

Nový výzkum odborníků z Masarykovy univerzity vyvrací mýtus epidemie digitálních závislostí

4.8.2026 - Lukas Blinka | Masarykova univerzita

Dosud největší český výzkum, provedený v rámci projektu DigiWELL, ukazuje, že i když sociální sítě, hry, online nakupování i pornografii využívá většina dospělých, skutečná dlouhodobá návyková porucha se týká jen zlomku populace. Většina lidí digitální technologie používá bez závažných problémů a jen s přechodnými obtížemi.

Opakované debaty o digitálních závislostech často vytvářejí dojem, že sociální sítě, videohry, online nakupování představují masový problém. Nová studie projektu DigiWELL a Institutu pro psychologický výzkum nabízí strážlivější pohled. Přestože internetové služby využívá téměř každý dospělý, dlouhodobé symptomy odpovídající návykové poruše vykazuje jen několik desetin procenta populace. Dlouhodobá porucha používání sociálních sítí se týká pouze 0,4 % populace, nikoli desítek procent.

Výsledky výzkumu navíc potvrzují, že lidé, kteří v jednom okamžiku vykazují rizikové příznaky, je po roce často nemají. To naznačuje, že přechodné problémy nemusí automaticky znamenat vznik dlouhodobé návykové poruchy.

Studie vychází z reprezentativního longitudinálního výzkumu s využitím kritérií doporučených Světovou zdravotnickou organizací, takže předkládá dosud nejspolehlivější odhad rozsahu digitálních návykových poruch v České republice. Výzkumníci sledovali české uživatele internetu ve věku 18 až 59 let opakovaně po dobu jednoho roku. Díky tomu dokázali odlišit krátkodobé potíže od dlouhodobých problémů, které mohou vyžadovat odbornou pomoc. „Je to unikátní přehled o tom, jak často a intenzivně využíváme vyjmenované digitální nástroje a kolik lidí v České republice skutečně čelí rizikům návykových poruch,“ říká psycholog Lukas Blinka z Fakulty sociálních studií MU. „Výsledky jsou relevantní pro lékaře a psychology, pojišťovny i politiky, a to zejména v kontextu debaty o krizi duševního zdraví a dopadu technologií na zdraví.“

Jaká jsou hlavní zjištění odborníků?

- Sociální sítě používá 97 % dospělých uživatelů internetu.
- Digitální hry hraje 74 % lidí.
- Online nakupuje 95 % populace.
- Pornografii alespoň občas sleduje 57 % dospělých.
- Přesto jsou dlouhodobé návykové poruchy velmi vzácné: **sociální sítě** 0,4 % populace (přibližně 24 400 lidí), **digitální hry** 0,3 % (18 300 lidí), **online nakupování** 0,2 % (12 200 lidí), **pornografie** 0,2 % (12 200 lidí).
- Dočasně ale symptomy návykové poruchy vykazuje několikanásobně více lidí (např. 2,4 % u sociálních sítí, 1,5 % u digitálních her), přibližně 300 tis. dospělých.

Jednou z nejzajímavějších informací je, že samotný počet hodin strávených online není spolehlivým ukazatelem závislosti. Vyšší riziko sice častěji vykazují lidé, kteří tráví online výrazně více času, rozhodující však není délka používání, ale především ztráta kontroly nad chováním, upřednostňování digitální aktivity před běžným životem a pokračování navzdory negativním důsledkům.

Nejohroženější jsou mladší lidé

Vyšší riziko návykového užívání se častěji objevuje u mladších dospělých. U digitálních her a sledování pornografie jsou ohroženější především muži. Studie také potvrzuje souvislost mezi intenzivnějším používáním některých digitálních aktivit a nižší životní spokojeností, nelze však zatím říci, že by digitální technologie byly její příčinou. „Zejména více hodin online v kuse je sice spojeno s nižší životní spokojeností, ale pro řadu lidí to může být i proto, že mají nějaké obtíže a online aktivity jim nabízejí unik. To může být jedno z vysvětlení, proč jsou symptomy návykové poruchy většinou jen dočasné,“ doplnila výzkumnice Andrea Stašek z Fakulty sociálních studií MU, která zprávu ve spolupráci s kolegy zpracovala.

„Dále se ukázalo, že neuživatelé na tom nejsou lépe, než třeba i častí uživatelé, kteří ale mají své chování pod kontrolou a netráví online příliš času v kuse. Není tedy nezbytné si jednotlivé aktivity zakazovat, spíše nalézt správnou míru a mít alternativy k trávení volného času,“ doporučil Lukas Blinka.

Výzkumníci upozorňují, že veřejná debata často zaměňuje intenzivní používání digitálních technologií za návykovou poruchu. Odborná diagnostika je však výrazně přísnější a vyžaduje významný negativní dopad na každodenní život a dlouhodobé přetrvávání obtíží. Výsledky průzkumů, které nejsou dlouhodobé, tak bývají nadhodnocené.

Výsledky studie proto ukazují, že digitální technologie využívá naprostá většina Čechů běžným způsobem a bez známek závažné poruchy. Odbornou pomoc potřebuje pouze malá část populace. Samotný čas strávený online není známkou závislosti – rozhodující je ztráta kontroly a negativní dopady na vztahy, práci, školu či finance.

Na výzkumu se pod vedením psychologa Lukase Blinky a Andrey Stašek podíleli také Ondřej Musil, Nikola Psárska, Alexandra Štefková a Anna Ševčíková, všichni z Institutu pro psychologický výzkum (INPSY) Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity a projektu DigiWELL.

DigiWELL je výzkumný projekt zaměřený na vztah digitálních technologií a lidského wellbeingu. Propojuje psychology, sociální vědce a odborníky na digitální technologie z několika českých univerzit a sleduje dopady digitálního prostředí na psychické, fyzické i sociální zdraví české populace.

Kompletní znění studie: http://inpsy.fss.muni.cz/aktuality/digitalni_navykove_chovani2026

Kontakt: Lukas Blinka (vedoucí pracovní skupiny), e-mail: lukasblinka@gmail.com, Tel.: 608 072 497,

INPSY – Institut pro psychologický výzkum, Fakulta sociálních studií, Masarykova univerzita

www.inpsy.fss.muni.cz

Popisovaná studie pochází z projektu "Excelentní výzkum v oblasti digitálních technologií a wellbeingu CZ.02.01.01/00/22_008/0004583", který je spolufinancován Evropskou unií.

<https://www.muni.cz/pro-media/tiskove-zpravy/novy-vyzkum-odborniku-z-masarykovy-univerzity-vyvraci-mytus-epidemie-digitalnich-zavislosti>