Online hry, offline svět - specifika nelátkových závislostí u dětí

Mgr. Martina Hrejsemnou, Mgr. Tereza Kubešová

Centrum prevence v Brně, Společnost Podané ruce o.p.s.

Poměr online a offline světa: Výzvy pro děti, rodiče a školu

Jak naučit děti správně zacházet s technologiemi, řešit problémy spjaté s online světem a zároveň se orientovat a uspět v offline světě?
Jak propojit oba světy, aby offline svět nebyl v nevýhodě?

Čas v online vs. offline světě:

- Online aktivity jsou snadné a dostupné (jedno kliknutí), zatímco offline svět vyžaduje úsilí a práci.
- Offline svět je náročnější („bez práce nejsou koláče“).
- Odlišné kompetence jsou potřebné pro oba světy.

Online a digitální závislost:

- Vzrůstající riziko u dětí kvůli snadnému přístupu a nedostatku offline aktivit.

Specifika digitální závislosti u dětí a dospívajících

Které potřeby jsou uspokojovány prostřednictvím digitálních technologií a světa online?

Budeme volit tu snadnější cestu nebo tu složitější?

Dětství a dospívání:

- Nezralost mozkových center (motivace, vůle, paměť, emoce).
- Posunuté motivační schéma – větší sklon k volbě snadnějších cest.

Dopamin a motivace:

- Dopamin motivuje k dosažení cíle.
- Dnes je snadný přístup k objektům odměny (např. jídlo, hry) bez nutnosti velkého úsilí.
- Zneužívání může vést k dopaminovému deficitu – psychické strádání (Lembke, 2022).

Závislosti:

- Biologický základ: dysfunkce dopaminergních drah v mozku.
- Psychologický projev: extrémní soustředění na jednu aktivitu, ostatní jsou zanedbány.
- Vyšší náchylnost k úzkosti, depresím, stresu – lidé hledají něco, co je zklidní (Blinka, 2024).

Zdroje: Lembke (2022), Blinka (2024)

Užívání digi technologií mezi dětmi a mladistvými

Studie ESPAD (2019) *(věk 16 let)*

- **Denně na** sociálních **sítích: 74 %** studentů.
- **Problematické užívání** sociálních **sítí** (škála *SMDS):* **34 %** studentů (25 % chlapců a 43 % dívek).
- **Problematické hraní** digitálních **her** *(škála IGD):* **13 %** studentů (22 % chlapců a 4 % dívek).

UPOL (2021) *(věk 15-19 let)*

- **Rizikové hraní** digitálních **her** (4+ hodin/všední den): **9 %** studentů.
- **Rizikové užívání** sociálních **sítí** (4+ hodin/všední den): **22 %** studentů.

Health Behaviour in School-aged Children (2021/2022) *(věk 11-15 let)*

- **Hraní** digitálních her **každý den: 48 %** chlapců a **16 %** dívek.
- **Problematické hraní** digitálních **her** *(škála IGD):* **13 %** chlapců a **5 %** dívek.
- **Problematické užívání** sociálních **sítí** (škála *SMDS):* **5-7 %** chlapců a **7-13 %** dívek; ve věku 11 let 10 % dětí.
- **Dívky:** častěji problémové **používání sociálních médií.**
- **Chlapci:** častěji hrají **hry**, vyšší **riziko vzniku závislosti** na digitálních hrách

Rizikových uživatelů sociálních sítí přibývá ve všech věkových kategoriích

zdroj: Boček, 2024

Digitální závislost a gaming disorder

Digitální závislost:

- Kompulzivní užívání digitálních technologií, pokračuje navzdory negativním důsledkům.
- Zahrnuje: nadužívání počítačů, mobilů, internetu, sociálních sítí, digitálních her, online nakupování…

Příznaky digitální závislosti:

- Změny nálad
- Zvyšování tolerance
- Symptomy z odnětí, relaps
- Pokračování v chování navzdory negativním důsledkům

Gaming disorder (MKN-11):

- Zhoršená kontrola nad hraním
- Upřednostňování hraní před jinými zájmy
- Pokračování v hraní i přes negativní dopady

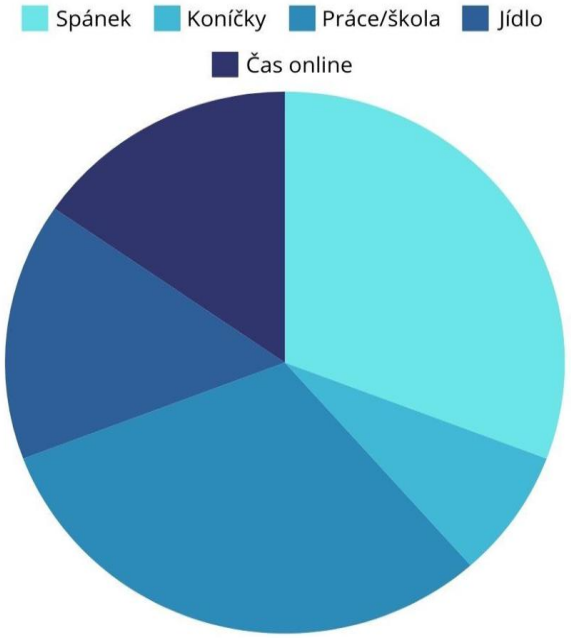
***Zdroje**: World Health Organization (2019), Zpráva o digitálních závislostech v ČR (2024), American Psychiatric Association (2013).*

Internet Gaming Disorder Scale (IGD)

Vychází z diagnostických kritérií DSM-5 pro internetovou herní poruchu.

Obsahuje devět položek, které se zaměřují na příznaky závislosti na hrách. Mezi ně patří:

- Ztráta kontroly nad hraním.
- Rostoucí potřeba hrát více.
- Zanedbávání zájmů a povinností.
- Lhaní o množství hraní.
- Používání her k úniku z problémů.
- Hraní i přes negativní dopady.
- Ohrožení vztahů či kariéry.
- Závislostní symptomy při nemožnosti hrát.
- Pokračování hraní navzdory problémům.

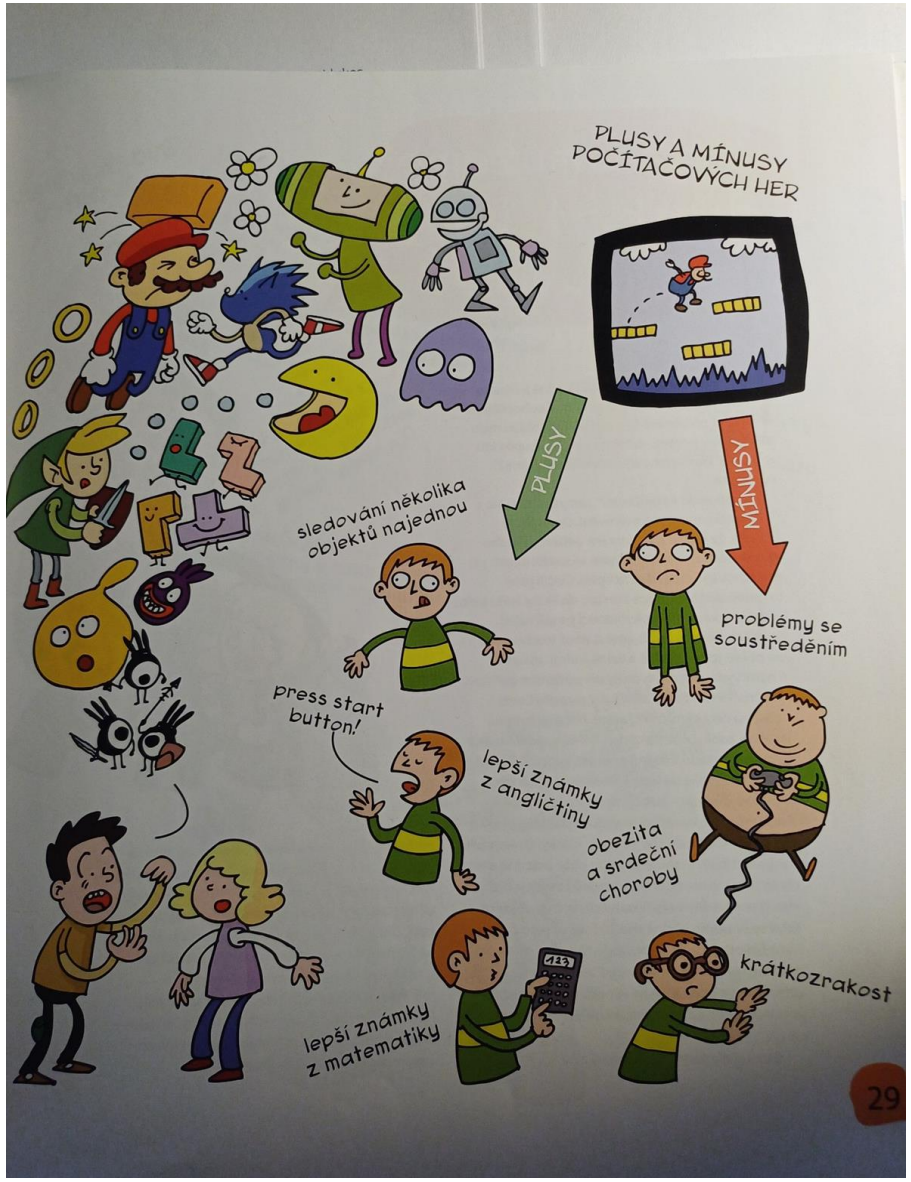


Pět nebo více pozitivních odpovědí znamená riziko problémového hraní.

Problémové hraní není totéž co závislost.

„Kolik hodin strávím hraním, není přímým indikátorem závislosti. Každý máme trochu jiné množství času k dispozici. Ale dvanáct procent dětí podle studie stráví nad počítačovými hrami každý den minimálně čtyři hodiny. Skoro pět procent dětí osm hodin. To je naprosto neuvěřitelná nálož času. Nemusí to ani být závislost, ale něco to ukazuje. A je pravda, že když budu spoustu hodin hrát, přicházím v životě o řadu příležitostí.“

(Blinka, 2024)



Jsou počítačové hry nezdravé? (Mikuluszko, 2019)

Pozitivní dopady hraní digitálních her

Kognitivní výhody a lepší dovednosti:

- Hry kognitivně-behaviorálního charakteru pomáhají při intervencích u různých poruch; akční hry rozvíjejí prostorovou orientaci *(Granicová et al., 2014).*
- Hráči akčních her mají lepší pozornost a dokážou dělat více správných rozhodnutí za kratší čas *(Green & Bevalier, 2003).*
- Hráči umí plnit více úkolů najednou, rozvíjí vizuální inteligenci, rychleji vstřebávají informace, lepší známky z AJ a exaktních věd *(Mikoluzsko, 2019).*

Pozitivní dopady na život:

- Úspěch, odreagování, vztahy, rozvoj znalostí a dovedností *(Suchá et al., 2018; Květoň et al., 2020).*

ALE: Zlepšování dovedností v hrách často **obtížně přenositelné do reálného světa**. Nadměrný čas online **snižuje čas pro rozvoj** reálných dovedností, tzv. life skills *(Čablová in Miovský).*

Zdravotní a sociální dopady v souvislosti s nadužíváním digitálních technologií

Přímé dopady:

- Narušení denního rytmu.
- Zanedbávání hygieny, jídla, spánku.
- Únava, bolesti hlavy, očí, zad, zhoršená orientace v čase.
- Ovlivňuje čas s rodinou a přípravu do školy.

Dlouhodobé dopady:

- Pokles fyzické aktivity, obezita.
- Omezení sociálních kontaktů mimo online prostředí, ztráta přátel.
- Konflikty ve vztazích, zanedbávání volnočasových aktivit, problémy ve škole či práci.

Častější výskyt úzkostí, ADHD, deprese, agresivita, sebevražedné myšlenky, návykové látky.

Zdroj: Zpráva o digitálních závislostech v ČR, 2024

Brainstorming

Jak by měl vypadat dovednostně/kompetenčně orientovaný program VPP zaměřený na prevenci vzniku/rozvoje digitální závislosti?

- Informování o rizicích a o postupech, při setkání s nebezpečným nebo nevhodným obsahem.
- U témat spjatých s online světem zařazujeme prvky Harm reduction.
  - *(Kyberšikana, Internetem bezpečně)*

- Jde o téma specifické nelátkové závislosti. Copingové strategie
  - *(Čas online, Netolismus, S mobilem v pohodě, Úvod do závislostí)*

Je vhodné při tvorbě programu oddělit sociální sítě od hraní digitálních her/plus další témata?

Jakou formou?

Jaká je cesta ven?

Je důležité směřovat k určitému rozumnému vybalancovanému používání digitálních technologií, ne k zákazům či naopak bezbřehé volnosti. *(Blinka, 2024)*

Doporučení Německého herního rádce:

- Kontrola herního času a aktivit.
- Dodržovat věkovou hranici her.
- Podpora jiných zájmů a koníčků.
- Nastavení věkových hranic pro herní čas.
- Rodiče jako vzor v digitálním světě.
- Face to face kamarádství.
- Společný čas s rodinou a jinými aktivitami.
- Zažít úspěch v přirozeném prostředí.

Specifické dovednosti pro ohrožené hráče dle Vondráčkové (2015):

- Identifikace maladaptivních myšlenek.
- Zvládání stresu, emocí, snižování agresivity.
- Rozvoj interpersonálních a komunikačních dovedností.
- Udržování denního režimu a vyvážených aktivit.

zdroj: Suchá et al. (2018)

Zdroje:

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Boček, J. (2024). *Závislosti na sociálních sítích a hrách u adolescentů – rozhovor s Lukášem Blinkou*. iRozhlas. https://www.irozhlas.cz/zpravy-domov/who-zavislosti-socialni-site-hry-gaming-adolescenti-lukas-blinka_2409270600_jab
- Boniel-Nissim, M., Marino, C., Galeotti, T., Blinka, L., Ozoliņa, K., Craig, W., Lahti, H., Wong, S. L., Brown, J., Wilson, M., Inchley, J., & van den Eijnden, R. (2024). *A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey (Volume 6)*. WHO Regional Office for Europe.
- Centrum prevence v Brně. (2017). *Netolismus. Interní metodika Centra prevence v Brně*.
- Edumame. (n.d.). *Dopamin jako klíč: Jak mít výrazně více energie, motivace a chuti do života*. Edumame.cz. https://www.edumame.cz/p/dopamin
- Keslová, I. (2024). *Nelátkové závislosti v prevenci a edukaci žáků středních škol* (Diplomová práce). Univerzita Hradec Králové, Pedagogická fakulta, Ústav sociálních studií. Dostupné z https://theses.cz/id/snph7a/STAG98651.pdf
- Květoň, P. (2020). *Hraní videoher v dětství a dospívání: Dopady a souvislosti v sociálně-psychologické perspektivě*. Grada.
- Lembke, A. (2022). *Dopamin: Jak přežít blahobyt a neubavit se k smrti*. Triton.
- Mikuluszko, W. (2019). *Otázky a odpovědi: Na co se děti často ptají*. Bookmedia, s.r.o.
- Miovský, M., Adámková, T., Barták, M., Čablová, L., Čech, T., Doležalová, P., et al. (2015). *Výkladový slovník základních pojmů školské prevence rizikového chování* (2nd ed.). Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze, Nakladatelství Lidové noviny.
- Suchá, J., Dolejš, M., Pipová, M., & Maierová, E. (2018). *Hraní digitálních her českými adolescenty*. Olomouc. Dostupné na: https://books.google.cz/books?id=EqGLDwAAQBAJ
- Úřad vlády České republiky. (2023). *Souhrnná zpráva o závislostech v ČR 2023*. https://vlada.gov.cz/assets/ppov/zavislosti/vyrocni-zpravy/Souhrnna-zprava-o-zavislostech-v-CR-2023_v20240624.pdf
- Úřad vlády České republiky. (2024). *Zpráva o digitálních závislostech v ČR 2024*. https://vlada.gov.cz/assets/ppov/zavislosti/vyrocni-zpravy/Zprava-o-digitalnich-zavislostech-v-CR-2024_web.pdf
- Veteška, J., & Tureckiová, M. (2008). *Kompetence ve vzdělávání*. Grada.
- World Health Organization. (2019). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th ed.)*. https://icd.who.int/

Děkujeme za pozornost!

Mgr. Martina Hrejsemnou, Mgr. Tereza Kubešová

Centrum prevence v Brně, Společnost Podané ruce o.p.s.