

Pražské děti hledají v psychické tísní pomoc u AI. Každé čtvrté se na ni obrací dříve než na člověka

3.9.2026 - | Magistrát hlavního města Prahy

Praha už deset let sleduje, jak se mění duševní zdraví a rizikové chování dětí a dospívajících. Do letošního výzkumu se zapojilo bezmála 11 tisíc žáků druhého stupně základních škol a studentů středních škol v Praze. Nejnovější data ukazují nový fenomén: umělá inteligence se pro část dětí stává první volbou ve chvíli, kdy řeší psychické problémy. Každé čtvrté dítě uvedlo, že se v psychické tísní obrací nejdříve na AI a teprve následně na člověka. Právě tato skupina přitom vykazuje výrazně horší psychickou pohodu a vyšší míru úzkostí i depresivních symptomů.

„Umělou inteligenci dnes používá 90 procent pražských žáků a čtvrtina z nich každý den. Pro většinu je pomocníkem při učení, ale 24 procent dětí se v psychické tísní obrací nejdříve na AI a teprve potom na člověka. To je pro nás důležitý signál. Musíme dětem nabídnout dostupnou a důvěryhodnou lidskou oporu, aby věděly, za kým mohou přijít, když se necítí dobře, a nebály se o pomoc říct,“ říká náměstkyně primátora hl. m. Prahy pro oblast sociálních věcí a zdravotnictví Alexandra Udženija.

Výsledky zároveň ukazují, proč může být AI pro část dětí tak lákavou první volbou. Více než polovina žáků nemá ve škole dospělého, kterému by se mohla svěřit se svým problémem, a 54,3 % žáků se bojí obrátit na učitele s vážným problémem.

„Pro děti je AI atraktivní mimo jiné proto, že je okamžitě dostupná, nehodnotí je a mohou se jí svěřit prakticky kdykoli. To ale neznamená, že dokáže nahradit skutečný vztah a odbornou pomoc. Znepokojivé je především to, že děti, které v psychické tísní vyhledávají nejprve AI, vykazují zároveň výrazně horší výsledky v oblasti duševního zdraví. Je proto důležité sledovat nejen to, kolik času děti s technologiemi tráví, ale také k čemu je používají a jakou roli v jejich životě začínají technologie zastávat,“ komentuje Roman Petrenko, vedoucí výzkumu Centra sociálních služeb Praha.

Výzkum Centra sociálních služeb Praha se koná pravidelně od roku 2016 a umožňuje sledovat, jak se v čase mění duševní pohoda dětí, jejich rizikové chování i problémy, se kterými se potýkají. Za posledních deset let se přitom výrazně proměnila jejich podoba. Užívání alkoholu a marihuany se dlouhodobě výrazně nemění, do popředí ale přicházejí nové návykové látky a digitální závislosti. Výrazným příkladem je kratom. Zatímco v loňském výzkumu s ním mělo zkušenost 8 % žáků, letos je to už 14 %. Současně přibývá problémů spojených s nadměrným používáním digitálních technologií a sociálních sítí. 13,3 % žáků vykazuje riziko závislosti na sociálních sítích.

„Za posledních deset let se svět našich dětí výrazně změnil a s ním se mění i problémy, které řeší. Alkohol nebo marihuana už nejsou novým fenoménem, přicházejí ale nové návykové látky, jako je kratom, a stále více času děti tráví v digitálním světě. Proměňuje se přitom i jejich duševní pohoda. Zatímco v roce 2019 bylo se svým životem spokojeno 65 procent žáků, v roce 2022 už jen 54 procent. Letošní výsledky jsou v tomto směru už o něco povzbudivější – dobrý až velmi dobrý wellbeing má 50,2 procenta žáků. Je to pozitivní signál, ale rozhodně ne důvod polevit. Musíme dál sledovat, co děti skutečně trápí, a podle toho nastavovat prevenci i pomoc,“ dodává Alexandra Udženija.

Dobrý až velmi dobrý wellbeing má 50,2 % pražských žáků. Současně ale 19,5 % dětí vykazuje velmi

nízkou psychickou pohodu a potřebuje cílenou podporu. Třetina žáků uvádí střední až těžké příznaky úzkosti a téměř pětina příznaky depresivity.

Praha poprvé v pilotním projektu zjišťovala také wellbeing pedagogů

„Na dlouhodobý výzkum duševního zdraví žáků letos Praha navázala pilotním šetřením duševní pohody pedagogických pracovníků na základních školách v Praze 9. Výzkum se konal od listopadu 2025 do dubna 2026 a zapojilo se do něj 236 pedagogů,“ říká Jan Žufníček, vedoucí Pražského centra primární prevence.

Praha 9 je přitom zajímavým místem pro takový pilot. Patří mezi nejrychleji rostoucí městské části v Praze, kde vedle tradičních čtvrtí a starousedlíků rychle přibývají nové bytové projekty a mladé rodiny. Městská část dnes zřizuje šest základních škol a jejich kapacitu v posledních letech průběžně rozšiřuje. V roce 2024 například otevřela novou ZŠ a MŠ Elektra pro 800 žáků.

Právě rozmanité a rychle se měnící prostředí je jedním z důvodů, proč má smysl sledovat také potřeby lidí, kteří ve školách každý den pracují. Cílem šetření nebylo školy ani pedagogy hodnotit, ale lépe porozumět tomu, co pedagogům v jejich práci pomáhá, co je pro ně náročné a jakou podporu by školy mohly nabídnout.

Výsledky ukázaly potřebu podpory například v oblasti péče o vlastní duševní pohodu, komunikace s rodiči, zvládání náročných situací ve třídě nebo spolupráce na pracovišti. Na základě výsledků proto vznikla doporučení pro školy, která zahrnují například vzdělávání, supervizi, dostupnost odborných konzultací i opatření podporující dobré pracovní prostředí.

„Péče o duševní pohodu dětí začíná samozřejmě v rodině, ale velkou část svého každodenního života děti tráví ve škole, a právě učitelé a další pedagogičtí pracovníci jsou jim každý den nablízku a významně ovlivňují jejich životy. Mají velmi náročnou a důležitou práci a my chceme vědět, jak jim ji může usnadnit. Praha 9 navíc roste nejrychleji ze všech městských částí a téměř čtvrtina bytové výstavby v Praze připadá právě na Prahu 9. Přicházejí sem nové rodiny a mění se tak i prostředí, ve kterém naše školy fungují. Proto nám dává smysl podívat se nejen na potřeby dětí, ale také na potřeby pedagogů a hledat konkrétní způsoby, jak je podpořit,“ říká Tomáš Portlík, starosta městské části Praha 9.

Výzkum „Mapování rizikového chování a duševního zdraví žáků v Praze 2016–2025“ realizovalo Centrum sociálních služeb Praha pro Magistrát hlavního města Prahy, data zpracovala výzkumná agentura Anreva Solution. Sběr dat se uskutečnil na konci roku 2025 a zapojilo se 10 917 žáků 2. stupně základních škol a studentů středních škol v Praze.

Výzkum se koná pravidelně od roku 2016. Jeho cílem je sledovat, jak se v čase vyvíjí duševní pohoda, rizikové chování, užívání návykových látek i rizika spojená s digitálními technologiemi, a poskytovat data pro nastavování prevence, podpory škol a služeb pro děti a jejich rodiny.

Přílohy:

Výzkum - ikonografiky

Mapování rizikového chování a duševního zdraví žáků v Praze

<https://praha.eu/w/prazske-deti-hledaji-v-psychicke-tisni-pomoc-u-ai-kazde-ctvrte-se-na-ni-obraci-driv-e-nez-na-cloveka-1>