

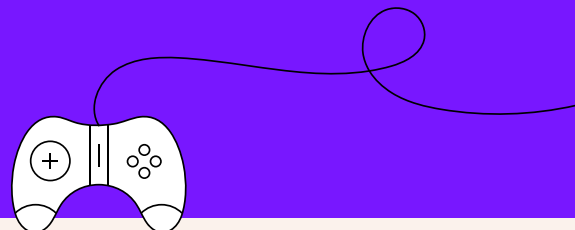
**Výzkum:**

# DIGITÁLNÍ WELLBEING ČESKÝCH DĚTÍ

Jaký mají děti vztah k digitálním technologiím  
a jak na ně jejich využívání dopadá?

**Onfine**

**PPF**  
NADACE



V roce 2024 jsme díky podpoře Nadace PPF a ve spolupráci se společností FOCUS – Marketing & Social Research provedli velký výzkum, jehož výsledky odhalují, jak jsou na tom české děti s digitálním wellbeingem a v jakých oblastech jim jako dospělí průvodci\* kyně můžeme být více nápomocní\*é.

## ČAS STRÁVENÝ U HER A SOCIÁLNÍCH SÍTÍ

- **33 %** dětí tráví na sociálních sítích **4 a více hodin denně**.
- Dívky věnují podstatně více času sociálním sítím, chlapci zase tráví mnohem více času u her.
- **Čas strávený na sociálních sítích se ukázal jako problematictější než hraní her.** Přestože se nepotvrdilo, že by k sítím tíhly hlavně osamělé děti, objevila se například souvislost s tendencí řešit nudu sáhnutím po telefonu a také slabý vztah se závislostí.

## VYUŽÍVÁNÍ SOCIÁLNÍCH SÍTÍ A HER

- **76 %** dětí si **bere mobil do postele** a tráví s ním čas před spaním.
- **66 %** dětí si na mobilu krátí dlouhou chvíli **během cestování**.
- Jen **23 %** dětí na sociálních sítích **nic nesdílí**.
- Většině respondentů\*ek při sdílení záležití hlavně na tom, jestli fotografie vypadá dostatečně dobře (**64 %**) a jaký dojem udělá na jejich sociální bublinu (**47 %**).

## NEZDRAVÉ DIGITÁLNÍ NÁVYKY

- **80 %** dětí řeší nudu tak, že sáhnou po mobilu.
- Bezmyšlenkovitému scrollování (tedy pasivnímu užívání) častěji propadají dívky než chlapci. Ty se také častěji obracejí k obrazovkám, když se nudí. Oba tyto návyky přitom souvisí s **větší tendencí k závislosti a depresivitě**.
- **34 %** respondentů\*ek se cítí špatně v porovnání s ostatními, kteří na internetu působí jako zajímavější, úspěšnější a krásnější.
- **40 %** dětí se nevydrží dostatečně soustředit na učení a **29 %** jich při tom často odbíhá k aplikacím, což snahu o udržení pozornosti ještě ztěžuje.

## ZÁVISLOST

- **21 %** respondentů\*ek vykazuje znaky závislosti na mobilu. Dívky jsou na tom o něco hůře – ať už inklinují spíše k sociálním sítím, nebo k digitálním hrám.
- **Závislost se nejčastěji objevuje společně s \***:
  - řešením nudy pomocí obrazovky;
  - **potížemi s pozorností**, soustředěním a odbíháním k telefonu během učení;
  - zvýšenou mírou **depresivity**.

Jako nezanedbatelný faktor se také ukázalo nadměrné užívání sociálních sítí, zhoršená kvalita spánku nebo bezmyšlenkovité scrollování.

\* Nelze přesně určit, zda jde o příčinu a následek, rizikový faktor nebo projev závislosti.

## OSAMĚLOST A DEPRESIVITA

- **42 %** dětí se cítí osaměle.
- U **17 %** respondentů\*ek dosahuje depresivita takové úrovně, že **už je vhodné vyhledat odbornou pomoc**.
- V depresivitě i osamělosti **výrazně více skórují dívky**.

## PRÁCE S EMOCEMI

- **18 %** žactva **nepracuje se svými emocemi**. Dusí je v sobě, aby to ostatní nepoznali (častěji dívky).
- Stejný podíl dětí řeší nepříjemné emoce „**zaplácnutím**“ **podněty z online světa**. Dívky častěji poslouchají hudbu, chlapci hrají hry nebo jdou negativní pocity vysportovat.
- Respondenti\*ky, kteří/ré v sobě emoce dusí, jsou výrazně osamělejší a depresivnější. Častěji mívají potíže usnout, protože se jim hlavou honí nechtěné myšlenky, a častěji se cítí špatně, když vidí, jak jsou ostatní na internetu krásní a úspěšní.
- Řešení nepříjemných emocí obrazovkou telefonu je pak spojeno s **vyšším skórem na škále závislosti**.

## SPÁNEK

- Pouze **21 %** dětí **spí alespoň 8 hodin denně** a téměř polovina (**44 %**) jich spí méně než 7 hodin.
- Třetina žactva spí méně, než by mělo/chtělo, protože jsou do pozdních hodin u obrazovky.

- Téměř polovina (**47 %**) dětí **má potíže usnout** kvůli nechtěným myšlenkám. Častěji se to týká dívek, které také obecně spí méně než chlapci.
- Potíže s usínáním kvůli nechtěným myšlenkám silně korelují s depresivitou a slaběji se závislostí.

## KOMUNIKACE

- **27 %** respondentů\*ek **při konverzacích velmi často zažívá, že se jim nedostává dostatek pozornosti**. Jejich komunikační partner\*ka místo toho vytáhne telefon a začne scrollovat.

## RODIČE A ONLINE SVĚT DĚTÍ

- **90 %** rodičů se **nezapojuje do online světa**, který je pro děti neodmyslitelnou součástí života.
- **86 %** rodičů si s dětmi o online světě **nepovídá** nebo to dělají jen výjimečně.

➔ Dotazníkové šetření bylo provedeno na reprezentativním vzorku 1500 žáků a žákyň 7. až 9. tříd z celé ČR.

