



Národní monitorovací
středisko pro drogy
a závislosti

Zpráva

o digitálních závislostech
v České republice 2023

> 2023



Národní monitorovací
středisko pro drogy
a závislosti

Zpráva

o digitálních závislostech v České republice

2023

Pavla Chomynová, Zuzana Dvořáková, Tereza Černíková, Barbora Orlíková,
Kateřina Grohmannová, Eva Franková

Praha, červen 2023

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 2023

© Úřad vlády České republiky, 2023

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 27. června 2023 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. 2023. Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2023 [Report on Digital
Addictions in the Czech Republic 2023] CHOMYNOVÁ, P. (Ed.). Praha: Úřad vlády České republiky.

ISBN 978-80-7440-321-7 (online, PDF)

Obsah

Úvod.....	5
Souhrn.....	7
Kapitola 1: Vymezení pojmů.....	13
1.1 Terminologie v oblasti digitálních závislostí.....	13
1.2 Užívání internetu a digitálních technologií v ČR.....	15
1.3 Digitální hry a sociální sítě.....	15
1.4 Dostupné zdroje dat o nadužívání nových technologií a o digitálních závislostech v ČR....	18
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 influencig.....	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.....	33
3.4 Regionální studie.....	34
3.5 Užívání digitálních technologií ve specifických skupinách dětí a mládeže.....	34
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.....	37
4.3 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
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
Kapitola 7: Léčba a další intervence pro osoby s digitální závislostí.....	63
7.1 Přehled situace a dostupných zdrojů dat	63
7.2 Služby pro osoby v riziku závislosti na digitálních technologiích	63
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 druhou tematicky zaměřenou zprávou o nadužívání digitálních technologií, tj. nadměrném trávení času na internetu, 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 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 2023 – popisovány jsou tedy poslední dostupné výsledky (z běžných statistik jde obvykle o údaje za r. 2022). Tam, kde jsou dostupné časové řady studií, jsou prezentovány i trendy ve vývoji situace.

Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2023 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:

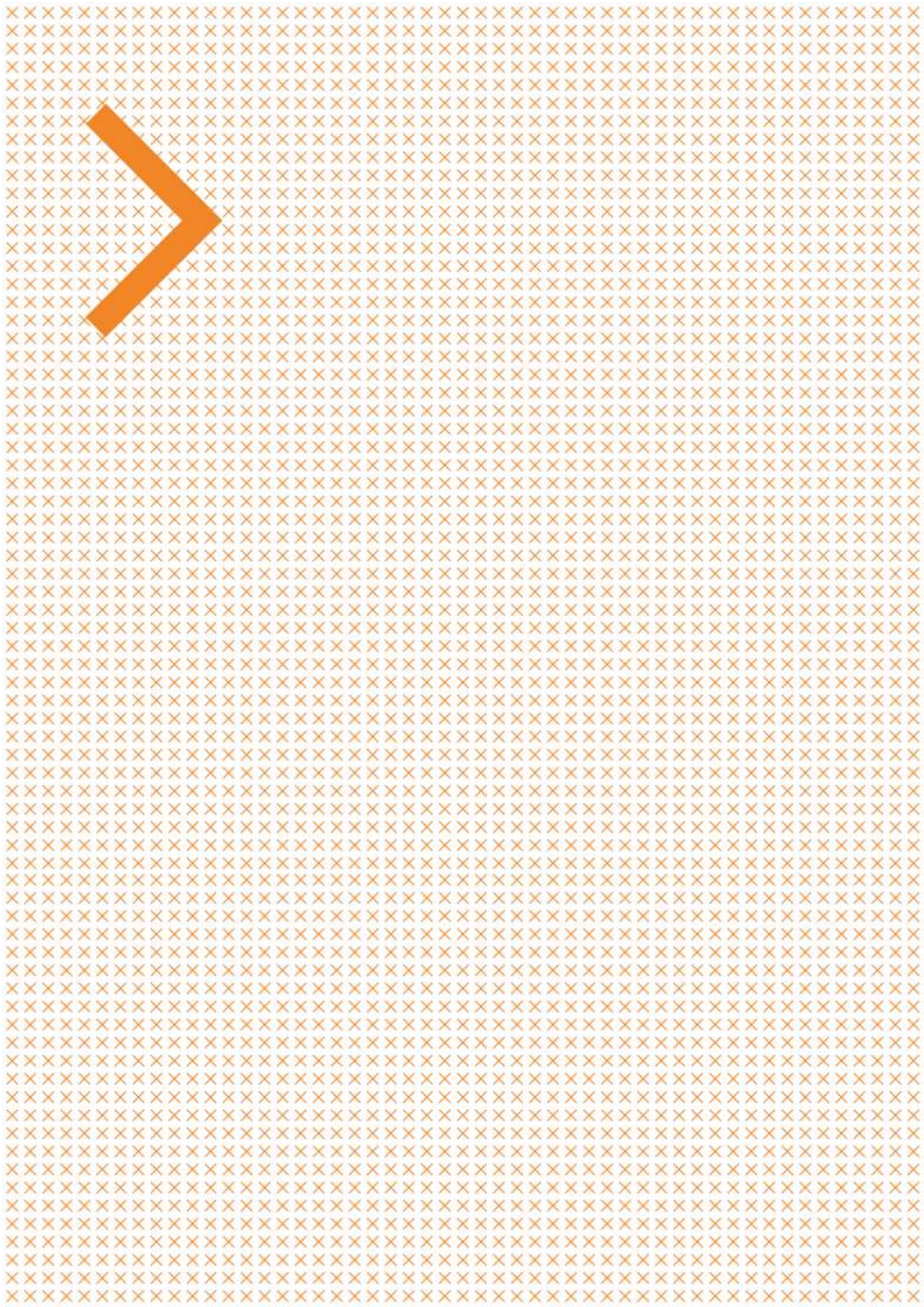
- > *Zprávu o tabákových, nikotinových a souvisejících výrobcích v České republice,*
- > *Zprávu o alkoholu v České republice,*
- > *Zprávu o problematickém užívání psychoaktivních léků v České republice,*
- > *Zprávu o nelegálních drogách v České republice,*
- > *Zprávu o hazardním hraní v České republice,*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

Na tematické zprávy navazuje *Souhrnná zpráva o závislostech v České republice*, která shrnuje jednotlivé dílčí zprávy. Přípravu souhrnné 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/zprava-o-zavislostech/> [2023-05-04]



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 a mobilního telefonu či nadužívání internetu, tj. nadměrné trávení času 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.
- › V klasifikacích duševních poruch (DSM-5 a MKN-10) internetová závislost ani porucha spojená s užíváním digitálních technologií zatím nejsou definovány.

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 průběhu r. 2022 byla zahájena příprava *Akčního plánu politiky v oblasti závislostí 2023–2025*.
- › Digitální hry jsou hodnoceny podle systému PEGI, který má pět doporučených věkových kategorií – od 3, 7, 12, 16 a 18 let. Dodržování těchto věkových kategorií 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 tzv. 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 účet od 13 let, některé od 16 let. Řada dětí si zřizuje účet dříve, vědomě tak při registraci uvádí nepravdivé údaje. Časté je používání více profilů současně a zakládání fiktivních profilů.
- › Některé sociální sítě jsou předmětem mediálního zájmu s ohledem na obavy, že dlouhodobě shromažďují data o uživateli. Mediálně jsou diskutovány také z pohledu vhodnosti, resp. závadnosti obsahu příspěvků pro děti a dospívající. Nevhodný obsah představují především různé druhy nebezpečných výzev (tzv. dangerous challenges).
- › Propagování zboží a služeb na internetu probíhá nejen prostřednictvím reklamy, ale i marketingu na sociálních sítích a prostřednictvím influencerů. Influenceři mají velký vliv zejména na děti a dospívající, kteří je často napodobují. Skrytá online propagace produktů influencerů je problematická z hlediska marketingu výrobků, které nejsou určeny osobám mladším 18 let.

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. Tyto studie používají různé screeningové nástroje, a tedy poskytují různé odhady počtu dospívajících v riziku digitálních závislostí.

- 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.
- V populaci 16letých hrálo podle studie *ESPAD 2019* digitální hry denně celkem 21,9 %, výrazně častěji chlapci (36,9 %) než dívky (6,3 %). Volný čas na sociálních sítích tráví denně 74,2 % studentů.
 - Podle screeningové škály zaměřené na subjektivní vnímání problémů spojených s trávením času na sociálních sítích a hraním digitálních her spadalo do kategorie rizika v souvislosti s hraním her celkem 12,9 % studentů (21,7 % chlapců a 3,8 % dívek).
 - Do kategorie rizika v souvislosti s trávením času na sociálních sítích spadalo 34,1 % studentů (25,2 % chlapců a 43,4 % dívek).
- Čtyři a více hodin denně hraje podle studie *UPOL 2021* celkem 9,1 % studentů ve věku 15–19 let (18 % chlapců a 2 % dívek). Na sociálních sítích tráví 4 a více hodin denně celkem 22,4 %.

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 2022* trávili dospělí v běžný pracovní den na internetu v průměru 150 minut, o víkendu 190 minut denně. Hraním digitálních her tráví hráči podle různých studií 90 minut v běžný pracovní den a 120 minut o víkendu, na sociálních sítích tráví 100 minut v běžný pracovní den a 120 minut o víkendu.
 - Muži častěji tráví čas na internetu hraním digitálních her a sledováním pornografie, ženy naopak častěji tráví čas na sociálních sítích a nakupováním.
 - Do rizika digitálních závislostí podle screeningové škály *EIU* spadala odhadem 4 % dospělých (4 % mužů a 5 % žen), v tom 2 % do kategorie vysokého rizika vzniku závislosti. Největší podíl osob v riziku digitální závislosti je ve věkové skupině 15–24 let (18 %) a 25–34 let (9 %). S věkem podíl osob v riziku výrazně klesá.
- Při extrapolaci výsledků na populaci starší 15 let se ukazuje, že v ČR je odhadem 380–445 tis. osob nadměrně užívajících internet. Do kategorie středního rizika spadá odhadem 210–320 tis. osob a do kategorie vysokého rizika spadá odhadem 125–160 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. Zdravotní dopady nadužívání internetu a digitálních technologií nejsou v ČR systematicky monitorovány.
 - 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, depresí, 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 nebo pravidelně.
- Dívky nejčastěji připouštěly neúspěšné snahy o omezení času tráveného na internetu, chlapci naopak dopady na čas trávený s rodinou, kamarády nebo přípravu do školy.
- Ve *Výzkumu občanů 2022* uvedla problémy v důsledku užívání internetu v posledních 12 měsících přibližně čtvrtina dospělých – nejčastěji šlo o trávení času na internetu, i když ho/ji to nebaví (28 %), zanedbávání jídla nebo spánku (25 % dospělých) a nepříjemné pocity, když nemohli být na internetu (20 %).
- 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.
- Na témata nelátkových závislostí, včetně nadužívání digitálních technologií, bylo ve školním roce 2021/2022 zaměřeno 6 % školních preventivních programů.
 - Na českých školách bylo ve školním roce 2021/2022 řešeno více než 2,7 tis. případů v souvislosti s digitálními závislostmi a/nebo hraním hazardních her, což představuje 4 % všech evidovaných případů rizikového chování. Nejčastěji byly tyto případy řešeny na druhém stupni ZŠ a na nižším stupni víceletých gymnázií.
- 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 záchytu 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.

Léčba a intervence u digitálních závislostí

- V ČR v současné době neexistují léčebné a poradenské služby primárně zaměřené 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.
- Aktuálně je v ČR odhadováno téměř 300 adiktologických programů různého typu. Podle *Sčítání adiktologických služeb 2020* bylo v ČR celkem 109 programů (37,3 %), které poskytovaly služby osobám nadužívajícím digitální technologie.
- Podle závěrečných zpráv programů podpořených v dotačním řízení ÚV ČR roste počet programů pracujících s klienty nadužívajícími digitální technologie. Současně vzrostl i počet těchto klientů v podpořených službách, a to z 83 v r. 2017 na 354 klientů v r. 2022.
 - 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.
- Některá zdravotnická zařízení vykazují zdravotním pojišťovnám pacienty s digitální závislostí pod dg. F63.8 (jiné nutkavé a impulzivní poruchy) – nejčastěji jde o zařízení oboru psychiatrie a klinická psychologie, dále oboru adiktologie, dětské a dorostové psychiatrie a oboru návykové nemoci.
 - Od r. 2015 je ročně pojišťovnám vykazováno 150–210 osob se závislostí na digitálních technologiích (dg. F63.8). Vzrostly především počty dětí a dospívajících ve věku 10–19 let. Zatímco v l. 2015–2019 dosahoval počet dětí 23–25 ročně, v dalším období již bylo ročně vykázáno 34–46 pacientů v této věkové skupině. V r. 2022 to bylo již 72 pacientů.
- 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. 2022 využilo linku 86 osob s problémem v oblasti nelátkových závislostí, z toho 12 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.



Kapitola 1: Vymezení pojmů

1.1 Terminologie v oblasti digitálních závislostí

Nadměrné užívání digitálních technologií je komplexní a závažný veřejnozdravotní fenomén. Týká se poměrně velké části populace a je příčinou zdravotních poruch a negativních sociálních dopadů na uživatele i jejich okolí. Jedním z možných dopadů dlouhodobého nadužívání internetu je vznik závislostní poruchy.

Konsensus ohledně definice digitální závislosti dosud neexistuje (Pezoa-Jares a kol., 2012; Kuss, 2016; Almourad a kol., 2020), a to i přesto, že termín „internetová závislost“ (v angličtině internet addiction) byl poprvé použit americkým psychiatrem Goldbergem již v r. 1995. 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 používáním počítače (Shapira a kol., 2000), virtuální závislosti (Greenfield a kol., 2007), kyberzávislosti (Suissa, 2015) i o poruše spojené s užíváním internetu (American Psychiatric Association, 2013). Spory panují o tom, zda jde o „duševní poruchu“, a také o používání termínu „závislost“ (van den Brink, 2017; Petry a kol., 2018).

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 platforem (internetu, sociálních sítí či digitálních her).

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. Termín internetová závislost či závislost na internetu je používán často z toho důvodu, že nadměrné užívání počítačů či mobilů je téměř vždy spojené s užíváním internetu.

O klasifikaci poruchy spojené s užíváním internetu či závislosti na internetu nepanuje odborná shoda. Je však zřejmé, že u obsesivního či škodlivého užívání sociálních sítí, sledování porna či online nakupování hraje internet zásadní roli – umožňuje je a je zásadní determinantou jejich rozvoje (Lopez-Fernandez a Kuss, 2020). 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 a 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 abstinční příznaky,
- > 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 kterých 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, to 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 zlepší nálada),
- › tolerance, kdy k navození původní nálady jsou potřeba větší dávky internetové aktivity,
- › abstinenční 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.

I proto se hovoří o závislosti na internetu a existují různé modely, které se tuto problematiku snaží vysvětlit z psychologického hlediska, neurovědecké studie mozku poukazují na podobnost s látkovými závislostmi (Montag a Reuter, 2017).

Termín závislost na internetu se častěji začal používat v druhé polovině devadesátých let (Young, 1998a). První výzkumy závislosti na internetu z této doby se snažily odlišit kompulzivní či nadměrné užívání internetu od jeho běžného užívání. 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 však zařazena v 11. revizi *Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-11)* Světové zdravotnické organizace, která byla schválena v r. 2019.

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 jeho vnímané negativní důsledky.

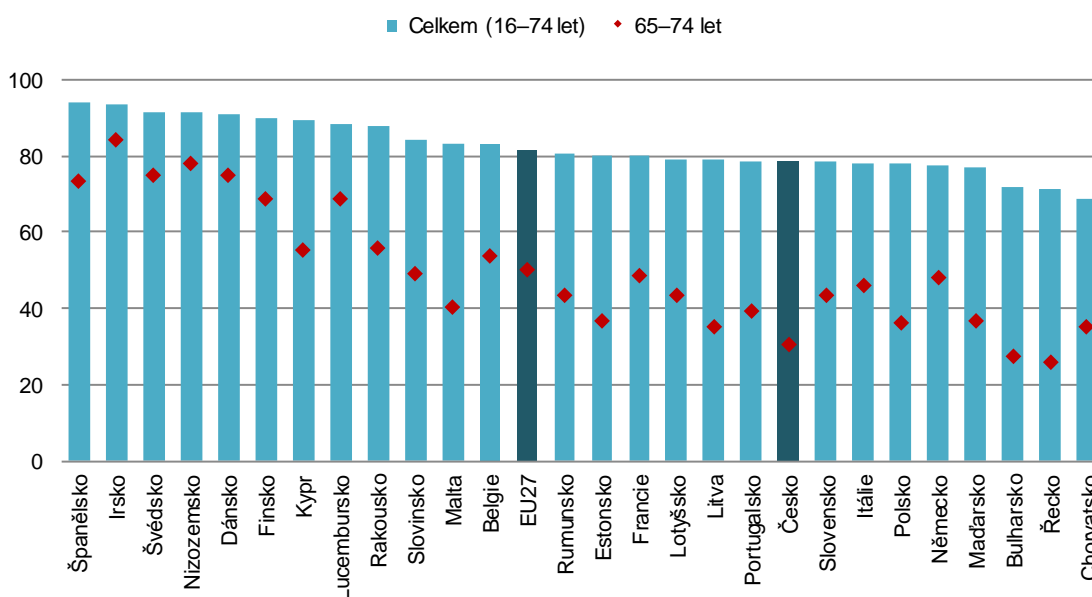
Mezi hlavní typy digitálních závislostí lze kromě obecné internetové závislosti či závislosti na mobilním telefonu zařadit specifičtěji vymezené závislosti na sociálních sítích, textové komunikaci, seznamkách, pornografii, hraní her, online hazardu, nakupování, internetových aukcích, sledování filmů či seriálů, zpravodajství či fitness aplikacích (Friedman, 2020). Se závislostí na sociálních sítích souvisí fenomény, jako je např. 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) – strach z bytí bez mobilního telefonu.

1.2 Užívání internetu a digitálních technologií v ČR

Podle *Výběrového šetření o využívání informačních a komunikačních technologií v domácnostech a mezi jednotlivci (VŠIT)*,² který každoročně již od r. 2005 realizuje Český statistický úřad, používalo v r. 2022 v ČR internet 84,5 % osob starších 16 let, což představuje odhadem 7,3 mil. lidí, v tom 77,7 % (odhadem 6,5 mil. osob) používalo internet denně (Český statistický úřad, 2022).

Mobilní telefon používá 98,8 % populace starší 16 let, v tom chytrý telefon (tzv. smartphone) 80,7 %. Celkem 76,7 % používá internet v mobilním telefonu (99,0 % osob ve věku 16–34 let, 41,0 % ve věku 65–74 let a 14,8 % ve věku 75+ let). Připojení k internetu přes datový tarif a/nebo wi-fi používá 83,9 % populace. Ve srovnání s evropskými zeměmi patří ČR k zemím s podprůměrnou mírou používání internetu na mobilních telefonech, a to zejména v populaci osob ve věkové skupině nad 65 let – graf 1-1.

graf 1-1: Podíl populace ve věku 16–74 let, která používala internet na mobilním telefonu v r. 2022, v %



Zdroj: Český statistický úřad (2022)

1.3 Digitální hry a sociální sítě

1.3.1 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.

Existuje řada videoherních 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 zaujmají role fiktivních postav;
- > strategie, které kladou důraz na strategii a taktiku;
- > simulátory, které napodobují různé lidské činnosti, jde např. o simulátory života, letecké, závodní, sportovní;

² <https://www.czso.cz/csu/xs/vyberove-setreni-o-informacnich-a-komunikacnich-technologiich-vsit> [2023-06-02]

- > battle royale hry, v nichž vyhrává poslední přeživší.

Digitální hry lze hrát o samotě (proti počítači) v tzv. singleplayer módu. Velké popularitě se však ve světě počítačových her těší ty, 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 (označované 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 & 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 k rozhodování o nákupu hry – doporučené věkové kategorie (3, 7, 12, 16 a 18 let), 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 1-1: Ukázka věkového označení PEGI a piktogramy znázorňující obsah her



Zdroj: <https://pegi.info/cs> [2023-06-05]

Lootboxy se staly běžnou součástí řady populárních počítačových her a videoher. Jde o virtuální balíčky, které může hráč 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).

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

³ <https://pegi.info/> [2023-06-05]

⁴ <https://www.dtest.cz/clanek-9535/loot-boxy-problematicke-nahodne-dopluky-k-pocitacovym-hram> [2023-05-31]

1.3.2 Sociální sítě a chatovací aplikace

Sociální sítě, někdy také označované jako společenské sítě nebo komunitní sítě (anglicky social network nebo community network), jsou rychle se rozvíjející formou online komunikace, která je založena na zpětné vazbě a aktivní komunikaci s okolím. Jejich základem je vytváření virtuálních vazeb mezi uživateli, kteří vystupují pod svou reálnou identitou. Jde o webové aplikace, které umožňují vytvoření vlastního profilu, propojení s ostatními uživateli a vzájemné sdílení digitálního obsahu, jako jsou např. textové příspěvky, fotografie, videa, umožňují provozovat chat a další aktivity. Někdy se za sociální síť považují i internetová diskuzní fóra, kde si uživatelé vyměňují názory a poznatky na určitá témata. Komunikace mezi uživateli sociálních sítí může probíhat buď soukromě mezi dvěma uživateli, nebo (častěji) hromadně mezi více uživateli.

Jednou z diskutovaných otázek v poslední době je ochrana soukromí na sociálních sítích. Ty totiž svou otevřeností nabízejí ideální prostor pro podvodníky a rozvoj kyberšikany, kybergroomingu, kyberstalkingu a dalších jevů. Velkým problémem současných sociálních sítí je také zakládání falešných profilů za účelem pomluvy či pomsty.

Celosvětově patří mezi nejužívanější sociální sítě Facebook (s celkovým počtem 3,0 mld. aktivních uživatelů), YouTube (2,5 mld.), WhatsApp (2 mld.), Instagram (2,0 mld.), Weixin/WeChat (1,3 mld.), TikTok (1 mld.), Facebook Messenger (930 mil.), Douyin (715 mil.), Telegram (700 mil.) a Snapchat (635 mil.).⁵ V ČR jsou z uvedených sociálních sítí nejužívanějšími YouTube, Facebook, Facebook Stories, Instagram Stories, TikTok, a Snapchat.⁶

Většina sociálních sítí (např. Facebook, TikTok či Twitter) umožňuje založit účet od 13 let – cílem stanovení věkové hranice je dát dětem dostatek času, aby získaly potřebnou dávku kritického myšlení, zkušeností i znalostí o internetovém prostředí a sociálních sítích, a ochránit je tak před nevhodným obsahem. Děti si navíc málokdy uvědomují, jaké následky může mít zveřejňování různých informací na síti, sdílení osobních údajů, fotografií nebo videí.⁷ Pokud si děti mladší 13 let zřizují účet na Facebooku a dalších sociálních sítích, vědomě při registraci uvádějí nepravdivé údaje a jednájí v rozporu s podmínkami užívání této služby.

Některé sociální sítě (např. LinkedIn a WhatsApp) umožňují používání až od 16 let.⁸ Nahota je na Facebooku, Instagramu i YouTube zakázána, pokud není určena k uměleckým a vzdělávacím účelům. Na Twitteru si uživatelé přístup k nahotě a pornografii musí povolit.⁹

Sociální síť TikTok, provozovaná čínskou společností ByteDance, je předmětem mediálního zájmu s ohledem na obavy, že dlouhodobě shromažďuje data o uživateli a šíří dezinformace. Média upozorňovala, že TikToku hrozí zákaz v Evropské unii, pokud nezačne dodržovat nový zákon o digitálních službách (DSA).¹⁰ Nová evropská legislativa, která byla schválena v r. 2022 s účinností od 1. září 2023, by měla více dohlížet na nelegální obsah na sociálních sítích, především z pohledu efektivnější možnosti moderování tohoto obsahu. Za nedodržování předpisů vyplývajících z tohoto zákona hrozí společnostem pokuta až do výše 6 % jejich ročního příjmu.¹¹

Národní úřad pro kybernetickou a informační bezpečnost (NÚKIB) vydal v této souvislosti varování před instalací a používáním této aplikace na zařízeních s přístupem k systémům spadajícím do kritické informační infrastruktury a dalším významným informačním systémům, podle NÚKIB

⁵ <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/> [2023-06-07]

⁶ <https://amidigital.cz/ami-digital-index-2021/> [2023-06-05]

⁷ <https://www.spolecnebezpecne.cz/aktuality/proc-existuji-vekove-hranice-pro-vstup-na-socialni-site/> [2022-06-16]

⁸ <https://www.internetmatters.org/resources/what-age-can-my-child-start-social-networking/> [2022-06-16]

⁹ <https://www.belfercenter.org/index.php/publication/comparative-overview-social-media-sex-policy> [2022-06-16]

¹⁰ nařízení Evropského parlamentu a Rady o jednotném trhu digitálních služeb (akt o digitálních službách) a o změně směrnice 2000/31/ES, blíže viz <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/CS/TXT/?uri=CELEX%3A52020PC0825>, https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/europe-fit-digital-age/digital-services-act-ensuring-safe-and-accountable-online-environment_cs [2023-06-02]

¹¹ <https://dotekomanie.cz/2023/01/tiktoku-hrozi-v-eu-zakaz-pokud-nezacne-v-dostatecnem-predstihu-dodrzovat-novy-digitalni-zakon/> [2023-06-02]

aplikace představuje bezpečnostní hrozbu. Varování před používáním aplikace cílilo také na širokou veřejnost.¹²

Sociální síť TikTok byla mediálně diskutována také z pohledu vhodnosti, resp. závadnosti obsahu příspěvků pro děti.¹³ Na síti se objevují videa, která obsahují nevhodný nebo škodlivý obsah (včetně šikany, propagace násilí a sebevražd). Nevhodný obsah představují především různé druhy nebezpečných výzev (tzv. dangerous challenges), které jsou blokovány často až po nějaké tragické události.¹⁴

Mezi sociální sítě bývají řazeny i chatovací aplikace, označované také jako aplikace pro zasílání okamžitých zpráv (tzv. instant messaging) nebo jako komunikátory, např. WhatsApp, iMessage, Messenger, Telegram, Signal. Aplikace jsou zdarma ke stažení na internetu, k jejich používání stačí uživateli přístup k internetu a propojení s telefonním číslem, případně profilem na sociálních sítích. Aplikace umožňují výměnu zpráv a multimediálních souborů, a to prostřednictvím smartphonů nebo internetu, včetně hlasových zpráv a videohovorů.

1.4 Dostupné zdroje dat o nadužívání nových technologií a o digitálních závislostech v ČR

Dostupné zdroje dat týkajících se nadužívání nových technologií a rozsahu digitálních závislostí v ČR představují především:

- › dotazníkové průřezové studie v dospělé populaci,
- › školní dotazníkové průřezové studie,
- › studie zaměřené na specifické skupiny populace (např. děti a mladistvé v institucionální péči),
- › data ze zdravotnických informačních systémů a registrů zaměřených na léčbu závislostí,
- › data z adiktologických služeb poskytujících poradenství a léčbu uživatelům návykových látek a osobám s hráčskou poruchou.

¹² <https://www.ceska-justice.cz/2023/03/prehledne-tiktok-vyvolava-obavy-a-celi-omezenim-v-mnoha-zapadnich-zemich/> [2023-06-02]

¹³ <https://www.edu.cz/zakaz-tiktoku-evropskou-komisi-pozitiva-a-negativa/> [2023-06-02]

¹⁴ <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/socialni-site/3171-tiktok-rizikovy-je-deti-z-nej-ale-neodejdou> [2023-06-05]

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* (Národní strategie 2019–2027).¹⁵

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).¹⁶

Koordinačním a poradním orgánem vlády v otázkách politiky v oblasti závislostí je Rada vlády pro koordinaci politiky v oblasti závislostí (RVKPP, také RVKPZ).

Administrativní a organizační podporu činnosti RVKPP zajišťuje sekretariát RVKPP, který je součástí Úřadu vlády ČR. Za účelem monitoringu situace v oblasti závislostí je v sekretariátu RVKPP 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 moderních technologií.

Na novou strategii navazují akční plány integrující všechna závislostní témata a pokrývají obvykle tříleté období. *Akční plán Národní strategie prevence a snižování škod spojených se závislostním chováním 2019–2021* (akční plán)¹⁷ obsahoval celkem 16 aktivit týkajících se tématu nadužívání digitálních technologií.

Aktivity akčního plánu zaměřené specificky na digitální technologie a digitální závislosti zahrnovaly:

- konceptualizaci přístupu k informování veřejnosti o vybraných aktuálních tématech souvisejících s novými technologiemi a internetem,
- podporu projektů zaměřených na harm reduction v oblasti nadužívání počítačových her, internetu apod.,
- návrh opatření vedoucích ke zvýšení ochrany dětí a mladistvých na internetu a při používání nových komunikačních technologií,
- analýzu situace a návrh opatření zaměřených na regulaci rizikových digitálních her a rizikových prvků v digitálních hrách (např. lootboxů),
- analýzu a monitoring situace v oblasti nadužívání internetu a nových technologií.

¹⁵ <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]

¹⁶ 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.

¹⁷ <http://www.vlada.cz/cz/ppov/protidrogova-politika/strategie-a-plany/akcni-plan-realizace-narodni-strategie-prevence-a-snizovani-skod-spojnych-se-zavislostnim-chovanim-2019-2021--178678/> [2023-05-07]

Specifické aktivity se zaměřovaly na oblast online hazardního hraní, případně na aktivity, kde je internet a online prostředí pouze nástrojem jejich realizace. Za tři roky účinnosti akčního plánu 2019–2021 se podařilo splnit pouze 18,8 % aktivit zaměřených na oblast digitálních závislostí a nových technologií nebo se týkajících těchto oblastí. Více informací o plnění jednotlivých aktivit Akčního plánu 2019–2021 je uvedeno v *Souhrnné zprávě o plnění Akčního plánu realizace Národní strategie prevence a snižování škod spojených se závislostním chováním 2019–2021*¹⁸ (Sekretariát Rady vlády pro koordinaci protidrogové politiky, 2022).

V průběhu r. 2022 byla zahájena příprava akčního plánu pro navazující období. K prioritním tématům *Akčního plánu politiky v oblasti závislostí 2023–2025*¹⁹ 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 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 2022* (Chomynová a kol., 2022b).

2.3 Politické, občanské a odborné aktivity v oblasti digitálních závislostí

Aktivity odborné a občanské veřejnosti v oblasti nadužívání digitálních technologií jsou často na pomezí iniciativ a preventivních kampaní – blíže viz také kapitolu Prevence digitálních závislostí, str. 57.

Aktivitám v oblasti digitálního zdraví se věnuje spolek Replug me Education, založený v r. 2020, který pořádá workshopy pro školy, organizace i veřejnost a šíří osvětu o návykovosti digitálních technologií. Od r. 2021 poskytuje školám tříměsíční vzdělávací program pro žáky 7.–9. tříd, zaměřený na digitální osvětu a prevenci digitální závislosti.²⁰

Materiály pro pedagogy a kurzy pro základní a střední školy i pro předškolní vzdělávání nabízí také Slow Tech Institute, založený v r. 2014.²¹ Součástí nabídky jeho vzdělávacích kurzů je kurz *Digitální závislosti*. Rady pro rodiny jsou k dispozici ve článku *Digitální závislost a jak z ní ven*.²²

¹⁸ <https://www.vlada.cz/cz/ppov/protidrogova-politika/strategie-a-plany/souhrnna-zprava-o-plneni-akcniho-planu-realizace-narodni-strategie-prevence-a-snizovani-skod-spojnych-se-zavislostnim-chovanim-2019-2021-195489/> [2023-06-02]

¹⁹ <https://www.vlada.cz/cz/ppov/zavislosti/strategie-a-plany/akcni-plan-politiky-v-oblasti-zavislosti-2023-2025-204260/> [2023-06-02]

²⁰ <https://www.replug.me/> [2023-05-03]

²¹ <https://slowtechinstitute.org/> [2023-05-05]

²² <http://slowtechinstitute.org/digitalni-zavislost-a-jak-z-ni-ven/> [2023-05-03]

Metodické podpoře pedagogů mateřských a základních škol v práci s inovativními digitálními technologiemi se věnuje spolek Metodický kabinet digitálního vzdělávání. Součástí aktivit spolku je rozvoj digitální gramotnosti a inforatického myšlení u dětí a žáků či vzdělávací aktivity pro rodiče a veřejnost. Spolek je členem evropské instituce The Digital Skills and Jobs Coalition a její národní platformy Česká národní koalice pro digitální pracovní místa.²³

Spolek e-Inkluze realizuje programy zamezující digitálnímu vylučování osob znevýhodněných či zdravotně postižených, včetně podpory digitální gramotnosti seniorů s těžším zdravotním postižením.²⁴

V médiích bylo v předchozích letech téma závislosti na digitálních technologiích, nadměrného užívání internetu, digitálních her a sociálních sítí či online pornografie zmiňováno stále častěji, zejména v souvislosti s dopady pandemie COVID-19.

V I. 2021–2022 proběhla řada konferencí a odborných seminářů zaměřených na problematiku užívání digitálních technologií, digitální závislosti a její zdravotní a sociální souvislosti a rizika, a to jak na národní úrovni, tak na regionální úrovni.

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, nebezpečí komunikace na internetu, sexting apod.). Centrum připravilo a provozuje stránky [e-bezpeci.cz](https://www.e-bezpeci.cz). V r. 2022 se centrum zaměřilo na téma *Sharenting u českých rodičů*, tj. problematiku rizikového sdílení citlivých informací o dětech jejich rodiči.²⁵

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. Výzkumníci katedry adaptovali do českého prostředí několik screeningových škál zaměřených na výskyt rizikového chování v souvislosti s digitálními technologiemi mezi adolescenty a připravují vlastní screeningové metody pro použití v dotazníkových šetřeních i klinickém prostředí.²⁶ Podrobnější informace z realizovaných průzkumů jsou uvedeny v kapitole Míra a vzorce užívání digitálních technologií mezi dětmi a dospívajícími, str. 27.

V rámci Fakulty sociálních studií a Fakulty informatiky Masarykovy univerzity v Brně vzniklo výzkumné pracoviště s názvem Interdisciplinární výzkum internetu a společnosti, které se zabývá sociálními a psychologickými dopady internetu a technologií na společnost. Aktuálně probíhá výzkum *Porozumění vlivu technologií na well-being adolescentů*.²⁷ Pracoviště je zapojeno také do mezinárodního projektu *Youth Skills (ySKILLS)* zaměřeného na digitální dovednosti dětí a dospívajících.²⁸

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](https://www.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

²³ <https://metodickykabinet.cz/> [2023-05-18]

²⁴ <https://www.e-inkluzce.cz/> [2023-05-18]

²⁵ <https://www.e-bezpeci.cz/vyzkum/> [2023-06-02]

²⁶ <https://psych.upol.cz/studentum/kabinet-psychodiagnosticky-metod/> [2023-05-31]

²⁷ <https://irtis.muni.cz/cs/vyzkum/projekty/future> [2023-06-02]

²⁸ <https://irtis.muni.cz/cs/vyzkum/projekty/youth-skills> [2023-06-02]

poradnu, která nabízí poradenství osobám v riziku závislosti na internetu, ale i jejich blízkým²⁹ – blíže viz také kapitolu Léčba a další intervence pro osoby s digitální závislostí, str. 63.

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.

2.4 Reklama na internetu, marketing a influencing

V posledních letech dochází k zásadním změnám v marketingu a propagaci spotřebitelských produktů. Velký objem marketingu a reklamy se odehrává na internetu, především na sociálních sítích. 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.³⁰

Zvláště účinná je cílená reklama na sociálních sítích, která využívá hloubková data o zájmech uživatelů a jejich chování. Její dopad může být navíc posílen sociálním vlivem – reklama sdílená prostřednictvím tzv. sociálních influencerů (ať již placená, nebo jsou produkty propagovány zadarmo) se v prostředí sociálních sítí dostává mezi velký okruh lidí prostřednictvím tzv. lajků a cílených oznámení, že daný produkt se „přátelům líbí“. Tato forma peer-to-peer marketingu 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 poskytuje obchodníkům s těmito produkty rostoucí příležitosti k přesnějšímu zacílení sdělení konkrétním skupinám a jednotlivcům. Zobrazení alkoholu a různých tabákových výrobků a nových produktů je na platformách sociálních médií běžné a v drtivé většině představuje nabízené produkty jen v příznivém světle (World Health Organization, 2022).

Problematickým aspektem propagace tabákových a nikotinových výrobků a alkoholu prostřednictvím influencerů je kromě skryté online propagace produktů také fakt, že tato forma reklamy může cílit také na osoby mladší 18 let, pokud jsou tyto osoby primárními sledovateli influencerů. Alternativní tabákové a nikotinové výrobky propagované influencerem 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 se řídí [zákonem č. 40/1995 Sb., o regulaci reklamy](#), ale také [zákonem č. 634/1992 Sb., o ochraně spotřebitele](#), který upravuje reklamu skrytou, resp. klamavou, a [zákonem č. 468/1991 Sb., o provozování rozhlasového a televizního vysílání](#). Podle zákona o regulaci reklamy je skrytá reklama ta, u které není spotřebitel z jejího obsahu, zvuku nebo obrazu schopen jasně a zřetelně poznat, že jde o reklamu zadanou podnikatelem.

Obecnou působnost v dohledu nad reklamou mají v České republice podle zákona o regulaci reklamy krajské živnostenské úřady, které mohou za přestupek uložit pokutu až 2 mil. Kč.

Když zadavatel reklamy využije pro propagaci své značky (produktu, služby) formu spolupráce s influencerem, měl by mít na paměti, že za soulad reklamy s odpovídající legislativou zodpovídají zpracovatel a zadavatel společně a nerozdílně, není-li stanoveno jinak. Adresát sdělení nesmí být uveden v omyl tím, že bude považovat příspěvek influencera za vyjádření jeho vlastního postoje,

²⁹ <https://poradna.adiktologie.cz/zavislosti/z-zavislost-na-internetu/> [2023-06-02]

³⁰ 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> [2023-06-02]

názoru. Sdružení pro internetový rozvoj (SPIR) doporučuje zadavatelům inzerce, aby influencersy o odpovědnosti za soulad se zákonem uvědomili a smluvně je zavázali k tomu, aby řádně uváděli informace o spolupráci, tedy svůj vztah k inzerentovi či jeho produktům. Zadavatelé musejí dbát na to, aby informace o spolupráci byla po zveřejnění textového nebo audiovizuálního obsahu řádně uvedena. Pokud tomu tak není, musí zadavatel požadovat od influencera nápravu nebo stažení sdělení.

Sdružení pro internetový rozvoj (SPIR) vydalo v r. 2018 *Etický kodex přebírání a využívání cizího obsahu na internetu a jeho doplněk – Pravidla pro nativní reklamu*. Nativní reklamou se rozumí placené umístění obsahu ve stejném formátu a designu jako 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.³¹

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 2022* (Chomynová a kol., 2022b).

³¹ <https://www.samoregulace.cz/eticky-kodex-prebirani-vyuzivani-ciziho-obsahu-na-internetu>,
<https://www.samoregulace.cz/pravidla-pro-nativni-reklamu-0> [2023-05-31]

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 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 studie *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 je jedním 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 r. 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 (Univerzita Palackého v Olomouci, 2023a). Studie probíhá v pravidelných 4letých intervalech od r. 1994. K dispozici jsou aktuální výsledky ze studie realizované v r. 2022.³²

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.³³ Z oblasti rizikového chování pokrývá ve všech věkových skupinách kouření cigaret a konzumaci alkoholu, ve věkové skupině 15 let také zkušenosti s užitím konopných látek.

³² 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.

³³ <https://zdravagenerace.cz/> [2023-06-02]

Podle výsledků studie *HBSC 2022* (Univerzita Palackého v Olomouci, 2023b) je mezi dětmi a dospívajícími ve věku 11–15 let celkem 6 % těch (9 % chlapců a 3 % dívek), kteří uvádějí, že u obrazovky mobilu, tabletu nebo počítače tráví i 7 a více hodin denně.

Digitální hry (tj. hry na počítači, tabletu, konzoli atd.) hrálo každý den 48 % 11–15letých chlapců a 16 % dívek. Míra pravidelného hraní, tj. hraní 4krát týdně a častěji, s věkem klesá, a to zejména u dívek – pravidelně hrálo 35 % 11letých, 24 % 13letých a 17 % 15letých dívek, zatímco u chlapců se pohybovala mezi 64 – 66 % ve všech věkových skupinách – tabulka 3-1. Digitální hry vůbec nehraje celkem 5 % chlapců a 28 % dívek.

Na základě 9položkové screeningové škály *Internet Gaming Disorder Scale* (IGD) (Lemmens a kol., 2015) byl odhadnut podíl dětí vykazujících známky problémového hraní her. Do kategorie problémového hraní digitálních her (tj. splňovali 6 z 9 sledovaných kritérií, např. neúspěšně se pokoušeli omezit čas strávený hraním, zanedbávají koníčky, lžou o množství času stráveného hraním nebo se kvůli němu dostávají do konfliktu s rodiči) spadalo podle škály IGD celkem 13 % chlapců a 5 % dívek – tabulka 3-1. Problémové hraní častěji souviselo s nezdravými stravovacími návyky, nižší pohybovou aktivitou a horšími spánkovými návyky. Ve srovnání s běžnými vrstevníky vykazovali problémoví hráči her až 2–3krát vyšší výskyt depresivních příznaků, pocity osamělosti, skleslosti či emocionální problémy (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

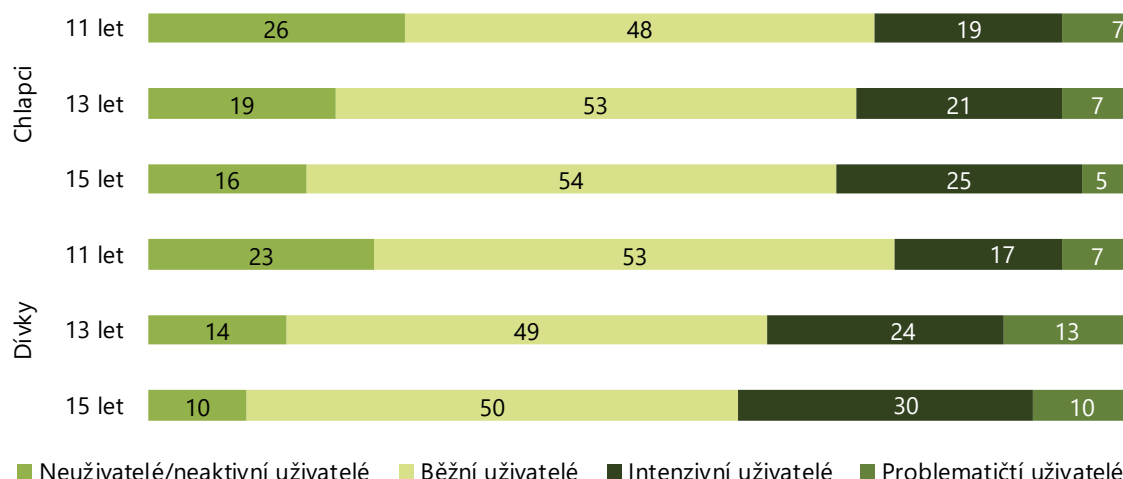
Zdroj: <https://zdravagenerace.cz/reporty/socialni-site-a-gaming/> [2023-06-02]

Stejně jako v r. 2018 byla ve studii sledována online komunikace u dětí i dospívajících a trávení času na sociálních sítích. Zatímco hraní digitálních her je častější u chlapců, míra užívání sociálních sítí je vyšší u dívek.

Pro odhad podílu adolescentů v riziku nadměrného užívání sociálních sítí byla použita screeningová škála *Social Media Disorder Scale* (SMDS) (van den Eijnden a kol., 2016) sestávající z 9 položek zaměřených na výskyt problémů spojených s užíváním sociálních sítí v posledních 12 měsících (např. snaha o omezení času na sociálních sítích, zanedbávání jiných aktivit, časté hádky s okolím, užívání sociálních sítí jako formy útěku před nepříjemnými pocity). Pokud respondent odpoví kladně na 6 z 9 sledovaných položek, spadá do kategorie rizika nadužívání sociálních sítí. 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 – graf 3-1. Kritériem pro problematické užívání sociálních sítí není množství času tráveného na sítích, ale výskyt doprovodných problémů, jako např. dopad na koníčky, plnění školních povinností či vztahy s okolím, především s rodiči a vrstevníky.

Podle zjištění studie ani úplná abstinence od sociálních sítí nepřináší pouze pozitiva. Neuživatelé (oproti běžným uživatelům) vykazují lehce vyšší riziko depresivních příznaků, nižší úroveň pohybové aktivity, vyšší riziko problémů ve vztazích s vrstevníky i rodiči.

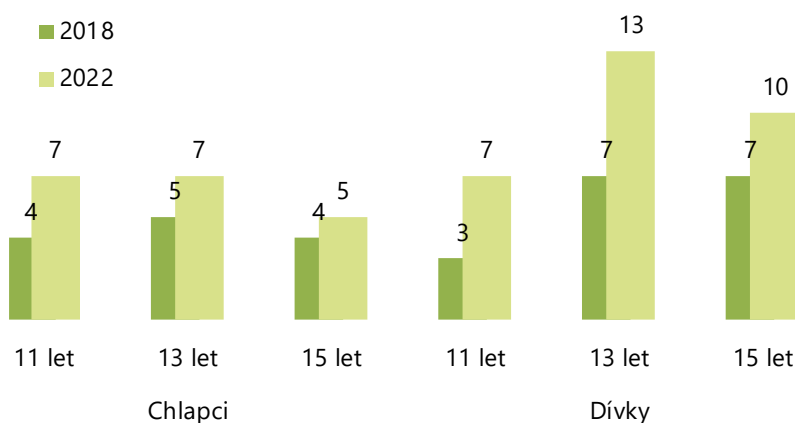
graf 3-1: Kategorie uživatelů sociálních sítí na základě screeningové škály Social Media Disorder Scale, podle pohlaví a věku – studie HBSC 2022, v %



Zdroj: <https://zdravagenerace.cz/reports/socialni-site-a-gaming/> [2023-06-02]

Ve srovnání s r. 2018 se zvýšil podíl dětí a dospívajících v riziku nadužívání sociálních sítí, a to zejména u dívek. Nejvyšší nárůst byl zaznamenán u dívek ve věku 13 let – graf 3-2.

graf 3-2: Podíl studentů v riziku nadužívání sociálních sítí podle pohlaví a věku – studie HBSC 2018 a 2022, v %



Zdroj: <https://zdravagenerace.cz/reports/socialni-site-a-gaming/> [2023-06-02]

Na základě výsledků studie připravil výzkumný tým sadu 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/> [2023-06-02]

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

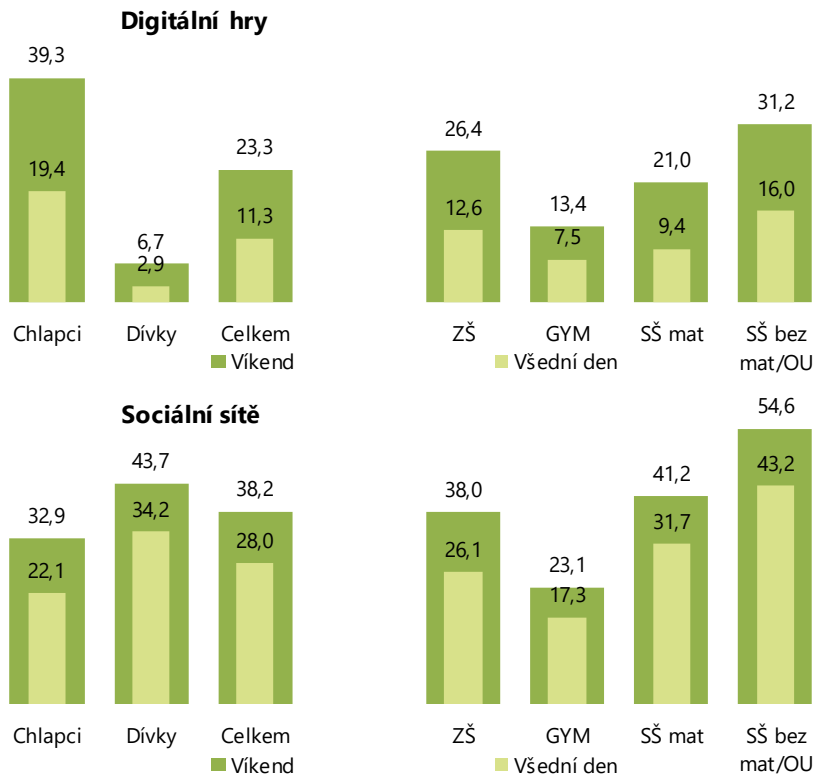
Studie *ESPAD (European School-survey Project on Alcohol and Other Drugs, Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách)* poskytuje podrobné informace o užívání návykových látek a výskytu dalších forem rizikového chování v populaci 16letých studentů již od r. 1995. Poslední vlna studie proběhla na jaře 2019, do české části studie se zapojilo 2 778 respondentů.³⁴

Digitální hry hrálo denně celkem 21,9 % 16letých studentů, výrazně častěji chlapci (36,9 % oproti 6,3 % dívek), přičemž téměř polovina dívek (46,3 %) uvedla, že v posledních 7 dnech hry nehrála.

Ve všední den stráví 28,0 % studentů celkem 2 nebo více hodin hraním her, téměř polovina z nich stráví hraním her více než 4 hodiny denně (11,3 %). O víkendu tráví studenti hraním her výrazně více času – graf 3-3. Celkem 11,8 % studentů tráví hraním her o víkendu 6 nebo více hodin.

³⁴ Studii realizovalo NMS ve spolupráci s NUDZ a agenturou FOCUS. 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. Celkem bylo v ČR nasbíráno 6 602 dotazníků, z nich bylo 2 778 vyplněno respondenty narozenými v r. 2003 (kategorie 16letých, která je předmětem analýzy).

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 ESPAD 2019, v %



Zdroj: Chomynová a kol. (2020)

Ještě vyšší podíl studentů uvádí aktivní trávení času na sociálních sítích – celkem 74,2 % studentů tráví čas denně na sociálních sítích (např. Facebook, Instagram, WhatsApp, Twitter, Skype nebo Messenger), o něco častěji jde o dívky (76,4 % oproti 72,0 % chlapců). Celkem 54,4 % studentů tráví v běžný všední den více než 2 hodiny na sociálních sítích, celkem 28,0 % dokonce více než 4 hodiny denně. O víkendu je stejně jako v případě digitálních her čas trávený na sociálních sítích ještě vyšší – graf 3-3. Celkem 21,2 % stráví na sociálních sítích o víkendu více než 6 hodin denně.

Zatímco hraní digitálních her je výrazně rozšířenější mezi chlapci, dívky tráví častěji čas na sociálních sítích (Spilková a kol., 2017). V případě obou aktivit platí, že trávení času s technologiemi je nejméně časté u studentů gymnázií a naopak časté mezi studenty odborných učilišť, ale také mezi žáky 9. tříd základních škol.

Ve srovnání s r. 2015 došlo v případě digitálních her k nárůstu podílu studentů, kteří tráví čas hraním her, ale současně se snížil podíl těch, kteří hrají hry 4 nebo více hodin denně.

Součástí dotazníku studie ESPAD v I. 2015 i 2019 byly dvě 3položkové škály zaměřené na subjektivní vnímání problémů spojených s trávením času na sociálních sítích a hraním digitálních her (Holstein a kol., 2014):³⁵

- > myslím si, že trávím moc času hraním her / na sociálních sítích,
- > mám špatnou náladu, když nemůžu hrát hry / být na sociálních sítích,
- > rodiče si myslí, že trávím moc času hraním her / na sociálních sítích.

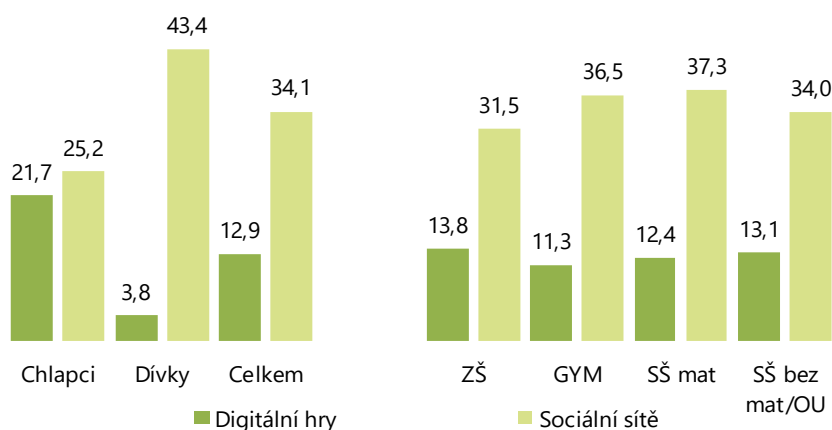
Podle screeningové škály spadalo do kategorie rizika v souvislosti s hraním her celkem 12,9 % studentů (21,7 % chlapců a 3,8 % dívek). Do kategorie rizika v souvislosti s trávením času na

³⁵ Výsledné skóre je součtem pozitivních odpovědí (tj. odpovědí rozhodně souhlasím nebo souhlasím) na jednotlivé otázky, může nabývat hodnoty 0–3 body, kde 0–1 bod odpovídá žádnému nebo nízkému riziku, zatímco 2–3 body odpovídají vysokému riziku vzniku problémů v souvislosti s hraním her, resp. trávením času na sociálních sítích.

sociálních sítích spadalo na základě dvou nebo více pozitivních odpovědí celkem 34,1 % studentů (25,2 % chlapců a 43,4 % dívek) – graf 3-4.

Ve srovnání s r. 2015 se snížil podíl studentů spadajících do rizika v souvislosti s hraním digitálních her (z 16,8 % na 12,9 %), zatímco podíl studentů spadajících do rizika v souvislosti s trávením času na sociálních sítích zůstal stejný (33,3 % v r. 2015 a 34,1 % v r. 2019).

graf 3-4: Podíl studentů v riziku rozvoje problémů v souvislosti s hraním digitálních her a trávením času na sociálních sítích, podle pohlaví a typu školy – výsledky screeningových škál, studie ESPAD 2019, v %



Zdroj: Chomynová a kol. (2020)

3.2.3 EU Kids Online

Na přelomu I. 2017 a 2018 proběhla mezinárodní studie *EU Kids Online*³⁶ zaměřená na populaci 9–17letých adolescentů v 33 zemích,³⁷ která se podrobně věnovala chování dětí a dospívajících v online prostředí, zejména rizikům, se kterými se mohou na internetu setkat (např. online agrese a kyberšikana, sexting, stalking a sexuální obtěžování, zneužití osobních údajů) a v neposlední řadě bezpečí dětí a dospívajících v online prostředí.³⁸

V rámci studie *EU Kids Online* bylo sledováno riziko vzniku digitální závislosti, a to prostřednictvím škály *Excessive Internet Use (EIU)* (Blinka a kol., 2015; Škařupová, 2015; Škařupová a kol., 2015). 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) na to, jak často se u nich problémy vyskytují.

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

³⁶ <http://www.eukidsonline.net/> [2023-06-05]

³⁷ Rakousko, Belgie, Bulharsko, Chorvatsko, Kypr, Česká republika, Dánsko, Estonsko, Finsko, Francie, Německo, Řecko, Maďarsko, Irsko, Itálie, Litva, Lotyšsko, Lucembursko, Malta, Nizozemsko, Norsko, Polsko, Portugalsko, Rumunsko, Rusko, Slovensko, Slovinsko, Španělsko, Švédsko, Švýcarsko, Turecko, Velká Británie, Austrálie, Brazílie, Chile.

³⁸ 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).

3.3 Reprezentativní národní studie ve školní populaci

3.3.1 Výzkum rizikového chování mezi českými adolescenty – studie UPOL 2021

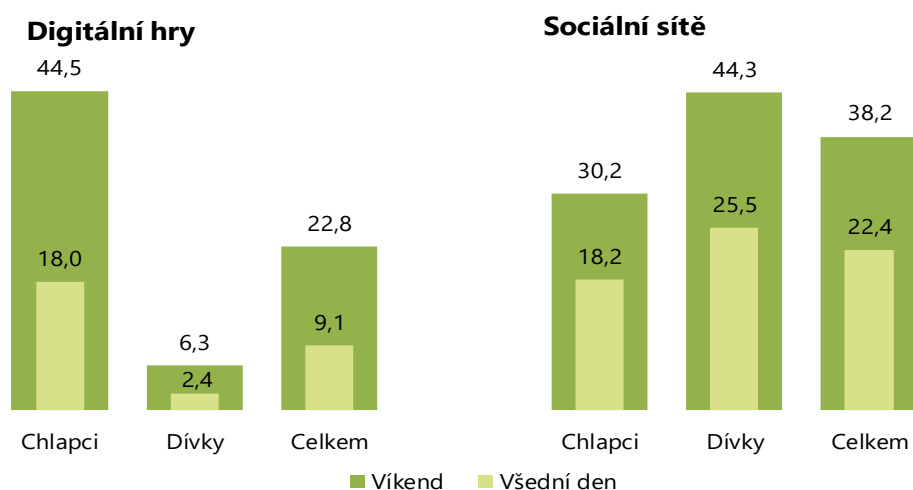
Katedra psychologie Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci dlouhodobě monitoruje výskyt vybraných forem rizikového chování včetně užívání návykových látek a jiného závislostního chování ve vztahu k osobnostním rysům dospívajících. Dosud poslední z řady studií byla realizována ve školním roce 2021/2022 mezi žáky SŠ ve věku 15–19 let³⁹ (Banárová a kol., 2022).

V rámci studie *UPOL 2021* bylo kromě jiného prostřednictvím sady otázek vycházejících ze studie *ESPAD (Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách)* mapováno trávení času na internetu mezi studenty, které zahrnovalo aktivity jako chatování, sledování videí, trávení času na sociálních sítích a hraní digitálních her.

Pouze 0,5 % respondentů netrávilo v posledních 7 dnech vůbec čas na internetu (online). Oproti tomu více než polovina chlapců i dívek byla na internetu 4 hodiny nebo více v běžný všední den (58,2 % chlapců a 50,6 % dívek), během víkendu dokonce 77,7 % resp. 72,1 %.

Výsledky studie potvrzují zjištění z jiných výzkumů ohledně preferencí jednotlivých internetových aktivit mezi chlapci a dívkami – v posledních 7 dnech se hraní digitálních her vůbec nevěnovalo 52,6 % dívek a pouze 9,9 % chlapců. Ve všední den stráví celkem přibližně čtvrtina studentů (25,8 %) 2 nebo více hodin hraním her, 9,1 % z nich více než 4 hodiny denně. O víkendu věnují studenti hraní her výrazně více času – 36,7 % hraje hry 2 nebo více hodin denně, v tom 22,8 % stráví hraním více než 4 hodiny a 12,1 % dokonce více než 6 hodin. Chlapci se věnují rizikovému hraní her přibližně 7krát častěji než dívky – graf 3-5.

graf 3-5: 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)

Aktivní komunikaci s ostatními nebo sledování příspěvků na sociálních sítích (např. Facebook, Instagram, WhatsApp, Twitter, Skype, Snapchat, Messenger nebo TikTok) se věnuje ještě vyšší podíl studentů – jen 1,2 % respondentů nebyla v posledních 7 dnech vůbec na sociálních sítích. Celkem 61,5 % studentů tráví v běžný všední den více než 2 hodiny na sociálních sítích (53,8 % chlapců a 67,4 % dívek), více než 4 hodiny denně celkem 22,4 %. O víkendu je stejně jako v případě

³⁹ Sběr dat probíhal od října r. 2021 do března r. 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.

digitálních her čas trávený na sociálních sítích ještě delší – 71,1 % studentů stráví o víkendu na sociálních sítích 2 nebo více hodin, z nich 38,2 % více než 4 hodiny a dále 15,7 % více než 6 hodin. Studie mimo jiné potvrzuje častější a rizikovější trávení času na sociálních sítích u dívek než u chlapců – graf 3-5.

3.4 Regionální studie

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

V listopadu až prosinci 2022 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, 2023).⁴⁰

V rámci dotazníku jsou sledovány také otázky týkající se užívání digitálních technologií (tj. hraní her, užívání sociálních sítí a sledování videí), především výskyt problémů s nimi spojených. Podrobnější informace jsou uvedeny v kapitole Zdravotní a sociální dopady a souvislosti nadužívání digitálních technologií, str. 47.

3.5 Užívání digitálních technologií ve specifických skupinách dětí a mládeže

Studie *Online svět v dětských domovech*,^{41, 42} zaměřená na užívání internetu a digitálních technologií mezi dětmi v dětských domovech, kterou realizovalo Centrum prevence rizikové virtuální komunikace Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci (Centrum PRVoK) v r. 2021 ve spolupráci s CZ.NIC a Safer Internet Centrum ukázala, že děti v dětských domovech mají běžně přístup k internetu (94,6 %), ale mají ho pouze omezeně. Nejčastěji jde o omezení na určité hodiny (78,9 %). Ve všední den mohou děti obvykle používat internet 1–2 hodiny denně, o víkendu 2–3 hodiny denně. Vychovatelé kontrolují a omezují dětem internetový obsah, nejčastěji omezují přístup na stránky s erotickým a pornografickým obsahem, násilným obsahem a k některým hrám (Kopecký a Szotkowski, 2022).

Celkem 80,7 % dětí potvrdilo, že mají vlastní mobilní telefon. Nejčastěji děti používají mobilní telefon k psaní a odesílání zpráv přes různé online chatovací aplikace (Facebook Messenger, WhatsApp apod.) (55,8 %), ke sledování videí na YouTube (52,3 %), telefonování (48,7 %), fotografování (42,1 %), hodnocení obsahu na sociálních sítích (41,1 %) nebo hraní her (41,1 %). Celkem 80,9 % dětí uvedlo hraní digitálních her.

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

⁴⁰ Výzkumný soubor tvořilo 13 286 respondentů ve věku 11–21 let, z toho 46,1 % tvořili chlapci a 53,9 % dívky. Šetření probíhalo stejně jako v předchozích letech prostřednictvím online dotazníku (CAWI) v průběhu vyučování.

⁴¹ <https://e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/153-online-svet-v-detskych-domovech-2022-vyzkumna-zprava/file> [2023-05-31]

⁴² Výzkumný soubor pracovníků dětských domovů tvořilo 166 pracovníků dětských domovů, průměrný věk respondentů byl 45,66 roku (minimální věk 22, maximální věk 70), 74,7 % souboru tvořili muži, 25,3 % ženy. Ukončené vysokoškolské vzdělání mělo 70,48 % pracovníků, 25,51 % tvořili pracovníci s ukončeným středoškolským vzděláním s maturitou. V rámci výzkumu bylo dotázáno 197 klientů dětských domovů, průměrný věk respondentů byl 14,65 roku (minimální věk 9 let, maximální věk 25 let). Dívky tvořily 54,31 % souboru, 45,69 % bylo chlapců. Osob mladších 18 let bylo v souboru 79,69 %.

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

Počet osob, které užívají internet a digitální technologie, 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, hraní digitálních her a užívání sociálních sítí.

Míra prevalence závislosti na internetu se v různých zemích pohybuje v rozpětí od 1 % do 38 % (Cheng a Li, 2014; Kuss a kol., 2014; Blinka a kol., 2015; Kuss a Lopez-Fernandez, 2016; Petry a kol., 2018; Duong a kol., 2020). Vliv na odhady populace v riziku má do velké míry použitá screeningová škála. Výskyt závislosti na internetu je přibližně stejný mezi muži a ženami, přičemž existují rozdíly mezi muži a ženami v typu aktivit. Zatímco ženy častěji vykazují problémy s nadměrným užíváním sociálních sítí a nadměrným nakupováním, u mužů se častěji objevuje nadměrné hraní digitálních her a hráčská porucha.

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 na podzim 2020 (Chomynová a Mravčík, 2021), od r. 2016 studie pravidelně mapuje také problémy spojené s nadměrným užíváním digitálních technologií. Další vlna studie probíhá 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 trávením času 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 2022

Podle *Výběrového šetření o využívání informačních a komunikačních technologií v domácnostech a mezi jednotlivci (VŠIT)*,⁴³ který každoročně již od r. 2005 realizuje Český statistický úřad,⁴⁴ používalo v r. 2021 v ČR internet v posledních 3 měsících 84,5 % osob starších 16 let, což představuje odhadem 7,3 mil. lidí, v tom 77,7 % (odhadem 6,7 mil. osob) používalo internet denně. Denní používání internetu uváděly nejčastěji osoby ve věku 16–24 let a 25–29 let (98,8 %), přičemž používání internetu s věkem klesá (37,9 % ve věkové skupině 65–74 let a 14,8 % ve věku 75+ let) (Český statistický úřad, 2022).

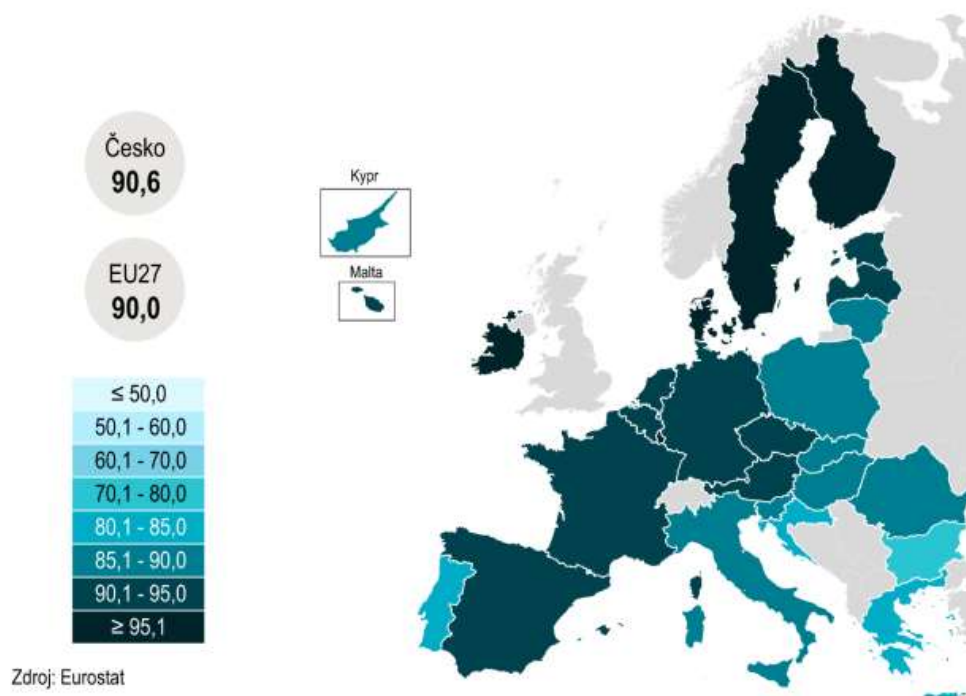
⁴³ https://www.czso.cz/csu/czso/domacnosti_a_jednotlivci [2023-06-02]

⁴⁴ Výběrové šetření probíhá v náhodně vybraných domácnostech, výběrovou jednotkou je bytová jednotka, výběr probíhá metodou dvoustupňového pravděpodobnostního výběru (prvním krokem je výběr sčítacího obvodu z Registru sčítacích obvodů, v druhém kroku je metodou prostého náhodného výběru vybráno 6 bytových jednotek v každém obvodu). Celkem bylo vybráno 6 780 bytových jednotek, zastíženo bylo 4 049 domácností (míra response 59,7 %). Celkem bylo získáno 6 779 dotazníků, sběr dat probíhal formou osobního nebo telefonického rozhovoru s využitím počítače (CAPI, CATI). Výsledná data byla vážena s ohledem na pohlaví, věk, kraj bydliště a ekonomickou aktivitu. Dotazník obsahoval celkem 144 otázek.

Mobilní telefon používá 98,8 % populace starší 16 let, v tom chytrý telefon (smartphone) 80,7 %. Celkem 76,7 % používá internet v mobilním telefonu (více než 98 % osob ve věku 16–34 let, ale jen 41,0 % ve věku 65–74 let a 14,8 % ve věku 75+ let). Posílání e-mailů ke komunikaci s ostatními využívá 79,6 % populace, 56,2 % telefonuje přes internet (prostřednictvím Skype nebo WhatsApp) a 71,5 % populace využívá ke komunikaci s ostatními chatovací aplikace (např. WhatsApp nebo Messenger).

Sociální sítě používá 58,2 % populace starší 16 let (shodně muži i ženy), nejvíce ve skupině 16–24 let 96,3 % osob, nejčastěji studenti a ženy v domácnosti (včetně žen na mateřské dovolené). Podle výzkumu sleduje 59,7 % populace videa na YouTube, 22,1 % hraje na internetu hry (30,3 % mužů a 14,3 % žen), stahování placených her nebo nákup doplňků do her uvedlo 5,2 % populace. V evropském kontextu patří ČR k zemím s nadprůměrně vysokým podílem osob nadužívajícím internet – obrázek 4-1. Trendy dlouhodobé ukazují nárůst míry užívání internetu v dospělé populaci, včetně hraní digitálních her a trávení času na sociálních sítích.

obrázek 4-1: Podíl populace starší 16 let používající internet v r. 2022 – srovnání ČR s ostatními evropskými zeměmi, v %



Zdroj: (Český statistický úřad, 2022)

4.2.2 Národní výzkum užívání návykových látek 2020

Poslední vlna *Národního výzkumu užívání návykových látek 2020 (Národní výzkum 2020)*, který realizuje NMS ve spolupráci s agenturou MindBridge Consulting, proběhla v r. 2020 (Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a MindBridge Consulting, 2021c; Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a MindBridge Consulting, 2021b).⁴⁵ Další vlna studie probíhá v r. 2023.

⁴⁵ Na přelomu května a června proběhlo online dotazování na reprezentativním vzorku internetové populace prostřednictvím online dotazníku (CAWI), osloveno bylo celkem 8 486 osob, výsledný soubor tvořilo 3 000 osob (míra response 35,4 %). V období září až listopad probíhalo face to face (F2F) dotazování v náhodně vybraných domácnostech – osloveno bylo celkem 6 927 domácností, konečný výběrový soubor tvořilo 3 543 osob (resp. 3 542, protože 1 respondent uvedl „jiné pohlaví“ a pro analýzu dat mu nebylo možné přiřadit váhu, která zahrnuje i pohlaví). Míra response F2F výzkumu byla 51,1 %. Data CAWI i F2F části byla vážena s ohledem na pohlaví a věk respondentů.

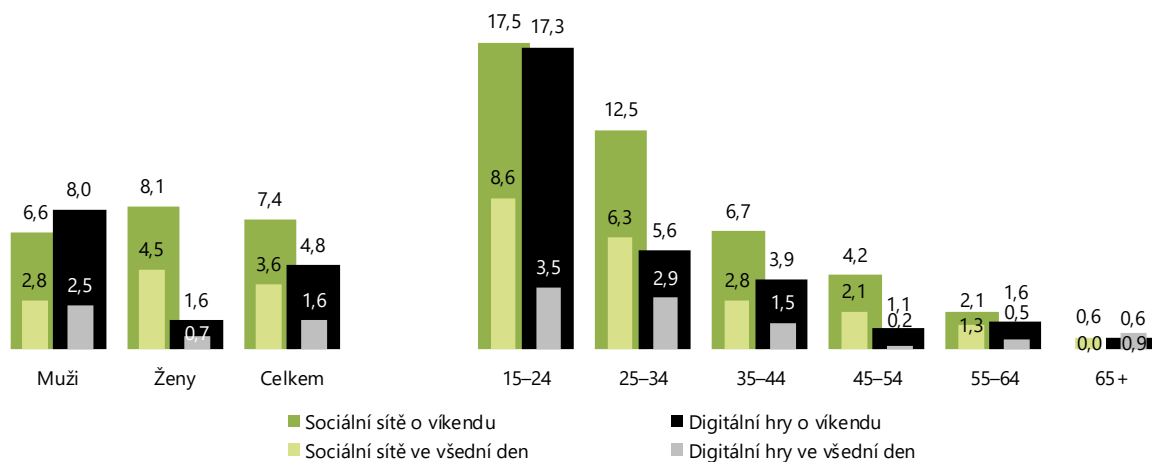
Výsledky ukázaly, že přístup na internet má většina české populace (89,7 %) a volný čas na něm tráví tři čtvrtiny Čechů (77,6 %). Nejvíce lidí trávilo čas na internetu čtením zpráv a vyhledáváním informací (71,4 %), aktivitami na sociálních sítích (60,3 %) a prohlížením a nákupem zboží (51,8 %). Hry hraje přibližně čtvrtina lidí (23,4 %), ostatní aktivity se vyskytují méně často (pod 10 %). Aktivity na internetu uváděli nejčastěji respondenti v nejmladší věkové skupině (15–24 let), výjimkou je prohlížení, nákup a prodej zboží, kterému se častěji věnovali častěji respondenti ve věku 25–34 let a 35–44 let.

V běžný pracovní den tráví dospělá populace na internetu (mimo práci a studium) v průměru 135 minut (144 minut muži a 126 minut ženy), o víkendu 161 minut (175 minut muži a 145 minut ženy). Hraním digitálních her tráví respondenti 80 minut v běžný pracovní den a 113 minut o víkendu, na sociálních sítích tráví 74 minut v běžný pracovní den a 96 minut o víkendu.

Čtyři a více hodin denně stráví ve volném čase na internetu celkem 17,0 % respondentů, o víkendu 23,0 %. Na sociálních sítích tráví 4 a více hodin denně v běžný pracovní den 3,6 % dotázaných a 7,4 % o víkendu, hraním her 1,6 % respondentů v běžný den a 4,8 % o víkendu – graf 4-1. Čas trávený na internetu se ukazuje jako rozhodující faktor a současně příznak rozvoje závislosti na internetu (Mravčík a kol., 2022).

Muži častěji než ženy tráví čas na internetu hraním digitálních her (31,0 % mužů vs. 16,1 % žen) a sledováním pornografie (13,2 % vs. 1,9 %), ženy naopak častěji tráví čas na sociálních sítích nakupováním, i když rozdíl je nevýznamný. U ostatních aktivit byl rozdíl mezi muži a ženami také nevýznamný.

graf 4-1: Podíl respondentů, kteří tráví 4 a více hodin denně na sociálních sítích a hraním digitálních her v běžný pracovní den a o víkendu – Národní výzkum užívání návykových látek 2020, v %



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

V rámci *Národního výzkumu 2020* byly podrobněji sledovány také problémy spojené s užíváním internetu – zanedbávání jídla nebo spánku, nepříjemný pocit, že měli čas trávit jiným způsobem, trávili čas online, i když je to ne bavilo, neúspěšný pokus o omezení času tráveného na internetu. 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 5,0 % české populace ve věku 15+ let (5,8 % mužů a 4,2 % žen), z nich 3,6 % (3,9 %, resp. 3,2 %) spadalo do kategorie středního rizika a 1,4 % (1,8 %, resp. 1,0 %) spadalo do kategorie vysokého rizika – tabulka 4-1. Nejvyšší podíl osob v riziku byl ve věkové skupině 15–24 let, kde do kategorie rizika rozvoje digitální závislosti spadalo 17,2 % (v tom 11,1 % do kategorie středního a 6,1 % do kategorie vysokého rizika).

tabulka 4-1: Podíl dospělých starších 15 let v riziku digitální závislosti (škála EIU) podle pohlaví a věkových skupin – Národní výzkum užívání návykových látek 2020, v %

Škála EIU	Muži	Ženy	Celkem 15+ let	95% CI	15–24 let	25–34 let	35–44 let	45–54 let	55–64 let	65+ let
Průměrné skóre	1,32	1,23	1,28*	1,26–1,29	1,62	1,37	1,24	1,21	1,14	1,08
Žádné riziko	94,2	95,8	95,0		82,8	91,8	94,9	97,1	97,6	99,8
V riziku	5,8	4,2	5,0	4,2–5,7	17,2	8,2	5,1	2,9	2,4	0,2
> střední riziko	3,9	3,2	3,6	2,9–4,2	11,1	5,8	4,5	1,7	2,2	0,1
> vysoké riziko	1,8	1,0	1,4	1,0–1,8	6,1	2,4	0,6	1,2	0,2	0,1

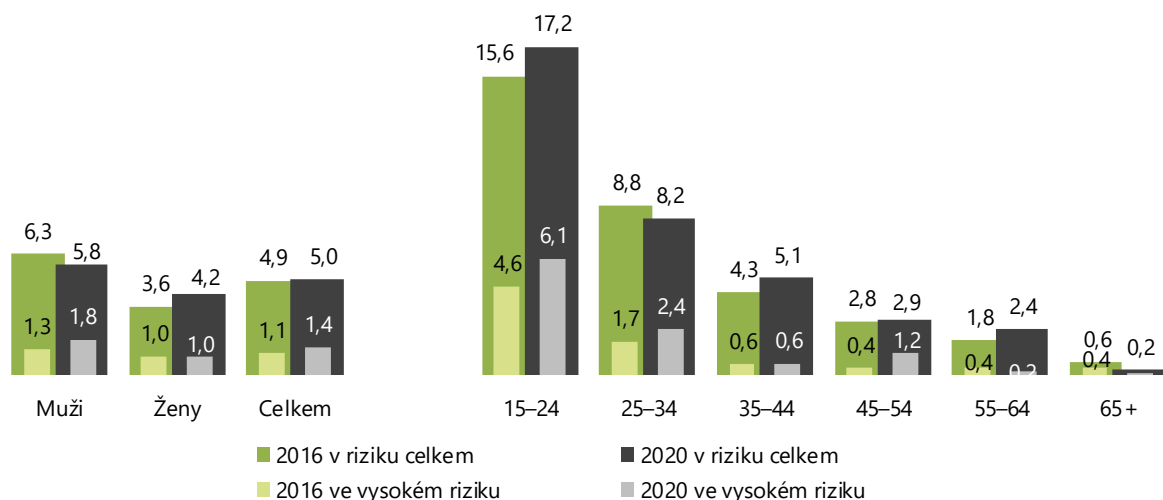
Pozn.: *Průměrné skóre je vypočítáno jako průměr odpovědí na 5 otázek, kdy odpovědi nabývají hodnot 1 = nikdy až 4 = velmi často. Směrodatná odchylka SD = 0,45. Do kategorie rizika spadají respondenti s průměrným skórem vyšším než 2 SD, tj. respondenti se skórem EIU > 2,18, do kategorie vysokého rizika spadají respondenti s průměrným skórem vyšším než 3 SD, tj. respondenti se skórem EIU > 2,63.

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

Při extrapolaci výsledků na celou populaci ČR starší 15 let se ukazuje, že v ČR je odhadem 445 tis. osob nadměrně užívajících internet (95% CI: 375–510 tis. osob), v tom přibližně 253 tis. mužů a 192 tis. žen. Do kategorie středního rizika spadá odhadem 320 tis. osob (95% CI: 260–380 tis. osob) a do kategorie vysokého rizika spadá odhadem 125 tis. osob (95% CI: 90–160 tis. osob) starších 15 let.

Srovnání s r. 2016, kdy do kategorie rizika digitální závislosti spadalo celkem 4,9 % české populace ve věku 15+ let (6,3 % mužů a 3,6 % žen), ukázalo, že výskyt digitálních závislostí zůstává dlouhodobě stejný. Současně se zvýšil podíl osob spadajících do kategorie vysokého rizika (a to z 1,1 % v r. 2016 na 1,4 % v r. 2020), a to zejména v případě mužů a nejmladších věkových skupin (15–24 a 25–34 let) – graf 4-2. Odhady absolutního počtu osob v riziku digitální závislosti v ČR tak dlouhodobě zůstávají na úrovni 400–500 tis., v tom přibližně 100–150 tis. osob spadá do vysokého rizika.

graf 4-2: Podíl dospělých starších 15 let v riziku digitální závislosti (škála EIU) podle pohlaví a věkových skupin – Národní výzkum užívání návykových látek 2016 a 2020, v %



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

4.2.3 Výzkum názorů a postojů občanů České republiky 2022

V listopadu až prosinci 2022 proběhla další vlna omnibusového šetření *Výzkum názorů a postojů občanů České republiky k otázkám zdravotnictví a k problematice zdraví (Výzkum občanů 2022)*, 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, 2023). Od r. 2019 v rámci této studie NMS sleduje v populaci 15+

zkušenosti s trávením času na internetu užíváním sociálních sítí, chatovacích aplikací či hraním digitálních her.

Podle *Výzkumu občanů 2022*⁴⁶ má přístup k internetu celkem 91,5 % populace ve věku 15+ let a 77,7 % tráví online volný čas. Dospělí Češi trávili na internetu v běžný pracovní den v průměru 154 minut (159 minut muži a 150 minut ženy), o víkendu 187 minut (195 minut muži a 178 minut ženy). Průměrně strávený čas online tak ve srovnání s r. 2021 zůstal přibližně na stejné úrovni (151 minut pracovní den a 177 minut víkendový den), s minimálním prodloužením času mezi ženami (140 minut, resp. 160 minut).

Hraní digitálních her se obecná populace starší 15 let v průměru věnovala stejně dlouho jako v předchozím roce – 30 minut ve všední den, 45 minut o víkendu (29 minut, resp. 43 minut v r. 2021). Aktivní hráči, tj. ti, kteří uvedli, že v současnosti hrají digitální hry, v r. 2022 hráli v průměru 90 minut ve všední den a 123 minut o víkendu. Muži hráli digitální hry výrazně déle než ženy. Mezi muži dosáhl průměrný čas věnovaný hraní her 102 minut ve všední den a 139 minut během víkendu, u žen pouze 76 minut ve všední den a 101 minut o víkendu – tabulka 4-2.

tabulka 4-2: Průměrná doba trávená hraním digitálních her v populaci celkem a mezi hráči v l. 2019–2022 – Výzkum občanů, minuty

Hraní digitálních her	2019*		2020		2021		2022	
	Pracovní den	Víkend	Pracovní den	Víkend	Pracovní den	Víkend	Pracovní den	Víkend
Populace 15+ let	(N=1 806)		(N=1 769)		(N=1 788)		(N= 1 784)	
Muži	33	50	38	55	40	60	38	59
Ženy	17	25	17	22	18	27	23	31
Celkem	25	37	27	38	29	43	30	45
Hráčská populace	(N=488)		(N=508)		(N=567)		(N=476)	
Muži	108	154	115	166	111	158	102	139
Ženy	85	116	72	90	77	104	76	101
Celkem	98	139	97	133	97	134	90	123

Pozn.: *V r. 2019 byla použita odlišná formulace otázky zaměřené na délku času tráveného hraním digitálních her.

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)

Na sociálních sítích (Facebook, Instagram, YouTube, TikTok, Twitter apod.) trávili respondenti v r. 2022 přibližně 3krát delší čas než hraním digitálních her, přičemž rozdíl mezi muži a ženami byl minimální (14 minut). V posledních třech letech je patrné prodlužování času stráveného na sociálních sítích v dospělé populaci, a to z průměrných 71 minut v běžný všední den a 83 minut o víkendu v r. 2020 na 100 minut ve všední den a 124 minut o víkendu v r. 2022 – tabulka 4-3.

⁴⁶ Osloveno bylo celkem 1 987 osob, výzkumný soubor tvořilo 1 784 respondentů ve věku 15 a více let (873 mužů a 911 žen). Míra response tedy dosáhla 89,8 %. 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 4-3: Průměrná doba trávená na sociálních sítích v l. 2019–2022 – Výzkum občanů, minuty

Trávení času na sociálních sítích	2019* (N=1 806)		2020 (N=1 769)		2021 (N=1 788)		2022 (N=1 784)	
	Pracovní den	Víkend	Pracovní den	Víkend	Pracovní den	Víkend	Pracovní den	Víkend
Muži	73	85	70	80	89	109	93	117
Ženy	73	86	72	85	85	100	107	132
Celkem	73	85	71	83	87	104	100	124

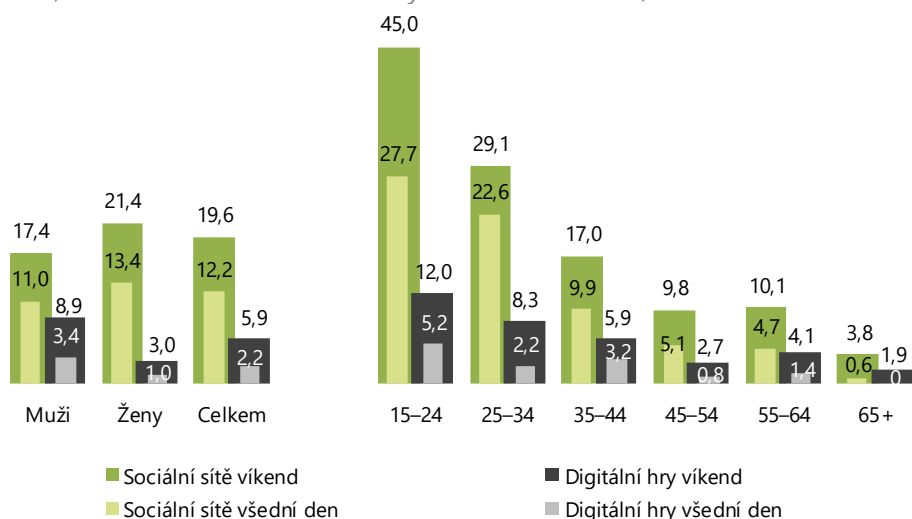
Pozn.: *V r. 2019 byla použita odlišná formulace otázky zaměřené na délku času tráveného na sociálních sítích.

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)

Digitální hry nadměrně, tj. 4 a více hodin denně, hrálo v běžný pracovní den celkem 2,2 % respondentů (3,4 % mužů a 1,0 % žen), o víkendu 5,9 % (8,9 % mužů a 3,0 % žen). Na sociálních sítích tráví 4+ hodin denně podstatně větší podíl dotázaných, přičemž z genderového hlediska byly prevalence u obou pohlaví velmi vyrovnané, pouze s mírnou převahou žen – 11,0 % mužů a 13,4 % žen v běžný pracovní den, resp. 17,7 % a 21,4 % o víkendu. Nadměrné trávení času hraním digitálních her a na sociálních sítích je rovněž velmi úzce spjato s věkem respondentů. Nejvyšší prevalence, a to jak nadměrného hraní her, tak trávení času na sítích, byly zjištěny mezi tzv. mladými dospělými (ve věku 15–34 let) – 3,6 % z nich hrálo nadměrně hry v běžný pracovní den (10,0 % o víkendu) a 24,9 % nadměrně trávilo čas na sítích (36,3 % o víkendu).

Ve srovnání s výsledky *Výzkumu občanů 2019 a 2020* se značně zvýšil podíl osob, které nadměrně tráví čas na sociálních sítích, a to ve většině věkových kategorií. Výjimku tvořili pouze respondenti ve věku 65+ let, mezi nimiž se výskyt rizikového užívání sociálních sítí téměř nezměnil. Největší nárůst prevalence nadměrného trávení času na sociálních sítích byl sledován ve věkové kategorii 35–44 let, a to z 34,2 % v r. 2019 na 50,3 % v r. 2021 – graf 4-3.

graf 4-3: Podíl respondentů trávících 4 a více hodin denně hraním digitálních her a na sociálních sítích, ve všední den a o víkendu – Výzkum občanů 2022, v %



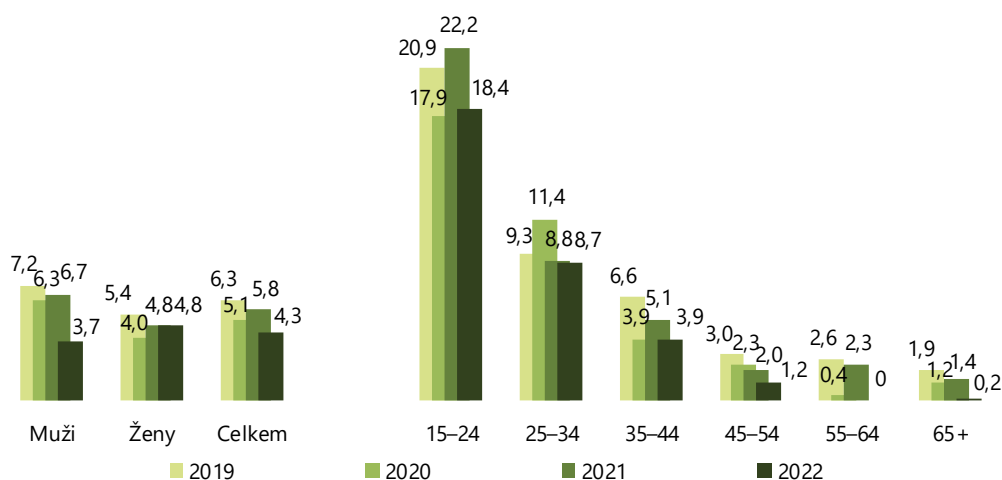
Pozn.: V r. 2019 byla použita odlišná formulace otázky.

Zdroj: Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a INRES-SONES (2023)

Pro odhad podílu osob v riziku digitální závislosti byla ve studiích *Výzkum občanů 2022* použita stejně jako v předchozích letech i v *Národním výzkumu screeningová škála Excessive Internet Use (EIU)* (Blinka a kol., 2015; Škařupová, 2015; Škařupová a kol., 2015).⁴⁷

Podle škály EIU spadalo do kategorie rizika rozvoje digitální závislosti (středního a vysokého) celkem 4,3 % české populace ve věku 15+ let (3,7 % mužů a 4,8 % žen), v tom 1,8 % (1,8 % mužů a 1,9 % žen) spadalo do kategorie vysokého rizika. Nejvyšší podíl osob v riziku (18,4 %) byl v nejmladší věkové kategorii 15–24 let, přičemž s rostoucím věkem respondentů podíl osob v riziku významně klesá. Podíl žen v riziku rozvoje digitální závislosti byl v l. 2021–2022 shodný. Oproti r. 2021 došlo k poklesu prevalence především mezi muži a napříč všemi věkovými kategoriemi, s výjimkou respondentů ve věkové kategorii 25–34 let – graf 4-4.

graf 4-4: Podíl dospělých starších 15 let v riziku digitální závislosti (škála EIU) podle pohlaví a věkových skupin – Výzkum občanů 2019–2022, v %



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)

Podíl osob v riziku digitálních závislostí sledovaný ve *Výzkumu občanů* koresponduje se zjištěními *Národního výzkumu užívání návykových látek* z l. 2016 a 2020 – dlouhodobě se ukazuje, že v dospělé populaci se nachází odhadem 5–6 % osob v riziku digitálních závislostí (4–7 % mužů a 4–5 % žen). Nejvyšší riziko vzniku a rozvoje digitálních závislostí lze sledovat ve věkové skupině 15–24 let (17–22 % podle studie) a ve věkové skupině 25–34 let (9–11 %), s věkem podíl osob v riziku významně klesá.

Při extrapolaci výsledků na celou populaci ČR starší 15 let je podle *Výzkumu občanů 2022* v ČR odhadem 380 tis. osob nadměrně užívajících internet (95% CI: 290–460 tis. osob). Do kategorie středního rizika spadá odhadem 210 tis. osob (95% CI: 150–270 tis. osob) a do kategorie vysokého rizika spadá odhadem 160 tis. osob (95% CI: 110–220 tis. osob) starších 15 let.

4.3 Další studie v dospělé populaci

4.3.1 Projekt Czech Gamers

Institut pro psychologický výzkum (INPSY) Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně realizuje tříletý projekt *Závislost na hraní počítačových her v longitudinální a psychodynamické*

⁴⁷ Škála *Excessive Internet Use (EIU)* obsahuje pět položek zaměřených na zanedbávání jídla nebo spánku, nepříjemné pocity při nemožnosti být online, neúspěšné snahy o omezení času tráveného na internetu, pokusy omezení užívání internetu a zanedbávání rodiny, pracovních nebo školních povinností v posledních 12 měsících.

perspektivě.⁴⁸ V jeho rámci probíhá sledování změn v hraní online počítačových her mezi dospělými hráči her staršími 18 let (studie označovaná také jako *Czech Gamers*).⁴⁹ V projektu je kladen důraz na vývoj poruchy hraní her a jejich symptomů, roli vnitřní motivace, afektivní dysregulace a copingových strategií hráčů.

Mezi nejpobulárnějšími žánry her patřily MMO (massively multiplayer online games), FPS (first-person shooter, tedy střílečky), MOBA (multiplayer online battle arena) a RPG (role playing games). Rozdíly v popularitě herních žánrů mezi muži a ženami nebyly velké, s výjimkou FPS a strategických her, které uváděli častěji muži, zatímco RPG uváděly častěji ženy.

V průměru strávili hráči hraním her v běžný pracovní den 2,9 hodin a o víkendech 5,4 hodin, týdně jde v průměru o 25,3 hodiny. Sledováním videí s herní tematikou strávili hráči v průměru 1,2 hodiny denně. Hráči uváděli pozitivní dopady hraní – pocity hrdosti, když ve hře dosáhli úspěchu, prohloubení vztahů s druhými díky společnému hraní a navázání nových vztahů (Stašek a kol., 2023).

Pro odhad výskytu problematického hraní mezi hráči byla použita screeningová škála Gaming Disorder Test (GDT)⁵⁰ (Pontes a kol., 2019). Do kategorie rizika spadalo 1,5 % dotázaných. Ze srovnání běžných a problematických hráčů se ukázalo, že zatímco běžní hráči hráli průměrně 25,4 hodiny týdně, hráči v riziku hráli v průměru 41,1 hodiny týdně.

4.3.2 #AMIDigitalIndex 2022

Společnost AMI Digital ve spolupráci s agenturou STEM/MARK realizuje od r. 2016 každoroční průzkum v internetové populaci starší 15 let⁵¹ zaměřený na chování uživatelů internetu na sociálních sítích. Podle studie z r. 2022 trávila dospělá populace na sociálních sítích v průměru 165 minut denně, celkem 18 % respondentů uvádělo, že na sítích tráví více než 240 minut denně. Celkem 82 % je na sítích denně (AMI Digital, 2022).

Nejrozšířenější sítě jsou Facebook (89 %) a YouTube (89 %), následuje Instagram (57 %) a Pinterest (37 %). V nejmladší věkové skupině patří mezi nejoblíbenější TikTok a Snapchat.

K nejoblíbenějším formátům příspěvků patří fotografie, dlouhodobě roste popularita krátkých videí, tzv. stories nebo reels. Nejméně oblíbené jsou podcasty. Důvodem pro používání sociálních sítí jsou zábava (86 %), kontakt s přáteli (85 %) a získávání informací (77 %).

Facebook nejčastěji používají respondenti ve věku 30–44 let, neaktivnější z pohledu počtu příspěvků za týden jsou na Facebooku lidé starší 60 let. Instagram nejvíce používají respondenti mladší 30 let. Pinterest je oblíbený především mezi ženami (používá ho 53 % žen a 22 % mužů), nejvíce ve skupině 15–29 let. LinkedIn používají nejčastěji respondenti s vysokoškolským vzděláním, Twitter je populární především mezi respondenty v Praze. TikTok a Snapchat jsou oblíbené mezi nejmladší věkovou skupinou (15–29 let), velký podíl uživatelů na sítích také aktivně zveřejňuje vlastní příspěvky.

⁴⁸ Výzkum probíhá ve 3 vlnách dotazníkového sběru dat (v rámci 18 měsíců) a probíhají hloubkové polostrukturované rozhovory (3krát sběr dat vždy po půl roce) s respondenty ve vysokém riziku herní závislosti. V rámci výzkumu bylo dotázáno 9 768 osob, z nich 12 % se zúčastnilo prvních dvou vln studie. Dotazníky jsou šířeny online pomocí cílené reklamy na sociálních sítích (např. Facebook, Instagram, Reddit). První dvě vlny dotazníků se konaly v říjnu až listopadu 2021 a květnu až červnu 2022. Poslední vlna byla zahájena na přelomu února a březnu 2023. Průměrný věk respondentů ve studii dosahoval 26 let, 83,8 % respondentů tvořili muži.

⁴⁹ <https://www.fss.muni.cz/vyzkum/resene-projekty/58627> [2023-06-07]

⁵⁰ Jde o krátkou screeningovou škálu založenou na 4 otázkách: (1) Měl/a jsem potíže udržet hraní pod kontrolou, (2) Hraní mělo čím dál větší přednost před zájmy a každodenními aktivitami, (3) V hraní jsem pokračoval/a, přestože to mělo negativní důsledky na můj život, (4) Zažil jsem kvůli hraní významné problémy (osobní, rodinné, sociální, ve škole/práci). Výsledné skóre může dosahovat 4–20 bodů. Získání 16 a více bodů je považováno za problematické hraní.

⁵¹ Vzorek výzkumu tvoří každoročně více než 1 000 respondentů vybraných z internetového panelu respondentů agentury STEM/MARK. Data jsou sbírána prostřednictvím internetového dotazníku (CAWI). Výzkum paralelně probíhá také na Slovensku.

V r. 2023 dosahoval průměrný čas trávený denně na sociálních sítích 147 minut, nejrychleji rostoucí sociální sítí je TikTok. Celkem 87 % respondentů vstupuje na sociální sítě přes mobilní telefon.⁵² Podrobné výsledky budou zveřejněny v průběhu r. 2023.

⁵² <https://amidigital.cz/index2023/> [2023-06-07]

>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 poměrně velké části populace. Může mít za následek 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), 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), nízkou sociální podporu (Chen a kol., 2014; Yu a kol., 2015) a sociální fobii (Yen a kol., 2007).

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 problémů dalších (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 – může snižovat schopnost porozumět tématu, vést ke ztrátě kontroly, pocitům 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 rozlišovat 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, 1999). 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).

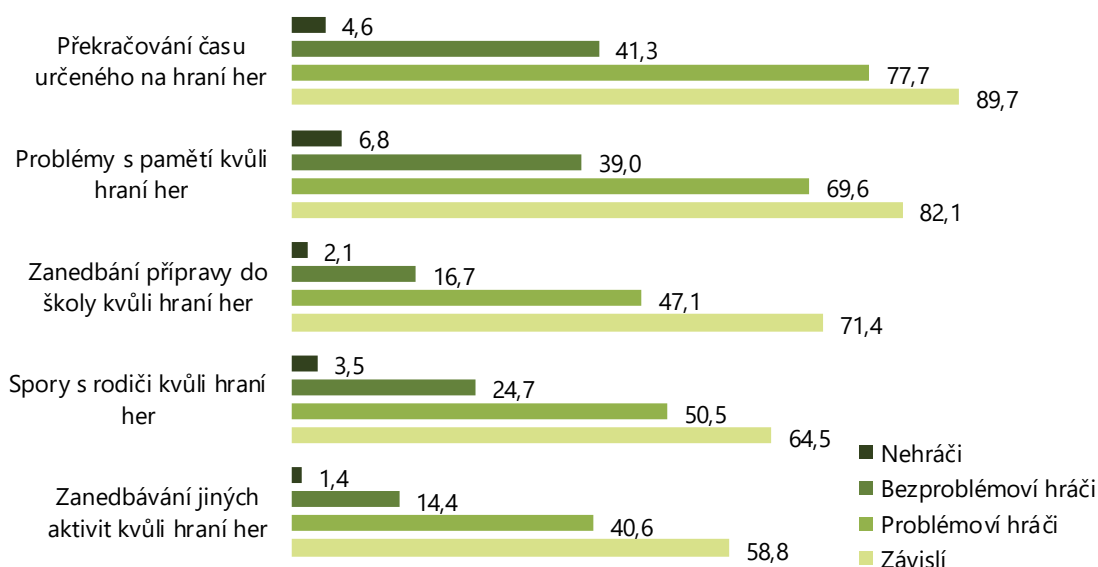
5.2 Dopady a souvislosti nadužívání digitálních technologií u dětí a dospívajících

5.2.1 Dopady hraní digitálních her podle studie UPOL 2018

Katedra psychologie Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci, která dlouhodobě monitoruje výskyt vybraných forem rizikového chování, včetně užívání návykových látek a jiného závislostního chování dospívajících ve vztahu k jejich osobnostním rysům (např. impulzivita, agresivita), realizovala v r. 2018 studii přímo zaměřenou na *Hraní digitálních her mezi českými adolescenty*. Sledovány byly také dopady hraní her – zanedbávání volnočasových aktivit, problémy ve škole, problémy s rodinou, partnerem nebo přáteli, problémy se zdravím, zanedbávání kamarádů nebo partnera/ky a problémy s penězi.⁵³

V rámci studie byli srovnáváni jedinci spadající do kategorie problémového hraní digitálních her a kategorie závislosti na základě screeningové škály *Dotazník hraní digitálních her (DHDH)* s bezproblémovými hráči. Respondenti spadající do kategorie problémového hraní 2–4krát častěji uváděli negativní dopady hraní, jako jsou zanedbávání přípravy do školy, problémy s pamětí, spory s rodiči, zanedbávání jiných aktivit a překračování nastavených pravidel týkajících se času určeného na hraní (Suchá a kol., 2019) – graf 5-1.

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 Dopady nadužívání internetu ve studii mezi žáky ZŠ a studenty SŠ v Praze 2022

Výskyt problémů spojených s hraním digitálních her, užíváním sociálních sítí a sledováním videí je 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.⁵⁴ Poslední studie

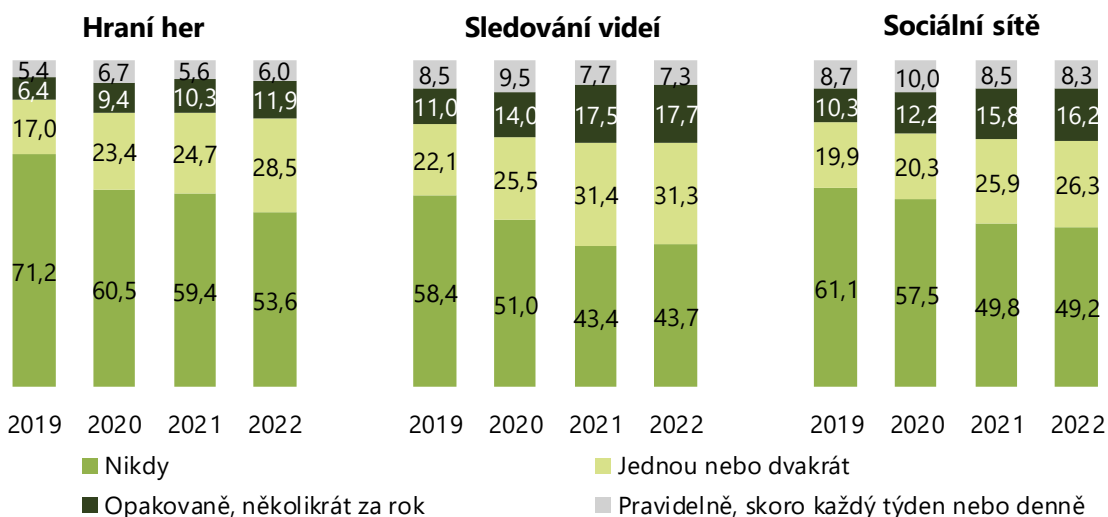
⁵³ V rámci výzkumu bylo osloveno 79 škol, z nich 48 se zapojilo do sběru dat (míra response 57 %). Celkem bylo sesbíráno 3 950 dotazníků (1 940 chlapců a 2 010 dívek) mezi žáky ZŠ a studenty SŠ všech typů ve věku 11–19 let. Administrace probíhala během vyučovacích hodin formou papírového dotazníku (PAPI).

⁵⁴ V rámci šetření v r. 2021 bylo dotázáno 9 793 respondentů ve věku 11–21 let, z toho 49,9 % tvořili chlapci. Šetření probíhalo stejně jako v předchozích letech prostřednictvím online dotazníku (CAWI) v průběhu vyučování,

proběhla v r. 2022 (Centrum sociálních služeb Praha, 2023) – blíže viz také kapitulu Míra a vzorce užívání digitálních technologií mezi dětmi a dospívajícími, str. 27.

Podle studie v r. 2022 uvedlo opakované problémy v souvislosti s hraním digitálních her, tzn. několikrát za rok a častěji, celkem 17,9 % žáků a studentů ZŠ a SŠ (23,6 % chlapců a 11,9 % dívek). Problémy v souvislosti se sledováním videí uvedla přibližně čtvrtina chlapců a dívek a problémy v souvislosti s trávením času na sociálních sítích celkem 24,5 % (18,5 % chlapců vs. 30,8 % dívek). Častý výskyt problémů spojených s hraním her, tj. skoro každý týden a častěji, připustilo 6,0 % dospívajících (8,5 % chlapců vs. 3,3 % dívek), v důsledku trávení času na sociálních sítích celkem 8,3 % (5,8 % chlapců oproti 11,0 % dívek) a potíže ve spojení se sledováním videí shodně 7,3 % chlapců a dívek. Problémy v souvislosti s hraním her uváděli výrazně častěji chlapci, zatímco výskyt problémů v souvislosti s trávením času na sociálních sítích byl naopak vyšší u dívek. Od r. 2019 postupně klesá podíl studentů, kteří nezaznamenali žádné problémy spojené s internetovými aktivitami, a současně roste podíl studentů, kteří uvádějí opakované problémy. Zdá se však, že pravidelný výskyt problémů uvádí dlouhodobě stejný podíl dospívajících – graf 5-2.

graf 5-2: Výskyt problémů spojených s internetovými aktivitami mezi dětmi a dospívajícími v Praze v letech 2019–2022 – studie Centra sociálních služeb Praha, v %

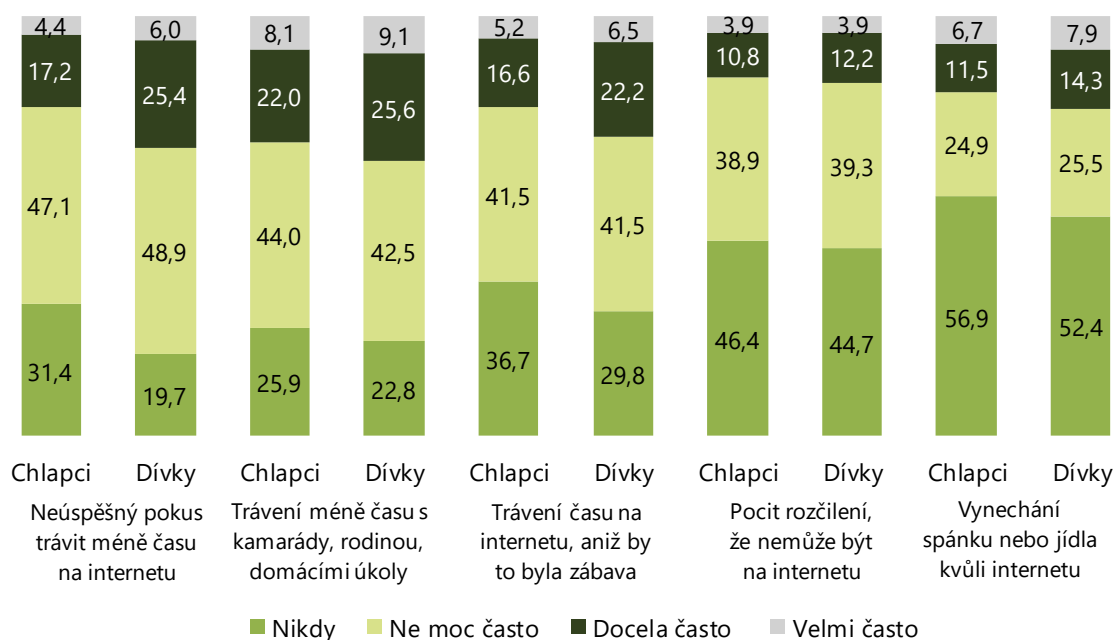


Zdroj: Centrum sociálních služeb Praha (2023), Petrenko a Líbal (2023)

Dívky nejčastěji připouštěly neúspěšné snahy o omezení času tráveného na internetu, chlapci naopak dopady na čas trávený s rodinou, kamarády nebo přípravu do školy. Naopak nejméně často shodně chlapci i dívky uváděli vynechání jídla nebo spánku kvůli internetu – graf 5-3.

resp. v průběhu distanční školní výuky. Celkem 41,8 % dotázaných navštěvovalo 6. až 9. ročník ZŠ, 17,4 % víceleté gymnázium, 3,1 % čtyřleté gymnázium, 32,6 % střední odbornou školu a 3,5 % střední odborné učiliště.

graf 5-3: Problémy spojené s časem tráveným na internetu mezi dětmi a dospívajícími v Praze v r. 2022 – studie Centra sociálních služeb Praha, v %



Zdroj: Centrum sociálních služeb Praha (2023), Petrenko a Líbal (2023)

5.2.3 Další souvislosti nadužívání digitálních technologií u dětí a dospívajících

Ve studii *Hraní digitálních her mezi českými adolescenty* (Suchá, 2020) se potvrdila souvislost mezi osobnostními charakteristikami dospívajících, jako jsou impulzivita a agresivita, a mírou závažnosti problémů v souvislosti s hraním digitálních her – nehráči a bezproblémoví hráči vykazovali nižší skóry impulzivity i agresivity ve srovnání s problémovými a závislími hráči.

Hodnocena byla také souvislost mezi závažností problémů v důsledku hraní digitálních her a výskytem dalších forem rizikového chování, včetně užívání návykových látek. Nejvyšší obecná rizikovitost podle screeningového nástroje VRCHA (Výskyt rizikového chování adolescentů) byla zjištěna u jedinců spadajících do kategorie závislých hráčů, ale také u kategorie nehráčů, přičemž u kategorie nehráčů bylo zjištěno vyšší skóre abúzu, tj. užívání návykových látek. Obdobně kategorie závislých hráčů a nehráčů vykazovaly vyšší výskyt delikventního chování. Závislí hráči a problémoví hráči vykazovali vyšší skóry ve faktoru šikany – tabulka 5-1.

tabulka 5-1: Průměrné skóry screeningových škál zaměřených na impulzivitu, agresivitu a výskyt rizikového chování v souboru dospívajících ve věku 11–19 let, podle kategorií rizika závislosti na hraní her (škála DHDH) – studie Hraní digitálních her mezi českými adolescenty 2018, v %

Vybrané osobnostní charakteristiky a výskyt rizikového chování	Celý soubor (N=3 877)		Nehráči (n=1 097)	Bezproblémoví hráči (n=1 986)	Problémoví hráči (n=493)	Závislí (n=301)
	Průměr	SD				
Impulzivita	55,3	9,8	55,0	54,3	57,1	59,4
Agresivita (celková)	79,7	17,5	77,7	79,0	83,3	86,7
> fyzická agrese	20,8	7,6	19,0	20,8	22,2	24,4
> verbální agrese	15,6	3,9	15,4	15,5	16,1	16,5
> hněv	19,7	5,4	19,8	19,4	20,3	20,5
> hostilita	23,6	6,0	23,4	23,3	24,7	25,1
Celkový skór VRCHA	4,5	3,6	4,85	4,27	4,28	5,07
> abúzus (užívání návykových látek)	2,0	1,9	2,37	1,92	1,76	1,96
> delikvence	1,8	1,7	1,89	1,71	1,81	2,16
> šikana	0,7	0,9	0,59	0,64	0,71	0,94

Pozn.: SD = směrodatná odchylka

Zdroj: Suchá (2020)

5.3 Dopady a souvislosti nadužívání digitálních technologií u dospělé populace

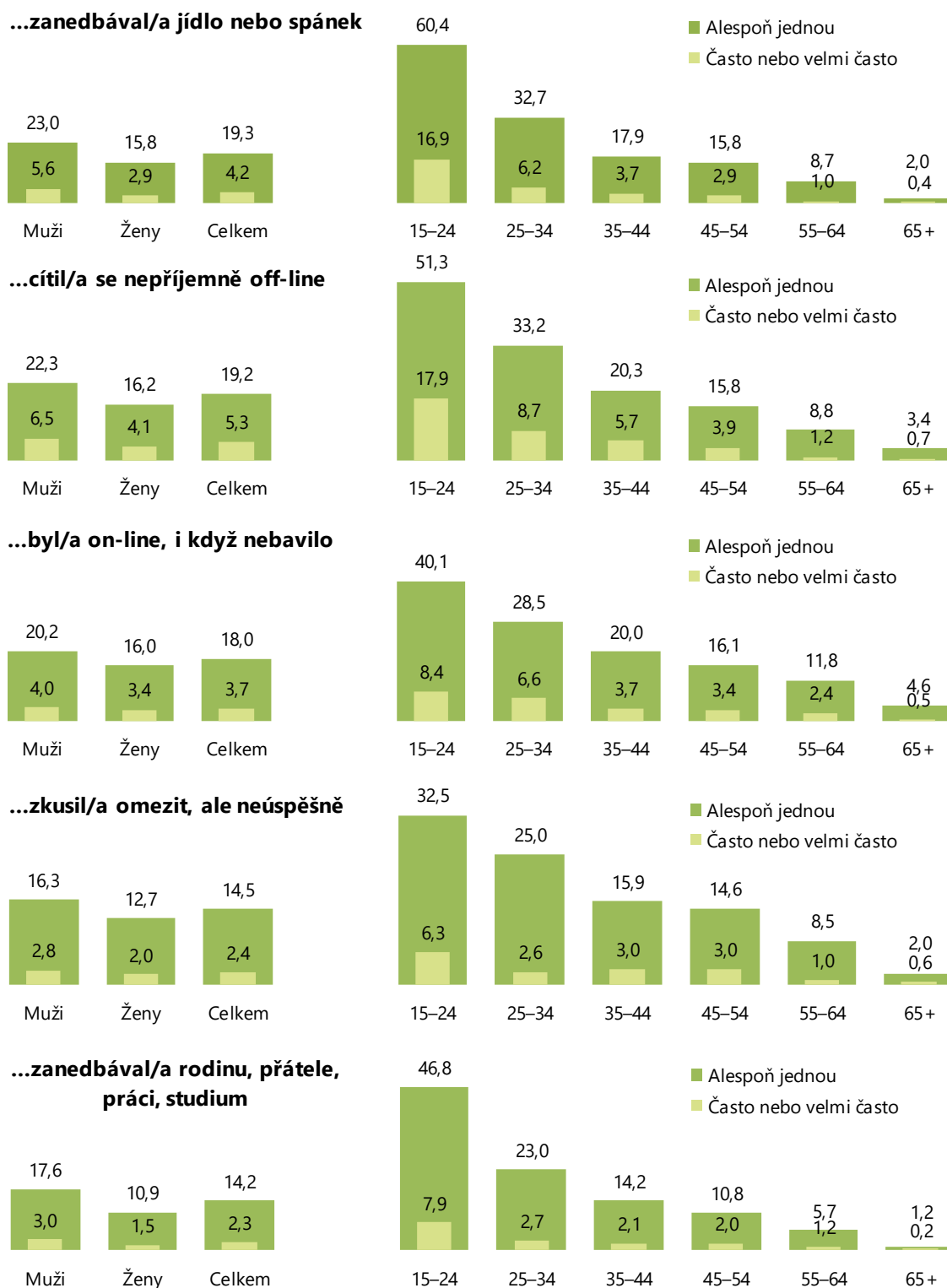
5.3.1 Národní výzkum užívání návykových látek 2020

Výskyt problémů spojených s nadužíváním digitálních technologií byl podrobně sledován v rámci *Národního výzkumu 2020* – do studie byla zařazena sada otázek týkající se dopadů užívání internetu obecně, tj. nikoliv specificky dopadů jednotlivých internetových aktivit. Zdravotní dopady byly sledovány v rámci škály *Excessive Internet Use (EIU)*.⁵⁵ Podrobnější informace o studii jsou uvedeny v kapitole Míra a vzorce užívání digitálních technologií v dospělé populaci, str. 37.

Celkem 19,3 % osob uvedlo, že kvůli času na internetu zanedbalo v posledních 12 měsících jídlo nebo spánek, mezi nejmladšími respondenty ve věku 15–24 let to bylo 60,4 %. Celkem 19,2 % dotázaných se cítilo nepříjemně, když nemohlo být na internetu (až 51,3 % nejmladších respondentů), 18,0 % připustilo, že tráví čas na internetu, i když ho/ji to nebaví (40,1 % nejmladších respondentů). Celkem 14,5 % se v posledních 12 měsících pokoušelo omezit čas trávený on-line (32,5 % ve skupině 15–24 let) a 14,2 % uvedlo, že zanedbávalo kvůli aktivitám na internetu svoji rodinu, přátele, práci, školu nebo své koníčky (až 46,8 % respondentů ve věku 15–24 let) – graf 5-4. Podíl respondentů ve skupině 15–24 let uvádějících problémy v důsledku nadužívání digitálních technologií byl vyšší, než bylo zaznamenáno ve studii v r. 2016.

⁵⁵ 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 nebaví?, (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?.

graf 5-4: Výskyt vybraných problémů v souvislosti s nadužíváním internetu v posledních 12 měsících v dospělé populaci ve věku 15+ let – Národní výzkum užívání návykových látek 2020, v %



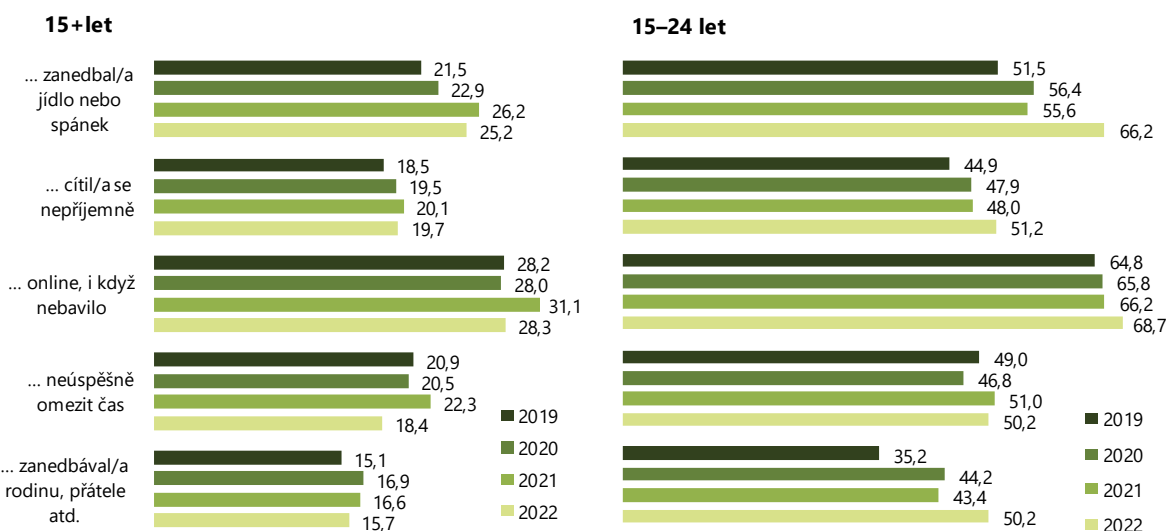
Zdroj: Chomynová a Mravčík (2021), Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a MindBridge Consulting (2021a)

5.3.2 Výzkum názorů a postojů občanů České republiky 2022

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 2022* uvedla problémy v důsledku užívání internetu v posledních 12 měsících více než čtvrtina respondentů – nejčastěji šlo o zanedbávání jídla nebo spánku (25,7 % mužů a 24,7 % žen) a trávení času na internetu, i když ho/ji to nebaví (27,5 % mužů a 29,1 % žen). Přibližně pětina dotázaných se cítila nepříjemně, když nemohla být na internetu (18,4 % mužů a 21,0 % žen), nebo se neúspěšně pokoušela omezit čas trávený online (16,7 % mužů a 20,0 % žen). Nejméně často uváděli respondenti, že kvůli aktivitám na internetu zanedbávali svoji rodinu, přátele, práci, školu nebo své koníčky (15,3 % mužů a 16,0 % žen). Přibližně 2–3krát častěji uváděli problémy respondenti v nejmladší věkové skupině 15–24 let – graf 5-5.

graf 5-5: 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. 2019–2022, Výzkum občanů, v %



Zdroj: Chomynová a kol. (2022b), Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a INRES-SONES (2023)

5.3.3 Online studie zaměřená na digitální závislosti mezi klienty adiktologických služeb 2022

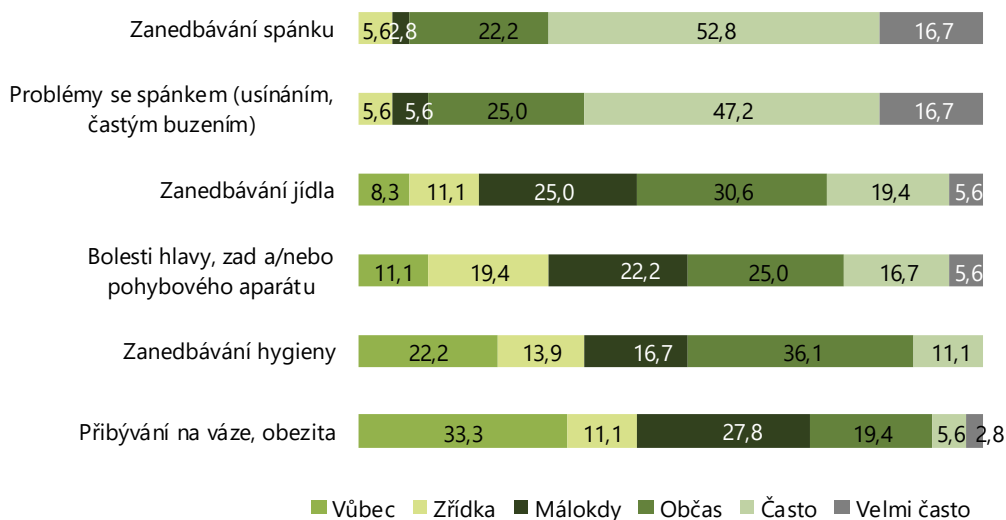
V květnu 2022 provedlo NMS dotazníkový průzkum v adiktologických službách na téma *Závislosti na digitálních technologiích*⁵⁶ (Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a ppm factum research, 2022b). S klienty, jejichž primárním problémem byly digitální technologie, tj. počítačové hry, internet a/nebo sociální sítě, pracovalo v ČR celkem 36 programů (14,2 %). Další podrobnosti ke studii jsou uvedeny v kapitole Léčba a další intervence pro osoby s digitální závislostí, str. 63.

Celkový počet klientů v riziku digitálních závislostí uvedený těmito programy byl 67 osob (35 mužů, 25 žen a 7 osob s neuvedeným pohlavím). K hlavním uváděným problémům klientů patřilo hraní her na mobilním telefonu (28 odpovědí), hraní her na počítači nebo herních konzolách (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 69,4 % klientů s digitální závislostí) a problémy se spánkem (63,9 %). Méně často bylo uváděno zanedbávání jídla (25,0 %), bolesti hlavy, zad a/nebo pohybového aparátu (22,2 %), zanedbávání hygieny (11,1 %) a přibývání na váze (8,3 %) – graf 5-6.

⁵⁶ 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.

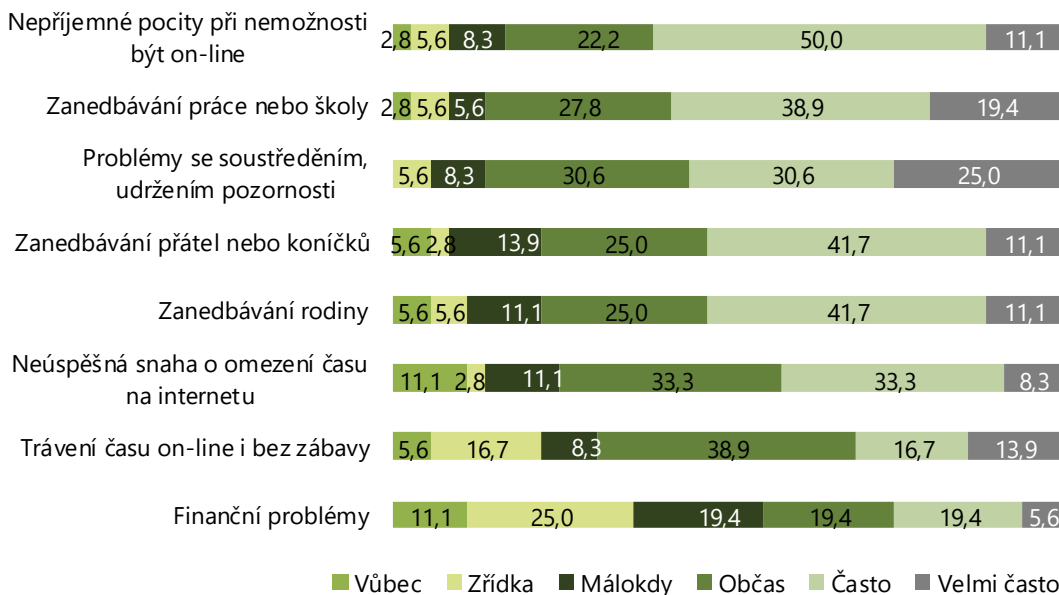
graf 5-6: Zdravotní problémy v důsledku nadužívání digitálních technologií u klientů adiktologických služeb – studie Závislosti na digitálních technologiích 2022, v %



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 s digitální závislostí) a problémy se soustředěním (55,6 %). Velmi často bylo uváděno zanedbávání práce nebo školy (58,3 %), zanedbávání přátel nebo koníčků (52,8 %) a rodiny (52,8 %), nejméně často byly uváděny finanční problémy (25,0 %) – graf 5-7.

graf 5-7: 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)

> 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). Mimo oblast školství jsou systematické preventivní aktivity realizovány spíše výjimečně.

Hlavním strategickým dokumentem pro oblast prevence v resortu školství je *Národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období 2019–2027*.^{57, 58} Základním metodickým dokumentem je *Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních*.⁵⁹ 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.⁶⁰

6.2 Systémové nástroje ve školské prevenci

Systém prevence rizikového chování ve školství je na národní úrovni koordinován Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT), na úrovni krajů působí krajsí školští 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.⁶¹ 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.⁶²

Od r. 2016 je v provozu elektronický *Systém evidence preventivních aktivit (SEPA)*⁶³ 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 2020/2021 v systému vykazalo celkem 40,3 % ZŠ a SŠ (2 171 škol v ČR).⁶⁴

V l. 2020 a 2021 byla prevence ve školním prostředí ovlivněna opatřeními souvisejícími s pandemií COVID-19. Výuka probíhala z velké části distanční formou a vstup externích lektorů do škol byl omezen. V r. 2022 již spolupráce s externími poskytovateli programů primární prevence probíhala bez těchto omezení.

⁵⁷ schválena usnesením vlády ČR č. 190 dne 18. března 2019

⁵⁸ <http://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/strategie-a-koncepce-ap-msmt> [2023-05-31]]

⁵⁹ č. j. 21291/2010-28

⁶⁰ <https://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny> [2023-05-31]

⁶¹ <http://www.nuv.cz/t/pracoviste-pro-certifikace> [2023-05-31]]

⁶² http://www.nuv.cz/modules/catalog/index.php?h=product&a=index&id_catalog=15 [2023-05-31]

⁶³ <http://www.preventivni-aktivity.cz/> [2023-05-31]

⁶⁴ vyplněné nebo částečně vyplněné výkazy za školní rok 2020/2021 ke dni 25. 5. 2023

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.

Ze systému SEPA jsou k dispozici informace o realizaci samostatných preventivních programů a aktivit, včetně adiktologické prevence, nejčastěji realizovaných externími subjekty. Ve školním roce 2021/2022 školy vykázaly celkem 12 138 realizovaných samostatných preventivních programů, z toho 91,5 % bylo na úrovni všeobecné prevence rizikového chování. Pouze 23,4 % uskutečněných preventivních programů bylo certifikovaných systémem ověřování odborné způsobilosti v prevenci. Realizované preventivní programy ve školách se nejčastěji zaměřovaly na témata prevence šikany a projevů agrese (16,2 % programů), prevence kyberšikany (10,4 %) a prevence kriminálního chování (9,2 %). Na prevenci nelátkových závislostí (tj. prevenci hraní hazardního hraní a nadužívání digitálních technologií) bylo zaměřeno 6,1 % programů – graf 6-1.

graf 6-1: Zaměření preventivních programů podle typů chování ve školním roce 2021/2022, v %

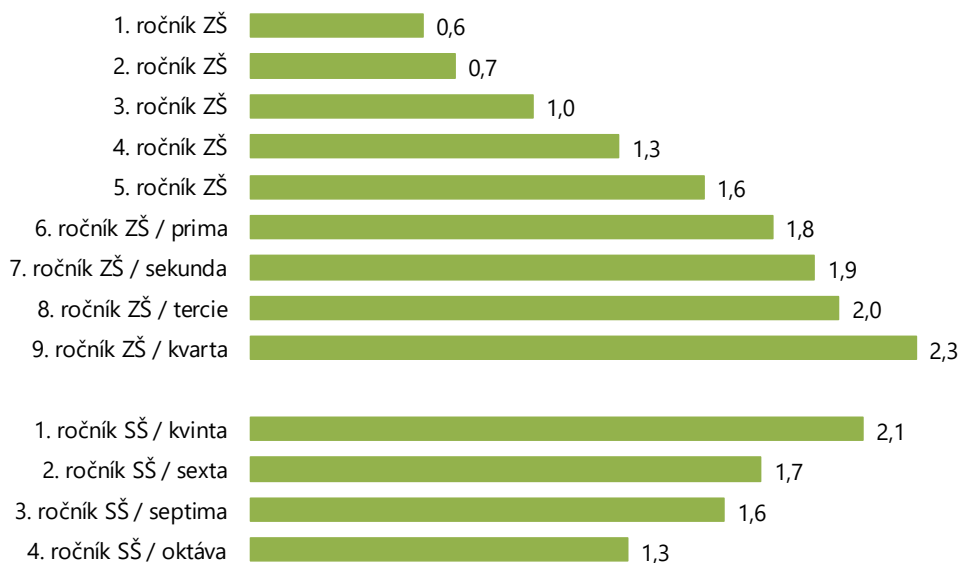


Pozn.: údaje k 25. 5. 2023

Zdroj: *Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN (2023)*

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 9. ročníku ZŠ (2,3 hodiny) – graf 6-2.

graf 6-2: Průměrný počet hodin specifické prevence nelátkových závislostí (včetně digitálních závislostí) obsažených ve školních vzdělávacích programech ZŠ a SŠ ve školním roce 2021/2022, podle ročníků



Pozn.: údaje k 25. 5. 2023

Zdroj: Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN (2023)

Od r. 2021 je dostupný online 4hodinový vzdělávací modul *Technologie a prevence (TeP)*, který je primárně určen školním metodikům prevence a dalším pedagogickým pracovníkům.⁶⁵ 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 technologií a v možnostech včasného zachytu a zmírnění problémů s digitální závislostí. V r. 2022 Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN pilotně spustila na stránkách iprev.cz systémový nástroj *Interaktivní platforma podpory duševního zdraví a prevence rizikového chování (IPREV)*, který mj. podporuje vzdělávání odborníků v prevenci.

Od r. 2016 je v ČR ustanovena Česká národní koalice pro digitální pracovní místa (DigiKoalice),⁶⁶ 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 občanů ČR, její vznik iniciovalo MŠMT a její činnost zastrešuje Národní pedagogický institut (NPI). Od r. 2021 je vytvořen *Katalog kyberprevence DigiKoalice*,⁶⁷ který nabízí přehled 99 certifikovaných a 43 necertifikovaných programů pro žáky, 30 programů pro pedagogy a rodiče a 62 různých materiálů (metodik, filmů, pracovních listů, příruček a videokurzů) za účelem zvýšit bezpečné chování dětí v online prostoru – blíže viz *Zprávu o digitálních závislostech 2022*.

Organizace *Replug me*, která se zabývá digitální výchovou, nabízí vzdělávání pedagogů v oblasti digitální osvěty v rozsahu 5 a 32 vyučovacích hodin.^{68, 69} Cílem kurzů je předat pedagogům znalosti k tématu digitálních technologií a jejich vlivu na wellbeing dětí a dospívajících, včetně rozpoznání a předcházení digitální závislosti u dětí a pochopení závislostních prvků sociálních sítí a počítačových her.

⁶⁵ <https://mooc.cuni.cz/course/view.php?id=113> [2023-05-30]

⁶⁶ <http://archiv-nuv.npi.cz/projekty/ceska-narodni-koalice-pro-digitalni-pracovni-mista.html> [2023-06-01]

⁶⁷ <https://digikoalice.cz/kyberprevence/> [2023-06-01]

⁶⁸ <https://www.replug.me/workshop/akreditovany-kurz-pro-ucitelsky-sbor-jak-vzdelavat-digitalni-generaci-deti/> [2023-06-01]

⁶⁹ <https://www.replug.me/workshop/kurz-digitalni-osvety-pro-pedagogy-semesteralni-kurz-akreditovan-msmt/> [2023-06-01]

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 2021/2022⁷⁰ ze všech samostatných preventivních aktivit a programů na školách realizováno celkem 7,1 % programů selektivní prevence a 1,4 % 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 2021/2022 bylo do systému nahlášeno celkem 72 412 řešených případů výskytu rizikového chování. V kategorii nelátkové závislosti je zahrnuto hazardní hraní (včetně online HH) a digitální závislosti.

Nelátkové závislosti byly řešeny u 2 704 žáků a studentů ze všech ZŠ a SŠ, které výkaz vyplnily, což představuje 3,7 % všech evidovaných případů rizikového chování. Rizikové chování na ZŠ a SŠ se liší – na ZŠ jsou dlouhodobě nejčastěji řešeny špatné vztahy mezi žáky (32,3 % případů ve školním roce 2021/2022) a na SŠ je nejčastěji řešeno užívání tabáku (33,2 %) – tabulka 6-1.

tabulka 6-1: Počet řešených případů rizikového chování v ZŠ a SŠ ve školním roce 2021/2022

Rizikové chování	ZŠ		SŠ		Celkem	
	Počet	Podíl (%)	Počet	Podíl (%)	Počet	Podíl (%)
Špatné vztahy mezi žáky	17 100	32,3	1 976	10,1	19 076	26,3
Užívání tabáku	5 484	10,4	6 483	33,2	11 967	16,5
Záškoláctví	3 117	5,9	3 548	18,2	6 665	9,2
Skryté záškoláctví	3 611	6,8	1 634	8,4	5 245	7,2
Šikana	3 927	7,4	277	1,4	4 204	5,8
Vyloučení určitých jedinců z kolektivu	3 321	6,3	531	2,7	3 852	5,3
Útoky na pracovníky školy	2 706	5,1	481	2,5	3 187	4,4
Kyberšikana	2 381	4,5	579	3,0	2 960	4,1
Nelátkové závislosti	1 920	3,6	784	4,0	2 704	3,7
Užívání alkoholu	1 412	2,7	1 021	5,2	2 433	3,4
Sebepoškozování	1 790	3,4	555	2,8	2 345	3,2
Poruchy příjmu potravy	854	1,6	451	2,3	1 305	1,8
Kriminální chování	1 071	2,0	185	0,9	1 256	1,7
Rizikové sexuální chování	942	1,8	138	0,7	1 080	1,5
Projevy rasismu a xenofobie	816	1,5	70	0,4	886	1,2
Užívání konopných látek	432	0,8	452	2,3	884	1,2
Rizikové chování v dopravě	577	1,1	95	0,5	672	0,9
Zanedbávání, zneužívání, týrání dítěte	565	1,1	53	0,3	618	0,9
Užívání dalších návykových látek (mimo tabák, alkohol a konopné látky)	405	0,8	147	0,8	552	0,8
Rizikové chování ve sportu	446	0,8	75	0,4	521	0,7
Celkem	52 877	100	19 535	100	72 412	100

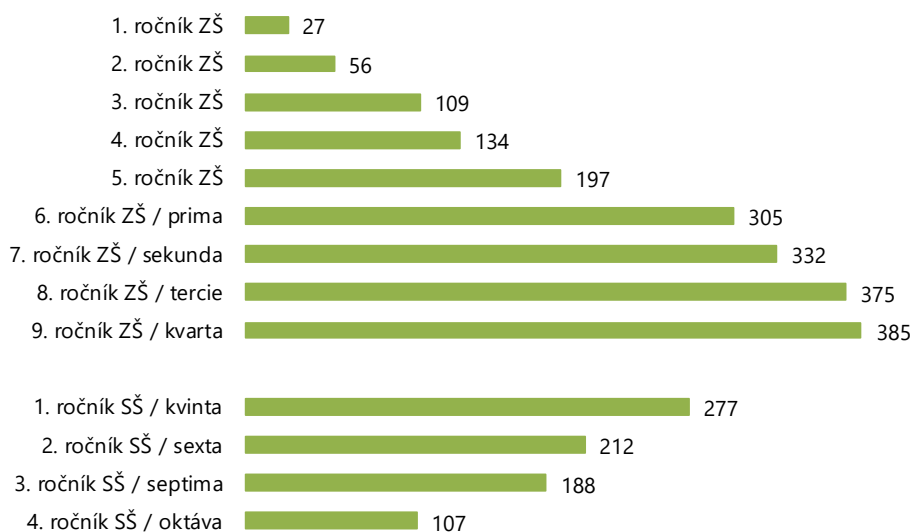
Pozn.: údaje k 25. 5. 2023

Zdroj: *Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN (2023)*

Nadužívání digitálních technologií a digitální závislosti bylo nejčastěji řešeno u žáků druhého stupně ZŠ a odpovídajících ročníků víceletých gymnázií. Nejčastěji byly případy nelátkových závislostí (včetně digitálních závislostí) řešeny v 9. ročníku ZŠ / kvartě osmiletých gymnázií (celkem 385 případů) – graf 6-3.

⁷⁰ podle vyplněných a částečně vyplněných výkazů za školní rok 2020/2021 ke dni 25. 5. 2023

graf 6-3: Počet řešených případů nelátkových závislostí (včetně digitálních závislostí) v ZŠ a SŠ ve školním roce 2021/2022 podle ročníku studia



Pozn.: údaje k 25. 5. 2023

Zdroj: *Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN (2023)*

V r. 2022 byla zahájena realizace 4 projektů financovaných Nadací Sirius v rámci grantové výzvy zaměřené na rozvoj a podporu služeb pro děti ohrožené digitálními závislostmi:⁷¹

- Cílem projektu 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 Filozofické fakulty UPOL je vytvoření metodického doporučení pro práci s dospívajícími ohroženými problémovým a závislostním užíváním internetu, digitálních her a sociálních sítí, včetně adaptace a zpřístupnění zahraničních screeningových nástrojů. Součástí projektu je vzdělávání psychologů a adiktologů v problematice digitálních závislostí u dospívajících.
- Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN se zaměřuje na rozvoj intervenčního programu pro děti ohrožené nadměrným a problémovým používáním digitálních technologií a jejich rodiče. Cílem 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 organizace SANANIM se zaměřuje na analýzu potřebnosti rozšíření služeb Terapeutické komunity Karlov pro klienty závislé na digitálních technologiích a sestavení indikačních kritérií pro vstup klientů s digitální závislostí do služby.

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 praxe v oblasti prevence a snižování rizik digitálních závislostí.⁷²

⁷¹ <https://www.nadacesirius.cz/granty/aktualni-grantova-vyzva> [2023-06-02]

⁷² <https://www.coe.int/en/web/pompidou/-/pompidou-group-launches-its-work-in-the-area-of-online-addictions> [2023-06-02]



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 však mohou využívat služby poskytované v rámci sítě tzv. adiktologických služeb, případně se mohou obracet také na ambulance klinických psychologů. V případě nadužívání internetu či mobilních telefonů 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. Existují také telefonické a internetové linky pomoci dostupné dospělým s problémy v oblasti hraní her a nadužívání digitálních technologií, i dětem a jejich rodičům.

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 250–300 programů (center) adiktologických služeb různých typů (Chomynová a kol., 2022c). 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, které ukazují postupný nárůst počtu zařízení vykazujících pacienty s digitální závislostí zdravotním pojišťovám.

Dále jsou k dispozici data ze závěrečných zpráv projektů podpořených v dotačním řízení Úřadu vlády ČR, které také uvádějí postupný nárůst 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 2020

Podle *Sčítání adiktologických služeb 2020*, do kterého se zapojilo 292 adiktologických služeb⁷³ různých typů z celé ČR, nejčastěji se statutem sociální služby a zdravotnického zařízení (Janíková a Nechanská, 2021) uvedlo celkem 109 programů (37,3 %), že poskytuje služby osobám s nelátkovou závislostí jinou než v oblasti hazardního hraní, do této kategorie spadají i osoby v riziku nadměrného užívání internetu a dalších behaviorálních závislostí – tabulka 7-1.

⁷³ Jde o samostatné adiktologické programy poskytující služby podle typologie uvedené ve *Standardech odborné způsobilosti* (např. terénní program, kontaktní a poradenské centrum, krátkodobá léčba) a/nebo adiktologická či psychiatrická ordinace/oddělení, která poskytuje preventivní, léčebné a/nebo harm reduction intervence.

tabulka 7-1: Počet programů pracujících s cílovou skupinou osob v riziku nadužívání digitálních technologií podle kraje sídla služby – Sčítání adiktologických služeb 2020

Kraj	Počet programů
Praha	15
Středočeský	11
Jihočeský	6
Plzeňský	3
Karlovarský	4
Ústecký	19
Liberecký	2
Královéhradecký	2
Pardubický	3
Vysočina	4
Jihomoravský	12
Zlínský	4
Olomoucký	10
Moravskoslezský	14
Celkem ČR	109

Zdroj: Janíková a Nechanská (2021)

7.2.2 Klienti s digitální závislostí ve zdravotnické statistice

Některá zdravotnická zařízení, která vykazují péči poskytovanou pacientům zdravotním pojišťovnám, vykazují pacienty se závislostí na internetu, mobilním telefonu a digitálních technologiích obecně pod dg. F63.8 (jiné nutkavé a impulzivní poruchy), která zahrnuje jiné druhy trvale opakovaného maladaptivního chování, které nejsou sekundární k rozpoznanému psychiatrickému syndromu a u kterých se zdá, že osoba opakovaně selhává ve snaze odolat puzení se takto chovat.⁷⁴ Dg. F63.8 spadá do kategorie diagnóz F60–F69 (poruchy osobnosti a chování u dospělých) a skupiny dg. F63 (nutkavé a impulzivní poruchy), kam spadá též dg. F63.0 (patologické hráčství).

K dispozici jsou údaje z *Národního registru hrazených zdravotních služeb (NRHZS)*, který nahradil data z ročních výkazů psychiatrických ambulancí. V r. 2022 bylo pojišťovnám vykázáno (bez ohledu na odbornost pracoviště) celkem 209 osob s hlavní nebo vedlejší diagnózou F63.8 (jiné nutkavé a impulzivní poruchy), v tom 137 osob s hlavní diagnózou (65,6 %) a 72 osob s vedlejší diagnózou (34,4 %). Častěji šlo o muže (57,9 %), nejvíce klientů spadalo do věkové kategorie 10–19 let (34,4 %) – tabulka 7-2.

⁷⁴ <http://www.ciselnikdiagnoz.cz/mkn-10/f63-8-jine-nutkave-a-impulzivni-poruchy/> [2023-06-05]

tabulka 7-2: Počty klientů s hlavní nebo sekundární dg. F63.8 (jiné nutkavé a impulzivní poruchy) v ambulantní péči v r. 2022 bez ohledu na odbornost pracoviště, podle pohlaví a věku

Věk	Hlavní dg. F63.8			Sekundární dg. F63.8			Celkem (hlavní nebo sekundární dg. F63.8)		
	Muži	Ženy	Celkem	Muži	Ženy	Celkem	Muži	Ženy	Celkem
0–9 let	1	1	2	0	0	0	1	1	2
10–19	20	24	44	24	4	28	44	28	72
20–29	14	6	20	9	4	13	23	10	33
30–39	13	11	24	0	5	5	13	16	29
40–49	17	8	25	11	5	16	28	13	41
50–59	3	7	10	2	2	4	5	9	14
60–69	2	4	6	0	1	1	2	5	7
70–79	1	3	4	3	1	4	4	4	8
80+ let	1	1	2	0	1	1	1	2	3
Celkem	72	65	137	49	23	72	121	88	209

Zdroj: Ústav zdravotnických informací a statistiky (2023)

Pacienty s dg. F63.8 vykazovala do NRHZS nejčastěji zařízení oboru psychiatrie a klinická psychologie, dále adiktologie, dětská a dorostová psychiatrie a oboru návykové nemoci (Ústav zdravotnických informací a statistiky, 2022).

Z celkového počtu všech pacientů vykazaly vybrané odbornosti psychiatrie a adiktologie celkem 116 klientů, v tom 84 s hlavní diagnózou (72,4 %) a 32 osob s vedlejší diagnózou (27,6 %). Častěji šlo o muže (58,6 %), nejvíce klientů spadalo do věkové kategorie 10–19 let (27,6 %), ale také 40–49 let (23,3 %) – tabulka 7-3.

tabulka 7-3: Počty klientů s hlavní nebo vedlejší dg. F63.8 (jiné nutkavé a impulzivní poruchy) v ambulantní péči v r. 2022 – vybrané odbornosti psychiatrie a adiktologie, podle pohlaví a věku

Věk	Hlavní dg. F63.8			Sekundární dg. F63.8			Celkem (hlavní nebo sekundární 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	15	10	25	5	2	7	20	12	32
20–29	8	2	10	1	1	2	9	3	12
30–39	8	9	17	3	5	8	11	14	25
40–49	12	4	16	7	4	11	19	8	27
50–59	3	3	6	3	0	3	6	3	9
60–69	1	4	5	0	0	0	1	4	5
70–79	0	2	2	1	0	1	1	2	3
80+ let	1	1	2	0	0	0	1	1	2
Celkem	48	36	84	20	12	32	68	48	116

Zdroj: Ústav zdravotnických informací a statistiky (2022)

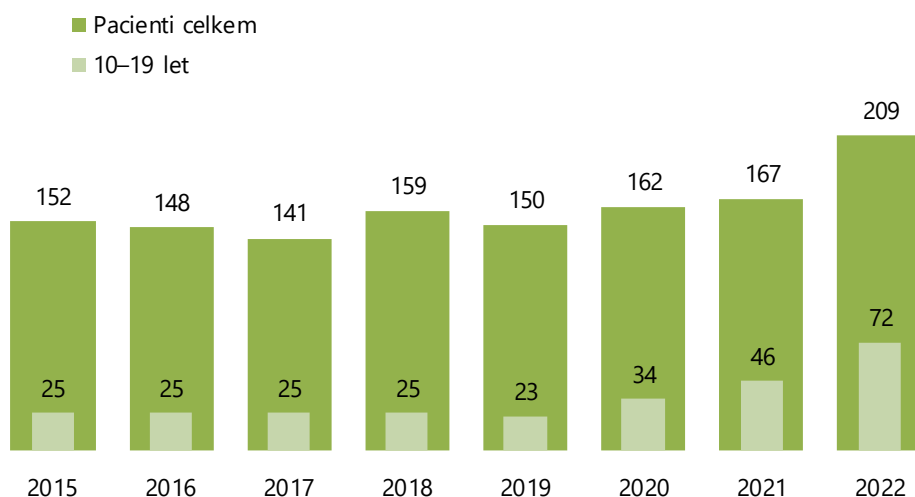
Ročně je pojišťovnám vykazováno cca 150–210 osob se závislostí na digitálních technologiích, dlouhodobě jde častěji o muže – tabulka 7-4. V čase rostou především počty dětí a dospívajících ve věku 10–19 let. Zatímco v l. 2015–2019 dosahoval počet případů 23–25 ročně, v dalším období bylo ročně vykazáno 34–46 pacientů a v r. 2022 celkem 72 pacientů – graf 7-1.

tabulka 7-4: Počty klientů s hlavní nebo vedlejší dg. F63.8 (jiné nutkavé a impulzivní poruchy) v ambulantní péči v l. 2015–2022 bez ohledu na odbornost pracoviště, podle pohlaví

Diagnóza		2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Hlavní dg. F63.8	Muži	66	72	57	68	72	71	72	95
	Ženy	63	59	57	52	47	64	57	65
	Celkem	129	131	114	120	119	135	129	160
Vedlejší dg. F63.8	Muži	18	19	24	32	29	19	25	26
	Ženy	18	13	12	28	22	16	15	23
	Celkem	36	32	36	60	51	35	40	49
Celkem	Muži	84	91	81	100	101	90	97	121
	Ženy	81	72	69	80	69	80	72	88
	Celkem	165	163	150	180	170	170	169	209

Zdroj: Ústav zdravotnických informací a statistiky (2023)

graf 7-1: Počty pacientů v ambulantní péči s hlavní nebo vedlejší dg. F63.8 (jiné nutkavé a impulzivní poruchy) v l. 2015–2022 bez ohledu na odbornost pracoviště



Zdroj: Ústav zdravotnických informací a statistiky (2023)

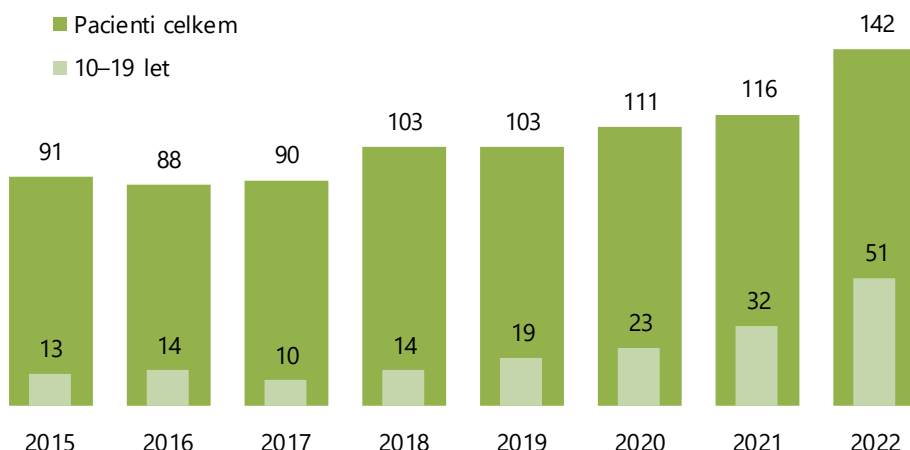
Vybrané odbornosti psychiatrie a adiktologie vykazují rostoucí počty pacientů s dg. F63.8 zdravotním pojišťovně – zatímco v r. 2015 bylo vykááno celkem 91 pacientů, v r. 2022 jich bylo již 142, přičemž nárůst je patrný u mužů i u žen – tabulka 7-5. Nárůst počtu pacientů ve věku 10–19 let je patrný právě v této skupině odborností pracovišť. Zatímco v l. 2015–2018 se počty pacientů pohybovaly mezi 10–14 případy ročně, od r. 2019 lze sledovat významný nárůst počtu vykazovaných pacientů, a to zejména těch s primární dg. F63.8 – graf 7-2.

tabulka 7-5: Počty klientů s hlavní nebo vedlejší dg. F63.8 (jiné nutkavé a impulzivní poruchy) v ambulantní péči v l. 2015–2022 – vybrané odbornosti psychiatrie a adiktologie, podle pohlaví

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

Zdroj: Ústav zdravotnických informací a statistiky (2023)

graf 7-2: Počty pacientů s hlavní nebo vedlejší dg. F63.8 (jiné nutkavé a impulzivní poruchy) v ambulantní péči v l. 2015–2022 – vybrané odbornosti psychiatrie a adiktologie



Zdroj: Ústav zdravotnických informací a statistiky (2023)

Pacientů hospitalizovaných pro F63.8 jako (hlavní nebo sekundární diagnózu) bylo v r. 2022 pouze 17 na všech pracovištích bez ohledu na odbornost (12 mužů a 5 žen). V zařízeních oboru psychiatrie a adiktologie šlo celkem o 12 osob (7 mužů a 5 žen) (Ústav zdravotnických informací a statistiky 2023).

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, neboť pacienti s touto diagnózou vykazují do registru jen malý zlomek pracovišť.

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. 2022 poskytovalo služby osobám v riziku digitálních závislostí celkem 32 služeb, celkem vykázaly 354 klientů. Dlouhodobě roste počet osob s digitální závislostí v kontaktu se službami (z 83 v r. 2017 na 354 klientů v r. 2022). Kromě rostoucího počtu těchto klientů v adiktologických službách roste také počet klientů služeb v přepočtu na jedno zařízení vykazující klienty – tabulka 7-6. Až na výjimky vykazují klienty s digitální závislostí ambulantní služby, v řadě případů jde o specializované ambulantní programy pro hráče HH a ambulance pro děti a dorost (Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, 2023).

tabulka 7-6: Klienti s nelátkovou závislostí v kontaktu s adiktologickými službami – závěrečné zprávy programů podporovaných v dotačním řízení ÚV ČR v l. 2017–2022

Kraj	Počet programů vykazujících klienty s nelátkovou závislostí	Počet klientů s nelátkovou závislostí	Počet klientů v přepočtu na 1 program
2017	21	83	3,95
2018	22	111	5,05
2019	29	165	5,69
2020	38	302	7,95
2021	37	318	8,59
2022	32	354	11,06

Zdroj: Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti (2023)

Služby pracující s dospělými klienty uvádějí nárůst klientů s problémy se sledováním pornografie, nakupováním a hraním digitálních her, služby pracující s dětmi a dospívajícími uvádějí zejména klienty, kteří ztrácejí kontrolu nad hraním her, sledováním videí a sociálních sítí. Dětské klienty v riziku digitální závislosti jsou v průměru mladší než klienty s látkovou závislostí.

7.2.4 Online studie zaměřená na digitální závislosti mezi klienty služeb

V květnu 2022 provedlo NMS dotazníkový průzkum v adiktologických službách na téma *Závislosti na digitálních technologiích*⁷⁵ (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 her a sociální sítě. Nejčastěji šlo o ambulantní programy pro dospělé (20), ambulance pro děti a dorost (5), programy indikované primární prevence (4) a nízkoprahová zařízení pro děti a mládež (NZDM) (4). Tyto klienty uvedly také 2 doléčovací programy a 1 zařízení rezidenční zdravotnické péče. Celkový počet klientů s digitálními závislostmi uvedený těmito programy byl 67 osob (35 mužů, 25 žen a 7 osob s neuvedeným pohlavím).

Klienti uváděli nejčastěji problémy s hraním her na mobilním telefonu (28 odpovědí), hraním her na počítači nebo herních konzolách (22), s trávením času na sociálních sítích (Facebook, Instagram, TikTok apod.) (20), s online komunikací (12), se sledováním a sdílením videí (10) a s online pornografií a/nebo kybersexem (9).

Podle služeb měla část klientů vedle problému s nadužíváním technologií také další problém z oblasti adiktologie nebo z oblasti duševního zdraví. Často šlo o užívání alkoholu, tabáku a nelegálních drog nebo hraní hazardních her. V oblasti duševního zdraví šlo současně o ADHD, sebepoškozování a úzkostné poruchy, ale v několika případech také o depresi a poruchu příjmu potravy.

Podíl klientů s digitální závislostí na celkovém počtu všech klientů programu se v posledních letech zvyšuje – celkem 7 programů uvedlo výrazné zvýšení (19,4 %), 21 programů mírné zvýšení (58,3 %) a podle 8 programů se stav zásadně nemění (22,2 %). Mezi překážky, které komplikují práci s touto klientelou na straně služeb, patří především absence doporučených postupů pro práci s touto cílovou skupinou (41,7 %), nedostatek personálu, který umí pracovat s touto cílovou skupinou (25,0 %), a nedostatek finančních prostředků (25,0 %).

Pracovníci adiktologických služeb v poslední době zaznamenávají změny jak ve skladbě klientů, tak v jejich chování a v aktivitách, kterým se věnují v souvislosti s používáním digitálních technologií. Častěji než dříve se objevují 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, mladiství zkoušející vydělávat jako youtuberi či influenceři a toužící po této kariéře. 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).

7.2.5 Léčba a poradenství prostřednictvím internetu a nových technologií

Od r. 2019 nabízí Národní linka pro odvykání na tel. 800 350 000⁷⁶ (dříve Linka pro odvykání kouření) služby nejen kuřákům, ale i osobám s jakýmkoliv závislostním problémem, včetně

⁷⁵ Sběr dat probíhal formou online dotazníku (CAWI), osloveny byly všechny služby v ČR, které byly identifikovány ve studii *Sčítání adiktologických služeb 2020* jako adiktologické služby. Seznam těchto zařízení byl dále aktualizován a doplněn o nové programy. Dotazník obsahoval celkem 25 otázek zaměřených na problematiku nadužívání digitálních technologií. Osloveno bylo celkem 388 programů, odpovědi na dotazník poskytlo celkem 254 programů.

⁷⁶ <https://chciodykat.cz/> [2023-06-02]

digitálních závislostí.⁷⁷ Linku na základě dotace ÚV ČR provozuje společnost AdiPoint (do října 2021 pod původním názvem Česká koalice proti tabáku). Kromě telefonické linky mohou zájemci využít informace na webu chciodvykat.cz. V r. 2022 využilo linku 86 osob s problémem v oblasti nelátkových závislostí, z toho 12 osob s jiným problémem než hraní hazardních her (v r. 2021 šlo o 76, resp. 21 osob) (Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, 2022).

Telefonické poradenství poskytují rovněž adiktologické služby na svých linkách.⁷⁸ V ČR je k dispozici několik online poraden, které nabízejí anonymní poradenství také v oblasti digitálních závislostí a poskytují odkazy na další služby – tabulka 7-7.

tabulka 7-7: Internetové platformy pro poskytování adiktologických služeb

Internetová stránka	Provozovatel	Informace a odkazy	On-line poradna	On-line 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

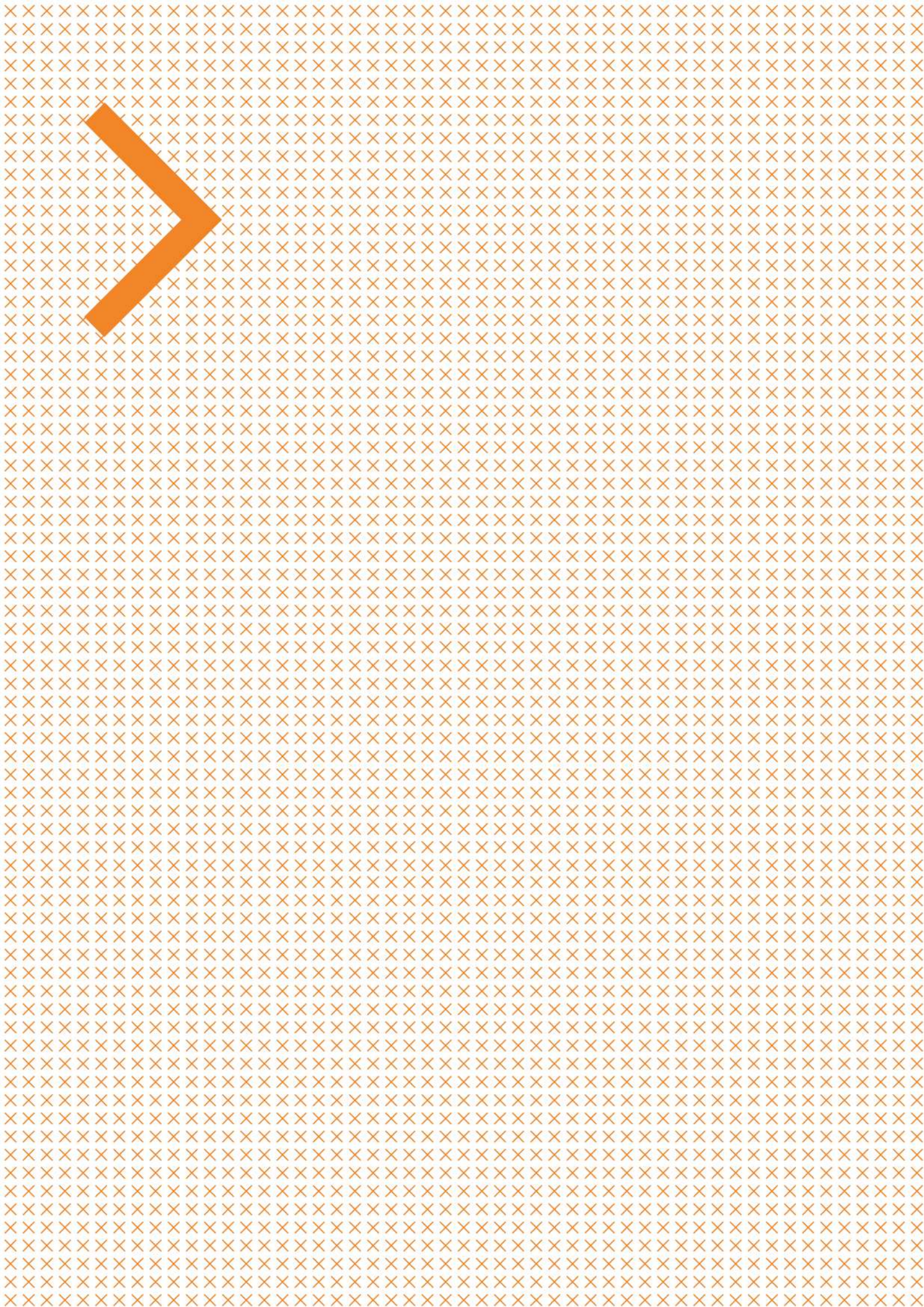
Zdroj: Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti (2023)

Využívání online prostředí pro poskytování poradenských a léčebných služeb se zvýšilo během pandemie COVID-19, kdy služby začaly používat různé webové aplikace pro poskytování individuálního i skupinového poradenství a terapie prostřednictvím video konference. Ke komunikaci s klienty používají služby také sociální sítě. Tento typ kontaktu byl v době nouzového stavu klienty zvýšeně využíván.

Řada ambulantních služeb v rámci výzkumu *Adiktologické služby v průběhu pandemie* (realizovaného v l. 2020–2022 Národním ústavem duševního zdraví) uvedla, že zvýšení využívání formy online komunikace s klienty i po skončení pandemie je jedním z pozitivních dopadů pandemické situace na rozvoj služeb a jejich dostupnost pro klienty. Zároveň však studie upozornila na zhoršení duševního zdraví populace dospělých i dětí a dospívajících a na obavy pracovníků adiktologických služeb ze zvýšení počtu klientů v riziku závislosti, jak na návykových látkách, tak na technologiích (Orlíková a kol., 2022).

⁷⁷ Linka byla zřízena v r. 2016 pro kuřáky, od r. 2018 byla rozšířena o problematiku alkoholu a hazardního hraní a další závislosti.

⁷⁸ blíže viz <http://www.drogy-info.cz/index.php/map/> [2023-06-02]



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 pro prevenci, léčbu a výzkum závislostí (archiv, 2001–2015):
<https://www.medvik.cz>

Adiktologie – professional journal for the prevention, treatment, and research into addiction: <https://adiktologie-journal.eu>

Adiktologie v preventivní a léčebné praxi:
<https://www.aplp.cz>

APAS – Asociace poskytovatelů adiktologických služeb:
<http://www.asociace.org>

Aplikace UniData – informační systém pro poskytovatele adiktologických služeb:
<https://www.drogozsluzby.cz>

Cena adiktologie: <http://www.cena-adiktologie.cz>

Centrum prevence rizikové virtuální komunikace Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci (Centrum PRVoK): prevence a edukace v oblasti rizikového chování na internetu (www.e-bezpeci.cz), online poradna pro oběti internetových útoků (www.napisnam.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:
standby.cppt.cz

Česká asociace adiktologů:
<https://www.asociaceadiktologu.cz>

Česká asociace streetwork:
<http://www.streetwork.cz>

Česká asociace studentů adiktologie:
<http://www.addictology.net>

Česká lékařská společnost Jana Evangelisty Purkyně: <https://www.cls.cz>

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

DaDA – Dětská a dorostová adiktologie (sekce SNN ČLS JEP): <http://dada-info.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: iporadna.cz

Justice.cz (oficiální server českého soudnictví):
<https://portal.justice.cz>

Katedra psychologie Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci:
<https://psych.upol.cz/>

Katedra rekreologie Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci / nebo 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: 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://www.msmt.cz>

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

Ministerstvo zdravotnictví:
<https://www.mzcr.cz>

Nadace O2 Chytrá škola: digitální gramotnost, bezpečí na internetu: o2chytraskola.cz

Národní linka pro odvykání (800 35 00 00): <https://chciodvykat.cz>

Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti (v Úřadu vlády České republiky): <https://www.drogy-info.cz>

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

Národní ústav duševního zdraví: <https://www.nudz.cz>

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

PortálDigi: <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: prevcentrum.cz

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

Rada vlády pro koordinaci politiky v oblasti závislostí: <http://rvkpp.vlada.cz>

Registr poskytovatelů sociálních služeb (Ministerstvo práce a sociálních věcí): <http://iregistr.mpsv.cz>

Sdružení pro internetový rozvoj (SPIR): <https://www.spir.cz/>

Slow Tech Institute: iniciativa digitalnizdravideti.cz: mj. školení pedagogů a pediatriů o digitálních závislostech, sociálních sítích, influencerech a pornografii

Společnost pro návykové nemoci České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně: <https://snncls.cz>

Společnost sociálních pracovníků ČR: <http://socialnipracovnici.cz>

Státní zdravotní ústav: <http://www.szu.cz>

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

Zkratky

1. LF UK a VFN – 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze

ADHD – attention deficit hyperactivity disorder, porucha pozornosti s hyperaktivitou

CAWI – metoda sběru dat prostřednictvím webového formuláře (computer assisted web interviewing)

CI – interval spolehlivosti (confidence interval)

CIAS – Chen Internet Addiction Scale, Chenova škála závislosti na internetu

dg. – diagnóza

DHDH – dotazník hraní digitálních her

DSA – Akt o digitálních službách (Nařízení Evropského parlamentu a Rady o jednotném trhu digitálních služeb)

DSM – Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Diagnostický a statistický manuál duševních poruch

EIU – Excessive Internet Use, screeningová škála zaměřená na nadměrné užívání internetu

ESPAD – Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs)

EU – Evropská unie

F2F – osobní rozhovor tazatele s respondentem při sběru dat (face to face)

FOMO – fear of missing out, obavy z neprožití ostatním dostupných zážitků v důsledku nepřítomnosti na sociální síti

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

HH – hazardní hra/y, hraní hazardních her

IADQ – Internet Addiction Diagnostic Questionnaire, Diagnostický dotazník závislosti na internetu

IAT – Internet Addiction Test, Test internetové závislosti

IGD – Internet Gaming Disorder, porucha hraní internetových her, podle kritérií DSM-5

IPREV – Interaktivní platforma podpory duševního zdraví a prevence rizikového chování

KAD – Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze

MKN-11 – Mezinárodní klasifikace nemocí Světové zdravotnické organizace, 11. revize

MMORPG – massively multiplayer online role-playing game, počítačová online hra na hrdiny o více hráčích, která umožňuje připojení i tisíců hráčů najednou

MOBA – multiplayer online battle arena, hry, v nichž hráči mezi sebou bojují v bojových arénách

MPSV – ministerstvo práce a sociálních věcí

MŠMT – ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

MZ – ministerstvo zdravotnictví

NMS – Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti

NNO – nestátní nezisková(é) organizace

NRHZS – Národní registr hrazených zdravotních služeb

NUDZ – Národní ústav duševního zdraví

NÚKIB – Národní úřad pro kybernetickou bezpečnost

NZDM – nízkoprahová zařízení pro děti a mládež

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, rollová hra

RVKPP – Rada vlády pro koordinaci protidrogové politiky

RVKPZ – Rada vlády pro koordinaci politiky v oblasti závislostí

SEPA – Systém evidence preventivních aktivit

SMS – short message service, krátké textové zprávy

sRVKPP – sekretariát Rady vlády pro koordinaci politiky v oblasti závislostí

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)

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

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

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: Podíl dospělých starších 15 let v riziku digitální závislosti (škála EIU) podle pohlaví a věkových skupin – Národní výzkum užívání návykových látek 2020, v %	40
tabulka 4-2: Průměrná doba trávená hraním digitálních her v populaci celkem a mezi hráči v l. 2019–2022 – Výzkum občanů, minuty.....	41
tabulka 4-3: Průměrná doba trávená na sociálních sítích v l. 2019–2022 – Výzkum občanů, minuty.....	42
tabulka 5-1: Průměrné skóry screeningových škál zaměřených na impulzivitu, agresivitu a výskyt rizikového chování v souboru dospívajících ve věku 11–19 let, podle kategorií rizika závislosti na hraní her (škála DHDH) – studie Hraní digitálních her mezi českými adolescenty 2018, v %	51
tabulka 6-1: Počet řešených případů rizikového chování v ZŠ a SŠ ve školním roce 2021/2022	60
tabulka 7-1: Počet programů pracujících s cílovou skupinou osob v riziku nadužívání digitálních technologií podle kraje sídla služby – Sčítání adiktologických služeb 2020	64
tabulka 7-2: Počty klientů s hlavní nebo sekundární dg. F63.8 (jiné nutkavé a impulzivní poruchy) v ambulantní péči v r. 2022 bez ohledu na odbornost pracoviště, podle pohlaví a věku	65
tabulka 7-3: Počty klientů s hlavní nebo vedlejší dg. F63.8 (jiné nutkavé a impulzivní poruchy) v ambulantní péči v r. 2022 – vybrané odbornosti psychiatrie a adiktologie, podle pohlaví a věku ..	65
tabulka 7-4: Počty klientů s hlavní nebo vedlejší dg. F63.8 (jiné nutkavé a impulzivní poruchy) v ambulantní péči v l. 2015–2022 bez ohledu na odbornost pracoviště, podle pohlaví.....	66
tabulka 7-5: Počty klientů s hlavní nebo vedlejší dg. F63.8 (jiné nutkavé a impulzivní poruchy) v ambulantní péči v l. 2015–2022 – vybrané odbornosti psychiatrie a adiktologie, podle pohlaví.....	66
tabulka 7-6: Klienti s nelátkovou závislostí v kontaktu s adiktologickými službami – závěrečné zprávy programů podporovaných v dotačním řízení ÚV ČR v l. 2017–2022.....	67
tabulka 7-7: Internetové platformy pro poskytování adiktologických služeb	69

Seznam grafů

graf 1-1: Podíl populace ve věku 16–74 let, která používala internet na mobilním telefonu v r. 2022, v %	15
graf 3-1: Kategorie uživatelů sociálních sítí na základě screeningové škály Social Media Disorder Scale, podle pohlaví a věku – studie HBSC 2022, v %.....	29
graf 3-2: Podíl studentů v riziku nadužívání sociálních sítí podle pohlaví a věku – studie HBSC 2018 a 2022, v %	29
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 ESPAD 2019, v %.....	31
graf 3-4: Podíl studentů v riziku rozvoje problémů v souvislosti s hraním digitálních her a trávením času na sociálních sítích, podle pohlaví a typu školy – výsledky screeningových škál, studie ESPAD 2019, v %.....	32
graf 3-5: 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 %.....	33

graf 4-1: Podíl respondentů, kteří tráví 4 a více hodin denně na sociálních sítích a hraním digitálních her v běžný pracovní den a o víkendu – Národní výzkum užívání návykových látek 2020, v %.....	39
graf 4-2: Podíl dospělých starších 15 let v riziku digitální závislosti (škála EIU) podle pohlaví a věkových skupin – Národní výzkum užívání návykových látek 2016 a 2020, v %.....	40
graf 4-3: Podíl respondentů trávících 4 a více hodin denně hraním digitálních her a na sociálních sítích, ve všední den a o víkendu – Výzkum občanů 2022, v %.....	42
graf 4-4: Podíl dospělých starších 15 let v riziku digitální závislosti (škála EIU) podle pohlaví a věkových skupin – Výzkum občanů 2019–2022, v %.....	43
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 %.....	48
graf 5-2: Výskyt problémů spojených s internetovými aktivitami mezi dětmi a dospívajícími v Praze v letech 2019–2022 – studie Centra sociálních služeb Praha, v %.....	49
graf 5-3: Problémy spojené s časem tráveným na internetu mezi dětmi a dospívajícími v Praze v r. 2022 – studie Centra sociálních služeb Praha, v %.....	50
graf 5-4: Výskyt vybraných problémů v souvislosti s nadužíváním internetu v posledních 12 měsících v dospělé populaci ve věku 15+ let – Národní výzkum užívání návykových látek 2020, v %.....	52
graf 5-5: 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. 2019–2022, Výzkum občanů, v %.....	53
graf 5-6: Zdravotní problémy v důsledku nadužívání digitálních technologií u klientů adiktologických služeb – studie Závislosti na digitálních technologiích 2022, v %.....	54
graf 5-7: 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 2021/2022, v %...58	58
graf 6-2: Průměrný počet hodin specifické prevence nelátkových závislostí (včetně digitálních závislostí) obsažených ve školních vzdělávacích programech ZŠ a SŠ ve školním roce 2021/2022, podle ročníků.....	59
graf 6-3: Počet řešených případů nelátkových závislostí (včetně digitálních závislostí) v ZŠ a SŠ ve školním roce 2021/2022 podle ročníku studia.....	61
graf 7-1: Počty pacientů v ambulantní péči s hlavní nebo vedlejší dg. F63.8 (jiné nutkavé a impulzivní poruchy) v l. 2015–2022 bez ohledu na odbornost pracoviště.....	66
graf 7-2: Počty pacientů s hlavní nebo vedlejší dg. F63.8 (jiné nutkavé a impulzivní poruchy) v ambulantní péči v l. 2015–2022 – vybrané odbornosti psychiatrie a adiktologie.....	67

Seznam obrázků

obrázek 1-1: Ukázka věkového označení PEGI a piktogramy znázorňující obsah her.....	16
obrázek 3-1: Ukázka letáku a materiálu pro školy s výsledky studie a doporučeními pro výuku – studie HBSC 2022.....	30
obrázek 4-1: Podíl populace starší 16 let používající internet v r. 2022 – srovnání ČR s ostatními evropskými zeměmi, v %.....	38

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.
- AMI DIGITAL 2022. #AMIDigitalIndex 2022. Praha: AMI Digital.
- 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 Pilíře života. Prosociálnost a seberegulace v kontextu rizikového chování v dospívání. Nепublikováno.
- 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 2023. Komparace dat z šetření rizikového chování žáků 2. stupně ZŠ a SŠ v Praze. Porovnání let 2016 až 2022. Praha: Centrum sociálních služeb Praha.
- ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD 2022. 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., 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.
- DUONG, X.-L., LIAW, S.-Y. & AUGUSTIN, J.-L. P. M. 2020. How has Internet Addiction been Tracked Over the Last Decade? A Literature Review and 3C Paradigm for Future Research. *International journal of preventive medicine*, 11, 175-175.
- FRIEDMAN, E. 2020. *Internet Addiction: A Critical Psychology of Users*: Routledge.

- 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.
- CHENG, C. & LI, A. Y.-L. 2014. Internet addiction prevalence and quality of (real) life: a meta-analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 17, 755-760.
- 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. Nепublikováno.
- 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., GROHMANNOVÁ, K., JANÍKOVÁ, B., ROUS, Z., ČERNÍKOVÁ, T., CIBULKA, J. & MRAVČÍK, V. 2022c. *Souhrnná zpráva o závislostech v České republice 2021*, 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.
- JANÍKOVÁ, B. & NECHANSKÁ, B. 2021. Sčítání adiktologických služeb 2020. *Zaostřeno*, 7, 1-20.
- 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.
- KLINIKA ADIKTOLOGIE 1. LF UK A VFN. 2023. *On-line systém evidence preventivních aktivit (SEPA)* [Online]. zpracováno NMS, nepublikováno. Available: <https://www.preventivni-aktivity.cz/> [Accessed 25 May 2023].

- 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.
- KOPECKÝ, K. & SZOTKOWSKI, R. 2022. Online svět v dětských domovech. Olomouc: Centrum prevence rizikové virtuální komunikace.
- 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.
- LEMMENS, J. S., VALKENBURG, P. M. & GENTILE, D. A. 2015. The Internet Gaming Disorder Scale. *Psychol Assess.* 2015 Jun, 27, 567-82.
- 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.
- LOPEZ-FERNANDEZ, O. & KUSS, D. J. 2020. Preventing Harmful Internet Use-Related Addiction Problems in Europe: A Literature Review and Policy Options. *International journal of environmental research and public health*, 17, 3797.
- 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.
- MONTAG, C. & REUTER, M. 2017. *Internet Addiction: Neuroscientific Approaches and Therapeutical Implications Including Smartphone Addiction*: Springer International Publishing.
- MORAHAN-MARTIN, J. & SCHUMACHER, P. 2000. Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior* 16, 13-29.
- MRAVČÍK, V., CHOMYNOVÁ, P., TIŠANSKÁ, L. & KOŽENÝ, J. 2022. Koreláty excesivního užívání internetu u reprezentativního souboru české dospělé populace. *Psychiatrie*, 26, 56-62.
- NÁRODNÍ MONITOROVACÍ STŘEDISKO PRO DROGY A ZÁVISLOSTI 2022. Zpracování závěrečných zpráv k dotačnímu řízení RVKPP za rok 2021. Nepublikováno.
- NÁRODNÍ MONITOROVACÍ STŘEDISKO PRO DROGY A ZÁVISLOSTI 2023. Zpracování závěrečných zpráv k dotačnímu řízení Úřadu vlády ČR za rok 2022. Nepublikováno.

- 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 & MINDBRIDGE CONSULTING 2016. Národní výzkum užívání návykových látek 2016. Nепublikováno.
- NÁRODNÍ MONITOROVACÍ STŘEDISKO PRO DROGY A ZÁVISLOSTI & MINDBRIDGE CONSULTING 2021a. Národní výzkum užívání návykových látek 2020. Nепublikované výsledky. Nепublikováno.
- NÁRODNÍ MONITOROVACÍ STŘEDISKO PRO DROGY A ZÁVISLOSTI & MINDBRIDGE CONSULTING 2021b. Národní výzkum užívání návykových látek 2020. Technická zpráva z CAWI šetření. Nепublikováno.
- NÁRODNÍ MONITOROVACÍ STŘEDISKO PRO DROGY A ZÁVISLOSTI & MINDBRIDGE CONSULTING 2021c. Národní výzkum užívání návykových látek 2020. Technická zpráva z F2F šetření. 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.
- 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.
- ORLÍKOVÁ, B., SOBĚHART, R., ROD., A., FANTA, M. & KOL., A. 2022. Efektivita systému adiktologických služeb v České republice v souvislosti s pandemií COVID-19. Souhrnná zpráva o výzkumu. Nепublikováno.
- PAVLAS MARTANOVÁ, V. 2012. Standardy odborné způsobilosti poskytovatelů programů školské primární prevence rizikového chování. *Praha: Univerzita Karlova v Praze & Togga.*
- PETRENKO, R. & LÍBAL, M. 2023. Výsledky šetření o rizikovém chování žáků 2. stupně ZŠ a SŠ v Praze v r. 2022. Praha: Centrum sociálních služeb Praha.
- PETRY, N. M., ZAJAC, K. & GINLEY, M. K. 2018. Behavioral Addictions as Mental Disorders: To Be or Not To Be? *Annu Rev Clin Psychol*, 14, 399–423.
- PEZOA-JARES, R. W., LIZARINDARI ESPINOZA-LUNA, I. & VASQUEZ-MEDINA, J. A. 2012. Internet Addiction: A Review. *Journal of Addiction Research & Therapy.*
- PONTES, H. M., SCHIVINSKI, B., SINDERMAN, C., LI, M., BECKER, B., ZHOU, M. & MONTAG, C. 2019. Measurement and Conceptualization of Gaming Disorder According to the World Health Organization Framework: the Development of the Gaming Disorder Test. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 508–528.
- 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.
- SEKRETARIÁT RADY VLÁDY PRO KOORDINACI PROTIDROGOVÉ POLITIKY 2022. Souhrnná zpráva o plnění Akčního plánu realizace Národní strategie prevence a snižování škod spojených se závislostními chováními 2019–2021. Praha: Úřad vlády České republiky.
- 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.
- SPILKOVÁ, J., CHOMYNOVÁ, P. & CSÉMY, L. 2017. Predictors of excessive use of social media and excessive online gaming in Czech teenagers. *Journal of Behavioral Addictions*, 6, 611-619.
- STAŠEK, A., SUCHÝ, V., SÍŘÍNKOVÁ, S., BLINKA, L. & PŘIKRYLOVÁ, A. 2023. *Hráči počítačových her v Česku: proč hrají a co hry přináší*, Brno: Institut pro psychologický výzkum, Fakulta sociálních studií, Masarykova univerzita.
- 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., 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 2023a. Metodika studie - HBSC 2022. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI 2023b. Roste počet dětí s problematickým užíváním sociálních sítí. 13 % chlapců se potýká s nadměrným hraním. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- ÚSTAV ZDRAVOTNICKÝCH INFORMACÍ A STATISTIKY 2023. Údaje z Národního registru hrazených zdravotních služeb. Nepublikováno.
- VAN DEN BRINK, W. 2017. ICD-11 Gaming Disorder: Needed and just in time or dangerous and much too early? *Journal of Behavioral Addictions*, 6, 290-292.
- 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.
- 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. 1999. 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 2023

- > Tato zpráva je druhou souhrnnou zprávou o nadužívání nových technologií, tj. nadměrném trávení času na internetu, zejména na sociálních sítích a hraním digitálních her, které může vést ke vzniku a rozvoji závislosti, označované souhrnně v této zprávě jako digitální závislosti. Zpráva kromě výskytu tohoto fenoménu v populaci shrnuje dostupné informace o zdravotních a sociálních dopadech nadužívání nových technologií. Součástí je základní vymezení pojmů, popis národní strategie a politiky v této oblasti a podrobně jsou prezentována 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 nových technologií. Prezentovaná data shrnují situaci ke konci května 2023 – popisovány jsou tedy poslední dostupné výsledky (z běžných statistik jde obvykle o údaje za r. 2022) a tam, kde jsou dostupné časové řady studií, jsou prezentovány i trendy ve vývoji situace.
- > Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti (NMS) je součástí sekretariátu Rady vlády pro koordinaci politiky v oblasti závislostí, který je organizačně začleněn do Úřadu vlády České republiky. Rada vlády pro koordinaci politiky v oblasti závislostí je stálým poradním, iniciačním a koordinačním orgánem vlády České republiky v oblasti integrované protidrogové politiky, resp. politiky v oblasti závislostí, kterou se rozumí politika obsahující oblast legálních i nelegálních návykových látek, patologického hráčství či nadužívání moderních technologií, s nimi souvisejících závislostních poruch a dalších zdravotních a sociálních dopadů a souvislostí. NMS je součástí mezinárodní sítě monitorovacích středisek Reitox (národních monitorovacích středisek 27 členských zemí EU, Norska, Turecka a Evropské komise), která je koordinována Evropským monitorovacím centrem pro drogy a drogovou závislost (EMCDDA). Sít' 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 2023 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.

Vydal Úřad vlády České republiky
nábř. Edvarda Beneše 4, 118 01 Praha 1
(www.vlada.cz)

Neprodejné

ISBN 978-80-7440-321-7



9 78 80 74 40 32 17