

POLICEJNÍ AKADEMIE ČESKÉ REPUBLIKY V PRAZE

Fakulta bezpečnostního managementu

Katedra bezpečnostních studií

**Závislost na počítačových hrách a
internetu – rizika a sociální důsledky**

Bakalářská práce

**Addiction to computer games and internet – risks and social
consequences**

Bachelor thesis

**VEDOUCÍ PRÁCE
Mgr. Josef DUBSKÝ**

**AUTOR PRÁCE
Veronika MORAVANSKÁ**

**PRAHA
2024**

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že předložená práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

V Praze, dne 6. 3. 2024

Veronika MORAVANSKÁ

Poděkování

Mé poděkování patří především mému vedoucímu práce, panu Mgr. Josefu Dubskému, za odborné vedení, cenné rady a připomínky při vypracování této práce.

ANOTACE

Práce se zabývá závislostí na počítačových hrách a internetu. Na začátku se zaměřuje na vymezení pojmů, jako je závislost, nelátková závislost, netolismus, herní porucha a internetová herní porucha, přičemž se zabývá i znaky těchto poruch. Dále se práce zaměřuje na zdravotní, psychologická a sociální rizika a dále se zabývá léčbou a prevencí těchto závislostí. Poté se zaměřuje na výsledky studie ESPAD z roku 2015 a 2019, která se zabývá nadměrným hraním videoher a používáním internetu u českých studentů. Dále se práce zabývá shrnutím výsledků Zprávy o digitálních závislostech v ČR z roku 2023. Poslední téma, kterým se práce zabývá, je souvislost hraní násilných videoher se zvýšením agrese u jedince s využitím zahraničních výzkumů k objasnění této problematiky.

KLÍČOVÁ SLOVA

závislost * počítačové hry * videohry * internet * herní porucha * internetová herní porucha * netolismus * rizika * ESPAD * agrese

ANNOTATION

This work deals with the addiction to computer games and internet. At the beginning it focuses on defining terms such as addiction, non-substance addiction, netholism, gaming disorder, and internet gaming disorder, whereas it also deals with the characteristics of these disorders. Then the work focuses on health, psychological, and social risks and then it focuses on treatment and prevention of these addictions. Then it focuses on the results of the study ESPAD from 2015 and 2019, which is dealing with excessive gaming and internet use among Czech students. Then the work deals with summarizing the results of Report on digital addictions in the Czech Republic from 2023. The final topic, which the work deals with is the correlation between playing violent video games and increased aggression in an individual, using foreign studies to clarify this topic.

KEY WORDS

addiction * computer games* video games * internet * gaming disorder * internet gaming disorder * netholism * risks * ESPAD * aggression

Obsah

| | |
|---|----|
| ÚVOD..... | 7 |
| TEORETICKÁ ČÁST..... | 9 |
| 1 Vymezení pojmů..... | 9 |
| 1.1 Závislost..... | 9 |
| 1.1.1 Nelátková závislost | 11 |
| 1.2 Netolismus | 11 |
| 1.3 Internetová herní porucha | 12 |
| 1.4 Herní porucha | 13 |
| 2 Znaky..... | 14 |
| 2.1 Znaky u netolismu | 14 |
| 2.2 Znaky u herní a internetové herní poruchy..... | 17 |
| 3 Rizika a důsledky | 18 |
| 3.1 Zdravotní | 18 |
| 3.2 Psychologická | 19 |
| 3.3 Sociální | 20 |
| 4 Léčba..... | 20 |
| 5 Prevence | 23 |
| EMPIRICKÁ ČÁST..... | 25 |
| 6 Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách | 25 |
| 6.1 Výsledky ESPAD v České republice v roce 2015..... | 26 |
| 6.2 Výsledky ESPAD v České republice v roce 2019..... | 36 |
| 7 Zahraniční výzkumy zaměřené na souvislost agresivního chování s hraním násilných počítačových her..... | 53 |
| 7.1 Výzkum účinků násilných videoher na agresivní chování..... | 53 |
| 7.2 Výzkum účinků násilných videoher na nepřátelství dospívajících, agresivní chování a školní výsledky | 54 |

| | |
|---|----|
| 7.3 Experimenty zabývající se vlivem počítačových her na agresi | 55 |
| ZÁVĚR | 58 |
| SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY | 61 |
| SEZNAM TABULEK A GRAFŮ | 65 |

ÚVOD

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou závislosti na počítačových hrách a internetu, jelikož nadměrné hraní videoher a nadměrné surfování na internetu může ovlivňovat normální život každého z nás, přičemž hlavně v dnešní moderní době, kdy většina z nás používá každý den internet či hraje videohry, je čím dál větší riziko toho, že se na internetu či na počítačových hrách můžeme stát závislí.

V rámci této bakalářské práce byly využity poznatky a závěry z práce, kterou jsem zpracovala v rámci Studentské vědecké odborné činnosti z roku 2023, přičemž tyto poznatky a závěry byly v rámci této bakalářské práce doplněny a rozšířeny.

Tato práce má deskriptivně-analytický charakter. Z tohoto důvodu je cílem této bakalářské práce vysvětlit a popsat, co to závislost na počítačových hrách a internetu je, jaká jsou rizika a důsledky těchto závislostí a možnosti jejich léčby a prevence a dále zanalyzovat situaci v České republice, co se týče nadměrného hraní videoher a používání internetu u mladistvých, a nakonec zanalyzovat problematiku vlivu násilných počítačových her se zvýšením agrese u jedince.

Práce je rozdělena na dvě části, přičemž první z nich je část teoretická a druhá z nich je část empirická.

První kapitola v rámci teoretické části této práce se zabývá vymezením a vysvětlením pojmů, které úzce souvisí s tímto tématem, přičemž se jedná o pojmy jako je závislost a nelátková závislost, jelikož je tyto pojmy potřeba vysvětlit v souvislosti závislosti na počítačových hrách a internetu. Mezi další pojmy, které jsou v rámci první kapitoly vymezeny a vysvětleny, patří pojem netolismus neboli závislost na internetu, dále se patří pojem herní poruchy podle MKN-11 a pojem internetové herní poruchy podle DSM-5. V další kapitole jsou poté popsány znaky a příznaky netolismu, herní a internetové herní poruchy, jelikož je důležité vědět, jakým způsobem se tyto závislosti u člověka projevují. Třetí kapitola v rámci teoretické části této práce se zaměřuje na rizika a důsledky, které mohou mít tyto konkrétní závislosti na závislého jedince, přičemž tato práce rozděluje rizika těchto závislostí na rizika zdravotní, psychologická a sociální. Další kapitola této práce se zabývá možnostmi léčby těchto závislostí, kde jsou popsány různé léčebné metody, které je možné využít při léčbě závislosti na počítačových hrách

a internetu. Poslední kapitola teoretické části této práce se zabývá prevencí těchto závislostí, kde jsou popsány různá preventivní opatření.

Z teoretického nahlédnutí na danou problematiku se v další empirické části tato práce přesouvá na analýzu výsledků dat 2 studií, které souvisí s problematikou nadměrného hraní počítačových her a používání internetu. Tyto 2 zprávy pochází z Evropské školní studie o alkoholu a jiných drogách neboli ESPAD, která v roce 2015 a 2019 začala monitorovat kromě nadužívání alkoholu a jiných drog i nadměrné hraní digitálních her a používání internetu a sociálních sítí u mladistvých studentů. Této studii se také v těchto letech účastnila Česká republika, tudíž jde o analýzu výsledků kolem nadměrného hraní videoher a používání internetu u českých studentů. Po analýze těchto dvou studií se práce přesouvá na analýzu výsledků a závěrů Zprávy o digitálních závislostech v České republice za rok 2023 vydané Národním monitorovacím střediskem pro drogy a závislosti Úřadu vlády České republiky, přičemž se jedná o souhrn výsledků několika výzkumů zmíněných v této zprávě, které se zabývají problematikou závislosti na počítačových hrách a internetu u mladistvých. V rámci empirické části této práce se nakonec práce přesouvá na poslední problematiku, která je v rámci této bakalářské práce analyzována, a tou je souvislost hraní počítačových her obsahující prvky násilí a agrese se zvýšením agrese u hráče, jelikož prvky násilí a agrese u počítačových her mohou být určitým rizikem v oblasti přejímání určitých vzorů chování hráče. Informační oporou k tomuto tématu byly výsledky zahraničních studií, které se danou problematikou zabývají.

Při zpracování bakalářské práce byla v její druhé části využita metoda sekundární analýzy zaměřená na interpretaci dat z tabulkových podkladů Evropské školní studie o alkoholu a jiných drogách z roku 2015 a 2019, údajů ze Zprávy o digitálních závislostech v ČR za rok 2023 a také dat ze zahraničních výzkumů, které byly na řešenou problematiku zaměřeny.

TEORETICKÁ ČÁST

Internet se v posledních několika letech stal pro mnoho lidí naprostou samozřejmostí a každodenní záležitostí, dokonce velká část lidí si v dnešní moderní době nedokáže představit život bez internetu. Internet sice může sloužit ke vzdělávání, komunikování, ale také především k zábavě, přičemž zde velkou roli hrají právě počítačové hry. Proto je velmi důležité dostat do povědomí společnosti, že u každého z nás se může každodenní několikahodinové surfování po internetu a hraní počítačových her rozvinout v závislost. Samozřejmě ne každého lze při každodenním používání internetu a hraní počítačových her zařadit k závislým jedincům, ale i tak se časem daný jedinec může dostat do určitého rizika závislosti, a proto je potřeba tento čas monitorovat a snažit se ho snižovat.

1 Vymezení pojmů

1.1 Závislost

Podle klinické psycholožky Ivany Křížové obecně závislost neboli syndrom závislosti je:

„takový stav, kdy se závislý nadměrně a většinu doby zabývá látkou nebo činností, na které je závislý, a jeho psychické a někdy i fyzické fungování je zcela závislé na pravidelném přísunu psychoaktivní látky nebo činnosti, na které je závislý.“¹

Z toho tedy vyplývá, že závislost může vznikat nadměrným a opakovaným užíváním určité látky či konáním určité aktivity, která má na toho daného závislého jedince takový vliv, že závislý jedinec upřednostňuje danou látku či aktivitu vůči všemu ostatnímu a tím pádem je možné závislost dělit na ty, které vznikají na určité látce, tudíž se potom jedná o látkové závislosti a dále je můžeme dělit na ty, které vznikají na určité aktivitě či činnosti, tudíž se potom jedná o nelátkové závislosti.² V Mezinárodní klasifikaci MKN-11 je toto rozdělení závislosti stejné,

¹ KŘÍŽOVÁ, Ivana. *Závislosti: pro psychologické obory*. Praha: Grada, 2021. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-1754-3. s. 15.

² Viz KŘÍŽOVÁ, Ivana. *Závislosti: pro psychologické obory*. Praha: Grada, 2021. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-1754-3. s. 15-26.

přičemž konkrétně je to v MKN-11 vymezeno jako: „poruchy způsobené užíváním látky nebo návykovým chováním.“³ (překlad vlastní)

Podle MKN-10 vydané Světovou zdravotnickou organizací, tedy starší verze nové Mezinárodní klasifikace MKN-11, lze syndrom závislosti diagnostikovat podle několika kritérií, přičemž mezi diagnostická kritéria patří:

„silná touha (...) užívat látku (...), potíže s ovládním chování při užívání látky (...), fyzický odvykací stav (...), důkaz tolerance jako je potřeba zvýšení dávek psychoaktivních látek k dosažení účinků, které byly dosaženy při nižších dávkách (...), zvyšující se zanedbávání alternativních potěšení nebo zájmů z důvodu užívání psychoaktivní látky (...), pokračování v užívání látky i přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků.“⁴ (překlad vlastní)

Je důležité zmínit, že v rámci těchto kritérií je potřeba splnit 3 z 6 kritérií za posledních 12 měsíců, aby bylo stanoveno, že daný jedinec může být závislý na určité látce.⁵ Dále je v rámci těchto kritérií důležité zmínit, že podle Kliniky adiktologie, která na svých webových stránkách také uvádí tato kritéria syndromu závislosti podle Světové zdravotnické organizace, je možné tato kritéria aplikovat i na návyková chování, tudíž je možné tato kritéria uplatnit kromě látkových závislostí i na závislosti nelátkové.⁶

Jelikož se v rámci této práce zabýváme závislostí na internetu a počítačových hrách, tak v rámci rozdělení závislostí se blíže podíváme na nelátkové závislosti, jelikož tyto dvě zmíněné závislosti nevznikají z důvodu užívání určité látky, ale vznikají tím, že daná osoba nadužívá internet a počítačové

³ Disorders due to substance use or addictive behaviours. *ICD-11* [online]. World Health Organization, 2024 [cit. 2024-02-13]. Dostupné z: <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/en#1602669465>

⁴ *The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: diagnostic criteria for research* [online]. World Health Organization, 1993 [cit. 2024-02-13]. ISBN 92-4-154455-4. s. 75-76. Dostupné z: https://cdn.who.int/media/docs/default-source/classification/other-classifications/9241544228_eng.pdf?sfvrsn=933a13d3_1&download=true

⁵ Viz *The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: diagnostic criteria for research* [online]. World Health Organization, 1993 [cit. 2024-02-13]. ISBN 92-4-154455-4. s. 75. Dostupné z: https://cdn.who.int/media/docs/default-source/classification/other-classifications/9241544228_eng.pdf?sfvrsn=933a13d3_1&download=true

⁶ Viz Ostatní. *Poradna adiktologie* [online]. c2022 [cit. 2024-02-13]. Dostupné z: <https://poradna.adiktologie.cz/kategorie/ostatni>

hry, tudíž se jedná o určité aktivity a činnosti, na kterých si daný jedinec může vytvořit závislost.

1.1.1 Nelátková závislost

Nelátková závislost, jak již bylo zmíněno, vzniká na určité aktivitě či činnosti, kdy jedinec neužívá nějakou látku, na které je poté závislý, ale dělá určitou aktivitu či činnost, která se stane pro daného jedince prioritou a tím pádem zanedbává všechno, co před vznikem závislosti bral za důležité či nutné.

Bližší specifikace se nachází v MKN-11, kdy porucha způsobená návykovým chováním může vzniknout jako: „důsledek opakujícího se odměňovacího chování jiného než užívání návykových látek.“⁷ Z toho vyplývá, že daný závislý jedinec dělá opakovaně určitou aktivitu či činnost z důvodu odměňování se, jelikož se pro daného jedince jedná o aktivity, které mu přináší nějakou formu uspokojení a z toho důvodu daný jedinec chce tu aktivitu opakovaně dělat v čím dál větším a častějším měřítku i na úkor ostatních aktivit, které byly pro daného jedince před vznikem závislosti důležité, jelikož je daný jedinec závislý na odměňování se tou danou aktivitou.

Nelátková závislost oproti látkové závislosti nemá přímý fyzický dopad na závislého jedince v tom smyslu, že daný závislý jedinec na určité aktivitě nemá přímo fyzickou potřebu tu danou aktivitu dělat oproti závislosti na určité návykové látce, ale je zde pořád dostatečný psychický dopad na člověka v tom smyslu, že ten daný závislý jedinec cítí potřebu až nutkání k tomu, aby danou aktivitu dělal, tudíž jakmile jedinec nemá kontrolu nad svým chováním, nemá kontrolu nad tím, jak často a jak moc dělá danou aktivitu, kvůli které zanedbává další aspekty svého života, tak je možné považovat jedince za závislého na nějaké určité aktivitě.⁸

1.2 Netolismus

Závislost na internetu je známá pod pojmem netolismus, kterou Státní zdravotní ústav zařazuje mezi nelátkové závislosti, tedy mezi závislosti, které

⁷ Disorders due to addictive behaviours. *ICD-11* [online]. World Health Organization, 2024 [cit. 2024-02-13]. Dostupné z: <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/en#499894965>

⁸ Viz KŘÍŽOVÁ, Ivana. *Závislosti: pro psychologické obory*. Praha: Grada, 2021. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-1754-3. s. 38-41.

nevznikají při nadměrném užívání určité látky, ale vznikají na určité aktivitě, která nám je příjemná.⁹ Závislost na internetu a na online počítačových hrách spolu velmi úzce souvisí, jelikož podle Státního zdravotního ústavu do skupiny virtuálních podnětů, na kterých může vzniknout nelátková závislost, patří: „sociální sítě, počítačové hry, různé internetové služby, ale i používání samotných zařízení jako např. mobilní telefon, televize.“¹⁰

Netolismus jakožto užívaný pojem pro závislost na internetu se nenachází v ani jedné níže zmíněné mezinárodní klasifikaci, tím pádem netolismus nelze diagnostikovat ani ji řadit mezi duševní poruchy. To ale neznamená, že závislost na internetu nelze považovat za existující a čím dál více se vyskytující jev.

1.3 Internetová herní porucha

Samotnou závislost na počítačových hrách ale můžeme také najít pod pojmem internetová herní porucha (Internet gaming disorder), přičemž tento pojem se poprvé vyskytl v roce 2013 v 5. edici Diagnostického a statistického manuálu duševních poruch neboli DSM-5 od Americké psychiatrické společnosti.¹¹

Tento pojem se v rámci DSM-5 vztahuje pouze k hraní online her, tedy her hraných na internetu, a nevztahuje se k jiným aktivitám, které je možné dělat na internetu.¹²

Je také ale důležité zmínit, že tato porucha je v rámci DSM-5 zařazena do poruch, které je potřeba nadále více zkoumat, jestli je opravdu možné mít závislost

⁹ Viz Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách. *Národní zdravotnický informační portál* [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2023 [cit. 2023-03-25]. ISSN 2695-0340. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus>

¹⁰ Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách. *Národní zdravotnický informační portál* [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2023 [cit. 2023-03-25]. ISSN 2695-0340. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus>

¹¹ Viz Internet Gaming Disorder. *American Psychiatric Association* [online]. Washington, D.C.: American Psychiatric Association, c2013 [cit. 2023-03-25]. Dostupné z: https://www.psychiatry.org/File%20Library/Psychiatrists/Practice/DSM/APA_DSM-5-Internet-Gaming-Disorder.pdf

¹² Viz Internet Gaming. *American Psychiatric Association* [online]. Washington, D.C.: American Psychiatric Association, 2023 [cit. 2023-03-25]. Dostupné z: <https://www.psychiatry.org/patients-families/internet-gaming>

na hraní online her.¹³ Je to nejspíše z toho důvodu, že online hry se rozvinuly až s vznikem a zpřístupněním internetu pro veřejnost, což není ještě tak dávno, a tím pádem není za tu dobu dostatek důkazů o tom, že je možné si „vypěstovat“ závislost právě na hraní online her.

Druhou důležitou věcí, kterou je potřeba zmínit, je to, že i když se tato porucha vztahuje k hraní online her na internetu, nelze vztahovat výše zmíněný netolismus k této internetové herní poruše, jelikož tato porucha je pouze a přímo zaměřena na online hraní her.

1.4 Herní porucha

Zajímavé je, že závislost na počítačových hrách nebyla zaznamenána v donedávna aktuální 10. revizi Mezinárodní klasifikace nemocí neboli MKN-10.¹⁴ 1. ledna 2022 však vešla v platnost 11. revize této klasifikace neboli MKN-11, schválená v květnu 2019 Světovou zdravotnickou organizací, přičemž tato verze bude implementována i v České republice po přeložení do českého jazyka.¹⁵

V MKN-11 se již můžeme setkat s pojmem herní porucha (Gaming disorder), která je v MKN-11 zapsána pod kódem 6C51 a je zařazena mezi poruchy, které jsou způsobené návykovým chováním, přičemž tato porucha se podle MKN-11 vztahuje k hraní online i offline her.¹⁶

Hlavním rozdílem mezi touto herní poruchou a výše zmíněnou internetovou herní poruchou je právě to, že herní poruchu lze vztahovat na online i offline hraní her, což u internetové herní poruchy není možné, protože ta se vztahuje jen na videohry využívající internet.

¹³ Viz Internet Gaming. *American Psychiatric Association* [online]. Washington, D.C.: American Psychiatric Association, 2023 [cit. 2023-03-25]. Dostupné z: <https://www.psychiatry.org/patients-families/internet-gaming>

¹⁴ Viz Prohlížeč struktury klasifikace. *MKN-10 klasifikace* [online]. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2023 [cit. 2023-03-25]. Dostupné z: <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec>

¹⁵ Viz 11. revize Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-11): O klasifikaci. *ÚZIS ČR* [online]. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR [cit. 2023-03-25]. Dostupné z: <https://www.uzis.cz/index.php?pg=registry-sber-dat--klasifikace--mezinarodni-klasifikace-nemoci-mkn-11#o-klasifikaci>

¹⁶ Viz 6C51 Gaming disorder. *ICD-11* [online]. World Health Organization, 2023 [cit. 2023-03-25]. Dostupné z: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1448597234>

2 Znaky

Tyto dvě závislosti mají mnoho charakteristických znaků, díky kterým lze u někoho rozpoznat, že je závislý na internetu nebo počítačových hrách, tudíž je možné využít příznaky těchto závislostí k diagnostikování toho, jestli je daný jedinec závislý či nikoliv. Je totiž důležité rozlišit někoho, kdo je přímo závislý na internetu nebo hrách od někoho, kdo akorát rád svůj volný čas tráví na internetu nebo hraním her, ale nelze ho považovat přímo za závislého.

2.1 Znaky u netolismu

I když netolismus není přímo v MKN-11 ani v DSM-5, tudíž nejsou přímo odbornou veřejností specifikovány příznaky této závislosti, i tak můžeme rozpoznat několik příznaků.

Mezi příznaky možné závislosti na internetu podle českého Státního zdravotního ústavu patří zhoršená psychika vyznačující se větší náladovostí a zvýšenou úzkostí jedince, když zrovna nemůže trávit svůj čas na internetu. Dále také jedinec čím dál více svého času tráví na internetu, přičemž když se jedinec pokusí o snížení online stráveného času, dochází k abstinčním příznakům, které jsou časté u jakékoliv závislosti. Dále mezi znaky je možné zařadit nadřazení online aktivit oproti jiným aktivitám, přičemž dochází k zhoršení pracovních a sociálních vazeb z důvodu přílišného věnování se online aktivitám, jelikož daného jedince aktivity na internetu úplně pohltí a ztrácí tím pádem pojem o čase.¹⁷

Dále český Státní zdravotní ústav zmiňuje tzv. 6 komponent závislosti na internetu, mezi které patří:

Tabulka 1 Šest komponent závislosti na internetu

| | |
|--------------|--|
| Význačnost | určitá aktivita se stane nejdůležitější v životě člověka a začíná ovládat jeho myšlení, cítění a chování |
| Změny nálady | v důsledku zapojení se do určité aktivity, které mohou být vnímány jako vyrovnávací strategie za účelem uklidnění se |

¹⁷ Viz Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách. *Národní zdravotnický informační portál* [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2023 [cit. 2023-03-25]. ISSN 2695-0340. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus>

| | |
|-------------------|--|
| Tolerance | proces, při kterém je nutno stále více aktivity k dosažení předchozí míry uspokojení, v praxi tedy např. roste délka času tráveného online |
| Odvykací příznaky | ukončení či omezení aktivity se projevuje abstinenčními symptomy |
| Relaps | tendence opakovat dřívější vzorce závislostního chování |
| Konflikt | závislost vyvolává problémy: narušuje např. vztahy v zaměstnání, ovlivňuje prospěch, dochází ke ztrátě kontroly, výčitkám apod. |

Zdroj dat: Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách. *Národní zdravotnický informační portál* [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2023 [cit. 2023-03-25]. ISSN 2695-0340. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus>

Poznámka: tabulka vlastní

Tyto komponenty závislosti na internetu také zmiňuje Klinika adiktologie, přičemž přímo zmiňuje, že je potřeba splňovat všech 6 příznaků, aby se dalo uvažovat nad tím, že daná osoba by mohla být závislá na internetu.¹⁸

Podle Dr. Kimberly Youngové existuje 8 kritérií odlišující normální používání internetu od patologického používání, přičemž tato kritéria jsou převzata z kritérií patologického hráčství, jelikož tato kritéria lze dobře aplikovat do nadměrného používání internetu. Jedná se o sadu 8 otázek, přičemž když jedinec u pěti a více otázek odpoví „ano“ a toto chování u daného jedince trvá po dobu alespoň 6 měsíců, může být závislý na internetu.¹⁹

Tabulka 2 Závislost na internetu – otázky podle Dr. Youngové

| |
|---|
| 1. Cítíte se zaujatý internetem (myslíte na předešlé online aktivity nebo očekáváte další online relaci)? |
| 2. Cítíte potřebu používat internet s rostoucím množstvím času, abyste dosáhli uspokojení? |

¹⁸ Viz Digitální závislost – definice. *Poradna adiktologie* [online]. c2022 [cit. 2024-02-16].

Dostupné z: <https://poradna.adiktologie.cz/clanek/digizavislost/digitalni-zavislost-definice-1-1>

¹⁹ Viz YOUNG, Kimberly S. Internet Addiction. *American Behavioral Scientist* [online]. 2004, **48**(4), 402-415 [cit. 2023-02-08]. ISSN 0002-7642. s. 404. Dostupné z: doi:10.1177/0002764204270278

| |
|--|
| 3. Snažili jste se opakovaně neúspěšně kontrolovat, omezit nebo přestat používat internet? |
| 4. Cítíte se neklidní, náladoví, deprimovaní nebo podráždění, když se pokusíte omezit nebo přestat používat internet? |
| 5. Zůstáváte online déle, než jste prvně zamýšleli? |
| 6. Ohrozili jste nebo riskovali ztrátu významného vztahu, zaměstnání, vzdělávací nebo kariérní příležitosti kvůli internetu? |
| 7. Lhali jste rodinnému příslušníkovi, terapeutovi nebo jiným, abyste skryli, do jaké míry používáte internet? |
| 8. Používáte internet jako způsob úniku od problémů nebo ke zmírnění dysforické nálady (např. pocity bezmoci, viny, úzkosti, deprese)? |

Zdroj dat: YOUNG, Kimberly S. Internet Addiction. *American Behavioral Scientist* [online]. 2004, **48**(4), 402-415 [cit. 2023-02-08]. ISSN 0002-7642. s. 404. Dostupné z: doi:10.1177/0002764204270278

Poznámka: překlad a tabulka vlastní

Youngová také zmiňuje, že určitou roli pro rozpoznání internetové závislosti může hrát i počet hodin, konkrétně podle Kimberly Youngové:

„ačkoliv čas neplní přímou funkci při diagnostikování internetové závislosti, závislí jsou obecně nadměrní v používání internetu, přičemž na něm tráví někde mezi 40 až 80 hodinami týdně se sezeními, která mohou trvat až 20 hodin.“²⁰ (překlad vlastní)

Tudíž podle Youngové závislí tráví na internetu zhruba 6 hodin a více denně. Z toho můžeme usoudit, že i když počet hodin není přímo zohledňován při diagnostikování závislosti, rozhodně můžeme zařadit mezi znaky této závislosti počet hodin strávené na internetu, a jelikož do internetových aktivit patří i hraní online videoher, tak by toto šlo zařadit i mezi znaky závislosti na hraní online videoher.

Dále je důležité zmínit, že tyto otázky je možné vztahovat i na samotnou závislost na počítačových hrách, jelikož na internetových stránkách neprohraje, se,

²⁰ YOUNG, Kimberly S. Internet Addiction. *American Behavioral Scientist* [online]. 2004, **48**(4), 402-415 [cit. 2023-02-08]. ISSN 0002-7642. s. 405. Dostupné z: doi:10.1177/0002764204270278

kteřá patří Poradně pro nelátkové závislosti se nachází přesně tato sada otázek od Kimberly Youngové, přičemž tyto otázky jsou zakomponovány na těchto stránkách jakožto určitý prostředek pro jedince, kteří chtějí zjistit, jestli mohou být závislí na počítačových hrách či internetu.²¹ Také se tyto otázky nachází na webových stránkách NetAddiction, kde je přímo zobrazen test na závislost na počítačových hrách, přičemž opět se jedná o otázky od Kimberly Youngové, přičemž jsou dané otázky upraveny tak, aby seděly do problematiky závislosti na počítačových hrách.²² Z tohoto důvodu je opravdu možné tyto otázky od Kimberly Youngové využít jakožto diagnostický prostředek jak pro závislost na internetu, tak pro závislost na počítačových hrách.

2.2 Znamky u herní a internetové herní poruchy

Podle MKN-11 je herní porucha charakteristická tím, že jedinec dlouhodobě ve velkém měřítku hraje online či offline hry, jedinec má malou kontrolu nad hraním her, z důvodu upřednostňování her před čímkoliv jiným dochází ze strany jedince k zanedbávání každodenních povinností a k narušení rodinných, pracovních a jiných vztahů. K tomu všemu dochází alespoň po dobu 12 měsíců, aby byla tato porucha u jedince diagnostikována, přičemž u závažnějších případů může být tato délka zkrácena.²³

Podle DSM-5 aby byla online herní závislost diagnostikována, tak je potřeba splnit alespoň 5 a více příznaků, přičemž tyto příznaky musí trvat alespoň 1 rok.²⁴ Velice zajímavé je to, že příznaky dané Americkou psychiatrickou společností jsou skoro totožné jako ty, které Dr. Kimberly Youngová uvádí u závislosti na internetu a které jsou uvedeny výše v tabulce 2. Jediným rozdílem je to, že u online herní závislosti DSM-5 uvádí jako další znak ještě to, že jedinec i přes zjevné problémy nadále hraje online hry a kvůli online hrám ztrácí zájem o ostatní aktivity a

²¹ Viz Hraní videoher. *Neprohraje.se* [online]. c2024 [cit. 2024-02-13]. Dostupné z: <https://www.neprohraje.se/hrani-videoher/>

²² Video and Online Game Addiction. *NetAddiction* [online]. c2009-2019 [cit. 2024-02-17]. Dostupné z: <https://netaddiction.com/are-you-an-obsessive-online-gamer/>

²³ Viz 6C51 Gaming disorder. *ICD-11* [online]. World Health Organization, 2023 [cit. 2023-03-25]. Dostupné z: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1448597234>

²⁴ Viz Internet Gaming. *American Psychiatric Association* [online]. Washington, D.C.: American Psychiatric Association, 2023 [cit. 2023-03-25]. Dostupné z: <https://www.psychiatry.org/patients-families/internet-gaming>

koníčky.²⁵ Díky tomuto můžeme vidět provázanost a vzájemnou souvislost pojmu online herní poruchy podle DSM-5 a závislosti na internetu podle Dr. Youngové. Z tohoto důvodu je zvláštní to, že se ještě do online herní poruchy nezařadily i ostatní aktivity, které je možné dělat na internetu, nebo že stále v ani jedné mezinárodní klasifikaci nemocí není zapsána přímo závislost na internetu jako porucha.

3 Rizika a důsledky

Existuje velké množství rizik a důsledků, které mohou provázet závislého jedince. Mezi důsledky a rizika závislosti podle klinické psychologičky Ivany Křížové může patřit:

„různé fyzické, psychické i sociální obtíže. Vlivem rozvoje syndromu závislosti (...) často dochází k různému stupni a různé podobě fyzického poškození organismu, k poruchám chování, vnímání a myšlení a také k narušení osobnosti.“²⁶

Každá závislost tedy s sebou nese určitá rizika a důsledky, která se mohou projevit u závislého jedince. Důsledky nadměrného používání internetu a videoher můžeme tedy logicky dělit na zdravotní, psychologická a sociální, přičemž u každého jedince se mohou následky závislosti projevit odlišně. Platí ale to, že rizika a důsledky u obou závislostí budou velice podobné, jelikož závislost na hrách a internetu spolu velmi úzce souvisí.

3.1 Zdravotní

Podle Státního zdravotního ústavu mezi zdravotní rizika nadměrného používání internetu, a tím pádem i her, patří:

„sedavý způsob života, obezita, cukrovka, srdečně-cévní onemocnění, bolesti šíje, ramen, bederní páteře, drobných kloubů, zápěstí atd., nemoci očí, silné zatěžování zraku, epilepsie, dlouhodobý stres a s tím

²⁵ Viz Internet Gaming. *American Psychiatric Association* [online]. Washington, D.C.: American Psychiatric Association, 2023 [cit. 2023-03-25]. Dostupné z: <https://www.psychiatry.org/patients-families/internet-gaming>

²⁶ KŘÍŽOVÁ, Ivana. *Závislosti: pro psychologické obory*. Praha: Grada, 2021. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-1754-3. s. 15.

související zdravotní problémy, větší tendence riskovat a vyšší riziko úrazů.“²⁷

Mnoho výše zmíněných zdravotních rizik zmiňuje i Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, přičemž podle něj dále do této kategorie patří problémy se spánkem, především ve smyslu hraní her až do ranních hodin a z toho důvodu dochází z dlouhodobého hlediska k nedostatku spánku, dále nezdravý životní styl jedince, který souvisí právě s obezitou a dalšími onemocněními, a jako poslední uvádí tzv. syndrom karpálního tunelu.²⁸

Všechna tato rizika jsou naprosto typická pro dnešní moderní dobu, kdy se lidé moc nepohybují, místo toho se raději neustále dívají do mobilu, na televizi nebo do počítače, přičemž se samozřejmě do toho ještě špatně stravují a tím pádem pak dochází ke špatným zdravotním následkům.

3.2 Psychologická

Podle Státního zdravotního úřadu mezi psychologická rizika, která mohou potkat závislého jedince na hrách a internetu, je možné zařadit zhoršenou soustředěnost ať už ve škole nebo v práci, zhoršenou paměť a komunikační dovednosti, také častější úzkostné stavy, které mohou vést až k agresivnímu chování.²⁹ Podle Národního monitorovacího střediska pro drogy a závislosti může být také tato závislost doprovázena: „změnami nálad a pocity osamění.“³⁰

²⁷ Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách. *Národní zdravotnický informační portál* [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2023 [cit. 2023-03-25]. ISSN 2695-0340. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus>

²⁸ Viz *Zaostřeno: Hraní digitálních her u českých adolescentů* [online]. 2019. Praha: Úřad vlády České republiky, 2019 [cit. 2023-02-24]. ISSN 2336-8241. s. 2. Dostupné z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33090/861/Zaostreno_2019-04_Hrani%20digitalnich%20her%20u%20adolescentu.pdf

²⁹ Viz Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách. *Národní zdravotnický informační portál* [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2023 [cit. 2023-03-25]. ISSN 2695-0340. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus>

³⁰ *Zaostřeno: Hraní digitálních her u českých adolescentů* [online]. 2019. Praha: Úřad vlády České republiky, 2019 [cit. 2023-02-24]. ISSN 2336-8241. s. 2. Dostupné z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33090/861/Zaostreno_2019-04_Hrani%20digitalnich%20her%20u%20adolescentu.pdf

3.3 Sociální

Mezi sociální rizika nadměrného používání internetu, a tudíž i nadměrného hraní her, Státní zdravotní ústav a Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti zařadil především to, že u jedince dochází ke zhoršení všech jeho dosavadních vztahů, ať už se jedná o vztahy v rodině, ve škole, nebo v práci, přičemž se zhoršení týká i pracovního výkonu jedince a výkonu ve škole.³¹ Pokud toto zhoršení trvá po delší dobu, tak také může dojít až k výpovědi od zaměstnavatele nebo vyloučení ze školy.³²

Dost mladých lidí omlouvá nadměrné používání internetu a nadměrné hraní her tím způsobem, že právě díky internetu si našli mnoho kamarádů, se kterými se scházejí v online prostředí, hrají s nimi online hry a tím pádem nelze říct to, že se jim z důvodu nadměrného používání internetu a hraní her zhoršují vztahy s rodinou a přáteli. Na jednu stranu je pravda, že díky internetu si je každý mnohem blíže než kdysi a je možné se prostřednictvím internetu více vidět s lidmi. Na druhou stranu je důležité si uvědomit, že pokud se člověk dostane v rámci používání těchto technologií až na hranici závislosti, tedy do stadia, kdy už jedinec vnímá internet a hry jako to nejdůležitější, může dojít ke zhoršení vztahů s rodinou a přáteli, protože s nimi netráví dostatek času v reálném světě a může dojít k zanedbávání práce a školy z důvodu toho, že jedinec vkládá čím dál více svého času do internetu a videoher.

4 Léčba

V rámci závislosti na internetu zmiňuje Dr. Kimberly Youngová několik možností léčby této závislosti, přičemž je nejjednodušší si ukázat jednotlivé léčebné metody na tabulce:

³¹ Viz Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách. *Národní zdravotnický informační portál* [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2023 [cit. 2023-03-25]. ISSN 2695-0340. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus>

³² Viz *Zaostřeno: Hraní digitálních her u českých adolescentů* [online]. 2019. Praha: Úřad vlády České republiky, 2019 [cit. 2023-02-24]. ISSN 2336-8241. s. 2. Dostupné z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33090/861/Zaostreno_2019-04_Hrani%20digitalnich%20her%20u%20adolescentu.pdf

Tabulka 3 Léčebné metody závislosti na internetu

| | |
|---|---|
| <p>Zkoušení opaku</p> | <p>Ze začátku jsou dané osobě položeny otázky ohledně toho, jaké dny se osoba v týdnu nachází na internetu, v jakou denní dobu se většinou v dané dny podívá na internet, jak dlouho trvá průměrně jedno sezení na internetu a kde většinou daná osoba používá elektronické zařízení k přístupu na internet, přičemž poté se podle odpovědí na tyto otázky zkouší opak – když daná osoba spíše používá internet o víkendu, tak se pokusí používat internet jen v pracovní dny, když ho používá hned po ránu co se vzbudí, tak místo toho bude ráno dělat jinou aktivitu místo používání internetu atd., přičemž se díky tomu změní denní rutina v rámci používání internetu a tím může dojít k zmenšení času stráveného na internetu.</p> |
| <p>Použití vnějších upozornění</p> | <p>Daná osoba začne používat budík nebo něco jiného k tomu, aby trávila jen určitou danou dobu na internetu, přičemž jakmile zazvoní budík, tak je čas na to odhlásit se z internetu.</p> |
| <p>Nastavování cílů</p> | <p>Daná osoba si nastaví zvládnutelné cíle, které spočívají v tom, že pokud daná osoba tráví na internetu např. 40 hodin za týden, tak si nastaví cíl, že bude trávit na internetu jen 20 hodin za týden a rozloží si, kolik tedy hodin bude každý den trávit na internetu, aby tento cíl splnila.</p> |
| <p>Zdržení se od konkrétní aplikace</p> | <p>Daná osoba se zdrží určité konkrétní aplikace, kvůli které tráví na internetu nadměrné množství času, díky čemuž se sníží čas strávený na internetu, kdy ale nadále může používat jiné aplikace, které nejsou tak lákavé pro tu osobu k tomu, aby trávila nadměrné množství času na internetu.</p> |
| <p>Použití připomínkových kartiček</p> | <p>Daná osoba si udělá seznam pěti největších problémů závislosti na internetu a pěti největších benefitů snížení času tráveného na internetu, přičemž si z tohoto seznamu udělá kartičky, které pak nosí u sebe a když danou osobu láká</p> |

| | |
|-------------------------------|---|
| | použít internet, tak si vytáhne kartičky k tomu, aby si připomněla problémy závislosti na internetu a benefity snížení času stráveného na internetu. |
| Vytvoření osobního seznamu | Daná osoba si udělá seznam činností a aktivit, které kvůli závislosti na internetu zanedbával nebo přestal dělat, přičemž je označí podle důležitosti, co pro ně daná aktivita před závislostí na internetu znamenala a díky tomu si daná osoba může uvědomit, které činnosti přestala dělat kvůli nadměrnému trávení času na internetu a přehodnotit tím pádem nutnost trávení tolik času na internetu. |
| Vstoupení do podpůrné skupiny | Pokud daná osoba trpí závislostí na internetu z důvodu, že žije osamělý život a tím pádem to kompenzuje trávením nadměrného množství času na internetu, tak mu poradce může pomoci najít skupinu lidí, kteří mají stejné problémy se závislostí na internetu jako daná osoba a tím pádem ta osoba si může vytvářet přátelství a tím zmenšit množství času stráveného na internetu. |
| Rodinná terapie | V případech, kdy závislost na internetu závažným způsobem ovlivňuje rodinu, tak je možné využít rodinné terapie, kdy je rodině vysvětleno, jak může internet být návykový, dále že daná závislá osoba nemůže za to, že si vytvořila závislost na internetu, dále aby daná rodina si zlepšila komunikaci ohledně problémů, které vznikly z důvodu závislosti na internetu a povzbudit rodinu, aby pomohla dané závislé osobě v léčbě ze závislosti na internetu. |

Zdroj dat: Viz YOUNG, Kimberly S. *Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment* [online]. 1999 [cit. 2024-02-17]. s. 10-14. Dostupné z: <http://netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>.

Poznámka: překlad a tabulka vlastní

Youngová k těmto léčebným metodám taktéž zmiňuje: „první tři zobrazené intervence jsou jednoduché techniky organizace času. Nicméně více agresivní intervence jsou potřeba pokud samotná organizace času nespraví patologické

používání internetu.³³ Tím pádem z toho lze usoudit, že když daná závislá osoba vyhledá odbornou pomoc, tak je potřeba přistupovat nejprve k méně závažným léčebným metodám a pokud tyto metody nepřinesou žádné pozitivní výsledky, tak je teprve vhodné se přesunout na závažnější léčebné metody.

Klinika adiktologie na svých webových stránkách zmiňuje že: „obecně se odborníci shodují, že hlavním léčebnou metodou by měla být psychoterapie, která může být v případě závažnějšího stavu doplněná farmakoterapií, zejména antidepresivy.“³⁴ Klinika adiktologie přitom zmiňuje na svých webových stránkách léčebné metody Kimberley Youngové jakožto metody, které mohou pomoci se závislostí na internetu.³⁵

Dále když se podíváme na výše uvedené léčebné metody, tak můžeme usoudit, že tyto léčebné metody by mohly být využity i při závislosti na počítačových hrách, jelikož závislost na internetu a na videohrách je úzce propojená a tím pádem by tyto léčebné metody mohly být aplikovatelné i na závislost na videohrách.

5 Prevence

Prevence závislosti na internetu a na počítačových hrách je rozhodně velice důležitým tématem, jelikož hlavně u rizikových skupin, jako jsou děti a mladiství, pro které internet je naprostou každodenní samozřejmostí hlavně z toho důvodu, že v dnešní době mohou v čím dál nižším věku používat různá elektronická zařízení, díky kterým je přístup k internetu a k počítačovým hrám ještě snazší, a tím pádem je kvůli tomu větší riziko vzniku závislosti.

Podle psychiatra Karla Nešpora existuje několik preventivních opatření, které mohou využít hlavně rodiče svých dětí. Mezi různá preventivní opatření může patřit to, že rodič by si měl především všimnout určitých znaků toho, že jejich dítě používá nadměrně internet nebo nadměrně hraje počítačové hry, přičemž mezi tyto znaky může patřit např. zhoršení známek ve škole nebo menší trávení času se

³³ YOUNG, Kimberly S. *Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment* [online]. 1999 [cit. 2024-02-17]. s. 10. Dostupné z: <http://netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>.

³⁴ Jak se z digizávislosti dostat? *Poradna adiktologie* [online]. c2022 [cit. 2024-02-21]. Dostupné z: <https://poradna.adiktologie.cz/clanek/digizavislost/jak-se-z-digizavislosti-dostat-1-1>

³⁵ Viz Jak se z digizávislosti dostat? *Poradna adiktologie* [online]. c2022 [cit. 2024-02-21]. Dostupné z: <https://poradna.adiktologie.cz/clanek/digizavislost/jak-se-z-digizavislosti-dostat-1-1>

svými kamarády. Pokud si nějakých negativních znaků rodič všimne, měl by si o tom se svým dítětem promluvit a projevit starost o to, že jeho dítě tráví moc času na internetu nebo hraním videoher a nabídnout mu nějaké jiné alternativy, jak by dítě mohlo trávit svůj volný čas, jako např. chodit více ven s kamarády, chodit na nějaký kroužek nebo sport atd. Dalšími opatřeními může být to, že rodič by měl nastavovat určitá pravidla co se týče používání internetu či hraní videoher, přičemž se hlavně může jednat o určitá pravidla týkající se vymezení určité doby, ve které dítě může používat internet nebo hrát videohry nebo se také může jednat o to, kde dítě může používat elektronická zařízení, která se mohou připojit k internetu nebo na kterých je možné hrát videohry, jelikož díky tomu bude mít rodič mnohem větší přehled o tom, jak moc času reálně jeho dítě tráví na internetu nebo hraním videoher.³⁶

Záchranný kruh v rámci prevence závislosti na videohrách zmiňuje také několik preventivních opatření určených pro rodiče svých dětí, které jsou ve většině dost podobné jako ty, co doporučuje Karel Nešpor výše, přičemž rodičům ještě Záchranný kruh doporučuje, aby si uvědomili, že některé videohry mohou mít pozitivní vliv na rozvoj dítěte v rámci rozvíjení některých schopností, proto je důležité dítě kontrolovat, jestli nehraje nějaké hry, které by naopak mohly mít na něj špatný dopad a je také důležité mluvit s dítětem o tom, že je rozdíl mezi hrou a reálným světem a tudíž by měl rodič zjišťovat, jestli dítě nehraje hry z důvodu nějakých určitých problémů v reálném světě.³⁷

³⁶ Viz NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. 5., rozšířené vydání. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1357-4. s. 49.

³⁷ Viz Hráčství. *Záchranný kruh* [online]. [cit. 2024-02-21]. Dostupné z: https://www.zachranny-kruh.cz/pro-verejnost/kriminalita-rizikove-chovani/hracstvi/pocitac-a-bezpecny-internet/co-je-zavislost-na-pocitacich-a-pocitacovych-hrach.html?gclid=Cj0KCQiA-JacBhC0ARIsAlxybyNGNbnpOCL4mnzChusFH9Mid4DzFMt3rO1Ov_LTZPP1Ahj5v-btCDcaAhu0EALw_wcB

EMPIRICKÁ ČÁST

Empirickou část práce můžeme rozdělit na tři hlavní části, přičemž v první části se práce zabývá Evropskou školní studií o alkoholu a jiných drogách z roku 2015 a 2019, kde byla formou sekundární analýzy využita data studie ESPAD, tím pádem se jedná o interpretaci dat z tabulkových hodnot studie ESPAD a také grafových hodnot z periodika *Zaostřeno* od Národního monitorovacího střediska pro drogy a závislosti Úřadu vlády České republiky. Druhá část empirické části práce se zabývá souhrnem výsledků a závěrů Zprávy o digitálních závislostech v České republice za rok 2023 vydaná Národním monitorovacím střediskem pro drogy a závislosti Úřadu vlády České republiky. Poslední část empirické části práce se zabývá analýzou několika zahraničních výzkumů, které se zaměřují na souvislost agresivního chování s hraním násilných počítačových her.

6 Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách

Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách, zkráceně ESPAD, je studie, v rámci které je již od roku 1995 prováděn výzkum v mnoha evropských zemích. Tato studie je prováděna každé 4 roky a mezi evropské země, které se dobrovolně účastní této studie, patří od roku 2003 i Česká republika. Tato studie je zaměřena především na četnost užívání alkoholu a jiných drog u mladistvých, konkrétně se studie vždy účastní studenti ve věku 15 až 16 let.³⁸

V roce 2015 ale nově do této evropské studie zařadili i problematiku: „hraní počítačových her (...) a internetových aktivit.“³⁹ Rozhodně je správné, že v dnešní moderní době jsou tyto dvě aktivity nově zakomponovány do této evropské studie a tím pádem budou i do budoucna v rámci této studie monitorovány. Díky tomu je totiž možné se v rámci této studie podívat na to, jak moc mladiství hrají počítačové hry a jak moc používají internet a s tím spojené sociální sítě. Také to ale tím pádem znamená, že se v rámci studie ESPAD dostalo do povědomí čím dál větší používání komunikačních technologií, díky čemuž se v rámci této studie

³⁸ Viz *Zaostřeno: Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) 2015* [online]. 2016. Praha: Úřad vlády České republiky, 2016 [cit. 2023-03-17]. ISSN 2336-8241. s. 1-2.

Dostupné z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/32196/734/zaostreno_2016-05_v03.pdf

³⁹ *Zaostřeno: Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) 2015* [online]. 2016. Praha: Úřad vlády České republiky, 2016 [cit. 2023-03-17]. ISSN 2336-8241. s. 11. Dostupné z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/32196/734/zaostreno_2016-05_v03.pdf

začne monitorovat kromě alkoholu a jiných návykových látek i hraní počítačových her a používání internetu u mladistvých.

V rámci analýzy těchto dvou ročníků studie byly využity přímo oficiálně vydané zprávy s výsledky studie ESPAD a také periodikum *Zaostřeno* od Národního monitorovacího střediska pro drogy a závislosti Úřadu vlády České republiky, jelikož některé výsledky a informace nebylo možné dohledat přímo ze zpráv studie ESPAD, tudíž byl použit i další zdroj, který poskytuje podrobnější výsledky v rámci České republiky. Dále byly využity online přístupné dotazníky obou ročníků studie, které jsou dostupné na stránkách ESPAD, jelikož je důležité propojit výsledky studie se samotnými otázkami, které byly položeny studentům v rámci daného dotazníku.

Dále je důležité ještě zmínit to, že v rámci obou studií je zmiňováno v periodiku *Zaostřeno* od Národního monitorovacího střediska pro drogy a závislosti to, že vychází podle Holsteina a kolektivu z toho, že pokud studenti tráví 2 a více hodin denně at' už hraním videoher nebo surfováním po internetu, tak už to lze brát za nadměrné používání těchto technologií.⁴⁰ Z tohoto důvodu v těchto studiích budeme brát v potaz, že 2 a více hodin strávené hraním počítačových her nebo strávené na internetu jsou již považovány za nadměrné.

6.1 Výsledky ESPAD v České republice v roce 2015

V roce 2015 se jednalo již o šestý ročník sběru dat v rámci Evropské školní studie o alkoholu a jiných drogách, přičemž i v tomto roce se této studii zúčastnila i Česká republika. V tomto ročníku se studii zúčastnilo dohromady kolem 600 tisíc studentů z 35 evropských zemí, přičemž tato studie po kontrole dat využila informace od dohromady 96 043 studentů.⁴¹

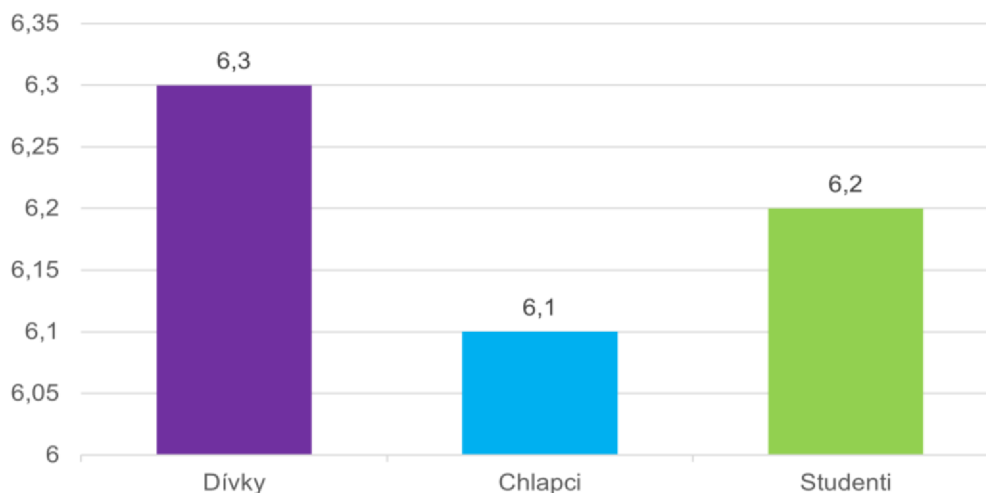
V rámci České republiky se této studii v tomto ročníku účastnilo dohromady 215 škol, přičemž bylo dohromady sesbíráno přes 6 tisíc dotazníků a po kontrole dat tvořil výsledný vzorek, který byl použit přímo do studie, přesně 2 738 studentů.

⁴⁰ Viz *Zaostřeno: Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) 2019* [online]. 2020. Praha: Úřad vlády České republiky, 2020 [cit. 2023-03-17]. ISSN 2336-8241. s. 15. Dostupné z: https://www.vlada.cz/assets/ppov/protidrogova-politika/media/Zaostreno-2020-05_ESPAD-2019.pdf

⁴¹ Viz *ESPAD Report 2015: Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs* [online]. European Monitoring Centre on Drugs and Drug Addiction, 2016 [cit. 2024-01-23]. ISBN 978-92-9168-919-4. s. 7. Dostupné z: doi:10.2810/86718

Je to z toho důvodu, že zde byl požadavek určitého roku narození, takže výsledný vzorek tvořili jen studenti ročníku 1999, kterým bylo v té době 16 let.⁴²

Graf 1 Průměrný počet dnů strávených na internetu během týdne v roce 2015



Zdroj dat: *ESPAD Report 2015: Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs* [online]. European Monitoring Centre on Drugs and Drug Addiction, 2016 [cit. 2024-01-23]. ISBN 978-92-9168-919-4. s. 65. Dostupné z: doi:10.2810/86718

Poznámka: graf zpracován autorem BP

První graf v rámci dotazníku vychází z otázky číslo C37, která zní: „Za posledních 7 dní, které dny (jestli nějaké) jsi byl na internetu (na počítači, tabletu, telefonu, konzoli nebo jiném elektronickém zařízení)? Prosím zahrň všechny druhy internetových aktivit.“⁴³ (překlad vlastní) V této otázce měli studenti zaškrtnout přesně které dny v týdnu byli na internetu, přičemž byla i možnost, že žádný den nebyli na internetu.⁴⁴

Když se podíváme na první graf, tak můžeme vidět to, že studenti v České republice, kteří se účastnili v roce 2015 této studie, tráví v průměru 6,2 dnů z týdne

⁴² Viz *Zaostřeno: Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) 2015* [online]. 2016. Praha: Úřad vlády České republiky, 2016 [cit. 2023-03-17]. ISSN 2336-8241. s. 3-4. Dostupné z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/32196/734/zaostreno_2016-05_v03.pdf

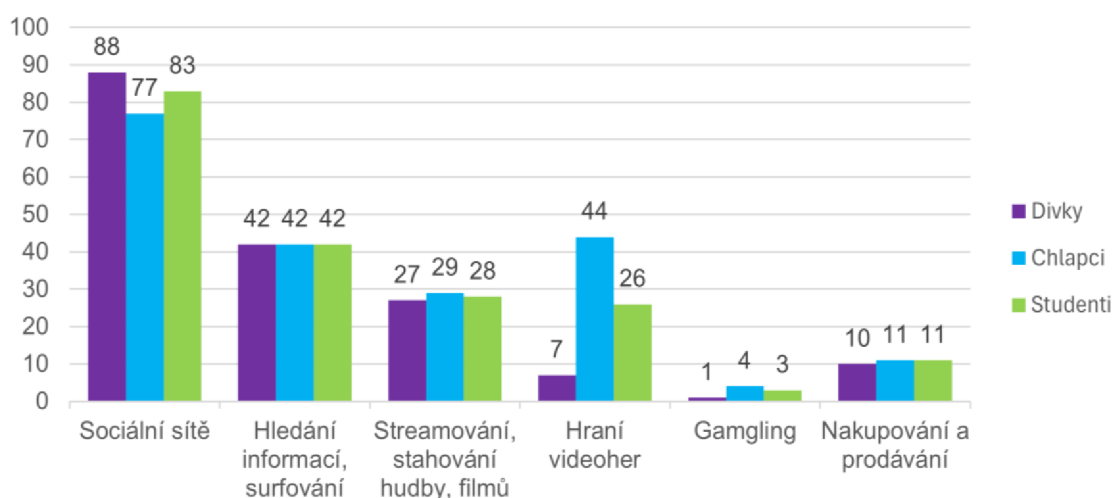
⁴³ 2015 Student Master Questionnaire. In: *ESPAD* [online]. 2015 [cit. 2024-01-30]. s. 12. Dostupné z: http://espad.org/sites/espad.org/files/5.A7_2015-Student-Master-Questionnaire_3.pdf

⁴⁴ Viz 2015 Student Master Questionnaire. In: *ESPAD* [online]. 2015 [cit. 2024-01-30]. s. 12. Dostupné z: http://espad.org/sites/espad.org/files/5.A7_2015-Student-Master-Questionnaire_3.pdf

na internetu, přičemž dívky průměrně tráví 6,3 dnů v týdnu na internetu, zatímco chlapci na internetu tráví 6,1 dnů z týdne, což je o trochu méně než u dívek, ale jelikož je tam velmi malý rozdíl, tak je možné říct, že dívky a chlapci tráví na internetu podobný počet dnů v rámci týdne. Z grafu tudíž vyplývá, že většina studentů tráví na internetu alespoň 6 dní v týdnu, tudíž studenti průměrně jen 1 den v týdnu nejsou vůbec na internetu, což je velice zajímavé zjištění.

Je pozoruhodné to, že v dnešní moderní době opravdu studenti tráví téměř každý den na internetu na různých elektronických zařízeních. Z toho vyplývá, že je internet v dnešní době pro studenty naprostou každodenní samozřejmostí a tím pádem by si určitě velká část studentů nedokázala představit život bez internetu, jelikož tím, že využívají internet skoro každý den, tak kdyby najednou internet nebyl, tak by bylo pro většinu studentů určitě těžké si zvyknout na život bez internetu, jelikož jsou již zvyklí na to, že mohou využít internet k pestré škále aktivit, které by bez internetu nebyly možné.

Graf 2 Výskyt internetových aktivit během 4 a více dnů za posledních 7 dnů v roce 2015 (v %)



Zdroj dat: *ESPAD Report 2015: Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs* [online]. European Monitoring Centre on Drugs and Drug Addiction, 2016 [cit. 2024-01-23]. ISBN 978-92-9168-919-4. s. 65-66. Dostupné z: doi:10.2810/86718

Poznámka: graf zpracován autorem BP

Další graf v rámci dotazníku vychází z otázky číslo C39, přičemž ta otázka je zaměřena na to, kolik přesně dnů za poslední týden byl daný student na internetu, přičemž se v rámci toho dotazníku odpovědi dělí na různé kategorie aktivit, které

je možné dělat na internetu. Mezi ty kategorie patří sociální sítě, hledání informací a surfování po internetu, streamování a stahování hudby a filmů, hraní online videoher, hraní her, kde je možné vyhrát peníze (gambling) a poslední kategorií je nakupování a prodávání na internetu. Student pak má zaškrtnout, kolik přesně dnů strávil na internetu v rámci dané kategorie během posledního týdne, přičemž zde byla opět možnost, že danou aktivitu student nedělal žádný den za poslední týden.⁴⁵

V druhém grafu můžeme tedy vidět rozdělené dané kategorie aktivit, přičemž se postupně na všechny z nich podíváme. Důležité v rámci tohoto grafu je zmínit to, že daná data se vztahují k těm studentům, kteří zaškrtili v dotazníku 4 a více dnů za poslední týden, tudíž se jedná o studenty, kteří danou aktivitu dělali za poslední týden alespoň 4 dny.

První kategorií jsou sociální sítě, kde z druhého grafu můžeme vyčíst, že celkem 83 % studentů trávilo na sociálních sítích 4 a více dnů za poslední týden, přičemž z toho počtu studentů je více dívek, které byly 4 a více dnů na sociálních sítích, a to konkrétně 88 %, zatímco chlapců je o 11 % méně, tudíž 77 %.

Další kategorií, která se týká této otázky, je hledání informací a surfování na internetu, přičemž v grafu můžeme vidět, že jak dívek, tak chlapců byl naprosto stejný počet, a to dohromady 42 % studentů, kteří hledali informace na internetu a surfovali na internetu 4 a více dnů za poslední týden.

Třetí kategorií v tomto grafu je streamování a stahování hudby, filmů a podobně, přičemž zde výsledky jsou opět velmi podobné, kde 28 % studentů alespoň 4 dny za poslední týden streamovali nebo stahovali hudbu či filmy, zde naopak ale je o 2 % více chlapců než dívek oproti sociálním sítím, a to konkrétně 29 %, zatímco dívek je 27 %.

Další kategorií je hraní videoher na internetu, kde můžeme vidět obrovský rozdíl mezi dívkami a chlapci, kdy 44 % chlapců si zapnulo a zahrálo nějakou počítačovou hru na internetu alespoň 4 dny za poslední týden, zatímco dívek je o 37 % méně než chlapců, konkrétně sem spadá jen 7 % dívek, tudíž průměrně 26 % studentů hrálo za poslední týden alespoň 4 dny nějakou online videohru.

⁴⁵ Viz 2015 Student Master Questionnaire. In: *ESPAD* [online]. 2015 [cit. 2024-01-30]. s. 12. Dostupné z: http://espad.org/sites/espad.org/files/5.A7_2015-Student-Master-Questionnaire_3.pdf

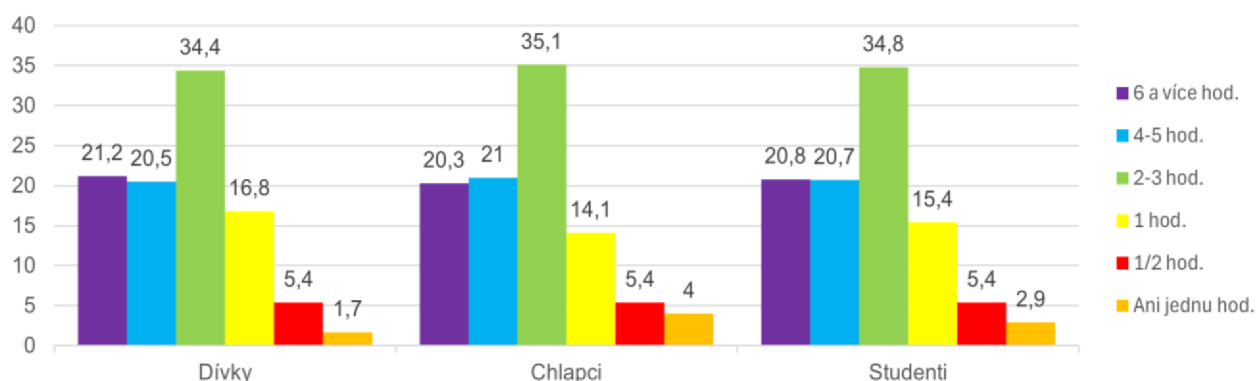
Z toho můžeme usoudit, že v rámci trávení času na internetu dívky raději jsou na sociálních sítích, zatímco chlapci raději hrají online videohry v rámci svého volného času.

Předposlední kategorií, která se v rámci této otázky řešila, je gambling neboli hraní o peníze na internetu, přičemž zde oproti předchozím kategoriím je velmi malé procento studentů, co hraje hazardní hry na internetu, jenom pouhá 3 % studentů hrála alespoň 4 dny za poslední týden hazardní hry přímo na internetu, přičemž sem spadá jen 1 % dívek a 4 % chlapců, tudíž z toho můžeme usoudit, že hazardní hry na internetu lákají o něco málo více chlapců než dívek, kteří se účastnili této studie.

Poslední kategorií je nakupování a prodávání na internetu, kdy výsledky jsou zde opět velmi podobné, konkrétně 11 % studentů za posledních 7 dní alespoň 4 dny nakupovali nebo prodávali něco na internetu, přičemž zde překvapivě bylo o 1 % více chlapců než dívek, konkrétně 11 % chlapců, oproti 10 % dívek, přičemž by si určitě dost lidí myslelo, že nakupování a prodávání na internetu bude více zajímat dívky, ale v rámci této studie to bylo naopak, i když se jedná o velmi malý rozdíl v rámci pohlaví.

Když se podíváme na celý graf a rozdíly mezi kategoriemi, tak můžeme na první pohled vidět, že největší procento studentů tráví čas na sociálních sítích, kde více jak tři čtvrtiny studentů trávilo za poslední týden 4 a více dní na sociálních sítích. Dále nejvíce studenti trávili volný čas hledáním informací a surfováním na internetu, kdy ale pokud se podíváme na výsledek chlapců v rámci hraní online videoher, tak o 2 % více chlapců tráví čas hraním online videoher než studenti celkově hledáním informací a surfováním na internetu, ale jelikož málo dívek tráví hraním videoher svůj volný čas, tak se hraní počítačových her nachází v grafu v rámci studentů celkově až na čtvrtém místě, přičemž před hraním videoher se nachází ještě streamování a stahování hudby a filmů. Na pátém místě se nachází nakupování a prodávání na internetu, kdy jen něco málo přes desetinu studentů tráví 4 a více dnů za poslední týden touto aktivitou a nejméně studentů tráví čas hraním hazardních her, což lze považovat za pozitivní zjištění, jelikož se studie zúčastnili studenti ve věku 16 let, tudíž nejsou ještě plnoletí a hrát hazardní hry je možné až od 18 let věku v České republice.

Graf 3 Počet hodin strávených studenty na internetu v pracovní den v roce 2015 (v %)



Zdroj dat: *Zaostřeno: Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) 2015* [online]. 2016. Praha: Úřad vlády České republiky, 2016 [cit. 2023-03-17]. ISSN 2336-8241. s. 12. Dostupné z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/32196/734/zaostreno_2016-05_v03.pdf

Poznámka: graf zpracován autorem BP

Třetí graf vychází v rámci dotazníku, co dostali v roce 2015 studenti v rámci studie, z otázky číslo C38, přičemž přesné znění otázky bylo: „Za posledních 7 dnů kolik hodin (jestli nějakou) jsi byl na internetu (na počítači, tabletu, telefonu, konzoli nebo jiném elektronickém zařízení) v typickém pracovním dni a typickém víkendovém dni? Prosím zahrň všechny druhy internetových aktivit.“⁴⁶ (překlad vlastní) Otázka se tedy rozdělovala na typický všední den, kdy jsou přímo upřesněny dny od pondělí do čtvrtka a na typický víkendový den, kdy jsou tyto dny upřesněny na dny od pátku do neděle.⁴⁷ Studenti zde mohli vybírat z několika možností, přičemž mohli zaškrtnout jen jednu odpověď a možnosti zněly: „žádnou hodinu, půl hodiny nebo méně, přibližně 1 hodinu, přibližně 2-3 hodiny, přibližně 4-5 hodin, 6 hodin nebo více.“⁴⁸ (překlad vlastní) Důležité je zmínit, že se tato otázka vztahuje i k následujícímu čtvrtému grafu, který ukazuje data v rámci typického víkendového dne, zatímco tento třetí graf ukazuje data v rámci typického pracovního dne.

⁴⁶ 2015 Student Master Questionnaire. In: *ESPAD* [online]. 2015 [cit. 2024-01-30]. s. 12. Dostupné z: http://espad.org/sites/espad.org/files/5.A7_2015-Student-Master-Questionnaire_3.pdf

⁴⁷ Viz 2015 Student Master Questionnaire. In: *ESPAD* [online]. 2015 [cit. 2024-01-30]. s. 12. Dostupné z: http://espad.org/sites/espad.org/files/5.A7_2015-Student-Master-Questionnaire_3.pdf

⁴⁸ 2015 Student Master Questionnaire. In: *ESPAD* [online]. 2015 [cit. 2024-01-30]. s. 12. Dostupné z: http://espad.org/sites/espad.org/files/5.A7_2015-Student-Master-Questionnaire_3.pdf

Ve třetím grafu je tedy zobrazeno, kolik hodin studenti tráví různými aktivitami na internetu denně, a to konkrétně ve všední neboli pracovní dny. Z grafu můžeme na první pohled vidět, že hodnoty jsou zde u studentů celkově, ale i konkrétně mezi chlapci a dívkami velmi vyrovnané. V jedné kategorii můžeme vidět naprosto totožné hodnoty, a to konkrétně u trávení půl hodiny na internetu denně, přičemž se jedná o 5,4 % studentů, kteří tráví kolem půl hodiny na internetu v pracovní den, přičemž v rámci četnosti odpovědi se tato odpověď nachází na pátém místě v rámci toho, kolik procent studentů odpověď vybralo.

Největší hodnotu celkově u studentů, ale i u chlapců a dívek tvoří kategorie 2 až 3 hodiny na internetu denně, přičemž se jedná celkově o skoro 35 % studentů, kteří tráví 2 až 3 hodiny denně na internetu. Zde je naopak procentuálně o trochu více chlapců než dívek, konkrétně tuto odpověď vybralo o 0,7 % chlapců více než dívek, což není ale až takový rozdíl. 2 až 3 hodiny na internetu denně tím pádem můžeme považovat za takový průměrný čas, který studenti stráví na internetu v pracovní den.

Když se podíváme na další hodnoty, konkrétně na druhou studenty nejčastěji vybranou kategorii odpovědi, tak 6 a více hodin denně stráví na internetu celkově skoro 21 % studentů, přičemž o trochu méně chlapců tráví na internetu 6 a více hodin než dívek, konkrétně 21,2 % dívek tráví danou dobu na internetu ve všední den, zatímco chlapců, co vybralo tuto odpověď, je o skoro 1 % méně. 6 hodin a více strávených na internetu je už opravdu hodně času a už by to mohlo představovat přímo závislost na internetu, jelikož tím pádem pětina studentů stráví čtvrtinu pracovního dne jenom aktivitami na internetu, což je naprosto neuvěřitelné.

Další, tudíž již třetí nejčastěji vybraná odpověď je odpověď 4-5 hodin strávených na internetu studenty v pracovní den, přičemž jen o 0,1 % méně studentů vybralo tuto odpověď oproti 6 a více hodinám, přičemž zde je naopak o půl procenta více chlapců než dívek, konkrétně 21 % chlapců tuto odpověď vybralo, díky čemuž se jedná u chlapců o druhou nejčastěji vybranou možnost.

Když se pak podíváme na další hodnoty v rámci grafu, tak kategorii 1 hodiny denně na internetu vybralo něco málo přes 15 % studentů, přičemž zde je opět více dívek, co tuto odpověď vybraly, konkrétně se jedná o téměř 17 % dívek,

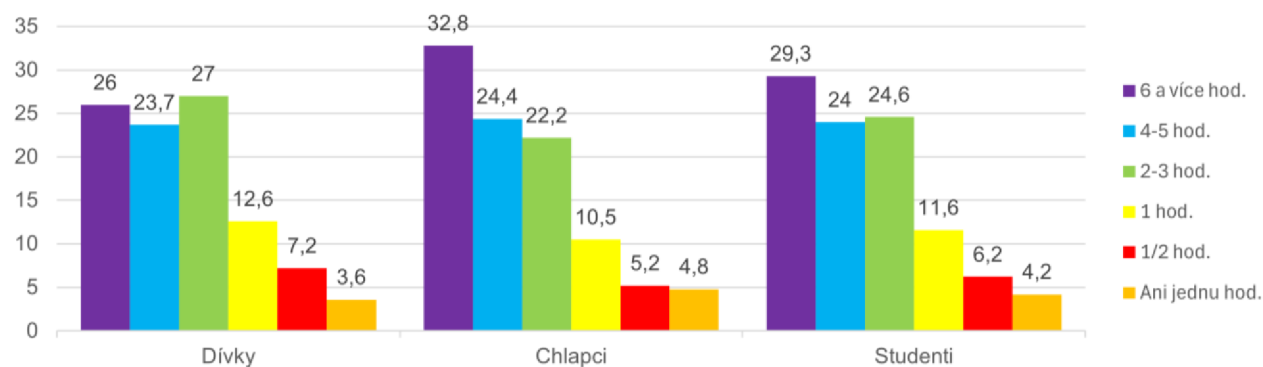
zatímco chlapců je o 2,7 % méně oproti dívkám, konkrétně jen něco málo přes 14 % chlapců tráví 1 hodinu na internetu ve všední den.

Když se podíváme na nejméně vybranou odpověď, co se týče této otázky, tak nejnižší četnost odpovědi celkově u studentů, ale i konkrétně u chlapců a dívek tvoří kategorie ani jedné hodiny na internetu denně, přičemž celkově jenom necelá 3 % studentů zapadá do této kolonky, tudíž celkem 97,1 % studentů tráví na internetu alespoň půl hodiny denně. Díky tomu je možné usoudit to, že pro dnešní mladistvé je naprosto normální a běžné trávit čas na internetu a těch, co na internetu netráví ani hodinu denně je opravdu velmi málo.

Dále je potřeba zmínit, že do kategorie nadměrného používání internetu ve všední den, která je v rámci této studie vymezena 2 a více hodinami na internetu denně, patří celkově 76,3 % studentů, přičemž konkrétně kategorii nadměrného používání internetu splňuje 76,4 % chlapců a 76,1 % dívek. Tudíž něco málo přes pětinu studentů nezapadá do této kategorie, což je opravdu velmi málo a bohužel tím pádem naprostá většina studentů nadužívá internet, i když se jedná o pracovní den.

Také je možné usoudit díky tomuto grafu to, že co se týče množství času stráveného na internetu, tak se hodnoty u chlapců a dívek moc neliší, tudíž jsou aktivity na internetu pro obě pohlaví stejně lákavé a jak chlapci, tak dívky rádi tráví čas na internetu.

Graf 4 Počet hodin strávených studenty na internetu o víkendy v roce 2015 (v %)



Zdroj dat: *Zaostřeno: Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) 2015* [online]. 2016. Praha: Úřad vlády České republiky, 2016 [cit. 2023-03-17]. ISSN 2336-8241. s. 12. Dostupné z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/32196/734/zaostreno_2016-05_v03.pdf

Poznámka: graf zpracován autorem BP

Jak bylo již zmíněno v předchozím grafu, tento graf vychází v rámci dotazníku ze stejné otázky jako třetí graf.

Ve čtvrtém grafu je tedy zobrazena stejná problematika jako u grafu číslo 3, jediným rozdílem je to, že tyto hodnoty vypovídají o času, který studenti stráví na internetu o víkendu, ne ve všední den jako u předchozího grafu.

Prvním rozdílem v hodnotách oproti předchozímu grafu je v tom, že více studentů stráví 6 a více hodin na internetu o víkendu než ve všední den, ať už se jedná celkově o studenty, nebo konkrétně o dívky a chlapce. Konkrétně u chlapců se hodnoty o víkendu zvýšily o 12,5 % oproti všednímu dni, tím pádem téměř 33 % chlapců tráví 6 a více hodin na internetu o víkendu, což je dost velký rozdíl oproti všednímu dni. U dívek to až tak velký rozdíl není, konkrétně o víkendu tráví na internetu o téměř 5 % více dívek než ve všední den, čímž se jedná přesně o 26 % dívek co tráví na internetu 6 a více hodin o víkendu. Z toho důvodu se nejedná o tak velký rozdíl mezi hodnotami v pracovní den a o víkendu oproti chlapcům, což tedy znamená, že více chlapců tráví většinu dne o víkendu na internetu oproti dívkám.

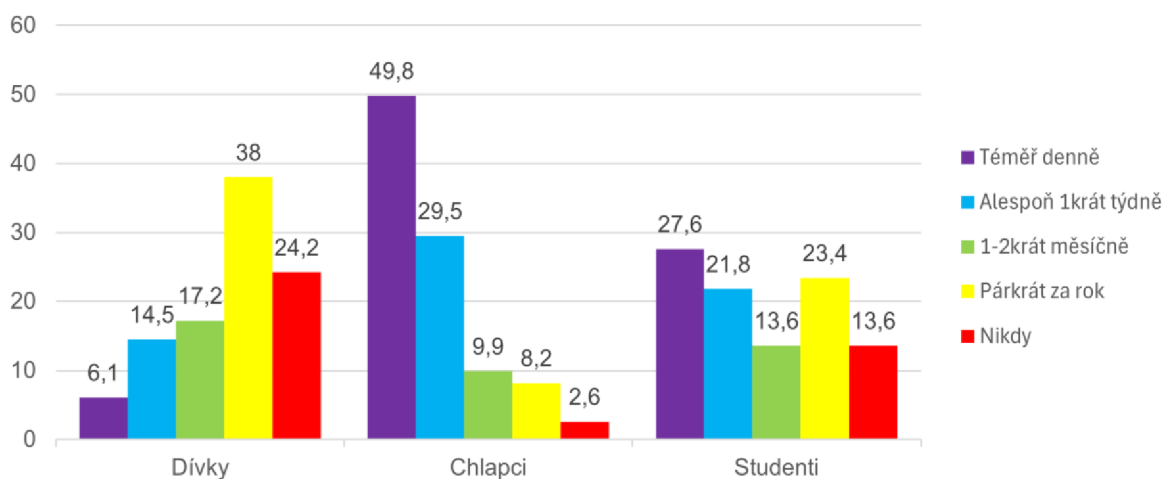
Dalším rozdílem v hodnotách je v rámci ani jedné hodiny denně strávené na internetu o víkendu, kde je celkově o trochu více studentů, ale i chlapců a dívek, kteří netráví vůbec žádný čas na internetu o víkendu. Jedná se sice o malý rozdíl mezi hodnotou o víkendu a v pracovní den, ale i tak to znamená, že někteří studenti o víkendu díky volnu od školy raději tráví čas jinými aktivitami, než aby svůj čas promrhali na internetu, což můžeme brát jako pozitivní zjištění. Na druhou stranu se ale jedná jen o 4,2 % studentů celkově co o víkendu nestráví ani jednu hodinu na internetu, což je opravdu velmi malá hrstka studentů oproti těm, co stráví na internetu o víkendu 6 a více hodin.

Dalším rozdílem v hodnotách o víkendu a v pracovní den je v kategorii 2 až 3 hodin denně, přičemž v pracovní den se jedná procentuálně o největší kategorii, zatímco o víkendu se procentuálně o největší kategorii nejedná. Konkrétně u chlapců se jedná o rozdíl 12,9 % a u dívek o rozdíl 7,4 %. Otázkou je, jestli se tento rozdíl přičítá k těm studentům, co o víkendu stráví 4 hodiny a více na internetu, anebo naopak právě k těm studentům, co o víkendu stráví na internetu méně jak 2 hodiny. Zde už jde o preference každého studenta jednotlivě, jestli o víkendu raději daný jednatel tráví svůj čas jinými aktivitami než těmi na

internetu, anebo právě díky volnu o víkendu raději daný student stráví ještě více svého času na internetu.

Poslední, co by bylo potřeba zmínit k tomuto grafu je to, kolik studentů spadá do kategorie nadměrného používání internetu o víkendu, která je v rámci této studie 2 a více hodin, jak je již několikrát zmíněné. Celkově sem spadá 77,9 % studentů, konkrétně do této kategorie spadá 79,4 % chlapců a 76,7 % dívek. Oproti všednímu dni tedy nadměrně používá internetu celkově o 1,6 % více studentů, což není až takový rozdíl, jak by někdo mohl čekat, jelikož o víkendu je mnohem více volna, tudíž to svádí k myšlence, že bude víc studentů nadužívajících internet, ale nejedná se o moc velký rozdíl oproti pracovnímu dni.

Graf 5 Frekvence hraní počítačových her v roce 2015 (v %)



Zdroj dat: *Zaostřeno: Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) 2015* [online]. 2016. Praha: Úřad vlády České republiky, 2016 [cit. 2023-03-17]. ISSN 2336-8241. s. 11. Dostupné z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/32196/734/zaostreno_2016-05_v03.pdf

Poznámka: graf zpracován autorem BP

Pátý graf vychází v rámci dotazníku z otázky C04, která zní: „Jak často (jestli vůbec) děláš každou z následujících aktivit?“⁴⁹ (překlad vlastní) V rámci této otázky studenti měli vyjmenovaných několik různých aktivit, které je možné dělat ve volném čase, přičemž jednou z aktivit, která byla v této otázce, bylo i hraní

⁴⁹ 2015 Student Master Questionnaire. In: *ESPAD* [online]. 2015 [cit. 2024-01-30]. s. 2. Dostupné z: http://espad.org/sites/espad.org/files/5.A7_2015-Student-Master-Questionnaire_3.pdf

počítačových her.⁵⁰ Studenti v rámci každé aktivity mohli vybrat z několika možností, kdy měli zaškrtnout jenom jednu z možností, přičemž možnosti odpovědi byly: „nikdy, párkrát za rok, jednou nebo dvakrát za měsíc, alespoň jednou za týden, skoro každý den.“⁵¹ (překlad vlastní)

V posledním grafu tudíž můžeme vidět to, jak moc často studenti, kteří se účastnili tohoto výzkumu, hrají počítačové hry. Největší část všech studentů, přesněji skoro 28 %, hraje hry téměř denně, přičemž do skupiny hráčů hrajících počítačové hry skoro denně patří téměř 50 % dotázaných chlapců, oproti tomu jen 6 % dívek hraje hry téměř denně, což je obrovský rozdíl. Díky tomu můžeme usoudit, že chlapci si mnohem raději zahrají počítačové hry ve svém volném čase než dívky.

Na druhou stranu jen 13,6 % dotázaných studentů nikdy v životě počítačové hry nehráli, přičemž zde je to z hlediska procent naopak u chlapců a dívek, a to tak, že skoro čtvrtina dívek nikdy nehrála hry, zatímco ani ne 3 % chlapců nikdy nehrála počítačové hry. Tudíž můžeme usoudit, že naprostá většina chlapců, konkrétně 97,4 % alespoň někdy hraje počítačové hry ve svém volném čase.

U dívek nejvíce procent zabírá kategorie hraní počítačových her párkrát do roka, a to konkrétně 38 % dívek hraje videohry párkrát do roka, zatímco jen něco málo přes 8 % chlapců hraje videohry jen párkrát do roka. Z toho můžeme usoudit, že chlapci mají větší tendenci hrát počítačové hry častěji než dívky, které si zahrají počítačové hry spíše rekreačně.

6.2 Výsledky ESPAD v České republice v roce 2019

V roce 2019 se jednalo o sedmý ročník mezinárodní studie ESPAD, přičemž se tohoto ročníku studie zúčastnilo dohromady 35 evropských zemí, mezi které opět patřila i Česká republika. Této evropské studie se dohromady zúčastnilo

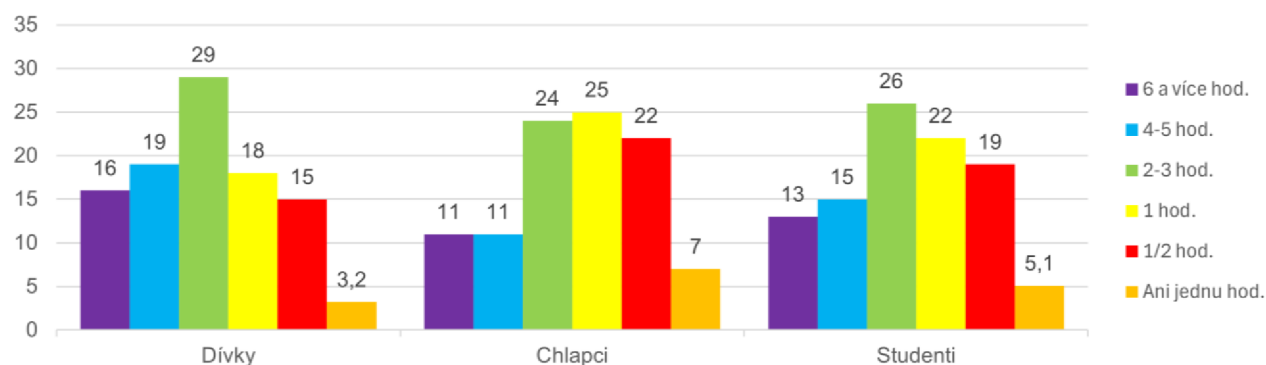
⁵⁰ Viz 2015 Student Master Questionnaire. In: *ESPAD* [online]. 2015 [cit. 2024-01-30]. s. 2. Dostupné z: http://espad.org/sites/espad.org/files/5.A7_2015-Student-Master-Questionnaire_3.pdf

⁵¹ 2015 Student Master Questionnaire. In: *ESPAD* [online]. 2015 [cit. 2024-01-30]. s. 2. Dostupné z: http://espad.org/sites/espad.org/files/5.A7_2015-Student-Master-Questionnaire_3.pdf

téměř 700 tisíc studentů, přičemž po překontrolování dat byly využity informace od dohromady 99 647 studentů.⁵²

V roce 2019 se této studii v České republice účastnilo dohromady 255 škol, přičemž se z těchto škol náhodně vybralo dohromady 339 tříd. Dotazníků bylo dohromady z České republiky sesbíráno kolem 6600, přičemž po kontrole všech dat a vyřazení dotazníků od studentů, kteří nebyli narozeni v roce 2003, tak se dohromady do výsledku studie započítalo 2778 studentů. 51,3 % z celkového počtu studentů tvořili chlapci a 48,7 % z toho tvořily dívky, kterým v té době bylo 16 let. Dohromady bylo do studie tím pádem započítáno o 70 chlapců více než dívek, z čehož je možné usoudit, že se nejedná o moc velký rozdíl.⁵³

Graf 6 Počet hodin strávených studenty na sociálních sítích v pracovní den v roce 2019 (v %)



Zdroj dat: *ESPAD Report 2019: Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs* [online]. European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction, 2020 [cit. 2024-01-23]. ISBN 978-92-9497-546-1. s. 82. Dostupné z: doi:10.2810/877033

Poznámka: graf zpracován autorem BP

Graf číslo 6 vychází z dotazníku, který studenti účastníci se studie dostali v roce 2019, přičemž se konkrétně v rámci dotazníku jedná o otázku číslo C37, která zní: „Za posledních 7 dnů kolik hodin (jestli nějakou) jsi byl na sociálních sítích a komunikoval s ostatními na internetu?“⁵⁴ (překlad vlastní) Odpovědi na

⁵² Viz *ESPAD Report 2019: Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs* [online]. European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction, 2020 [cit. 2024-01-23]. ISBN 978-92-9497-546-1. s. 7. Dostupné z: doi:10.2810/877033

⁵³ *Zaostřeno: Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) 2019* [online]. 2020. Praha: Úřad vlády České republiky, 2020 [cit. 2023-03-17]. ISSN 2336-8241. s. 2-3. Dostupné z: https://www.vlada.cz/assets/ppov/protidrogova-politika/media/Zaostreno-2020-05_ESPAD-2019.pdf

⁵⁴ 2019 Student Master Questionnaire. In: *ESPAD* [online]. 2019 [cit. 2024-01-30]. s. 15. Dostupné z: <http://espad.org/sites/espad.org/files/espad-2019-Student-Master-Questionnaire.pdf>

tuto otázku byly rozděleny na školní den, tudíž se jedná o normální pracovní den a neškolní den, tudíž se jedná o víkend nebo svátek.⁵⁵ Studenti pak měli na výběr z několika možností, mezi které patřily: „žádnou hodinu, půl hodiny nebo méně, přibližně 1 hodinu, přibližně 2-3 hodiny, přibližně 4-5 hodin, 6 hodin nebo více.“⁵⁶ (překlad vlastní) Je nutné podotknout, že se tento graf zaměřuje jenom na pracovní neboli školní den, tím pádem jsou v tomto grafu zobrazena data pouze v rámci pracovního dne, zatímco víkend je zpracován v následujícím grafu, tudíž v grafu číslo 7.

Když se podíváme na tento graf, tak můžeme na první pohled vidět, že největší množství studentů tráví na sociálních sítích 2-3 hodiny denně, konkrétně 26 % studentů tráví 2-3 hodiny průměrně za den v rámci pracovního dne, přičemž je více dívek, co tráví tuto dobu na sociálních sítích ve školní den, konkrétně to je skoro 30 % dívek, zatímco chlapců je o 5 % méně než dívek, konkrétně 24 %, přičemž u chlapců je to až druhá nejčastější odpověď, na prvním místě je totiž trávení 1 hodiny denně na sociálních sítích, přičemž rozdíl oproti 2-3 hodinám je pouhé 1 %, tudíž to není až takový rozdíl.

Když se podíváme na druhou nejčastější odpověď u studentů, tak se jedná o trávení 1 hodiny za den v rámci pracovního dne na sociálních sítích, přičemž 22 % studentů tráví na sociálních sítích tuto dobu, z čehož je zde naopak více chlapců, co tráví tuto dobu denně na sociálních sítích, konkrétně se jedná o 25 % a spadá sem největší procento chlapců ze všech možností odpovědí, jak již bylo zmíněno výše. Dívek je na druhou stranu o 7 % méně než chlapců, které tráví 1 hodinu denně na sociálních sítích ve školní den, konkrétně se jedná tedy o 18 % studentek, přičemž u dívek se nejedná o druhou nejčastější odpověď, jelikož u dívek je na druhém místě možnost 4-5 hodin denně na sociálních sítích, přičemž je zde velmi malý rozdíl, konkrétně 4-5 hodin denně tráví o 1 % více dívek než 1 hodinu denně.

Třetí nejčastěji vybranou možností ze všech možností celkově u studentů je možnost půl hodiny denně na sociálních sítích v pracovní den, jedná se konkrétně

⁵⁵ Viz 2019 Student Master Questionnaire. In: *ESPAD* [online]. 2019 [cit. 2024-01-30]. s.15.

Dostupné z: <http://espad.org/sites/espad.org/files/espad-2019-Student-Master-Questionnaire.pdf>

⁵⁶ 2019 Student Master Questionnaire. In: *ESPAD* [online]. 2019 [cit. 2024-01-30]. s. 15.

Dostupné z: <http://espad.org/sites/espad.org/files/espad-2019-Student-Master-Questionnaire.pdf>

o 19 % studentů, přičemž je zde opět více chlapců, co tráví tuto dobu denně na sociálních sítích, konkrétně se jedná o 22 % chlapců, přičemž u chlapců stejně jak u studentů se jedná o třetí nejčastější odpověď v rámci této otázky. Na druhou stranu u dívek se nejedná o třetí nejčastější odpověď, ale až o čtvrtou, přičemž třetí nejčastější odpovědí u dívek byla možnost 1 hodiny denně, kdy o 3 % méně dívek tráví půl hodiny denně na sociálních sítích v pracovní den oproti 1 hodiny denně, konkrétně se jedná o 15 % dívek, co tráví maximálně půl hodiny denně na sociálních sítích.

Další nejčastější odpověď u studentů je odpověď 4-5 hodin denně na sociálních sítích v normální školní den, konkrétně se jednalo o 15 % studentů, co tráví tuto již dost dlouhou dobu na sociálních sítích. Zde je naopak více dívek, co tráví tuto dobu na sociálních sítích, přičemž tuto odpověď dohromady vybralo 19 % studentek, zatímco chlapců je oproti dívkám o 8 % méně, tedy 11 %. U dívek byla tato odpověď druhou nejčastější, ne tedy čtvrtou jak u všech studentů dohromady, zatímco u chlapců je tato možnost odpovědi také čtvrtou nejčastější odpovědí ještě společně s 6 a více hodinami na sociálních sítích v pracovní den.

S ohledem na výsledky grafu v rámci počtu hodin strávených studenty na sociálních sítích v pracovní den je pátou nejčastější možností 6 a více hodin, což je již minimálně čtvrtina dne strávená studenty na sociálních sítích ve školní den, což lze považovat za opravdu velkou část dne. Studentů, kteří vybrali tuto možnost, je dohromady 13 %, přičemž je zde opět více dívek, které tráví tuto dobu na sociálních sítích, konkrétně se jedná o 16 % studentek a také se jedná o čtvrtou nejčastěji vybranou odpověď, ne tedy pátou jako u studentů celkově, zatímco chlapců je o 5 % méně než dívek, co tráví tuto dobu na sociálních sítích, tedy konkrétně 11 % a jedná se společně s možností 4-5 hodin denně o čtvrtou nejčastější odpověď.

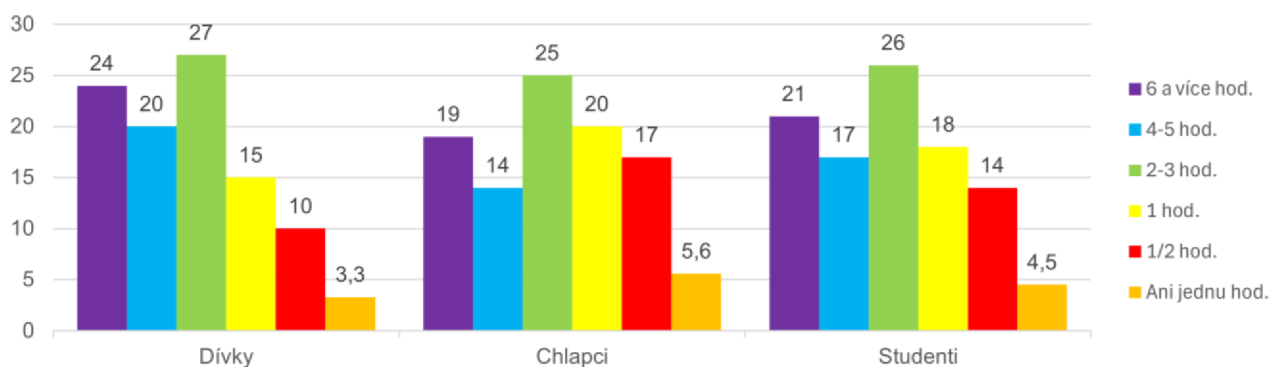
Nejméně častou odpovědí je možnost ani jedné hodiny denně na sociálních sítích, tedy se jedná o studenty, kteří ve školní den netráví na sociálních sítích vůbec žádný čas, přičemž se jedná o něco málo přes 5 % studentů, přičemž sem spadá více chlapců než dívek, konkrétně žádný čas na sociálních sítích tráví 7 % chlapců, zatímco dívek je jen něco málo přes 3 %. Z toho můžeme usoudit, že jen velmi malá část studentů vůbec nechodí na sociální sítě, tudíž pro téměř 95 %

studentů je naprosto normální trávit alespoň nějaký čas každý den na sociálních sítích.

Když se tedy podíváme celkově na výsledky a na rozdíly mezi chlapci a dívkami, tak celkově více dívky tráví více času na sociálních sítích v pracovní den oproti chlapcům, tudíž z toho můžeme usoudit, že dívky raději tráví svůj volný čas na sociálních sítích než chlapci.

Poslední věc, kterou je vhodné zmínit je to, kolik studentů spadá do kategorie nadměrného používání sociálních sítí v pracovní den, která je v rámci této studie 2 a více hodin, jak je to již zmíněné výše. Studentů, kteří tráví na sociálních sítích 2 a více hodin je dohromady 54 %, přičemž je o mnohem více dívek, co tráví nadměrné množství času na sociálních sítích v pracovní den, konkrétně se jedná o 64 % dívek, což je opravdu již velké množství, zatímco chlapců je o 18 % méně, kteří spadají do kategorie nadměrného používání sociálních sítí, konkrétně se jedná o 46 % chlapců.

Graf 7 Počet hodin strávených studenty na sociálních sítích o víkendu v roce 2019 (v %)



Zdroj dat: *ESPAD Report 2019: Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs* [online]. European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction, 2020 [cit. 2024-01-23]. ISBN 978-92-9497-546-1. s. 83. Dostupné z: doi:10.2810/877033

Poznámka: graf zpracován autorem BP

Jak již bylo zmíněno v minulém grafu, tento graf ukazuje data, která vychází ze stejné otázky z dotazníku jako u předchozího grafu, akorát tento graf obsahuje data za víkendový den. Tento graf se tím pádem zabývá výsledky počtu hodin na sociálních sítích v rámci víkendového dne.

Když se podíváme na graf, tak na první pohled vidíme, že největší počet studentů vybralo možnost 2-3 hodiny denně, přičemž se jednalo o více jak čtvrtinu

studentů, konkrétně 26 % studentů vybralo tuto odpověď, přičemž jak chlapců, tak dívek je podobné množství, co o víkendu tráví 2-3 hodiny na sociálních sítích, konkrétně se jedná o 25 % chlapců a dívek je o 2 % více.

Druhou studenty nejčastěji vybranou možností byla odpověď 6 a více hodin strávených na sociálních sítích o víkendu, což implikuje to, že o víkendu díky více volnému času mohou studenti trávit více času na sociálních sítích než v pracovní den, právě proto není překvapivé, že druhou nejčastější odpovědí je právě 6 a více hodin strávených na sociálních sítích. Studentů, kteří vybrali tuto odpověď je něco málo přes pětinu, konkrétně 21 %, přičemž zde opět je více dívek, které vybraly tuto možnost odpovědi, a to skoro čtvrtina studentek tráví danou dobu o víkendu na sociálních sítích, konkrétně se jedná o 24 % studentek, zatímco chlapců je o 5 % méně, tudíž 19 % chlapců tráví 6 a více hodin na sociálních sítích o víkendu. U chlapců se nejedná o druhou nejčastěji vybranou odpověď, ale až o třetí, jelikož u chlapců je druhou nejčastější odpovědí 1 hodina denně strávená na sociálních sítích o víkendu.

Další možností, kterou nejvíce vybrali studenti v rámci počtu hodin na sociálních sítích v rámci víkendového dne, je možnost 1 hodiny denně, přičemž se konkrétně jedná o 18 % studentů, co tráví tento čas na sociálních sítích o víkendu, přičemž zde je naopak více chlapců, co tráví 1 hodinu denně o víkendu na sociálních sítích, konkrétně tuto odpověď vybralo přesně pětina chlapců, tedy 20 %, zatímco dívek je o 5 % méně, a u dívek tato odpověď není třetí nejčastější, jelikož o 5 % více dívek vybralo odpověď 4-5 hodin.

Čtvrtá nejčastěji vybraná možnost ze všech možností v rámci otázky je u studentů možnost 4-5 hodin denně na sociálních sítích o víkendu, přičemž jen o 1 % méně studentů vybralo tuto odpověď oproti třetí nejčastější, tudíž se jedná o 17 % studentů. Jak již bylo zmíněno, tak u dívek se jedná o třetí nejčastější odpověď, přičemž přesně 20 % dívek tráví 4-5 hodin na sociálních sítích o víkendu, zatímco chlapců je výrazně méně, konkrétně jen 14 % chlapců vybralo tuto odpověď.

Pátá nejčastější odpověď v rámci počtu hodin strávených studenty na sociálních sítích o víkendu je odpověď maximálně půl hodiny denně, přičemž se jedná konkrétně o 14 % studentů, co vybrali tuto odpověď, z čehož je tentokrát více chlapců, co vybrali tuto možnost, konkrétně 17 %, tudíž se jedná o čtvrtou

nejčastější odpověď, kterou zaškrtnuli chlapci. Dívek na druhou stranu, které tráví maximálně půl hodiny o víkendu na sociálních sítích je oproti chlapcům o 7 % méně, tedy jen 10 % dívek vybralo tuto odpověď.

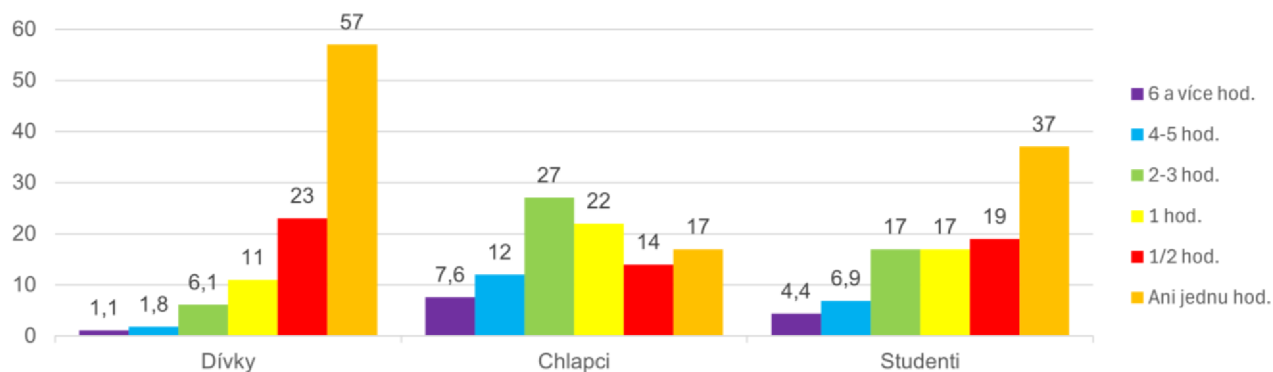
Nejméně vybíranou odpovědí je odpověď ani jedné hodiny strávené na sociálních sítích o víkendovém dni, konkrétně ani ne 5 % studentů netráví na sociálních sítích vůbec žádný čas, přičemž je zde opět více chlapců, kteří vybrali tuto možnost, konkrétně se jedná o 5,6 % chlapců, zatímco dívek je jen něco málo přes 3 %, které netráví žádný čas na sociálních sítích o víkendu.

Když se na výsledky této otázky podíváme obecně, tak opět dívky tráví více hodin na sociálních sítích než chlapci, jelikož v rámci kategorií 2-3 hodiny, 4-5 hodin a 6 a více hodin je procentuálně více dívek oproti chlapcům, co vybraly tyto odpovědi.

Pokud obecně porovnáme výsledky z minulého grafu, tudíž graf počtu hodin strávených studenty na sociálních sítích ve školní den a tento graf, který zaznamenává výsledky v rámci normálního víkendového dne, tak můžeme říct, že naprosto stejný počet studentů tráví 2-3 hodiny denně na sociálních sítích jak o víkendu, tak ve školní den, přičemž také skoro stejné výsledky jsou u možnosti ani jedné hodiny denně, kdy o víkendu je jenom o 0,6 % méně studentů, co tráví žádný čas na sociálních sítích oproti pracovnímu dni. Dále je možné vidět rozhodně nárůst počtu studentů v rámci víkendu, co tráví 6 a více hodin denně a 4-5 hodin denně oproti pracovnímu dni, z čehož můžeme usoudit, že tím, jak studenti mají o víkendu více volného času, tak mohou trávit více hodin na sociálních sítích, zatímco naopak u kategorií 1 hodiny denně a půl hodiny denně je v rámci víkendu vidět pokles studentů, co vybrali tyto odpovědi oproti pracovnímu dni.

Jak již bylo i v předchozích grafech zmíněno, tak je potřeba se ještě podívat na to, kolik studentů spadá do kategorie nadměrného užívání sociálních sítích o víkendu, která je v rámci těchto výsledků stanovena na 2 a více hodin denně. Studentů, kteří tráví 2 a více hodin o víkendu na sociálních sítích je dohromady 64 %, což je o 10 % více než v rámci pracovního dne. Dívek je opět více než chlapců, co spadají do kategorie nadměrného používání sociálních sítí, přičemž o víkendu sem spadá 71 % dívek, což je o 7 % více než kolik sem spadalo dívek v rámci pracovního dne. Chlapců, kteří tráví o víkendu 2 a více hodin na sociálních sítích je dohromady 58 %, což je o 12 % více chlapců oproti pracovnímu dni.

Graf 8 Počet hodin strávených studenty hraním videoher v pracovní den v roce 2019 (v %)



Zdroj dat: *ESPAD Report 2019: Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs* [online]. European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction, 2020 [cit. 2024-01-23]. ISBN 978-92-9497-546-1. s. 84. Dostupné z: doi:10.2810/877033

Poznámka: graf zpracován autorem BP

Další graf, v pořadí již osmý, je zaměřen na podobnou problematiku jako předchozí dva grafy, akorát místo sociálních sítí se graf zaměřuje na hraní videoher.

Tento graf v rámci dotazníku z roku 2019 vychází z otázky číslo C39, přičemž přesné znění otázky je: „Za posledních 30 dnů kolik hodin (jestli nějakou) jsi hrál videohry za použití počítače, tabletu, konzole, telefonu nebo jiného elektronického zařízení (strategické, puzzlové, dobrodružné, fotbalové, válečné hry atd.)?“⁵⁷ (překlad vlastní) Stejně jak u předchozích dvou grafů, tak odpovědi jsou rozděleny na školní den a neškolní den, přičemž je zde opět na výběr z několika variant odpovědi, přičemž student mohl zaškrtnout jen jednu odpověď. Mezi možností odpovědi opět patří: „žádnou hodinu, půl hodiny nebo méně, přibližně 1 hodinu, přibližně 2-3 hodiny, přibližně 4-5 hodin, 6 hodin nebo více.“⁵⁸ Je zde důležité zmínit, že tento osmý graf se zaměřuje jen na výsledky v rámci pracovního neboli školního dne, zatímco následující graf číslo 9 obsahuje data v rámci víkendového dne.

Když se podíváme na tento graf, tak na první pohled můžeme vidět, že velké množství dívek nehraje ani jednu hodinu denně videohry, přičemž konkrétně se

⁵⁷ 2019 Student Master Questionnaire. In: *ESPAD* [online]. 2019 [cit. 2024-01-30]. s. 15.

Dostupné z: <http://espad.org/sites/espad.org/files/espad-2019-Student-Master-Questionnaire.pdf>

⁵⁸ 2019 Student Master Questionnaire. In: *ESPAD* [online]. 2019 [cit. 2024-01-30]. s. 15.

Dostupné z: <http://espad.org/sites/espad.org/files/espad-2019-Student-Master-Questionnaire.pdf>

jedná o 57 %, což znamená, že jen 43 % dívek alespoň na chvíli zapnou ve školní den nějakou videohru a zahrají si. Přičemž ani jedna hodina denně hraním videoher patří mezi nejčastěji vybranou odpověď mezi studenty celkově, přičemž dohromady 37 % studentů vůbec ve školní den nehrají žádné videohry, z čehož ale chlapců je oproti dívkám značně méně, konkrétně tuto odpověď vybralo o 40 % méně chlapců než dívek, tudíž konkrétně tuto možnost vybralo 17 % chlapců a jedná se v rámci chlapců o třetí nejčastější odpověď, jelikož více chlapců hraje hry ve školní den v rámci kategorií 2-3 hodin a jedné hodiny denně. Z toho můžeme usoudit, že je opravdu velké množství dívek, co vůbec nehraje videohry ve svém volném čase a že více chlapce baví videohry a rádi si ve svém volném čase nějakou tu videohru zahrají, jelikož 83 % chlapců alespoň na chvíli zapnou videohru ve školní den a zahrají si.

Na druhém místě v rámci četnosti odpovědi u studentů se umístila odpověď maximálně půl hodiny denně, přičemž studentů, kteří vybrali tuto možnost v rámci této studie, je dohromady 19 %, přičemž zde je opět více dívek, co v pracovní den zapnou videohru na maximálně půl hodiny, konkrétně se jedná o 23 % dívek. Chlapců na druhou stranu je skoro o 10 % méně, oproti dívkám, konkrétně tuto možnost odpovědi vybralo 14 % chlapců a jedná se tím pádem o čtvrtou nejčastěji vybranou možnost odpovědi chlapci, což znamená, že 69 % chlapců alespoň na jednu hodinu denně zapne nějakou videohru, což je pořád více než kolik dívek nehraje videohry vůbec.

Další kategorií v rámci tohoto grafu, která podle dat byla třetí nejčastěji vybranou kategorií u studentů účastníků se této studie, je kategorie 1 hodiny denně a 2-3 hodin denně, jelikož naprosto stejné procento studentů vybralo tyto dvě možnosti odpovědi, konkrétně tyto odpovědi vybralo dohromady 17 % studentů. V rámci jedné hodiny denně, tak více chlapců vybralo tuto možnost odpovědi oproti dívkám, konkrétně tuto odpověď vybralo 22 % chlapců a jedná se o druhou nejčastější odpověď u chlapců ze všech možností odpovědi. Dívek na druhou stranu je o 11 % méně, co hraje 1 hodinu denně ve školní den videohry, tudíž se konkrétně jedná o 11 % dívek a u dívek se jedná o třetí nejčastější odpověď. U kategorie 2-3 hodin denně v pracovní den strávené hraním videoher tak opět je více chlapců, co hrají tuto dobu videohry ve školní den, přičemž se jedná o nejčastěji vybranou odpověď ze všech odpovědí u chlapců, konkrétně 27 %

chlapců vybralo tuto odpověď, zatímco dívek bylo jen něco málo přes 6 %, co vybralo tuto kategorii.

Čtvrtou nejčastěji vybranou odpovědí v rámci všech možností odpovědi je u studentů odpověď 4-5 hodin v rámci normálního pracovního dne, přičemž konkrétně tuto dobu hraje videohry téměř 7 % studentů, kteří se účastnili tohoto ročníku studie. Opět více chlapců vybralo tuto možnost odpovědi, konkrétně tuto kategorii zaškrtnulo 12 % chlapců, zatímco dívek je o více jak 10 % méně, konkrétně jen 1,8 % dívek hraje videohry ve školní den 4-5 hodin.

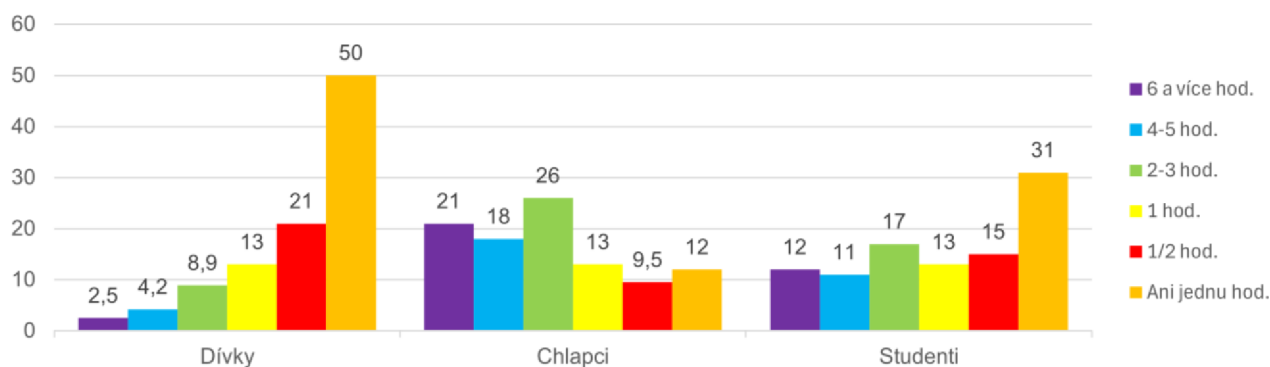
Na posledním místě v rámci četnosti vybrání odpovědi v rámci této otázky je odpověď 6 a více hodin denně strávených hraním videoher ve školní den, přičemž dohromady 4,4 % studentů vybralo tuto možnost odpovědi, tudíž ani ne 5 % studentů tráví hraním videoher čtvrtinu dne a více ve školní den. Přičemž je ale nutné podotknout, že 7,6 % chlapců hraje 6 a více hodin denně videohry, což lze považovat za nadměrné, jelikož se jedná o školní den, kdy studenti mají i jiné povinnosti a tím pádem trávení čtvrtiny dne a více hraním videoher je již opravdu nadměrné. Oproti tomu jen něco málo přes 1 % dívek hraje hry 6 a více hodin denně, což lze považovat za pozitivní zjištění a opět to ukazuje na to, že opravdu jen málo dívek považuje hraní videoher jako něco, co potřebují dělat ve svém volném čase, natož strávit hraním videoher čtvrtinu dne a více.

Když se podíváme na graf jako takový, tak můžeme u dívek krásně vidět sestupnou tendenci co se týče hodin strávených hraním videoher, kdy o čím více hodin se jedná, tím méně dívek tyto možnosti vybraly. U studentů celkově je ta tendence také klesající se zvyšujícím se počtem hodin, což lze připsat hlavně tomu, že v rámci většího počtu hodin je čím dál méně dívek, tudíž se tím dost vyrovnaly výsledky v rámci studentů celkově, jelikož chlapci hrají nejvíce hry v rámci 1-3 hodin denně, přičemž i v rámci kategorií 4-5 hodin a 6 a více hodin je pořád dost velké množství chlapců, tudíž když už chlapci hrají videohry, tak je hrají alespoň několik hodin. Proto výsledky v rámci této otázky ukazují opravdu velké rozdíly mezi chlapci a dívkami, kdy o mnohem více chlapců hraje alespoň na chvíli denně videohry oproti dívkám.

Poslední, na co se podívám v rámci tohoto grafu, tak je, kolik studentů spadá do kategorie nadměrného hraní videoher, kdy je v rámci této studie, jak je již zmíněno několikrát výše, určena doba 2 a více hodin, přičemž do této kategorie

v rámci hraní her v pracovní den spadá 28,3 % studentů. Oproti sociálním sítím, tak do této kategorie spadá více chlapců, konkrétně se jedná o 46,6 % chlapců, zatímco dívek je značně méně, konkrétně 2 a více hodin hraním videoher v pracovní den tráví jen 9 % dívek, což je oproti chlapcům rozdíl 37,6 %.

Graf 9 Počet hodin strávených studenty hraním videoher o víkendu v roce 2019 (v %)



Zdroj dat: *ESPAD Report 2019: Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs* [online]. European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction, 2020 [cit. 2024-01-23]. ISBN 978-92-9497-546-1. s. 85. Dostupné z: doi:10.2810/877033

Poznámka: graf zpracován autorem BP

Poslední graf v rámci studie ESPAD z roku 2019 se zabývá počtem hodin strávených studenty hraním videoher v rámci víkendu, tím pádem vychází ze stejné otázky jako předchozí graf.

Když se podíváme celkově na celý graf a jeho výsledky, tak opět nás na první pohled upoutá výsledek u dívek v rámci ani jedné hodiny denně strávené hraním videoher o víkendu, přičemž sem do této kategorie spadá 50 % dívek, z čehož lze jednoduše usoudit, že o víkendu polovina dívek nehraje hry vůbec a polovina dívek alespoň na chvíli zapne nějakou videohru a zahraje si. Kategorie ani jedné hodiny je také nejčastěji vybranou odpovědí v rámci studentů celkově, přičemž tuto odpověď vybralo 31 % studentů, tudíž 69 % studentů zapne a hraje videohry o víkendu alespoň na chvíli. Když se ale podíváme na chlapce, tak kategorie ani jedné hodiny denně o víkendu patří mezi méně častou odpověď, jelikož je až na pátém místě z všech možností, přičemž poslední možností je už jen hraní videoher na půl hodiny denně. Chlapců, kteří vybrali tuto možnost odpovědi, je jen 12 %, tudíž 88 % chlapců alespoň na chvíli o víkendu zapne nějakou videohru a zahraje si, což je opravdu velký rozdíl oproti dívkám.

Druhá nejčastěji vybraná kategorie v rámci této otázky je odpověď 2-3 hodin denně, přičemž sem konkrétně spadá 17 % studentů, co tuto odpověď vybrali. U chlapců je tato odpověď nejčastěji vybranou ze všech daných možností, jelikož tuto odpověď vybralo 26 % chlapců, zatímco dívek je o více jak 17 % méně, jelikož ani ne 9 % dívek hraje videohry o víkendu 2-3 hodiny, tudíž odpověď 2-3 hodiny denně hraním videoher o víkendu byla až čtvrtou nejčastěji vybranou odpovědí u dívek.

Další, v pořadí již třetí, nejčastější odpověď u studentů, kteří se účastnili této studie, je kategorie hraní videoher půl hodiny v rámci víkendového dne, přičemž dohromady tuto odpověď vybralo 15 % studentů, z čehož je zde naopak více dívek, co tráví maximálně půl hodiny denně hraním videoher, konkrétně sem spadá 21 % dívek a jedná se tím pádem o druhou nečastější odpověď u dívek. Na druhou stranu u chlapců, jak již bylo zmíněno výše, tak možnost půl hodiny denně strávené hraním videoher je nejméně vybranou odpovědí ze všech možností odpovědi u chlapců, jelikož do této kategorie spadá jen 9,5 % chlapců.

Čtvrtá nejčastěji vybraná odpověď v rámci otázky počtu hodin strávených studenty hraním videoher o víkendu v rámci tohoto ročníku studie je odpověď 1 hodiny denně, přičemž do této kategorie spadá dohromady 13 % studentů, přičemž jak dívek, tak chlapců bylo naprosto stejné množství, kteří vybrali tuto odpověď, tudíž 13 % chlapců a dívek hraje videohry 1 hodinu v rámci normálního víkendového dne. U dívek se v rámci četnosti jednalo o třetí nejčastější odpověď, zatímco u chlapců se jednalo o čtvrtou nejčastěji vybranou odpověď.

Další kategorie, v rámci četnosti pátá nejčastěji vybraná kategorie, je odpověď 6 a více hodin denně v rámci víkendu, přičemž do této kategorie celkově spadá 12 % studentů, z čehož ale 21 % chlapců tráví tuto dobu hraním videoher v rámci svého volného času o víkendu, díky čemuž je tato odpověď u chlapců druhou nejčastěji vybranou, což je velice zajímavé zjištění, že více jak pětina chlapců tráví o víkendu čtvrtinu dne a více jenom hraním videoher. Na druhou stranu, dívky, které vybraly tuto odpověď, je o 18,5 % méně oproti chlapcům, tudíž se jedná dohromady o 2,5 % dívek, co hraje 6 a více hodin za den o víkendu, tím pádem u dívek je tato kategorie v rámci četnosti odpovědi na posledním místě.

Kategorie, která je početně nejméně vybranou odpovědí u studentů, je kategorie 4-5 hodin za den o víkendu, přičemž jen 11 % studentů tuto odpověď

vybralo. Když se ale podíváme jenom na chlapce, tak tato kategorie je třetí nejčastěji vybíranou, přičemž 18 % chlapců hraje videohry 4-5 hodin denně o víkendu, zatímco dívek je jenom něco málo přes 4 %, co vybraly tuto odpověď, tudíž se jedná o pátou nejčastěji vybranou odpověď z možných šesti odpovědí u dívek.

Když se podíváme na tento a předchozí graf, tudíž na graf, který ukazuje výsledky otázky v rámci počtu hodin strávených studenty hraním videoher o víkendu s grafem, který se zabýval stejnou otázkou ale z pohledu hraní videoher ve školní neboli pracovní den, tak můžeme na první pohled vidět, že výsledky v rámci dívek nejsou moc odlišné, jediné co, tak o 7 % méně dívek netráví vůbec žádný čas hraním videoher o víkendu oproti školnímu dni, přičemž se v rámci každé další kategorie vždy zvýšily výsledky o pár procent, tudíž z toho lze usoudit, že více dívek může o víkendu trávit svůj čas hraním videoher, ale nejedná se o až tak velké rozdíly oproti pracovnímu dni. Když se podíváme na rozdíly u studentů celkově, tak opět tam nejsou moc velké rozdíly, přičemž kategorii 2-3 hodin denně vybralo naprosto stejné množství studentů jak v rámci pracovního dne, tak i v rámci víkendu. V rámci ani jedné hodiny se hodnoty o víkendu snížily o 6 % oproti pracovnímu dni, přičemž u kategorií půl hodiny denně a hodiny denně se o pár procent snížily hodnoty v rámci víkendu oproti školnímu dni, zatímco u kategorií 4-5 hodin a 6 a více hodin se hodnoty zvýšily o víkendu oproti pracovnímu dni, přičemž největší rozdíl ve výsledcích v rámci obou grafů u studentů je v kategorii 6 a více hodin denně, jelikož o víkendu o 7,6 % více studentů hraje tuto dobu videohry o víkendu oproti pracovnímu dni. U chlapců se hodnoty o víkendu v rámci 2-3 hodin, 1 hodiny, půl hodiny a ani jedné hodiny za den v rámci hraní videoher o pár procent snížil, zatímco naopak u kategorií 4-5 hodin a 6 a více hodin denně se hodnoty o víkendu zvýšily, především v rámci kategorie 6 a více hodin strávené hraním videoher u chlapců o víkendu se zvýšily o 13,4 %, což značí to, že chlapci o víkendu, když už hrají videohry, tak hrají videohry více hodin než ve školní den.

Do kategorie nadměrného hraní videoher v rámci víkendového dne, což je v rámci těchto výsledků studie hraní videoher po dobu 2 a více hodin, spadá dohromady 40 % studentů, což je o 11,7 % více studentů než v rámci školního dne. Zde je opět více chlapců, kteří tráví 2 a více hodin hraním videoher o víkendu,

konkrétně sem spadá 65 % chlapců, což je o 18,4 % více než kolik spadá chlapců do této kategorie v rámci školního dne, přičemž je také vidět nárůst v počtu dívek, které spadají do této kategorie, konkrétně o víkendu tráví 2 a více hodin denně hraním videoher 15,6 % dívek, což je o 6,6 % více než v pracovní den.

6.3 Souhrn výsledků ESPAD z roku 2015 a 2019

Když se podíváme na výsledky studie ESPAD z roku 2015 a 2019 celkově, tak můžeme usoudit, že dívky i chlapci tráví na internetu dost podobný čas, přičemž ale dívky tráví celkově o něco více času na sociálních sítích oproti chlapcům, zatímco chlapci oproti dívkám tráví mnohem více času hraním počítačových her, kdy dívky, které nikdy nehrají počítačové hry, je více jak půlka, tudíž v rámci hraní počítačových her je mezi chlapci a dívkami markantní rozdíl.

Dále z výsledků studie ESPAD můžeme usoudit to, že v rámci všech kategorií, ať už se jednalo o množství času strávený hraním počítačových her, na internetu nebo na sociálních sítích, tak ve všech kategoriích byl zaznamenán nárůst počtu hodin o víkendu oproti pracovnímu dni, tudíž díky volnu o víkendu mají studenti více času na to, aby mohli trávit více času hraním videoher nebo surfování na sociálních sítích a internetu.

Další věc, kterou je možné z výsledků této studie usoudit je to, že je jen velmi malé množství studentů, který v dnešní době vůbec nepoužívá internet nebo sociální sítě, přičemž můžeme celkově usoudit, že kolem 96 % dnešních studentů používá každodenně alespoň na chvíli internet a sociální sítě, což implikuje to, že v dnešní moderní době je opravdu normální pro studenty trávit alespoň nějaký čas každý den na internetu a sociálních sítích. Na druhou stranu u hraní počítačových her už je mnohem více studentů, kteří netráví vůbec žádný čas hraním videoher, přičemž se jedná o něco málo přes třetinu studentů, kteří netráví vůbec žádný čas hraním videoher.

Poslední, co by bylo potřeba zmínit v rámci těchto dvou ročníků studie je to, že jen něco málo přes pětinu studentů nespadá do rizika nadměrného používání internetu, což je v rámci této studie trávení 2 a více hodin na internetu, přičemž je o něco málo více chlapců, co spadá do tohoto rizika v rámci internetu. Co se týče sociálních sítí, tak do rizika nadměrného používání sociálních sítí nespadá přibližně dvě pětiny studentů, přičemž zde je naopak mnohem více dívek, které do

tohoto rizika spadá oproti chlapcům v rámci sociálních sítí. Nakonec co se týče hraní počítačových her, tak do rizika nadměrného hraní videoher spadá něco málo přes třetinu studentů, přičemž zde je mnohem více chlapců, co do tohoto rizika spadá oproti dívkám.

7 Souhrn výsledků a závěrů Zprávy o digitálních závislostech v ČR za rok 2023

Zpráva o digitálních závislostech vydaná Národním monitorovacím střediskem pro drogy a závislosti Úřadu České republiky zmiňuje několik mezinárodních studií, které se zabývaly problematikou nadměrného hraní videoher a používání internetu a sociálních sítí, přičemž přímo zmiňuje 3 mezinárodní studie, mezi které patří studie HBSC neboli Zdravotní chování u dětí školního věku, která se zabývala kromě jiných oblastí i množstvím času stráveným na sociálních sítích a internetu a hraním počítačových her u 11, 13 a 15letých dětí. Další zmíněnou studií byla Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách neboli ESPAD a studie EU Kids Online, která se zabývala rizikovým chováním mladistvých na internetu.⁵⁹

Ve Zprávě o digitálních závislostech v rámci studie HBSC je zmíněno to, že v roce 2022 4krát týdně a častěji hrálo videohry 66 % 11 a 13letých chlapců a 64 % 15letých chlapců, zatímco dívek bylo mnohem méně, konkrétně 11letých dívek bylo o 31 % méně než chlapců, 13letých dívek bylo o 42 % méně a 15letých dívek bylo o 47 % méně.⁶⁰

Také je ve zprávě zmíněno, že: „digitální hry vůbec nehraje celkem 5 % chlapců a 28 % dívek.“⁶¹ Z toho můžeme usoudit to, že stejně jak u výsledků výše

⁵⁹ Viz CHOMYNOVÁ, Pavla, Zuzana DVOŘÁKOVÁ, Tereza ČERNÍKOVÁ, Barbora ORLÍKOVÁ, Kateřina GROHMANNOVÁ a Eva FRANKOVÁ. *Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2023* [online]. Praha: Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, 2023 [cit. 2024-03-04]. ISBN 978-80-7440-321-7. s. 27-32. Dostupné z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33889/1220/Zprava_o_digitalnich_zavislostech_v_CR_2023.pdf

⁶⁰ Viz CHOMYNOVÁ, Pavla, Zuzana DVOŘÁKOVÁ, Tereza ČERNÍKOVÁ, Barbora ORLÍKOVÁ, Kateřina GROHMANNOVÁ a Eva FRANKOVÁ. *Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2023* [online]. Praha: Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, 2023 [cit. 2024-03-04]. ISBN 978-80-7440-321-7. s. 28. Dostupné z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33889/1220/Zprava_o_digitalnich_zavislostech_v_CR_2023.pdf

⁶¹ CHOMYNOVÁ, Pavla, Zuzana DVOŘÁKOVÁ, Tereza ČERNÍKOVÁ, Barbora ORLÍKOVÁ, Kateřina GROHMANNOVÁ a Eva FRANKOVÁ. *Zpráva o digitálních závislostech v České*

analyzované studie ESPAD je možné vidět v rámci hraní videoher velké rozdíly mezi chlapci a dívkami, kdy jak ve studii HBSC, tak ve studii ESPAD je mnohem větší množství chlapců, kteří hrají často počítačové hry, zatímco dívek je mnohem méně a také je více dívek, co nehraje vůbec videohry, zatímco chlapců je mnohem méně.

Dále je ve zprávě v rámci studie HBSC zmíněno, že v roce 2022: „je mezi dětmi a dospívajícími ve věku 11-15 let celkem 6 % těch (9 % chlapců a 3 % dívek), kteří uvádějí, že u obrazovky mobilu, tabletu nebo počítače tráví i 7 a více hodin denně.“⁶² Když to porovnáme s výše analyzovanou studií ESPAD, která se zabývá 16letými studenty, tak těch, co trávili 6 a více hodin na internetu a hraním počítačových her bylo procentuálně ještě mnohem více než v rámci studie HBSC. Z toho je tedy možné usoudit to, že o čím starší studenty se jedná, tak tím tráví více času na internetu a hraním videoher.

Dále zpráva v rámci studie HBSC zmiňuje to, že v rámci této studie mezi lety 2018 a 2022 došlo k nárůstu počtu studentů, kteří nadužívají sociální sítě a jsou tím pádem v riziku, přičemž větší nárůst byl zaznamenán u dívek ve všech věkových kategoriích, kdy v rámci všech věkových kategorií a v rámci pohlaví v roce 2022 bylo nejvíce 13letých dívek spadajících do tohoto rizika, konkrétně sem spadalo 13 % dívek.⁶³

Když se přesuneme na studii ESPAD, tak zpráva zmiňuje v rámci této studie to, že: „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.“⁶⁴ Tudíž studie

republice 2023 [online]. Praha: Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, 2023 [cit. 2024-03-04]. ISBN 978-80-7440-321-7. s. 28. Dostupné z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33889/1220/Zprava_o_digitalnich_zavislostech_v_CR_2023.pdf

⁶² CHOMYNOVÁ, Pavla, Zuzana DVOŘÁKOVÁ, Tereza ČERNÍKOVÁ, Barbora ORLÍKOVÁ, Kateřina GROHMANNOVÁ a Eva FRANKOVÁ. *Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2023* [online]. Praha: Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, 2023 [cit. 2024-03-04]. ISBN 978-80-7440-321-7. s. 28. Dostupné z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33889/1220/Zprava_o_digitalnich_zavislostech_v_CR_2023.pdf

⁶³ Viz CHOMYNOVÁ, Pavla, Zuzana DVOŘÁKOVÁ, Tereza ČERNÍKOVÁ, Barbora ORLÍKOVÁ, Kateřina GROHMANNOVÁ a Eva FRANKOVÁ. *Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2023* [online]. Praha: Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, 2023 [cit. 2024-03-04]. ISBN 978-80-7440-321-7. s. 29. Dostupné z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33889/1220/Zprava_o_digitalnich_zavislostech_v_CR_2023.pdf

⁶⁴ CHOMYNOVÁ, Pavla, Zuzana DVOŘÁKOVÁ, Tereza ČERNÍKOVÁ, Barbora ORLÍKOVÁ, Kateřina GROHMANNOVÁ a Eva FRANKOVÁ. *Zpráva o digitálních závislostech v České*

ESPAD, která je výše v rámci práce analyzována, byla jednou z prvních studií, která se začala zabývat otázkou trávení času na internetu, přičemž ale je nutné podotknout, že až v roce 2015 začala tato studie přímo monitorovat v rámci samostatných otázek v dotazníku a i přímo ve výsledcích studie problémové hraní videoher a trávení času na internetu a sociálních sítích.

Poslední mezinárodní studie, kterou Zpráva o digitálních závislostech zmiňuje, je EU Kids Online z přelomu roku 2017 a 2018, které se účastnilo dohromady 33 států, mezi které patřily i státy mimo Evropu a respondenty této studie byli studenti ve věku od 9 do 17 let. V rámci této studie zpráva zmiňuje, že studie využívala škálu Nadměrného používání internetu, která obsahovala sadu 5 otázek, kdy tyto otázky se vztahovaly na problémy, které mohou vyskytovat při závislosti na internetu, jako je například zanedbávání určitých činností kvůli nadměrnému trávení času na internetu či nezvládnutí snížení času na internetu, přičemž se měly tyto otázky vztahovat na poslední rok.⁶⁵ V rámci této studie bylo určeno, že do nadměrných uživatelů internetu spadají ti studenti, kteří: „s frekvencí jednou týdně nebo častěji vykazují všechny uvedené problémy (splňují všech 5 kritérií).“⁶⁶

Všech těchto 5 kritérií splnilo jen půl procenta studentů, což je opravdu velmi malé množství, na druhou stranu minimálně 1 kritérium splňovalo více jak čtvrtina chlapců a dívek, přičemž 1 kritérium splňovalo více studentů, kterým v té době bylo 15-16 let oproti mladším studentům, konkrétně 1 kritérium splnilo dohromady téměř dvě pětiny studentů, kterým v té době bylo 15-16 let, zatímco studentů, kterým v té době bylo 12-14 let, bylo něco málo přes jednu pětinu.⁶⁷

republice 2023 [online]. Praha: Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, 2023 [cit. 2024-03-04]. ISBN 978-80-7440-321-7. s. 27. Dostupné z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33889/1220/Zprava_o_digitalnich_zavislostech_v_CR_2023.pdf

⁶⁵ Viz CHOMYNOVÁ, Pavla, Zuzana DVOŘÁKOVÁ, Tereza ČERNÍKOVÁ, Barbora ORLÍKOVÁ, Kateřina GROHMANNOVÁ a Eva FRANKOVÁ. *Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2023* [online]. Praha: Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, 2023 [cit. 2024-03-04]. ISBN 978-80-7440-321-7. s. 32. Dostupné z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33889/1220/Zprava_o_digitalnich_zavislostech_v_CR_2023.pdf

⁶⁶ CHOMYNOVÁ, Pavla, Zuzana DVOŘÁKOVÁ, Tereza ČERNÍKOVÁ, Barbora ORLÍKOVÁ, Kateřina GROHMANNOVÁ a Eva FRANKOVÁ. *Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2023* [online]. Praha: Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, 2023 [cit. 2024-03-04]. ISBN 978-80-7440-321-7. s. 32. Dostupné z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33889/1220/Zprava_o_digitalnich_zavislostech_v_CR_2023.pdf

⁶⁷ Viz CHOMYNOVÁ, Pavla, Zuzana DVOŘÁKOVÁ, Tereza ČERNÍKOVÁ, Barbora ORLÍKOVÁ, Kateřina GROHMANNOVÁ a Eva FRANKOVÁ. *Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2023* [online]. Praha: Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, 2023 [cit. 2024-03-04]. ISBN 978-80-7440-321-7. s. 32. Dostupné z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33889/1220/Zprava_o_digitalnich_zavislostech_v_CR_2023.pdf

Jelikož je studie ESPAD, která je výše v rámci této práce analyzovaná, zmíněná v rámci Zprávy o digitálních závislostech v ČR za rok 2023, kterou vydává Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti Úřadu vlády České republiky, je možné usoudit to, že i když se jedná o již starší ročníky studie, jelikož obě výše analyzované studie byly z roku 2015 a 2019, tak i nadále výsledky těchto dvou ročníků studie mají vypovídající hodnotu a z toho důvodu rozhodně další ročníky této studie mohou přinášet nové užitečné informace ohledně nadměrného hraní videoher a používání internetu a sociálních sítí.

8 Zahraniční výzkumy zaměřené na souvislost agresivního chování s hraním násilných počítačových her

V rámci této práce by bylo vhodné se ještě zaměřit na velmi často probírané a kontroverzní téma ve společnosti, a to je otázka, jestli násilné počítačové hry a jejich nadužívání může zvyšovat agresi jedince. Mnoho lidí si totiž myslí, že právě násilné počítačové hry mohou především u mladších lidí zvyšovat agresi, protože podle nich si z dlouhodobého hlediska hraním těchto her může člověk osvojit určité agresivní vzorce chování. Agresi z důvodu nadměrného hraní násilných počítačových her lze zařadit mezi rizika spojená právě s hraním počítačových her, jak jsme zjistili v rámci teoretické části této práce. Z tohoto důvodu se podíváme na několik zahraničních výzkumů, které se zabývají tímto tématem.

8.1 Výzkum účinků násilných videoher na agresivní chování

První z těchto vybraných výzkumů byl proveden v roce 2000, a to formou metaanalýzy, kdy Craig Anderson a Brad Bushman z Univerzity v Iowě shromáždili a zanalyzovali dohromady 35 již provedených výzkumů, ať už se jednalo o výzkumy experimentálního rázu nebo ne, které obsahovaly dohromady 4 262 účastníků, přičemž skoro polovina z nich byla mladistvých. Z těchto účastníků se ale v rámci analýzy vyřadili ti, co se jenom dívali, jak někdo hraje násilné videohry, ale přímo ty hry nehráli. V rámci tohoto výzkumu chtěli zjistit, jestli násilné videohry opravdu mohou zvyšovat agresi a agresivní myšlení. Co se týče agresivního

republice 2023 [online]. Praha: Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, 2023 [cit. 2024-03-04]. ISBN 978-80-7440-321-7. s. 32. Dostupné z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33889/1220/Zprava_o_digitalnich_zavislostech_v_CR_2023.pdf

chování, tak se v rámci této analýzy výzkumů zjistilo to, že ať už se jedná o muže či ženy, děti či dospělé, tak videohry s vysokou mírou násilí opravdu zvyšují míru agresivního chování, přičemž to stejné bylo prokázáno i u agresivního myšlení.⁶⁸

8.2 Výzkum účinků násilných videoher na nepřátelství dospívajících, agresivní chování a školní výsledky

Taktéž v roce 2000 vznikl další výzkum, který není analytického rázu jako ten předchozí, ale jednalo se přímo o výzkum uskutečněný na čtyřech amerických školách. Přesněji se jednalo o dohromady 607 studentů, jejichž průměrný věk byl 14 let a téměř polovinu z nich tvořily dívky. V rámci tohoto výzkumu patřilo mezi hlavní cíle zjistit, jestli je možné spojovat zvýšené nepřátelské chování a agresi s hraním násilných počítačových her.⁶⁹ V rámci tohoto výzkumu: „23 % dětí oznámilo, že se do argumentů s učiteli dostávají ‚skoro týdně‘ nebo ‚skoro denně‘, a 34 % dětí oznámilo, že se poprali v posledním roce.“⁷⁰ (překlad vlastní) Opět se v rámci těchto statistik celkově chlapci dostávali do argumentů s učiteli a do rvaček častěji než dívky.⁷¹

Velice zajímavé zjištění v rámci tohoto výzkumu bylo také to, že chlapci průměrně trávili hraním počítačových her 13 hodin týdně, zatímco dívky průměrně trávily hraním videoher jen 5 hodin týdně, což je více jak o polovinu méně než u chlapců. Dalším zajímavým zjištěním bylo také to, že chlapci na škále od 1 do 10, kdy číslo 1 představuje žádné násilí ve hrách a číslo 10 vysoké násilí ve hrách, preferují lehce nadprůměrné násilí ve hrách, konkrétně kolem čísla 6,7 na škále,

⁶⁸ Viz ANDERSON, Craig A. a Brad J. BUSHMAN. Effects of Violent Video Games on Aggressive Behavior, Aggressive Cognition, Aggressive Affect, Physiological Arousal, and Prosocial Behavior: A Meta-Analytic Review of the Scientific Literature. *Psychological Science* [online]. 2001, **12**(5), 353-359 [cit. 2023-03-15]. ISSN 0956-7976. s. 356-358. Dostupné z: doi:10.1111/1467-9280.00366

⁶⁹ Viz GENTILE, Douglas A, Paul J LYNCH, Jennifer Ruh LINDER a David A WALSH. The effects of violent video game habits on adolescent hostility, aggressive behaviors, and school performance. *Journal of Adolescence* [online]. 2004, **27**(1), 5-22 [cit. 2023-02-06]. ISSN 0140-1971. s. 5-10. Dostupné z: doi:10.1016/j.adolescence.2003.10.002

⁷⁰ GENTILE, Douglas A, Paul J LYNCH, Jennifer Ruh LINDER a David A WALSH. The effects of violent video game habits on adolescent hostility, aggressive behaviors, and school performance. *Journal of Adolescence* [online]. 2004, **27**(1), 5-22 [cit. 2023-02-06]. ISSN 0140-1971. s. 12. Dostupné z: doi:10.1016/j.adolescence.2003.10.002

⁷¹ Viz GENTILE, Douglas A, Paul J LYNCH, Jennifer Ruh LINDER a David A WALSH. The effects of violent video game habits on adolescent hostility, aggressive behaviors, and school performance. *Journal of Adolescence* [online]. 2004, **27**(1), 5-22 [cit. 2023-02-06]. ISSN 0140-1971. s. 12. Dostupné z: doi:10.1016/j.adolescence.2003.10.002

zatímco dívky průměrně preferují méně násilné hry, konkrétně na škále se nachází u čísla 3,7, což je skoro o polovinu méně než u chlapců.⁷² Díky tomuto výzkumu je možné opět potvrdit to, že násilné videohry opravdu mohou ovlivňovat míru agrese a nepřátelského chování u mladistvých. Dále je také možné z tohoto výzkumu usoudit to, že chlapci mají větší tendenci k agresivnímu chování, které právě hraním násilných her může být ještě více podporováno a také chlapci mají raději násilné videohry než dívky.

8.3 Experimenty zabývající se vlivem počítačových her na agresi

Poslední, co bych chtěla zmínit v rámci tohoto tématu jsou dva experimenty, jeden z nich je z roku 2012 a druhý je z roku 2018. Tyto experimenty chtěly zjistit, jestli hraní násilných her může zvyšovat agresi, přičemž jeden z nich tuto myšlenku potvrdil, zatímco druhý z nich tuto myšlenku vyvrátil.

Nejprve bych se zaměřila na první z nich, tedy ten, který byl zveřejněn v roce 2012. Tohoto experimentu se účastnilo 70 studujících ve Francii, přičemž polovina těchto studentů byly ženy, polovina muži a jednalo se dohromady o třídní experiment skládající se z 20minutových sekcí každý den. Tyto 20minutové sekce spočívaly v tom, že náhodně vybraná polovina účastníků hrála násilné videohry každý den, zatímco druhá polovina hrála nenásilné videohry po dobu těch tří dní. Po těchto 20 minutách hraní dostali za úkol určit jakými různými způsoby by mohl dopadnout příběh, který jim byl náhodně přidělen, přičemž každý den se jednalo o jiný příběh. To mělo ukázat jaká očekávání účastník od příběhu má. A nakonec účastníci soutěžili v rámci hry s dalším účastníkem stejného pohlaví v několika kolech, přičemž na začátku si každý účastník mohl zvolit, jak moc nepříjemný zvuk bude oponentovi přehrán a po jak dlouhou dobu, když oponent prohraje. Toto mělo ukázat míru agresivního chování toho účastníka. Výsledky byly takové, že ti, co hráli násilné hry měli v průběhu těch tří dnů čím dál vyšší nepřátelské očekávání, a také vykazovali čím dál vyšší agresi, zatímco u hráčů nenásilných her bylo

⁷² Viz GENTILE, Douglas A, Paul J LYNCH, Jennifer Ruh LINDER a David A WALSH. The effects of violent video game habits on adolescent hostility, aggressive behaviors, and school performance. *Journal of Adolescence* [online]. 2004, **27**(1), 5-22 [cit. 2023-02-06]. ISSN 0140-1971. s. 11. Dostupné z: doi:10.1016/j.adolescence.2003.10.002

nepřátelské očekávání čím dál nižší a agresivní chování bylo ve stejné nižší míře. Tyto výsledky se nijak neodlišovaly v rámci pohlaví.⁷³

Druhý experiment z roku 2018 obsahoval 90 účastníků, 48 z nich byly ženy, průměrný věk byl 28 let a trval po dobu 2 měsíců. Tento experiment spočíval v tom, že minimálně 30 minut každý den jedna skupina hrála násilnou hru, druhá skupina hrála nenásilnou hru a třetí skupina nehrála žádnou hru, přičemž všechny tyto skupiny byly vybrány náhodně. Těsně před a těsně po tomto experimentu bylo testovací sezení s účastníky a také bylo ještě jedno testovací sezení 2 měsíce po ukončení experimentu.⁷⁴ Testovací baterie se skládaly z: „dotazníků a počítačových behaviorálních testů hodnotících agresi, (...) náladu, úzkost, empatii.“⁷⁵ (překlad vlastní) Výsledek tohoto experimentu ukázal, že jen 3 testy z dohromady 208 testů ukázaly spojitost se zvýšením agrese, takže se neprokázalo, že by násilné videohry měly nějaký vliv na zvýšení agrese u jedince.⁷⁶

8.4 Diskuze

Když se podíváme na výše zmíněné výzkumy a experimenty, tak u prvního experimentu musíme brát v potaz, že byl veden jen v průběhu 3 dnů, tím pádem není úplně jasné, jak by vypadaly výsledky, kdyby byl veden po dobu delší. Naopak druhý experiment byl veden delší dobu a nebylo zde prokázáno to, že by násilné počítačové hry zvyšovaly agresi. Na druhou stranu výše popsané výzkumy

⁷³ Viz HASAN, Youssef, Laurent BÈGUE, Michael SCHARKOW a Brad J. BUSHMAN. The more you play, the more aggressive you become: A long-term experimental study of cumulative violent video game effects on hostile expectations and aggressive behavior. *Journal of Experimental Social Psychology* [online]. 2013, **49**(2), 224-227 [cit. 2023-03-15]. ISSN 00221031. s. 224-226. Dostupné z: doi:10.1016/j.jesp.2012.10.016

⁷⁴ Viz KÜHN, Simone, Dimitrij Tycho KUGLER, Katharina SCHMALEN, Markus WEICHENBERGER, Charlotte WITT a Jürgen GALLINAT. Does playing violent video games cause aggression? A longitudinal intervention study. *Molecular Psychiatry* [online]. 2019, **24**(8), 1220-1234 [cit. 2023-03-15]. ISSN 1359-4184. s. 1220-1222. Dostupné z: doi:10.1038/s41380-018-0031-7

⁷⁵ KÜHN, Simone, Dimitrij Tycho KUGLER, Katharina SCHMALEN, Markus WEICHENBERGER, Charlotte WITT a Jürgen GALLINAT. Does playing violent video games cause aggression? A longitudinal intervention study. *Molecular Psychiatry* [online]. 2019, **24**(8), 1220-1234 [cit. 2023-03-15]. ISSN 1359-4184. s. 1220-1222. Dostupné z: doi:10.1038/s41380-018-0031-7

⁷⁶ Viz KÜHN, Simone, Dimitrij Tycho KUGLER, Katharina SCHMALEN, Markus WEICHENBERGER, Charlotte WITT a Jürgen GALLINAT. Does playing violent video games cause aggression? A longitudinal intervention study. *Molecular Psychiatry* [online]. 2019, **24**(8), 1220-1234 [cit. 2023-03-15]. ISSN 1359-4184. s. 1231. Dostupné z: doi:10.1038/s41380-018-0031-7

prokázaly vliv násilí ve videohrách na míru agrese u mladistvých. Z tohoto důvodu by rozhodně bylo potřeba novějších výzkumů zabývajících se touto problematikou, jelikož není stoprocentně jisté, že násilí ve videohrách zvyšuje míru agrese u jedince, tedy především mladistvých. Ale rozhodně podle již provedených výzkumů můžeme říct, že násilné videohry mohou mít na některé jedince neblahý vliv, který může posléze vést ke zvýšené agresi vůči druhým.

ZÁVĚR

Záměrem této práce bylo přiblížit problematiku závislosti na počítačových hrách a internetu, jelikož se jedná o problém, který je v dnešní moderní době čím dál více relevantní a je tím pádem potřeba věnovat tomuto problému více pozornosti. Z tohoto důvodu cílem této práce bylo popsat všechny relevantní pojmy spojené se závislostí na počítačových hrách a internetu a také zanalyzovat situaci ohledně nadměrného hraní videoher a surfování po internetu a sociálních sítích v rámci České republiky u nejrizikovější skupiny, což jsou mladiství a také zanalyzovat možnou souvislost zvýšení agrese u jedince s hraním videoher obsahující prvky násilí.

Na začátku v rámci vysvětlení pojmů vztahujících se k tomu tématu se zjistilo to, že netolismus, herní a internetová herní porucha spolu velmi úzce souvisí, jelikož patří mezi nelátkové neboli behaviorální závislosti, které se vyznačují tím, že závislost vzniká na určité aktivitě, ne na určité látce jako látkové závislosti. V rámci herní poruchy a internetové herní poruchy se zjistilo to, že znaky internetové herní poruchy podle DSM-5 je možné aplikovat jen v rámci online videoher, zatímco znaky herní poruchy podle MKN-11 lze aplikovat jak na online, tak i na offline videohry. Obě zmíněné poruchy ale nezahrnují závislost na internetu neboli netolismus, i přes to, že znaky internetové herní poruchy podle DSM-5 se shodují s kritérii diagnostikování netolismu, tudíž je opravdu zvláštní, že ani MKN-11 ani DSM-5 neobsahuje samotnou závislost na internetu, i když je možné vidět vzájemnou propojenost těchto závislostí. Z tohoto důvodu by bylo potřeba do budoucna zahrnout alespoň v rámci jedné z těchto klasifikací přímo závislost na internetu, jelikož se stejně jako závislost na videohrách jedná o existující a závažný jev.

Tyto závislosti se samozřejmě vyznačují určitými riziky, které mohou nastat při vzniku závislosti, ať už se jedná o zdravotní problémy spojené s nadměrným hraním videoher či surfování po internetu, nebo o dopady na sociální vztahy a psychiku daného závislého jedince, jelikož závislost na počítačových hrách a internetu může negativním způsobem ovlivňovat daného jedince v různých sférách života.

Důležitou částí v bakalářské práci řešené problematiky jsou otázky léčby a prevence těchto závislostí. V práci byly popsány různé léčebné metody, které se

v této oblasti využívají v rámci terapie a také byly popsány preventivní opatření, které mohou využít především rodiče svých dětí v rámci předcházení vzniku závislosti na počítačových hrách či internetu. Tyto léčebné a preventivní metody jsou důležitou součástí tohoto tématu, jelikož pro závislého jedince je důležité vědět, že je možnost léčby těchto závislostí anebo pokud si jedinec všimne varovných signálů možného vzniku závislosti, tak je důležité vědět o určitých preventivních opatřeních, které mohou pomoci k tomu, aby vůbec ke vzniku závislosti nedošlo.

Významnou částí byla analýza nadměrného používání internetu a sociálních sítí a hraní počítačových her v rámci ČR, aby bylo možné posoudit závažnost tohoto problému přímo u českých mladistvých. V rámci této části práce byly hlavní informační oporou výsledky studie ESPAD v rámci ČR z roku 2015 a 2019 a výsledky Zprávy o digitálních závislostech v ČR za rok 2023. Z výsledků je možné usoudit to, že v dnešní době je jen velmi málo mladistvých, kteří by každý den vůbec nepoužívali internet nebo sociální sítě, přičemž v rámci množství času stráveného na internetu jsou na tom chlapci i dívky podobně, zatímco na sociálních sítích tráví více času dívky a je také větší množství dívek, které spadají do rizika nadměrného používání sociálních sítí. Také je možné z výsledků usoudit to, že v rámci rizika nadužívání sociálních sítí došlo k nárůstu mezi lety 2018 a 2022, a to především u dívek. Na druhou stranu, co se týče hraní počítačových her, tak zde jsou výsledky naprosto opačné, kdy chlapci tráví oproti dívkám mnohem více času hraním videoher a je také mnohem více dívek, které videohry nehrají vůbec oproti chlapcům. Z tohoto důvodu je mnohem více chlapců, kteří spadají do rizika nadměrného hraní videoher oproti dívkám, kterých je mnohem méně. Co se týče rizika nadměrného používání internetu a sociálních sítí a hraní počítačových her, tak je mnohem více studentů, kteří spadají do rizika nadměrného používání sociálních sítí a internetu oproti riziku nadměrného hraní videoher. Nejspíše je to z důvodu toho, že na internetu a sociálních sítích je možné najít mnoho zajímavých a zábavných činností, které jsou lákavé především pro mladistvé, zatímco hraní videoher je velmi specifickou činností, která nemusí být úplně pro každého.

V závěru bakalářské práce byly popsány a analyzovány zahraniční výzkumy zabývající se souvislostí hraní počítačových her obsahující prvky násilí a agrese

se zvýšením agrese u hráče tohoto typu videoher, jelikož se jedná o často probírané téma ve společnosti. Bylo zjištěno to, že několik výzkumů potvrzuje souvislost násilných videoher se zvýšením agrese u jedince, ale také jeden ze zmíněných dlouhodobých výzkumů žádnou spojitost nenašel. Z tohoto důvodu by v rámci této problematiky bylo potřeba dalšího zkoumání, jelikož nelze jen na základě těchto zahraničních dílčích studií přesně říct, že videohry obsahující násilí a agresi zvyšují agresi u hráče či nikoliv, tudíž tuto spojitost nelze s naprostou jistotou potvrdit ani vyvrátit. Z uvedených zdrojů tudíž vyplývá, že nelze jednoznačně potvrdit či vyvrátit, zda případné agresivní chování nebo jednání hráče je ovlivněno právě hraním tohoto typu videoher.

Na závěr lze konstatovat, že tato práce odpovídá cílům, které byly stanoveny v jejím zadání a její způsob zpracování odpovídá zadání této práce, přičemž tato práce dokázala přiblížit a objasnit novodobý problém, který není ve společnosti ještě tolik známý a nevěnuje se mu tolik pozornosti, kolik by se mu věnovat mělo.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Monografie

1. KRÍŽOVÁ, Ivana. *Závislosti: pro psychologické obory*. Praha: Grada, 2021. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-1754-3.
2. NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. 5., rozšířené vydání. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1357-4.

Webové stránky a elektronické zdroje

1. ANDERSON, Craig A. a Brad J. BUSHMAN. Effects of Violent Video Games on Aggressive Behavior, Aggressive Cognition, Aggressive Affect, Physiological Arousal, and Prosocial Behavior: A Meta-Analytic Review of the Scientific Literature. *Psychological Science* [online]. 2001, **12**(5), 353-359 [cit. 2023-03-15]. ISSN 0956-7976. Dostupné z: doi:10.1111/1467-9280.00366
2. Digitální závislost – definice. *Poradna adiktologie* [online]. c2022 [cit. 2024-02-16]. Dostupné z: <https://poradna.adiktologie.cz/clanek/digizavislost/digitalni-zavislost-definice-1-1>
3. Disorders due to addictive behaviours. *ICD-11* [online]. World Health Organization, 2024 [cit. 2024-02-13]. Dostupné z: <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/en#499894965>
4. Disorders due to substance use or addictive behaviours. *ICD-11* [online]. World Health Organization, 2024 [cit. 2024-02-13]. Dostupné z: <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/en#1602669465>
5. *ESPAD Report 2015: Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs* [online]. European Monitoring Centre on Drugs and Drug Addiction, 2016 [cit. 2024-01-23]. ISBN 978-92-9168-919-4. Dostupné z: doi:10.2810/86718
6. *ESPAD Report 2019: Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs* [online]. European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction, 2020 [cit. 2024-01-23]. ISBN 978-92-9497-546-1. Dostupné z: doi:10.2810/877033
7. GENTILE, Douglas A, Paul J LYNCH, Jennifer Ruh LINDER a David A WALSH. The effects of violent video game habits on adolescent hostility,

- aggressive behaviors, and school performance. *Journal of Adolescence* [online]. 2004, **27**(1), 5-22 [cit. 2023-02-06]. ISSN 0140-1971. Dostupné z: doi:10.1016/j.adolescence.2003.10.002
8. HASAN, Youssef, Laurent BÈGUE, Michael SCHARKOW a Brad J. BUSHMAN. The more you play, the more aggressive you become: A long-term experimental study of cumulative violent video game effects on hostile expectations and aggressive behavior. *Journal of Experimental Social Psychology* [online]. 2013, **49**(2), 224-227 [cit. 2023-03-15]. ISSN 00221031. Dostupné z: doi:10.1016/j.jesp.2012.10.016
 9. Hráčství. *Záchranný kruh* [online]. [cit. 2024-02-21]. Dostupné z: https://www.zachranny-kruh.cz/pro-verejnost/kriminalita-rizikove-chovani/hracstvi/pocitac-a-bezpecny-internet/co-je-zavislost-na-pocitacich-a-pocitacovych-hrach.html?gclid=Cj0KCQiA-JacBhC0ARIsAIxybyNGNbpnOCL4mnzChusFH9Mid4DzFMt3rO1Ov_LTZPP1Ahj5v-btCDcaAhu0EALw_wcB
 10. Hraní videoher. *Neprohráj.se* [online]. c2024 [cit. 2024-02-13]. Dostupné z: <https://www.neprohraj.se/hrani-videoher/>
 11. CHOMYNOVÁ, Pavla, Zuzana DVOŘÁKOVÁ, Tereza ČERNÍKOVÁ, Barbora ORLÍKOVÁ, Kateřina GROHMANNOVÁ a Eva FRANKOVÁ. *Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2023* [online]. Praha: Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, 2023 [cit. 2024-03-04]. ISBN 978-80-7440-321-7. Dostupné z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33889/1220/Zprava_o_digitalnich_zavislostech_v_CR_2023.pdf
 12. Internet Gaming Disorder. *American Psychiatric Association* [online]. Washington, D.C.: American Psychiatric Association, c2013 [cit. 2023-03-25]. Dostupné z: https://www.psychiatry.org/File%20Library/Psychiatrists/Practice/DSM/APA_DSM-5-Internet-Gaming-Disorder.pdf
 13. Internet Gaming. *American Psychiatric Association* [online]. Washington, D.C.: American Psychiatric Association, 2023 [cit. 2023-03-25]. Dostupné z: <https://www.psychiatry.org/patients-families/internet-gaming>

14. Jak se z digizávislosti dostat? *Poradna adiktologie* [online]. c2022 [cit. 2024-02-21]. Dostupné z: <https://poradna.adiktologie.cz/clanek/digizavislost/jak-se-z-digizavislosti-dostat-1-1>
15. KÜHN, Simone, Dimitrij Tycho KUGLER, Katharina SCHMALEN, Markus WEICHENBERGER, Charlotte WITT a Jürgen GALLINAT. Does playing violent video games cause aggression? A longitudinal intervention study. *Molecular Psychiatry* [online]. 2019, **24**(8), 1220-1234 [cit. 2023-03-15]. ISSN 1359-4184. Dostupné z: doi:10.1038/s41380-018-0031-7
16. Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách. *Národní zdravotnický informační portál* [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2023 [cit. 2023-03-25]. ISSN 2695-0340. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus>
17. Ostatní. *Poradna adiktologie* [online]. c2022 [cit. 2024-02-13]. Dostupné z: <https://poradna.adiktologie.cz/kategorie/ostatni>
18. Prohlížeč struktury klasifikace. *MKN-10 klasifikace* [online]. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2023 [cit. 2023-03-25]. Dostupné z: <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec>
19. *The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: diagnostic criteria for research* [online]. World Health Organization, 1993 [cit. 2024-02-13]. ISBN 92-4-154455-4. Dostupné z: https://cdn.who.int/media/docs/default-source/classification/other-classifications/9241544228_eng.pdf?sfvrsn=933a13d3_1&download=true
20. Video and Online Game Addiction. *NetAddiction* [online]. c2009-2019 [cit. 2024-02-17]. Dostupné z: <https://netaddiction.com/are-you-an-obsessive-online-gamer/>
21. YOUNG, Kimberly S. Internet Addiction. *American Behavioral Scientist* [online]. 2004, **48**(4), 402-415 [cit. 2023-02-08]. ISSN 0002-7642. Dostupné z: doi:10.1177/0002764204270278
22. YOUNG, Kimberly S. *Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment* [online]. 1999 [cit. 2024-02-17]. Dostupné z: <http://netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>.
23. *Zaostřeno: Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) 2015* [online]. 2016. Praha: Úřad vlády České republiky, 2016 [cit. 2023-03-

- 17]. ISSN 2336-8241. Dostupné z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/32196/734/zaostreno_2016-05_v03.pdf
24. *Zaostřeno: Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) 2019* [online]. 2020. Praha: Úřad vlády České republiky, 2020 [cit. 2023-03-17]. ISSN 2336-8241. Dostupné z: https://www.vlada.cz/assets/ppov/protidrogova-politika/media/Zaostreno-2020-05_ESPAD-2019.pdf
25. *Zaostřeno: Hraní digitálních her u českých adolescentů* [online]. 2019. Praha: Úřad vlády České republiky, 2019 [cit. 2023-02-24]. ISSN 2336-8241. Dostupné z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33090/861/Zaostreno_2019-04_Hrani%20digitalnich%20her%20u%20adolescentu.pdf
26. 11. revize Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-11): O klasifikaci. *ÚZIS ČR* [online]. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR [cit. 2023-03-25]. Dostupné z: <https://www.uzis.cz/index.php?pg=registry-sber-dat--klasifikace--mezinarodni-klasifikace-nemoci-mkn-11#o-klasifikaci>
27. 2015 Student Master Questionnaire. In: *ESPAD* [online]. 2015 [cit. 2024-01-30]. Dostupné z: http://espad.org/sites/espad.org/files/5.A7_2015-Student-Master-Questionnaire_3.pdf
28. 2019 Student Master Questionnaire. In: *ESPAD* [online]. 2019 [cit. 2024-01-30]. Dostupné z: <http://espad.org/sites/espad.org/files/espad-2019-Student-Master-Questionnaire.pdf>
29. 6C51 Gaming disorder. *ICD-11* [online]. World Health Organization, 2023 [cit. 2023-03-25]. Dostupné z: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1448597234>

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Seznam tabulek:

| | |
|---|----|
| Tabulka 1 Šest komponent závislosti na internetu..... | 14 |
| Tabulka 2 Závislost na internetu – otázky podle Dr. Youngové..... | 15 |
| Tabulka 3 Léčebné metody závislosti na internetu | 21 |

Seznam grafů:

| | |
|---|----|
| Graf 1 Průměrný počet dnů strávených na internetu během týdne v roce 2015 | 27 |
| Graf 2 Výskyt internetových aktivit během 4 a více dnů za posledních 7 dnů v roce 2015 (v %) | 28 |
| Graf 3 Počet hodin strávených studenty na internetu v pracovní den v roce 2015 (v %) | 31 |
| Graf 4 Počet hodin strávených studenty na internetu o víkendu v roce 2015 (v %) | 33 |
| Graf 5 Frekvence hraní počítačových her v roce 2015 (v %) | 35 |
| Graf 6 Počet hodin strávených studenty na sociálních sítích v pracovní den v roce 2019 (v %) | 37 |
| Graf 7 Počet hodin strávených studenty na sociálních sítích o víkendu v roce 2019 (v %) | 40 |
| Graf 8 Počet hodin strávených studenty hraním videoher v pracovní den v roce 2019 (v %) | 43 |
| Graf 9 Počet hodin strávených studenty hraním videoher o víkendu v roce 2019 (v %) | 46 |