

Dvě hodiny denně na YouTube, o víkendu čtyři. V Česku přibývá nadužívání sociálních sítí, týká se především mladistvých

11.9.2023 - Lucie Mudráková, Hana Houšková | ESET software

V dnešní době se stále větším rizikem, zejména u nejmladší generace, stává obyčejný mobilní telefon. Sociální sítě a hry, které tři čtvrtiny mladistvých vyhledávají 7 dní v týdnu, vyvolávají pocity bažení i dopaminové výše a mohou vést až k hazardnímu chování. Navýšení času stráveného online se však týká i dalších segmentů populace. Ukázal to průzkum digitálních závislostí, který realizovala společnost ESET v rámci projektu Safer Kids Online ve spolupráci s agenturou Median v období od 31. července 2023 do 4. srpna 2023.

Česká populace tráví velké množství času online – v průměru 4 hodiny denně, a to především prostřednictvím chytrých telefonů. Na mobilu je nejčastěji věková kategorie 15-24 let, a to průměrně 4,8 hodiny denně. „Bezmála 40 % mladistvých uvedlo, že na telefonu stráví dokonce 4-9 hodin denně,” uvádí specialistka kybernetické bezpečnosti společnosti ESET Vladimíra Žáčková. Tatáž věková kategorie 15+ pak ještě prosedí 1-3 hodiny denně u počítače. V porovnání se skupinou 55-60 let, která bývá na mobilu 2 hodiny, na PC 2,15 hodiny a u televize 2,6 hodiny, tráví mladí dospělí online poměrně velkou část dne.

Pro 74 % mladistvých jsou sociální sítě každodenní záležitostí. Pětina z nich dennodenně hraje nějakou digitální hru a YouTube jich sleduje ve všední dny 46 % po dobu 2 a více hodin. O víkendech tráví mladí nad 15 let sledováním videí dokonce čtyři hodiny denně, třetina dokonce více (ESPAD průzkum mladistvých). Dle výzkumu HBSC Lockdown 2020 realizovaného v ČR u dětí ve věku 11, 13 a 15 let spadá dnes do kategorie střední nebo vysoké digitální závislosti téměř 7 % studentů oproti necelým 3 % před pandemií.

To potvrzuje zkušenost odborníka na nelátkové závislosti v Česku, Mgr. Tomáše Jandáče, který mezi pacienty dětské a dorostové ambulance zaznamenal nárůst digitální závislosti skokově z 30 na 50 %. Vyrovnal se též poměr v zastoupení pohlaví, kdy dříve bylo osazenstvo ze dvou třetin chlapecké. „Chlapci věnují čas hraní her (37 % oproti 6 % dívek), dívky častěji míří na sítě (76 % oproti 72 % chlapců). Čas strávený sledováním videí na YouTube je u obou pohlaví přibližně stejný,” upřesňuje Jandáč, adiktolog v Ambulanci dětské a dorostové adiktologie Kliniky adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze.

Češi nevidí čas strávený na sítích jako něco špatného. Více než polovina respondentů (52 %) napříč populací uvedla, že času tráví tak akorát, ačkoli 51 % tráví na sítích více času než před 2 roky. Až 57 % pak přiznalo, že v situacích psychické nepohody, smutku či nervozity utíkají k mobilu a 80 % se kvůli tomu cítí provinile. „Lze usuzovat, že přílišné lpění na online přítomnosti má mezi lidmi negativní konotaci, a to i u mladších ročníků,” upřesňuje Žáčková. Nemalá část mladší generace (44 %) ve věku 15-24 let přiznává, že kvůli on-line prostředí dokáže občas ztratit pojem o čase a každý šestý dotazovaný ve věku 15+ odpověděl, že na sítích tráví až příliš času.

A zatímco o úspěšném digitálním detoxu hovoří třetina dospělých, snaží se mladiství omezit sítě snížením počtu hodin online (30 %) či vymazáním aplikací a odhlášením streamingových služeb (33 %). Polovina si pak ordinuje nucený čas offline, notifikace v telefonu však vypíná jen pětina (22 %) dotázaných. Mají obavy, že by se za jejich nepřítomnosti mohlo přihodit něco nešťastného (38 %).

Netrápí to jen nejmladší generaci – více než polovina (57 %) respondentů se připojuje k sítím kvůli strachu, smutku nebo nervozitě a 20 % pomáhá čas online zapomenout na vlastní strasti.

Specifické riziko se pojí s tzv. loot boxy – doplňky počítačových her s náhodným obsahem, které však uživatele stojí reálné peníze. Česká legislativa zatím nepodnikla žádné kroky k regulaci této oblasti, ačkoli v zahraničí již částečně zakázány jsou.

„Prodej bonusů pro hru s vysokým faktorem náhody, které lze koupit během hraní, může být pro mladistvé velmi problematický. A to zejména proto, že u takovýchto her je pro dosažení úspěchu důležitější množství vynaložených financí než samotné hráčovy dovednosti a jím použité strategie,“ komentuje Žáčková.

Takové digitální hry, ve kterých se prodávají lootboxy, mohou u hráčů rozvíjet hazardní chování. „Byl prokázán vztah mezi nákupem lootboxů a symptomy hráčské poruchy, tak i závislosti na hraní digitálních her,“ dodává Jandáč.

V rodině je potřeba téma otevřít a nastavit pravidla, která budou dospělí dodržovat spolu s dětmi. „Mezi první kroky může patřit omezení notifikací a vymezení doby a prostoru bez telefonu, ať už jde o večerní čas, kontrolování během noci či ihned po probuzení. Pomoci mohou i aplikace, které v určité časy omezí přístup na konkrétní sítě,“ radí Žáčková.

Případně lze preventivně vyhledat kliniku adiktologie či pomoc dětského psychologa. Užitečné mohou být i tzv. konverzační kartičky, které otvírají diskuzi mezi rodiči a dětmi o důležitých tématech týkajících se bezpečného pobytu v digitálním světě. Otázky na kartách přibližují mnoho situací, s nimiž se dospělí i děti v online světě běžně setkávají. Společně se pak baví o tom, jak se v daných situacích zachovat co nejlépe.

Sběr dat byl realizován ve spolupráci s agenturou Median ve dnech 31. července 2023. až 4. srpna 2023 na 518 respondentech v České republice ve věku 15 až 60 let.

Iniciativu Safer Kids Online zahájila společnost ESET 1. dubna 2022, kdy byla zároveň spuštěna i webová stránka. Následně byly realizovány pilotní projekty. Pro nejmenší děti vznikl edukativní seriál Hey Pug!, za kterým stojí zlínské studio BareBear production. Na starší děti a širokou veřejnost mířila osvětová kampaň To nevymažeš! vytvořená ve spolupráci s Policií České republiky, jež upozorňuje na rizika konsenzuálního sextingu. V letošním roce budou následovat další aktivity.

Společnost ESET již od roku 1987 vyvíjí bezpečnostní software pro domácí i firemní uživatele. Drží rekordní počet ocenění a díky jejím technologiím může více než miliarda uživatelů bezpečně objevovat možnosti internetu. Široké portfolio produktů ESET pokrývá všechny populární platformy, včetně mobilních, a poskytuje neustálou proaktivní ochranu při minimálních systémových nárocích.

ESET dlouhodobě investuje do vývoje. Jen v České republice nalezneme tři vývojová centra, a to v Praze, Jablonci nad Nisou a Brně. Společnost ESET má lokální zastoupení v Praze, celosvětovou centrálu v Bratislavě a disponuje rozsáhlou sítí partnerů ve více než 200 zemích světa.

<https://www.eset.com/cz/o-nas/pro-novinare/tiskove-zpravy/pruzkum-eset-dve-hodiny-den-ne-na-youtu-be-o-vikendu-ctyri-v-cesku-pribyva-naduzivani-socialnich-siti>