

Stres z digitálních médií mezi českými rodiči: Každý desátý dospívající má příznaky závislosti na digitálních médiích, rodiče bojují s vyhořením

27.8.2025 - | 1. lékařská fakulta UK

Začátek školního roku je pro mnohé rodiny obdobím nových začátků, ale i zvýšeného napětí. Vedle obvyklých obav z nových školních povinností přibývá v českých rodinách ještě jedna vrstva stresu - digitální rodičovství a obava ze závislosti dětí na digitálních médiích. Výzkum Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy ukazuje, že každé 10. dítě ve věku 11-14 let má příznaky závislosti na digitálních médiích, a rodičů, kteří se potýkají s vyhořením, je téměř půl milionu. Pomoci má nový projekt 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy, v rámci kterého tým odborníků spustí webový portál pro rodiče i odbornou veřejnost.

Kolik dětí je na digitálních médiích závislých?

Zatímco většina dětí využívá digitální média vyváženě, u části z nich se stávají hlavní náplní jejich volného času a zanedbávají jiné činnosti a zájmy. *“Díky výzkumu víme, že celkově 6 % dětí bychom mohli označit za závislé na digitálních médiích, ale u dospívajících ve věku*

11-14 let má příznaky závislosti na digitálních médiích dokonce každé desáté dítě,” uvádí doc. Mgr. Kateřina Lukavská, Ph.D., hlavní řešitelka výzkumu z Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy a Kliniky adiktologie 1. LF UK a VFN. Výzkum byl realizován v lednu 2025 na reprezentativním vzorku 2 402 rodičů s dětmi ve věku 0-18 let v rámci projektu podpořeného Grantovou agenturou ČR.

S rozvojem digitálních technologií a médií, jako jsou např. mobilní hry nebo sociální sítě, vznikla celá nová oblast světa a kultury, do které děti vyrůstají, a ve které potřebují podporu a vedení. To pro rodiče představuje nový a náročný úkol, který může přispívat k tomu, že se cítí vyčerpaní, což v krajním případě může vést až k vyhoření v rodičovské roli.

Rodičovský stres a vyhoření

Podle aktuálního výzkumu Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy je v České republice 120 tisíc rodičů s klinickými příznaky vyhoření, což je více lidí, než žije v Liberci. Dalších 360 tisíc rodičů je vyhořením přímo ohroženo, a to je počet, který se přibližuje k počtu obyvatel Brna.

“Vyhoření se nejčastěji projevuje chronickou únavou, podrážděností, ztrátou radosti z kontaktu s dítětem a pochybnostmi o vlastních rodičovských schopnostech. Znepokojující je, že tady máme téměř půl milionu rodičů, kteří jsou vyhořelí, nebo k tomu mají blízko,” říká docentka Lukavská a doplňuje, že jedním z rizikových faktorů pro vyhoření je právě problémové používání digitálních médií u dítěte.

Rodiče jako špatný vzor?

Rodiče jsou zahlceni velkým množstvím informací od různých odborníků, což jim paradoxně nemusí pomáhat. Může je to naopak vést k obavám, že dělají něco špatně. *“Zjišťovali jsme také pocity, které rodiče ve stresu z digitálního rodičovství zažívají. 39 % dotázaných se obává, aby nebyli pro dítě*

špatným vzorem používání obrazovek. Obdobné procento rodičů trápí, že dítě skrze obrazovky konzumuje hloupé nebo nehodnotné obsahy, a bojí se, že děti neznají nebo podceňují nástrahy digitálních médií,” uvádí docentka Lukavská další data z výzkumu.

Nový projekt pomůže rodičům s digitálními dovednostmi

Na půdě 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy vznikl pod vedením profesora Romana Gabrhelíka projekt, který reaguje na aktuální výzvy digitálního rodičovství. Tým odborníků, jehož součástí je i docentka Lukavská, pracuje na sadě nástrojů pro podporu rodičů v oblasti digitálních médií. *“Cílem projektu je poskytnout rodičům i odborné veřejnosti ověřené, srozumitelné a prakticky využitelné nástroje, které jim pomohou se v tématu lépe zorientovat, nastavit zdravé hranice a podporovat děti ve vytváření udržitelných a pozitivních návyků při používání digitálních technologií. Projekt vychází z aktuálních vědeckých poznatků a staví na principech pozitivní rodičovské podpory, prevence a včasné intervence,”* říká prof. Mgr. Roman Gabrhelík, Ph.D. z Kliniky adiktologie 1. LF UK a VFN.

Projekt, v rámci kterého již v listopadu 2025 rodiče najdou oporu v podobě edukativního portálu www.digirozhledna.cz, by nevznikl bez podpory Úřadu vlády České republiky. *“Digitální svět a jeho zvládání je výzvou pro každého z nás, a naší prioritou je ochrana zejména dětí a dospívajících. Účinná prevence by měla začínat u rodičů, je proto potřebné jim poskytnout odbornou podporu. V současnosti chybí odborná platforma, která by rodičům na jednom místě nabízela ověřené informace a praktické rady. Proto jsme podpořili tento projekt, který má ambici nabídnout rodičům pomoc, aby lépe zvládali nástrahy digitální doby,”* uvádí Ing. Lucia Kiššová, ředitelka Odboru protidrogové politiky Úřadu vlády České republiky.

Více informací a rady pro rodiče najdete v přiložené brožuře. Od listopadu 2025 bude k dispozici webový portál www.digirozhledna.cz, který nabídne ucelené informace, praktické rady a nástroje pro rodiče i odborníky.

—

Informace o výzkumu

Prezentovaná data pocházejí z výzkumného šetření realizovaného v lednu 2025 na reprezentativním souboru 2 402 českých dospělých, kteří pečují alespoň o jedno dítě ve věku 0-18 let. Výzkum byl realizován s podporou Grantové agentury ČR (Projekt č. 24-12662S Screen media and parental stress, Hlavní řešitelka: doc. Mgr. Kateřina Lukavská, Ph.D., Katedra psychologie, PEDF UK).

<https://www.lf1.cuni.cz/stres-z-digitalnich-medii-mezi-ceskymi-rodici-kazdy-desaty-dospivajici-ma-pri-znaky-zavislosti-na-digitalnich-mediich-rodice-bojuji-s-vyhorenim-1lf>