Results of the Survey of Risky Behaviour and Mental Health of Pupils of Lower and Upper Secondary Schools in Prague in the Area of Digital Technology Use

Petrenko, R. [1]

1 | Centre for Social Services Prague, Czech Republic

Citation | Petrenko, R. (2025). Výsledky šetření rizikového chování a duševního zdraví žáků 2. stupně základních škol a středních škol v Praze v oblasti užívání digitálních technologií. *Adiktologie v preventivní a léčebné praxi, 8*(1), 16–23. https://doi.org/10.35198/APLP/01-2025-001-0002

Background | Since 2016, research on risk behaviour and mental health among lower and upper secondary school students in Prague has focused on identifying trends in areas such as risk-taking behaviours, substance use, digital technology use, and mental health difficulties. **Aims |** The aim of this survey was to determine the current status and development of risky behaviour among adolescents, including the negative effects of excessive and risky use of digital technologies. The Centre for Social Services Prague conducts this research with the aim of providing relevant data for the prevention and support of mental health among students in schools. **Methods |** Data was collected using an anonymous questionnaire survey among students in Prague schools. The questionnaire used the Excessive Internet Use Scale (EIU) and the Gaming Disorder Test (GDT). The research sample was weighted to correspond to the current age and gender distribution of the selected population of students in Prague.

Sample | In 2023, the survey included 10,097 pupils from lower and upper secondary schools (aged 11–21). **Results |** The conclusions of the data analysis showed that there is a continuing trend of an increasing number of children experiencing problems in their lives as a result of excessive and problematic use of digital technologies, due to viewing internet content, activity on social networks, and playing digital games. **Discussion and conclusions |** The interpretation of the data underscores the need to continue prevention aimed at promoting digital wellbeing and mental health, as well as developing skills for working with technology in a safe manner. Increased attention should be paid to the early identification of addictive behaviour toward technology, the prevention of such behaviour, and the development of skills to provide timely support to people who come into regular contact with children (teachers, leisure activity leaders, medial practitioners).

Keywords | risky behaviour – digital technology use – excessive internet use – gaming disorder – mental health – prevention

Submitted | 3 February 2025 **Accepted |** 4 June 2025

Grant affiliation | The research was supported by the Ministry of Education, Youth and Sports of the Czech Republic from the Call for Applications for Subsidies for Activities in the Field of Primary Prevention of Risky Behaviour and Mental Health Support in Schools and School Facilities for 2024.The remaining funding is provided by the Centre for Social Services Prague, which is a contributory organisation of the City of Prague.

Corresponding author | Bc. Roman Petrenko, Centre for Social Services Prague, Žilinská 2769/2, 140 00 Prague 4, Czech Republic **roman.petrenko@csspraha.cz**

Výsledky šetření rizikového chování a duševního zdraví žáků 2. stupně základních škol a středních škol v Praze v oblasti užívání digitálních technologií

Petrenko, R. [1]

1 | Centrum sociálních služeb Praha

Citace | Petrenko, R. (2025). Výsledky šetření rizikového chování a duševního zdraví žáků 2. stupně základních škol a středních škol v Praze v oblasti užívání digitálních technologií. *Adiktologie v preventivní a léčebné praxi, 8*(1), 16–23. https://doi.org/10.35198/APLP/01-2025-001-0002

Východiska | Výzkum rizikového chování a duševního zdraví žáků druhého stupně základních škol a středních škol v Praze se od roku 2016 zaměřuje na identifikaci trendů v oblasti rizikového chování, užívání návykových látek, užívání digitálních technologií, duševních potíží apod. **Cíle |** Cílem tohoto šetření bylo zjistit aktuální stav a vývoj rizikového chování adolescentů včetně negativních dopadů nadměrného a rizikového užívání digitálních technologií. Centrum sociálních služeb Praha realizuje tento výzkum s cílem poskytnout relevantní data pro prevenci a podporu duševního zdraví žáků na školách. **Metody |** Data byla shromažďována pomocí anonymního dotazníkového šetření mezi žáky pražských škol. V rámci dotazníku byly využity Škála excesivního užívání internetu (EIU) a Test herní poruchy (GDT). Výzkumný soubor byl vážen, aby odpovídal aktuálnímu rozložení věku a pohlaví vybrané populace žáků v Praze. **Soubor |** V roce 2023 šetření zahrnovalo 10 097 žáků základních a středních škol a víceletých gymnázií (věk 11–21 let). **Výsledky |** Závěry analýzy dat ukázaly, že pokračuje trend zvyšujícího se počtu dětí, které ve svém životě zažívají problémy v důsledku nadměrného a problémového užívání digitálních technologií, a to z důvodů sledování internetového obsahu, aktivity na sociálních sítích i hraní digitálních her. **Diskuze a závěry |** Interpretace dat podtrhuje nutnost pokračovat v preventivních opatřeních zaměřených na podporu digitálního wellbeingu a duševního zdraví i na rozvoj kompetencí pro práci s technologiemi bezpečným způsobem. Zvýšená pozornost by měla být věnována včasné identifikaci závislostního chování na technologiích, předcházení tomuto chování i rozvoji dovedností k poskytování včasné podpory u osob, které s dětmi přicházejí do pravidelného styku (učitelé, vedoucí volnočasových aktivit, lékaři).

Klíčová slova | rizikové chování – užívání digitálních technologií – excesivní používání internetu – závislost na hraní digitálních her – duševní zdraví – prevence

Došlo do redakce | 3. února 2025 **Přijato k tisku |** 4. června 2025

Grantová podpora | Výzkum byl podpořen Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy České republiky z Výzvy pro podávání žádostí o poskytnutí dotace na aktivity v oblasti primární prevence rizikového chování a podpory duševního zdraví ve školách a školských zařízeních pro rok 2024. Zbylé financování zajišťuje Centrum sociálních služeb Praha, které je příspěvkovou organizací hlavního města Prahy.

Korespondující autor | Bc. Roman Petrenko, Centrum sociálních služeb Praha, Žilinská 2769/2, 140 00 Praha 4 **roman.petrenko@csspraha.cz**

1 ÚVOD

1.1 Užívání digitálních technologií

S digitálními technologiemi přichází do svých osmnáctých narozenin do kontaktu většina dětské populace. Mobilní telefon používá denně 82 % školních dětí v ČR (Šmahel et al., 2020), server YouTube sleduje 90 % dětí (Kopecký & Szotkowski, 2019), 97 % dětí žije v domácnostech s připojením k internetu a 92 % má doma k dispozici počítač nebo tablet (ČSÚ, 2020). Digitální technologie tedy zasahují nějakým způsobem do života prakticky každého dítěte v České republice.

Současné důkazy založené na metaanalytickém přehledu naznačují nárůst problémového chování dětí v online oblasti v posledních dvou dekádách, přičemž k výraznému zvýšení došlo během pandemie covidu-19 (Meng et al., 2022). Užívání digitálních technologií nejenže je tedy všudypřítomné, ale navíc stále roste (Feher et al., 2023). Kromě toho se dá předpokládat, že bude přinášet nové výzvy, spojené např. s nástupem umělé inteligence.

1.2 Přínosy digitálních technologií

Většina studií se shoduje, že užívání digitálních technologií a internetu přináší dětem a adolescentům řadu benefitů (Gentile et al., 2009; Office of the Surgeon General, 2023; Sumadevi, 2023). Jedná se například o možnosti vzdělávání, kdy digitální technologie poskytují obrovské množství vzdělávacích zdrojů, aplikací a interaktivních her, které mohou dětem pomoci při učení se novým dovednostem v oblastech, jako jsou matematika nebo cizí jazyky. Digitální zařízení se také dají použít na podporu kreativního vyjádření dětí (od kreslení a psaní příběhů až po tvorbu hudby a videí) a pro zábavu. Technologie rovněž dětem, stejně jako dospělým, usnadňují komunikaci s lidmi po celém světě. To může posílit jejich sociální dovednosti, usnadnit jim trénovat cizí jazyky a rozšířit jim obzory. Digitální technologie dále podle některých výzkumů mohou např. skrze učení se programování podporovat rozvoj dovedností v řešení problémů a logického myšlení (Arfé et al., 2020).

1.3 Rizika a nebezpečí digitálních technologií

Relevantní studie se zároveň shodují, že technologie přinášejí určitá rizika a nebezpečí, a to zejména pro děti, dospívající a mladé dospělé, kteří ještě nejsou vybaveni dostatečnými životními zkušenostmi a kompetencemi a jejichž mozek je ve stádiu zrání, což ho činí pro určité typy rizik zranitelnějším (Crone et al., 2016). Děti a adolescenti mají problém udržet si hranice zdravého užívání technologií a potřebují k tomu pomoc a doprovázení kompetentních dospělých. Jedná se o soubor volních dovedností, které se ve zrajícím mozku neobjeví automaticky, nýbrž musí se trénovat a naučit (Maza et al., 2023).

V roce 2023 vydala Rada vlády pro koordinaci politiky v oblasti závislostí poprvé *Zprávu o digitálních závislostech v České republice* (Chomynová et al., 2023), která mj. na straně 7 dochází k závěru, že „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“.

Zatímco dopady užívání technologií na fyzické zdraví jsou již ze strany lékařských profesí relativně podrobně popsány, dopady na psychické zdraví se sledují a vyhodnocují obtížněji. Nicméně i zde již existuje většinový konsensus expertů ohledně interpretace dat, která prokazují, že nadměrné a rizikové užívání technologií má negativní dopad na duševní zdraví, pohodu a životní spokojenost dítěte. Problémové užívání technologií zvyšuje výskyt deprese a úzkosti (Ye et al., 2023) a je spojeno s poklesem životní spokojenosti dospívajících (Beyens et al., 2020).

1.4 Dopady užívání digitálních technologií na psychické zdraví

Výzkum na anglických adolescentech (ve věku 15 let) ukázal, že do určité fáze vedlo sledování obrazovek ke zvýšení spokojenosti, zlepšení nálady a lepším vztahům s lidmi (Przybylski & Weinstein, 2017). Autoři uvádějí: „Celkově důkazy naznačovaly, že umírněné používání digitální technologie není ve své podstatě škodlivé a může být (…) výhodné.“ (s. 210). Ovšem při nadměrné „konzumaci“ obrazovek jejich přínosnost postupně ubývala, až při dosažení určité hranice užívání digitálních technologií došlo ke zhoršení spokojenosti a duševního zdraví dětí pod původní úroveň. Tato hranice je u každého média jiná, a navíc se liší, pokud jde o používání digitálních technologií ve všedních dnech a o víkendu.

Zajímavé je, že u chytrých telefonů dojde k „přesycení se“ nejrychleji, a to již přibližně po dvou hodinách. Podle odborníků je to z toho důvodu, že obsahy (zejména sociálních aplikací) se zde střídají nejrychleji a jejich design je celkově agresivnější (Chen et al., 2023).

Přesné dopady používání technologií na psychické zdraví jsou stále předmětem výzkumů. Americký sociální psycholog Haidt (2020) ve svých výzkumech hovoří o jejich „devastujícím“ dopadu na psychiku dětí. Zejména u dětí se specifickými předpoklady (např. sklony k závislostem, špatné vztahy v rodině) mohou být jejich následky pro psychiku v kombinaci s dalšími vlivy zničující.

1.5 Závislost na digitálních technologiích

Současné studie dokládají, že závislost na digitálních technologiích vzniknout může. Tento druh závislosti popisuje také aktuální verze Mezinárodní klasifikace nemocí v rámci poruchy hraní digitálních her (World Health Organization, 2024). Existuje více diagnostických postupů a nástrojů, podle kterých lze závislost detekovat, ale všechny vycházejí z obdobných principů. Na základě výzkumů můžeme diferencovat závislosti podle primárního zdroje v rámci digitálního prostoru – vedle dnes již dobře popsaných zá-

vislostí na digitálních hrách či online sázení registrujeme u dětí a dospívajících také problémové využívání sociálních sítí, sledování pornografie a další (Suchá et al., 2024). Do budoucna je např. reálnou otázkou možnost vzniku závislosti na interakci s AI.

2 CÍLE

V kontextu výše uvedených informací uchopujeme jako klíčový problém vysoký a stále rostoucí počet adolescentů, kteří vykazují problémy kvůli nadměrnému používání digitálních technologií, jež může přerůstat až do závislostního chování.

Cílem našeho výzkumného šetření je zmapovat aktuální situaci a identifikovat dlouhodobé trendy v oblasti rizikového chování adolescentů, včetně negativních dopadů nadměrného a rizikového užívání digitálních technologií. Centrum sociálních služeb Praha provádí toto šetření za účelem získání a sdílení relevantních dat především pro nastavení vhodné prevence rizikového chování a podporu duševního zdraví žáků na školách.

3 METODOLOGIE

3.1 Metodika šetření

Na území hlavního města Prahy probíhá již od roku 2016 každoroční monitoring rizikového chování žáků. Týká se žáků od 6. ročníků základních škol a odpovídajících ročníků víceletých gymnázií až po 4. ročníky středních škol. Věk respondentů je 11 až 21 let. Šetření realizuje Centrum sociálních služeb Praha, oddělení Pražské centrum primární prevence (dále jen CSSP), příspěvková organizace hlavního města Prahy.

Dotazník je každoročně distribuován jednotlivým školám v rámci celé Prahy. Žáci dotazník vyplňují samostatně na internetu (tzv. metoda CAWI, Computer Assisted Web Interviewing) během vyučování. Zatímco v dřívějších letech bylo nejčastější jeho vyplňování na školním počítači, v posledních letech řada škol, zejména u starších respondentů – středoškoláků, volí vyplňování na mobilních telefonech. Dotazník je uzpůsobený pro obě varianty.

3.2 Výzkumný vzorek

V průměru se výzkumného šetření účastní každý rok 10 861 žáků. Konkrétně v roce 2016 bylo zahrnuto celkem 18 580 respondentů, v roce 2017 celkem 8 644 respondentů, v roce 2018 celkem 8 482 respondentů, v roce 2019 celkem 9 278 respondentů, v roce 2020 celkem 8 724 respondentů, v roce 2021 celkem 9 793 respondentů, v roce 2022 celkem 13 286 respondentů a v roce 2023 bylo do výzkumu zahrnuto celkem 10 097 žáků.

V roce 2023 celkově dotazník vyplnilo 13 063 žáků z pražských základních a středních škol (ve věku 11 až 21 let). Za účelem zpřesnění výpovědní hodnoty dat bylo ale, jako ostatně vždy, před jejich zpracováním provedeno čištění. Část žáků totiž vyplní nesmyslné údaje (někteří omylem, někteří záměrně). Z původního počtu tak bylo vyřazeno celkem 2 966 respondentů a výsledný výzkumný vzorek tvoří celkem 10 097 respondentů. Sběr dotazníků byl realizován v termínu od 16. 11. 2023 do 15. 12. 2023.

3.3 Etika

Získaná data jsou anonymní. Nejsou zaznamenávány osobní ani identifikační údaje žáků. Žáci i pracovníci škol jsou o tom před sběrem dat poučeni. Data jsou vždy zpracována pouze hromadně, není tedy možné z nich identifikovat konkrétní osobu. V tomto typu designu nesledujeme přesné identifikační údaje školy, kromě jejího typu, proto ani nevíme, kolik škol a které přesně se do šetření zapojují. Řádově jsou to, podle našeho odhadu, vyšší desítky škol. Zapojení jednotlivých škol a žáků je dobrovolné.

Učitelé jsou instruováni, aby po vyplnění dotazníků žákům připomněli konkrétní možnosti pomoci v dané škole (na jaké pracovníky školy se mohou obrátit se svými problémy, číslo na Linku bezpečí atd.). Na konci dotazníku žáci naleznou informace a odkazy na stránky a organizace, kam se mohou obrátit v případě, že potřebují pomoc.

3.4 Metoda výběru výzkumného vzorku a vážení dat

Šetření probíhá oslovením všech pražských škol, ale výběr respondentů není dále nijak omezen a záleží na ochotě škol a jednotlivých žáků. Každý rok je tak z hlediska rozložení pohlaví, věku či druhu navštěvované školy získán trochu jiný vzorek žákovské populace. Výskyt rizikového chování významně závisí na věku respondentů, ale také na pohlaví, proto je vážení dat před jejich srovnáváním důležitým krokem k validitě prezentovaných závěrů.

Vážení znamená, že záměrně kompenzujeme počty respondentů našich šetření tak, aby odpovídaly celkové populaci žáků v Praze z hlediska rozložení věku a pohlaví. Věkové kategorie, které jsou ve výběrovém souboru podreprezentovány, jsou započítány vícekrát, a naopak věkové kategorie, které jsou nadreprezentovány, jsou započítány méněkrát. Stejný princip platí také pro poměry mezi pohlavími. Tím se vykompenzují výběrem vzniklé rozdíly ve věkové struktuře žáků či v zastoupení pohlaví a komparace dat získá přesnější základ. Následující prezentované hodnoty pocházejí z vážených datových souborů.

3.5 Zaměření dotazníku

Aktuální verze dotazníkové baterie se zaměřuje na celou škálu témat a problémů, na které pracovníci škol a další odborníci narážejí u dětí, mladistvých i mladých dospělých. Vedle adiktologických témat se výzkum věnuje wellbeingu žáků, poruchám příjmu potravy, sebepoškozování, zkuše-

nosti s ubližováním v třídních kolektivech (šikanou) a podobně. V rámci tohoto textu se podrobně zaměříme pouze na užívání technologií.

3.6 Použité nástroje

3.6.1 Škála excesivního užívání internetu (EIU)

Škála excesivního užívání internetu (EIU – *Excessive internet use*) obsahuje pět položek odpovídajících kritériím modelu behaviorální závislosti. Na otázky respondent odpovídá možnostmi nikdy, ne moc často, docela často nebo velmi často. Tento nástroj je používán mj. v mezinárodním šetření EU Kids Online. Dle autorů měří nástroj nadměrné používání internetu, jež autoři pojímají jako způsob online prezence, která jedince vystavuje negativním dopadům. V extrémní formě může toto nadměrné užívání vést ke vzniku závislostního chování.

Hranice ohrožení je ve studii pro každou žákovskou populaci určena na základě regresních modelů bodem, v němž průměrný skór škály začne zdvojnásobovat riziko výskytu negativních jevů spojených s excesivním používáním internetu. Pro účely naší analýzy jsme stanovili hranici arbitrárně a za vysoce ohrožené považujeme ty žáky, kteří odpověděli na čtyři až pět otázek škály jako docela často až velmi často.

3.6.2 Obtíže související s online aktivitami

V rámci realizovaného šetření se také snažíme zmapovat, jaké způsoby užívání digitálních technologií žáci dělají v takovém rozsahu, že jim způsobují problémy v každodenním životě (např. zanedbávání či omezování spánku a jídla nebo přípravy do školy). Pro zmapování této problematiky byly formulované vlastní otázky. Zaměřili jsme se na čtyři oblasti: sledování videí, trávení času na sociálních sítích, hraní her a sledování pornografie.

3.6.3 Test herní poruchy (GDT)

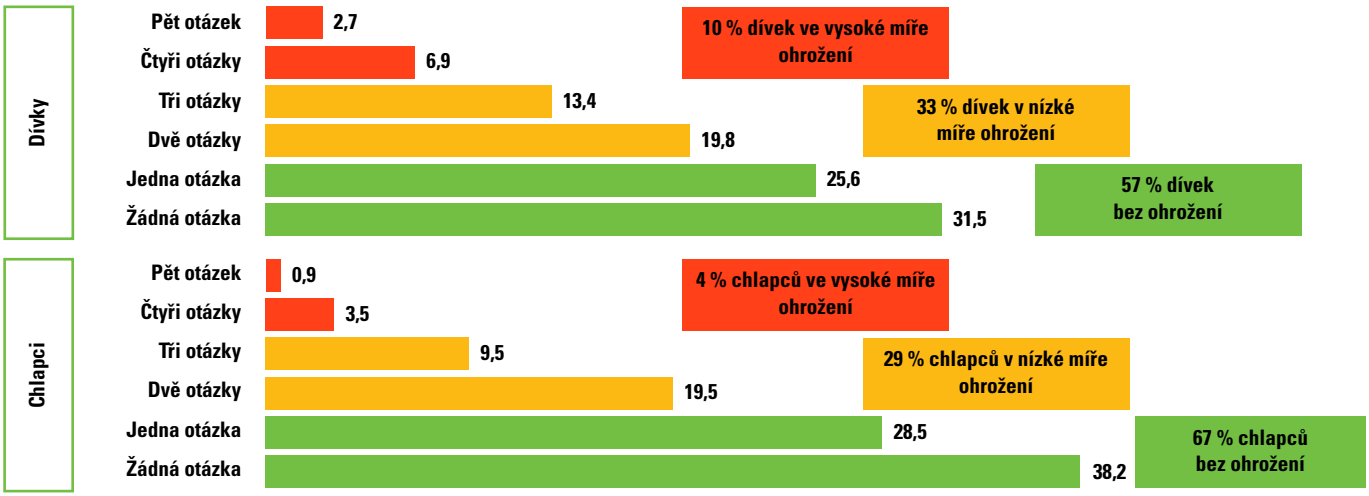
Test herní poruchy (zkráceně GDT – *Gaming disorder test*) je standardizovaný nástroj, který se skládá ze čtyř položek odrážejících klíčové diagnostické znaky poruchy hraní digitálních her. Metoda byla vytvořena Pontesem et al. (2021) a do češtiny byla adaptována Suchou et al. (2024). Porucha hraní digitálních her (gaming disorder, GD) patří podle Mezinárodní klasifikace nemocí do kategorie poruch způsobených návykovým chováním (World Health Organization, 2020). GDT zkoumá herní aktivity v uplynulých 12 měsících bez ohledu na zařízení používané k hraní (konzole, počítač, telefon).

Žáci odpovídají na jednotlivé otázky a na základě odpovědí je vypočítán celkový skór žáka. Čím vyšší výsledný skór je, tím vyšší je také riziko závislosti na hraní her. Je doporučeno, aby odpovědi s hodnotou 4 („často“) nebo 5 („velmi často“) na kteroukoli ze čtyř položek byly považovány za splnění daného kritéria GD. Pokud hráč splní čtyři kritéria (ať už pomocí hodnocení „často“, nebo „velmi často“), lze ho označit za rizikového z hlediska závislosti na digitálních hrách. Na základě toho lze identifikovat potenciálně závislé hráče a hráče bez závislosti.

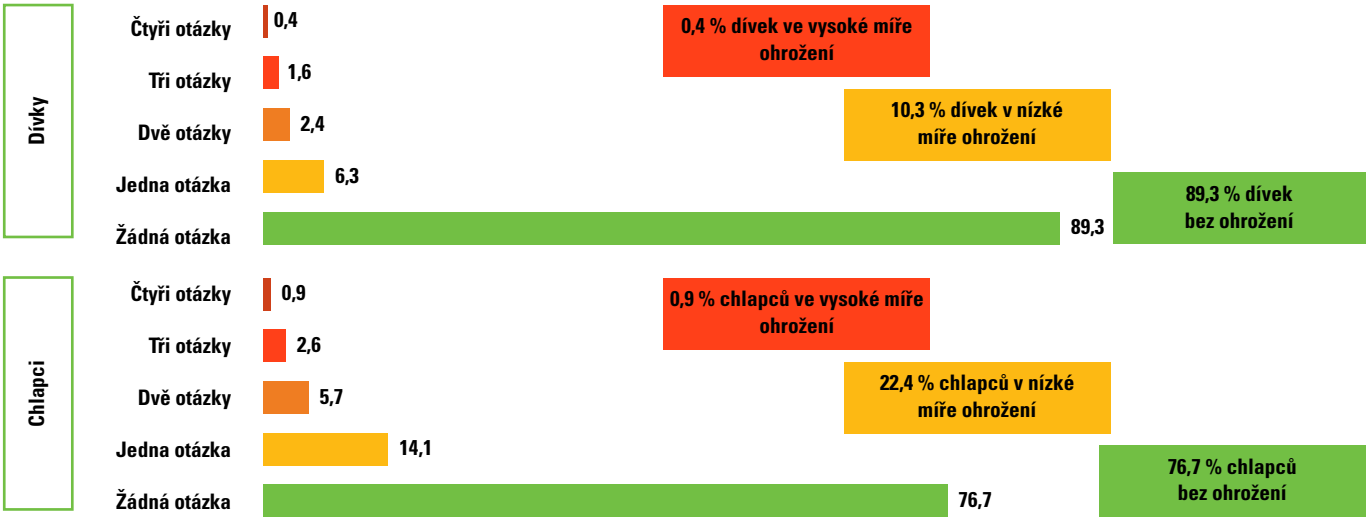
4 VÝSLEDKY

4.1 Excesivní používání internetu

Celkem u 6,8 % žáků se vyskytla vysoká míra ohrožení problémovým užíváním internetu. Případů, které naplňovaly všech pět dimenzí excesivního užívání internetu, bylo mezi respondenty 1,7 %, dalších 5,1 % žáků mělo naplněny čtyři dimenze. U těchto jedinců tedy pozorujeme známky závislostního chování. Jaký to má dopad na kvalitu života žáka, je nutné posuzovat individuálně, v kontextu dalších informací a celkové anamnézy. U dívek se závislostní chování týkalo 9,6 % z nich (graf 1), u chlapců 4,4 %. Dalších 33,2 % dívek



Graf 1 | Problémové užívání internetu u dívek a chlapců podle self-reportu Škály excesivního užívání internetu



Graf 2 | Problémové hraní digitálních her u dívek a chlapců podle self-reportu Testu herní poruchy GDT

a 28,5 % chlapců naplňovalo kritéria rizikovosti minimálně ve dvou otázkách. Nenaplňovali tak sice kritéria excesivního užívání internetu, ale nedá se ani říci, že by v souvislosti s užíváním technologií nečelili problémům. Označujeme je proto jako uživatele s rizikem, kteří potřebovali v dané fázi nikoli intervenční práci, nýbrž preventivní podporu.

Při pohledu na data po rozdělení škály na jednotlivé otázky vidíme, že 74,1 % žáků uvedlo, že alespoň někdy trávili čas na internetu, aniž by je to bavilo, 28,8 % na tuto otázku odpovědělo v kategoriích docela často až velmi často. Celých 68,0 % žáků se alespoň jednou neúspěšně pokusilo trávit na internetu méně času, 25,7 % se o to neúspěšně pokoušelo docela často nebo velmi často.

4.2 Obtíže související s online aktivitami

Kvůli času strávenému sledováním videí mělo v uplynulém roce alespoň jednou problém 67,7 % žáků. Jednalo se o mírně vyšší podíl dívek (69,4 %) nežli chlapců (66,0 %). Opakovaně až pravidelně se problémy kvůli sledování videí objevily u 33,6 % žáků.

Alespoň jednou mělo kvůli času trávenému na sociálních sítích problém 65,8 % žáků. Jednalo se o vyšší podíl dívek (72,9 %) nežli chlapců (59 %). Opakovaně mělo problémy kvůli času trávenému na sociálních sítích 22,6 % žáků (26,4 % dívek a 19,0 % chlapců), dalších 11,5 % je pak mělo pravidelně, skoro každý týden či den.

Celých 53,0 % žáků mělo v roce 2023 alespoň jednou problém kvůli hraní digitálních her. Jednalo se o výrazně vyšší podíl chlapců (66,0 %) nežli dívek (39,4 %). Celkem 21,9 % chlapců mělo kvůli hraní her obtíže opakovaně, dalších 11,6 % pak pravidelně, skoro každý týden či den.

Alespoň jednou mělo v roce 2023 problém kvůli sledování erotického obsahu 14,5 % žáků. Jednalo se o výrazně vyšší podíl chlapců nežli dívek.

4.3 Závislost na hraní digitálních her

Minimálně jedno z kritérií naplňoval téměř každý pátý žák nebo žákyně, konkrétně 17,2 %. Tyto žáky označujeme v interpretaci dat jako rizikové, resp. jako osoby s přítomnými rizikovými prvky ve vztahu ke hraní digitálních her (mají potíže ovládat svoji herní aktivitu, často upřednostňují hraní digitálních her před jinými životními zájmy atd.). Závislostní charakteristiky se vyskytovaly jen u 0,4 % dívek a rizikové charakteristiky u 10,3 % dívek, zatímco u chlapců se obojí vyskytovalo výrazně více, kritéria závislosti splňovalo 0,9 % chlapců a rizikové projevy mělo 22,4 % chlapců.

5 DISKUSE

Hlavní výsledky výzkumu naznačují, že vysoká míra ohrožení problémovým používáním internetu se vyskytuje celkem u 6,8 % žáků. V porovnání s údaji z minulého ročníku šetření (sběr v prosinci 2022) (Centrum sociálních služeb Praha, n. d.) se jedná o nárůst, neboť tehdy vyšlo vysoké ohrožení u 5,3 % žáků.

Díky tomu, že stejně formulové otázky máme ve výzkumu každý rok již od roku 2019, bylo možné provést meziroční srovnání. To odhalilo stagnaci u pornografie, ale poměrně výrazný nárůst ve všech ostatních oblastech. Opakovaně a pravidelně se s problémovými následky nadměrného sledování videí a sociálních sítí setkává třetina žáků (33,8 %), zatímco při srovnání s rokem 2021 to byla jen čtvrtina (24,7 %) a v roce 2019 necelá pětina žáků (19,0 %). U hraní digitálních her reportovalo opakované a pravidelné problémy (např. omezení doby spánku) 24,1 % žáků, zatímco ještě před čtyřmi lety (v roce 2021) to bylo pouze 16,0 % a v roce 2019 pak 11,8 % žáků (Centrum sociálních služeb Praha, n.d.).

Článek shrnuje výsledky opakovaných šetření rizikového chování a duševního zdraví žáků druhého stupně základních škol a středních škol v Praze. Výzkum mapuje zkušenosti

žáků s užíváním technologií a s nimi souvisejícími negativními dopady. Dosavadní výsledky ukazují, že užívání digitálních technologií a problémy, které žákům přinášejí, ve sledovaném čase neustále rostou. Ve stejném období také rostou problémy v oblasti duševního zdraví dětí včetně výskytu symptomů úzkostných a depresivních stavů (Centrum sociálních služeb Praha, 2024).

Prezentované údaje mají svá omezení, jelikož se jedná o self-reporting. To znamená, že v zadání je sice stručně definováno, kde leží hranice problémovosti, ovšem každý respondent si to může vyložit mírně odlišně. Žáci rovněž mohou mít různou schopnost připouštět si problémy nebo mohou mít obavu či neochotu je případně uvést do dotazníku atd. Přesto jsou získané údaje cenné, zejména s ohledem na možnost meziročního porovnávání. Dále je v rámci limitů studie nutné zmínit, že Test herní poruchy je poměrně přísný v tom, jak intenzivní a dlouhodobou kombinaci více symptomů vyžaduje pro splnění potenciálu závislostního chování. Při jeho užití na běžné žákovské populaci se tak riziko herní poruchy týká jen necelého jednoho procenta žáků. Lze jej ale také využít pro sledování jednotlivých dimenzí dle definice této herní poruchy a mapovat tak dílčí rizikové projevy v populaci.

6 ZÁVĚRY

Realizované šetření poskytlo cenné datové zdroje o aktuálních trendech ve vybraných oblastech užívání digitálních technologií. Výsledky ukazují, že problematika nadměrného využívání digitálních technologií, včetně sociálních sítí, sledování videí a hraní digitálních her, je stále rostoucím fenoménem. Ve školním prostředí se, podle našich zkušeností, pedagogové s následky takového chování potýkají spíše nepřímo a nejčastěji v podobě únavy, nesoustředění a roztěkanosti myšlenek u žáka.

Porovnání s předchozími roky naznačuje, že excesivní užívání internetu se mezi žáky zvětšuje, což může souviset s rostoucí digitalizací vzdělávání i volnočasových aktivit. Dále je patrné, že problematika se dotýká obou pohlaví, ale s odlišnými vzorci chování. Zatímco dívky vykazují vyšší sklony k nadměrnému využívání sociálních sítí a sledování videí, chlapci jsou častěji ohroženi problémovým hraním digitálních her a problémovým sledováním pornografie.

Přibližně 34 % žáků má opakovaně či pravidelně problémy kvůli nadměrnému sledování videí na internetu, necelých 34 % žáků má opakovaně či pravidelně problémy kvůli času strávenému na sociálních sítích a cca 24 % žáků (z toho výrazně více chlapců) má opakovaně či pravidelně problémy kvůli hraní digitálních her. Všechny tyto jevy ve sledovaných letech neustále rostou.

Výsledky dále ukazují, že i když kritéria pro diagnostiku poruchy hraní digitálních her splňuje pouze minimum žáků, větší podíl z nich vykazuje rizikové chování, které může negativně ovlivnit jejich každodenní život, včetně školní úspěšnosti a osobních vztahů. Přibližně 17 % žáků naplňuje některý z projevů závislostního hraní digitálních her, přičemž mezi problémovými uživateli najdeme častěji chlapce než dívky.

Z metodologického hlediska je důležité zdůraznit, že data byla sbírána pomocí sebehodnocení (self-report), což může vést k určitému zkreslení. Rovněž je třeba zohlednit, že kvůli anonymitě dotazníku nelze sledovat individuální změny v chování stejných žáků v čase.

Na základě výsledků je zřejmé, že problematika nadměrného užívání digitálních technologií vyžaduje systematickou prevenci a větší zapojení pedagogů, adiktologů, rodičů i odborníků na duševní zdraví. Zvýšení informovanosti o možných rizicích a o důležitosti včasné intervence by mohlo přispět ke snížení negativních dopadů užívání digitálních technologií. Stejně tak by mohla ke snížení rizik přispět vyšší dostupnost screeningových nástrojů.

Role autorů a afiliace | Komparaci dat realizuje Centrum sociálních služeb Praha, oddělení Pražské centrum primární prevence. Zadavatelem výzkumného šetření je Magistrát hlavního města Prahy, který se podílí na distribuci dotazníků i interpretaci výsledků.
Koordinaci výzkumného šetření, zpracování dat a jejich publikaci zajišťuje vedoucí výzkumu Roman Petrenko (zaměstnanec Centra sociálních služeb Praha) ve spolupráci s datovými analytiky výzkumné agentury Anreva Solution s.r.o. a kolektivem pracovníků Centra sociálních služeb Praha, oddělení Pražského centra primární prevence.

Výzkum byl podpořen Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy České republiky z Výzvy pro podávání žádostí o poskytnutí dotace na aktivity v oblasti primární prevence rizikového chování a podpory duševního zdraví ve školách a školských zařízeních pro rok 2024. Zbylé financování zajišťuje Centrum sociálních služeb Praha, které je příspěvkovou organizací hlavního města Prahy.

Konflikt zájmů | Bez konfliktu zájmů.

LITERATURA / REFERENCES

Arfé, B., Vardanega, T., & Ronconi, L. (2020). The effects of coding on children's planning and inhibition skills. *Computers & Education*, *148*, 103807. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.103807

Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I. et al. (2020). The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent. *Sci Rep 10*, 10763. https://doi.org/10.1038/s41598-020-67727-7

Centrum sociálních služeb Praha. (2024). *Komparace dat z šetření rizikového chování žáků 2. stupně ZŠ a SŠ v Praze: Porovnání let 2016 až 2023*. Centrum sociálních služeb Praha.

Centrum sociálních služeb Praha. (n.d.). *Výzkumy CSSP-PCPP*. https://www.prevence-praha.cz/index.php/vyzkumy-cssp-pcpp.html

Crone, E. A., van Duijvenvoorde, A. C. K., & Peper, J. S. (2016). Annual Research Review: Neural contributions to risk-taking in adolescence – developmental changes and individual differences. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *57*(3), 353–368. https://doi.org/10.1111/jcpp.12502

Feher, G., Tibold, A., & Esgalhado, G. (2023). Editorial: New addictions in the era of digitalization. *Frontiers in Human Neuroscience*, *17*, 1302635. https://doi.org/10.3389/fnhum.2023.1302635

Gentile, D. A., Anderson, C. A., Yukawa, S., Ihori, N., Saleem, M., Ming, L. K., Shibuya, A., Liau, A. K., Khoo, A., Bushman, B. J., Huesmann, L. R., & Sakamoto, A. (2009). The Effects of Prosocial Video Games on Prosocial Behaviors: International Evidence from Correlational, Longitudinal, and Experimental Studies. *Personality & social psychology bulletin*, *35*(6), 752–763. https://doi.org/10.1177/0146167209333045

Haidt, J., & Allen, N. (2020). Scrutinizing the effects of digital technology on mental health. *Nature*, *578*(7794), 226–227. https://doi.org/10.1038/d41586-020-00296-x

Chen, X., Hedman, A., Distler, V., & Koenig, V. (2023). Do persuasive designs make smartphones more addictive? - A mixed-methods study on Chinese university students. *Computers in Human Behavior Reports*, *10*, 100299. https://doi.org/10.1016/j.chbr.2023.100299

Chomynová, P., Dvořáková, Z., Černíková, T., Orlíková, B., Grohmannová, K., & Franková, E. (2023). *Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2023 [Report on digital addictions in the Czech Republic 2023]* (P. Chomynová, Ed.). Úřad vlády České republiky.

Kopecký, K., & Szotkowski, R. (2019). *České děti v kybersvětě* [Výzkumná zpráva]. Univerzita Palackého v Olomouci. https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/117-ceske-deti-v-kybersvete/file

Maza, M. T., Fox, K. A., Kwon, S.-J., Flannery, J. E., Lindquist, K. A., Prinstein, M. J., & Telzer, E. H. (2023). Association of Habitual Checking Behaviors on Social Media With Longitudinal Functional Brain Development. *JAMA Pediatrics*, *177*(2), 160–167. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.4924

Meng, S.-Q., Cheng, J.-L., Li, Y.-Y., Yang, X.-Q., Zheng, J.-W., Chang, X.-W., Shi, Y., Chen, Y., Lu, L., Sun, Y., Bao, Y.-P., & Shi, J. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, *92*, 102128. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128

Office of the Surgeon General. (2023). *Social media and youth mental health: The U.S. Surgeon General's advisory*. U.S. Department of Health and Human Services. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK594761/pdf/Bookshelf_NBK594761.pdf

Pontes, H. M., Schivinski, B., Sindermann, C., Li, M., Becker, B., Zhou, M., & Montag, C. (2021). 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*(2), 508–528. https://doi.org/10.1007/s11469-019-00088-z.

Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents. *Psychological Science*, *28*(2), 204–215. https://doi.org/10.1177/0956797616678438

Smahel, D., MacHackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Olafsson, K., Livingstone, S., & Hasebrink, U. (2020). *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries* . EU Kids Online, The London School of Economics and Political Science. http://www.lse.ac.uk/media-and-communications/research/research-projects/eu-kids-online

Suchá, J., Aigelová, E., Pipová, H., Charvát, M., Dolejš, M., Václavková, N., & Babilonová, T. (2024). *Užívání internetu, sociálních sítí a digitálních her u adolescentů: Teoretická východiska, diagnostika a strategie intervence*. Univerzita Palackého v Olomouci. https://doi.org/10.5507/ff.24.24464367

Sumadevi, S. (2023). *Impact of social media on Youth: Comprehensive Analysis. 02*, 286–301. https://doi.org/10.59231/SARI7640

World Health Organization. (2020, 22. října). *Addictive behaviours: Gaming disorder*. https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder

World Health Organization. (2024). *International Classification of Diseases, 11th Revision (ICD-11), 2024-01 version*. https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/cs#1448597234

Ye, X.-L., Zhang, W., & Zhao, F.-F. (2023). Depression and internet addiction among adolescents:A meta-analysis. *Psychiatry Research*, *326*, 115311. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115311