

Tisková zpráva, Brno, 26. září 2024

## **Lukas Blinka spoluautorem WHO studie o online chování dospívajících ze 44 zemí: potřebujeme budovat zdravé návyky**

**Dospívající tráví na sociálních sítích a hraním online her čím dál více času, ukazuje výzkumná zpráva Světové zdravotnické organizace (WHO) srovnávající celkem 280 tisíc dětí ze 44 zemí světa. Přestože samo o sobě užívání sítí a hraní her nemusí být problematické, v populaci je čím dál větší skupina adolescentů, kteří jsou v riziku závislosti. V riziku problematického užívání sítí je nyní 11 % dospívajících, u her se problém týká 12 %.**

Jedním z hlavních autorů tohoto mezinárodního výzkumu je Lukas Blinka z [Institutu pro psychologický výzkum](#) Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity, dlouhodobý člen expertní skupiny pro online chování v rámci projektu [Health Behaviour in School-aged Children \(HBSC\)](#). „Sítě i hry mají mnohé výhody – dospívající na nich například získávají a udržují přátelství. Tato média jsou ale také navržena tak, abychom jim neodolali a trávili na nich co nejvíce času. A mladí lidé jsou touto pastí ohroženi více než dospělí, protože se teprve učí, jak svůj čas a návyky regulovat,“ říká spoluautor výzkumné zprávy Lukas Blinka.

V Česku je na sociálních sítích mezi 11-15letými celkem 18 % neuživatelů, 50 % aktivních uživatelů, 23 % intenzivních uživatelů a 8 % uživatelů v riziku. S přibývajícím věkem četnost používání sítí stoupá, o něco více sítě užívají dívky. Mnoho dospívajících je prostřednictvím sociálních médií v neustálém kontaktu s druhými. Např. mezi 11letými jde o pětinu, mezi 15letými je stále propojena až třetina dospívajících. „Napříč zeměmi je nejvarovnější nárůst u jedenáctiletých, kdy desetina z nich je ohrožena závislostí na sociálních sítích, ještě o něco více pak na hraní počítačových her. Třetina dětí v tomto věku hraje hry denně, jen mezi kluky je to ale téměř polovina,“ popisuje Blinka a přibližuje další zjištění. „Dvaadvacet procent dětí stráví hraním 4 a více hodin denně. V roce 2018 takto hrálo jen 14 % z nich.“

V rámci expertní skupiny HBSC se Lukas Blinka s kolegy shoduje, že rizikové užívání nových médií může souviset s nižší duševní pohodou. Předchozí výzkumy naznačily také souvislosti s kratším spánkem a pozdější dobou spánku, což může mít dopad na celkové zdraví a studijní výsledky dospívajících. „Jelikož HBSC sbírá data opakovaně, můžeme srovnat stav před a po covidu. Lockdowny a nutnost online přítomnosti kvůli škole patrně napomohla nárůstu, který pozorujeme,“ podotýká Blinka.

Důležité je proto rozvíjet u dospívajících digitální gramotnost a rozmanitost aktivit. Online prostor je užitečný pro sdílení společných zájmů, navazování vztahů i rozvíjení sociálních dovedností, pokud jej využíváme v bezpečné míře. Podle Lukase Blinky a spoluautorů je tedy třeba cílit na všeobecnou digitální informovanost dětí i rodičů. Světová zdravotnická organizace doporučuje zakotvit výuku digitální gramotnosti ve školách či naléhat na provozovatele sociálních sítí, aby zaujali vůči mladistvým zodpovědný postoj.

**Podrobnější informace:** [http://inpsy.fss.muni.cz/aktuality/who\\_hbhc\\_report2024](http://inpsy.fss.muni.cz/aktuality/who_hbhc_report2024)

**Celá výzkumná zpráva v AJ:** <https://bit.ly/hbhc-vol6>.

**Údaje pro jednotlivé země:** <https://drive.google.com/drive/folders/1H2lQKqzvGZ-FwyDmt8yTWxTjLzcZpHK>

**doc. Mgr. Lukas Blinka, PhD., Institut pro psychologický výzkum, Masarykova univerzita**

Fakulta sociálních studií MU, Joštova 10, 602 00 Brno, M: +420 608 072 497, E: [blinka@fss.muni.cz](mailto:blinka@fss.muni.cz), [www.inpsy.fss.muni.cz](http://www.inpsy.fss.muni.cz)