]

³⁸ https://commission.europa.eu/live-work-travel-eu/consumer-rights-and-complaints/influencer-legal-hub_en#video-trainings [2024-05-18]

3

Kapitola 3:

Míra a vzorce užívání digitálních technologií mezi dětmi a dospívajícími

3.1 Přehled situace a studií mezi dětmi a dospívajícími

Nadužíváním internetu, hraním digitálních her (někdy označovaných jako počítačové hry nebo videohry), sledováním videí a užíváním sociálních sítí, včetně nadměrného trávení času těmito aktivitami, se v posledních letech zabývá celá řada průřezových studií ve školní populaci – ať již jde o jedno z témat, kterým se studie věnují v rámci mapování trendů v oblasti životního stylu a wellbeingu dětí a mládeže, nebo o specificky a tematicky zaměřené studie, které podrobně sledují jednotlivé aspekty a souvislosti užívání digitálních technologií.

Jako jedna z prvních mapovala míru užívání internetu *Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD)*, která otázku na „surfování na internetu“ u školní mládeže zařadila do průzkumu již v r. 2003. Pravidelné surfování na internetu uvedlo v té době téměř 60 % 16letých, přičemž v dalších vlnách studie již pravidelné užívání internetu uváděla většina dospívajících (85 % v r. 2007, 95 % v r. 2011 a téměř 100 % v dalších vlnách studie) (Chomynová a kol., 2020). Přesun aktivit dospívajících do online prostoru a s ním související pokles množství času tráveného s vrstevníky v reálném světě jsou jedněmi z uváděných vysvětlení klesající míry užívání návykových látek mezi dospívajícími, zejména alkoholu a konopných látek (Raitasalo a kol., 2018; De Looze a kol., 2019; Chomynová a Kázmér, 2019; Ball a kol., 2020; Rossow a kol., 2020).

K odhadu počtu dětí a dospívajících v riziku digitálních závislostí jsou v různých studiích používány specifické screeningové škály. Použité škály se však navzájem liší a neposkytují tak srovnatelné odhady nadužívání digitálních technologií v jednotlivých skupinách dětí a mládeže.

Mezinárodní srovnání umožňují tři studie zaměřené na životní styl dospívajících: (1) studie *HBSC (The Health Behaviour in School-aged Children)* zaměřená na žáky ZŠ ve věku 11, 13 a 15 let, (2) studie *ESPAD (Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách)* prováděná v pravidelných 4letých intervalech mezi 15–16letými žáky ZŠ a studenty SŠ a (3) studie *EU Kids Online* realizovaná mezi 9–17letými žáky/studenty na přelomu I. 2017/2018. Dále jsou v rámci ČR k dispozici výsledky dalších jednorázových, ale i opakovaných školních studií s celonárodním nebo regionálním pokrytím.

3.2 Mezinárodní studie

3.2.1 HBSC

Mezinárodní studie *The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)* je zaměřena na zdraví a životní styl žáků základních škol ve věku 11, 13 a 15 let a probíhá v pravidelných 4letých intervalech od r. 1994 (Univerzita Palackého v Olomouci, 2023). Poslední výsledky jsou dostupné ze studie realizované v r. 2022.³⁹

Studie pokrývá oblasti stravování, pohybových aktivit, duševního zdraví, zdravotní gramotnosti a trávení času online na internetu, a to na sociálních médiích nebo hraním digitálních her.⁴⁰

³⁹ Studii realizoval Institut aktivního životního stylu Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci za podpory WHO, MŠMT, MZ a UNICEF ČR. Pro studii bylo náhodně vybráno 246 škol ve všech krajích ČR (233 základních a 13 víceletých gymnázií), celkem bylo sesbíráno 14 588 validních dotazníků (4 334 ve věku 11 let, 4 767 ve věku 13 let a 5 487 ve věku 15 let). Sběr dat probíhal online formou (CAWI).

⁴⁰ <https://zdravagenerace.cz/> [2024-06-02]

V r. 2022 hrálo digitální hry (tj. hry na počítači, tabletu, konzoli atd.) každý den 48 % 11–15letých chlapců a 16 % dívek. Prevalence pravidelného hraní, tj. hraní 4krát týdně nebo častěji, byla 2–3krát vyšší mezi chlapci, přičemž rozdíly v jednotlivých věkových kohortách byly u chlapců minimální (64–66 %). Oproti tomu míra pravidelného hraní mezi dívkami s věkem klesá – pravidelně hraje 35 % 11letých, 24 % 13letých a 17 % 15letých – tabulka 3-1.

Podle screeningové škály *Internet Gaming Disorder Scale (IGD)* (Lemmens a kol., 2015) spadalo do kategorie problémového hraní digitálních her celkem 13 % chlapců a 5 % dívek – tabulka 3-1. Ve srovnání s běžnými vrstevníky vykazovali problémoví hráči her 2–3krát vyšší výskyt depresivních příznaků, pocitů osamělosti, skleslosti či emocionálních problémů (Kalman a Baďura, 2023).

tabulka 3-1: Pravidelné a problematické hraní digitálních her mezi 11–15letými žáky ZŠ – studie HBSC 2022, v %

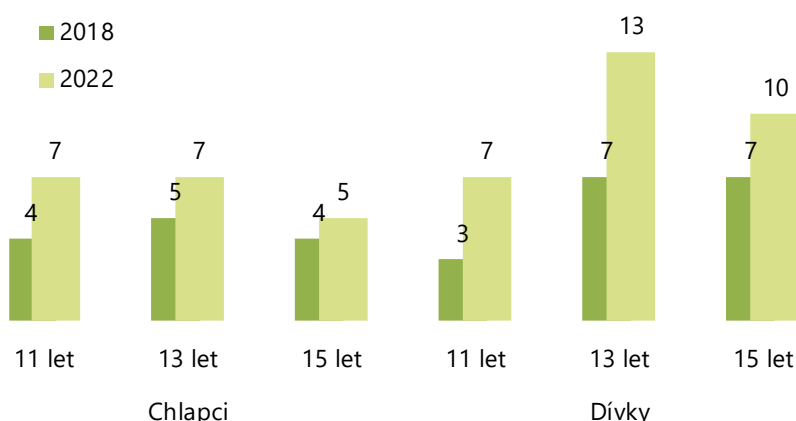
Pohlaví	Věkové skupiny	Pravidelné hraní her, tj. 4krát týdně nebo častěji	Problematické hraní her
Chlapci	11 let	66	15
	13 let	66	14
	15 let	64	11
Dívky	11 let	35	6
	13 let	24	5
	15 let	17	3

Zdroj: <https://zdravagenerace.cz/reporty/socialni-site-a-gaming/> [2024-06-02]

Nadměrné (intenzivní) užívání sociálních sítí bylo sledováno stejně jako v r. 2018 prostřednictvím screeningové škály *Social Media Disorder Scale (SMDS)* (van den Eijnden a kol., 2016). Zatímco hraní digitálních her je častější u chlapců, míra užívání sociálních sítí je vyšší u dívek. Do kategorie rizika nadměrného užívání sociálních sítí spadalo 5–7 % chlapců a 7–13 % dívek ve věku 11–15 let. Ve srovnání s r. 2018 se zvýšil podíl dospívajících v riziku nadužívání sociálních sítí, a to zejména u dívek. Nejvyšší nárůst byl zaznamenán u 11- a 13letých dívek – graf 3-1.

Ani úplná abstinence od sociálních sítí nepřináší pouze pozitiva. Dospívající, kteří vůbec netrávili čas na sociálních sítích či chatovacích aplikacích, vykazovali (oproti běžným uživatelům) lehce vyšší výskyt depresivních příznaků, nižší úroveň pohybové aktivity, vyšší riziko problémů ve vztazích s vrstevníky i rodiči (Kalman a Baďura, 2023).

graf 3-1: Podíl studentů v riziku nadužívání sociálních sítí podle pohlaví a věku – studie HBSC 2018 a 2022, v %



Zdroj: <https://zdravagenerace.cz/reporty/socialni-site-a-gaming/> [2024-06-02]

Na základě výsledků studie byla zpracována sada doporučení pro děti a dospívající a jejich rodiče, jak se chovat na sociálních sítích a při hraní her tak, aby tyto aktivity měly minimum negativních dopadů na jejich fungování. Současně byly zpracovány materiály pro školy, které obsahují praktické vzdělávací aktivity pro výuku – obrázek 3-1.

obrázek 3-1: Ukázka letáku a materiálu pro školy s výsledky studie a doporučeními pro výuku – studie HBSC 2022



Zdroj: <https://zdravagenerace.cz/reporty/socialni-site-a-gaming/> [2024-06-02]

3.2.2 Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD)

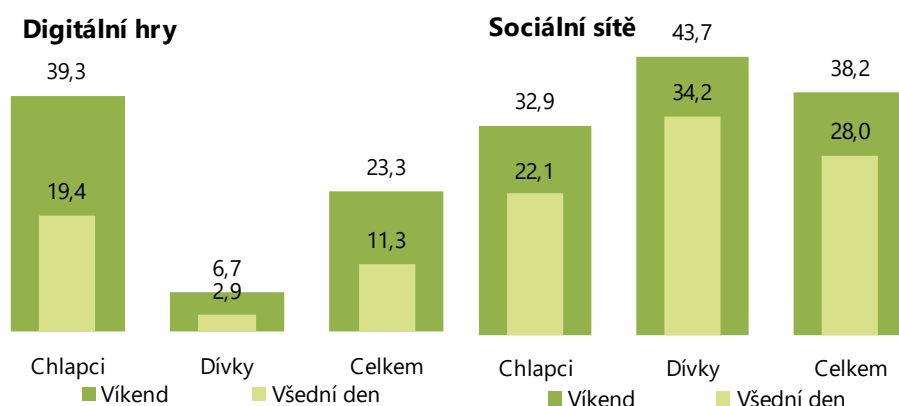
Poslední výsledky *Evropské školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD)*, mapující v pravidelných 4letých intervalech výskyt užívání návykových látek a dalších forem rizikového chování mezi 16letými studenty, jsou dostupné za r. 2019.⁴¹ Další vlna sběru dat proběhla na jaře 2024, výsledky studie budou k dispozici počátkem r. 2025.

Podle *ESPAD 2019* trávilo ve všední den 28,0 % studentů celkem 2 nebo více hodin hraním her, téměř polovina z nich hrála déle než 4 hodiny denně (11,3 %). O víkendu trávili studenti hraním her výrazně více času – graf 3-2. Celkem 11,8 % studentů hrálo o víkendu 6 nebo více hodin.

Ještě vyšší podíl studentů uvádělo aktivní trávení času na sociálních sítích – celkem 74,2 % studentů trávilo čas na sociálních sítích denně, častěji šlo o dívky (76,4 % oproti 72,0 % chlapců). Celkem 28,0 % studentů trávilo denně na sociálních sítích více než 4 hodiny. O víkendu byl stejně jako v případě digitálních her čas trávený na sociálních sítích ještě vyšší – graf 3-2. Celkem 21,2 % trávilo na sociálních sítích o víkendu více než 6 hodin denně.

⁴¹ Studii realizovalo NMS ve spolupráci s NUDZ a agenturou FOCUS. Do české části studie se zapojilo 2 778 respondentů. Sběr dat proběhl v březnu až červnu 2019 na 255 vybraných základních a středních školách v celé ČR, cílovou skupinou byli studenti narození v r. 2003, tedy žáci 9. tříd základních škol a studenti 1. ročníků středních škol všech typů, včetně odpovídajících ročníků víceletých gymnázií.

graf 3-2: Nadměrné trávení času (4 a více hodin denně) hraním digitálních her a na sociálních sítích, ve všední den a o víkendu – studie ESPAD 2019, v %



Zdroj: Chomynová a kol. (2020)

Součástí dotazníku studie ESPAD jsou také dvě screeningové škály zaměřené na subjektivní vnímání problémů spojených s trávením času na sociálních sítích a hraním digitálních her (Holstein a kol., 2014). Do kategorie rizika v souvislosti s hraním her spadalo 12,9 % studentů (21,7 % chlapců a 3,8 % dívek). V riziku v souvislosti s trávením času na sociálních sítích bylo 34,1 % studentů (25,2 % chlapců a 43,4 % dívek).

3.2.3 EU Kids Online

Třetí z mezinárodních studií je studie *EU Kids Online*⁴² realizovaná na přelomu l. 2017 a 2018 v populaci 9–17letých adolescentů v 33 zemích. Studie se podrobně věnovala chování dětí a dospívajících v online prostředí, včetně mapování rizik, se kterými se mohou na internetu setkat (např. online agrese a kyberšikana, sexting, stalking a sexuální obtěžování, zneužití osobních údajů).⁴³

V rámci studie *EU Kids Online* bylo sledováno riziko rozvoje digitální závislosti, a to prostřednictvím škály Excessive Internet Use (EIU) (Blinka a kol., 2015; Škařupová, 2015; Škařupová a kol., 2015) – blíže viz kapitolu Průzkum mezi žáky 2. stupně ZŠ a SŠ v Praze, str. 31.

Za intenzivní uživatele internetu jsou považováni respondenti, kteří s frekvencí jednou týdně nebo častěji vykazují všechny uvedené problémy (splňují všech 5 kritérií škály EIU) (Griffiths, 2000). V celém souboru respondentů bylo pouze 0,5 % intenzivních uživatelů internetu. Oproti tomu alespoň jedno kritérium splňovalo 29 % chlapců, 30 % dívek, 24 % respondentů ve věku 12–14 let a 37 % dotázaných ve věku 15–16 let.

3.3 Reprezentativní národní studie ve školní populaci

3.3.1 Výzkum rizikového chování mezi českými adolescenty – studie UPOL 2021

Katedra psychologie Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci dlouhodobě monitoruje výskyt vybraných forem rizikového chování včetně užívání návykových látek a jiného závislostního

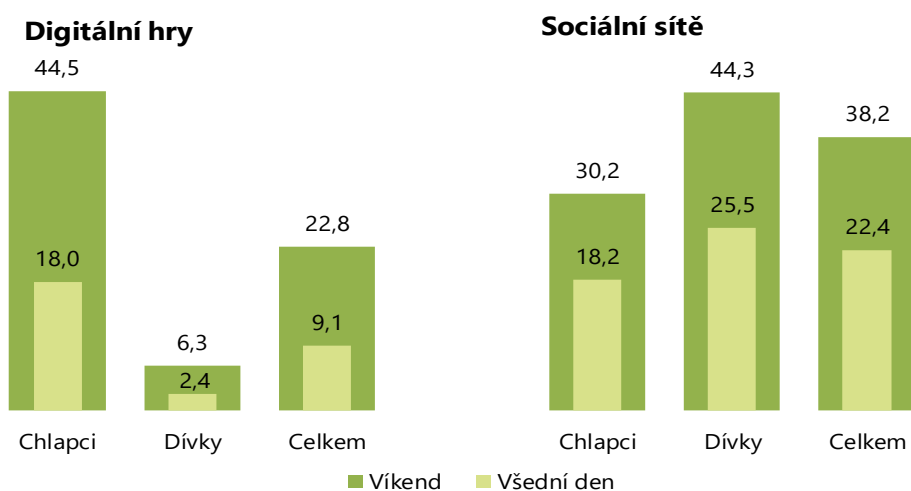
⁴² <https://www.eukidsonline.net/> [2024-06-05]

⁴³ Studii realizovala Katedra sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně. Sběr dat proběhl na ZŠ, SŠ a víceletých gymnáziích napříč celou ČR. Administrace probíhala během vyučovacích hodin formou skupinového zadávání metodou CASI/CAWI. V ČR se do studie zapojilo 2 825 respondentů (51 % chlapců).

chování ve vztahu k osobnostním rysům dospívajících. Dosud poslední z řady studií byla realizována ve školním roce 2021/2022 mezi žáky SŠ ve věku 15–19 let (Banárová a kol., 2022).⁴⁴

Podle studie *UPOL 2021* tráví ve všední den 9,1 % dospívajících více než 4 hodiny denně hraním digitálních her (o víkendu 22,8 %), na sociálních sítích tráví ve všední den 4 a více hodin denně 22,4 % dospívajících (38,2 % o víkendu). Chlapci hrají rizikově přibližně 7krát častěji než dívky. Nadměrné trávení času na sociálních sítích je naopak častější u dívek – graf 3-3.

graf 3-3: Nadměrné trávení času (4 a více hodin denně) hraním digitálních her a na sociálních sítích, ve všední den a o víkendu – studie *UPOL 2021*, v %



Zdroj: Chomynová a kol. (2022a)

3.4 Regionální studie

3.4.1 Průzkum mezi žáky 2. stupně ZŠ a SŠ v Praze

V listopadu až prosinci 2023 realizovalo Centrum sociálních služeb Praha (Pražské centrum primární prevence) další vlnu každoročního průzkumu zaměřeného na rizikové chování žáků 2. stupně ZŠ a SŠ v Praze (Centrum sociálních služeb Praha, 2024).⁴⁵ Ve studii jsou dlouhodobě sledovány také otázky týkající se užívání digitálních technologií (tj. hraní her, užívání sociálních sítí a sledování videí) a především výskyt problémů s nimi spojených. Intenzivní užívání internetu a digitálních technologií bylo obdobně jako ve studii *EU Kids Online* mapováno prostřednictvím škály Excessive Internet Use (EIU) (Blinka a kol., 2015; Škařupová, 2015; Škařupová a kol., 2015).⁴⁶

Škála EIU je ve studiích mezi dospívajícími vyhodnocována odlišným způsobem, než bylo autory doporučeno pro dospělou populaci – blíže viz kapitolu Národní výzkum užívání návykových látek 2023, str. 38.

Celkem 1,7 % dospívajících uvádělo velmi často nebo často přítomnost všech sledovaných problémů (splňovalo všech 5 kritérií) a spadalo tak do kategorie intenzivních uživatelů internetu,

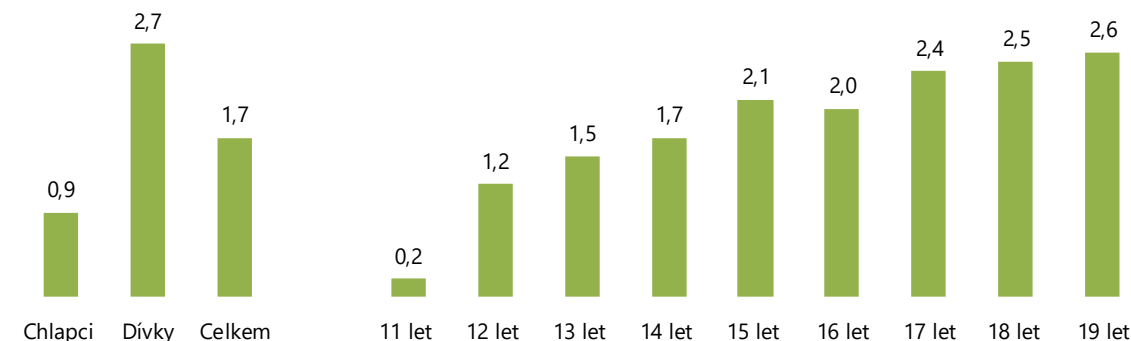
⁴⁴ Sběr dat probíhal od října 2021 do března 2022. Studie se zúčastnilo 22 náhodně vybraných SŠ (11 gymnázií a 10 SOŠ) z 11 krajů ČR. Celkem bylo sesbíráno 1 920 validních dotazníků. Administrace byla uskutečněna během vyučovacích hodin formou papírového dotazníku ve třídách (PAPI) a pro část respondentů i online metodou.

⁴⁵ Výzkumný soubor tvořilo 10 097 respondentů ve věku 11–21 let, z toho 51,2 % tvořili chlapci a 48,8 % dívky. Šetření probíhalo stejně jako v předchozích letech prostřednictvím online dotazníku (CAWI) v průběhu vyučování.

⁴⁶ Dospívající byli dotazováni v pěti otázkách na výskyt problémů spojených s užíváním internetu v posledních 12 měsících – (1) zanedbávání jídla nebo spánku kvůli internetu, (2) nepříjemné pocity při nemožnosti být na internetu, (3) trávení času na internetu, i když ho/ji to nebaví, (4) zanedbávání rodiny, přátel, práce, školy, koníčků kvůli aktivitám na internetu a (5) neúspěšné pokusy o omezení času na internetu. Respondenti odpovídali na stupnici 1 (nikdy / téměř nikdy) až 4 (velmi často), jak často se u nich uvedené problémy vyskytují.

přičemž šlo o 3krát více dívek než chlapců (2,7 % dívek a 0,9 % chlapců). Podíl dospívajících nacházejících se v riziku stoupá s jejich věkem, nejvýraznější nárůst je patrný mezi 11. a 12. rokem věku – graf 3-4.

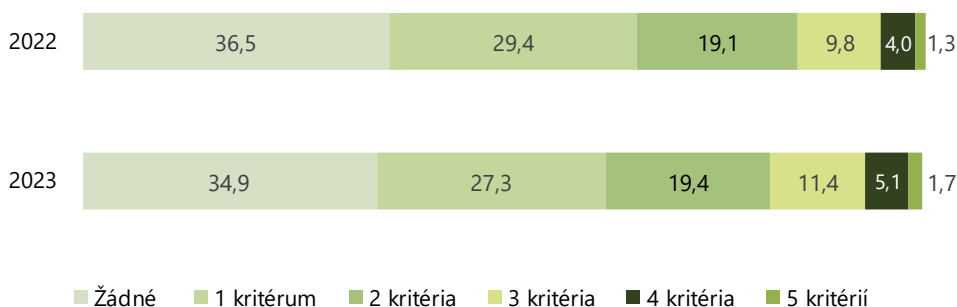
graf 3-4: Podíl dospívajících v riziku intenzivního užívání internetu mezi žáky ZŠ a SŠ v Praze v r. 2023 podle pohlaví a věku, v %



Zdroj: Centrum sociálních služeb Praha (2024), Petrenko a Líbal (2024)

Meziročně se v r. 2023 mírně zvýšil podíl žáků spadajících do kategorie rizika intenzivního užívání internetu (ze 1,3 % na 1,7 %) a současně vzrostl podíl dospívajících, kteří splňovali čtyři z pěti sledovaných kritérií (ze 4,0 % na 5,1 %) a také tři kritéria (z 9,8 % na 11,4 %) – graf 3-5.

graf 3-5: Podíl žáků ZŠ a SŠ v Praze uvádějících výskyt problémů v důsledku nadměrného trávení času na internetu (škála EIU), srovnání let 2022 a 2023, v %



Zdroj: Centrum sociálních služeb Praha (2024), Petrenko a Líbal (2024)

Mimo jiné byly v r. 2023 ve studii nově sledovány zkušenosti dospívajících s lootboxy, které si v posledních 12 měsících alespoň jednou zakoupilo celkem 8,6 % dospívajících, a to přibližně 5krát více chlapců než dívek (14,2 % chlapců a 2,8 % dívek).

Podrobnější informace o problémech souvisejících s užíváním digitálních technologií jsou uvedeny v kapitole Zdravotní a sociální dopady a souvislosti nadužívání digitálních technologií, str. 47.

3.5 Další studie mezi dětmi a dospívajícími

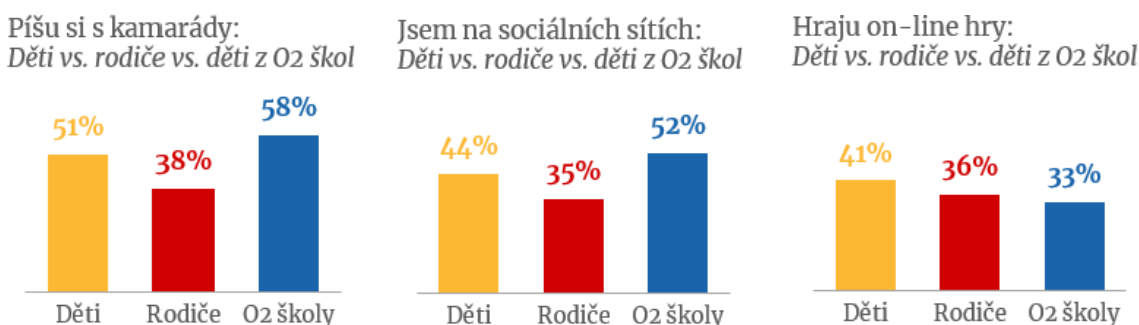
3.5.1 Děti on-line. Když rodič netuší

Od dubna do května 2023 realizovala Nadace O2 ve spolupráci s agenturou NMS Market Research výzkum *Děti on-line. Když rodič netuší...* zaměřený na čas trávený na mobilním telefonu a aktivity na něm, vrstevníky a kyberšikanu, falešné internetové stránky, utrácení za online hry a kvalitu života

bez mobilu. Výzkum měl čtyři cílové skupiny – dvě skupiny dětí ve věku 8–15 let, rodiče dětí v tomto věku a obecnou populaci ČR.⁴⁷

Podle studie trávily děti a dospívající na mobilním telefonu 3:28 hod. denně, což je v průměru přibližně o 30 minut déle, než se domnívali rodiče dětí (2:57 hod.). Denně si psala s kamarády více než polovina žáků (51–58 %), rovněž na sociálních sítích trávila čas denně přibližně polovina dětí a dospívajících (44–52 %), každodenní hraní her uvedlo 33–41 %. Podle rodičů denně trávilo čas na sociálních sítích a psaním zpráv výrazně méně dětí – graf 3-6.

graf 3-6: Aktivity na mobilním telefonu s denní frekvencí, v %



Zdroj: Friedrichová a kol. (2024)

V rámci jedné z otázek si respondenti měli mimo jiné představit víkend bez mobilního telefonu – největší podíl žáků uvedl, že by se bez telefonu nudili (38 %), přičemž podle rodičů by pocity nudy zažívalo podstatně méně dětí a dospívajících (29 %). Pouze 6 % žáků by se bez připojení k internetu a telefonu cítilo svobodnějším.

3.5.2 Děti a nová média 2023

V r. 2023 provedla společnost ResOLUTION Group ve spolupráci s agenturou Nielsen výzkum *Děti a nová média* mezi dětmi ve věku 6–15 let.⁴⁸ Studie se tematicky zaměřovala na trávení volného času, používání nových médií, vzdělávání a wellbeing. Zveřejněny byly pouze vybrané výsledky pro věkovou skupinu 12–13 let.⁴⁹

Digitální hry hraje denně 54 % chlapců a 31 % dívek ve věku 12–13 let. S kamarády komunikuje denně prostřednictvím internetu celkem 68 % dětí, nejčastěji komunikují prostřednictvím platform WhatsApp, Instagram a Messenger. Tyto platformy jsou využívány i pro komunikaci o školních záležitostech se spolužáky, a to i přes to, že řada dětí nesplňuje věkový limit pro používání těchto aplikací. K nejčastěji používaným sociálním sítím mezi dětmi ve věku 12–13 let patří TikTok, Instagram, Facebook a Snapchat. Celkem 58 % dívek a 43 % chlapců uvádí, že tráví na sociálních sítích hodně času.

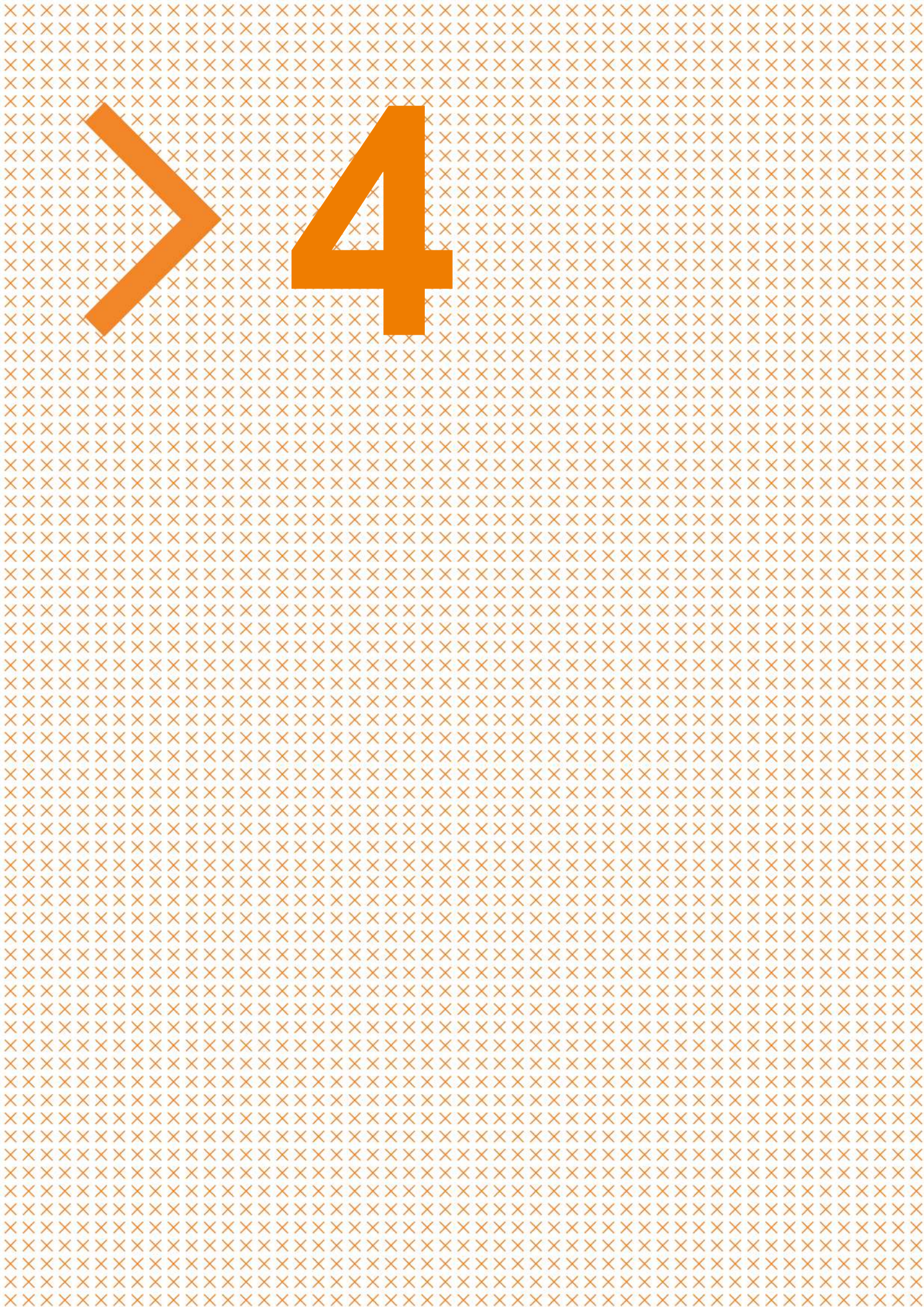
⁴⁷ Nejpočetnější skupinou byli žáci tzv. O2 chytrých škol ve věku 8–15 let (N = 3 076), tj. škol s grantovou podporou Nadace O2 na podporu zavádění mediální výchovy pro budoucí učitele a na digitální zdraví. Druhou skupinu tvořili rodiče dětí ve věku 8–15 let, náhodně vybraní z Českého národního panelu (N = 621), nejčastěji ve věku 35–54 let. Třetí skupinou byly děti rodičů oslovených v rámci 2. skupiny (407 dětí). Čtvrtou skupinou byla obecná dospělá populace (starší 15 let) vybraná kvótním výběrem z Českého národního panelu. Sběr dat probíhal v případě všech skupin online (CAWI).

⁴⁸ Studie měla kvantitativní a kvalitativní část. Kvantitativní část byla realizována na vzorku 1 504 dětí ve věku 6–15 let rozdělených do čtyř věkových skupin, sběr dat probíhal online formou (CAWI). Kvalitativní část byla provedena formou rozhovorů s dětmi (10 individuálních a 8 etnografických rozhovorů). Vzorek 12–13letých tvořilo 358 respondentů.

⁴⁹ <https://provzykum.cz/kratke-zpravy/deti-ve-veku-12-13-let-komunikuji-s-vrstevniky-hlavne-online.-ze-siti-travi-cas-hlavne-na-tiktoku,-rika-studie-deti-a-nova-media.html?id=2470> [2024-06-30]

3.6 Průzkumy zaměřené na rizikové chování dětí a mládeže na internetu

Samostatnou oblast představují výzkumy zaměřené na rizikové chování na internetu, kdy internet je pouze prostředkem, nikoliv aktivitou, která při nadměrném užívání může vést k závislosti. Spadají sem průzkumy zaměřené na virtuální přátelství na internetu, sdílení osobních informací, fotek nebo videí s osobami, které děti a dospívající osobně neznají, kyberšikanu ve formě sdílení ponižujících materiálů, verbálních urážek nebo ponižování, kyberstalking apod. Přehled těchto studií přinesla *Zpráva o digitálních závislostech v ČR 2022* (Chomynová a kol., 2022b).



> 4

Kapitola 4:

Míra a vzorce užívání digitálních technologií v dospělé populaci

4.1 Přehled situace a studií mezi dospělými

Užívání i nadužívání internetu a digitálních technologií roste v posledních letech nejen mezi dětmi a mládeží, ale i mezi dospělými. Dostupné informace uvádějí, že stejně jako u dětí i u dospělých roste podíl osob v riziku nadměrného užívání internetu, a to jak v souvislosti s hraním digitálních her, tak s užíváním sociálních sítí.

Aktuální odhady globální prevalence nadužívání internetu přinesla systematická review 504 studií z celkem 64 zemí světa, z nichž 341 se zabývalo závislostí na internetu, 78 závislostí na hraní digitálních her, 82 závislostí na mobilních telefonech, 31 závislostí na sociálních sítích a 6 závislostí na kybersexu (Meng a kol., 2022). Prevalence internetové závislosti dosahovala 14,2 % (95% CI: 12,9–15,7 %), přičemž nejvyšší byla v africkém regionu (34,5 %) a nejnižší v Evropě (11,1 %). Prevalence závislosti na internetu byla vyšší mezi muži (17,2 %) než mezi ženami (11,6 %) a významné rozdíly se potvrdily v závislosti na použité screeningové škále, přičemž nejčastěji používanou škálou byla 20položková škála *Young's Internet Addiction Test (YIAT-20)*.

Prevalence závislosti na hraní digitálních her (gaming) dosahovala 6,0 % (95% CI: 4,8–7,6 %) s nejvyššími odhady v americkém regionu (9,9 %) a nejnižšími v Evropě (4,3 %). Až třikrát vyšší míru závislosti na hraní her vykazovali muži (11,7 %) oproti ženám (4,2 %). Nejčastěji používanou screeningovou škálou byla kritéria pro poruchu hraní internetových her (*Internet Gaming Disorder*) definovaná v *Diagnostickém a statistickém manuálu duševních poruch (DSM-5)*. Závislost na mobilních telefonech dosahovala 26,9 % (95% CI: 22,7–31,7 %).

Výskyt závislosti na mobilních telefonech byl nejvyšší v asijském regionu (41,6 %) a relativně nejnižší v Evropě (18,5 %). V případě závislosti na mobilních telefonech byla paradoxně zjištěna vyšší míra prevalence u dospělé populace (26,8 %) než mezi dospívajícími (21,6 %).

Míra závislosti na sociálních sítích dosahovala 17,4 % (95% CI: 12,4–23,9 %), přičemž se nepotvrdily rozdíly mezi muži a ženami. Nejvyšší výskyt závislosti na sociálních sítích se potvrdil v asijském regionu (59,4 %) a nejnižší v regionu americkém (11,7 %). K nejčastěji používaným škálám patří 6položková screeningová škála *Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS)* a *Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)*.

Odhady míry prevalence závislosti na kybersexu dosahovaly 8,2 % (95% CI: 5,8–11,7 %). Na základě rešerše dostupné literatury lze odhadnout, že v riziku digitální závislosti se nachází přibližně čtvrtina dospělé světové populace (Meng a kol., 2022).

Data pro ČR jsou získávána prostřednictvím pravidelně realizovaných průřezových dotazníkových průzkumů. NMS v pravidelných čtyřletých intervalech realizuje celopopulační studii *Národní výzkum užívání návykových látek* na náhodně vybraném reprezentativním vzorku populace ve věku 15+ let, která se přímo zaměřuje na výskyt různých forem rizikového chování v obecné dospělé populaci. Poslední vlnu tohoto výzkumu realizovalo NMS ve spolupráci s agenturou MindBridge Consulting v r. 2023 (Chomynová a Mravčík, 2021), od r. 2016 studie pravidelně mapuje také problémy spojené s nadměrným užíváním digitálních technologií. Nejnovější vlna studie proběhla v r. 2023.

NMS také každoročně využívá omnibusového šetření agentury INRES-SONES s názvem *Výzkum názorů a postojů občanů k problematice zdravotnictví a zdravého způsobu života*, kam jsou od r. 2019 pravidelně zařazovány také otázky zaměřené na čas trávený na internetu (resp. hraním digitálních her a na sociálních sítích) a problémy spojené s nadměrným užíváním internetu.

Obě řady studií, *Národní výzkum užívání návykových látek* i *Výzkum názorů a postojů občanů k problematice zdravotnictví a zdravého způsobu života*, umožňují prostřednictvím screeningové škály zaměřené na nadměrné užívání internetu (*Excessive Internet Use, EIU*) odhadnout podíl dospělé populace v riziku digitální závislosti.

4.2 Reprezentativní výzkumy v obecné populaci ČR

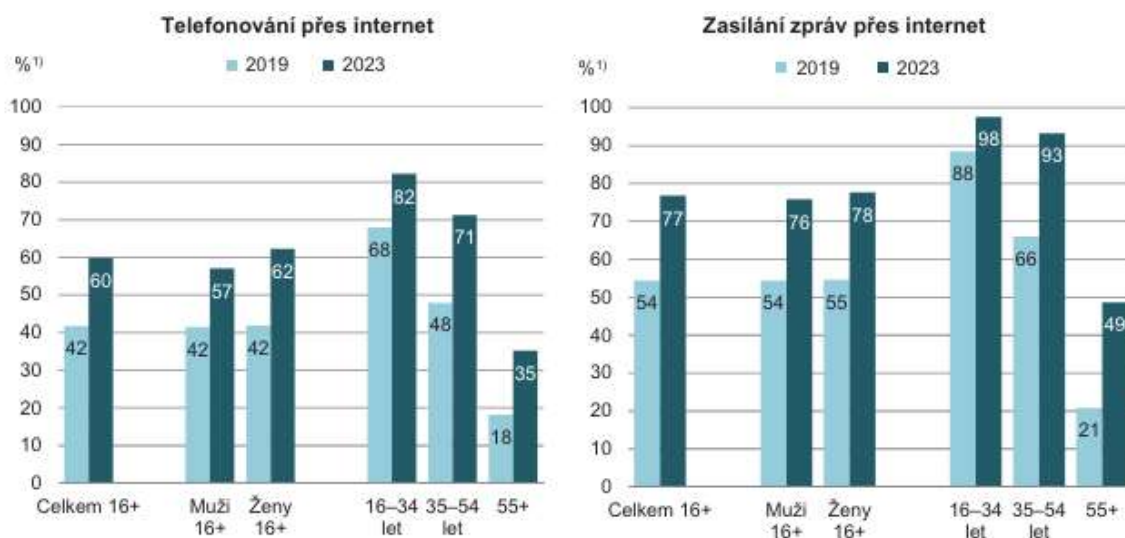
4.2.1 Výběrové šetření o využívání informačních technologií 2023

Podle *Výběrového šetření o využívání informačních a komunikačních technologií v domácnostech a mezi jednotlivci (VŠIT)*,⁵⁰ které každoročně již od r. 2003 realizuje Český statistický úřad, používalo v r. 2023 v ČR internet v posledních 3 měsících 86,0 % osob starších 16 let, což představuje odhadem více než 7,3 mil. lidí (Český statistický úřad, 2023) – blíže viz kapitolu Užívání internetu a digitálních technologií v ČR, str. 15.

Na sociálních sítích trávilo volný čas 61,8 % populace starší 16 let (58,2 % v r. 2022), nejčastěji respondenti ve skupině 16–24 let (98,2 %) a respondenti s vysokoškolským vzděláním (82,5 %). Téměř 2/3 populace (64,1 %) ve svém volném čase sledovaly videa na kanále YouTube a podobných platformách (59,7 % v předchozím roce) a 24,2 % hrálo hry na internetu (22,1 % v r. 2022), přičemž podíl hráčů v nejmladší věkové kategorii 16–24 let byl přibližně 2,5krát vyšší než v obecné populaci ve věku 16+ let (64,1 %). Stahování placených her nebo nákup doplňků do her uvedlo 7,3 % populace.

Dlouhodobé trendy ukazují trvalý nárůst míry užívání internetu v dospělé populaci 16+ let v posledních 3 měsících (ze 74,2 % v r. 2014 na 86,0 % v r. 2023) a rovněž se zvyšuje podíl dospělých, kteří tráví volný čas na sociálních sítích (z 54,0 % v r. 2019 na 61,8 % v r. 2023). Hraní her na internetu je samostatně v rámci studie sledováno teprve od r. 2021, i zde je však patrný mírný nárůst (z 19,7 % na 24,2 % v r. 2023). Zvyšuje se také podíl osob, které internet využívají pro telefonování a pro zaslání zpráv, a to ve všech věkových kategoriích – graf 4-1.

graf 4-1: Podíl osob komunikujících přes internet v r. 2019 a 2023 – šetření VŠIT, v %



¹⁾ Podíl z celkového počtu osob v dané socio-demografické skupině

Zdroj: Český statistický úřad (2023)

4.2.2 Národní výzkum užívání návykových látek 2023

Národní výzkum užívání návykových látek realizuje NMS ve spolupráci s agenturou MindBridge Consulting v pravidelných 4letých intervalech na reprezentativním vzorku populace ve věku 15+ let. Poslední vlna studie byla provedena v r. 2023 a měla dvě samostatné části – face-to-face (F2F) dotazování v náhodně vybraných domácnostech a online dotazování na reprezentativním vzorku

⁵⁰ https://www.czso.cz/csu/czso/domacnosti_a_jednotlivci [2024-06-04]

internetové populace (MindBridge Consulting, 2023).⁵¹ Dále jsou v této kapitole s ohledem na vyšší reprezentativitu prezentovány pouze výsledky F2F.

Podle *Národního výzkumu* mělo v r. 2023 přístup k internetu celkem 88,5 % populace ve věku 15+ let, zároveň však 16,2 % respondentů uvedlo, že svůj volný čas na něm vůbec netráví. Nejvíce lidí trávilo čas čtením zpráv a vyhledáváním informací (65,7 %), na sociálních sítích (56,0 %), prohlížením, nákupem nebo prodejem zboží (52,6 %) a hraním digitálních her (24,5 %) – tabulka 4-1.

tabulka 4-1: Aktivity na internetu podle pohlaví a věkových skupin – Národní výzkum užívání návykových látek 2023, v %

Aktivity na internetu	Věková skupina 15+ let			15–24 let	25–34 let	35–44 let	45–54 let	55–64 let	65+ let
	Muži (n=1 884)	Ženy (n=1 966)	Celkem (n=3 850)	(n=438)	(n=554)	(n=676)	(n=694)	(n=554)	(n=934)
Všechny aktivity	73,4	71,1	72,2	96,3	91,7	85,8	78,4	68,4	37,4
➤ sociální sítě a jiné aplikace pro komunikaci	53,5	58,4	56,0	93,4	83,9	72,7	54,1	42,1	19,6
➤ čtení zpráv, vyhledávání informací	67,4	64,1	65,7	81,5	83,5	78,4	72,2	64,1	34,8
➤ hraní digitálních her na mobilu, tabletu nebo počítači	28,8	20,3	24,5	62,3	39,6	24,9	22,2	13,2	5,9
➤ online seznamky	9,2	5,4	7,3	22,1	11,8	6,7	6,5	3,6	0,9
➤ pornografie, online sex	11,1	1,8	6,4	13,0	12,1	8,7	5,3	3,1	0,7
➤ prohlížení, nákup a prodej zboží	53,0	52,2	52,6	70,3	74,0	67,3	60,5	42,6	20,9
➤ jiné aktivity	3,3	2,8	3,0	3,7	4,2	4,4	2,9	3,1	1,2
Netráví čas na internetu	16,3	16,2	16,2	2,3	6,7	12,0	17,4	24,3	26,0
Nemá přístup na internet	10,2	12,7	11,5	1,4	1,6	2,4	4,3	7,4	36,6

Zdroj: Dvořáková a Chomynová (2024)

Muži tráví dlouhodobě více času hraním digitálních her, na online seznamkách a pornografických stránkách, zatímco ženy o něco častěji tráví čas na sociálních sítích. Aktivní trávení času na internetu nejčastěji uvádějí respondenti ve věkové skupině 15–24 let, s výjimkou nákupu a prodeje zboží, které častěji uvádí respondenti ve věku 25–34 let.

Ve srovnání s r. 2020 se zvýšil podíl respondentů, kteří netráví svůj čas na internetu (z 12,6 % na 16,2 %) – mimo jiné se zvýšil i podíl mladých dospělých (ve věku 15–34 let), kteří uvedli, že nemají přístup na internet (z 0,0 % na 1,5 %).

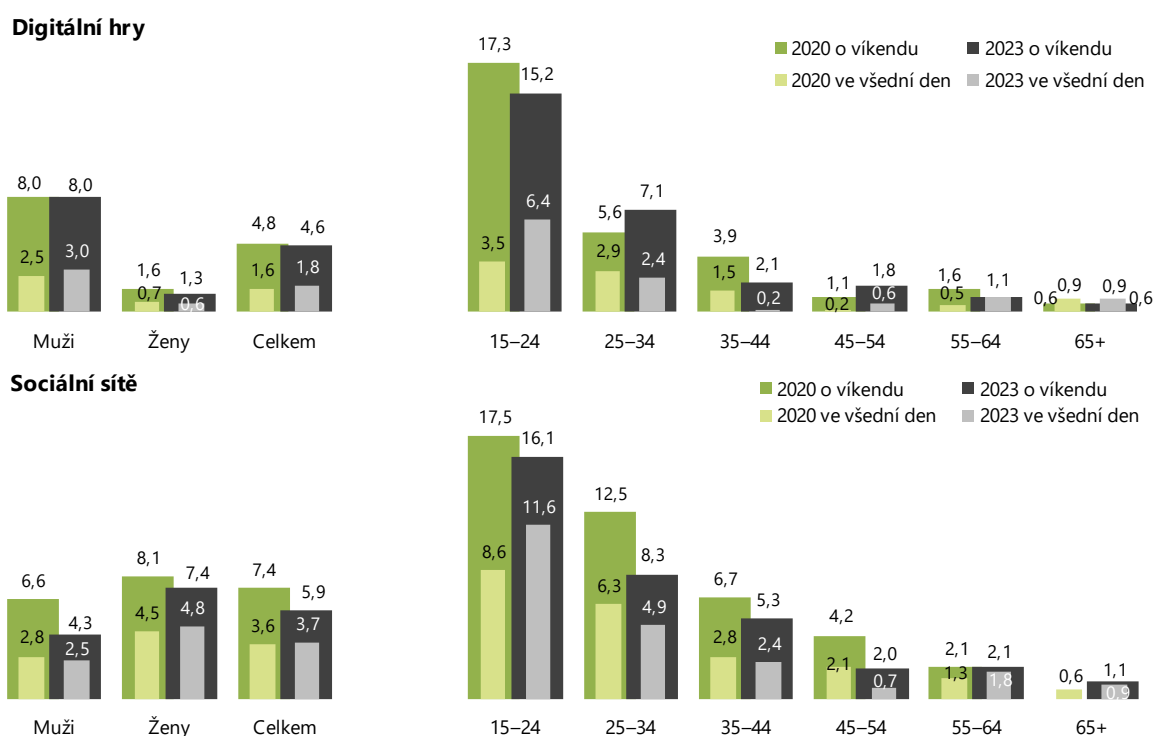
Rizikové nebo nadměrné hraní digitálních her, tj. hraní 4 a více hodin denně, uvádí v běžný pracovní den celkem 1,8 % respondentů a o víkendu 4,6 %, přičemž jde přibližně o 5–6krát více mužů.

⁵¹ Obě části studie probíhaly paralelně od poloviny dubna do konce července 2023, F2F dotazování bylo prodlouženo do poloviny srpna 2023. Respondenti do online části studie byli vybráni z internetového panelu cca 60 tis. osob, a to kombinací náhodného a kvótního výběru tak, aby byl soubor reprezentativní pro ČR z hlediska pohlaví, věku, regionu, velikosti sídla bydliště a vzdělání. Celkem bylo osloveno 15 107 osob, výběrový soubor tvořilo celkem 3 013 respondentů starších 15 let (1 474 mužů, 48,9 %) – míra response byla 19,9 %. Data byla sbírána prostřednictvím online dotazníku (CAWI). Ve F2F dotazování bylo osloveno celkem 6 620 náhodně vybraných domácností v celé ČR, konečný výběrový soubor tvořilo 3 850 osob (1 884 mužů, 48,9 %). Míra response F2F části byla 58,2 %. Sběr dat probíhal metodami PAPI (Pen and Paper Interviewing) a CAPI (Computer Assisted Personal Interviewing). Data byla vážena (CAWI i F2F) s ohledem na pohlaví a věk.

Na sociálních sítích nebo chatovacích aplikacích trávilo 4+ hodin ve všední den 3,7 % dospělých a o víkendu 5,9 %, v případě sociálních sítí šlo téměř 2krát častěji o ženy. Nejvyšší prevalence, a to jak nadměrného hraní her, tak nadměrného trávení času na sociálních sítích, byly zjištěny mezi tzv. mladými dospělými (ve věku 15–34 let).

Oproti předchozí vlně studie klesl v r. 2023 podíl mužů, kteří nadměrně trávili čas na sociálních sítích během víkendů. V nejmladší věkové skupině 15–24 let klesla prevalence nadměrného trávení času na sociálních sítích i hraní her, a to především v případě digitálních her o víkendu. Naopak vzrostl podíl respondentů, kteří v takové míře trávili čas ve všední den, v případě hraní digitálních her dokonce téměř dvojnásobně – graf 4-2.

graf 4-2: Nadměrné trávení času (4+ hodin denně) na sociálních sítích a hraním digitálních her, v běžný pracovní den a o víkendu v r. 2020 a 2023 – Národní výzkum užívání návykových látek, v %



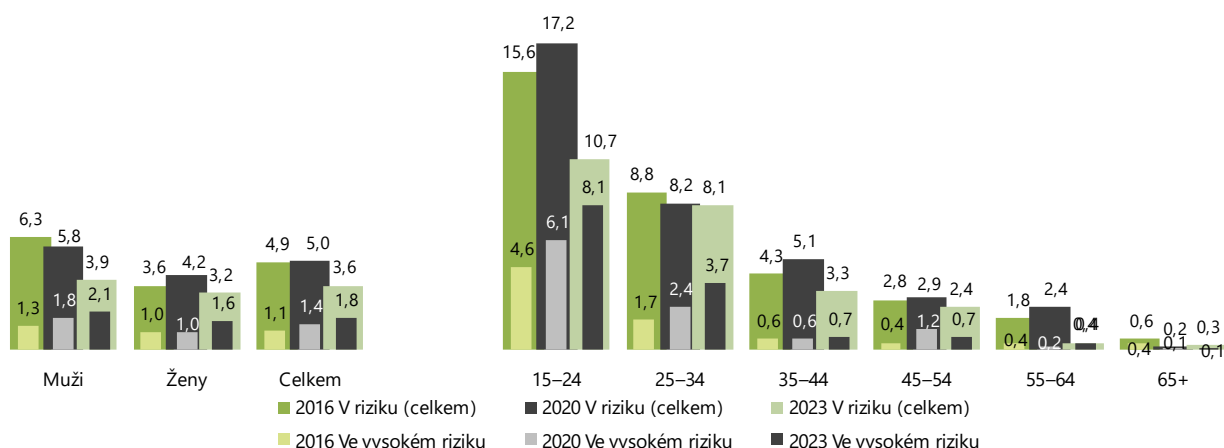
Zdroj: Dvořáková a Chomynová (2024)

V rámci Národního výzkumu jsou od r. 2016 podrobněji sledovány také problémy respondentů spojené s užíváním internetu, jako jsou zanedbávání jídla nebo spánku, nepříjemné pocity při nemožnosti být online, trávení času na internetu i bez zábavy, neúspěšné pokusy o omezení času tráveného online. Informace o problémech spojených s užíváním internetu jsou uvedeny v kapitole Zdravotní a sociální dopady a souvislosti nadužívání digitálních technologií, str. 47.

Na základě screeningové škály nadměrného užívání internetu, tzv. *Excessive Internet Use (EIU)* (Blinka a kol., 2015; Škařupová, 2015; Škařupová a kol., 2015), bylo odhadnuto, že v kategorii rizika závislosti na internetu se nachází celkem 3,6 % české populace ve věku 15+ let (3,9 % mužů a 3,2 % žen), z nich 1,8 % (1,9 %, resp. 1,6 %) spadalo do kategorie středního rizika a shodně 1,8 % (2,1 %, resp. 1,6 %) spadalo do kategorie vysokého rizika. Nejvyšší podíl osob v riziku byl mezi tzv. mladými dospělými (ve věku 15–34 let), kde se v kategorii rizika rozvoje digitální závislosti nacházelo 9,2 %, z nich 3,6 % bylo ve středním a 5,6 % ve vysokém riziku.

Od r. 2016 trvale roste podíl osob spadajících do kategorie vysokého rizika, a to zejména v případě mužů (z 1,3 % v r. 2016 na 2,1 % v r. 2023) a nejmladších věkových skupin 15–24 a 25–34 let (ze 4,6 % na 8,1 %, resp. ze 1,7 % na 3,7 %), přičemž se jejich podíl ve sledovaném období téměř zdvojnásobil – graf 4-3.

graf 4-3: Podíl dospělých starších 15 let v riziku digitální závislosti (škála EIU) podle pohlaví a věkových skupin v l. 2016–2023, v %



Zdroj: Dvořáková a Chomynová (2024)

4.2.3 Výzkum názorů a postojů občanů České republiky 2023

V listopadu až prosinci 2023 proběhla další vlna omnibusového šetření *Výzkum názorů a postojů občanů České republiky k otázkám zdravotnictví a k problematice zdraví (Výzkum občanů 2023)*, které realizuje agentura INRES-SONES a do kterého NMS zařazuje otázky na zkušenosti s užitím návykových látek a další formy rizikového chování (Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a INRES-SONES, 2024). Od r. 2019 v rámci této studie NMS sleduje v populaci starší 15 let zkušenosti s trávením času na internetu užíváním sociálních sítí, chatovacích aplikací či hraním digitálních her.

Podle *Výzkumu občanů 2023*⁵² trávili dospělí Češi na internetu v běžný pracovní den v průměru 149 minut (161 minut muži a 137 minut ženy), o víkendu 183 minut (195 minut muži a 172 minut ženy). Průměrně strávený čas online tak ve srovnání s r. 2022 zůstal přibližně na stejné úrovni (154 minut pracovní den a 187 minut o víkendu).

Hraní digitálních her se dospělí starší 15 let věnovali v průměru 33 minut ve všední den a 47 minut o víkendu. Průměrný čas, který tráví dospělí hraním her, se tak v posledních 5 letech příliš nemění – 25–33 minut ve všední den, 37–47 minut o víkendu. Aktivní hráči, tj. ti, kteří uvedli, že v současnosti hrají digitálních hry, v r. 2023 hráli v průměru 88 minut ve všední den a 122 minut o víkendu, což je téměř stejně dlouho jako v předchozím roce. Muži hráli digitální hry výrazně déle než ženy. Mezi muži dosáhl průměrný čas věnovaný hraní her 99 minut ve všední den a 139 minut během víkendu, u žen pouze 73 minut ve všední den a 98 minut o víkendu – tabulka 4-2.

⁵² Osloveno bylo celkem 1 977 osob, výzkumný soubor tvořilo 1 812 respondentů ve věku 15 a více let (888 mužů a 932 žen). Míra response tak dosáhla 91,7 %. Respondenti byli vybráni kvótním výběrem tak, aby reprezentovali populaci ČR s ohledem na věk, pohlaví a region. Data byla sbírána prostřednictvím osobních rozhovorů (F2F interview).

tabulka 4-2: Průměrná doba trávená hraním digitálních her v populaci celkem a mezi hráči v l. 2020–2023 – Výzkum občanů, v minutách

Hraní digitálních her	2020		2021		2022		2023	
	Pracovní den	Víkend	Pracovní den	Víkend	Pracovní den	Víkend	Pracovní den	Víkend
Populace 15+ let	(N=1 769)		(N=1 788)		(N=1 784)		(N=1 812)	
Muži	38	55	40	43	43	59	43	63
Ženy	17	22	18	22	22	31	22	31
Celkem	27	38	29	33	33	45	33	47
Hráčská populace	(N=508)		(N=567)		(N=476)		(N=514)	
Muži	115	166	111	158	102	139	99	139
Ženy	72	90	77	104	76	101	73	98
Celkem	97	133	97	134	90	123	88	122

Zdroj: Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a INRES-SONES (2020), Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a INRES-SONES (2021), Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a INRES-SONES (2022), Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a INRES-SONES (2023), Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a INRES-SONES (2024)

Na sociálních sítích (Facebook, Instagram, YouTube, TikTok, síť X/Twitter apod.) trávili respondenti v r. 2023 přibližně 3krát delší čas, než jaký trávili hraním digitálních her, přičemž rozdíl mezi muži a ženami byl minimální. Mezi l. 2020 a 2022 bylo patrné prodlužování času stráveného na sociálních sítích v dospělé populaci, a to jak ve všední den, tak o víkendu, v r. 2023 však na sociálních sítích trávili respondenti v průměru přibližně stejný čas jako v předchozím roce – tabulka 4-3.

tabulka 4-3: Průměrná doba trávená na sociálních sítích v l. 2020–2023 – Výzkum občanů, v minutách

Trávení času na sociálních sítích	2020		2021		2022		2023	
	Pracovní den	Víkend	Pracovní den	Víkend	Pracovní den	Víkend	Pracovní den	Víkend
	(N=1 769)		(N=1 788)		(N=1 784)		(N=1 812)	
Muži	70	80	89	109	93	117	90	108
Ženy	72	85	85	100	107	132	101	124
Celkem	71	83	87	104	100	124	96	116

Zdroj: Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a INRES-SONES (2020), Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a INRES-SONES (2021), Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a INRES-SONES (2022), Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a INRES-SONES (2023), Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a INRES-SONES (2024)

Digitální hry nadměrně, tj. 4 a více hodin denně, hrálo v běžný pracovní den celkem 1,7 % respondentů (2,7 % mužů a 0,8 % žen), o víkendu 4,1 % (6,5 % mužů a 1,9 % žen), tj. zhruba 3krát více mužů. Na sociálních sítích tráví 4+ hodin denně podstatně větší podíl dotázaných, s mírnou převahou žen oproti mužům – 6,7 % mužů a 9,2 % žen v běžný pracovní den, resp. 12,2 % a 14,8 % o víkendu. Obdobně jako v *Národním výzkumu 2023* byly nejvyšší prevalence, a to jak nadměrného hraní her, tak trávení času na sítích, zjištěny mezi tzv. mladými dospělými (ve věku 15–34 let) – 3,8 % z nich hrálo nadměrně hry v běžný pracovní den (9,7 % o víkendu) a 19,5 % nadměrně trávilo čas na sítích (30,3 % o víkendu).

Oproti předchozí vlně studie z r. 2022 se snížil podíl respondentů v populaci 15+ let, kteří hráli nadměrně digitální hry, a to jak ve všední den, tak o víkendu (z 2,2 % na 1,7 %, resp. z 5,9 % na 4,1 %), současně se snížila i míra nadměrného trávení času na sociálních sítích – z 12,2 % na 8,0 % ve všední den a z 19,6 % na 13,5 % o víkendu.

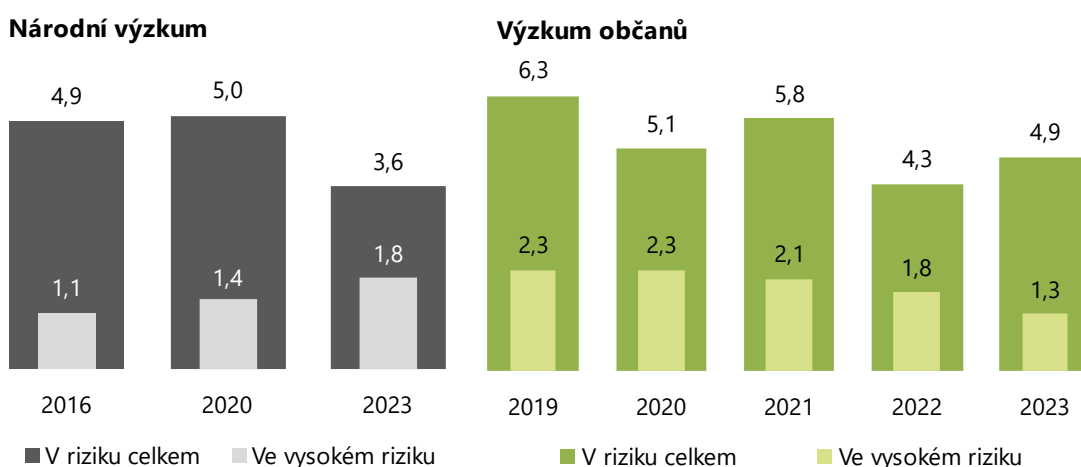
Pro odhad osob v riziku digitální závislosti je od r. 2019 ve studii *Výzkum občanů* používána (stejně jako v *Národním výzkumu*) screeningová škála *Excessive Internet Use (EIU)* (Blinka a kol., 2015; Škařupová, 2015; Škařupová a kol., 2015). Do kategorie rizika rozvoje digitální závislosti (středního a vysokého) spadalo celkem 4,9 % české populace ve věku 15+ let (4,4 % mužů a 5,5 % žen), v tom

1,3 % (shodně mužů i žen) spadalo do kategorie vysokého rizika. Nejvyšší zastoupení osob v riziku (13,7 %) bylo mezi tzv. mladými dospělými, z toho ve vysokém riziku 3,6 %.

4.3 Srovnání studií realizovaných v l. 2016–2023

Podíl osob v riziku digitálních závislostí sledovaný ve *Výzkumu občanů* koresponduje se zjištěními *Národního výzkumu* z l. 2016–2023. Dlouhodobě se ukazuje, že v dospělé populaci se nachází odhadem 4–6 % osob v riziku digitálních závislostí (4–7 % mužů a 3–6 % žen), z toho ve vysokém riziku 1–2 % dospělých – graf 4-4. Nejvyšší riziko vzniku a rozvoje digitálních závislostí vykazuje věková skupina 15–24 let (11–22 % podle studie) a věková skupina 25–34 let (8–11 %), s věkem podíl osob v riziku významně klesá.

graf 4-4: Podíl osob v riziku digitálních závislostí v populaci ve věku 15+ let – srovnání studií z l. 2016–2023, v %



Zdroj: Chomynová a kol. (2023), Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a INRES-SONES (2024), Dvořáková a Chomynová (2024)

Při extrapolaci výsledků na celou populaci ČR starší 15 let je podle studií realizovaných v ČR v r. 2023 odhadem 330–450 tis. osob nadměrně užívajících internet. Do kategorie středního rizika spadá odhadem 165–330 tis. osob a do kategorie vysokého rizika spadá odhadem 120–165 tis. osob.

4.4 Další studie v dospělé populaci

4.4.1 Digitální wellbeing 2024

Počátkem ledna 2024 realizovala Nadace O2 ve spolupráci s agenturou NMS Market Research výzkum *Digitální wellbeing*.^{53, 54} Cílem výzkumu bylo zmapovat užívání technologií a zjistit, jaké techniky a aplikace jsou využívány ke kontrole času tráveného na mobilním telefonu. Součástí výzkumu byla také krátká 10položková škála, na jejímž základě byl zkonstruován tzv. *Index digitálního wellbeingu*.⁵⁵

⁵³ Výzkumný soubor tvořilo 1 300 respondentů ve věku 15+ let, kritériem pro zařazení do studie bylo používání mobilního telefonu. Přesamplovány byly věkové kategorie 15–27 let (tzv. generace Z, n = 530 respondentů) a 28–40 let (tzv. generace Y, n = 530 respondentů). Respondenti byli vybráni kvótním výběrem tak, aby reprezentovali populaci ČR s ohledem na věk, pohlaví, vzdělání, velikost místa bydliště a kraj. Data byla sbírána prostřednictvím online dotazníků (CAWI).

⁵⁴ <https://o2chytraskola.cz/assets/files/original/3a4b410908b43b95f4d3372e0996144d.pdf> [2024-06-30]

⁵⁵ Škála obsahovala následující výroky: (1) S kamarády a známými komunikuji osobně, než přes mobil/online, (2) Moje okolí (partner/ka, rodiče, přátelé) si stěžuje, že na mobilu trávím hodně času, (3) Když trávím čas s rodinou/přáteli, přistihnu se,

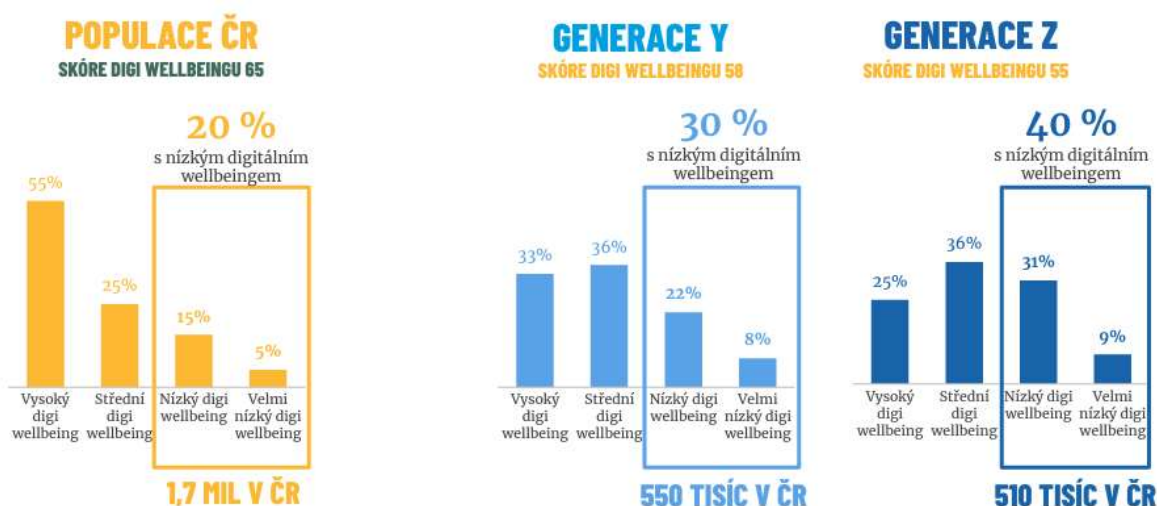
Celkem 55 % dospělé populace ČR spadá do kategorie vysokého digitálního wellbeingu. Nejčastěji jde o osoby starší 45 let, které používají mobilní telefon v průměru 2 hodiny denně, nejčastěji na čtení zpráv a komunikaci s přáteli. Celkem 25 % spadá do kategorie středního digitálního wellbeingu, nejčastěji jde o osoby v nižším a středním věku, kteří tráví na mobilním telefonu v průměru 4 hodiny denně. Do kategorie nízkého a velmi nízkého digitálního wellbeingu spadá 15 %, resp. 5 % dospělých, a to nejčastěji lidé ve věku 15–34 let. Ti v průměru tráví na mobilním telefonu 4,5–6 hodin denně, současně si často uvědomují, že tráví s mobilním telefonem příliš mnoho času (61 %, resp. 85 %). Významně častěji využívají telefon ke sledování známých na sociálních sítích, sledování influencerů, hraní her i sledování erotického obsahu – tabulka 4-4. V mladší generaci je vyšší zastoupení osob v kategorii nízkého a velmi nízkého digitálního wellbeingu – 40 % v generaci Z (ve věku 15–27 let) a 30 % v generaci Y (ve věku 28–40 let) – graf 4-5.

tabulka 4-4: Aktivity a čas trávený na mobilním telefonu v dospělé populaci starší 15 let podle Indexu digitálního wellbeingu, v %

Aktivity a čas trávený na mobilním telefonu	Populace ČR	Kategorie podle Indexu digitálního wellbeingu			
		Vysoký	Střední	Nízký	Velmi nízký
Zastoupení v populaci	–	55	25	15	5
Průměrný čas na mobilním telefonu	–	2:05	3:55	4:35	6:05
Aktivity na mobilním telefonu					
> čtení zpráv	57	52	60	64	71
> komunikace s přáteli	49	38	55	68	76
> sledování známých na sociálních sítích	29	17	36	53	67
> hraní her	20	13	26	31	33
> sledování celebrit a influencerů	10	3	14	25	36
> sledování erotického obsahu	2	1	3	6	8

Zdroj: <https://o2chytraskola.cz/assets/files/original/3a4b410908b43b95f4d3372e0996144d.pdf> [2024-06-30]

graf 4-5: Zastoupení osob s nízkým digitálním wellbeingem v obecné populaci starší 15 let, v generaci Z (15–27 let) a generaci Y (28–40 let)



Zdroj: <https://o2chytraskola.cz/assets/files/original/3a4b410908b43b95f4d3372e0996144d.pdf> [2024-06-30]

že se jim nevěnuji a mám místo toho mobil v ruce, (4) Když si prohlížím příspěvky na sociálních sítích, cítím se ve srovnání s ostatními nedostatečně, (5) Když nemám co dělat / nudím se, beru do ruky mobil, (6) Když jsem na mobilu, ztrácím pojem o čase, (7) Pamatuji si většinu obsahu, který si za den na mobilu prohlédnu/přečtu, (8) Když delší dobu nejsem na mobilu, cítím se nervózně a ve stresu, (9) Do svého denního režimu začleňuju fyzickou aktivitu (procházky, cvičení, jízdu na kole, atd.), (10) Spím s mobilem vedle postele. Výsledný index digitálního wellbeingu nabývá hodnoty 0–100, přičemž hodnota 0–39 odpovídá velmi nízkému digitálnímu wellbeingu, 40–50 nízkému, 51–64 střednímu a více než 65 bodů vysokému digitálnímu wellbeingu.

> 5

Kapitola 5: Zdravotní a sociální dopady a souvislosti nadužívání digitálních technologií

5.1 Rizikové faktory nadužívání digitálních technologií

Nadměrné užívání digitálních technologií je řadou odborníků vnímáno jako závažný veřejnozdravotní problém, který má řadu negativních dopadů na uživatele i jejich okolí. Jak ukazují studie realizované v ČR i v zahraničí, týká se to poměrně velké části populace. Následkem mohou být zdravotní problémy, problémy v sociální oblasti i vznik závislostní poruchy.

Rizikové faktory nadužívání internetu a rozvoje digitální závislosti lze rozlišit na faktory na úrovni jednotlivce, rodiny i společnosti (Ropovik a kol., 2022). K často uváděným faktorům na individuální úrovni patří depresivní a úzkostné poruchy (Young a Rogers, 1998; Ho a kol., 2014; Abdul Aziz a kol., 2018; Li a kol., 2019; Yen a kol., 2019) včetně sociální fobie (Yen a kol., 2007), agresivita (Ko a kol., 2009; Obeid a kol., 2019), impulzivita (Lin a kol., 2011; Lee a kol., 2012; Brand a kol., 2016) a nízké sebevědomí (Stieger a Burger, 2010). Jako jeden z rizikových faktorů je uváděna také porucha pozornosti a soustředění (ADHD) (Lee a kol., 2012). Faktory na úrovni rodiny a společnosti zahrnují zhoršené vztahy s rodinou a konfliktní rodinné prostředí (Lam, 2014; Ko a kol., 2015; Schneider a kol., 2017; Cacioppo a kol., 2019; Bickham, 2021) a nízkou sociální podporu (Chen a kol., 2014; Yu a kol., 2015).

Není vždy zřejmý kauzální vztah – některé jevy uváděné jako rizikové faktory pro rozvoj závislosti mohou být současně jak příčinami, tak důsledky nadužívání internetu (King a Delfabbro, 2018; Dahl a Bergmark, 2020). Nadměrné užívání internetu může být také mediátorem, tj. může sloužit jako únik před jinými problémy, jako jsou např. úzkosti nebo nízká životní spokojenost, ale současně může přispívat k rozvoji dalších problémů (Douglas a kol., 2008; Griffiths, 2008; Kuss a Griffiths, 2012; Kuss a kol., 2014).

Quaglio a Millar (2020) rozdělili dopady nadužívání internetu do následujících skupin:

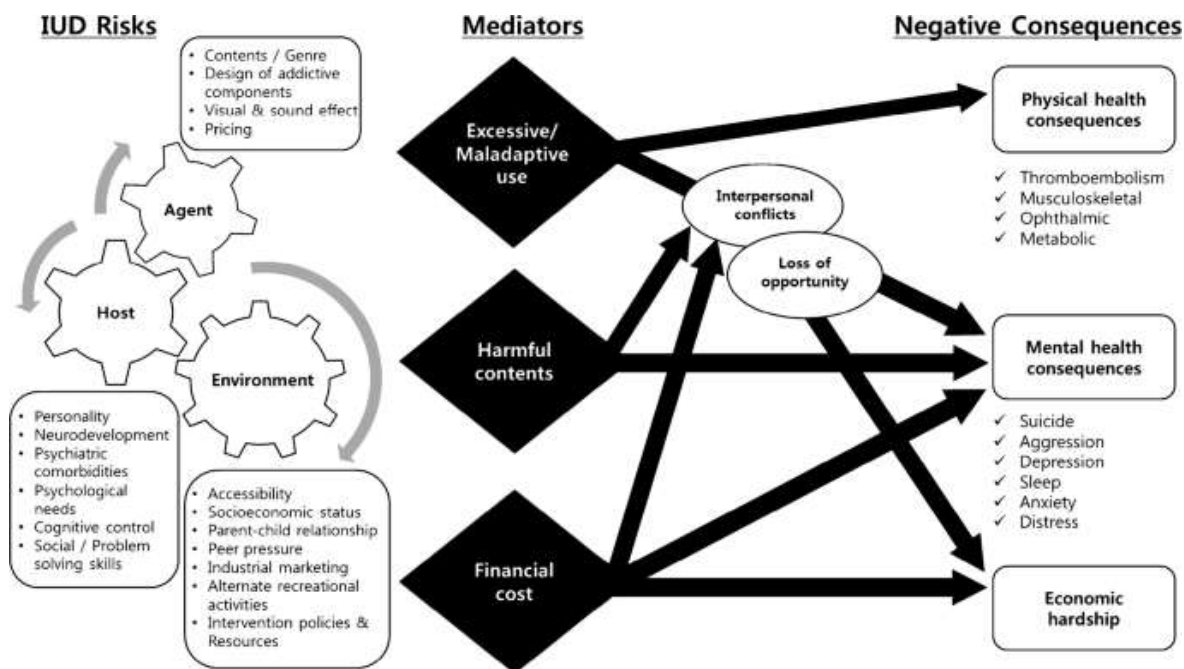
- > dopady na zdraví a životní spokojenost – např. projevy stresu, ztráty kontroly, sociální vyloučení, konflikty v rodině;
- > dopady na kognitivní vývoj – např. poruchy vývoje paměti a pozornosti, problémy při rozvoji řeči, čtení a učení;
- > přetížení informacemi – snížení schopnosti porozumění tématu, ztráta kontroly, pocity zahlcení a snížení spokojenosti v práci;
- > dopady na sociální vztahy a vazby – pocity ztráty soukromí, pocity osamělosti a narušené vztahy s blízkými;
- > dopady na komunitu.

Dopady lze také rozdělit na přímé a dlouhodobé. Mezi přímé dopady nadměrného užívání digitálních technologií se řadí narušení denního rytmu, zanedbávání osobní hygieny, jídla a/nebo spánku, únava, bolesti hlavy, očí, zad nebo jiných částí pohybového aparátu a zhoršená orientace v čase (Young, 1999b). Mezi dlouhodobé dopady nadměrného užívání internetu a digitálních technologií patří změna životního stylu, pokles fyzické aktivity, obezita, sociální stažení se z reálných mezilidských vztahů, ztráta přátel, problémy a konflikty v osobních vztazích, zanedbávání povinností, pozdní příchody, nesoustředěnost, snížená výkonnost a z toho pramenící problémy ve škole nebo v práci (Young a Rogers, 1998; Young, 2004; Chou a kol., 2005; Vondráčková Holcnerová a kol., 2009).

Podle Lee a kol. (2019) lze rozlišit tři kategorie rizik spojených s nadměrným užíváním internetu, a to (1) rizika na straně jednotlivce, tj. rizika spojená s osobností uživatele, jeho vývojem a potřebami, případně psychiatrickou komorbiditou, (2) rizika na straně prostředí, tj. rizika spojená s dostupností, vztahy s rodiči a vrstevníky a se způsobem trávení volného času a (3) faktory spojené s obsahem

sledovaným na internetu. Negativní dopady nadužívání internetu zahrnují problémy v oblasti fyzického zdraví, duševního zdraví a ekonomické problémy – obrázek 5-1.

obrázek 5-1: Model dráhy od rizikových faktorů k negativním dopadům nadužívání internetu



Zdroj: Lee a kol. (2019)

5.2 Dopady a souvislosti nadužívání digitálních technologií u dětí a dospívajících

5.2.1 Hraní digitálních her mezi českými adolescenty 2018

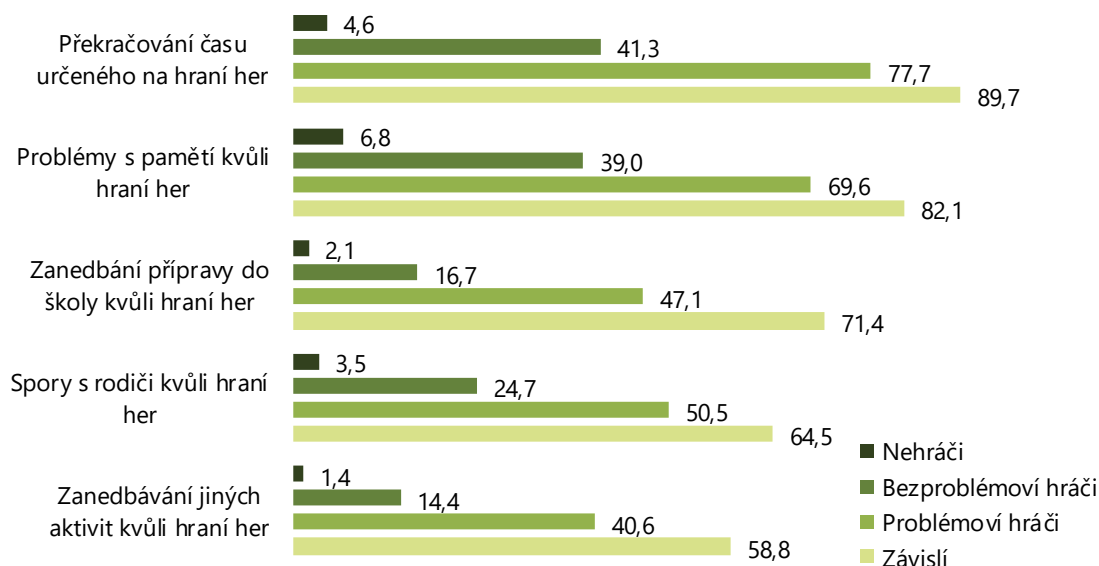
Jednou z prvních studií, v jejímž rámci byly sledovány dopady hraní digitálních her, byla studie Katedry psychologie Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci *Hraní digitálních her mezi českými adolescenty* realizovaná v r. 2018. Podrobně bylo sledováno zanedbávání volnočasových aktivit, problémy ve škole, problémy s rodinou, partnerem nebo přáteli, problémy se zdravím, zanedbávání kamarádů nebo partnera/ky a problémy s peněží.⁵⁶

Ve studii byli porovnáváni bezproblémoví hráči, osoby spadající do kategorie problémového hraní digitálních her a do kategorie závislosti podle screeningové škály *Dotazník hraní digitálních her (DHDH)*, kteří 2–4krát častěji uváděli negativní dopady hraní (Suchá a kol., 2019) – graf 5-1.

Ve studii *Hraní digitálních her mezi českými adolescenty* se mimo jiné potvrdila souvislost mezi osobnostními charakteristikami dospívajících, jako jsou impulzivita a agresivita, a mírou závažnosti problémů v souvislosti s hraním digitálních her, stejně jako souvislost mezi hraním digitálních her a užíváním návykových látek (Suchá, 2020).

⁵⁶ V rámci výzkumu bylo osloveno 79 škol, z nich 48 se zapojilo do sběru dat (míra response 57 %). Celkem bylo sesbíráno 3 950 dotazníků (1 940 chlapců a 2 010 dívek) mezi žáky ZŠ a studenty SŠ všech typů ve věku 11–19 let. Administrace probíhala během vyučovacích hodin formou papírového dotazníku (PAPI).

graf 5-1: Dopady hraní her uváděné dospívajícími podle kategorií rizika závislosti na hraní her (škála DHDH) – studie Hraní digitálních her mezi českými adolescenty 2018, v %



Zdroj: Suchá (2020)

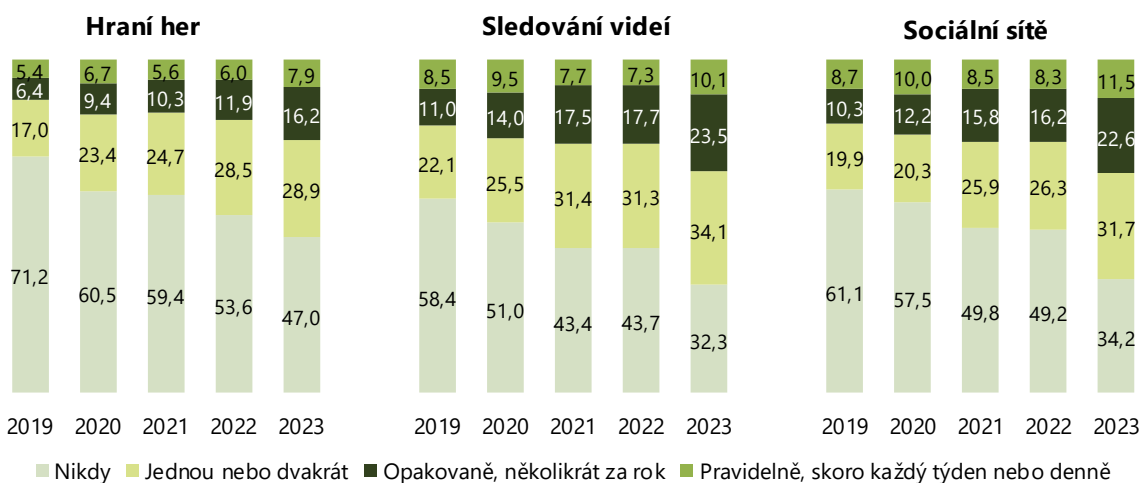
5.2.2 Studie mezi žáky ZŠ a studenty SŠ v Praze 2023

Výskyt problémů spojených s hraním digitálních her, užíváním sociálních sítí a sledováním videí je již od r. 2016 mapován v rámci každoroční studie Centra sociálních služeb Praha (Pražské centrum primární prevence) zaměřené na rizikové chování žáků 2. stupně ZŠ a SŠ v Praze. Poslední studie proběhla v r. 2023 (Centrum sociálních služeb Praha, 2024) – blíže viz také kapitulu Míra a vzorce užívání digitálních technologií mezi dětmi a dospívajícími, str. 27.

Podle studie z r. 2023 uvedlo opakované problémy v souvislosti s hraním digitálních her, tzn. několikrát za rok a častěji, celkem 24,1 % žáků a studentů ZŠ a SŠ (33,5 % chlapců a 14,4 % dívek). Problémy v souvislosti se sledováním videí uvedla shodně přibližně třetina chlapců a dívek (32,5 % a 34,7 %) a problémy v důsledku trávení času na sociálních sítích celkem 34,1 % dospívajících (27,7 % chlapců a 40,7 % dívek). Častý výskyt problémů spojených s hraním her, tj. skoro každý týden a častěji, připustilo 7,9 % dospívajících, téměř 3krát více chlapců než dívek (11,6 % chlapců a 4,3 % dívek). Potíže v důsledku trávení času na sociálních sítích uvedlo celkem 11,5 %, přičemž problémy v souvislosti s trávením času na sociálních sítích měly naopak výrazně častěji dívky než chlapci (14,3 % dívek a 8,7 % chlapců). Potíže v souvislosti se sledováním videí uváděl prakticky stejný podíl chlapců a dívek (10,2 % a 10,0 %).

Od r. 2019 trvale klesá podíl studentů, kteří nezaznamenali žádné problémy spojené s internetovými aktivitami, a současně roste podíl studentů, kteří mají problémy opakovaně. Zatímco v l. 2019–2022 uváděl pravidelný výskyt problémů dlouhodobě stejný podíl dospívajících, v r. 2023 se podíl studentů uvádějících pravidelné problémy podstatně zvýšil, a to v souvislosti s hraním digitálních her, s trávením času na sociálních sítích i v důsledku sledování videí – graf 5-2.

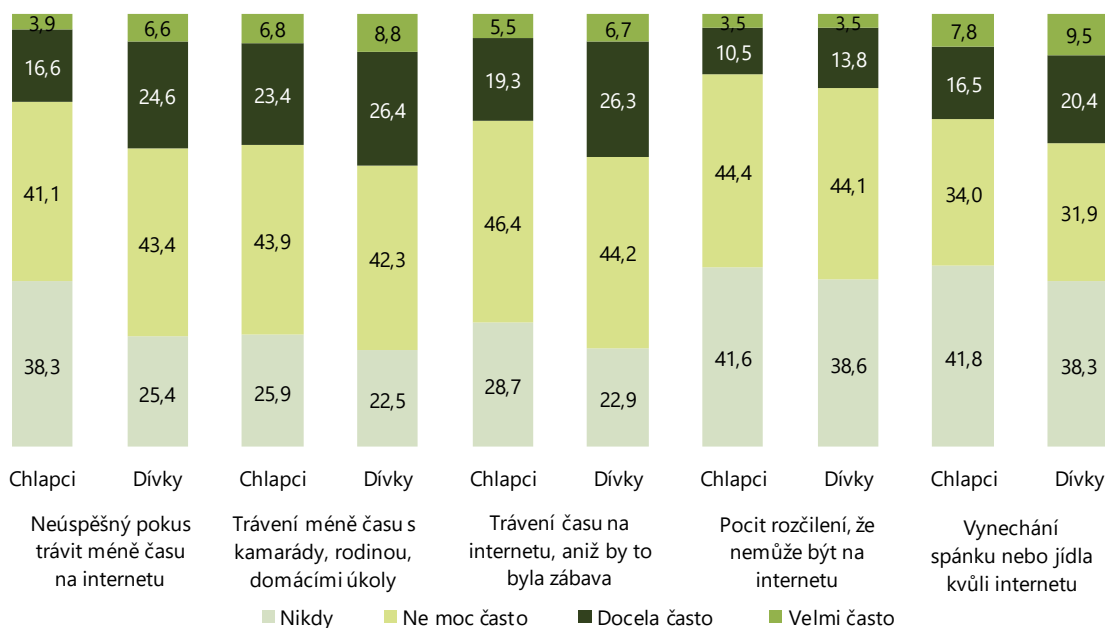
graf 5-2: Výskyt problémů spojených s internetovými aktivitami mezi dětmi a dospívajícími v Praze v l. 2019–2023, v %



Zdroj: Centrum sociálních služeb Praha (2024), Petrenko a Líbal (2024)

V souvislosti s užíváním internetu a digitálních technologií uváděli chlapci i dívky shodně nejčastěji dopady na čas trávený s rodinou, kamarády nebo přípravu do školy. Naopak nejméně často uváděli chlapci i dívky pocity rozčilení, jestliže nemohli být online – graf 5-3.

graf 5-3: Problémy spojené s časem tráveným na internetu mezi dětmi a dospívajícími v Praze v r. 2023, v %



Zdroj: Centrum sociálních služeb Praha (2024), Petrenko a Líbal (2024)

5.2.3 Studie mezi žáky ZŠ a studenty SŠ v Ústeckém kraji 2023

Stejná sada otázek zaměřená na dopady užívání internetu jako v průzkumu mezi žáky ZŠ a SŠ v Praze byla zařazena i do studie zaměřené na duševní zdraví, wellbeing a rizikové chování žáků 2. stupně ZŠ a studentů SŠ v Ústeckém kraji⁵⁷ (Anreva Solution, 2023).

⁵⁷ Výzkumný soubor tvořilo 20 968 respondentů ve věku 11–19 let, z toho 51,1 % tvořili chlapci a 49,9 % dívky. Šetření probíhalo prostřednictvím online dotazníku (CAWI) v průběhu vyučování.

Opakované problémy v souvislosti s hraním digitálních her, tzn. několikrát za rok a častěji, uvedlo celkem 22,8 % žáků a studentů ZŠ a SŠ, v tom 8,7 % mělo problémy spojené s hraním her skoro každý týden nebo častěji, výrazně více chlapců (12,1 % chlapců a 5,1 % dívek). Potíže související se sledováním videí uváděli chlapci a dívky téměř stejně často, přičemž více než čtvrtina dospívajících měla opakované potíže (v tom desetina uváděla potíže často). Problémy v důsledku trávení času na sociálních sítích uvádělo naopak podstatně více dívek než chlapců – 37,4 % dívek a 23,5 % chlapců v případě opakovaných problémů a 15,2 %, resp. 8,9 % v případě pravidelných problémů – graf 5-4.

graf 5-4: Výskyt problémů spojených s internetovými aktivitami mezi dětmi a dospívajícími v Ústeckém kraji v r. 2023, v %



Zdroj: Anreva Solution (2023)

Podíly žáků a studentů ZŠ a SŠ, kteří uváděli opakované problémy spojené s internetovými aktivitami, byly v Ústeckém kraji nižší než mezi dospívajícími v Praze – 22,8 % oproti 24,1 % v souvislosti s hraním digitálních her, 28,0 % vs. 33,6 % v souvislosti se sledováním videí a 29,8 % vs. 34,1 % v případě sociálních sítí. Podíl studentů, kteří uváděli problémy pravidelně, byl v Ústeckém kraji i v Praze přibližně stejný, a to jak problémy v důsledku hraní digitálních her (8,7 %, resp. 7,9 %), tak v důsledku sledování videí (9,6 %, resp. 10,1 %) i v souvislosti s užíváním sociálních sítí (12,0 %, resp. 11,5 %).

5.3 Dopady a souvislosti nadužívání digitálních technologií u dospělé populace

5.3.1 Národní výzkum užívání návykových látek 2023

Výskyt problémů spojených s nadužíváním digitálních technologií je podrobně sledován v rámci *Národního výzkumu užívání návykových látek*, a to již od r. 2016 – do studie byla zařazena sada otázek týkajících se dopadů užívání internetu obecně, tj. nikoliv specificky dopadů jednotlivých internetových aktivit. Zdravotní dopady byly sledovány v rámci škály *Excessive Internet Use (EIU)*.⁵⁸ Podrobnější informace o studii jsou uvedeny v kapitole Míra a vzorce užívání digitálních technologií v dospělé populaci, str. 37.

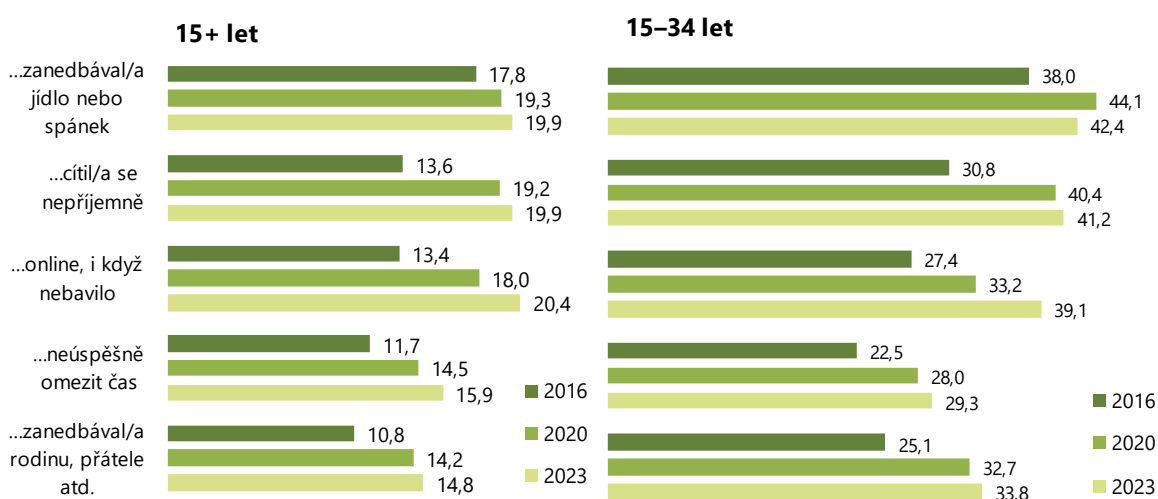
Přibližně pětina respondentů v r. 2023 uvedla, že trávila čas online, i když je to ne bavilo (21,1 % mužů a 19,5 % žen), zanedbávala kvůli internetu jídlo nebo spánek (22,5 % mužů a 17,4 % žen), nebo se cítila nepříjemně, když nemohla být online (21,8 % mužů a 18,0 % žen). Omezit trávení času

⁵⁸ Škálu tvoří 5 otázek: (1) Zanedbal/a jste kvůli aktivitám na internetu jídlo nebo spánek?, (2) Cítil/a jste se nepříjemně, když jste nemohl/a být online (na internetu)?, (3) Přistihl/a jste se, že trávíte čas online, i když vás to moc ne baví?, (4) Snažil/a jste se omezit čas, který trávíte online (na internetu), ale neúspěšně?, (5) Zanedbával/a jste svou rodinu, přátele, práci, školu nebo koníčky kvůli aktivitám na internetu?.

na internetu, avšak neúspěšně, se pokusilo jen 16,1 % mužů a 15,6 % žen. Nejméně často uváděli respondenti zanedbávání rodiny, přátel, práce, školy či koníčků (16,9 % mužů a 12,7 % žen).

Tzv. mladí dospělí (ve věku 15–34 let) uvádějí dlouhodobě výskyt problémů v souvislosti s užíváním internetu přibližně 2krát častěji než obecná populace (ve věku 15+ let) – graf 5-5. V nejmladší věkové skupině (15–24 let) byl výskyt uváděných problémů dokonce téměř 3krát vyšší – více než polovina dotázaných (52,5 %) zanedbávala kvůli internetu jídlo nebo spánek, 42,5 % zanedbávalo rodinu, školu nebo koníčky. Naopak v nejstarší věkové kategorii (65+ let) uvádělo problémy spojené s užíváním internetu pouze 3–8 % respondentů.

graf 5-5: Výskyt vybraných problémů v souvislosti s nadužíváním internetu v posledních 12 měsících v dospělé populaci ve věku 15+ let a 15–34 let – Národní výzkum užívání návykových látek 2016–2023, v %



Zdroj: Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a MindBridge Consulting (2016), Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a MindBridge Consulting (2021), Chomynová a Mravčík (2021), Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a MindBridge Consulting (2024)

V rámci studie bylo mimo jiné sledováno, které aktivity nejčastěji vedly k negativním dopadům. Nejčastějším důvodem bylo trávení času na sociálních sítích (44,0 %), přibližně čtvrtina respondentů uváděla hraní digitálních her (25,9 %) a čtení zpráv a vyhledávání informací na internetu (23,2 %). Muži uváděli nejčastěji hraní digitálních her a trávení času na sociálních sítích, a to přibližně stejně často (35,9 %, resp. 31,4 %), mezi ženami byly jako nejproblémovější vnímány sociální sítě (57,5 %) a vyhledávání informací na internetu (22,8 %). Sociální sítě s výskytem negativních dopadů spojovala více než polovina respondentů napříč věkovými kategoriemi až do 44 let (52,8 % ve věkové kategorii 15–24 let, 53,0 % ve věku 25–34 let a 51,9 % ve věku 35–44 let).

Dlouhodobě jako nejčastější důvody problémů respondenti uvádějí trávení času na sociálních sítích a hraní digitálních her, v r. 2023 však bylo ve srovnání s r. 2020 také výrazně vyšší zastoupení osob, které uváděly problémy v důsledku čtení zpráv a vyhledávání informací na internetu (23,2 % vs. 15,9 %). Od r. 2016 se především trvale zvyšuje podíl respondentů, kteří tráví čas na internetu, i když je to příliš nebaví, a to jak v obecné populaci ve věku 15+ let, tak mezi mladými dospělými ve věku 15–34 let – graf 5-5.

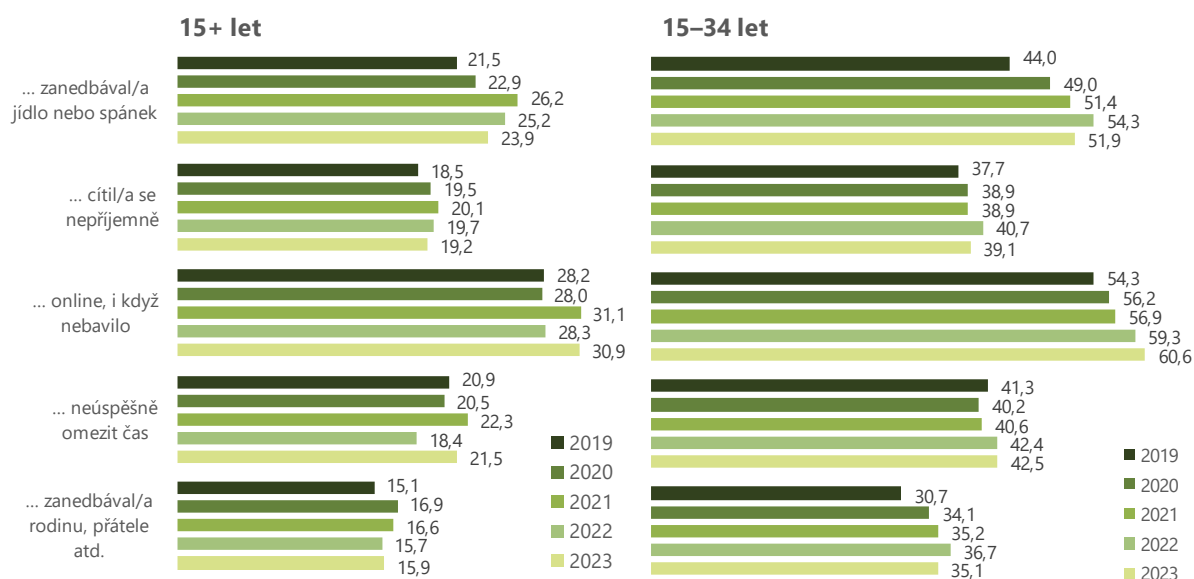
5.3.2 Výzkum názorů a postojů občanů České republiky 2023

Výskyt problémů spojených s nadužíváním digitálních technologií v dospělé populaci 15+let je od r. 2019 sledován v rámci omnibusové studie *Výzkum občanů*. Podrobnější informace o studii jsou uvedeny v kapitole Míra a vzorce užívání digitálních technologií v dospělé populaci, str. 37. Do studie byla zařazena shodná baterie otázek zaměřená na dopady užívání internetu obecně jako v *Národním výzkumu*.

Ve *Výzkumu občanů 2023* uváděli shodně muži i ženy nejčastěji, že trávili čas online, i když je to příliš nebavilo (29,6 % mužů a 31,9 % žen). Muži oproti ženám více zanedbávali spánek nebo jídlo (26,6 % vs. 21,4 %), ženy se naopak častěji neúspěšně pokoušely omezit svůj čas na internetu (23,0 % vs. 19,8 %). Nejméně často uváděli respondenti, že kvůli aktivitám na internetu zanedbávali svoji rodinu, přátele, práci, školu nebo své koníčky (16,8 % mužů a 15,2 % žen).

Shodně s *Národním výzkumem 2023* uváděli mladí dospělí (ve věku 15–34 let) i v této studii přibližně 2krát častější problémy související s užíváním internetu než obecná populace – graf 5-6. Zanedbávání rodiny, přátel, práce atd. kvůli aktivitám na internetu uvedlo dokonce 46,1 % respondentů ve věku 15–24 let, tj. téměř 3krát více.

graf 5-6: Výskyt vybraných problémů v souvislosti s nadužíváním internetu v posledních 12 měsících v dospělé populaci ve věku 15+ let a 15–24 let – srovnání studií v l. 2019–2023, Výzkum občanů, v %



Zdroj: Chomynová a kol. (2023), Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a INRES-SONES (2024)

5.3.3 Digitální závislosti mezi klienty adiktologických služeb 2022

V květnu 2022 provedlo NMS dotazníkový průzkum *Závislosti na digitálních technologiích*⁵⁹ realizovaný v adiktologických službách (Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a ppm factum research, 2022b). S klienty, jejichž primárním problémem byly digitální technologie, tj. počítačové hry, internet a/nebo sociální sítě, pracovalo v ČR celkem 36 programů (14,2 %).⁶⁰ Další podrobnosti ke studii jsou uvedeny v kapitole Léčba a další intervence pro osoby s digitální závislostí, str. 65.

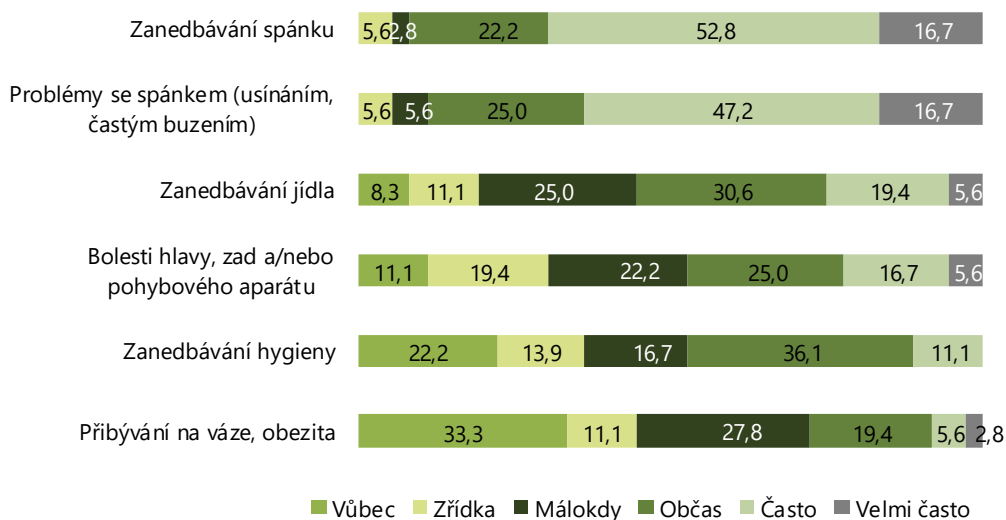
K hlavním problémům klientů patřilo hraní her na mobilním telefonu (28 odpovědí), hraní her na počítači nebo herních konzolích (22), trávení času na sociálních sítích (20), online komunikace (12), sledování, nahrávání a sdílení videí (10) a online pornografie a/nebo kybersex (9).

Ze somatických dopadů nadužívání internetu a digitálních technologií byly jako nejčastější uváděny zanedbávání spánku (časté nebo velmi časté u 69,5 % klientů) a problémy se spánkem (63,9 %). Méně často bylo uváděno zanedbávání jídla (25,0 %), bolesti hlavy, zad a/nebo pohybového aparátu (22,3 %), zanedbávání hygieny (11,1 %) a přibývání na váze (8,4 %) – graf 5-7.

⁵⁹ Sběr dat probíhal formou online dotazníku (CAWI), osloveny byly všechny služby v ČR, které byly ve studii Sčítání adiktologických služeb 2020 identifikovány jako služby adiktologické. Osloveno bylo celkem 388 programů, odpovědi na dotazník poskytlo celkem 254 programů.

⁶⁰ Celkový počet klientů v riziku digitálních závislostí uvedených těmito programy byl 67 osob (35 mužů, 25 žen a 7 osob s neuvedeným pohlavím).

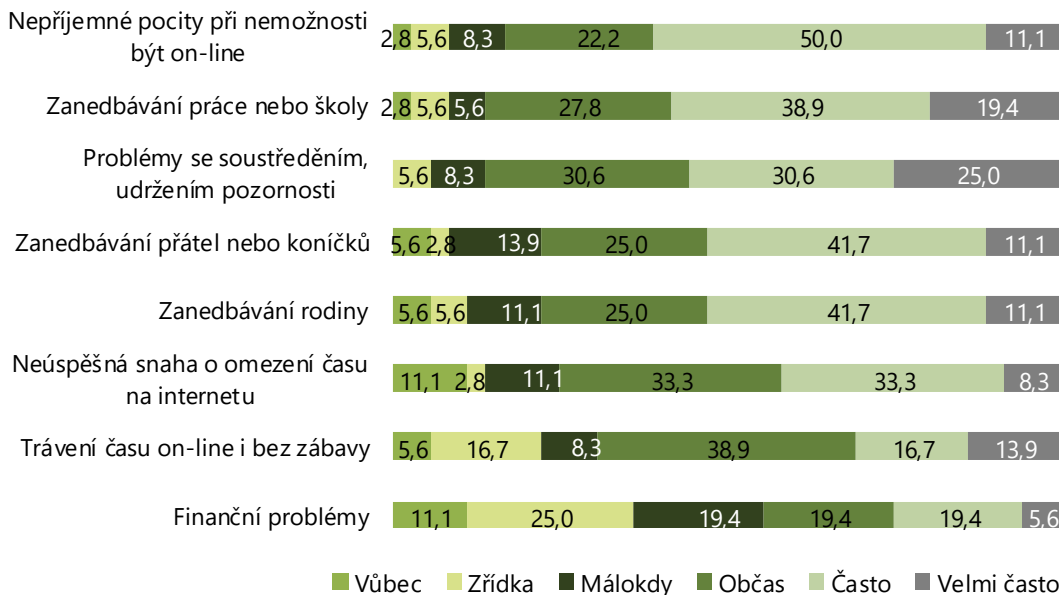
graf 5-7: Zdravotní problémy v důsledku nadužívání digitálních technologií u klientů adiktologických služeb – studie Závislosti na digitálních technologiích 2022, v %



Zdroj: Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a ppm factum research (2022b)

Z dopadů v psychické oblasti byly nejčastěji uváděny nepříjemné pocity při nemožnosti trávit čas na internetu a používáním digitálních technologií (časté nebo velmi časté u 61,1 % klientů) a problémy se soustředěním (55,6 %). Velmi často bylo uváděno zanedbávání práce nebo školy (58,3 %), zanedbávání přátel nebo koníčků a rodiny (shodně 52,8 %). Nejméně často byly uváděny finanční problémy (25,0 %) – graf 5-8.

graf 5-8: Psychické problémy a dopady na okolí v důsledku nadužívání digitálních technologií u klientů adiktologických služeb – studie Závislosti na digitálních technologiích 2022, v %



Zdroj: Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a ppm factum research (2022b)

5.4 Digitální vyloučení

Na druhém konci spektra užívání digitálních technologií stojí digitální vyloučení (digitální exkluze), tj. forma sociálního znevýhodnění, která označuje vyčlenění jednotlivce nebo skupiny osob z přístupu k informačním a komunikačním technologiím, což omezuje jejich participaci na společnosti. Digitální vyloučení se nejčastěji týká seniorů, osob se zdravotním postižením nebo duševním onemocněním, etnických menšin a jednotlivců nebo lokalit ohrožených chudobou. Může se však týkat i osob, které se digitálním technologiím vyhýbají záměrně. Mezi hlavní příčiny patří

nulová nebo nízká digitální gramotnost, sociálně nepříznivé podmínky (např. dlouhodobá nezaměstnanost), nedostupnost digitálních technologií a odmítavé postoje k digitálním technologiím.

V ČR nejsou dostupná téměř žádná data zabývající se osobami digitálně vyloučenými a ohroženými digitálním vyloučením. Je odhadováno 20 % osob digitálně vyloučených nebo digitálním vyloučením ohrožených (Nadace OSF a kol., 2023), což je přibližně 1 mil. lidí digitálně vyloučených a dalších nejméně 700 tis. osob vyloučením ohrožených. Úplné digitální vyloučení (tj. nulový přístup k internetu) se jeví jako problém zejména u starších generací, zatímco u mladších jde převážně o ohrožení vyloučením.

V rámci projektu *Digitální inkluze* provedla organizace Česko.Digital mapování potřeb digitálně vyloučených a ohrožených osob.⁶¹ Mezi ohrožené skupiny patří zejména: 1) dospělí lidé, kteří jsou sociálně vyloučeni kvůli chudobě, nezaměstnanosti, problémům s bydlením nebo diskriminací; 2) děti ve věku 12–18 let vyrůstající ve ztížených sociálních a ekonomických podmínkách, často v etnicky vyloučených komunitách; 3) osamělí senioři a starší lidé žijící v sociálně vyloučených lokalitách. Na základě výsledků výzkumu bylo vytvořeno osm digitálních profilů.⁶²

Výsledky ukazují výrazné rozdíly v přístupu, překážkách, postojích a motivaci k digitálním technologiím mezi dětmi, minoritami a seniory. Hlavní bariéry, kterým čelí digitálně vyloučení a ohrožení lidé při využívání digitálních nástrojů institucí a online komunikace se státem, zahrnují:

- pocit, že úředníci při online komunikaci nevěnují jejich problémům takovou pozornost jako při osobním jednání,
- strach sdílet své osobní údaje online, i když jde o komunikaci se státem,
- neporozumění složitým postupům a komplikovaným formulářům,
- nekompletní informace na webových stránkách úřadů, což často vede k nutnosti řešit problémy osobně.

Česko.Digital ve spolupráci se sociálními pracovníky a dobrovolníky vytvořilo webovou příručku *Pomáháme.Digital*, která obsahuje praktické návody na používání digitálních služeb a nástrojů.⁶³ Tato příručka je určena především pracovníkům neziskových organizací v sociální oblasti a lidem v pomáhajících profesích, aby jim pomohla předávat chybějící digitální dovednosti jejich klientům.

⁶¹ Celkem bylo vyplněno 794 dotazníků a uskutečněno 61 rozhovorů. Sběr dat probíhal v květnu–červenci 2023. Za digitálně vyloučené jsou považovány osoby, které v posledním roce nepoužily internet a zároveň uvádějí, že nemají žádné znalosti práce s počítačem. Ohrožení digitálním vyloučením jsou ti, kteří splňují jednu z podmínek digitálního vyloučení či například lidé, kteří internet nevyužili v posledních dvou měsících.

⁶² <https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1YZXWxwCFBb7DZOQA-xihTJ9DWNpcJ3g> [2024-06-27]

⁶³ <https://www.pomahame.digital/> [2024-06-27]

> 6

Kapitola 6: Prevence digitálních závislostí

6.1 Politika a strategie v oblasti školské prevence

Adiktologická prevence zaměřená na děti a mládež zahrnuje prevenci digitálních závislostí u dětí a mládeže a je součástí širšího rámce školské prevence rizikového chování v působnosti Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT). V posledních letech se rozvíjejí také preventivní aktivity realizované mimo rámec školské prevence.

Hlavním strategickým dokumentem pro oblast prevence v resortu školství je *Národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období 2019–2027*.^{64, 65} Základním metodickým dokumentem je *Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních*.⁶⁶ Dokument ve svých přílohách doporučuje školám a školským zařízením, jak postupovat při výskytu různých forem rizikového chování u žáků. Od r. 2015 je jedna z příloh tohoto metodického doporučení věnována problematice digitálních závislostí, tzv. netolismu.⁶⁷

6.2 Systémové nástroje ve školské prevenci

Systém prevence rizikového chování ve školství je na národní úrovni koordinován MŠMT, na úrovni krajů působí krajské školní koordinátoři prevence a na úrovni bývalých okresů metodici prevence v pedagogicko-psychologických poradnách (PPP). Ve školách působí školní metodici prevence (ŠMP). Základním nástrojem školské prevence rizikového chování je preventivní program školy, který na každé ZŠ a SŠ každoročně vypracovává ŠMP ve spolupráci s vedením školy a dalšími pedagogickými pracovníky.

V ČR v l. 2006–2019 fungoval systém certifikací odborné způsobilosti preventivních programů, tj. systém ověřování kvality programů primární prevence rizikového chování realizovaných ve školství externími subjekty. Od května 2019 je proces certifikace pozastaven z důvodu jeho nedostatečného systémového zakotvení.⁶⁸ V r. 2019 evidoval Národní ústav pro vzdělávání (NÚV) celkem 62 organizací s 94 certifikovanými programy primární prevence, z toho 80 programů se zaměřovalo na prevenci v adiktologii, tj. věnovaly se tématům užívání návykových látek a závislostí, včetně prevence digitálních závislostí.⁶⁹

Od r. 2016 je v provozu elektronický *Systém evidence preventivních aktivit (SEPA)*⁷⁰ vytvořený Klinikou adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze ve spolupráci s NÚV. Přestože školy nemají povinnost systém používat, jde o nejrozšířenější nástroj sledování realizovaných preventivních aktivit v ČR. Alespoň částečné údaje za školní rok 2022/2023 v systému vykázalo celkem 45,5 % ZŠ a SŠ (2 448 škol v ČR).⁷¹

Od r. 2021 je dostupný online 4hodinový vzdělávací modul *Technologie a prevence (TeP)* primárně určený školním metodikům prevence a dalším pedagogickým pracovníkům.⁷² TeP vyvinula Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN ve spolupráci s Pedagogickou fakultou UK a Filozofickou fakultou UK s cílem pomoci pedagogům s orientací v problematice rizik spojených s používáním digitálních

⁶⁴ Schválena usnesením vlády ČR č. 190 dne 18. března 2019.

⁶⁵ <https://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/strategie-a-koncepcie-ap-msmt> [2024-05-27]

⁶⁶ č. j. 21291/2010-28

⁶⁷ <https://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuzeni-a-pokyny> [2024-05-27]

⁶⁸ <http://www.nuv.cz/t/pracoviste-pro-certifikace> [2024-05-27]

⁶⁹ http://www.nuv.cz/modules/catalog/index.php?h=product&a=index&id_catalog=15 [2024-05-27]

⁷⁰ <http://www.preventivni-aktivity.cz/> [2024-05-27]

⁷¹ vyplněné nebo částečně vyplněné výkazy za školní rok 2022/2023 ke dni 26. 5. 2024

⁷² <https://mooc.cuni.cz/course/view.php?id=113> [2024-05-27]

technologií a v možnostech včasné identifikace a zmírnění problémů s digitální závislostí. V r. 2022 Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN spustila na stránkách iprev.cz systémový nástroj *Interaktivní platforma podpory duševního zdraví a prevence rizikového chování (IPREV)*, který mj. podporuje vzdělávání odborníků v prevenci.

Vzdělávání pedagogů v oblasti digitálních technologií se věnuje také Katedra psychologie Pedagogické fakulty UK v Praze. V l. 2018–2020 realizovala ve spolupráci s MŠMT projekt *Podpora rozvoje digitální gramotnosti*,⁷³ který podporoval začleňování vzdělávacích aktivit zaměřených na rozvoj digitální gramotnosti do školní výuky. Výstupem projektu je sada metodických materiálů zaměřených na rozvoj digitální gramotnosti pro ZŠ a SŠ obsahující min. 75 digitálních vzdělávacích zdrojů pro 2. stupeň ZŠ a SŠ a min. 12 digitálních vzdělávacích zdrojů pro 1. stupeň ZŠ. Součástí výstupů je také sada aktivit, pomůcek a metodik pro učitele předškolního vzdělávání pro rozvoj digitální (pre)gramotnosti dětí obsahující 6 modelových aktivit s pomůckami a metodikami pro učitele se zaměřením na různé oblasti digitální gramotnosti podle vhodnosti jejich rozvíjení v předškolním vzdělávání. V r. 2023 realizovala Katedra psychologie PedF UK projekt v oblasti problémového používání technologií a digitálních závislostí zaměřený na vzdělávání školních psychologů a pedagogů.

6.3 Všeobecná prevence

Programy všeobecné prevence se zaměřují na obecnou populaci, nikoliv na vybrané rizikové skupiny či jednotlivce. Jednou z hlavních cílových skupin všeobecné prevence je školní populace.

K zásadám efektivní prevence v oblasti nadužívání internetu a digitálních technologií patří, stejně jako v dalších oblastech prevence rizikového chování (Suchá a kol., 2024):

- > včasný začátek preventivního působení,
- > systematické a dlouhodobé aktivity,
- > interaktivní programy pracující s menším počtem účastníků,
- > zaměření programů na postoje a chování, nejen na poskytování informací,
- > programy přizpůsobené věku a cílové skupině účastníků,
- > odborná způsobilost lektorů preventivních programů,
- > zapojení rodičů a rodičovský dohled nad trávením času dětí na internetu.

Podle *Čtrnácti bodů efektivní kyberprevence* (Petrenko, 2021) patří k hlavním zásadám efektivních preventivních programů školské primární prevence v oblasti digitálních závislostí kromě výše uvedeného také:

- > konkrétní cíl preventivního programu,
- > minimalizace rizik a rizikových faktorů,
- > motivace k pozitivnímu přístupu, a to jak ve vztahu k digitálním technologiím, tak ve vztahu k celkovému životnímu stylu, a podpora wellbeingu,
- > postavení programů na vědecky ověřených informacích a aktuálních tématech,
- > důraz na bezpečí dětí,
- > zapojení pedagogů,
- > evaluace programu.

Ze systému SEPA jsou k dispozici informace o realizaci samostatných preventivních programů a aktivit na školách, včetně adiktologické prevence, nejčastěji realizovaných externími subjekty. Ve školním roce 2022/2023 školy vykázaly celkem 12 938 realizovaných samostatných preventivních programů, z toho 91,1 % bylo na úrovni všeobecné prevence rizikového chování. Realizované preventivní programy ve školách se nejčastěji zaměřovaly na témata prevence šikany a projevů agrese (15,2 % programů), prevence kyberšikany (9,9 %) a prevence kriminálního chování (9,3 %).

⁷³ <https://digigram.cz/> [2024-06-30]

Na prevenci nelátkových závislostí (tj. prevenci hraní hazardních her a nadužívání digitálních technologií) bylo zaměřeno 6,0 % programů – graf 6-1.

Počet hodin specifického preventivního programu, které mají žáci k jednotlivým typům rizikového chování v rámci školního vzdělávacího programu absolvovat, není stanoven. Tématu prevence nelátkových závislostí (kam spadá také oblast digitálních závislostí) v rámci školního vzdělávacího programu bylo nejvíce času věnováno v 2. ročníku SŠ a odpovídajících ročnících víceletých gymnázií (2,1 hodiny) – graf 6-2.

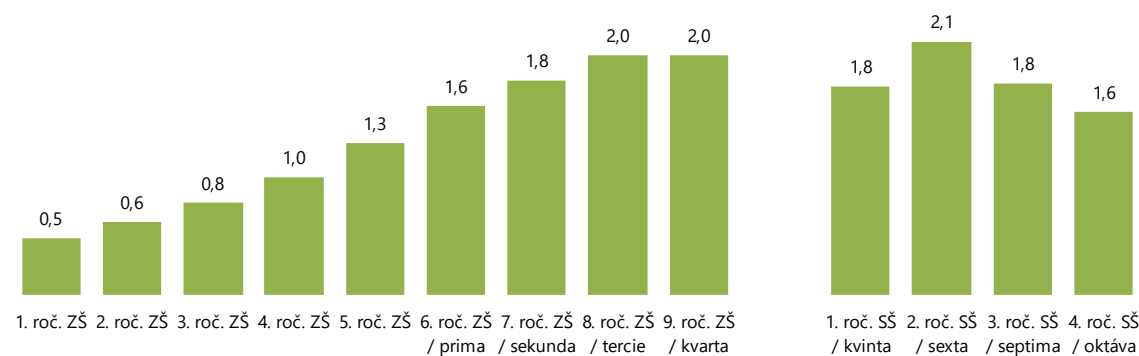
graf 6-1: Zaměření preventivních programů podle typů chování ve školním roce 2022/2023, v %



Pozn.: údaje k 26. 5. 2024

Zdroj: *Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN (2024)*

graf 6-2: Průměrný počet hodin specifické prevence nelátkových závislostí (včetně digitálních závislostí) obsažených ve školních vzdělávacích programech ZŠ a SŠ ve školním roce 2022/2023, podle ročníků



Pozn.: údaje k 26. 5. 2024

Zdroj: *Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN (2024)*

Od r. 2016 je v ČR ustanovena *Česká národní koalice pro digitální pracovní místa (DigiKoalice)*⁷⁴ tvořená zástupci státních institucí, soukromého sektoru oblasti informačních a komunikačních technologií, vzdělávacích a výzkumných institucí, neziskových organizací, zřizovatelů škol a školských zařízení a dalších subjektů. Cílem *DigiKoalice* je zvýšit digitální gramotnost a dovednosti občanů ČR, její vznik iniciovalo MŠMT a činnost zastřešuje Národní pedagogický institut (NPI). Od

⁷⁴ <https://archiv-nuv.npi.cz/projekty/ceska-narodni-koalice-pro-digitalni-pracovni-mista.html> [2024-05-27]

r. 2021 je vytvořen *Katalog kyberprevence DigiKoalice*,⁷⁵ který nabízí přehled 128 certifikovaných a necertifikovaných programů pro žáky, 31 programů pro pedagogy a rodiče a 63 různých materiálů (metodik, filmů, pracovních listů, příruček a videokurzů) za účelem bezpečnějšího chování dětí v online prostoru.

Organizace Replug me, která se zabývá digitální výchovou, nabízí čtyřměsíční vzdělávací program pro žáky 7.–9. tříd ZŠ zaměřený na digitální osvětu a prevenci digitální závislosti. Program sestává ze 3 workshopů, vstupního a výstupního posouzení potřeb žáků a doporučení pedagogům pro další práci s žáky. Do programu jsou zapojeni žáci, rodiče i pedagogové.⁷⁶ Replug me dále nabízí vzdělávání pedagogů v oblasti digitální osvěty v rozsahu 5 a 32 vyučovacích hodin.^{77, 78} Cílem kurzů je předat pedagogům znalosti k tématu digitálních technologií a jejich vlivu na wellbeing dětí a dospívajících, včetně rozpoznání a předcházení digitální závislosti a pochopení závislostních prvků sociálních sítí a počítačových her.

Materiály pro pedagogy a kurzy pro základní a střední školy i pro předškolní vzdělávání nabízí také Slow Tech Institute, založený v r. 2014.⁷⁹ Kurzy se zaměřují na zdravé digitální návyky, komunikaci na sociálních sítích, návykové prvky digitálních her a sociálních sítí i digitální závislosti.⁸⁰ Iniciativa nabízí také rady pro rodiče, jak pracovat s digitálními technologiemi. V r. 2022 vyšel také průvodce pro rodiče s názvem *Hry, sítě, porno: Rodičovský průvodce digitálního dětství a puberty*.⁸¹

Vzdělávací program Jeden svět na školách v r. 2023 volně zpřístupnil výukovou hru *DigiStories: Alex*,⁸² která se zaměřuje na podporu zdravých návyků dětí v online prostředí. Hra byla primárně vytvořena jako preventivní nástroj pro pedagogy ke kolektivní výuce ve třídě. Umožňuje žákům pochopit problematiku digitálních závislostí prostřednictvím vlastního prožitku a seznamuje je s příznaky a následky problematického chování v online prostoru. Hra formou interaktivní konverzace na fiktivní sociální síti zobrazuje příběh Alexe, který se snaží pomáhat své kamarádce s nadměrným hraním online hry. Výuková hra má dva alternativní konce, které otevírají prostor pro následnou diskuzi ve třídě.

6.4 Selektivní a indikovaná prevence

Programy selektivní, resp. indikované prevence jsou určeny pro skupiny osob, resp. jednotlivce, u kterých jsou ve zvýšené míře přítomny faktory přispívající ke vzniku a rozvoji různých forem rizikového chování, tj. jsou ohroženější než jiné skupiny populace či jednotlivci, případně se u nich projevy rizikového chování již vyskytly (Pavlas Martanová, 2012; Miovský, 2015). Realizují je pedagogicko-psychologické poradny (PPP), poradny pro dítě a rodinu, diagnostické ústavy, výchovné ústavy, střediska výchovné péče (SVP) a nestátní neziskové organizace.

Podle systému SEPA bylo ve školním roce 2022/2023 ze všech samostatných preventivních aktivit a programů na školách realizováno celkem 7,6 % programů selektivní prevence a 1,3 % programů indikované prevence. Podrobnější informace o jejich realizaci nejsou k dispozici.

V systému SEPA je sledován počet řešených případů výskytu rizikových forem chování. Za školní rok 2022/2023 bylo do systému nahlášeno celkem 98 424 řešených případů výskytu rizikového chování. Nelátkové závislosti (hazardní hraní, vč. online hazardního hraní, a digitální závislosti) byly řešeny u 4 939 žáků a studentů, což představuje 5,0 % všech evidovaných případů rizikového chování.

⁷⁵ <https://digikoalice.cz/kyberprevence/> [2024-05-27]

⁷⁶ <https://www.replug.me/digitalni-vychova/> [2024-05-29]

⁷⁷ <https://www.replug.me/workshop/akreditovany-kurz-pro-ucitelsky-sbor-jak-vzdelavat-digitalni-generaci-deti/> [2024-05-27]

⁷⁸ <https://www.replug.me/workshop/kurz-digitalni-osvety-pro-pedagogy-semesteralni-kurz-akreditovan-msmt/> [2024-05-27]

⁷⁹ <https://slowtechinstitute.org/> [2024-06-30]

⁸⁰ <https://slowtechinstitute.org/digitalni-zdravi-deti/#pro-rodice> [2024-06-30]

⁸¹ <https://www.melvil.cz/kniha-hry-site-porno/> [2024-06-30]

⁸² <https://www.jsns.cz/projekty/medialni-vzdelavani/materialy/interaktivni-materialy/digistories-alex> [2024-05-29]

Rizikové chování na ZŠ a SŠ se liší – na ZŠ jsou dlouhodobě nejčastěji řešeny špatné vztahy mezi žáky (32,2 % řešených případů ve školním roce 2022/2023) a na SŠ je nejčastěji řešeno užívání tabáku (31,2 %) – tabulka 6-1.

tabulka 6-1: Počet řešených případů rizikového chování v ZŠ a SŠ ve školním roce 2022/2023

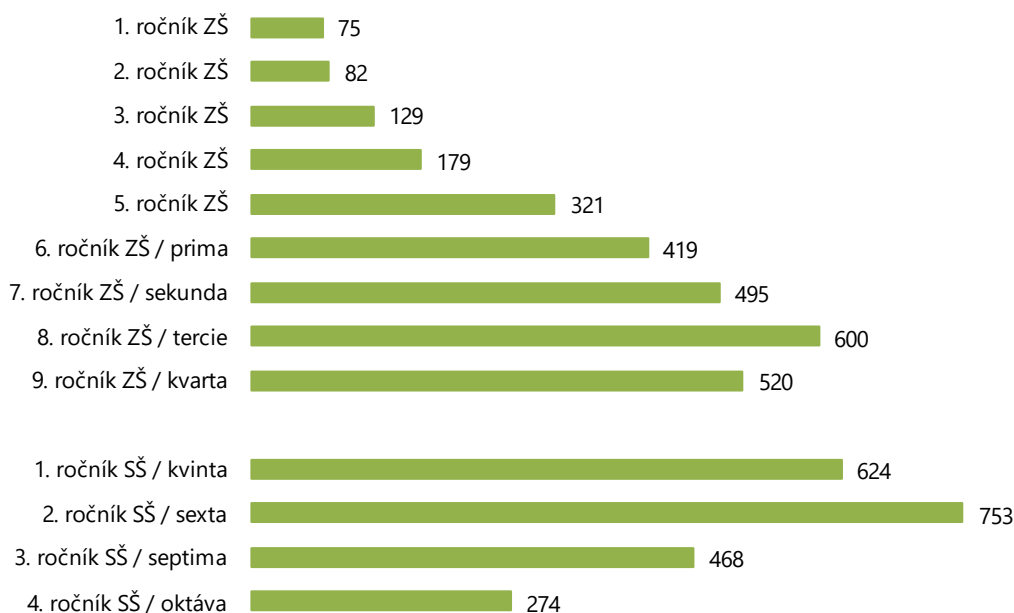
Rizikové chování	ZŠ		SŠ		Celkem	
	Počet	Podíl (%)	Počet	Podíl (%)	Počet	Podíl (%)
Špatné vztahy mezi žáky	22 700	32,2	2 910	10,4	25 610	26,0
Užívání tabáku	7 443	10,6	8 701	31,2	16 144	16,4
Záškoláctví	3 995	5,7	4 024	14,4	8 019	8,1
Skryté záškoláctví	4 723	6,7	1 654	5,9	6 377	6,5
Vyloučení určitých jedinců z kolektivu	5 083	7,2	759	2,7	5 842	5,9
Šikana	4 930	7,0	426	1,5	5 356	5,4
Nelátkové závislosti	2 820	4,0	2 119	7,6	4 939	5,0
Útoky na pracovníky školy	3 425	4,9	620	2,2	4 045	4,1
Sebepoškozování	2 761	3,9	1 223	4,4	3 984	4,0
Kyberšikana	3 080	4,4	774	2,8	3 854	3,9
Užívání alkoholu	1 203	1,7	1 779	6,4	2 982	3,0
Poruchy příjmu potravy	1 214	1,7	679	2,4	1 893	1,9
Kriminální chování	1 332	1,9	245	0,9	1 577	1,6
Užívání konopných látek	560	0,8	927	3,3	1 487	1,5
Rizikové sexuální chování	1 238	1,8	193	0,7	1 431	1,5
Projevy rasismu a xenofobie	1 253	1,8	127	0,5	1 380	1,4
Zanedbávání, zneužívání, týrání dítěte	896	1,3	124	0,4	1 020	1,0
Rizikové chování v dopravě	807	1,1	114	0,4	921	0,9
Rizikové chování ve sportu	663	0,9	142	0,5	805	0,8
Užívání dalších návykových látek (mimo tabák, alkohol a konopné látky)	421	0,6	337	1,2	758	0,8
Celkem	70 547	100,0	27 877	100,0	98 424	100,0

Pozn.: údaje k 26. 5. 2024

Zdroj: Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN (2024)

Nejčastěji byly případy nelátkových závislostí (včetně digitálních závislostí) řešeny v 1. a 2. ročníku SŠ a v odpovídajících ročnicích víceletých gymnázií (624, resp. 753 případů) – graf 6-3.

graf 6-3: Počet řešených případů nelátkových závislostí (včetně digitálních závislostí) na ZŠ a SŠ ve školním roce 2022/2023 podle ročníku studia



Pozn.: údaje k 26. 5. 2024

Zdroj: Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN (2024)

Doporučované intervence selektivní a indikované prevence v oblasti nadužívání digitálních technologií a digitálních závislostí by měly být zaměřené na zlepšení specifických dovedností ohrožených jednotlivců, ale také jejich blízkých, tj. rodičů a vrstevníků (Vondráčková a Gabrhelík, 2016). Intervence by se měly zaměřovat především na následující dovednosti:

- dovednosti spojené s používáním internetu, zejména na sebekontrolu při jeho používání, případně na abstinenci od návykových online aplikací, a schopnost identifikovat maladaptivní myšlenky spojené se závislostním chováním,
- zvládání stresu a emocí, zejména zlepšení schopnosti zpracovávat a regulovat emoce,
- posílení emoční inteligence a sociálních kompetencí, zlepšení schopnosti komunikace s okolím a vrstevníky mimo online prostředí,
- podporu pravidelného denního režimu a efektivní využití volného času.

Předpokladem pro realizaci intervencí v oblasti indikované prevence je identifikace dospívajících vykazujících známky nadužívání digitálních technologií a problémy spojené s jejich užíváním. Pro identifikaci jednotlivců v riziku jsou využívány diagnostické screeningové nástroje, a to formou dotazníků, individuálních exploračních rozhovorů nebo strukturovaných pozorování.

Programy indikované prevence bývají obvykle realizovány v malých skupinkách (3–10 účastníků), obvykle se skládají z několika na sebe navazujících sezení (nejméně 3–4, s přibližně týdenním odstupem). V rámci jednotlivých sezení probíhá mapování aktivit v online prostředí, mezi jednotlivými sezeními plní účastníci aktivity zaměřené na sebemonitoring času tráveného online. Příkladem programu indikované prevence je intervenční program *Offline Reality Challenge* vyvinutý Katedrou psychologie FF UPOL v r. 2024– obrázek 6-1.

obrázek 6-1: Struktura intervenčního programu *Offline Reality Challenge*

<p>Sezení 1 – Moje digitální stopa – My Digital Footprint</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seznámení se navzájem a představení způsobu práce ve skupině – vytvoření atmosféry bezpečí a spolupráce. • Získání přehledu o návycích účastníků a pochopení toho, proč věnují online světu a technologiím tolik času a co je na těchto aktivitách baví. • Edukace o produktivním a neproduktivním trávení času s technologiemi. • Zvýšení citlivosti účastníků vůči trávení volného času a vlastnímu užívání technologií, internetu, sociálních sítí nebo hraní her pomocí se-bemonitorování.
<p>Výzva na první týden: Sebemonitorování a zápis produktivního a neproduktivního času tráveného online po dobu jednoho týdne.</p>
<p>Sezení 2 – Hápěčka – Health points</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vyhodnocení sebemonitorování v rámci výzvy za uplynulý týden. • Edukace o rizicích nadměrného užívání technologií a jeho dopadu na fyzické i psychické zdraví. • Představení zásad harm reduction (snížování rizik) a způsobů, jak lze snížit dopady online aktivit na naše zdraví. • Motivace k použití zásad harm reduction při využívání technologií v rámci nastávajícího týdne.
<p>Výzva na druhý týden: Pokračování v sebemonitorování produktivního a neproduktivního času tráveného online po dobu jednoho týdne s přidáním záznamu využití konkrétních technik harm reduction.</p>
<p>Sezení 3 – Off-line výzva – Offline Challenge</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vyhodnocení sebemonitorování v rámci výzvy za uplynulý týden, zejména použití technik harm reduction. • Výběr nebo stanovení si off-line výzev a zvýšení motivace účastníků k jejich absolvování. • Budování dovedností práce s rizikovými situacemi: identifikace spouštěčů rizikového chování, korekce mylných kognitivních přesvědčení či regulace negativních emocí. • Hledání alternativ trávení volného času a zdrojů pro zvládání výzev.
<p>Výzva na třetí týden: Sebemonitorování a zápis aktivit s ohledem na vybrané výzvy po dobu jednoho týdne.</p>
<p>Sezení 4 – Dobij se a začni znovu – Recharge and Respawn</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vyhodnocení výzev s oceněním případných úspěchů, ale i jakýchkoliv snah či drobného posunu. • Popis a reflexe překážek a obtíží, ale i úspěchů a funkčních strategií, které během výzev nastaly. • Posilování dovedností, práce s rizikovými situacemi na základě individuálních zkušeností účastníků. • Podpora motivace ke kontrolovanému a zdravějšímu užívání technologií.
<p>Výzva budoucího měsíce: Svou budoucnost mám ve svých rukou, klíčem k ní jsem já tady a teď.</p>
<p>Sezení 5 – Posilovač – Booster</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexe toho, co si jednotliví účastníci z programu pamatují, co se v něm naučili a co ve svém životě aplikovali. • Rekapitulace programu a smyslu společného setkávání. • Opětovné posilování motivace ke kontrolovanému a zdravějšímu užívání technologií. • Nabídka další pomoci v případě individuální potřeby účastníků.

Zdroj: Suchá a kol. (2024), str. 171

6.5 Další aktivity v oblasti prevence nadužívání digitálních technologií

V rámci grantové výzvy zaměřené na rozvoj a podporu služeb pro děti ohrožené digitálními závislostmi financuje v I. 2022–2024 Nadace Sirius realizaci 4 projektů v oblasti prevence:⁸³

- Cílem projektu *Všeho (jenom) s (M)írou 5. blok: ČLOVĚK – TVOR PŘIPOJENÝ* organizace White Light I je vytvoření nového preventivního programu na téma nadužívání digitálních technologií pro žáky 5.–7. tříd ZŠ, jeho pilotní ověření a následná realizace. Součástí projektu je vzdělávání pedagogických pracovníků škol.
- Cílem projektu *Rozvoj intervenčního programu pro děti/rodiče ohrožené nadměrným a problémovým používáním technologií a technologickými závislostmi* Kliniky adiktologie 1. LF UK a VFN je identifikace efektivních intervenčních postupů a jejich zavedení do praxe prostřednictvím nových modulů *Online adiktologické poradny pro děti a dospívající a jejich rodiče*, vytvoření metodických materiálů pro odborníky a vzdělávání rodičů.
- Projekt *Tvorba metodických postupů pro práci s dospívajícími ohroženými problémovým a závislostním užíváním internetu, digitálních her a sociálních sítí* Filozofické fakulty UPOL se zaměřil na zpracování monografie shrnující teoretická východiska a současné poznatky v oblasti užívání internetu, sociálních sítí a digitálních her u dospívajících (Suchá a kol., 2024). Publikace obsahuje metodické doporučení pro práci s dospívajícími ohroženými problémovým a závislostním užíváním internetu, digitálních her a sociálních sítí, včetně adaptace zahraničních screeningových a diagnostických nástrojů. Součástí projektu je vzdělávání psychologů a adiktologů v problematice digitálních závislostí u dospívajících.
- Cílem projektu *Digitální výchova* organizace Replug me Education je realizovat komplexní preventivní program na školách zaměřený na prevenci digitálních závislostí a negativních dopadů užívání digitálních technologií na děti a podporu digitálního wellbeingu.

V r. 2022 byla při Skupině Pompidou Rady Evropy ustanovena *Expertní skupina pro problematiku online závislostí*. Skupinu tvoří zástupci WHO a experti ze 14 zemí EU, včetně ČR. Cílem činnosti do r. 2025 je analýza rizik spojených s online hraním počítačových a hazardních her, hlubší vhlad do problematiky digitálních závislostí, přehled dostupných online intervencí v oblasti svépomoci a léčby závislostí a přehled příkladů dobré praxe v oblasti prevence a snižování rizik digitálních závislostí.⁸⁴

Spolek *e-Inkluze* realizuje programy zamezující digitálnímu vylučování osob znevýhodněných či zdravotně postižených, včetně podpory digitální gramotnosti seniorů s těžším zdravotním postižením.⁸⁵

⁸³ <https://www.nadacesirius.cz/granty/projekty-z-grantovych-rizeni/podporene-projekty-2021-a-novejsi> [2024-05-29]

⁸⁴ <https://www.coe.int/en/web/pompidou/-/pompidou-group-launches-its-work-in-the-area-of-online-addictions> [2024-05-29]

⁸⁵ <https://www.e-inkluzce.cz/> [2024-05-18]



Kapitola 7:

Léčba a další intervence pro osoby s digitální závislostí

7.1 Přehled situace a dostupných zdrojů dat

V ČR v současné době neexistuje síť léčebných a poradenských služeb primárně zaměřených na problémy spojené s nadužíváním internetu a digitálních technologií. Lidé s těmito problémy mohou využívat služeb poskytovaných v rámci sítě tzv. adiktologických služeb, případně se mohou obracet na ambulance klinických psychologů. V případě nadužívání digitálních technologií nebo nadměrného hraní her u dětí je možné se obrátit na dětského psychologa, dětského psychiatra či pedagogicko-psychologickou poradnu. Častou volbou jsou dětské adiktologické ambulance. Dětem a jejich rodičům jsou dostupné také telefonické linky pomoci a internetové poradny určené dospělým s problémy v oblasti hraní her a nadužívání digitálních technologií.

Síť adiktologických služeb tvoří zařízení a programy různých typů služeb (zdravotní, sociální, výchovně-pedagogické), které jsou zakotveny v různých oborech a resortních (legislativních) rámcích. V ČR je přibližně 300 programů (center) adiktologických služeb různých typů (Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a ppm factum research, 2024). Adiktologické služby poskytují poradenství a péči všem klientům se závislostní poruchou, včetně osob s problémy s nadužíváním digitálních technologií. V posledním desetiletí se rozvinul privátní segment služeb. Tyto programy nejsou součástí sítě služeb hrazených z veřejných zdrojů a jejich klienti nejsou hlášeni do informačních systémů o klientech adiktologických služeb.

Údaje o léčbě a odborných službách pro klienty s digitální závislostí nejsou systematicky monitorovány, zejména vzhledem k tomu, že současná *Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10)* nevymezuje digitální závislosti jako samostatnou diagnostickou jednotku. K dispozici jsou údaje z *Národního registru hrazených zdravotních služeb (NRHZS)*, který nahradil data z ročních výkazů psychiatrických ambulancí. Data ukazují postupný nárůst počtu zdravotnických zařízení vykazujících pacienty s digitální závislostí (závislostí na internetu, mobilním telefonu a digitálních technologiích obecně pod dg. F63.8 – jiné nutkavé a impulzivní poruchy) zdravotním pojišťovám.

Dále jsou k dispozici data ze závěrečných zpráv projektů podpořených v dotačním řízení Úřadu vlády ČR, která potvrzují rostoucí trend počtu klientů v riziku digitálních závislostí v adiktologických službách.

7.2 Služby pro osoby v riziku závislosti na digitálních technologiích

7.2.1 Sčítání adiktologických služeb 2023

Do studie *Sčítání adiktologických služeb 2023* se zapojilo 304 adiktologických služeb⁸⁶ různých typů z celé ČR, nejčastěji se statutem sociální služby a zdravotnického zařízení. Celkem 125 programů (41 %) uvedlo, že jejich cílovou skupinou jsou také osoby s nelátkovou závislostí jinou než v oblasti hazardního hraní (do této kategorie spadají i osoby v riziku nadměrného užívání internetu a dalších behaviorálních závislostí). V r. 2023 mělo klienty s digitální závislostí v péči 43 zařízení, celkem to bylo 298 klientů.

Orientační diagnostiku nelátkových závislostí jako jednu z poskytovaných intervencí uvedlo celkem 153 zařízení, z toho 80 nabízelo komplexní diagnostiku nelátkových závislostí (Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a ppm factum research, 2024).

⁸⁶ Jde o samostatné adiktologické programy poskytující služby podle typologie uvedené ve *Standardech odborné způsobilosti* (např. adiktologické služby minimalizace rizik, adiktologické služby ambulantní léčby a poradenství, adiktologické služby rezidenční léčby) a/nebo adiktologická či psychiatrická ordinace/oddělení poskytující preventivní, léčebné a/nebo harm reduction intervence.

7.2.2 Klienti s digitální závislostí ve zdravotnické statistice

Některá zdravotnická zařízení vykazují zdravotním pojišťovnám pacienty se závislostí na internetu, mobilním telefonu a digitálních technologiích obecně pod dg. F63.8 (jiné nutkavé a impulzivní poruchy).⁸⁷ Ta spadá do kategorie diagnóz F60–F69 (poruchy osobnosti a chování u dospělých) a skupiny dg. F63 (nutkavé a impulzivní poruchy), kam patří též dg. F63.0 (patologické hráčství).

K dispozici jsou údaje z *Národního registru hrazených zdravotních služeb (NRHZS)*. V r. 2023 bylo pojišťovnám vykázáno celkem 178 osob s hlavní nebo vedlejší diagnózou F63.8 (jiné nutkavé a impulzivní poruchy) v ambulantních zařízeních oboru psychiatrie a adiktologie (Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2024). Z toho bylo 105 osob s hlavní diagnózou (58,9 %) a 73 osob s vedlejší diagnózou F63.8 (41,1 %). Častěji šlo o muže (60,1 %), nejvíce klientů spadalo do věkové kategorie 10–19 let (51,1 %) – tabulka 7-1.

tabulka 7-1: Počty klientů s hlavní nebo vedlejší dg. F63.8 (jiné nutkavé a impulzivní poruchy) v ambulantní péči v r. 2023 v zařízeních oboru psychiatrie a adiktologie, podle pohlaví a věku

Věk	Hlavní dg. F63.8			Vedlejší dg. F63.8			Celkem (hlavní nebo vedlejší dg. F63.8)		
	Muži	Ženy	Celkem	Muži	Ženy	Celkem	Muži	Ženy	Celkem
0–9 let	0	1	1	0	0	0	0	1	1
10–19	32	23	55	24	12	36	56	35	91
20–29	6	5	11	6	2	8	12	7	19
30–39	9	3	12	4	4	8	13	7	20
40–49	9	4	13	8	5	13	17	9	26
50–59	2	2	4	3	1	4	5	3	8
60–69	2	4	6	1	2	3	3	6	9
70–79	0	2	2	1	0	1	1	2	3
80+ let	0	1	1	0	0	0	0	1	1
Celkem	60	45	105	47	26	73	107	71	178

Zdroj: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR (2024)

Odbornosti psychiatrie a adiktologie vykazují rostoucí počty pacientů s dg. F63.8 – zatímco v r. 2015 bylo vykázáno celkem 91 pacientů, v r. 2023 jich bylo již 178, přičemž nárůst je patrný u mužů i u žen. K významnému nárůstu došlo zejména v posledních dvou letech – tabulka 7-2.

tabulka 7-2: Počty klientů s hlavní nebo vedlejší dg. F63.8 (jiné nutkavé a impulzivní poruchy) v ambulantní péči v l. 2015–2023 – vybrané odbornosti psychiatrie a adiktologie, podle pohlaví

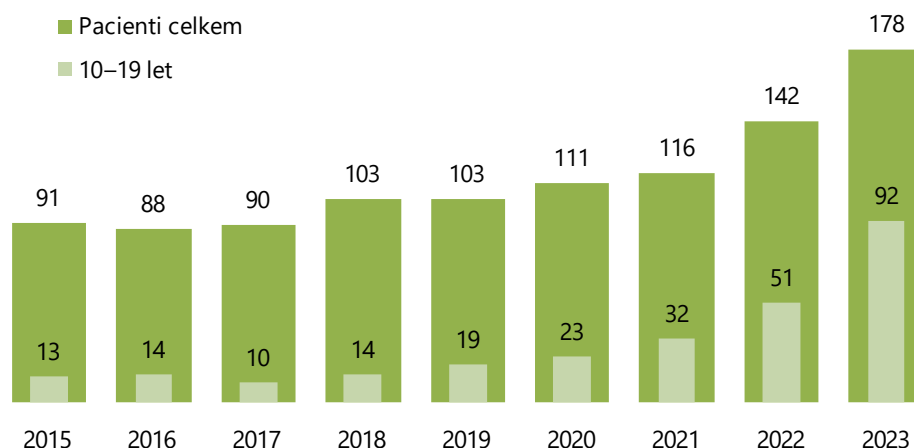
		2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
Hlavní dg. F63.8	Muži	37	36	31	35	40	40	48	56	60
	Ženy	31	31	32	22	23	42	36	44	45
	Celkem	68	67	63	57	63	82	84	100	105
Vedlejší dg. F63.8	Muži	11	13	19	25	22	18	20	24	47
	Ženy	12	8	8	21	18	11	12	18	26
	Celkem	23	21	27	46	40	29	32	42	73
Celkem	Muži	48	49	50	60	62	58	68	80	107
	Ženy	43	39	40	43	41	53	48	62	71
	Celkem	91	88	90	103	103	111	116	142	178

Zdroj: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR (2024)

Narůstá také počet pacientů ve věku 10–19 let. Zatímco v l. 2015–2018 se počty pacientů této věkové skupiny pohybovaly mezi 10–14 případy ročně, od r. 2019 jejich počty výrazně rostou, v posledních dvou letech meziročně téměř na dvojnásobek – graf 7-1.

⁸⁷ Diagnostická jednotka zahrnuje jiné druhy trvale opakovaného maladaptivního chování, které nejsou sekundární k rozpoznatému psychiatrickému syndromu a u kterých se zdá, že osoba opakovaně selhává ve snaze odolat puzení se takto chovat. <http://www.ciselnikdiagnoz.cz/mkn-10/f63-8-jine-nutkave-a-impulzivni-poruchy/> [2024-06-03]

graf 7-1: Počty pacientů s hlavní nebo vedlejší dg. F63.8 (jiné nutkavé a impulzivní poruchy) v ambulantní péči v l. 2015–2023 – vybrané odbornosti psychiatrie a adiktologie



Zdroj: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR (2024)

Pacientů hospitalizovaných pro F63.8 (jako hlavní nebo vedlejší diagnózu) bylo v r. 2023 pouze 6 (2 muži a 4 ženy) (Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2024).

Je však potřeba opět upozornit, že současná *Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10)* nevymezuje digitální závislosti jako samostatnou diagnostickou jednotku a vykazování pacientů pod dg. F63.8 není systematické. Informace o vykazovaných počtech pacientů v *Národním registru hrazených zdravotních služeb (NRHZS)* jsou tedy pravděpodobně podhodnocené.

7.2.3 Klienti s digitální závislostí v adiktologických službách

Data o osobách v riziku digitálních závislostí a o službách jim poskytnutých jsou dostupná ze závěrečných zpráv služeb v dotačním řízení Úřadu vlády ČR (ÚV ČR), kde jsou intervence poskytované těmto klientům vykazovány v rámci kategorie klienti s jinou nelátkovou závislostí (tj. jinou než hraní hazardních her).

V r. 2023 poskytovalo služby osobám v riziku digitálních závislostí 41 služeb (32 služeb v r. 2022), celkem vykázaly 264 klientů. Do r. 2022 rostl počet osob s digitální závislostí v kontaktu se službami (z 83 v r. 2017 na 354 klientů v r. 2022). V r. 2023 se počet klientů snížil – tabulka 7-3. Až na výjimky vykazují klienty s digitální závislostí ambulantní služby (34 služeb), v řadě případů jde o specializované ambulantní programy pro hráče HH a ambulance pro děti a dorost. Dále klienty s nelátkovou závislostí jinou než hazardní hráčství vykázala 4 nízkoprahová kontaktní centra, 2 poradenské linky fungující prostřednictvím telefonické nebo internetové intervence a 1 terapeutická komunita (Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, 2024).

tabulka 7-3: Klienti s nelátkovou závislostí v kontaktu s adiktologickými službami – závěrečné zprávy programů podporovaných v dotačním řízení ÚV ČR v l. 2017–2023

Kraj	Počet programů vykazujících klienty s nelátkovou závislostí	Počet klientů s nelátkovou závislostí	Počet klientů v přepočtu na 1 program
2017	21	83	4,0
2018	22	111	5,1
2019	29	165	5,7
2020	38	302	8,0
2021	37	318	8,6
2022	32	354	11,1
2023	41	264	6,4

Zdroj: Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti (2024)

Služby pracující s dospělými klienty s nelátkovou závislostí uvádějí větší podíl klientů s dg. patologického hráčství než klientů závislých na technologiích; klienti s digitální závislostí jsou

spíše okrajovou skupinou. Služby pracující s dětmi a dospívajícími uvádějí, že nejčastější formou digitální závislosti je nadměrné využívání sociálních sítí. U dětí a dospívajících zpravidla jde o závislost v kombinaci s dalšími duševními potížemi.

Počet klientů s digitální závislostí i jejich podíl na celkovém počtu všech klientů programů se v posledních letech zvyšuje. Přesto se ukazuje, že existují bariéry, které brání klientům ve vstupu do léčby. Patří mezi ně např. přetrvávající přesvědčení, že nadužívání technologií není závažný fenomén, nebo neinformovanost o tom, kam se mohou v případě problémů obracet. Práci s touto klientelou na straně služeb komplikují především absence doporučených postupů v oblasti prevence a léčby digitálních závislostí, nedostatek personálu schopného pracovat s touto cílovou skupinou a nedostatek finančních prostředků.

Nadace Sirius podporuje od r. 2021 v rámci grantové výzvy *Rozvoj služeb pro děti ohrožené nadměrným a problémovým používáním technologií a technologickými závislostmi* projekty v oblasti prevence a léčby nadměrného užívání technologií.⁸⁸ V období 2022–2024 byl podpořen projekt *Život offline* organizace SANANIM, jehož cílem je průzkum potřebnosti rozšíření služeb Terapeutické komunity Karlov o klienty závislé na moderních technologiích.

V květnu 2022 provedlo NMS dotazníkový průzkum *Závislosti na digitálních technologiích*⁸⁹ realizovaný v adiktologických službách (Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a ppm factum research, 2022b).

Celkem 36 programů (14,2 %) pracovalo v r. 2021 s klienty, jejichž primárním problémem byly digitální technologie, především hraní digitálních her a sociální sítě. Nejčastěji šlo o ambulantní programy pro dospělé (20), ambulance pro děti a dorost (5), programy indikované primární prevencí (4) a nízkoprahová zařízení pro děti a mládež (NZDM) (4). Tyto klienty uvedly také 2 doléčovací programy a 1 zařízení rezidenční zdravotnické péče. V posledních letech se zvyšuje celkový počet klientů s digitálními závislostmi v těchto programech – v r. 2022 šlo o 67 osob (35 mužů, 25 žen a 7 osob s neuvedeným pohlavím).

Pracovníci adiktologických služeb v poslední době zaznamenávají změny jak ve skladbě klientů, tak v jejich chování a v aktivitách, kterým se na internetu věnují. Častěji než dříve přicházejí do služeb mladí muži či adolescenti, kteří se věnují nadměrnému investování na burzách do kryptoměn, na významu nabývá gaming obsahující prvky hazardu, objevují se hráči počítačových her nově sázející na esport a dospívající zkoušející vydělávat jako youtubeři či influenceri. Novým jevem je nadměrné zaujetí sledováním vlastních sportovních výkonů a výživových hodnot různých potravin (Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a ppm factum research, 2022a).

7.2.4 Studie zaměřená na digitální závislosti u dospívajících v dalších typech služeb

V I. 2022 a 2023 proběhl kvalitativní výzkum⁹⁰ mezi pracovníky pedagogicko-psychologických poraden, psychologických a adiktologických ambulancí zaměřený na intervenční postupy u dospívajících ve věku 11–18 let nadměrně užívajících digitální technologie.

U části klientů se podle pracovníků služeb objevuje agresivní chování, např. vůči rodičům, projevy vzteku, poruchy spánku, neplnění školních povinností a záškoláctví. Odborníci se shodli na potřebě zapojení celé rodiny, režimových opatření a práci na struktuře volného času dospívajících (Suchá a kol., 2024; Václavková, 2024).

⁸⁸ <https://www.nadacesirius.cz/granty/projekty-z-grantovych-rizeni/podporene-projekty-2021-a-novejsi> [2024-06-02]

⁸⁹ Sběr dat probíhal formou online dotazníku (CAWI), osloveny byly všechny služby v ČR, které byly ve studii Sčítání adiktologických služeb 2020 identifikovány jako služby adiktologické. Osloveno bylo celkem 388 programů, odpovědi na dotazník poskytlo celkem 254 programů.

⁹⁰ Osloveno bylo celkem 15 odborníků, sběr dat proběhl formou polostrukturovaných rozhovorů.

7.2.5 Léčba a poradenství prostřednictvím internetu a nových technologií

Od r. 2019 nabízí Národní linka pro odvykání (tel. 800 350 000)⁹¹ služby všem osobám s jakýmkoliv závislostním problémem, včetně digitálních závislostí. Linku provozuje společnost AdiPoint. Kromě telefonické linky mohou zájemci využít informace na webu chciodvykat.cz. V r. 2023 využilo linku 84 osob s problémem v oblasti nelátkových závislostí, z toho 15 osob s jiným problémem než hraní hazardních her (v r. 2022 šlo o 86, resp. 12 osob) (Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, 2022; Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, 2024).

Telefonické poradenství poskytují rovněž adiktologické služby na svých linkách.⁹² V ČR je k dispozici několik online poraden, které nabízejí anonymní poradenství také v oblasti digitálních závislostí a poskytují odkazy na další služby – tabulka 7-4.

tabulka 7-4: Internetové platformy pro poskytování adiktologických služeb

Internetová stránka	Provozovatel	Informace a odkazy	Online poradna	Online léčba
neprohraj.se	Prevent 99	ano	ano	ne
poradna.adiktologie.cz	Klinika adiktologie	ano	ano	ano*
standby.cppt.cz	CPPT	ano	ano	ne
prevcentrum.cz	Prev-Centrum	ano	ano	ne
iporadna.cz	InternetPoradna	ano	ano	ne
drogovaporadna.cz	SANANIM	ano	ano	ne

Pozn.: * svépomocný intervenční program

Zdroj: Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti (2024)

7.3 Efektivní přístupy v péči o klienty v riziku digitálních závislostí

Tradiční abstinčně orientovaný přístup v léčbě závislostí není v případě digitálních závislostí příliš uplatňován. Digitální technologie jsou běžnou součástí každodenního života a abstinence od digitálních technologií a internetu může naopak představovat překážku v pracovním i osobním životě. Léčba a další intervence pro osoby s digitální závislostí jsou proto obvykle zaměřeny na snížení množství času věnovaného digitálním technologiím a zvýšení kontroly nad jejich používáním (Chomynová a kol., 2022b).

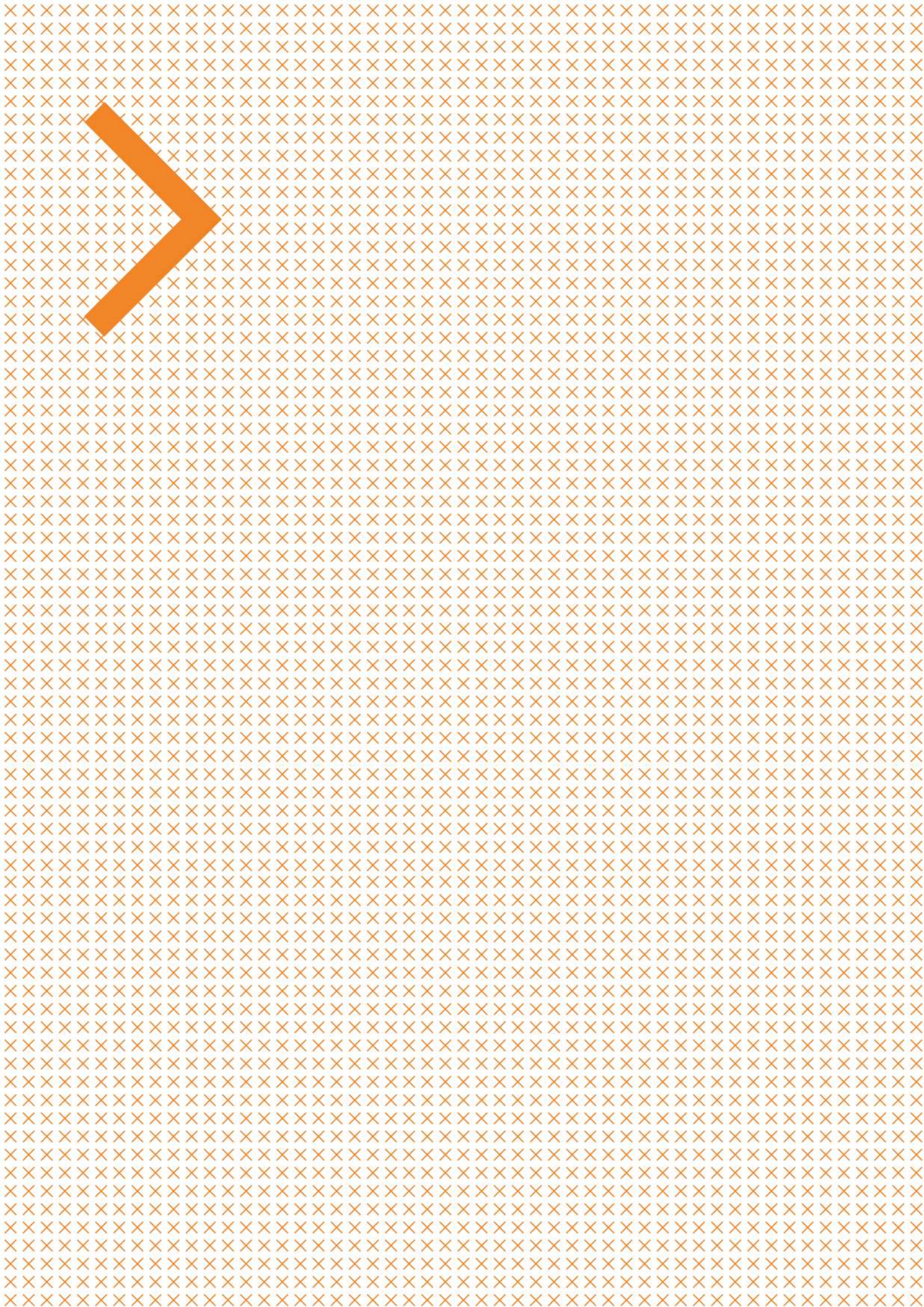
Cílem léčby je zjistit příčinu problému a najít možnosti jeho řešení a zvládnání. Kromě psychoterapeutických intervencí jsou důležitá i režimová opatření (např. nastavení omezení pro používání technologií, stanovení pevné struktury dne a zařazení jiných smysluplných aktivit, které mohou vyplnit volný čas) a práce s rodinou.

Mezi ověřené postupy v léčbě digitálních závislostí, které se prokázaly jako účinné při práci s dospívajícími klienty, patří podle Vondráčkové a kol. (2023):

- > motivační terapie s cílem podpořit klienta ve změně chování,
- > kognitivně-behaviorální terapie zaměřená na identifikaci problémů a dysfunkčních myšlenek a následnou postupnou změnu chování ve vztahu k technologiím,
- > rodinná terapie zaměřená na identifikaci rizikových faktorů v rodině, na posílení komunikace v rodině a rodičovských dovedností a na prevenci relapsu,
- > psychodynamická terapie, která se zaměřuje na explorační hlubších důvodů závislostního chování, podporu sebereflexe, sebedůvěry a vedení k odpovědnosti a vlastní aktivitě.

⁹¹ <https://chciodvykat.cz/> [2024-06-02]

⁹² blíže viz <https://www.drogy-info.cz/mapa-pomoci/> [2024-06-02]



Přílohy

Vybrané zdroje s tematikou digitálních závislostí na českém internetu

V následujícím seznamu jsou uvedeny vybrané stránky se vztahem k problematice digitálních závislostí či závislostí obecně. Vyčerpávající seznam pomáhajících organizací je uveden v aplikaci *Mapa pomoci* na internetových stránkách <https://www.drogy-info.cz>.

Adiktologie – odborný časopis:

<https://adiktologie-journal.eu>

Adiktologie v preventivní a léčebné praxi (odborný časopis): <https://www.aplp.cz>

Asociace poskytovatelů adiktologických služeb (APAS): <https://www.asociace.org/>

Centrum prevence rizikové virtuální komunikace Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci (Centrum PRVoK) – prevence a edukace v oblasti rizikového chování na internetu: <https://www.e-bezpeci.cz/>. Online poradna pro oběti internetových útoků:

<https://poradna.e-bezpeci.cz/>

Centrum pro výzkum veřejného mínění (Sociologický ústav AV ČR):

<https://cvvm.soc.cas.cz>

Centrum protidrogové prevence a terapie (anonymní poradenství mj. v oblasti digitálních závislostí, odkazy na další služby):

<https://www.standby.cppt.cz>

Česká asociace adiktologů:

<https://www.asociaceadiktologu.cz>

Česká asociace streetwork:

<https://www.streetwork.cz>

Česká asociace studentů adiktologie:

<https://studentiadiktologie.lf1.cuni.cz>

Česká lékařská společnost Jana Evangelisty Purkyně (ČSL JEP): <https://www.cls.cz>

Český statistický úřad: <https://www.czso.cz>

Interaktivní platforma podpory duševního zdraví a prevence rizikového chování (IPREV):

<https://www.iprev.cz/>

Interdisciplinární výzkum internetu a společnosti Masarykovy univerzity v Brně:

<https://irtis.muni.cz/cs>

InternetPoradna (anonymní poradenství mj. v oblasti digitálních závislostí, odkazy na další služby): <https://iporadna.cz>

Katedra psychologie Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci (výzkum v oblasti digitálních závislostí):

<https://psych.upol.cz/>

Katedra rekreologie Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci (studie HBSC v ČR): <https://hbsc.cz/ostudii/>,

<https://zdravagenerace.cz>

Klinika adiktologie 1. LF a VFN UK v Praze: anonymní poradenství mj. v oblasti digitálních závislostí, odkazy na další služby:

<https://poradna.adiktologie.cz>

Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů (databáze, provozuje ÚZIS):

<https://mkn10.uzis.cz>

Ministerstvo spravedlnosti: <https://justice.cz>

Ministerstvo práce a sociálních věcí:

<https://www.mpsv.cz>

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy:

<https://msmt.gov.cz>

Ministerstvo vnitra: <https://www.mvcr.cz>

Ministerstvo zdravotnictví: <https://mzd.gov.cz>

Nadace O2 Chytrá škola (digitální gramotnost, bezpečí na internetu):

<https://o2chytraskola.cz>

Národní linka pro odvykání (800 35 00 00):

<https://www.chciodvykat.cz>

Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti (Úřad vlády České republiky):

<https://www.drogy-info.cz>

Národní úřad pro kybernetickou a informační bezpečnost: <https://nukib.gov.cz>

Národní ústav duševního zdraví:

<https://www.nudz.cz>

Národní pedagogický institut České republiky: <https://www.npi.cz>

PortálDigi (Projekt DigiKompetence MPSV):

<https://portaldigi.cz/>

Poslanecká sněmovna Parlamentu České republiky, výbor pro zdravotnictví:

<https://www.psp.cz>

Pražské centrum primární prevence, Centrum sociálních služeb Praha:

<https://www.csspraha.cz/prazske-centrum-primarni-prevence>

Prev-Centrum: anonymní poradenství mj. v oblasti digitálních závislostí, odkazy na další služby: <https://www.prevcentrum.cz>

Prevent 99: anonymní poradenství mj. v oblasti digitálních závislostí, odkazy na další služby: <https://www.neprohraje.se>

Rada vlády pro koordinaci politiky v oblasti závislostí: <https://vlada.gov.cz/rvkpz>

Sdružení pro internetový rozvoj (SPIR) zastupující instituce a firmy v oblasti internetové ekonomiky, zajišťuje výzkum návštěvnosti internetu: <https://www.spir.cz/>

Slow Tech Institute – iniciativa Digitální zdraví dětí (vzdělávání pro rodiče, pedagogy, pediatriy o digitálních závislostech a dalších aspektech používání technologií)

<https://slowtechinstitute.org/digitalni-zdravi-deti>

Společnost pro návykové nemoci České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně (SNN ČSL JEP): <https://snncls.cz>, sekce dětské a dorostové adiktologie SNN:

<https://dada.snncls.cz>

Společnost sociálních pracovníků ČR:

<https://www.socialnipracovnici.cz>

Státní zdravotní ústav: <https://szu.cz>

UniData – informační systém pro poskytovatele adiktologických služeb:

<https://www.drogovesluzby.cz>

Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR: <https://www.uzis.cz>

Zkratky

1. LF UK a VFN – 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy a Všeobecná fakulní nemocnice v Praze	HBSC – mezinárodní studie Health Behaviour in School-aged Children zaměřená na zdraví a životní styl žáků základních škol ve věku 11, 13 a 15 let
ADHD – attention deficit hyperactivity disorder, porucha pozornosti s hyperaktivitou	HH – hazardní hra/y, hraní hazardních her
BFAS – 6položková screeningová škála Bergen Facebook Addiction Scale	IADQ – Internet Addiction Diagnostic Questionnaire, diagnostický dotazník závislosti na internetu
BSMAS – Bergen Social Media Addiction Scale	IAT – Internet Addiction Test, test internetové závislosti
CASI – metoda sběru dat, při které respondent sám vyplňuje dotazník na počítači bez asistence tazatele (computer assisted self interviewing)	IGD – Internet Gaming Disorder, porucha hraní internetových her, podle kritérií DSM-5
CAWI – metoda sběru dat prostřednictvím webového formuláře (computer assisted web interviewing)	IPREV – Interaktivní platforma podpory duševního zdraví a prevence rizikového chování
CI – interval spolehlivosti (confidence interval)	IRTIS – Interdisciplinární výzkum internetu a společnosti
CIAS – Chen Internet Addiction Scale, Chenova škála závislosti na internetu	KAD – Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze
dg. – diagnóza	MKN-11 – Mezinárodní klasifikace nemocí Světové zdravotnické organizace, 11. revize
DHDH – dotazník hraní digitálních her	MMO – massively multiplayer online, hry, které umožňují hrát tutéž hru ve stejném čase i několika tisícům hráčům najednou
DSA – Akt o digitálních službách (nařízení Evropského parlamentu a Rady o jednotném trhu digitálních služeb)	MMORPG – massively multiplayer online role-playing game, počítačová online hra na hrdiny o více hráčích, která umožňuje připojení i tisíců hráčů najednou
DSM – Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Diagnostický a statistický manuál duševních poruch	MOBA – multiplayer online battle arena, hry, v nichž hráči mezi sebou bojují v bojových arénách
EIU – Excessive Internet Use, screeningová škála zaměřená na nadměrné užívání internetu	MPSV – ministerstvo práce a sociálních věcí
ESPAD – Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs)	MŠMT – ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
EU – Evropská unie	MZ – ministerstvo zdravotnictví
F2F – osobní rozhovor tazatele s respondentem při sběru dat (face to face)	NMS – Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti
FOMO – fear of missing out, obavy z neprožití zážitků dostupných ostatním v důsledku nepřítomnosti na sociálních sítích	NNO – nestátní nezisková/é organizace
FPS – first-person shooter, akční hry – střílečky	NRHZS – Národní registr hrazených zdravotních služeb
GPIU – generalizované patologické užívání internetu (generalized pathological internet use)	NUDZ – Národní ústav duševního zdraví
	NÚKIB – Národní úřad pro kybernetickou bezpečnost

NZDM – nízkoprahová zařízení pro děti a mládež

PAPI – metoda sběru dat, kdy tazatel vede s respondentem rozhovor a informace zaznamenává do vytištěného dotazníku (pen and paper interviewing)

PEGI – Pan-European Game Information, systém hodnocení digitálních her

PR – public relations

PRVoK – Centrum prevence rizikové virtuální komunikace Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci

RPG – role-playing game, hra na hrdiny, hráči zaujmají role fiktivních postav a podle daných pravidel za ně ve hře jednají

RVKPP – Rada vlády pro koordinaci protidrogové politiky

RVKPZ – Rada vlády pro koordinaci politiky v oblasti závislostí

SEPA – Systém evidence preventivních aktivit

SMDS – screeningová škála Social Media Disorder Scale

SMS – short message service, krátké textové zprávy

SPIR – Sdružení pro internetový rozvoj

SPIU – specifické patologické užívání internetu (specific pathological internet use)

SŠ – střední škola

SVP – střediska výchovné péče

ŠMP – školní metodik prevence

TeP – online vzdělávací modul Technologie a prevence

UK – Univerzita Karlova v Praze

UNICEF – United Nations Children's Fund (Dětský fond Organizace spojených národů)

UPOL – Univerzita Palackého v Olomouci

USD – americký dolar

VFN – Všeobecná fakultní nemocnice v Praze

VRCHA – výskyt rizikového chování u adolescentů, 18položkový screeningový dotazník mapující oblast užívání návykových látek, delikvence a šikany

VŠIT – Výběrového šetření o využívání informačních a komunikačních technologií v domácnostech a mezi jednotlivci

WHO – World Health Organization (Světová zdravotnická organizace)

YIAT-20 – 20položková škála Young's Internet Addiction Test

ZOZNL – zákon č. 65/2017 Sb., o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek

ZRR – zákon č. 40/1995 Sb., o regulaci reklamy

ZŠ – základní škola

Seznam tabulek, grafů a obrázků

Seznam tabulek

tabulka 3-1: Pravidelné a problematické hraní digitálních her mezi 11–15letými žáky ZŠ – studie HBSC 2022, v %.....	28
tabulka 4-1: Aktivity na internetu podle pohlaví a věkových skupin – Národní výzkum užívání návykových látek 2023, v %.....	39
tabulka 4-2: Průměrná doba trávená hraním digitálních her v populaci celkem a mezi hráči v l. 2020–2023 – Výzkum občanů, v minutách.....	42
tabulka 4-3: Průměrná doba trávená na sociálních sítích v l. 2020–2023 – Výzkum občanů, v minutách.....	42
tabulka 4-4: Aktivity a čas trávený na mobilním telefonu v dospělé populaci starší 15 let podle Indexu digitálního wellbeingu, v %.....	44
tabulka 6-1: Počet řešených případů rizikového chování v ZŠ a SŠ ve školním roce 2022/2023.....	61
tabulka 7-1: Počty klientů s hlavní nebo vedlejší dg. F63.8 (jiné nutkavé a impulzivní poruchy) v ambulantní péči v r. 2023 v zařízeních oboru psychiatrie a adiktologie, podle pohlaví a věku.....	66
tabulka 7-2: Počty klientů s hlavní nebo vedlejší dg. F63.8 (jiné nutkavé a impulzivní poruchy) v ambulantní péči v l. 2015–2023 – vybrané odbornosti psychiatrie a adiktologie, podle pohlaví.....	66
tabulka 7-3: Klienti s nelátkovou závislostí v kontaktu s adiktologickými službami – závěrečné zprávy programů podporovaných v dotačním řízení ÚV ČR v l. 2017–2023.....	67
tabulka 7-4: Internetové platformy pro poskytování adiktologických služeb.....	69

Seznam grafů

graf 1-1: Podíl populace starší 16 let používající internet v posledních 3 měsících v l. 2014–2023 – šetření VŠIT, v %.....	16
graf 1-2: Podíl populace ve věku 16–74 let, která telefonuje přes internet (r. 2022), v %.....	16
graf 1-3: Podíl populace ve věku 16–74 let, která v posledních 3 měsících nakupovala na internetu (r. 2022), v %.....	16
graf 3-1: Podíl studentů v riziku nadužívání sociálních sítí podle pohlaví a věku – studie HBSC 2018 a 2022, v %.....	28
graf 3-2: Nadměrné trávení času (4 a více hodin denně) hraním digitálních her a na sociálních sítích, ve všední den a o víkendu – studie ESPAD 2019, v %.....	30
graf 3-3: Nadměrné trávení času (4 a více hodin denně) hraním digitálních her a na sociálních sítích, ve všední den a o víkendu – studie UPOL 2021, v %.....	31
graf 3-4: Podíl dospívajících v riziku intenzivního užívání internetu mezi žáky ZŠ a SŠ v Praze v r. 2023 podle pohlaví a věku, v %.....	32
graf 3-5: Podíl žáků ZŠ a SŠ v Praze uvádějících výskyt problémů v důsledku nadměrného trávení času na internetu (škála EIU), srovnání let 2022 a 2023, v %.....	32
graf 3-6: Aktivity na mobilním telefonu s denní frekvencí, v %.....	33
graf 4-1: Podíl osob komunikujících přes internet v r. 2019 a 2023 – šetření VŠIT, v %.....	38

graf 4-2: Nadměrné trávení času (4+ hodin denně) na sociálních sítích a hraním digitálních her, v běžný pracovní den a o víkendu v r. 2020 a 2023 – Národní výzkum užívání návykových látek, v %	40
graf 4-3: Podíl dospělých starších 15 let v riziku digitální závislosti (škála EIU) podle pohlaví a věkových skupin v l. 2016–2023, v %	41
graf 4-4: Podíl osob v riziku digitálních závislostí v populaci ve věku 15+ let – srovnání studií z l. 2016–2023, v %	43
graf 4-5: Zastoupení osob s nízkým digitálním wellbeingem v obecné populaci starší 15 let, v generaci Z (15–27 let) a generaci Y (28–40 let)	44
graf 5-1: Dopady hraní her uváděné dospívajícími podle kategorií rizika závislosti na hraní her (škála DHDH) – studie Hraní digitálních her mezi českými adolescenty 2018, v %	49
graf 5-2: Výskyt problémů spojených s internetovými aktivitami mezi dětmi a dospívajícími v Praze v l. 2019–2023, v %	50
graf 5-3: Problémy spojené s časem tráveným na internetu mezi dětmi a dospívajícími v Praze v r. 2023, v %	50
graf 5-4: Výskyt problémů spojených s internetovými aktivitami mezi dětmi a dospívajícími v Ústeckém kraji v r. 2023, v %	51
graf 5-5: Výskyt vybraných problémů v souvislosti s nadužíváním internetu v posledních 12 měsících v dospělé populaci ve věku 15+ let a 15–34 let – Národní výzkum užívání návykových látek 2016–2023, v %	52
graf 5-6: Výskyt vybraných problémů v souvislosti s nadužíváním internetu v posledních 12 měsících v dospělé populaci ve věku 15+ let a 15–24 let – srovnání studií v l. 2019–2023, Výzkum občanů, v %	53
graf 5-7: Zdravotní problémy v důsledku nadužívání digitálních technologií u klientů adiktologických služeb – studie Závislosti na digitálních technologiích 2022, v %	54
graf 5-8: Psychické problémy a dopady na okolí v důsledku nadužívání digitálních technologií u klientů adiktologických služeb – studie Závislosti na digitálních technologiích 2022, v %	54
graf 6-1: Zaměření preventivních programů podle typů chování ve školním roce 2022/2023, v %	59
graf 6-2: Průměrný počet hodin specifické prevence nelátkových závislostí (včetně digitálních závislostí) obsažených ve školních vzdělávacích programech ZŠ a SŠ ve školním roce 2022/2023, podle ročníků	59
graf 6-3: Počet řešených případů nelátkových závislostí (včetně digitálních závislostí) na ZŠ a SŠ ve školním roce 2022/2023 podle ročníku studia	61
graf 7-1: Počty pacientů s hlavní nebo vedlejší dg. F63.8 (jiné nutkavé a impulzivní poruchy) v ambulantní péči v l. 2015–2023 – vybrané odbornosti psychiatrie a adiktologie	67

Seznam obrázků

obrázek 1-1: Schéma dělení závislosti na technologiích	14
obrázek 1-2: Ukázka věkového označení PEGI a piktogramy znázorňující obsah her	17
obrázek 3-1: Ukázka letáku a materiálu pro školy s výsledky studie a doporučeními pro výuku – studie HBSC 2022	29
obrázek 5-1: Model dráhy od rizikových faktorů k negativním dopadům nadužívání internetu	48
obrázek 6-1: Struktura intervenčního programu Offline Reality Challenge	62

Zdroje

- ABDUL AZIZ, M., WAN ISMAIL, W. S., BAHAR, N., MAHADEVAN, R. & AZHAR SHAH, S. 2018. Internet addiction among secondary school students in Klang Valley, Malaysia: What is the Association with depressive symptoms, anxiety symptoms, and self-esteem? *Int. Med. J. Malaysia*, 17, 17-25.
- ALMOURAD, B., MCALANEY, J., SKINNER, T., PLEVA, M. & ALI, R. 2020. Defining Digital Addiction: Key Features From the Literature. *Psihologija*, 53.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION 2013. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*, Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- ANREVA SOLUTION 2023. Výsledky výzkumného šetření o rizikovém chování, wellbeingu a duševním zdraví žáků v Ústeckém kraji. Praha: Centrum sociálních služeb Praha.
- BALL, J., EDWARDS, R., SIM, D., COOK, H. & DENNY, S. 2020. What explains the decline in adolescent binge drinking in New Zealand? *International Journal of Drug Policy*, 84, 102826.
- BANÁROVÁ, K., ČEREŠNÍK, M. & DOLEJŠ, M. 2022. Studie Piliře života. Prosociálnost a seberegulace v kontextu rizikového chování v dospívání. Nepublikováno.
- BEARD, K. W. & WOLF, E. M. 2001. Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychol Behav*, 4, 377-83.
- BICKHAM, D. S. 2021. Current Research and Viewpoints on Internet Addiction in Adolescents. *Curr. Pediatr. Rep.*, 9, 1-10.
- BLINKA, L., ŠKAŘUPOVÁ, K., ŠEVČÍKOVÁ, A., WÖLFLING, K., MÜLLER, K. W. & DREIER, M. 2015. Excessive internet use in European adolescents: What determines differences in severity? *International Journal of Public Health*, 60, 249-256.
- BRAND, M., YOUNG, K. S., LAIER, C., WÖLFLING, K. & POTENZA, M. N. 2016. Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neurosci. Biobehav. Rev.*, 71, 252-266.
- CACIOPPO, M., BARNI, D., CORREALE, C., MANGIALAVORI, S., DANIONI, F. & GORI, A. 2019. Do attachment styles and family functioning predict adolescents' problematic internet use? A relative weight analysis. *J. Child Fam. Stud.*, 28, 1263-1271.
- CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB PRAHA 2024. Komparace dat z šetření rizikového chování žáků 2. stupně ZŠ a SŠ v Praze. Porovnání let 2016 až 2023. Praha: Centrum sociálních služeb Praha.
- ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD 2023. Využívání informačních a komunikačních technologií v domácnostech a mezi osobami. Praha: Český statistický úřad.
- DAHL, D. & BERGMARK, K. H. 2020. Persistence in Problematic Internet Use-A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front Sociol.*, 5.
- DAVIS, R. A. 2001. A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- DAVIS, R. A., FLETT, G. L. & BESSER, A. 2002. Validation of a New Scale for Measuring Problematic Internet Use: Implications for Pre-employment Screening. *Cyberpsychology & behavior: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 5, 331-45.
- DE LOOZE, M., VAN DORSSELAER, S., STEVENS, G. W. J. M., BONIEL-NISSIM, M., VIENO, A. & VAN DEN EIJNDEN, R. J. J. M. 2019. The decline in adolescent substance use across Europe and North America in the early twenty-first century: A result of the digital revolution? . *International Journal of Public Health*, 64, 229-240.
- DOUGLAS, A. C., MILLS, J. E., NIANG, M., STEPCHENKOVA, S., BYUN, S., RUFFINI, C., KI LEE, S., LOUTFI, J., LEE, J. K., ATTALAH, M. & BLANTON, M. 2008. Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996-2006. *Computers in Human Behavior*, 24, 3027-3044.

- DVOŘÁKOVÁ, P. & CHOMYNOVÁ, P. 2024. Národní výzkum užívání návykových látek 2023. *Zaostřeno*, 10, 1-32.
- FRIEDMAN, E. 2020. *Internet Addiction: A Critical Psychology of Users*: Routledge.
- FRIEDRICHOVÁ, T., WALDAUFOVÁ, E. & KUNC, K. 2024. Děti on-line. Když rodič netuší... Výzkumná zpráva. Praha: NMS Market Research, s.r.o. pro Nadaci O2.
- GREENFIELD, S. F., BROOKS, A. J., GORDON, S. M., GREEN, C. A., KROPP, F., MCHUGH, R. K., LINCOLN, M., HIEN, D. & MIELE, G. M. 2007. Substance abuse treatment entry, retention, and outcome in women: a review of the literature. *Drug Alcohol Depend*, 86, 1-21.
- GRIFFITHS, M. 2000. Does internet and computer 'addiction' exist? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3, 211-18.
- GRIFFITHS, M. D. 2008. Internet and video-game addiction. In: ESSAU, C. A. (ed.) *Adolescent addiction: Epidemiology, assessment, and treatment*. New York, NY: Academic Press.
- HELSPER, E. J. & ŠMAHEL, D. 2020. Excessive internet use by young Europeans: psychological vulnerability and digital literacy? *Information, Communication & Society*, 23, 1255-1273.
- HO, R. C., ZHANG, M. W. B., TSANG, T. Y., TOH, A. H., PAN, F., LU, Y. & MAK, K.-K. 2014. The association between internet addiction and psychiatric co-morbidity: A meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 14, 284-306.
- HOLSTEIN, B., PEDERSEN, T. P., BENDTSEN, P., MADSEN, K. R., MEILSTRUP, C. R., NIELSEN, L. & RASMUSSEN, M. 2014. Perceived Problems with Computer Gaming and Internet Use Among Adolescents: Measurement Tool for Non-clinical Survey Studies. *BMC Public Health*, 14, 361.
- CHEN, S. W., GAU, S. S. F., PIKHART, H., PEASEY, A., CHEN, S. T. & TSAI, M. C. 2014. Work stress and subsequent risk of internet addiction among information technology engineers in Taiwan. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17, 542-550.
- CHOMYNOVÁ, P., CSÉMY, L. & MRAVČÍK, V. 2020. Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) 2019. *Zaostřeno*, 6, 1-20.
- CHOMYNOVÁ, P., DVOŘÁKOVÁ, Z., BANÁROVÁ, K., ČEREŠNÍK, M. & DOLEJŠ, M. 2022a. Vybrané položky dotazníku ESPAD pro studii Pilíře života. Prosociálnost a seberegulace v kontextu rizikového chování v dospívání. Nepublikováno.
- CHOMYNOVÁ, P., DVOŘÁKOVÁ, Z., ČERNÍKOVÁ, T., ORLÍKOVÁ, B., GROHMANNOVÁ, K. & FRANKOVÁ, E. 2023. *Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2023*, Praha: Úřad vlády ČR.
- CHOMYNOVÁ, P., DVOŘÁKOVÁ, Z., ČERNÍKOVÁ, T., ROUS, Z., GROHMANNOVÁ, K., CIBULKA, J. & FRANKOVÁ, E. 2022b. *Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2022*, Praha: Úřad vlády ČR.
- CHOMYNOVÁ, P. & KÁŽMÉR, L. 2019. Leisure-time socializing with peers as a mediator of recent decline in alcohol use in Czech adolescents. *Journal of Substance Use*, 24, 630-637.
- CHOMYNOVÁ, P. & MRAVČÍK, V. 2021. Národní výzkum užívání návykových látek 2020. *Zaostřeno*, 7, 1-20.
- CHOU, C., CONDRON, L. & BELLAND, J. 2005. A Review of the research on Internet addiction. *Educational Psychology Review*, 17, 363-388.
- KALMAN, M. & BAŽURA, P. 2023. Online svět patří (k) mladé generaci! HBSC studie v ČR. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- KING, D. & DELFABBRO, P. 2018. Theories and models of IGD. In: KING, D. & DELFABBRO, P. (eds.) *Internet gaming disorder: Theory, assessment, treatment, and prevention*. Cambridge, MA: Academic Press.
- KING, D. & DELFABBRO, P. 2019. *Internet Gaming Disorder: Theory, Assessment, Treatment, and Prevention*: Academic Press.

- KLINIKA ADIKTOLOGIE 1. LF UK A VFN. 2024. *On-line systém evidence preventivních aktivit (SEPA)* [Online]. zpracováno NMS, nepublikováno. Available: <https://www.preventivni-aktivity.cz/> [Accessed 26 May 2024].
- KO, C. H., WANG, P. W., LIU, T. L., YEN, C. F., CHEN, C. S. & YEN, J. Y. 2015. Bidirectional associations between family factors and internet addiction among adolescents in a prospective investigation. *Psychiatry Clin. Neuros.*, 69, 192–200.
- KO, C. H., YEN, J. Y., LIU, S. C., HANG, C. F. & YEN, C. F. 2009. The associations between aggressive behaviours and internet addiction and online activities in adolescents. *J. Adolescent Health*, 44, 598-605.
- KUSS, D. J. 2016. Internet addiction: The problem and treatment. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 185-192.
- KUSS, D. J. & GRIFFITHS, M. D. 2012. Internet Gaming Addiction: A Systematic Review of Empirical Research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10, 278-296.
- KUSS, D. J., GRIFFITHS, M. D., KARILA, L. & BILLIEUX, J. 2014. Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. *Curr Pharm Des*, 20, 4026-52.
- KUSS, D. J. & LOPEZ-FERNANDEZ, O. 2016. Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World J Psychiatry*, 6, 143-76.
- LAM, L. T. 2014. Risk factors of Internet addiction and the health effect of internet addiction on adolescents: A systematic review of longitudinal and prospective studies. *Curr. Psychiatry Rep.*, 16, 508.
- LEE, H. W., CHOI, J. S., SHIN, Y., LEE, J., JUNG, H. Y. & KWON, J. S. 2012. Impulsivity in internet addiction: A comparison with pathological gambling. *Cyberpsychol. Behav. Soc. Netw.*, 15, 373–377.
- LEE, S. Y., KIM, M. S. & LEE, H. K. 2019. Prevention Strategies and Interventions for Internet Use Disorders Due to Addictive Behaviors Based on an Integrative Conceptual Model. *Curr Addict Rep*, 6, 303-312.
- LEMMENS, J. S., VALKENBURG, P. M. & GENTILE, D. A. 2015. The Internet Gaming Disorder Scale. *Psychol Assess.* 2015 Jun, 27, 567-82.
- LEUNG, L. & CHEN, C. 2021. A Review of Media Addiction Research From 1991 to 2016. *Social Science Computer Review*, 39, 648-665.
- LI, G., HOU, G., YANG, D., JIAN, H. & WANG, W. 2019. Relationship between anxiety, depression, sex, obesity, and internet addiction in Chinese adolescents: A short-term longitudinal study. *Addict. Behav.*, 90, 421-427.
- LIN, M. P., KO, H. C. & WU, J. Y. W. 2011. Prevalence and psychosocial risk factors associated with Internet addiction in a nationally representative sample of college students in Taiwan. *Cyberpsychol. Behav. Soc. Netw.*, 14, 741–746.
- LOPEZ-FERNANDEZ, O. 2015. How Has Internet Addiction Research Evolved Since the Advent of Internet Gaming Disorder? An Overview of Cyberaddictions from a Psychological Perspective. *Current Addiction Reports*, 2, 263-271.
- MENG, S. Q., CHENG, J. L., LI, Y. Y., YANG, X. Q., ZHENG, J. W., CHANG, X. W., SHI, Y., CHEN, Y., LU, L., SUN, Y., BAO, Y. P. & SHI, J. 2022. Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 92 (March 2022), 102128.
- MINDBRIDGE CONSULTING 2023. Sběr, kontrola a vložení dat Národního výzkumu užívání návykových látek 2023. Technická zpráva z šetření. Nepublikováno.
- MIOVSKÝ, M., ET AL 2015. *Prevence rizikového chování ve školství*, Praha: Nakladatelství Lidové noviny/Univerzita Karlova.
- MITCHELL, P. 2000. Internet addiction: genuine diagnosis or not? *Lancet*, 355, 632.

- MORAHAN-MARTIN, J. & SCHUMACHER, P. 2000. Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior* 16, 13-29.
- NADACE OSF, CZ.NIC & STEM 2023. Přípravenost české společnosti na digitalizaci veřejné správy. Přehledová studie vybrané teoretické a empirické literatury. Praha.
- NÁRODNÍ MONITOROVACÍ STŘEDISKO PRO DROGY A ZÁVISLOSTI 2022. Zpracování závěrečných zpráv k dotačnímu řízení RVKPP za rok 2021. Nепublikováno.
- NÁRODNÍ MONITOROVACÍ STŘEDISKO PRO DROGY A ZÁVISLOSTI 2024. Zpracování závěrečných zpráv k dotačnímu řízení Úřadu vlády ČR za rok 2023. Nепublikováno.
- NÁRODNÍ MONITOROVACÍ STŘEDISKO PRO DROGY A ZÁVISLOSTI & INRES-SONES 2020. Výzkum názorů a postojů občanů k problematice zdravotnictví a zdravého způsobu života v r. 2019. Nепublikováno.
- NÁRODNÍ MONITOROVACÍ STŘEDISKO PRO DROGY A ZÁVISLOSTI & INRES-SONES 2021. Výzkum názorů a postojů občanů k problematice zdravotnictví a zdravého způsobu života v r. 2020. Nепublikováno.
- NÁRODNÍ MONITOROVACÍ STŘEDISKO PRO DROGY A ZÁVISLOSTI & INRES-SONES 2022. Výzkum názorů a postojů občanů k problematice zdravotnictví a zdravého způsobu života v r. 2021. Nепublikováno.
- NÁRODNÍ MONITOROVACÍ STŘEDISKO PRO DROGY A ZÁVISLOSTI & INRES-SONES 2023. Výzkum názorů a postojů občanů k problematice zdravotnictví a zdravého způsobu života v r. 2022. Nепublikováno.
- NÁRODNÍ MONITOROVACÍ STŘEDISKO PRO DROGY A ZÁVISLOSTI & INRES-SONES 2024. Výzkum názorů a postojů občanů k problematice zdravotnictví a zdravého způsobu života v r. 2023. Nепublikováno.
- NÁRODNÍ MONITOROVACÍ STŘEDISKO PRO DROGY A ZÁVISLOSTI & MINDBRIDGE CONSULTING 2016. Národní výzkum užívání návykových látek 2016. Nепublikováno.
- NÁRODNÍ MONITOROVACÍ STŘEDISKO PRO DROGY A ZÁVISLOSTI & MINDBRIDGE CONSULTING 2021. Národní výzkum užívání návykových látek 2020. Nепublikované výsledky. Nепublikováno.
- NÁRODNÍ MONITOROVACÍ STŘEDISKO PRO DROGY A ZÁVISLOSTI & MINDBRIDGE CONSULTING 2024. Národní výzkum užívání návykových látek 2023. Nепublikované výsledky. Nепublikováno.
- NÁRODNÍ MONITOROVACÍ STŘEDISKO PRO DROGY A ZÁVISLOSTI & PPM FACTUM RESEARCH 2022a. Fokusní skupina: Závislosti na digitálních technologiích. Nепublikováno.
- NÁRODNÍ MONITOROVACÍ STŘEDISKO PRO DROGY A ZÁVISLOSTI & PPM FACTUM RESEARCH 2022b. Závislosti na digitálních technologiích. Nепublikováno.
- NÁRODNÍ MONITOROVACÍ STŘEDISKO PRO DROGY A ZÁVISLOSTI & PPM FACTUM RESEARCH 2024. Sčítání adiktologických služeb 2023. Nепublikováno.
- OBEID, S., SAADE, S., HADDAD, C., SACRE, H., KHANSA, W., AL HAJJ, R., KHEIR, N. & HALLIT, S. 2019. Internet addiction among Lebanese adolescents: The role of self-esteem, anger, depression, anxiety, social anxiety and fear, impulsivity, and aggression - A cross-sectional study. *J. Nerv. Ment. Dis.*, 207, 838–846.
- PAVLAS MARTANOVÁ, V. 2012. Standardy odborné způsobilosti poskytovatelů programů školské primární prevence rizikového chování. *Praha: Univerzita Karlova v Praze & Togga*.
- PETRENKO, R. 2021. Čtrnáct bodů efektivní kyberprevence. Praha: Národní pedagogický institut.
- PETRENKO, R. & LÍBAL, M. 2024. Výsledky šetření o rizikovém chování žáků 2. stupně ZŠ a SŠ v Praze v r. 2023. Praha: Centrum sociálních služeb Praha.
- PEZOA-JARES, R. W., LIZARINDARI ESPINOZA-LUNA, I. & VASQUEZ-MEDINA, J. A. 2012. Internet Addiction: A Review. *Journal of Addiction Research & Therapy*.

- QUAGLIO, G. & MILLAR, S. 2020. *Potentially negative effects of internet use*, Brussels: EPRS | European Parliamentary Research Service.
- RAITASALO, K., SIMONEN, J., TIGERSTEDT, C., MÄKELÄ, P. & TAPANAINEN, H. 2018. What is going on in underage drinking? Reflections on Finnish European school survey project on alcohol and other drugs data 1999–2015. *Drug and Alcohol Review*, 37, S76-S84.
- ROPOVIK, I., MARTONČIK, M., BABINČAK, P., BANIK, G., VARGOVA, L. & ADAMKOVIČ, M. 2022. Risk and protective factors for (internet) gaming disorder: A meta-analysis. *Preprint version* (25 January 2022).
- ROSSOW, I., PAPE, H. & TORGERSEN, L. 2020. Decline in adolescent drinking: Some possible explanations. *Drug and Alcohol Review*, 39, 721-8.
- SHAPIRA, N. A., GOLDSMITH, T. D., KECK, P. E., KHOSLA, U. M. & MCELROY, S. L. 2000. Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57, 267-72.
- SCHNEIDER, L. A., KING, D. L. & DELFABBRO, P. H. 2017. Family factors in adolescent problematic Internet gaming: A systematic review. *J. Behav. Addict.*, 6, 321-333.
- SINGH, S., SEDGH, G. & HUSSAIN, R. 2010. Unintended pregnancy: worldwide levels, trends, and outcomes. *Stud. Fam. Plann.*, 41, 241-50.
- STIEGER, S. & BURGER, C. 2010. Implicit and explicit self-esteem in the context of internet addiction. *Cyberpsychol. Behav. Soc. Netw.*, 13, 681–688.
- SUCHÁ, J. 2020. *Vývoj psychodiagnostické metody pro zhodnocení rizikového hraní digitálních her u adolescentů a vybrané aspekty související s gamingem*. Ph.D., Univerzita Palackého v Olomouci.
- SUCHÁ, J., AIGELOVÁ, E., PIPOVÁ, H., CHARVÁT, M., DOLEJŠ, M., VÁCLAVKOVÁ, N. & BABILONOVÁ, T. 2024. *Užívání internetu, sociálních sítí a digitálních her: teoretická východiska, diagnostika a strategie intervence*, Praha: Togga ve spolupráci s Univerzitou Palackého v Olomouci.
- SUCHÁ, J., DOLEJŠ, M. & PIPOVÁ, H. 2019. Hraní digitálních her u českých adolescentů. *Zaostřeno*, 17, 1-16.
- SUISSA, A. J. 2015. Cyber addictions: toward a psychosocial perspective. *Addictive Behaviors*, 43, 28-32.
- ŠKAŘUPOVÁ, K. 2015. *Internet: From Excess to Addiction*. Ph.D., Masarykova univerzita.
- ŠKAŘUPOVÁ, K., ÓLAFSSON, K. & BLINKA, L. 2015. Excessive Internet Use and its association with negative experiences: Quasi-validation of a short scale in 25 European countries. *Computers in Human Behavior*, 53, 118-123.
- TEWILDT, B. T. 2011. Internet Dependency: Symptoms, Diagnosis and Therapy. In: CORNELIUS, K. & HERMANN, D. (eds.) *Virtual Worlds and Criminality*. Berlin Heidelberg: Springer.
- UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI 2023. Metodika studie - HBSC 2022. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- ÚSTAV ZDRAVOTNICKÝCH INFORMACÍ A STATISTIKY ČR 2024. Údaje z Národního registru hrazených zdravotních služeb. Nепublikováno.
- VÁCLAVKOVÁ, N. 2024. *Současný stav intervenčních postupů u adolescentů nadměrně užívajících digitální technologie*. Univerzita Palackého.
- VAN DEN EIJNDEN, R. J. J. M., LEMMENS, J. S. & VALKENBURG, P. M. 2016. The social media scale. *Computer in Human Behavior*, 61, 478-87.
- VERCILLO, K. 2020. *Internet Addiction*, Greenwood: ABC-CLIO.
- VONDRÁČKOVÁ HOLCNEROVÁ, P., VACEK, J. & KOŠATECKÁ, Z. 2009. Závislostní chování na internetu a jeho léčba. *Čes. a slov. Psychiat.*, 105, 281-289.
- VONDRÁČKOVÁ, P. & GABRHELÍK, R. 2016. Prevention of Internet addiction: A systematic review. *Journal of behavioral addictions*, 5, 568-579.

- VONDRÁČKOVÁ, P., ŠTASTNÁ, L., JANDÁČ, T., PAVELCOVÁ, Z. & UREŠOVÁ, A. 2023. Psychoterapeutické přístupy pro dospívající s online závislostí. *Adiktol. prevent. léčeb. praxi*, 6, 80-86.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION 2022. *Reducing the harm from alcohol by regulating cross-border alcohol marketing, advertising and promotion: Summary*, Geneva: World Health Organization.
- YEN, J. Y., KO, C. H., YEN, C. F., WU, H. Y. & YANG, M. J. 2007. The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *J Adolesc Health*, 41, 93-98.
- YEN, J. Y., LIN, H. C., CHOU, W. P., LIU, T. L. & KO, C. H. 2019. Associations among resilience, stress, depression, and Internet gaming disorder in young adults. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 16, 3181.
- YOUNG, K. 1998a. *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction--and a Winning Strategy for Recovery*, New York: Wiley.
- YOUNG, K. 2017. The Evolution of Internet Addiction Disorder. In: MONTAG, C. & REUTER, M. (eds.) *Internet Addiction: Neuroscientific Approaches and Therapeutical Implications Including Smartphone Addiction*. Cham: Springer International Publishing.
- YOUNG, K. S. 1998b. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 1, 237-244.
- YOUNG, K. S. 1999a. Internet addiction: Evaluation and treatment. *BMJ*, 1999, 9910351.
- YOUNG, K. S. 1999b. Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. In: VANDECREEK, L. & JACKSON, T. (eds.) *Innovations in clinical practice: a source book*. Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- YOUNG, K. S. 2004. Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*, 48, 402-415.
- YOUNG, K. S. & ROGERS, R. C. 1998. The relationship between depression and Internet addiction. *Cyberpsychol. Behav.*, 1, 25-28.
- YU, C., LI, X. & ZHANG, W. 2015. Predicting adolescent problematic online game use from teacher autonomy support, basic psychological needs satisfaction, and school engagement: A 2-year longitudinal study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18, 228-233.

Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2024

> Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2024 je třetí zprávou o nadužívání digitálních technologií a jeho dopadech v České republice. Zpráva shrnuje dostupné informace o nadměrném hraní digitálních her a nadužívání sociálních sítí, které mohou vést ke vzniku a rozvoji závislosti, označované v této zprávě jako digitální závislost. Zpráva představuje základní vymezení pojmů, aktuální situaci a vývoj politiky v této oblasti a současně shrnuje informace z populačních i dalších výběrových studií, data ze zdravotnické statistiky týkající se léčby i data ze sítě adiktologických služeb pracujících se skupinou osob nadužívajících digitální technologie.

> Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti (NMS) je součástí sekretariátu Rady vlády pro koordinaci politiky v oblasti závislostí (RVKPZ), který je organizačně začleněn do Úřadu vlády České republiky. RVKPZ je stálým poradním, iniciačním a koordinačním orgánem vlády České republiky v oblasti integrované protidrogové politiky, resp. politiky v oblasti závislostí, kterou se rozumí politika v oblasti legálních i nelegálních návykových látek a problémového hráčství, s nimi souvisejících závislostních poruch a dalších zdravotních a sociálních dopadů a dalších souvislostí. NMS působí v rámci mezinárodní sítě monitorovacích středisek Reitox (národních monitorovacích středisek 27 členských zemí EU, Norska, Turecka a Evropské komise) koordinované Agenturou Evropské unie pro drogy (EUDA), která je nástupcem Evropského monitorovacího centra pro drogy a drogovou závislost. Síť monitorovacích středisek Reitox ustavily a podporují vlády zúčastněných zemí. Jejím úkolem je sběr a analýza dat o situaci v oblasti drog v Evropě.

> Zprávu o digitálních závislostech v České republice 2024 vydává Úřad vlády České republiky – Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti. Distribuci zajišťuje vydavatel. Elektronická verze je k dispozici na webových stránkách www.drogy-info.cz.