**Mezinárodní report vydaný WHO volá po zdravějších online návycích adolescentů**

**Kodaň/Brno, 25. září 2024** - Nová data evropské sekce Světové zdravotnické organizace ukazují prudký nárůst problematického používání sociálních médií mezi dospívajícími, a to ze 7 % v roce 2018 na 11 % v roce 2022. To spolu se zjištěním, že 12 % dospívajících je ohroženo problémovým hraním her, vyvolává naléhavé obavy ohledně dopadu digitálních technologií na duševní zdraví a pohodu evropské mládeže. Tato zjištění vyplývají ze studie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), která v roce 2022 zkoumala téměř 280 000 mladých lidí ve věku 11, 13 a 15 let ve 44 zemích a regionech Evropy, střední Asie a Kanady. Na výzkumu a vydané zprávě se výrazně podílel [Lukas Blinka](https://www.muni.cz/lide/79130-lukas-blinka) z [Institutu pro psychologický výzkum](https://inpsy.fss.muni.cz/) Masarykovy univerzity.

**Klíčová zjištění zahrnují:**

* Více než 1 z 10 dospívajících (11 %) vykazoval známky problematického chování na sociálních sítích, měl potíže kontrolovat jejich používání a pociťoval negativní důsledky. Dívky uváděly vyšší míru problematického používání sociálních médií než chlapci (13 % oproti 9 %).
* Více než třetina (36 %) mladých lidí uvedla, že je v neustálém kontaktu s přáteli online, přičemž nejvyšší míra byla zaznamenána u patnáctiletých dívek (44 %).
* Třetina (34 %) dospívajících hrála digitální hry denně, přičemž více než 1 z 5 (22 %) adolescentů hrál alespoň 4 hodiny ve dnech, kdy se věnoval hraní her.
* 12 % dospívajících je ohroženo problémovým hraním, přičemž chlapci vykazují známky problémového hraní častěji než dívky (16 % oproti 7 %).

Zpráva definuje problematické používání sociálních médií jako vzorec chování, který se vyznačuje příznaky podobnými závislosti. Mezi ně patří neschopnost kontrolovat používání sociálních médií, abstinenční příznaky, když je nepoužíváte, zanedbávání jiných aktivit ve prospěch sociálních médií a negativní důsledky v každodenním životě v důsledku nadměrného používání.

**Důsledky zvýšeného problematického používání sociálních médií**

Nárůst problematického používání sociálních médií mezi dospívajícími vyvolává značné obavy ohledně možných dopadů na mladé lidi. [Předchozí výzkumy](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563221004672) zjistily, že problematičtí uživatelé sociálních médií také uvádějí nižší duševní a sociální pohodu a vyšší míru užívání návykových látek ve srovnání s neproblematickými uživateli a neuživateli. Pokud by tento trend pokračoval, mohl by mít dalekosáhlé důsledky pro vývoj dospívajících a jejich duševní zdraví. Problémové užívání sociálních médií bylo navíc spojeno s kratším spánkem a pozdější dobou spánku, což může mít dopad na celkové zdraví a studijní výsledky dospívajících.

„Je zřejmé, že sociální média mohou mít jak pozitivní, tak negativní důsledky pro zdraví a pohodu dospívajících,“ poznamenal Hans Henri P. Kluge, regionální ředitel WHO pro Evropu. „Proto je vzdělávání v oblasti digitální gramotnosti tak důležité. Přesto je v mnoha zemích stále nedostatečné a tam, kde je k dispozici, často nedokáže držet krok s mladými lidmi a rychle se vyvíjejícími technologiemi. Jsme svědky důsledků tohoto nedostatku, přičemž je pravděpodobné, že dojde k ještě horším situacím, pokud vlády, zdravotnické orgány, učitelé a rodiče nerozpoznají základní příčiny současné situace a nepřijmou opatření k jejich nápravě. V době, kdy se miliony dětí v celém regionu vracejí po letních prázdninách do škol, zvažují některé země omezení nebo úplný zákaz sociálních médií pro děti do určitého věku. Je zřejmé, že potřebujeme okamžitá a trvalá opatření, která pomohou dospívajícím odvrátit potenciálně škodlivé používání sociálních médií, které prokazatelně vede k depresím, šikaně, úzkostem a špatným studijním výsledkům.“

**Pozitivní aspekty používání sociálních médií**

Zpráva upozorňuje na rizika, ale zároveň zdůrazňuje výhody odpovědného používání sociálních médií. Dospívající, kteří jsou intenzivními, ale neproblematickými uživateli, uváděli silnější podporu vrstevníků a sociální vazby.

Jeden sedmnáctiletý chlapec z Polska se svěřil: „Sociální média mají mnoho výhod, zejména pokud se používají s mírou. Mezi výhody patří spojení a propojení. Teenageři se mohou setkat s dalšími lidmi, kteří sdílejí jejich vášně a zájmy.“

„Tato studie odhaluje, že digitální zapojení je pro naše mladé lidi příslibem i úskalím,“ uvedla Natasha Azzopardi-Muscat, ředitelka pro zdravotní politiky a systémy v jednotlivých zemích WHO/Evropa. „Je velmi důležité, abychom přijali opatření na ochranu mladých lidí, aby se mohli bezpečně pohybovat v digitálním prostředí, a vybavili je tak, aby se mohli informovaně rozhodovat o svých online aktivitách, maximalizovat přínosy a zároveň minimalizovat rizika pro jejich duševní a sociální pohodu. Stručně řečeno, oni by měli vládnout sociálním médiím, a ne aby sociální média vládla jim.“

**Herní trendy a jejich důsledky**

Zpráva také ukazuje, že 34 % dospívajících hraje digitální hry denně, přičemž 22 % z nich hraje v herní dny alespoň čtyři hodiny. Zatímco 68 % bylo klasifikováno jako neproblematičtí hráči, 12 % bylo ohroženo problémovým hraním.

[Předchozí studie HBSC](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37060555/) zkoumající problematické chování při hraní online her v pěti zemích zjistila souvislosti s nižší životní spokojeností, častějšími psychickými stížnostmi a nižší podporou ze strany vrstevníků. Pro mnoho dospívajících však zůstává hraní her neškodnou nebo dokonce prospěšnou zábavou.

Claudia Marino, jedna z autorek zprávy z Padovské univerzity, uvedla: „Rozdíly mezi pohlavími ve způsobu hraní jsou zarážející. Chlapci nejenže vykazují vyšší míru každodenního hraní, ale je u nich také větší pravděpodobnost, že si vytvoří problematické herní návyky. To poukazuje na potřebu cílených intervencí, které by zohledňovaly motivace a rizikové faktory herního chování specifické pro jednotlivá pohlaví.“

**Důsledky pro praxi**

Intervence zaměřené na problematické používání sociálních médií by měly být přiměřené věku, zohledňovat genderové aspekty a být přizpůsobeny kulturním podmínkám. Měly by se zaměřit na pomoc mladým lidem při rozvoji digitální gramotnosti, podporovat zdravé chování na internetu a poskytovat podporu těm, kteří jsou ohroženi problematickým používáním.

Jak navrhl jeden chlapec z Anglie: „Myslím, že je důležitější zlepšit a zabezpečit sociální média a naučit lidi, jak je bezpečně používat a starat se o sebe.“

To poukazuje na potřebu zlepšit digitální prostředí a vzdělávání, které mladým lidem umožní bezpečně se pohybovat v online prostoru.

**Cesty ke zlepšení**

Zjištění jsou sice varovná, ale zároveň nabízejí plán pro další postup. Regionální úřad WHO pro Evropu, který pokrývá Evropu a Střední Asii, vyzývá politiky, pedagogy a poskytovatele zdravotní péče, aby upřednostnili digitální pohodu dospívajících, a to s následujícími konkrétními výzvami k akci:

* **Investice do školního prostředí podporujícího zdraví, v němž je zakotvena výuka digitální gramotnosti**: Zavádět ve školách programy založené na důkazech, které zahrnují zodpovědné používání sociálních médií, bezpečnost na internetu, dovednosti kritického myšlení a zdravé herní návyky.
* **Zlepšení služeb v oblasti duševního zdraví**: Zajištění přístupu k bezpečným, neodsuzujícím a dostupným službám duševního zdraví, které mohou řešit problémy vyplývající z problematického používání digitálních technologií.
* **Podpora otevřeného dialogu**: rozhovory o digitální pohodě v rodinách, školách a komunitách, aby se snížila stigmatizace a zvýšila informovanost.
* **Školení pedagogů a poskytovatelů zdravotní péče**: Zajištění specializovaného školení pro poskytování účinného a inkluzivního vzdělávání a podpory v oblasti digitální gramotnosti.
* **Prosazování odpovědnosti platforem**: Zajištění, aby platformy sociálních médií prosazovaly věková omezení, a vytvoření regulačního rámce podporujícího odpovědné navrhování digitálních nástrojů pro mladé uživatele.

„V konečném důsledku se snažíme mladým lidem poskytnout pevné základy pro život v našem digitálním věku, což si začínají uvědomovat jak společnosti působící v oblasti sociálních médií, tak mladí lidé na celém světě,“ řekl Kluge. „Digitální gramotnost v kontextu vývoje a blahobytu dítěte, podložená správnými znalostmi ve správný čas spolu se správnými zdravotnickými a dalšími podpůrnými službami, jsou rozhodující. Tím, že dospívajícím umožníme činit informovaná rozhodnutí o jejich online aktivitách a vyvážit jejich online a offline svět, nakonec pomůžeme ochránit a zlepšit jejich celkovou pohodu. To má zásadní význam pro zajištění zdravější a vyváženější digitální budoucnosti pro všechny komunity, společnosti a země.“

**Pro editory**

Celá zpráva je k dispozici ke stažení na adrese <https://bit.ly/hbsc-vol6>. Údaje pro jednotlivé země, které nabízejí možnosti lokálního vykazování a srovnávání, jsou k dispozici na adrese <https://drive.google.com/drive/folders/1H2lQKqzvvGZ-FwyDmt8yTWxTjLzcZpHK>. Další reporty najdete na <https://hbsc.org/publications/reports/>.

**Kontakt pro média**

* Lukas Blinka, Institut pro psychologický výzkum, Masarykova univerzita, [blinka@fss.muni.cz](mailto:blinka@fss.muni.cz), +420 608 072 497
* Joseph Hancock, Research Communications Officer, Health Behaviour in School-aged Children study, [joseph.hancock@hbsc.org](mailto:joseph.hancock@hbsc.org).
* Ramy Srour, Communications Officer, World Health Organization Regional Office for Europe, [srourr@who.int](mailto:srourr@who.int).
* WHO/Europe Media Team: [eupress@who.int](mailto:eupress@who.int).

**O studii HBSC**

Studie HBSC je mezinárodní výzkumný projekt prováděný ve spolupráci s regionální kanceláří WHO pro Evropu. Shromažďuje údaje o zdravotním chování, pohodě a sociálním prostředí dospívajících ve věku 11, 13 a 15 let, které sami uvádějí.

**Další klíčová zjištění:**

**Užívání sociálních médií**

1. Problematické užívání sociálních médií
   1. Nejvyšší mezi třináctiletými (12 %).
   2. Rozdíl mezi pohlavími se s věkem zvětšuje.
   3. Nejvyšší výskyt v Rumunsku (22 %), nejnižší v Nizozemsku (5 %).
   4. U 13letých dívek došlo od roku 2018 k nárůstu o šest procentních bodů (z 10 % na 16 %).
   5. Rozdíly mezi socioekonomickými skupinami byly minimální.
2. Stálý online kontakt
   1. 36 % mladých lidí uvádí stálý kontakt s přáteli na internetu.
   2. S věkem se zvyšuje, z 31 % ve věku 11 let na 39 % ve věku 15 let.
   3. Nejvyšší míra mezi patnáctiletými dívkami (44 %).
   4. Dívky uváděly vyšší míru nepřetržitého online kontaktu s blízkými přáteli než chlapci, s výjimkou 11letých.
   5. Nepřetržitý online kontakt s blízkými přáteli uvedlo 26 % z nich.
   6. Nepřetržitý kontakt s přáteli, s nimiž se seznámili online, uvedlo 7 % respondentů.
   7. Nejvyšší prevalence v Portugalsku (52 %) a Srbsku (50 %), nejnižší prevalence v Tádžikistánu (22 %).
   8. Častější v rodinách s vysokým příjmem (40 %) než v rodinách s nízkým příjmem (34 %).
3. Kategorie uživatelů sociálních médií
   1. 44 % klasifikovaných jako aktivní uživatelé.
   2. 32 % je klasifikováno jako intenzivní uživatelé.
   3. 12 % klasifikováno jako neaktivní uživatelé.
   4. Neaktivní užívání je nejvyšší mezi rodinami s nízkým příjmem.

**Hraní her**

1. Frekvence hraní:
   1. 34 % dospívajících hraje digitální hry denně.
   2. 22 % z nich hraje ve dnech hraní alespoň čtyři hodiny.
   3. Denní hraní dosahuje vrcholu ve věku 13 let u chlapců a 11 let u dívek.
   4. Dlouhé herní seance (alespoň čtyři hodiny) byly nejčastější u 13letých a 15letých chlapců.
2. Problematické hraní:
   1. 12 % dospívajících je ohroženo problémovým hraním.
   2. Chlapci častěji než dívky vykazují známky problémového hraní (16 % oproti 7 %).
3. Kategorie hráčů
   1. 68 % klasifikováno jako neproblematičtí hráči (nárůst z 61 % v roce 2018).
   2. 20 % klasifikováno jako neproblémoví hráči.
   3. Chlapci se častěji řadili mezi neproblémové hráče ve věku 15 let ve srovnání s mladším věkem.

**Definice klíčových termínů:**

* **Stálý online kontakt:** Být v kontaktu s přáteli nebo jinými lidmi prostřednictvím sociálních médií „téměř neustále po celý den“.
* **Problematické užívání sociálních médií**: Vykazování šesti nebo více z devíti příznaků podobných závislosti v souvislosti s používáním sociálních médií. Mezi tyto příznaky patří: zaneprázdněnost sociálními médii; nespokojenost způsobená touhou po větším množství času stráveného na sociálních sítích; negativní pocity, když sociální média nemůžete používat; neúspěšné pokusy o omezení používání; zanedbávání jiných aktivit; časté hádky ohledně používání; klamání ohledně stráveného času; používání sociálních médií k úniku před negativními pocity; vážné konflikty způsobené používáním sociálních médií.
* **Kategorie uživatelů sociálních médií**:
  + **Neaktivní uživatelé**: Ti, kteří jsou v online kontaktu jednou týdně nebo méně často, aniž by měli problémové užívání (12 % dospívajících).
  + **Aktivní uživatelé**: Ti, kteří mají každodenní kontakt s internetem bez problematického užívání (44 % dospívajících).
  + **Intenzivní uživatelé**: Ti, kteří mají téměř neustálý kontakt online bez problematického užívání (32 % dospívajících).
  + **Problematičtí uživatelé**: Ti, kteří vykazují šest a více příznaků problémového užívání (11 % dospívajících).
* **Hraní digitálních her**: Hraní her na elektronických zařízeních, jako jsou chytré telefony, tablety, počítače nebo herní konzole.
* **Kategorie hráčů**:
  + **Nehráči:** Ti, kteří nikdy nebo téměř nikdy nehrají digitální hry (20 % dospívajících).
  + **Neproblematičtí hráči:** Ti, kteří hrají digitální hry, ale vykazují méně než pět příznaků problémového hraní (68 % dospívajících).
  + **Hráči v riziku:** Ti, kteří vykazují pět nebo více z devíti příznaků podobných problémovému užívání sociálních médií, ale vztahujících se na herní chování (12 % dospívajících). Mezi tyto příznaky patří zaujetí hraním, abstinenční příznaky, ztráta kontroly a negativní důsledky v každodenním životě.
* **Zázemí rodiny**: Měřítko socioekonomického statusu založené na hmotném majetku domácnosti, které rozděluje dospívající do skupin s nízkým (nejnižší 20 %), středním (střední 60 %) a vysokým (nejvyšší 20 %) blahobytem v rámci každé země nebo regionu.