

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

26.9.2024 - | Masarykova univerzita

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.

<https://www.muni.cz/pro-media/tiskove-zpravy/lukas-blinka-spoluautorem-who-studie-o-online-chovani-dospivajicich-ze-44-zemi-potrebujeme-budovat-zdrave-navyky>