

Zpráva ze semináře Problémové užívání digitálních médií a digitální závislosti v Poslanecké sněmovně Parlamentu ČR

Hanka Višvaderová

e-mail | hvisvaderova@gmail.com

Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta, Katedra psychologie

Digitální technologie pronikly během jediného desetiletí do všech sfér života a pro děti se staly samozřejmou součástí každodenní reality. Hranice mezi online a offline světem se přitom rychle stírá. Sociální sítě a mobilní hry využívají čím dál sofistikovanější motivační mechanismy, které uživatele aktivně udržují u obrazovek. Tyto změny kladou nové nároky nejen na rodiny a školy, ale také na tvůrce veřejných politik a provozovatele digitálních platforem.

Právě proto se 6. května tohoto roku uskutečnil expertní panel pod záštitou poslanců a poslankyň, jmenovitě Martiny Ochodnické, Toma Philippa, Barbory Urbanové, Zdeňky Němečkové Crkvenjaš, Kláry Kocmanové, Marie Jílkové, Jana Berkiho, Taťány Malé, Michaely Šebelové, Ivety Štefanové, Renáty Zajíčkové a ve spolupráci s Lucií Kiššovou, ředitelkou Odboru protidrogové politiky Úřadu vlády ČR. Cílem diskuse bylo najít praktická doporučení pro české prostředí. Diskuse se opírala o aktuální data českých i zahraničních výzkumů a zapojila odborníky z adiktologie, neurověd, pedagogiky, veřejného zdraví a digitální etiky. Následující zpráva přináší klíčové poznatky panelu a navrhuje konkrétní kroky, jak čelit narůstajícím rizikům spojením s užíváním digitálních médií u dětí a dospívajících.

Jako první vystoupil ze strany odborníků prof. Mgr. Roman Gabrhelík, Ph.D., který vymezil rozdíly mezi problémovým (rizikovým) a závislostním užíváním digitálních médií. Problémové užívání se liší od závislostního tím, že u závislosti jsou už splněna jasná diagnostická kritéria a je nutný odborný zásah, byť celkový výskyt projevů závislostního užívání digitálních technologií zůstává relativně nízký. Typickými příznaky jsou ztráta kontroly, upřednostňování obrazovky před jinými činnostmi, abstinenci rozladění a bagatelizace potíží. Vzhledem k rychlému vývoji digitálních trendů je třeba diagnostická kritéria, a možná také společně s nimi i diagnostické kategorie a preventivní opatření, průběžně aktualizovat. Zároveň zaznívá důležité upozornění, že pouze na základě delšího časového úseku stráveného u obrazovky nemusíme vždy usuzovat na potíže

v běžném fungování jedince. Některé technologie naopak kvůli svým rizikovým mechanismům a věku, kdy s nimi děti přicházejí do styku poprvé, mohou vést k problémovému užívání už po krátké době.

MUDr. Martin Jan Stránský se ve svém příspěvku zabýval vlivem digitálních technologií na lidský mozek. V těchto souvislostech referoval o posilování mozku zejména prostřednictvím aktivního řešení úloh a učení se z vlastních chyb. Digitální prostředí, které často nabízí okamžité odpovědi, není pro takové učení příliš vhodné. Řeč byla následně také o četném kontrolování smartphonu, které může vést ke snižování schopnosti udržet pozornost. Zároveň se u dětí a dospívajících, kteří využívají digitální technologie primárně k zábavě a konzumaci obsahu sociálních sítí, může tento efekt projevit výrazněji. Sociální sítě a mobilní hry často využívají systém odměn založený na očekávání dopaminové reakce. Opakovaná aktivace těchto mechanismů může vést k návykovému vzorci chování. Apel byl kladen také na věk, kdy dojde k první expozici obrazovkám. Čím dříve dítě do styku s digitálními technologiemi přijde, tím větší může být riziko potíží se spánkem, regulací emocí či vyššími hodnotami depresivních symptomů. Velký prostor byl věnován smartphonům ve školství. Martin Jan Stránský v této souvislosti upozornil na rušení výuky, potlačení kritického myšlení nebo zhoršení ve výsledcích standardizovaných testů. Vývoj v České republice by měl směřovat k vydání zákonných a vědeckých pokynů ke stanovení limitů užívání digitálních technologií, k zavedení povinných screeningových programů pro rodiče i děti v rámci pediatrické péče a v neposlední řadě ke schválení mediálního zákona, jelikož i provozovatelé služeb v rámci digitálních technologií nesou svůj podíl odpovědnosti.

Pro porozumění dané problematice je velmi důležitá znalost technologického vývoje obecně, jímž provedl Bc. Matěj Hollan z Asociace poskytovatelů adiktologických služeb. Matěj Hollan upozornil na obecné zpoždění, které má Česká republika jak v rámci samotné regulace digitálních tech-

nologií, tak i v rámci diskusí, které se zde k tomuto tématu vedou. Internet nás v mnoha ohledech posunul, pomohl nám k většímu propojení a nástup sociálních sítí umožnil vytvářet společenství jiným způsobem. Za posledních deset let však dle Matěje Hollana došlo ke změně podoby internetového prostředí, které má jen málo společného s tím, co bylo na počátku podnětem jeho vzniku. Zatímco původně zamýšlenou dominantní funkcí internetu bylo otevřít pomyslnou bránu informací a zpřístupnit je tak každému uživateli, v nynější době již prostřednictvím vyhledávačů tolik informací nenajdeme. Internet oplývá reklamou, velká část obsahu čeká za platební bránou a internet je čím dál více místem, které tvoří „bubliny“. Z byznysového hlediska tak sociální sítě plní svůj účel na výbornou. Skrze již zmiňované dopaminové smyčky a principy, na kterých fungují závislosti, jak to známe například u hazardu, získávají sociální sítě prostor pro velký zisk. Jejich algoritmy hrají klíčovou roli ve vývoji společnosti a významně přispívají k masivní normalizaci násilného misogynního chování. Matěj Hollan poukázal na tendenci společnosti k větší nenávisti, a to zejména vůči celkové ženské emancipaci, což můžeme pozorovat například na generaci incelů. Matěj Hollan velmi trefně dodal, že všechny tyto jevy byly již ve společnosti přítomny dříve, avšak internet tyto tendence globalizoval, zrychlil a navíc ztížil vymezení se vůči nim, a to i kvůli uzavírání se do bublin vytvářených algoritmy. Čím více extrémů, tím více interakcí, uvedl dále Matěj Hollan. Nynější vývoj digitálního prostředí soustředěný na umělou inteligenci přináší mimo jiné nástrahy jako sexualizované komunikace s chatboty i s dětmi pod 15 let. Závěrem svého vystoupení doporučil ředitel Asociace poskytovatelů adiktologických služeb přijetí regulačních pravidel s cílem zmírnění hrubosti společnosti a jejího odklonu od extrémní pravice.

Bc. Roman Petrenko přinesl srovnání mezinárodních dat a výsledků práce projektu Pompidou Group. Na základě jeho výsledků se prozatím jeví jako důležité zvyšování zájmu o digitální technologie zejména mezi rodiči, posilování rodičovských kompetencí v digitálních technologiích, apelování na kvalitní výzkumnou sféru i v České republice, zaměření se na účinnou prevenci, zapojení průmyslu do hledání účinných opatření a v neposlední řadě vybudování mezinárodní vládní kooperace. Mezi přímá doporučení Romana Petrenka by patřila nastavení účinných věkových limitů pro vstup na sociální sítě, diskuse ohledně finančních limitů například u digitálních her, časových limitů či regulace, které by zastavily provoz daných sociálních sítí po stanovenou dobu, například v nočních hodinách, dále regulace reklamy a vymezení se jako společnosti (například v rámci zapojení influencerů do kauzy Brawlstars) vůči principu lootboxů u samotných provozovatelů digitálních a online her.

Bc. Daniel Galandák zpřesnil dřívější diskuzi nad opatřeními ve vztahu k digitálním technologiím v jiných zemích: omezení mají v každé zemi své parametry, ne všude jsou daná opatření implementována striktně a někde se teprve příslušná opatření testují. Daniel Galandák poukázal na skutečnost, že není nutný úplný zákaz digitálních technologií ve škole, nýbrž vytvoření určitých pravidel, jež může být ku prospěchu i ve smyslu vytvoření určité svobody v kolektivu.

Dále doplnil informace k lootboxům, k nimž se dle jeho slov v některých zemích přistupuje stejně jako k hazardní hře, někde jsou zakázány úplně, zatímco například v České republice nejsou regulovány nijak. V online prostředí hrají velkou roli tzv. dark patterns – designové triky, již uživatele nenápadně vedou k delšímu setrvání na síti nebo k impulsivním nákupům. Patří sem iluze plné kontroly nad obsahem či zdůrazňování okamžité odměny. Jejich podmožinou jsou návykové mechanismy, které systematicky posilují opakované vracení se k aplikaci. Dále byl zmiňován evropský Digital Services Act, který má posílit ochranu dětí zejména ve smyslu ověřování věku a omezení sběru dat týkajících se nezletilých.

Z mezinárodní evropské studie HBSC (Health Behaviour in School-aged Children), v níž je velká pozornost věnována právě užívání digitálních technologií mezi dětmi, přinesl výsledky Mgr. Michal Kalman, Ph.D. Zmínil možný generační konflikt, kdy jedinci, kteří ještě nevyrostali ve světě digitálních technologií či sociálních sítí, mohou mít obecně jiné vnímání tohoto online světa. Z dané studie pro Českou republiku pro rok 2022 vyplynulo, že 8 % dětí vykazuje problematické rysy užívání sociálních sítí, zatímco o čtyři roky dříve to bylo jen 5 %. U hraní počítačových her se do problémového hraní řadilo roku 2022 15 % chlapců a 5 % dívek. Z předložených dat vyplynulo, že většina dětí nemá problém přímo s užíváním sociálních sítí. Michal Kalman následně uvedl, že zdravá míra užívání sociálních sítí či hraní digitálních her nemusí vysloveně škodit. Určitá část dětí (23 %) se řadí do skupiny intenzivních uživatelů, které Michal Kalman definoval jako takové, které v jakoukoli volnou chvíli vezmou telefon do ruky, aby zjistili, co se děje. Taková skupina dětí má stále ještě dobrou životní spokojenost, dobré vztahy s vrstevníky, ale mohou se u ní již vyskytovat vyšší pocity osamělosti, nudy, méně spánku, vyšší četnost konzumace energetických nápojů či užívání návykových látek. U problematických uživatelů (8 %) už pozorujeme ztrátu kontroly nad užíváním, hádky s rodiči či kamarády, násobně zvýšené užívání návykových látek, častěji nižší spokojenost, méně pohybu a horší plnění spánkových doporučení. Z uvedeného výzkumu dále vyplynulo, že děti či dospívající používají sociální sítě často ve chvílích, kdy chtějí utéci před nepříjemnými pocity, a to dívky 2krát více než chlapci. Michal Kalman v závěru upřesnil, že ani při úplném vynechání užívání sociálních sítí se daný jedinec nemusí nutně zbavit například problémů s duševním zdravím, neboť to pro něj může znamenat vyšší riziko depresivních příznaků, méně kamarádů, méně pohybových aktivit nebo také častější konflikty s rodiči.

Mgr. Barbora Orliková, Ph.D., z Národního monitorovacího střediska pro drogy a závislosti Úřadu vlády uvedla další dopady nadužívání technologií na společnost i aktuální opatření. Zmínila nedostatky v rámci zřizování zcela specifických služeb pro klienty v riziku digitální závislosti. Často se těmto službám, jejichž zastoupení v posledních letech stoupá, věnují ambulance pro děti a dospívající. Zatímco v roce 2020 poskytovalo v odvětví adiktologie služby osobám nadužívajícím digitální technologie 109 programů, roku 2023 už bylo těchto programů 125. Prezentována byla

také obtížnost diagnostiky, jelikož často stále nemáme více-ro možností k přímému diagnostikování závislosti, s čímž následně souvisí počet statisticky evidovaných jedinců, kterých se tato problematika dotýká.

Za Katedru psychologie Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy vystoupila doc. Kateřina Lukavská, Ph.D., která otevřela téma klíčových osob pro formování digitálního wellbeingu u dětí. Zodpovědnost přebírá vícero stran prostřednictvím různých perspektiv. Zatímco experti na média mohou více říci k tématu algoritmů či manipulace, pediatři mohou věnovat pozornost spánku či snižující se pozornosti, pedagogové mohou více mířit k digitální gramotnosti a adiktologové či psychiatři pracovat s návykovostí. Problematická část tohoto systému tkví v tom, že tlaky všech odborníků mohou směřovat a mnohdy směřují na rodiče, kteří, jak konstatovala Kateřina Lukavská, jsou „osvědčeným prvkem“ v různých oblastech rizikového chování. Jedním z cílů tohoto širokého pojetí tématu digitálních technologií u dětí by tak měly být i způsoby, jak snižovat stres a úzkost u rodičů, neboť nízká míra rodičovského stresu a úzkosti je důležitým protektivním faktorem jejich dětí v souvislosti s užíváním digitálních technologií. Působí zde totiž tzv. rodičovská vřelost, o níž výzkumy dle Lukavské ukazují, že její pozitivní vnímání negativně koreluje s problémovým užíváním. Jinými slovy u dítěte, které vnímá svého rodiče jako vřelejšího, se snižuje pravděpodobnost rozvinutí problémového užívání digitálních médií. Hlavním aktérem digitální socializace tak zůstává rodič. Právě on formuje dovednosti i postoje dítěte k digitálním médiím, včetně schopnosti odložit telefon, když je potřeba plné pozornosti. Úsilí by se ovšem dle Lukavské mělo ubírat dvěma směry současně – na jedné straně podporovat seberegulaci dětí, na straně druhé vyvíjet tlak na provozovatele služeb, aby z rozhraní odstranili nejvýraznější návykové prvky. Zátěž kladená na rodiny je totiž značná. Klinické vyhoření se dnes týká zhruba 3 % rodičů a dalších 9 % je v riziku. Nelze však očekávat, že rodiče nebo škola budou děti provázet digitálním světem nepřetržitě. Důležité jsou zejména zlomové okamžiky. Prvním kritickým obdobím je věk sedmi až devíti let, kdy dítě obvykle dostává svůj první telefon a vstupuje do online prostoru s větší autonomií. Je to ideální chvíle, kdy by se měli rodiče do jeho digitálního života aktivně ponořit a spoluutvářet to, co jejich dítě na síti dělá – podobně, jako by jej bez přípravy nepustili na rušnou ulici. Druhý zlom nastává kolem třinácti až čtrnácti let, kdy dospívající usiluje o plnou autonomii a rodičovský stres často kulminuje, zejména pokud předchozí digitální výchova probíhala nesystematicky a dospělí mají pocit, že ztrácejí kontrolu.

Konec semináře převzal opět prof. Mgr. Roman Gabrhelík, Ph.D., který shrnul všechny důležité myšlenky. Regulace digitálních médií je jednou z cest, ale neměla by to být cesta jediná. Vyzdvížena byla důležitost digitálních kompetencí, které budou užitečné dětem a budoucím generacím do dospělého života. Zastíněna by také neměla být důležitost budování podpůrné sítě, tedy těch, kteří stojí kolem dospívajících dětí.

Následně byl prostor věnován odborné diskusi, která se nesla v duchu zamyšlení nad možnostmi regulace digi-

tálních technologií, pozitivními příklady práce s rodiči ze zahraničí, kdy například rodič s dítětem zavádí dohody a jasná pravidla k užívání digitálních zařízení. Dítě je tak spolutvůrcem dohody a zároveň je zde stále rodičovský dohled. Řeč byla také o zhoršujícím se duševním zdraví, které je často spojováno s užíváním digitálních technologií. Michal Kalman v tomto směru uvedl, že například sociální sítě se na nárůstu duševních obtíží mohou podílet, ale pouze částečně. Roli hraje také klimatická krize, vnímání války z pohledu dětí, zátěž ze školních povinností a spousta dalších faktorů. Kateřina Lukavská dodala informace ze studií, které ukazují rozdílné užívání sociálních sítí, když se cítíme zdraví, a naopak když se cítíme v nepohodě. Matěj Hollan v tomto kontextu částečně s kolegy nesouhlasil a uvedl nárůst suicidálního jednání právě v souvislosti s rozvojem sociálních sítí. V rámci regulací dodal také Michal Kalman srovnání s regulací energetických nápojů. U energetických nápojů vidíme jasná negativa jejich užívání. U digitálních technologií však není vše tak jednoznačné. Můžeme vidět jak jejich pozitivní stránku, tak negativní dopady. V debatě zaznělo mnoho vědecky podložených výsledků, které se týkají jak české, tak zahraniční populace. Setkání odborníků přineslo mnoho potenciálních doporučení k utvoření změny v tomto odvětví i mnoho inspirace a zamyšlení se nad danou problematikou, která, jak vyplynulo i z diskuze, nemá jednoznačné řešení. Důležité je však nezůstat na místě a začít reagovat na situaci, kterou vidí všichni shodně jako alarmující a kterou je nutno řešit.