



Národní monitorovací
středisko pro drogy
a závislosti

Zpráva

o digitálních závislostech
v České republice 2022

> 2022



Národní monitorovací
středisko pro drogy
a závislosti

Zpráva

o digitálních závislostech v České republice 2022

Pavla Chomynová, Zuzana Dvořáková, Tereza Černíková, Zdeněk Rous,
Kateřina Grohmannová, Jan Cibulka, Eva Franková

Praha, červen 2022

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 2022

© Úřad vlády České republiky, 2022

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 dne 17. června 2022 projednána Poradním výborem pro sběr dat o závislostech. Dne 12. července 2022 zprávu schválila Rada vlády pro koordinaci politiky v oblasti závislostí.

Pro bibliografické citace/

CHOMYNOVÁ, P., DVOŘÁKOVÁ, Z., ČERNÍKOVÁ, T., ROUS, Z., GROHMANNOVÁ, K., CIBULKA, J., FRANKOVÁ, E. 2022. Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2022 [Report on Digital Addictions in the Czech Republic 2022] CHOMYNOVÁ, P. (Ed.). Praha: Úřad vlády České republiky.

ISBN 978-80-7440-296-8 (online, PDF)

ISBN 978-80-7440-298-2 (brožovaná vazba)

Obsah

Úvod.....	5
Souhrn.....	7
Kapitola 1: Vymezení pojmů a tematického zaměření zprávy.....	13
1.1 Terminologie v oblasti digitálních závislostí.....	13
1.2 Užívání internetu a digitálních technologií v ČR.....	16
1.3 Dostupné zdroje dat o nadužívání nových technologií a o digitálních závislostech v ČR....	17
Kapitola 2: Politika a regulace v oblasti digitálních závislostí.....	19
2.1 Legislativní rámec v oblasti poskytování služeb internetu.....	19
2.2 Institucionální rámec politiky v oblasti závislostí.....	19
2.3 Politické, občanské a odborné iniciativy v oblasti digitálních závislostí.....	24
2.4 Reklama na internetu, marketing a influencing.....	26
Kapitola 3: Digitální hry a sociální sítě.....	33
3.1 Digitální hry.....	33
3.2 Sociální sítě a chatovací aplikace.....	36
Kapitola 4: Míra a vzorce užívání digitálních technologií mezi dětmi a dospívajícími.....	45
4.1 Přehled situace a studií mezi dětmi a dospívajícími.....	45
4.2 Mezinárodní studie.....	46
4.3 Reprezentativní národní studie ve školní populaci.....	57
4.4 Regionální studie.....	65
4.5 Užívání digitálních technologií ve specifických skupinách dětí a mládeže.....	66
4.6 Průzkumy zaměřené na rizikové chování dětí a mládeže na internetu.....	67
4.7 Změny v chování dětí a dospívajících ve vztahu k digitálním technologiím během pandemie COVID-19.....	70
Kapitola 5: Míra a vzorce užívání digitálních technologií v dospělé populaci.....	75
5.1 Přehled situace a studií mezi dospělými.....	75
5.2 Reprezentativní výzkumy v obecné populaci ČR.....	75
5.3 Další studie v dospělé populaci.....	84
5.4 Longitudinální výzkum.....	85
5.5 Studentské práce.....	85
5.6 Změny v užívání digitálních technologií mezi dospělými během pandemie COVID-19.....	87
Kapitola 6: Zdravotní a sociální dopady a souvislosti nadužívání digitálních technologií.....	91
6.1 Rizikové faktory nadužívání digitálních technologií.....	91
6.2 Dopady a souvislosti u dětí a dospívajících.....	92
6.3 Dopady a souvislosti u dospělé populace.....	97
Kapitola 7: Prevence digitálních závislostí.....	107
7.1 Politika a strategie v oblasti školské prevence.....	107
7.2 Systémové nástroje ve školské prevenci.....	107
7.3 Všeobecná prevence.....	108
7.4 Selektivní a indikovaná prevence.....	112
Kapitola 8: Léčba a další intervence pro osoby s digitální závislostí.....	117
8.1 Přehled situace a dostupných zdrojů dat.....	117
8.2 Doporučení pro léčbu závislosti na internetu a digitálních technologiích.....	117
8.3 Krátké intervence.....	119
8.4 Síť služeb pro osoby v riziku závislosti na digitálních technologiích.....	120
8.5 Léčba a poradenství prostřednictvím internetu a nových technologií.....	128
Přílohy.....	131
Vybrané zdroje s tematikou digitálních závislostí na českém internetu.....	131

Zkratky.....	133
Seznam tabulek, grafů a obrázků.....	136
Zdroje.....	141

Úvod

Tato zpráva je první souhrnnou 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 závislosti, označovaných souhrnně v této zprávě jako digitální závislosti. Zpráva kromě výskytu tohoto fenoménu v populaci shrnuje dostupné informace o zdravotních a sociálních dopadech nadužívání digitálních 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 digitálních technologií. Prezentovaná data shrnují situaci ke konci května 2022 – popisovány jsou tedy poslední dostupné výsledky (z běžných statistik jde obvykle o údaje za r. 2021) a tam, kde jsou dostupné časové řady studií, jsou prezentovány i trendy ve vývoji situace.

V I. 2002–2020 zpracovávalo Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti (NMS), které je součástí sekretariátu Rady vlády pro koordinaci politiky v oblasti závislostí, výroční zprávy o stavu ve věcech drog v ČR, které pokrývaly problematiku legálních i nelegálních drog, a v I. 2015–2021 výroční zprávy o hazardním hraní v ČR.

V r. 2021 byly kromě zprávy o hazardním hraní zpracovány také podrobné zprávy věnované problematice tabáku, alkoholu, psychoaktivních léků a nelegálních drog – nový balíček zpráv v oblasti závislostí, který schválila vláda ČR usnesením č. 650 ze dne 19. 7. 2021, obsahoval samostatné tematicky zaměřené zprávy a dále *Souhrnnou zprávu o závislostech v České republice 2021* (Chomynová a kol., 2022), která přehledně shrnula klíčová zjištění uvedená v jednotlivých tematických zprávách a připravila doporučení pro budoucí politiku v oblasti závislostí, schválenou vládou ČR usnesením č. 293 ze dne 6. 4. 2022.

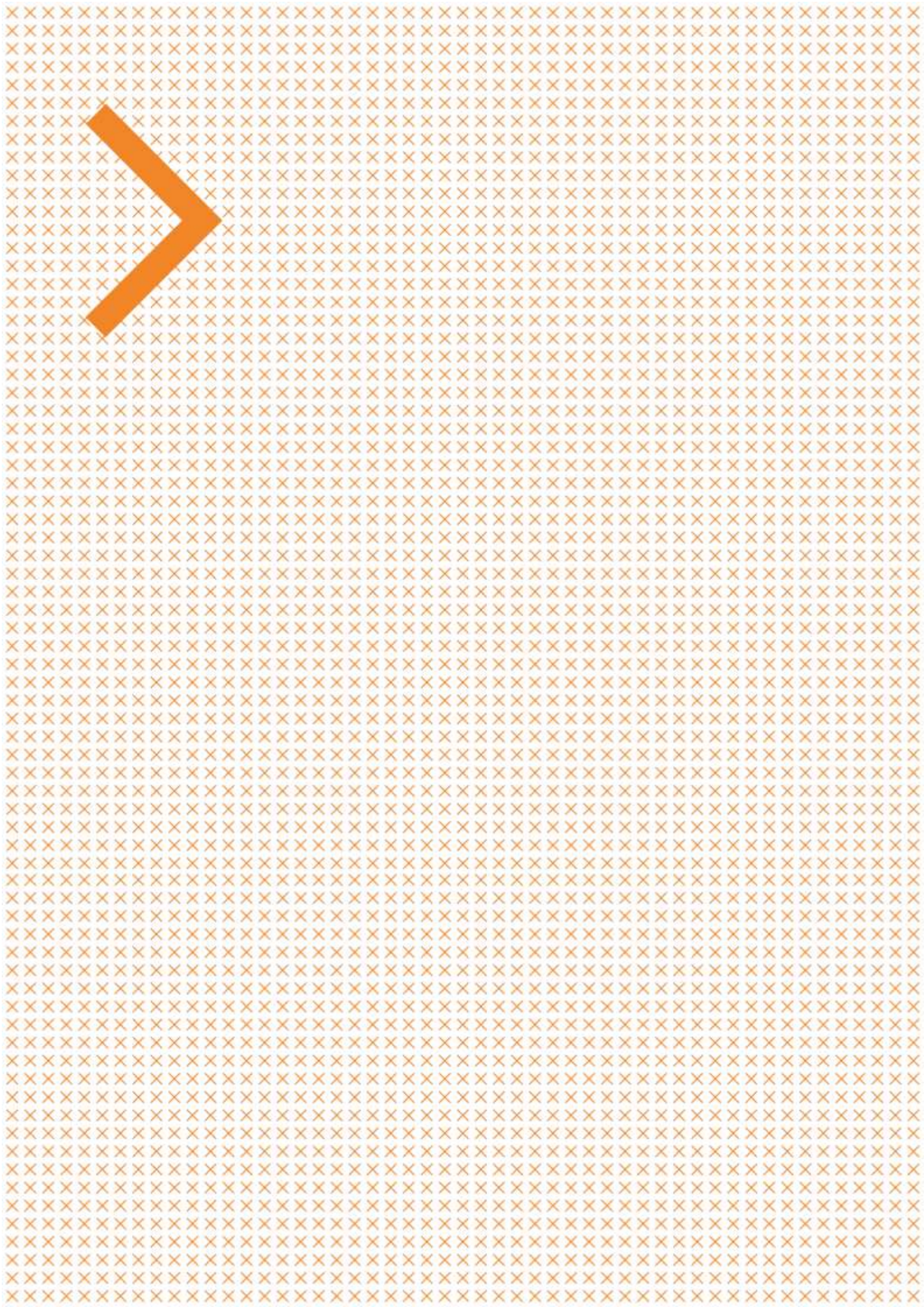
Všechny tematické zprávy a další publikace NMS jsou dostupné na internetových stránkách [drogy-info.cz](https://www.drogy-info.cz).¹

Souhrnná zpráva pro oblast digitálních závislostí však dosud chyběla, a to přesto, že problematika digitálních závislostí představuje závažný veřejnozdravotní a společenský problém, jehož význam v posledních letech v souvislosti s dostupností nových technologií, chytrých telefonů a neomezeného internetového připojení stále roste.

Přípravu tematických i souhrnných zpráv koordinuje NMS za přispění a vstupů od resortů a dalších institucí podle jednotlivých témat. 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.

V souladu se současným trendem používání odpovídajícího korektního jazyka v odborné literatuře se zpráva s ohledem na srozumitelnost snaží o používání inkluzivní a nediskriminující terminologie.

¹ <https://www.drogy-info.cz/zprava-o-zavislostech/> [2022-05-23]



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.
- Konsensus ohledně definice digitální závislosti dosud neexistuje. Obecně jde o nadužívání počítače a mobilního telefonu či nadužívání internetu, zahrnuje nadměrné trávení času vyhledáváním informací, užíváním sociálních sítí, hraním digitálních her, sledováním filmů a seriálů, sledováním pornografie či online nakupováním.
- Digitální závislost bývá obvykle definována jako kompulzivní užívání digitálních technologií, ve kterém je pokračováno i přes jeho negativní důsledky.
- V oficiálních klasifikacích duševních poruch (DSM-5 a MKN-10) zatím internetová závislost ani porucha spojená s užíváním digitálních technologií není definována.
- Řešení problematiky digitálních závislostí by mělo zahrnovat monitoring situace v oblasti nadměrného užívání digitálních technologií, jeho dopadů a souvislostí (zdravotních a sociálních), vzdělávání veřejnosti, včasnou detekci rozvoje závislosti i nabídku pomáhajících služeb a zajištění odborné adiktologické léčby.

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*, která společně s akčními plány obsahuje i cíle a aktivity pro oblast digitálních závislostí.
- Další strategie jsou zaměřené na procesy digitalizace, digitální gramotnost a digitální vzdělávání, případně problematiku kybernetické bezpečnosti; problematikou digitálních závislostí se nezabývají ani okrajově.
- V médiích je téma digitálních závislostí či nadměrného užívání digitálních technologií (internetu, digitálních her či sociálních sítí) zmiňováno stále častěji, a to zejména v souvislosti s dopady pandemie COVID-19 na děti a dospívající.
- 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.
- Propagování zboží a služeb na internetu probíhá nejen prostřednictvím reklamy, ale i marketingu na sociálních sítích a prostřednictvím influencerů. Influenceri mají velký vliv zejména na děti a dospívající, kteří často napodobují jejich životní styl. Skrytá online propagace produktů influencerů je problematická z hlediska marketingu výrobků, které nejsou určeny osobám mladším 18 let.

Digitální hry, sociální sítě a chatovací aplikace

- Digitální hry lze hrát prostřednictvím různých platforem, jako jsou osobní počítače, herní konzole, tablety, mobilní telefony či internetové prohlížeče.
- Existuje řada herních žánrů, mezi nejrozšířenější patří akční hry, jako jsou tzv. střílečky, bojové hry, dobrodružné hry (adventury), hry na hrdiny (RPG), strategické hry a simulátory.
- Hry jsou hodnoceny podle systému PEGI (Pan-European Game Information), který má pět doporučených věkových kategorií – od 3, 7, 12, 16 a 18 let. Dodržování těchto věkových kategorií nemá oporu v legislativě a je tedy pouze doporučené.

- Hráčská porucha je nejčastěji spojena s online hrami, které umožňují hrát hru ve stejném čase několika tisícům hráčů najednou (tzv. massively multiplayer online role playing games, MMO hry).
- V řadě zemí se hraní digitálních her stalo kulturním fenoménem. V těchto hrách se pořádají také turnaje, hovoří se v této souvislosti o tzv. esportu.
- 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.
- Sociální sítě jsou rychle se rozvíjející formou online komunikace, která je založena na zpětné vazbě a aktivní komunikaci s ostatními. Mezi sociální sítě bývají zařazovány i chatovací aplikace.
- Podle obsahu lze sociální sítě rozdělit na platformy založené na sdílení informací, fotografií, filmů, videa a hudby, existují také profesní sociální sítě sloužící k udržování pracovních a profesních kontaktů, případně geolokační, jejichž cílem je podělit se s dalšími uživateli o aktivity ve spojení s místem, kde se odehrály.
- Mezi nejužívanější sociální sítě v ČR patří Facebook, YouTube, WhatsApp, Instagram a TikTok.

Užívání digitálních technologií mezi dětmi a mládeží

- Nadužívání digitálních technologií mezi dětmi a dospívajícími není systematicky monitorováno, přesto je téma hraní digitálních her a užívání sociálních sítí sledováno v řadě studií. Tyto studie však používají různé screeningové nástroje, které poskytují různé odhady počtu dospívajících v riziku digitálních závislostí.
- Digitální hry hraje rizikově, tj. 4 a více hodin denně, podle různých studií 15–25 % žáků ZŠ a 10–15 % studentů SŠ. Výskyt rizikového hraní her je 2–3krát vyšší mezi chlapci a klesá s věkem. Čas trávený hraním her je vyšší o víkendech.
- Do kategorie závislosti na hraní her podle škály IGD (Internet Gaming Disorder) spadala celkem 4 % respondentů ve věku 11–19 let, míra prevalence je 4krát vyšší u chlapců než u dívek (6 % u chlapců a 1,5 % u dívek).
- Podle Dotazníku hraní digitálních her dosahovala v populaci 11–19letých prevalence závislosti na hraní 8 %, problémové hraní se vyskytovalo u 13 %. Závislost i problémové hraní bylo vyšší u chlapců (14 %, resp. 16 %) než u dívek (2 %, resp. 10 %).
- Podle 3položkové screeningové škály zaměřené na subjektivní vnímání problémů spadalo do kategorie rizika v souvislosti s hraním her celkem 13 % studentů (22 % chlapců a 4 % dívek) ve věku 15–16 let a 12 % (21 % chlapců a 3 % dívek) ve věku 17–18 let.
- Sociální sítě užívá rizikově, tj. 4 a více hodin denně, 25–30 % žáků ZŠ a 45–50 % studentů SŠ, o víkendech je čas strávený na sociálních sítích ještě delší.
- Podle screeningové škály Social Disorder Media Scale spadá do kategorie rizika v souvislosti s užíváním sociálních médií 3–7 % 11–15letých.
- Podle 3položkové screeningové škály zaměřené na subjektivní vnímání problémů spadalo do kategorie rizika v souvislosti s trávením času na sociálních sítích 34 % studentů (25 % chlapců a 43 % dívek) ve věku 15–16 let a 27 % (17 % chlapců a 35 % dívek) ve věku 17–18 let.
- Čeští adolescenti mají v průměru 5 profilů na sociálních sítích, první profil si nejčastěji zakládají v 11–12 letech.

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 75 % dospělé české populace. Mobilní telefon používá 99 % populace, internet v mobilním telefonu 72 %.
- K nejčastějším aktivitám na internetu patří čtení zpráv a vyhledávání informací (71 %), používání sociálních sítí (60 %), prohlížení a nákup zboží (52 %). Digitální hry hraje 23 % populace.

- V běžný pracovní den tráví respondenti na internetu (mimo práci a studium) v průměru 130–150 minut, o víkendu 160–180 minut denně. Muži tráví na internetu denně o 20–30 minut více než ženy. Hraním digitálních her tráví hráči podle různých studií 80–100 minut v běžný pracovní den a 110–130 minut o víkendu, na sociálních sítích tráví 70–90 minut v běžný pracovní den a 90–110 minut o víkendu.
- Muži častěji než ženy tráví čas na internetu hraním digitálních her a sledováním pornografie, ženy naopak častěji tráví čas na sociálních sítích a nakupováním.
- Podle screeningové škály Excessive Internet Use spadá do kategorie rizika digitálních závislostí odhadem 5–6 % osob (6–7 % mužů a 4–5 % žen), v tom 1–2 % spadá do kategorie vysokého rizika vzniku závislosti. Největší podíl osob v riziku digitální závislosti je ve věkové skupině 15–24 let (17–22 % podle studie) a ve věkové skupině 25–34 let (8–9 %), s věkem podíl osob v riziku výrazně klesá.
- Při extrapolaci výsledků na populaci ČR starší 15 let lze odhadnout, že v ČR je v riziku digitální závislosti odhadem 445 tis. osob (95% CI: 375–510 tis. osob), v tom přibližně 253 tis. mužů a 192 tis. žen. Do kategorie vysokého rizika vzniku závislosti spadá odhadem 125 tis. osob (95% CI: 90–160 tis. osob).
- Odhady podílu osob v riziku digitální závislosti jsou mezi studiemi konzistentní a v několika posledních letech stabilní.

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 alkoholu.
- Dospělí uvádějí zanedbávání jídla nebo problémy se spánkem, nepříjemný pocit při nemožnosti být online, neúspěšné pokusy omezit čas na internetu, rodinné a pracovní problémy nebo zanedbávání přátel a volnočasových aktivit.
- Lidé v kontaktu s adiktologickými službami v souvislosti s nadužíváním digitálních technologií uvádějí zanedbávání spánku a/nebo hygieny, práce nebo školy a problémy s koncentrací a udržením pozornosti.

Prevence digitálních závislostí

- Adiktologická prevence zaměřená na děti a mládež zahrnuje prevenci digitálních závislostí a je součástí širšího rámce školské prevence rizikového chování. Problematika digitálních závislostí je obvykle součástí širšího konceptu bezpečného chování na internetu a prevence kyberšikany.
- V I. 2020 a 2021 byla prevence ve školním prostředí ovlivněna opatřeními souvisejícími s pandemií COVID-19. V reakci na distanční formu výuky byly pro oblast školské primární prevence vyvíjeny podpůrné aktivity věnované mimo jiné tématu digitálních závislostí.

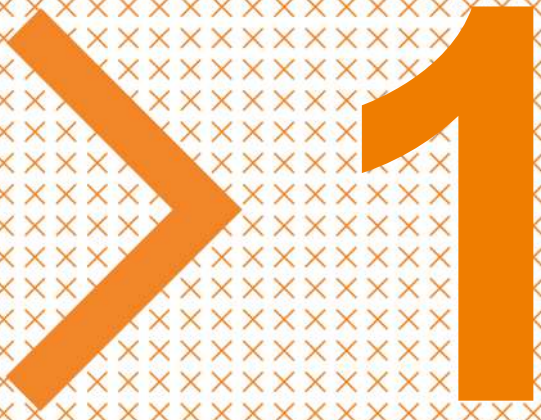
- Na témata hraní hazardních her a nadužívání digitálních technologií bylo ve školním roce 2020/2021 zaměřeno 8 % školních preventivních programů.
- Na českých školách bylo ve školním roce 2020/2021 řešeno téměř 2,5 tis. případů v souvislosti s digitálními závislostmi a/nebo hraním hazardních her, což představuje 5 % 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. Modul představuje pedagogům několik rychlých intervencí zaměřených na děti, případně jejich rodiče, s cílem včasného záchytu a zmírnění problémů s digitální závislostí.
- V r. 2021 bylo v dotačním řízení Úřadu vlády ČR / RVKPP podpořeno 20 programů specifické adiktologické primární prevence. Služby zaznamenávají vyšší poptávku škol po realizaci programů zaměřených na téma digitálních závislostí a bezpečného užívání internetu, zejména v návaznosti na distanční formu výuky.

Léčba a intervence u digitálních závislostí

- V ČR v současné době neexistují léčebné a poradenské služby přímo zaměřené na klienty s problémy spojenými s nadužíváním digitálních technologií.
- Tradiční abstinčně orientovaný přístup k léčbě závislostí není v případě digitálních závislostí příliš uplatňován. Digitální technologie jsou běžnou součástí každodenního života a abstinence od digitálních technologií a internetu může představovat překážku v pracovním i osobním životě.
- Léčba a další intervence pro lidi nadužívající digitální technologie, resp. v riziku 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* je v ČR celkem 109 programů (37,3 %), které poskytují služby osobám nadužívajícím digitální technologie.
- Podle závěrečných zpráv programů podpořených v dotačním řízení RVKPP / ÚV ČR vzrostl v l. 2017–2021 počet programů pracujících s klienty nadužívajícími digitální technologie z 21 na 37 programů. Současně vzrostl i počet těchto klientů v podpořených službách, a to z 83 na 313 klientů ročně.
- Až na výjimky vykazují klienty s digitální závislostí 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), pacienty s dg. F63.8 hlásí nejčastěji zařízení oboru psychiatrie a klinická psychologie, dále oboru adiktologie, dětské a dorostové psychiatrie a oboru návykové nemoci.
- Od r. 2015 je ročně pojišťovnám vykazováno 150–180 osob se závislostí na digitálních technologiích (dg. F63.8). Vzrostly především počty dětí a dospívajících ve věku 10–19 let. Zatímco v l. 2015–2019 dosahoval počet dětí 27–30 ročně, v dalším období již bylo ročně vykázáno 36–46 pacientů v této věkové skupině.
- 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. 2020 využilo linku 76 osob s problémem v oblasti nelátkkových závislostí, z toho 21 osob s jiným problémem než hraní hazardních her.
- V ČR je k dispozici několik online poraden, které nabízejí anonymní poradenství také v oblasti digitálních závislostí a poskytují odkazy na další služby.

Dopady pandemie COVID-19 v oblasti nadužívání digitálních technologií

- V dospělé populaci ČR došlo v době nouzového stavu v souvislosti s pandemií COVID-19 ke zvýšení míry užívání internetu a hraní digitálních her a nárůstu času tráveného na sociálních sítích.
- Řada aktivit dětí se v souvislosti s distanční výukou a omezením volnočasových aktivit přesunula do online prostředí. Došlo k výraznému nárůstu množství volného času, který děti a dospívající tráví užíváním digitálních technologií.
- Více než polovina chlapců (56–58 %) a přibližně třetina dívek (27–35 %) tráví hraním digitálních her více času než před pandemií. Celkem 44–48 % chlapců a 47–58 % dívek ve věku 11–15 let tráví více času na sociálních sítích.
- Dopady digitálních závislostí je potřeba vnímat také v kontextu duševního zdraví – často je v souvislosti s pandemií COVID-19 zmiňován nárůst výskytu úzkostí, změn nálad, depresí, agresivního chování, domácího násilí apod.), a to jak u dospělých, tak u dětí a dospívajících.
- U osob nadužívajících digitální technologie mohlo dojít v souvislosti s pandemií ke zhoršení tohoto problému a k zvýšené potřebě vyhledat pomáhající služby.
- Během pandemie se zvýšila nabídka i využívání poradenských a léčebných služeb poskytovaných prostřednictvím internetu.



Kapitola 1:

Vymezení pojmů a tematického zaměření zprávy

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. Typickým dopadem dlouhodobého nadužívání internetu je vznik závislostní poruchy.

I přesto, že termín „internetová závislost“ (v angličtině internet addiction) byl poprvé použit americkým psychiatrem Goldbergem v r. 1995, konsensus ohledně definice digitální závislosti dosud neexistuje (Pezoa-Jares a kol., 2012; Kuss, 2016; Almourad a kol., 2020) a v literatuře se 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 počítačů (Shapira a kol., 2000), virtuální závislosti (Greenfield a kol., 2007), kyberzávislosti (Suissa, 2015) i 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 tomto textu používáme jako zastřešující termín „digitální závislosti“, tímto termínem označujeme behaviorální závislosti, které jsou na rozdíl od látkových závislostí spojené s určitým chováním – v tomto případě s kompulzivním, obsesivním, nadměrným či škodlivým užíváním digitálních zařízení (tj. telefonů, tabletů, počítačů či herních konzolí) a digitálních technologií či platform (internetu, sociálních sítí či digitálních her). Digitálními závislostmi myslíme zejména nadměrné užívání počítačů a mobilních telefonů či nadměrné užívání internetu obecně. Konkrétněji pak 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. Není jasné, co je hlavní příčinou, zda či nakolik jsou lidé závislí na internetu nebo na počítači či mobilním telefonu jako takovém (Petry a kol., 2018; Duong a kol., 2020). 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. Pokud je toto užívání internetu zastaveno, dochází k abstinčním příznakům. Internetová závislost má podle ní tři komponenty:

- > kompulzivní užívání internetu (sociální sítě, hraní digitálních her, nakupování, sledování seriálů, pornografie),
- > rostoucí tolerance a abstinční příznaky,
- > problémy způsobené tímto užíváním (vztahové, zdravotní, pracovní, finanční).

Obdobně závislost definovala dříve Young (1998b), podle které šlo o jakékoliv online kompulzivní chování, které interferuje s normálním životem a způsobuje vážné problémy s rodinou, přáteli a pracovním prostředím, a také Beard a Wolf (2001), podle kterých šlo o takové používání internetu, které s sebou přináší do života jedince psychologické, sociální, pracovní nebo školní komplikace. Shapira a kol. (2000) do definice zahrnuli neschopnost jedince mít kontrolu nad užíváním internetu, to pak 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 několik kritérií behaviorálních závislostí obecně:

- 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,
- abstinenci příznaky, tj. negativní pocity, když je činnost na internetu ukončena nebo nemůže probíhat,
- konflikt, a to interpersonální nebo intrapersonální,
- recidiva, tj. tendence vrátit se k nadměrnému používání internetu i po obdobích kontroly.

I proto se hovoří o závislosti na internetu a existují různé modely, které se tuto problematiku snaží vysvětlovat 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, 2017a). 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).

Další studie se snažily identifikovat příčiny závislosti na internetu včetně těch neurologických. Mezi rizikové faktory řadily introverzi, omezené komunikační schopnosti, stydlivost, nízkou míru společenské podpory a osamělost, depresi, úzkost, obsedantně-kompulzivní poruchu či látkové závislosti. Výzkumy se zaměřovaly také na způsoby, jak tuto neklasifikovanou duševní poruchu léčit. Jako cíl léčby vnímaly přiměřené užívání internetu, abstinenci modely zde nejsou využitelné (Young, 2017a). Současně existuje i kritika patologizace nadměrného užívání internetu, která volá po zaměření pozornosti na politickou ekonomii internetu. Závislost na internetu by podle tohoto pohledu měla být vnímána jako kolektivní společenský problém, který vyžaduje politické řešení (Friedman, 2020), protože zařízení, aplikace či stránky jsou vyvíjeny s tím, aby udržely lidskou pozornost co nejdéle. Firmy, jejichž hlavním zájmem je maximalizaci zisku pro své vlastníky, se lidskou závislost na svých produktech cíleně snaží vytvářet.

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. Nejde tedy zatím o oficiální diagnózu. 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 a na konci r. 2022 by měla plně nahradit MKN-10.

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 ve hraní či navyšování času stráveného hraním i přes jeho vnímané

negativní důsledky. DSM-5 ani MKN-11 tedy neobsahují diagnózu internetové či digitální závislosti jako takové. Hraní her a sledování pornografie jsou nejstaršími, nejrozšířenějšími a z hlediska možné závislosti nejproblematičtějšími, ale současně i nejprozkoumanějšími internetovými aktivitami. Proto je také porucha spojená s hraním her první oficiálně klasifikovanou duševní poruchou související s internetem. Internetová či digitální závislost jako taková však je dnes řadou odborníků vnímána jako problém trápící velké množství lidí. Její další zkoumání může vést k tomu, že bude do těchto klasifikací zařazena v budoucnu (Vercillo, 2020).

S chronickým užíváním internetu je spojena celá řada negativních dopadů, jako jsou úzkost, spánková deprivace, osamělost a problémy ve vztazích, pracovní a studijní problémy, zdravotní problémy spojené s nedostatkem pohybu, i když nelze vždy jednoznačně určit, zda jsou tyto problémy způsobeny nadměrným užíváním internetu či naopak. Poměrně běžná je tzv. úzkost z odpojení, která může nastat při zapomenutí si mobilu, a bývá spojena i s absencí odpovědi na zprávu, nedostatkem „lajků“ či negativními reakcemi na zveřejněné fotografie, příspěvky či komentáře na sociálních sítích. Nedostatek spánku bývá často spojen s hraním online her či internetovými aukcemi, které vyvolávají stres a zvyšují hladinu adrenalinu v těle. Častým problémem spojeným s internetovou závislostí je také ztráta pojmu o čase (Vercillo, 2020).

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).

Závislost na sociálních sítích souvisí zejména s potřebou mezilidských vztahů. Webové stránky či aplikace jsou však účelově vyvíjeny tak, aby byl maximalizován jejich zisk. Čím více času na nich uživatel stráví, tím více reklamy mu bude zobrazeno a tím větší budou zisky jejich vlastníků. Z hlediska závislostního potenciálu bylo revoluční zavedení tzv. lajku, který nejpopulárnější sociální síť Facebook zavedla v r. 2009 a kterým dnes disponují i všechny oblíbené sociální sítě, jako jsou Instagram, Twitter či TikTok. Lajk ze všech uživatelů učinil aktivní participanty a zvýšil jejich zainteresovanost v interakcích na sociálních sítích. Rovněž umožnil uspokojování základní lidské potřeby společenského uznání. Pro závislostní potenciál je důležitá i nejistota ohledně toho, zda příspěvky na sociálních sítích budou lajky ohodnoceny.

Podle Kuss a Griffithse (2017) je sociální síťování prostřednictvím internetu, které nemusí probíhat pouze pomocí sociálních sítí jako takových, způsobem života, který s sebou nese riziko vzniku a rozvoje závislosti. 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 sociální síti, či tzv. nomofobie (z anglického no mobile phone phobia) – strach z bytí bez mobilního telefonu.

K sebetestování závislosti na sociálních sítích bylo navrženo 6 otázek a formulováno doporučení v podobě tzv. digitálního detoxu (Griffiths a Kuss, 2018). Kromě FOMO či nomofobie je dalším závislostním jednáním souvisejícím se sociálními sítěmi také nadměrné focení tzv. selfies (někteří se kvůli jednomu selfie fotí i stokrát) a časově náročné vytváření „perfektního já“. Mnozí zase tráví nadměrné množství času na sociálních sítích sledováním příspěvků ostatních, což může v některých případech hraničit až s voyeurismem (Vercillo, 2020).

Kromě sociálních sítí lze obrovské množství času trávit také psaním zpráv prostřednictvím chatovacích aplikací, jako jsou Facebook Messenger, WhatsApp, Telegram či Signal. O závislosti se hovoří i v souvislosti se seznamovacími aplikacemi. Z té nejznámější z nich, Tinderu, se stal kulturní fenomén. Jeho uživatelé mohou podobně jako u „skrollování“ na Facebooku či Twitteru zdánlivě nekonečně „swipovat“, tj. vybírat potenciální partnery. Mezi internetové stránky s největším závislostním potenciálem patří stránky s pornografií. Streamovací platformy, jako jsou Netflix, Amazon Prime nebo HBO Max, zjednodušily možnosti trávit obrovské množství času sledováním filmů či seriálů přímo v online prostředí. Ty jsou dostupné prostřednictvím televizi, počítačů i mobilů. Epizody seriálů často končí tak, aby motivovaly k jejich nepřetržité konzumaci. O závislosti

se hovoří i v souvislosti s nepřetržitým sledováním zpráv či s nakupováním, které se často děje v obřích online nákupních centrech, jako jsou Amazon či Aliexpress.

Mezi dětmi, dospívajícími a mladými dospělými na jedné straně a dospělými staršími 40 let na straně druhé existují generační rozdíly v přístupu k digitálním technologiím a užívání internetu, které souvisejí do značné míry s tím, nakolik je, resp. bylo užívání digitálních technologií součástí jejich dětství a dospívání. V této souvislosti se také často používá dělení uživatelů internetu a digitálních technologií na tzv. digitální domorodce a digitální přistěhovalce (Prensky, 2001; Judd, 2018).

K digitálním domorodcům (v angličtině digital natives) patří tzv. generace Y a generace Z, tedy lidé narození po r. 1980.² Jde o lidi, kteří mají k digitálním technologiím (mobilním telefonům, internetu, chytrým televizím, digitálním kamerám, MP3 přehrávačům a počítačovým hrám) přístup od malička, umějí je bez problémů používat a digitální technologie jsou běžnou součástí jejich každodenního života. Digitální domorodci mají internet a mobilní telefon vždy u sebe, preferují okamžitá a nejrychlejší řešení, ovládají multitasking a své problémy běžně sdílejí se svými přáteli na sociálních sítích. Pro generaci Y již platí to, že všechny informace a vědomosti jsou dosažitelné na internetu, což jim umožňuje pracovat efektivněji a rychleji. Generace Z se narodila již do doby Facebooku, Instagramu a YouTube a nedovede si představit svůj život bez virtuálního světa sociálních sítí.

Digitální přistěhovalci (v angličtině digital immigrants) jsou lidé generace X (tedy jedinci narození v l. 1965–1980), jsou vzdělaní a pravidelně používají komunikační technologie, nicméně jimi nebyli obklopeni v dětství a dospívání. Extrémní kategorií jsou tzv. digitální cizinci, kteří se k internetu nepřipojují zejména z důvodu obav o ztrátu kontroly nad svými osobními údaji, případně mají strach, že by jedním chybným krokem vymazali celý internet.³

1.2 Užívání internetu a digitálních technologií v ČR

Podle *Výběrového šetření o využívání informačních a komunikačních technologií v domácnostech a mezi jednotlivci (VŠIT)*,⁴ který každoročně již od r. 2005 realizuje Český statistický úřad, používalo v r. 2021 v ČR internet 82,7 % osob starších 16 let, což představuje odhadem 7,3 mil. lidí, v tom 74,4 % (odhadem 6,5 mil. osob) používalo internet denně (Český statistický úřad, 2021).

Mobilní telefon používá 98,8 % populace starší 16 let, v tom chytrý telefon (tzv. smartphone) 76,6 %. Celkem 72,1 % používá internet v mobilním telefonu (více než 95 % osob ve věku 16–34 let, 30,4 % ve věku 65–74 let a 8,4 % ve věku 75+ let). Připojení k internetu přes datový tarif využívá 62,3 % populace, celkem 69,9 % využívá také wi-fi připojení.

Studie z r. 2008 ukázala, že mobilní telefon vlastní přibližně dvě třetiny dětí ve věku 8–9 let, nejčastěji dostávají svůj první mobilní telefon právě v této době (Troupová, 2008), avšak až 88 % dětí umí podle svých rodičů zacházet s mobilním telefonem mnohem dříve, než dostanou svůj vlastní – nejčastěji používají telefon svých rodičů nebo kamarádů. Mnohem dříve než s mobilními telefony se děti setkávají s tablety – 27 % dětí má vlastní tablet již v 6 letech (Tománková, 2019).

² Generace Y je definována jako jedinci narození v l. 1980–2000, označováni jsou také jako tzv. mileniálové. Generaci Z tvoří jedinci narození v l. 1996–2009. Jedinci narození po r. 2010 jsou označováni jako generace alfa. Někdy se používají také termíny „net generace“ (pro osoby narozené v l. 1977–1997), protože jde o první generaci, která od dětství používá informační a komunikační technologie, nebo také „Google generace“ (narození po r. 1997), která si nepamatuje dobu bez počítačů, internetu a vyhledávače Google, který byl spuštěn v r. 1998. Jde o osoby, které se setkávají s digitálními technologiemi od mateřské školy.

³ <https://medium.com/edtech-kisk/%C5%BEijeme-v-digit%C3%A1ln%C3%ADm-sv%C4%9Bt%C4%9B-digit%C3%A1ln%C3%AD-domorodci-aneb-digit%C3%A1ln%C3%AD-generace-podle-abecedy-dd02fb34be84> [2022-06-17]

⁴ <https://www.czso.cz/csu/czso/vyuzivani-informacnich-a-komunikacnich-technologii-v-domacnostech-a-mezijednotlivci-2021> [2022-06-02]

1.3 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),
- > výstupy kvantitativních a kvalitativních výzkumů realizovaných v rámci studentských prací,
- > 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.

2

Kapitola 2:

Politika a regulace v oblasti digitálních závislostí

2.1 Legislativní rámec v oblasti poskytování služeb internetu

Internet je důležitým nástrojem v životě lidí – slouží ke komunikaci mezi jednotlivci, ale také ke komunikaci mezi jednotlivci a institucemi, k přijímání informací a současně k vyjadřování názorů. Prostřednictvím internetu vykonává jednotlivec svá základní práva, jako je např. právo na svobodu vyjadřování, právo na přístup k informacím, právo na vzdělání. Jestliže nemá jednotlivec přístup k internetu, resp. v širším smyslu k využívání komunikačních a informačních technologií nebo je jeho přístup k internetu omezen, může dojít k zásahu do jeho základních práv.⁵

Právo na přístup k internetu v EU řeší směrnice Evropského parlamentu a Rady č. 2002/22/ES ze dne 7. března 2002, o univerzální službě a právech uživatelů týkajících se sítí a služeb elektronických komunikací (směrnice o univerzální službě).⁶ Definuje principy zajišťování sítí a poskytování služeb elektronických komunikací pro koncové uživatele. V ČR byla směrnice o univerzální službě do legislativy transponována zákonem č. 127/2005 Sb., o elektronických komunikacích, zákon byl novelizován v r. 2021 (zákon č. 374/2021 Sb.).

Směrnice o univerzální službě byla aktualizována směrnicí Evropského parlamentu a Rady č. 2018/1972 ze dne 11. prosince 2018, kterou se stanovil evropský kodex pro elektronické komunikace. Podle evropského kodexu pro elektronické komunikace musí přístup k internetu umožňovat minimální soubor služeb, kterými jsou e-mail, vyhledávače umožňující vyhledávat a nacházet všechny druhy informací, základní online nástroje pro odbornou přípravu a vzdělávání, online noviny/zprávy, online nakupování/objednávání zboží nebo služeb, hledání zaměstnání a nástroje pro hledání zaměstnání, navazování profesních kontaktů, internetové bankovníctví, využívání služeb elektronické veřejné správy (eGovernment), sociální média a zaslání rychlých zpráv (instant messaging) a volání a videohovory ve standardní kvalitě.

Regulace elektronických komunikací v ČR spadá pod dozor Českého telekomunikačního úřadu (ČTÚ), který kontroluje dodržování pravidel v oblasti technicko-organizační roviny zabezpečení komunikačních služeb, a Úřadu pro ochranu osobních údajů (ÚOOÚ), který kontroluje dodržování pravidel v oblasti zabezpečení osobních údajů. Problematikou bezpečnosti na internetu se zabývá Národní úřad pro kybernetickou bezpečnost (NÚKIB).

2.2 Institucionální rámec politiky v oblasti závislostí

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.

2.2.1 Koordinace a institucionální rámec politiky 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).⁷

⁵ <https://www.pravniprostor.cz/clanky/pravo-it/pravo-na-pristup-k-internetu> [2022-05-23]

⁶ <https://www.zakonyprolidi.cz/pravo/eu/dokument?celex=32002L0022> [2022-05-23]

⁷ 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.

Koordinačním a poradním orgánem vlády v otázkách protidrogové politiky je Rada vlády pro koordinaci protidrogové politiky (RVKPP). Vláda na svém zasedání dne 18. května 2022 odsouhlasila změnu statutu RVKPP, čímž došlo ke změně jejího názvu na Radu vlády pro koordinaci politiky v oblasti závislostí (nadále se zkratkou RVKPP).

RVKPP má 24 členů. Předsedou RVKPP je předseda vlády. Jejími členy jsou ministři resortů, do jejichž působnosti problematika politiky v oblasti závislostí zasahuje, předsedové odborných společností v oblasti adiktologie a zástupci věcně příslušných institucí podílejících se na realizaci politiky v oblasti závislostí. Změnou statutu RVKPP ze dne 18. května 2022 usnesením vlády č. 412 došlo k rozšíření počtu členů RVKPP o zástupce ministerstva pro legislativu. Rada v r. 2021 zasedala třikrát a dvakrát hlasovala formou per rollam, v r. 2022 Rada hlasovala dvakrát, a to formou per rollam.

RVKPP má k dispozici pracovní orgány – výbory a pracovní skupiny.⁸ Administrativní a organizační podporu činnosti RVKPP zajišťuje sekretariát RVKPP, který je součástí Úřadu vlády ČR. Ten také zajišťuje operativní každodenní koordinaci politiky v oblasti závislostí, koordinuje přípravu národní strategie a akčních plánů a zpracovává jejich vyhodnocení, dále zajišťuje plnění odborných úkolů a agend vyplývajících ze strategie politiky v oblasti závislostí a administruje dotační řízení pro politiku v oblasti závislostí. Za účelem monitoringu situace v oblasti závislostí je v sekretariátu RVKPP zřízeno Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti (NMS).

Další informace o politice a koordinačních mechanismech politiky ČR v oblasti závislostí jsou uvedeny ve *Zprávě o nelegálních drogách v ČR 2021* (Mravčík a kol., 2021c).

2.2.2 Národní strategie 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* (Národní strategie 2019–2027), která byla schválena vládou ČR v květnu 2019.⁹ 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 vždy tříleté období. Do konce r. 2021 platil *Akční plán Národní strategie prevence a snižování škod spojených se závislostním chováním 2019–2021* (Akční plán).¹⁰ V současné době se připravuje navazující akční plán na období 2022–2024.

2.2.2.1 Akční plán Národní strategie 2019–2021

Rok 2021 byl třetím a závěrečným rokem platnosti *Akčního plánu Národní strategie prevence a snižování škod spojených se závislostním chováním 2019–2021* (Akční plán). Akční plán 2019–2021 obsahoval celkem 272 aktivit rozložených ve 4 prioritních oblastech, které jsou definovány *Národní strategií prevence a snižování škod spojených se závislostním chováním 2019–2027* a které vycházely z aktuální situace v oblasti užívání návykových látek a výskytu dalších forem závislostního chování:

- posílení prevence a zvýšení informovanosti,
- zajištění kvalitní a dostupné sítě adiktologických služeb,
- efektivní regulace trhů s návykovými látkami a závislostními produkty,
- posílení řízení, koordinace a efektivní financování protidrogové politiky.

⁸ <https://www.vlada.cz/cz/ppov/protidrogova-politika/vybory/> [2022-05-23]

⁹ https://www.vlada.cz/cz/ppov/protidrogova-politika/strategie-a-plany/narodni-strategie-prevence-a-snizovani-skod-spojnych-se-zavislostnim-chovanim-2019_2027-173695/ [2022-05-23]

¹⁰ https://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/ [2022-05-23]

V březnu 2022 schválila RVKPP *Souhrnnou zprávu o plnění Akčního plánu realizace Národní strategie prevence a snižování škody spojených se závislostním chováním 2019–2021*. Za koordinaci hodnocení Akčního plánu zodpovídal sekretariát RVKPP. Závěrečné vyhodnocení plnění Akčního plánu bylo realizováno během listopadu 2021 až února 2022. Informace k plnění jednotlivých aktivit poskytovaly resorty a instituce zapojené do jejich realizace.

V Akčním plánu bylo celkem 16 aktivit zaměřených na digitální závislosti nebo digitální technologie. Z těchto 16 aktivit se pět aktivit zaměřuje čistě na danou oblast. Dalších šest aktivit je zaměřeno společně na dvě či více oblastí (alkohol, tabák nebo hazardní hraní, nelegální drogy či psychoaktivní léky), popřípadě také integrovaně na všechny nebo téměř všechny oblasti závislostí. Pět aktivit je zaměřeno čistě na online hazardní hraní (HH).

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

- konceptualizovat přístup k informování veřejnosti o vybraných aktuálních tématech souvisejících s novými technologiemi a internetem (aktivita 1.3);
- podporovat projekty zaměřené na harm reduction v oblasti nadužívání počítačových her, internetu apod. (aktivita 2.27);
- na základě analýzy situace navrhnout opatření vedoucí ke zvýšení ochrany dětí a mladistvých na internetu a při používání nových komunikačních technologií (aktivita 3.53);
- analyzovat situaci a navrhnout vhodná opatření, včetně legislativních, zaměřená na regulaci rizikových digitálních her a rizikových prvků v digitálních hrách (např. využívání lootboxů v digitálních hrách) (aktivita 3.54.2);
- analyzovat a monitorovat situaci v oblasti nadužívání internetu a nových technologií a výsledky zveřejňovat ve výročních zprávách o HH (aktivita 4.40).

Následující aktivity se zaměřovaly na oblast online hazardního hraní:

- podporovat (ve spolupráci s odbornou veřejností) dlouhodobé zvyšování informovanosti laické veřejnosti o HH online s důrazem na kurzové sázky (aktivita 1.2.5);
- na základě analýzy situace navrhnout opatření vedoucí k omezení atraktivity hazardních her (včetně reklamy) land based i online, včetně losů okamžité loterie (aktivita 3.52);
- analyzovat situaci a navrhnout vhodná opatření, včetně legislativních, zaměřená na regulaci tzv. cvičného hraní HH (aktivita 3.54.3);
- zavést opatření ke zvýšení míry ochrany hráčů v prostředí land-based i online, vytvořit algoritmus pro vyhledávání problémových hráčů technických her a online hazardních her (aktivita 3.56.1);
- na základě analýzy zvážit zpřísnění stávajících a zavést další opatření regulující strukturní charakteristiky za účelem snížení rizikovosti HH, zavést povinnou přestávku ve hře pro online HH (mj. kurzové sázky, živou hru a loterie) (aktivita 3.58.2).

Aktivity zaměřené na více oblastí současně, případně aktivity, kde je internet a online prostředí pouze nástrojem realizace jiných aktivit, zahrnovaly:

- zavádět a podporovat poskytování a využívání intervencí v online prostředí (aktivita 2.31.2);
- monitorovat využití internetu pro: a) distribuci nelegálních návykových látek včetně kontrolovaných a nových psychoaktivních látek, b) distribuci psychoaktivních léčivých přípravků, c) distribuci alkoholu, d) hraní hazardních her, a navrhnout řešení případných problematických otázek, jež budou předložena RVKPP (aktivita 3.1);
- realizovat marketingovou a mediální analýzu mapující formy dostupné reklamy na tabákové výrobky a alkoholické nápoje v ČR včetně analýzy reklamy na tabákové a alkoholické výrobky za využití nových digitálních medií (Facebook, Instagram, Twitter, YouTube apod.) (aktivita 3.40);
- vyhodnotit potřebnost revidování pravidel pro reklamu na alkohol v tištěných médiích, v místech prodeje a na internetu a vyhodnotit potřebnost revidování pravidel dalších forem propagace formou sponzoringu apod. a případně navrhnout opatření v souladu s mezinárodními doporučeními v oblasti omezení škod působených alkoholem (aktivita 3.47);

- s využitím dat získaných od Vojenské zdravotní pojišťovny ČR, z laboratorních vyšetření na omamné a psychotropní látky (OPL) a z dotazníkových šetření monitorovat, diagnostikovat a vyhodnocovat míru intenzivního užívání alkoholu, tabáku, nelegálních drog, psychoaktivních léků, nadměrného hazardního hraní a nadužívání nových technologií (aktivita 4.43);
- podporovat výzkumné projekty zaměřené na zjišťování příčin rozvoje rizik v oblasti HH a dalších nelátkových závislostí a hodnocení efektivity opatření na jejich snížení (aktivita 4.45.5).

Za tři roky účinnosti Akčního plánu 2019–2021 se podařilo splnit 18,8 % aktivit zaměřených nebo týkajících se oblasti digitálních závislostí a nových technologií (3 aktivity), částečně bylo splněno 37,5 % (6 aktivit), nesplněných bylo 43,8 % (7 aktivit).

Do období platnosti Akčního plánu 2019–2021 velkou měrou zasáhla pandemie COVID-19 a tím bylo významně ovlivněno plnění řady aktivit. K nesplněným či částečně splněným aktivitám patří obecně aktivity systémovějšího a komplexnějšího charakteru a aktivity, na jejichž realizaci bylo potřeba vyčlenění dodatečných finančních prostředků či personálních zdrojů. 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*¹¹ (Sekretariát Rady vlády pro koordinaci protidrogové politiky, 2022a).

2.2.3 Politika v oblasti digitálních závislostí na krajské a místní úrovni

Na samosprávné úrovni je politika v oblasti závislostí určována krajskými, případně také obecními strategickými dokumenty a koordinována prostřednictvím krajských či místních protidrogových koordinátorů a poradních orgánů – blíže viz *Zprávu o nelegálních drogách v ČR 2021*. Kraje zpracovávají výroční zprávy o realizaci politiky v oblasti závislostí, za r. 2020 ji zpracovalo 12 krajů¹² (Sekretariát Rady vlády pro koordinaci protidrogové politiky, 2022b).

Politika v oblasti závislostí 12 krajů vychází ze specifického krajského strategického dokumentu. Výjimkou jsou kraje Plzeňský a Královéhradecký, ve kterých je politika v oblasti závislostí součástí strategického dokumentu se širším záběrem. Oblast nadužívání nových technologií a digitálních závislostí zahrnuje do svých dokumentů celkem 7 krajů.

2.2.4 Strategie v oblasti digitalizace na národní úrovni

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.

V r. 2018 byla schválena strategie *Digitální Česko 2018–2030*,^{13, 14} která se zaměřuje na podporu digitalizace společnosti v oblasti fungování státu a jeho institucí, tj. v oblasti školství, zdravotnictví, kultury, Smart Cities a dalších.

Strategický rámeček rozvoje péče o zdraví v České republice do roku 2030 (Zdraví 2030),^{15, 16} v gesci Ministerstva zdravotnictví (MZ), odkazuje na národní strategii v oblasti závislostí a zmiňuje prevenci užívání návykových látek a realizaci screeningu, časně diagnostiky a krátkých intervencí v oblasti závislostního chování. Do kategorie závislostního chování nicméně nezahrnuje nelátkové

¹¹ 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/ [2022-05-23]

¹² Poslední dostupné údaje o realizaci protidrogové politiky z Prahy jsou za r. 2019, v případě Moravskoslezského kraje za r. 2017.

¹³ usnesením vlády č. 629/2018

¹⁴ https://www.dataplan.info/img_upload/7bdb1584e3b8a53d337518d988763f8d/vladni_program_digitalizace_cr_2018_-_digitalni_cesko-uvodni_dokument.pdf [2022-06-17]

¹⁵ schválený usnesením vlády č. 743/2020

¹⁶ <https://www.mzcr.cz/category/programy-a-strategie/zdravi-2030/> [2022-06-17]

(behaviorální) závislosti, tedy oblast digitálních závislostí, a nelátkové závislosti nejsou zmiňovány ani v kontextu duševního zdraví. Samostatný implementační plán *Digitalizace zdravotnictví* je zaměřený na procesy zavádění digitálních technologií do zdravotnictví.

Strategie digitální gramotnosti 2015–2020,^{17, 18} v gesci Ministerstva práce a sociálních věcí (MPSV), řešila rozvoj digitální gramotnosti občanů ČR, aby zvýšila jejich připravenost využít potenciál digitálních technologií k celoživotnímu osobnímu rozvoji, ke zvyšování kvality života a ke společenskému uplatnění.

Strategie digitálního vzdělávání ČR do r. 2020,^{19, 20} v gesci Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT), se zaměřuje na vytvoření vhodných podmínek a nastavení procesů, které povedou ke změnám ve vzdělávání. Jedním z cílů bylo zajištění kvalitního připojení škol k internetu a osvěta vysvětlující klíčový vliv digitálních technologií na vzdělávání. Pro další období je strategie v oblasti digitálního vzdělávání součástí *Strategie vzdělávací politiky České republiky do roku 2030+*.²¹ V rámci Strategického cíle 1: zaměřit vzdělávání více na získávání kompetencí potřebných pro aktivní občanský, profesní i osobní život je zmiňována důležitost kritického a odpovědného používání digitálních technologií při výuce i mimo ni. Strategie se zaměřuje na zvyšování digitální gramotnosti a kompetencí žáků a pedagogických pracovníků.

Národní strategie kybernetické bezpečnosti ČR 2021–2025, v gesci Národního bezpečnostního úřadu, popisuje hlavní principy, na kterých stojí kybernetická bezpečnost České republiky, definuje její budoucí strategické směřování a popisuje základní vize v oblasti kybernetické bezpečnosti. Implementačním dokumentem je *Akční plán Národní strategie kybernetické bezpečnosti ČR 2021–2025*, zmiňuje problematiku bezpečí na internetu, prevenci a potírání kriminality a zabezpečení digitální veřejné správy.²² Na národní strategii navazuje také *Národní plán výzkumu a vývoje v kybernetické a informační bezpečnosti do roku 2025*.²³

2.2.5 Strategie v oblasti digitálních technologií na evropské úrovni

Na evropské úrovni byla v r. 2010 schválena strategie *Digitální agenda pro Evropu*, na kterou navázala v r. 2015 *Strategie pro jednotný digitální trh* založená na třech pilířích, jejichž cílem bylo zajistit spravedlivé, otevřené a bezpečné digitální prostředí. V r. 2020 byla schválena navazující digitální strategie *Formování digitální budoucnosti Evropy*, která se zaměřuje na tři klíčové cíle v oblasti digitálních technologií: (1) technologie, které fungují pro lidi, (2) spravedlivou a konkurenceschopnou ekonomiku a (3) otevřenou, demokratickou a udržitelnou společnost. V r. 2021 byla tato strategie doplněna desetiletým *Digitálním kompasem: evropské pojetí digitální dekády*, který převádí EU do roku 2030 v digitální oblasti do konkrétní podoby.²⁴

Kromě jednotné regulace v rámci jednotného trhu se EU zaměřuje také na vzdělávání v oblasti používání digitálních technologií. *Akční plán digitálního vzdělávání (2021–2027)*²⁵ je politická iniciativa EU na podporu odborné přípravy udržitelného a účinného přizpůsobení systémů vzdělávání a odborné přípravy členských států EU digitální éře. Pro dosažení těchto cílů jsou v akčním plánu stanoveny dvě prioritní oblasti: podpora rozvoje vysoce výkonného ekosystému digitálního vzdělávání v Evropě a zvyšování digitálních dovedností a kompetencí pro digitální transformaci.

¹⁷ <https://www.mpsv.cz/strategie-digitalni-gramotnosti-cr> [2022-06-17]

¹⁸ schválená usnesením vlády č. 523/2015

¹⁹ schválená usnesením vlády č. 927/2014

²⁰ <https://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/strategie-digitalniho-vzdelavani-do-roku-2020> [2022-06-17]

²¹ https://www.msmt.cz/uploads/Brozura_S2030_online_CZ.pdf [2022-06-17]

²² <https://www.nukib.cz/cs/kyberneticka-bezpecnost/strategie-akcni-plan/> [2022-06-17]

²³ https://www.nukib.cz/download/publikace/vyzkum/Narodni_plan_VaV_do_2025.pdf [2022-06-17]

²⁴ <https://www.europarl.europa.eu/factsheets/cs/sheet/64/digitalni-agenda-pro-evropu> [2022-06-17]

²⁵ <https://www.europarl.europa.eu/factsheets/cs/sheet/64/digitalni-agenda-pro-evropu> [2022-06-17]

2.3 Politické, občanské a odborné iniciativy v oblasti digitálních závislostí

Téma digitálních závislostí je součástí oblasti širěji zaměřené na zdraví v souvislosti s užíváním technologií, a to jak zdraví duševní, tak fyzické. V souvislosti s užíváním digitálních technologií je často diskutován tzv. netolismus (internetová závislost) a další jevy. U dětí je téma digitálních závislostí často součástí obecnějšího tématu rizik spojených s užíváním internetu a bezpečného pohybu na internetu (např. kyberšikana, kybergrooming,²⁶ kyberstalking,²⁷ seznamování na internetu, sexting,²⁸ sdílení osobních dat a fotografií).

Aktivity odborné a občanské veřejnosti v oblasti nadužívání digitálních technologií jsou často na pomezí iniciativ a preventivních kampaní – blíže viz kapitolu Prevence digitálních závislostí, str. 107.

V médiích bylo v l. 2021 a 2022 téma závislosti na digitálních technologiích, nadměrného užívání internetu, digitálních her a sociálních sítí či online pornografie zmiňováno stále častěji, a to zejména v souvislosti s dopady pandemie COVID-19.

V posledních letech 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.

Politice v oblasti závislostí byl v březnu 2022 věnován Kulatý stůl Zdravotnického deníku. V rámci kulatého stolu vystoupil ministr zdravotnictví spolu s národním koordinátorem pro protidrogovou politiku v diskuzi s názvem Abstinenci politika u závislostí selhala: Česko půjde racionální cestou snižování rizika.²⁹ Diskutována byla mimo jiné problematika závislosti na sociálních sítích, a to zejména u dětí a dospívajících.

V listopadu 2021 se konala třetí online konference zaměřená na duševní zdraví Mental Wellness Days.³⁰ Tématu užívání digitálních technologií se věnoval mimo jiné příspěvek Digitální závislosti a jak jim předcházet.

V r. 2020 organizovala nadace Člověk v tísni online konferenci s názvem V digitálním světě,³¹ jejíž součástí byl webinář Digitální závislost. V květnu 2022 navázala na webinář přednáška Digitální blízkost: (Ne)závislost na digitálních médiích, a to jako doprovodná akce pražské výstavy Digitální blízkost.

Odbor protidrogové politiky Úřadu vlády ČR uspořádal v listopadu 2019 národní konferenci Zaostřeno na online. Jeden blok konference se věnoval přímo problematice digitálních závislostí. Prezentovány byly příspěvky na téma změn kognitivních funkcí u dětí vlivem technologií, užívání sociálních sítí u dětí v ČR a trávení času na internetu a hraní digitálních her u dospívajících. Dále

²⁶ Kybergrooming je navazování důvěrných vztahů prostřednictvím digitálních technologií s cílem vyzvat jedince k reálnému setkání, jehož cílem je sexuální nebo jiné zneužití důvěry, probíhá především prostřednictvím falešných účtů na sociálních sítích; zahrnuje řadu trestných činů, jako je nebezpečné vydírání, sexuální nátlak, navazování nedovolených kontaktů s dítětem apod. V českém prostředí se v kontextu s kybergroomingem a filmem *V síti* hovoří o pachatelích jako o tzv. online predátorech.

²⁷ Kyberstalking je dlouhodobé, opakované, systematické a stupňované pronásledování a obtěžování oběti pomocí informačních a komunikačních technologií; zahrnuje výhrůžky, falešná obviňování, poškozování dat nebo zařízení, krádeže identity či dat, monitorování počítače, sexuální obtěžování a jakékoliv projevy agresivního chování. Kyberstalking může být klasifikován jako trestný čin nebezpečné pronásledování podle § 354 zákona č. 40/2009 Sb., trestního zákoníku.

²⁸ Sexting je sdílení textového či audiovizuálního obsahu se sexuálním podtextem. Sexting může být velmi nebezpečný, protože takto poskytnutý obsah může být zneužit v kontextu kyberšikany nebo kybergroomingu.

²⁹ <https://www.zdravotnickydenik.cz/2022/03/valek-a-voboril-abstinenci-politika-u-zavislosti-selhala-cesko-pujde-racionalni-cestou-snizovani-rizika/> [2022-05-31]

³⁰ <https://mentalwellnessdays.com/> [2022-06-06]

³¹ <https://www.clovekvitisi.cz/zveme-vas-na-online-konferenci-v-digitalnim-svete-7136gp> [2022-06-06]

byly sdíleny poznatky ohledně závislosti na sociálních sítích z Velké Británie. Panelová diskuze se zaměřila na budoucí výzvy v oblasti závislostí spojené s online prostředím.³²

Řadu přednášek a akcí organizuje spolek Slow Tech Institute, který sdružuje odborníky zabývající se novými technologiemi a sociologickými, adiktologickými, psychologickými nebo somatickými jevy, které se s nimi pojí. Spolek organizuje odborné přednášky a vzdělávací akce pro školy.

V říjnu 2021 proběhl festival Mezi Ploty (festival každoročně organizovaný v areálu PN Bohnice) s podtitulem Ujždíme na duši 2021,³³ v rámci něj zazněla řada přednášek zaměřených na návykovost sociálních sítí a online her.

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 tématu nadužívání internetu z hlediska závislosti a jeho dopadům na zdraví dětí. Centrum realizuje jak výzkumné projekty, tak preventivní aktivity, zaměřením centra jsou rizika 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 – bližší viz také kapitola Míra a vzorce užívání digitálních technologií mezi dětmi a dospívajícími, str. 45, a kapitola Prevence digitálních závislostí, str. 107.

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.³⁴ Podrobnější informace z realizovaných průzkumů jsou uvedeny v kapitole Míra a vzorce užívání digitálních technologií mezi dětmi a dospívajícími, str. 45.

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. Jeho výzkum se zaměřuje na využívání internetu adolescenty a dospělými, online rizika u dětí a adolescentů, konstrukce identit na internetu a virtuální vztahy, online závislosti a výzkumné metody kyberprostoru.³⁵ Podrobnější informace z realizovaných průzkumů jsou uvedeny v kapitole Míra a vzorce užívání digitálních technologií mezi dětmi a dospívajícími, str. 45.

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). Kromě výzkumných a preventivních aktivit provozuje Klinika adiktologie online adiktologickou poradnu, která nabízí poradenství osobám v riziku závislosti na internetu, ale i jejich blízkým.³⁶ K aktivitám Kliniky adiktologie viz také kapitola Prevence digitálních závislostí, str. 107, a kapitola Léčba a další intervence pro osoby s digitální závislostí, str. 117.

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. V záložce DigiData nabízí dostupné kvantitativní i kvalitativní studie zaměřené na digitální gramotnost v různých populačních skupinách jako podklad pro další rozvoj digitálních kompetencí populace. Dále portál obsahuje

³² <https://icv.vlada.cz/cz/ppov/protidrogova-politika/media/narodni-konference-zaostreno-na-on-line-2019-hazardni-hry--hry-na-pomezi-hazardu-a-nove-technologie-177725/> [2022-05-31]

³³ <https://meziploty.cz/ujzdime-na-dusi-2021/> [2022-06-06]

³⁴ <https://psych.upol.cz/studentum/kabinet-psychodiagnostickych-metod/> [2022-05-31]

³⁵ <https://irtis.muni.cz/cs> [2022-05-31]

³⁶ <https://poradna.adiktologie.cz/zavislosti/z-zavislost-na-internetu/> [2022-05-31]

mj. DigiSlovník, terminologický slovník pojmů z oblasti digitální gramotnosti, a DigiKalendář s přehledem vzdělávacích akcí, konferencí a seminářů v této oblasti. V rámci projektu Rozvoj systémové podpory digitální gramotnosti (DigiStrategie 2020) byla v r. 2018 zpracována přehledová zpráva *Analýza dat a šetření v oblasti digitální gramotnosti včetně doporučení pro zajištění dalších analýz a dat*,³⁷ která poskytuje přehled dostupných informací a výzkumů v oblasti užívání digitálních technologií, využívání informačních a komunikačních technologií (ICT) ve veřejné správě, ve školství i v podnikatelském sektoru, informační/digitální a mediální gramotnost a studie zaměřené na rizikové chování v prostředí internetu realizované do r. 2017.

2.4 Reklama na internetu, marketing a influencing

V souvislosti s nástupem a rozvojem digitálních médií dochází v posledních letech k zásadním změnám v marketingu a propagaci spotřebitelských produktů. Internet je v tomto případě jednak prostředkem reklamy na běžné spotřebitelské produkty (vedle tištěných médií, televize a rozhlasu), jednak velmi rychle se vyvíjející oblastí a samostatným virtuálním světem, v němž probíhá současně také propagace určitých výrobků a který má vlastní pravidla a principy fungování.

Charakter marketingu, reklamy a propagace spolu s velkým nárůstem jejich nadnárodních aspektů mění v posledních letech rychlé rozšíření chytrých telefonů, využívání sociálních médií a nadnárodních digitálních platform, které shromažďují podrobné informace o preferencích a vlastnostech jejich uživatelů, které lze využívat, případně i prodávat pro marketingové účely.

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 ze strany globálních poskytovatelů internetového připojení poskytuje obchodníkům s alkoholem rostoucí příležitosti k přesnějšímu zacílení přesvědčivých sdělení na konkrétní skupiny, přičemž produkty mohou být označeny odlišně pro různé publikum. Zobrazení alkoholu a různých tabákových výrobků a nových produktů je na platformách sociálních médií běžné a v drtivě většině představuje nabízené produkty jen v příznivém světle (World Health Organization, 2022).

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. Influencer je osoba, která dokáže své fanoušky ovlivňovat svými názory a chováním. Kromě světových a národních celebrit se ve světě sociálních sítí vyskytují i malí influenceři, tzv. mikroinfluenceri, kteří mají jen kolem tisícovky sledovatelů. Influencer, který má velké množství sledujících (tzv. followerů), si často domlouvá placenou spolupráci s firmami a výrobci – tento způsob reklamy je označován jako influencer marketing.

Zvláště účinná je cílená reklama na sociálních sítích, a to nejen proto, že využívá hloubková data o zájmech uživatelů a jejich chování, ale i proto, že její dopad může být posílen sociálním vlivem. Uskutečňuje se prostřednictvím tzv. sociálních influencerů, kteří mohou být placeni za propagaci produktů, nebo mohou působit zadarmo, může také zahrnovat propagaci značek a produktů, které se „přátelům líbí“. Tato forma peer-to-peer marketingu stírá hranice mezi marketingovým obsahem a online vrstevnickými aktivitami.

V digitální době se těžiště marketingové komunikace soustředí na mediální kanály, na kterých má největší účinek. Model PESO navržený Gini Dietrich v r. 2014 rozlišuje čtyři různé mediální kanály marketingu (placené, vydávající, sdílené, vlastněné) (Macnamara a kol., 2016; Azoury a Daou, 2020).

Vlastněná média zahrnují mediální obsah plně kontrolovaný společností, jako je obsah webové stránky společnosti, účty na sociálních sítích nebo mobilní aplikace. Placená média jsou spojena s tradiční reklamou a dalšími formami obsahu komerčně sjednaného mezi organizací a masmédií,

³⁷ <https://media.portaldigi.cz/98aba520-da89-4c8e-b4bb-8cc4e1677626> [2022-05-31]

ale mohou zahrnovat také placený obsah na sociálních sítích médií nebo jiných digitálních domén. Vydávající média představují marketingové aktivity, které společnosti přímo nevytvářejí ani neřídí, a zahrnují položky jako online recenze, nesponzorovaný obsah blogu nebo zpravodajství a zákaznická doporučení. Sdílená média se obecně vztahují k obsahu vytvářenému uživateli a k sociálním médiím, ale mohou také zahrnovat koprodukcí obsahu.

Zejména sdílený marketing je rychle rostoucí kategorií marketingu, která zahrnuje sociální média a další online platformy, kde influenceri a sdílené reakce uživatelů představují podstatnou část propagace (Xie a kol., 2018). Rostoucí význam sdílených sociálních médií jako marketingového kanálu také umožnila rozšíření technik marketingu v oblasti alkoholu, tabáku a nových produktů, včetně vytváření obsahu, který lze sdílet, jako jsou např. memy a videa. Digitální platformy přinesly problém s rozlišením mezi obsahem, který odráží legitimní politickou debatu nebo názor, a obsahem, který se snaží propagovat konkrétní produkty nebo značky. Také může být obtížné rozlišit mezi komerčním a uměleckým zobrazením užívání závislostních produktů (World Health Organization, 2022).

Kromě skryté online propagace produktů je problémem reklamy prostřednictvím influencerů také fakt, že reklama cílí na osoby mladší 18 let, pokud jsou tyto osoby primárními sledovateli influencerů – obrázek 2-1.

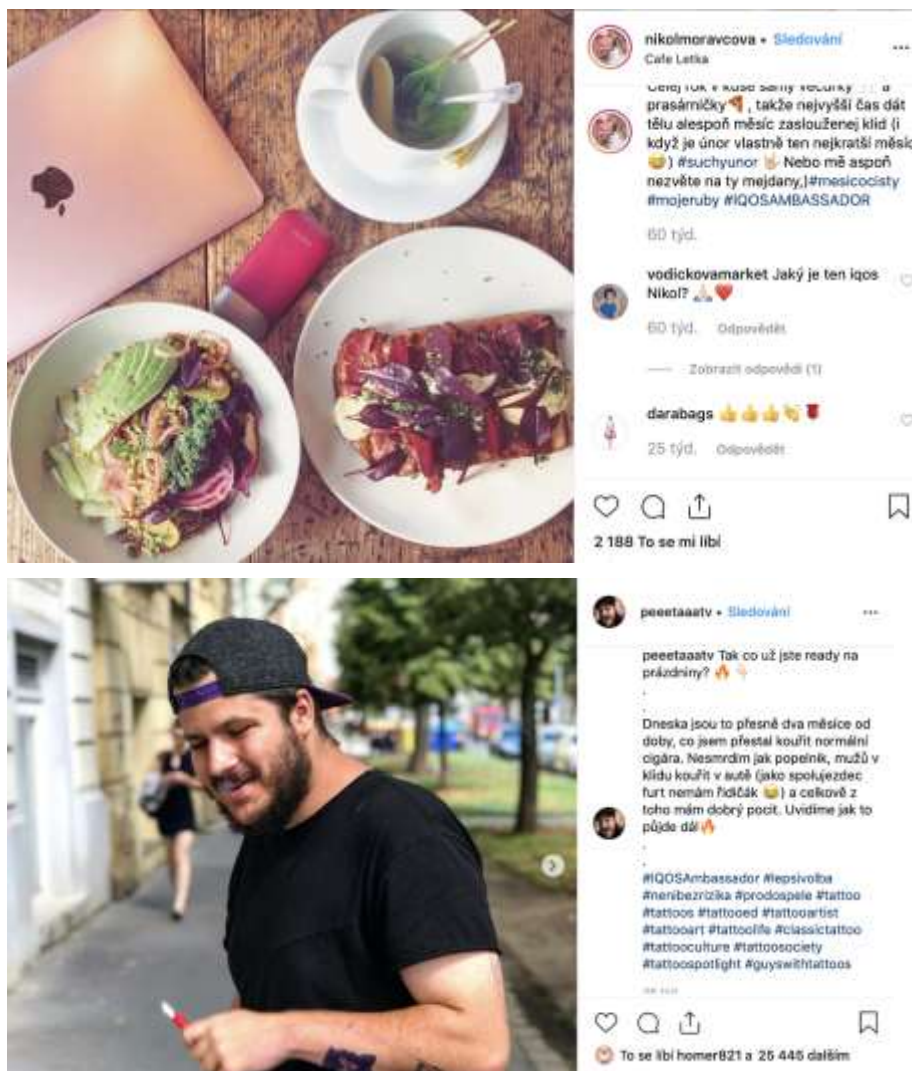
obrázek 2-1: Příklad skryté reklamy na alkoholické nápoje prostřednictvím influencerů na sociálních sítích



Zdroj: Hejlová (2022)

Kromě alkoholu jsou často propagovány také alternativní tabákové a nikotinové výrobky, které jsou dávány do souvislosti se zdravým životním stylem, případně jsou prezentovány nezletilým jako zdravá alternativa ke kouření běžných cigaret – obrázek 2-2.

obrázek 2-2: Příklady skryté reklamy na alternativní tabákové výrobky a jejich prezentace jako součásti zdravého životního stylu



Zdroj: Hejlová a kol. (2019)

2.4.1 Legislativa 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. Podle tohoto zákona 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 č. 40/1995 Sb. krajské živnostenské úřady, které mohou za přešůpek uložit pokutu až 2 mil. Kč.

V prostředí internetu dochází často k prolínání skryté reklamy s influencerem. K tomu, aby šlo o skrytou reklamu, totiž například stačí, že influencer od značky dostane pouze produkt (tzv. barterová spolupráce).

Zvolí-li si zadavatel pro propagaci své značky (produktu, služby) formu spolupráce s influencerem, měl by mít na paměti, že za soulad reklamy se zákonem č. 40/1995 Sb., o regulaci reklamy a o změně a doplnění zákona č. 468/1991 Sb., o provozování rozhlasového a televizního vysílání,

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, 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.

2.4.2 Aktivity v oblasti online marketingu v ČR

V r. 2018 vydalo Sdružení pro internetový rozvoj v České republice (SPIR)³⁸ *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.³⁹

Cílem SPIR bylo doporučit zásady pro produkci a rozlišování nativní reklamy a kultivovat trh v této oblasti, neboť se ukazovalo, že v oblasti influencer marketingu docházelo k porušování zákona č. 40/1995 Sb., o regulaci reklamy, kdy reklama byla často nedostatečně označena nebo nebyla označena vůbec. Připravena byla *Doporučená pravidla spolupráce zadavatele a influencera* (Doporučená pravidla), která vzešla z odborné diskuze na Fakultě sociálních věd UK a které se zúčastnili zástupci nejvýznamnějších oborových asociací.

V září 2020 vznikl etický *Kodex influencera*, který obsahuje pravidla pro správné označování spolupráce (resp. reklamy) na sociálních sítích. *Kodex influencera* je založen na prvku samoregulace a vychází z návrhů uvedených v *Doporučených pravidlech*. Představuje sadu doporučení pro zadavatele reklamy a influencersy, kterými by se měli řídit, aby výsledky spolupráce byly v souladu se zákonem. V souvislosti s alkoholickými, tabákovými a dalšími výrobky se zde pro případ, kdy publikum influencera tvoří alespoň z jedné čtvrtiny osoby mladší 18 let (nebo influencer takový dojem vytváří), vyskytuje doporučení, aby influencer nezprostředkoval reklamu na tyto produkty. Tvůrci kodexu upozorňují, že spolupráce značek a influencerů je reklama, která by měla být označena; skrytá reklama je nelegální. Kodex zveřejnil SPIR ve spolupráci s neformálním sdružením Platforma profesionální komunikace na stránkách ferovynfluencer.cz.⁴⁰

2.4.2.1 Skrytá reklama a influencering zaměřený na děti a mládež

V dubnu 2018 provedla Fakulta sociálních věd Univerzity Karlovy v Praze ve spolupráci s agenturou Ipsos výzkum na souboru 330 českých dětí ve věku 9–15 let (získaných z online panelu) zaměřený na skrytou reklamu na internetu. Celkem 58 % dětí sleduje youtubery a blogery často, 42 % je sleduje jen občas. Skrytou reklamu přitom pozná jen 10 % dotázaných dětí a současně stejný podíl dětí touží stát se influencerem.

Děti si v rámci výzkumu měly prohlédnout obrázek, který představuje typickou formu propagace – zobrazuje konkrétní (propagovanou) značku v přirozeném životním stylu tzv. influencerů. Pouze každé desáté dítě (11 %) poznalo, že jde o sponzorovaný obsah. Podle poloviny dětí bylo hlavním cílem obrázku ukázat influencera, který se má dobře, pouze 31 % dětí vybralo možnost, že jde

³⁸ Sdružení pro internetový rozvoj v České republice, z. s. p. o., (SPIR) zastupuje vydavatele, mediální agentury a technologické firmy v oblasti internetu. Provozuje také měření návštěvnosti českého internetu NetMonitor, monitoring internetové reklamy AdMonitoring a poskytuje expertní analýzy vývoje českého internetového trhu.

³⁹ <https://www.samoregulace.cz/eticky-kodex-prebirani-vyuzivani-ciziho-obsahu-na-internetu>, <https://www.samoregulace.cz/pravidla-pro-nativni-reklamu-0> [2022-05-20]

⁴⁰ <https://ferovynfluencer.cz>; na vzniku kodexu se podílel i influencer Karel Kovář, známý jako Kovy, a další – viz seznam členů <https://ferovynfluencer.cz/#seznam-clenu> [2022-05-20]

o reklamu. Dalším testovacím příkladem bylo video, v němž youtuber dělá reklamu na nápoj jedné značky tak, že ukazuje, jak si namíchat vlastní příchut'. Necelá pětina dětí (19 %) poznala, že jde o reklamní obsah. Většina dětí uváděla, že ve videu šlo hlavně o zábavu a získání nového publika.

Výzkum současně poukázal na to, že děti nevědí, co znamená značka (hashtag) *#ad*, používaná především zahraničními, ale i některými českými youtubery k označení reklamy. Její význam vůbec neznalo 41 % dotazovaných, značku *#sponsored* nezná 30 % dětí. Nejvíce dětí rozeznalo český hashtag *#reklama* (87 %), který však téměř nikdo z českých influencerů nepoužívá. Téměř polovina dětí (46 %) uvedla, že nemá žádné zkušenosti s mediální výchovou na školách.⁴¹

Obdobná zjištění přinesl také kvalitativní výzkum realizovaný Fakultou sociálních věd UK v Praze mezi žáky 4. až 6. tříd ZŠ v Praze a Plzni. Řada rodičů nemluví s dětmi o tom, jaké youtubery a blogery sledují na sociálních sítích. Mezi generací dětí, které žijí ve svém online světě, a jejich rodiči vzniká velká propast, která se ukazuje tehdy, když děti chtějí koupit nějaký produkt, který viděly u youtuberů na sociálních sítích. Řada dětí (79 %) produkty, které influenceri propagují nebo přímo prodávají, zná a chtěla by si je koupit – ať již jde o oblečení, doplňky nebo například vlastní příchut' nápoje či hamburgeru (například hamburger Jirky Krále ve spolupráci s McDonald's).

Studie dále ukázala, že děti se snaží přirozeně napodobovat životní styl svých idolů. Blogeri a youtuberi mají na děti velký vliv – velkou část z jejich produkce však představuje tzv. placený obsah, tedy reklama nebo sponzoring. Propagují například značkové oblečení a obuv, čokoládu, sladké nebo energetické nápoje, počítače, hry a mobilní telefony, kosmetiku, ale také alkohol nebo plastické operace. Pouze někteří však reklamní spolupráci otevřeně přiznávají a přidávají ke svým příspěvkům označení, že jde o sponzorovaný obsah či reklamu. Jejich povinností je přitom podle pravidel sociálních médií i podle českých zákonů takový obsah označit pokaždé. Neoznačený obsah lze považovat za skrytou reklamu. Pravidla, která pro označování reklamy na sociálních médiích platí a která by měli influenceri i zadavatelé reklamy dodržovat, nově uvádí i webová stránka ferovareklama.cz, kterou spustili vědci a studenti FSV UK právě na základě těchto zjištění.⁴²

⁴¹ <https://fsv.cuni.cz/skrytou-reklamu-na-internetu-pozna-jen-jedno-dite-z-deseti-zjistili-vyzkumnici-z-univerzity-karlovy> [2022-05-20]

⁴² <https://ferovareklama.cz/> [2022-05-20]

Y3

Kapitola 3: Digitální hry a sociální síť

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. Ovládané jsou prostřednictvím myši, klávesnic, joysticků, gamepadů či dotykových obrazovek. Samotné hry se dnes již nekupují v obchodech na fyzických médiích (CD či DVD), ale kupují se a stahují prostřednictvím online distribucí, jako jsou Steam či GOG. Videoherní platformy GeForce NOW či Google Stadia dokonce umožňují tzv. streamování her, kdy samotná hra probíhá na vzdálených serverech a hráči tak nepotřebují mít drahé herní zařízení (počítač s grafickou kartou či videoherní konzoli) a vystačí si s ovladačem, internetovým připojením a chytrou televizí či běžným počítačem.

Moderní hry nabízejí nekonečné množství příležitostí výhry a prohry, propracované postavy, příběhy a obrovské herní světy s velkým množstvím misí či úkolů. Online digitální hry také umožňují hráčům socializovat se s ostatními hráči z celého světa, umožňují jim prožívat emoce a uspokojovat psychologické potřeby (King a Delfabbro, 2019). V souvislosti s hraním digitálních her vznikla i sociální identita „gamera“.

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

Digitální hry lze hrát o samotě (proti počítači) v tzv. singleplayer módu. Velké popularity se ale 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.

Přestože digitální hry mají na hráče řadu pozitivních dopadů, pro některé z nich může hraní představovat významný problém v jejich životě. Takoví hráči tráví hraním tak velké množství času, že to výrazně negativně dopadá na jejich rodinný či pracovní život, vzdělávání, koníčky, spánek či fyzické zdraví. Hry jsou vývojáři cíleně vyvíjeny tak, aby udržely hráčskou pozornost co nejdéle.

Tzv. hráčská porucha je často spojena s MMO hrami, z nichž nejpobulárnější jsou hry MMORPG (massively multiplayer online role playing games), MOBA (King & Delfabbro, 2019) a battle royale. Mezi nejpobulárnější patří World of Warcraft, Destiny, Final Fantasy (MMORPG), League of Legends, Dota 2 (MOBA), Fortnite či PUBG (battle royale).

Hraní digitálních her se v řadě zemí stalo kulturním fenoménem a v hraní těchto her se pořádají turnaje na amatérské, poloprofesionální a profesionální úrovni. Existují i týmy hráčů počítačových her věnující se tomuto tzv. esportu profesionálně. Na profesionálních turnajích lze vyhrát velké množství peněz. Turnaje v hraní her, např. League of Legends, Fortnite či Dota 2, navštěvují tisíce diváků⁴³ – obrázek 3-1. Na internetu mohou tyto turnaje sledovat až miliony diváků,

⁴³ V r. 2021 se na turnaji Dota 2 „The International“ hrálo o více než 900 mil. Kč. <https://dotesports.com/dota-2/news/team-spirit-shock-the-world-beat-psg-lgd-to-win-the-international-10> [2022-06-10]

např. prostřednictvím streamovacích herních platform, jako jsou Twitch či Youtube Gaming. Nejsledovanějším influencerem, který streamuje svoje hraní her, je PewDiePie s více než 110 mil. sledujících.⁴⁴

obrázek 3-1: Turnaj Dota 2 „The International“



Zdroj: <https://clutchpoints.com/5-biggest-esports-tournaments/> [2022-06-10]

Hry na evropském trhu jsou hodnoceny prostřednictvím systému PEGI (Pan-European Game Information), který zákazníkům poskytuje informace sloužící k rozhodování o nákupu hry. PEGI má pět doporučených věkových kategorií – od 3, 7, 12, 16 a 18 let. Dodržování těchto věkových kategorií nemá oporu v legislativě a je tedy pouze doporučené. Kromě doporučené věkové kategorie obsahuje PEGI také informace o tom, zda se ve hře používají vulgární výrazy a zda se objevují prvky diskriminace, užívání drog, strašidelné či hororové prvky, hazardní hraní, sex, 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.

V minulosti se hry kupovaly za jednorázový poplatek. V posledních letech přešla řada vydavatelů her na jiný způsob monetizace. Hry jsou poskytovány jako služby, což vývojářům umožňuje trvalý příjem, hráčům nabízí přístup ke hře za poplatek na určitou dobu a případně jim mohou prodávat další digitální zboží, jako je virtuální měna, rozšíření příběhu či herního světa, zbraně či úpravy vzhledu postavy nebo vybavení (tzv. skin). Řada her (např. Fortnite) je ve svém základní verzi zcela zdarma a vydělává pouze na prodeji digitálního zboží, které si hráči ke hře dokupují.

Běžnou součástí videoher se staly tzv. lootboxy. Jsou to 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 (skin). Celosvětový výzkum 463 nejhranějších počítačových her dostupných na nejpopulárnější herní platformě Steam ukázal, že nějakou formu lootboxů obsahovalo v r. 2019 celkem 71 % nejhranějších her (oproti 4 % v r. 2010) (Zendle a kol., 2019).⁴⁵ V Nizozemsku a Belgii jsou od r. 2018 lootboxy klasifikovány jako hazardní hry,⁴⁶ což vedlo k jejich de facto zákazu.⁴⁷ Řada herních společností tak musela odstranit možnost jejich nákupu ze svých her, některé hry přestaly být v těchto zemích prodávány. Zákaz lootboxů se setkal s pozitivním ohlasem mezi hráči. Některé hry

⁴⁴ <https://www.youtube.com/user/PewDiePie> [2022-06-10]

⁴⁵ Výzkum rovněž zjistil, že mikrot transakce, které svou povahou nenaplnují definici HH, byly v r. 2019 součástí 86 % nejhranějších her (oproti 8 % v r. 2010).

⁴⁶ Lootboxy získané v průběhu hry zdarma takto klasifikovány nebyly.

⁴⁷ [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2020/652727/IPOL_STU\(2020\)652727_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2020/652727/IPOL_STU(2020)652727_EN.pdf) [2021-05-06]

byly účelně designovány tak, aby nutily hráče kupovat si lootboxy spíše než vylepšovat svoji herní dovednost. Hráči to bylo vnímáno jako velká nespravedlnost, protože výhody ve hře si bylo možno koupit.⁴⁸ Podobný zákaz doporučila v r. 2020 parlamentní komise ve Velké Británii.⁴⁹ Vzhledem ke komplikovanosti regulace lootboxů a předpokládaným snahám takovou regulaci obcházet se zákaz lootboxů jeví jako nejjednodušší řešení (Close a Lloyd, 2021).

3.1.1 Akční hry

Akční hry jsou rychlé hry zaměřené na pohyb, boj, koordinaci a rychlou reakci. Patří mezi ně hry, které lze nazvat jako mlátičky (fighting games), skákačky (platform games) a střílečky (shooters, také first-person shooters, FPS). Mlátičky se soustředí na bojové sporty a boj pomocí ručních zbraní, mezi nejznámější z nich patří hry jako Mortal Kombat či Street Fighter. Skákačky nebo také platformové hry se soustředí na to, aby se hráč dostal z jednoho místa na druhé pomocí běhu, skákání či lezení, mezi nejznámější z nich patří Super Mario nebo Prince of Persia. Střílečky se soustředí na boj pomocí střelných zbraní. Příkladem jsou hry Call of Duty, Counter Strike, Doom či Wolfenstein.

3.1.2 Dobrodružné hry (adventury)

V dobrodružných hrách (adventure games) či adventurách se hráči stávají hrdiny interaktivního příběhu. Jejich součástí bývá objevování herního světa, prozkoumávání prostředí, plnění úkolů a boj. Řada her kombinuje dobrodružné i akční prvky, takovým hrám se říká akční adventury (action adventure games). Nejznámějšími jsou hry jako Red Dead Redemption, Assassins Creed, Grand Theft Auto či Legend of Zelda.

3.1.3 Hry na hrdiny (RPG hry)

Role playing games (RPG) kladou důraz na herní postavy a jejich vlastnosti. Hráči za tyto postavy přebírají odpovědnost a provádějí je herním světem a herními úkoly. Hráči mohou ovlivňovat vlastnosti a schopnosti postav a formovat jejich charakter. Lze je chápat také jako počítačovou verzi stolních her jako Dungeons and Dragons či Dračí doupě. Mezi známé RPG hry patří hry Fallout, Diablo, Witcher.

3.1.4 Strategické hry

Strategie jsou hry, které kladou důraz na taktiku a strategii. Rozlišují se tzv. real-time strategie, které se odehrávají v nepřerušovaném čase, kdy všichni soupeřící hráči hrají najednou v reálném čase, a tahové strategie, ve kterých se hráči střídají podle toho, kdo je zrovna na tahu. Mezi nejznámější strategie patří hry jako Civilization, Crusader Kings či XCOM.

3.1.5 Simulátory

Jde o hry, které se soustředí na simulaci různých institucí či lidských činností. Mezi nejznámější simulátory patří simulátor konzumního lidského života Sims, simulátor řízení kamionu a logistické firmy Euro Truck Simulator či simulátor létání Microsoft Flight Simulator.

⁴⁸ <https://www.bbc.com/news/newsbeat-49674333> [2021-05-06]

⁴⁹ <https://committees.parliament.uk/committee/406/gambling-industry-committee/news/115443/time-to-act-to-reduce-gambling-related-harm-says-lords-report/> [2021-05-06]

3.1.5.1 Sportovní simulátory

Specifickým typem simulátorů jsou sportovní simulátory či sportovní hry, ve kterých hráči soupeří v různých sportech. Mezi nejznámější patří simulátory pojmenované po sportovních soutěžích, jako je simulátor fotbalu FIFA, simulátor hokeje NHL či simulátor basketbalu NBA.

3.1.6 MMO hry

Jsou to online digitální hry, které umožňují hru velkého množství hráčů najednou, tedy tzv. massively multiplayer online hry. Hráči mohou hrát v režimu všichni proti všem nebo spolupracovat v navzájem soupeřících týmech. Mezi nejznámější MMO hry patří World of Warcraft, Destiny, Final Fantasy (MMORPG), League of Legends, Dota 2 (MOBA), Fortnite či PUBG (battle royale) a Minecraft.

3.1.6.1 MMORPG hry

Specifickým typem MMO her jsou MMORPG hry, které obsahují obvyklé prvky RPG her (her na hrdiny), jako je plnění úkolů a vylepšování a formování herních postav a týmů, a přitom je hraji stovky hráčů najednou. Příběh se v nich odehrává prostřednictvím interakcí s ostatními hráči. Hry jsou obvykle zpoplatněny formou předplatného (subscription), ale také prodejem herních doplňků, které si hráči ve hře mohou zakoupit.

Jednou z nejznámějších MMORPG her je World of Warcraft, kterou od jejího vzniku v r. 2004 hrálo 120 mil. hráčů. Uvádí se, že v r. 2022 ji 1,1 mil. hráčů hrálo denně.⁵⁰ Příznivci této hry se rozdělují do klanů, které mají svůj specifický jazyk a pravidla chování, sdružují se v sebeorganizovaných a poloformálních skupinách, kterým se říká guildy a které mohou mít svoje vlastní tradice. Hra tak hráčům umožňuje i patřit do nějaké komunity (Olle a Westcott, 2018).

3.1.6.2 MOBA hry

Multiplayer online battle arena (MOBA) hry jsou hry, v nichž proti sobě v online bojových arénách soupeří dva týmy hráčů. Každý z hráčů ovládá hrdinu se specifickými vlastnostmi a hrdinové se tak v rámci týmu vzájemně doplňují. Cílem MOBA her je obvykle zničit protivníkovi jeho hlavní budovu, která je na opačné straně herní arény. Nejznámějšími MOBA hrami jsou League of Legends a Dota 2, obě hry si zahrály přes 100 mil. hráčů.⁵¹ Týmy hráčů spolu soupeří na turnajích, někdy se o tomto soupeření hovoří jako o esportu. Účastníci mistrovského turnaje ve hře Dota 2 v r. 2022 si mezi sebou rozdělili finanční odměny ve výši přes 900 mil. Kč.

3.1.7 Battle royale hry

V battle royale hrách spolu bojují desítky až stovky hráčů, a to většinou formou všichni proti všem. Hráči se snaží navzájem eliminovat na postupně se zmenšujícím herním poli. Hra končí v okamžiku, kdy naživu zůstává pouze jediný hráč. Nejznámější hrami tohoto žánru jsou PUBG a Fortnite. Samotnou hru si hráči mohou zahrát zdarma, hra však klade velký důraz na estetiku herních postav a hráči si za peníze kupují tzv. skiny, tj. úpravy vzhledu herní postavy či jejich zbraní.

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 publikem. Jejich základem je vytváření virtuálních

⁵⁰ <https://www.gamersdecide.com/articles/top-10-most-played-mobas> [2021-06-20]

⁵¹ <https://refresher.cz/47213-League-of-Legends-je-fenomen-pocitacovych-her-Proc-titul-lide-hraji-a-proc-je-tam-kde-je> [2021-06-20]

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.

Obsah sociální sítě tvoří samotní uživatelé, kteří se současně starají o jeho distribuci. Na některých sítích lze nastavit obsahy pro zobrazení soukromé, nebo vybraným sledujícím.

Stránky sociálních sítí je možno definovat jako webové služby, které jednotlivcům umožňují (1) vytvořit veřejný nebo poloveřejný profil v rámci určitého ohraničeného systému, (2) vytvořit seznam dalších uživatelů, se kterými sdílejí spojení, a (3) zobrazit a procházet jejich seznam připojení a připojení ostatních v systému (boyd a Ellison, 2007).

Stránky sociálních sítí jsou jedinečným prostředkem k tomu, aby uživatelé mohli vyjádřit a zviditelnit sebe, své zájmy a skupiny. To může mít za následek i navázání kontaktu mezi jednotlivci, ke kterému by jinak velmi pravděpodobně nedošlo. Avšak navázání spojení často není cílem a tato setkání představují spíše „latentní vazby“ (Haythornthwaite, 2005). Sociální sítě přitom uživatelé většinou navštěvují primárně za účelem komunikace s lidmi, kteří jsou již součástí jejich rozšířené sociální sítě, tedy nikoli aby se setkávali s cizími lidmi (boyd a Ellison, 2007).

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.

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.⁵²

Věkový limit 13 let mají v podstatě všechny služby Google (s výjimkou rodičovských účtů), také Dropbox, ale i operační systém Android v mobilních telefonech a zařízeních (s výjimkou posunu věku speciálních rodičovských profilů). Pokud si děti mladší 13 let zřizují účet na Facebooku a dalších sociálních sítích, vědomě při registraci uvádějí nepravdivé údaje a jednají v rozporu s podmínkami užívání této služby. Mladí lidé často také využívají více profilů současně nebo zakládají profily druhým, ať už fiktivním, či reálným osobám, a to z různých důvodů.

Některé sociální sítě (např. LinkedIn a WhatsApp) umožňují používání až od 16 let.⁵³ 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.⁵⁴

Celosvětově patří mezi nejužívanější sociální sítě Facebook (s celkovým počtem 2,9 mld. aktivních uživatelů), YouTube (2,6 mld.), WhatsApp (2 mld.), Instagram (1,5 mld.), Weixin/WeChat (1,3 mld.), TikTok (1 mld.), Facebook Messenger (988 mil.), Douyin (600 mil.), QQ (574 mil.) a Sina Weibo (573 mil.).⁵⁵ V ČR jsou z uvedených sociálních sítí nejužívanějšími YouTube, Facebook, Facebook Stories, Instagram Stories, TikTok, a Snapchat.⁵⁶

⁵² <https://www.spolecnebezpecne.cz/aktuality/proc-existuji-vekove-hranice-pro-vstup-na-socialni-site/> [2022-06-16]

⁵³ <https://www.internetmatters.org/resources/what-age-can-my-child-start-social-networking/> [2022-06-16]

⁵⁴ <https://www.belfercenter.org/index.php/publication/comparative-overview-social-media-sex-policy> [2022-06-16]

⁵⁵ <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/> [2022-05-16]

⁵⁶ <https://amidigital.cz/ami-digital-index-2021/> [2022-05-16]

tabulka 3-1: Nejpoužívanější sociální sítě na světě podle počtu uváděných aktivních uživatelů

Pořadí	Sociální síť	Počet uživatelů měsíčně (v mil.)	Země původu
1	Facebook	2 910	USA
2	YouTube	2 562	USA
3	WhatsApp	2 000	USA
4	Instagram	1 478	USA
5	Weixin/WeChat	1 263	Čína
6	TikTok	1 000	Čína
7	Facebook Messenger	988	USA
8	Douyin (TikTok v Číně)	600	Čína
9	QQ	574	Čína
10	Sina Weibo	573	Čína
11	Kuaishou	573	Čína
12	Snapchat	557	USA
13	Telegram	550	Rusko
14	Pinterest	444	USA
15	Twitter	436	USA
16	Reddit	430	USA
17	LinkedIn	310	USA
18	Quora	300	USA
19	Viber	260	Japonsko
20	Line	187	Japonsko
21	YY	157	Čína
22	Twitch	140	USA
23	Vkontakte	100	Rusko

Zdroj: <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/> [2022-06-03]

Mezi nejznámější české sociální sítě patřily podle portálu [sitevhrsti.cz](https://www.sitevhrsti.cz) k datu 3. 6. 2022 následující:

- > [Dikobraz.cz](https://www.dikobraz.cz) – humor,
- > [Bezones.cz](https://www.bezones.cz) – firemní spolupráce,
- > [Libimseti.cz](https://www.libimseti.cz) – seznamka,
- > [SportCentral.cz](https://www.sportcentral.cz) – sport,
- > [ČSFD.cz](https://www.csfid.cz) – film,
- > [SCUK.cz](https://www.scuk.cz) – jídlo,
- > [Sousedecz.cz](https://www.sousedecz.cz) – bydlení a vztahy se sousedy.

České sociální sítě byly populární do doby, než byl koncem r. 2008 spuštěn Facebook v češtině, následně začal zájem o české sociální sítě a komunitní servery upadat, přičemž do r. 2012 klesla návštěvnost sociálních sítí Blog.cz⁵⁷ a Xchat přibližně o 75 %, [Libimseti.cz](https://www.libimseti.cz) dokonce o 90 %.⁵⁸

Podle obsahu lze sociální sítě rozdělit na platformy založené na sdílení informací, fotografií, filmů, videa a hudby, existují také profesní sociální sítě sloužící k udržování pracovních a profesních kontaktů, případně geolokační, jejichž cílem je podělit se s dalšími uživateli o aktivity ve spojení s místem, kde se odehrály – tabulka 3-2.

⁵⁷ Provoz serveru byl ukončen k 16. 8. 2020. <https://forbes.cz/blog-cz-mizi-a-s-nim-i-jedna-internetova-era-blogovani-ale-zustava/> [2022-06-02]

⁵⁸ <https://blog.lupa.cz/produktak/lide-cz-1-kruhova-obrana-ceskych-komunit/> [2022-05-31]

tabulka 3-2: Přehled sociálních sítí podle kategorií obsahu

Sociální život a sdílení	Fotografie	Video	Hudba
Facebook	Pinterest	YouTube	Last.fm
Twitter	Instagram	Vimeo	Spoti.fy
TikTok	Flickr	Qwiki	Bandzone
MySpace	500px	Stream.cz	Soundcloud
Kariéra a firmy	Filmy	Geolokační sociální sítě	MySpace
LinkedIn	IMDB	Foursquare	Xplaylist
Behance	CSF	Tripadvisor	

Zdroj: <https://www.agionet.cz/sluzby/internet-servis/online-podnikani/nejjoblibenejsi-socialni-site> [2022-06-03]

3.2.1 Facebook

Sociální síť Facebook byla založena v r. 2004, název vychází z názvu adresářů, tzv. face book, které často dostávají američtí univerzitní studenti. Základem platformy Facebook je možnost sdílet textové zprávy, tzv. stavy nebo statusy. Na tuto službu navazuje sdílení odkazů a multimediálního obsahu (fotografie, videa). Prostřednictvím Facebooku si mohou uživatelé posílat soukromé zprávy, používat celou řadu speciálních aplikací a v neposlední řadě komunikovat v reálném čase díky aplikaci (Facebook Messenger) fungující na principu instant messagingu (Bednář, 2011).

Facebook používá přes 2,5 miliardy uživatelů měsíčně, 74 % uživatelů se na tuto sociální síť přihlásí každý den a v průměru tam uživatelé stráví 38 minut denně. V ČR jej používá celkem 5,2 mil. uživatelů. Průměrný uživatel Facebooku dá „like“ 13 příspěvkům za měsíc. Uživatelé jsou nejčastěji dospělí ve věku 25–29 let (84 %), 30–49 let (79 %) a 18–24 let (76 %). Senioři (věková kategorie 65+ let) jsou mezi jeho uživateli nejrychleji rostoucí skupinou. V současnosti Facebook vlastní i sociální síť Instagram a aplikaci WhatsApp. Odkoupil společnost Oculus a vyvíjí brýle pro virtuální svět. Snaží se také o vývoj digitální měny s názvem Libra.⁵⁹

Facebook vydělává také na reklamě a v posledních letech čelí velké kritice z nedostatečné ochrany osobních údajů uživatelů.

3.2.2 YouTube

YouTube je portál pro sdílení videa. První video s názvem *Me at Zoo* se na Youtube objevilo v r. 2005, v r. 2006 byl portál koupen společností Google za 1,65 miliardy USD. Účty uživatelů Google a YouTube jsou dnes propojené.

Mezi základní charakteristiky tohoto portálu patří jeho výhradní specializace na videa – videoklipy, hudební klipy, videoblogy (tzv. vlogy) či vzdělávací videa a tutoriály. Základní rozsah služeb je zdarma, síť umožňuje prohlížení videí bez nutnosti registrace, portál je dostupný v mateřském či alespoň jednom světovém jazyce, omezení z hlediska podporované kvality a/nebo délky videí je minimální, k dispozici je i nápověda a odborná pomoc.

Tato sociální síť má přes 2 miliardy aktivních uživatelů měsíčně, každou minutu je na tento portál nahráno přes 500 hodin nových videí. V r. 2019 bylo na YouTube přes 31 milionů kanálů celosvětově.⁶⁰ Nabízí uživatelům různé užitečné nástroje – YouTube Studio pro editaci vytvořených videí a sledování statistik zhlédnutí, TubeBuddy pro práci s klíčovými slovy a software Filmora, který umožňuje stříh videa, editaci, přidávání filtrů a další možnosti.

Výhradně pro děti je určen YouTube Kids,⁶¹ který umožňuje dětem bezpečněji a jednodušeji objevovat svět pomocí online videí. K dispozici je také řada nástrojů rodičovské kontroly.

⁵⁹ <https://sitevhrsti.cz/socialni-site/facebook/> [2022-05-31]

⁶⁰ <https://sitevhrsti.cz/socialni-site/youtube/> [2022-05-31]

⁶¹ <https://www.youtube.com/kids/> [2022-06-10]

3.2.3 Instagram

Instagram je sociální síť určená primárně pro sdílení fotografií, videí a možnosti interakce prostřednictvím „lajkování“, komentování a chatování. Pro sdílení fotografií je předpřipravena řada filtrů umožňujících jejich úpravu a vylepšení. Síť byla oficiálně spuštěna v r. 2010, kdy fungovala jako exkluzivní služba pro majitele iPhonů nebo iPadů. V r. 2012 ji koupila společnost Facebook za 1 mld. USD a rozrostla se tak o uživatele telefonů na bázi operačního systému Android. Dnes jsou obě aplikace uživatelsky i reklamně propojené.

Celkem 1 mld. lidí na světě používá tuto sociální síť každý měsíc. Přibližně 63 % uživatelů, tj. odhadem 500 milionů uživatelů, se dívá na příspěvky na Instagramu nebo tvoří vlastní Instagram Stories každý den. Celkem 52 % uživatelů tvoří ženy, 48 % muži. Uživatelé na této síti tráví každý den v průměru 28 minut, firemní profily přispívají formou Instagram Stories v průměru 2,5 příspěvku denně.⁶²

V prosinci 2013 Instagram přidal funkci s názvem Instagram Direct, která umožňuje posílat fotografie pouze vybraným uživatelům nebo skupině uživatelů namísto veřejné viditelnosti. Tímto Instagram reagoval na stoupající oblibu služby Snapchat.⁶³

K nejsledovanějším influencerům na Instagramu v ČR patří Petr Čech, Leoš Mareš, Silvie Mahdal, Jirka Král, Karolína Kurková a Ben Cristovao. V první desítce jsou také Anna Šulcová, Zuzka Light, MenT, Shopaholicnicol, za nimi následuje Kovy.

3.2.4 TikTok

TikTok je sociální síť pro vytváření a sdílení krátkých videí, založena byla v r. 2012. Mobilní aplikace umožňuje vytvářet, editovat a sdílet krátká videa (3–60 sekund) na různá témata, zejména tanec, karaoke, dovednostní kreace či vtipné skeče. K tomuto účelu je uživatelům k dispozici řada editačních úprav, zejména různé filtry.

Pro tvůrce videí na TikToku se používá označení musers (tj. baviči) – slovo vzniklo z názvu původní platformy Musica.ly. TikTok patří mezi sociální sítě s nejvyšší mírou aktivního zapojení (engagement rate) sledovatelů. Sledující mohou odměnit během živého vysílání (livestreamu) tvůrce videa pomocí virtuální měny (tzv. TikTok Coins a Gifts), které lze nakoupit v aplikaci za reálnou měnu. Fanoušci mohou posílat virtuální měnu influencerům. Registrovat na TikTok se oficiálně mohou uživatelé starší 13 let, tvorba a sledování livestreamu je podmíněna věkovou hranicí 16 let, zatímco virtuální měnu si může zakoupit pouze osoba starší 18 let.⁶⁴

Sociální síť TikTok používá v České republice 1,1 milionu lidí. Nejčastějšími uživateli jsou lidé z tzv. generace Z (lidé narození po r. 2000) a mileniálové (narození v l. 1980–2000). Nejvíce uživatelů je ve věku 13–24 let, v ČR tuto sociální síť používá 22 % lidí ve věku 16–24 let. Více než polovina českých uživatelů je starší 18 let. Nejsledovanější influencerka Charli D'Amelio má 82,4 mil. fanoušků, z českých influencerů má nejvíce fanoušků Ondy Mikula (7,1 mil.), Adam Kajumi, Mína, Naty Hrychová.⁶⁵

3.2.5 Snapchat

Snapchat, původně známý jako Picaboo, byl spuštěn v r. 2011. Nabízí několik stránek, na které se uživatel dostane gesty nebo posunutím obrazovky. Hlavní stránku představuje fotoaparát mobilního telefonu. Uživatel vyfotí nebo natočí obsah, fotky nebo videa opatří různými filtry nebo

⁶² <https://sitevhrsti.cz/socialni-site/instagram/> [2022-05-31]

⁶³ aplikace primárně určená k posílání multimediálních zpráv mezi dvěma či více lidmi
<https://cs.wikipedia.org/wiki/Snapchat> [2022-06-02]

⁶⁴ <https://digitalninomadstvi.cz/tiktok/> [2022-05-16]

⁶⁵ <https://sitevhrsti.cz/socialni-site/tiktok/> [2022-05-31]

doplňky a sdílí je s jinými uživateli. Sdílený obsah lze zobrazit na dobu 1–10 sekund (podle nastavení odesílatele), poté zmizí. Odpověď lze opět fotografií nebo krátkým videem.

Pořízené fotografie a videa je možné ukládat do alba, příjemce zprávy si může obsah uchovat pomocí kopírování displeje (screenshot). Maximální délka videa je 10 sekund. Snímky se smažou po zhlédnutí všemi příjemci. Je možné je také přidat do sekce tzv. stories určené pro sdílení obsahu s přáteli, kde jsou dostupné 24 hodin a poté mizí. Sdílené obsahy je možno vylepšit pomocí různých filtrů, tj. přidáním překrytí nebo jiných speciálních efektů.⁶⁶

Aplikace umožňuje chat, ve kterém lze kromě posílání zpráv, obrázků a piktogramů uskutečňovat také hovory a videohovory.

3.2.6 Twitter

Twitter je sociální síť určená pro sdílení krátkých textů a zpráv, původně byla určená pro novináře a média, dnes je využívána napříč celou společností. Založena byla v r. 2006. Je to mikrobloginovací platforma, která slouží k rychlému předávání zpráv, názorů a myšlenek. Twitter umožňuje uživatelům posílat krátké příspěvky s maximální délkou 280 znaků, tzv. tweety, které se zobrazují na uživatelské profilové stránce a na stránkách těch, kteří ho sledují (tzv. followers).

Součástí tweetu mohou být kromě textu také obrázky, videa nebo odkazy. Twitter také podporuje sdílení živého vysílání prostřednictvím služby Periscope. Příspěvatelé mohou omezit doručování příspěvků pouze na okruh určitých účtů, nebo povolit přístup k příspěvkům komukoliv. Uživatelé zasílají nebo dostávají tweety přes stránku Twitteru pomocí krátkých textových zpráv (SMS) nebo externích aplikací. Služba je na internetu zdarma, ale zaslání SMS zpráv je za běžný poplatek poskytovatele telefonních služeb. Twitter, ale i jiné sociální sítě využívají #hashtagy, které sdružují jednotlivá vlákna a zprávy do tematických celků, což zvyšuje přehlednost a dohledatelnost.

Twitter používá každý den celkem 186 mil. uživatelů, v ČR je to přibližně 388 tis. osob (data z r. 2019). Zastoupení mužů mezi uživateli je 74 %.⁶⁷

K nejvlivnějším osobám (hodnoceno podle počtu odběratelů) na Twitteru patří bývalý prezident USA Barack Obama (@BarackObama), zpěvák Justin Bieber (@justinbieber), zpěvačky Katy Perry (@katyperry), Rihanna (@rihanna) a Taylor Swift (@taylorswift13), fotbalista Cristiano Ronaldo (@Cristiano), dříve také bývalý prezident USA Donald Trump (@realDonaldTrump).

3.2.7 LinkedIn

Sociální síť LinkedIn byla vytvořena pro zviditelnění se na pracovním trhu, původně pro profesionály a podnikatele, dnes je však zaměřená na širokou veřejnost. Profesionální síť spojuje lidi, kteří hledají práci, se zaměstnavateli po celém světě a zároveň uživatelům umožňuje veřejně komunikovat své přednosti a budovat vztahy s lidmi z téhož oboru. LinkedIn byl založen v r. 2002 a dnes jej využívá více než 280 mil. lidí z celého světa. V r. 2016 koupila tuto sociální síť společnost Microsoft.

V ČR používá LinkedIn 18 % online populace, 55 % uživatelů tvoří muži. Profil na této síti si uživatelé zakládají nejčastěji z důvodu networkingu, vytváření kontaktů a poptávání zakázek. Až 66 % personalistů hledá vhodné kandidáty na této profesní síti. Uživatelé tam tráví v průměru 30 minut denně.⁶⁸

⁶⁶ <https://www.uloztoasdilej.cz/snapchat-jak-funguje-tato-socialni-sit-a-proc-je-tak-oblibena/> [2022-05-17]

⁶⁷ <https://sitevhrsti.cz/socialni-site/twitter/> [2022-05-31]

⁶⁸ <https://sitevhrsti.cz/socialni-site/linkedin/> [2022-05-31]

3.2.8 Academia.edu, ResearchGate

Specifickým typem sociálních sítí jsou profesní/výzkumné sociální sítě, jejichž cílem je propojit vědeckou komunitu. Příkladem jsou Academia.edu nebo ResearchGate.

Academia.edu umožňuje nahrávat a sdílet odborné práce, sledovat jejich dosah a sledovat výzkum v daném oboru. Byla založena v r. 2008, v r. 2016 měla 41 mil. uživatelů a 15 mil. sdílených prací.⁶⁹

Cílem platformy ResearchGate je usnadnit uživatelům vzájemnou komunikaci a spolupráci a umožnit přístup k vědeckým publikacím. V květnu 2020 měla více než 17 mil. uživatelů ze 192 zemí. Umožňuje vytvoření osobního profilu, zapojení do zájmových skupin, využití burzy práce v oblasti vědy a výzkumu. Platforma také poskytuje novinky z oblasti vědy a výzkumu a umožňuje přístup k vědeckým databázím.⁷⁰

3.2.9 WhatsApp, iMessage, Messenger, Telegram, Signal

Mezi sociální sítě bývají řazeny i chatovací aplikace, označované také jako aplikace pro zaslání okamžitých zpráv (tzv. instant messaging) nebo jako komunikátory. Aplikace jsou zdarma ke stažení na internetu, k jejich používání stačí uživatelům přístup k internetu a propojení s telefonním číslem, případně profilem na sociálních sítích. Chatovací aplikace vznikly jako alternativa k zasílání SMS zpráv. Umožňují výměnu zpráv a multimediálních souborů, a to prostřednictvím smartphonů nebo internetu, včetně hlasových zpráv a videohovorů.

Aplikace WhatsApp byla spuštěna v r. 2009, v říjnu 2014 ji koupil Facebook⁷¹ za 21,8 mld. USD.⁷² V současné době tuto aplikaci využívá více než 1,5 mld. uživatelů na celém světě a jde tak o jednu z nejpopulárnějších chatovacích aplikací. Počátkem r. 2021 se WhatsApp propojil s Facebookem.

iMessage je chatovací služba společnosti Apple od r. 2011, velmi populární je v USA. Umožňuje zaslání zpráv, fotografií, videí, animovaných snímků a tzv. memoji (samolepky, které lze personalizovat – mluví pak hlasem uživatele a napodobují jeho mimiku). Aplikaci mohou využívat pouze uživatelé produktů značky Apple, tj. majitelé iPhone, iPad, iPod nebo Mac, omezuje se tedy jen na určitou komunitu uživatelů.

Facebook Messenger byl spuštěn v r. 2008 jako Facebook Chat, nejdříve jako mobilní aplikace, následně jako webová aplikace a od r. 2020 i pro stolní počítače. Tato platforma umožňuje posílat textové zprávy, fotografie, videa, audia, nálepky, GIF a další soubory. Podporuje také hlasové hovory a videohovory.⁷³

Telegram Messenger byl spuštěn v r. 2013, v současnosti má více než 500 mil. uživatelů. Aplikace není přidružena k žádné další společnosti a nesdílí tedy s žádnou společností uživatelská data. Pro desktopové a mobilní platformy jsou k dispozici různé klientské aplikace.⁷⁴

Za jednu z nejbezpečnějších chatovacích aplikací je považován Signal. Kromě chatování umožňuje také šifrování audio i video hovorů, skupin a sdílení dat. V aplikaci se nenacházejí žádné reklamy a nedochází ke sběru žádných uživatelských dat, pro používání je nutná registrace prostřednictvím telefonního čísla.

Aplikacemi, jejich bezpečností a šifrováním dat se zabýval v březnu 2022 také Národní úřad pro kybernetickou a informační bezpečnost (NÚKIB), který připravil srovnání nejčastěji používaných aplikací (Threema, Signal, Telegram, WhatsApp, Facebook Messenger, Google Messages a Apple

⁶⁹ <https://www.academia.edu/> [2022-06-08]

⁷⁰ <https://www.researchgate.net/> [2022-06-08]

⁷¹ Aktuální název společnosti dříve známé jako Facebook, Inc., nebo TheFacebook, Inc., je Meta Platforms, Inc.

⁷² <https://www.whatsapp.com/> [2022-06-08]

⁷³ <https://www.messenger.com/> [2022-06-08]

⁷⁴ <https://telegram.org/> [2022-06-08]

iMessage). Hodnoceno bylo např. to, zda je aplikace zdarma, zda podporuje češtinu nebo zda lze nastavit, aby se zprávy po čase smazaly.⁷⁵

V r. 2021 byl spuštěn univerzální komunikátor Beeper, jehož cílem je spojit do jedné aplikace různé chatovací aplikace. Aktuálně podporuje 15 služeb včetně aplikací WhatsApp, Messenger, iMessage, Twitter, Slack, Discord, Signal, Skype, IRC či Instagram. V současnosti je Beeper k dispozici pouze jako placená služba (10 USD měsíčně), dostupná výhradně s pozvánkou.⁷⁶

⁷⁵ https://www.nukib.cz/download/publikace/analyzy/Analza%20komunikanch%20aplikac_FINAL.pdf [2022-06-09]

⁷⁶ <https://www.cnews.cz/univerzalni-chatovaci-aplikace-beeper-whatsapp-telegram-ismessages-signal-messenger/> [2022-06-09]

> 4

Kapitola 4:

Míra a vzorce užívání digitálních technologií mezi dětmi a dospívajícími

4.1 Přehled situace a studií mezi dětmi a dospívajícími

S rozmachem internetu a digitálních technologií, přesunem řady aktivit na internet a nárůstem dostupnosti mobilních telefonů všem skupinám populace a s tím související vysokou dostupností časově neomezeného připojení k internetu prostřednictvím mobilních telefonů významně vzrostlo v posledních 20 letech užívání internetu a digitálních technologií mezi dětmi a mládeží. Nárůst užívání internetu a digitálních technologií a následně nárůst jeho nadužívání a výskyt rizik s ním spojených se postupně staly předmětem zájmu průřezových dotazníkových studií realizovaných na reprezentativních vzorcích dětí a mládeže.

V současné době se nadužíváním internetu, hraním digitálních her (někdy označovaných jako počítačové hry nebo videohry) a užíváním sociálních sítí, včetně nadměrného trávení času těmito aktivitami, 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).

Nárůst množství času tráveného online, rostoucí výskyt problémů dětí a dospívajících v souvislosti s nadužíváním nových technologií a rostoucí výskyt digitálních závislostí v populaci dospívajících je uváděn jako jeden ze zásadních celosvětově sledovaných dopadů pandemie COVID-19 na tuto skupinu populace (Johnston a kol., 2022). Podle řady autorů je nárůst nadužívání digitálních technologií v době pandemie COVID-19 také jedním z faktorů výrazného nárůstu problémů dospívajících v oblasti duševního zdraví (Chawla a kol., 2021; Masaeli a Farhadi, 2021; Pandya a Lodha, 2021; Gjoneska a kol., 2022).

Vzhledem k rozšíření užívání internetu, hraní her a trávení času na sociálních sítích mezi dětmi a dospívajícími se otázky v dotazníkových průzkumech zaměřují nikoliv na míru prevalence v běžně sledovaných časových horizontech (tj. v průběhu celého života, v posledních 12 měsících a v posledních 30 dnech), ale podrobněji se věnují horizontu posledního týdne, resp. posledních 7 dní, a množství času tráveného jednotlivými aktivitami v průběhu běžného všedního dne a v průběhu víkendu, resp. o prázdninách.

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

Podrobně se hodnocení míry užívání, resp. nadužívání digitálních technologií v rámci školních dotazníkových studií sleduje ve větším rozsahu přibližně od r. 2014/2015, k dispozici jsou tedy trendy za období posledních necelých 10 let.

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.

Studie mezi dětmi a dospívajícími monitorují také užívání návykových látek a výskyt dalších forem rizikového chování – výsledky byly uvedeny v samostatných zprávách o tabákových, nikotinových a souvisejících výrobcích (Mravčík a kol., 2021b), o alkoholu (Mravčík a kol., 2021a), o problematice užívání psychoaktivních léků (Mravčík a kol., 2021d), o nelegálních drogách (Mravčík a kol., 2021c) a o hazardním hraní (Mravčík a kol., 2021e) a dále byly shrnuty v *Souhrnné zprávě o závislostech v České republice 2021* (Chomynová a kol., 2022).

4.2 Mezinárodní studie

4.2.1 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, 2019). Studie probíhá v pravidelných 4letých intervalech od r. 1994, poslední vlna studie proběhla v r. 2018.⁷⁷

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 (Univerzita Palackého v Olomouci, 2020).⁷⁸ 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.

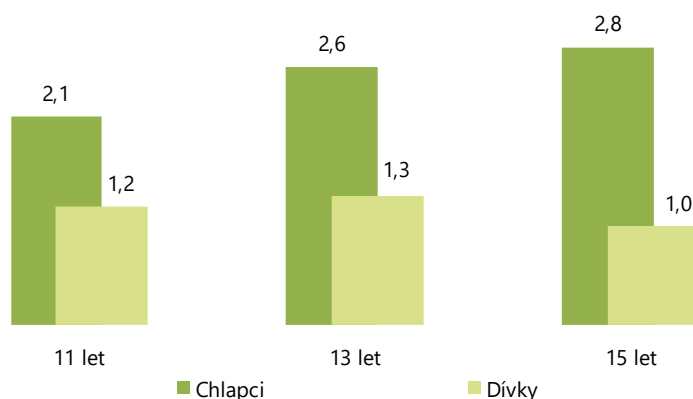
Podle výsledků studie *HBSC 2018* trávili chlapci hraním digitálních her (tj. her na počítači, tabletu, konzoli atd.) v průměru 2krát více času než dívky (denně 2,5 hod. chlapci a 1,2 hod. dívky), přičemž mezi chlapci se průměrná doba hraní prodlužuje s jejich zvyšujícím se věkem (2,1–2,8 hod.). Oproti tomu u dívek byly rozdíly v jednotlivých věkových kohortách minimální a zároveň celkově nejnižší průměrný čas trávil hraním 15leté dívky (1,0 hod.) – graf 4-1.

Podle autorů Holstein a kol. (2014) je za rizikové považováno hraní digitálních her po dobu 2 a více hodin denně. Ve studii *HBSC* bylo sledováno hraní 4 a více hodin denně, tj. dvojnásobek doby, která je považována za rizikovou – hraní více než 4 hodiny denně v pracovní den uvádělo 16,9 % 11letých, téměř čtvrtina 13letých a 27,8 % 15letých chlapců. Míra prevalence rizikového hraní mezi chlapci je oproti dívkám 2–3krát vyšší a o víkendech jsou rozdíly v míře výskytu nadměrného hraní ještě výraznější – tabulka 4-1.

⁷⁷ Studii realizoval Institut aktivního životního stylu Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci ve spolupráci s Národním ústavem duševního zdraví (NUDZ) za podpory MŠMT, MZ a UNICEF ČR. Pro studii bylo náhodně vybráno 227 škol ve všech krajích ČR (213 základních a 14 víceletých gymnázií), celkem bylo sesbíráno 13 377 validních dotazníků.

⁷⁸ <https://zdravagenerace.cz/> [2022-05-24]

graf 4-1: Průměrná délka času stráveného hraním digitálních her denně – HBSC 2018, v hodinách



Zdroj: Baďura (2022)

tabulka 4-1: Podíl respondentů trávících 4 a více hodin denně hraním digitálních her v běžný pracovní den a víkendů – studie HBSC 2018, v %

Pohlaví	Věkové skupiny	Pracovní den	Víkendový den
Chlapci	11 let (n=2 207)	16,9	45,9
	13 let (n=2 369)	24,0	39,7
	15 let (n=2 232)	27,8	26,4
Dívky	11 let (n=2 173)	6,9	11,0
	13 let (n=2 285)	10,1	15,5
	15 let (n=2 111)	8,5	12,2

Zdroj: <https://zdravagenerace.cz/reports/volny-cas/> [2022-05-24]

V r. 2018 byla ve studii rovněž sledována online komunikace u dětí i dospívajících, respektive její intenzita. Respondenti byli dotazováni, jak často komunikují prostřednictvím sociálních médií (sociální sítě nebo chatovací aplikace) se svým okolím. V intenzivním online kontaktu (tzn. v průběhu téměř celého dne) byli shodně chlapci i dívky nejčastěji se svými blízkými přáteli, z toho nejvíce tímto způsobem komunikovaly 15leté dívky (31,0 %). Zvyšující se míra výskytu intenzivní online komunikace v závislosti na věku byla zjištěna jak u chlapců, tak u dívek, a to zejména u skupiny přátel. Výjimku tvořila pouze komunikace se sourozenci, spolužáky, kde s přibývajícím věkem respondentů míra intenzivního kontaktu klesala.

V mezinárodním srovnání zapojených zemí ve studii *HBSC 2018*⁷⁹ byl podíl českých dospívajících uvádějících intenzivní online komunikaci u obou pohlaví, ve všech věkových kohortách a u všech kategorií přátel výrazně pod celkovým průměrem studie – tabulka 4-2.

⁷⁹ Ve studii bylo zapojeno 45 zemí a sesbíráno bylo celkem 227 441 validních dotazníků mezi respondenty ve věku 11, 13 a 15 let.

tabulka 4-2: Prevalence intenzivní online komunikace podle pohlaví a věku – studie HBSC 2018, % odpovědí v průběhu skoro celého dne

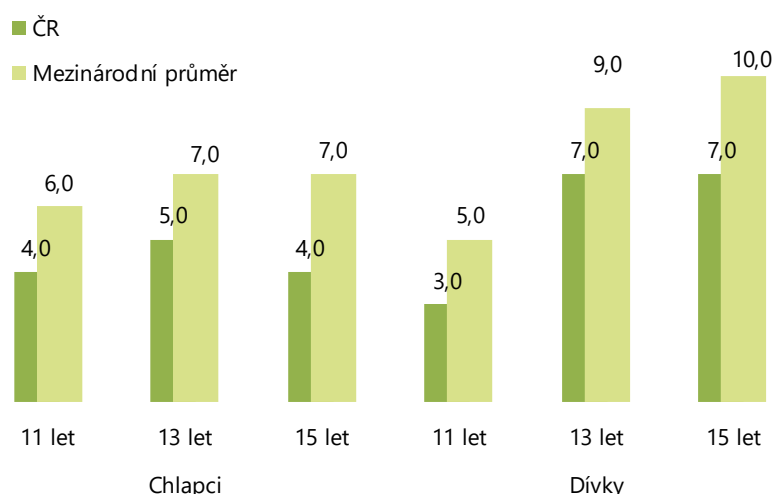
Skupina blízkých	HBSC 2018 – ČR (N = 13 377)						HBSC 2018 – mezinárodní průměr (N = 227 441)					
	11 let		13 let		15 let		11 let		13 let		15 let	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Blízký kamarád/i	10	7	15	19	19	31	21	21	26	34	31	40
Kamarádi z širšího okruhu kamarádů	7	3	9	7	8	7	15	12	16	14	16	14
Noví kamarádi přes internet	6	4	8	5	8	8	11	7	11	9	11	10
Někdo jiný než kamarádi – rodiče, sourozenci, spolužáci, učitelé	11	7	10	9	8	9	20	19	18	18	16	16

Zdroj: Inchley a kol. (2020b)

Pro odhad podílu adolescentů v riziku nadměrného užívání sociálních sítí byla použita screeningová škála *Social Disorder Media Scale (SDMS)* (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 forma útěku před nepříjemnými pocity). Pokud respondent odpoví kladně na 6 z 9 sledovaných položek, spadá do kategorie rizika nadužívání sociálních sítí.

Výskyt nadužívání sociálních sítí mezi českými adolescenty ve věku 11–15 let byl na poměrně nízké úrovni (3–7 %) – z toho nejvyšší míru prevalence vykazovaly shodně 13leté a 15leté dívky (7 %). Výskyt nadužívání sociálních sítí u chlapců byl ve všech věkových kategoriích relativně konstantní, přibližně 4 %. V porovnání s mezinárodním průměrem studie byla v ČR odhadována nižší prevalence nadužívání sociálních sítí – graf 4-2.

graf 4-2: Podíl studentů v riziku nadužívání sociálních sítí podle pohlaví a věku – studie HBSC 2018, srovnání ČR s mezinárodním průměrem, v %



Zdroj: Inchley a kol. (2020a)

4.2.2 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.⁸⁰

V rámci studie *ESPAD 2019* bylo prostřednictvím několika otázek sledováno trávení času na internetu, a to především trávení času hraním digitálních her a trávení času na sociálních sítích:

- > v případě hraní her byly sledovány hry na počítači, tabletu, mobilním telefonu, konzoli nebo jiném elektronickém zařízení, jako příklady byly uvedeny hry typu puzzle, karetní hry, sportovní hry, strategické hry, bojové hry, adventury, střílečky, MMORPG, a to jak hry hrané online, tak hry hrané offline, tj. stažené do mobilního telefonu;
- > v případě sociálních sítí byly jako příklady uvedeny Facebook, Instagram, WhatsApp, Twitter, Skype, Snapchat, Messenger. Součástí otázky bylo vysvětlení, že nejde o to, zda mají dané aplikace vždy po ruce, ale jak často je aktivně využívají ke komunikaci s přáteli;
- > samostatně bylo sledováno trávení času na kanále YouTube sledováním videí.

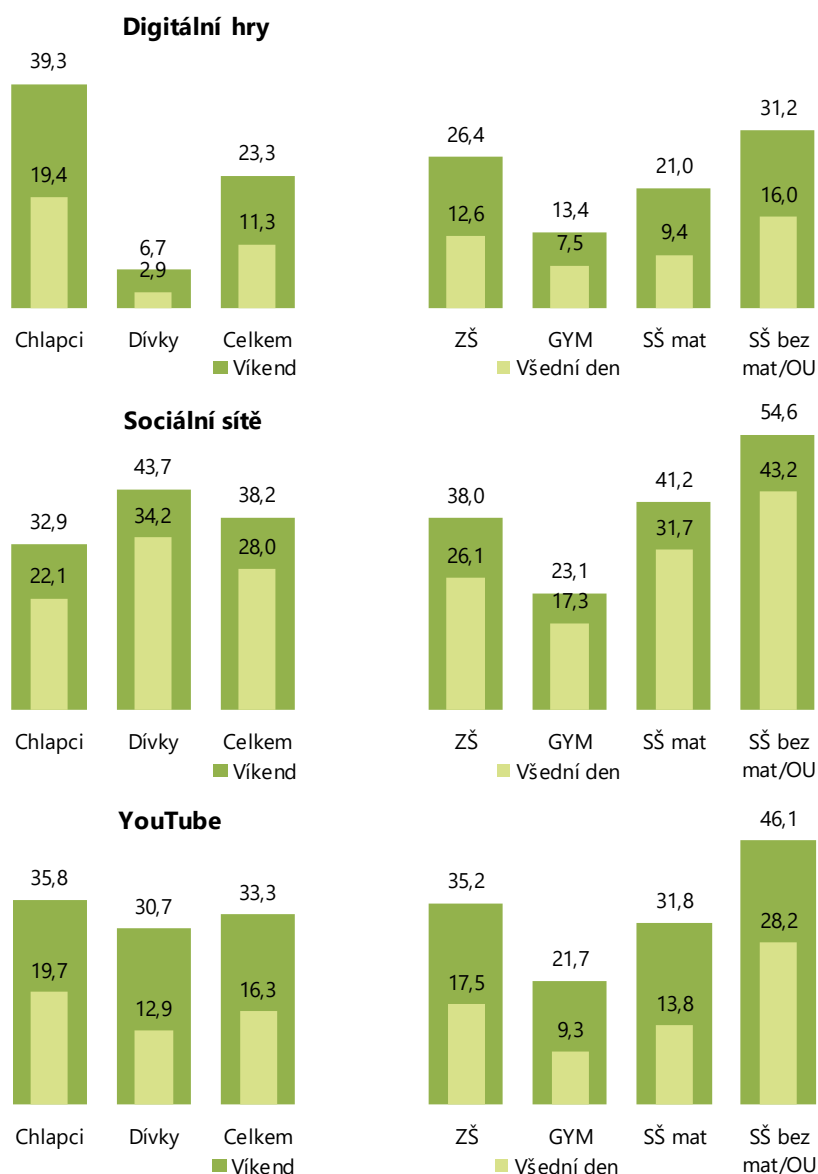
U všech kategorií byli studenti dotazováni, v kolika z posledních 7 dnů trávili čas těmito aktivitami a kolik hodin denně v průměru touto aktivitou strávili, a to jak v běžný všední den, tak o víkendu.

Digitální hry hrálo 7 dní v týdnu celkem 21,9 % studentů, výrazně častěji chlapci (36,9 % oproti 6,3 % dívek), přičemž téměř polovina dívek (46,3 %) uvedla, že v posledních 7 dnech digitální 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 – 40,7 % stráví obvykle hraním her 2 nebo více hodin denně, v tom 23,3 % stráví hraním více než 4 hodiny – graf 4-3. Celkem 11,8 % studentů tráví hraním her o víkendu 6 nebo více hodin.

⁸⁰ 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 4-3: Nadměrné trávení času (4 a více hodin denně) hraním digitálních her a na sociálních sítích, ve všední den a o víkend – studie ESPAD 2019, v %



Zdroj: Chomynová a kol. (2020)

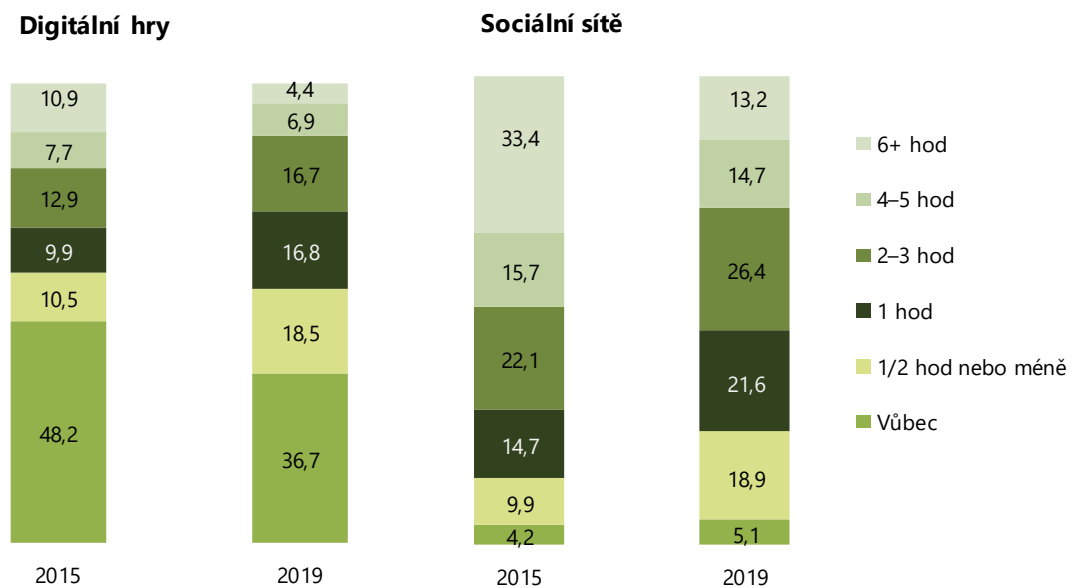
Ještě vyšší podíl studentů uvádí aktivní trávení času na sociálních sítích – celkem 74,2 % studentů tráví čas denně na sociálních sítích (např. Facebook, Instagram, WhatsApp, Twitter, Skype nebo Messenger), o něco častěji jde o dívky (76,4 % oproti 72,0 % chlapců). Pouze 1,5 % dotázaných nebyla v posledních 7 dnech na sociálních sítích. 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 víkend je stejně jako v případě digitálních her čas trávený na sociálních sítích ještě delší – 64,0 % studentů stráví o víkend na sociálních sítích 2 nebo více hodin, 38,2 % více než 4 hodiny – graf 4-3. Celkem 21,2 % stráví na sociálních sítích o víkend více než 6 hodin denně.

Samostatně dotazovanou kategorií bylo v rámci studie *ESPAD 2019* sledování kanálu YouTube, tj. sledování videí. Sledováním YouTube tráví čas o něco častěji chlapci. V běžný všední den stráví 45,7 % studentů 2 nebo více hodin na YouTube (v tom 16,3 % celkem 4 nebo více hodin), o víkend 63,7 % (v tom 33,3 % celkem 4 nebo více hodin). Více než 6 hodin denně tráví o víkend na YouTube 14,6 % studentů.

Studie *ESPAD* ukázala, že 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 jak hraní digitálních her, tak trávení času na sociálních sítích je nejméně časté u studentů gymnázií, a naopak časté mezi studenty odborných učilišť, ale také mezi žáky 9. tříd základních škol.

Obdobně bylo sledováno hraní her a trávení času na sociálních sítích ve studii *ESPAD* v r. 2015. 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. Podíl studentů, kteří tráví čas na sociálních sítích, se téměř nezměnil, současně však došlo k výraznému poklesu těch, kteří na sociálních sítích tráví 4 nebo více hodin denně – graf 4-4.

graf 4-4: Trávení času hraním digitálních her a na sociálních sítích ve všední den, srovnání I. 2015–2019, studie *ESPAD*, v %



Zdroj: Chomynová a kol. (2020)

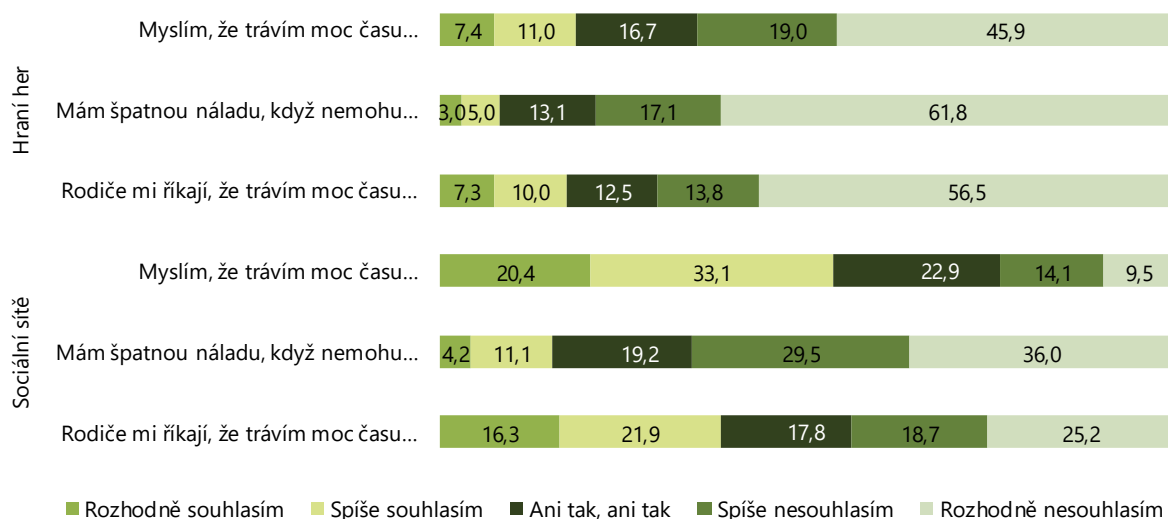
Součástí dotazníku studie *ESPAD* v I. 2015 i 2019 byly dvě 3položkové škály zaměřené na subjektivní vnímání problémů spojených s trávením času na sociálních sítích a hraním digitálních her (Holstein a kol., 2014):

- > 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.

Respondenti odpovídali na škále 1=rozhodně souhlasím až 5=rozhodně nesouhlasím. Výsledné skóre je vypočítané jako součet 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 (Holstein a kol., 2014).

Samotní studenti často uvádějí, že mají pocit, že tráví příliš času hraním her na počítači, tabletu nebo mobilním telefonu (18,4 %), podle 17,3 % se čas trávený hraním nelíbí jejich rodičům. Celkem 8,0 % uvedlo, že má špatnou náladu, když nemůže hrát hry. Celkem 53,5 % studentů samo vnímá, že tráví příliš času na sociálních sítích a 38,2 % studentů uvedlo, že si to myslí jejich rodiče. Celkem 15,3 % dotázaných uvedlo, že má špatnou náladu, když nemůže být na sociálních sítích – graf 4-5.

graf 4-5: Odpovědi na otázky screeningových škál zaměřených na hraní digitálních her a trávení času na sociálních sítích – studie ESPAD 2019, v %

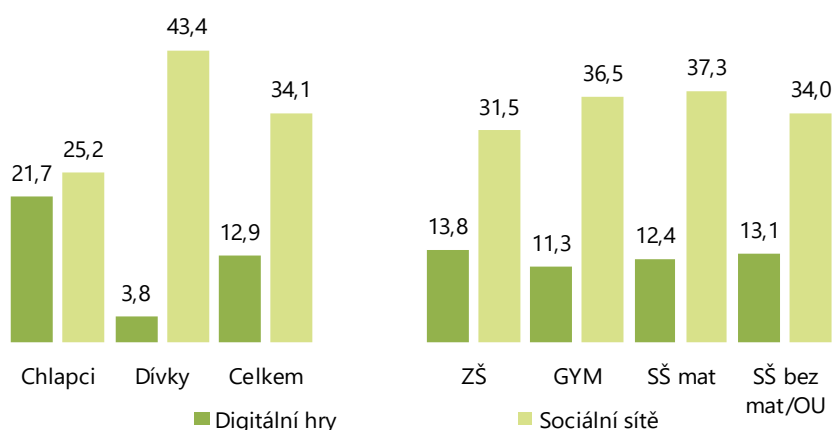


Zdroj: Chomynová a kol. (2020)

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 sociálních sítích spadalo na základě dvou nebo více pozitivních odpovědí celkem 34,1 % studentů (25,2 % chlapců a 43,4 % dívek) – graf 4-6.

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).

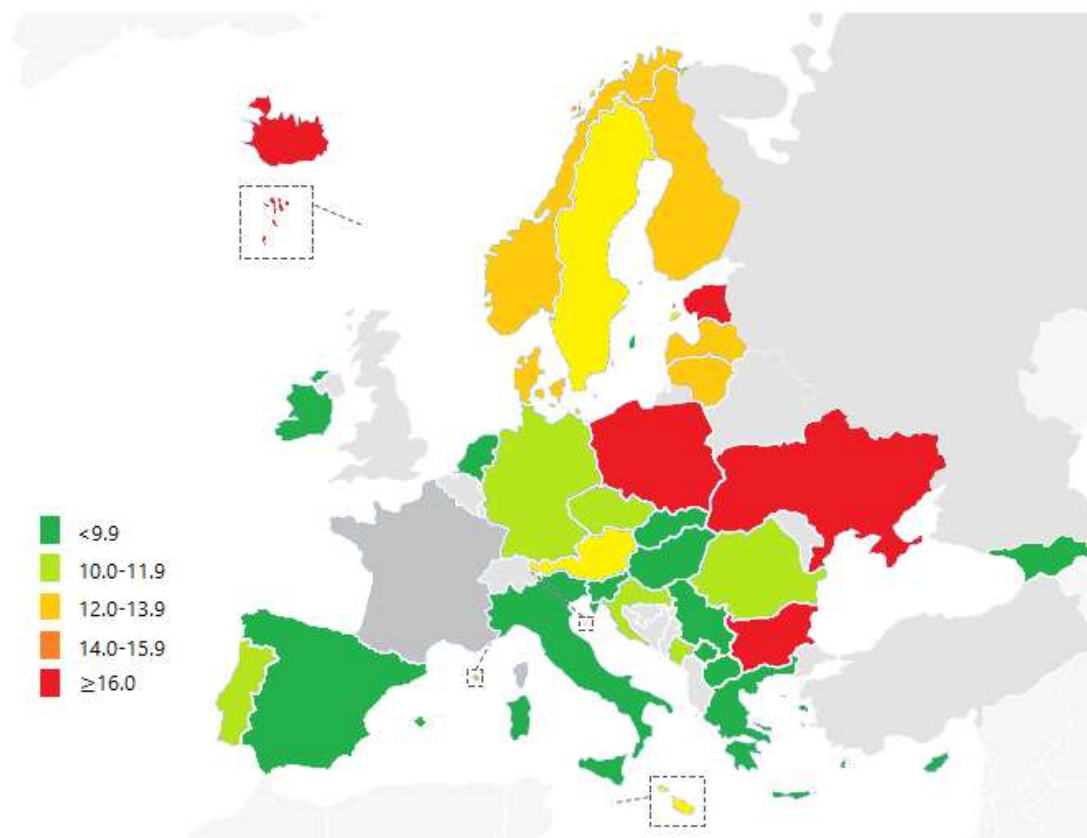
graf 4-6: Podíl studentů v riziku rozvoje problémů v souvislosti s hraním digitálních her a trávením času na sociálních sítích, podle pohlaví a typu školy – výsledky screeningových škál, studie ESPAD 2019, v %



Zdroj: Chomynová a kol. (2020)

Ve srovnání s evropskými vrstevníky tráví čeští studenti v průměru stejně času hraním digitálních her – zatímco 4 a více hodin denně trávilo hraním her 11,3 % českých studentů ve všední den a 23,3 % o víkendu, evropský průměr uvádí 11,7 %, resp. 25,2 %, přičemž nejčastěji uváděli hraní digitálních her studenti na Faerských ostrovech (21,1 % ve všední den), Islandu (20,2 %), ale také na Ukrajině (18,3 %) a v Estonsku (17,5 %) – mapa 4-1.

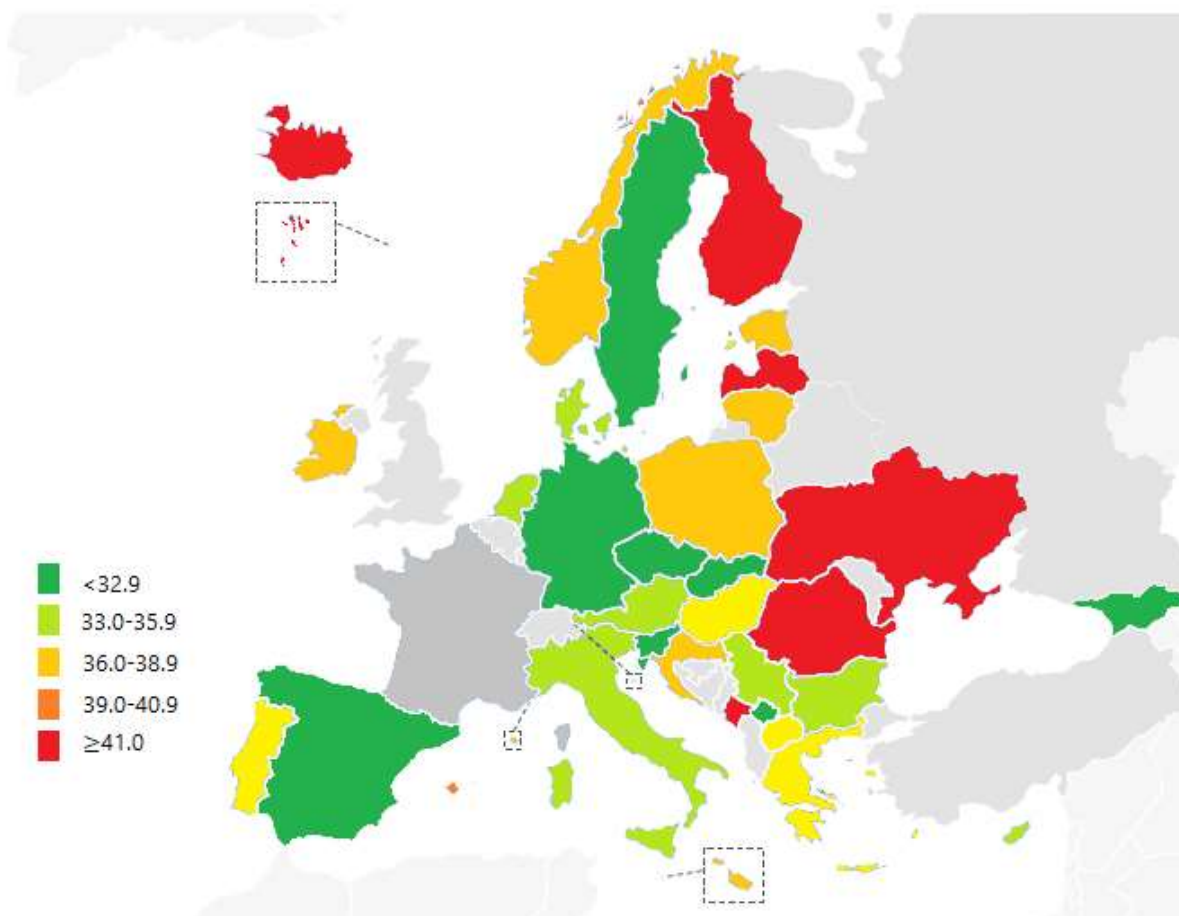
mapa 4-1: Podíl studentů, kteří tráví denně 4 a více hodin hraním digitálních her (ve všední den) – studie ESPAD 2019, v %



Zdroj: ESPAD Group (2020)

Ve srovnání s ostatními Evropany tráví Češi méně času na sociálních sítích, a to jak ve všední den (28,0 % oproti 35,3 % v průměru v Evropě), tak o víkendu (38,2 % v ČR oproti 56,7 % v Evropě) (ESPAD Group, 2020), a to i přesto, že v tomto případě je do trávení času na sociálních sítích v ČR zahrnuto i sledování videí prostřednictvím kanálu YouTube. Největší množství času na sociálních sítích uváděli v r. 2019 studenti ve Finsku (53,5 % trávilo na sociálních sítích 4 a více hodin ve všední den), v Rumunsku (48,6 %), v Lotyšsku (44,9 %) a Černé Hoře (43,4 %) – mapa 4-2.

mapa 4-2: Podíl studentů, kteří tráví denně 4 a více hodin na sociálních sítích (ve všední den) – studie ESPAD 2019, v %



Zdroj: ESPAD Group (2020)

4.2.2.1 Validizační studie ESPAD 2016 a 2018

Mimo rámec evropské studie (v r. 2015 a 2019) proběhla v ČR studie obdobného rozsahu také v r. 2016, jejím cílem bylo ověřit výsledky a trendy zjištěné v r. 2015, tzv. *validizační studie ESPAD 2016*.⁸¹ Na tuto studii navázalo v r. 2018 prospektivní sledování studentů, které na stejných středních školách dotazovalo tutéž kohortu studentů (tj. studenty narozené v r. 2000, kteří v roce sběru dat dosáhnou 18 let) s cílem sledovat vývoj užívání návykových látek ve vyšším věku.⁸²

V rámci dotazníků v r. 2016 a 2018 byly otázky týkající se hraní digitálních her i trávení času na sociálních sítích sledovány ve stejné struktuře jako v r. 2015.

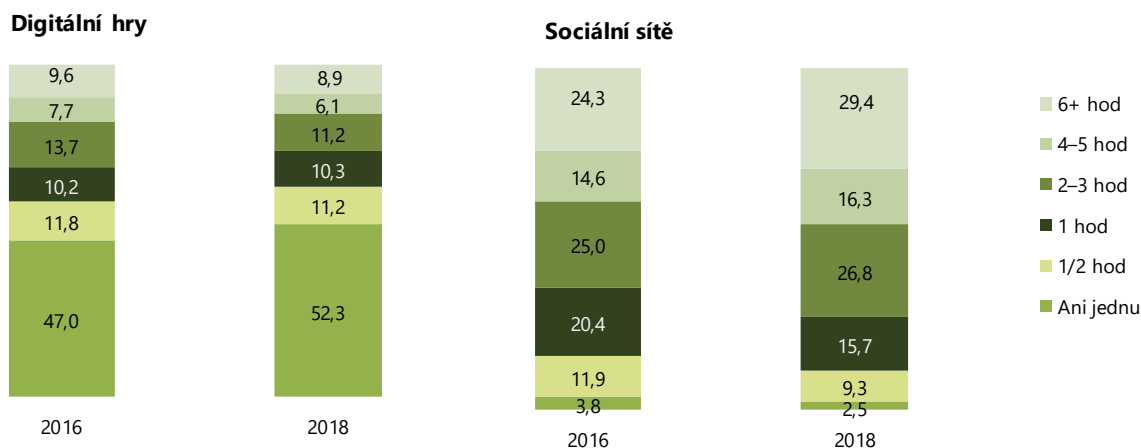
Validizační studie ESPAD 2016 potvrdila zjištění studie ESPAD z r. 2015, že hraní digitálních her je výrazně rozšířenější mezi chlapci, zatímco dívky tráví častěji čas na sociálních sítích. S věkem respondentů se mění množství času, které tráví jednotlivými aktivitami – studie z r. 2018 ukázala, že

⁸¹ *Validizační studii ESPAD 2016* realizovalo NMS ve spolupráci s Národním ústavem duševního zdraví a agenturou ppm factum. Výběr škol byl konstruovaný obdobně jako v případě studie *ESPAD 2015*, soubor tvořilo 2 471 studentů ve věku 15–16 let (ročník narození 2000) ze 115 základních a všech typů středních škol.

⁸² Prospektivního sledování se účastnily tytéž střední školy a třídy, které se účastnily sběru dat *validizační studie ESPAD* v r. 2016, celkem se do studie zapojilo 66 středních škol (186 tříd) z původního vzorku 82 středních škol (míra response 80,5 %). Celkem bylo sesbíráno 3 588 dotazníků od studentů 3. ročníků (3 479 validních), z toho bylo 1 554 studentů narozených v r. 2000 (tj. stejná kohorta narození jako ve studii v r. 2016, kdy byli studenti v 1. ročnících), z toho bylo 745 chlapců a 809 dívek. Pro podrobnější srovnání trendů byly z *validizační studie ESPAD 2016* vybráni pouze studenti tehdejších 1. ročníků středních škol a současně byl vzorek omezen pouze na studenty těch středních škol, které souhlasily s opakováním studie v r. 2018 (66 středních škol).

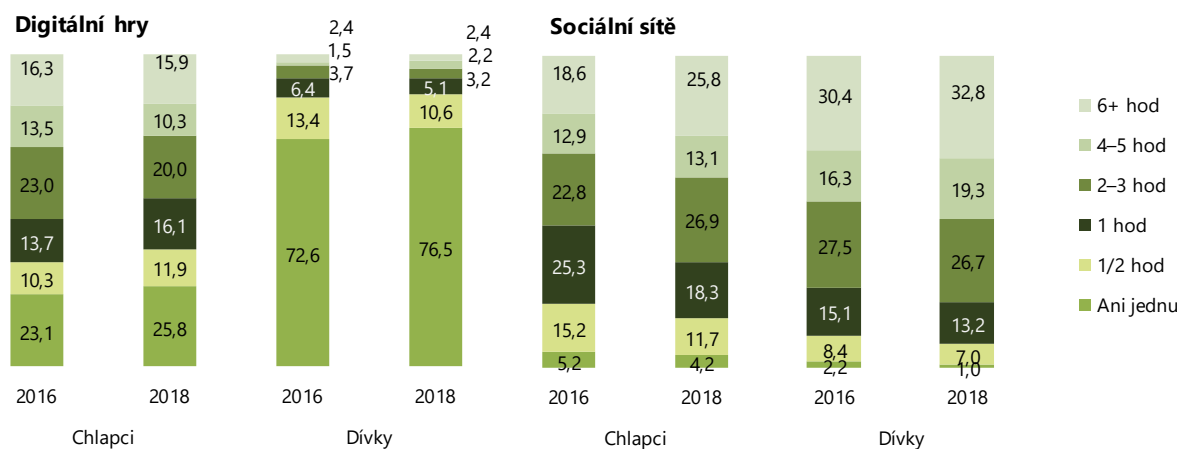
mezi 16. a 18. rokem věku roste podíl studentů, kteří přestávají hrát digitální hry – graf 4-7, a naopak se prodlužuje čas, který studenti tráví na sociálních sítích, přičemž přechod od hraní her k trávení času na sociálních sítích je patrný jak mezi chlapci, tak mezi dívkami – graf 4-8.

graf 4-7: Trávení času hraním digitálních her a na sociálních sítích ve všední den mezi studenty ve věku 15–16 let a 17–18 let – validizační studie ESPAD 2016 a 2018, v %



Zdroj: Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a ppm factum research (2016), Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a ppm factum research (2019)

graf 4-8: Změny v trávení času hraním digitálních her a na sociálních sítích mezi studenty ve věku 15–16 let a 17–18 let podle pohlaví – validizační studie ESPAD 2016 a 2018, v %

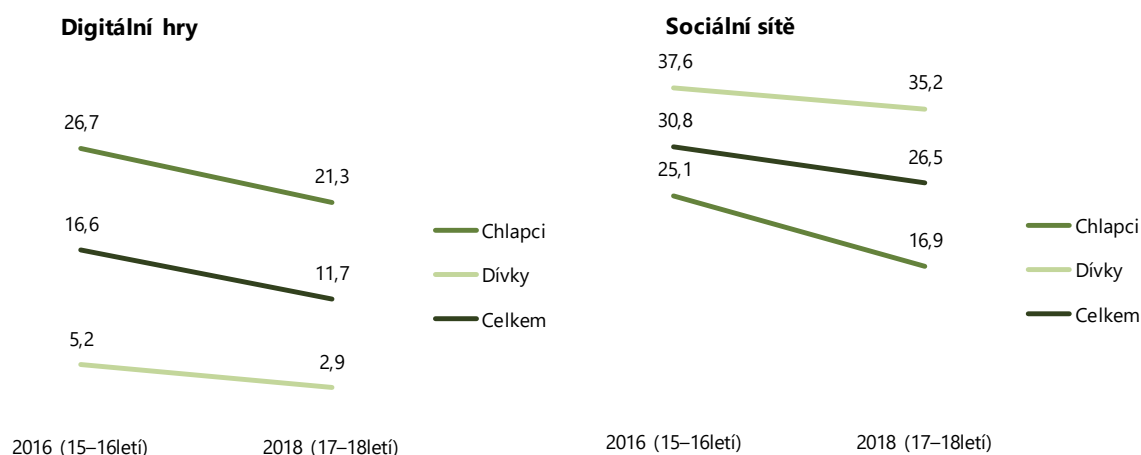


Zdroj: Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a ppm factum research (2016), Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a ppm factum research (2019)

Také v rámci validizační studie v r. 2016 i 2018 bylo prostřednictvím dvou 3položkových screeningových škál sledováno vnímání problémů spojených s trávením času na sociálních sítích a hraním digitálních her (Holstein a kol., 2014).

Ukázalo se, že s věkem respondentů klesá podíl studentů spadajících do rizika v souvislosti s hraním digitálních her (z 16,6 % na 11,7 %), zatímco podíl studentů spadajících do rizika v souvislosti s trávením času na sociálních sítích zůstal stejný (30,8 % v r. 2016 a 26,5 % v r. 2018) – graf 4-9.

graf 4-9: Podíl osob v riziku v souvislosti s hraním digitálních her a trávením času na sociálních sítích v populaci studentů středních škol (ročník narození 2000) v l. 2016 a 2018 – validizační studie ESPAD 2016 a 2018, v %



Pozn.: Pro srovnání byli v r. 2016 vybráni pouze studenti tehdejších 1. ročníků středních škol a současně byl vzorek omezen pouze na studenty těch středních škol, které souhlasily s opakováním studie v r. 2018.

Zdroj: Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a ppm factum research (2016), Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a ppm factum research (2019)

4.2.3 EU Kids Online

Na přelomu l. 2017 a 2018 proběhla mezinárodní studie *EU Kids Online*⁸³ zaměřená na populaci 9–17letých adolescentů v 33 zemích,⁸⁴ 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.⁸⁵

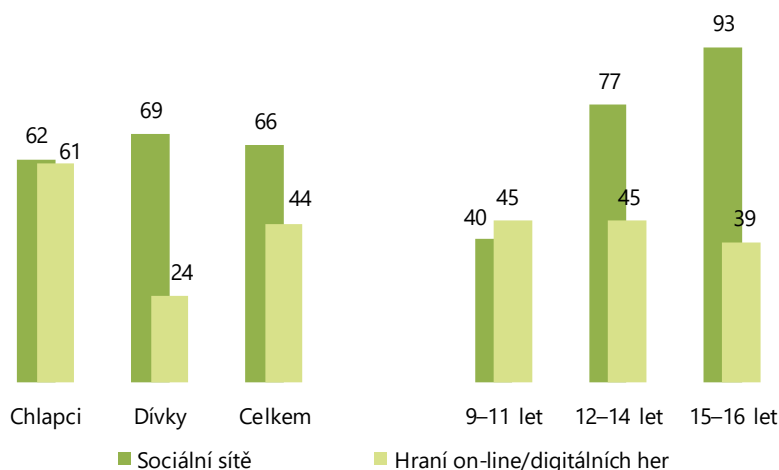
Celkem bylo denně (skoro denně) nebo častěji (několikrát za den, většinu dne) na sociálních sítích 66 % respondentů (62 % chlapců a 69 % dívek), přičemž prevalence dramaticky stoupá v závislosti na věku – 40 % ve věkové kategorii 9–11 let, ale 93 % ve věkové skupině 15–16 let. Chlapci a dívky tráví na sociálních sítích přibližně stejně času. U denního nebo častějšího hraní online her je tomu přesně naopak – podíl chlapců byl oproti dívkám téměř trojnásobný (61 % chlapci a 24 % dívky).

⁸³ <http://www.eukidsonline.net/> [2022-05-28]

⁸⁴ 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.

⁸⁵ 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).

graf 4-10: Podíl respondentů, kteří se denně nebo častěji (tj. několikrát v průběhu dne) věnují hraní online her nebo sociálním sítím – EU Kids Online 2017/2018, v %



Zdroj: Smahel a kol. (2020)

I ve studii *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.

4.3 Reprezentativní národní studie ve školní populaci

4.3.1 Výzkum rizikového chování mezi českými adolescenty 2018

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.

Tematicky zaměřená studie podrobně se zabýváající oblastí digitálních závislostí mezi dospívajícími byla realizována v r. 2018.⁸⁶ V rámci výzkumu byla sledována následující témata: hraní digitálních her, trávení času na sociálních sítích a trávení času na internetu obecně.

4.3.1.1 Hraní digitálních her

V rámci bloku otázek zaměřených na hraní digitálních her byly podrobně sledovány jednotlivé typy her, množství času tráveného hraním her a výskyt problémů spojených s hraním. Pro zmapování problémového hraní digitálních her byly využity dvě metody ze zahraničí, které byly převedeny do českého jazyka, a dvě nově zkonstruované metody:

⁸⁶ 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).

- kritéria poruchy hraní internetových her, tzv. *dotazník Internet Gaming Disorder (IGD)* (Pontes a Griffiths, 2015),
- škála pro měření chování souvisejícího s hraním počítačových her u dětí a dospívajících, tzv. *Skála zum Computerspielverhalten bei Kindern und Jugendlichen (CSV-S)* (Wölfling a kol., 2011),
- *Dotazník hraní digitálních her (DHDH)* (Suchá a kol., 2019b),
- *Dotazník typu her (DTH)* (Suchá a Dolejš, 2017).

V rámci studie byly také podrobně sledovány vybrané dopady hraní her – blíže viz kapitulu Zdravotní a sociální dopady a souvislosti nadužívání digitálních technologií, str. 91.

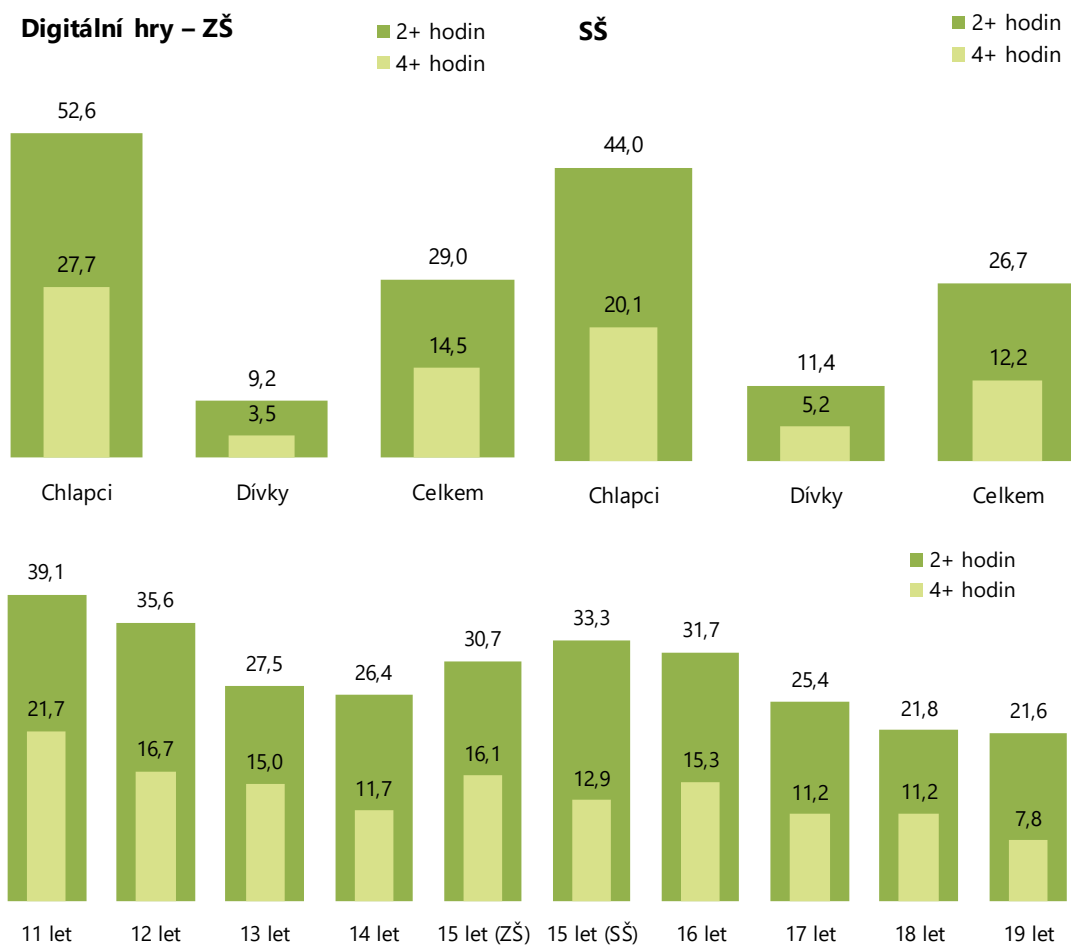
V průměru hrají studenti digitální hry v pracovní den 1,60 hodiny a o víkendu přibližně o necelou hodinu více, a to 2,37 hodiny. Téměř třetina (28,4 %) českých adolescentů se hraní digitálních her ve svém volném čase vůbec nevěnuje. Celkem 25,6 % dospívajících hrálo denně (42,2 % chlapců a 9,6 % dívek), dalších 22,5 % hrálo několikrát týdně (30,1 % chlapců a 15,2 % dívek).

Nejpočetnější skupinu mezi aktivními hráči (34,7 %) představují dospívající, kteří hrají méně než 2 hodiny denně (všední den i víkend). Hraní 2 a více hodin denně uvedlo celkem 36,5 %, mezi chlapci bylo výrazně častější (cca 2–3krát) než mezi dívkami.

Mezi žáky ZŠ ve věku 11–15 let trávilo v běžný všední den 29,0 % dotázaných 2 nebo více hodin hraním her, téměř polovina z nich stráví hraním her více než 4 hodiny denně (14,5 %), mezi studenty SŠ ve věku 15–19 let trávilo hraním 2 nebo více hodin celkem 26,7 % studentů, v tom 12,2 % hrálo 4 nebo více hodin – graf 4-11. Čas trávený hraním her je vyšší u chlapců na ZŠ, zatímco u dívek je mírně vyšší na SŠ.

Podrobnější analýza dat podle věku potvrdila výsledky sledované v rámci studie *ESPAD* a *validizační studie ESPAD* – čas trávený hraním digitálních her mírně klesá s věkem respondentů, přičemž nejvyšší byl mezi 11letými a 12letými žáky ZŠ – graf 4-11.

graf 4-11: Prevalence hraní digitálních her mezi žáky ZŠ (11–15 let) a studenty SŠ podle pohlaví a věku (15–19 let) – studie Hraní digitálních her mezi českými adolescenty 2018, v %



Zdroj: Chomynová a kol. (2019)

Na rozdíl od zjištění pozorovaných v případě užívání návykových látek, kdy významným mezníkem z pohledu expozice návykovým látkám je přechod ze základní na střední školu, se ukazuje, že v případě hraní digitálních her není rozdíl mezi 15letými žáky ZŠ a 15letými studenty SŠ.

Preferované hry a herní žánry, kterými respondenti tráví svůj čas, se zásadně liší u chlapců a dívek – u chlapců jsou oblíbenými herními žánry first person shooter (FPS, tj. střílečky), akční hry s otevřeným světem a hry se závodní tematikou (sportovní hry). U dívek jsou na prvním místě simulátory života, akční hry s otevřeným světem a shodně puzzle a webové online hry (Suchá a kol., 2019a).

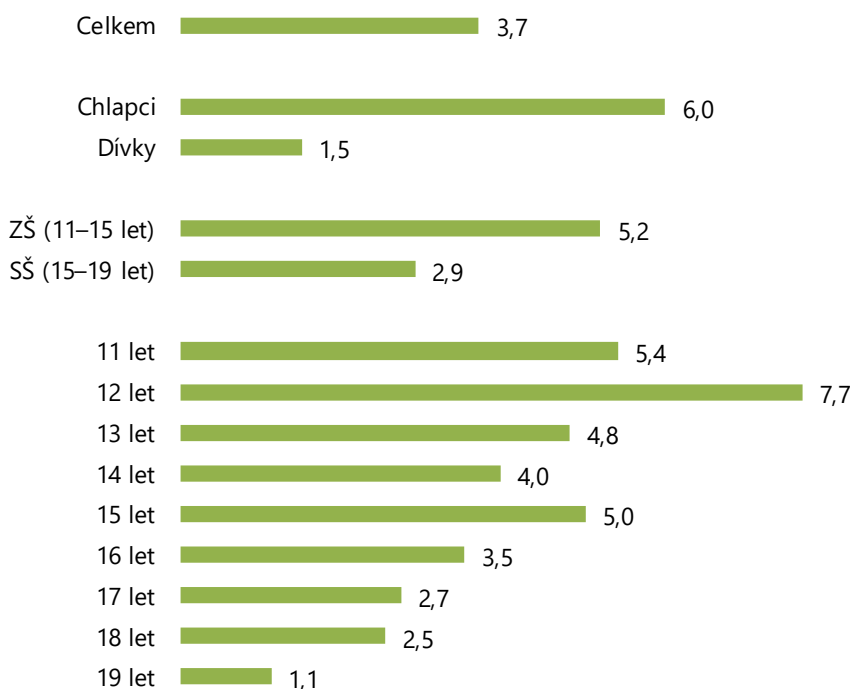
Pro odhad podílu studentů v riziku závislosti na hraní her byla využita screeningová škála *IGD* (tzv. dotazník *Internet Gaming Disorder*) sestávající z 9 položek zaměřených na výskyt problémů spojených s hraním her v posledních 12 měsících (Pontes a Griffiths, 2015):

- > neustálé myšlenky na hru,
- > výskyt nepříjemných pocitů při nemožnosti hrát hry,
- > trávení stále většího množství času hrou,
- > neúspěšný pokus o kontrolu účasti ve hře,
- > nezájem o koníčky v souvislosti s trávením času hraním,
- > pokračování ve hře i přes výskyt negativních dopadů hraní,
- > lhaní rodinným příslušníkům, terapeutům atd. o množství času tráveného hraním her,
- > ztráta sociálních vtaů, zaměstnání, školy nebo jiných aktivit v souvislosti s hraním.

Pokud respondent kladně odpoví na 5 z 9 sledovaných položek, spadá do kategorie rizika závislosti na hraní her (nachází se tedy v riziku IGD).

Do kategorie rizika závislosti na hraní her podle škály IGD spadalo celkem 3,7 % respondentů, míra prevalence je 4krát vyšší u chlapců než u dívek (6 % u chlapců a 1,5 % u dívek). Výskyt symptomů IGD je významně vyšší mezi žáky ZŠ (5,2 %) než mezi studenty SŠ (2,9 %). Nejvyšší výskyt poruchy související s hraním digitálních her byl sledován u 11letých (5,4 %) a 12letých respondentů (7,7 %), s věkem výskyt rizika závislosti na hraní her klesá – graf 4-12.

graf 4-12: Podíl studentů v riziku závislosti na hraní digitálních her (škála IGD) podle pohlaví, věku a vzdělávacího stupně – studie Hraní digitálních her mezi českými adolescenty 2018, v %



Zdroj: Suchá a kol. (2019a)

Další použitou škálou zaměřenou na odhad rizika závislosti na hraní digitálních her ve školní populaci byl *Dotazník hraní digitálních her* (Suchá, 2020). Nástroj obsahuje celkem 32 položek, z nich je 30 dichotomických (ano x ne) a 2 otázky jsou zaměřené na dobu trávenou hraním digitálních her, a to jak ve všední den, tak o víkendu (Suchá a kol., 2019b).

Hráči byli rozděleni do následujících kategorií:

- Nehráči, kam spadali respondenti, kteří nehráli digitální hry, resp. na otázku týkající se průměrné doby trávené hraním digitálních her denně uvedli 0, a to jak v běžný pracovní den, tak o víkendu.
- Bezproblémoví hráči digitálních her, pro které je hraní jednou z volnočasových aktivit, resp. pouze jedním ze způsobů trávení volného času, slouží k získávání informací/vzdělání prostřednictvím her – jedinci hrají vzdělávací a naučné hry a tím získávají nové vědomosti, trénují kognitivní (poznávací) funkce. Hraní her nezasahuje do sociální stránky jejich života, jedinci nepreferují hry před jinými aktivitami.
 - Rizikovní/problémoví hráči digitálních her, pro které je hraní dominantní volnočasovou aktivitou, jedinci hrají za účelem uvolnění a zvládnutí stresu, objevuje se zvyšující se frekvence a čas trávený hraním, zjevné zanedbávání školy, práce, přátel.
 - Závislí hráči, kteří jsou opakovaně natolik pohlceni hraním, že nepocítují bolest, únavu, hlad a žízeň, přátelské vztahy se přenáší do hráčského či online prostředí, dochází k jejich upřednostňování, ignorování problémů a stresu, komunikace se přesunuje do online prostředí.

Celková prevalence závislosti na hraní digitálních her v populaci 11–19letých dospívajících odpovídala 7,8 %, problémové hraní se vyskytovalo u dalších 12,7 % dospívajících. U chlapců byla zjištěna prevalence závislosti na hraní her 13,5 % a u dalších 15,7 % chlapců bylo zjištěno

problémové hraní. U dívek byla prevalence závislosti nižší. Ve srovnání s chlapci byl i podíl dívek v riziku závislosti a problémového hraní nižší (resp. 2,3 % a 9,9 %) – tabulka 4-3. Věkový průměr byl v případě závislých hráčů (u chlapců i dívek) nižší než u ostatních skupin – 15,4 roku u chlapců a 15,8 roku u dívek, zatímco u nehráčů dosahoval průměrný věk respondentů přibližně 16,7 roku, resp. 16,2 roku (Suchá, 2020).

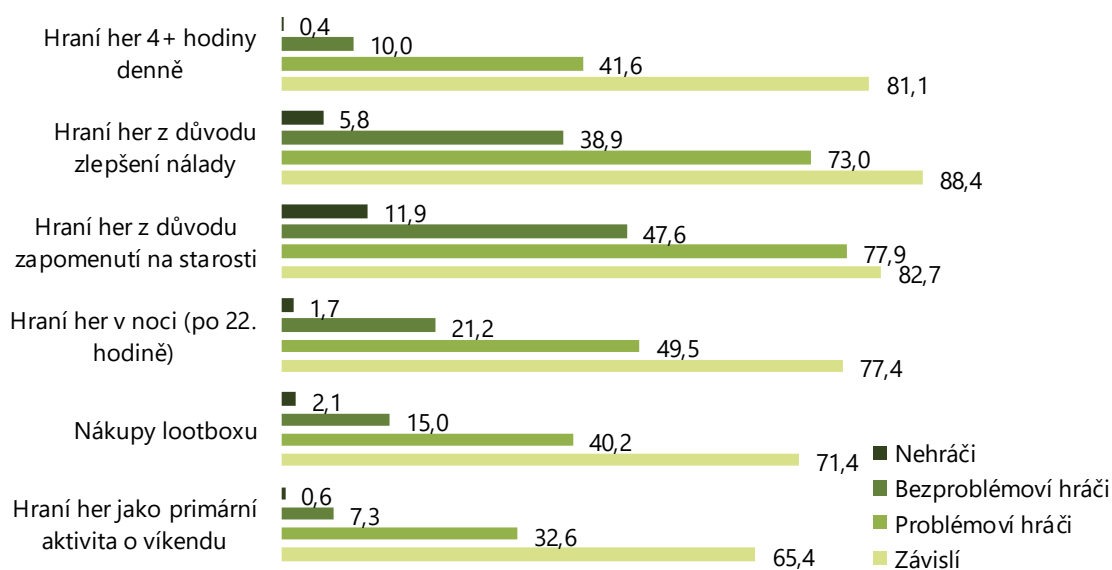
tabulka 4-3: Kategorie studentů podle rizika závislosti na hraní digitálních her na základě škály DHDH – studie Hraní digitálních her mezi českými adolescenty 2018, v %

Pohlaví	Nehráči (n=1 097)		Bezproblémoví hráči (n=1 986)		Problémoví hráči (n=493)		Závislí (n=301)	
Chlapci	11,4		59,5		15,7		13,5	
Dívky	44,5		43,3		9,9		2,3	
Celkem	28,4		51,2		12,7		7,8	
Věk	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
11 let	0,0	12,8	85,3	61,5	8,8	23,1	5,9	2,6
12 let	2,0	24,2	66,7	49,5	14,1	26,3	17,2	0,0
13 let	3,7	31,5	65,0	50,5	14,1	16,8	17,2	1,1
14 let	7,4	38,3	59,6	47,2	14,4	13,2	18,6	1,3
15 let	9,9	40,8	56,0	43,8	19,5	9,6	14,5	5,9
16 let	11,4	44,4	56,8	44,6	19,7	8,5	12,1	2,5
17 let	12,0	48,1	59,4	42,4	15,5	7,1	13,2	2,4
18 let	19,7	59,7	54,4	34,7	13,0	3,9	13,0	1,6
19 let	22,1	59,7	65,7	34,9	7,1	4,7	5,0	0,8

Zdroj: Suchá (2020)

Mezi jedinci spadajícími do kategorie problémových hráčů a kategorie závislosti na hraní digitálních her je možné sledovat 2–8krát vyšší výskyt všech sledovaných rizikových aspektů hraní než mezi jednotlivci v kategorii bezproblémových hráčů – větší je množství času tráveného hraním her, častější je hraní her v noci (po 22. hodině), preference hraní her i v průběhu víkendu a nákupy lootboxů. Problémoví hráči a jedinci závislí na hraní her také častěji uvádějí hraní her z důvodu zlepšení nálady a zapomenutí na starosti – graf 4-13. Dopady hraní her jsou podrobněji uvedeny v kapitole Zdravotní a sociální dopady a souvislosti nadužívání digitálních technologií, str. 91.

graf 4-13: Vybrané aspekty hraní digitálních her mezi adolescenty podle kategorizace hráčů na základě screeningové škály Dotazník hraní digitálních her (DHDH) – studie Hraní digitálních her mezi českými adolescenty 2018, v %



Zdroj: Suchá (2020)

Ve studii byla dále použita také škála pro měření chování souvisejícího s hraním počítačových her u dětí a dospívajících, tzv. *Skala zum Computerspielverhalten bei Kindern und Jugendlichen (CSV-S)*, v angličtině označovaná také jako *Scale for Assessment of Pathological Computer-Gaming (AICA-S)* (Wöfling a kol., 2011). Jde o 15položkovou škálu zaměřenou na hraní počítačových her/videoher, v metodě je možné dosáhnout celkem 0–27 bodů. Nástroj slouží k mapování základních symptomů souvisejících s nadměrným hraním digitálních her (jako je např. craving, ztráta kontroly, rozvoj tolerance).

Na základě škály lze rozlišit tři typy hraní podle závažnosti – hraní bez závislosti, problémové hraní a závislostní hraní. V souladu s naplněním kritérií IGD podle Americké psychiatrické asociace (2015) je skupina, jež získá 0,0–6,5 bodu, označována jako neproblémoví hráči (tj. naplňuje dvě kritéria závislosti nebo méně), při získání 7,0–13,0 bodu jde o problémové hráče (naplňují 2–4 symptomy závislosti), při získání 13,5 a více bodů jde o závislost (naplňují 5 a více kritérií IGD). Do kategorie vysokého rizika, resp. závislosti, spadalo podle výzkumu celkem 1,5 % chlapců a 0,3 % dívek (Kňážek a kol., 2021).

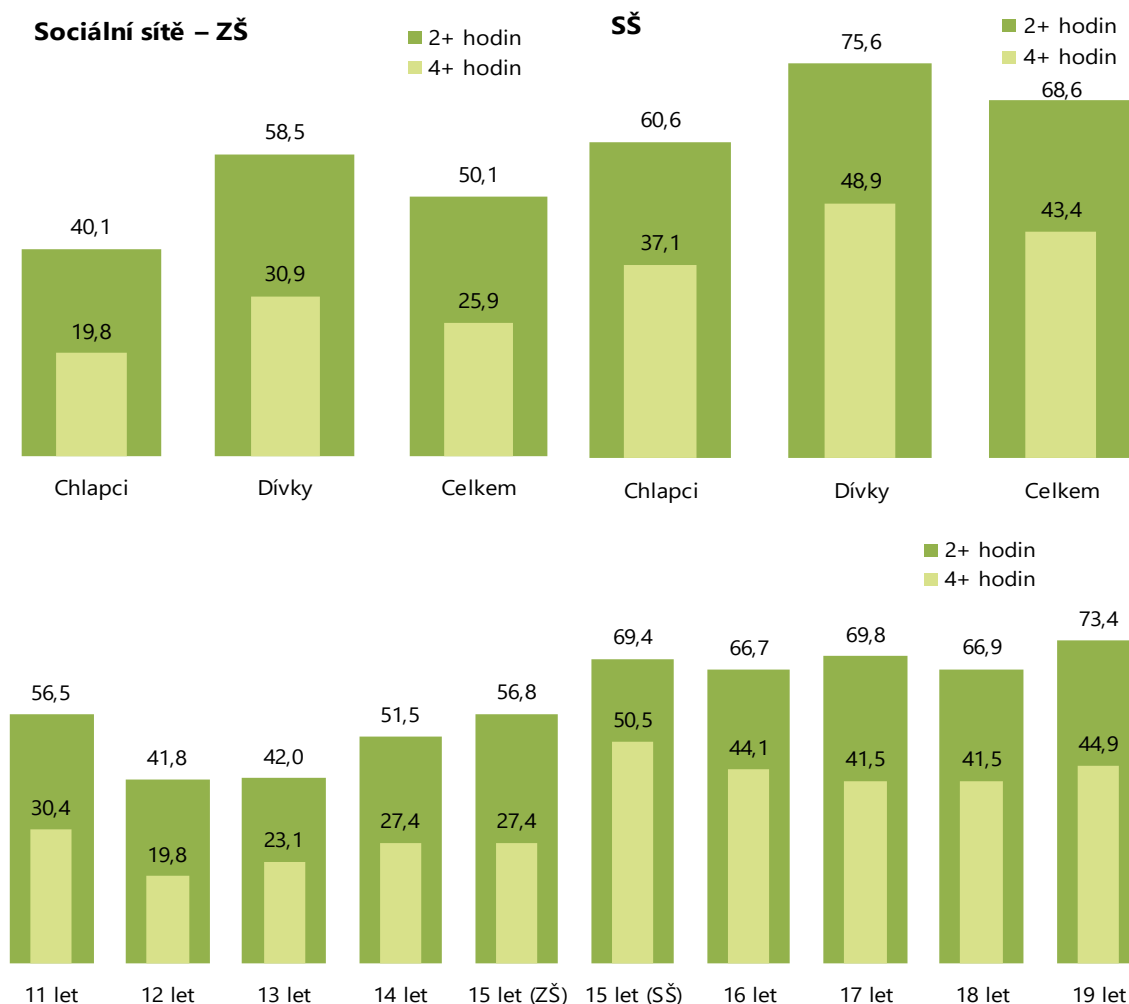
4.3.1.2 Sociální sítě

Do studie primárně zaměřené na hraní digitálních her mezi českými adolescenty bylo vloženo také několik otázek ze studie *ESPAD 2015* týkajících se trávení času na sociálních sítích.

Mezi žáky ZŠ ve věku 11–15 let trávilo v běžný všední den 50,1 % dotázaných 2 nebo více hodin na sociálních sítích, téměř polovina z nich stráví na sítích více než 4 hodiny denně (25,9 %), mezi studenty SŠ ve věku 15–19 let trávilo na sociálních sítích 2 nebo více hodin celkem 68,6 % studentů, v tom 43,4 % bylo na sociálních sítích 4 nebo více hodin – graf 4-14.

Čas trávený na sociálních sítích je významně vyšší u dívek, a to zejména u studentek SŠ. V případě sociálních sítí je věk 15 let a přechod ze ZŠ na SŠ opět významným faktorem, kdy mezi studenty narůstá podíl těch, kteří tráví čas na sociálních sítích – graf 4-14.

graf 4-14: Trávení času na sociálních sítích her mezi žáky ZŠ (11–15 let) a studenty SŠ (15–19 let) podle pohlaví a věku – studie Hraní digitálních her mezi českými adolescenty 2018, v %



Zdroj: Chomynová a kol. (2019)

Nadále platí, že velkou roli při získávání zkušeností s návykovými látkami hraje také typ studované školy, což potvrzují dlouhodobě také výsledky studie ESPAD v ČR.

4.3.1.3 Trávení času a závislost na internetu

Součástí studie byl také screeningový nástroj Test internetové závislosti, tj. Internet Addiction Test (IAT). Dotazník obsahuje celkem 20 položek a tvoří ho 6 subškál zaměřených na následující oblasti: důležitost (salience), nadměrné užívání (excessive use), zanedbávání povinností (neglect work), těšení se (anticipation), nedostatečná kontrola (lack of control) a zanedbávání společenského života (neglect social life) (Young, 1998b; Young, 2017b; Suchá, 2020).

Na základě získaného počtu bodů lze rozlišit čtyři stupně míry užívání internetu: běžné užívání (0–30 bodů), mírná úroveň závislosti (31–49 bodů), střední úroveň závislosti (50–79 bodů) a vysoká úroveň závislosti (80–100 bodů) (Young, 2017b).

Podle screeningové škály IAT spadalo do kategorie střední nebo vysoké závislosti na internetu celkem 4,1 % českých dospívajících (3,3 % chlapců a 4,9 % dívek) – tabulka 4-4. Dalších 17,5 % (14,2 % chlapců a 20,6 % dívek) spadalo do kategorie mírné závislosti na internetu (Procházka a kol., 2021).

tabulka 4-4: Míra závislosti dospívajících na internetu podle škály IAT – studie Hraní digitálních her mezi českými adolescenty 2018, v %

Užívání internetu	Běžné užívání	Mírná úroveň	Střední úroveň	Vysoká úroveň
Pohlaví				
Chlapci	82,5	14,2	2,9	0,4
Dívky	74,5	20,6	4,6	0,3
Celkem	78,4	17,5	3,8	0,3
Věk				
11 let	87,0	10,1	2,9	0,0
12 let	87,9	9,0	2,6	0,5
13 let	80,7	15,6	3,7	0,0
14 let	75,8	18,3	5,4	0,5
15 let	74,7	19,8	5,0	0,5
16 let	76,6	19,7	3,4	0,3
17 let	77,8	17,6	4,5	0,1
18 let	80,4	17,1	2,5	0,0
19 let	81,8	15,6	1,5	1,1

Zdroj: Procházka a kol. (2021)

4.3.2 Další studie Univerzity Palackého v Olomouci

Další z výzkumů Katedry psychologie Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci, proběhl na jaře 2019 na vzorku 3 515 středoškoláků ve věku 15–19 let; obdobný výzkum probíhal v lednu až březnu 2020 mezi žáky základních škol (ve věku 11–15 let). Do jednotlivých výzkumů bývají pravidelně zahrnuty screeningové dotazníky, např. Výskyt rizikového chování adolescentů (VRCHA) (Dolejš a Skopal, 2015) nebo Škála impulzivity (SIDS) (Dolejš a Skopal, 2016). V současné době jsou k dispozici pouze výsledky zaměřené na stravovací návyky a poruchy příjmu potravy (Pipová a kol., 2020).

Studie plánovaná pro školní rok 2020/2021, která se měla zaměřit na chování dospívajících na internetu, hodnoty adolescentů a různé formy rizikového chování, byla vzhledem k epidemiologické situaci v souvislosti s COVID-19 odložena na školní rok 2021/2022.⁸⁷ Studie s názvem *Hodnotový systém slovenských a českých adolescentů pod vlivem internetu* obsahuje dotazník zaměřený na používání internetu a sociálních sítí (Dotazník používání internetu, DPI) (Považanová a kol., 2020), který si klade za cíl zmapovat problematiku profilů dětí na sociálních sítích a čas trávený na sítích, ale také 20položkový test internetové závislosti (Internet Addiction Test, IAT) (Young, 1998b), 9položkový dotazník Internet Gaming Disorder (IGD) (Pontes a Griffiths, 2015; Suchá a kol., 2019a) a 4položkový dotazník porucha hraní her, Gaming Disorder Test (Suchá a kol., 2018; Pontes a kol., 2019).

Podrobné výsledky ze studie dosud nebyly publikovány – k dispozici jsou pouze výsledky týkající se používání internetu a sociálních sítí (Dotazník používání internetu, DPI) (Považanová a kol., 2020; Dolejš a kol., 2022). Škála obsahuje 28 položek zaměřených na sociální sítě, hraní počítačových her a působení v kyberprostoru, včetně množství času tráveného na internetu a specificky sociálních sítích, postoje k názorům influencerů (youtuberů/instagramerů) a reakce na sociálních sítích.

Průběžné výsledky studie ukazují, že 97,5 % dotázaných adolescentů (v ČR i na Slovensku) má profil na sociálních sítích (především na Instagramu, TikToku, Facebooku a YouTube), 62,2 % má profil na

⁸⁷ Studie se zaměřila na dospívající v ČR a na Slovensku ve věku 11–19 let, tj. žáky druhého stupně ZŠ a studenty SŠ. Do studie se zapojilo více než 2 000 respondentů.

sociálních sítích, kde není ve spojení s rodinnými příslušníky. Celkem 8,9 % dospívajících aktivně zveřejňuje příspěvky na sociálních sítích, pro 11,8 % adolescentů je důležité mít hodně „lajků“ a pro 12,3 % dospívajících je důležité mít hodně followerů. Názory influencerů (youtuberů/instagramerů atd.) přebírá 39,3 % dotázaných (Dolejš a kol., 2022).

Průměrný věk založení prvního účtu na sociálních sítích je 10,4 roku u chlapců a 11,0 roku u dívek. Chlapci mají v průměru 5,0 profilů na sociálních sítích, dívky 4,9. Celkem 48,1 % chlapců a 28,9 % dívek se někdy v životě věnovalo na internetu aktivitám, které by rodiče neschvalovali.

4.4 Regionální studie

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

V listopadu až prosinci 2021 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, 2022).⁸⁸

V rámci dotazníku jsou sledovány také otázky týkající se užívání digitálních technologií (tj. hraní her, užívání sociálních sítí a sledování videí), resp. výskyt problémů s nimi spojených – formulace otázky se ve sledovaném období mírně změnila:

- v l. 2016–2018 bylo sledováno, zda kvůli času strávenému na internetu nebo hraním počítačových nebo mobilních her měli studenti nějaký problém;
- v l. 2019–2021 byl sledován výskyt problémů specificky v souvislosti s hraním her, trávením času na sociálních sítích a sledováním videí;
- v r. 2021 byla do dotazníku zařazena také otázka na rizika spojená s nadměrným užíváním internetu, tj. (1) neúspěšně se pokusili trávit na internetu méně času, (2) strávili kvůli internetu méně času s rodinou, kamarády nebo prací na domácích úkolech, (3) trávili čas na internetu, aniž je to bavilo, (4) byli rozčilení, když nemohli trávit čas na internetu, (5) vynechali kvůli internetu spánek nebo jídlo.

Podrobnější informace jsou uvedeny v kapitole Zdravotní a sociální dopady a souvislosti nadužívání digitálních technologií, str. 91.

4.4.2 Průzkum mezi dětmi a dospívajícími v Brně 2017

Centrum prevence Společnosti Podané ruce realizovalo v Brně v srpnu a září 2017 výzkum zaměřený na rizikové užívání nových technologií. V rámci výzkumu bylo osloveno 100 dětí ve věku 6–17 let a jejich rodiče. Znalost pojmu *netolismus*, ve smyslu závislosti na internetu, uvedlo 73 % rodičů a 30 % dětí. Většina dotázaných má povědomí o zdravotních problémech, které může trávení času u počítače, na internetu nebo mobilu přinášet a více než 70 % dětí (a 97 % rodičů) si uvědomuje rizika v oblasti školních výsledků. Děti obvykle tráví na počítači, tabletu nebo mobilu 3–6 hodin denně, což odpovídá i odhadu rodičů, nejčastějšími aktivitami je hraní online her, používání sociálních sítí a poslouchání hudby nebo sledování videí. Preferovanými sociálními sítěmi jsou Facebook a Instagram, následuje Snapchat a Youtube (Centrum prevence v Brně Společnosti Podané ruce, 2018). V souvislosti s výzkumem připravilo Centrum prevence v Brně video *Jak předcházet online závislosti*⁸⁹ určené především rodičům a pedagogům.

⁸⁸ V rámci šetření 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, 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.

⁸⁹ <https://www.youtube.com/watch?v=2FDaeiuX2x0> [2018-07-19]

4.5 Užívání digitálních technologií ve specifických skupinách dětí a mládeže

4.5.1 Užívání digitálních technologií u dětí v institucionální péči

Dosud realizované výzkumné studie zaměřené na děti v ústavní péči dlouhodobě poukazují na vyšší výskyt různých forem rizikového chování mezi dětmi v tomto prostředí, zejména co se týče užívání legálních a nelegálních návykových látek (Vavrysová, 2014; Kovaříková, 2016; Doležalová, 2018).

V r. 2021 provedlo Centrum prevence rizikové virtuální komunikace Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci (Centrum PRVoK) ve spolupráci s CZ.NIC a Safer Internet Centrum výzkum s názvem *Online svět v dětských domovech*⁹⁰ zaměřený na užívání internetu a digitálních technologií mezi dětmi v dětských domovech. Výzkum měl dvě části – dotazníkovou studii mezi klienty dětských domovů (tj. dětmi) a mezi pracovníky dětských domovů.⁹¹

Celkem 94,6 % pracovníků dětských domovů uvedlo, že děti mají přístup k internetu, především prostřednictvím wi-fi. Celkem 83,1 % pracovníků dětských domovů uvedlo, že omezují přístup dětí k internetu – 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. Celkem 77,7 % vychovatelů omezuje 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, 50,3 % klientů uvedlo, že mají ve svém telefonu aktivní přístup k internetu (data) bez nutnosti být připojeni k wi-fi. 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 %) – tabulka 4-5.

tabulka 4-5: Aktivita, ke kterým používají děti v dětských domovech mobilní telefon, v %

Aktivita na mobilním telefonu	Podíl respondentů (%)
Psaní a odesílání zpráv přes chatovací aplikace	55,8
Sledování videí na YouTube	52,3
Telefonování	48,7
Fotografování	42,1
Sociální sítě (hodnocení obsahu na Facebooku, TikToku, Instagramu)	41,1
Hraní her	41,1
Psaní a odesílání SMS/MMS zpráv	36,6
Poslech hudby	36,0
Sledování videí na TikToku	34,5
Sledování oblíbených youtuberů, tiktokerů, influencerů	26,4
Sdílení fotografií a videí v prostředí sociálních sítí	25,9

Zdroj: Kopecký a Szotkowski (2022)

⁹⁰ <https://e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/153-online-svet-v-detskych-domovech-2022-vyzkumna-zprava/file> [2022-05-28]

⁹¹ 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 %.

Celkem 80,9 % dětí hraje počítačové hry, nejrozšířenější počítačovou hrou v dětských domovech je Minecraft (45,2 %), následuje platforma Roblox (39,5 %), GTA (26,1 %), World of Tanks (24,8 %), Fortnite (19,8 %) a AmongUs (17,8 %) – tabulka 4-6.

tabulka 4-6: Nejpopulárnější počítačové hry mezi dětmi v dětských domovech, v %

Nejčastěji uváděné počítačové hry	Podíl respondentů (%)
Minecraft	45,2
Roblox	39,5
GTA	26,1
World of Tanks	24,8
Fortnite	19,8
Among Us	17,8
Counter-Strike	16,6
PUBG	15,9
Call of Duty	9,6
Zoo 2: Animal Park	8,3
League of Legends	7,6

Zdroj: Kopecký a Szotkowski (2022)

V rámci prevence řeší dětské domovy s dětmi především témata týkající se komunikace s neznámými lidmi (89,2 %), ochranu osobních údajů na internetu (86,8 %), seznamování se v online prostředí (84,3 %), agresi na internetu, především kyberšikanu či vyhrožování (76,5 %) a rizikové sexuální chování na internetu (72,3 %) (Kopecký a Szotkowski, 2022).

4.5.2 Užívání digitálních technologií mezi dospívajícími s poruchou autistického spektra

Benešová (2019) se v rámci kvalitativní studie zabývala mapováním zkušeností a prožívání online světa adolescenty s diagnózou z okruhu poruch autistického spektra. Výzkumný soubor tvořilo 5 respondentů, data byla získávána formou rozhovorů. Výsledky ukazují rozdílné zkušenosti a strategie používání internetu v souvislosti s typem sociální interakce. Napříč sledovanými případy se objevovala výhoda online komunikace spojená s lepším porozuměním a sebekontrolou při sociální interakci, dále snadný přístup k osobním zájmům a internet jako zdroj vyšší sebedůvěry nebo seberealizace. Internet současně poskytuje kompenzaci jazykových a sociálních deficitů a umožňuje navození relaxace (Benešová, 2019).

4.6 Průzkumy zaměřené na rizikové chování dětí a mládeže na internetu

Samostatnou oblast představují výzkumy zaměřené na rizikové chování na internetu, kdy internet je pouze prostředkem, nikoliv aktivitou, která při nadměrném užívání může vést k závislosti. Spadají sem průzkumy zaměřené na virtuální přátelství na internetu, sdílení osobních informací, fotek nebo videí s osobami, které děti a dospívající osobně neznají, kyberšikanu ve formě sdílení ponižujících materiálů, verbálních urážek nebo ponižování, kyberstalking apod.

Této problematice se z pohledu výzkumu i pohledu prevence věnuje dlouhodobě např. Centrum prevence rizikové virtuální komunikace Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci (Centrum PRVoK). Centrum PRVoK ve spolupráci se společnostmi Seznam.cz, Vodafone, Policií ČR a Sdružením Linka bezpečí realizovalo výzkum *České děti a Facebook 2015*,⁹² který navazoval na *Výzkum rizikového chování českých dětí v prostředí internetu 2014* realizovaný ve spolupráci se společností Seznam.cz a Google. Studie ukázala, že 81 % dětí mělo účet na Facebooku, mezi dětmi mladšími 13 let to bylo 59 %, u starších dětí 91 %. Celkem 92 % rodičů o jejich účtu vědělo, avšak

⁹² Výzkumu se zúčastnilo 1 248 respondentů ve věku 8–17 let (48 % chlapců, 52 % dívek) z celé ČR.

12 % dětí uvedlo, že má na Facebooku falešný účet. Na Facebooku děti nejčastěji chatují, hrají hry, sdílejí informace, fotky a videa. Více než třetina (36,6 %) dětí uvedla, že nezná osobně všechny své „přátele“. O zaslání fotografie obličeje bylo svými přáteli požádáno 31 % dětí, 10,6 % o zaslání nahé fotografie a 5,8 % bylo požádáno, aby se svléklo před webkamerou. Řada dětí se setkala s různými formami kyberšikany, nejčastěji šlo o sdílení ponižujících materiálů a verbální formy agrese (urážení a ponižování) (Centrum prevence rizikové virtuální komunikace, 2015).

V r. 2016 realizovalo Centrum PRVoK za podpory generálního partnera projektu E-Bezpečí společnosti O2 Czech Republic a Seznam.cz *Národní výzkum kyberšikany českých učitelů*. Šetření probíhalo formou online dotazníku mezi učiteli základních a středních škol v celé ČR. Do výzkumu se zapojilo celkem 5 136 učitelů (78,6 % žen). Cílem výzkumu bylo zmapovat výskyt kyberšikany učitelů v ČR, formy incidentů, délku jejich trvání a jejich dopad na učitele. Výzkum ukázal, že obětí kybernetického útoku ze strany žáků se stalo 21,7 % českých učitelů (6,2 % v posledních 12 měsících a 14,7 % dříve než v posledních 12 měsících). Mezi nejčastější formy incidentů patřily verbální útoky realizované prostřednictvím mobilního telefonu či internetu a obtěžování prostřednictvím prozvánění (Centrum prevence rizikové virtuální komunikace, 2016; Univerzita Palackého v Olomouci, 2016).

V r. 2016 Centrum navázalo s výzkumem *Fenomén Minecraft v českém prostředí*, který se zaměřoval specificky na hráče hry Minecraft, na důvody, proč hru hrají, kolik času hře věnují, jakým aktivitám se ve hře věnují a zda se v tomto prostředí setkali s rizikovými formami komunikace. Výzkum byl proveden na vzorku 2 331 hráčů této hry v období od září do prosince 2016 prostřednictvím online dotazníku, 82 % respondentů bylo mladších 18 let. Hráči hráli nejčastěji méně než 1 hodinu týdně (33,2 %) nebo 1–5 hodin týdně (27,9 %), více než 40 % hráčů hrálo denně. Mezi dotázanými celkem 18,4 % uvedlo, že rodičům lhalo o tom, kolik času tráví hraním. Přibližně 16 % hráčů uvedlo, že si myslí, že jsou na hře závislí; respondenti často uváděli ztrátu kontroly nad časem tráveným hrou (28,2 %), zdravotní problémy související s hraním (bolest zad, očí, hlavy nebo rukou) uvedlo 22,4 % hráčů (Kopecký a Szotkowski, 2017).

V r. 2017 navázalo Centrum výzkumem *Sexting a rizikové seznamování dětí v kyberprostoru*,⁹³ v r. 2018 bylo tématem výzkumu *Rodič a rodičovství v digitální éře*,⁹⁴ který se zaměřoval na rodiče a jejich chování ve světě online technologií, digitální gramotnost a výchovu dětí s ohledem na prevenci rizikového chování v online prostředí.

V r. 2019 se Centrum PRVoK zaměřilo na *České děti v kybersvětě*⁹⁵ a rizika, která jim hrozí. Studie realizovaná na vzorku 27 177 respondentů ve věku 7–17 let ze všech krajů ČR (49,8 % chlapců, průměrný věk 13,04 roku) podrobně mapovala, jaké sociální sítě děti a dospívající používají, zda mají přístup k mobilnímu telefonu a jaké využívají aplikace pro komunikaci s vrstevníky (Kopecký a Szotkowski, 2019).

K sociálním sítím, které děti nejčastěji používají, patří YouTube (89,5 %), Facebook (72,2 %), Facebook Messenger (69,0 %), Instagram (68,8 %), WhatsApp (40,4 %), Snapchat (32,0 %), TikTok (28,5 %), ostatní sociální sítě jsou zastoupeny méně často. Používání sociálních sítí roste s věkem – v 8 letech je používá 14,1 % dětí, v 10 letech 39,7 %, v 11 letech již více než polovina (51,4 %), a to i přes to, že většina sociálních sítí umožňuje založit účet až od 13 let.⁹⁶ Od cca 15 let již míra používání sociálních sítí neroste (přibližně 80 % v 15 letech i starším věku) – graf 4-15.

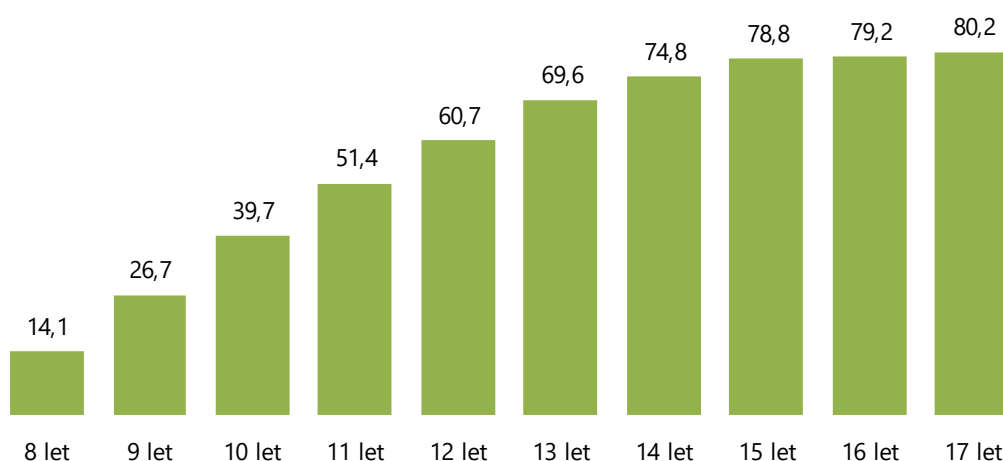
⁹³ <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/96-sexting-a-rizikove-seznamovani-2017/file> [2022-05-28]

⁹⁴ <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/107-rodic-a-rodicovstvi-v-digitalni-ere-2018/file> [2022-05-28]

⁹⁵ <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/117-ceske-deti-v-kybersvete/file> [2022-05-28]

⁹⁶ <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/pohledem-vedy/1568-vice-nez-polovina-ceskych-deti-mladsich-13-let-pouziva-sluzby-ktere-jsou-pro-ne-nevhodne> [2022-06-17]

graf 4-15: Podíl dětí používajících sociální sítě podle věku – studie České děti v kybersvětě 2019, v %



Zdroj: Kopecký a Szotkowski (2019)

Více než polovina (59,1 %) dětí uvedla, že má mobilní telefon s připojením na internet, a není tedy závislá pouze na wi-fi připojení. Komunikaci přes aplikace k odesílání zpráv používá běžně 66 % dětí, nejčastěji komunikují prostřednictvím Facebooku/Messengeru a WhatsApp, celkem 65,4 % dětí používá mobilní telefon ke sledování videí na kanále YouTube.

Ve studii byla také sledována možnost používání mobilních telefonů ve škole – naprostá většina dětí uvedla zákaz používání mobilních telefonů během vyučovacích hodin (94,5 %), přičemž 41,2 % uvedlo zákaz používání telefonů i během přestávek a 53,3 % uvedlo, že během přestávek je používání telefonů ve škole povoleno (Kopecký a Szotkowski, 2019).

Aktuální výzkum Centra PRVoK, realizovaný ve spolupráci se společností O2 Czech Republic, se jmenoval *Děti a kult krásy v online světě*.⁹⁷ Do studie se zapojilo celkem 9 441 dětí a dospívajících ve věku 11–17 let. Mezi dětmi a dospívajícími je nejoblíbenější sociální sítí YouTube (93,2 %), Instagram (79,8 %), TikTok (68,1 %). WhatsApp používá ke komunikaci celkem 66,5 % dospívajících, Snapchat 61,4 %. Neaktivnější jsou děti na Instagramu, celkem 56 % zde sdílí svoje fotky a/nebo videa, naopak 32 % dětí odpovědělo, že má profil na nějaké sociální síti, ale nezveřejňuje své fotky. Nejčastějším důvodem, proč si děti zakládají profil na sociálních sítích, jsou kamarádi (65,8 %) a spolužáci (25,7 %), kteří už na dané sociální síti jsou.

Studie se podrobně zaměřila na téma spokojenosti s vlastním vzhledem a zkušeností se zesměšňováním v online prostředí a kritikou vzhledu (tzv. bodyshaming). Negativní zkušenost s kritikou vzhledu na sociálních sítích má třetina dospívajících, 55 % má tuto zkušenost v reálném životě. U části dětí vedla negativní zkušenost na sociálních sítích k omezení času tráveného na sociálních sítích (6 %), případně ke zrušení profilu (2 %), ale také k přesunu do prostředí online nebo off-line digitálních her (12 %). Pro více než 6 % dětí byla negativní zkušenost v online prostředí spouštěcím mechanismem pro užívání nějakého typu návykové látky, nejčastěji konzumaci alkoholu, ale také psychoaktivních léků (na úzkost, depresi nebo na spaní), 5 % dospívajících změnila své stravovací návyky, často však tak, že se ocitají v riziku rozvoje poruchy příjmu potravy. Negativní zkušenost s kritikou vzhledu měla dopad i na oblast prožívání – vztek a podráždění uvádělo 22,3 % dospívajících, depresivní symptomy (pocit smutku a nedostatek radosti) 21 % dospívajících, pocit úzkosti 10,3 % a pocit strachu 6,2 %. Kritika vzhledu se značně promítá do sebehodnocení a spokojenosti se sebou samým – 22,5 % dětí si v důsledku kritiky méně věří a více o sobě pochybují, 7,5 % uvádí sebevražedné myšlenky a tendence a 4,3 % dětí sebepoškození (Kopecký a kol., 2022).

Kromě výzkumů realizuje Centrum PRVoK národní projekt zaměřený na prevenci a edukaci v oblasti rizikového chování na internetu s názvem E-Bezpečí (www.e-bezpeci.cz) provozuje online poradnu

⁹⁷ <https://e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/155-deti-a-kult-krasy-v-online-svete-2022/file> [2022-07-01]

pro oběti internetových útoků (www.napisnam.cz) propojenou s Linkou bezpečí, Policií ČR, OSPOD a dalšími specializovanými institucemi – blíže viz také kapitola Prevence digitálních závislostí, str. 107.

4.7 Změny v chování dětí a dospívajících ve vztahu k digitálním technologiím během pandemie COVID-19

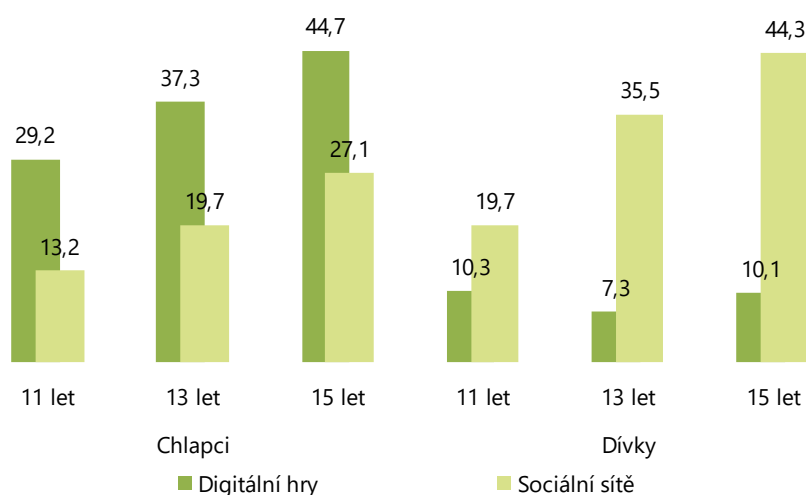
V posledních 2 letech dochází v souvislosti s pandemií COVID-19 a opatřeními s ní spojenými (zavedení distanční formy školní výuky) k přesunu mnoha aktivit dětí a dospívajících na internet. Řada studií upozorňuje na výrazný nárůst množství času, který děti a dospívající tráví s digitálními technologiemi – roste čas trávený na internetu hraním digitálních her i na sociálních sítích.

4.7.1 HBSC Lockdown 2020

Na studii *HBSC 2018* navázal v r. 2020 výzkum *HBSC Lockdown 2020* realizovaný v ČR mimo rámec mezinárodní studie, který se zaměřil na změny v chování dětí ve věku 11, 13 a 15 let v období uzavření škol, přechodu na distanční výuku, omezení volnočasových aktivit a zavedení dalších restriktivních opatření v souvislosti s pandemií COVID-19 na jaře 2020.⁹⁸ Studie podrobněji sledovala dopad pandemie a souvisejících opatření na trávení volného času, pohybovou aktivitu, spánkový režim dětí a rodinnou situaci.⁹⁹ Součástí dotazníku byly také otázky týkající se nadměrného hraní digitálních her a trávení času na sociálních sítích a chatovacích aplikacích.

Prevalence rizikového hraní a trávení času na sociálních sítích (tj. 4 a více hodin denně) mezi dětmi a dospívajícími byla relativně vysoká. Více než 4 hodiny denně hrálo digitální hry 29,2 % 11letých, 37,3 % 13letých a 44,7 % 15letých chlapců. Zároveň každý pátý 13letý a každý čtvrtý 15letý chlapec trávili 4 a více hodin denně na sociálních sítích či chatovacích aplikacích. Mezi dívkami byla prevalence nadměrného trávení času na sociálních sítích ještě vyšší – graf 4-16.

graf 4-16: Prevalence nadměrného hraní digitálních her a trávení času na sociálních sítích (4 a více hodin denně) podle pohlaví a věku – HBSC Lockdown 2020, v %



Pozn.: Oproti r. 2018 došlo v r. 2020 ke změně formulace otázky – v rámci studie během lockdownu nebyl rozlišován pracovní a víkendový den.

Zdroj: Baďura (2022)

⁹⁸ <https://hbsc.cz/lockdown2020/> [2022-05-24]

⁹⁹ V rámci výzkumu bylo osloveno 227 ZŠ napříč ČR, z nich 144 se zapojilo do sběru dat (míra response 61,5 %). Celkem bylo sesbíráno 3 440 validních dotazníků (1 574 chlapců a 1 866 dívek) mezi žáky 5., 7. a 9. ročníků ZŠ nebo odpovídajících ročníků víceletých gymnázií (sekundy a kvarty).

Dospívající měli mimo jiné posoudit, zda se věnovali hraní her nebo trávili čas na sociálních médiích ve větší, či menší míře než před pandemií COVID-19. Více než polovina chlapců (56,0–58,4 %) napříč všemi věkovými kategoriemi uváděla, že trávilo hraním digitálních her více času než před lockdownem. Pouze 27,2–35,0 % dívek uvedlo častější hraní během této doby, tedy cca 2krát méně.

Také čas strávený na sociálních médiích hodnotili chlapci téměř totožně bez ohledu na věk – zvýšené množství času na sociálních médiích uvedlo 44,3–47,3 %. Mezi dívkami byly rozdíly ve vnímání doby strávené na sociálních sítích výraznější – 46,9 % 11letých dívek podle svého názoru trávilo na sociálních sítích více času než před epidemií, přičemž u 15letých dívek dosáhla prevalence dokonce téměř 60 % – tabulka 4-7.

tabulka 4-7: Subjektivní hodnocení délky času stráveného hraním digitálních her a na sociálních sítích během pandemie COVID-19 podle věku a pohlaví – HBSC Lockdown 2020, v %

Způsob trávení času on-line	Chlapci			Dívky		
	11 let (n=531)	13 let (n=629)	15 let (n=414)	11 let (n=549)	13 let (n=706)	15 let (n=611)
Hraní digitálních her						
Méně času	10,7	15,9	10,5	24,9	30	21,7
Asi tak stejně	33,3	25,8	31,1	40,2	42,9	50,2
Více času	56,0	58,4	58,4	35,0	27,2	28,1
Sociální sítě a chatovací aplikace						
Méně času	16,4	14,5	9,2	16,3	9,8	9,6
Asi tak stejně	37,0	41,2	43,5	36,8	32,9	31,9
Více času	46,6	44,3	47,3	46,9	57,3	58,5

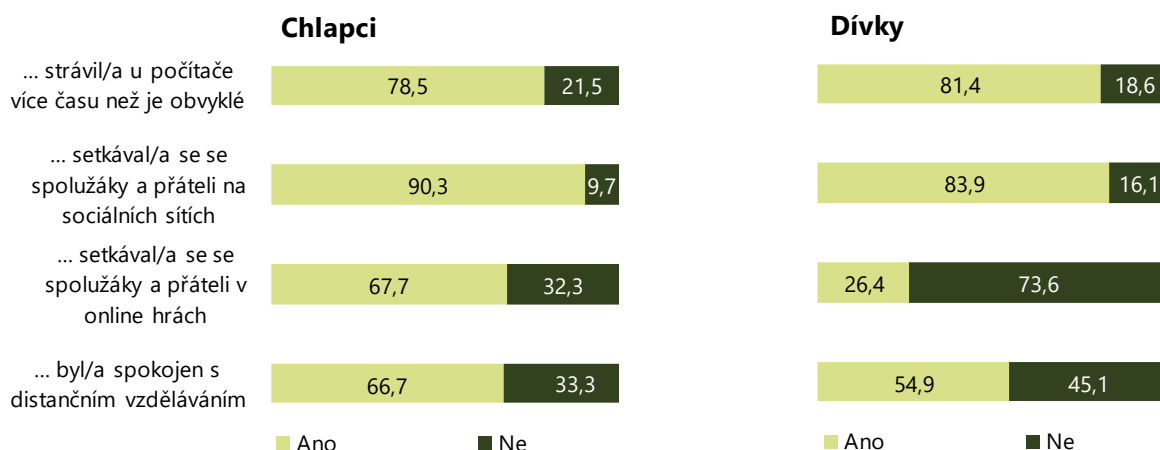
Zdroj: Baďura (2022)

4.7.2 Internet v době distančního vzdělávání

Na problematiku užívání internetu, sociálních sítí a hraní digitálních her v době distančního vzdělávání se ve své bakalářské práci na Univerzitě Palackého v Olomouci zaměřila Veselá (2022), která se tématem dlouhodobě zabývá z pohledu metodika prevence v pedagogicko-psychologické poradně. Data byla získána prostřednictvím online dotazníku ve třech obdobích: březen až červen 2020, říjen až listopad 2020 a leden 2021. K získání respondentů do studie bylo připraveno také krátké video sdílené prostřednictvím Facebooku a Instagramu, především regionálně zaměřených skupin. Celkem bylo sesbíráno 331 odpovědí, výsledný soubor tvořilo 306 respondentů ve věku 11–19 let (93 chlapců a 213 dívek), z toho 79 % tvořili studenti SŠ. Dotazník obsahoval 85 otázek, včetně Testu internetové závislosti (IAT) (Young, 1998b), Dotazníku používání internetu (DPI) (Považanová a kol., 2020) a Dotazníku hraní digitálních her (DHDH) (Suchá a Dolejš, 2017).

Více než 80 % studentů trávilo během distanční výuky více času na počítači než obvykle, 87 % se v době distanční výuky setkávalo se spolužáky a přáteli na sociálních sítích a 47 % v online hrách. Distanční výuka vyhovovala 61 % studentů, častěji chlapcům – graf 4-17.

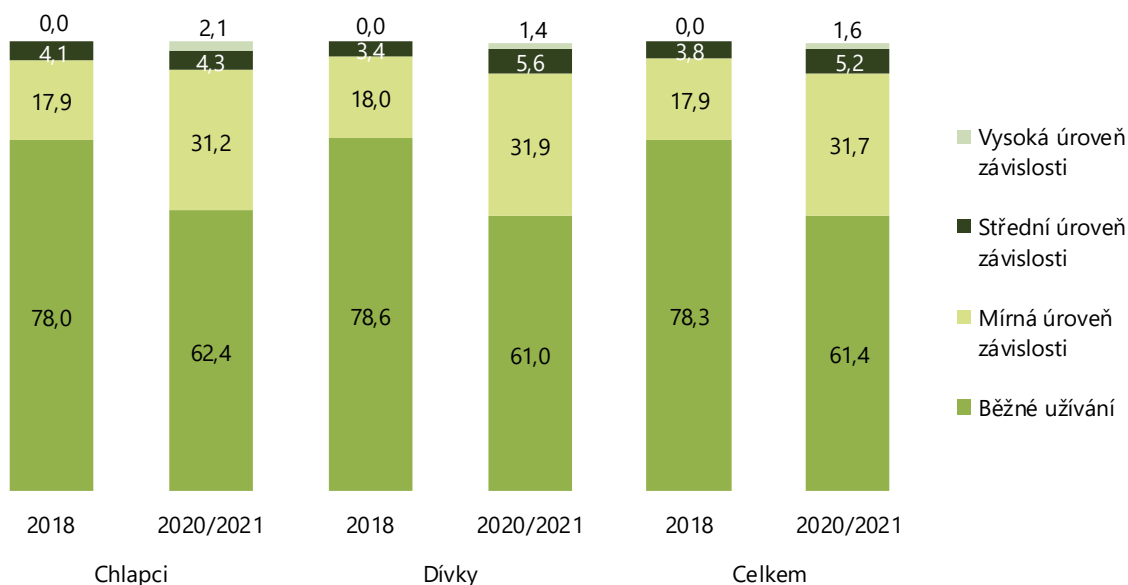
graf 4-17: Trávení času u počítače, hraním her a na sociálních sítích v době distanční výuky při pandemii COVID-19 mezi dospívajícími ve věku 11–19 let, v %



Zdroj: Veselá (2022)

Do kategorie střední nebo vysoké závislosti na internetu podle screeningové škály IAT spadalo 6,9 % studentů (6,5 % chlapců a 7,0 % dívek), přičemž ve srovnání se studií realizovanou v r. 2018 došlo ke zvýšení podílu studentů spadajících do kategorie střední nebo vysoké závislosti (3,8 % studentů celkem, 4,1 % chlapců a 3,4 % dívek v r. 2018) – graf 4-18.

graf 4-18: Změny v podílu dospívajících spadajících do rizika závislosti na internetu podle škály IAT mezi r. 2018 a 2020/2021, v %

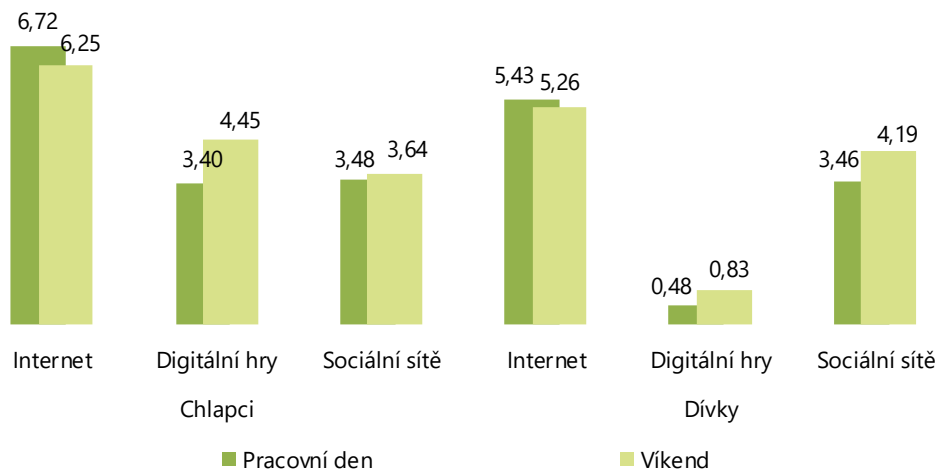


Zdroj: Veselá (2022)

Studie dále sledovala užívání sociálních sítí – v průměru mají studenti celkem 5,36 profilu na sociálních sítích (chlapci 4,58 a dívky 5,69). Jako hlavní profil označovali studenti nejčastěji Instagram (56,9 %) a Facebook s Messengerem (27,5 %). Průměrný věk při vytváření profilu na sociálních sítích byl 11,46 roku – chlapci si nejčastěji zřizovali profil v 10–12 letech, dívky v 11–13 letech.

Na internetu trávili v době pandemie studenti v průměru 5,57 hodiny ve všední den a 5,82 hodiny o víkendu. Hraní her se věnovali obvykle 1,38 hodiny ve všední den a 1,95 hodiny o víkendu, na sociálních sítích trávili obvykle 3,47 hodiny ve všední den a 3,93 hodiny o víkendu. Významný rozdíl mezi chlapci a dívkami byl sledován pouze v případě hraní digitálních her, v případě sociálních sítí byl čas trávený na nich u chlapců a dívek vyrovnaný – graf 4-19.

graf 4-19: Průměrný počet hodin trávených na internetu, hraním digitálních her a na sociálních sítích u 11–19letých studentů v běžný pracovní den a o víkendu podle pohlaví, v %



Zdroj: Veselá (2022)

4.7.3 Změny v hraní digitálních her během pandemie COVID-19

Tématem agresivity, depresivity a hraním digitálních her u studentů v době pandemie COVID-19 se ve své diplomové práci na Univerzitě Palackého v Olomouci zaměřil Komrska (2021), který realizoval longitudinální výzkum mezi žáky 9. tříd ZŠ v Písku. Dotázané studenty dále sledoval po jejich přechodu do 1. ročníku SŠ. Celkem byly realizovány tři sběry dat s odstupem 6 měsíců (tj. po 6 a 12 měsících). Dotazník se zaměřoval na tři aspekty agresivity (fyzickou agresivitu, hostilitu a hněv), depresivní projevy a hraní digitálních her. Do první vlny sběru dat (prosinec 2019) se zapojilo 296 studentů (151 chlapců a 145 dívek), nejčastěji ve věku 14 a 15 let. Dotazník druhé vlny studie v červnu 2020 (v online formě) vyplnilo 93 studentů a třetí vlny 66 respondentů. Všech vln studie se zúčastnilo 45 respondentů, pro opakované vlny sběru dat byli studenti kontaktováni e-mailem, který poskytl při první vlně sběru dat.

V případě míry hraní digitálních her, měřené pomocí metody DHDH, nebyl vlivem pandemie pozorován žádný rozdíl – po první vlně pandemie byl zaznamenán mírný pokles v průměrném skóru, který se však po druhé vlně opět vrátil na úroveň před pandemií. Prokazatelný dopad pandemie COVID-19 a rozdíl nebyl zaznamenán ani při přechodu ze základní na střední školu. Výsledky výzkumu ukázaly pokles průměrného skóru fyzické agresivity, hostility i hněvu v průběhu pandemie COVID-19, zatímco v míře depresivity nebyl sledován zásadní rozdíl mezi jednotlivými vlnami sběru dat (po první vlně pandemie došlo k mírnému nárůstu, ale při 3. vlně sběru dat opět k poklesu průměrného skóre (Komrska, 2021).

> 5

Kapitola 5:

Míra a vzorce užívání digitálních technologií v dospělé populaci

5.1 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.

V různých zemích světa a různých studiích se míra prevalence závislosti na internetu pohybuje v rozpětí od 0,6 % do více než 37,9 % (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). Ukazuje se, že výskyt závislosti na internetu je přibližně stejný mezi muži a ženami, avšak s tím, že existují rozdíly mezi muži a ženami v typu nadměrných internetových 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.

Výskytem digitálních závislostí, tj. nadužíváním internetu, nadměrným hraním digitálních her a nadužíváním sociálních sítí v dospělé populaci se v posledních letech zabývá celá řada průřezových studií zaměřených na životní styl populace i studií mapujících výskyt rizikového chování v populaci, včetně např. užívání návykových látek.

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.

Kromě toho NMS 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.

K dispozici jsou také výsledky pravidelného každoročního šetření domácností na téma používání informačních a komunikačních technologií, které realizuje Český statistický úřad (ČSÚ), a výsledky jednorázových studií ve specifických skupinách populace.

5.2 Reprezentativní výzkumy v obecné populaci ČR

5.2.1 Výběrové šetření o využívání informačních technologií 2021

Podle *Výběrového šetření o využívání informačních a komunikačních technologií v domácnostech a mezi jednotlivci (VŠIT)*,¹⁰⁰ který každoročně již od r. 2005 realizuje Český statistický úřad,¹⁰¹

¹⁰⁰ <https://www.czso.cz/csu/czso/vyuzivani-informacnich-a-komunikacnich-technologii-v-domacnostech-a-mezijednotlivci-2021> [2022-06-02]

¹⁰¹ 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

používalo v r. 2021 v ČR internet v posledních 3 měsících 82,7 % osob starších 16 let, což představuje odhadem 7,3 mil. lidí, v tom 74,4 % (odhadem 6,5 mil. osob) používalo internet denně. Denní používání internetu uváděly nejčastěji osoby ve věku 16–24 let (98,2 %), přičemž používání internetu s věkem klesá (37,9 % ve věkové skupině 65–74 let a 14,8 % ve věku 75+ let) (Český statistický úřad, 2021).

Mobilní telefon používá 98,8 % populace starší 16 let, v tom chytrý telefon (smartphone) 76,6 %. Celkem 72,1 % používá internet v mobilním telefonu (více než 95 % osob ve věku 16–34 let, ale jen 30,4 % ve věku 65–74 let a 8,4 % ve věku 75+ let). Posílání e-mailů ke komunikaci s ostatními využívá 78,5 % populace, 53,7 % telefonuje přes internet (prostřednictvím Skype nebo WhatsApp) a 67,6 % populace využívá ke komunikaci s ostatními chatovací aplikace (např. WhatsApp nebo Messenger) – tabulka 5-1.

Sociální sítě používá 56,3 % populace starší 16 let, častěji ženy (58,0 % oproti 54,4 % mužů), ve skupině 16–34 let 95,4 % osob, nejčastěji studenti a ženy v domácnosti (včetně žen na mateřské dovolené). Podle výzkumu sleduje 58,2 % populace videa na YouTube, 19,7 % hraje na internetu hry (26,5 % mužů a 13,3 % žen), stahování placených her nebo nákup doplňků do her uvedlo 3,7 % populace.

tabulka 5-1: Používání digitálních technologií v populaci ČR starší 16 let – Výběrové šetření o využívání informačních a komunikačních technologií 2021, v %

Používání digitálních technologií	Věková skupina 16+ let			16–24 let	25–34 let	35–44 let	45–54 let	55–64 let	65–74 let	75+ let
	Muži	Ženy	Celkem							
Používání internetu denně nebo téměř denně	76,1	72,8	74,4	98,2	97,4	93,8	87,3	68,5	37,9	14,8
Používání mobilního telefonu	98,8	98,7	98,8	99,5	99,8	99,7	99,4	99,4	98,5	92,7
Chytrý telefon (smartphone)	77,3	76,0	76,6	99,2	97,9	96,0	91,0	73,4	40,0	14,5
Internet v mobilním telefonu	73,3	71,0	72,1	98,3	96,8	94,0	86,3	65,8	30,4	8,4
Posílání emailů	79,6	77,4	78,5	96,3	96,3	95,7	91,5	78,1	49,1	17,7
Telefonování přes internet	52,5	54,9	53,7	80,9	78,9	68,3	55,7	46,4	24,8	8,1
Zasílání zpráv přes internet	66,7	68,4	67,6	97,2	94,8	88,2	78,5	57,7	27,4	8,4
Používání sociálních sítí	54,4	58,0	56,3	95,4	92,9	75,7	59,9	37,6	13,9	5,6
Sledování videí na YouTube	60,7	55,9	58,2	93,3	88,1	76,6	62,9	46,4	19,4	6,4
Hraní her na internetu	26,5	13,3	19,7	56,8	34,5	23,5	14,2	8,6	3,5	2,0
Stahování placených her, nákup doplňků do her	6,1	1,4	3,7	13,2	7,8	3,8	2,2	0,6	0,3	-
Nákup na internetu	55,7	59,1	57,5	73,5	83,2	78,2	65,4	49,1	25,0	6,2

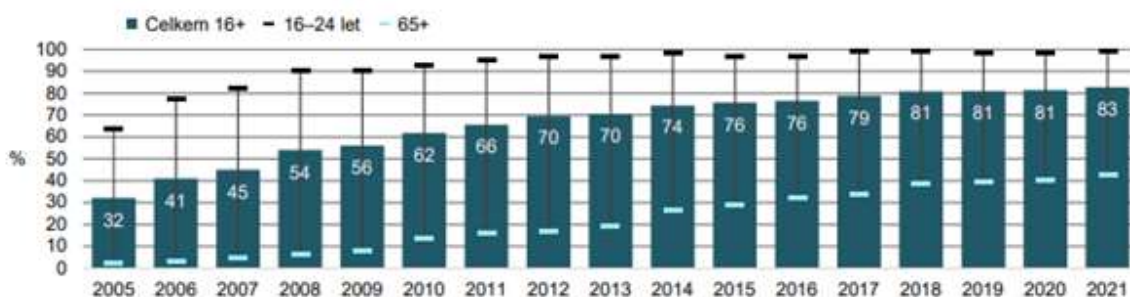
Pozn.: Používání digitálních technologií bylo zjišťováno v horizontu posledních 3 měsíců.

Zdroj: Český statistický úřad (2021)

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 4 168 domácností (míra response 61,5 %). Celkem bylo získáno 7 058 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 157 otázek.

Dlouhodobé trendy ukazují nárůst míry užívání internetu v dospělé populaci v posledních 3 měsících – z 32 % v r. 2005 na 83 % v r. 2021 – graf 5-1.

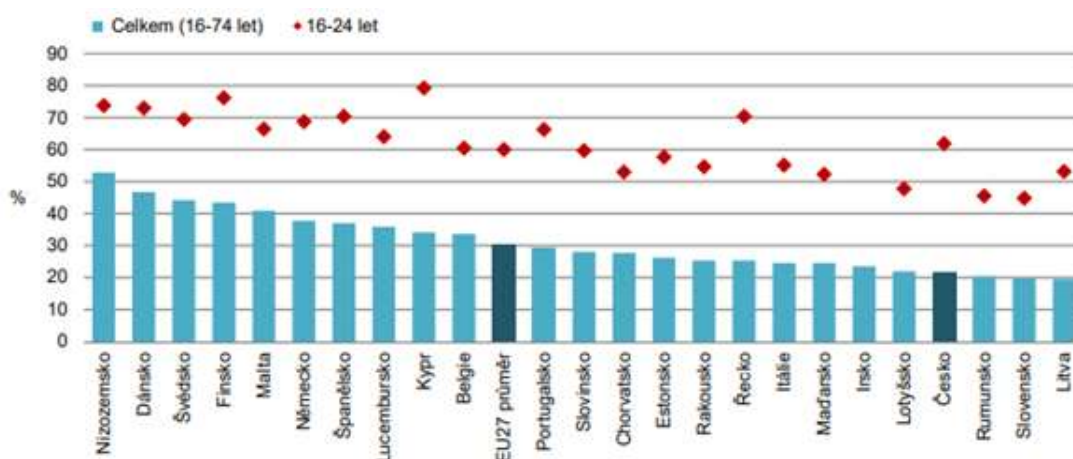
graf 5-1: Užívání internetu v posledních 3 měsících v obecné populaci starší 16 let v l. 2005–2021 – Výběrové šetření o využívání informačních a komunikačních technologií, v %



Zdroj: Český statistický úřad (2021)

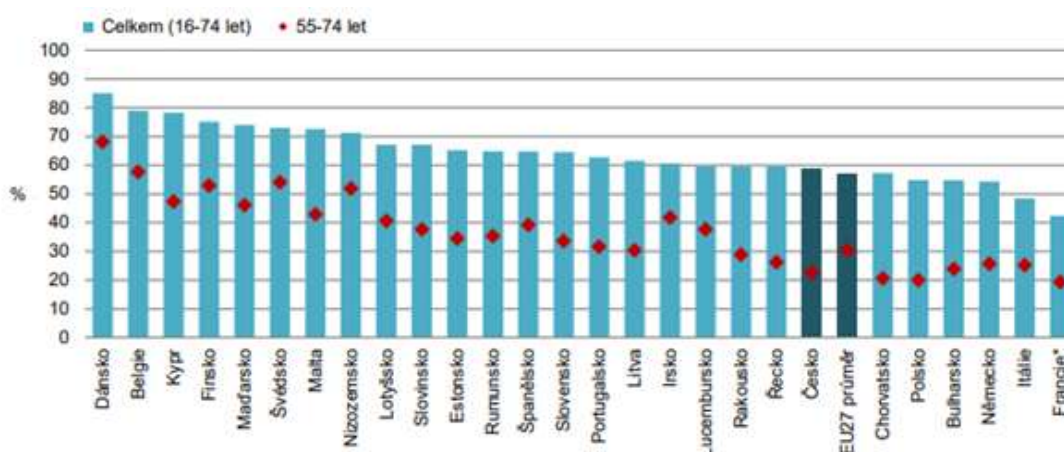
Prevalence hraní her na internetu v posledních 3 měsících (včetně stahování her z internetu) je v ČR ve srovnání s ostatními evropskými zeměmi, kde probíhá obdobné šetření, na výrazně nižší úrovni, zatímco prevalence užívání sociálních sítí v ČR je srovnatelná s průměrem EU – graf 5-2 a graf 5-3.

graf 5-2: Prevalence hraní her na internetu a stahování her, srovnání ČR s evropskými zeměmi – Výběrové šetření o využívání informačních a komunikačních technologií 2020, v %



Zdroj: Český statistický úřad (2021)

graf 5-3: Míra používání sociálních sítí, srovnání ČR s evropskými zeměmi – Výběrové šetření o využívání informačních a komunikačních technologií 2020, v %



Zdroj: Český statistický úřad (2021)

5.2.2 Národní výzkum užívání návykových látek 2020

V r. 2020 realizovalo NMS ve spolupráci s agenturou MindBridge Consulting celopopulační studii na reprezentativním vzorku populace ve věku 15+ let s názvem *Národní výzkum užívání návykových látek 2020 (Národní výzkum 2020)*, která metodologicky navazuje na studii obdobného rozsahu realizovanou v l. 2012 a 2016. V r. 2020 měla studie dvě samostatné části – část realizovanou prostřednictvím osobních rozhovorů (F2F) v náhodně vybraných domácnostech a online studii (Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a MindBridge Consulting, 2021c; Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a MindBridge Consulting, 2021b).¹⁰² Dále v této kapitole jsou s ohledem na vyšší reprezentativitu prezentovány pouze výsledky F2F¹⁰³ části.

V rámci *Národního výzkumu 2020* bylo prostřednictvím několika otázek sledováno obvyklé užívání internetu, hraní digitálních her a používání sociálních sítí:

- internetové aktivity zahrnovaly aktivní trávení času na internetu komunikací na sociálních sítích, surfováním a vyhledáváním zpráv a informací, sledováním videí nebo hraním online her na mobilu, tabletu nebo počítači nebo jiných zařízeních (tzv. hraní digitálních her); do sledované kategorie tedy nespadlo hraní hazardních her (HH) na internetu o peníze, které bylo sledováno v rámci bloku otázek specificky zaměřených na HH, nespadlo sem dále ani sledování filmů, seriálů, divadelních, tanečních a hudebních představení na internetu, ani online poslouchání hudby;
- dále bylo sledováno, kolik hodin nebo minut denně (mimo práci nebo studium) tráví obvykle respondenti aktivně online v běžný pracovní den a o víkendu, přičemž v tom bylo zahrnuto hraní online her v mobilu, tabletu nebo počítači;
- problémy spojené s užíváním internetu v posledních 12 měsících zahrnovaly zanedbávání jídla nebo spánku, nepříjemný pocit, když měli čas trávit jiným způsobem, trávili čas online, i když je to nebavilo, snažili se neúspěšně omezit čas trávený na internetu. Informace o problémech spojených s nadužíváním internetu jsou uvedeny v kapitole Zdravotní a sociální dopady a souvislosti nadužívání digitálních technologií, str. 91.

Výsledky ukazují, že přístup na internet má většina české populace (89,7 %) a volný čas na něm tráví tři čtvrtiny Čechů (77,6 %). Podle *Národního výzkumu 2020* trávilo nejvíce lidí čas na internetu čtením zpráv a vyhledáváním informací (71,4 %), 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 %) – tabulka 5-2. Aktivity na internetu uvádějí nejčastěji respondenti v nejmladší věkové skupině (15–24 let), výjimkou je prohlížení, nákup a prodej zboží, kterému se častěji věnují respondenti ve věku 25–34 let a 35–44 let.

¹⁰² 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 3543 osob (resp. 3542, 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.

¹⁰³ Výzkumná technika face to face (F2F) spočívá v řízeném rozhovoru tazatele s respondentem.

tabulka 5-2: Aktivity na internetu podle pohlaví a věkových skupin – Národní výzkum užívání návykových látek 2020, v %

Aktivity na internetu	Věková skupina 15+ let			15–24 let	25–34 let	35–44 let	45–54 let	55–64 let	65+ let
	Muži (n=1733)	Ženy (n=1809)	Celkem (n=3542)	(n=379)	(n=548)	(n=671)	(n=595)	(n=508)	(n=841)
Všechny aktivity	79,1	76,2	77,6	97,9	94,9	91,2	88,1	75,4	40,1
> sociální sítě a jiné aplikace pro komunikaci	59,0	61,5	60,3	96,0	88,5	77,7	64,4	45,1	18,0
> čtení zpráv, vyhledávání informací	72,7	70,2	71,4	86,3	87,4	84,5	81,3	71,3	37,1
> hraní online her na mobilu, tabletu nebo počítači	31,0	16,1	23,4	59,4	41,7	29,1	17,3	10,0	3,2
> online seznamky	10,8	5,6	8,2	24,3	15,5	9,4	5,4	2,8	0,5
> pornografie, online sex	13,2	1,9	7,4	15,0	14,4	9,8	5,4	4,5	0,7
> prohlížení, nákup a prodej zboží	51,9	51,7	51,8	63,3	73,5	65,9	59,9	48,0	17,8
> jiné aktivity	3,6	3,6	3,6	7,9	3,8	4,0	3,7	3,0	1,5
Netráví čas na internetu	14,0	11,2	12,6	2,1	5,1	8,3	9,6	15,9	25,7
Nemá přístup na internet	7,5	13,0	10,3	0,0	0,0	0,4	2,5	8,9	35,9

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

Mezi respondenty, kteří tráví čas na internetu, bylo zjišťováno, kolik času denně tráví hraním digitálních her a na sociálních sítích. V běžný pracovní den tráví respondenti 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.

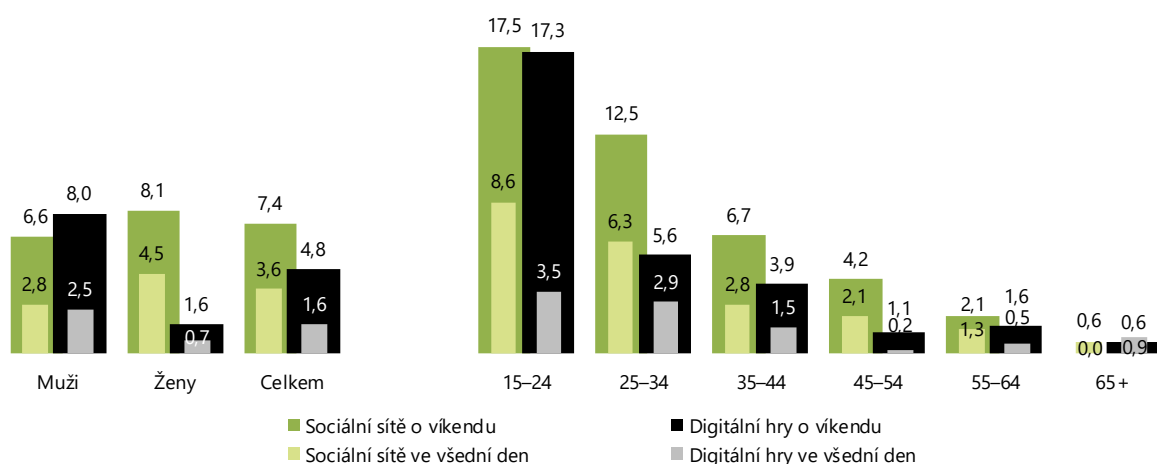
Muži tráví o víkendu o 40 minut více hraním her a o 21 minut více na sociálních sítích než v běžný pracovní den, ženy tráví o víkendu o 21 minut více hraním her a o 22 minut více na sociálních sítích. Významný rozdíl v množství času tráveného na internetu mezi běžným pracovním dnem a víkendem uváděli respondenti ve věku 15–24 let – o víkendu trávili hraním her o 55 minut a na sociálních sítích o 31 minut více než v pracovní den.

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. Mezi muži tráví o víkendu vyšší podíl respondentů nadměrným hraním digitálních her než na sociálních sítích. Ve věkové skupině 15–24 let je o víkendu vyrovnaný podíl těch, kteří tráví nadměrný čas na sociálních sítích a hraním digitálních her, v ostatních skupinách převažuje trávení času na sociálních sítích – graf 5-4.

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. Do značné míry se tak potvrdily výsledky jiných studií.

graf 5-4: Podíl respondentů, kteří tráví 4 a více hodin denně na sociálních sítích a hrají 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. 91.

Ve studii byla použita screeningová škála nadměrného užívání internetu, tzv. *Excessive Internet Use, EIU* (Blinka a kol., 2015; Škařupová, 2015; Škařupová a kol., 2015), která je založená na výskytu sledovaných zdravotních a sociálních dopadů na stupnici 1 (nikdy / téměř nikdy) až 4 (velmi často), a umožňuje odhadnout rozsah digitálních závislostí v dospělé populaci.

Na základě průměrného skóru škály EIU se v kategorii rizika závislosti na internetu nacházelo 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 %) respondentů spadalo do kategorie středního rizika a 1,4 % (1,8 %, resp. 1,0 %) spadalo do kategorie vysokého rizika – tabulka 5-3. 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 5-3: 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.

5.2.3 Národní výzkum užívání návykových látek 2016

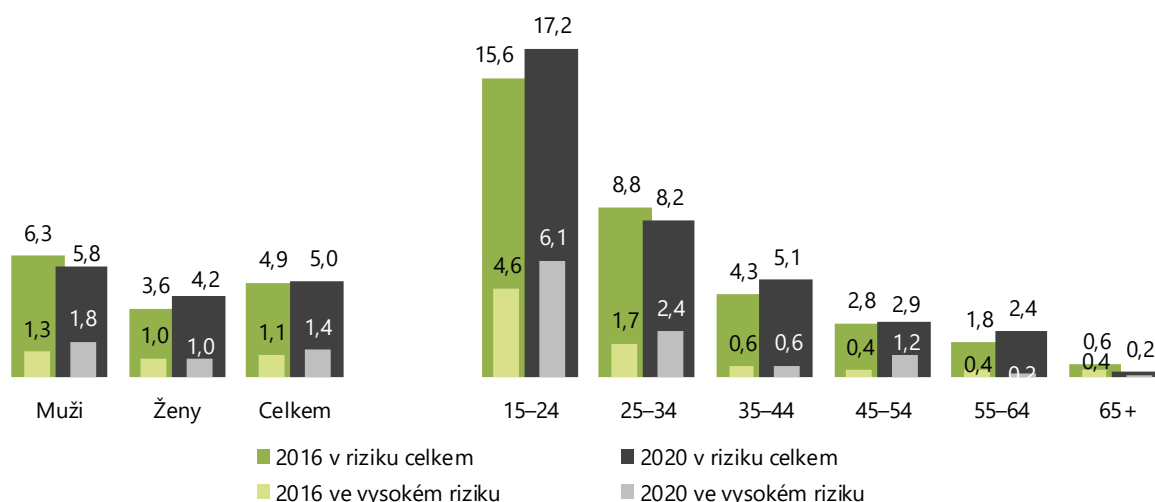
Otázky týkající se trávení času na internetu a hraní digitálních her byly sledovány již v rámci *Národního výzkumu užívání návykových látek 2016*,¹⁰⁴ formulace otázek se však mírně lišila:

- otázka na internetové aktivity zahrnovala komunikaci na sociálních sítích, surfování a vyhledávání zpráv a informací, stahování hudby, filmů a videí, hraní počítačových her nebo videoher, a to prostřednictvím mobilního telefonu, tabletu, počítače, herní konzole nebo smart TV; do sledované kategorie nespádalo hraní hazardních her na internetu o peníze, které bylo sledováno v rámci bloku otázek specificky zaměřených na hazardní hry (HH);
- otázka týkající se času tráveného na internetu a hraním her sledovala počet hodin nebo minut denně (mimo práci nebo studium), které tráví obvykle respondenti online v běžný pracovní den a o víkendu, přičemž hraní her bylo definováno jako hraní online počítačových her.

Otázky v r. 2020 kladly větší důraz na aktivní trávení času na internetu, do něhož nově nebylo zahrnuto stahování hudby, filmů a videí. V r. 2020 byla otázka na čas trávený na internetu a hraním her rozšířena o možnost uvádět odpovědi v minutách. Hraní her bylo podrobněji specifikováno tak, aby zahrnovalo i hry v mobilu a tabletu, a to i hry, které nejsou nutně hrány v online prostředí. Oproti r. 2016 otázky zahrnovaly také množství času aktivně tráveného na sociálních sítích a komunikaci s přáteli.

V r. 2016 bylo na základě průměrného skóru škály EIU odhadnuto, že do kategorie rizika digitální závislosti spadá celkem 4,9 % české populace ve věku 15+ let (6,3 % mužů a 3,6 % žen), z nich 1,1 % (1,3 %, resp. 1,0 %) spadalo do kategorie vysokého rizika. V dospělé populaci celkem se tak ukazuje, že výskyt digitálních závislostí zůstává dlouhodobě stejný, avšak zvyšuje se podíl osob spadajících do kategorie vysokého rizika, a to zejména v případě mužů a nejmladších věkových skupin (15–24 a 25–34 let) – graf 5-5. 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 5-5: 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)

¹⁰⁴ Sběr dat proběhl v září až říjnu 2016 na reprezentativním vzorku dospělé populace (15+ let) formou face to face (F2F) dotazování v náhodně vybraných domácnostech – osloveno bylo celkem 6 235 domácností, konečný výběrový soubor tvořilo 3 601 osob. Míra response F2F výzkumu byla 57,8 %. Data byla vážena s ohledem na pohlaví a věk respondentů. Paralelně probíhalo také online dotazování (CAWI) na vzorku 1 000 osob vybraných z internetového panelu agentury MindBridge Consulting.

5.2.4 Výzkum názorů a postojů občanů České republiky 2021

V listopadu až prosinci 2021 proběhla další vlna omnibusového šetření *Výzkum názorů a postojů občanů České republiky k otázkám zdravotnictví a k problematice zdraví (Výzkum občanů 2021)*, které realizuje agentura INRES-SONES a do kterého NMS dlouhodobě zařazuje otázky na zkušenosti s užitím návykových látek a další formy rizikového chování (Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a INRES-SONES, 2022). 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 studie *Výzkum občanů 2021*¹⁰⁵ trávili dospělí Češi na internetu v běžný pracovní den v průměru 151 minut (162 minut muži a 140 minut ženy), o víkendu 177 minut (195 minut muži a 160 minut ženy). Jak v běžný pracovní den, tak o víkendu se tedy průměrný čas strávený online oproti r. 2020 (129 minut pracovní den a 148 minut víkendový den) prodloužil přibližně o půl hodiny.

Hraní digitálních her se dospělí starší 15 let ve všední den věnovali v průměru 29 minut, o víkendu 43 minut. Muži strávili hraním her přibližně dvojnásobnou délku času, 40 minut v pracovní den a 60 minut o víkendu, než ženy (18 minut a 27 minut). Aktivní hráči, tj. ti, kteří uvedli, že v současnosti hrají digitálních hry, hráli v průměru 97 minut ve všední den a 134 minut během víkendu. Nejvíce času věnovali hraní respondenti z obou nejmladších věkových kategorií: 120, resp. 185 minut ve skupině 15–24 let a 103, resp. 157 minut ve skupině 25–34 let. V porovnání s předchozími roky studie (r. 2019 a 2020) zůstává průměrný čas věnovaný hraní her téměř beze změny – tabulka 5-4.

tabulka 5-4: Průměrná doba trávená hraním digitálních her v populaci celkem a mezi hráči v l. 2019–2021 – Výzkum občanů, minuty

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

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)

Na sociálních sítích (Facebook, Instagram, YouTube, TikTok, Twitter apod.) trávili respondenti více času než hraním digitálních her, přičemž muži a ženy se v délce času tráveném na sociálních sítích téměř nelišili – v průměru uváděli respondenti přibližně 87 minut v pracovní den (71 min. v r. 2020) a 105 minut o víkendu (83 min. v r. 2020). Nejdelší prodloužení času na sociálních sítích je možné pozorovat u skupin 15–24 let a 35–44 let, a to shodně o 46 minut déle než v r. 2019. Výrazně delší dobu vykazovala také skupina 25–34 let (o 29 minut déle než v r. 2019) – tabulka 5-5.

¹⁰⁵ Osloveno bylo celkem 1 975 osob, výzkumný soubor tvořilo 1 788 respondentů ve věku 15 a více let (876 mužů a 912 žen). Míra response tedy dosáhla 90,5 %. 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 5-5: Průměrná doba trávená na sociálních sítích v l. 2019–2021 – Výzkum občanů, minuty

Trávení času na sociálních sítích	Výzkum občanů 2019 * (N=1 806)		Výzkum občanů 2020 (N=1 769)		Výzkum občanů 2021 (N=1 788)	
	Pracovní den	Víkend	Pracovní den	Víkend	Pracovní den	Víkend
Pohlaví						
Muži	73	85	70	80	89	109
Ženy	73	86	72	85	85	100
Celkem	73	85	71	83	87	104
Věk						
15–24 let	163	191	159	180	182	226
25–34 let	115	143	132	149	151	178
35–44 let	93	102	75	87	110	133
45–54 let	56	66	60	72	65	81
55–64 let	40	52	30	42	46	56
65+ let	18	19	21	23	23	25

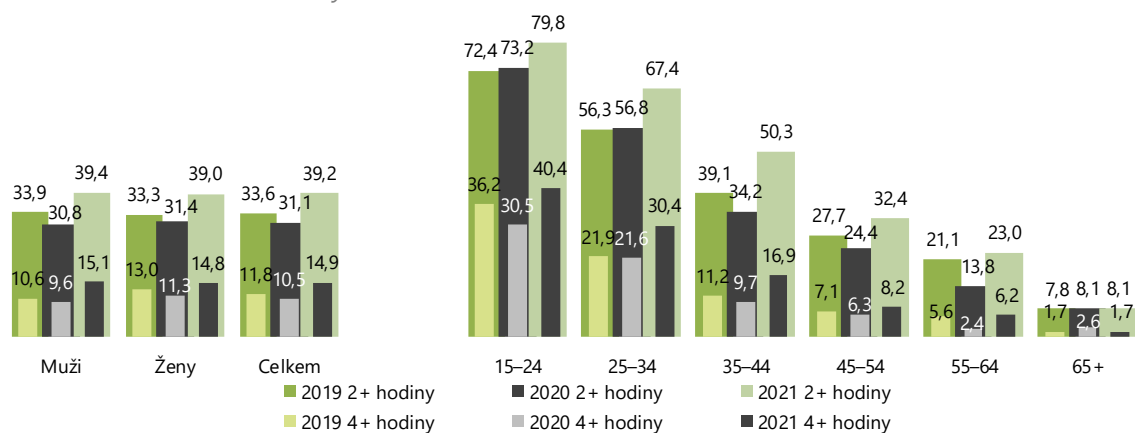
Pozn.: V r. 2019 byla použita odlišná formulace otázky zaměřené na délku času tráveného na sociálních sítích.

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)

Dvě a více hodin denně užívalo sociálně sítě v běžný pracovní den 32,7 % respondentů (32,3 % mužů a 33,1 % žen) a 39,2 % o víkendu (39,4 % mužů a 39,0 % žen). Z genderového pohledu byla tedy míra prevalence trávení nadměrného času (Holstein a kol., 2014) na sociálních sítích v podstatě totožná. Oproti tomu zhodnocení výskytu nadměrného trávení času na sociálních sítích podle věku prokázalo markantní rozdíly – nejvyšší zastoupení osob, které uváděly nadměrné trávení času na sociálních sítích, byl zjištěn mezi mladými dospělými ve věku 15–34 let. Více než 2 hodiny denně trávilo na sítích 68,7 % respondentů ve věkové skupině 15–24 let v pracovní den (79,8 % o víkendu) a ve věkové skupině 25–34 let celkem 61,5 % respondentů (resp. 67,4 %). Oproti tomu v nejstarší věkové kategorii (65+ let) používalo sociální sítě 2 a více hodin denně jen 7,8 % osob ve všední den a 8,1 % osob o víkendu – graf 5-6.

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 5-6.

graf 5-6: Podíl respondentů trávících 2+ hodiny (v tom 4+ hodiny) denně na sociálních sítích o víkendu – srovnání studií Výzkum občanů v l. 2019–2021, v %



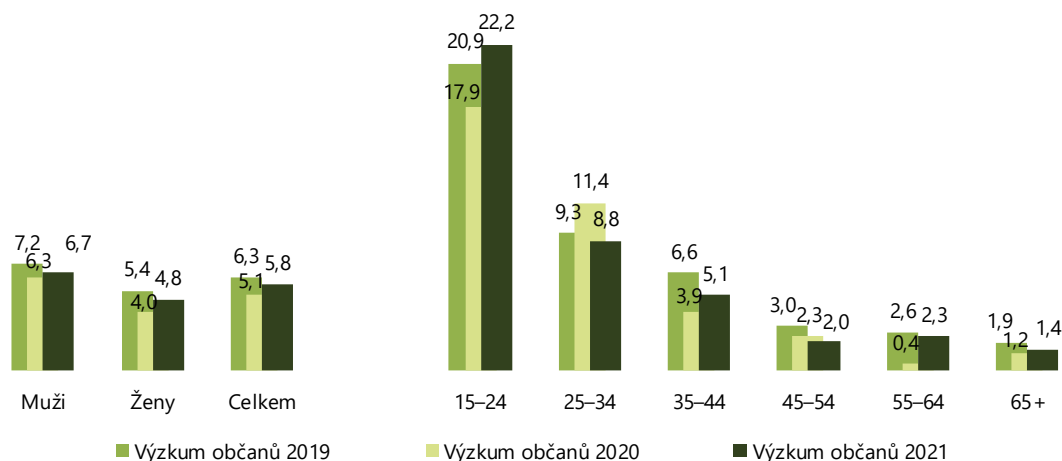
Pozn.: V r. 2019 byla použita odlišná formulace otázky.

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)

Pro odhad podílu osob v riziku digitální závislosti byla ve studiích *Výzkum občanů* použita stejně jako v *Národním výzkumu 2016* a *Národním výzkumu 2020* screeningová škála Excessive Internet Use (EIU) (Blinka a kol., 2015; Škařupová, 2015; Škařupová a kol., 2015) obsahující pět položek zaměřených na zanedbávání jídla nebo spánku, nepříjemné pocity při nemožnosti být online, neúspěšné snahy o omezení času tráveného na internetu, pokusy omezit užívání internetu a zanedbávání rodiny, pracovních nebo školních povinností v posledních 12 měsících. Podrobnější informace k položkám škály, které mapují zdravotní důsledky a souvislosti, jsou uvedeny v kapitole Zdravotní a sociální dopady a souvislosti nadužívání digitálních technologií, str. 91.

Podle škály EIU spadalo do kategorie rizika rozvoje digitální závislosti (středního a vysokého) celkem 5,8 % výzkumného souboru (6,7 % mužů a 4,8 % žen). Jednoznačně nejvyšší výskyt rizika nadužívání internetu (22,2 %) vykazovali respondenti v nejmladší věkové kategorii 15–24 let, přičemž šlo o nejvyšší míru prevalence problematického užívání internetu v této věkové kategorii pozorovanou od r. 2019. Naopak mezi respondenty ve věku 25–34 let byl zaznamenán pokles podílu osob nacházejících se v riziku digitální závislosti (8,8 %). Z genderového hlediska se podíl osob v riziku digitální závislosti mezi jednotlivými roky výrazně nezměnil – graf 5-7.

graf 5-7: Podíl dospělých starších 15 let v riziku digitální závislosti (škála EIU) podle pohlaví a věkových skupin – Výzkum občanů 2019–2021, 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)

Podíl osob v riziku digitálních závislostí sledovaný ve *Výzkumu občanů* koresponduje se zjištěními *Národního výzkumu užívání návykových látek* z l. 2016 a 2020 – v dospělé populaci se nachází odhadem 5–6 % osob v riziku digitálních závislostí (6–7 % 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 (8–9 %), s věkem podíl osob v riziku významně klesá.

5.3 Další studie v dospělé populaci

5.3.1 Starci na netu 2017

V r. 2017 realizovalo Centrum prevence rizikové virtuální komunikace Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci ve spolupráci se Seznam.cz výzkum s názvem *Starci na netu*,¹⁰⁶ specificky zaměřený na uživatele internetu a nových digitálních technologií ve věkové skupině osob

¹⁰⁶ <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/veda-a-vyzkum/starci-na-netu-vyzkum-2018> [2022-06-02]

starších 35 let věku, tj. osoby, které vyrůstaly v době, kdy tyto technologie nebyly běžně dostupné a rozšířené, a uživatelé se s nimi tedy seznamovali až v průběhu dospělosti.¹⁰⁷

Nejčastější internetovou aktivitou bylo používání e-mailu a vyhledávání informací, internet ke komunikaci s ostatními prostřednictvím aplikace WhatsApp apod. využívalo celkem 61 % respondentů a sociální sítě používalo 59 % dotázaných. Nejvyšší míru používání aplikací pro rychlou komunikaci na sociálních sítích uváděli respondenti ve věku 35–44 let, výjimku tvořilo seznamování prostřednictvím online seznamek, které využívali nejčastěji respondenti ve věku 45–54 let (Centrum prevence rizikové virtuální komunikace, 2018) – tabulka 5-6.

Výzkum dále mapoval využívání elektronického bankovníctví, nakupování na internetu, používání zabezpečených hesel a online inzerci, včetně rizik spojených s používáním internetu.

tabulka 5-6: Aktivity na internetu podle věkových skupin respondentů starších 35 let – Starci na netu 2017, v %

Používání digitálních technologií	Věková skupina 35+ let	35–44 let	45–54 let	55–64 let	65+ let
Používání chytrého telefonu (smartphone)	70	85	74	67	56
Používání e-mailu	97	99	98	96	97
Komunikace přes aplikace typu WhatsApp, Skype, Viber	61	68	54	59	63
Používání sociálních sítí	59	75	64	51	46
Sledování online videí	58	73	62	51	46
Hraní her	23	27	28	20	18
Čtení zpráv	89	86	83	90	96
Vyhledávání informací	94	92	95	94	95
Online inzerce	32	38	37	30	23
Online seznamování prostřednictvím seznamek	9	10	15	8	5

Zdroj: Centrum prevence rizikové virtuální komunikace (2018)

5.4 Longitudinální výzkum

Institut výzkumu dětí, mládeže a rodiny Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně realizuje tříletý projekt *Závislost na hraní počítačových her v longitudinální a psychodynamické perspektivě*. V jeho rámci probíhá opakované sledování změn v hraní online počítačových her mezi dospělou populací (studie označovaná také jako *Czech Gamers*). Výzkum probíhá ve 3 vlnách dotazníkového sběru dat (v rámci 18 měsíců) a hloubkové polostrukturované rozhovory (3krát sběr dat vždy po půl roce) s těmi respondenty z kvantitativní části, kteří skórují vysoko na škále herní závislosti. V projektu je kladen důraz na vývoj poruchy hraní her a jejích symptomů v čase, role vnitřních motivací, afektivní dysregulace a copingových strategií hráčů. V rámci výzkumu bylo osloveno více než 9 tis. respondentů, z nich téměř 2 tis. se zúčastnily všech třech vln studie. Studie probíhá, výsledky ještě nejsou k dispozici.¹⁰⁸

5.5 Studentské práce

Mládek (2022) se ve své diplomové práci zaměřil na mapování výskytu závislosti na internetových hrách v populaci dospělých ve věku 18–50 let v souvislosti s vybranými demografickými a osobnostními charakteristikami. Výzkumný soubor tvořilo 1 712 respondentů (1 370 mužů, 332 žen a 10 nebinárních osob). Data byla sbírána prostřednictvím online dotazníku v období od

¹⁰⁷ Celkem se do výzkumu zapojilo 1 072 respondentů ve věku 35+ let (64 % mužů a 36 % žen), více než čtvrtinu vzorku (26 %) tvořili respondenti ve věku 65+ let. Data byla sbírána na podzim 2017 prostřednictvím online dotazníku (CAWI).

¹⁰⁸ <https://www.fss.muni.cz/vyzkum/resene-projekty/58627> [2022-06-15]

července do září 2021. Výběr respondentů probíhal formou samovýběru. Pro sběr dat byly použity následující škály: Internet Gaming Disorder Scale – Short-Form (IGDS9-SF), Škála depresivity Dolejš, Skopal a Suchá (SDDSS), Adult Resilience Measure-Revised (ARM-R) a Dotazník typu her. Respondenti nejčastěji preferovali střílečky (267 respondentů), nejméně pak logické a oddechové hry (27 respondentů). Preference herních žánrů se výrazně lišily mezi muži a ženami – mezi muži byly nejoblíbenější střílečky, ženy dávaly přednost hernímu žánru MMORPG. Průměrný počet hodin strávených denně hraním počítačových her o víkendech byl 4,9 hodiny. Zjištěná prevalence závislosti na hraní digitálních her činila 0,3 %. Výsledky současně potvrdily souvislost mezi mírou symptomů IGD a průměrnou dobou hraní. Rozdíl v míře symptomů IGD mezi muži a ženami nebyl zjištěn. Potvrdil se však rozdíl v míře symptomů IGD mezi sledovanými skupinami hráčů podle žánrů. Nejvyšší míru symptomů IGD vykazovali hráči herního žánru MOBA, nejnižší hráči adventur. Výsledky ukázaly také rozdíl ve výskytu míry depresivity (nejvyšší u hráčů sandbox her,¹⁰⁹ nejnižší závodních her) a resilience (nejvyšší hráči battle royale, nejnižší hráči sandbox her) mezi hráči různých žánrů (Mládek, 2022).

Švec (2022) v rámci diplomové práce zkoumal preferovaný žánr digitálních her a jeho souvislost s mírou závislosti na digitálních hrách, mírou attachmentu v dospělosti, osamělostí a partnerským statutem. Data byla sbírána prostřednictvím online dotazníku, který zahrnoval vybrané standardizované nástroje (Gaming Disorder Test – GDT, Relationship Structures Questionnaire – ECR-RS, Three-Items Loneliness Scale) a set otázek formulovaných specificky pro účely daného výzkumu. Výběr respondentů probíhal formou samovýběru. Výzkumný soubor tvořilo 561 respondentů, z nich bylo 276 žen. Mezi muži byly nejoblíbenější žánry hry na hrdiny (RPG), MOBA a MMORPG hry. Ženy preferovaly herní žánry jako simulátory života a povolání, RPG hry a logické a oddechové hry. Výsledky ukázaly souvislost mezi preferencí žánrů digitálních her a závislostí na hraní digitálních her. Jako potenciálně nejrizikovější byly identifikovány MOBA, MMORPG, střílečky, akční a sandboxové hry. Mezi hráči jednotlivých žánrů byl zjištěn významný rozdíl u proměnné úzkostnosti ve vztahu k matce (nejvyšší hráči sandboxových her) a proměnné úzkostnosti v partnerském vztahu (nejčastěji hráči strategických her) (Švec, 2022).

Bělohradová (2018) zkoumala v rámci své diplomové práce vliv sociální sítě Facebook na životní spokojenost a subjektivní vnímání času u různých generací uživatelů. Data byla shromažďována prostřednictvím Zimbardova dotazníku časové perspektivy – zkrácená verze (ZTPI-short) a Dotazníku životní spokojenosti (DŽS) doplněných sadou demografických otázek a otázek na zkušenosti s užíváním Facebooku. Sběr dat probíhal jak online (prostřednictvím sítí Facebook, Instagram a Twitter), tak formou osobních rozhovorů. Výzkumný soubor zahrnoval 457 respondentů (166 mužů a 291 žen), z nich 292 (64 %) užívalo Facebook. Mezi nimi bylo 145 aktivních uživatelů Facebooku (50 %). Výsledky analýzy dat neprokázaly statisticky významný rozdíl v životní spokojenosti mezi lidmi bez Facebooku a uživateli této sociální sítě (Bělohradová, 2018).

Tématem sebeprezentace dospívajících žen na Instagramu a vlivem zpětné vazby na sebeprezentaci se ve své výzkumné práci zabývala Feixová (2020). Analyzovány byly informace poskytnuté v rámci polostrukturovaného rozhovoru a příspěvky veřejně sdílené na Instagramu. Podle výsledků bývá nejvíce emocí spojeno se sdílením fotografií, na kterých jsou viditelné postavy žen. Jde především o obavy a negativní emoce spojené s prezentací vlastního těla, což odráží nejistotu a nespokojenost s vlastním tělem. Při sdílení příspěvků na svém profilu respondentky popisovaly napětí a zvědavost, pokud jde o očekávanou zpětnou vazbu. Pořizování a úpravy fotografií vnímaly jako zábavu. Instagramový profil vnímaly jako „album vzpomínek“ nebo „deníček“, čili místo pro uchování nejdůležitějších momentů. Zpětná vazba ovlivňovala sdílení příspěvků. Důležitým aspektem přitom bylo, kdo zpětnou vazbu poskytoval, jestli šlo o přátele, známé či neznámé uživatele (Feixová, 2020).

¹⁰⁹ Sandbox hra neboli hra s otevřeným světem (anglicky open world) je typ hry, která hráči umožňuje volně se pohybovat po virtuálním světě a měnit herní svět podle vlastních představ.

5.6 Změny v užívání digitálních technologií mezi dospělými během pandemie COVID-19

V souvislosti s pandemií COVID-19 a opatřeními doporučujícími sociální distancování a omezení kontaktů mezi lidmi došlo k přesunu řady běžných denních aktivit na internet – ve větší míře než dříve byla podporována práce z domova, studium probíhalo online formou, do online prostředí se přesunula také řada aktivit z prostředí zábavy (včetně setkávání s přáteli a komunikace s nimi, divadelní a hudební představení, sledování sportovních soutěží apod.). Lidé častěji využívali také nákupy přes internet, významně se zvýšila míra vyhledávání informací a sledování zpráv v médiích na internetu (Landová, 2021).

Tématu užívání internetu a digitálních technologií během pandemie COVID-19 se věnovalo dosud jen několik výzkumných studií, avšak všechny naznačují, že v době pandemie se zvýšila v dospělé populaci míra užívání internetu (Lemenager a kol., 2020; Li a kol., 2021), a to jak míra hraní digitálních her (Rogier a kol., 2021), tak online hazardního hraní (Håkansson, 2020) i konzumace online pornografie (Rodrigues a Martins, 2020). Volnočasové aktivity a sociální interakce byly jedním ze tří hlavních důvodů k používání internetu během pandemie COVID-19, spolu s vyhledáváním informací a užíváním internetu z pracovních a studijních důvodů (Venuelo a kol., 2020).

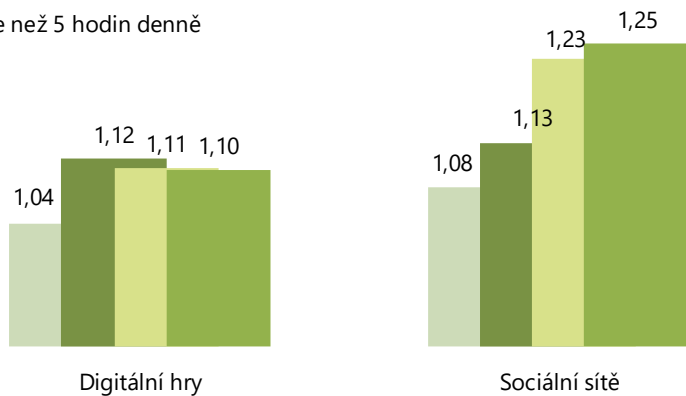
V českém prostředí mapovala změny v užívání internetu v době nouzového stavu vyhlášeného na jaře 2020 v souvislosti s pandemií COVID-19 online část *Národního výzkumu užívání návykových látek 2020*, kterou realizovalo NMS ve spolupráci s agenturou MindBridge Consulting na reprezentativním vzorku 3 000 respondentů starších 15 let vybraných z internetového panelu respondentů agentury. Celý modul tvořilo celkem 13 uzavřených otázek na různé formy a ukazatele závislostního chování, včetně hraní digitálních her, množství času tráveného na sociálních sítích a času tráveném jinými aktivitami na internetu, kdy respondenti vybírali odpovědi na 7stupňové škále od „začal/a jsem hrát/sledovat sociální sítě / používat internet“ po „přestal/a jsem úplně hrát/sledovat sociální sítě / používat internet“.¹¹⁰

Po převážení vzorku s ohledem na frekvenci užívání digitálních technologií se ukázalo, že v dospělé populaci ČR došlo v době nouzového stavu na jaře 2020 ke zvýšení množství času tráveného na internetu, hraním her i na sociálních sítích (Mravčík a Chomynová, 2021). Zatímco v případě užívání návykových látek zvýšili intenzitu užívání (frekvenci užívání a užívanou dávku) zejména ti, kteří látky intenzivně užívali již před nouzovým stavem, v případě hraní digitálních her a sociálních sítích došlo k nárůstu míry hraní, resp. užívání sociálních sítí, ve všech skupinách.

¹¹⁰ Možnosti odpovědí: netrávil/a jsem čas hraním / na sociálních sítích / na internetu ani předtím, začal/a jsem hrát / sledovat sociální sítě / používat internet, můj čas trávený hraním / na sociálních sítích / internetu se výrazně zvýšil, trochu zvýšil, nezměnil, trochu snížil, snížila, přestal/a jsem úplně hrát / trávit čas na sociálních sítích / na internetu.

graf 5-8: Změny v míře hraní digitálních her a užívání sociálních sítí v dospělé populaci během pandemie COVID-19 podle množství času tráveného na internetu denně – Národní výzkum užívání návykových látek 2020, index

- Méně než 1 hodina denně
- 1–2 hodiny denně
- 2–5 hodin denně
- Více než 5 hodin denně



Pozn.: Vypočítán byl index změny v intenzitě aktivit. Hodnota 1,0 odpovídá tomu, že nedošlo ke změně, hodnoty >1,0 naznačují nárůst intenzity hraní digitálních her a užívání sociálních sítí

Zdroj: Mravčík a Chomynová (2021)

> 6

Kapitola 6:

Zdravotní a sociální dopady a souvislosti nadužívání digitálních technologií

6.1 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.

Digitální technologie mají řadu přínosů pro společnost – jsou zdrojem informací pro práci, studium nebo všeobecný přehled, usnadňují komunikaci s okolím, ať již s rodinou a přáteli, nebo úřady, umožňují hledání zaměstnání a navazování profesních kontaktů, slouží k online nakupování zboží a služeb i k zábavě. Hraní her může zlepšovat koncentraci, zvyšovat kreativitu a pozitivně ovlivňovat přístup k řešení problémů (Spitzer, 2014). Vyhledávání informací a komunikace se zahraničními vrstevníky vede ke zlepšením v jazykové vybavenosti, stejně jako sledování filmů a seriálů v původním jazyce (Dostálová, 2020).

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 příčinami, tak i dopady nadužívání internetu (King a Delfabbro, 2018; Dahl a Bergmark, 2020). Jeden z přístupů uvádí, že nadměrné užívání internetu může být mediátorem, tzn. že 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) provedli meta-analýzu studií zabývajících se negativními dopady nadužívání internetu. Dopady rozdělili do následujících skupin:

- > dopady na zdraví a životní spokojenost,
- > dopady na kognitivní vývoj,
- > přetížení informacemi (tzv. information overload),
- > dopady na sociální vztahy a vazby,
- > dopady na komunitu.

Mezi dopady na zdraví a životní spokojenost řadí projevy stresu, ztráty kontroly, sociální vyčlenění, konflikty v rodině a sociální izolaci, přičemž velkou roli hraje psychiatrická komorbidita. Mezi dopady na kognitivní vývoj spadají poruchy vývoje paměti a pozornosti u dětí, problémy při rozvoji řeči, čtení a učení. Přetížení informacemi snižuje schopnost dobře porozumět tématu a dělat efektivní rozhodnutí, následně dochází ke ztrátě kontroly, pocitům zahlcení, snižuje intelektuální výkon a spokojenost v práci. Nadužívání internetu přispívá ke stírání hranic mezi jednotlivými sférami života, např. mezi prací a soukromým životem, což ve výsledku může vést k nižší kvalitě života, pocitu ztráty soukromí a pocitu menšího bezpečí a dále ovlivňovat sociální vztahy s rodinou a přáteli, koreluje také s pocitem osamělosti a sociální izolací a dopady lze vidět i v narušených vztazích s blízkými (Quaglio a Millar, 2020).

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, 1999b). Mezi dlouhodobé dopady nadměrného užívání internetu a digitálních technologií patří změna životního stylu, pokles fyzické aktivity, obezita, sociální stažení se z reálných mezilidských vztahů, ztráta přátel, problémy a konflikty v osobních vztazích, zanedbávání povinností, pozdní příchody, nesoustředěnost, snížená výkonnost a z toho pramenící problémy ve škole nebo v práci (Young a Rogers, 1998; Young, 2004; Chou a kol., 2005; Vondráčková Holcnerová a kol., 2009).

Zdravotní dopady nadužívání internetu a digitálních technologií nejsou v ČR systematicky monitorovány. K dispozici jsou v ČR informace z průřezových dotazníkových studií realizovaných na reprezentativních vzorcích dětí a mládeže a průzkumů mezi dospělými a informace o výskytu zdravotních a sociálních dopadů a souvislostí u osob nadužívajících digitální technologie, které jsou v kontaktu s adiktologickými službami.

6.2 Dopady a souvislosti u dětí a dospívajících

6.2.1 Dopady hraní digitálních her

Studie Katedry psychologie Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci 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). Ve studii z r. 2018 byly sledovány i dopady hraní digitálních 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.¹¹¹

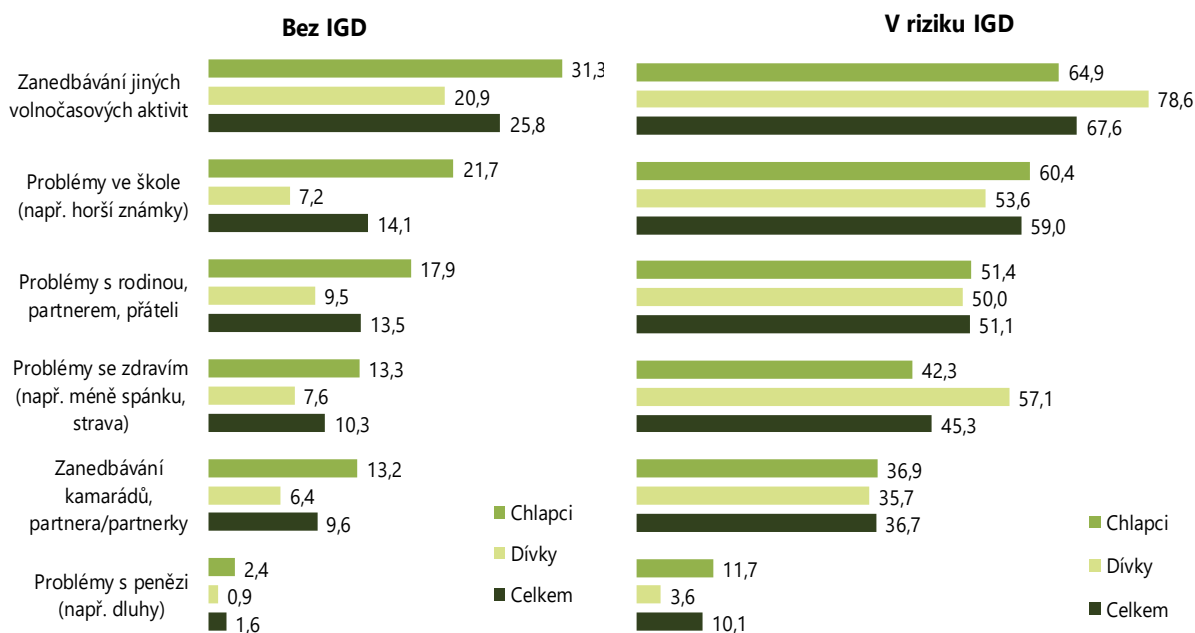
V rámci studie byla srovnávána skupina dospívajících, kteří spadají do kategorie rizika hraní internetových her (na základě screeningové škály Internet Gaming Disorder, IGD), a skupina dospívajících, kteří v riziku v souvislosti s hraním her nejsou. Bližší informace o použité škále jsou uvedeny v kapitole Míra a vzorce užívání digitálních technologií mezi dětmi a dospívajícími, str. 45.

Dospívající v riziku IGD uváděli sledované problémy významně častěji (cca 2–6krát) oproti vrstevníkům, kteří podle kritérií DSM-5 poruchu hraní internetových her (IGD) nevykazovali. V obou skupinách (v riziku IGD i bez symptomů IGD) byl vyšší výskyt problémů zjištěna u chlapců (Suchá a kol., 2019a).

Chlapci v riziku IGD uváděli nejčastěji zanedbávání jiných volnočasových aktivit (64,9 %). Dívky uváděly zanedbávání aktivit ještě častěji (78,6 %), jako druhý nejčastější dopad hraní her uváděly dívky problémy se zdravím (57,1 %), chlapci problémy ve škole (60,4 %) – graf 6-1.

¹¹¹ V rámci výzkumu bylo osloveno 79 škol, z nich 48 se zapojilo do sběru dat (míra response 57 %). Celkem bylo sesbíráno 3 950 dotazníků (1 940 chlapců a 2 010 dívek) mezi žáky ZŠ a studenty SŠ všech typů ve věku 11–19 let. Administrace probíhala během vyučovacích hodin formou papírového dotazníku (PAPI).

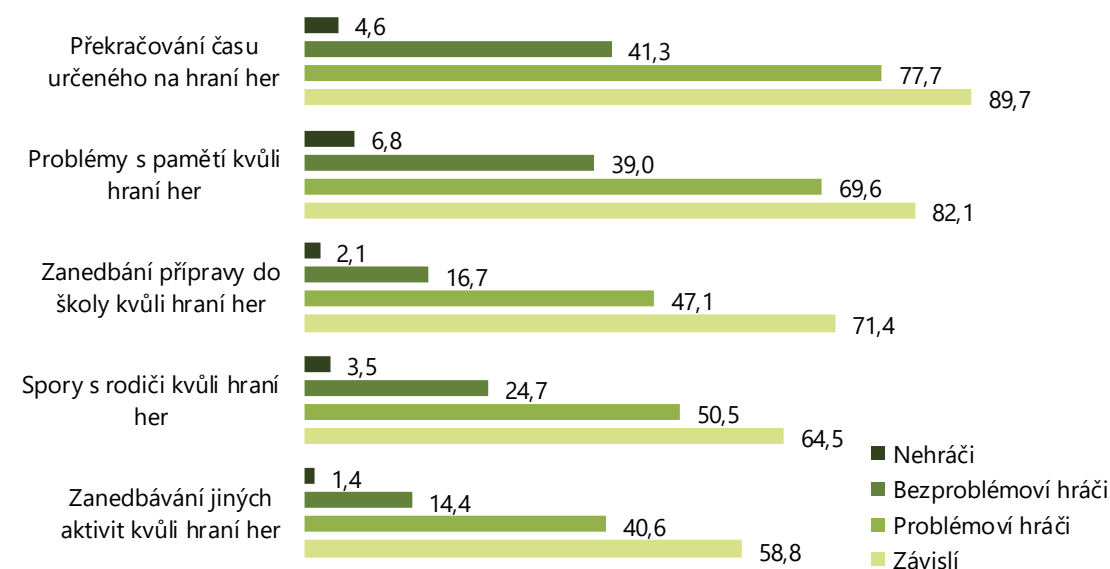
graf 6-1: Dopady hraní her uváděné chlapci a dívkami v riziku IGD a mimo riziko IGD – studie Hraní digitálních her mezi českými adolescenty 2018, v %



Zdroj: Suchá a kol. (2019a)

Dále byli v rámci studie srovnáváni jedinci spadající do kategorie problémového hraní digitálních her a kategorie závislosti na základě screeningové škály Dotazník hraní digitálních her (DHDH). Respondenti spadající do kategorie problémového hraní nebo závislosti 2–4krát častěji uváděli negativní dopady hraní digitálních her, 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 her – graf 6-2.

graf 6-2: 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)

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

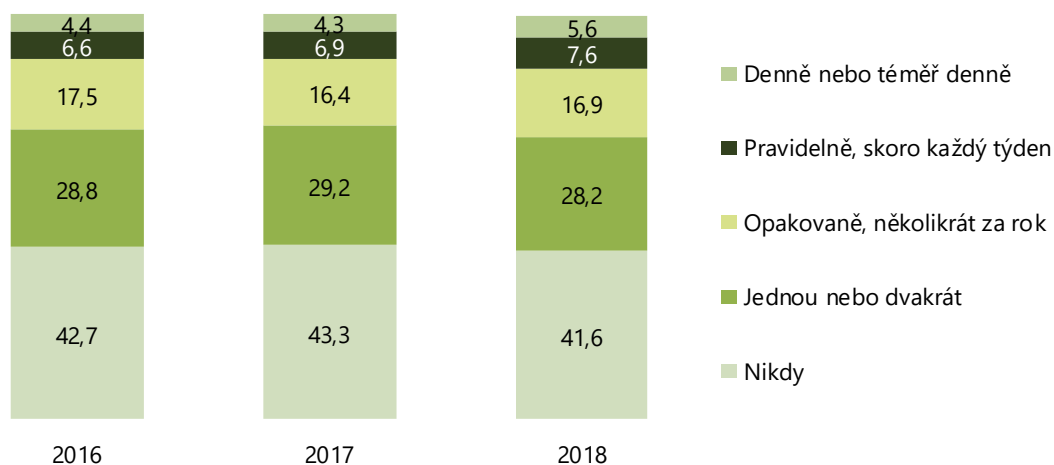
Výskyt problémů spojených s hraním počítačových a mobilních her, užíváním sociálních sítí a sledováním videí byl sledován také v rámci každoroční studie Centra sociálních služeb Praha (Pražské centrum primární prevence) zaměřené na rizikové chování žáků 2. stupně ZŠ a SŠ v Praze (Centrum sociálních služeb Praha, 2022).¹¹² Poslední studie proběhla v r. 2021 – blíže viz kapitolu Míra a vzorce užívání digitálních technologií mezi dětmi a dospívajícími, str. 45.

Formulace otázek zaměřených na problémy spojené s nadužíváním digitálních technologií se ve sledovaném období mírně změnila:

- v l. 2016–2018 bylo obecně sledováno, zda měli studenti nějaké problémy v souvislosti s užíváním internetu nebo hraním digitálních her, (např. se spánkem nebo omezením jiných aktivit),
- v l. 2019–2021 byl sledován výskyt problémů specificky v souvislosti s hraním her, trávením času na sociálních sítích a sledováním videí,
- v r. 2021 byly do dotazníku zařazeny následující otázky na to, zda se respondenti (1) neúspěšně pokusili trávit na internetu méně času, (2) strávili kvůli internetu méně času s rodinou, kamarády nebo prací na domácích úkolech, (3) trávili čas na internetu, aniž je to bavilo, (4) byli rozčilení, když nemohli trávit čas na internetu, (5) vynechali kvůli internetu spánek nebo jídlo.

V l. 2016–2018 uvádělo opakované problémy v souvislosti s trávením času na internetu 28–30 % dotázaných, denně nebo pravidelně téměř každý týden uvádělo problémy 11–13 % dotázaných – graf 6-3.

graf 6-3: Výskyt problémů spojených s nadužíváním internetu nebo nadměrným hraním digitálních her mezi dětmi a dospívajícími v Praze v l. 2016–2018 – studie Centra sociálních služeb Praha, v %

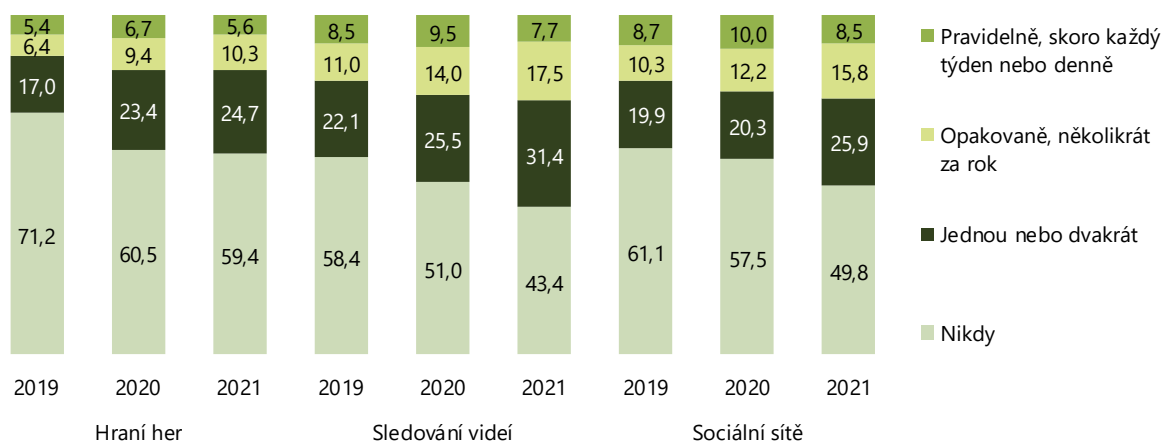


Zdroj: Centrum sociálních služeb Praha (2021)

Od r. 2019 již byl sledován výskyt problémů spojených specificky s jednotlivými druhy internetových aktivit. V l. 2019–2021 klesal podíl studentů, kteří nezaznamenali žádné problémy spojené s internetovými aktivitami, a současně rostl podíl studentů, kteří uváděli opakované problémy, nicméně se zdá, že pravidelný výskyt problémů uvádí dlouhodobě stejný podíl dospívajících – graf 6-4.

¹¹² 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, 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.

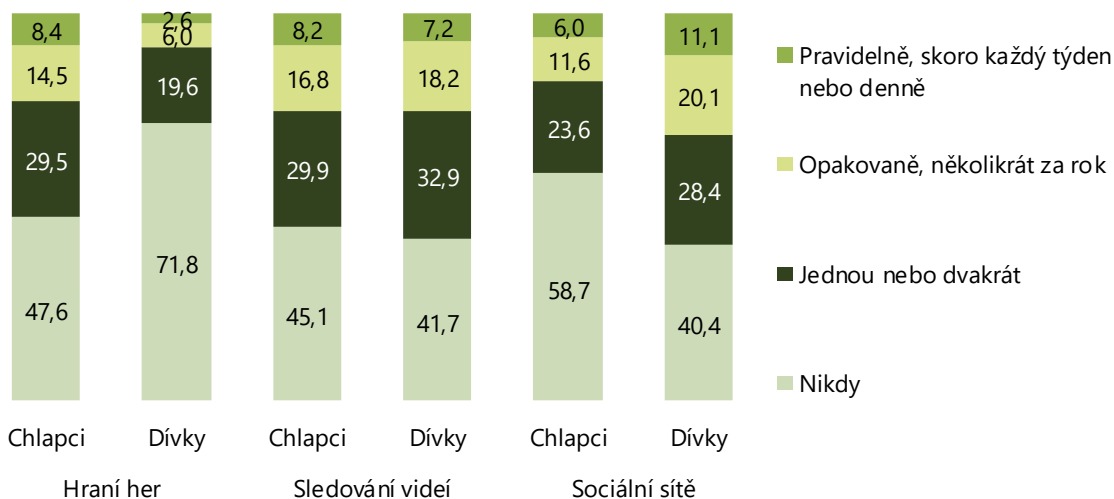
graf 6-4: Výskyt problémů spojených s internetovými aktivitami mezi dětmi a dospívajícími v Praze v letech 2019–2021 – studie Centra sociálních služeb Praha, v %



Zdroj: Centrum sociálních služeb Praha (2022)

V r. 2021 uvedlo celkem 15,9 % žáků a studentů opakované problémy v souvislosti s hraním digitálních her (v tom 5,6 % pravidelně, tj. skoro každý týden nebo denně), 25,2 % v souvislosti se sledováním videí (v tom 7,7 % pravidelně) a 24,3 % v souvislosti s trávením času na sociálních sítích (v tom 8,5 % pravidelně). Problémy v souvislosti s hraním her uváděli častěji chlapci, zatímco výskyt problémů v souvislosti s trávením času na sociálních sítích byl vyšší u dívek. Problémy v souvislosti se sledováním videí uváděli chlapci i dívky přibližně stejně často – graf 6-5.

graf 6-5: Frekvence výskytu problémů spojených s hraním digitálních her, sledováním videí a trávením času na sociálních sítích mezi dětmi a dospívajícími v Praze – studie Centra sociálních služeb Praha 2021, v %

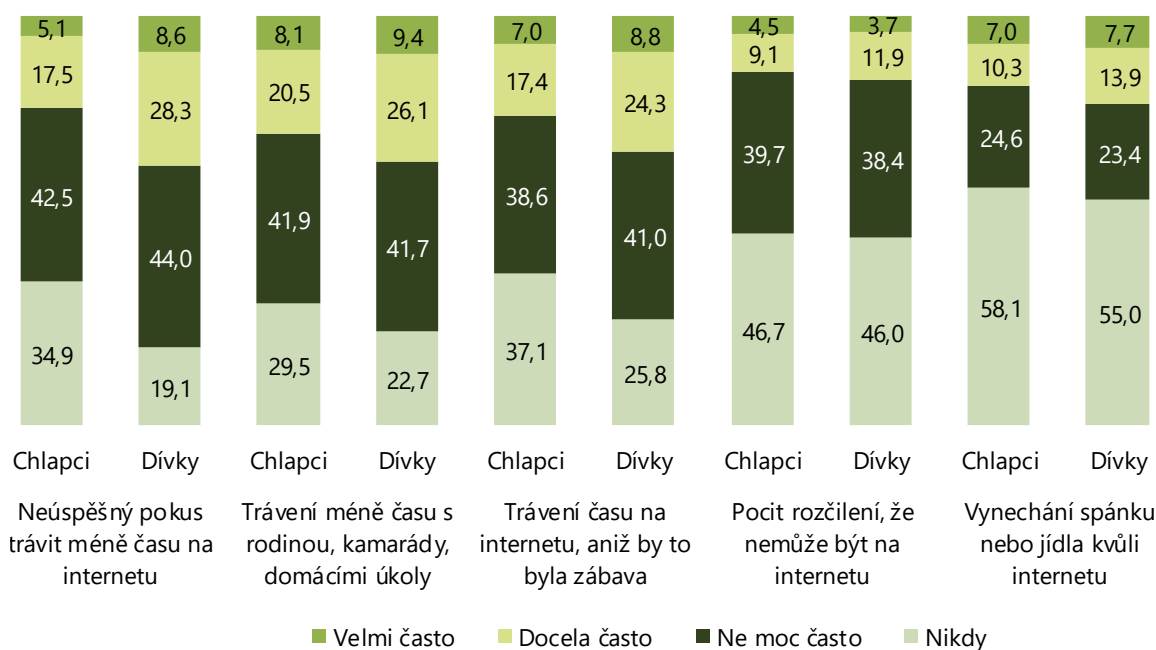


Zdroj: Centrum sociálních služeb Praha (2022)

V souvislosti s nadužíváním internetu nejčastěji dospívající uváděli neúspěšné snahy o omezení času na něm tráveném a dopady na čas trávený s rodinou, kamarády nebo nad domácími úkoly, případně trávení času na internetu, i když je to ne bavilo – graf 6-6. Dívky častěji než chlapci uváděly vyjmenované problémy spojené s nadužíváním internetu. Nejméně často bylo uváděno vynechání jídla nebo spánku kvůli internetu.

Studie dále ukázala, že během pandemie COVID-19 klesla životní spokojenost dospívajících – špatně nebo celkem špatně se v r. 2021 cítilo 12,8 % dospívajících (oproti 8,4 % v r. 2019 a 9,3 % v r. 2020).

graf 6-6: Problémy spojené s časem tráveným na internetu mezi dětmi a dospívajícími v Praze v r. 2021 – studie Centra sociálních služeb Praha, v %



Zdroj: Centrum sociálních služeb Praha (2022)

6.2.3 Další souvislosti nadužívání digitálních technologií u dětí a dospívajících

Jak uvádějí dostupné výzkumy, k často uváděným rizikovým faktorům na individuální úrovni patří depresivní a úzkostné poruchy, agresivita, impulzivita, porucha pozornosti a soustředění (ADHD) (Lin a kol., 2011; Lee a kol., 2012; Brand a kol., 2016) nebo nízké sebevědomí (Stieger a Burger, 2010).

Suchá (2020) 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. Kategorizace hráčů je blíže popsána v kapitole Míra a vzorce užívání digitálních technologií mezi dětmi a dospívajícími, str. 45.

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 byl zjištěno vyšší skóre abúzu, tj. užívání návykových látek. Obdobně kategorie závislých hráčů a nehráčů vykazovaly vyšší výskyt delikventního chování a závislí hráči a problémoví hráči vykazovali vyšší skóry ve faktoru šikany – tabulka 6-1.

tabulka 6-1: 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)

Lukavská a kol. (2020) sledovali souvislost mezi nadměrným užíváním internetu (posuzovaném na základě škály Excessive Internet Use, EIU) a rodičovským přístupem, a to u žáků 6. tříd ZŠ (ve věku 11–13 let) ve čtyřech regionech ČR. V rámci studie bylo v l. 2013–2017 osloveno 3 017 dětí a jejich rodičů – šlo o longitudinální studii, kde byl vzorek respondentů testován celkem 7krát, vždy na jaře a na podzim daného roku, sběr dat probíhal mezi dětmi online, rodiče vyplňovali papírový dotazník. Do dotazníku bylo zařazeno několik škál hodnotících rodičovskou podporu a přísnost při výchově dětí. Nadužívání internetu, resp. digitální závislost se týkala 8,1 % vzorku respondentů. Výsledky ukázaly, že vyšší míru závislosti na internetu vykazovaly děti uvádějící autoritářský výchovný přístup rodičů, zejména pokud šlo o matku. Nejvyšší výskyt digitální závislosti vykazovaly děti s kombinací autoritářského přístupu ze strany matky a nezájmu ze strany otce (20,9 % dětí z této skupiny spadalo do kategorie digitálních závislostí).

Rokosová a kol. (2021) se v kvalitativním výzkumu zaměřili na používání digitálních technologií a televize dětmi v předškolním věku a na postoje jejich rodičů. Realizováno bylo 8 rozhovorů s rodiči dětí předškolního věku (5 žen a 3 muži). Děti nejčastěji používaly technologie ke sledování televize a YouTube. Většina dětí respondentů měla vlastní tablet. Riziko digitální závislosti se vyskytovalo zejména v souvislosti s používáním tabletu a mobilního telefonu, nejčastěji když jejich používání bylo nedostatečně časově a místně omezeno. Podle rodičů má používání digitálních technologií na děti pozitivní i negativní dopady. Přestože si rodiče uvědomují rizika spojená s jejich používáním dětmi, dochází k jejich podceňování. Režimová a kontrolní opatření, která vycházejí převážně z vlastního přesvědčení, často uplatňují až v okamžiku vzniku problému. Na základě výsledků bylo formulováno doporučení stanovit a propagovat jednotná preventivní a režimová doporučení pro rodiče dětí předškolního věku.

6.3 Dopady a souvislosti u dospělé populace

6.3.1 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. Podrobnější informace o studii jsou uvedeny v kapitole Míra a vzorce užívání digitálních technologií v dospělé populaci, str. 75.

Baterie se skládala z pěti otázek zaměřených na výskyt problémů v posledních 12 měsících:

- Zanedbal/a jste kvůli aktivitám na internetu jídlo nebo spánek?
- Cítil/a jste se nepříjemně, když jste nemohl/a být online (na internetu)?
- Přistihl/a jste se, že trávíte čas online, i když Vás to moc nebaví?
- Snažil/a jste se omezit čas, který trávíte online (na internetu), ale neúspěšně?
- Zanedbával/a jste svou rodinu, přátele, práci, školu nebo koníčky kvůli aktivitám na internetu?

Celkem 19,3 % osob (23,0 % mužů a 15,8 % žen) 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 % se přistihlo, 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 % (17,6 % mužů a 10,9 % žen) připustilo, že zanedbávalo kvůli aktivitám na internetu svoji rodinu, přátele, práci, školu nebo své koníčky (až 46,8 % respondentů ve věku 15–24 let) – tabulka 6-2.

tabulka 6-2: 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 %

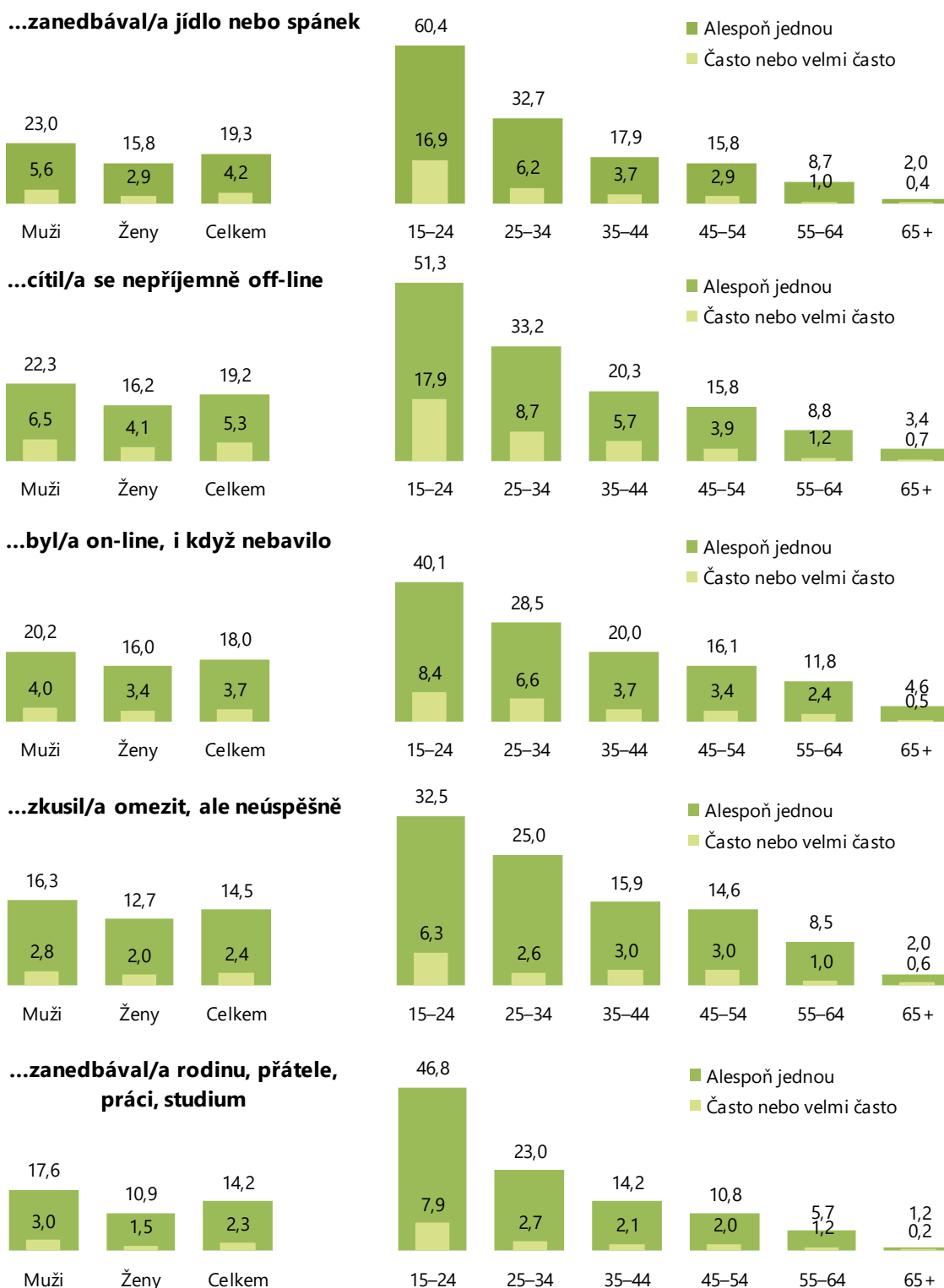
Národní výzkum 2020	Muži (n=1 733)	Ženy (n=1 809)	Celkem (n=3 542)	15–24 (n=379)	25–34 (n=548)	35–44 (n=671)	45–54 (n=595)	55–64 (n=508)	65+ (n=841)
... zanedbával/a jídlo nebo spánek	23,0	15,8	19,3	60,4	32,7	17,9	15,8	8,7	2,0
... cítil/a se nepříjemně	22,3	16,2	19,2	51,3	33,2	20,3	15,8	8,8	3,4
... online, i když nebavilo	20,2	16,0	18,0	40,1	28,5	20,0	16,1	11,8	4,6
... neúspěšně omezit čas	16,3	12,7	14,5	32,5	25,0	15,9	14,6	8,5	2,0
... zanedbával/a rodinu, přátele atd.	17,6	10,9	14,2	46,8	23,0	14,2	10,8	5,7	1,2

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

V rámci studie bylo podrobněji sledováno, které aktivity nejčastěji vedly k negativním dopadům. Nejčastějšími důvody bylo trávení času na sociálních sítích a hraní digitálních her – muži uváděli oba důvody přibližně stejně často (33,9 %, resp. 29,4 %), ženy významně častěji uváděly jako důvod trávení času na sociálních sítích (58,8 %, resp. 7,5 %). Častěji než hraní digitálních her ženy uváděly jako důvod zanedbávání povinností čtení zpráv a vyhledávání informací různého druhu na internetu (17,6 %).

S frekvencí často nebo velmi často byl uváděn nepříjemný pocit, že nemohli být online (5,3 % respondentů celkem a 17,9 % ve skupině 15–24 let), zanedbávání spánku nebo jídla (4,2 % celkem a 16,9 % ve skupině 15–24 let) a trávení času online i přesto, že je to nebavilo (3,7 % celkem a 8,4 % ve skupině 15–24 let). Ukazuje se tedy, že častý výskyt uváděných problémů je ve skupině 15–24 let 4–5krát vyšší než v běžné populaci dospělých – graf 6-7.

graf 6-7: Častý 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)

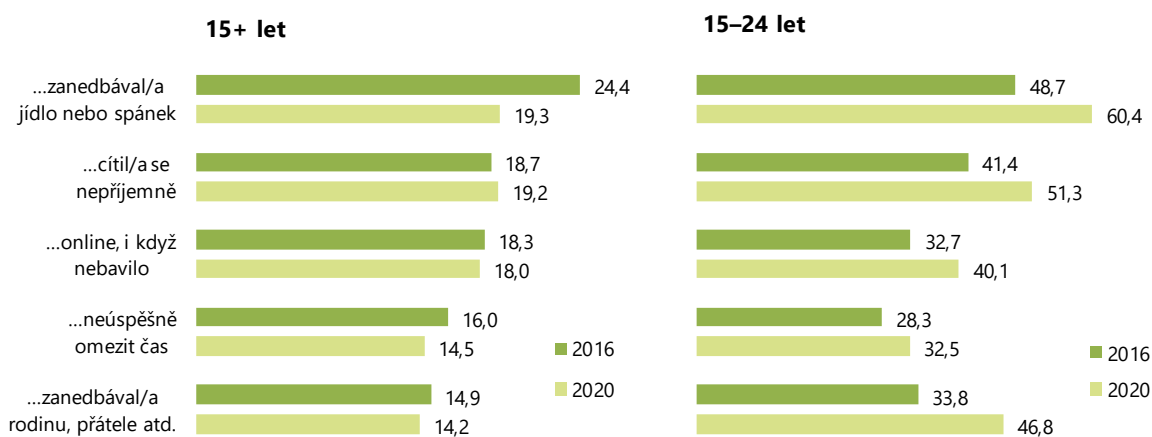
Stejná baterie otázek byla součástí dotazníku již v *Národním výzkumu 2016*. Výskyt uváděných problémů se mezi r. 2016 a 2020 zásadně nezměnil, mírně klesl podíl respondentů, kteří uváděli zanedbávání jídla nebo spánku – tabulka 6-3 a graf 6-8. Ve srovnání s r. 2016 však vzrostl podíl respondentů ve skupině 15–24 let, a to v případě všech sledovaných dopadů trávení času na internetu. V r. 2016 uváděli respondenti jako nejčastější důvod problémů trávení času na sociálních sítích, v r. 2016 bylo ve srovnání s r. 2020 vyšší zastoupení osob, které uváděly problémy také v důsledku hraní digitálních her.

tabulka 6-3: Výskyt vybraných problémů v souvislosti s nadužíváním internetu v posledních 12 měsících v dospělé populaci ve věku 15+ let – Národní výzkum užívání návykových látek 2016, v %

Národní výzkum 2016	Muži (n=1 756)	Ženy (n=1 855)	Celkem (n=3 601)	15–24 (n=410)	25–34 (n=577)	35–44 (n=61á)	45–54 (n=566)	55–64 (n=562)	65+ (n=789)
...zanedbával/a jídlo nebo spánek	30,4	18,2	24,4	48,7	33,3	20,9	15,4	13,9	7,3
...cítil/a se nepříjemně	20,8	16,4	18,7	41,4	25,6	15,5	11,2	8,1	4,6
...online, i když nebavilo	19,8	16,8	18,3	32,7	25,8	13,2	13,2	10,0	13,0
...neúspěšně omezit čas	17,9	14,1	16,0	28,3	20,4	12,9	12,5	11,4	9,2
...zanedbával/a rodinu, přátele atd.	19,5	10,1	14,9	33,8	21,0	11,3	9,9	6,1	2,7

Zdroj: Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a MindBridge Consulting (2016)

graf 6-8: 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. 2016 a 2020, Národní výzkum užívání návykových látek, 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)

6.3.2 Výzkum názorů a postojů občanů České republiky 2021

Stejná baterie otázek zaměřená na dopady užívání internetu jako v *Národním výzkumu* je zařazována do každoročního *Výzkumu názorů a postojů občanů České republiky k otázkám zdravotnictví a k problematice zdraví (Výzkum občanů)*, a to již od r. 2019. Podrobnější informace o studii jsou uvedeny v kapitole Míra a vzorce užívání digitálních technologií v dospělé populaci, str. 75.

Ve *Výzkumu občanů 2021* uváděla problémy v důsledku užívání internetu v posledních 12 měsících více než čtvrtina respondentů, častěji uváděli problémy muži a respondenti v nejmladší věkové skupině 15–24 let – tabulka 6-4. Zatímco v *Národním výzkumu* patří mezi nejčastěji uváděné problémy zanedbávání spánku nebo jídla a nepříjemný pocit, když nemohou být online, respondenti ve *Výzkumu občanů* častěji uváděli trávení času online, i když je to příliš nebavilo, zanedbávání jídla nebo spánku a neúspěšnou snahu omezit čas trávený na internetu – tabulka 6-4 a tabulka 6-5.

Uváděný výskyt problémů v důsledku nadměrného užívání internetu se v jednotlivých letech zásadně nemění, v případě zanedbávání jídla a spánku a trávení času online i přesto, že to není zábavné, v čase mírně roste – graf 6-9. Podle *Národního výzkumu* byl zaznamenán nárůst výskytu problémů ve skupině 15–24 let mezi r. 2016 a 2020, podle *Výzkumu občanů* je situace v této věkové skupině v posledních 3 letech stabilní.

tabulka 6-4: Výskyt vybraných problémů v souvislosti s nadužíváním internetu v posledních 12 měsících v dospělé populaci ve věku 15+ let – Výzkum občanů 2021, v %

Výzkum občanů 2021	Muži (n=876)	Ženy (n=912)	Celkem (n=1 788)	15–24 (n=198)	25–34 (n=273)	35–44 (n=332)	45–54 (n=306)	55–64 (n=257)	65+ (n=422)
... zanedbával/a jídlo nebo spánek	31,1	21,5	26,2	55,6	48,4	32,8	18,6	13,2	6,2
... cítil/a se nepříjemně	22,4	18,0	20,1	48,0	32,2	24,7	15,7	8,6	5,9
... online, i když nebavilo	31,3	30,9	31,1	66,2	50,2	41,6	23,5	14,4	9,7
... neúspěšně omezit čas	22,6	21,9	22,3	51,0	33,0	26,8	19,3	11,7	6,9
... zanedbával/a rodinu, přátele atd.	19,9	13,4	16,6	43,4	29,3	19,6	9,8	6,6	4,3

Zdroj: Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a INRES-SONES (2022)

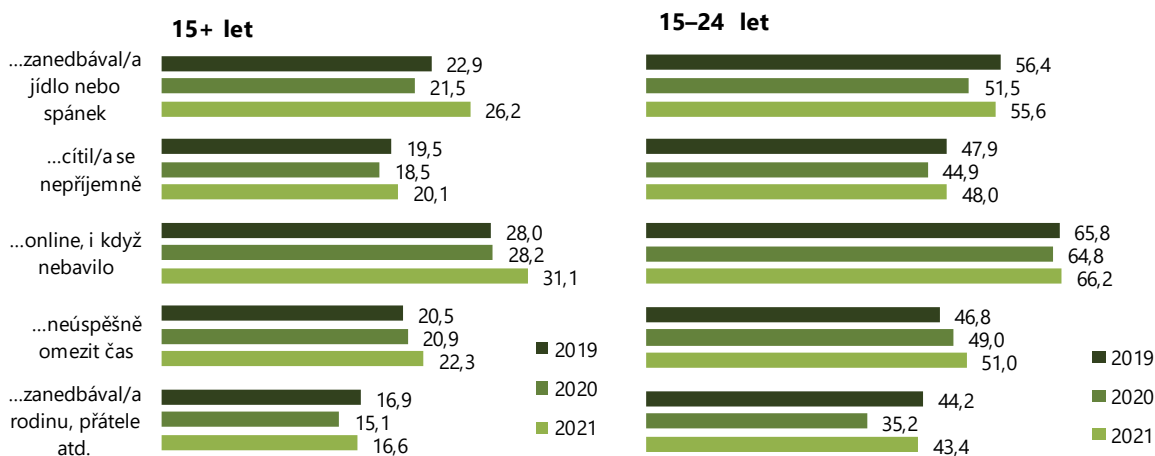
tabulka 6-5: Výskyt vybraných problémů v souvislosti s nadužíváním internetu v posledních 12 měsících v dospělé populaci ve věku 15+ let – Výzkum občanů 2019 a 2020, v %

Výzkum občanů 2019	Muži (n=883)	Ženy (n=923)	Celkem (n=1 806)	15–24 (n=196)	25–34 (n=279)	35–44 (n=348)	45–54 (n=296)	55–64 (n=266)	65+ (n=421)
... zanedbával/a jídlo nebo spánek	25,0	18,2	21,5	51,5	38,7	22,4	17,2	9,8	5,9
... cítil/a se nepříjemně	19,7	17,3	18,5	44,9	32,6	18,4	12,8	10,9	5,7
... online, i když nebavilo	28,7	27,8	28,2	64,8	47,0	33,0	20,9	15,0	8,3
... neúspěšně omezit čas	22,1	19,8	20,9	49,0	35,8	22,4	15,9	11,7	6,2
... zanedbával/a rodinu, přátele atd.	18,2	12,1	15,1	35,2	27,6	17,8	9,1	7,9	4,0

Výzkum občanů 2020	Muži (n=867)	Ženy (n=902)	Celkem (n=1 769)	15–24 (n=190)	25–34 (n=273)	35–44 (n=330)	45–54 (n=303)	55–64 (n=253)	65+ (n=420)
... zanedbával/a jídlo nebo spánek	25,9	20,0	22,9	56,4	44,0	23,6	14,8	10,3	6,9
... cítil/a se nepříjemně	19,5	19,4	19,5	47,9	32,6	21,5	14,5	10,7	5,2
... online, i když nebavilo	29,1	27,0	28,0	65,8	49,4	29,0	23,4	14,2	7,8
... neúspěšně omezit čas	20,7	20,3	20,5	46,8	35,5	21,2	17,8	10,3	6,2
... zanedbával/a rodinu, přátele atd.	19,0	15,1	16,9	44,2	27,1	20,6	12,2	7,9	4,3

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

graf 6-9: 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. 2019–2021, Výzkum občanů, 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)

6.3.3 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*. 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 (Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a ppm factum research, 2022b). Na otázku, zda v r. 2021 pracovali s klienty, jejichž primárním problémem byly digitální technologie, tj. počítačové hry, internet a/nebo sociální sítě, odpovědělo kladně 36 programů (14,2 %). Další podrobnosti ke studii jsou uvedeny v kapitole Léčba a další intervence pro osoby s digitální závislostí, str. 117.

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 – na Facebooku, Instagramu, TikToku (20), online komunikace – vyřizování e-mailů, sledování zpráv, videohovory (12), sledování, nahrávání a sdílení videí na YouTube a sociálních sítích (10) a online pornografie a/nebo kybersex (9).

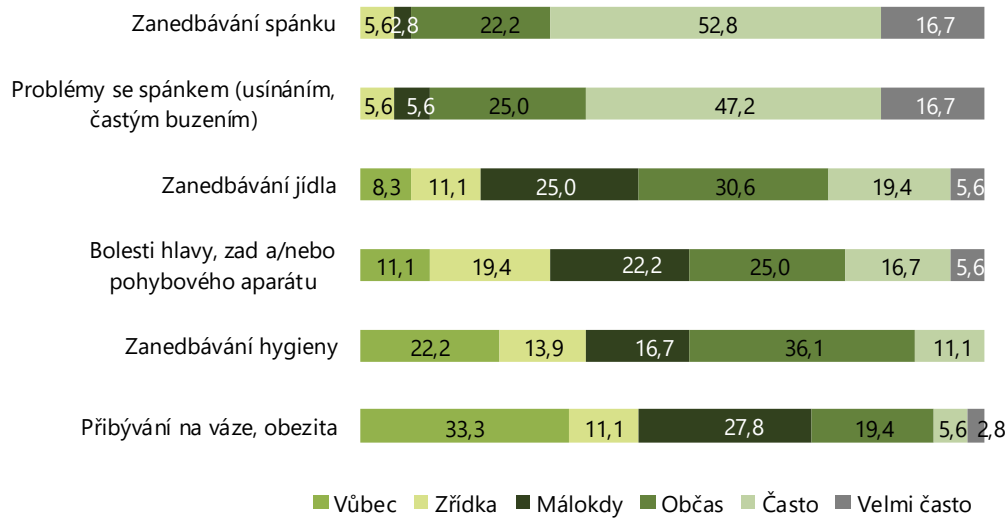
V rámci studie bylo mezi pracovníky služeb zjišťováno, do jaké míry klienti uvádějí problémy (v souvislosti s digitálními technologiemi):

- zanedbávají jídlo,
- zanedbávají hygienu,
- zanedbávají spánek,
- mají problémy se spánkem (usínáním, častým buzením),
- mají problémy se soustředěním, udržením pozornosti,
- trpí bolestmi hlavy, zad a/nebo pohybového aparátu,
- stěžují si na přibývání na váze, trpí obezitou,
- cítí se nepříjemně, když nemohou být on-line,
- tráví čas on-line, i když je to nebaví,
- snaží se omezit čas na digitálních technologiích, ale nedaří se jim to,
- zanedbávají rodinu,
- zanedbávají práci nebo školu,
- zanedbávají přátele nebo koníčky,
- mají finanční problémy,
- okolí (rodina, přátelé) jim říká, že tráví příliš času s digitálními technologiemi,
- sami mají pocit, že tráví příliš času s digitálními technologiemi.

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 6-10.

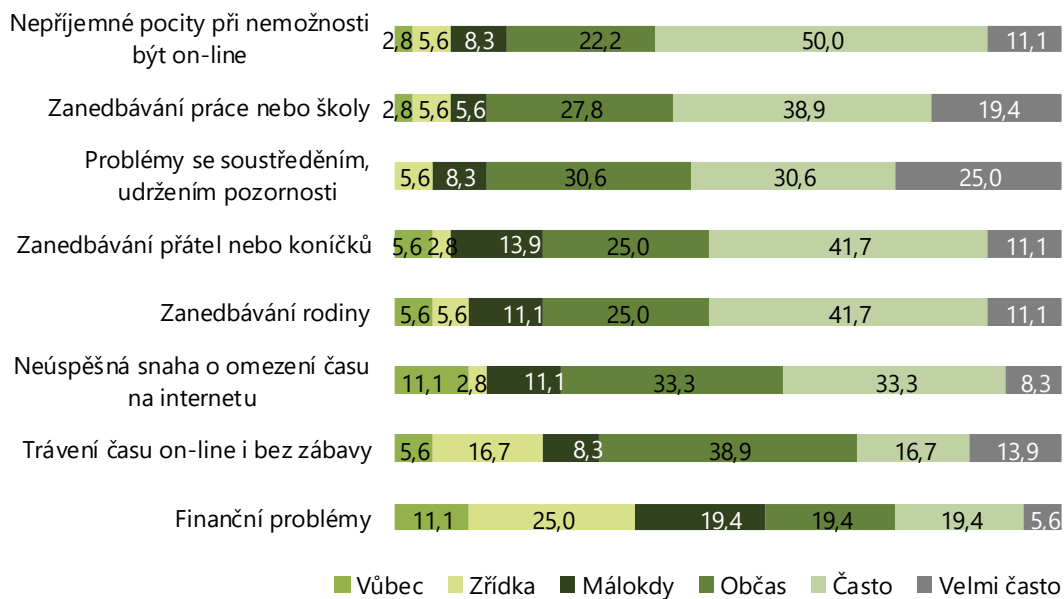
Z dopadů v psychické oblasti byly nejčastěji uváděny nepříjemné pocity při nemožnosti trávit čas na internetu a používáním digitálních technologií (časté nebo velmi časté u 61,1 % klientů s digitální závislostí) a problémy se soustředěním (55,6 %). Velmi často bylo uváděno zanedbávání práce nebo školy (58,3 %), zanedbávání přátel nebo koníčků (52,8 %) a rodiny (52,8 %), nejméně často byly uváděny finanční problémy (25,0 %) – graf 6-11.

graf 6-10: 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)

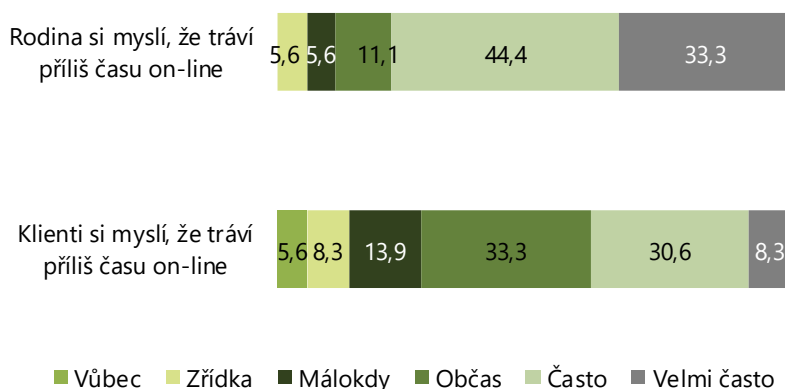
graf 6-11: Psychické problémy a dopady na okolí v důsledku nadužívání digitálních technologií u klientů adiktologických služeb – studie Závislosti na digitálních technologiích 2022, v %



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

Pracovníci služeb dále hodnotili subjektivní vnímání problémů spojených s trávením času digitálními technologiemi ze strany klientů i vnímání problémů ze strany rodiny klientů – celkem 38,9 % klientů připouští, že tráví příliš času online a používáním digitálních technologií, zatímco 27,8 % si problém nepřipouští (případně jen zřídka nebo málokdy). Naprostá většina rodin klientů je přesvědčena o tom, že jejich blízcí, klienti služeb, tráví s digitálními technologiemi příliš mnoho času (77,7 %) – graf 6-12.

graf 6-12: Subjektivní vnímání problémů s trávením času na internetu a digitálních technologiích u klientů adiktologických služeb – studie Závislosti na digitálních technologiích 2022, v %



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

6.3.4 Další souvislosti nadužívání digitálních technologií u dospělých

Chmelíková (2020) se v rámci bakalářské práce na Masarykově univerzitě v Brně zabývala souvislostmi mezi závislostí na internetu a mírou úzkosti a sebepojetím v období rané dospělosti. Na vzorku 175 respondentů (65 mužů a 110 žen) ve věku 18–25 let (průměr 21,6 roku) získaných prostřednictvím online dotazníku byla sledována míra závislosti na internetu; další použité screeningové škály zahrnovaly Test internetové závislosti (IAT), Beckův inventář úzkosti¹¹³ (Beck a kol., 1988) a Rosenbergovu škálu sebehodnocení¹¹⁴ (Rosenberg, 1965).

Výsledky ukázaly, že mezi závislostí na internetu a prožívanou mírou úzkosti existuje středně těsný pozitivní vztah, což znamená, že s narůstající mírou závislosti na internetu roste prožívaná míra úzkosti, a zjištění tak podporují v literatuře popisovanou koexistenci výskytu těchto jevů. Mezi závislostí na internetu a self-esteem (sebpojetím) nebyl sledován očekávaný negativní vztah (Chmelíková, 2020).

Souvislostmi mezi nadužíváním internetu (hodnoceným prostřednictvím Testu internetové závislosti, IAT), výskytem depresivních a úzkostných symptomů a úrovní stresu mezi studenty vysokých škol v ČR a na Slovensku se zabývali Gavurova a kol. (2022). Sběr dat probíhal na jaře a na podzim 2020, v ČR se do studie zapojilo 1 422 studentů a na Slovensku 1 677 studentů. Součástí dotazníku byl 7položkový Dotazník generalizované úzkostné poruchy (Generalized Anxiety Disorder, GAD-7)¹¹⁵ (Spitzer a kol., 2006), 9položkový modul Dotazníku o zdraví pacientů (Patient Health Questionnaire, PHQ-9)¹¹⁶ (Kroenke a kol., 2001) používaný k diagnostice depresivní poruchy a Škála pocítovaného stresu (Perceived Stress Scale, PSS) (Cohen a kol., 1983). Celkem 27,2 % českých studentů splňovalo kritéria mírné závislosti na internetu, 3,4 % střední závislosti na internetu a 0,1 % závažné internetové závislosti. Podrobná analýza dat ukázala lineární korelaci mezi mírou závislosti na internetu (skóre IAT) a mírou závažnosti úzkostných a depresivních symptomů a mírou stresu, a to jak mezi českými, tak mezi slovenskými studenty. Rizikovým faktorem závislosti na internetu a psychickými problémy mezi studenty v průběhu pandemie COVID-19 bylo bydlení

¹¹³ Škála hodnotí výskyt 21 symptomů úzkosti, respondenti na 4bodové Likertově škále, kde 0 = vůbec až 3 = stále, odpovídají, do jaké míry je v posledních 7 dnech obtěžovaly jednotlivé projevy.

¹¹⁴ Jde o 10položkovou škálu používanou k hodnocení pozitivních a negativních pocitů ohledně vlastního sebepojetí, kdy odpovědi nabývají možností 0 = naprosto souhlasím až 3 = naprosto nesouhlasím.

¹¹⁵ Škála hodnotí výskyt vybraných symptomů na škále, kde 0 = vůbec až 3 = téměř každý den, výsledné skóre je součtem jednotlivých odpovědí. Výsledné skóre 0–4 body odpovídá stavu bez projevů úzkosti, 5–9 bodů naznačuje mírnou úzkost, 10–14 bodů střední úzkost a více než 15 bodů naznačuje významnou přítomnost úzkostné poruchy.

¹¹⁶ Škála hodnotí výskyt vybraných symptomů na škále, kde 0 = vůbec až 3 = téměř každý den, výsledné skóre je součtem jednotlivých odpovědí. Výsledné skóre 0–4 body odpovídá stavu bez projevů deprese, 5–9 bodů naznačuje mírnou depresi, 10–14 bodů střední depresi, 15–19 bodů středně závažnou depresi a více než 20 bodů přítomnost závažné deprese.

mimo domov, které mělo dopad na sociální vazby s rodinou, a dále psychickou pohodu (well-being) studentů.



Kapitola 7: Prevence digitálních závislostí

7.1 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*.^{117, 118} Základním metodickým dokumentem je *Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních*.¹¹⁹ 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.¹²⁰

7.2 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 – blíže viz *Zprávu o nelegálních drogách v ČR 2021* (Mravčík a kol., 2021c).

V ČR byl v l. 2006–2019 v provozu 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.¹²¹ 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.¹²²

Od r. 2016 je v provozu elektronický Systém evidence preventivních aktivit (SEPA)¹²³ 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 vykázalo celkem 37,2 % ZŠ a SŠ (2 002 škol v ČR)¹²⁴ – graf 7-1.

¹¹⁷ schválena usnesením vlády ČR č. 190 dne 18. března 2019

¹¹⁸ <http://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/strategie-a-koncepce-ap-msmt> [2022-05-31]

¹¹⁹ č. j. 21291/2010-28

¹²⁰ <https://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny> [2022-05-31]

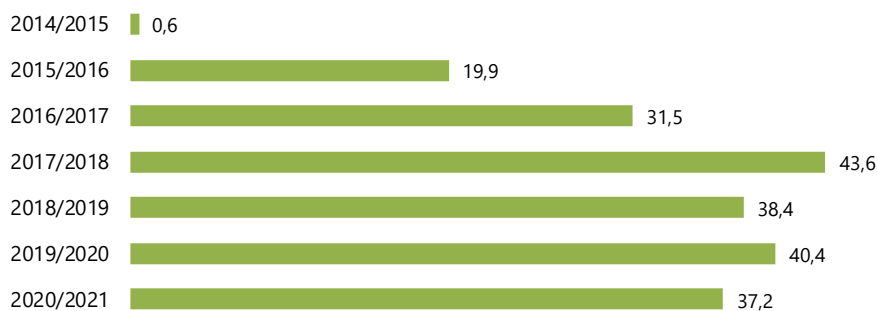
¹²¹ <http://www.nuv.cz/t/pracoviste-pro-certifikace> [2022-05-31]

¹²² http://www.nuv.cz/modules/catalog/index.php?h=product&a=index&id_catalog=15 [2022-05-31]

¹²³ <http://www.preventivni-aktivity.cz/> [2022-05-31]

¹²⁴ Vyplněné nebo částečně vyplněné výkazy za školní rok 2020/2021 ke dni 13. 5. 2022.

graf 7-1: Podíl ZŠ a SŠ, které vyplnily výkaz v jednotném Systému evidence preventivních aktivit (SEPA) ve školních letech 2014/2015 až 2020/2021, v %



Pozn.: údaje k 13. 5. 2022

Zdroj: *Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN (2022)*

V I. 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. Poskytovatelé programů školské primární prevence na situaci reagovali zejména přesunem do online prostředí a poskytováním metodické podpory (Sekretariát Rady vlády pro koordinaci protidrogové politiky, 2021).

V reakci na distanční formu výuky v I. 2020 a 2021 byly pro oblast školské primární prevence vyvíjeny podpůrné aktivity a řada z nich se věnovala také tématu nadužívání digitálních technologií. Národní pedagogický institut (NPI) realizoval sérii webinářů pro pedagogy, které se věnovaly mj. oblasti digitálních závislostí, bezpečí v kyberprostoru a kyberšikaně.¹²⁵ V březnu 2021 vydalo MŠMT metodická doporučení *Návrat žáků do škol – metodické doporučení (pedagogická část)*¹²⁶ a *Distanční výuka a duševní zdraví – metodické doporučení pro školy*,¹²⁷ která obsahují praktická doporučení školám pro podporu duševního zdraví a realizaci primární prevence rizikového chování, včetně prevence nadměrného a nebezpečného používání internetu.

7.3 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 2020/2021 uvedlo informace 2 002 škol, které vykázaly celkem 6 400 realizovaných samostatných preventivních programů, z toho 84,7 % bylo na úrovni všeobecné prevence rizikového chování. Pouze 22,4 % 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 (17,6 % programů), prevence kyberšikany (12,2 %) a prevence kriminálního chování (8,8 %). Na prevenci nelátkových závislostí (tj. prevenci hraní hazardního hraní a nadužívání digitálních technologií) bylo zaměřeno 7,8 % programů – graf 7-2.

¹²⁵ <https://old.npi.cz/webinare> [2022-05-30]

¹²⁶ <https://www.edu.cz/methodology/pedagogicka-doporuceni-k-navratu-zaku-do-skol/> [2022-05-30]

¹²⁷ <https://www.edu.cz/methodology/doporuceni-k-distancni-vyuce-a-dusevnimu-zdravi/> [2022-05-30]

graf 7-2: Zaměření preventivních programů podle typů chování ve školním roce 2020/2021, v %

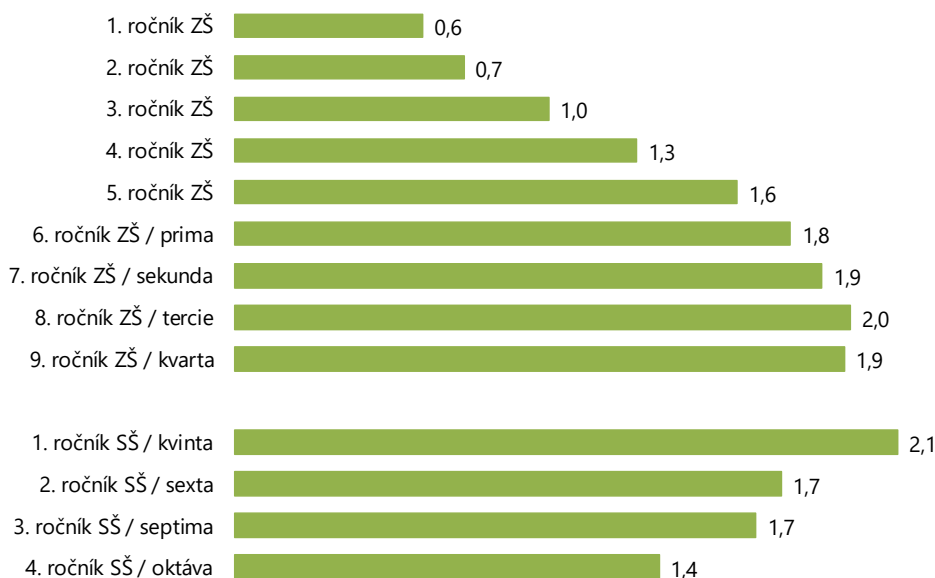


Pozn.: údaje k 13. 5. 2022

Zdroj: Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN (2022)

Počet hodin specifického preventivního programu, které mají žáci k jednotlivým typům rizikového chování v rámci školního vzdělávacího programu absolvovat, není předepsán. Z analýzy údajů SEPA vyplývá, že největší hodinový rozsah je ve školním vzdělávacím programu věnován prevenci šikany a projevům agrese – ve školním roce 2020/2021 mu v průměru školy věnovaly ve všech ročnících 42,4 hodiny (z toho 30,7 hod v ZŠ a 11,7 hod v SŠ). Na téma prevence nelátkových závislostí (kam spadá také oblast digitálních závislostí) absolvovali studenti škol v rámci školního vzdělávacího programu průměrně 19,6 hodiny, nejvíce času bylo tomuto tématu věnováno v 1. ročníku SŠ (2,1 hodiny) – graf 7-3.

graf 7-3: Průměrný počet hodin specifické prevence nelátkových závislostí (včetně digitálních závislostí) obsažených ve školních vzdělávacích programech ZŠ a SŠ ve školním roce 2020/2021 podle ročníků



Pozn.: údaje k 13. 5. 2022

Zdroj: Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN (2022)

Společnost Člověk v tísni ve spolupráci s agenturou STEM/MARK v listopadu 2020 realizovala online terénní šetření mezi ŠMP na ZŠ a SŠ, celkem byly uskutečněny rozhovory s 800 školními metodiky prevence ze všech krajů (Člověk v tísni a STEM/MARK, 2020). Šetření se zaměřovalo na podmínky ŠMP pro výkon jejich funkce a dále na přístup škol k prevenci v kyberprostoru, která pro účely

výzkumu zahrnovala témata bezpečného pohybu na internetu, kyberšikany, kyberstalkingu, kybergroomingu, rasismu a extremismu, sextingu a online závislostí.

Podle ŠMP došlo ve školách v posledních 5 letech k nárůstu počtu případů rizikového chování v kyberprostoru, nejčastěji byl uveden nárůst případů online závislosti (64 % ŠMP). Nejčastěji řešenými případy rizikového chování v kyberprostoru je kyberšikana (v posledních 2 letech řešilo 80 % ŠMP), dále sexting (43 %) a nadužívání digitálních technologií, resp. online závislosti (41 %). Preventivní aktivity na téma kyberšikany ve školním roce 2019/2020 realizovalo 85 % ŠMP, na téma bezpečného pohybu na internetu 76 % ŠMP a na téma online závislosti 56 % ŠMP. Preventivní aktivity na téma online závislosti byly nejčastěji realizovány formou přednášky (uvedlo 62 % ŠMP), debaty s hostem (27 %), projekce filmu s následnou diskuzí (24 %) a zážitkové pedagogiky (16 %). Školní metodici prevence uváděli důvody, proč se v rámci primární prevence tématu online závislosti nevěnují. Nejčastějším důvodem bylo, že téma bylo pokryto v jiných předmětech (52 %), časové důvody (11 %), chybějící preventivní programy/materiály a neznalost, jak téma uchopit (shodně 9 %). Pro další začlenění témat z oblasti prevence v kyberprostoru by 72 % ŠMP uvítalo poskytování preventivních aktivit studentům ve škole externími subjekty a 65 % ŠMP by uvítalo audiovizuální materiály ke konkrétním tématům, zejména ke kyberšikaně a online závislostem; kompletní metodickou příručku by uvítalo 32 % ŠMP a vzdělávání k tématu 28 % ŠMP. Celkem 30 % ŠMP uvedlo, že v minulosti již absolvovalo kurz nebo školení k tématu online závislosti.

V listopadu 2020 realizovala Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN dotazníkové šetření¹²⁸ s cílem zmapovat aktuální stav v poskytování školských preventivních programů všech typů rizikového chování a duševního zdraví u dětí během 2. vlny pandemie COVID-19, a potřeby škol pro poskytování preventivních intervencí v období distanční výuky (Gabrhelík a Lukavská, 2020). Výsledky šetření ukazují, že ŠMP považují v době distanční výuky prevenci za důležitou, zejména u některých typů rizikového chování, včetně digitálních závislostí. Preventivní aktivity v podmínkách distanční výuky realizovala necelá polovina škol (39 % ZŠ na 1. stupni, 46 % ZŠ na 2. stupni a 47 % SŠ).

I přes závažnost digitálních závislostí byly v rámci distanční prevence zaznamenány relativně nízké hodnoty v realizaci prevence tohoto typu rizikového chování (13 % ZŠ na 1. stupni, 16 % ZŠ na 2. stupni a 15 % SŠ) a téměř žádné školy nehlásily aktivity týkající se online hazardního hraní (pouze 2 % ZŠ na 1. stupni, 4 % ZŠ na 2. stupni a 3 % SŠ). Největší překážkou v realizaci distanční prevence byl podle ŠMP na všech stupních omezený čas online výuky a nedostatek materiálů využitelných distanční formou, zejména pro oblast nelátkových závislostí a duševního zdraví. Výzkum současně ukázal, že přibližně polovina ŠMP pociťuje nedostatek materiálů určených k distribuci rodičům žáků (Gabrhelík a Lukavská, 2020).

V návaznosti na výsledky šetření ve školách během pandemie COVID-19 vyvinula v r. 2021 Klinika adiktologie ve spolupráci s Pedagogickou fakultou UK a Filozofickou fakultou UK online vzdělávací modul Technologie a prevence (TeP).¹²⁹ TeP je určený školním metodikům prevence a dalším pedagogickým pracovníkům, délka vzdělávání je 4 hodiny. Cílem TeP je pomoci pedagogům rychle se zorientovat v problematice rizik spojených s používáním digitálních technologií a provést několik rychlých preventivních intervencí zaměřených na děti, případně jejich rodiče, s cílem včasného záchytu a zmírnění problémů s digitální závislostí. TeP poskytuje přehled typů digitálních rizik u jednotlivých věkových skupin, návod na jejich řešení a informace o tom, jak téma začlenit do preventivní činnosti školy. Součástí TeP jsou také podpůrné materiály, např. informační letáky pro rodiče.

Nadace Sirius v r. 2021 vyhlásila XII. grantovou výzvu, která se zaměřovala na rozvoj a podporu služeb pro děti ohrožené digitálními závislostmi.¹³⁰ Z celkového počtu 29 podaných žádostí jich

¹²⁸ Sběr dat se uskutečnil prostřednictvím nástroje SEPA. Byly osloveny všechny ZŠ a SŠ v ČR (N = 5 373), šetření se zúčastnilo celkem 1 778 škol.

¹²⁹ <https://mooc.cuni.cz/course/view.php?id=113> [2022-05-30]

¹³⁰ <https://www.nadacesirius.cz/granty/aktualni-grantova-vyzva> [2022-05-30]

bylo podpořeno 5. Šlo o projekty zaměřené na realizaci programů primární prevence digitálních závislostí, rozvoj intervenčního programu pro děti ohrožené digitálními závislostmi a jejich rodiče a tvorbu metodických postupů pro práci s dospívajícími ohroženými digitálními závislostmi.

V r. 2021 bylo v dotačním řízení ÚV ČR / RVKPP podpořeno celkem 20 programů specifické primární prevence. Podpořené programy se komplexně zaměřují na primární prevenci rizikového chování, včetně adiktologické prevence, a téma prevence digitálních závislostí je částečně obsaženo v nabídce většiny z nich. Programy v r. 2021 zaznamenaly vyšší poptávku škol po realizaci programů zaměřených na digitální závislosti a bezpečného pohybu na internetu, zejména v návaznosti na distanční formu výuky. Některé programy zaznamenaly také vyšší zájem rodičů o téma bezpečného pohybu dětí na internetu a prevenci digitálních závislostí. Např. organizace Advaita v březnu až květnu 2021 realizovala 14 přednášek pro rodiče, kterých se zúčastnilo celkem 287 osob, a z důvodu pandemie COVID-19 v r. 2020 a 2021 neuskutečnila sérii plánovaných 6 seminářů pro pěstouny sdružené Centrem náhradní rodinné péče DAR na téma nelátkové závislosti, jejich realizace proběhne v r. 2022 (Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, 2022).

Časopis *Prevence*, který je primárně určen pedagogickým pracovníkům škol a školských zařízení, publikoval v r. 2022 článek shrnující problematiku závislosti na hraní digitálních her u dětí, včetně znaků nadměrného hraní her. Součástí článku je seznam obecných a specifických doporučení pro rodiče v oblasti prevence nadměrného hraní her u dětí, časová doporučení denních limitů hraní her a doporučení pro nastavení a prosazování limitů týkající se hraní her u dětí (Suchá, 2022) – k doporučením blíže viz kapitolu Léčba a další intervence pro osoby s digitální závislostí, str. 117.

Od r. 2016 je v ČR ustanovena Česká národní koalice pro digitální pracovní místa (DigiKoalice),¹³¹ 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. Vznik DigiKoalice iniciovalo MŠMT a její činnost zastřešuje Národní pedagogický institut (NPI). V r. 2021 byl v rámci poradní skupiny DigiKoalice vytvořen *Katalog kyberprevence DigiKoalice*,¹³² 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. Součástí katalogu jsou také programy a materiály zaměřené na oblast digitálních závislostí a hraní online hazardních her. Katalog umožňuje výběr programů podle cílové skupiny, kraje a realizaci programu online. Jelikož kvalita a efektivita zařazených programů a materiálů nebyla posuzována, je katalog doprovázen popisem zásad efektivní prevence, tzv. *Čtrnácti bodů efektivní kyberprevence*,¹³³ a doporučením školám konzultovat výběr programů a plánování preventivních aktivit s metodikem prevence z pedagogicko-psychologické poradny.

Další iniciativy, které nejsou certifikované a obsažené v katalogu kyberprevence, vyvíjejí aktivity v oblasti prevence digitálních závislostí u dětí a mladistvých. Program Nadace O2 *Chytrá škola* se zaměřuje na oblast zvyšování digitální gramotnosti, bezpečí na internetu a zavádění moderních technologií do výuky prostřednictvím grantové výzvy pro školy a uvádí přehled informací k jednotlivým tématům na webových stránkách o2chytraskola.cz. V rámci tématu bezpečí na internetu jsou zahrnuty i informační články s titulky *Závislost na technologiích existuje* a *Kybernemoci. Netrpíte jimi?*, včetně sebehodnoticího a vědomostního kvízu, a podklady ke stažení pro pedagogy, rodiče i děti.¹³⁴

¹³¹ <http://archiv-nuv.npi.cz/projekty/ceska-narodni-koalice-pro-digitalni-pracovni-mista.html> [2022-06-01]

¹³² <https://digikoalice.cz/kyberprevence/> [2022-06-01]

¹³³ *Čtrnáct bodů efektivní kyberprevence* obsahuje výčet znaků, které by programy školské PPRCH měly naplňovat. Výčet má sloužit jako orientační podpora pro pedagogy, zejména školní metodiky prevence, při plánování efektivní školské prevence v souvislosti s kyberprostorem a moderními technologiemi. <https://digikoalice.cz/ctrnact-bodu-efektivni-kyberprevence/> [2022-06-01]

¹³⁴ <https://vyuka.o2chytraskola.cz/clanek/12/zdravi-v-kyberprostoru/> [2022-06-08]

Iniciativa digitalnizdravideti.cz, která vznikla jako vzdělávací projekt organizace Slow Tech Institute, se zaměřuje na šíření povědomí o negativních a pozitivních vlivech technologií na dětský vývoj a rodinu prostřednictvím přednášek pro děti, školení pedagogů a pediatrů o digitálních závislostech, sociálních sítích, influencersch a pornografii. Součástí projektu je digitální kalkulačka, kde po vyplnění věku dítěte rodiče získají informační materiály k zásadám používání digitálních technologií u dětí příslušné věkové kategorie.

7.4 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 2020/2021¹³⁵ ze všech samostatných preventivních aktivit a programů na školách realizováno celkem 6,4 % 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 2020/2021 bylo do systému nahlášeno celkem 45 898 řešených případů výskytu rizikového chování. V kategorii nelátkové závislosti je zahrnuto hazardní hraní (včetně online HH) a digitální závislosti. Nelátkové závislosti byly řešeny u 2 357 žáků ze všech ZŠ a SŠ, které výkaz vyplnily, což představuje 5,1 % všech evidovaných případů rizikového chování. Rizikové chování na ZŠ a SŠ se liší – na ZŠ byly nejčastěji řešeny špatné vztahy mezi žáky (31,3 % případů) a na SŠ bylo nejčastějším rizikovým chováním užívání tabáku (34,3 %) – tabulka 7-1.

¹³⁵ Podle vyplněných a částečně vyplněných výkazů za školní rok 2020/2021 ke dni 13. 5. 2022.

tabulka 7-1: Počet řešených případů rizikového chování v ZŠ a SŠ ve školním roce 2020/2021

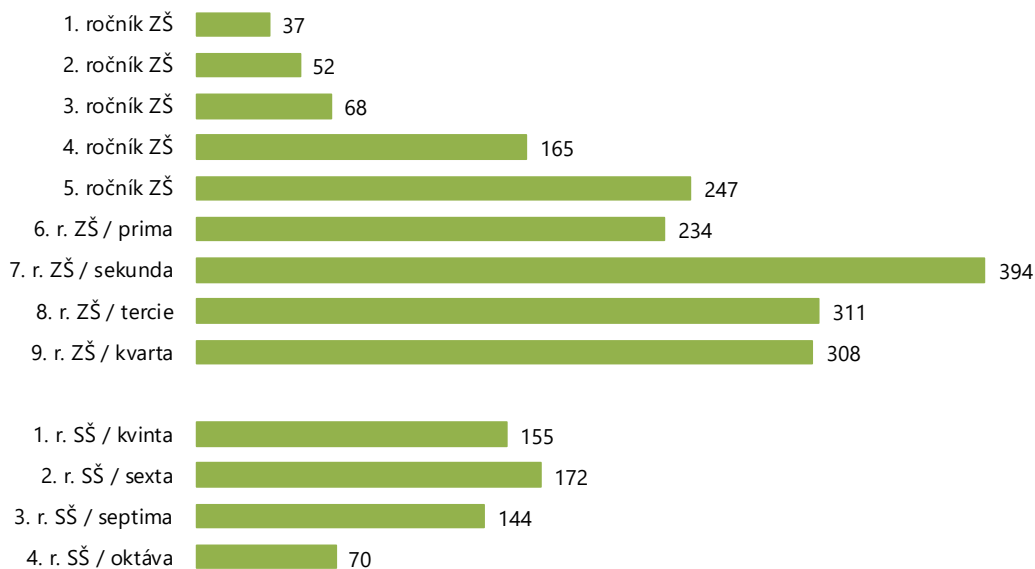
Rizikové chování	ZŠ		SŠ		Celkem	
	Počet	Podíl (%)	Počet	Podíl (%)	Počet	Podíl (%)
Špatné vztahy mezi žáky	9 986	31,3	956	6,8	10 942	23,8
Užívání tabáku	2 755	8,6	4 783	34,3	7 538	16,4
Záškoláctví	3 156	9,9	3 456	24,8	6 612	14,4
Skryté záškoláctví	3 099	9,7	1 344	9,6	4 443	9,7
Vyloučení určitých jedinců z kolektivu	2 092	6,5	276	2,0	2 368	5,2
Nelátkové závislosti	1 816	5,7	541	3,9	2 357	5,1
Šikana	1 976	6,2	133	1,0	2 109	4,6
Útoky na pracovníky školy	1 418	4,4	245	1,8	1 663	3,6
Užívání alkoholu	857	2,7	731	5,2	1 588	3,5
Kyberšikana	1 143	3,6	246	1,8	1 389	3,0
Sebepoškozování	696	2,2	277	2,0	973	2,1
Poruchy příjmu potravy	401	1,3	247	1,8	648	1,4
Užívání konopných látek	241	0,8	263	1,9	504	1,1
Rizikové chování v dopravě	398	1,2	78	0,6	476	1,0
Zanedbávání, zneužívání, týrání dítěte	431	1,3	37	0,3	468	1,0
Kriminální chování	365	1,1	88	0,6	453	1,0
Rizikové sexuální chování	394	1,2	58	0,4	452	1,0
Projevy rasismu a xenofobie	377	1,2	37	0,3	414	0,9
Rizikové chování ve sportu	280	0,9	55	0,4	335	0,7
Užívání dalších návykových látek (mimo tabák, alkohol a konopné látky)	58	0,2	108	0,8	166	0,4
Celkem	31 939	100,0	13 959	100,0	45 898	100,0

Pozn.: údaje k 13. 5. 2022

Zdroj: Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN (2022)

Nadužívání digitálních technologií a digitální závislosti byly nejčastěji řešeny u žáků druhého stupně ZŠ a odpovídajících ročníků víceletých gymnázií. Nejčastěji byly případy nelátkových závislostí (včetně digitálních závislostí) řešeny v 7. ročníku ZŠ / sekundě osmiletých gymnázií (celkem 394 případů) – graf 7-4.

graf 7-4: Počet řešených případů nelátkových závislostí (včetně digitálních závislostí) v ZŠ a SŠ ve školním roce 2020/2021 podle ročníku studia



Pozn.: údaje k 13. 5. 2022

Zdroj: Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN (2022)

Pražské centrum primární prevence v květnu 2020 realizovalo dotazníkové šetření, kterým zjišťovalo dopady opatření v důsledku COVID-19 z pohledu poskytovatelů školské primární prevence. Do studie se zapojilo 13 organizací poskytujících programy primární prevence ve školách a školských

zařízeních. Z výsledků vyplynulo, že poskytovatelé primární prevence očekávali zvýšení výskytu většiny typů rizikového chování a dalších problémů u dětí a mládeže, zejména problémů v oblasti duševního zdraví a digitálních a jiných nelátkových závislostí. Zároveň očekávali nárůst v poptávce škol po programech selektivní prevence a programech prevence zaměřených na témata v oblasti duševního zdraví, vztahů ve třídě, domácího násilí a digitálních závislostí (Petrenko a Myšková, 2020).

> 8

Kapitola 8:

Léčba a další intervence pro osoby s digitální závislostí

8.1 Přehled situace a dostupných zdrojů dat

V ČR v současné době neexistuje síť léčebných a poradenských služeb přímo zaměřených na problémy spojené s nadužíváním internetu a digitálních technologií. Lidé s těmito problémy však mohou využívat služeb poskytovaných v rámci sítě tzv. adiktologických služeb. Jde o služby cíleně poskytované osobám s adiktologickou poruchou v důsledku užívání návykové látky, hraní hazardních her a jiných nelátkových závislostí. Tyto služby zahrnují poradenství a léčbu v psychiatrických ambulancích, případně léčbu v pobytových službách typu psychiatrické léčebny nebo v terapeutických komunitách. Klienti se závislostí na internetu a digitálních technologiích 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.

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 (NRHZZS)*, 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 ÚV ČR / RVKPP, které také uvádějí postupný nárůst klientů s diagnózou digitálních závislostí v adiktologických službách.

8.2 Doporučení pro léčbu závislosti na internetu a digitálních technologiích

Vzhledem k tomu, že současná Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10) nevymezuje digitální závislosti jako samostatnou diagnostickou jednotku, nejsou k dispozici ani žádná standardizovaná doporučení pro léčbu závislosti na internetu a digitálních technologiích.

Léčba probíhá nejčastěji formou individuální psychoterapie, cílem je zjistit příčinu problému a najít možnosti jeho řešení a zvládnutí. Kromě psychotherapeutických sezení je důležitý i pevný režim, který by měl pacient i jeho rodina důsledně dodržovat. Mezi režimová opatření patří nastavení omezení pro používání informačních technologií, stanovení pevné struktury dne a zařazení jiných smysluplných aktivit, které mohou vyplnit volný čas.

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

8.2.1 Psychoterapie

Odborná literatura (Young, 1999a; Kuss, 2016) doporučuje v rámci individuální psychoterapie intervence zahrnující prvky kognitivně-behaviorálního přístupu:

- Zmapování struktury dne a vzorců používání internetu – cílem je nastavit změnu existujících vzorců chování spojených s nadměrným užíváním internetu a nabídnout jiné činnosti, kterým by se klient věnoval (např. takové, které omezil právě v důsledku trávení času na internetu).
- Definování konkrétního času, který bude klient trávit online. Doporučuje se, aby byl na internetu sice častěji, ale v kratších časových intervalech, to mu umožní vyhnout se bažení a odvykacím symptomům a zároveň je to způsob, jak získat nad používáním internetu kontrolu.
- Využití externích upozornění – k dodržování nastaveného času lze využívat některé externí upozornění, např. časovač.
- Abstinence – doporučuje se ve chvíli, kdy se pacientovi nedaří omezit používání některé internetové aplikace, která je spojena s jeho závislostním chováním.
- Upomínkové karty – jsou to kartičky, na které si pacient z jedné strany napíše pět hlavních problémů, které mu způsobilo nadměrné používání internetu, a z druhé strany pět hlavních přínosů, které pro něj bude mít omezení online aktivit.
- Zmapování zanedbávaných činností, které pacient začal omezovat kvůli času trávenému na internetu – cílem je obnovit ty činnosti, které mu dříve přinášely příjemné pocity a kterými nahradí ztracené pozitivní zážitky spojené s trávením času na internetu (Young, 1999a).

Cash a kol. (2012) tento přehled dále doplnili o doporučení vyhledat podpůrnou skupinu, která pomůže kompenzovat případný nedostatek sociální podpory.

Dalším používaným přístupem je tzv. terapie realitou, která je založena na aktivním racionálním zvládnání života, na uspokojování potřeb, k nimž patří potřeba někam patřit, potřeba úspěchu, potřeba radosti a potřeba svobody, a na respektování vnější reality. Základem terapie realitou je pomoc pacientům uspokojovat dvě základní potřeby – potřebu milovat a být milován a potřebu mít svou hodnotu pro sebe i pro druhé. Terapie se nezabývá minulostí klienta, ale přítomností a blízkou budoucností (Glasser, 2001). Její aplikace na případ závislostního chování se zaměřuje především na to, aby si pacienti racionálně vybrali chování, kterým mohou dosáhnout vlastních cílů (Vondráčková Holcnerová a kol., 2009; Malíková, 2020).

Při léčbě je vhodná podpora rodiny, zejména v případě dětských klientů je doporučována rodinná terapie, která pracuje s nejbližším okolím pacienta. Young (1999a) doporučuje rodinnou terapii především v případech, kdy jsou kvůli digitální závislosti narušené vztahy v rodině. Doporučuje se poučení rodiny o závislosti na internetu, snížení tlaku rodiny na pacienta, zaměření se na nevyřešené rodinné problémy, které mohly být jednou z příčin závislostního chování (Blinka, 2015).

8.2.2 Farmakoterapie

Farmakoterapie se častěji využívá v dlouhodobé ústavní léčbě, kde je pacient pod soustavným dohledem. Využívána jsou zejména antidepresiva, antipsychotika, agonisté opiátových receptorů a psychostimulancia (Blinka, 2015). Příkladem často využívaných antidepresiv u lidí nadužívajících internet jsou selektivní inhibitory zpětného vychytávání serotoninu (SSRI, selective serotonin-reuptake inhibitors), a to zejména vzhledem k jejich účinku při komorbidních psychiatrických onemocněních (např. deprese, úzkosti), kde již byla ověřována jejich efektivita (Wieland, 2005; Huang a kol., 2010).

Dostupná literatura uvádí, že efekt při léčbě závislosti na internetu mají antidepresiva escitalopram (Sattar a Ramaswamy, 2004; Dell'Oso a kol., 2008), kombinace antidepresiva citalopramu a antipsychotika quetiapinu (Atmaca, 2007) a antidepresiva bupropionu pro nadměrné hráče online her (Han a Renshaw, 2011).

8.2.3 Další přístupy

Existuje řada programů a aplikací, které umožňují např. rodičům monitorovat internetovou aktivitu svých dětí, aplikace umožňují monitorovat používané stránky i čas trávený na jednotlivých

stránkách, případně na internetu obecně. Bezplatné verze aplikací umožňují také např. nastavení časových limitů a rozpočtů i přístup ke statistikám, placené (premium) verze umožňují nastavení pokročilých funkcí, včetně mj. lokalizace dítěte. Mezi oblíbené aplikace patří např. EvaSpy, mSpy, Spyera, Eset Parental Control, Qustodio, FreeAndroidSpy, WebWatcher a Net Nanny, Kaspersky Safe Kids a Norton Online Family.¹³⁶

Používání aplikací rodičovské kontroly je doporučováno s ohledem na bezpečné chování dětí na internetu a prevenci kyberšikany. V odborné literatuře nejsou dostupné informace o tom, zda jsou aplikace doporučovány z důvodu prevence nadužívání internetu. Není diskutována ani efektivita těchto opatření, literatura je neuvádí ani jako evidence-based přístup.

V praxi adiktologických ambulancí je tento přístup používán při práci s dětskými klienty – rodičům je doporučováno prostřednictvím aplikací kontrolovat chování dětí na internetu, a to jak s ohledem na kontrolu aktivit, kterým se na internetu věnují (digitální hry, sociální sítě, apod.), tak s ohledem na nastavení limitů pro čas, který jednotlivými aktivitami i na internetu celkem tráví. Doporučováno v takových případech je, aby dítě o tom, že je jeho aktivita na internetu ze strany rodičů monitorována, vědělo.

Existují také blokační softwary určené ke kontrole času a aktivit strávených na internetu, které jsou využívány dospělými a fungují jako sebeomezující opatření. Programy jako Cold Turkey, FocusMe či Freedom¹³⁷ umožňují nastavit si limity pro čas strávený na internetu obecně či na konkrétních stránkách, umí také blokovat počítačové aplikace či celý počítač či mobilní telefon. Program Cold Turkey nabízí možnost blokace mobilního telefonu na dobu 1–60 minut, po spuštění blokace nenabízí žádný způsob odblokování telefonu, a to ani pro případ telefonování.

8.3 Krátké intervence

Podle zákona č. 65/2017 Sb., o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek, jsou zdravotničtí pracovníci při poskytování zdravotní péče povinni, je-li to důvodné, provést u pacientů orientační diagnostiku rizikového a škodlivého užívání návykové látky a diagnostiku adiktologických poruch. Dále jsou zdravotničtí pracovníci u pacientů užívajících návykovou látku a ohrožených adiktologickou poruchou¹³⁸ povinni provést krátkou intervenci spočívající v poskytnutí informací o možných důsledcích a rizicích pokračujícího užívání návykové látky nebo návykového chování a postupech směřujících k ukončení nebo omezení užívání návykové látky nebo návykového chování a omezení rizik s užíváním návykové látky nebo s návykovým chováním spojených a doporučí jim odbornou péči.

Z toho vyplývá, že zdravotničtí pracovníci by měli provádět krátkou intervenci také u osob v riziku vzniku a rozvoje behaviorálních závislostí, tedy závislosti na internetu a digitálních technologiích. V praxi jsou téměř výhradně a stále v nízké míře prováděny krátké intervence v oblasti kouření a konzumace alkoholu (30 % v případě kuřáků a 45 % v případě konzumentů alkoholu), v ostatních oblastech (např. užívání psychoaktivních léků, nelegálních drog a nelátkových závislostí) jsou prováděny minimálně nebo nejsou prováděny vůbec.

V r. 2020 bylo publikováno 3. upravené vydání *Manuálu krátké intervence v oblasti návykových látek v praxi praktického lékaře pro děti a dorost*,¹³⁹ který by měl dětským lékařům (PLDD) pomoci s identifikací dětí a dospívajících, případně mladých dospělých s rizikem problémového užívání

¹³⁶ <https://www.internetembezpecne.cz/internetem-bezpecne/rodice/programy-hlidani-deti/>, <https://jablickar.cz/8-nejlepsich-aplikaci-pro-hlidani-deti-pro-android/> [2022-06-21]

¹³⁷ <https://getcoldturkey.com/>, <https://focusme.com/>, <https://freedom.to/> [2022-06-22]

¹³⁸ Adiktologickými poruchami se v tomto kontextu rozumí poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním psychoaktivních látek, patologické hráčství a další příbuzné poruchy chování charakterizované chronickým průběhem, bažením, sníženou schopností abstinovat, snížením kontroly chování a sníženou schopností rozpoznávat či připouštět si problémy vznikající v důsledku vlastního chování.

¹³⁹ <https://www.mzcr.cz/manual-kratke-intervence-v-oblasti-navykovych-latek-v-praxi-praktickeho-lekare-pro-deti-a-dorost/> [2022-06-09]

návykových látek, se zhodnocením aktuálního stavu a měl by poskytnout návod pro účinnou intervenci včetně odeslání pacientů do navazující odborné péče (Kabíček a kol., 2020). Manuál se však zaměřuje primárně na oblast užívání návykových látek (kouření, konzumaci alkoholu a nelegálních drog) a oblast nelátkových závislostí zmiňuje pouze okrajově.

8.4 Síť služeb pro osoby v riziku závislosti na digitálních technologiích

Síť adiktologických služeb tvoří zařízení a programy různých typů, které jsou zakotveny v různých oborech a resortních (legislativních) rámcích.¹⁴⁰ Silnou stránkou adiktologických služeb je jejich mezioborovost, ale praktickou překážku jejich fungování v praxi představuje jejich meziresortnost, neboť poskytování různých typů služeb (zdravotní, sociální, výchovně-pedagogické) v jednom programu naráží na vzájemnou neslučitelnost a nízkou vzájemnou prostupnost jednotlivých resortních rámců (Sekretariát Rady vlády pro koordinaci protidrogové politiky a kol., 2021).

Od září 2016 do srpna 2021 realizoval odbor protidrogové politiky Úřadu vlády ČR (OPK) projekt *Systémová podpora rozvoje adiktologických služeb v rámci integrované protidrogové politiky* (projekt RAS),¹⁴¹ který se zabýval systémovým rámcem poskytování adiktologických služeb v ČR a který navrhl řadu změn v oblasti kvality služeb, tvorby sítě služeb, jejich financování a legislativního ukotvení.

Síť adiktologických služeb tvoří dvě velké skupiny programů, které se v rostoucí míře navzájem prolínají a spolupracují:

- Zdravotnická zařízení oboru psychiatrie, resp. se specializací v oboru návykových nemocí (tzv. AT ambulance), která poskytují ambulantní a rezidenční zdravotní služby uživatelům návykových látek i osobám s nelátkovými závislostmi. Tato síť vznikala od 50. let minulého století, v l. 1963–1992 bylo v ČR 165–180 AT ambulancí. Po r. 1993 se tato síť v rámci společenských změn a reformy zdravotního systému prakticky rozpadla (Mravčík a kol., 2011). V posledních letech vedle lékařských AT ambulancí vznikají nelékařské adiktologické ambulance vázané na odbornost adiktologa spolupracující s dalšími specialisty. Tato síť je financována především ze systému veřejného zdravotního pojištění, některá specializovaná centra (AT ambulance, adiktologické ambulance, programy opiatové substituční léčby) také z dotací.
- Preventivní programy, nízkoprahové programy, programy ambulantní léčby a poradenství, terapeutické komunity a doléčovací centra, které vznikaly od začátku 90. let minulého století a které mají převážně registraci sociální služby (některé jsou i zdravotní službou) a jsou většinou provozovány NNO, cílí zejména na uživatele nelegálních drog a v menší, i když vzrůstající míře na uživatele alkoholu, uživatele psychoaktivních léků, patologické hráče a osoby blízké. Není výjimkou, že jedna organizace provozuje více zařízení poskytujících adiktologické služby různých typů. Tato síť je hrazena především z dotací státu, krajů a obcí.

V ČR je přibližně 250–300 programů (center) adiktologických služeb různých typů. Z nich je 55–60 nízkoprahových kontaktních center, 50 terénních programů, 90–100 ambulantních léčebných programů (z toho 10 programů pro děti a dorost), 10–15 detoxifikačních jednotek, 25–30 oddělení lůžkové zdravotní péče, 15–20 terapeutických komunit, 35–45 ambulantních doléčovacích programů (z nich 20–25 s chráněným bydlením) a 5–7 domovů se zvláštním režimem pro osoby

¹⁴⁰ Např. nízkoprahové programy mají převážně registraci sociální služby a jsou provozovány NNO. Programy ambulantní léčby a poradenství jsou provozovány jak sociálními, tak zdravotními službami. Rovněž programy rezidenční léčby jsou dostupné v psychiatrických nemocnicích, případně na lůžkových zařízeních nemocnic akutní péče, ale také v rezidenčních programech sociálních služeb typu terapeutická komunita. Doléčovací programy jako samostatné programy s podporovaným bydlením či zaměstnáním jsou především sociálními službami, ale programy následné péče nabízejí standardně také např. psychiatrické nemocnice. I když některé programy jsou specializované na specifické cílové skupiny, jako jsou injekční uživatelé nebo patologičtí hráči, v posledních letech je patrný trend integrace všech typů adiktologických poruch.

¹⁴¹ viz např. <https://www.rozvojadiktologickychsluzeb.cz/wp-content/uploads/2019/01/analyza-systemoveho-ramce-prodidrogove-politiky.pdf> [2020-08-19]

závislé na návykových látkách. K tomu funguje v ČR přes 50 terénních programů. Celkem 60 zařízení hlásí pacienty v substituční léčbě a substituční léčbu poskytuje odhadem také 600–700 praktických lékařů (Chomynová a kol., 2022).

K zajištění minimálních standardů kvality adiktologických služeb slouží od r. 2006 systém certifikace odborné způsobilosti adiktologických služeb (certifikační systém RVKPP).¹⁴² Jeho základem jsou multidisciplinární *Standardy odborné způsobilosti adiktologických služeb*. V červnu 2021 schválila RVKPP *Koncepci rozvoje adiktologických služeb*, která stanovuje rámec a obsah oboru adiktologie a adiktologických služeb, definuje jejich východiska a principy a nově definuje 6 základních typů služeb (Sekretariát Rady vlády pro koordinaci protidrogové politiky a kol., 2021):

- adiktologické preventivní služby,
- adiktologické služby minimalizace rizik,
- adiktologické služby ambulantní léčby a poradenství,
- adiktologické služby krátkodobé stabilizace,
- adiktologické služby rezidenční léčby,
- adiktologické služby následné péče.

K červnu 2022 mělo (díky prodloužení platnosti certifikátů) certifikaci RVKPP celkem 206 programů.

V posledních letech počet specializovaných programů pro nelátkové závislosti roste, především počet programů pro hráče hazardních her (HH), a to zejména díky dotačnímu programu ÚV ČR / RVKPP. Cílem této podpory je vytvořit základní síť specializovaných programů pro hráče HH (gambling), digitálních her (gaming), případně klienty s jinými formami nelátkových závislostí. V posledních letech vznikají tzv. krajská centra pro léčbu problémového hráčství. V r. 2021 bylo podpořeno celkem 9 krajských center pro léčbu problémového hráčství (Praha, Jihomoravský, Jihočeský, Liberecký, Olomoucký, Plzeňský, Ústecký, Zlínský kraj a Kraj Vysočina). Ve Středočeském kraji nelze, vzhledem ke geografickému rozložení v okolí Prahy, vytvořit typickou krajskou ambulanci, avšak i zde působí projekt sítě poradenských a léčebných programů pro lidi, kteří mají problém s hazardním hraním. Řada z nich poskytuje poradenství a služby nejen jim, ale i klientům s jinou nelátkovou závislostí. Aktuálně dochází také k rozvoji poradenských a léčebných intervencí poskytovaných problémovým hráčům a jejich blízkým prostřednictvím internetu.

V posledním desetiletí se rozvinul privátní segment služeb zaměřených na pomoc osobám s problémovým užíváním alkoholu, nelegálních drog a dalších závislostních poruch. Tyto programy nejsou součástí sítě služeb hrazených z veřejných zdrojů a jejich klienti nejsou hlášeni do informačních systémů o klientech adiktologických služeb.

8.4.1 Sčítání adiktologických služeb 2020

V r. 2020 byla realizována studie *Sčítání adiktologických služeb 2020*, které se zúčastnilo 292 tzv. jednotek adiktologických služeb¹⁴³ různých typů z celé ČR, nejčastěji se statutem sociální služby a zdravotnického zařízení (Janíková a Nechanská, 2021). Soubor zahrnoval kontaktní a poradenské služby a ambulantní léčbu (obě 87 jednotek), terénní programy (65), doléčovací programy (53), lůžkovou péči (19), substituční léčbu (18), terapeutické komunity (16) a detoxifikaci (13). Statut sociální služby uvedlo 64 % jednotek a 12 % mělo smlouvu se zdravotní pojišťovnou na úhradu zdravotních služeb. Pětina jednotek měla sídlo v Praze, více než 12 % jednotek pocházelo z Moravskoslezského kraje, více než desetina jednotek sídlila v Ústeckém a v Jihomoravském kraji.

Celkem 109 jednotek (37,3 %) uvedlo, že poskytuje služby osobám s nelátkovou závislostí jinou než v oblasti hazardního hraní, do této kategorie spadají i osoby v riziku nadměrného užívání internetu

¹⁴² usnesení vlády č. 300 ze dne 16. 3. 2005

¹⁴³ Jednotkou se označuje samostatný adiktologický program 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.

a dalších behaviorálních závislostí – tabulka 8-1. Nejvíce takových programů se nacházelo v Ústeckém kraji, v Praze, v Moravskoslezském a Jihomoravském kraji.

tabulka 8-1: Počet jednotek podle kraje sídla a cílových skupin – Sčítání adiktologických služeb 2020

Kraj	Cílová skupina – uživatelé										
	Tabáku	Alkoholu	Psychoaktivních léků	Nelegálních drog	Polyvalentní užívání	Hazardní hraní	S jinými nelátkovými závislostmi	S poruchami příjmu potravy	S psychiatrickou komorbiditou	Rodinní příslušníci a blízcí	Jiné skupiny
Praha	5	33	27	40	36	20	15	4	23	19	8
Středočeský	4	17	16	23	22	16	11	4	14	17	6
Jihočeský	2	14	12	16	16	8	6	0	6	8	0
Plzeňský	0	11	8	13	12	8	3	0	4	12	2
Karlovarský	2	5	5	6	5	4	4	0	4	5	0
Ústecký	10	28	26	32	32	24	19	1	12	30	2
Liberecký	1	11	6	10	9	5	2	0	4	5	0
Královéhradecký	1	4	6	6	6	4	2	0	3	3	0
Pardubický	3	4	5	6	5	4	3	3	5	5	1
Vysočina	3	12	6	12	11	7	4	3	4	8	1
Jihomoravský	3	22	18	22	20	14	12	3	9	20	1
Zlínský	2	5	5	9	7	5	4	0	5	9	0
Olomoucký	7	16	13	23	22	13	10	3	8	15	3
Moravskoslezský	6	26	19	26	23	24	14	0	10	21	2
Celkem ČR	49	208	172	244	226	156	109	21	111	177	26

Pozn.: Jedna jednotka může poskytovat služby více cílovým skupinám.

Zdroj: Janíková a Nechanská (2021)

Celkem 276 jednotek uvedlo, že v r. 2019 poskytlo své služby 142 935 klientům (97 698 klientům bez programů primární prevence). Jednou z intervencí bylo vstupní zhodnocení stavu klienta. Orientační diagnostiku nelátkových závislostí prováděla více než polovina jednotek (151) a komplexní diagnostiku nelátkových závislostí necelých 31 % jednotek (90). Do kategorie nelátkových závislostí však spadalo nejen nadužívání digitálních technologií, ale i problémové hraní hazardních her (včetně online hraní). Nejvíce jednotek provádějících diagnostiku nelátkových závislostí bylo v Praze, v Ústeckém a Olomouckém kraji – tabulka 8-2.

tabulka 8-2: Vstupní zhodnocení stavu klienta z adiktologického hlediska podle kraje sídla služby – Sčítání adiktologických služeb 2020

Kraj	Vstupní zhodnocení stavu klienta	
	Orientační diagnostika nelátkových závislostí	Komplexní diagnostika nelátkových závislostí
Praha	31	19
Středočeský	10	10
Jihočeský	13	5
Plzeňský	8	5
Karlovarský	5	2
Ústecký	19	17
Liberecký	6	4
Královéhradecký	2	3
Pardubický	2	3
Vysočina	9	3
Jihomoravský	13	5
Zlínský	4	0
Olomoucký	14	10
Moravskoslezský	15	4
Celkem ČR	151	90

Zdroj: Janíková a Nechanská (2021)

8.4.2 Klienti s digitální závislostí v adiktologických službách

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

V období l. 2017–2021 vykazovaly intervence klientům s problémy s digitálními technologiemi celkem 62 programů žádajících o dotaci RVKPP (Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, 2022). V r. 2021 vykazovaly programy celkem 318 klientů s problémy v oblasti digitálních závislostí, kteří byli v kontaktu s adiktologickými službami. Ukazuje se, že od r. 2017 roste počet programů (z 21 v r. 2017 na 37 v r. 2021) i počet osob s digitální závislostí v kontaktu se službami (z 83 na 313 klientů ročně). Kromě rostoucího počtu těchto klientů v adiktologických službách roste také počet klientů služeb v přepočtu na jedno zařízení vykazující klienty – tabulka 8-3. 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.

tabulka 8-3: Klienti s nelátkovou závislostí v kontaktu s adiktologickými službami – závěrečné zprávy programů podporovaných v dotačním řízení RVKPP v l. 2017–2021

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

Zdroj: Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti (2022)

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 ztrácí kontrolu nad hraním her, sledováním videí a sociálních sítí. Dětské klienty v riziku digitální závislosti jsou v průměru mladší než klienty s látkovou závislostí.

8.4.3 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*. 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, které se objevily v posledních 2 letech. Dotazník obsahoval celkem 25 otázek věnovaných klientům nadávajícím digitální technologie. Osloveno bylo celkem 388 programů, odpovědi na dotazník poskytlo celkem 254 programů (Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a ppm factum research, 2022b).

Na otázku, zda v r. 2021 pracovali s klienty, jejichž primárním problémem byly digitální technologie, tj. počítačové hry, internet a/nebo sociální sítě, odpovědělo kladně 36 programů (14,2 %), 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 (vyřizování e-mailů, sledování zpráv, videohovory) (12), se sledováním, nahráváním a sdílením videí na YouTube a sociálních sítí (10) a s online pornografií a/nebo kybersexem (9).

Podle služeb měla část klientů další problém z oblasti adiktologie – shodně 15 programů uvedlo klienty s problémem s alkoholem, tabákem a nelegálními drogami, 7 programů uvedlo klienty s problémy s užíváním psychoaktivních léků a 11 programů uvedlo klienty s problémy s hraním hazardních her. Celkem 13 programů uvedlo, že je běžné, že klienti s digitální závislostí mají problém také v oblasti duševního zdraví – nejčastěji šlo o ADHD (2), sebepoškození (2) a úzkostné poruchy (2), ale také o konzumaci energetických nápojů, kyberšikanu, depresi nebo 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 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 %).

V rámci průzkumu bylo také sledováno, jaké zdravotní a sociální problémy související s užíváním digitálních technologií se u jejich klientů vyskytují – výsledky jsou uvedeny v kapitole Zdravotní a sociální dopady a souvislosti nadužívání digitálních technologií, str. 91.

Na online dotazníkový průzkum navázala v květnu 2022 fokusní skupina s vybranými zástupci programů, které uvedly práci s klienty s digitálními závislostmi. Cílovou skupinou výzkumu byli adiktologové a terapeuti z různých typů adiktologických služeb v ČR, kteří se věnují přímé práci s klienty (s dospělými, dětskými nebo mladistvými klienty), případně i s osobami blízkými těchto klientů (Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a ppm factum research, 2022a).

Skupinová diskuze poukázala na to, že s problémem nadužívání moderních technologií se služby stále častěji setkávají u dětí a dospívajících (ve věku 10–18 let), zejména v Praze a ve Středočeském kraji (průměrný věk klientů 15,5 roku), v některých případech tvoří až 40 % klientely dětských adiktologických ambulancí. Nadužívání internetu a digitálních technologií se primárně pojí s hraním internetových her a s trávením času na sociálních sítích. Zatímco hraní her (gaming) je typičtější u chlapců, dívky tráví čas především na sociálních sítích. U dospívajících klientů se současně objevuje spojitost s úzkostnými poruchami, ADHD, depresí, sebevražednými myšlenkami, ale i s agresivitou a konzumací alkoholu. Virtuální svět je často formou úniku od osobních problémů

(např. problémů v komunikaci, pocitů prázdnoty) u dětí a dospívajících, kteří v reálném životě zažívají negativní zkušenosti (spojené např. se šikanou, obezitou a narušením vlastního sebepojetí). V případě sociálních sítí je patrné časté kontrolování (tzv. checking behaviour habit), zda je k dispozici nový obsah, a potřeba udržovat online sociální kontakt s okolím, který často slouží jako alternativa k blízkému a intimnímu vztahu.

Na adiktologická a terapeutická pracoviště se obracejí nejčastěji rodiče, případně je-li problémem velká absence žáka ve vyučování, škola. Z vlastní iniciativy přicházejí mladiství do poraden jen velmi zřídka. Rodiče nebo osoby blízké se na poradenská pracoviště často obracejí až v okamžiku, kdy má závislost či nadužívání internetu a digitálních technologií klientů negativní dopad na rodinu, nebo mají pocit, že celkový čas, který jejich dítě tráví na mobilním zařízení, počítači či tabletu, je příliš dlouhý. Do ambulancí vede rodiče často i nejistota a potřeba si ověřit, zda je množství času, který jejich děti tráví hraním her nebo na sociálních sítích, a s tím spojená absence jejich sociálního kontaktu v offline světě, ještě v mezích normy. Rodiče se na služby obracejí také v případě projevů úzkostných a/nebo depresivních poruch u dětí.

Dospělí kontaktují služby z vlastní iniciativy, obvykle v okamžiku, kdy si uvědomí, že digitální technologie ovlivňují jejich život. Do služeb je vedou i pocity úzkosti, podrážděnost a agresivita v důsledku omezených možností věnovat se digitálním technologiím / internetovým aktivitám, finančních potíží nebo v souvislosti se ztrátou zaměstnání pro neschopnost zvládat základní povinnosti.

Mezi pracovníky adiktologických služeb obecně byla shoda, že hlavním cílem služeb je stabilizace klientů a zvyšování jejich kompetencí. U osob s látkovými a nelátkovými závislostmi nicméně vidí rozdíl v terapeutickém cíli: zatímco v případě první skupiny směřují k abstinenci, u druhé směřují ke kontrolovanému používání. Podstatnou složkou péče je spolupráce s rodinou (rodinná terapie, rodičovské skupiny), kdy je důraz kladen na vzájemnou komunikaci a nastavení pravidel. Nejčastěji využívanou metodou práce je individuální a rodinná psychoterapie, v případě dospělých i terapie párová, u dětí pak skupinová terapie.

V poslední době zaznamenávají pracovníci adiktologických služeb 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 toužící a zkoušející vydělávat jako youtubeři či influenceři. Novým jevem je nadměrné zaujetí sledováním vlastních sportovních výkonů a výživových hodnot různých potravin.

U dětí a dospívajících je v posledních letech pozorován nárůst sociální fobie a úzkostných stavů, nárůst agresivních projevů, v případě sociálních sítí je pozorován trend zkracování doby udržení pozornosti a přesun k aktivitám, které jsou kratší, rychlejší a v pohybu (preference TikToku před YouTube a dalšími sociálními sítěmi).

V současné nabídce adiktologických služeb účastníci fokusní skupiny nejčastěji postrádají stacionární nebo komunitní zařízení pro mládež zaměřené na adiktologickou problematiku. Ačkoliv klienty (ve věku 10–18 let) s výraznými obtížemi je možno umístit do diagnostických ústavů nebo středisek výchovné péče, nepovažují pracovníci adiktologických služeb tato zařízení za dostatečná, neboť v nich zpravidla nejsou poskytovány odborné adiktologické a terapeutické intervence. Vedle stacionárních programů by uvítali i programy zaměřené na získávání sociálních dovedností klientů.

Pracovníkům služeb dále chybí vzdělávací aktivity a možnost vzájemně sdílet zkušenosti z práce s cílovou skupinou. Ze strany pracovníků v zařízeních pro děti a mladistvé vyvstává i potřeba doporučených postupů pro práci s klienty, v současné době si sami vytvářejí diagnostické nástroje a postupy. Do budoucna lze u dětí a mládeže očekávat další nárůst nadužívání internetu a digitálních technologií, ale také výskyt závislostí na nich. Považují proto za důležité zvýšení kompetencí k včasné identifikaci problému ze strany pedagogických pracovníků a posílení vzájemné spolupráce.

8.4.4 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 kde se zdá, že osoba opakovaně selhává ve snaze odolat puzení se takto chovat.¹⁴⁴ 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 (NRHZZ)*, který nahradil data z ročních výkazů psychiatrických ambulancí. V r. 2021 bylo pojišťovnám vykázáno (bez ohledu na odbornost pracoviště) celkem 169 osob s hlavní nebo vedlejší diagnózou F63.8 (jiné nutkavé a impulzivní poruchy), v tom 129 osob s hlavní diagnózou (76,3 %) a 40 osob s vedlejší diagnózou (23,7 %). Častěji šlo o muže (57,4 %), nejvíce klientů spadalo do věkové kategorie 10–19 let (27,2 %), ale také 30–39 let a 40–49 let (18,9 %, resp. 19,5 %) – tabulka 8-4.

tabulka 8-4: Počty klientů s hlavní nebo vedlejší dg. F63.8 (jiné nutkavé a impulzivní poruchy) v r. 2021 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	18	38	5	3	8	25	21	46
20–29	14	6	20	3	2	5	17	8	25
30–39	13	12	25	4	4	8	17	16	33
40–49	17	4	21	7	4	11	24	8	32
50–59	3	6	9	3	0	3	6	6	12
60–69	2	7	9	2	2	4	4	9	13
70–79	1	2	3	1	0	1	2	2	4
80+ let	1	1	2	0	0	0	1	1	2
Celkem	72	57	129	25	15	40	97	72	169

Zdroj: Ústav zdravotnických informací a statistiky (2022)

Pacienty s dg. F63.8 vykazovala do NRHZZ 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 8-5.

¹⁴⁴ <http://www.ciselnikdiagnoz.cz/mkn-10/f63-8-jine-nutkave-a-impulzivni-poruchy/> [2022-06-07]

tabulka 8-5: Počty klientů s hlavní nebo vedlejší dg. F63.8 (jiné nutkavé a impulzivní poruchy) v r. 2021 – 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)

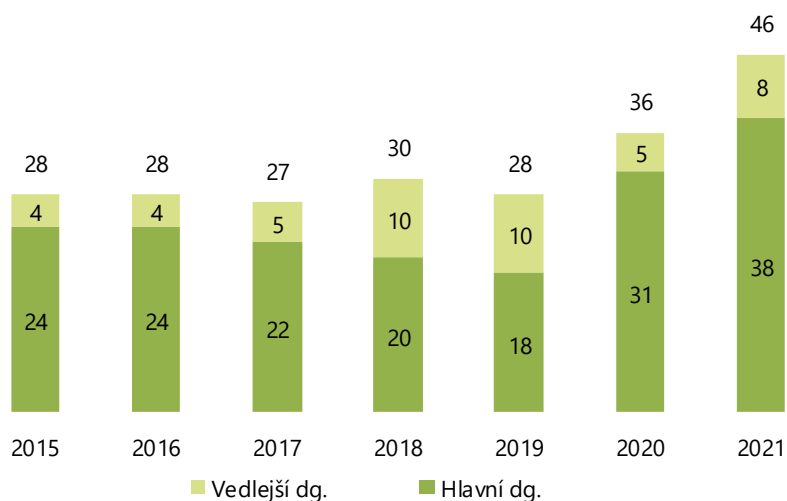
K dispozici jsou data od r. 2015. Ukazuje se, že ročně je pojišťovnam vykazováno 150–180 osob se závislostí na digitálních technologiích, dlouhodobě jde častěji o muže – tabulka 8-6. V čase rostou především počty dětí a dospívajících ve věku 10–19 let. Zatímco v l. 2015–2019 dosahoval počet případů 27–30 ročně, v dalším období bylo ročně vykázáno 36–46 pacientů – graf 8-1.

tabulka 8-6: Počty klientů s hlavní nebo vedlejší dg. F63.8 (jiné nutkavé a impulzivní poruchy) v l. 2015–2021 bez ohledu na odbornost pracoviště, podle pohlaví

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

Zdroj: Ústav zdravotnických informací a statistiky (2022)

graf 8-1: Počty klientů ve věku 10–19 let s hlavní nebo vedlejší dg. F63.8 (jiné nutkavé a impulzivní poruchy) v l. 2015–2021 bez ohledu na odbornost pracoviště



Zdroj: Ústav zdravotnických informací a statistiky (2022)

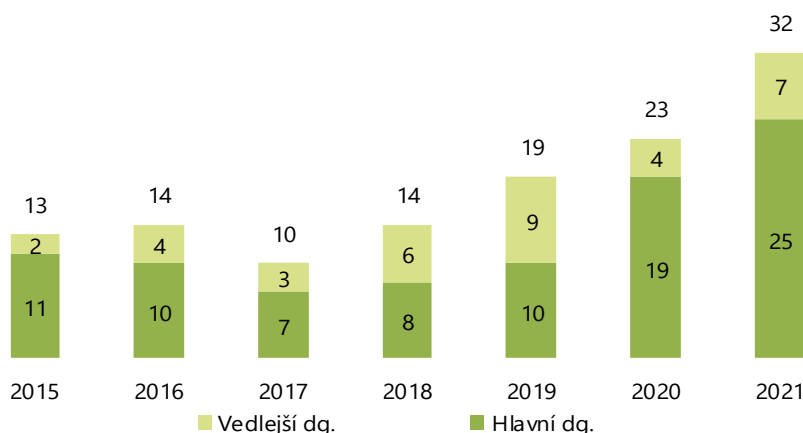
Vybrané odbornosti psychiatrie a adiktologie vykazují rostoucí počty pacientů s dg. F63.8 zdravotním pojišťovám – zatímco v r. 2015 bylo vykázáno celkem 91 pacientů, v r. 2021 již 116, přičemž nárůst je patrný u mužů i u žen – tabulka 8-7. Nárůst počtu pacientů ve věku 10–19 let je patrný právě v této 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 8-2.

tabulka 8-7: Počty klientů s hlavní nebo vedlejší dg. F63.8 (jiné nutkavé a impulzivní poruchy) v l. 2015–2021 – vybrané odbornosti psychiatrie a adiktologie, podle pohlaví

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

Zdroj: Ústav zdravotnických informací a statistiky (2022)

graf 8-2: Počty klientů ve věku 10–19 let s hlavní nebo vedlejší dg. F63.8 (jiné nutkavé a impulzivní poruchy) v l. 2015–2021 – vybrané odbornosti psychiatrie a adiktologie



Zdroj: Ústav zdravotnických informací a statistiky (2022)

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.

8.5 Léčba a poradenství prostřednictvím internetu a nových technologií

Od r. 2019 nabízí Národní linka pro odvykání na tel. 800 350 000¹⁴⁵ (dříve Linka pro odvykání kouření) služby nejen kuřákům, ale i osobám s jakýmkoliv závislostním problémem, včetně

¹⁴⁵ <https://chciodykat.cz/> [2020-09-12]

digitálních závislostí¹⁴⁶ – obrázek 8-1. Linku provozuje Úřad vlády ČR ve spolupráci s Českou koalicí proti tabáku. Kromě telefonické linky mohou zájemci využít informace na webu chciodvykat.cz. V r. 2021 využilo linku 76 osob s problémem v oblasti nelátkových závislostí, z toho 21 osob s jiným problémem než hraní hazardních her (Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, 2022).

obrázek 8-1: Ukázky letáků Národní linky pro odvykání



Zdroj: <https://www.facebook.com/narodnilinkaproodvykani/photos> [2022-06-10]

Telefonické poradenství poskytují rovněž adiktologické služby na svých linkách.¹⁴⁷ V ČR je k dispozici několik online poraden, které nabízejí anonymní poradenství také v oblasti digitálních závislostí a poskytují odkazy na další služby – tabulka 8-8.

tabulka 8-8: Internetové platformy pro poskytování adiktologických služeb

Internetová stránka	Provozovatel	Informace a odkazy	On-line poradna	On-line léčba
neprohraje.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

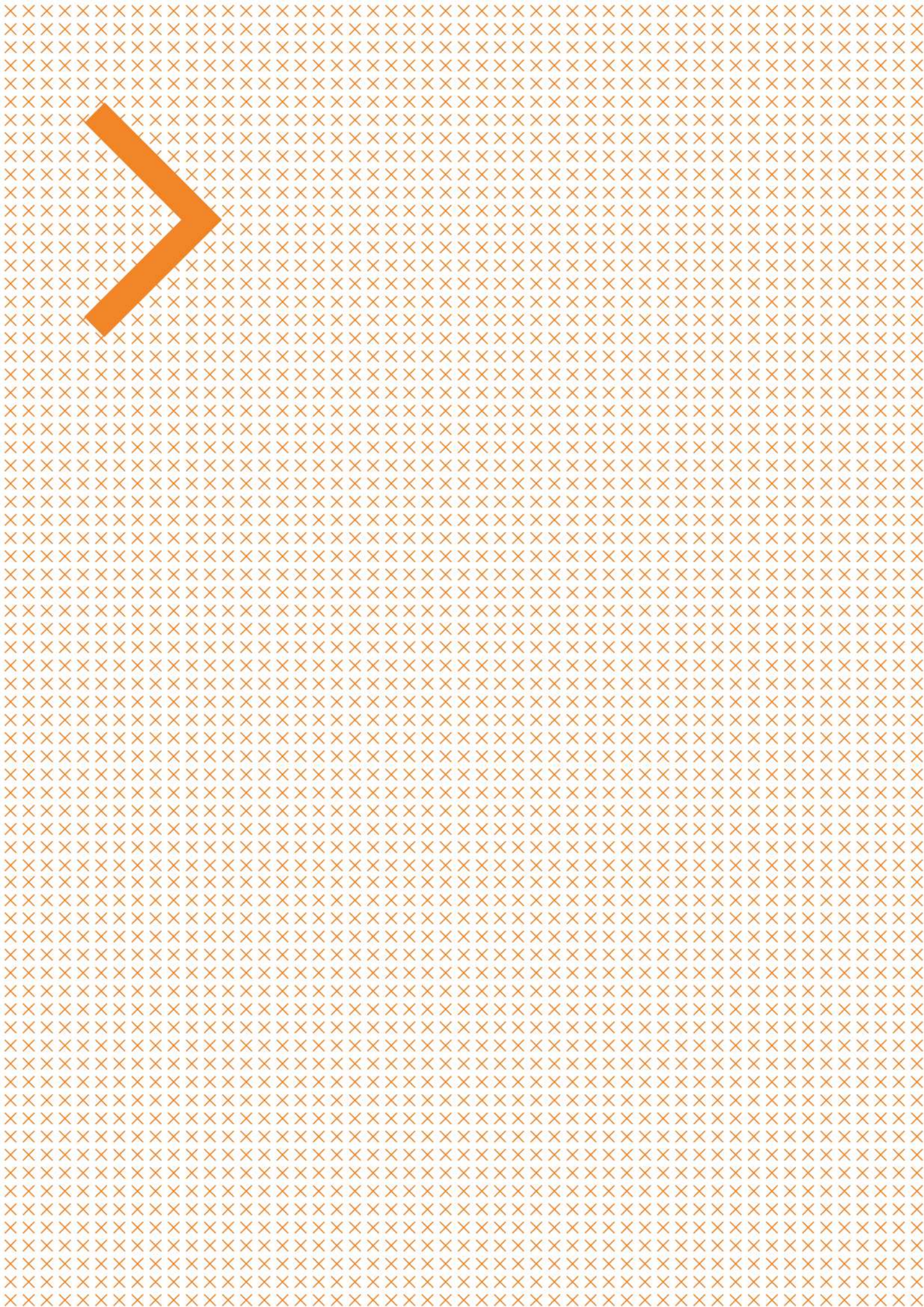
Pozn.: * svépomocný intervenční program

Zdroj: Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti (2022)

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.

¹⁴⁶ Linka byla zřízena v r. 2016 pro kuřáky, od r. 2018 byla rozšířena o problematiku alkoholu a hazardního hraní a další závislosti.

¹⁴⁷ blíže viz <http://www.drogy-info.cz/index.php/map/> [2022-06-10]



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>

A.N.O. – Asociace nestátních organizací (sdružuje adiktologické a sociální služby pro osoby ohrožené závislostním chováním:
<http://www.asociace.org>

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

CPPT: 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>

Hygienická stanice hl. m. Prahy (Podpora zdraví a zdravotní politika):
https://www.hygp Praha.cz/obsah/podpora-zdravi-a-zdravotni-politika_426_1.html

Institut pro kriminologii a sociální prevenci:
<http://www.ok.cz/iksp>

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://hbcs.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>

Prevence rizikového chování (Prevence-info.cz, projekt podporovaný Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy):

<http://www.prevence-info.cz>

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: 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 pediatrů 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>

Úřad vlády ČR ve spolupráci s Českou koalicí proti tabáku: chciodvykat.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

AICA-S – viz CSV-S

ARM-R – Adult Resilience Measure-Revised, screeningová škála zaměřená na odolnost u dospělých

AT – alkohol, toxikomanie (označení zdravotnických zařízení zabývajících se léčbou závislostí)

CAPI – metoda sběru dat prostřednictvím osobních rozhovorů tazatele s respondentem s využitím počítače (computer assisted personal interviewing)

CASI – metoda sběru dat, respondent sám vyplňuje dotazník na počítači bez přímé asistence tazatele (computer assisted self interviewing)

CATI – metoda sběru dat, tazatel při telefonickém rozhovoru s respondentem data ukládá přímo do počítače (computer assisted telephone interviewing)

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

CSV-S – Skala zum Computerspielverhalten bei Kindern und Jugendlichen, škála pro měření chování souvisejícího s hraním počítačových her u dětí a dospívajících, viz též AICA-S

CVVM – Centrum pro výzkum veřejného mínění

ČTÚ – Český telekomunikační úřad

dg. – diagnóza

DHDH – dotazník hraní digitálních her

DPI – dotazník používání internetu a sociálních sítí

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

DTH – dotazník typu her

DŽS – dotazník životní spokojenosti

ECR-RS – Experiences in Close Relationships, screeningová škála zaměřená na citovou vazbu

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

ES – Evropské společenství (1992–2009)

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)

FB – Facebook

FIFA – série fotbalových videoher, také FIFA Fotball nebo FIFA Soccer

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

FPS – first person shooter, střílečka z pohledu první osoby, žánr počítačových her

FSV UK – Fakulta sociálních věd Univerzity Karlovy v Praze

GAD-7 – Generalized Anxiety Disorder, dotazník generalizované úzkostné poruchy

GDT – Gaming Disorder Test, test hráčské poruchy

GIF – Graphics Interchange Format, grafický formát určený pro rastrovou grafiku

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

IA – internet addiction, internetová závislost

IADQ – Internet Addiction Diagnostic Questionnaire, dotazník internetové závislosti

IAT – Internet Addiction Test, 20položkový test internetové závislosti	OPK – odbor protidrogové politiky Úřadu vlády ČR
ICT – informační a komunikační technologie	OPL – omamná a psychotropní látka (právní výraz)
IGD – Internet Gaming Disorder, porucha hraní internetových her, podle kritérií DSM-5	OSPOD – orgán sociálně-právní ochrany dětí
IGDS9-SF – Internet Gaming Disorder Scale – Short-Form, zkrácená verze dotazníku poruchy hraní internetových her	PAPI – metoda sběru dat prostřednictvím osobních rozhovorů tazatele s respondentem za použití papírového dotazníku (pen-and-paper interview)
KAD – Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze	PEGI – Pan-European Game Information, systém hodnocení digitálních her
MKN-11 – Mezinárodní klasifikace nemocí Světové zdravotnické organizace, 11. revize	PHQ-9 – Patient Health Questionnaire, 9položkový modul dotazníku o zdraví pacientů používaný k diagnostice depresivní poruchy
MMORPG – massively multiplayer online role-playing game, počítačová online hra na hrdiny o více hráčích, která umožňuje připojení i tisíců hráčů najednou	PLDD – praktický lékař pro děti a dorost
MMS – Multimedia Messaging Service, multimediální zprávy	PP – programy primární prevence
MOBA – multiplayer online battle arena, hry, v nichž hráči mezi sebou bojují v bojových arénách	PPP – pedagogicko-psychologické poradny
MPSV – ministerstvo práce a sociálních věcí	PPRCH – primární prevence rizikového chování
MŠMT – ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy	PR – public relations
MZ – ministerstvo zdravotnictví	PRVoK – Centrum prevence rizikové virtuální komunikace Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci
MZe – ministerstvo zemědělství	PSS – Perceived Stress Scale, škála pocívaného stresu
NBA – profesionální nejvyšší basketbalová liga v Severní Americe	RPG – role-playing game, hra na hrdiny, rollová hra
NHL – National Hockey League, profesionální soutěž v ledním hokeji, účastní se kluby z USA a Kanady	RVKPP – Rada vlády pro koordinaci politiky v oblasti závislostí
NMS – Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti	SDMS – Social Disorder Media Scale, 9položková screeningová škála zaměřená na výskyt problémů spojených s užíváním sociálních médií
NNO – nestátní nezisková(é) organizace	SDDSS – Škála depresivity Dolejš, Skopal a Suchá
NPI – Národní pedagogický institut	SEPA – Systém evidence preventivních aktivit
NRHZZ – Národní registr hrazených zdravotních služeb	SIDS – Škála impulzivity Dolejš a Skopal
NUDZ – Národní ústav duševního zdraví	SMS – short message service, krátké textové zprávy
NÚKIB – Národní úřad pro kybernetickou bezpečnost	SPIR – Sdružení pro internetový rozvoj v České republice
NÚV – Národní ústav pro vzdělávání	sRVKPP – sekretariát Rady vlády pro koordinaci politiky v oblasti závislostí
NZDM – nízkoprahová zařízení pro děti a mládež	

SŠ – střední škola

SVP – střediska výchovné péče

ŠMP – školní metodik prevence

TeP – online vzdělávací modul Technologie a prevence

TSP – terénní sociální pracovník

UK – Univerzita Karlova v Praze

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

ÚOOÚ – Úřad pro ochranu osobních údajů

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

ZTPI-short – Zimbardův dotazník časové perspektivy – zkrácená verze

Seznam tabulek, grafů a obrázků

Seznam tabulek

tabulka 3-1: Nejpoužívanější sociální sítě na světě podle počtu uváděných aktivních uživatelů	38
tabulka 3-2: Přehled sociálních sítí podle kategorií obsahu.....	39
tabulka 4-1: Podíl respondentů trávících 4 a více hodin denně hraním digitálních her v běžný pracovní den a víkendu – studie HBSC 2018, v %	47
tabulka 4-2: Prevalence intenzivní online komunikace podle pohlaví a věku – studie HBSC 2018, % odpovědí v průběhu skoro celého dne.....	48
tabulka 4-3: Kategorie studentů podle rizika závislosti na hraní digitálních her na základě škály DHDH – studie Hraní digitálních her mezi českými adolescenty 2018, v %.....	61
tabulka 4-4: Míra závislosti dospívajících na internetu podle škály IAT – studie Hraní digitálních her mezi českými adolescenty 2018, v %.....	64
tabulka 4-5: Aktivity, ke kterým používají děti v dětských domovech mobilní telefon, v %.....	66
tabulka 4-6: Nejpoblárnější počítačové hry mezi dětmi v dětských domovech, v %.....	67
tabulka 4-7: Subjektivní hodnocení délky času stráveného hraním digitálních her a na sociálních sítích během pandemie COVID-19 podle věku a pohlaví – HBSC Lockdown 2020, v %	71
tabulka 5-1: Používání digitálních technologií v populaci ČR starší 16 let – Výběrové šetření o využívání informačních a komunikačních technologií 2021, v %	76
tabulka 5-2: Aktivity na internetu podle pohlaví a věkových skupin – Národní výzkum užívání návykových látek 2020, v %.....	79
tabulka 5-3: Podíl dospělých starších 15 let v riziku digitální závislosti (škála EIU) podle pohlaví a věkových skupin – Národní výzkum užívání návykových látek 2020, v %.....	80
tabulka 5-4: Průměrná doba trávená hraním digitálních her v populaci celkem a mezi hráči v l. 2019–2021 – Výzkum občanů, minuty	82
tabulka 5-5: Průměrná doba trávená na sociálních sítích v l. 2019–2021 – Výzkum občanů, minuty	83
tabulka 5-6: Aktivity na internetu podle věkových skupin respondentů starších 35 let – Starci na netu 2017, v %	85
tabulka 6-1: 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 %.....	97
tabulka 6-2: 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 %.....	98
tabulka 6-3: Výskyt vybraných problémů v souvislosti s nadužíváním internetu v posledních 12 měsících v dospělé populaci ve věku 15+ let – Národní výzkum užívání návykových látek 2016, v %.....	100
tabulka 6-4: Výskyt vybraných problémů v souvislosti s nadužíváním internetu v posledních 12 měsících v dospělé populaci ve věku 15+ let – Výzkum občanů 2021, v %.....	101
tabulka 6-5: Výskyt vybraných problémů v souvislosti s nadužíváním internetu v posledních 12 měsících v dospělé populaci ve věku 15+ let – Výzkum občanů 2019 a 2020, v %	101
tabulka 7-1: Počet řešených případů rizikového chování v ZŠ a SŠ ve školním roce 2020/2021.....	113

tabulka 8-1: Počet jednotek podle kraje sídla a cílových skupin – Sčítání adiktologických služeb 2020	122
tabulka 8-2: Vstupní zhodnocení stavu klienta z adiktologického hlediska podle kraje sídla služby – Sčítání adiktologických služeb 2020.....	123
tabulka 8-3: Klienti s nelátkovou závislostí v kontaktu s adiktologickými službami – závěrečné zprávy programů podporovaných v dotačním řízení RVKPP v l. 2017–2021	123
tabulka 8-4: Počty klientů s hlavní nebo vedlejší dg. F63.8 (jiné nutkavé a impulzivní poruchy) v r. 2021 bez ohledu na odbornost pracoviště, podle pohlaví a věku.....	126
tabulka 8-5: Počty klientů s hlavní nebo vedlejší dg. F63.8 (jiné nutkavé a impulzivní poruchy) v r. 2021 – vybrané odbornosti psychiatrie a adiktologie, podle pohlaví a věku	127
tabulka 8-6: Počty klientů s hlavní nebo vedlejší dg. F63.8 (jiné nutkavé a impulzivní poruchy) v l. 2015–2021 bez ohledu na odbornost pracoviště, podle pohlaví	127
tabulka 8-7: Počty klientů s hlavní nebo vedlejší dg. F63.8 (jiné nutkavé a impulzivní poruchy) v l. 2015–2021 – vybrané odbornosti psychiatrie a adiktologie, podle pohlaví.....	128
tabulka 8-8: Internetové platformy pro poskytování adiktologických služeb	129

Seznam grafů

graf 4-1: Průměrná délka času stráveného hraním digitálních her denně – HBSC 2018, v hodinách.47	
graf 4-2: Podíl studentů v riziku nadužívání sociálních sítí podle pohlaví a věku – studie HBSC 2018, srovnání ČR s mezinárodním průměrem, v %.....	48
graf 4-3: 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 %.....	50
graf 4-4: Trávení času hraním digitálních her a na sociálních sítích ve všední den, srovnání l. 2015–2019, studie ESPAD, v %	51
graf 4-5: Odpovědi na otázky screeningových škál zaměřených na hraní digitálních her a trávení času na sociálních sítích – studie ESPAD 2019, v %.....	52
graf 4-6: 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 %.....	52
graf 4-7: Trávení času hraním digitálních her a na sociálních sítích ve všední den mezi studenty ve věku 15–16 let a 17–18 let – validizační studie ESPAD 2016 a 2018, v %	55
graf 4-8: Změny v trávení času hraním digitálních her a na sociálních sítích mezi studenty ve věku 15–16 let a 17–18 let podle pohlaví – validizační studie ESPAD 2016 a 2018, v %.....	55
graf 4-9: Podíl osob v riziku v souvislosti s hraním digitálních her a trávením času na sociálních sítích v populaci studentů středních škol (ročník narození 2000) v l. 2016 a 2018 – validizační studie ESPAD 2016 a 2018, v %	56
graf 4-10: Podíl respondentů, kteří se denně nebo častěji (tj. několikrát v průběhu dne) věnují hraní online her nebo sociálním sítím – EU Kids Online 2017/2018, v %	57
graf 4-11: Prevalence hraní digitálních her mezi žáky ZŠ (11–15 let) a studenty SŠ podle pohlaví a věku (15–19 let) – studie Hraní digitálních her mezi českými adolescenty 2018, v %.....	59
graf 4-12: Podíl studentů v riziku závislosti na hraní digitálních her (škála IGD) podle pohlaví, věku a vzdělávacího stupně – studie Hraní digitálních her mezi českými adolescenty 2018, v %.....	60

graf 4-13: Vybrané aspekty hraní digitálních her mezi adolescenty podle kategorizace hráčů na základě screeningové škály Dotazník hraní digitálních her (DHDH) – studie Hraní digitálních her mezi českými adolescenty 2018, v %.....	61
graf 4-14: Trávení času na sociálních sítích her mezi žáky ZŠ (11–15 let) a studenty SŠ (15–19 let) podle pohlaví a věku – studie Hraní digitálních her mezi českými adolescenty 2018, v %	63
graf 4-15: Podíl dětí používajících sociální sítě podle věku – studie České děti v kybersvětě 2019, v %	69
graf 4-16: Prevalence nadměrného hraní digitálních her a trávení času na sociálních sítích (4 a více hodin denně) podle pohlaví a věku – HBSC Lockdown 2020, v %.....	70
graf 4-17: Trávení času u počítače, hraním her a na sociálních sítích v době distanční výuky při pandemii COVID-19 mezi dospívajícími ve věku 11–19 let, v %.....	72
graf 4-18: Změny v podílu dospívajících spadajících do rizika závislosti na internetu podle škály IAT mezi r. 2018 a 2020/2021, v %	72
graf 4-19: Průměrný počet hodin trávených na internetu, hraním digitálních her a na sociálních sítích u 11–19letých studentů v běžný pracovní den a o víkendu podle pohlaví, v %.....	73
graf 5-1: Užívání internetu v posledních 3 měsících v obecné populaci starší 16 let v l. 2005–2021 – Výběrové šetření o využívání informačních a komunikačních technologií, v %	77
graf 5-2: Prevalence hraní her na internetu a stahování her, srovnání ČR s evropskými zeměmi – Výběrové šetření o využívání informačních a komunikačních technologií 2020, v %.....	77
graf 5-3: Míra používání sociálních sítí, srovnání ČR s evropskými zeměmi – Výběrové šetření o využívání informačních a komunikačních technologií 2020, v %	77
graf 5-4: 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 %.....	80
graf 5-5: 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 %.....	81
graf 5-6: Podíl respondentů trávících 2+ hodiny (v tom 4+ hodiny) denně na sociálních sítích o víkendu – srovnání studií Výzkum občanů v l. 2019–2021, v %.....	83
graf 5-7: Podíl dospělých starších 15 let v riziku digitální závislosti (škála EIU) podle pohlaví a věkových skupin – Výzkum občanů 2019–2021, v %.....	84
graf 5-8: Změny v míře hraní digitálních her a užívání sociálních sítí v dospělé populaci během pandemie COVID-19 podle množství času tráveného na internetu denně – Národní výzkum užívání návykových látek 2020, index.....	88
graf 6-1: Dopady hraní her uváděné chlapci a dívkami v riziku IGD a mimo riziko IGD – studie Hraní digitálních her mezi českými adolescenty 2018, v %.....	93
graf 6-2: Dopady hraní her uváděné dospívajícími podle kategorií rizika závislosti na hraní her (škála DHDH) – studie Hraní digitálních her mezi českými adolescenty 2018, v %	93
graf 6-3: Výskyt problémů spojených s nadužíváním internetu nebo nadměrným hraním digitálních her mezi dětmi a dospívajícími v Praze v l. 2016–2018 – studie Centra sociálních služeb Praha, v %94	
graf 6-4: Výskyt problémů spojených s internetovými aktivitami mezi dětmi a dospívajícími v Praze v letech 2019–2021 – studie Centra sociálních služeb Praha, v %	95
graf 6-5: Frekvence výskytu problémů spojených s hraním digitálních her, sledováním videí a trávením času na sociálních sítích mezi dětmi a dospívajícími v Praze – studie Centra sociálních služeb Praha 2021, v %.....	95

graf 6-6: Problémy spojené s časem tráveným na internetu mezi dětmi a dospívajícími v Praze v r. 2021 – studie Centra sociálních služeb Praha, v %.....	96
graf 6-7: Častý 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 %.....	99
graf 6-8: 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. 2016 a 2020, Národní výzkum užívání návykových látek, v %.....	100
graf 6-9: 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. 2019–2021, Výzkum občanů, v %.....	101
graf 6-10: Zdravotní problémy v důsledku nadužívání digitálních technologií u klientů adiktologických služeb – studie Závislosti na digitálních technologiích 2022, v %.....	103
graf 6-11: Psychické problémy a dopady na okolí v důsledku nadužívání digitálních technologií u klientů adiktologických služeb – studie Závislosti na digitálních technologiích 2022, v %.....	103
graf 6-12: Subjektivní vnímání problémů s trávením času na internetu a digitálních technologiích u klientů adiktologických služeb – studie Závislosti na digitálních technologiích 2022, v %.....	104
graf 7-1: Podíl ZŠ a SŠ, které vyplnily výkaz v jednotném Systému evidence preventivních aktivit (SEPA) ve školních letech 2014/2015 až 2020/2021, v %.....	108
graf 7-2: Zaměření preventivních programů podle typů chování ve školním roce 2020/2021, v %	109
graf 7-3: Průměrný počet hodin specifické prevence nelátkových závislostí (včetně digitálních závislostí) obsažených ve školních vzdělávacích programech ZŠ a SŠ ve školním roce 2020/2021 podle ročníků	109
graf 7-4: Počet řešených případů nelátkových závislostí (včetně digitálních závislostí) v ZŠ a SŠ ve školním roce 2020/2021 podle ročníku studia.....	113
graf 8-1: Počty klientů ve věku 10–19 let s hlavní nebo vedlejší dg. F63.8 (jiné nutkové a impulzivní poruchy) v l. 2015–2021 bez ohledu na odbornost pracoviště.....	127
graf 8-2: Počty klientů ve věku 10–19 let s hlavní nebo vedlejší dg. F63.8 (jiné nutkové a impulzivní poruchy) v l. 2015–2021 – vybrané odbornosti psychiatrie a adiktologie	128

Seznam obrázků

obrázek 2-1: Příklady skryté reklamy na alkoholické nápoje prostřednictvím influencerů na sociálních sítích.....	27
obrázek 2-2: Příklady skryté reklamy na alternativní tabákové výrobky a jejich prezentace jako součásti zdravého životního stylu	28
obrázek 3-1: Turnaj Dota 2 „The International“	34
obrázek 8-1: Ukázky letáků Národní linky pro odvykání	129

Seznam map

mapa 4-1: Podíl studentů, kteří tráví denně 4 a více hodin hraním digitálních her (ve všední den) – studie ESPAD 2019, v %	53
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

mapa 4-2: Podíl studentů, kteří tráví denně 4 a více hodin na sociálních sítích (ve všední den) – studie ESPAD 2019, v %	54
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

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.
- AMERICKÁ PSYCHIATRICKÁ ASOCIACE 2015. *DSM-5 - Diagnostický a statistický manuál duševních poruch*, Praha: Hogrefe – Testcentrum.
- ATMACA, M. 2007. A case of problematic Internet use successfully treated with an SSRI-antipsychotic combination. *Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry*, 31, 961-2.
- AZOURY, N. & DAOU, L. 2020. *Business and social media in the Middle East*, London: Palgrave Macmillan.
- BAŽURA, P. 2022. Nepublikované výsledky studie HBSC Lockdown 2020.
- 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.
- BEARD, K. W. & WOLF, E. M. 2001. Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychol Behav*, 4, 377-83.
- BECK, A. T., BROWN, G., EPSTEIN, N. & STEER, R. A. 1988. An Inventory for Measuring Clinical Anxiety: Psychometric Properties. *J Consult Clin Psychol*, 56, 893-897.
- BEDNÁŘ, V. 2011. *Marketing na sociálních sítích*, Praha: CPress.
- BĚLOHRADOVÁ, M. 2018. *Subjektivní vnímání času a životní spokojenost u různých generací na facebooku*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- BENEŠOVÁ, T. 2019. *Adolescenti s poruchou autistického spektra v kyberprostoru*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- BICKHAM, D. S. 2021. Current Research and Viewpoints on Internet Addiction in Adolescents. *Curr. Pediatr. Rep.*, 9, 1-10.
- BLINKA, L. 2015. *Online závislosti: jednání jako droga? Online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*, Praha: Grada.
- 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.
- BOYD, D. M. & ELLISON, N. B. 2007. Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13, 210-230.
- 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.
- CASH, H., RAE, C. D., STEEL, A. H. & WINKLER, A. 2012. Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice. *Current Psychiatry Reviews*, 8, 292-298.
- CENTRUM PREVENCE RIZIKOVÉ VIRTUÁLNÍ KOMUNIKACE 2015. *České děti a Facebook 2015*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- CENTRUM PREVENCE RIZIKOVÉ VIRTUÁLNÍ KOMUNIKACE 2016. *Národní výzkum kyberšikany českých učitelů - výzkumná zpráva (základní výsledky)*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- CENTRUM PREVENCE RIZIKOVÉ VIRTUÁLNÍ KOMUNIKACE 2018. *Starci na netu. Výzkumná zpráva 2018*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

- CENTRUM PREVENCE V BRNĚ SPOLEČNOSTI PODANÉ RUCE 2018. Děti rizika netolismu znají, přesto u počítače tráví hodiny. Brno: Centrum prevence v Brně Společnosti Podané ruce.
- CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB PRAHA 2021. Komparace dat z šetření rizikového chování žáků 2. stupně ZŠ a SŠ v Praze. Porovnání let 2016 až 2020. Praha: Centrum sociálních služeb Praha.
- CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB PRAHA 2022. Tematické výňatky z Komparace dat z šetření rizikového chování žáků 2. stupně ZŠ a SŠ v Praze (roky 2016 až 2021). Praha: Centrum sociálních služeb Praha.
- CLOSE, J. & LLOYD, J. 2021. Lifting the Lid on Loot-Boxes: Chance-Based Purchases in Video Games and the Convergence of Gaming and Gambling. London: Gamble Aware.
- COHEN, S., KAMARCK, T. & MERMELSTEIN, R. 1983. A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav*, 24, 385-396.
- ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD 2021. Využívání informačních a komunikačních technologií v domácnostech a mezi osobami. Praha: Český statistický úřad.
- ČLOVĚK V TÍSNI & STEM/MARK 2020. Školní metodici prevence na základních a středních školách a téma "Bezpečnost v kyberprostoru".
- 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 DORSSLAER, 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.
- DELL'OSSO, B., HADLEY, S., ALLEN, A., BAKER, B., CHAPLIN, W. F. & HOLLANDER, E. 2008. Escitalopram in the treatment of impulsive-compulsive internet usage disorder: An openlabel trial followed by a double-blind discontinuation phase. *y*, 69(3), 452-456. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 452-456.
- DOLEJŠ, M., POVAŽANOVÁ, B., VAVRYSOVÁ, L., KŇAŽEK, G., BANÁROVÁ, K. & SUCHÁ, J. 2022. Čeští a slovenští adolescenti v kyberprostoru. *AT konference*. Seč: Univerzita Palackého v Olomouci.
- DOLEJŠ, M. & SKOPAL, O. 2015. Výskyt rizikového chování u adolescentů (VRCHA). Příručka pro praxi. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- DOLEJŠ, M. & SKOPAL, O. 2016. Škála impulzivity Dolejš a Skopal (SIDS). Příručka pro praxi. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- DOLEŽALOVÁ, P. 2018. *Vztah mezi citovou vazbou a aspekty duševního zdraví adolescentních dívek v institucionální výchovné péči*. Ph.D. Disertační práce, Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta.
- DOSTÁLOVÁ, N. 2020. *Digitální technologie v životě adolescentů*. Mgr., Univerzita Pardubice.
- DOUGLAS, A. C., MILLS, J. E., NIANG, M., STEPCHENKOVA, S., BYUN, S., RUFFINI, C., KI LEE, S., LOUFI, 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.
- ESPAD GROUP 2020. *ESPAD Report 2019. Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs*, Luxembourg: EMCDDA Joint Publications, Publications Office of the European Union.
- FEIXOVÁ, K. 2020. *Sebeprezentace žen na Instagramu ve vztahu k sebepojetí*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- FRIEDMAN, E. 2020. *Internet Addiction: A Critical Psychology of Users*: Routledge.

- GABRHELÍK, R. & LUKAVSKÁ, K. 2020. Zhodnocení stavu a potřeb v oblasti školské prevence rizikového chování během druhé vlny epidemie covid-19: Přehled hlavních výsledků dotazníkového šetření. Praha: Klinika adiktologie, 1. LF UK.
- GAVUROVA, B., KHOURI, S., IVANKOVA, V., RIGELSKY, M. & MUDARRI, T. 2022. Internet Addiction, Symptoms of Anxiety, Depressive Symptoms, Stress Among Higher Education Students During the COVID-19 Pandemic. *Front. Public Health*.
- GJONESKA, B., POTENZA, M. N., JONES, J., CORAZZA, O., HALL, N., SALES, C. M. D., GRÜNBLATT, E., MARTINOTTI, G., BURKAUSKAS, J., WERLING, A. M., WALITZA, S., ZOHAR, J., MENCHÓN, J. M., KIRÁLY, O., CHAMBERLAIN, S. R., FINEBERG, N. A. & DEMETROVICS, Z. 2022. Problematic use of the internet during the COVID-19 pandemic: Good practices and mental health recommendations. *Comprehensive Psychiatry*, 112, 152279.
- GLASSER, W. 2001. *Terapie realitou – O uspokojování potřeb a nalézání skutečného vztahu k realitě*, Praha: Portál.
- 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. & KUSS, D. 2018. 6 questions help reveal if you're addicted to social media. *Washington Post*, 2018.
- 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.
- HÅKANSSON, A. 2020. Changes in gambling behavior during the COVID-19 pandemic - a web survey study in Sweden. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 4013.
- HAN, D. H. & RENSHAW, P. F. 2011. Bupropion in the treatment of problematic online game play in patients with major depressive disorder. *Journal of Psychopharmacology*, 26, 689-686.
- HAYTHORNTHWAITE, C. 2005. Social networks and Internet connectivity effects. *Information, Communication & Society*, 8, 125-147.
- HEJLOVÁ, D. 2022. Archiv ilustračních obrázků.
- HEJLOVÁ, D., SCHNEIDEROVÁ, S., KLABÍKOVÁ RÁBOVÁ, T. & KULHÁNEK, A. 2019. Analysis of Presumed IQOS Influencer Marketing on Instagram in the Czech Republic in 2018–2019. *Adiktologie*, 19, 7-15.
- 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.
- HUANG, X. Q., LI, M. C. & TAO, R. 2010. Treatment of Internet addiction. *Current Psychiatry Reports* 12, 462-70.
- CHAWLA, N., TOM, A., SEN, M. S. & SAGAR, R. 2021. Psychological Impact of COVID-19 on Children and Adolescents: A Systematic Review. *Indian J Psychol Med*, 43, 294-299.
- 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.
- CHMELÍKOVÁ, M. 2020. *Závislost na internetu v kontextu prožívané míry úzkosti a self-esteem v období vynořující se dospělosti*. Bc., Masarykova univerzita.

- CHOMYNOVÁ, P., CSÉMY, L. & MRAVČÍK, V. 2020. Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) 2019. *Zaostřeno*, 6, 1-20.
- CHOMYNOVÁ, P., DOLEJŠ, M. & SUCHÁ, J. 2019. Vybrané položky dotazníku ESPAD pro studii zaměřenou na hraní digitálních her mezi adolescenty. Nепublikováno.
- CHOMYNOVÁ, P., GROHMANNOVÁ, K., JANÍKOVÁ, B., ROUS, Z., ČERNÍKOVÁ, T., CIBULKA, J. & MRAVČÍK, V. 2022. *Souhrnná zpráva o závislostech v České republice 2021*, Praha: Úřad vlády 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.
- INCHLEY, J., CURRIE, D., BUDISAVLJEVIC, S., TORSHEIM, T., JAASTAD, A., COSMA, A., KELLY, C. & ARNARSSON, A. M. (eds.) 2020a. *Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report, Volume 1. Key findings.*, Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- INCHLEY, J., CURRIE, D., BUDISAVLJEVIC, S., TORSHEIM, T., JAASTAD, A., COSMA, A., KELLY, C., ARNARSSON, A. M. & SAMDAL, O. (eds.) 2020b. *Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report, Volume 2. Key data.*, Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- JANÍKOVÁ, B. & NECHANSKÁ, B. 2021. Sčítání adiktologických služeb 2020. *Zaostřeno*, 7, 1-20.
- JOHNSTON, L. D., MIECH, R. A., O'MALLEY, P. M., BACHMAN, J. G., SCHULENBERG, J. E. & PATRICK, M. E. 2022. Monitoring the Future national survey results on drug use 1975-2021: Overview, key findings on adolescent drug use. Ann Arbor: Institute for Social Research, University of Michigan.
- JUDD, T. 2018. The rise and fall (?) of the digital natives. *Australasian Journal of Educational Technology*, 34.
- KABÍČEK, P., MIOVSKÝ, M., POPOV, P., GABRHELÍK, R. & ŠEBKOVÁ, A. 2020. *Manuál krátké intervence v oblasti návykových látek v praxi praktického lékaře pro děti a dorost*, Psáry: Ahou Public Relations.
- KING, D. & DELFABBRO, P. 2018. Theories and models of IGD. In: KING, D. & DELFABBRO, P. (eds.) *Internet gaming disorder: Theory, assessment, treatment, and prevention.* . Cambridge, MA: Academic Press.
- KING, D. & DELFABBRO, P. 2019. *Internet Gaming Disorder: Theory, Assessment, Treatment, and Prevention*: Academic Press.
- KLINIKA ADIKTOLOGIE 1. LF UK A VFN. 2022. *On-line systém evidence preventivních aktivit (SEPA)* [Online]. zpracováno NMS, nepublikováno. Available: <https://www.preventivni-aktivity.cz/> [Accessed 13 May 2022].
- KŇAŽEK, G., SUCHÁ, J., DOLEJŠ, M. & PIPOVÁ, H. 2021. Prevalence of computer-gaming in the general population of adolescents: results from a Czech population-based survey. *Behaviour & Information Technology*, 40, 1169-1176.
- 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.
- KOMRSKA, Š. 2021. *Agresivita, depresivita a hraní digitálních her u studentů přecházejících ze základní na střední školu v období pandemie COVID-19*. Mgr., Univerzita Palackého v Olomouci.

- KOPECKÝ, K. & SZOTKOWSKI, R. 2017. Fenomén Minecraft v českém prostředí. Olomouc: Centrum prevence rizikové virtuální komunikace ve spolupráci s Google Czech Republic a Vodafone Czech Republic.
- KOPECKÝ, K. & SZOTKOWSKI, R. 2019. České děti v kybersvětě. Olomouc: Centrum prevence rizikové virtuální komunikace.
- KOPECKÝ, K. & SZOTKOWSKI, R. 2022. Online svět v dětských domovech. Olomouc: Centrum prevence rizikové virtuální komunikace.
- KOPECKÝ, K., SZOTKOWSKI, R., KVINTOVÁ, J., KŘEMÉNKOVÁ, L. & VORÁČ, D. 2022. Děti a kult krásy v online světě. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- KOVAŘÍKOVÁ, V. 2016. *Užívání návykových látek a hazardní hraní u dětí v diagnostických ústevech v České republice*. Bc., Univerzita Karlova v Praze.
- KROENKE, K., SPITZER, R. L. & WILLIAMS, J. B. 2001. The PHQ-9. Validity of a Brief Depression Severity Measure. *J Generalized Intern Medicine*, 16, 606-613.
- KUSS, D. & GRIFFITHS, M. 2017. Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14.
- 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.
- LANDOVÁ, K. 2021. *Závislostní chování na internetu během pandemie COVID-19*. Bc., Univerzita Karlova.
- 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.
- LEMENAGER, T., NEISSNER, M., KOOPMANN, A., REINHARD, I., GEORGIADOU, E., MÜLLER, A., KIEFER, F. & HILLEMACHER, T. 2020. COVID-19 lockdown restrictions and online media consumption in Germany. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 14.
- 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.
- LI, Y. Y., SUN, Y., MENG, S. Q., BAO, Y. P., CHENG, J. L., CHANG, X. W., RAN, M. S., SUN, Y. K., KOSTEN, T., STRANG, J., LU, L. & SHI, J. 2021. Internet Addiction Increases in the General Population During COVID-19: Evidence From China. *Am J Addict*, 30, 389-97.
- 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.
- LUKAVSKÁ, K., VACEK, J. & GABRHELÍK, R. 2020. The effects of parental control and warmth on problematic internet use in adolescents: A prospective cohort study. *Journal of Behavioral Addictions*, 9, 664-675.

- MACNAMARA, J., LWIN, M., ADI, A. & ZERFASS, A. 2016. 'PESO' media strategy shifts to 'SOEP': opportunities and ethical dilemmas. *Public Relat Rev.*, 42, 377-85.
- MALÍKOVÁ, T. 2020. *Diagnostika internetové závislosti*. Bc., Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta.
- MASAEI, N. & FARHADI, H. 2021. Prevalence of Internet-based addictive behaviors during COVID-19 pandemic: a systematic review. *Journal of Addictive Diseases*.
- 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.
- MLÁDEK, R. 2022. *Vybrané osobnostní charakteristiky hráčů digitálních her a jejich souvislost s herními žánry*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- 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. 2021. Substance use and addictive behaviour during COVID-19 confinement measures increased in intensive users: Results of an online general population survey in the Czech Republic. *Epidemiol Mikrobiol Imunol*, 70, 98-103.
- MRAVČÍK, V., CHOMYNOVÁ, P., GROHMANNOVÁ, K., JANÍKOVÁ, B., ČERNÍKOVÁ, T., ROUS, Z., CIBULKA, J., FRANKOVÁ, E., NECHANSKÁ, B. & FIDESOVÁ, H. 2021a. *Zpráva o alkoholu v České republice 2021*, Praha: Úřad vlády České republiky.
- MRAVČÍK, V., CHOMYNOVÁ, P., GROHMANNOVÁ, K., JANÍKOVÁ, B., ČERNÍKOVÁ, T., ROUS, Z., CIBULKA, J., FRANKOVÁ, E., NECHANSKÁ, B. & FIDESOVÁ, H. 2021b. *Zpráva o tabákových, nikotinových a souvisejících výrobcích v České republice 2021*, Praha: Úřad vlády České republiky.
- MRAVČÍK, V., CHOMYNOVÁ, P., GROHMANNOVÁ, K., JANÍKOVÁ, B., ČERNÍKOVÁ, T., ROUS, Z., CIBULKA, J., FRANKOVÁ, E., NECHANSKÁ, B., FIDESOVÁ, H. & VOPRAVIL, J. 2021c. *Zpráva o nelegálních drogách v České republice 2021*, Praha: Úřad vlády České republiky.
- MRAVČÍK, V., CHOMYNOVÁ, P., GROHMANNOVÁ, K., JANÍKOVÁ, B., ROUS, Z., GROLMUSOVÁ, L., FRANKOVÁ, E. & NECHANSKÁ, B. 2021d. *Zpráva o problematice užívání psychoaktivních léků v České republice 2021*, Praha: Úřad vlády České republiky.
- MRAVČÍK, V., CHOMYNOVÁ, P., TIŠANSKÁ, L. & KOŽENÝ, J. 2022. Koreláty excesivního užívání internetu u reprezentativního souboru české dospělé populace. *Psychiatrie*, 26, 56-62.
- MRAVČÍK, V., NECHANSKÁ, B. & ŠTASTNÁ, L. 2011. Ambulantní péče o uživatele a závislé na návykových látkách v ČR ve zdravotnické statistice od r. 1963. *Epidemiologie, Mikrobiologie, Imunologie*, 60, 64-73.
- MRAVČÍK, V., ROUS, Z., CHOMYNOVÁ, P., GROHMANNOVÁ, K., JANÍKOVÁ, B., ČERNÍKOVÁ, T., CIBULKA, J. & FRANKOVÁ, E. 2021e. *Zpráva o hazardním hraní v České republice 2021*, Praha: Úřad vlády České republiky.
- 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 & INRES-SONES 2020. Výzkum názorů a postojů občanů k problematice zdravotnictví a zdravého způsobu života v r. 2019. Nepublikováno.
- 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. Nepublikováno.
- 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. Nepublikováno.
- NÁRODNÍ MONITOROVACÍ STŘEDISKO PRO DROGY A ZÁVISLOSTI & MINDBRIDGE CONSULTING 2016. Národní výzkum užívání návykových látek 2016. Nepublikováno.

- NÁRODNÍ MONITOROVACÍ STŘEDISKO PRO DROGY A ZÁVISLOSTI & MINDBRIDGE CONSULTING
2021a. Národní výzkum užívání návykových látek 2020. Nepublikované výsledky.
Nepublikováno.
- NÁRODNÍ MONITOROVACÍ STŘEDISKO PRO DROGY A ZÁVISLOSTI & MINDBRIDGE CONSULTING
2021b. Národní výzkum užívání návykových látek 2020. Technická zpráva z CAWI šetření.
Nepublikováno.
- NÁRODNÍ MONITOROVACÍ STŘEDISKO PRO DROGY A ZÁVISLOSTI & MINDBRIDGE CONSULTING
2021c. Národní výzkum užívání návykových látek 2020. Technická zpráva z F2F šetření.
Nepublikováno.
- NÁRODNÍ MONITOROVACÍ STŘEDISKO PRO DROGY A ZÁVISLOSTI & PPM FACTUM RESEARCH
2016. Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) v ČR v roce 2016 -
validační studie ESPAD 2016. Nepublikováno.
- NÁRODNÍ MONITOROVACÍ STŘEDISKO PRO DROGY A ZÁVISLOSTI & PPM FACTUM RESEARCH
2019. Analýza dat validační studie ESPAD 2018 mezi 17-18letými studenty středních škol.
Nepublikováno.
- NÁRODNÍ MONITOROVACÍ STŘEDISKO PRO DROGY A ZÁVISLOSTI & PPM FACTUM RESEARCH
2022a. Fokusní skupina: Závislosti na digitálních technologiích. Nepublikováno.
- NÁRODNÍ MONITOROVACÍ STŘEDISKO PRO DROGY A ZÁVISLOSTI & PPM FACTUM RESEARCH
2022b. Závislosti na digitálních technologiích. Nepublikováno.
- 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.
- OLLE, D. A. & WESTCOTT, J. R. 2018. *Video Game Addiction*.
- PANDYA, A. & LODHA, P. 2021. Social Connectedness, Excessive Screen Time During COVID-19 and
Mental Health: A Review of Current Evidence. *Frontiers in Human Dynamics*.
- PAVLAS MARTANOVÁ, V. 2012. Standardy odborné způsobilosti poskytovatelů programů školské
primární prevence rizikového chování. *Praha: Univerzita Karlova v Praze & Togga*.
- PETRENKO, R. & MYŠKOVÁ, L. 2020. Výsledky šetření o dopadech nouzového stavu v důsledku
koronaviru mezi poskytovateli školské primární prevence rizikového chování. 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*.
- PIPOVÁ, H., DOLEJŠ, M. & SUCHÁ, J. 2020. BMI and Its Connection to Eating Disorders and Family-
related factors: Results from the Czech Nationally Representative Study in Adolescents
Aged 15 to 18. *In: MAIEROVÁ, E., VIKTOROVÁ, L., DOLEJŠ, M. & DOMINIK, T., eds. PhD
existence 2020. Česko-slovenská psychologická konference (nejen) pro doktorandy a o
doktorandech, 3.-4.2. 2020. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 12-17.*
- PONTES, H. M. & GRIFFITHS, M. D. 2015. Measuring DSM-5 internet gaming disorder: Development
and validation of a short psychometric scale. *Computers in Human Behavior*, 45, 137-143.
- PONTES, H. M., SCHIVINSKI, B., SINDERMANN, 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.
- POVAŽANOVÁ, B., DOLEJŠ, M. & SUCHÁ, J. 2020. Dotazník používání internetu. Olomouc: Univerzita
Palackého v Olomouci.
- PRENSKY, M. 2001. Digital Natives, Digital Immigrants. *On the Horizon [online]*, 9.
- PROCHÁZKA, R., SUCHÁ, J., DOSTÁL, D., DOMINIK, T., DOLEJŠ, M., ŠMAHAJ, J., KOLAŘÍK, M.,
GLASER, O., VIKTOROVÁ, L. & FRIEDLOVÁ, M. 2021. Internet addiction among Czech
adolescents. *PsyCh Journal*, 10, 679-687.
- 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.
- RODRIGUES, D. L. & MARTINS, J. 2020. Personal and relational outcomes of online pornography use during the COVID-19 pandemic [Preprint]. *PsyArXiv*.
- ROGIER, G., ZOBEL, S. B. & VELOTTI, P. 2021. COVID-19, loneliness and technological addiction: Longitudinal data. *Journal of Gambling Issues*, 47.
- ROKOSOVÁ, K., ŠTASTNÁ, L. & VACEK, J. 2021. Role moderních technologií a internetu u dětí v předškolním věku: rizika jejich používání z pohledu rodičů. *Adiktologie v preventivní a léčebné praxi*, 4, 60-69.
- 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)*.
- ROSENBERG, M. 1965. *Society and the adolescent self-image*, Princeton, NJ: Princeton University Press.
- ROSSOW, I., PAPE, H. & TORGERSEN, L. 2020. Decline in adolescent drinking: Some possible explanations. *Drug and Alcohol Review*, 39, 721-8.
- SATTAR, P. & RAMASWAMY, S. 2004. Internet gaming addiction. *Canadian Journal of Psychiatry*, 49, 871-2.
- SEKRETARIÁT RADY VLÁDY PRO KOORDINACI PROTIDROGOVÉ POLITIKY 2021. Vyhodnocení dotačního programu Rady vlády pro koordinaci protidrogové politiky 2020. Praha: Úřad vlády ČR.
- SEKRETARIÁT RADY VLÁDY PRO KOORDINACI PROTIDROGOVÉ POLITIKY 2022a. Souhrnná zpráva o plnění Akčního plánu realizace Národní strategie prevence a snižování škod spojených se závislostním chováním 2019–2021. Praha: Úřad vlády České republiky.
- SEKRETARIÁT RADY VLÁDY PRO KOORDINACI PROTIDROGOVÉ POLITIKY 2022b. Souhrnná zpráva o realizaci protidrogové politiky v krajích ČR za r. 2020. Praha: Úřad vlády ČR.
- SEKRETARIÁT RADY VLÁDY PRO KOORDINACI PROTIDROGOVÉ POLITIKY, SPOLEČNOST PRO NÁVYKOVÉ NEMOCI ČLS JEP, ČESKÁ ASOCIACE ADIKTOLOGŮ, ASOCIACE NESTÁTNÍCH ORGANIZACÍ POSKYTUJÍCÍCH ADIKTOLOGICKÉ A SOCIÁLNÍ SLUŽBY PRO OSOBY OHROŽENÉ ZÁVISLOSTNÍM CHOVÁNÍM, ASOCIACE POSKYTOVATELŮ SOCIÁLNÍCH SLUŽEB & ODBORNÁ SPOLEČNOST PRO PREVENCI RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ 2021. Koncepce rozvoje adiktologických služeb. Praha: Sekretariát Rady vlády pro koordinaci protidrogové politiky.
- 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.
- SMAHEL, D., MACHACKOVA, H., MASCHERONI, G., DEDKOVA, L., STAKSRUD, E., ÓLAFSSON, K., LIVINGSTONE, S. & HASEBRINK, U. 2020. EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries. EU Kids Online.
- SPIPKOVÁ, 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.
- SPITZER, M. 2014. *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*, Brno: Host.
- SPITZER, R. L., KROENKE, K., WILLIAMS, J. B. & LÖWE, B. 2006. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166, 1092-1097.
- 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. 2022. Prevence a intervence závislostí na hraní digitálních her - rady pro rodiče. *Prevence*, 19, 29-33.

- SUCHÁ, J. & DOLEJŠ, M. 2017. Dotazník typu her.
- SUCHÁ, J., DOLEJŠ, M. & PIPOVÁ, H. 2019a. Hraní digitálních her u českých adolescentů. *Zaostřeno*, 17, 1-16.
- SUCHÁ, J., DOLEJŠ, M., PIPOVÁ, H. & CHARVÁT, M. 2019b. *Dotazník hraní digitálních her (DHDH): Příručka pro praxi*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- SUCHÁ, J., DOLEJŠ, M., PIPOVÁ, H. & KOMRSKA, Š. 2018. Data získaná pro screening a diagnostiku problematického hraní her. Nepublikovaná data.
- 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.
- ŠVEC, J. 2022. *Souvislost preference žánru digitálních her a vybraných psychologických fenoménů*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- TEWILDT, B. T. 2011. Internet Dependency: Symptoms, Diagnosis and Therapy. In: CORNELIUS, K. & HERMANN, D. (eds.) *Virtual Worlds and Criminality*. Berlin Heidelberg: Springer.
- TOMÁNKOVÁ, A. 2019. *Vliv mobilních telefonů na novou generaci dětí*. Bc., Univerzita Karlova v Praze.
- TROUPOVÁ, M. 2008. Psychosociální dopady používání mobilních telefonů u dětí do věku 12 let. *Prevence úrazů, otrav a násilí*, 2008, 111-22.
- UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI 2016. Kybernetickou agresi zažívá každý pátý učitel. Vedení školy o tom většinou neví. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI 2019. Metodika HBSC - sběr dat 2018. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI 2020. Pětina českých dětí je zdravotně negramotná. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- 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.
- VAVRYSOVÁ, L. 2014. *Diagnostika osobnosti a struktura anamnestického rozhovoru u adolescentů v ochranné a úsatvní výchově*. Mgr., Univerzita Palackého v Olomouci.
- VENUELO, C., MARINO, C., FERRANTE, L., ROLLO, S. & SCHIMMENTI, A. 2020. Internet use and well-being during the COVID-19 outbreak: Examining the role of gender, age, motives for using the internet and relational resources in an Italian adult sample. Preprint, available at https://www.researchgate.net/publication/346808880_Internet_use_and_well-being_during_the_COVID-19_outbreak_Examining_the_role_of_gender_age_motives_for_using_the_internet_and_relational_resources_in_an_Italian_adult_sample.
- VERCILLO, K. 2020. *Internet Addiction*: Greenwood.
- VESELÁ, P. 2022. *Užívání internetu, sociálních sítí a hraní počítačových her u českých adolescentů v době distančního vzdělávání*. Bc., Univerzita Palackého v Olomouci.
- VONDRÁČKOVÁ HOLCNEROVÁ, P., VACEK, J. & KOŠATECKÁ, Z. 2009. Závislostní chování na internetu a jeho léčba. *Čes. a slov. Psychiat.*, 105, 281-289.
- WIELAND, D. M. 2005. Computer addiction: implications for nursing psychotherapy practice. *Perspectives in Psychiatric Care*, 41, 153-61.
- WÖLFLING, K., MÜLLER, K. W. & BEUTEL, M. 2011. Reliabilität und Validität der Skala zum Computerspielverhalten (CSV-S). *Psychother Psychosom Med Psychol*, 61, 216-224.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION 2022. *Reducing the harm from alcohol by regulating cross-border alcohol marketing, advertising and promotion: Summary*, Geneva: World Health Organization.

- XIE, Q., NEILL, M. S. & SCHAUSTER, E. 2018. Paid, earned, shared and owned media from the perspective of advertising and public relations agencies: comparing China and the United States. *Int J Strateg Commun.*, 12, 160-79.
- 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. 1999a. Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment. Dostupné online: <http://netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>.
- YOUNG, K. 2017a. 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. 1999b. Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. In: VANDECREEK, L. & JACKSON, T. (eds.) *Innovations in clinical practice: a source book*. Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- YOUNG, K. S. 2004. Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*, 48, 402-415.
- YOUNG, K. S. 2017b. Internet Addiction Test (IAT). Wood Dale, IL: Stoelting.
- 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.
- ZENDLE, D., BALLOU, N. & MEYER, R. 2019. The Changing Face of Desktop Video Game Monetisation: An Exploration of Trends in Loot Boxes, Pay to Win, and Cosmetic Microtransactions in the Most-played Steam Games of 2010-2019. *PsyArXiv*.

Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2022

> Tato zpráva je první souhrnnou 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, označovaném souhrnně v této zprávě jako digitální závislosti. Zpráva kromě výskytu tohoto fenoménu v populaci shrnuje dostupné informace o zdravotních a sociálních dopadech nadužívání digitálních 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 digitálních technologií. Prezentovaná data shrnují situaci ke konci května 2022 – popisovány jsou tedy poslední dostupné výsledky (z běžných statistik jde obvykle o údaje za r. 2021) a tam, kde jsou dostupné časové řady studií, jsou prezentovány i trendy ve vývoji situace.

> Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti 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 politiky v oblasti závislostí, kterou se rozumí politika v oblasti legálních i nelegálních návykových látek a patologického hráčství, s nimi souvisejících závislostních poruch a dalších zdravotních a sociálních dopadů a souvislostí. NMS je součástí mezinárodní sítě monitorovacích středisek Reitox (národních monitorovacích středisek evropských zemí), která je koordinována Evropským monitorovacím centrem pro drogy a drogovou závislost (EMCDDA). Sít' monitorovacích středisek Reitox ustavily a podporují vlády zemí EU. Jejím úkolem je sběr a analýza dat o situaci v oblasti drog v Evropě.

> Zprávu o digitálních závislostech v České republice 2022 vydává Úřad vlády České republiky – Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti. Distribuci zajišťuje vydavatel. Elektronická verze je k dispozici na webových stránkách NMS www.drogy-info.cz.