

# Nadměrné a problémové používání digitálních médií aneb co jsou digitální závislosti

Kateřina Lukavská, Ph.D.



# Struktura přednášky

- Co je a co není digitální závislost
  - nadměrné versus problémové používání digitálních technologií a médií
  - projevy digitální závislosti
- Jak jsou digitální závislosti časté
  - výskyt digitálních závislostí
- Jak digitální závislosti vznikají
  - mozkový systém odměn a další faktory (aneb kdo je nejvíce ohrožený)
  - prevence a léčba



Klinika adiktologie 1.LF UK



Katedra psychologie PEDF UK



# Co dělám



<https://www.researchgate.net/profile/Katerina-Lukavska>

- výzkum v oblasti digitálních závislostí (diagnostika, výskyt a prevence; porucha hraní her, problémové používání sociálních sítí, problémové používání online pornografie)

Klinika adiktologie 1.LF UK

- užívání digitálních médií / obrazovek v rámci rodiny (postupy rodičovské regulace)

Katedra psychologie PEDF UK



Co je a co není digitální závislost



# Nadměrné a Problémové používání

- **více** než je *doporučený limit* pro daný věk
- nejasná kritéria
- vysoký výskyt (u dětí)
- stabilní a dlouhodobý výskyt **symptomů závislosti**
- relativně jasná kritéria
- relativně nízký výskyt



# Nadměrné a Problémové používání

- **více** než je *doporučený limit* pro daný věk
- nejasná kritéria
- vysoký výskyt (u dětí)

- stabilní a dlouhodobý výskyt **symptomů závislosti**
- relativně jasná kritéria
- relativně nízký výskyt



# Závislost

- návykové látky
- hrací automaty
- nakupování
- sex
- práce





# Nelátkové závislosti

Závislosti na procesech / Behaviorální závislosti

Skupina duševních poruch, charakteristických **nadměrným** vykonáváním určité **činnosti**, které je **nekontrolovatelné** a **negativně zasahuje** do života jedince.

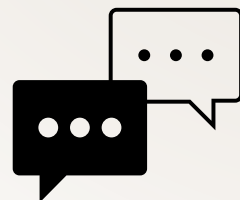


# Nelátkové závislosti

Závislosti na procesech / Behaviorální závislosti

Skupina duševních poruch, charakteristických ***nadměrným*** vykonáváním určité ***činnosti***, které je ***nekontrolovatelné*** a ***negativně zasahuje*** do života jedince.

- workholismus
- chorobné hráčství
- chorobné nakupování
- chorobné cvičení
- „digitální“ / „obrazovkové“  
*závislosti*



Billieux, J., Schimmenti, A., Khazaal, Y., Maurage, P., & Heeren, A. (2015). Are we **overpathologizing** everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 119–123. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.009>

# Klinické příznaky (symptomy) digitální závislosti

## činnost

- se vymkla kontrole jedince (neumí si ji odepřít)
- vytlačuje jiné činnosti, které dříve byly zdrojem radosti
- je vykonávána v takové intenzitě, která způsobuje problémy

## často se objevuje

- rozladění z odejmutí
- tolerance (zvyšování dávek)
- zastírání





# Diagnostika závislosti (na internetu/digitálních hrách/sociálních sítích)

1G

Kritéria dle OC /  
substance use disorder  
podle **DSM-4**



2G

**DSM-5**



3G

**ICD-11**



# ...dle ICD-11

- Narušení kontroly
- Prioritizace
- Pokračování nebo eskalace navzdory **negativním důsledkům**

**To vše souvisle po dobu alespoň 12 měsíců  
(6 měsíců u <18 let nebo při obzvláště silných příznacích)**

# ...dle DSM-5

- *Preoccupation*
- Withdrawal
- Tolerance
- Loss of control/Relapse
- Displacement
- Continuation
- Deception
- Escape
- Negative consequences

Pokud jste právě nehrál/a, jak často jste snil/a o hraní, přemýšlel/a nad předchozími herními sezeními a/nebo se těšil/a na další hraní?



# ...dle DSM-5

- Preoccupation
- *Withdrawal*
- Tolerance
- Loss of control/Relapse
- Displacement
- Continuation
- Deception
- Escape
- Negative consequences

Jak často jste se cítil/a neklidně, podrážděně, úzkostně a/nebo smutně, když jste si nemohl/a zahrát nebo jste hrál/a méně než obvykle?

## ...dle DSM-5

- Preoccupation
- Withdrawal
- *Tolerance*
- Loss of control/Relapse
- Displacement
- Continuation
- Deception
- Escape
- Negative consequences

Cítil/a jste někdy v posledních 12 měsících potřebu hrát častěji nebo déle, abyste dosáhl/a pocitu, že jste si dost zahrál/a?

## ...dle DSM-5

- Preoccupation
- Withdrawal
- Tolerance
- *Loss of control/Relapse*
- Displacement
- Continuation
- Deception
- Escape
- Negative consequences

Zkoušel/a jste někdy v posledních 12 měsících neúspěšně redukovat čas strávený hraním?



## ...dle DSM-5

- Preoccupation
- Withdrawal
- Tolerance
- Loss of control/Relapse
- *Displacement*
- Continuation
- Deception
- Escape
- Negative consequences

Upřednostnil/a jste někdy v posledních 12 měsících hraní před setkání s přáteli, koníčky a volnočasovými aktivitami, které jste předtím míval/a rád/a?

# ...dle DSM-5

- Preoccupation
- Withdrawal
- Tolerance
- Loss of control/Relapse
- Displacement
- *Continuation*
- Deception
- Escape
- Negative consequences

Hrál/a jste často i navzdory negativním dopadům (např. vynechání spánku, neschopnost podávat dobré výkony v práci nebo škole, hádky s rodinou/přáteli a/nebo zanedbávání důležitých povinností)?

# ...dle DSM-5

- Preoccupation
- Withdrawal
- Tolerance
- Loss of control/Relapse
- Displacement
- Continuation
- *Deception*
- Escape
- Negative consequences

Pokoušel/a jste se zastírat před rodinou/přáteli nebo dalšími důležitými lidmi, jak moc jste hrál/a nebo jim lhal/a o čase stráveném hraním?

## ...dle DSM-5

- Preoccupation
- Withdrawal
- Tolerance
- Loss of control/Relapse
- Displacement
- Continuation
- Deception
- *Escape/Mood modification*
- Negative consequences

Hrál/a jste, abyste se zbavil/a negativní nálad (např. bezmocnosti, viny nebo úzkosti)?



# ...dle DSM-5

- Preoccupation
- Withdrawal
- Tolerance
- Loss of control/Relapse
- Displacement
- Continuation
- Deception
- Escape
- *Negative consequences/Problems*

Riskoval/a jste nebo ztratil/a důležitý vztah kvůli hraní?  
Ohrozil/a jste během posledních 12 měsíců kvůli hraní své  
školní nebo pracovní výsledky?

# ...dle DSM-5

- Preoccupation
- Withdrawal
- Tolerance
- Loss of control/Relapse
- Displacement
- Continuation
- Deception
- Escape
- Negative consequences

**Alespoň 5 symptomů  
souvisle po dobu  
12 měsíců**

# Dopady digitální závislosti



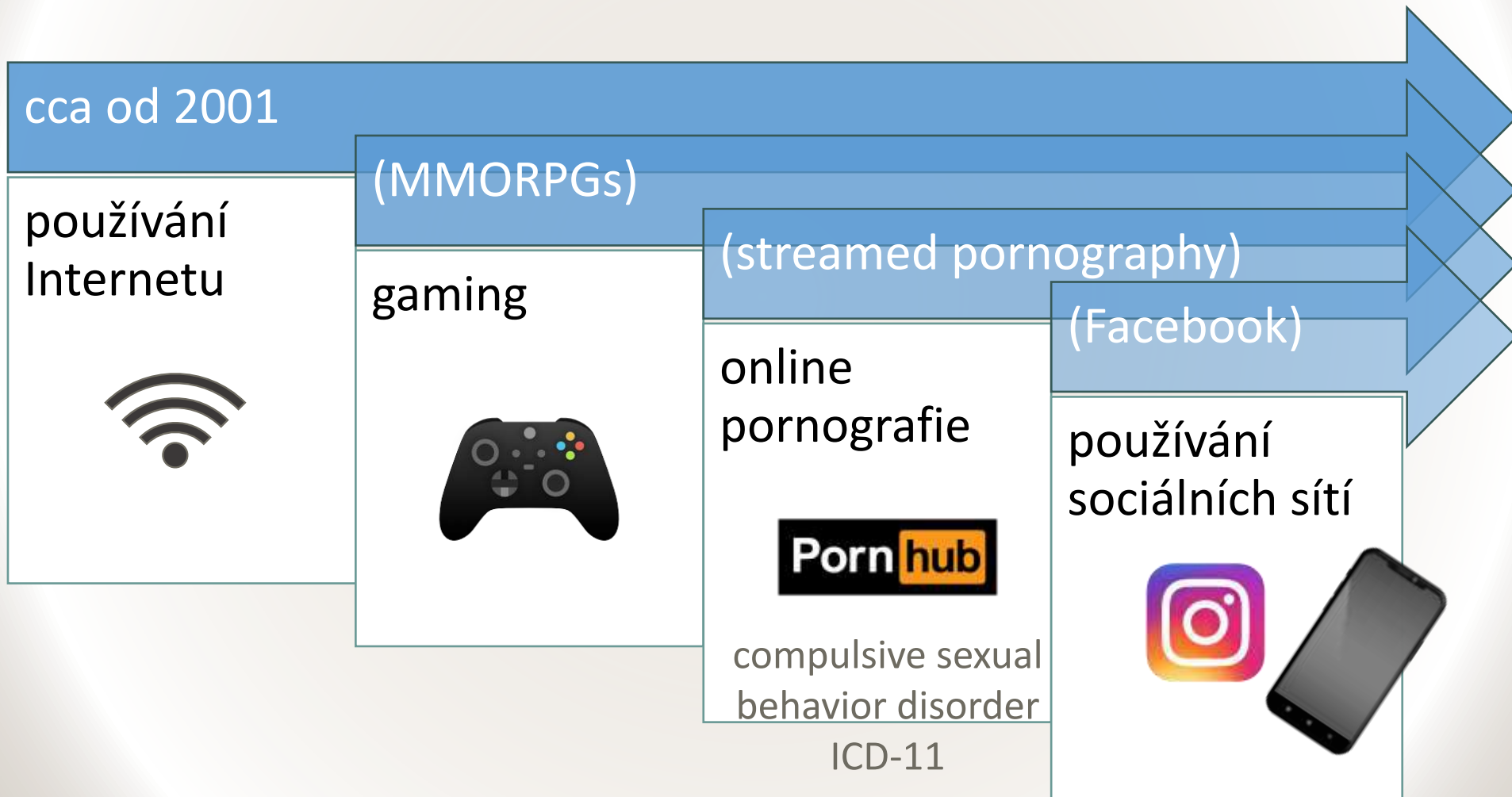




Výskyt digitálních závislostí



# Které digitální činnosti jsou nejčastěji spojovány se závislostí?



# Odhadovaný výskyt

Meng, S.-Q., Cheng, J.-L., Li, Y.-Y., Yang, X.-Q., Zheng, J.-W., Chang, X.-W., Shi, Y., Chen, Y., Lu, L., Sun, Y., Bao, Y.-P., & Shi, J. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 92, 102128.  
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128>

Bóthe, B., Nagy, L., Koós, M., Demetrovics, Z., Potenza, M. N., Van Hout, M., & International Sex Survey Consortium. (2024). Problematic Pornography Use across Countries, Genders, and Sexual Orientations: Insights from the International Sex Survey and Comparison of Different Assessment Tools. *Addiction*.



14 %



6 %



10 %



17 %



27 %

# Odhadovaný výskyt

- muži 17% vs ženy 12%
- Evropa 11%
- adolesc 12% vs dospělí 16%
- soubor  $\pm 2\%$
- typ testu  $\pm 25\%$  (6 – 31%)



14 %

- muži 11% vs ženy 4%
- Evropa 4%
- adolesc 7% vs dospělí 5%
- soubor  $\pm 4\%$
- typ testu  $\pm 3\%$  (5 – 8%)



6 %

- muži 19% vs ženy 3% vs diverse 12%
- CZE 6%
- LG 19% vs hetero 9%
- typ testu:  $\pm 14\%$  (3 – 17%)



10 %

- muži 13 % vs ženy 16 %
- Evropa 12%
- adolesc 12% vs dospělí 20%
- soubor  $\pm 5\%$
- typ testu  $\pm 27\%$  (15 – 42%)



17 %

- muži 23% vs ženy 28%
- Evropa 19%
- adolesc 22% vs dospělí 27%
- soubor  $\pm 8\%$
- typ testu  $\pm 36\%$  (5 – 41%)



27 %

# Odhadovaný výskyt

- u studií s vyšší kvalitou měření a s lépe konstruovaným vzorkem je **výskyt nižší** (o jednotky – desítky %)
- odhady populace **v pásmu rizika** (ne s klinicky závažnými příznaky)
- problém hypotetických poruch ( 🧑 )



14 %



6 %



10 %



17 %



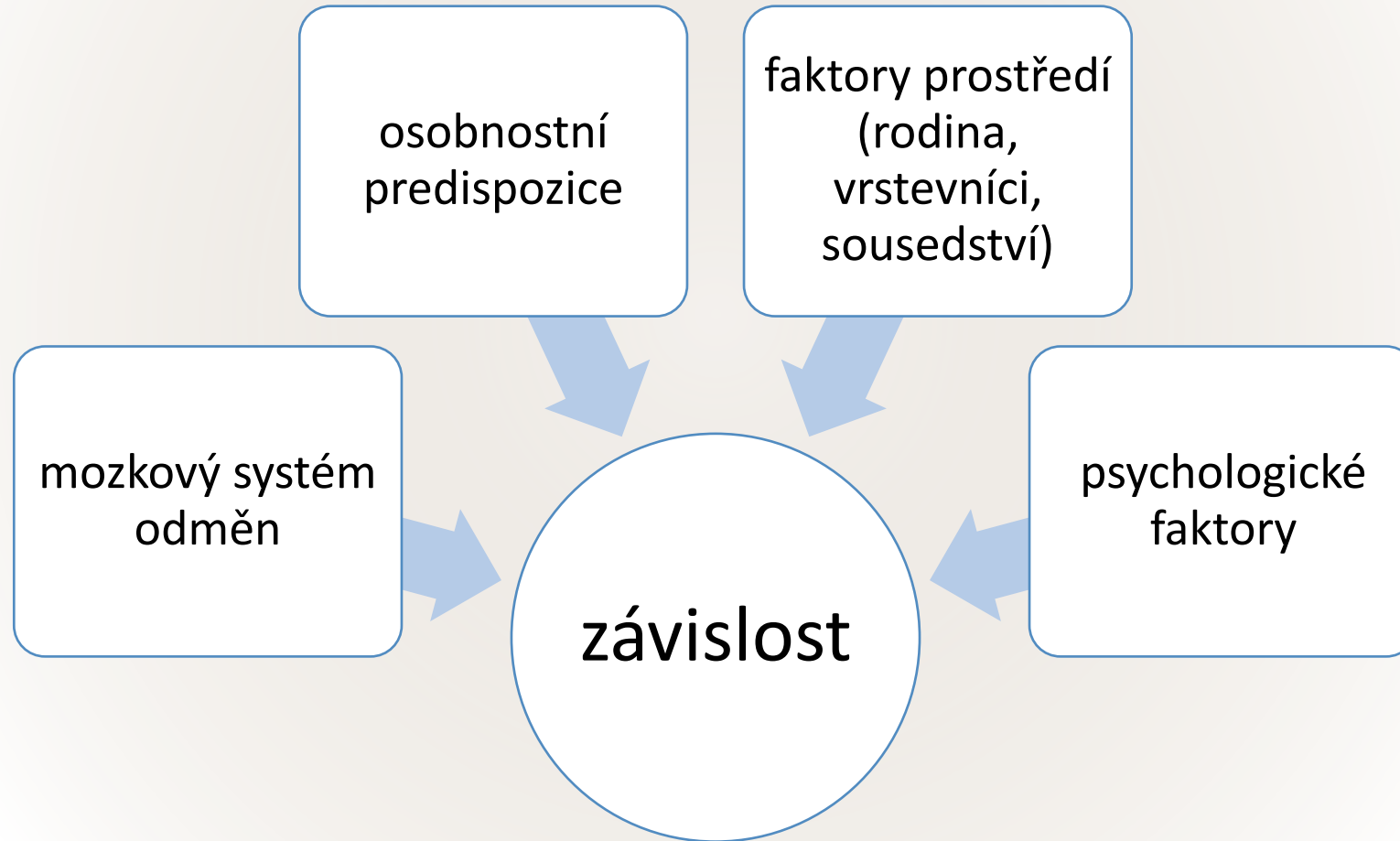
27 %





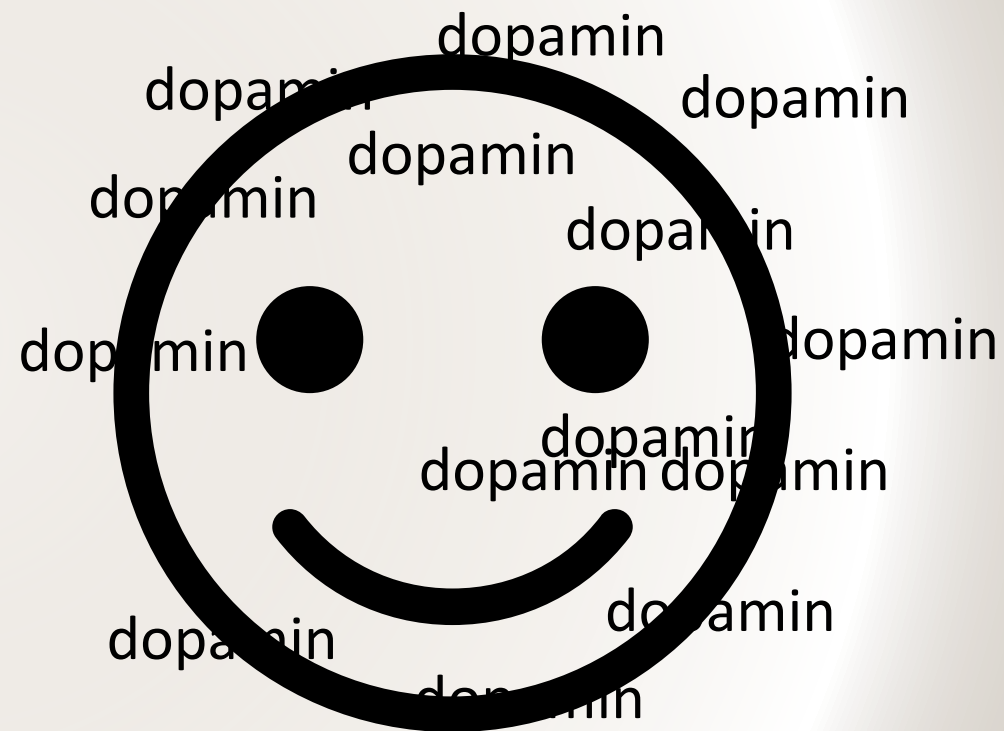
Jak vzniká digitální závislost?

# Etiologie závislostních poruch





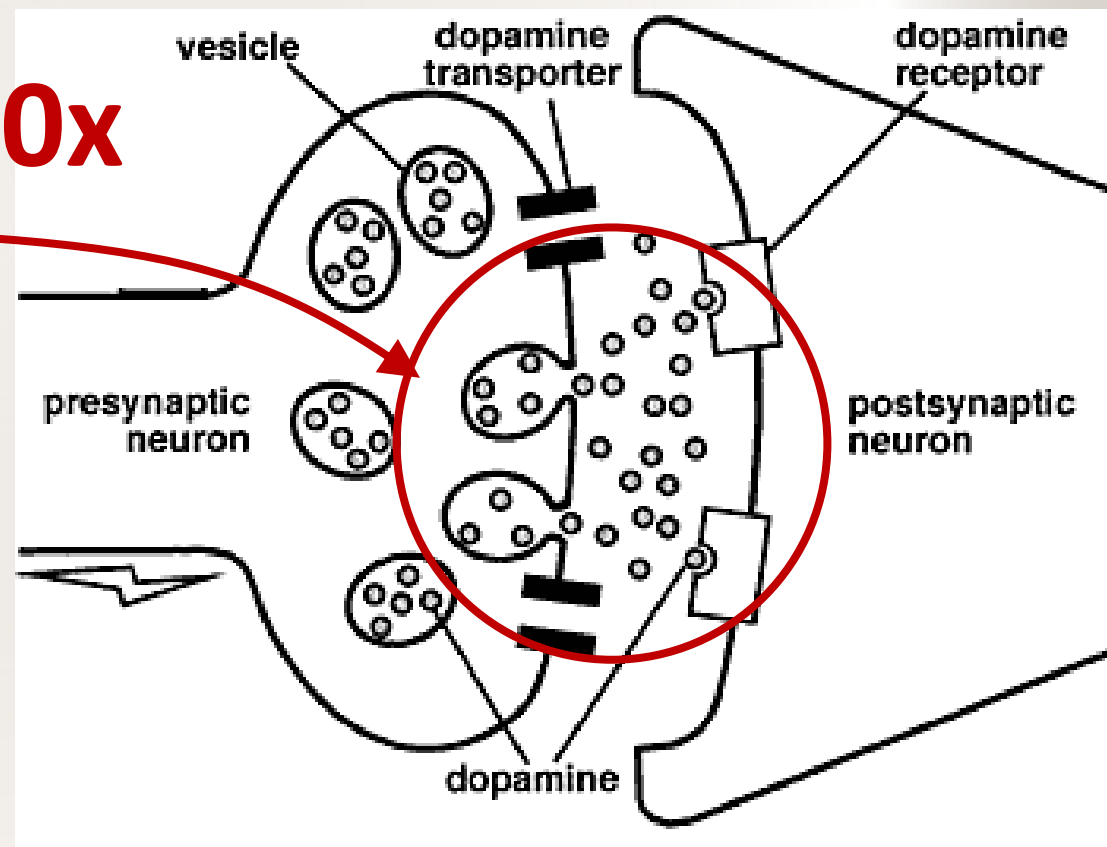
# Mozkový systém odměn



# Mozkový systém odměn



**10x**

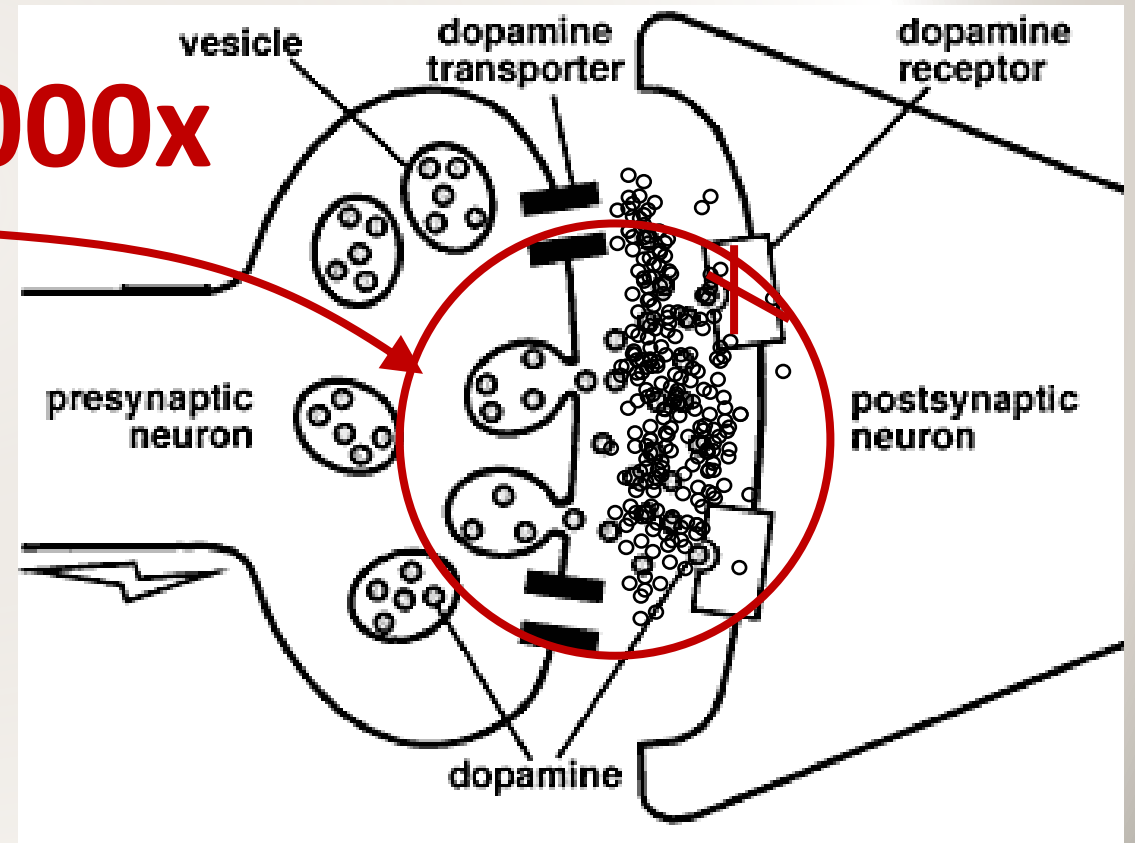




# Mozkový systém odměn



**1000x**



# Mozkový systém odměn

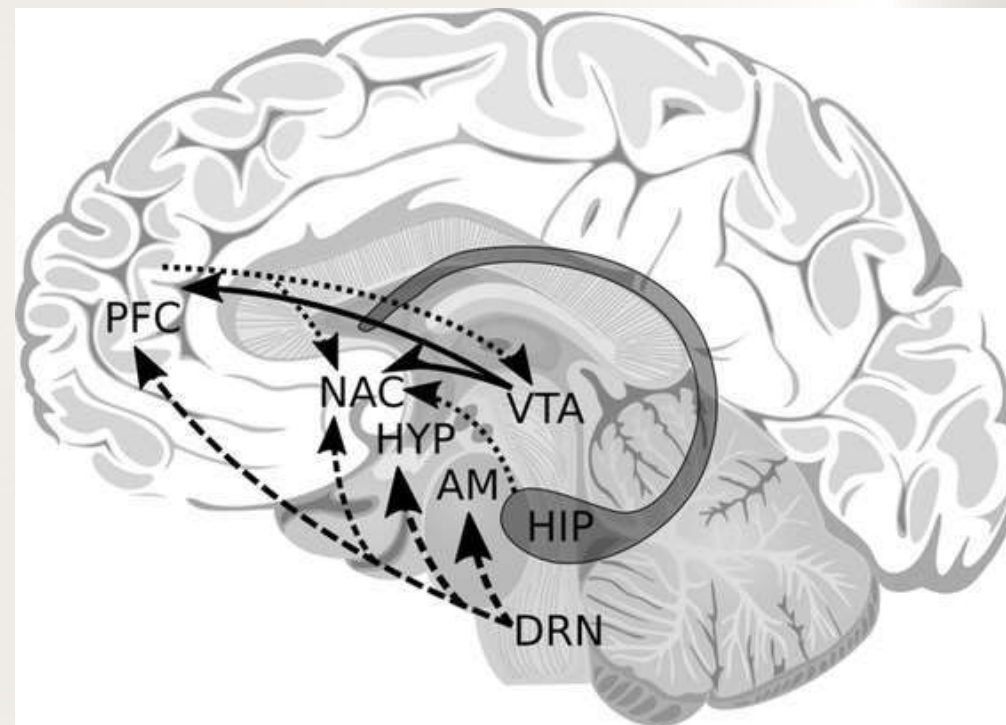


# Mozkový systém odměn





# Jak může zvýšit dopamin třeba hraní na telefonu, když to není chemie ani evolučně přínosné?





Závislost může vzniknout na  
*jakékoliv činnosti,*  
která je pro jedince odměňující

# V čem jsou specifické “digitální” činnosti?



+ potřeba sociálního přijetí

+ potřeba sebevyjádření

+ potřeba zažívat úspěch

+ potřeba proměnlivých podnětů

- Digitální média nabízejí prostor pro uspokojování **přirozených psychických potřeb**



# V čem jsou specifické “digitální” činnosti?



- persuasive design



- Nabízejí prostor pro uspokojování **přirozených psychických potřeb**
- Jsou plná **odměn / incentiv** (pobídek pro používání, snadno ovládnou motivaci)



# V čem jsou specifické “digitální” činnosti?

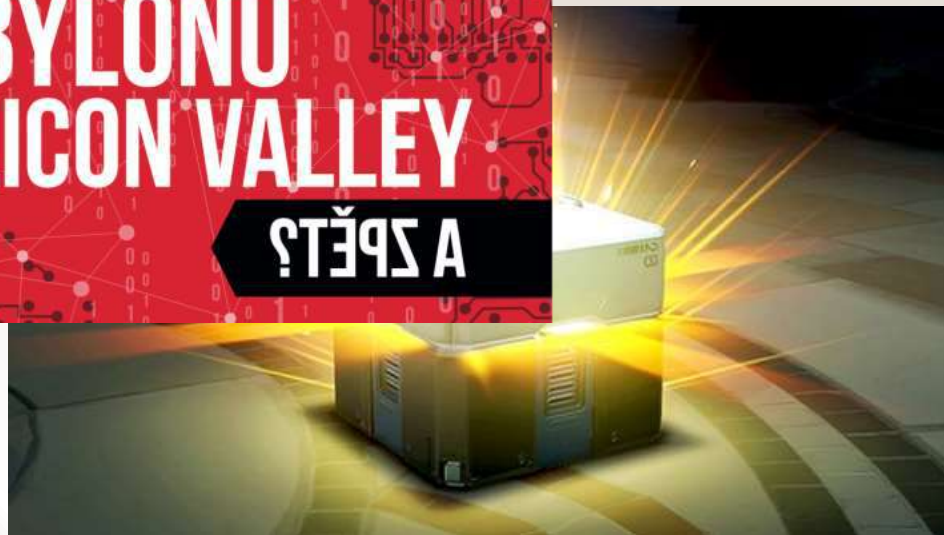
- persuasive design

JAN JAKUB ŠALOMOUN

Z BABYLONU  
DO SILICON VALLEY

A ZPĚT?

- Nabízejí prostor pro uspokojování **přirozených psychických potřeb**
- Jsou plná **odměn / incentiv** (pobídek pro používání, snadno ovládnou motivaci)





# V čem jsou specifické “digitální” činnosti?



- Nabízejí prostor pro uspokojování **přirozených psychických potřeb**
- Jsou plná **odměn / incentiv** (pobídek pro používání, snadno ovládnou motivaci)
- Jsou tzv. **salientní** (snadno zaujmou pozornost a vyčerpávají kognici)

how to lose 6 kg in 12 months

Intermittent fasting = lose 20 kgs in 45 days| how lockdown helped me  
318 tis. zhlédnutí · před 2 lety

SimonSazRide  
This is how I lost 20 Kgs in 45 days. Following are the apps which helped me. Join me on StepSetGo, an application that rewards ...

**HOW I LOST 60KG (132 POUNDS) IN UNDER 12 MONTHS!!!**  
50 tis. zhlédnutí · před 4 lety

Josephine Desgrand  
Hello my name is Josie, I have lost half my bodyweight in under 12 months! Follow me on the rest of my journey to be lean and fitter ...

LOSE 20 KGS IN 45 DAYS

Josie's Journey

How I lost 25kg

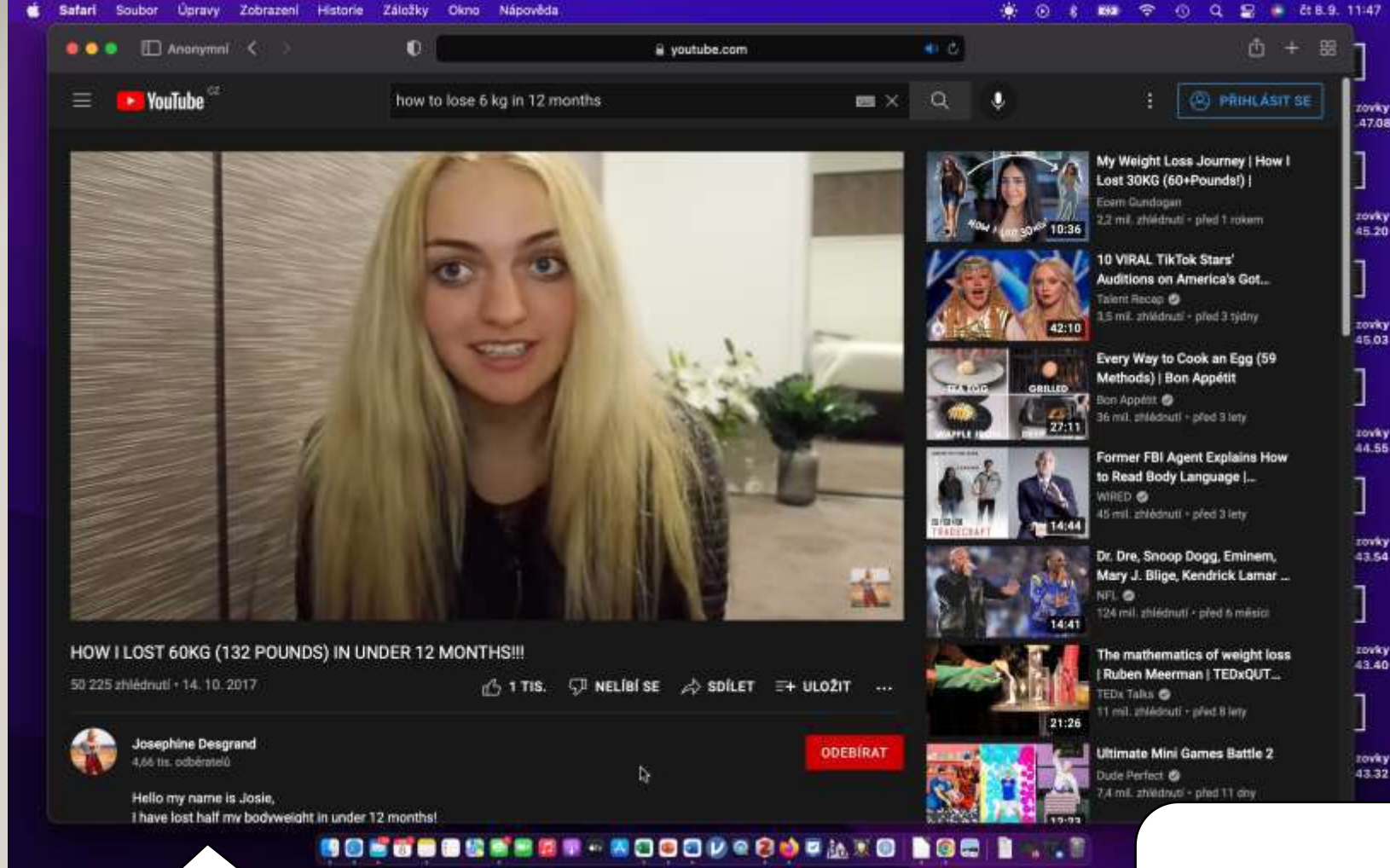
MY WEIGHT LOSS JOURNEY|| 25 kg in 6 months  
9,9 tis. zhlédnutí · před 2 lety

SanjaDoesStuff  
Hey everyone! Today I just felt like sitting down with you guys and telling you about my journey. There is honesty so much more!

Obese Girl Loses 66 Pounds, Maintains Healthy Weight and Diet | Good Morning America | ABC News

Hledám cvičení na zhubnutí pár kilo co mám navíc od Vánoc...**Woow! Tohle ale vypadá zajímavě!!!**





Ještě rychle checknu její Instagram...

Josie a její příběh...  
so cute... 🐱



nolongerfatjosie

Zpráva

Sledování



Příspěvky (283)

Sledující (128K)

Sleduji (101)

Josephine Desgrand

Your patience is your power

Australia

[josephine-desgrand.myshopify.com](https://josephine-desgrand.myshopify.com)



7day work...



FOOD



LINKS



TRAVEL

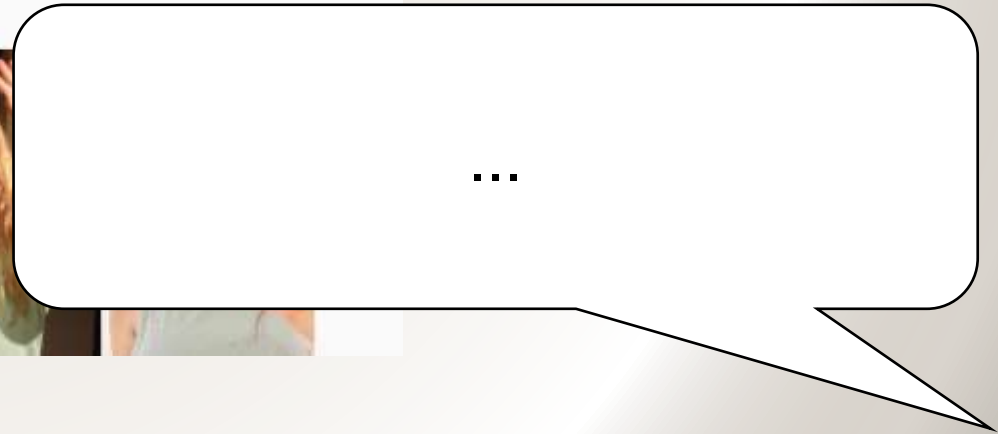


QUESTIONS

PŘÍSPĚVKY

REELS

OZNAČENÍ





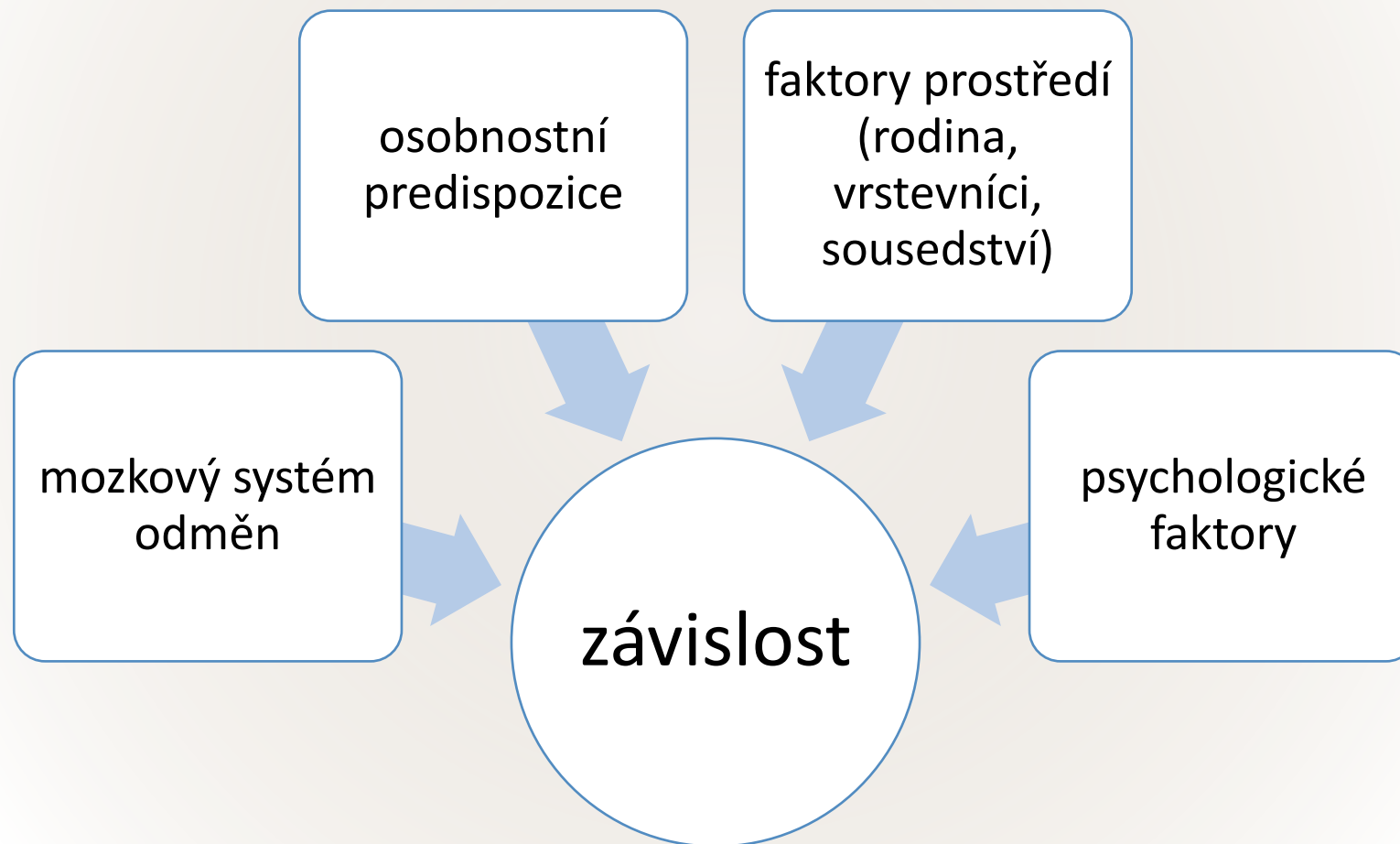
# V čem jsou specifické “digitální” činnosti?

Riziko nadužívání,  
které může za  
*určitých podmínek*  
přejít v závislost

umírněné používání **nelze od dětí očekávat automaticky...**  
obvykle vyžaduje úsilí (vlastní a/nebo rodičů)

- Nabízejí prostor pro uspokojování **přirozených psychických potřeb**
- Jsou plné **odměn / incentiv** (pobídek pro používání, snadno ovládnou motivaci)
- Jsou tzv. **salientní** (snadno zaujmou pozornost a vyčerpávají kognici)

# Etiologie závislostních poruch



# Individuální predispozice

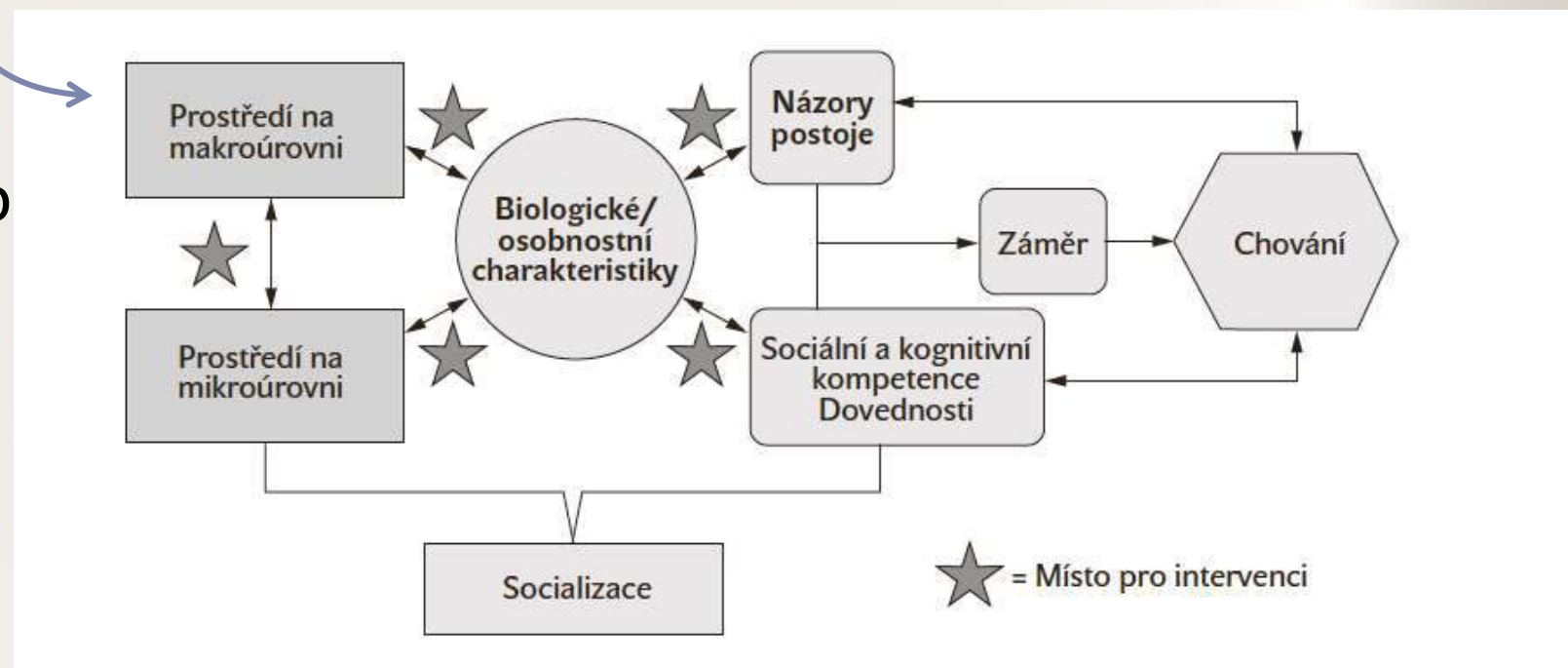
- impulzivita
- introverze, neurotičnost, nižší příjemnost, nižší svědomitost, nižší otevřenost zkušenostem
- tendence k nudě
- agresivita
- porušování pravidel
- **úzkostnost a depresivita**

King, D. L., Delfabbro, P. H., Perales, J. C., Deleuze, J., Király, O., Krossbakken, E., & Billieux, J. (2019). Maladaptive player-game relationships in problematic gaming and gaming disorder: A systematic review. *Clinical Psychology Review, 73*, 101777. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101777>

# Prostředí

- méně bezpečné susedství souviselo s vyšším výskytem problémového používání internetu u českých adolescentů
- SES

Blinka, L., Šablatúrová, N., Ševčíková, A., & Husarova, D. (2020). Social constraints associated with excessive internet use in adolescents: The role of family, school, peers, and neighbourhood. *International Journal of Public Health*, 65(8), 1279–1287. <https://doi.org/10.1007/s00038-020-01462-8>



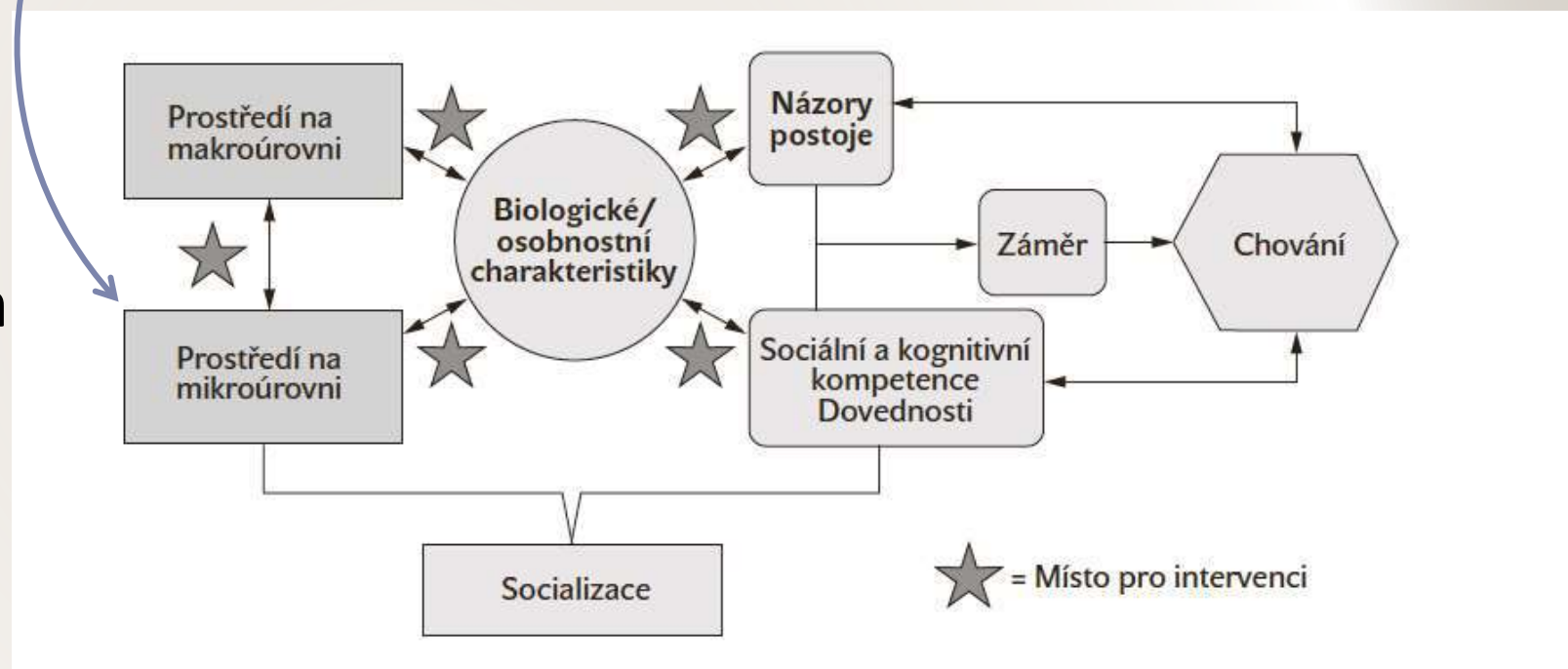
Sloboda, Z. (2014). Reconceptualizando los procesos de prevención del consumo de drogas. *Adicciones*, 26(1), Article 1. <https://doi.org/10.20882/adicciones.105>



# Rodiče

- **vřelost rodičů** je spojena s nižším výskytem digitálních závislostí
- autoritářská a hyperprotektivní výchova může být riziková

Lukavská, K., Hrabec, O., Lukavský, J., Demetrovics, Z., & Király, O. (2022). The associations of adolescent problematic internet use with parenting: A meta-analysis. *Addictive Behaviors*, 135, 107423. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107423>



Sloboda, Z. (2014). Reconceptualizando los procesos de prevención del consumo de drogas. *Adicciones*, 26(1), Article 1. <https://doi.org/10.20882/adicciones.105>



Journal of Behavioral Addictions

DOI: 10.1556/2006.2020.00068 © 2020 The Author(s)

FULL-LENGTH REPORT



## The effects of parental control and warmth on problematic internet use in adolescents: A prospective cohort study

KATERINA LUKAVSKÁ<sup>1,2\*</sup>, JAROSLAV VACEK<sup>2,3</sup> and ROMAN GABRHELÍK<sup>2,3</sup>

<sup>1</sup> Department of Psychology, Faculty of Education, Charles University, Prague, Czech Republic  
<sup>2</sup> Department of Addictology, First Faculty of Medicine, Charles University, Prague, Czech Republic  
<sup>3</sup> Department of Addictology, General University Hospital in Prague, Prague, Czech Republic

Received: February 17, 2020 • Revised manuscript received: June 24, 2020; September 3, 2020 • Accepted: September 3, 2020

### ABSTRACT

**Background and aims:** Problematic internet use (PIU) is a highly prevalent condition with severe adverse effects. The literature suggests that parent-child bonding and parental behavioral control exert protective effects against PIU. However, the most relevant studies rely on simplistic measurement of parenting, cross-sectional designs and mixed-aged samples. Our study analyzed the effect of maternal and paternal parenting on PIU by using a prospective design and a cohort sample of same-aged children. **Methods:** Data from 1,019 Czech 12-year-old sixth-graders who were followed until ninth grade were used. Maternal and paternal responsiveness and strictness were reported by children using the Parental Acceptance-Rejection Questionnaire (PARQ) and the Parental Control Scale (PCS). PIU was measured by the Excessive Internet Use Scale (EIUS). **Results:** The self-reported PIU prevalence in nine-graders (15-year-old) was 8.1%. Parenting, reported by adolescents 18 months before PIU screening, showed significant relationships with PIU: parental responsiveness was negatively and moderately associated, while maternal strictness showed a weak positive association; the authoritative parenting style in both parents decreased PIU, with a PIU probability of 3.21%, while a combination of maternal authoritarian and paternal neglectful parenting was associated with PIU probability as high as 20.9%. **Discussion and conclusions:** The self-reported prevalence of PIU in Czech adolescents was found to be high. The effects of parenting on PIU were similar to the effects of parenting on other problematic behavior among adolescents. Our findings showed the need for interventions to prevent PIU by helping parents to apply optimal parenting styles.

### KEYWORDS

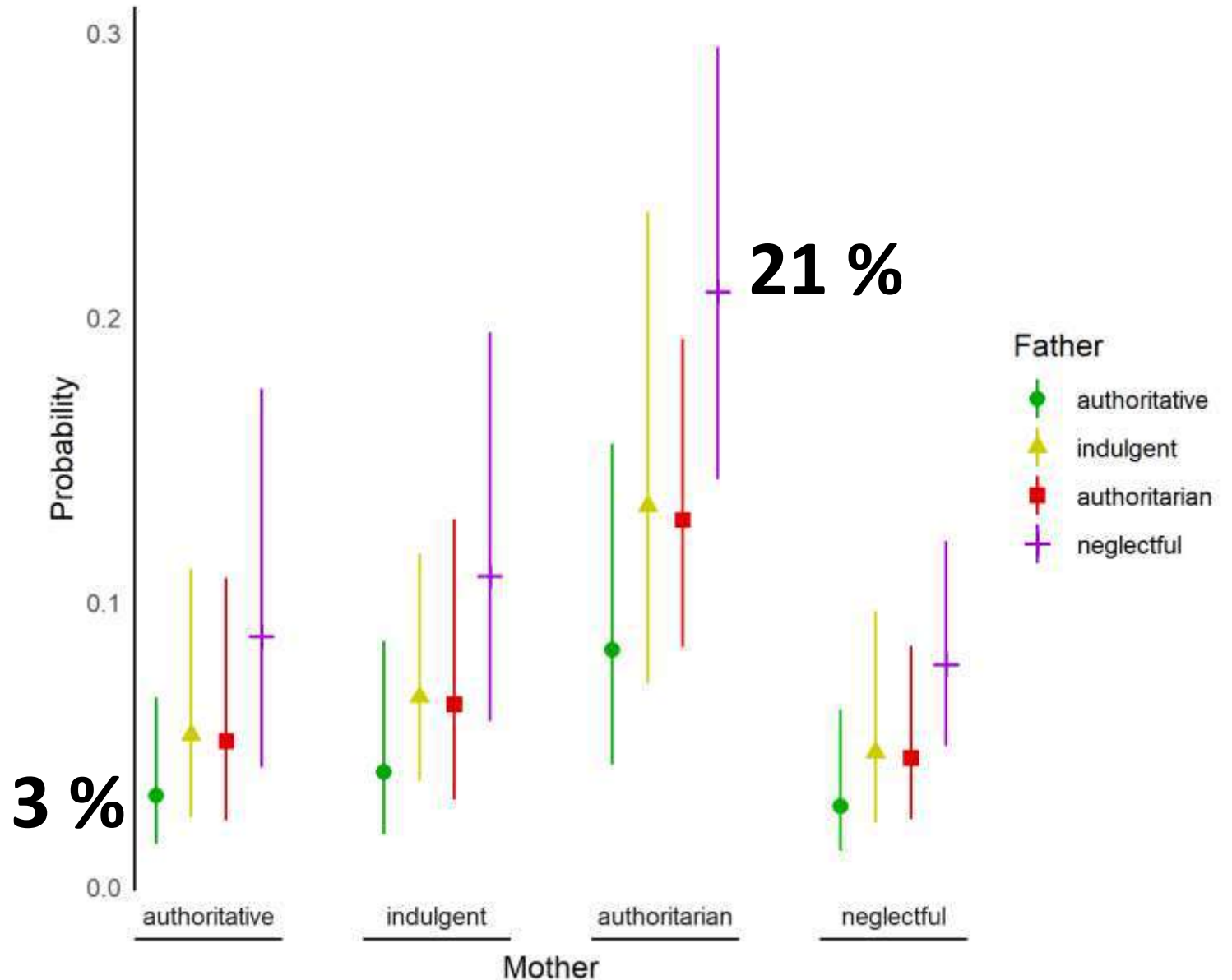
adolescence, problematic use of internet, internet addiction, parental control, parental warmth, parenting styles

### INTRODUCTION

With internet access rapidly increasing over the globe (Kuss & Billieux, 2017), adolescents are currently more online than ever before. The Internet offers many possibilities to learn, socialize, and relax, but it is also associated with risks such as cyberbullying/cyberstigmatization, exposure to inappropriate content or uncontrollable excessive use (most usually referred to as excessive use of internet (EUI), internet addiction (IA), or problematic internet use (PIU)). PIU, which describes an inability to inhibit online activities despite negative consequences, has an estimated global prevalence of 6.6% (Cheng & Li, 2014) and is known to have detrimental effects on various aspects of life (Finkelberg et al., 2018).

Adolescence is a sensitive period for developing both substance use and behavioral addictions (Balogh, Mayes, & Potenza, 2013). It has been shown that PIU prevalence is higher among adolescents than in the general population (Kuss, Griffiths, Karla, & Billieux, 2014). The etiology of PIU seems to be complex, as it includes personality as well as environmental

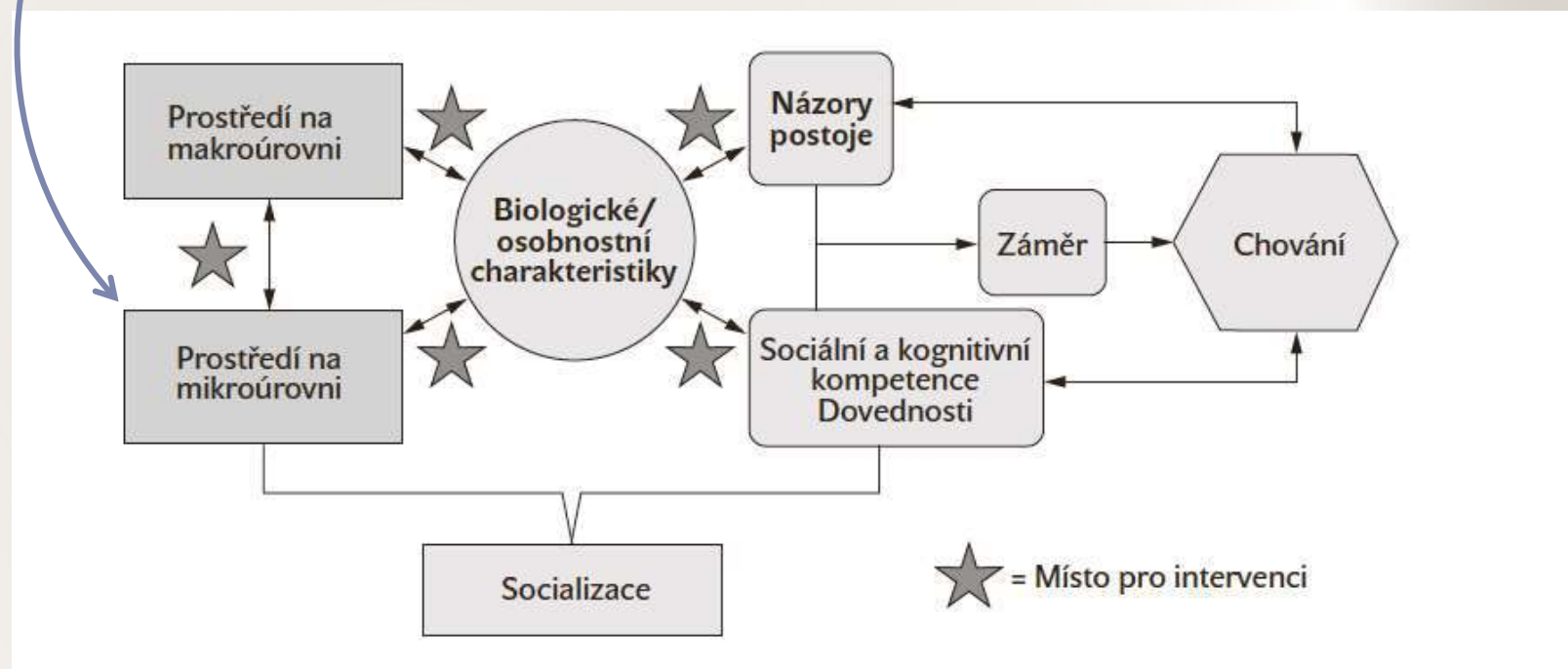
\*Corresponding author. E-mail: kate.lukavska@ffk.cuni.cz



# Rodiče

Lukavská, K., Hrabec, O., Lukavský, J., Demetrovics, Z., & Király, O. (2022). The associations of adolescent problematic internet use with parenting: A meta-analysis. *Addictive Behaviors*, 135, 107423. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107423>

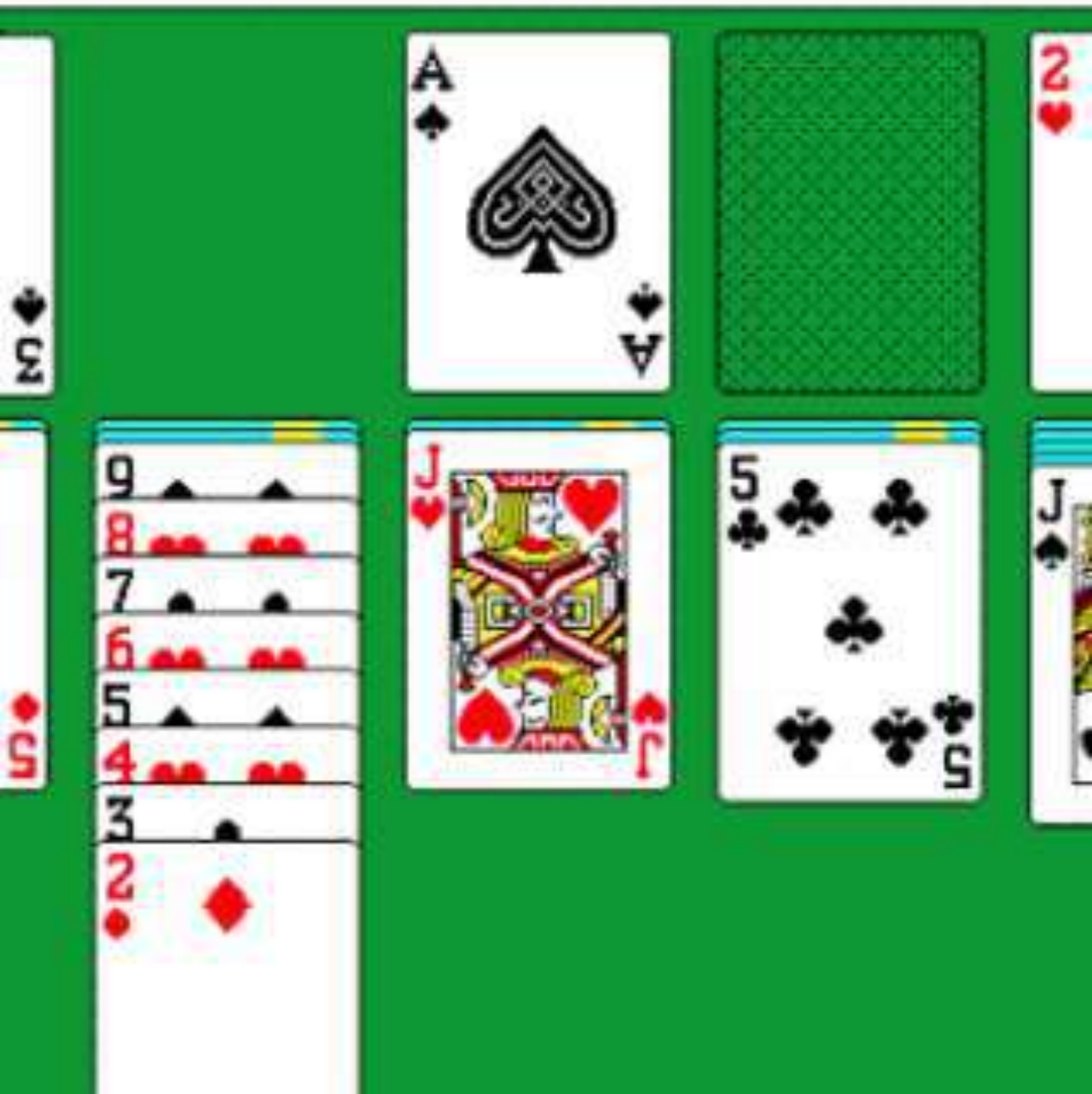
- **restriktivní mediální výchova může být riziková**



Sloboda, Z. (2014). Reconceptualizando los procesos de prevención del consumo de drogas. *Adicciones*, 26(1), Article 1. <https://doi.org/10.20882/adicciones.105>



# Solitaire









# Psychologické faktory

- zažívání těžkostí, a používání digitálních médií (her) jako úniku od problémů a každodenních starostí je významný rizikový faktor pro rozvoj digitální závislosti

Király, O., Billieux, J., King, D. L., Urbán, R., Koncz, P., Polgár, E., & Demetrovics, Z. (2022). A comprehensive model to understand and assess the motivational background of video game use: The Gaming Motivation Inventory (GMI). *Journal of Behavioral Addictions*, 11(3), 796–819.

<https://doi.org/10.1556/2006.2022.00048>

# Léčba

- nechat si **pomocť**
- <https://poradna.adiktologie.cz>

The screenshot shows the homepage of the 'Klinika Adiktologie' website. The header includes the site name and the current page 'Úvod - Adiktologická ambulance'. The main content is organized into a grid of service categories and a right-hand sidebar.

**Online adiktologická poradna**

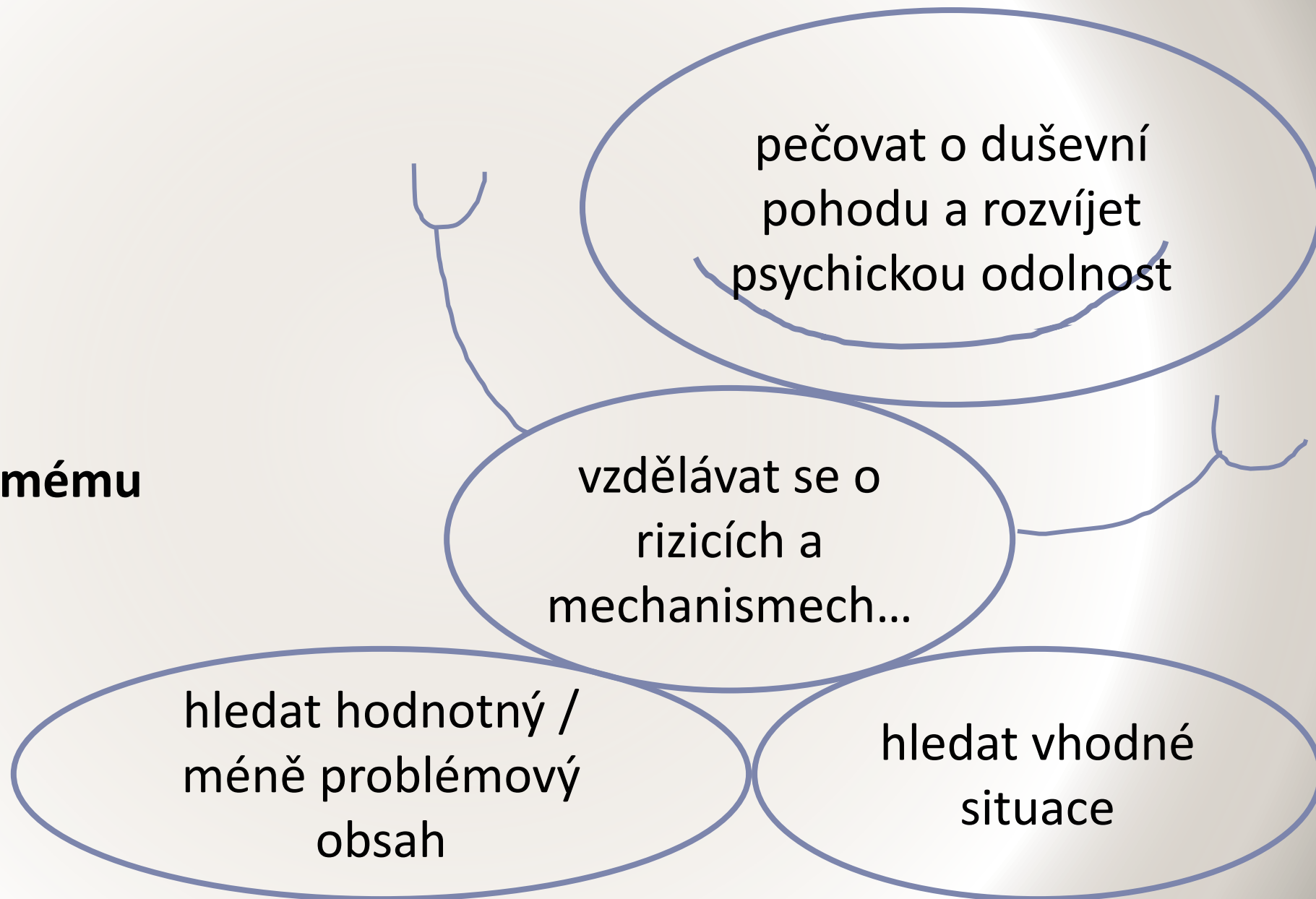
- Alkohol**  
Máte problémy s pitím?  
Poradíme vám, jak je vyřešit.  
[Vstoupit >](#)
- Tabák**  
Kouříte?  
A nechcete s tím něco udělat?  
[Vstoupit >](#)
- Gamblerství**  
Vadí Vám, že prohráváte peníze?  
Můžete to změnit!  
[Vstoupit >](#)
- Závislost na počítači/mobilu/internetu**  
Trávíte příliš času na počítači, mobilu či internetu?  
Změňte to!  
[Vstoupit >](#)
- Pro rodiče a blízké**  
Co dělat, když mám podezření, že moje dítě či blízký užívá návykové látky?  
[Vstoupit >](#)
- Ostatní závislosti**  
Potkali jste svojí drogu a teď nevíte kudy kam?  
Najděte cestu ven.  
[Vstoupit >](#)

**Klinika adiktologie**

- Zeptejte se  
Telefon: 224 968 208
- Online poradna  
[Vstoupit do poradny >](#)
- Přijďte k nám  
**Adiktologická ambulance**  
Klinika adiktologie 1, lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze  
Apolinářská 4  
128 00 Praha 2  
[mapa >](#)
- Principy léčby  
[Principy léčby v Adiktologické ambulanci >](#)
- Klinika adiktologie  
[Struktura Kliniky >](#)

# Prevence

- učit děti **vědomému užívání**





Děkuji za pozornost!

- [katerina.lukavska@pedf.cuni.cz](mailto:katerina.lukavska@pedf.cuni.cz) / ...@lf1.cuni.cz



Katedra psychologie



Klinika adiktologie