

# Excesivní používání internetu českými dospívajícími: srovnání před a během pandemie Covid-19

**Autoři:**

Bc. Daniel Vokál

Prof. PhDr. David Šmahel, Ph.D.

Mgr. Lenka Dědková, Ph.D.

**Citace:**

Vokál, D., Šmahel, D., & Dedkova, L. (2021). *Excesivní používání internetu českými dospívajícími: Srovnání před a během pandemie Covid-19*. [Výzkumná zpráva]. Masarykova univerzita.

## KLÍČOVÁ ZJIŠTĚNÍ

- Během pandemie Covid-19 došlo k **nárůstu množství času**, který adolescenti **denně tráví na internetu**. Podíl adolescentů trávících denně na internetu **7 hodin a více vzrostl téměř na dvojnásobek** (z 12 na 23 %).
- Došlo ke zvýšení výskytu **všech pěti měřených příznaků excesivního používání internetu**, například **spánek nebo jídlo vynechávalo** během pandemie alespoň jednou měsíčně kvůli **internetu 19 % adolescentů** (oproti 8 % před pandemií).
- Ztrojnásobil se podíl adolescentů, kteří zažívají pravidelně **všech pět příznaků** excesivního používání internetu (**ze 2 na 6 %**).

## ÚVOD

Zvyšující se dostupnost internetu za poslední dvě dekády výrazně proměnila způsob života mladých lidí v mnoha doménách. Současná generace adolescentů je jednou z prvních, která od mala vyrůstala v digitální éře, což s sebou nese rozsáhlé debaty o možných negativních důsledcích používání technologií (Anderson et al., 2017). Nařízení související s nemocí Covid-19 na čas omezily možnosti adolescentů ve vzdělání, sociálním kontaktu i trávení volného času, což mohlo v důsledku ovlivnit také jejich vztah k technologiím, které děti a dospívající chtějí-nechtějí během pandemie musely hojně využívat. Jednou z důležitých otázek je, zda se v souvislosti s Covid-19 zvýšilo i takové používání technologií, které lze považovat za nadměrné nebo jinak problematické. Cílem této výzkumné zprávy je proto poskytnout srovnání excesivního používání internetu u českých adolescentů v době před pandemií (listopad–prosinec 2018) proti období průběhu pandemie (říjen–listopad 2020).

Excesivní (neboli nadměrné) používání internetu můžeme chápat jako používání internetu způsobem, jež má negativní vliv na život člověka (Kuss et al., 2013). Hlavním kritériem přitom není čas strávený online, ale spíše jeho důsledky, jako například ztráta kontroly, neúspěšná snaha přestat, nebo narušení vztahů s rodinou a přáteli (Griffiths, 2000). V tomto a dalším ohledu má excesivní používání internetu konceptuálně blízko k jiným behaviorálním závislostem (Kuss, 2012). Zůstává však kontroverzní, zda se dá mluvit o závislosti v pravém slova smyslu (viz Ryding & Kaye, 2018). Proto v této výzkumné zprávě používáme termín „excesivní používání internetu“, které je definováno pomocí následujících kritérií (Griffiths, 2005):

1. **Význačnost**: daná online aktivita se stává nejdůležitější v životě jedince a jedinec se podle toho chová – upřednostňuje ji před ostatními aktivitami, často na ni myslí i pokud na internetu není.
2. **Změny nálad**: které způsobila daná aktivita na internetu, např. pocit úlevy po návratu na internet.

3. **Abstinenční příznaky:** pokud nemůže jedinec danou online aktivitu provádět.
4. **Tolerance:** jedinec potřebuje dělat danou online aktivitu stále více, aby došlo k uspokojení, tedy např. hrát online hru delší a delší dobu.
5. **Konflikt:** daná online aktivita je v konfliktu s dalšími stránkami života, například konflikty v rodině, s blízkými, ale i například s dosavadními zájmy.
6. **Relaps:** jedinec se pokusil danou online aktivitu přerušit, jelikož uznal její negativní dopady, ale opět se k ní vrátil.

Van Rooij a Prauseová (2014) upozorňují na to, že se internet nedá vnímat jako jednotná entita, jelikož nabízí široké spektrum možných aktivit. Přesnější by proto bylo mluvit o excesivním používání jednotlivých služeb nežli média jako takového, například sociálních sítí (Andreassen, 2015), pornografie (de Alarcón et al., 2019) nebo hraní počítačových her (Stevens et al., 2021). Právě o závislosti na počítačových hrách se v současnosti vede rozsáhlá debata z důvodu jejího zařazení do Mezinárodní klasifikace nemocí ICD-11 vydávanou Mezinárodní zdravotnickou organizací (WHO) (viz van Rooij et al., 2018).

### **Používání ICT během pandemie**

Vědci se snaží objasnit důsledky pandemie nemoci Covid-19 pro vztah lidí k technologiím, i když výzkumů je zatím málo. Masaeli a Farhadi (2021) na základě shrnutí jedenácti převážně asijských studií informují o spojitosti excesivního používání internetu během pandemie Covid-19 s úzkostí, depresí a potížemi se spánkem především u mladých lidí. V rozsáhlé čínské studii reportovala téměř polovina dospělých respondentů vyšší míru závislosti na internetu oproti době před pandemií (Li et al., 2021). Jiná čínská studie zaznamenala nárůst adolescentů trávících denně více než 6 hodin na internetu o 7 % oproti době před pandemií (Dong et al., 2020).

V euroamerickém prostředí dosud mapovalo používání technologií během pandemie několik empirických studií, například co se týče hraní počítačových her (Rogier et al., 2021), online gamblingu (Håkansson, 2020) nebo konzumace pornografie (Rodrigues & Martins, 2020), přičemž se všechny shodují na vyšší míře těchto aktivit během pandemie. V německé studii byl zaznamenán nárůst používání internetu u 71 % oslovených (Lemenager et al., 2020).

V naší výzkumné zprávě se specificky zaměřujeme na adolescenty, protože právě ti představují rizikovou skupinu (Anderson et al., 2017). Díky datům, která jsme měli k dispozici z doby před začátkem pandemie a dalším, která jsme sbírali během ní, máme jedinečnou možnost blíže prozkoumat, zda (a případně jak) se excesivní používání internetu u českých adolescentů změnilo.

## METODOLOGIE

V této výzkumné zprávě používáme data ze dvou různých studií:

1. **Data „před pandemií“** pocházejí z projektu EU Kids Online IV (Bedrošová et al, 2018). Sběr dat probíhal mezi říjnem 2017 a únorem 2018 na školách v jedné vyučovací hodině, kde žáci vyplnili online dotazník za přítomnosti výzkumného asistenta. Pro výběr vzorku byl použit náhodný stratifikovaný klastrový výběr českých škol v celé ČR (více viz: Zlamal et al., 2020). Z tohoto sběru využíváme data od adolescentů ve věku 13-17 let, kterých se zúčastnilo 1442 (47,8 % dívek).
2. **Data „během pandemie“** pocházejí z projektu FUTURE (viz <https://irtis.muni.cz>). Sběr dat probíhal pomocí online dotazníku v českých domácnostech v listopadu 2020, tedy v době převážně zavřených škol z důvodu epidemiologické situace. Šetření pro výzkumný tým provedla společnost Median. Adolescentů ve věku 13-17 let se zúčastnilo 1297 (50,7 % dívek). Použit byl kvótní výběr z populace členů online panelu Median – osloveni byli rodiče dětí v požadovaném věku, kteří jim dotazník předali. Kvóty byly stanoveny pro region (NUTS3), velikost obce, socioekonomický status domácnosti a věk a pohlaví dotazovaného adolescenta.

Každá ze studií tak využila jinou strategii pro výběr respondentů, což představuje limit našeho porovnání. Obě strategie byly nicméně vedené snahou získat vzorek, který bude vzhledem k základním sociodemografickým charakteristikám odpovídat populaci českých domácností s dětmi.

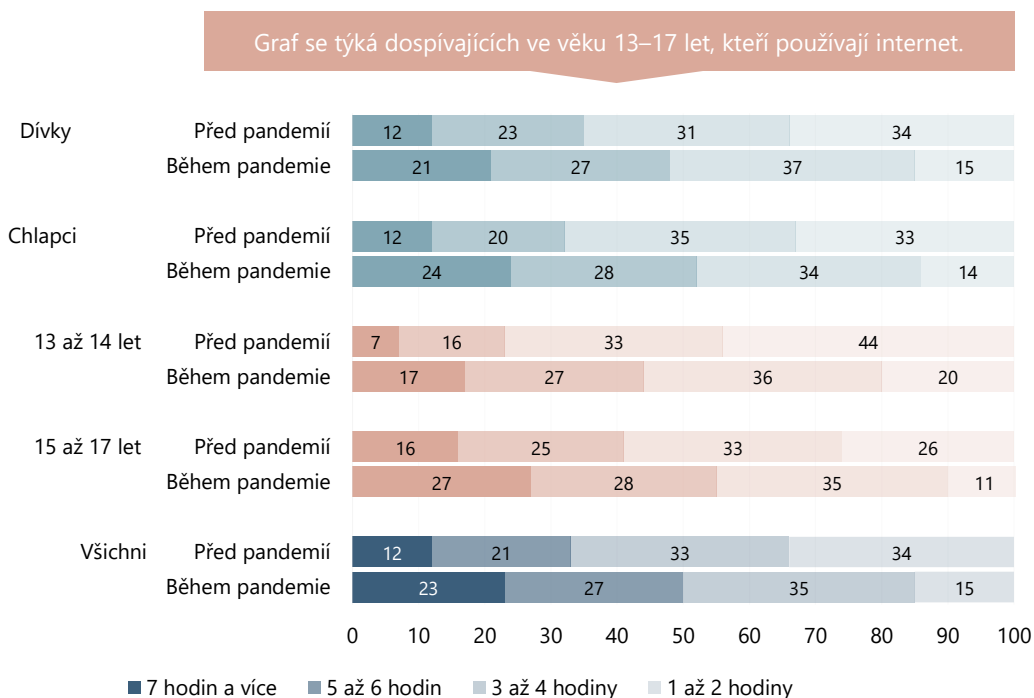
**Obě studie použily stejnou škálu, která měřila excesivní používání internetu** na základě pěti položek. Tyto položky vychází z šesti faktorů excesivního používání internetu dle Griffithse (2005), které popisujeme výše. Uvedená škála používá 5 otázek, protože jedna otázka se ptá dohromady na změny nálady a abstinční příznaky. Tato škála byla částečně validována na vzorku mladistvých z 25 evropských zemí a vykazuje odpovídající psychometrické vlastnosti (Škařupová et al., 2015). Byla také použita v řadě dalších studií (např. Helsper & Smahel, 2020).

V obou studiích, které zde využíváme, jsme se ptali na frekvenci zkušenosti adolescentů s danými příznaky během posledních 12 měsíců. V obou byly nicméně použity odlišné možnosti odpovědí. V dotazníku EU Kids Online IV (před pandemií) bylo 5 následujících možností odpovědí: nikdy, párkrát, alespoň jednou měsíčně, alespoň jednou týdně, denně nebo téměř denně. V dotazníku projektu FUTURE (během pandemie) bylo možností odpovědí 6: nikdy, nanejvýš párkrát, několikrát do měsíce, několikrát do týdne, každý den, několikrát denně. Pro možnost porovnání tak byly položky škál překódovány na dvě kategorie: „Nikdy nebo párkrát do roka“ a „Každý měsíc nebo častěji.“ Jako přítomnost příznaku tak v této výzkumné zprávě chápeme situaci, kdy k danému jevu dochází každý měsíc nebo častěji.

## VÝSLEDKY

V prvním srovnání jsme se zaměřili na celkový čas strávený připojením k internetu během typického všedního dne pomocí libovolného zařízení. V obou výzkumech byla položena totožná otázka. V Grafu 1 můžeme pozorovat nárůst času stráveného online dospívajícími ve všech sledovaných demografických kategoriích. Podíl adolescentů užívajících internet 7 a více hodin denně se během pandemie téměř zdvojnásobil (z 12 na 23 %). Jak jsme psali již výše, prostý čas strávený online však není z hlediska excesivního používání internetu příliš vypovídající, uvádíme jej spíše pro úplnost.

Graf 1: Množství času stráveného na internetu v letech před a během pandemie v rámci typického všedního dne (%).

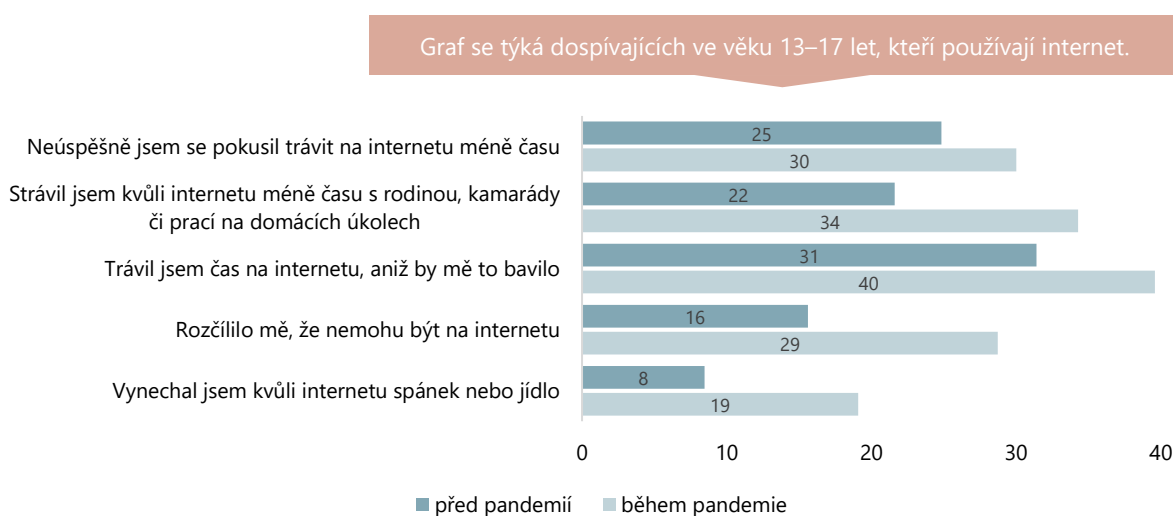


Znění otázky „Kolik času přibližně trávíš na internetu během běžného všedního dne? (a) Asi 7 hodin nebo více, (b) Asi 6 hodin, (c) Asi 5 hodin, (d) Asi 4 hodiny, (e) Asi 3 hodiny, (f) Asi 2 hodiny, (g) Asi 1 hodinu, (h) Asi půl hodiny, (ch) Málo nebo vůbec.“

Z hlediska rizik je důležitější zaměřením na výskyt jednotlivých příznaků excesivního používání internetu (Griffiths, 2005) před pandemií a během pandemie, které popisujeme výše. Tyto příznaky vypovídají o dopadech používání internetu na život adolescenta.

V Grafu 2 proto zobrazujeme podíl adolescentů, kteří s daným příznakem měli vlastní zkušenost (tj. setkali se s danou situací za poslední rok alespoň jednou za měsíc nebo častěji). U pěti sledovaných faktorů excesivního používání internetu došlo k nárůstům v rozmezí mezi 5 a 13 procentními body. Největší relativní přírůstek můžeme sledovat u položky „Vynechal jsem kvůli internetu spánek nebo jídlo“, a to téměř na dvouapůlnásobek (z 8 na 19 %). K nejmenšímu nárůstu došlo u položky „Neúspěšně jsem se pokusil trávit na internetu méně času“ (z 25 na 30 %).

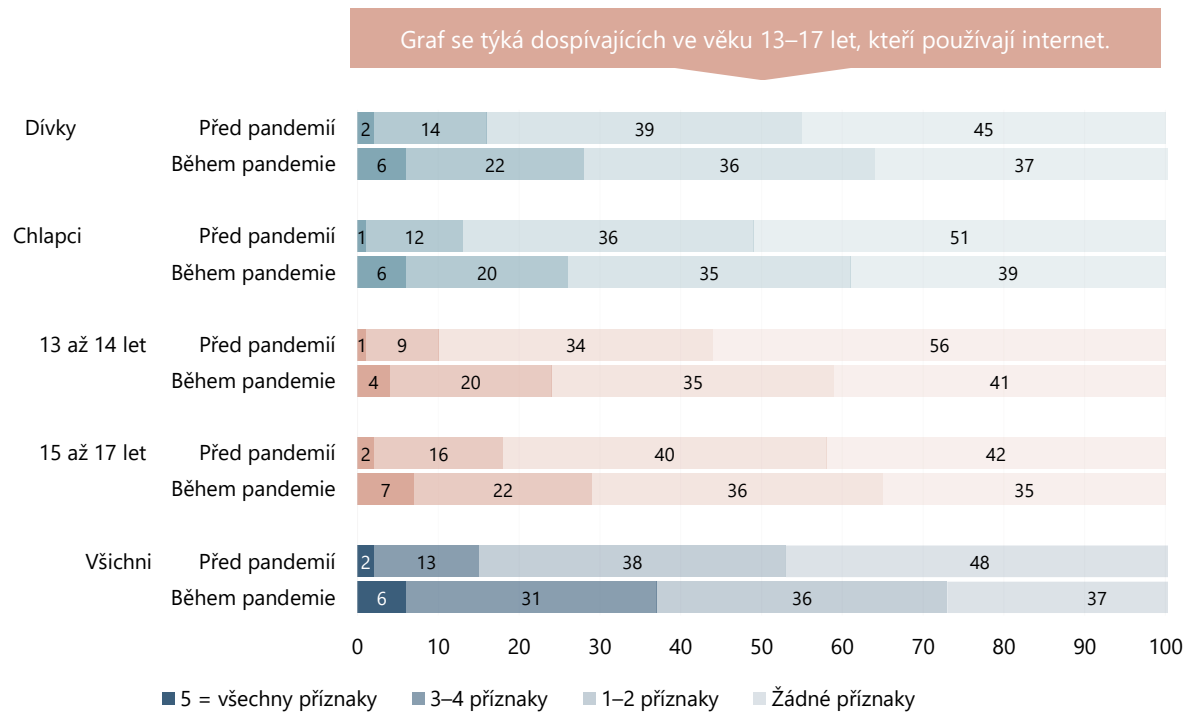
Graf 2: Podíl adolescentů, kterým se za poslední rok alespoň jednou měsíčně stávalo následující (%).



*Znění otázky:* Jak často se ti během POSLEDNÍHO ROKU stala některá z následujících věcí?

Abychom adolescenta považovali za ohroženého excesivním používáním internetu, musí se u něj vyskytovat všechny zmíněné příznaky současně (Griffiths, 2005). V Grafu 3 jsme proto rozdělili adolescenty podle počtu příznaků, jež se u nich vyskytly alespoň každý měsíc nebo častěji. Je zde patrný nárůst příznaků ve všech sledovaných demografických kategoriích, přičemž podíl adolescentů se všemi příznaky stoupl na trojnásobek (ze 2 na 6 %). Srovnáme-li mezi sebou jednotlivé kategorie, můžeme pozorovat, že u mladších adolescentů došlo ke zdatelně vyššímu nárůstu respondentů s alespoň jedním příznakem (o 15 %) oproti adolescentům starším (o 7 %). Klesl také počet adolescentů, kteří nezažívali ani jeden z příznaků (ze 48 na 37 %).

Graf 3: Množství příznaků excesivního používání internetu vyskytujících se alespoň jednou měsíčně před a během pandemie (%).



## ZÁVĚR

Cílem výzkumné zprávy bylo ukázat změny v excesivním používání internetu u adolescentů před a v době pandemie. Ze srovnání dat z let 2018 a 2020 vyplynulo, že adolescenti během pandemie trávili na internetu znatelně více času nežli před pandemií; podíl adolescentů používajících internet 7 a více hodin denně se téměř zdvojnásobil (z 12 na 23 %). U všech pěti příznaků excesivního používání internetu se zvýšil podíl adolescentů, kterých se týkal alespoň každý měsíc nebo častěji; například podíl adolescentů, kteří kvůli internetu vynechávali jídlo nebo spánek vzrostl téměř dva a půl násobně (z 8 na 19 %). Zvýšil se také podíl adolescentů, kteří pravidelně zažívali alespoň jeden z příznaků excesivního používání internetu, přičemž tento nárůst byl výraznější u mladších oproti starším adolescentům (o 7 oproti 15 %). Podíl adolescentů pravidelně zažívajících všech pět příznaků stoupl během pandemie na trojnásobek (ze 2 na 6 %).

**Prezentované výsledky mohou působit varovně, měly by však být interpretovány s opatrností.** Určitý nárůst denní doby trávené na internetu byl v kontextu pandemických opatření takřka nevyhnutelný vzhledem k tomu, že se zde počítal veškerý čas na internetu, tedy i ten spojený například s online výukou. Internet se během pandemie stal hlavním způsobem, který adolescentům umožňoval komunikovat se svými přáteli (Nguyen et al., 2020) a udržovat tak sociální vazby nebo si hledat nové způsoby seberealizace v době, kdy většina z nich nemohla vykonávat své koníčky. Internet tak u některých dospívajících do značné míry umožnil sociální kontakt, což můžeme považovat za žádoucí.

Jak již bylo zmíněno výše, pozorovali jsme nárůst podílu adolescentů pravidelně zažívajících všech pět příznaků excesivního používání internetu. Je však třeba upozornit, že v situaci, kdy adolescenti musejí na internetu trávit část svého dne kvůli online výuce, nemusí naše otázky dobře zachycovat problematické používání. Dobře to ilustruje otázka "Trávil jsem čas na internetu, aniž by mě to bavilo," kde pozitivní odpovědi mohly znamenat, že je nebavila právě výuka. Důvodem pozitivní odpovědi tedy někdy nemusely být negativní dopady internetu, ale specifická pandemická situace.

Náš krátký dotazník rovněž není klinickým nástrojem, který by sloužil k určení prevalencí excesivního používání internetu dospívajícími, k tomu by bylo třeba dalšího výzkumu. Jak jsme také zmínili, srovnávané vzorky byly vybrány různými metodami, což mohlo částečně přispět k různým výsledkům. Navzdory těmto limitům si troufáme říci, že během posledních dvou let došlo k výraznému nárůstu používání internetu a tento nárůst se projevil i v četnějším zažívání jednotlivých negativních dopadů jeho používání napříč demografickými skupinami.



Vzhledem k tomu, o jak bezprecedentní událost se v případě pandemie nemoci Covid-19 jedná, je těžké předpovídat, jakým způsobem se trend bude vyvíjet dále. Je možné, že výrazný nárůst používání internetu a doprovodných negativních aspektů jeho používání trval pouze v době nejtěžších opatření a následně se začal vracet zpět k předpandemické úrovni. To se dá však ověřit pouze navazujícím výzkumem.

## POUŽITÁ LITERATURA

- Anderson, E. L., Steen, E., & Stavropoulos, V. (2017). Internet use and problematic internet use: a systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(4), 430–454. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1227716>
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Bedrošová, M., Hlavová, R., Macháčková, H., Dědková, L., & Šmahel, D. (2018). Czech children and adolescents on the internet: Report from a survey at primary and secondary schools. Project EU Kids Online IV — the Czech Republic. Retrieved from Global Kids Online website: <http://globalkidsonline.net/czech-republic/>
- de Alarcón, R., de la Iglesia, J., Casado, N., & Montejo, A. (2019). Online porn addiction: What we know and what we don't—a systematic review. *Journal of Clinical Medicine*, 8(1), 91. <https://doi.org/10.3390/jcm8010091>
- Dong, H., Yang, F., Lu, X., & Hao, W. (2020). Internet addiction and related psychological factors among children and adolescents in china during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 00751. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00751>
- Griffiths, M. (2000). Does internet and computer „addiction” exist? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 211–218. <https://doi.org/10.1089/109493100316067>
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>

- Håkansson, A. (2020). Changes in gambling behavior during the COVID-19 pandemic—a web survey study in Sweden. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 4013.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph17114013>
- Helsper, E. J., & Smahel, D. (2020). Excessive internet use by young Europeans: Psychological vulnerability and digital literacy?. *Information, Communication & Society*, 23(9), 1255-1273.  
<https://doi.org/10.1080/1369118X.2018.1563203>
- Kuss, D. J. (2012). Substance and behavioral addictions: Beyond dependence. *Journal of Addiction Research & Therapy*. <https://doi.org/10.4172/2155-6105.S6-e001>
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 959–966. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.024>
- Lemenager, T., Neissner, M., Koopmann, A., Reinhard, I., Georgiadou, E., Müller, A., Kiefer, F., & Hillemacher, T. (2020). COVID-19 lockdown restrictions and online media consumption in Germany. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 14.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph18010014>
- Li, Y., Sun, Y., Meng, S., Bao, Y., Cheng, J., Chang, X., Ran, M., Sun, Y., Kosten, T., Strang, J., Lu, L., & Shi, J. (2021). Internet addiction increases in the general population during COVID-19: Evidence from China. *The American Journal on Addictions*, 30(4), 389–397. <https://doi.org/10.1111/ajad.13156>
- Masaeli, N., & Farhadi, H. (2021). Prevalence of Internet-based addictive behaviors during COVID-19 pandemic: A systematic review. *Journal of Addictive Diseases*, 1–27.  
<https://doi.org/10.1080/10550887.2021.1895962>
- Nguyen, M. H., Gruber, J., Fuchs, J., Marler, W., Hunsaker, A., & Hargittai, E. (2020). Changes in digital communication during the COVID-19 global pandemic: Implications for digital inequality and future research. *Social Media + Society*, 6(3), 205630512094825. <https://doi.org/10.1177/2056305120948255>
- Rodrigues, D. L., & Martins, J. (2020). *Personal and relational outcomes of online pornography use during the COVID-19 pandemic [Preprint]*. PsyArXiv. <https://doi.org/10.31234/osf.io/h4jn5>
- Rogier, G., Zobel, S. B., & Velotti, P. (2021). COVID-19, loneliness and technological addiction: Longitudinal data. *Journal of Gambling Issues*, 47. <https://doi.org/10.4309/jgi.2021.47.4>

- Ryding, F. C., & Kaye, L. K. (2018). "Internet addiction": A conceptual minefield. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(1), 225–232. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9811-6>
- Stevens, M. W., Dorstyn, D., Delfabbro, P. H., & King, D. L. (2021). Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 55(6), 553–568. <https://doi.org/10.1177/0004867420962851>
- Škařupová, K., Ólafsson, K., & Blinka, L. (2015). Excessive Internet Use and its association with negative experiences: Quasi-validation of a short scale in 25 European countries. *Computers in Human Behavior*, 53, 118–123.
- Van Rooij, A., & Prause, N. (2014). A critical review of "Internet addiction" criteria with suggestions for the future. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(4), 203–213. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.4.1>
- van Rooij, A. J., Ferguson, C. J., Colder Carras, M., Kardefelt-Winther, D., Shi, J., Aarseth, E., Bean, A. M., Bergmark, K. H., Brus, A., Coulson, M., Deleuze, J., Dullur, P., Dunkels, E., Edman, J., Elson, M., Etchells, P. J., Fiskaali, A., Granic, I., Jansz, J., ... Przybylski, A. K. (2018). A weak scientific basis for gaming disorder: Let us err on the side of caution. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 1–9. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.19>
- Zlamal, R., Machackova, H., Smahel, D., Abramczuk, K., Ólafsson, K., & Staksrud, E. (2020). *EU kids online 2020: technical report*. EU Kids Online. <https://doi.org/10.21953/lse.04dr94matpy7>

# MUNI Interdisciplinary Research Team on Internet and Society

## **Kontakt**

Prof. PhDr. David Šmahel, Ph.D.  
Interdisciplinární výzkum internetu a společnosti  
Fakulta sociálních studií  
Masarykova univerzita, Brno  
E-mail: smahel@fss.muni.cz

**Interdisciplinary Research Team on Internet and Society**

<http://irtis.muni.cz/>