

SOCIÁLNÍ SÍŤE A GAMING

# DIGITÁLNÍ wellbeing dětí ve věku 11 – 15 let

24. 10. 2024

Mgr. Kateřina Veškrnová, SEP



# Co je to wellbeing?

- Celková kvalita života a spokojenost jednotlivce.
- Celková rovnováha a pocit naplnění v mnoha oblastech života.



# Digitální wellbeing?

Digitální pohoda je koncept, který se zaměřuje na udržování **zdravé rovnováhy** mezi **používáním digitálních technologií** a **osobní pohodou**.

Je **nepostradatelná kompetence** pro život v 21. století.

Vědomé užívání digitálních technologií s ohledem na vlastní životní pohodu, fyzické i psychické zdraví a celkovou spokojenost.

Zdravá míra užívání technologií **není definována** pouze tzv. **digi časem**, ale především doprovodnými symptomy (vztahy, spánek, koníčky, plnění školních a dalších povinností atd.).

**Každá generace má svá specifika, zkuste vnímat svět jejich očima!**

# Otázky pro zamyšlení?

1. Proč trávím čas v digitálním prostředí?
2. Jak čas v digitálním prostředí trávím?
3. Kdy trávím čas v digitálním prostředí?



GENERACE	IKONICKÁ HRAČKA	HUDEBNÍ PŘEHRAVAČ	ZPŮSOB VEDENÍ	OBRAZOVKA
BUILDERS (1923 - 1945)	KOLEČKOVÉ BRUSLE	GRAMOFON	KONTROLA	KINO
BABY BOOMERS (1946 - 1964)	FRISBEE	AUDIO KAZETA	PŘÍMÉ ŘÍZENÍ	TV
GENERACE X (1965 - 1979)	RUBIKOVA KOSTKA	WALKMAN	KOORDINACE	VCR
GENERACE Y (1980 - 1994)	BMX KOLO	DISKMAN	PODPOROVÁNÍ	DVD
GENERACE Z (1995 - 2009)	SKATEBOARD	IPOD	DELEGOVÁNÍ	INTERNET, SMARTPHONES
GENERACE ALFA (2010 - 2024)	TRIKOVÁ KOLOBĚŽKA	SPOTIFY	SPOLUPRÁCE	STREAMING

# Proč řešit digitální wellbeing u adolescentů?

- Děti ve věku 11 až 15 let jsou velmi citlivé na vliv technologií a sociálních médií.
- V tomto období si děti **vytvářejí návyky** a **upevňují si postoje** k technologiím, které mohou ovlivnit jejich zdraví a život v dospělosti.
- **Nejvíce ohroženou skupinou** jsou děti, které mají **problémové vztahy** s blízkou osobou a **narušené vnímání sebehodnoty**.



## Zdraví a životní styl

- zdravotní obtíže
- duševní zdraví
- stravovací návyky
- pohybová aktivita a volný čas
- užívání návykových látek
- násilí, šikana, zranění
- sexuální chování
- zdravotní gramotnost
- spánek
- climate change worries (environmentální úzkost)
- nadváha a obezita
- aj. ... využívání digitálních technologií



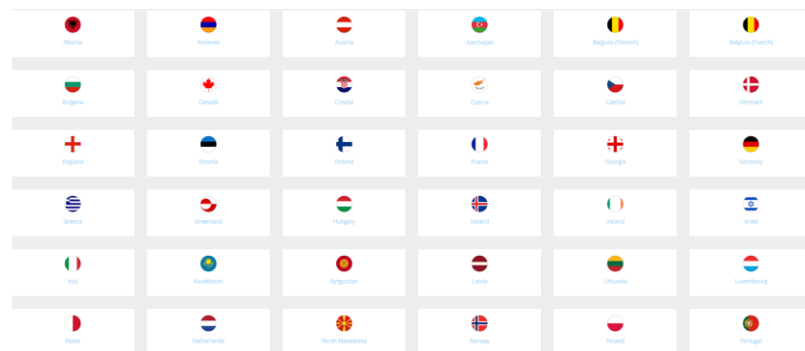
## Sociální determinanty

- rodina a vztahy
- vrstevníci a kamarádi
- školní prostředí
- socioekonomické podmínky



## Zdraví a životní styl

- zdraví, životní styl a jejich sociální determinanty
- ve spojení se Světovou zdravotnickou organizací (WHO) od 80. let 20. stol.
- 11, 13 a 15letí školáci
- 51 členských států a regionů (přes 600 výzkumníků)
- 4letý cyklus standardizovaných dotazníkových šetření





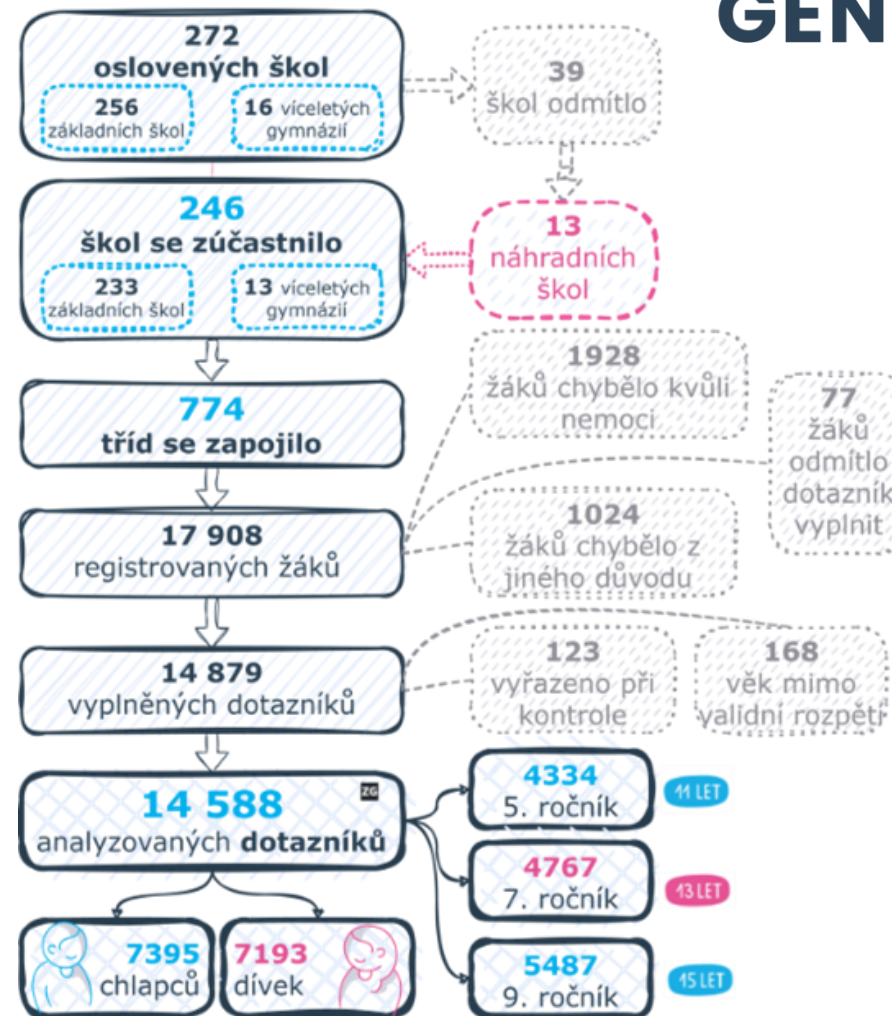
## Studie v ČR

- od r. 1993/94
- osmá vlna sběru
- Od r. 2009/10 koordinuje Univerzita Palackého v Olomouci
- tvorba odborných vědeckých článků
- zveřejňování dat a reportů →  
[zdravagenerace.cz](http://zdravagenerace.cz)
- závěry a doporučení pro širší veřejnost
  - Ministerstva, municipality, nadnárodní organizace
  - Média
  - Ředitelé, učitelé, žáci
  - Rodiče i děti



## Sběr data 2022

- květen–červen 2022
- všech 14 krajů
- národně reprezentativní výzkumný soubor žáků 5., 7. a 9. ročníků ZŠ (a odpovídajících ročníků víceletých gymnázií)



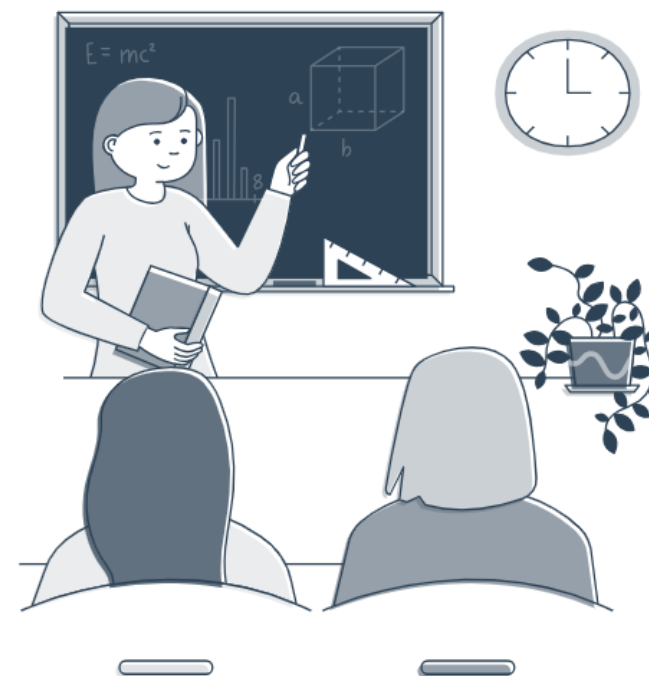
Response rate na úrovni školy 86,1 %

Response rate na individuální úrovni 83,1 %

### Studie v ČR

rok	11letí	13letí	15letí	CELKEM
1994	1172	1244	1169	<b>3585</b>
1998	1184	1290	1229	<b>3703</b>
2002	1691	1661	1660	<b>5012</b>
2006	1520	1610	1652	<b>4782</b>
2010	1460	1484	1481	<b>4425</b>
2014	4511	4864	4761	<b>14 136</b>
2018	4380	4654	4343	<b>13 377</b>
2022	4334	4767	5487	<b>14 588</b>
<b>CELKEM</b>	<b>20 252</b>	<b>21 574</b>	<b>21 782</b>	<b>63 608</b>

> 1977–2012 ročníky narození

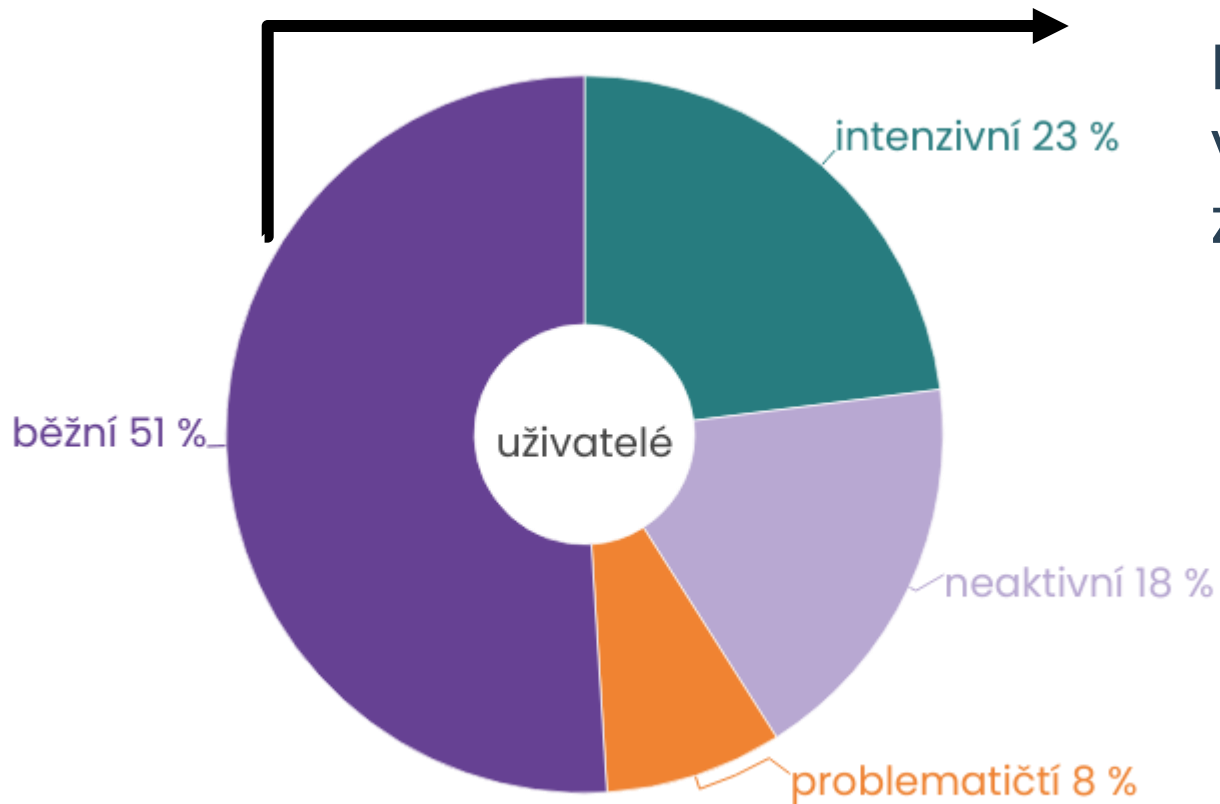


# Klíčová zjištění

- Počet mladých lidí, jejichž život na sociálních sítích vykazuje problematické rysy, **vzrostl** mezi **2018** a **2022** z **5 %** na **8 %**.
- Přibližně u **13 % hochů** a **5 % dívek** se objevují znaky problematického **hraní her**.
- Mezi problematickými i intenzivními uživateli sociálních sítí jsou **více zastoupeny dívky**.
- O tom, které děti **považujeme za problematické uživatele**, rozhodují doprovodné jevy v chování, nikoliv čas strávený před obrazovkami.
- Každý den u počítačové hry? **48 % českých chlapců!**
- **Většina dětí a dospívajících problém NEMÁ.**
- Zdravá míra užívání sociálních sítí a hraní her **NEŠKODÍ.**



# Čtyři kategorie uživatelů = **BĚŽNÍ**



Na sociálních sítích jsou většinou denně, ale netráví zde každou volnou chvíli.

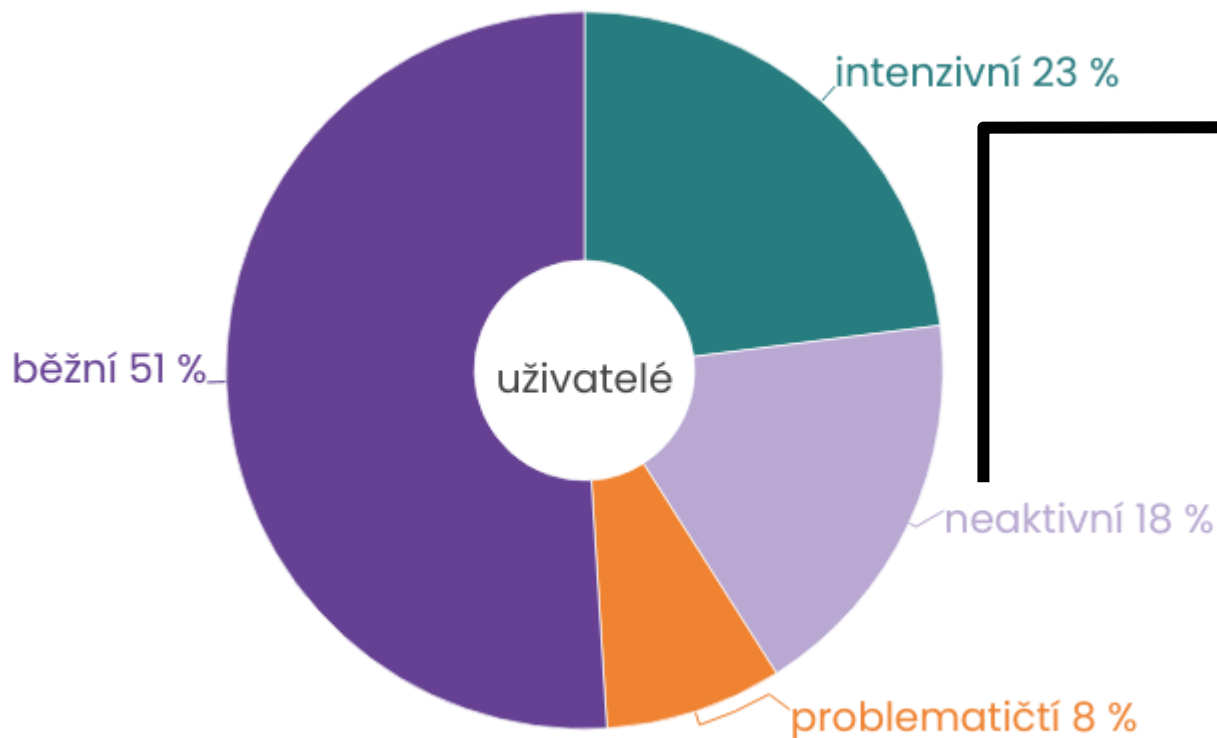
**↑ životní spokojenost;**

*v žádném z ostatních sledovaných indikátorů obzvláště nevynikají, ale zároveň v ničem nevykazují ani špatné výsledky či rizika;*

**„Mainstream“**



# Čtyři kategorie uživatelů = NEAKTIVNÍ



**Sociální sítě nepoužívají vůbec nebo maximálně párkrát týdně.**

↑ **riziko depresivních stavů**

↑ spánková doporučení

= životní spokojenost

= vztah ke škole

↓ horší vztahy s vrstevníky

↓ úroveň poh. aktivity, sportu

↓ užívání návykových látek

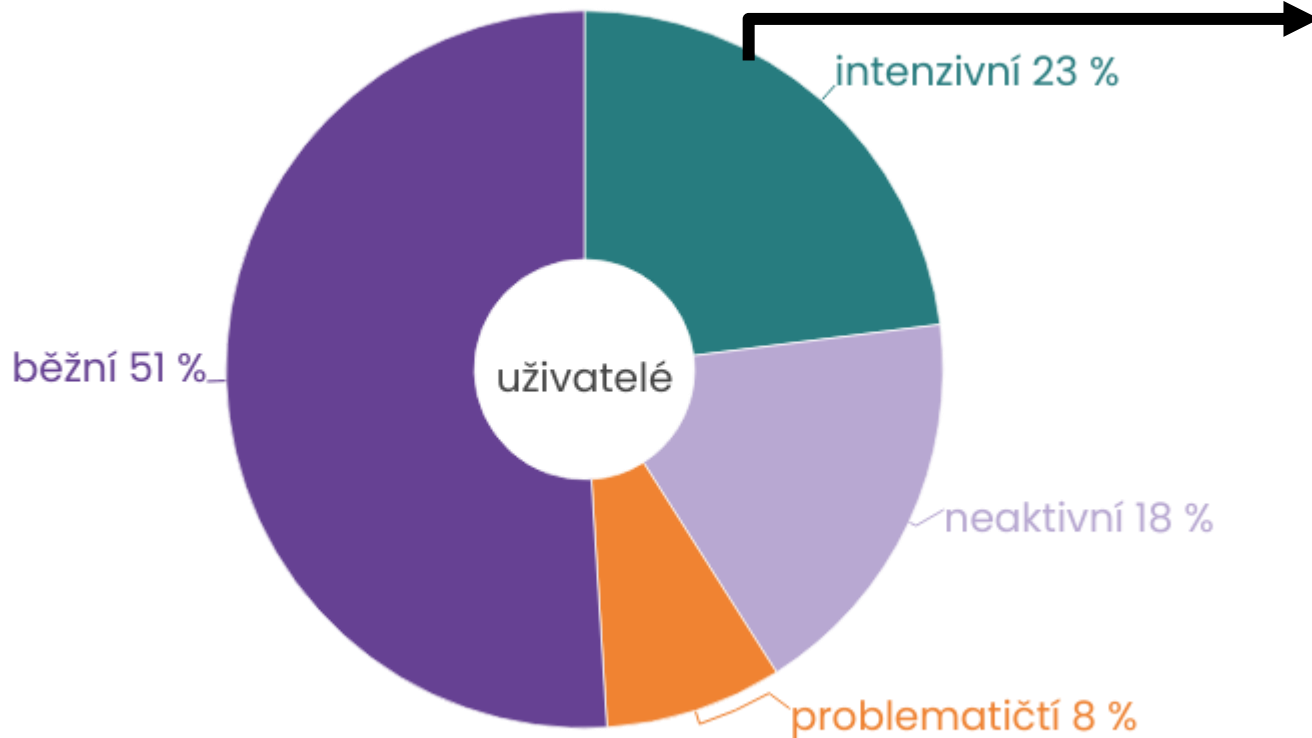
↓ **pociťovaná opora od rodičů**

Oproti **běžným uživatelům** + převládají mladší respondenti

*„Domácí andílek“*

**DŮLEŽITÉ!** Nelze jednoznačně určit kauzalitu, vztah je patrně obousměrný.

# Čtyři kategorie uživatelů = **INTENZIVNÍ**



**Jsou na síti kdykoliv mají možnost, ale mají to pod kontrolou.**

↑ **životní spokojenost**

↑ lepší vztahy s vrstevníky

↑ energetické nápoje, chipsy

↑ užívání návykových látek

↑ pocity osamělosti, nudy, podrážděnosti

= úroveň pohybové aktivity, sportu

= pocíťovaná opora od rodičů

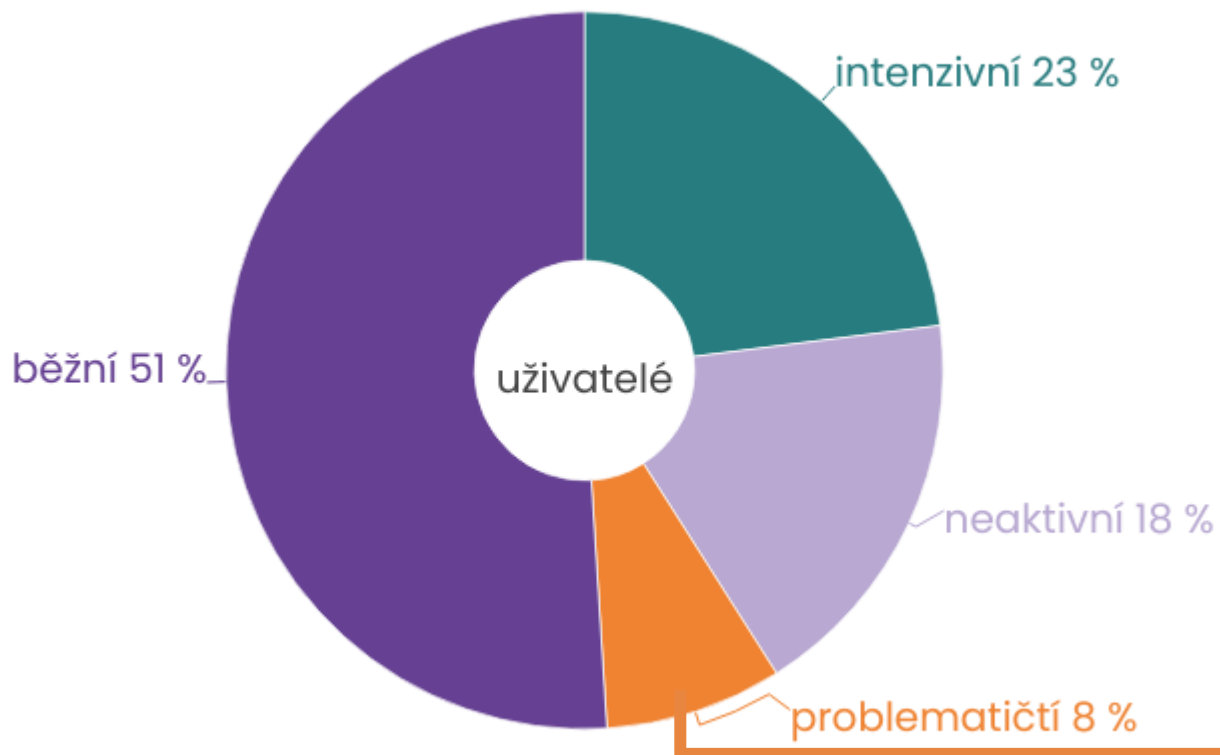
↓ **spánková doporučení**

↓ vztah ke škole

**„Carpe diem“**

Oproti **běžným uživatelům**

# Čtyři kategorie uživatelů = **PROBLEMATIČTÍ**



Používání sociálních sítí jim zasahuje do „běžného“ života.

↑↑↑ užívání návykových látek  
↑↑↑ osamělost, nuda, podrážděnost  
↑↑↑ riziko depresivních stavů  
↑↑↑ energetické nápoje, chipsy

↓↓↓ úroveň pohybové aktivity, sportu  
↓↓↓ životní spokojenost  
↓↓↓ horší vztahy s vrstevníky/rodiči  
↓↓↓ spánková doporučení  
↓↓↓ vztah ke škole

Oproti **běžným uživatelům**

*„Houstone, máme problém“*

**DŮLEŽITÉ!** Nelze jednoznačně určit kauzalitu, vztah je patrně obousměrný.

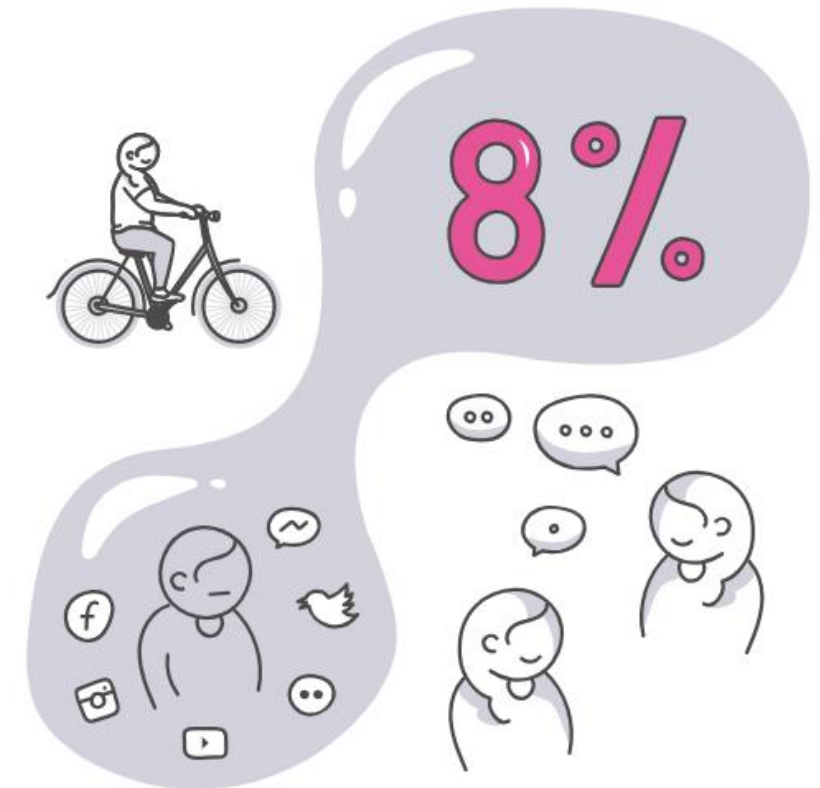


# 1/9

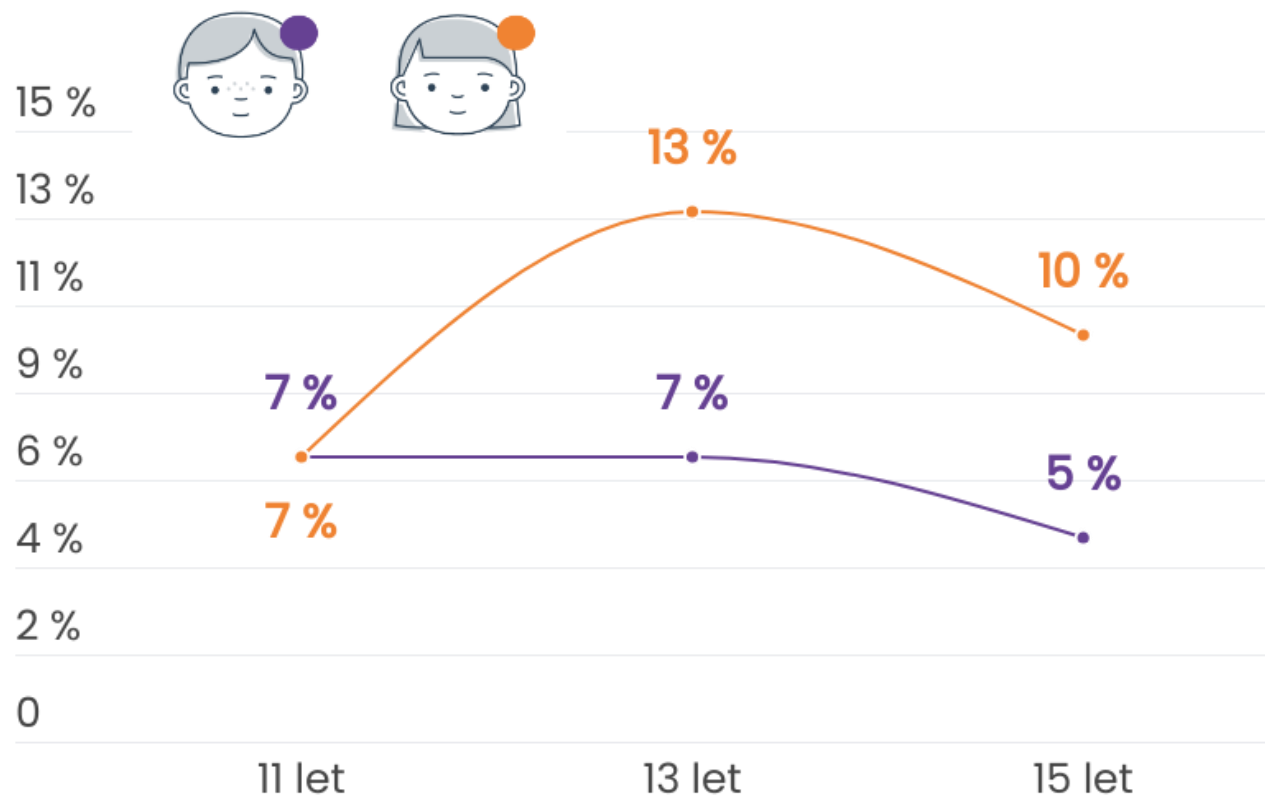
## Houstone, 8 % mladých Čechů má problém!

Pro klasifikaci **problematických uživatelů** není rozhodující čas, ale doprovodné jevy:

- vtíravé myšlenky
- zvýšená tolerance (potřeba trávit na sítích více času)
- „abstinenční“ příznaky
- neúspěšné pokusy o omezení
- ztráta jiných zájmů
- lhaní
- hádky a konflikty
- zanedbávání jiných činností/povinností
- únik před realitou
- ...



## HOLKY, bacha! aneb Síť jako dívčí doména...



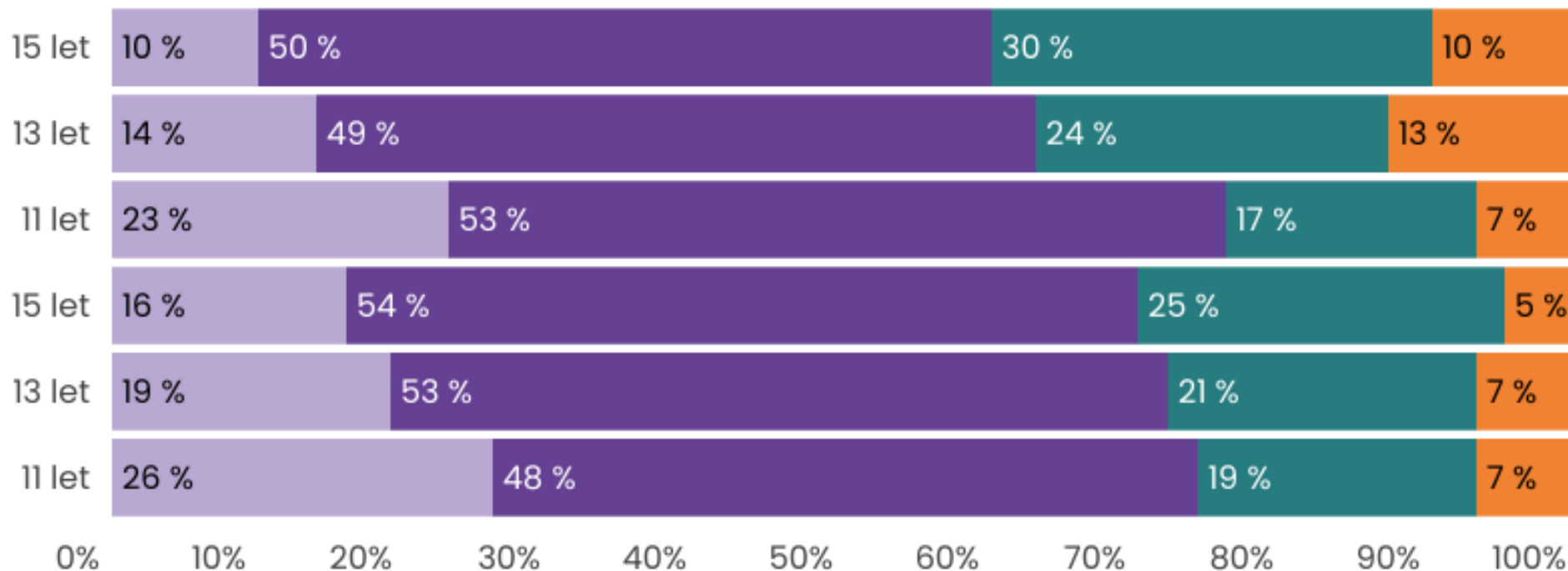
### PROBLEMATIČTÍ UŽIVATELÉ

Srovnatelnou dynamiku lze pozorovat také **u intenzivních uživatelů**, kdy počet dívek patřících do této skupiny s věkem výrazně přibývá (**17 → 24 → 30 %**).

Čísla sice rostou i **u chlapců**, ale jen mírně (**19 → 21 → 24 %**).

## HOLKY, bacha! aneb Síť jako dívčí doména...

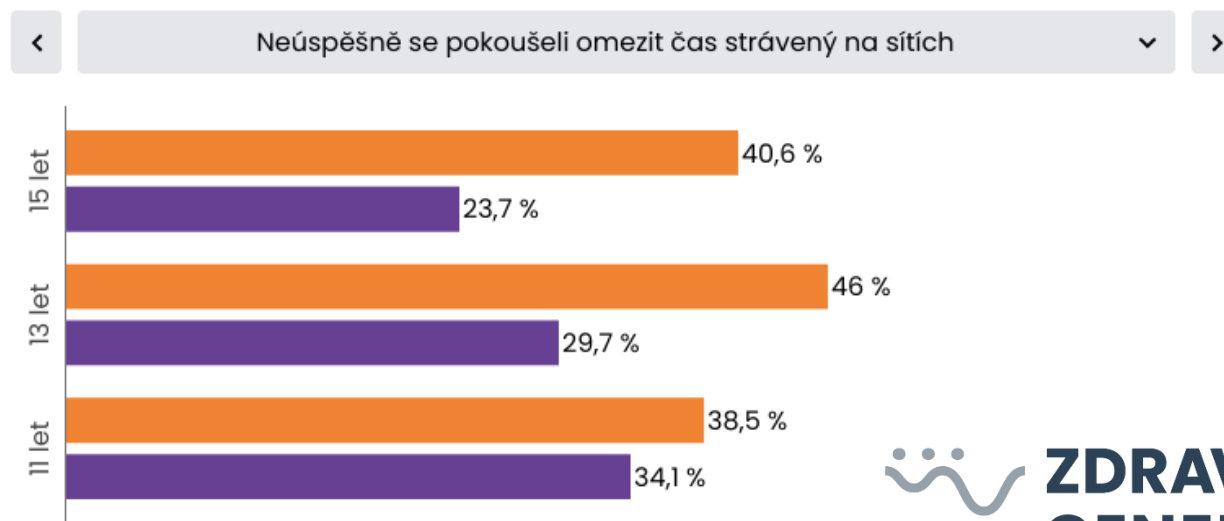
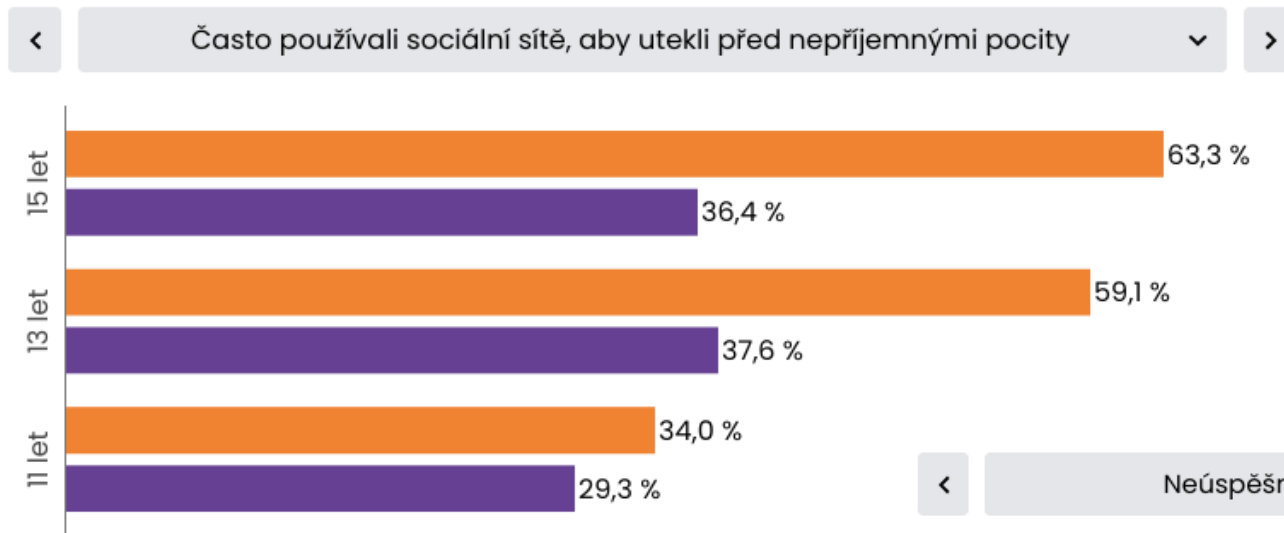
Kategorie uživatelů sociálních sítí



● neživatelé/neaktivní ● běžní ● intenzivní ● problematické

# 2/9

## HOLKY, bacha! aneb „Sítě“ jako dívčí doména...



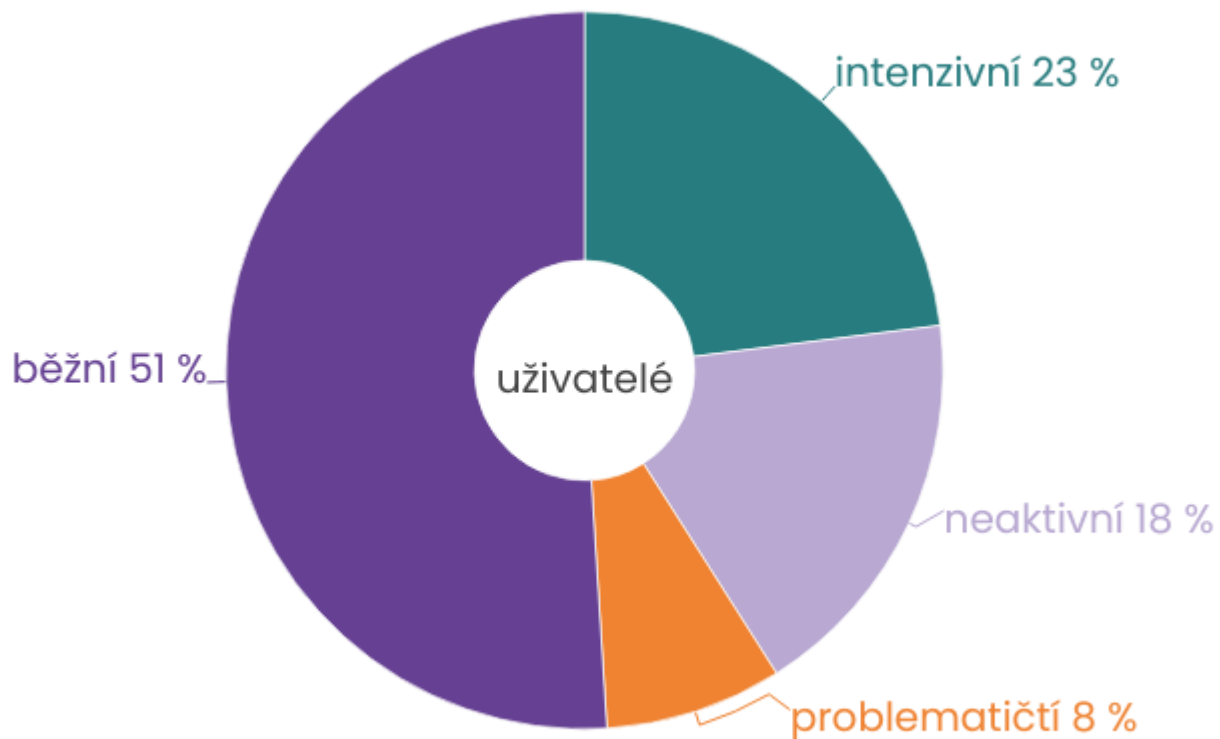
# 3/9

## Žádné sítě, žádný problém?



# 3/9

## Žádné sítě, žádný problém? OMYL



**DŮLEŽITÉ!** Nelze jednoznačně určit kauzalitu, vztah je patrně obousměrný.

## NEAKTIVNÍ UŽIVATELÉ

**Sociální sítě nepoužívají vůbec nebo maximálně párkrát týdně.**

↑ riziko depr. stavů  
↑ spánková doporučení

= životní spokojenost  
= vztah ke škole

↓ horší vztahy s vrstevníky  
↓ úroveň pohybové aktivity, sportu  
↓ užívání návykových látek  
↓ pocíťovaná opora od rodičů

Oproti **běžným uživatelům** + převládají mladší respondenti

Žádný rozdíl FAS, kraje, města x vesnice

## Češi? Světově “podprůměrní”

- V počtu **problematických** uživatelů jsou mladí Češi (5 % v roce 2018) ve spodní pětině.
- Na čele jsou Malta, Španělsko či Rumunsko (s 13 až 15 %).
- Nejméně problematických uživatelů najdeme naopak v Nizozemsku, Izraeli či Švýcarsku (3–4 %).
- V součtu **problematických** a **intenzivních** se dokonce umístili čeští adolescenti jako druzí s nejnižším počtem po Švýcarsku.

# 5/9

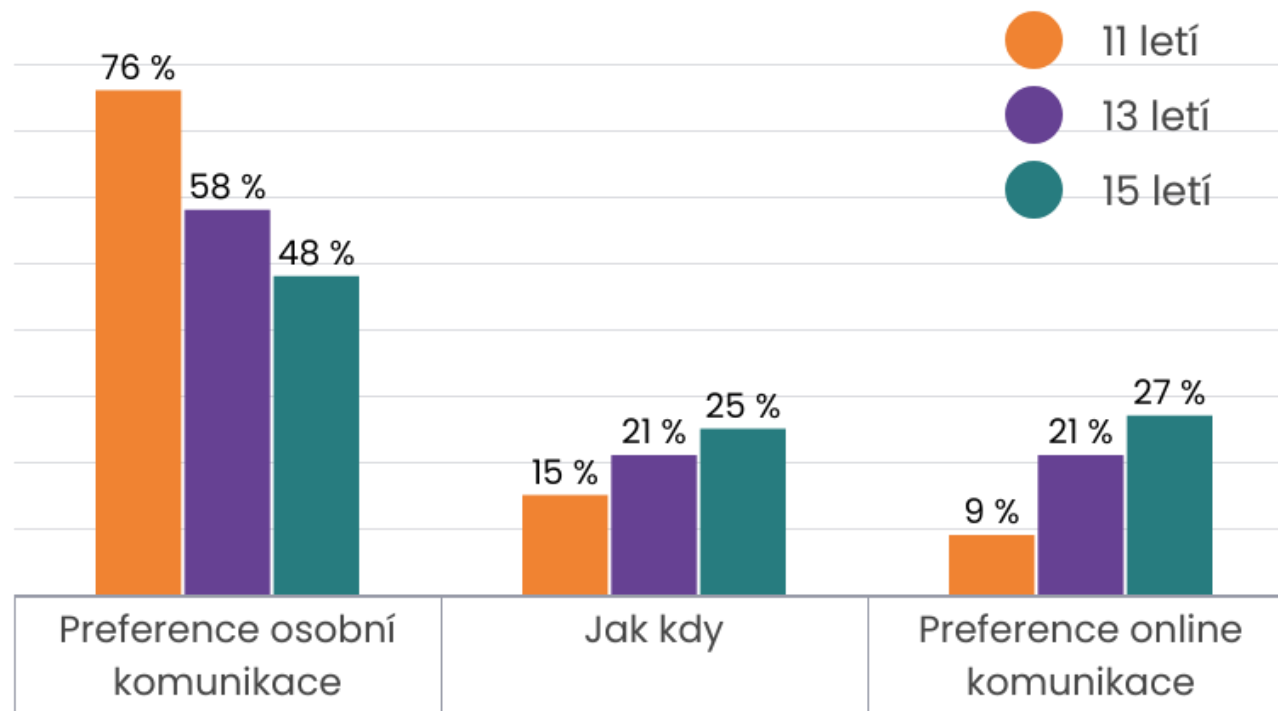
## Intimní věci. **Online, nebo z očí do očí?**

**Běžným uživatelům** j-  
přímý mezilidský kontakt  
příjemnější v **59 %**,

u **intenzivních** se drží  
na **52 %**,

u **problematických** klesá  
na **37 %**.

Sdělují děti své vnitřní pocity raději online, nebo z očí do očí?





# 6/9

## Virtuální kámoši.

- **21 %** je každodenně v kontaktu s „online přáteli“
  - 1 z 8 v 11 letech → každý 4. v 15 letech

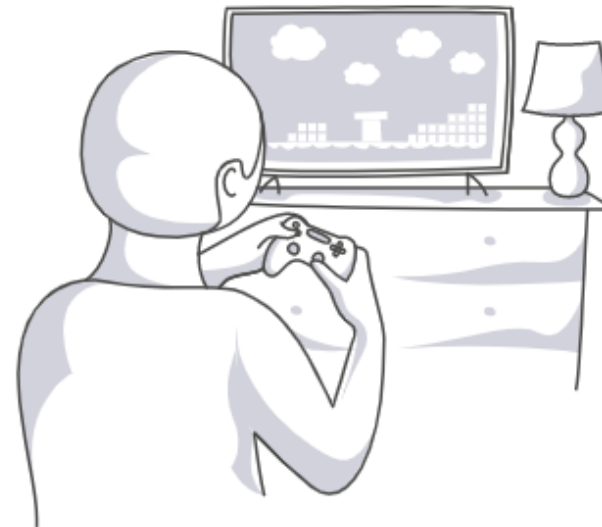
Typ uživatele	% v každodenním kontaktu
Intenzivní	39 %
Problematictí	42 %

- V roce 2018 to bylo **16 %**



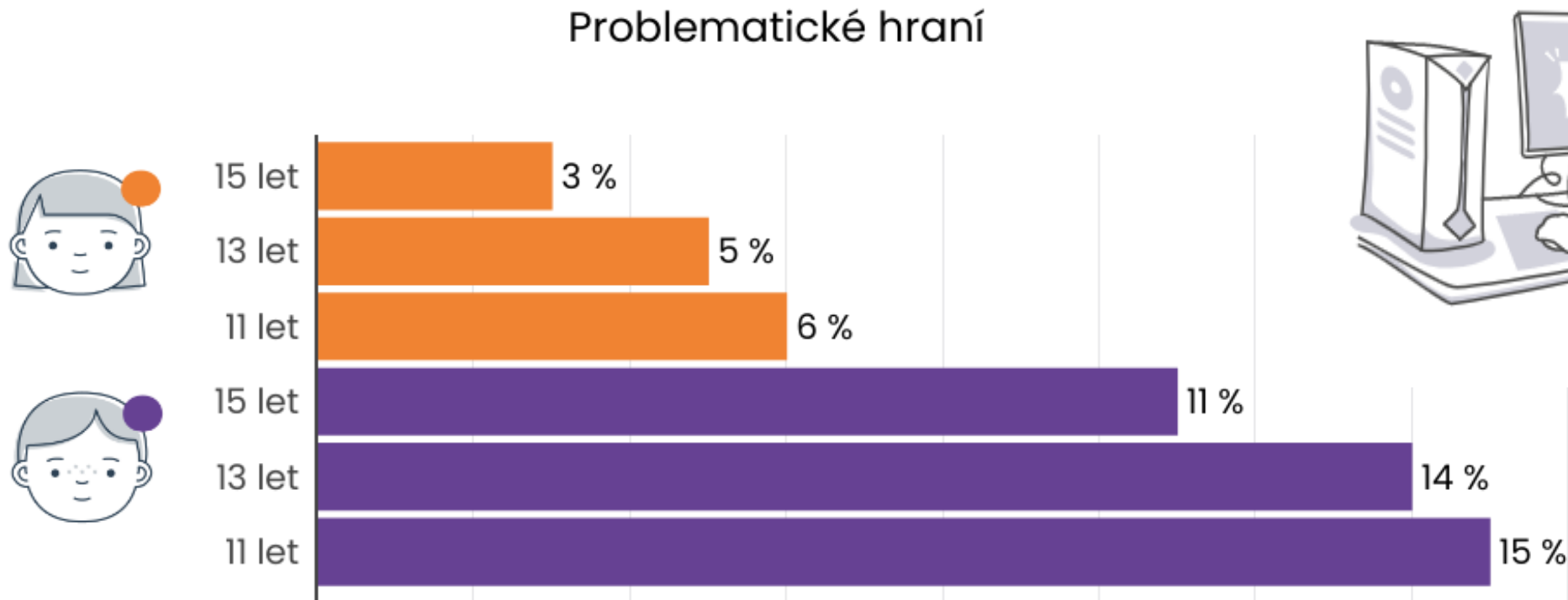
# 7/9

## Kluci (si) hrajou.



Hraní her	Chlapci 11 let	Chlapci 13 let	Chlapci 15 let	Dívky 11 let	Dívky 13 let	Dívky 15 let
Nikdy/ méně než týdně	12 %	11 %	15 %	31 %	49 %	62 %
...	...	...	...	...	...	...
4–5 dní v týdnu	20 %	17 %	16 %	13 %	9 %	5 %
(Téměř) každý den	46 %	49 %	48 %	23 %	15 %	11 %

## Problematické hraní? 13 % kluků, 5 % dívek.



Stejně jako u sociálních sítí není rozhodující celková doba strávená před obrazovkou, ale **doprovodné jevy a symptomy.**

# 8/9

## Problematické hraní? 13 % kluků, 5 % dívek.

oproti „běžným hráčům“

- ↑ depresivní stavy (2x - 3x vyšší riziko),
- ↑ **BMI**,
- ↑ pocit osamělosti, skleslosti,
- ↑ podrážděnost,
- ↑ **zažívání** nudy,
- ↑ bolesti hlavy,
- ↑ nezdravá strava (4x vyšší konzumace energetiků), návykové látky...
  
- ↓ životní spokojenost, pohyb, **spánek**, vztahy s vrstevníky, rodiči, ke škole...



**DŮLEŽITÉ!** Nelze jednoznačně určit kauzalitu, vztah je patrně obousměrný.

## Rodiče, děti online a společné hraní

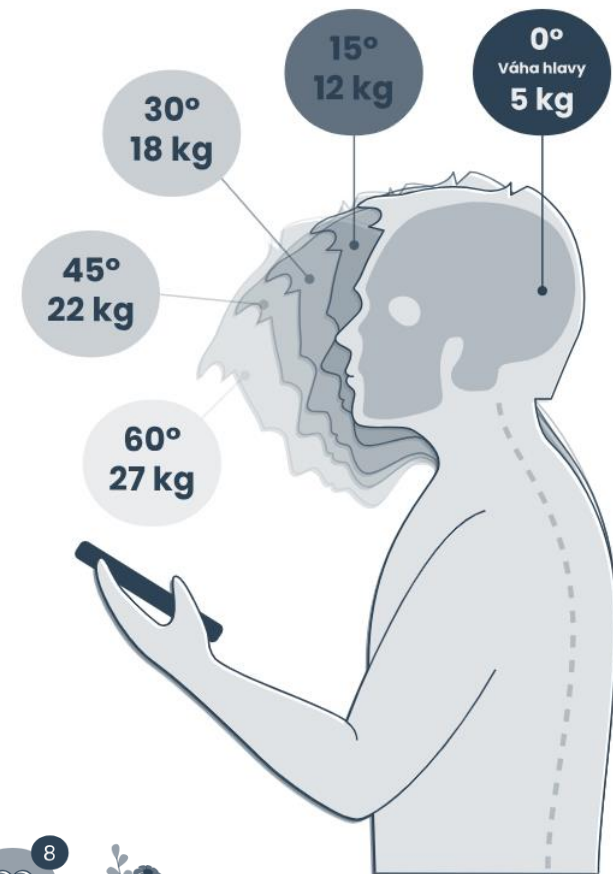
- **78 %** rodičů ví, jak jejich děti tráví volný čas „fyzicky“
  - z 83 % v 11 letech na 71 % v 15 letech
- pouze **43 %** má povědomí o online aktivitách
  - 56 % u 11letých na 27 % v 15 letech
- **15 %** mladých Čechů hraje alespoň jednou týdně počítačové hry společně se svou rodinou
  - spíše ♂ (20 %) než ♀ (10 %)
  - většinou se jedná o běžné hráče



# Co s tím?

## Jak hledat cestu k digitálnímu wellbeingu...

- **Sociálně-emocionální** kompetence, jakými jsou sebepoznání, seberegulace, cílevědomost a odpovědnost.
- Podporu **zdravých vztahů** v kolektivu, spolupráci, komunikaci a vytvoření **bezpečného prostředí**.
- Rozvoj **digitální gramotnosti** a **kritického myšlení**.



# Co s tím?

## Jak hledat cestu k digitálnímu wellbeingu...

- **Pečujte o svůj spánek.**
- **Nezapomínejte na své tělo!**
- Trénuj **seberegulaci** – návrat do **tady a teď**.
- Regulace vlastní nálady, uspokojování vyšší potřeb (zažít úspěch, sounáležitost) – nejen v online světě.
- Hra vs. únik od reality – proč tam trávím čas?
- Stav “flow” x problémové hraní
- **Digitální stopa** – „nedávej na síť nic, co bys neukázal své babičce“.
- Bezpečná osobní **schůzka s virtuálním kámošem!**
- **Pohyb venku** – 60 minut každý den
- Blahodárné **NIC-dělání** aneb chytání lelků!
- **Jedno společné jídlo** s rodinou denně – utužování vztahů





# Sledujte nejnovější trendy v oblasti zdraví a životního stylu.

Rozšiřte si znalosti v oblasti wellbeingu dětí a vybírejte z tematických aktivit. Naše doporučení a aktivity vycházejí z principů prožitkového učení a vedou školáky k rozvoji vlastní odpovědnosti za zdraví. Využijte je ve výuce nebo jako inspiraci pro projektový den. Doplňte jimi program soustředění či příměstského tábora.





# Děti, sítě, gaming

**8%**

**Každý dvanáctý má problém**

8 % dětí ve věku 11-15 let patří mezi problematické uživatele sociálních sítí.

**23% INTENZIVNÍ**

**18% NEAKTIVNÍ**

**51% BĚŽNÍ**

**8% PROBLEMATICKÝ**

**Jak mladí Češi využívají sociální sítě?**

**Češi? Světově „podprůměrní“**

Česká republika se řadí mezi země s nižším počtem intenzivních i problematických uživatelů, než je běžné v Evropě a ve světě.

**Virtuální kámoši**

21 % dětí je každodenně v kontaktu s přáteli, se kterými se poprvé potkali na internetu.

**Piki, piki, nehraju**

Hry na počítači, tabletu nebo mobilu vůbec nehraje

♂ 5% CHLAPCŮ

♀ 28% DÍVEK

**Kluci (si) hrajou**

Každý den hraje počítačové hry 48 % chlapců. U dívek je to jen 16 %.

**Propařené dny a noci?**

♂ 13% KLUKŮ

♀ 5% HOLEK

**PROBLEMATICKÉ HRANÍ**

15 LET	3,2%
13 LET	5,2%
11 LET	6,7%
15 LET	11,7%
13 LET	14,2%
11 LET	15,2%

**JAK JSI NA TOM SE SÍTĚMI A GAMINGEM?**

**VYZKOUŠEJ NAŠE INTERAKTIVNÍ TESTY!**

[zdravagenerace.cz/reports/socialni-site-a-gaming](http://zdravagenerace.cz/reports/socialni-site-a-gaming)

# Tvůj DIGITÁLNÍ WELLbeing

- 1 Najdi svůj zen**

Umět se v digitálním prostředí cítit dobře a využívat jej „správným“ způsobem ti pomůže udržet fyzické i mentální zdraví.

**Tip:** Přepni z FOMO na JOMO a těš se z toho, že ti občas něco uteče.
- 2 Dívčí království**

Sociální sítě – tam vládneme my, ženy! Ale pozor. S moci roste chuť, a to nejen na chipsy a energetiky. 1 z 10 holek to nemá pod kontrolou a sociální sítě jí přerůstají přes hlavu.

**Tip:** Pokud nevíš, jak jsi na tom, udělej si test. Dozvíš se tam také, co dělat, pokud se sociálními sítěmi balancuješ na hraně.
- 3 Paříš? Pařím! Paříme...**

Co najdeš v nejlepší loot boxu? Informaci, že už hraješ fakt dlouho :). Hry jsou rychlým pomocníkem, jak zahnat nudu, vylepšit si náladu a zažít úspěch. Mezi herním a reálným světem je však důležité mít rovnováhu.

**Tip:** Hlídej si čas spánku, jídlo, které u hraní jíš (no junk food please), každodenní pohyb a taky to, zda zažíváš pocit úspěchu i mimo herní svět.
- 4 Virtuální kámoši**

Mít je může být skvělý. Mnohdy je s ním přátelství jednodušší. Virtuální verze kamarádů však nenahradí ty, se kterými se setkáváš face-to-face. Chybí u nich dotek, který rozvíjí mozek a reguluje napětí.

**Tip:** Touch humans, not screens. Objevi každý den někoho blízkého.
- 5 Na délce nezáleží, ALE...**

Dvě, nebo čtyři hodiny... Je to moc, nebo málo? Těžko říct, záleží na řadě dalších věcí. Ale pokud jsi na mobilu do noci, zanedbáváš úkoly a koníčky, jsi málo venku, nesportuješ a s kamarády trávíš čas víc online než offline, je to moc.

**Tip:** Důležité je, aby ti digitální čas nezasahoval do spánku. Nastav si „usínáček“ = čas, v kolik půjdeš spát, abys každý den dosáh/a na doporučenou délku spánku. Mrkni, kolik to je:
- 6 Haló, tady tvoje tělo**

Bez fyzického těla „zatím“ nelze žít. Proto na něj mysli a dej mu tolik pozornosti, kolik dáváš svému mobilu.

**Tip:** Polož si alespoň jednou denně otázku: Co by chtělo, moje tělo? Nadechnout se? Rozbřihnout se? Protáhnout se? Odpočnout si? Obejmout? Zakřičet?

**SPÁNKOVÉ DOPORUČENÍ**

# Děkuji za pozornost

Mgr. Kateřina Veškrnová, SEP

[www.katerinaveskrnova.cz](http://www.katerinaveskrnova.cz)

[www.zdravagenerace.cz](http://www.zdravagenerace.cz),

[www.akademie.zdravagenerace.cz](http://www.akademie.zdravagenerace.cz)

[www.centrumprevencecestresu.cz](http://www.centrumprevencecestresu.cz)

