

DIGITÁLNÍ NÁVYKOVÉ CHOVÁNÍ DOSPĚLÝCH V ČESKU

Sociální sítě, hry, nakupování
a pornografie

Andrea Stašek, Ondřej Musil, Nikola Psárska,
Alexandra Štefková, Anna Ševčíková a Lukas Blinka



MUNI Institut pro
FSS psychologický
výzkum

DIGITÁLNÍ NÁVYKOVÉ CHOVÁNÍ DOSPĚLÝCH V ČESKU: Sociální sítě, hry, nakupování a pornografie

Vydal:

Institut pro psychologický výzkum (INPSY)
Fakulta sociálních studií, Masarykova univerzita
www.inpsy.fss.muni.cz

Brno, 2026

Financování:

Tento report vznikl jako součást projektu DigiWELL: Excelentní výzkum v oblasti digitálních technologií a wellbeingu. Projekt je financovaný operačním programem Jan Amos Komenský, který zajišťuje Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky a spolufinancuje ho Evropská unie (no. CZ.02.01.01/00/22_008/0004583).

www.digiwell-opjak.cz

Výzkumný tým:

Mgr. Andrea Stašek, Ph.D.

Mgr. Ondřej Musil

Bc. Nikola Psárska

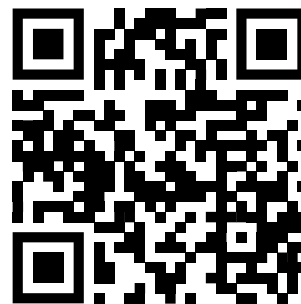
Bc. Alexandra Štefková

doc. Anna Ševčíková, Ph.D. (vedoucí výzkumného záměru)

doc. Lukas Blinka, Ph.D. (vedoucí skupiny, kontaktní osoba: lukasblinka@gmail.com)

Doporučená citace:

Stašek, A., Musil, O., Psárska, N., Štefková, A., Ševčíková, A. & Blinka, L. (2026). *Digitální návykové chování dospělých v Česku: Sociální sítě, hry, nakupování a pornografie*. Institut pro psychologický výzkum – INPSY, Masarykova univerzita. Dostupné z <http://inpsy.fss.muni.cz/aktuality/digitalni-navykovye-chovani2026>



Grafika: Andrea Stašek, obrázky: @studioindia

Tento report je opatřen licencí [CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

MUNI
FSS

Institut pro
psychologický
výzkum



Spolufinancováno
Evropskou unií



Ministerstvo
školství, mládeže
a tělovýchovy



DigiWELL

OBSAH

Hlavní zjištění	5
Sociální sítě	6
Hraní her	6
Online nakupování	7
Pornografie	7
Záměr	8
O projektu	8
CO JE NÁVYKOVÁ PORUCHA A ZÁVISLOST?	9
Jak jsme pojali a měřili návykové chování?	10
Výsledky	11
SOCIÁLNÍ SÍTĚ	12
Jak často Češi používají sociální sítě?	13
Kdo jsou neuživatelé?	13
Kdo jsou každodenní uživatelé?	14
Souvisí frekvence používání sociálních sítí s životní spokojeností?	15
Kolik hodin denně tráví Češi na sociálních sítích?	15
Kdo jsou intenzivní uživatelé?	16
Souvisí intenzita používání sociálních sítí s životní spokojeností?	17
Rizikovitost užívání	18
Kolik je v riziku návykové poruchy?	18
Kdo jsou lidé v riziku?	19
Souvisí rizikové užívání s denním časem na sítích?	20
HRANÍ HER	21
Jak často Češi hrají hry?	22
Kdo jsou nehráči?	22
Kdo jsou každodenní hráči?	23
Souvisí frekvence hraní her s životní spokojeností?	24
Kolik hodin hrají Češi v kuse?	25
Kdo jsou intenzivní hráči?	26
Souvisí intenzita hraní se životní spokojeností?	27
Rizikovitost hraní	28
Kolik je v riziku návykové poruchy?	28
Kdo jsou hráči v riziku?	29
Souvisí rizikové hraní se časem hraní v kuse?	30
ONLINE NAKUPOVÁNÍ	31
Jak často Češi nakupují?	32
Kdo nenakupuje online?	32
Kdo nakupuje online denně?	33

Souvisí frekvence nakupování s životní spokojeností?	34
Kolik Češi stráví nakupováním v kuse?.....	35
Souvisí intenzivní nakupování v kuse se životní spokojeností?	36
Rizikovitost online nakupování	37
Kolik je v riziku návykové poruchy?.....	37
Souvisí rizikové nakupování s intenzitou nakupování?	38
PORNOGRAFIE	39
Specifika rizikového užívání pornografie.....	40
Jak často Češi sledují online pornografii?	41
Kdo jsou neuživatelé?	42
Kdo sleduje pornografii každý den?	43
Souvisí frekvence sledování pornografie s životní spokojeností?	44
Souvisí frekvence sledování pornografie s objektifikací?.....	45
Kolik Češi stráví s pornografií v kuse?	46
Kdo jsou intenzivní uživatelé pornografie?	47
Souvisí intenzita sledování pornografie v kuse s životní spokojeností?	48
Souvisí intenzita sledování pornografie se sexuální objektifikací?	49
Rizikovitost užívání pornografie	50
Kolik je v riziku návykové či kompulzivní poruchy?	50
Kdo jsou uživatelé v riziku?	51
Souvisí rizikové sledování pornografie s intenzitou?	52
Souvisí rizikové sledování pornografie se sexuální objektifikací?	53
Metodologie	54
Sběr dat	54
Vzorek	55

HLAVNÍ ZJIŠTĚNÍ

Z veřejného prostoru by se mohlo zdát, že čelíme epidemii „závislosti“ na sociálních sítích, hrách, nakupování či pornografii. Jelikož jde o zásadní a velmi diskutované společenské téma, vydáváme tuto výzkumnou zprávu, která prezentuje spolehlivé odhady běžného i rizikového chování v souvislosti se sociálními sítěmi, hrami, nákupy a pornografií v české populaci.

Prezentovaná čísla jsou díky reprezentativnímu a longitudinálnímu šetření v rámci projektu DigiWELL zobecnitelná na české uživatele internetu mezi 18 a 59 lety. V tomto věku využívá internet zhruba 95 % celé populace. Jde tedy o unikátní přehled o tom, jak často a intenzivně využíváme vyjmenované digitální nástroje a kolik lidí mezi 18 a 59 lety v Česku skutečně čelí rizikům návykových poruch.

Rizikové návykové chování ještě neznamená diagnózu. Ta kromě komplexní diagnostiky lékařem, která zahrnuje klinický rozhovor, vyžaduje splnění několika kritérií včetně dlouhodobého a intenzivního užívání po dobu minimálně 12 měsíců (u pornografie 6 měsíců). Přesto jde o lidi, kteří uvedli významné a časté potíže v době měření; tedy tolika lidem v jednu chvíli dělaly digitální technologie velké potíže.

Abychom zachytili **dlouhodobé riziko**, měřili jsme stejné participanty i **po 12 měsících**. Výsledky jsou v posledním řádku tabulky a prezentují podíl lidí v Česku, kteří vyžadují odbornou péči, pokud mají potíže překonat. Jde tedy o odhad potenciálních pacientů adiktologie.

	Sociální sítě	Hraní her	Online nakupování	Sledování pornografie
Užívá aspoň několikrát do roka	97 %	74 %	95 %	57 %
Užívá aspoň týdně	93 %	53 %	34 %	27 %
Do 2 h obvykle užívá	68 %	75 %	95 %	95 %
V riziku návykového užívání je	2,4 % ~ tj. 146 500 obyvatel ČR	1,5 % ~ tj. 91 500 obyvatel ČR	0,7 % ~ tj. 42 700 obyvatel ČR	0,6 % ~ tj. 36 600 obyvatel ČR
Odhad prevalence poruchy	0,4 % ~ tj. 24 400 obyvatel ČR	0,3 % ~ tj. 18 300 obyvatel ČR	0,2 % ~ tj. 12 200 obyvatel ČR	0,2 % ~ tj. 12 200 obyvatel ČR

Pozn.: V riziku návykového užívání = přítomnost symptomů v jedné vlně sběru dat; Odhad prevalence poruchy = dlouhodobá přítomnost symptomů, tj. i v opakovaném měření po 12 měsících. Více na str. 9-10.

SOCIÁLNÍ SÍTĚ

Četnost užívání („jak často“)	— 97,2 % uživatelů internetu v Česku mezi 18 a 59 lety užívá sociální sítě — 90 % je používá několikrát týdně a častěji — Neuživatelé jsou častěji lidé starší 50 let — Mezi lidmi 18-29 let je pouze 0,3 % neuživatelů sociálních sítí — Každý den sociální sítě užívají trochu více ženy než muži a mladší lidé — Četnost užívání nesouvisí s životní spokojeností
Intenzita užívání („kolik denně“)	— Čas strávený na sociálních sítích je u 68 % uživatelů do 2 hodin denně — Nad 6 hodin je denně užívá jen 5,2 % a častěji jsou to mladí lidé, lidé bez maturity a relativně méně spokojení — Čas strávený na sítích denně souvisí se životní spokojeností pouze mírně
Rizikovitost užívání	— V riziku návykové poruchy užívání sociálních sítí je 2,4 % populace, dlouhodobě vykazuje symptomy 0,4 % populace — Když se u někoho objeví rizikové užívání, symptomy často netrvají dostatečně dlouhou dobu, aby šlo o návykovou poruchu — Lidé se zvýšeným rizikem poruchy jsou častěji mladší lidé — S rizikem nesouvisí četnost ani množství hodin užívání, nicméně lidé mimo riziko typicky stráví se sítěmi méně než 2 hodiny denně

HRANÍ HER

mobilních, počítačových i konzolových

Četnost užívání („jak často“)	— 74 % uživatelů internetu v Česku mezi 18 a 59 lety hraje hry — 44,5 % hráčů hraje několikrát týdně a častěji — Nehráči jsou častěji ženy a lidé nad 40 let — Každý den hrají více lidé nad 30 let, lidé bez vysokoškolského vzdělání a lidé s nízkou životní spokojeností — Četnost užívání souvisí s životní spokojeností jen mírně
Intenzita užívání („kolik v kuse“)	— Čas strávený hraním v kuse je u 75 % hráčů do 2 hodin denně — Nad 6 hodin hraje typicky v kuse jen 3,4 % hráčů a častěji jsou to muži, lidé bez vysokoškolského vzdělání a s průměrnou nebo podprůměrnou životní spokojeností — Čas strávený hraním v kuse souvisí se životní spokojeností – čím delší herní maratony, tím nižší životní spokojenost
Rizikovitost užívání	— V riziku návykové poruchy hraní digitálních her je 1,5 % populace, dlouhodobě vykazuje symptomy 0,3 % populace — Když se u někoho objeví rizikové hraní, symptomy často netrvají dostatečně dlouhou dobu, aby šlo o návykovou poruchu — Lidé se zvýšeným rizikem poruchy jsou častěji muži, lidé do 40 let, lidé bez maturity a ti s nízkou životní spokojeností — S rizikem nesouvisí četnost, ale dlouhé herní maratony ano — Lidé mimo riziko typicky hrají maximálně 2 hodiny v kuse

ONLINE NAKUPOVÁNÍ

Četnost užívání („jak často“)	– 95 % lidí mezi 18 a 59 lety v Česku alespoň několikrát do roka nakupuje online – Každodenní nakupování se týká jenom 2 % populace – Neuživatelé jsou častěji lidé se základním vzděláním a bez maturity a lidé s nižší životní spokojeností – Každý den nakupují mírně častěji ženy – Vyšší četnost užívání mírně souvisí se střední a vysokou životní spokojeností
Intenzita užívání („kolik v kuse“)	– Čas strávený online nakupováním v kuse je u 84 % uživatelů internetu do 1 hodiny – Více než 2 hodiny tráví online nakupováním jenom 5 % uživatelů internetu – Čas strávený online nakupováním mírně souvisí se životní spokojeností
Rizikovitost užívání	– V riziku návykové poruchy online nakupování je 0,7 % populace, dlouhodobě vykazuje symptomy 0,2 % populace – Když se u někoho objeví rizikové online nakupování, symptomy často netrvají dostatečně dlouhou dobu, aby šlo o návykovou poruchu – S rizikem nesouvisí četnost ani množství hodin strávených online nakupováním

PORNOGRAFIE

Četnost užívání („jak často“)	– 57 % lidí mezi 18 a 59 lety v Česku sleduje pornografii aspoň několikrát do roka – Neuživatelé jsou častěji lidé nad 40 let, a třikrát častěji ženy než muži – Každý den sledují pornografii lidé do 30 let, spíše lidé s nižší životní spokojeností a 15krát více muži než ženy – Každodenní sledování mírně souvisí s nízkou životní spokojeností u mužů – Četnost užívání souvisí s tendencí k sexuální objektifikaci (tj. vnímat osobu jako objekt pro sexuální potěšení) – čím častěji lidé sledují pornografii, tím vyšší je tendence k sexuální objektifikaci
Intenzita užívání („kolik v kuse“)	– Čas strávený sledováním pornografie v kuse je u poloviny mužů do 20 minut, u žen převládá sledování do 15 minut – Více než hodinu sleduje pornografii jen 9,3 % mužů a 6,5 % žen – Intenzivně (více než 2 hodiny v kuse) sleduje pornografii jenom 4,6 % uživatelů – Čas strávený sledováním pornografie v kuse souvisí se životní spokojeností – čím delší dobu uživatelé sledují pornografii, tím spíše patří mezi méně spokojené – Čas strávený sledováním pornografie v kuse souvisí se sexuální objektifikací – Ženy mají obecně nižší tendenci k objektifikaci než muži
Rizikovitost užívání	– V riziku návykové poruchy sledování pornografie je 0,6 % populace, dlouhodobě vykazuje symptomy 0,2 % populace – Když se u někoho objeví rizikové sledování pornografie, symptomy často netrvají dostatečně dlouhou dobu, aby šlo o návykovou poruchu – Lidé se zvýšeným rizikem poruchy jsou častěji muži a lidé do 30 let – S rizikem nesouvisí četnost ani množství hodin sledování, nicméně lidé mimo riziko typicky stráví sledováním pornografie do půl hodiny v kuse – S rizikem souvisí tendence k sexuální objektifikaci

ZÁMĚR

Jsou lidé v Česku „závislí“ na sítích, na hrách, na online nakupování či na pornu? Tuto otázku si jako společnost klademe každým rokem častěji. Naše individuální životy i sociální vazby se digitalizují a zdá se, že není cesty zpět – bez internetu si dnes již globální společnost lze těžko představit. Internet přináší mnoho výhod a neškodné zábavy, zároveň ale v jeho prostoru fungují mechanismy, které mohou člověka pohltit a podporovat rizikové **návykové chování**. Tato výzkumná zpráva se zaměřuje na **sociální sítě, online hry, nakupování a pornografii**, tedy čtyři aktuálně nejdiskutovanější oblasti mezi odborníky na závislosti (vyjma hazardního hráčství).

Existující data Českého statistického úřadu uvádějí, že internet používá **88 %** lidí ve věku 16 a více let ([2025](#)). Velká část osobního užívání internetu probíhá skrze chytré telefony, které používá **86 %** populace 16+ (ČSÚ, [2025](#)). Na internetu trávíme mnoho volného času: **37 %** lidí mezi 15 a 64 lety hraje aspoň jednou týdně online hry – a většina na chytrém telefonu (Česká spořitelna, [2023](#)). Celkem **68 %** lidí starších 16 let využívá online nakupování (ČSÚ, [2025](#)). Průzkum [CzechSex](#) pak v roce 2024 zjistil, že v posledním roce pornografii užívalo **67 %** dospělých.

Tyto čtyři aktivity nepředstavují samy o sobě riziko: vědci se dlouhodobě shodují, že většina lidí není v riziku závislosti či jiných problémů. Zásadní je způsob a míra užívání, která může mít v některých případech negativní důsledky pro život. Proto jsme se v rámci projektu DigiWELL zaměřili na zhodnocení četnosti a intenzity užívání a míru rizika.

O PROJEKTU

[DigiWELL](#) – celým názvem *Excelentní výzkum v oblasti digitálních technologií a wellbeingu* – je výzkumný projekt, který si klade otázku, jež se dotýká nás všech: **jak nás každodenní používání digitálních technologií ovlivňuje a co s tím můžeme dělat?**

Na projektu spolupracují mezioborové týmy z psychologie, sociálních a výpočetních věd z několika předních českých univerzit, přičemž výzkum je zasazen do mezinárodního kontextu prostřednictvím spolupráce s odborníky z předních evropských institucí. Vedle základního výzkumu DigiWELL také vyvíjí personalizované digitální nástroje na podporu duševního zdraví a zdravého životního stylu a jejich účinnost ověřuje v reálném prostředí. Cílem je, aby vědecké poznatky nezůstávaly jen v odborných časopisech, ale skutečně se promítly do vzdělávání, zdravotní politiky a každodenního života.

CO JE NÁVYKOVÁ PORUCHA A ZÁVISLOST?

Tato zpráva využívá některé odborné pojmy, které jsou často v běžné mluvě používány volněji, než jak je chápe psychologie či adiktologie. Z hlediska zdravotnictví se v češtině setkáme s termíny **návyková porucha**, **návykové chování** a **závislost**.

Návyková porucha (anglicky *addictive disorder* či *addiction*) je primární označení diagnóz spojených s nelátkovými závislostmi zavedenými v Mezinárodní klasifikaci nemocí (MKN), jejíž [11. vydání](#) se nyní zavádí v Česku. Jde o dlouhodobý a opakovaný vzorec chování, který je škodlivý pro zdraví člověka natolik, že pro jeho překonání je potřeba primárně péče odborníků. V jeho jádru stojí **návykové chování** (anglicky *habit*), tedy že chování bylo naučeno (a lze jej díky podpoře změnit). Vytváří se skrze mechanismy odměn a dalšího posilování příjemných pocitů a je typické potřebou činnost provádět opakovaně, pravidelně, intenzivně a/nebo často. **Návyková porucha** (diagnóza) je tedy důsledkem **návykového chování**, které je motivované odměnami a v případě látek také tělesnými reakcemi (závislost těla na látce nutí člověka užít látku znovu). V češtině se pro tuto skupinu poruch silně ujal termín **závislost** (anglicky *dependence*), který ale ve skutečnosti odkazuje především k fyziologickým procesům v těle (například abstinční příznaky), jež se vytvoří při dlouhodobém užívání látky.

Zdaleka ne každé užívání látek nebo potenciálně návykové činnosti (sázení, nakupování, hraní her, užívání sociálních sítí či pornografie) je automaticky škodlivé nebo diagnostikovatelné jako porucha. Návykové chování je na hranici poruchy hlavně ve chvíli, kdy můžeme pozorovat náznaky **negativních důsledků** – např. když se hry stanou hlavním a jediným zdrojem útechy. Vedle negativních dopadů je kritériem diagnostikování poruchy také **čas** – návykové chování také musí trvat po dlouhou dobu, aby mohlo být diagnostikované jako porucha.

V této zprávě se věnujeme návykovému chování spojenému s několika činnostmi. Tyto činnosti můžeme nazvat **potenciálně návykové**. U hazardních her, digitálních her a pornografie (ačkoli u té je to složitější – viz kapitola Pornografie) se věda shodla, že jejich škodlivé užívání by mělo být zařazeno mezi poruchy. U sociálních sítí a nakupování (ale také cvičení, sledování krátkých videí či užívání AI, které tato zpráva nepojímá) se o zařazení mezi poruchy živě diskutuje.

Potenciálně návykové činnosti jsou zpravidla založeny na získání krátkodobého pocitu odměny, výhry, úspěchu či velkého uspokojení. Klasickým příkladem je hazard (gamblerství), které se nejčastěji vyznačuje sázením na výsledky her, slosování či sportu. V posledních dekádách vlivem dostupnosti internetu a chytrých telefonů a velkých investic do digitálního technologického průmyslu jsou méně či více odměňující aktivity neustále na dosah ruky. Téměř každý má v kapse telefon umožňující nejen sázet, ale také hrát online hry, užívat sociální sítě, nakupovat či sledovat pornografii. **Znamená to, že jsme všichni v riziku?**

Hraní her, brouzdání na sociálních sítích, online nakupování či sledování pornografie samo o sobě ve valné většině případů nepředstavuje pro člověka větší riziko, přestože se stále častěji upozorňuje na eticky sporné návykové prvky v online aplikacích. Pro vznik **návykové poruchy** je třeba, aby se návykový potenciál v aplikacích střetl s rizikovými faktory na straně uživatele – zpravidla určitým osobnostním nastavením či sociální a životní situací. Na takového člověka pak dopadá zhoršení psychické pohody, ztráta přátel či blízkých vztahů a zejména v případě hraní her a online nakupování i problémy v oblasti financí.

Jak jsme pojali a měřili návykové chování?

Díky MKN-11 a zařazení *Poruchy hraní hazardních a poruchy hraní digitálních her* mají výzkumníci i odborníci v praxi vodítko, jak posuzovat i další návykové chování. Přestože každá činnost má svá specifika, využili jsme MKN-11 a její jasná kritéria, abychom v Česku zmapovali nejen hraní her, ale také další aktivity s návykovým potenciálem. Naše pojetí a měření tedy kopíruje současné definice v MKN-11.

Pro měření jsme do češtiny adaptovali existující nástroj pro screening *Poruchy hraní digitálních her*, tzv. [Gaming Disorder Test](#) (GDT; původní autoři [Pontes a kol., 2019](#)). Následně jsme s autory GDT vyvinuli obdobné měření rizika užívání sociálních sítí, online nakupování a sledování pornografie.

Podle kritérií *Poruchy hraní digitálních her* jsme tedy posuzovali rizikovost těchto aktivit i v této výzkumné zprávě. Návykové chování tedy od neškodného online chování odlišujeme podle následujících kritérií:

1. **Trvání a poškození:** Online aktivita je trvalá (alespoň 12 měsíců) a způsobuje tzv. významné funkční poškození či omezení v osobní, rodinné, sociální, vzdělávací, pracovní či jiné důležité životní oblasti.
2. **Ztráta kontroly:** Člověk ztrácí kontrolu nad tím, jak často či jakým způsobem danou online aktivitu provozuje (četnost, intenzita, ukončování, ...).
3. **Prioritizace:** Daná online aktivita má v životě člověka přednost a vytlačuje ostatní koníčky a zájmy.
4. **Pokračování přes negativní dopady:** Užívání dané online aktivity vede k negativním dopadům v různých oblastech života člověka, přesto v ní člověk pokračuje dál či dokonce aktivita stoupá.

Měření, které jsme využili, se zaměřuje na chování a zachycuje takové, které je na hraně rizika a poruchy. Lidé, kteří mají diagnostikovanou poruchu hraní digitálních her, by v našem měření měli z naprosté většiny plné nebo téměř plné skóre rizika. Rozdělení na skupiny „bez rizika” a „v riziku” je odhadováno a je vždy nutné zohlednit, že tento odhad obsahuje určitou nejistotu – prezentovaná čísla jsou tedy přibližná a konečnou diagnózu by vždy mohl dát až psychiatr nebo klinický psycholog na základě klinického rozhovoru a komplexní diagnostiky.

VÝSLEDKY



SOCIÁLNÍ SÍTĚ

Používání sociálních sítí (Facebook, Instagram ad.), diskuzních fór (např. Reddit) a chatovacích aplikací (např. WhatsApp) je rozšířený způsob trávení času. Pro mnohé uživatele jsou sociální sítě také způsobem, jak udržovat kontakt s blízkými, nebo dokonce součástí jejich pracovních povinností. Následující informace se týkají aktivních i pasivních činností na sociálních sítích za posledních 12 měsíců. Mezi aktivní činnosti patří např. vytváření a komentování příspěvků, posílání zpráv, obrázků atd., mezi pasivní pak např. sledování příspěvků a scrollování. V průzkumu jsme se ptali, jak často lidé používají sociální sítě, kolik času na nich denně tráví a na přítomnost symptomů jejich návykového používání.



Jak často Češi používají sociální sítě?

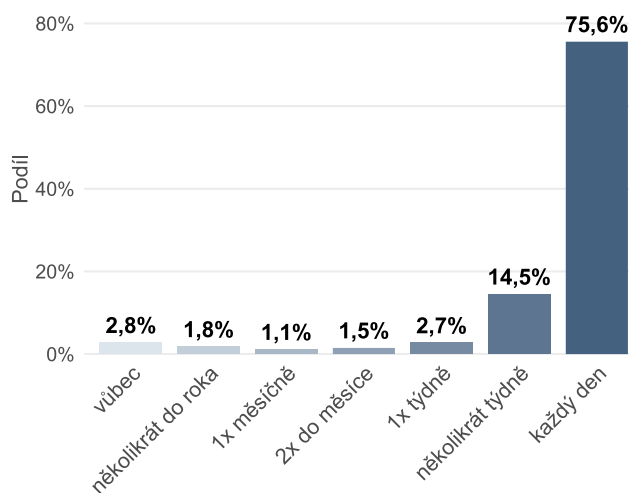
Sociální síť používá naprostá většina uživatelů internetu ve věku mezi 18 a 59 let – **97,2 %**. Zhruba **90 %** populace je používá **několikrát týdně a častěji**. Naopak ti, kteří je **neužívají vůbec**, tvoří pouze **2,8 %** populace uživatelů internetu.

Kdo jsou neuživatelé?

Mezi neuživateli sociálních sítí jsou častěji **lidé starší 50 let a mírně častěji muži**. U ostatních charakteristik nejsou v odhadech rozdíly.

Mezi osobami ve věku 18 a 23 let není téměř nikdo, kdo by síť neužíval; nicméně i u nejstarší skupiny mezi 50 a 59 lety jde pouze o zhruba 5 %. Neuživatelé jsou vzácní, ale kromě věku se významně neliší v ostatních charakteristikách, které jsme v tomto výzkumu sledovali.

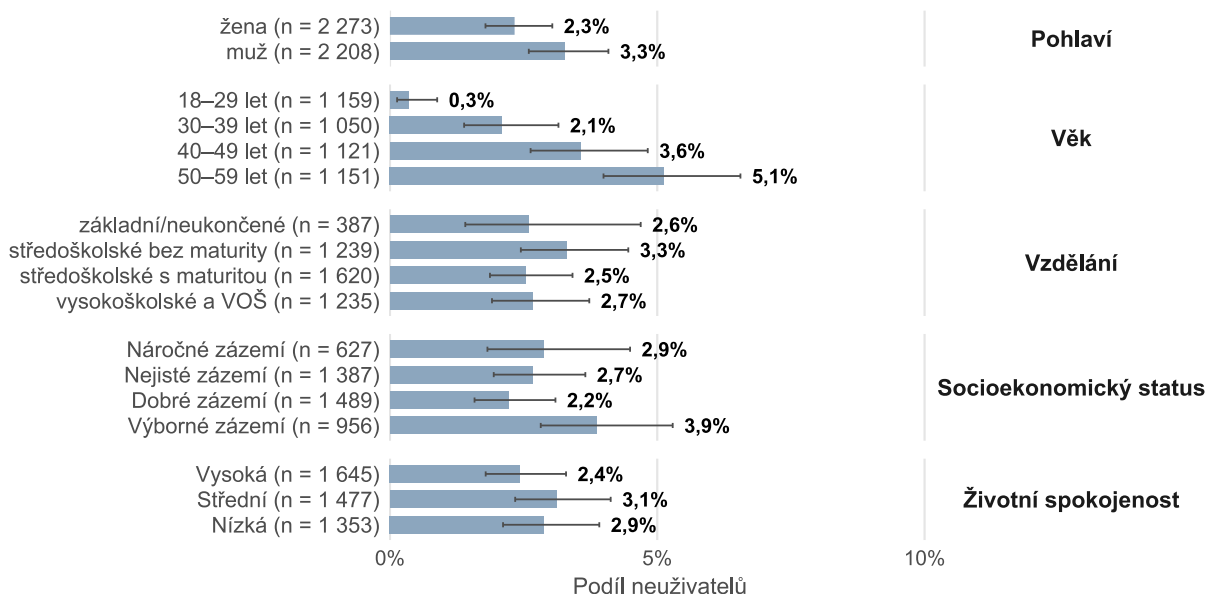
Frekvence užívání sociálních sítí



100 % = 4 481 uživatelů internetu s platnou odpovědí

Charakteristiky neuživatelů

Podíl neuživatelů uvnitř demografických skupin.



Neuživatel = odpověď „vůbec“ na frekvenci používání sociálních sítí.

Celkem 125 neuživatelů z 4 481 uživatelů internetu (vlna 1); n v popisku = velikost demografické skupiny.

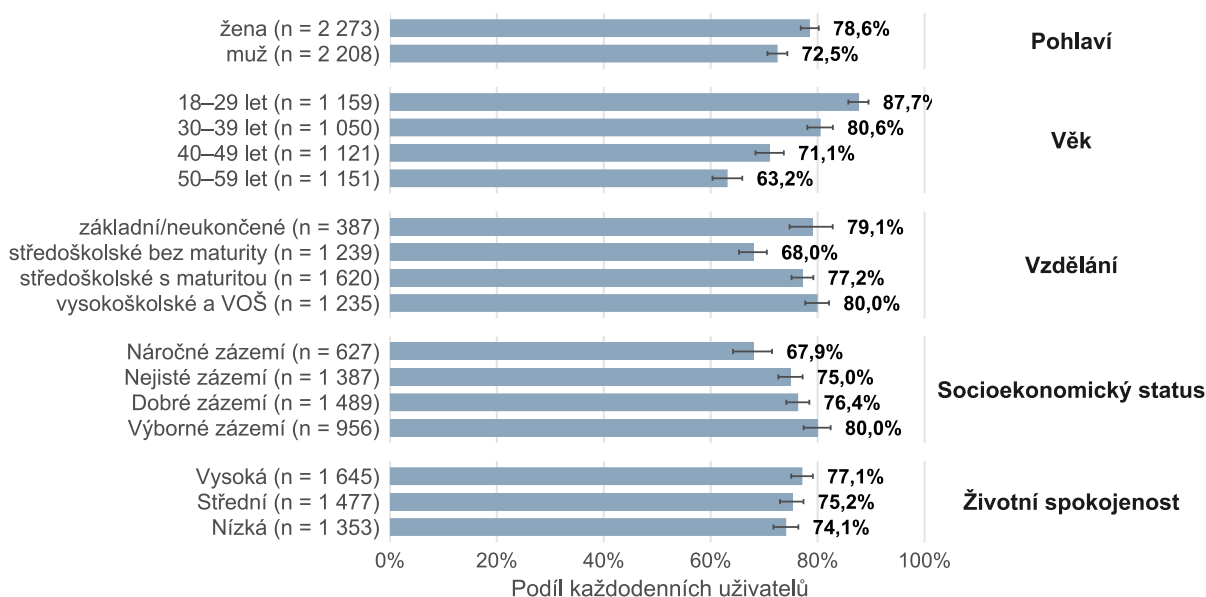
Úsečky = 95% interval spolehlivosti. Pokud se v rámci demografické skupiny úsečky překrývají, skupiny nejsou rozdílné.

Kdo jsou každodenní uživatelé?

Každý den užívají sítě především **mladší lidé a o trochu více ženy**. Rozdíly vidíme i v rámci vzdělání, kde nejmenší skupinou jsou středoškolsky vzdělaní bez maturity, zatímco podíl každodenních uživatelů v ostatních vzdělanostních skupinách dosahuje zhruba 80 %. U životní spokojenosti opět nevidíme rozdíly.

Charakteristiky každodenních uživatelů

Podíl každodenních uživatelů uvnitř demografických skupin.



Každodenní uživatel = odpověď „každý den“ na frekvenci používání sociálních sítí.

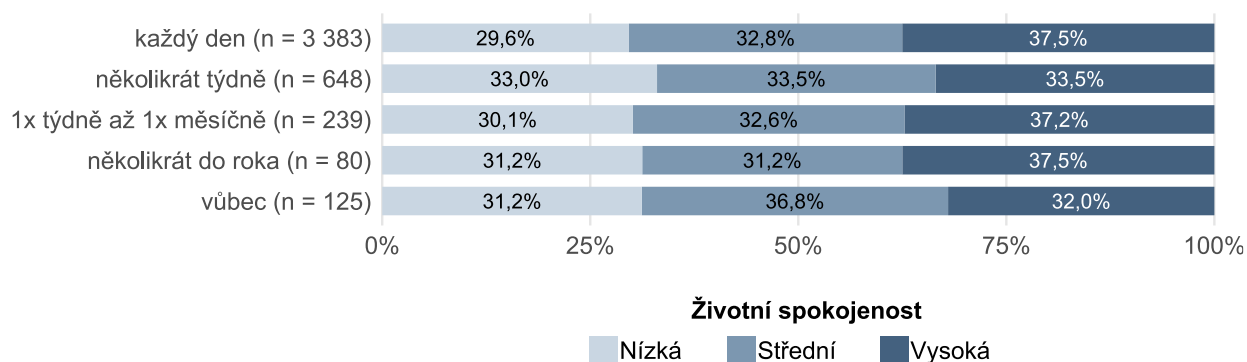
Celkem 3 387 každodenních uživatelů z 4 481 uživatelů internetu (vlna 1); n v popisku = velikost demografické skupiny.

Úsečky = 95% interval spolehlivosti. Pokud se v rámci demografické skupiny úsečky překrývají, skupiny nejsou rozdílné.

Souvisí frekvence používání sociálních sítí s životní spokojeností?

Jak již naznačila data výše, rozdíly podle nízké, střední a vysoké životní spokojenosti jsou malé až zanedbatelné. Zdá se, že **je nepodstatné, zda si sociální sítě otevřeme každý den, anebo je nemáme vůbec**.

Frekvence používání sociálních sítí × životní spokojenost



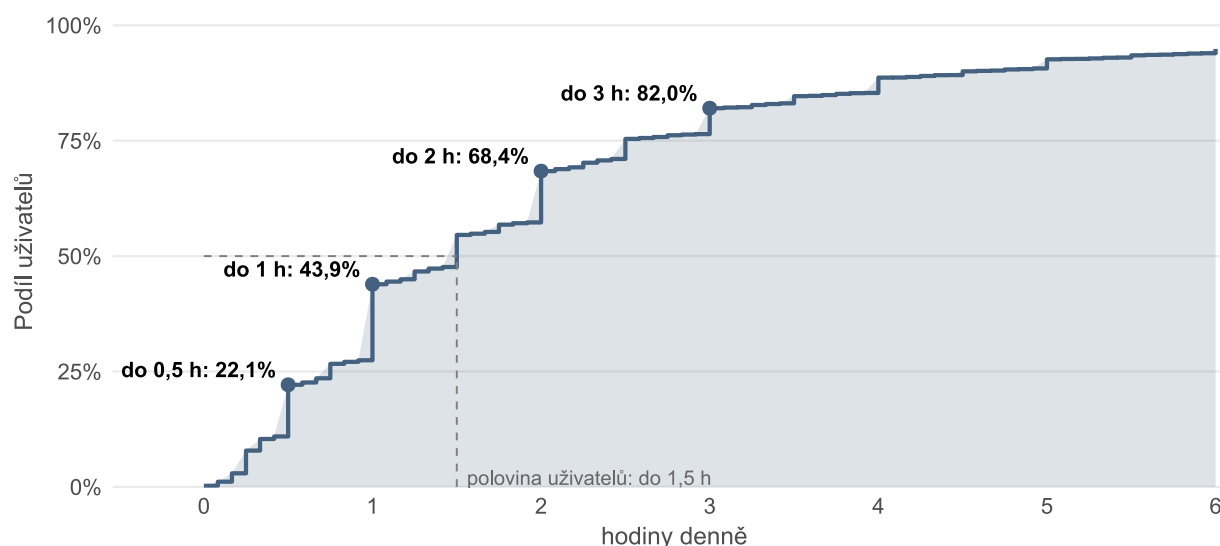
100 % = řádek. n = počet uživatelů internetu v kategorii. Celkově N = 4 475.

Kolik hodin denně tráví Češi na sociálních sítích?

Zhruba **70 %** uživatelů sociálních sítí odhaduje, že jejich používáním stráví zhruba **do 2 hodin denně**. Další pětina se věnuje sociálním sítím v rozsahu 2 až 4 hodin. Více než 6 hodin na nich obvykle za den stráví jen 5,2 % lidí a **nad 8 hodin jde o 3 %** – může jít o excesivní užívání, ale také ty, kteří se sítěmi pracují ve svém zaměstnání.

Intenzita užívání sociálních sítí denně

Podíl uživatelů, kteří používají sítě denně daný čas nebo méně



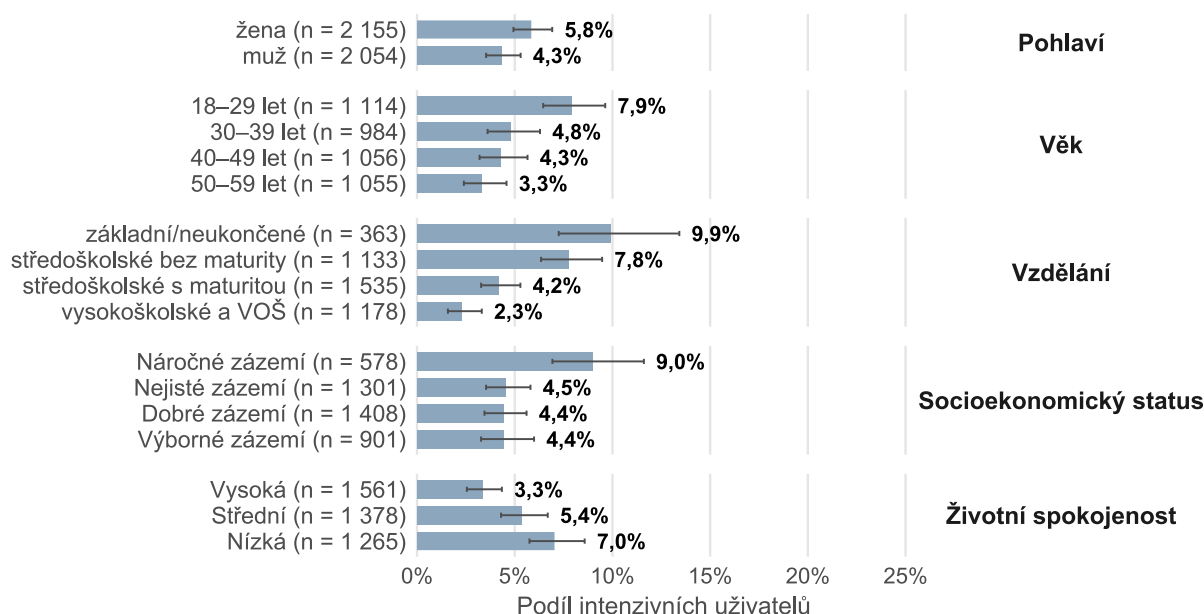
Čte se takto: v bodě 2 hodiny křivka ukazuje podíl uživatelů, kteří tráví na sítích dvě hodiny denně nebo méně. 100 % = 4 182 uživatelů sociálních sítí. Osa končí na 6 h; 5,1% uvádí delší čas, proto křivka nedosahuje 100 %. Hodnoty jsou počítané po 5 minutách; skoky na celých hodinách odpovídají zaokrouhleným odpovědím respondentů.

Kdo jsou intenzivní uživatelé?

Ti, kteří tráví denně na sociálních sítích 6 a více hodin, jsou častěji **lidé do 30 let se základním vzděláním nebo SŠ bez maturity**. Častěji také patří do skupiny s **nízkou životní spokojeností**. Naopak nejméně intenzivních uživatelů najdeme mezi vysokoškolsky vzdělanými a spokojenými se svou životní situací. Mezi muži a ženami nejsou rozdíly.

Charakteristiky intenzivních uživatelů

Podíl uvnitř demografických skupin.



Intenzivní užívání = 6 hodin denně a více.

Celkem 215 osob z 4 209 uživatelů internetu, kteří uvedli platnou délku sezení (vlina 1);

hodnoty nad 16 h byly vyřazeny jako nepravděpodobné. n v popisku = velikost demografické skupiny.

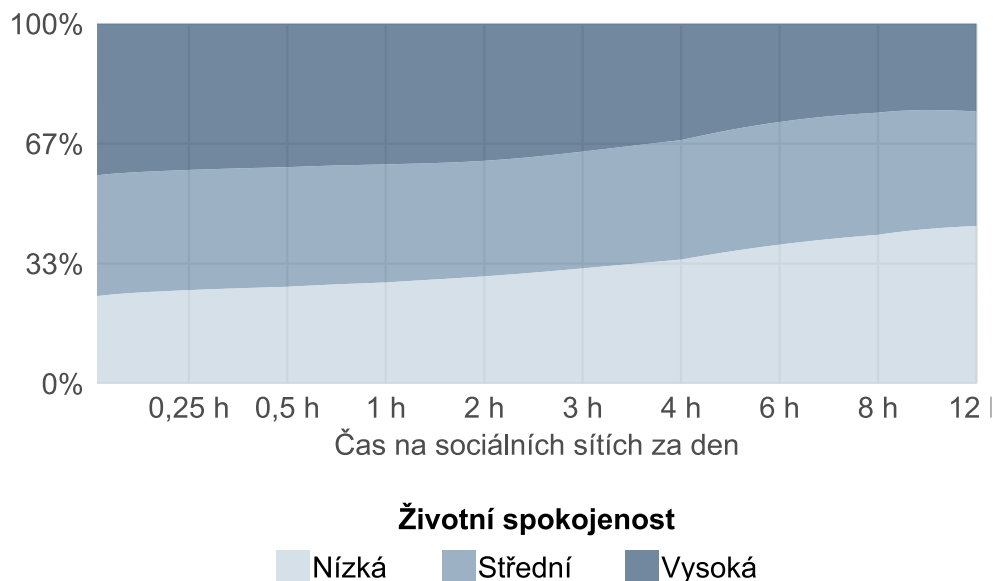
Úsečky = 95% interval spolehlivosti. Pokud se v rámci demografické skupiny úsečky překrývají, skupiny nejsou rozdílné.

Souvisí intenzita používání sociálních sítí s životní spokojeností?

Na rozdíl od frekvence užívání je **intenzita mírně spojena s životní spokojeností**. U uživatelů sociálních sítí, kteří je používají v rozsahu do 3 hodin denně, je nejčastější vysoká životní spokojenost. U skupin s vyšší intenzitou používání sociálních sítí je však životní spokojenost obvykle nižší. Z dat tedy vyplývá, že s životní spokojeností je spojeno **spíše množství času než četnost**.

Intenzita užívání × životní spokojenost

Pouze uživatelé sociálních sítí



n = 4 177 uživatelů sociálních sítí. Plynulý odhad místo hodinových kategorií.
Osa oříznuta na 13.2 h (1,0% nejintenzivnějších, 42 osob, není zobrazeno).

Rizikovost užívání

Kolik je v riziku návykové poruchy?

V rámci jedné vlny (průřezově) by mohlo být **v riziku zhruba 2,4 % osob v populaci**, což je asi **146 500 osob v Česku**.

Pro kritéria diagnózy návykové poruchy je potřeba, aby potíže trvaly minimálně 12 měsíců, ideálně zjišťované opakovaným měřením. Takových bylo v případě návykové poruchy užívání sociálních sítí **0,4 %**, tedy asi **24 400 lidí**.

Více než polovina těch, kteří byli „v riziku“ na jaře 2025, se nezúčastnila šetření po 12 měsících (56,4 %) a neúčast byla značně vyšší než u těch, kteří v riziku na jaře 2025 nebyli – námi prezentovaná čísla jsou odhadem. Ti, kteří se účastnili obou vln a bylo jim měřeno riziko (N = 2 773), se rozpadli do **čtyř skupin** (viz obrázek vpravo).

Přibližně pětina čelila stejným potížím i po roce. **Dlouhotrvající potíže**, které jsou již klasifikovatelné jako porucha, **jsou tedy v populaci spíše vzácné**.

I když se někdo do rizika dostane, má dobrou šanci, že potíže ustoupí. Mnozí, jimž do života sociální sítě zasahují významně, na takovou skutečnost reagují: reflektují dopady, dostávají zpětnou vazbu od okolí a poměrně často začnou problém řešit. Nebo bylo používání sociálních sítí zvládací strategií dočasných životních problémů, které ale mohou časem vymizet.

Měření ve vlně 1

Kolik lidí bylo v riziku v době měření?
Reprezentativní vzorek (n = 4 533).

V riziku
2,4 %
populace

~ 146 500 obyvatel Česka

Měření po roce

V obou vlnách bylo riziko měřeno u 2 773 lidí.

Stabilně bez rizika

98,8 %
(N = 2 691)

Riziko zmizelo

1,4 %
(N = 38)

Riziko se objevilo

1,2 %
(N = 34)

Stabilně v riziku

0,4 %
(N = 10)
~ 24 400 obyvatel

Kritéria návykových poruch dle WHO

1. Trvání a poškození: Užívání sociálních sítí je trvalé (alespoň 12 měsíců) a způsobuje tzv. významné funkční poškození či omezení v osobní, rodinné, sociální, vzdělávací, pracovní či jiné důležité životní oblasti.

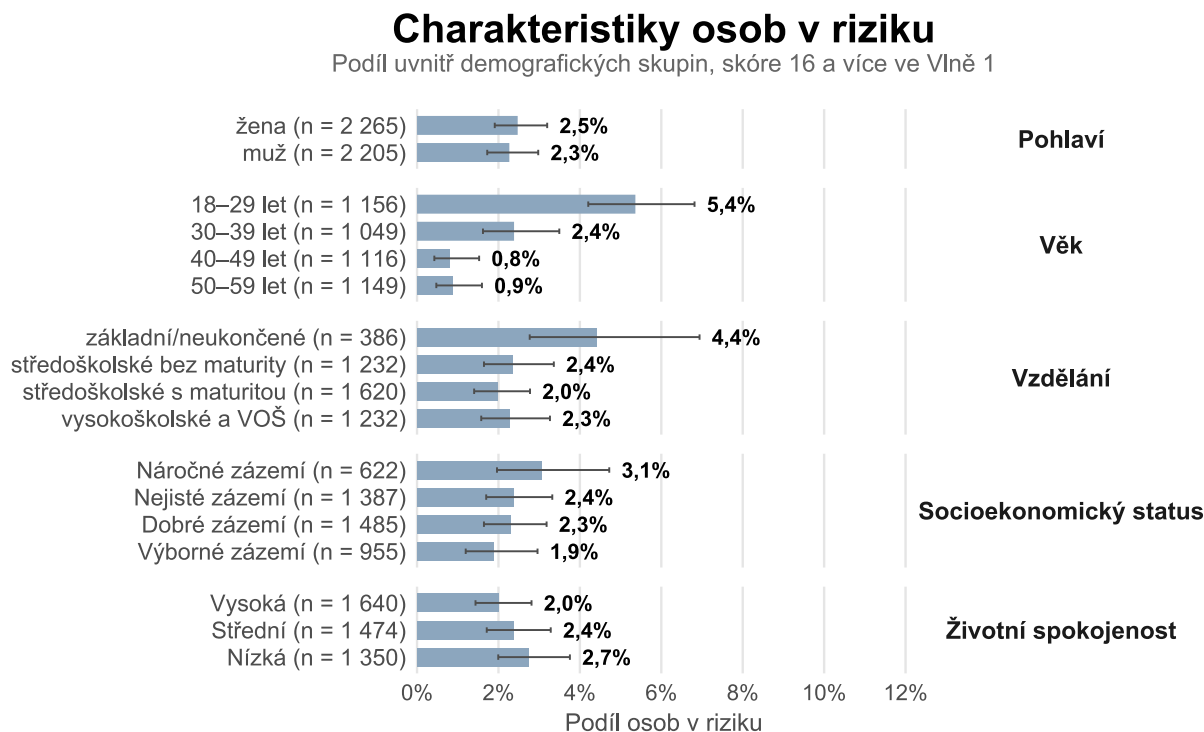
2. Ztráta kontroly: Člověk často nebo velmi často ztrácí kontrolu nad tím, jak často či jakým způsobem užívá sociální sítě (četnost, intenzita, ukončování, ...).

3. Prioritizace: Užívání sociálních sítí má v životě člověka přednost a vytlačuje ostatní koníčky a zájmy.

4. Pokračování přes negativní dopady: Užívání sociálních sítí vede k negativním dopadům v různých oblastech života člověka, přesto v něm člověk vždy nebo téměř vždy pokračuje dál či dokonce aktivita stoupá.

Kdo jsou lidé v riziku?

Podíváme-li se na ty, kteří byli označeni jako „v riziku“ v první vlně (n = 110), jde primárně o **mladší lidi**. U rizika návykového používání sociálních sítí v populaci nejsou rozdíly na základě pohlaví, vzdělání či životní spokojenosti.



V riziku = součet 4 položek screeningového nástroje ≥ 16 (screeningová hranice, nikoli diagnóza).

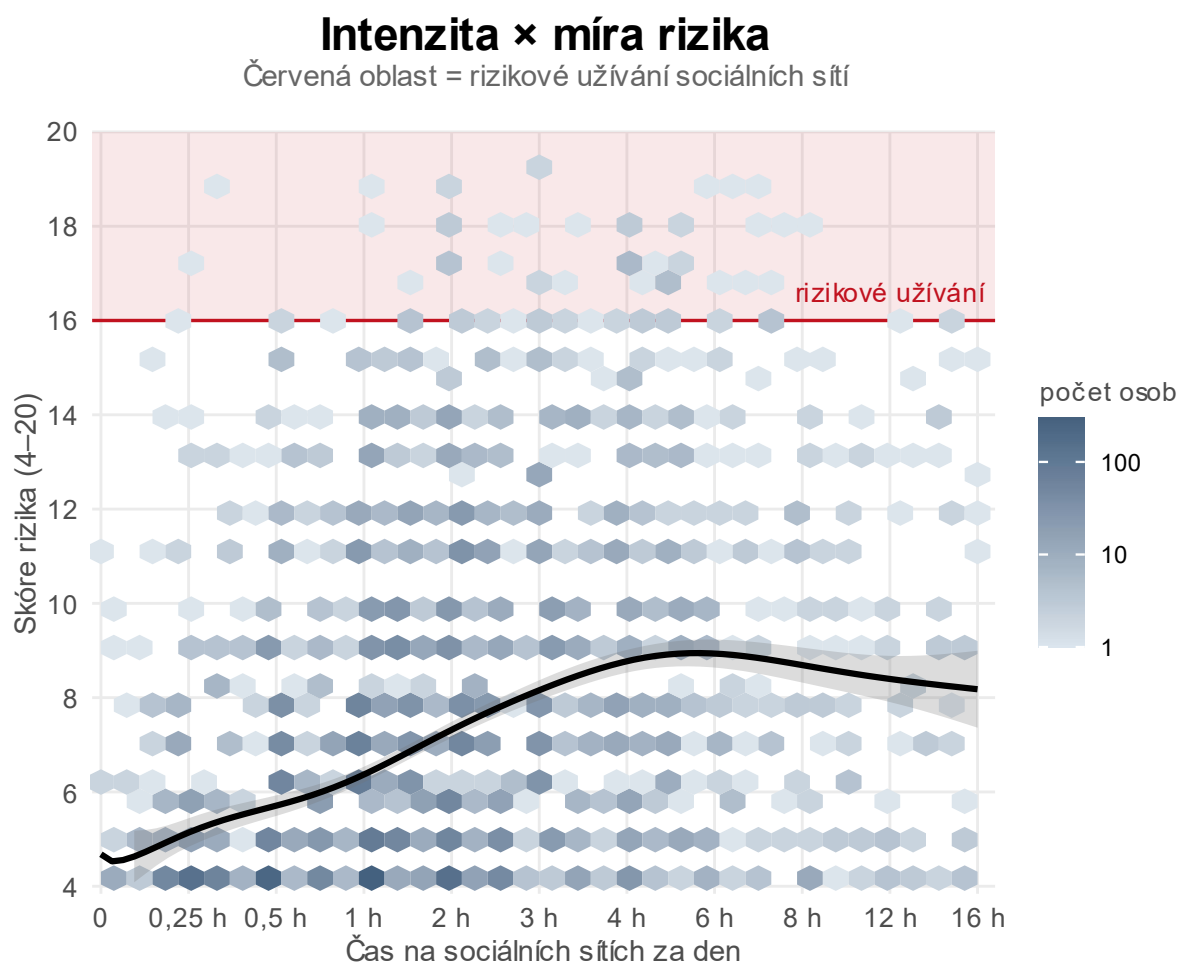
Celkem 106 osob z 4 470 respondentů vlny 1 s platnou škálou; vyřazeno 14 respondentů.

n v popisku = velikost demografické skupiny. Úsečky = 95% interval spolehlivosti. Pokud se v rámci demografické skupiny úsečky překrývají

Souvisí rizikové užívání s denním časem na sítích?

Ti, kteří jsou v riziku, tráví čas na sítích různou dobu a používají je různě často. **Frekvence a intenzita užívání nejsou samostatně spolehlivými ukazateli rizikového užívání.**

Přesto nám prezentovaná data ukazují určité trendy. Lidé, kteří tráví na sociálních sítích **4 a více hodin denně**, mají **relativně nejvyšší míru rizika** návykového chování. Uživatelé v riziku tráví denně na sítích nejčastěji mezi 2 a 6 hodinami, naopak uživatel mimo riziko se na sítích pohybuje nejčastěji mezi 0 a 2 hodinami.



n = 4 197 uživatelů sítí.

Šestistěnná políčka reprezentují počet osob

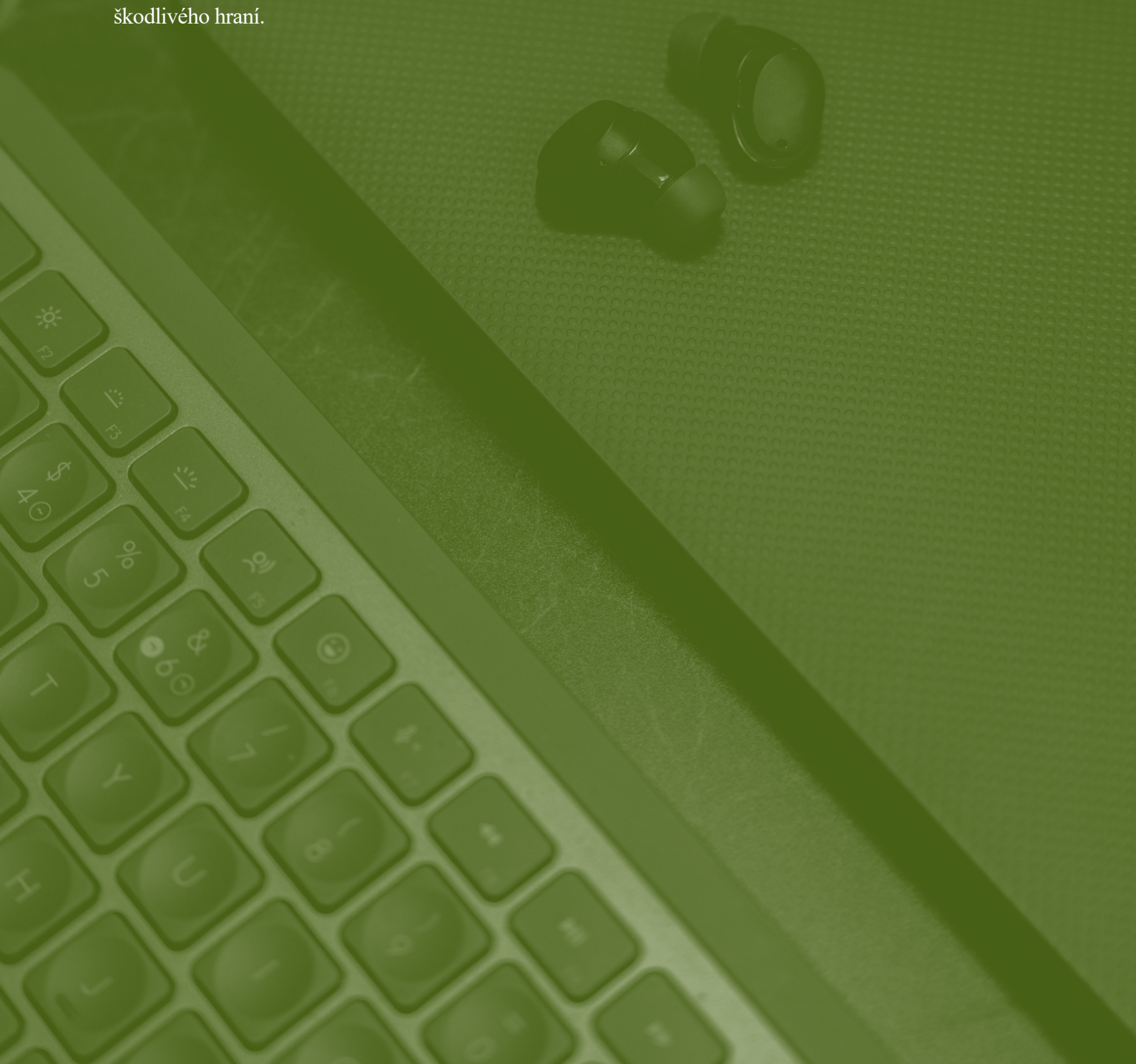
Černá křivka = odhad průměrného skóre, šedé pásmo = 95% interval spolehlivosti

Lze tedy říci, že **nejbezpečnější je na sítích trávit do 2 hodin denně**; na druhou stranu, z dosavadních vědeckých poznatků víme, že **ještě více záleží na tom, co na sítích děláme** – zda se jedná o spíše prospěšnou komunikaci s blízkými, anebo nás sítě vtahují do svých algoritmů, z nichž se nám nechce ven či na sítích konzumujeme škodlivý obsah. Mezi takový patří např. radikalizující ([Wolfowicz a kol., 2022](#)), sexualizující ([Karsay a kol., 2018](#)) či nenávistný ([Madriaza a kol., 2025](#)) obsah.

HRANÍ HER

Hraní her patří k jedné z nejrozšířenějších forem trávení volného času. V dnešní době probíhá na mnoha zařízeních a v mnoha podobách – na mobilním telefonu, herní konzoli, stolním počítači i notebooku, samostatně i ve skupině, pro zábavu i kompetitivně. Následující poznatky z dat se týkají herních aktivit uživatelů internetu v Česku na jakémkoliv z těchto zařízení v posledním roce, tedy za posledních 12 měsíců od dotazování.

Pro valnou většinu lidí je hraní her běžnou a neškodnou součástí volného času, pro některé se však může stát i zdrojem rizik – např. když hraní přebírá v životě člověka ústřední roli a vytlačuje další koníčky či způsoby, jak zdravě trávit volný čas. Kapitola shrnuje jak četnost hraní, tak i míru rizika škodlivého hraní.

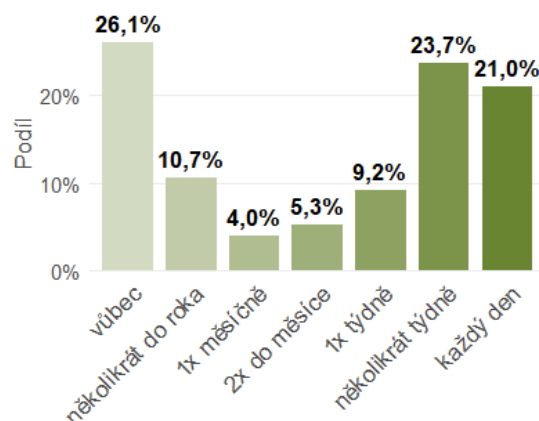


Jak často Češi hrají hry?

Z našich dat vyplývá, že zhruba **74 %** uživatelů internetu v Česku do určité míry hraje hry. Více než polovina hraje alespoň jednou týdně (54 %).

To naznačuje, že u většiny dospělých uživatelů internetu je hraní her **běžnou součástí týdne**, často i každého dne, podobně jako třeba trávení času na sociálních sítích. Na druhou stranu přibližně čtvrtina lidí hry nehraje vůbec. Těch, kteří hrají jen občas (maximálně párkrát do měsíce), je poměrně málo.

Frekvence hraní her



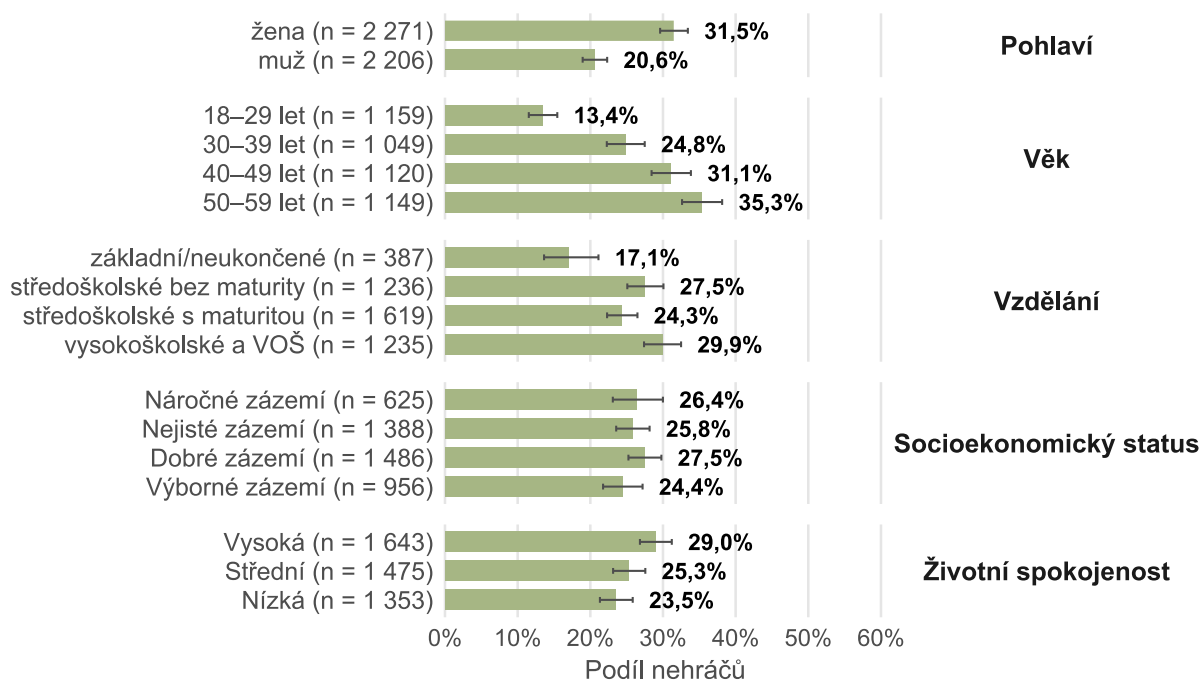
100 % = 4 477 uživatelů internetu s platnou odpovědí

Kdo jsou nehráči?

Mezi nehráče patří asi 1,5krát častěji ženy. Rozdíly najdeme také ve věkových skupinách. Nejméně nehráčů je mezi lidmi do 30 let (13 %), nad tímto věkem je nehráčů zhruba čtvrtina až třetina populace. Liší se také podíl nehráčů napříč vzděláním: nejvíce nehráčů je mezi osobami s vysokoškolským a vyšším odborným vzděláním, zatímco nejméně jich najdeme mezi uživateli internetu se základním či neukončeným vzděláním. Podíl nehráčů se neliší v souvislosti se životní spokojeností.

Charakteristiky nehráčů

Podíl nehráčů uvnitř demografických skupin.



Nehráč = odpověď „vůbec“ na frekvenci hraní her.

Celkem 1 169 nehráčů z 4 477 uživatelů internetu (vlna 1); n v popisku = velikost demografické skupiny.

Úsečky = 95% interval spolehlivosti. Pokud se v rámci demografické skupiny úsečky překrývají, skupiny nejsou rozdílné.

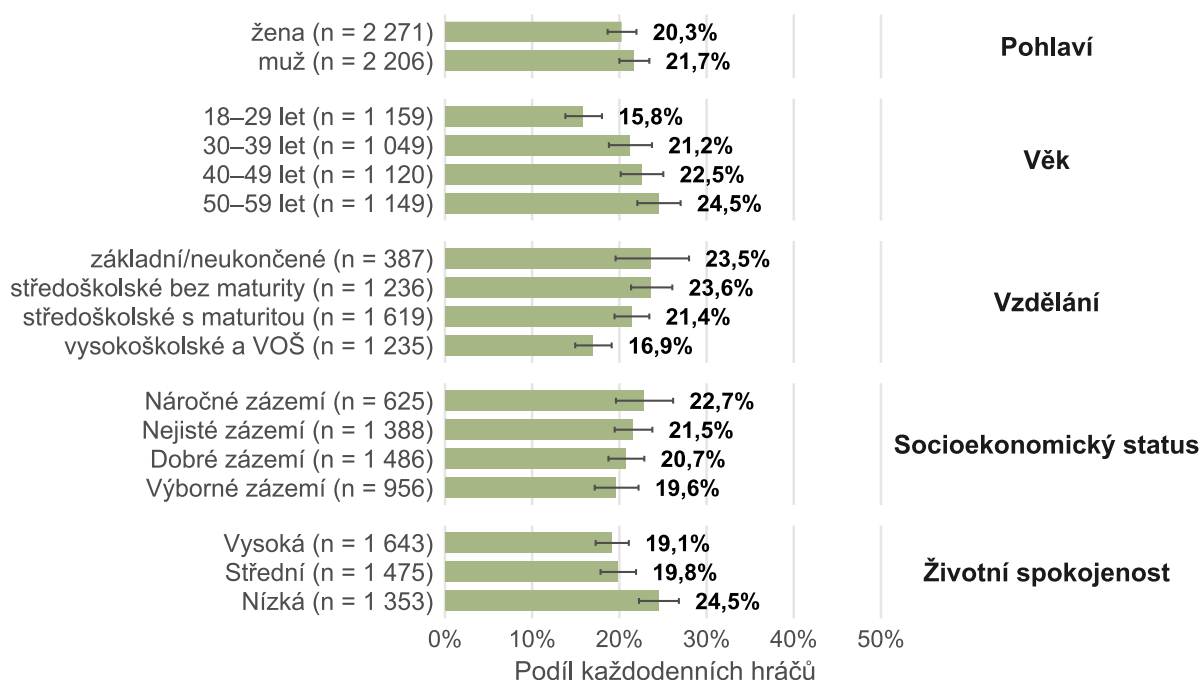
Kdo jsou každodenní hráči?

Ti, kteří hrají hry denně, jsou muži i ženy bez rozdílu. Jsou však častěji starší 30 let a s nižším než vysokoškolským vzděláním. V rámci životní spokojenosti se ukazuje, že každodenní hráči jsou mírně častěji ve skupině s „nízkou životní spokojeností“ než ve skupině s „vysokou životní spokojeností“.

Možná bychom čekali, že mezi každodenními hráči budou hlavně mladí muži – dnes už však hry dávno nejsou jen pro tuto skupinu. Mezi každodenními hráči jsou často uživatelé jednoduchých mobilních her, které na rozdíl od velkých herních titulů hráči snadno užívají denně na chytrém telefonu (Zendle a kol., 2023). Děje se tak při pocitech nudy, v MHD, v čekárnách i při sledování televize.

Charakteristiky každodenních hráčů

Podíl každodenních hráčů uvnitř demografických skupin.



Každodenní hráč = odpověď „každý den“ na frekvenci hraní her.

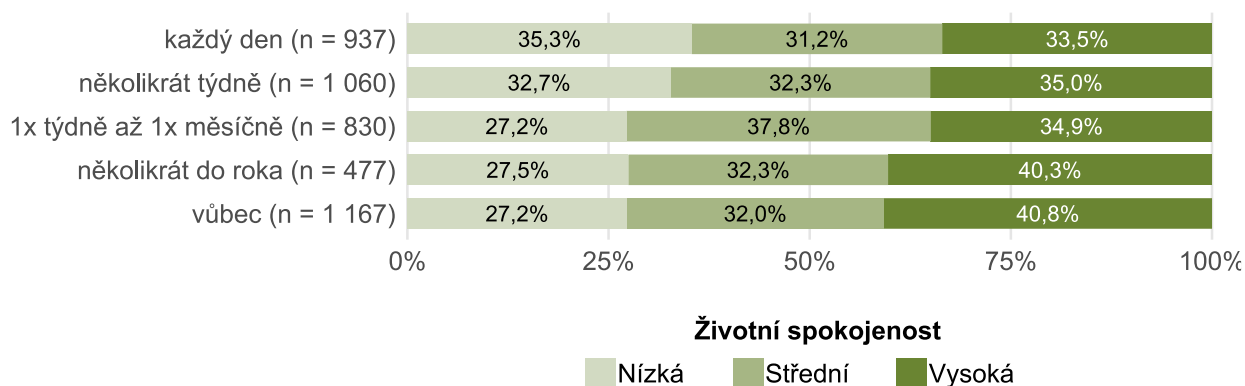
Celkem 938 každodenních hráčů z 4 477 uživatelů internetu (vlna 1); n v popisku = velikost demografické skupiny.

Úsečky = 95% interval spolehlivosti. Pokud se v rámci demografické skupiny úsečky překrývají, skupiny nejsou rozdílné.

Souvisí frekvence hraní her s životní spokojeností?

Největší rozdíly ve spokojenosti jsou u nehráčů či hráčů sporadických („několikrát do roka“) – u těchto lidí můžeme vidět vyšší podíl vysoké životní spokojenosti (zhruba 40 %) oproti nízké (zhruba 27 % z nich). Na druhou stranu u těch, kteří hrají denně nebo několikrát týdně, je rozdíl mezi úrovněmi životní spokojenosti prakticky minimální. U každodenních hráčů je ze všech skupin největší podíl lidí s nízkou životní spokojeností (zhruba 35 %).

Frekvence hraní her × životní spokojenost



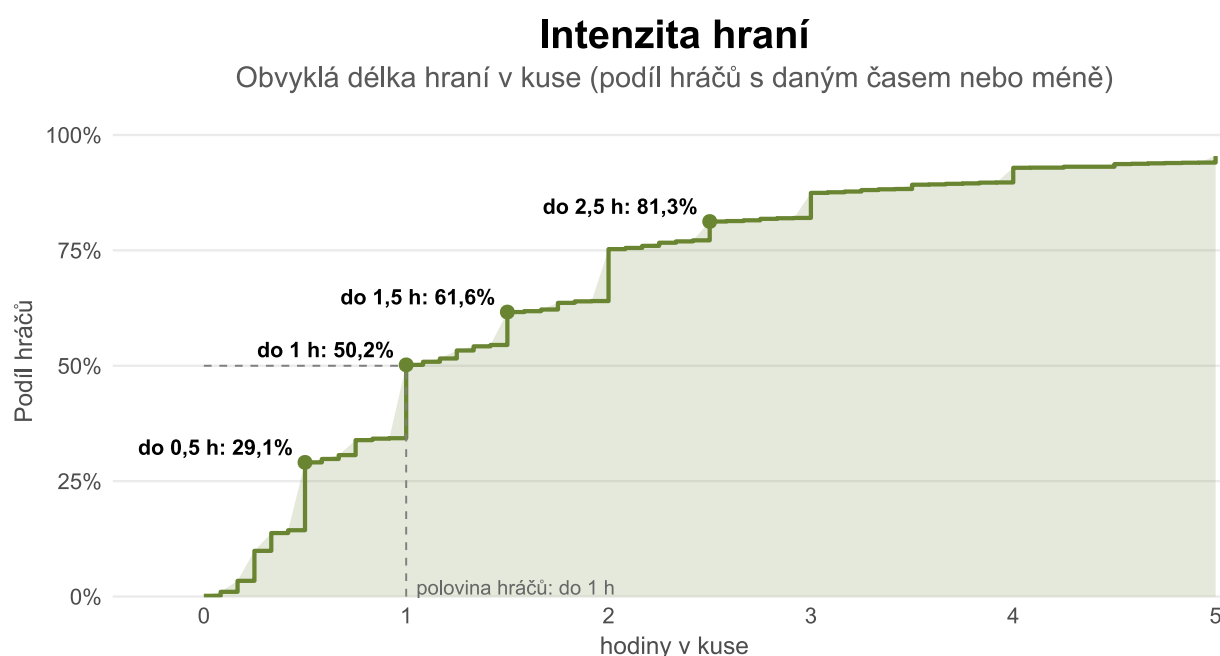
100 % = řádek, n = počet uživatelů internetu v kategorii. Celkově N = 4 471.

Vzhledem ke způsobu našeho měření nelze říct, zda lidé s nižší životní spokojeností hrají více právě kvůli tomu, že jsou nespokojení, či zda jim naopak vyšší frekvence hraní způsobuje nespokojenost – pravděpodobné je také obojí zároveň. Obecně ale výzkumy naznačují, že lidé bývají spokojenější, když mají k dispozici různorodé aktivity ([Lee a kol., 2018, 2021](#)) – čelí-li pak nějaké výzvě nebo stresu, mohou využít různé aktivity pro odpočinek, odreagování a zvládnání stresu.

Kolik hodin hrají Češi v kuse?

U výzkumu hraní her je důležité ptát se na čas strávený hraním, když se do něj pustíme – tedy kolik nám zabere jedno „sezení“ s hrami. Tuto míru zde nazýváme *intenzitou* hraní. Podle mnoha vědeckých poznatků je totiž intenzita lepším ukazatelem potenciálního rizika pro zdraví než frekvence (v českém kontextu u adolescentů např. [Stašek a kol., 2025](#)).

Co se týče intenzity hraní her, u 75 % hráčů se jedná o aktivitu, kterou stráví v kuse maximálně dvě hodiny. Na tři a více hodin si k hraní sedne výrazně menší část hráčů a hranice pěti a více hodin v kuse je spíše výjimkou (necelých 5 %). Hraní her je tak mezi hráči sice běžnou a poměrně rozšířenou aktivitou, u většiny z nich ale zůstává časově ohraničené.



Čte se takto: v bodě 2 hodiny křivka ukazuje podíl hráčů, kteří si k hraní sednou v kuse na dvě hodiny nebo méně.

100 % = 3 110 hráčů her. Osa končí na 5 h; 4,6% uvádí delší čas, proto křivka nedosahuje 100 %.

Hodnoty jsou počítané po 5 minutách; skoky na celých hodinách odpovídají zaokrouhleným odpovědím respondentů.

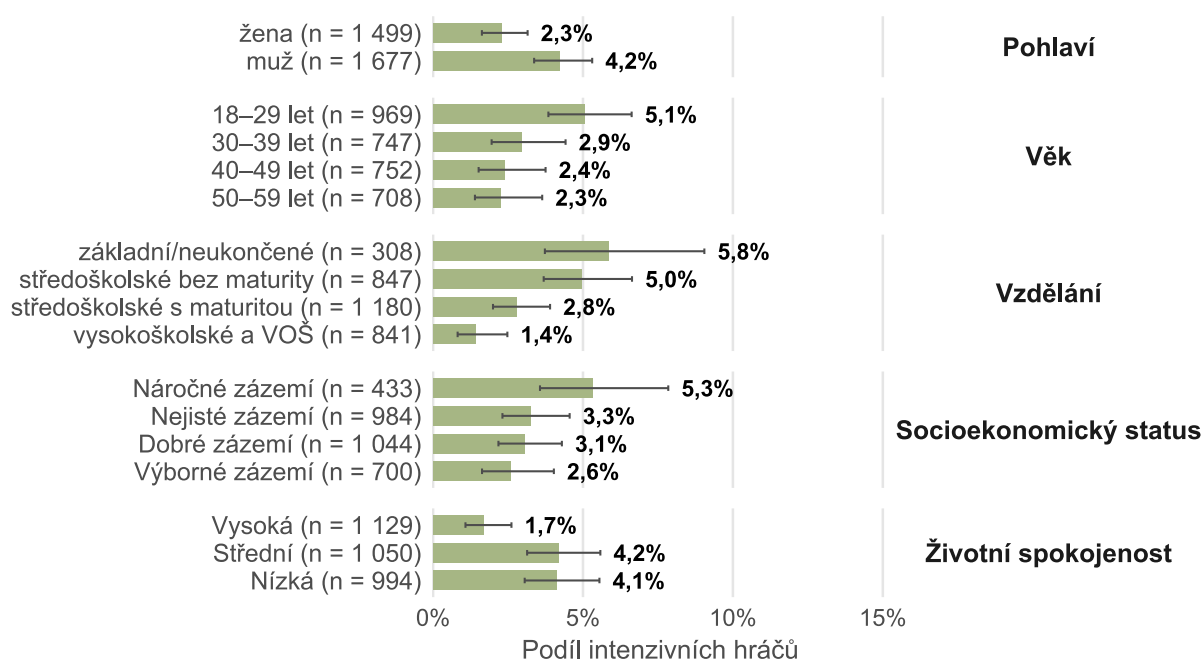
Kdo jsou intenzivní hráči?

Hráči, kteří obvykle hrají 5 a více hodin v kuse, jsou častěji muži. Rozdíl najdeme také mezi vysokoškolsky vzdělanými a lidmi bez maturity a se základním vzděláním. Mezi intenzivními hráči je také nejméně těch, kteří mají vysokou životní spokojenost.

Nelze však jednoduše tvrdit, že delší herní maratony způsobují nespokojenost, nebo naopak. Do kontextu vstupuje mnoho dalších faktorů: např. lidé, kteří se věnují intenzivně hrám, se tím pádem méně věnují jiným aktivitám ve volném čase. Když je pak hraní hlavní nebo jediný způsob trávení volného času, nemáme příležitost trávit jej s přáteli, pohybem nebo jinými zdravě prospěšnými aktivitami (Ballou a kol., 2025). Intenzivní hráči mohou být tedy méně spokojeni v životě, protože tráví více času online než osobním setkáváním, které nás chrání např. proti osamělosti (Collins a kol., 2022).

Charakteristiky intenzivních hráčů

Podíl uvnitř demografických skupin.



Intenzivní užívání = 6 hodin v kuse a více.

Celkem 105 osob z 3 176 uživatelů internetu, kteří uvedli platnou délku herního sezení (vlá 1);

hodnoty nad 16 h byly vyřazeny jako nepravděpodobné. n v popisku = velikost demografické skupiny.

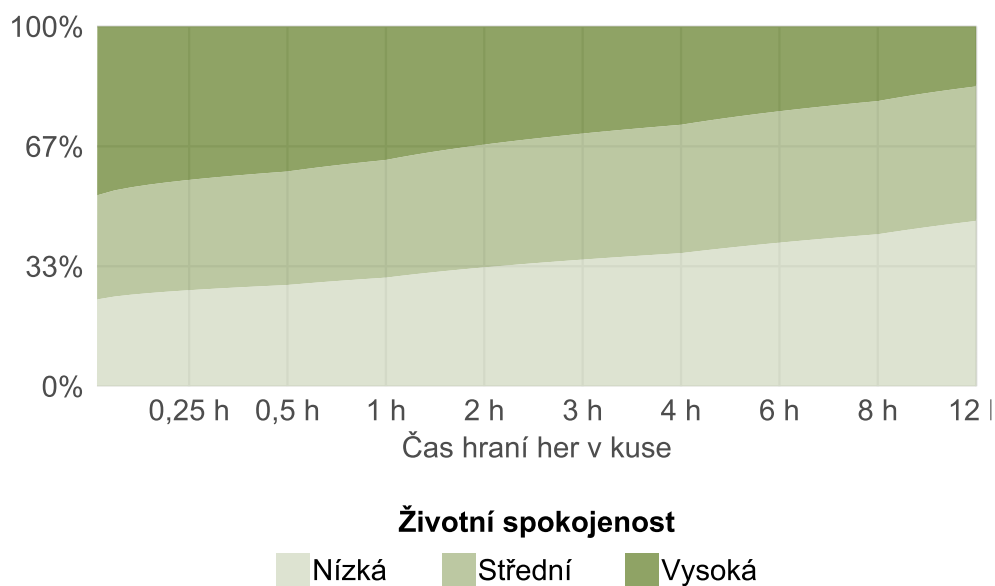
Úsečky = 95% interval spolehlivosti. Pokud se v rámci demografické skupiny úsečky překrývají, skupiny nejsou rozdílné.

Souvisí intenzita hraní se životní spokojeností?

Mezi intenzitou hraní her a životní spokojeností je souvislost – ti, kteří hrají více hodin v kuse, zpravidla uváděli nižší životní spokojenost.

Intenzita hraní × životní spokojenost

Pouze hráči her



n = 3 107 hráčů her. Plynulý odhad místo hodinových kategorií.
Osa oříznuta na 13 h (1,0% nejintenzivnějších, 31 osob, není zobrazeno).

Rizikovost hraní

Kolik je v riziku návykové poruchy?

V rámci jedné vlny (průřezově) by mohlo být v riziku zhruba **1,5 %** osob v populaci, což odpovídá zhruba **91 500 obyvatelům Česka**. Pro kritéria diagnózy návykové poruchy je potřeba, aby potíže trvaly minimálně 12 měsíců. Takových bylo v případě návykové poruchy hraní her **0,3 %** populace (asi 18 300 obyvatel).

Polovina těch, kteří byli „v riziku“ na jaře 2025, se nezúčastnila šetření po 12 měsících (49,3 %) a neúčast byla značně vyšší než u těch, kteří v riziku na jaře 2025 nebyli. Námi uváděná čísla jsou odhadem. Ti, kteří se účastnili obou vln a bylo jim měřeno riziko (N = 2 784), se rozpadli do **čtyř skupin** (viz obrázek vpravo).

Přibližně jedna třetina čelila stejným potížím i po roce. **Dlouhotrvající potíže**, které jsou již klasifikovatelné jako porucha, **jsou tedy v populaci spíše vzácné**.

I když se někdo do rizika dostane, má dobrou šanci, že potíže ustoupí. Mnozí, jimž do života hry zasahují významně, na takovou skutečnost patrně reagují: reflektují dopady, dostávají zpětnou vazbu od okolí a poměrně často začnou problém řešit. Dočasně přítomné příznaky herní poruchy mohou být také odrazem jiných životních potíží, které ale mohou časem ustoupit.

Měření ve vlně 1

Kolik lidí bylo v riziku v době měření?
Reprezentativní vzorek (n = 4 481).

V riziku
1,5 %
populace

~ 91 500 obyvatel Česka

Měření po roce

V obou vlnách bylo riziko měřeno u 2 784 lidí.

Stabilně bez rizika

98 %
(N = 2 727)

Riziko zmizelo

0,9 %
(N = 26)

Riziko se objevilo

0,8 %
(N = 22)

Stabilně v riziku

0,3 %
(N = 9)
~ 18 300 obyvatel

Kritéria návykových poruch dle WHO

1. Trvání a poškození: Hraní je intenzivní a trvalé (alespoň 12 měsíců) a způsobuje tzv. významné funkční poškození či omezení v osobní, rodinné, sociální, vzdělávací, pracovní či jiné důležité životní oblasti.

2. Ztráta kontroly: Člověk často nebo velmi často ztrácí kontrolu nad tím, jak často či jakým způsobem hraje hry (četnost, intenzita, ukončování, ...).

3. Prioritizace: Hraní her má v životě člověka přednost a vytlačuje ostatní koníčky a zájmy.

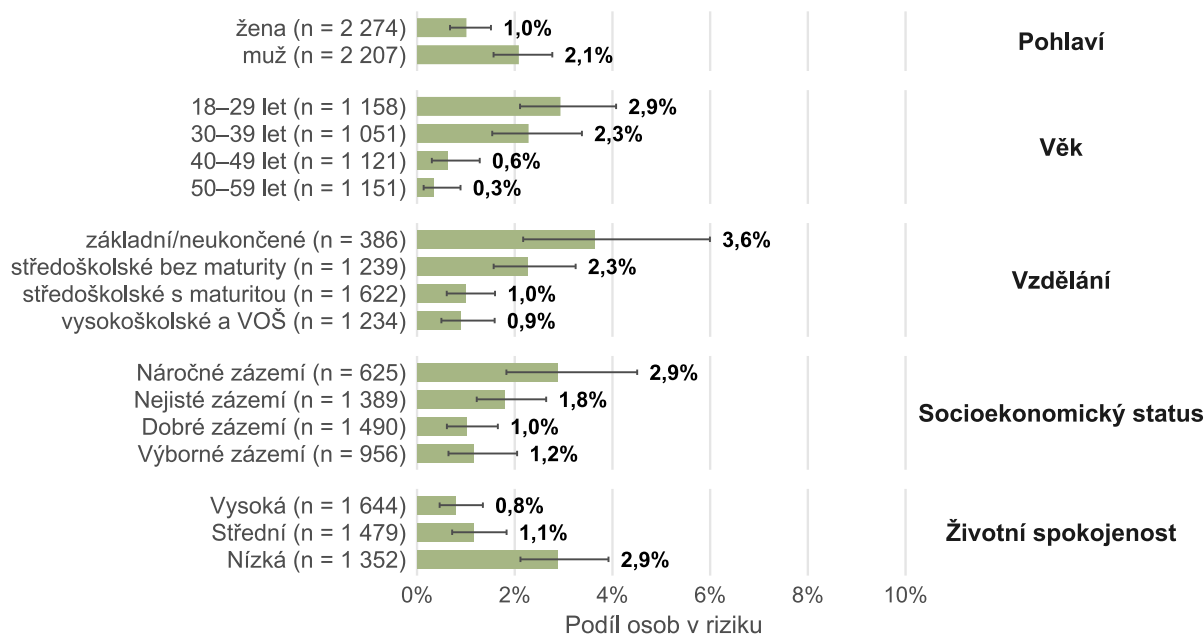
4. Pokračování přes negativní dopady: Hraní her vede k negativním dopadům v různých oblastech života člověka, přesto v něm člověk vždy nebo téměř vždy pokračuje dál či dokonce aktivita stoupá.

Kdo jsou hráči v riziku?

Mezi lidmi, kteří byli v první vlně označeni jako „v riziku“ (1,5 % populace), jsou častěji muži, mladí lidé a ti, kteří mají spíše nižší životní spokojenost.

Charakteristiky osob v riziku

Podíl uvnitř demografických skupin, skóre 16 a více ve Vlně 1



V riziku = součet 4 položek screeningového nástroje ≥ 16 (screeningová hranice, nikoli diagnóza).

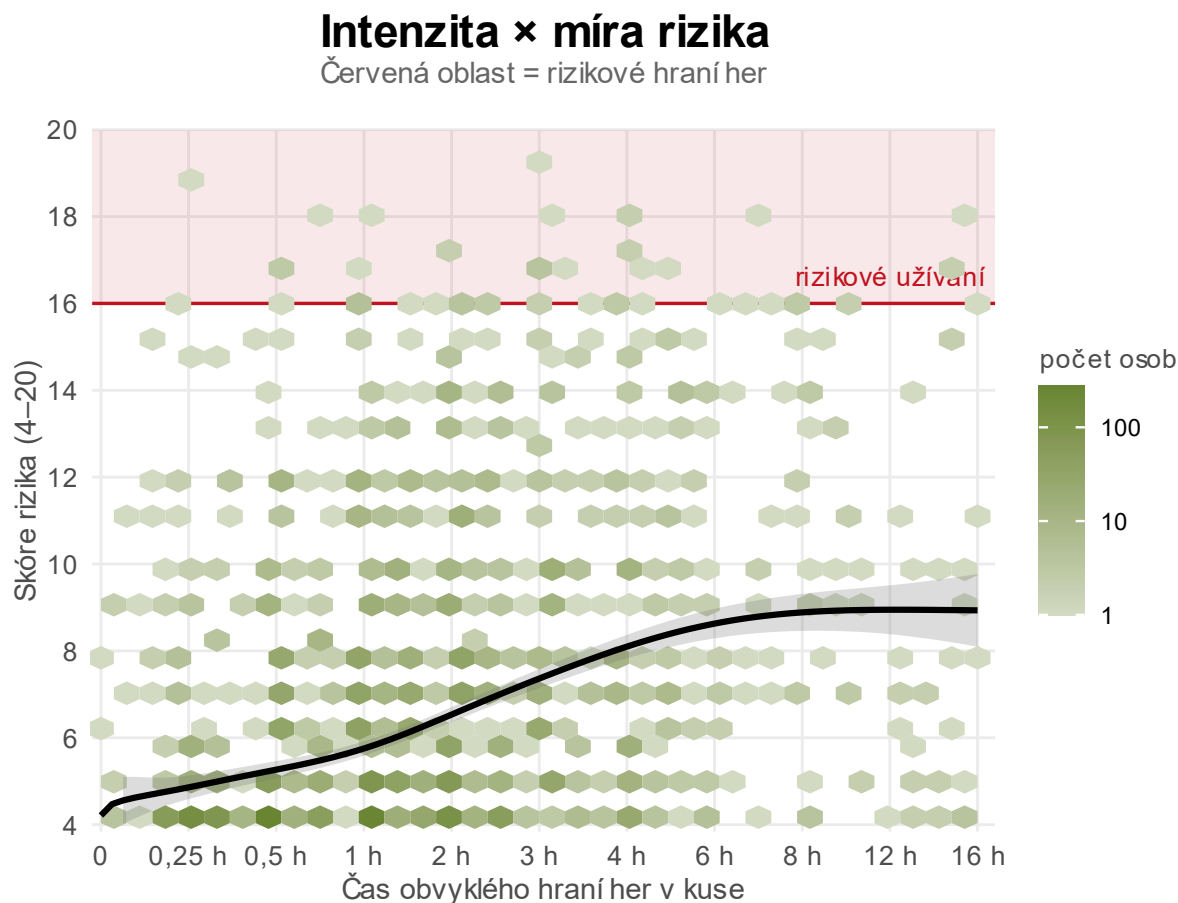
Celkem 69 osob z 4 481 respondentů vlny 1 s platnou škálou; vyřazeno 3 respondentů.

n v popisku = velikost demografické skupiny. Úsečky = 95% interval spolehlivosti. Pokud se v rámci demografické skupiny úsečky překrývají

Souvisí rizikové hraní s časem hraní v kuse?

Hráči v riziku hrají v kuse velmi různorodou dobu. Někteří hrají každý den, jiní nárazově. **Frekvence a intenzita hraní nejsou samostatně spolehlivými ukazateli rizikového užívání** (Király a kol., 2017).

Výsledky ale naznačují, že herní maratonci, kteří sedí u hraní typicky **5 a více hodin**, mají **relativně nejvyšší míru rizika** návykové poruchy. Uživatelé v riziku tráví hraním v kuse nejčastěji mezi 2 a 6 hodinami, naopak hráč mimo riziko se hraje v kuse nejčastěji mezi 0 a 3 hodinami.



$n = 3\,173$ hráčů her.

Šestistěnná políčka reprezentují počet osob

Černá křivka = odhad průměrného skóre, šedé pásmo = 95% interval spolehlivosti

Lze tedy říci, že **nejbezpečnější je hrát hry do 3 hodin v kuse**; na druhou stranu, z dosavadních vědeckých poznatků víme, že hry samy o sobě nejsou problematické: pouze některé jejich prvky a to, že nás mohou izolovat od trávení času jinak.

Mezi rizikové prvky patří např. radikalizující, sexualizující a nenávistný obsah v některých hrách a některé toxické online komunity kolem her (Kowert a kol., 2022). Speciální kategorií jsou pak tzv. *loot boxy* a jiné gamblerské prvky. V nich hráč získává a „otvírá“ odměny – třeba ve formě truhly – a inkasuje pomocí pseudonáhody či algoritmů reálné či domnělé výhody. Loot boxy bývají naprogramované tak, aby primárně motivovaly uživatele hrát dál, popř. investovat do hry peníze (Cordes a kol., 2024).

ONLINE NAKUPOVÁNÍ

Vyhledat, objednat, zaplatit, vyzvednout. Tímto způsobem nakupuje velká většina Čechů již vše – od oblečení, přes elektroniku až po potraviny. Zatímco v roce 2015 šlo zhruba o 60 % populace, dnes má tuto zkušenost v podstatě každý dospělý. E-shopy měly zlatou éru především v době pandemie COVID-19, s rozšířením sítě výdejních boxů jim obraty stoupají nadále. Češi jsou navíc v online nakupování nad evropským průměrem.

V rámci mapování online chování jsme se zaměřili nejen na čistý nákup, ale celý proces online nakupování. Do něj patří kromě samotného nákupu také vyhledávání zboží, vyhledávání slev, porovnávání cen a produktů, a to napříč e-shopy i bazary. Následující informace se online nakupování za posledních 12 měsíců. V průzkumu jsme se ptali, jak často lidé nakupují online, kolik času jim nakupování obvykle zabere a na přítomnost symptomů jejich návykového používání.



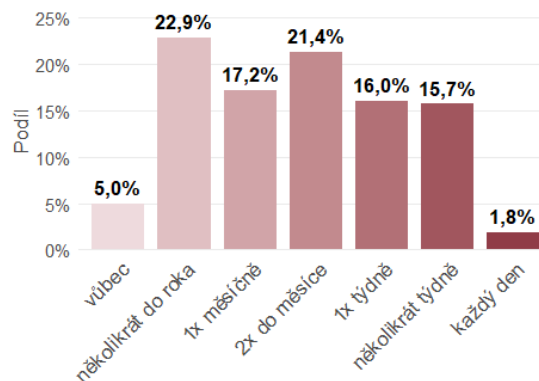
Jak často Češi nakupují?

Online nakupování je mezi dospělými uživateli internetu běžnou záležitostí: alespoň někdy jej využívá přibližně 95 % lidí. Alespoň jednou týdně nakupuje zhruba třetina populace, zatímco denní nakupování se týká necelých 2 %.

Kdo nenakupuje online?

Online nakupování častěji nevyužívají častěji lidé se základním vzděláním a bez maturity a ti, kteří jsou v životě méně spokojeni. V rámci pohlaví a věku nejsou mezi nenakupujícími rozdíly.

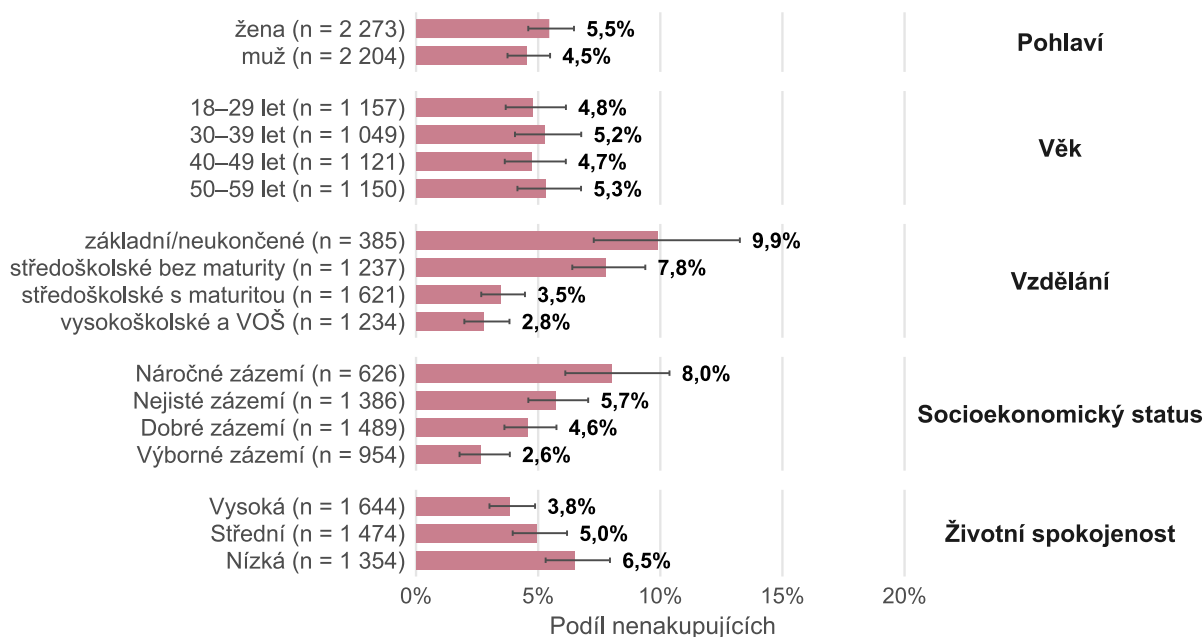
Frekvence online nakupování



100 % = 4 477 uživatelů internetu s platnou odpovědí

Charakteristiky nenakupujících

Podíl nenakupujících uvnitř demografických skupin.



Nenakupující = odpověď „vůbec“ na frekvenci online nakupování.

Celkem 224 nenakupujících z 4 477 uživatelů internetu (vlna 1); n v popisku = velikost demografické skupiny.

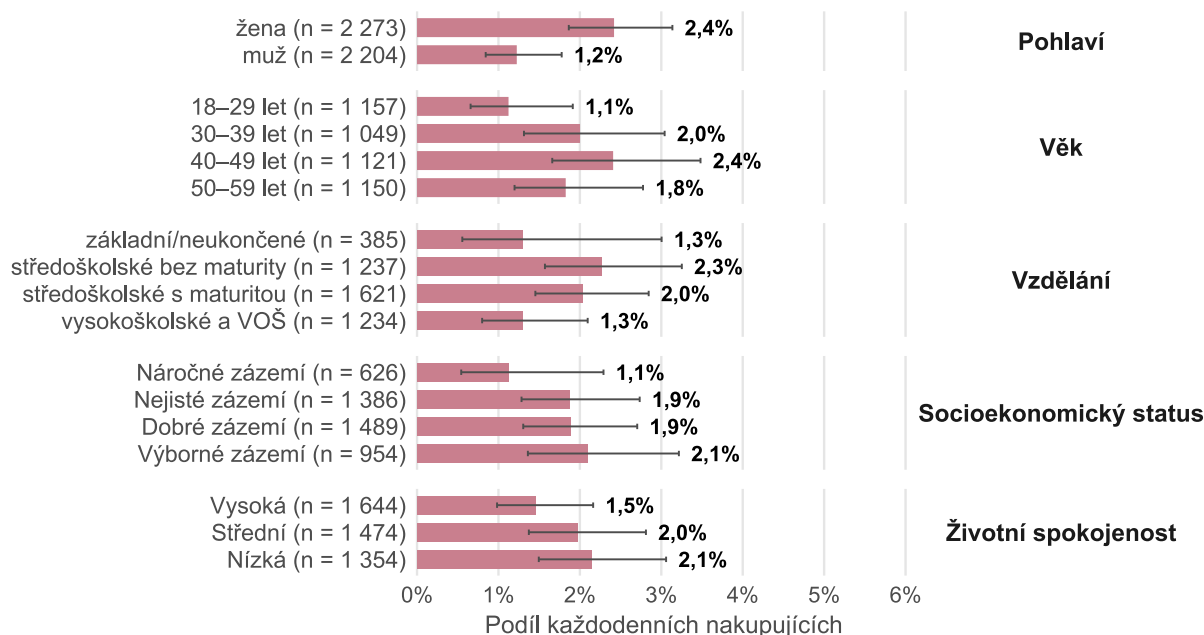
Úsečky = 95% interval spolehlivosti. Pokud se v rámci demografické skupiny úsečky překrývají, skupiny nejsou rozdílné.

Kdo nakupuje online denně?

Lidé, kteří využívají online nakupování denně, jsou mírně častěji ženy. V rámci věku, vzdělání a životní spokojenosti nejsou mezi denními nakupujícími rozdíly.

Charakteristiky každodenních nakupujících

Podíl každodenních nakupujících uvnitř demografických skupin.



Každodenní nakupující = odpověď „každý den“ na frekvenci online nakupování.

Celkem 82 každodenních nakupujících z 4 477 uživatelů internetu (vlna 1); n v popisku = velikost demografické skupiny.

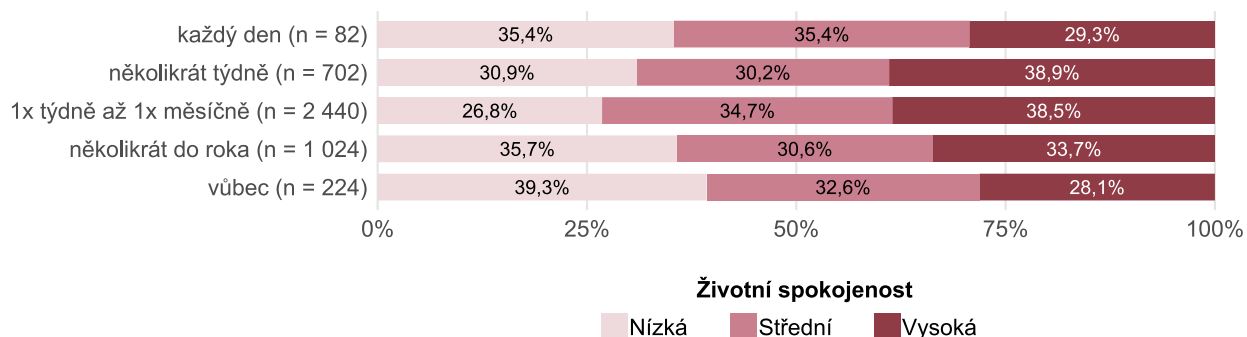
Úsečky = 95% interval spolehlivosti. Pokud se v rámci demografické skupiny úsečky překrývají, skupiny nejsou rozdílné.

Souvisí frekvence nakupování s životní spokojeností?

Mírné rozdíly najdeme hlavně mezi lidmi, kteří nakupují týdně až měsíčně, a těmi, kteří nakupují vzácně nebo vůbec. U týdenních/měsíčních nakupujících převažuje průměrná a nadprůměrná životní spokojenost, zatímco u sporadických nakupujících a těch, kteří nenakupují online vůbec, je nejčastější nízká životní spokojenost.

Nejsnazší vysvětlení nabízí socioekonomická situace. Lidé, kteří si mohou dovolit nakupovat častěji, mohou zároveň častěji patřit do finančně lépe zajištěných domácností, což může souviset i s vyšší životní spokojeností. Z dat ale nelze určit, zda životní spokojenost ovlivňuje způsob nakupování, nebo zda nakupování ovlivňuje spokojenost v životě.

Frekvence nakupování × životní spokojenost



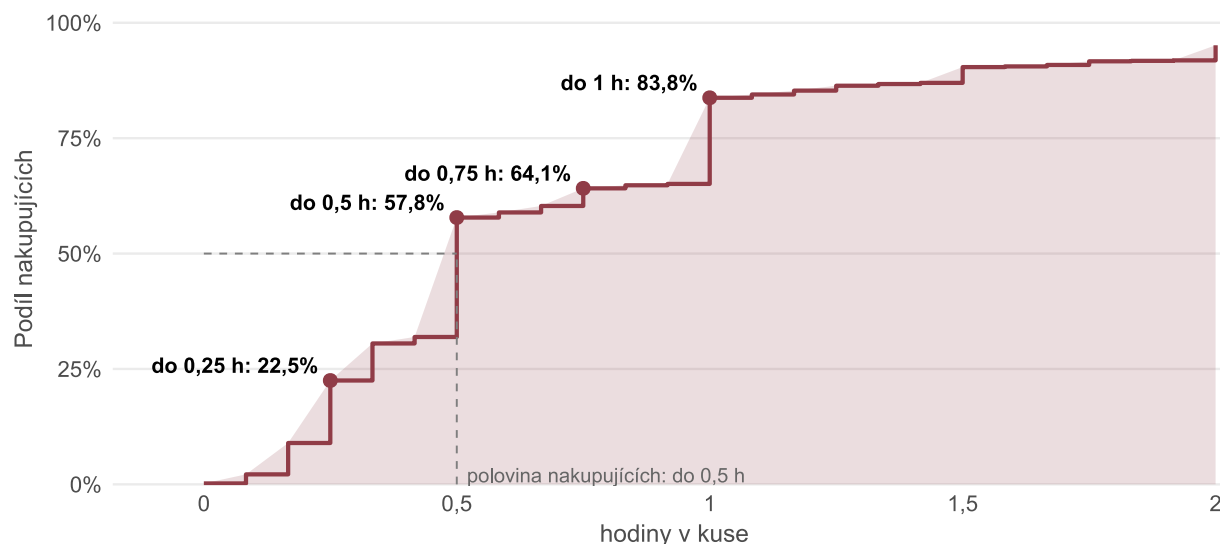
100 % = řádek. n = počet uživatelů internetu v kategorii. Celkově N = 4 472.

Kolik Češi stráví nakupováním v kuse?

Online nakupování je u většiny lidí krátkou aktivitou. Přibližně 84 % nakupujících se při jedné obvyklé nákupní aktivitě vejde do jedné hodiny a téměř 95 % nejvýše do dvou hodin. Více než dvě hodiny v kuse tedy tráví online nakupováním jen 5 % lidí. Typičtější je tedy krátké hledání, porovnávání a objednání zboží než dlouhé procházení internetových obchodů. Dlouhé nákupní aktivity představují spíše okrajový způsob chování.

Intenzita online nakupování

Obvyklá délka nakupování v kuse (podíl nakupujících s daným časem nebo méně)



Čte se takto: v bodě 1 hodina křivka ukazuje podíl nakupujících, kteří při jedné nákupní aktivitě stráví hodinu nebo méně. 100 % = 4 062 online nakupujících. Osa končí na 2 h; 4,9% uvádí delší čas, proto křivka nedosahuje 100 %. Hodnoty jsou počítané po 5 minutách; skoky na celých hodinách odpovídají zaokrouhleným odpovědím respondentů.

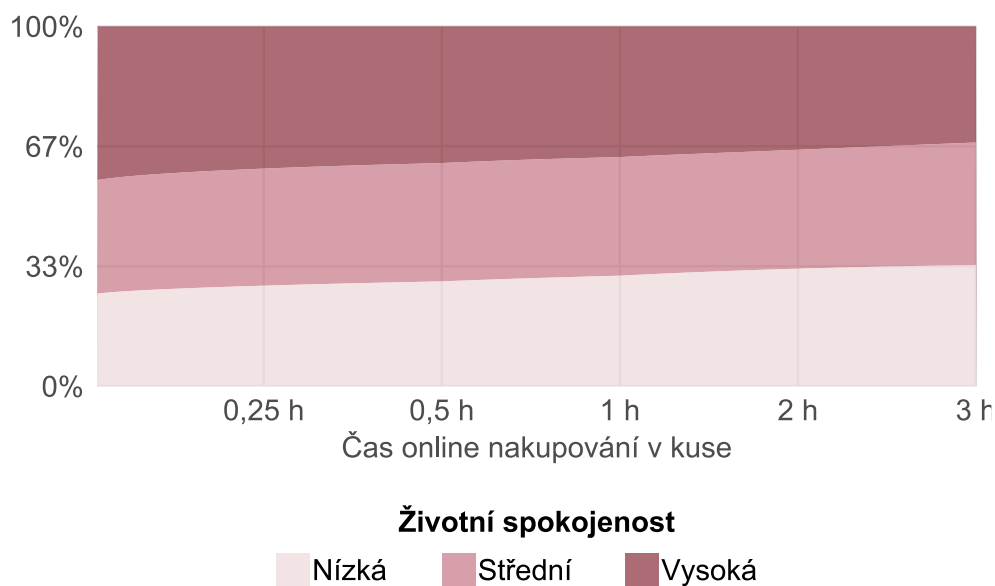
Souvisí intenzivní nakupování v kuse se životní spokojeností?

U kratších nákupních aktivit do jedné hodiny mírně převažují lidé s vysokou životní spokojeností. Ve skupině, která nakupováním tráví dvě až tři hodiny, se poměr obrací: podíl nízké spokojenosti je přibližně o 10 procentních bodů vyšší než podíl vysoké spokojenosti.

Tento rozdíl by mohl naznačovat, že delší čas strávený nakupováním souvisí s nižší životní spokojeností, výsledky však neposkytují důkazy o příčinné souvislosti. Navíc nelze stanovit konkrétní časovou hranici, od které by online nakupování obecně souviselo s nižší životní spokojeností.

Intenzita nakupování × životní spokojenost

Pouze online nakupující



n = 4 058 online nakupujících. Plynulý odhad místo hodinových kategorií.
Osa oříznuta na 3 h (2,5% nejintenzivnějších, 101 osob, není zobrazeno).

Rizikovost online nakupování

Kolik je v riziku návykové poruchy?

U online nakupování je riziko návykové poruchy extrémně vzácné. V rámci jedné vlny (průřezově) by mohlo být v riziku zhruba **0,7 %** osob v populaci, což odpovídá zhruba **42 700 obyvatelům Česka**. Pro kritéria diagnózy návykové poruchy je potřeba, aby potíže trvaly minimálně 12 měsíců. Takových bylo v případě návykové poruchy online nakupování **0,2 %** populace (zhruba 12 200 obyvatel).

Dvě pětiny těch, kteří byli „v riziku“ na jaře 2025, se nezúčastnily šetření po 12 měsících (42,4 %) a jejich neúčast byla značně vyšší než u těch, kteří v riziku na jaře 2025 nebyli. Ti, kteří se účastnili obou vln a bylo jim měřeno riziko (N = 2 780), se rozpadli do **čtyř skupin** (viz obrázek vpravo).

Přibližně jedna třetina čelila stejným potížím i po roce. **Dlouhotrvající potíže**, které jsou již klasifikovatelné jako porucha, **jsou tedy v populaci velmi vzácné, stejně jako rizikové nakupování jako takové**.

Měření ve vlně 1

Kolik lidí bylo v riziku v době měření?
Reprezentativní vzorek (n = 4 482).

V riziku
0,7 %
populace

~ 42 700 obyvatel Česka

Měření po roce

V obou vlnách bylo riziko měřeno u 2 784 lidí.

Stabilně bez rizika

98,8 %

(N = 2 746)

Riziko zmizelo

0,5 %

(N = 13)

Riziko se objevilo

0,5 %

(N = 15)

Stabilně v riziku

0,2 %

(N = 6)

~ 12 200 obyvatel

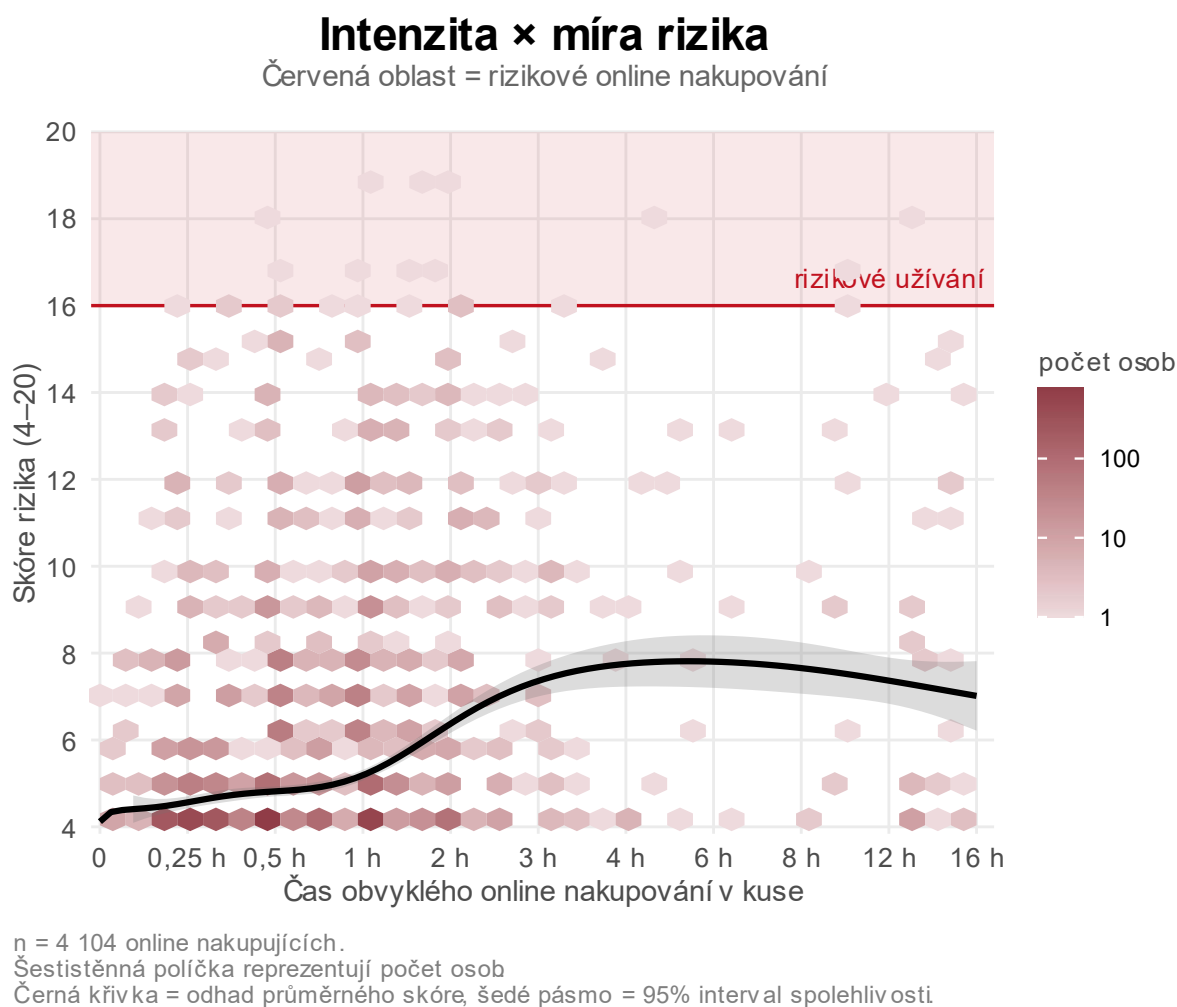
Kritéria návykových poruch dle WHO

- 1. Trvání a poškození:** Online nakupování je intenzivní, epizodické a trvalé (alespoň 12 měsíců) a způsobuje tzv. významné funkční poškození či omezení v osobní, rodinné, sociální, vzdělávací, pracovní či jiné důležité životní oblasti.
- 2. Ztráta kontroly:** Člověk často nebo velmi často ztrácí kontrolu nad tím, jak často či jakým způsobem nakupuje (četnost, intenzita, ukončování, ...).
- 3. Prioritizace:** Online nakupování má v životě člověka přednost a vytlačuje ostatní koníčky a zájmy.
- 4. Pokračování přes negativní dopady:** Online nakupování vede k negativním dopadům v různých oblastech života člověka, přesto v něm člověk vždy nebo téměř vždy pokračuje dál či dokonce aktivita stoupá.

Souvisí rizikové nakupování s intenzitou nakupování?

Lidé v riziku návykové poruchy online nakupování se věnují této aktivitě různě intenzivně. **Frekvence a intenzita nakupování nejsou spolehlivými ukazateli rizikového online nakupování.**

Výsledky dokonce ukazují, že v rámci intenzity nejsou mezi lidmi v riziku a bez rizika rozdíly. Nakupující v riziku tráví nakupováním mezi 0,5 a 2 hodinami v kuse a lidé mimo riziko pak typicky do 1 hodiny.

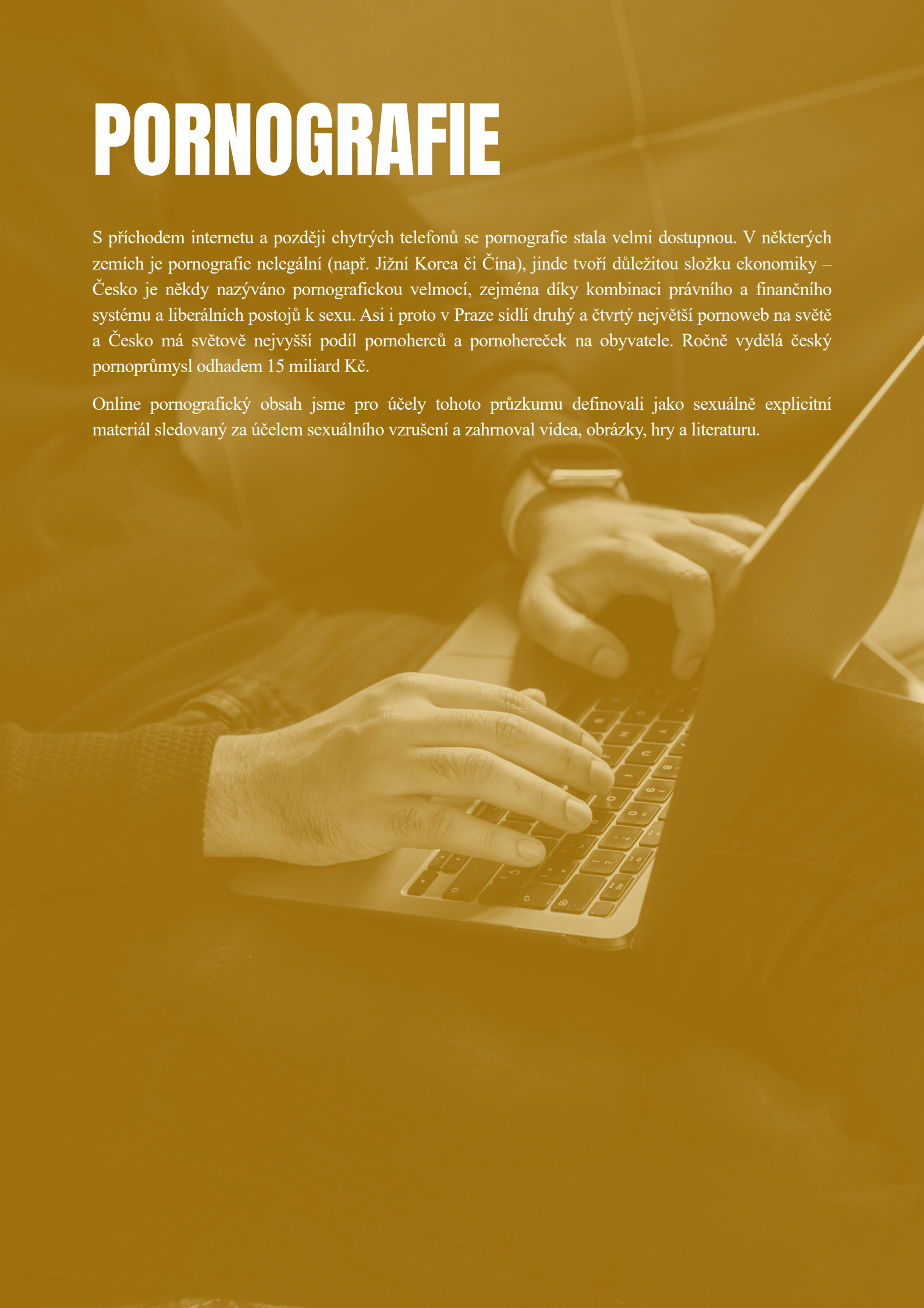


V rámci online nakupování se zdá, že frekvence ani intenzita nesouvisí s rizikem. Přesto může být online nakupování rizikové i z jiných důvodů: různé online obchody a tržiště využívají prvky gamifikace a gamblingu ve formě domnělých slev a odměn, kterými lákají zákazníky k dalším nákupům. Tržiště typu Temu, Shein či AliExpress uživatele lákají dokonce na „slevy“ až 100 % a donedávna nabízely extrémně levné zboží (na což reagovala EU zavedením cel). Problémem je ale hlavně nekontrolovaná kvalita výrobků, u nichž mnoho testů odhalilo škodlivé látky, nebezpečné sdílení dat či etické otázky jako levná pracovní síla či ekologická stopa.

PORNOGRAFIE

S příchodem internetu a později chytrých telefonů se pornografie stala velmi dostupnou. V některých zemích je pornografie nelegální (např. Jižní Korea či Čína), jinde tvoří důležitou složku ekonomiky – Česko je někdy nazýváno pornografickou velmocí, zejména díky kombinaci právního a finančního systému a liberálních postojů k sexu. Asi i proto v Praze sídlí druhý a čtvrtý největší pornoweb na světě a Česko má světově nejvyšší podíl pornoherců a pornohereček na obyvatele. Ročně vydělá český pornoprůmysl odhadem 15 miliard Kč.

Online pornografický obsah jsme pro účely tohoto průzkumu definovali jako sexuálně explicitní materiál sledovaný za účelem sexuálního vzrušení a zahrnoval videa, obrázky, hry a literaturu.



Specifika rizikového užívání pornografie

Sledování online pornografie není pro většinu lidí nutně nijak rizikové. Nicméně za určitých podmínek a pro některé uživatele může přinášet problémy, včetně návykovosti (ačkoliv častěji se poukazuje například na učení se nevhodným postojům, nerealistická očekávání s ohledem na sex, vztahy či vnímání vlastního těla). V aktuální Mezinárodní klasifikaci nemocí (MKN-11; Světová zdravotnická organizace, 2018) sice nenajdeme poruchu sledování pornografie, obdobnou poruchu ale odborníci definovali a zařadili jako *Kompulzivní poruchu sexuálního chování*, a to mezi *Poruchy kontroly impulzů*. Bez ohledu na klasifikaci se kritéria *Kompulzivní poruchy sexuálního chování* v MKN-11 z velké části překrývají s kritérii *Poruch způsobenými návykovým chováním*. Definována je jako:

1. **Trvání a poškození:** Přetrvávající vzorec neschopnosti ovládat intenzivní, opakující se sexuální impulzy nebo nutkání, které vedou k opakovanému sexuálnímu chování. Projevuje se po delší dobu (např. 6 měsíců nebo déle) a způsobuje významné funkční poškození v osobních, rodinných a sociálních vztazích, ve vzdělávání, v zaměstnání a ostatních důležitých oblastech života.
2. **Ztráta kontroly:** Četné neúspěšné snahy o výrazné omezení opakovaného sexuálního chování.
3. **Prioritizace:** Příznaky mohou zahrnovat opakované sexuální aktivity, které se stávají ústředním bodem života osoby do té míry, že zanedbává péči o zdraví a osobní hygienu nebo jiné zájmy, aktivity a povinnosti.
4. **Pokračování přes negativní dopady:** Pokračující opakované sexuální chování navzdory nepříznivým důsledkům nebo malému či žádnému uspokojení, které z něj plyne.

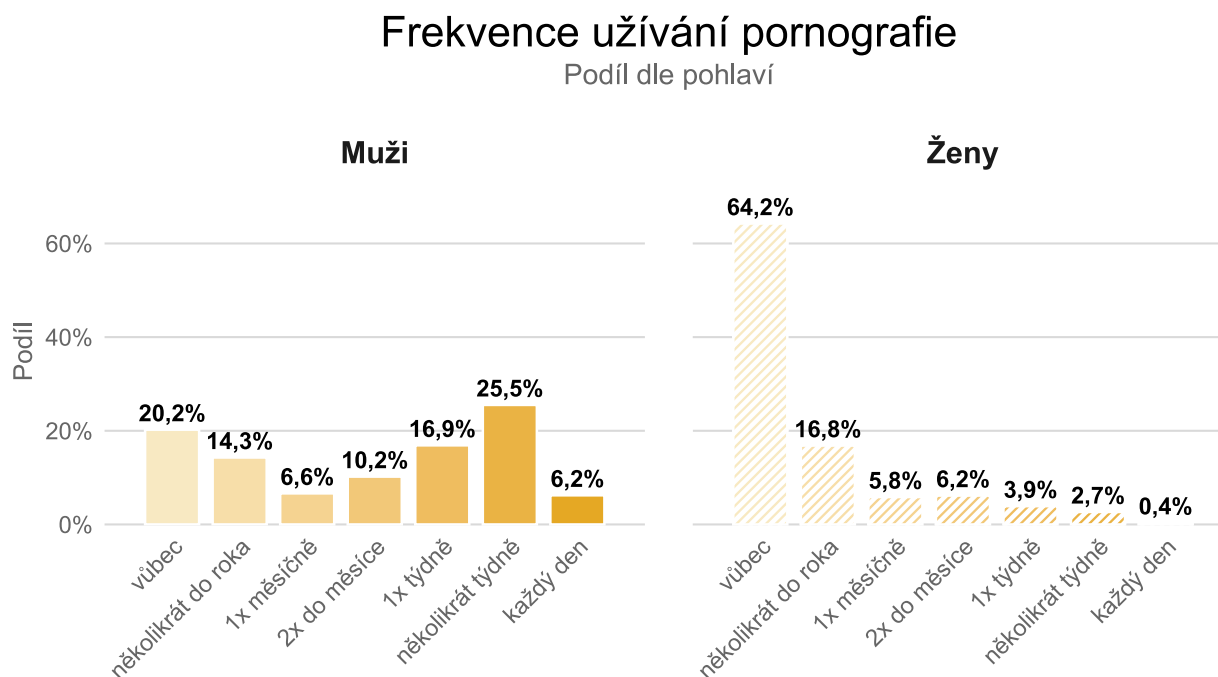
Důležitým bodem je také **irelevance morálních postojů**: trápení, které je spojeno výlučně s morálními či náboženskými soudy a nesouhlasem se sexuálními impulzy, nutkáním nebo chováním, není pro splnění tohoto požadavku dostačující.

Prezentovaná data dělíme dle pohlaví, protože dlouhodobě víme, že mezi muži je více uživatelů pornografie než mezi ženami a muži ji sledují častěji. Pro další kontext také využíváme data o sexuální objektifikaci, tedy tendenci vnímat ostatní spíše jako sexuální objekt než jako osobnost.

Jak často Češi sledují online pornografii?

V populaci je sledování pornografie poměrně běžné. Alespoň několikrát do roka ji sleduje zhruba 57 % dospělých. Aspoň jednou týdně pornografii pak sleduje 27 % osob. Naopak 43 % se jí vyhýbá.

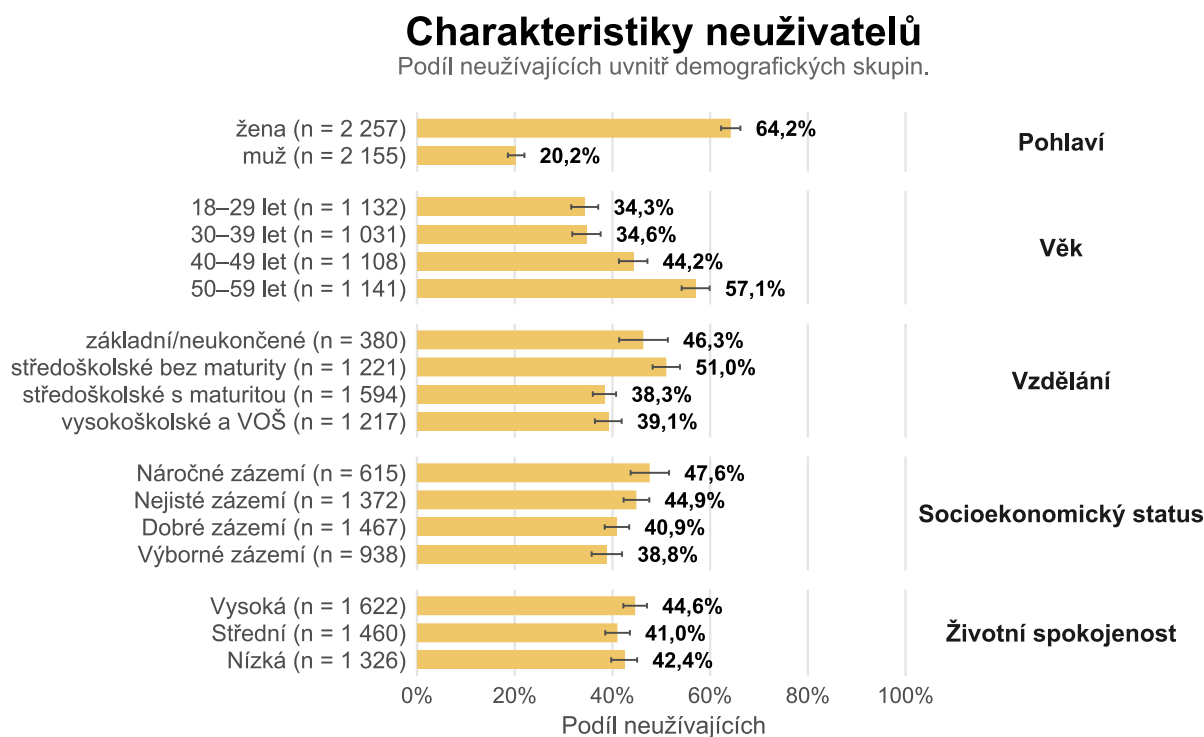
Mezi muži a ženami navíc existují významné rozdíly, které jsou větší než u ostatních online aktivit. Téměř dvě třetiny žen, které používají internet, pornografii vůbec nesledují, zatímco u mužů to je jen pětina. Asi třetina mužů sleduje pornografii několikrát týdně nebo denně. Uživatelky internetu v Česku sledují pornografii takto často jen vzácně (3,1 %).



100 % = zvlášť muži a zvlášť ženy s platnou odpovědí: Muži 2 155, Ženy 2 257 uživatelů internetu.

Kdo jsou neuživatelé?

Asi třikrát častěji jsou to ženy. Vyhýbání se pornografii online je také častější u lidí nad 40 let; mezi dospělými do 30 let je jich jen třetina, zatímco ve středním věku se podíl blíží polovině populace. Mezi nesledující pornografii také častěji patří lidé bez maturity a mírně častěji ti, kteří mají nejnáročnější socioekonomickou situaci. Z hlediska životní spokojenosti se podíly neliší.



Neužívající = odpověď „vůbec“ na frekvenci užívání online pornografie.

Celkem 1 886 neužívajících z 4 412 uživatelů internetu (vlna 1); n v popisku = velikost demografické skupiny.

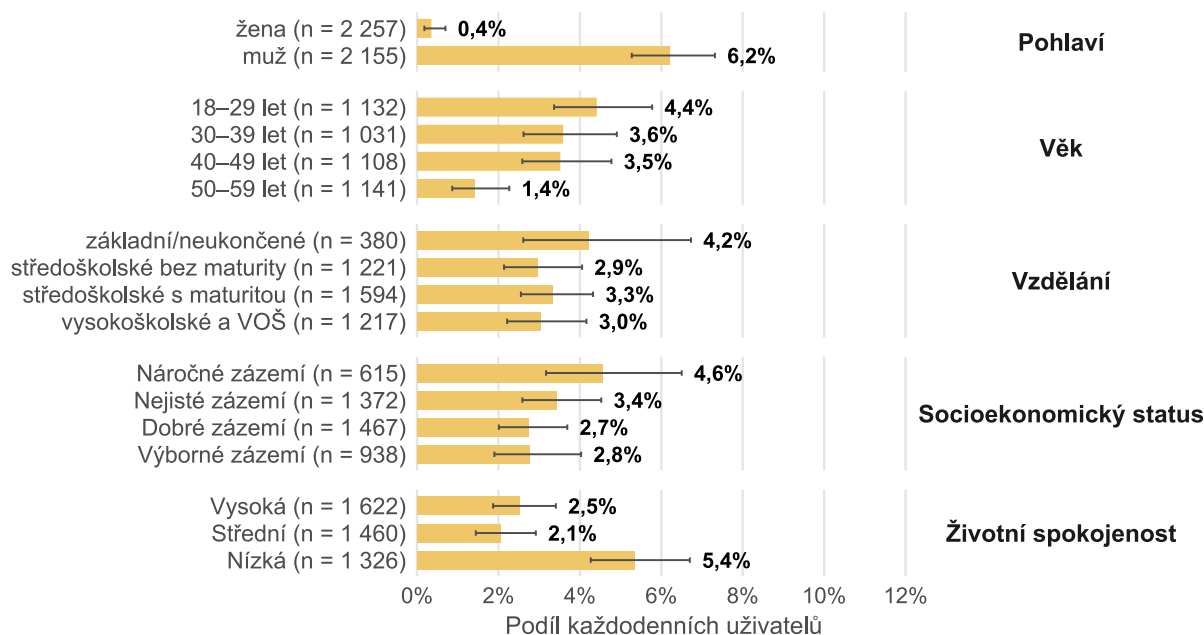
Úsečky = 95% interval spolehlivosti. Pokud se v rámci demografické skupiny úsečky překrývají, skupiny nejsou rozdílné.

Kdo sleduje pornografii každý den?

Mezi denními sledujícími, kterých je pouze 3,2 % populace, najdeme asi 15krát častěji muže. Jde také nejčastěji o lidi do 30 let a ty, kteří mají spíše nižší životní spokojenost. Rozdíly v rámci vzdělání a socioekonomického statusu nejsou.

Charakteristiky každodenních uživatelů

Podíl každodenních uživatelů uvnitř demografických skupin.



Každodenní uživatel = odpověď „každý den“ na frekvenci užívání online pornografie.

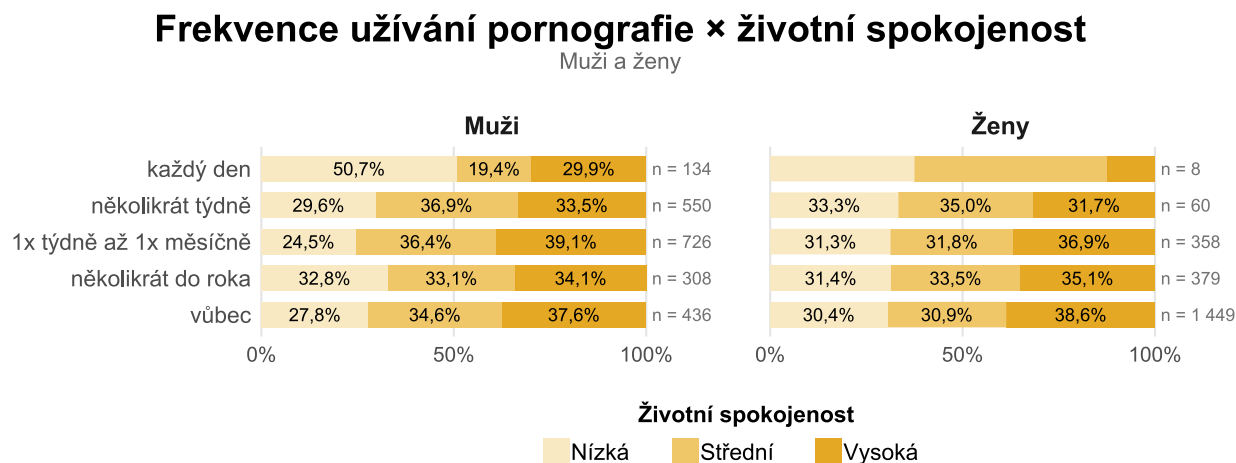
Celkem 0 každodenních uživatelů z 0 uživatelů internetu (vlá 1); n v popisku = velikost demografické skupiny.

Úsečky = 95% interval spolehlivosti. Pokud se v rámci demografické skupiny úsečky překrývají, skupiny nejsou rozdílné.

Souvisí frekvence sledování pornografie s životní spokojeností?

V grafu níže prezentujeme data ohledně frekvence sledování a životní spokojenosti. U žen neuvádíme podíly ve skupině každý den, protože by takové odhady byly na tak malé skupině nepřesné. Mezi ženami nicméně nejsou ve spokojenosti příliš rozdíly, ať už sledují online pornografii často nebo vůbec.

Naopak u mužů se objevil trend, který naznačuje, že každodenní uživatelé pornografie jsou až z poloviny nespokojení se svým životem, na rozdíl od ostatních frekvencí užívání. V rámci nich už rozdíly v životní spokojenosti nenajdeme.

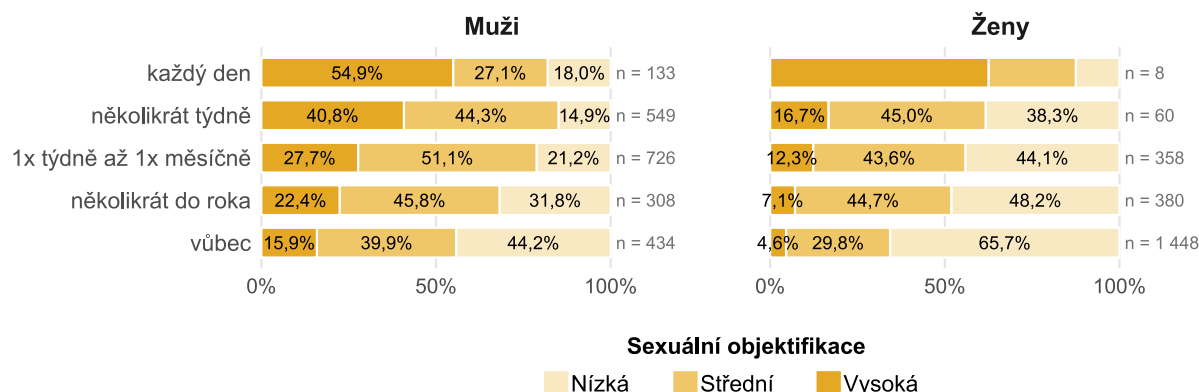


100 % = řádek, tj. lidé daného pohlaví v dané kategorii frekvence. n = počet osob v kategorii.
 U kategorií s méně než 30 osobami podíly neuvádíme kvůli vysoké nejistotě odhadu.

Souvisí frekvence sledování pornografie s objektifikací?

Frekvence užívání pornografie × objektifikace

Zvlášť muži a ženy; rozložení objektifikace uvnitř kategorií frekvence



100 % = řádek, tj. lidé daného pohlaví v dané kategorii frekvence. n = počet osob v kategorii.
 U kategorií s méně než 30 osobami podíly neuvádíme kvůli vysoké nejistotě odhadu.

U mužů i žen platí, že s vyšší frekvencí užívání online pornografie roste i tendence k sexuální objektifikaci. U žen v případě každodenního užívání opět neuvádíme podíly kvůli malé přesnosti odhadu. Více než polovina mužů, kteří sledují pornografii denně, patří mezi ty, kteří mají tendenci silně objektifikovat. U sledování několikrát týdně jde přibližně o 41 %. Oproti tomu u žen se v případě konzumace několikrát týdně jedná jen o 17 %.

Podobně klesá přítomnost nízké míry objektifikace až po frekvenci sledování několikrát týdně. U žen můžeme v datech sledovat podobný trend, kdy s rostoucí frekvencí stoupá i přítomnost vysoké míry objektifikace, a klesá výskyt nízké míry objektifikace, s výjimkou frekvence užívání jedenkrát týdně.

CO JE TO SEXUÁLNÍ OBJEKTIFIKACE?

Sexuální objektifikace označuje tendenci vnímat druhé osoby hlavně prostřednictvím jejich sexuální přitažlivosti a zaměřovat pozornost především na jejich tělo nebo jeho jednotlivé části. Do určité míry se jedná o běžný sociální jev, který se může objevovat i v respektujících mezilidských či partnerských vztazích. Výzkumy ale naznačují, že vyšší míra sexuální objektifikace souvisí s řadou negativních důsledků: s problémy v partnerských vztazích, stereotypním vnímáním druhých či se sexuálním obtěžováním. Projevuje se mj. zvýšenou pozorností vůči fyzickému vzhledu druhých, hodnotícími pohledy či soustředěním na jednotlivé části těla místo vnímání člověka jako komplexní osobnosti.

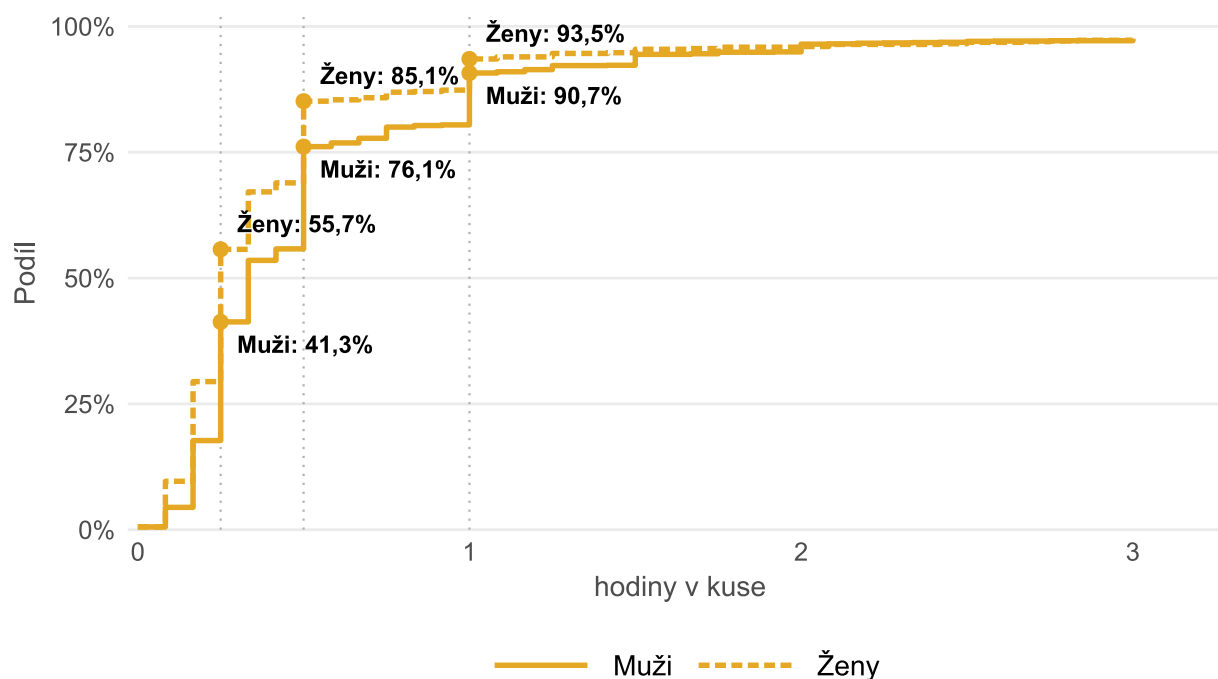
Náš vzorek jsme pro účely této zprávy rozdělili na skupiny dle míry objektifikace. Skóre se pohybovalo mezi 1 a 5 a vzorek jsme rozdělili na tři skupiny: **nízká** (1-1,99), **střední** (2-2,99) a **vysoká** (3 a víc). Rozdělení je poměrně hrubé, a tak nám dává spíše obecnou představu o sexuální objektifikaci než přesný odhad.

Kolik Češi stráví s pornografií v kuse?

Polovina mužů sleduje pornografii v kuse zhruba do 20 minut. U žen převládá sledování do 15 minut. Rozdíly mezi pohlavími najdeme především v rozmezí 0 až 1 hodiny. Více než 1 hodinu v kuse se pornografií obvykle věnuje jen 9,3 % mužů a 6,5 % žen.

Intenzita užívání pornografie

Obvyklá délka užívání v kuse (podíl uživatelů s daným časem nebo méně)



Čte se takto: v bodě 0,5 hodiny křivka ukazuje podíl uživatelů, kteří při jednom sezení stráví s pornografií půl hodiny nebo méně.

100 % = zvlášť muži a zvlášť ženy: Muži 1 620, Ženy 727 uživatelů pornografie.

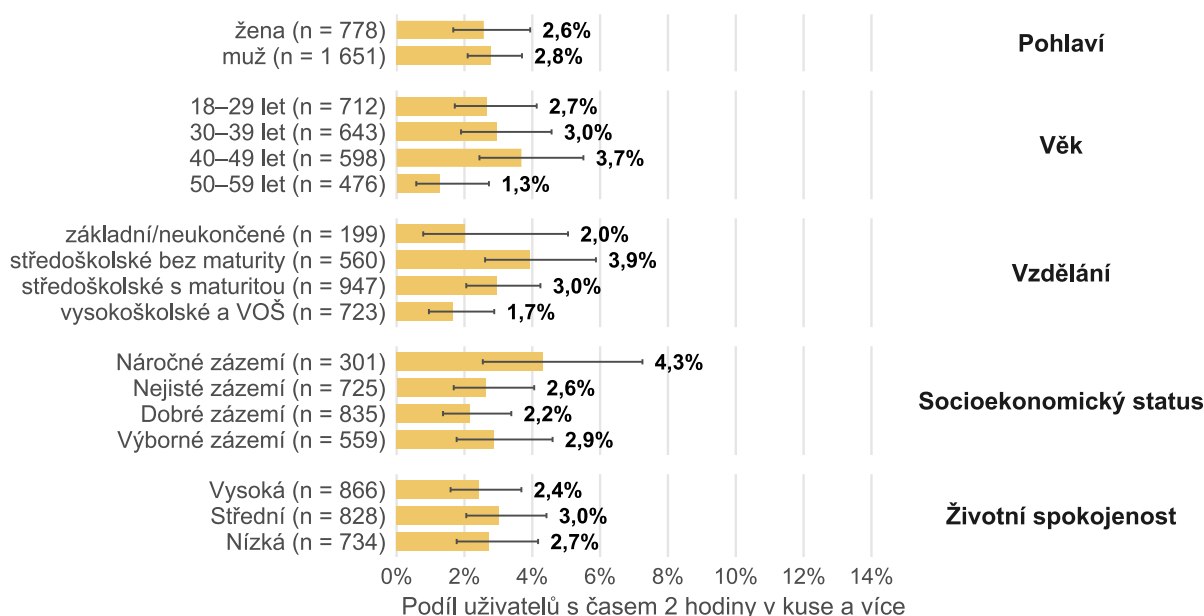
Svislé tečkované čáry označují 15 min, 30 min, 1 h. Hodnoty jsou počítané po 5 minutách.

Kdo jsou intenzivní uživatelé pornografie?

Jako intenzivní uživatele jsme pro tento dokument kategorizovali ty, kteří stráví sledováním pornografie obvykle 2 a více hodin. Celkem šlo o 4,6 % uživatelů pornografie. Hranici dvou hodin jsme zvolili proto, že v naprosté většině případů jde při takovém sledování pornografie o jinou aktivitu než u lidí, kteří s ní stráví do 1 hodiny. Pornografie neslouží jen jako snadný nástroj k dosažení uspokojení, ale v tak dlouhých maratonech jde o „edging“ – sexuální techniku, při které jedinec záměrně oddaluje vyvrcholení. Stává se také nekontrolovanou aktivitou, která má negativní dopady ([Blinka a kol., 2022](#)).

Charakteristiky intenzivních uživatelů

Podíl uvnitř demografických skupin.



Intenzivní užívání = 2 hodiny v kuse a více.

Celkem 0 osob z 0 uživatelů internetu, kteří uvedli platnou odpověď (vlna 1);

hodnoty nad 16 h byly vyřazeny jako nevalidní. n v popisku = velikost demografické skupiny.

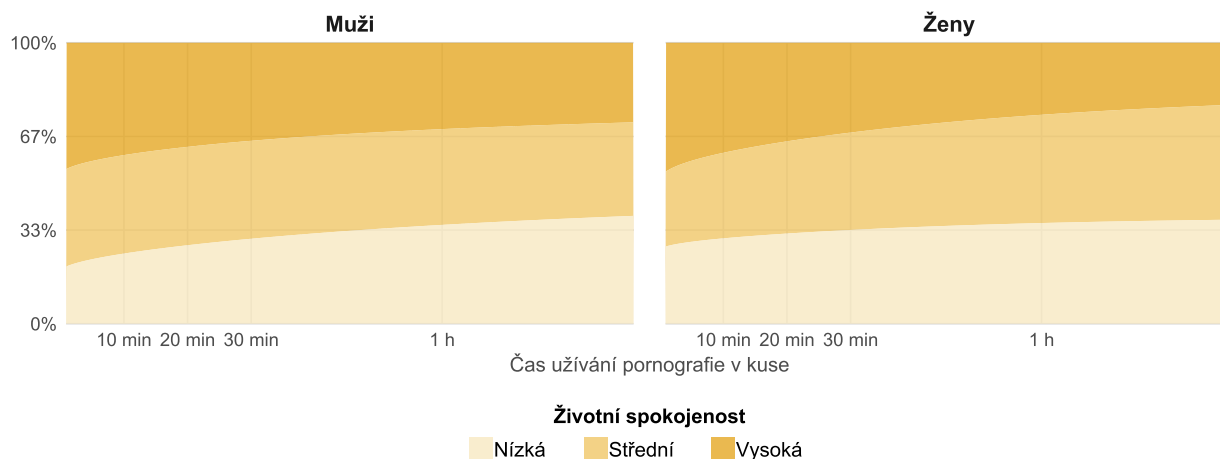
Úsečky = 95% interval spolehlivosti. Pokud se v rámci demografické skupiny úsečky překrývají, skupiny nejsou rozdílné.

Souvisí intenzita sledování pornografie v kuse s životní spokojeností?

U mužů i žen vidíme souvislost mezi intenzitou sledování pornografie a životní spokojeností – čím delší dobu v kuse obvykle pornografii konzumují, tím spíše patří mezi méně spokojené. Mezi muži i ženami, kteří pornografii nesledují nebo ji sledují obvykle do 15 až 20 minut, převažují lidé s průměrnou až nadprůměrnou životní spokojeností. Největší podíl spokojených je mezi uživateli pornografie, kteří jí tráví opravdu krátce (do 5 minut) a slouží jim patrně k rychlé stimulaci či uvolnění.

Intenzita užívání × životní spokojenost

Zvlášť muži a ženy; pouze uživatelé pornografie



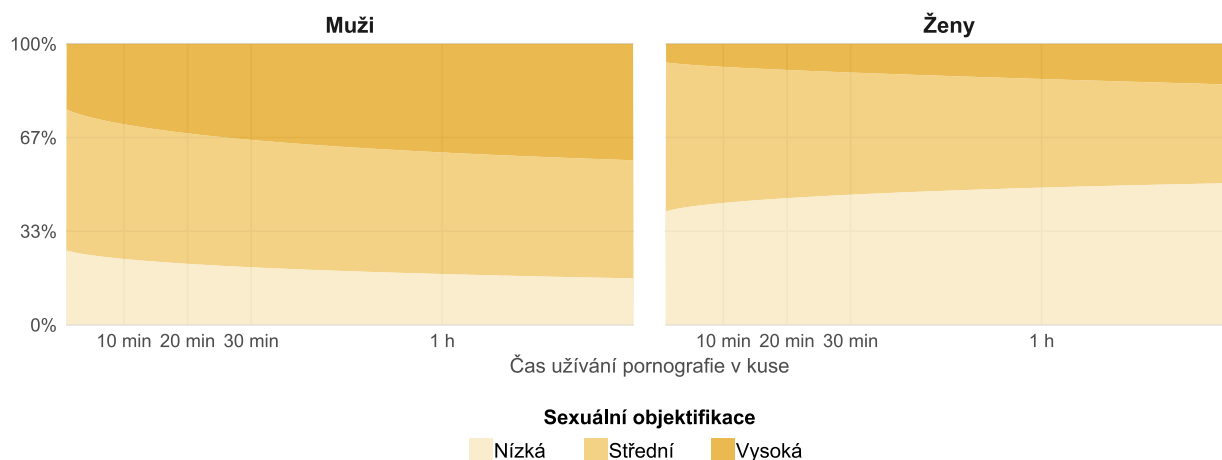
n = Muži 1 620, Ženy 726 uživatelů pornografie. Plynulý odhad.
Osa končí na 1,5 h; delší časy uvádí Muži 91, Ženy 33 osob a nejsou zobrazené.

Souvisí intenzita sledování pornografie se sexuální objektifikací?

U mužů platí, že čím delší obvyklá konzumace, tím vyšší tendence k objektifikaci. U žen je vztah složitější – většina obecně nemá tendenci k objektifikaci, ale ty, které ji mají silnější, také častěji konzumují pornografii po delší dobu. I u žen, které sledují pornografii intenzivně, je ale veliký podíl těch, které mají tendenci objektifikovat velmi málo nebo vůbec.

Intenzita užívání × objektifikace

Zvlášť muži a ženy; pouze uživatelé pornografie



n = Muži 1 618, Ženy 726 uživatelů pornografie. Plynulý odhad.

Osa končí na 1,5 h; delší časy uvádí Muži 90, Ženy 33 osob a nejsou zobrazené.

Rizikovost užívání pornografie

Kolik je v riziku návykové či kompulzivní poruchy?

Díky našemu měření jsme zjistili, že v rámci jedné vlny (průřezově) by mohlo být v riziku zhruba **0,6 %** osob v populaci, což odpovídá asi **36 600 obyvatelům**. Pro kritéria diagnózy je potřeba, aby potíže trvaly dlouhodobě. V rámci měření po roce bylo v případě poruchy užívání pornografie v riziku **0,2 %** populace (zhruba 12 200 obyvatel).

Více než polovina těch, kteří byli „v riziku“ na jaře 2025, se nezúčastnila šetření po 12 měsících (57,7 %) a neúčast byla značně vyšší než u těch, kteří v riziku na jaře 2025 nebyli. Ti, kteří se účastnili obou vln a bylo jim měřeno riziko (N = 2 773), se rozpadli do **čtyř skupin** (viz obrázek vpravo).

Pouze jedna třetina čelila stejným potížím i po 12 měsících. **Dlouhotrvající potíže**, které jsou již klasifikovatelné jako porucha, **jsou v populaci spíše vzácné**.

Měření ve vlně 1

Kolik lidí bylo v riziku v době měření?
Reprezentativní vzorek (n = 4 463).

V riziku
0,6 %
populace

~ 36 600 obyvatel Česka

Měření po roce

V obou vlnách bylo riziko měřeno u 2 773 lidí.

Stabilně bez rizika

99,1 %
(N = 2 747)

Riziko zmizelo

0,2 %
(N = 6)

Riziko se objevilo

0,5 %
(N = 15)

Stabilně v riziku

0,2 %
(N = 5)
~ 12 200 obyvatel

Kritéria kompulzivní poruchy/návykových poruch dle WHO

1. Trvání a poškození: Přetrvávající vzorec neschopnosti ovládat intenzivní, opakující se sexuální impulzy nebo nutkání, které vedou k opakovanému sexuálnímu chování. Projevuje se po delší dobu (např. 6 měsíců nebo déle) a způsobuje významné funkční poškození v osobních, rodinných a sociálních vztazích, ve vzdělávání, v zaměstnání a ostatních důležitých oblastech života.

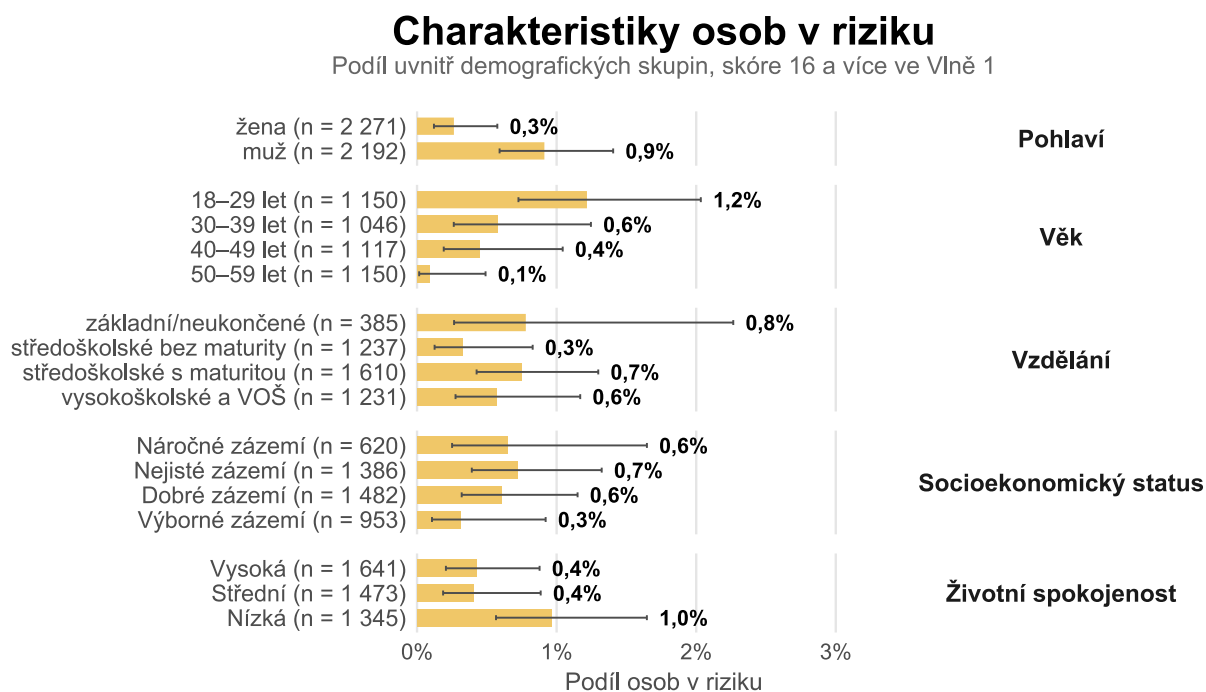
2. Ztráta kontroly: Četné neúspěšné snahy o výrazné omezení opakovaného sexuálního chování.

3. Prioritizace: Příznaky mohou zahrnovat opakované sexuální aktivity, které se stávají ústředním bodem života osoby do té míry, že zanedbává péči o zdraví a osobní hygienu nebo jiné zájmy, aktivity a povinnosti.

4. Pokračování přes negativní dopady: Pokračující opakované sexuální chování navzdory nepříznivým důsledkům nebo malému či žádnému uspokojení, které z něj plyne.

Kdo jsou uživatelé v riziku?

V první vlně byli častěji v riziku muži a lidé do 30 let (oproti lidem nad 50 let). V rámci ostatních charakteristik nejsou rozdíly.

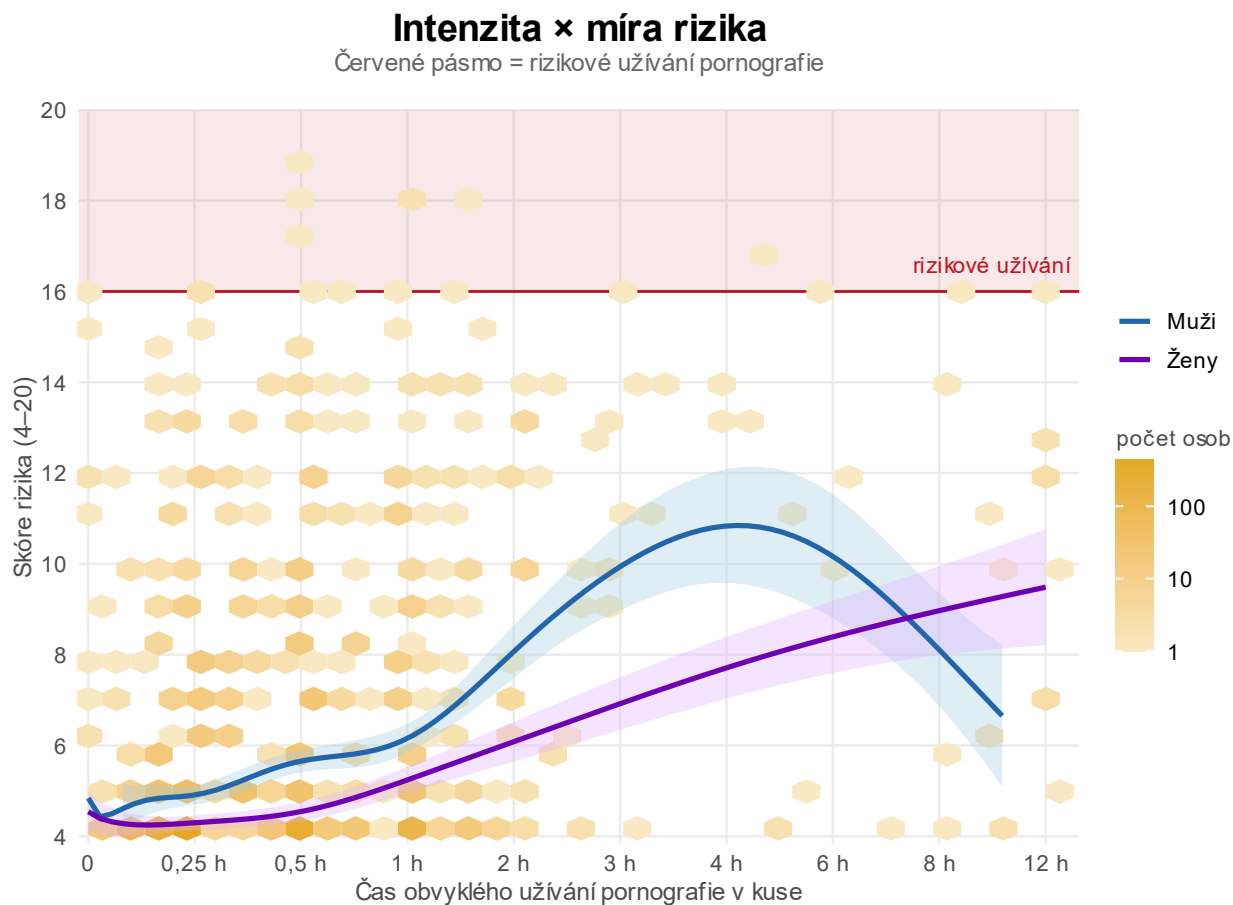


V riziku = součet 4 položek screeningového nástroje ≥ 16 (screeningová hranice, nikoli diagnóza). Celkem 26 osob z 4 463 respondentů vlny 1 s platně změřeným rizikem; vyřazeno 21 respondentů. Jmenovatel je populační: kdo pornografii neužívá, je zde veden jako bez rizika. n v popisku = velikost demografické skupiny. Úsečky = 95% interval spolehlivosti. Pokud se v rámci demografické skupiny úsečky překrývají, skupiny nejsou rozdílné.

Souvisí rizikové sledování pornografie s intenzitou?

Lidé v riziku návykové poruchy užívání pornografie se věnují této aktivitě různě intenzivně. **Frekvence a intenzita užívání tedy nejsou spolehlivými ukazateli rizikového užívání pornografie.**

Naše výsledky ukazují, že v rámci intenzity nejsou mezi lidmi v riziku a bez rizika velké rozdíly. Uživatelé pornografie v riziku tráví sledováním mezi 0,5 a 2 hodinami v kuse a lidé mimo riziko pak typicky do 0,5 hodiny. Průměrné riziko je vyšší u mužů než u žen. Při užívání nad 1 hodinu v kuse u mužů navíc riziko stoupá strměji.



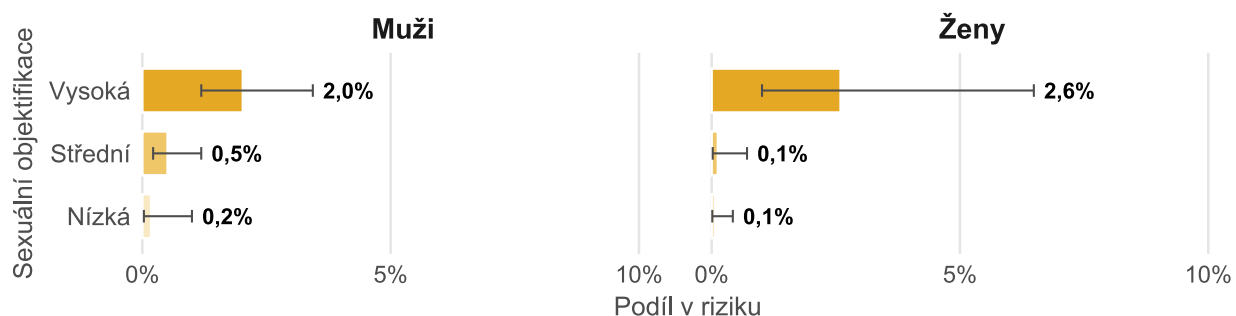
n = 2 427 uživatelů pornografie. Šestistěnná políčka reprezentují počet osob
Křivky = odhad průměrného skóre zvlášť z dat mužů (1 634) a z dat žen (768), barevné pásmo = 95% interval spolehlivosti.
Tam, kde je pásmo široké, je odhad nejistý – v dané části osy je málo osob.

Souvisí rizikové sledování pornografie se sexuální objektifikací?

Osob označených jako v riziku bylo 0,6 % populace. Přestože jde o malý počet osob ($n = 26$), souvislost se sexuální objektifikací je přítomná jak u mužů, tak u žen. Mezi těmi, kteří mají silnější tendenci k sexuální objektifikaci, je také větší počet mužů i žen v riziku. Je ale potřeba upozornit, že nelze určit, zda rizikové užívání pornografie objektifikaci způsobuje, nebo naopak.

Rizikovost × objektifikace

Podíl v riziku problémového užívání uvnitř skupin objektifikace, vlna 1



V riziku = součet 4 položek PUDT ≥ 16 (screeningová hranice, nikoli diagnóza).

Jmenovatel = zvlášť muži a ženy s platným rizikovým statusem: Muži 2 187, Ženy 2 268.

Úsečky = 95% Wilsonův interval spolehlivosti. Pokud se úsečky překrývají, skupiny se neliší.

METODOLOGIE

SBĚR DAT

Prezentovaná data byla sbírána metodou **CAWI** (*Computer-Assisted Web Interviewing*) – respondenti vyplňovali dotazník samostatně online. Sběr dat provedla agentura STEM/MARK na základě zadání Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity.

Výzkum se zaměřoval na **uživatelé internetu mezi 18 a 59 lety** v Česku. Respondenti pocházeli z Evropského národního panelu (ENP), což je etablovaný online panel se stabilní základnou přibližně 58 000 respondentů. Panelisté byli osloveni e-mailem a před zahájením dotazníku prošli screeningem ověřujícím, že spadají do cílové skupiny.

Aby výsledný vzorek odpovídal skutečné struktuře dospělé populace v Česku, byl pro první vlnu použit **stratifikovaný kvótní výběr**. Kvóty byly nastaveny podle pohlaví, věku, vzdělání, velikosti bydliště a regionů soudržnosti (NUTS2). Jejich plnění bylo průběžně monitorováno a automaticky aktualizováno. Veškeré procesy kontroly a čištění dat zajišťovali pracovníci STEM/MARK pod dohledem vedení projektu.

Sběr dat první vlny proběhl v období od 10. dubna do 13. května 2025. Výzkumu předcházela pilotáž (9.-10. dubna 2025, $n = 28$). Celkem bylo osloveno 7 237 panelistů, přičemž 4 657 dotazník vyplnilo. Z těchto odpovědí bylo následně vyřazeno 173 dotazníků pro nesplnění kontrolních kritérií kvality, čímž vznikl **finální soubor 4 484 platných respondentů**.

Sběr dat druhé vlny proběhl od 9. dubna do 4. května 2026. Druhé vlně rovněž předcházela pilotáž (5.-8. dubna 2026, $n = 51$). Osloveno bylo 4 083 panelistů, kteří vyplnili první vlnu. Po kontrole kvality vznikl **finální soubor 2 786 platných respondentů**, kteří poskytli data v obou vlnách.

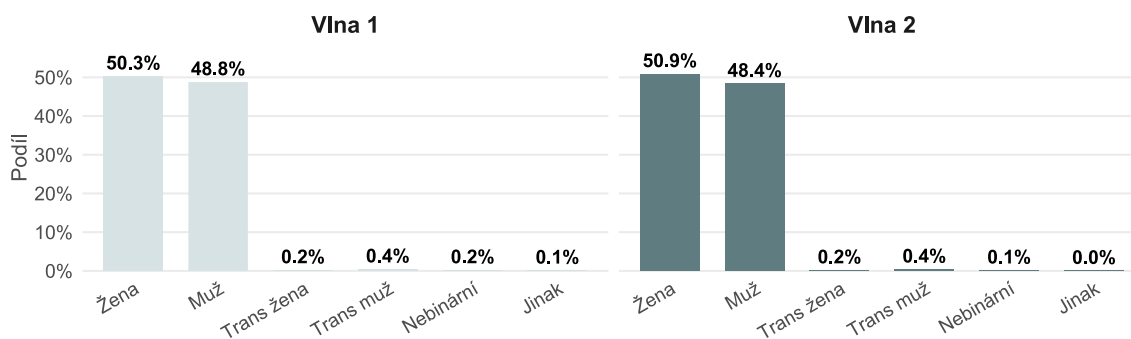
VZOREK

V obou vlnách je velmi podobné složení populace, aby si šetření zachovalo reprezentativitu. Vzorek byl v první vlně sesbírán tak, aby splňoval reprezentativní kvóty dle dat z Českého statistického úřadu o populaci uživatelů internetu v Česku. Druhé vlny se sice nezúčastnili všichni, složení vzorku je ale velmi podobné.

Zastoupení žen a mužů je prakticky vyrovnané. Genderová identita vzorku byla v první vlně z 99,4 % v souladu s připsaným pohlavím (tj. cisgender lidé) a z 0,6 % se od připsaného pohlaví lišila (tj. transgender lidé). Mezi transgender lidmi byla třetina trans mužů, třetina nebinárních lidí (necítí se ani jako muž, ani jako žena), šestina trans žen a šestina lidí, kteří používají jiné označení (např. genderqueer, genderfluid, agender apod.). Tato populační data jsou v souladu s výsledky průzkumu CzechSex (2024).

Genderová identita

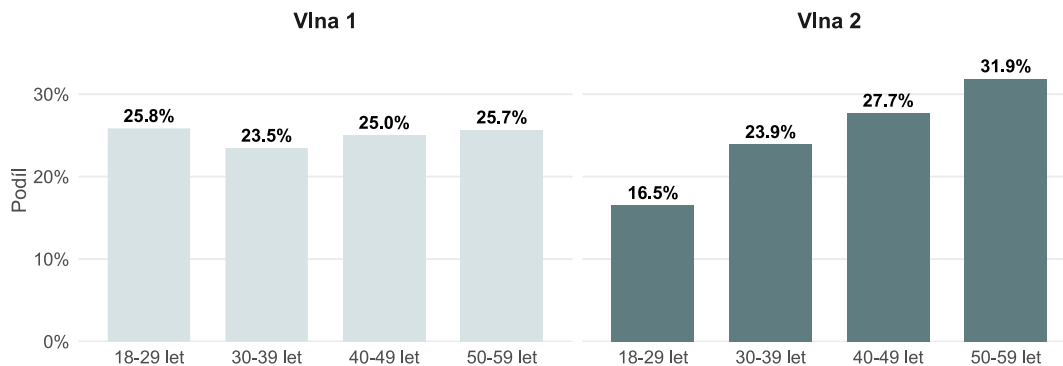
Vnímaná psychosociální identita



Vlna 1: N = 4 479 | Vlna 2: N = 2 781
Populace uživatelů internetu v Česku. Sběr proběhl v na jaře 2025 a 2026.

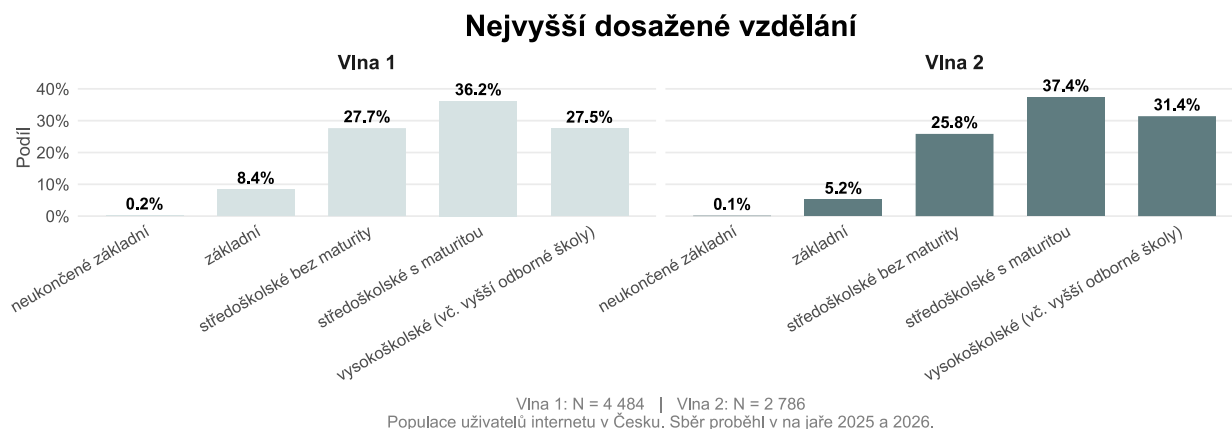
Průměrný věk vzorku byl 39,3 roku a sledovaná populace zahrnovala dospělé od 18 do 59 let.

Věkové složení vzorku

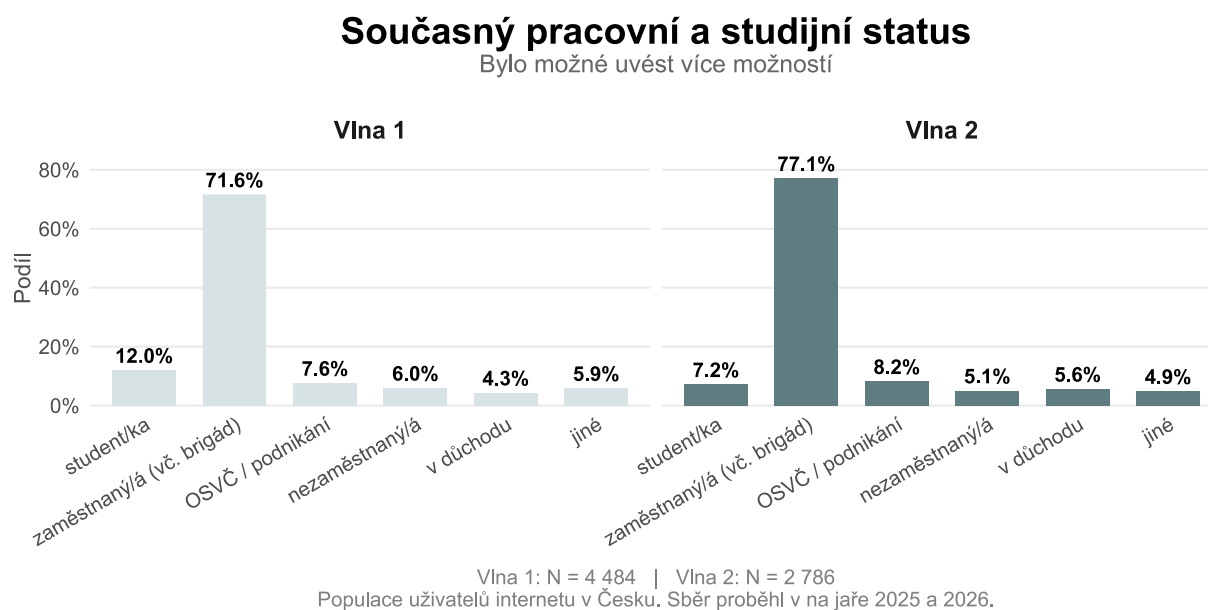


Vlna 1: N = 4 484 | Vlna 2: N = 2 707
Populace uživatelů internetu v Česku. Sběr proběhl v na jaře 2025 a 2026.

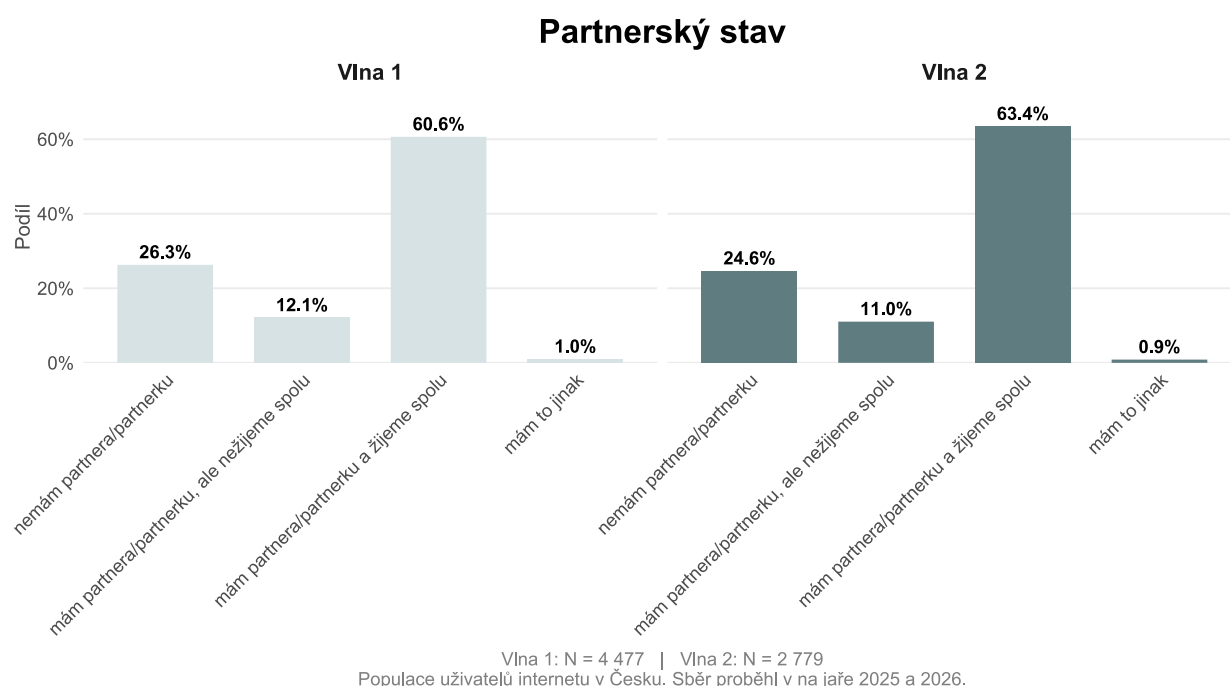
Více než 90 % lidí ve vzorku mělo alespoň středoškolské vzdělání. Pouze základní nebo neukončené základní vzdělání uvedlo dohromady 8,5 %. Populace uživatelů internetu je tedy vzdělanostně soustředěná především do středních a vyšších kategorií, což může souviset také s mírou digitální gramotnosti a používáním online služeb. Rozložení vzdělání v našem vzorku bylo strukturováno tak, aby reprezentovalo uživatele internetu v Česku.



Ekonomicky aktivní lidé tvořili výraznou většinu vzorku. Protože bylo možné uvést více současných zaměstnaneckých statusů, jednotlivé podíly se mohou překrývat. Přibližně čtyři pětiny populace jsou však nějakým způsobem zapojené do práce nebo podnikání, takže výsledky popisují především ekonomicky aktivní dospělé.

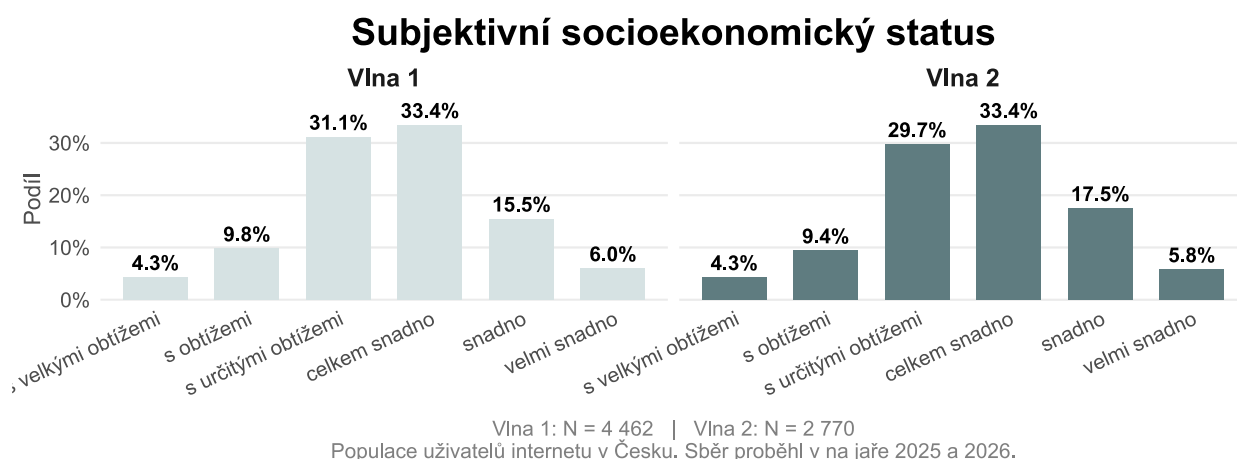


Nějakou formu partnerského vztahu měly přibližně tři čtvrtiny lidí. Partnerské soužití je tedy v Česku převládajícím stavem, což může být relevantní pro všechny online aktivity, které v této zprávě popisujeme – naše chování a návyky mají vždy vliv i na blízké okolí a naopak.



Socioekonomický status jsme mapovali pomocí otázky „*Jak vychází Vaše domácnost s celkovým měsíčním příjmem?*“. Přibližně 55 % respondentů v první vlně uvedlo, že jejich domácnost vychází s příjmem alespoň celkem snadno. Naopak obtíže nebo velké obtíže uvedlo 14,1 % lidí. Výrazné finanční napětí se tedy týká menší části populace, určitou míru nejistoty však zažívá dohromady téměř polovina domácností. Subjektivní ekonomická situace je poměrně stabilní ukazatel subjektivní životní spokojenosti (viz níže) i návyků a chování lidí. Obecně se lidem daří lépe v osobní zdravotní, sociální i pracovní oblasti, pokud nemají finanční starosti.

V tomto dokumentu dělíme participanty na čtyři skupiny – **Náročné zázemí** (odpovědi „s velkými obtížemi“ a „s obtížemi“), **Nejisté zázemí** (odpověď „s určitými obtížemi“), **Dobré zázemí** (odpověď „celkem snadno“) a **Výborné zázemí** (odpovědi „snadno“ a „velmi snadno“).



Subjektivní životní spokojenost je zásadní ukazatel, který pro popis společnosti používá sociologie, psychologie, ekonomie i další vědy. Vlastní pohled na aktuální život je také zásadní ve

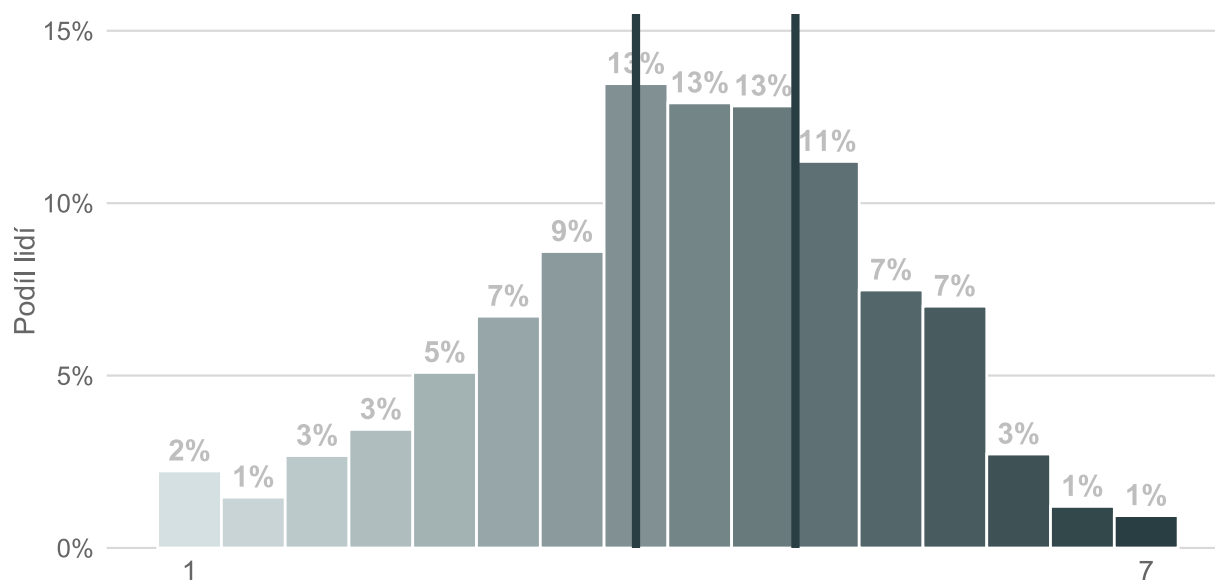
zdravotnictví – mnohé poruchy hodnotíme mimo jiné i podle toho, zda člověku zasahují do životní spokojenosti a fungování, či ne.

U měřených online aktivit – tedy sociálních sítí, her, online nakupování a sledování pornografie – jsme se proto vždy podívali také na to, zda souvisí s životní spokojeností.

Náš vzorek jsme pro účely této zprávy rozdělili na tři skupiny: skupina, jejíž životní spokojenost je spíše **nízká**, **střední** a **vysoká**. Každá skupina je stejně velká – tvoří vždy 33,3 % vzorku první vlny. Lidé jsou tedy seřazeni dle míry životní spokojenosti: spodní třetina je „Nízká“, střední třetina je „Střední“ a horní třetina je „Vysoká“. Toto rozdělení je poměrně hrubé, a tak nám dává spíše obecnou představu o životní spokojenosti než přesný odhad.

Subjektivní životní spokojenost

1 = nejnižší, 7 = nejvyšší.



Pozn.: Vertikální čáry dělí skupiny dle životní spokojenosti: 'Nízká', 'Střední' a 'Vysoká'.