

# Obsah

|                                                                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Úvod.....                                                                                                    | 5   |
| Souhrn.....                                                                                                  | 7   |
| Kapitola 1: Vymezení pojmů a tematického zaměření zprávy .....                                               | 13  |
| 1.1 Terminologie v oblasti digitálních závislostí.....                                                       | 13  |
| 1.2 Užívání internetu a digitálních technologií v ČR.....                                                    | 16  |
| 1.3 Dostupné zdroje dat o nadužívání nových technologií a o digitálních závislostech v ČR....                | 17  |
| Kapitola 2: Politika a regulace v oblasti digitálních závislostí .....                                       | 19  |
| 2.1 Legislativní rámec v oblasti poskytování služeb internetu .....                                          | 19  |
| 2.2 Institucionální rámec politiky v oblasti závislostí.....                                                 | 19  |
| 2.3 Politické, občanské a odborné iniciativy v oblasti digitálních závislostí.....                           | 24  |
| 2.4 Reklama na internetu, marketing a influencing .....                                                      | 26  |
| Kapitola 3: Digitální hry a sociální sítě.....                                                               | 33  |
| 3.1 Digitální hry .....                                                                                      | 33  |
| 3.2 Sociální sítě a chatovací aplikace .....                                                                 | 36  |
| Kapitola 4: Míra a vzorce užívání digitálních technologií mezi dětmi a dospívajícími .....                   | 45  |
| 4.1 Přehled situace a studií mezi dětmi a dospívajícími.....                                                 | 45  |
| 4.2 Mezinárodní studie.....                                                                                  | 46  |
| 4.3 Reprezentativní národní studie ve školní populaci.....                                                   | 57  |
| 4.4 Regionální studie.....                                                                                   | 65  |
| 4.5 Užívání digitálních technologií ve specifických skupinách dětí a mládeže .....                           | 66  |
| 4.6 Průzkumy zaměřené na rizikové chování dětí a mládeže na internetu .....                                  | 67  |
| 4.7 Změny v chování dětí a dospívajících ve vztahu k digitálním technologiím během<br>pandemie COVID-19..... | 70  |
| Kapitola 5: Míra a vzorce užívání digitálních technologií v dospělé populaci.....                            | 75  |
| 5.1 Přehled situace a studií mezi dospělými.....                                                             | 75  |
| 5.2 Reprezentativní výzkumy v obecné populaci ČR.....                                                        | 75  |
| 5.3 Další studie v dospělé populaci .....                                                                    | 84  |
| 5.4 Longitudinální výzkum.....                                                                               | 85  |
| 5.5 Studentské práce.....                                                                                    | 85  |
| 5.6 Změny v užívání digitálních technologií mezi dospělými během pandemie COVID-19 .....                     | 87  |
| Kapitola 6: Zdravotní a sociální dopady a souvislosti nadužívání digitálních technologií.....                | 91  |
| 6.1 Rizikové faktory nadužívání digitálních technologií.....                                                 | 91  |
| 6.2 Dopady a souvislosti u dětí a dospívajících.....                                                         | 92  |
| 6.3 Dopady a souvislosti u dospělé populace.....                                                             | 97  |
| Kapitola 7: Prevence digitálních závislostí .....                                                            | 107 |
| 7.1 Politika a strategie v oblasti školské prevence .....                                                    | 107 |
| 7.2 Systémové nástroje ve školské prevenci.....                                                              | 107 |
| 7.3 Všeobecná prevence.....                                                                                  | 108 |
| 7.4 Selektivní a indikovaná prevence.....                                                                    | 112 |
| Kapitola 8: Léčba a další intervence pro osoby s digitální závislostí.....                                   | 117 |
| 8.1 Přehled situace a dostupných zdrojů dat .....                                                            | 117 |
| 8.2 Doporučení pro léčbu závislosti na internetu a digitálních technologiích.....                            | 117 |
| 8.3 Krátké intervence.....                                                                                   | 119 |
| 8.4 Síť služeb pro osoby v riziku závislosti na digitálních technologiích .....                              | 120 |
| 8.5 Léčba a poradenství prostřednictvím internetu a nových technologií.....                                  | 128 |
| Přílohy.....                                                                                                 | 131 |
| Vybrané zdroje s tematikou digitálních závislostí na českém internetu .....                                  | 131 |

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Zkratky.....                          | 133 |
| Seznam tabulek, grafů a obrázků ..... | 136 |
| Zdroje.....                           | 141 |