

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra technické a informační výchovy

Bakalářská práce

Markéta Zápecová

Netolismus u studentů SOŠ ve městě Kroměříž

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně a uvedla jsem v ní veškerou literaturu a ostatní informační zdroje, které jsem použila.

V Olomouci dne 30. 4. 2021

.....
Markéta Zápecová

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucímu mé práce panu Mgr. Tomáši Dragonovi za jeho obětavou pomoc, trpělivost, čas, cenné rady a připomínky, které mi pomohly při psaní bakalářské práce. Také chci poděkovat své rodině za trpělivost a podporu, kterou mi poskytovala v době studia a při psaní bakalářské práce.

Markéta Zápecová

Obsah

Úvod	5
1 Adolescenti a závislosti	7
2 Netolismus	9
2.1 Definiční a vymezení pojmu	9
2.2 Charakteristika	11
3 Virtuální drogy	13
3.1 Sociální sítě	13
3.2 Počítačové hry	15
3.3 Digitální zařízení	16
4 Rizika na internetu	18
4.1 Následky závislosti	19
4.2 Léčba závislosti	19
4.3 Možnosti prevence	20
5 Empirická část	23
5.1 Metodologie výzkumu	23
5.2 Analýza dat	26
5.3 Interpretace dat	35
5.4 Závěry výzkumu	37
5.5 Diskuze	38
Závěr	40
Seznam použitých zdrojů	41
Seznam grafů	44
Seznam tabulek	45
Seznam příloh	46

Úvod

Pro současnou generaci je více jak přirozené využívat v maximální míře vymoženosti naší doby jako jsou počítače, internet a jiné technologie, které by měly sloužit jako takoví pomocníci ulehčující nám naši každodenní práci.

Ukázkou toho všeho je například každodenní používání internetu a sociálních sítí. Tyto informační platformy nám nabízí velmi široké spektrum příležitostí. Může se jednat o jakýsi druh pomoci a zdroj informací při vzdělávání, výkonu zaměstnání, ale také nabízí různé druhy volnočasové zábavy, mezi které patří zejména hry, hudba, filmy, dokumenty apod. Není však žádným tajemstvím, že se tyto „pomocníci“ stali každodenní součástí našich životů, které tak výrazně ovlivňují a většina z nás si už nedokáže představit život bez nich. Díky chytrým telefonům se nám přístup k internetu stal dosažitelným z jakéhokoliv místa, při jakékoliv naší činnosti, tedy kdykoliv u nás vyvstane potřeba se ponořit do tohoto imaginárního světa informací. Namísto využití volného času pro sport, relaxaci, rodinu, se spousta z nás noří do světa internetu a tímto se vědomě i nevědomě výrazně mění i styl našeho života s neoddiskutovatelným negativním dopadem na naše zdraví, vztahy, ale fungování celé naší společnosti.

Pomyslné nůžky, představující vztah mezi realitou a kyber světem, se díky všem těmto rozdílným možnostem a jednostranně neomezeným příležitostem neustále rozevírají v neprospěch těch, kteří již nejsou schopni rozlišit rozdíl mezi těmito „světy“. Do rizikové skupiny patří samozřejmě i mládež. Finanční náročnost či nákladnost této formy trávení většiny času a určitého způsobu životního stylu je rovněž samostatnou kapitolou, která si zaslouží pozornost. Negativní vliv takto „bezpečně“ tráveného času na zdraví jedinců je rovněž neoddiskutovatelný, neméně nebezpečný a ve své práci se jemu budu rovněž věnovat. Ruku v ruce jdou s výše uvedenými nejvýraznějšími negativními vlivy na dospívající i přidružené dopady na dříve přirozené dovednosti dospívajících navazovat osobní kontakty, komunikační dovednosti, ale i schopnosti rozlišovat realitu a fikci.

Jedno z dalších neméně významných rizik, které přináší internet, jsou fake news a konspirační kanály a webové stránky, díky kterým se dostává k nezletilým spousta informací. Kvůli této hrozbě mohou pracovat s nepodloženými a nepravdivými informacemi a je zde i reálné riziko negativního chování i názorů na danou věc či problematiku. Je otázkou, zda je to správné, či není? A je to zejména díky minimálním věkovým omezením na internetu a sociálních sítích vůbec bezpečné? Nestává se takovéto množství času

stráveného u počítače už určitým druhem závislosti a zdrojem různých negativních dopadů na společnost jako takovou?

To vše jsou otázky, na které se pokusím nalézt odpovědi ve své bakalářské práci.

Dala jsem si za cíl identifikovat přítomnost možné závislosti na virtuálních drogách u studentů SOŠ ve městě Kroměříž. Popíši zde rovněž na jaké úrovni je naše společnost připravena pro situace, kdy je tato mládež nucena díky své pokročilé závislosti vyhledat odbornou pomoc, tzn. preventivní programy, léčba závislostí apod. Jelikož se jedná v dnešní době o dosti závažné, současně však široké a problematické téma, zaměřím svou práci zejména na užívání internetu a sociálních sítí dospívajících.

Nedílnou souvislost s touto problematikou tvoří zejména prevence proti tomuto jevu a určitému druhu závislosti, kterou se pokusím ve své práci rovněž popsat. Jedná se především o vztah rodičů a mládež, pohled rodičů na rizika, která s sebou přináší internet, jejich snaha o ochranu před tímto fenoménem, velmi křehká hranice vymezující bezpečné a nebezpečné používání internetu, mantinely pro vymezení obsahu informací doporučených určité věkové skupině uživatelů, vliv okolí a zejména typu i lokality, ve kterém dospívající populace žije a bydlí. Jedná se zejména o velkou škálu možností a činností, které mohou výrazně pozitivně působit na oddálení potřeb dospívajících trávit čas u počítače nebo na mobilním telefonu (školní i mimoškolní kroužky, sportovní kluby, domácí práce, rodinné výlety, kulturní a společenské akce, rozdíly v životě ve městě a na vesnici, atd.).

Práce je rozdělena na část teoretickou a empirickou.

Teoretická část se skládá ze čtyř kapitol. První kapitola se věnuje adolescentům a závislostem. Druhá kapitola definuje samotný netolismus, řeší obecnou charakteristiku a vymezení tohoto pojmu. Třetí kapitola je zaměřena na virtuální drogy, do kterých spadají sociální sítě, počítačové hry a digitální zařízení. Poslední kapitola teoretické části práce nás seznámí s riziky na internetu a v neposlední řadě následky a léčba závislosti a také důležitá prevence.

Empirickou část představuje pátá kapitola práce. Ta je zaměřena na dotazníkovém šetření. Obsahuje metodologii výzkumu, analýzu a interpretaci získaných dat, diskuzi a závěr výzkumu a v neposlední řadě také diskuzi.

1 Adolescenti a závislosti

Cílem bakalářské práce je identifikovat přítomnost možné závislosti na virtuálních drogách u studentů SOŠ ve městě Kroměříž. Vzhledem k tomu, že se zaměřujeme na studenty SOŠ, které řadíme, v souvislosti s vývojovou psychologií, do fáze adolescence, budeme se problematikou adolescence zabývat v této kapitole. Adolescenci zmíníme také v kontextu různých závislostí.

Toto období s sebou nese plno změn. Nejenom emoční labilita, ale i změna nálad nebo chování. Podle Langmeiera a Křejičirové lze období dospívání považovat za životní úsek, který je ohraničen z jedné strany začátkem pohlavního zrání a akcelerací, z druhé strany plné dovršení pohlavní zralosti a tělesného růstu. Také dochází k psychickým změnám, kdy vznikají nové pudové tendence a jejich kontrola, emoční labilita a dochází k dosažení vrcholu rozvoje (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Macek považuje adolescenci za období mezi dětstvím a dospělostí. Ta se rozděluje do tří fází, a to na časnou adolescenci (10–13 let), střední adolescenci (14–16 let) a pozdní adolescenci (17–20 let) (Macek, 1999).

V časně fázi adolescence se projevuje především puberta, jeví se první zájem o opačné pohlaví, mění se celková složka osobnosti.

Ve střední fázi adolescence často dochází k vlastnímu dospívání objektem úvah a hodnocení. Mládež se snaží co nejvíce odlišovat od svého okolí, změni šatník, mají specifickou hudbu, apod. Z psychologického hlediska je to období hledání osobní identity, což je vlastní jedinečnosti a autentičnosti (Macek, 1999). V tomto období zvláštní význam podle Macka (1999, s. 60) *získávají emoce a city související s erotickou sférou života, estetické city a mravní cítění.*

Poslední fázi je pozdní dospívání. Většina dokončuje své vzdělávání a hledá své první pracovní uplatnění. Díky tomu posiluje sociální aspekt identity, což je mít potřebu někam patřit, podílet se na něčem a sdílet něco. V tomto období dumá nad svou osobní perspektivou, o svých cílech do budoucna (Macek, 1999).

Langmeier s Krejčířovou (2006) rozdělují adolescenci do dvou období:

1. Období pubescence (11–15 let):

- a) fáze prepuberty – známky pohlavního dospívání, urychlení růstu;
- b) fáze vlastní puberty – končí dosažení reprodukčních schopností.

2. Období adolescence (15–22 let)

Dochází k plné reprodukční zralosti.

V tomto období, co se týče motoriky, nabírají na síle, získávají hbitost a dobrou pohybovou koordinaci, čímž narůstá větší zájem o sport. Pokračuje také vývoj především vizuálního vnímání, související více s abstraktním myšlením, což je předpoklad pochopení látky. Co není tak nápadité, je vývoj řeči a slovní zásoba. Každý dospívající si hledá způsob, jak krůček po krůčku dosáhnout k úplné samostatnosti, aniž by ztratil dobrý vztah se svými rodiči, s tím souvisí navazování nových vztahů s vrstevníky, většinou jedinci stejného věku. Tyto vztahy mu nahrazují jistotu, kterou ztratil odpoutáním se od své rodiny (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Dle odborníků, nejvíce závislých lidí na internetu, jsou již zmiňovaní dospívající lidé. Čeští psychiatři diagnostikovali u dětí až chorobnou závislost na internetu, a to ve věku v rozmezí 11 a 14 lety na jedno procento, u dospívajících od 15 do 18 let dokonce dvě procenta (ČESKÁ TELEVIZE, 2013).

Člověk není závislý na samotném Internetu, ale především na internetových službách, aplikacích a dalších programech. Nejčastější vytvářející se závislost je na sociálních sítích. Závislost také může vznikat na službách, jako jsou chaty nebo seznamky. V takových případech jsou ohroženi zejména lidé, kteří jsou v realitě sami, mají problémy s navazováním vztahů, jsou psychicky labilní apod. (METODICKÝ PORTÁL, 2015).

Na webu České televize Lucie Pacherová z dětského oddělení Psychiatrické nemocnice Bohnice podotkla, že: „*Závislost na internetu je už důsledek, je to únik před nějakým problémem. Většinou se k nám děti dostávají s nějakou jinou poruchou, s poruchou chování, s depresí, školní fobií, a k tomu je přidružena závislost na internetu,*“ dodává s tím, že právě internet nabízí dítěti odpoutat se od toho, co ho tíží (ČESKÁ TELEVIZE, 2013).

Na internetové stránce České televize psycholožka Petra Vondráčková upozorňuje, na to, že: „*Ke skutečné závislosti na internetu bývají náchylné děti s emocionálními problémy a rovněž děti nadprůměrně gramotné, introvertní jedinci či samotáři. U závislého dítěte, kterému je odepřen přístup k počítači nebo síti, se projevují např. stavy úzkosti, neklid, nervozita.*“ (ČESKÁ TELEVIZE, 2013).

2 Netolismus

V druhé kapitole se zaměříme na problematiku netolismu. Nejdříve se budeme věnovat samotnému pojmu netolismus a uvedeme i jeho konkrétní definici. V rámci této problematiky také zmíníme jeho charakteristiku a v závěru kapitoly se budeme věnovat typickým příznakům této závislosti. Domníváme se, že neúměrný čas strávený na internetu a sociálních sítí je v dnešní době normální každodenní činností nejen u dospělých jedinců, ale i u dětí.

2.1 Definice a vymezení pojmu

Závislost je z formálního hlediska to, co odpovídá definici dle Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10): Je to skupina fyziologických, behaviorálních, a kognitivních fenoménů, v nichž má užívání nějaké látky nebo třídy látek u daného jedince mnohem větší přednost před jiným jednáním, kterého si kdysi cenil více. Centrální popisnou charakteristickou syndromu závislosti je touha (docela často silná, někdy až přemáhající) brát psychoaktivní látky (které mohou, avšak nemusí být lékařsky předepsány), alkohol nebo tabák. Návrat k užívání látky po období abstinence často vede k rychlejšímu znovuoživení jiných rysů syndromu, než je tomu u jedinců, u nichž se závislost nevyskytuje. Definitivní diagnóza závislosti by se obvykle měla stanovit pouze tehdy, jestliže během jednoho roku došlo ke třem nebo více z následujících jevů:

- a) silná touha užívat látku;
- b) potíže v sebeovládání při užívání látky (začátek, ukončení, množství látky);
- c) užití látky k záměrnému odvykání;
- d) průkaz tolerance k účinku látky (nutnost vyšší dávky substance k získání požadovaného stavu);
- e) postupné zanedbávání jiných požitků či zálib;
- f) pokračování v užívání škodlivých látek přes jasný důkaz škodlivých účinků: poškození jater nadměrným pitím či toxické poškození myšlení (Nešpor, 2018).

Spitzer (2016) je toho názoru, že je internet zahlcen záporných věcí. Lidé se vydávají za někoho jiného, okrádají ostatní, lžou a tohle všechno vede až ke kriminalitě. Není se čemu divit, že u mladistvých je náběh na osamělost a depresi.

Internet nepředstavuje pouze riziko, ale hlavně příležitost. Možnosti vzdělávání, učení nejenom takové, ale i k učení se psané komunikaci či sebe prezentaci, práce s různými typy programování, tvoření webových stránek apod. (Ševčíková a kolektiv, 2014).

Sieberg (2014) uvádí, že New York Times píše o tom, že průměrný uživatel počítače navštíví za den kolem čtyřiceti stránek na internetu a dokonce do hodiny až šestatřicetkrát přepne program.

Člověk využívá internet po celý den, ať už ve volném čase nebo v pracovním životě. Český statistický úřad (2020) vydává statistiky o používání internetu.

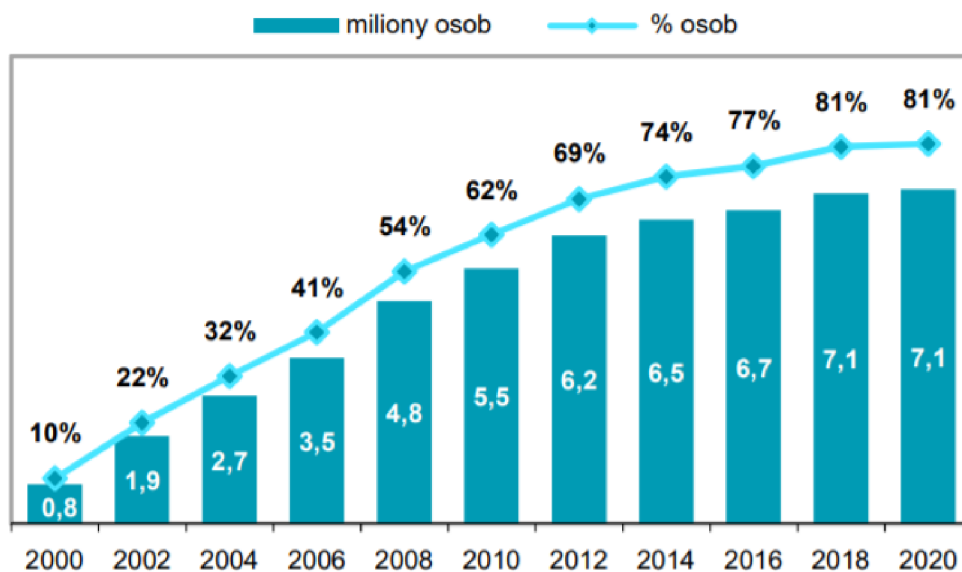
Jak vidíme níže (viz Tab. 1), došlo k obrovskému nárůstu v používání internetu od roku 2010 nejvíce ve věkové skupině 16–24 let. Podle Grafu 1 vidíme rostoucí křivku osob starších šestnácti let používající internet. Myslím si, že v současné době jsou čísla mnohem vyšší.

Tab. 1: Relativní četnost lidí používající internet v České republice za roky 2010, 2015 a 2020

	2010	2015	2020
	%		
Celkem (16 let a starší)	61,8	75,7	81,3
muži	65,8	77,9	83,1
ženy	58,1	73,5	79,7
Věková skupina			
16–24 let	92,3	97,0	98,6
25–34 let	83,1	95,4	97,9
35–44 let	79,7	93,9	98,4
45–54 let	65,8	86,7	94,7
55–64 let	42,1	68,0	81,0
65 a více let	13,2	28,4	40,3
Dosažené vzdělání (25–64 let)			
základní	25,0	49,2	69,2
střední bez maturity	54,2	78,1	88,9
střední s maturitou a vyšší odborné	83,6	95,0	97,8
vysokoškolské	95,8	99,4	99,3

podíl z celkového počtu osob v dané skupině

(Zdroj: <https://www.czso.cz/documents/10180/143060187/06100421c.pdf/64023ec6-8e3f-4c97-943f-b1dcb143e2d4?version=1.9>)



Graf 1: Osoby starší 16 let používající internet

(Zdroj: <https://www.czso.cz/documents/10180/143060187/06100421c.pdf/64023ec6-8e3f-4c97-943f-b1dcb143e2d4?version=1.9>)

2.2 Charakteristika

Pod názvem netolismus se rozumí závislostní chování na virtuálních drogách. Do kterých patří především:

- a) počítačové hry,
- b) různorodé podoby internetové komunikace,
- c) internetové služby
- d) virtuální videa
- e) mobilní telefony
- f) televize aj.

U netolismu lehce zjistíme znaky závislosti, jako např. mít silnou touhu zapnout počítač bez jasného cíle, kontrolovat SMS, sledovat statusy na sociální síti, neschopnost vymezit si začátek a konec aktivit na internetu, postupně zanedbávat další aktivity atd.

Šmahel (2003) rozděluje závislost na pasivní závislost (např. sledování televize) a aktivní závislost (např. závislost na internetu či hraní počítačových her). Také zmiňuje, že je potřeba rozlišovat mezi fyzickou a psychickou závislostí. Při psychické závislosti pociťujeme neodolatelnou touhu po stavu, který nám aktivita přináší. Zatímco při fyzické závislosti se po vysazení internetu přichází abstinenční příznaky fyzického charakteru.

Podle Šmahela (2003) je závislost na internetu mechanická, tudíž bychom se mohli mylně domnívat, že se příznaky nedostaví. Často také dochází k rozvoji častých psychických a fyzických příznaků, mezi které patří např. neschopnost tzv. být v provozu.

Zajímavým faktem je, který zjistila Nadace rodiny Kaiserů. Polovina žáků od osmi do osmnácti let využívá internet a sleduje televizi většinu času (což je asi 31 %), místo plnění domácích úkolů (Sieberg, 2014).

Netolismus stejně jako ostatní behaviorální závislosti obsahuje šest základních komponentů závislosti (PROJEKT E-BEZPEČÍ, 2015):

1. **Význačnost** – určitá aktivita se stane nejdůležitější v životě a začíná ovládat jeho myšlení, citění a chování;
2. **Změny nálady** – změny nálady v důsledku zapojení se do určité aktivity, které mohou být vnímány jako vyrovnávací strategie za účelem uklidnění se;
3. **Tolerance** – proces, při kterém je nutno stále více aktivity k dosažení předchozí míry uspokojení. V praxi tedy např. roste délka času trávené online;
4. **Odvykací symptomy** – ukončení či omezení aktivity se projevuje abstinenčními symptomy;
5. **Relaps** – tendence opakovat dřívější vzorce závislostního chování;
6. **Konflikt** – závislost vyvolává problémy – narušuje např. vztahy v zaměstnání, ovlivňuje prospěch, dochází ke ztrátě kontroly, výčitkám apod.

Typické příznaky netolismu

Mezi typické příznaky netolismu patří: **ztráta kontroly nad časem** – zvyšuje se tolerance, brzké vstávání či naopak ponocování z důvodu potřeby být online; **psychické projevy** – pocit prázdnoty, když člověk není u počítače či mobilu, rostoucí nervozita a neklid, když člověk nepoužívá počítač delší dobu, přemýšlení o počítači, když ho člověk zrovna nepoužívá, zatajování informací o závislosti, počítač/mobil jako únik od osobních problémů atd.; **psychosociální projevy** – narušení vztahů s rodinou, ztráta dřívějších přátel; **projevy spojené s prací** – méně vykonané práce, zanedbávání učení, zhoršující se školní prospěch (PROJEKT E-BEZPEČÍ, 2015).

3 Virtuální drogy

Námětem třetí kapitoly jsou virtuální drogy. Do této skupiny patří sociální sítě, počítačové hry a digitální zařízení. Jelikož dnešní dospívající využívají jako hlavní zdroj komunikace sociální sítě, které jsou pro dnešní dobu velmi důležité, musíme je také představit. Počítačové hry slouží především k zábavě a odreagování, proto se o nich zmíníme později a představíme jejich kategorie. Digitální zařízení v posledních letech došlo k velkému růstu a na konci této kapitoly nalezneme několik typů, jak si ulehčit život od těchto zařízení.

3.1 Sociální sítě

Sociální sítě umožňují lidem vytvářet nejen veřejné, ale i soukromé profily, prezentace, diskuzní fóra, možnost sdílení fotografií, videí, obsahu a jiných aktivit. Velký vzrůst nastal v období tzv. „neomezeného internetu“, který byl dříve jen pro bohaté a pro obyčejné uživatele nedostupný. V současnosti je po celém světě nejrozšířenější sítí Facebook (Kožíšek a Písecký, 2016).

Tyto stránky založil v roce 2004 Mark Zuckerberg z Harvardovy univerzity, které byly první rok dostupné pouze pro studenty Harvardovy univerzity. Později byly vyhrazeny studentům jiných amerických vysokých škol a následovali středoškoláci. V roce 2006 byly otevřeny všem uživatelům, avšak starších třinácti let. V roce 2008 dosáhl hranici sto milionů uživatelů a dokonce v roce 2012 přesáhl počet uživatelů hranici jedné miliardy (Chatfield, 2013).

Dědiček (2010) uvádí, že stavebním kamenem jsou přátelé, přátelství od jiných sociálních sítí lze navázat jen symetricky. Tím máme na mysli, že pokud my nebo ti druzí nepotvrdíme „přátelství“, nikdo neuvidí žádné příspěvky ani obsah.

Facebook se stal během několika let standardem komunikace na internetu společně s e-mailem (Dědiček (2010).

Než přišel Facebook k nám, bylo v České republice pár větších sociálních sítí. Mezi nejpoužívanější patřily Lide.cz, Xchat.cz, Libimseti.cz a Spoluzaci.cz, kteří zaznamenávaly i mnoho milionových registrací.

Níže uvádíme popis vybraných sítí, jejichž seznam jsme upravili na základě aktuálnosti (Kožíšek a Písecký, 2016):

- **Lidé.cz** – největší seznamka na internetu, která po roce 2014 se zaměřila na profily uživatelů, fóra a soukromé chaty.

- **Líbimseti.cz** – portál, který nenabízí jen seznamku, ale také profily uživatelů, chat a diskusní fóra.
- **Xchat.cz** – Dříve oblíbená síť, nyní především využívána na chaty.
- **ČSFD.cz** – Tyto stránky jsou pro fanoušky filmů.

Další a jedinou sítí, která je srovnatelná s Facebookem je Twitter, služba fungující od roku 2006, která svým uživatelům umožňuje sledovat tzv. tweety, což jsou sdělení, která nemají více jak 140 znaků jiných uživatelů (Chatfield, 2013).

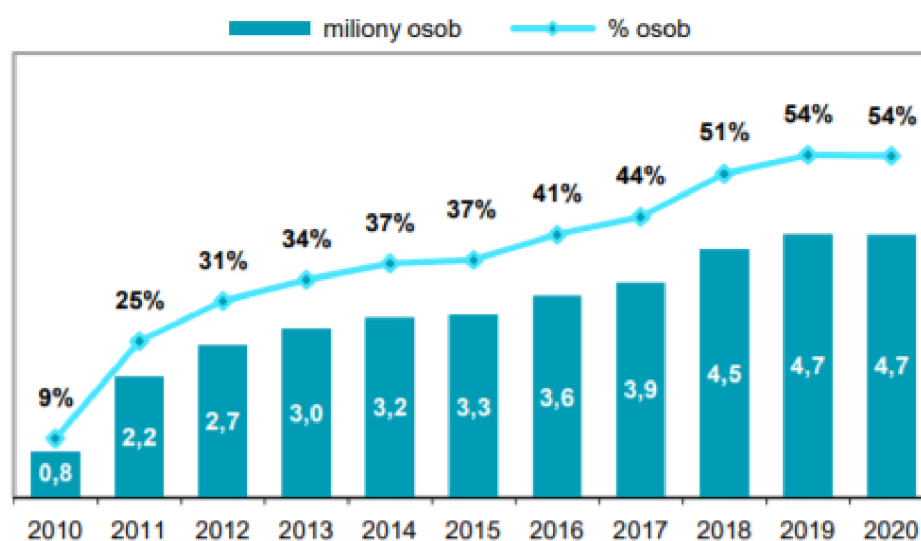
Ředitel Googlu Eric Schmidt pronesl v srpnu 2010 informaci, že mladiství si do budoucna budou muset změnit jméno, díky kterému uniknou své problematické minulosti na sociální síti (Sieberg, 2014).

Spitzer (2016) se domnívá, že sociální online sítě jsou velmi přitažlivé, protože mladiství musí být nepřetržitě online, i proto, aby o něco nepřišli.

Sociální sítě jsou otevřenější, než jsme sami v obvyklém kontaktu. Díky nim jsme v kontaktu s lidmi, s kterými bychom kontakt mohli ztratit. Ať už je důvodem vzdálenost nebo pocit nemožnosti najít společné téma (Kulhánková, 2010).

Svět bez sociálních sítí si mnoho lidí v dnešní době neumí představit. V kavárně sedí lidé proti sobě, kteří místo toho, aby se dívaly z očí do očí, hledí každý do svého chytrého telefonu a vypisují známým, jaká vydařená schůzka to je.

Když se podíváme na *Graf 2*, vidíme velký nárůst osob používající sociální sítě v Česku.



Graf 2: Osoby starší 16 let používající sociální sítě

(Zdroj: <https://www.czso.cz/documents/10180/143060187/06100421c.pdf/64023ec6-8e3f-4c97-943f-b1dcb143e2d4?version=1.9>)

3.2 Počítačové hry

Lidé začaly hrát počítačové hry již na začátku padesátých let minulého století, nicméně první počítačová hra jako taková vznikla v roce 1962. K velkému rozvoji přišlo až v osmdesátých letech a tím přišel první vývin herních konzol, jako například Atari, Commodore či IBM PC.

Tato doba přinesla s sebou obrovský rozvoj herního žánru, což pomohlo rozšířit sbírku her a tím pádem i rostoucí popularitu.

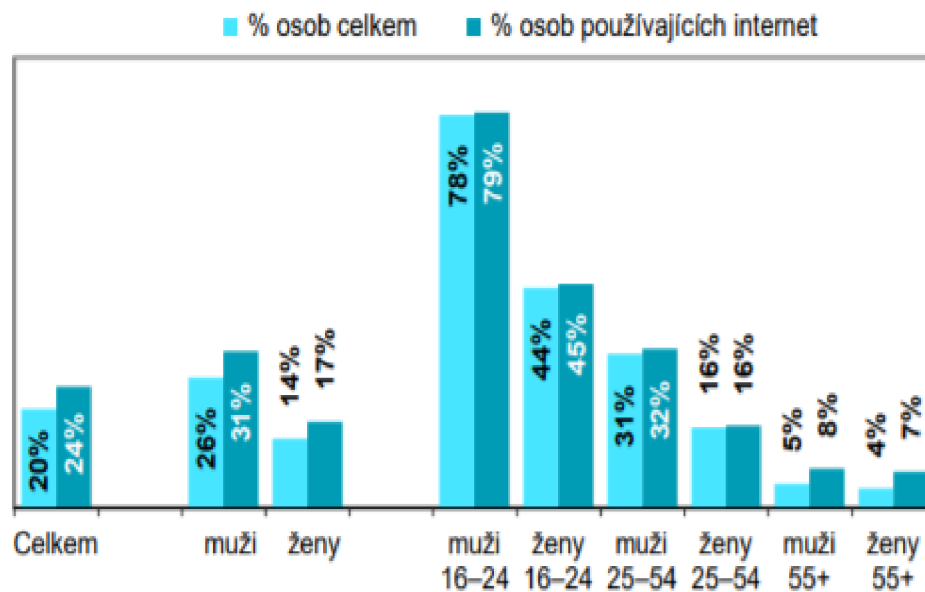
Ovšem největší rozvoj přišel v devadesátých letech, kdy došlo k vyvinutí čipu s výkonnějším 3D akcelerátorem. I přes nedokonalou grafiku her, došlo k ohromnému vývoji počítačů a herních konzol. Díky své grafice poskytují uživateli skutečnou empirii (Sláma, 2009).

Hry se dělí do kategorií:

- a) **akční** – v nich převažuje určitá míra násilí a adrenalinu. Hráč by měl mít rychlé reflexy a dobré míření;
- b) **adventury** – příběh, ve kterém plní úkoly;
- c) **strategie** – nejoblíbenější hry, ve kterých si hráč např. staví a chrání své město;
- d) **RPG** – z angl. Role-playing games neboli „hry na hrdiny“;
- e) **logické** – hry zacílené na přemýšlení hráče;
- f) **on-line** – hrají se pouze přes síť;
- g) **simulátory** – simulované prostředí (např. letecké, tankové, námořní aj.);
- h) **sportovní** – reálná simulace různých sportů;
- i) **dětské** – není potřeba charakterizovat, hry určené pro nejmladší obyvatelé (TÝM DATABÁZE HER.CZ, 2008).

Mezi rizika počítačových her patří zejména zanedbávání školy, zaostávání v sociálních dovednostech, špatný pohybový vývoj, prvky násilí a riskování apod. (Nešpor, 2018).

Dle Českého statistického úřadu vidíme (viz *Graf 3*), že nejvíce hrají hry na internetu za rok 2020 lidé starší 16 let.



Graf 3: Hraní her na internetu podle pohlaví a věku, 2020

Zdroj: <https://www.czso.cz/documents/10180/143060187/06100421c.pdf/64023ec6-8e3f-4c97-943f-b1dcb143e2d4?version=1.9>

3.3 Digitální zařízení

Do skupiny digitálních zařízení patří především mobilní telefony a televize, o kterých se v této kapitole také zmíním.

K rozvoji mobilní komunikace během několika desítek let došlo k velkému rozmachu. Kopecký (2007) uvádí, že v České republice se odhaduje na 10,7 milionů mobilních telefonů za rok 2005, což by odpovídalo více než jeden mobilní telefon na každého z nás, včetně kojenců a penzistů.

V dnešní době jsou mobilní telefony malé, bez problémů se vlezou do kapsy, i cenově jsou přijatelné běžným uživatelům. Dříve byly chápány jako praktický nástroj, pro pracující lid. Postupně si však našly cestu k větší oblíbenosti díky jejich dalším rysům, především používání sms/textování (Giles, 2012).

Současné mobilní telefony mají možnost připojení k internetu, které ovšem vede ke změně v chování adolescentů on-line. Chaty, které znala většina z nás, nahrazují již zmiňované mobilní aplikace, u kterých uživatel musí uvést své telefonní číslo. Pokud chce mládež zůstat v anonymitě, musí zůstat u klasického on-line chatu (ŠANCEDĚTEM, 2021).

V Nielsenové průzkumu ze srpna z roku 2010, o kterém se zmiňuje Sieberg (2014), píše, že ženy telefonují přibližně o 22 % více než muži. A v průměru 856 minut měsíčně jsou

na drátě, kdežto muži pouze 667 minut. Také ženy častěji píší a obdrží zhruba 601 SMS zpráv za měsíc než muži. Ti pouze 447 textových zpráv.

Je zajímavé, že během května až července v roce 2010 si aplikace do chytrých telefonů stáhlo přes 31,4 % uživatelů, což je více, než předešlých třech měsících, kdy to bylo přes 29 % (Sieberg, 2014).

K dalšímu nástroji umožňující synchronně komunikovat je televize a televizní vysílání v odlišných pořadů, obzvláště pomocí živých vstupů. Při vzniku televizního vysílání bylo množství prostých technologií umožňující přenos do televizního vysílání informací od posluchačské vesnice. V dnešní době se využívají propracovanější metody hlasování, počínaje SMS zpráv nebo zpoplatněným hovorem na konkrétní telefonní čísla (Kopecký, 2007). Nadměrné sledování televize způsobuje nejen agresivní chování, ale také vedlejší účinky, do kterých patří chabá sociální přizpůsobivost, nedůvěra, špatné výsledky ve škole, základní slovní zásoba a všeobecný přehled, ale i poruchy spánku a emoční labilita (Suchý, 2007).

Podle Spitzera (2016) digitální média mohou za to, že mozek stále méně používáme, tím pádem jeho výkonnost pomalu klesá. U dospívajících se opoždí vývoj mozku.

Nyní si na závěr uvedeme několik rad, díky kterým si můžeme sami pomoci a ulevit si od digitálních médií: **Stravujte se zdravě.** Nejčastější nemoci jsou za přičiněné tím, že jíme často nezdravá jídla. Pro naše tělo nejlepší **pohyb**, kdy nám bohatě stačí půlhodinová procházka každý den. Také je důležité **soustředit se**, co je tady a teď. **Nebud'te** nikde **jinde.** **Dělejte** pouze uskutečnitelné **věci.** **Pomáhejte** druhým a **usmívejte se** na všechny. Poslouchejte hudbu, u které si tančete a zpívejte si. Díky vaší aktivitě budete lehčeji **překonávat překážky.** Zjednodušte si život. Tím se myslí, čím méně naslibovaných věcí, tím méně péče a o to menší závazky. **Bud'te** co nejčastěji na čerstvém vzduchu, běžte do přírody. To nejdůležitější nakonec – vyhýbejte se digitálním médiím (Spitzer, 2016).

4 Rizika na internetu

V této kapitole se budeme věnovat rizikům, které souvisí s internetem. Dále si představíme následky závislosti, jaké nás mohou potkat a v neposlední řadě se zaměříme na léčbu a možnosti prevence. Tomu všemu bychom měli věnovat pozornost, aby se u nikoho z nás závislost nevyskytla. Na toto téma by se dalo psát obsírně, my však použijeme jen výňatek.

Rizika, která souvisejí se závislostí na internetu, bychom mohly rozdělit na **fyzická** (sedavé zaměstnání, srdečně-cévní onemocnění, bolest šíje i kloubů, přetěžování zraku, nadměrný stres či úrazy), **psychologická a sociální** (zanedbání životosprávy, nekvalitní spánek, špatná komunikace, negativní myšlení, nadměrné užívání alkoholu, požití drog, poruchy paměti, závislost na počítači) (STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV, 2021).

Čas, který lidé stráví při hraní her, postupně nahrazuje čas strávený ostatními činnostmi, jako jsou volnočasové aktivity. Ty se pomalu vytrácí, až úplně zmizí (STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV, 2021).

Rizika na internetu úzce souvisí s námi řešeným tématem a cílem práce zabývajícím se problematikou netolismu. Na témata rizik se zaměříme v této kapitole a na jejím konci poukážeme na poslední výsledky výzkumu zaměřeného na rizikové faktory podle známého psychologa California State University Larry Rosena, který se intenzivně zabývá problematikou vlivu technologií na výukové výsledky žáků. Jeho nejjednodušší variantou, kterou používá ve svých výzkumech, naleznete níže (viz *Tab. 2*):

Tab. 2: Vývojové fáze podle Larryho Rosena

<i>Generace</i>	<i>rok narození</i>
Baby Boomers (populační exploze)	1946 – 1964
Generation X (X jako obtížně definovatelná)	1965 – 1979
Net Generation (síťová generace)	80. léta 20 st.
iGeneration (generace individualit)	90. léta 20 st.
Generation C (creative, communicative, collaborative, connected)	od 2000

(Zdroj: <https://spomocnik.rvp.cz/clanek/17161/>)

Hlavním zjištěním Larryho Rosena v oblasti vývoje generačních rozdílů je, že děti generace C dospěly tak moc, že nevnímají technologie jako něco cizího. Berou je jako součást svého já, jako „vzduch, který dýchají“. Brát jim ho, je těžko představitelné, natož uskutečnitelné (METODICKÝ PORTÁL RVP. CZ).

4.1 Následky závislosti

Škodlivé následky se netýkají nejen našeho ducha, ale i těla. Spitzer (2016) tvrdí, že za dlouhodobý nedostatek spánku má za následek nejenom sníženou imunitu, ale zvyšuje se výskyt infekčních nemocí spolu s rakovinovým onemocněním.

A co taková deprese? Zaznamenali jste někdy, že po procházce na čerstvém vzduchu se cítíte lépe, máme dobrou náladu a s chutí se pouštíme do pracovních povinností? Právým opakem je, když sedíme dvě hodiny u obrazovky počítače. To už jsme bez nálady, nic se nám nechce dělat (Spitzer, 2016, s. 236).

Následky nadměrného používání internetu může mít negativní dopad nejen na školní prospěch, ale i na fyzické zdraví, které můžeme rozdělit na dvě skupiny:

- a) nepřímý účinek, což je nedostatek zdravých prospěšných aktivit
- b) přímý účinek

Příčinou dlouhého vysedávání u počítače má za následek nedostatek pohybu a pomalu narůstající obezitu (Ševčíková a kol., 2014).

Podle Spitzera (2016) působí digitální média negativně na naše sebeovládání, a tím se vyvolává stres.

Stres není to samé, co fyzická námaha, ba naopak, správným fyzickým otužováním spíše zmírňuje (Spitzer, 2016).

Jestliže jsme si vědomi toho, že nemáme možnost něco ovlivnit, tím pádem nemáme nic pod kontrolou, tudíž u nás vzniká chronický stres. Jakmile jsme zbaveni kontroly, tak jsme vždy pod nátlakem stresu (Spitzer, 2016).

4.2 Léčba závislosti

Léčba netolismu se v obecné rovině nevymyká léčbě jiných behaviorálních závislostí. Přístup se odlišuje podle přístupů jednotlivých terapeutických škol, s přihlédnutím ke specifčnosti dětského či adolescentního věku (Ševčíková a kol., 2014).

I přes výzkumy, které ukazují, že příčinou závislosti na internetu je ohroženo okolo šesti procent populace, tak pouze zlomek toho vyhledává pomoc u odborníka. Faktem

je, že většina lidí zaregistruje včas své chování nebo díky svému okolí, a omezí jej bez pomoci druhého (KLINIKA ADIKTOLOGIE, 2021).

Převážná část odborníků se shodují, že v rámci terapeutických intervencí není reálné dávat si za cíl být po zbytek života offline, jelikož internet je podstatnou součástí života dnešní doby. Na místo toho doporučují mít pod kontrolou užívání internetu. Za cíl můžeme tedy považovat přerušování používaných pochybných internetových stránek a zároveň dále využívat bezpečnější aplikace, potřebné pro každodenní fungování, jako je e-mail (STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV, 2021).

Netolismus, jakožto nový fenomén, nespadá pod žádnou oficiální a definovanou poruchu, proto mají varianty terapie určité hranice. Další problém je ten, že internet je pro mnohé z nás nedílnou složkou pro každodenní používání. Potíž najdeme hlavně u dospívajících, kteří si nemusí být ani vědomi jejich nadměrnému užívání internetu. Proto je podstatná intervence rodičů. Právě kvůli těmto omezením jsou kladeny vyšší nároky na prevenci (Ševčíková a kol., 2014).

Nešpor (2018) ve své knize zmiňuje užitečnou knihu od Kimberly Youngové, která píše o strategiích, které nejsou při léčbě neznámé. Především je to o motivaci, změně životního stylu, rozpoznávání spouštěčů a jejich vyhýbání, prohlubování sebeuvědomění. Nověji byla použita skupinová kognitivně behaviorální terapie, u které byl postup WDEP:

W (Want): Co chceš?

D (Direction): Kam směřuješ?

E (Evaluation): Jak to hodnotíš?

P (Planning): Jaké máš plány?

Směr psychoterapie se nezabývá minulostí pacienta, ale více se zaměřuje na řešení aktuálního problému jeho života.

4.3 Možnosti prevence

Prevence je určitě důležitá. Nejlepší prevencí závislosti se považuje dobrá informovanost o její možných rizicích. Lze jí i předcházet tak, když si určíme určitou časovou dobu strávenou na internetu. Další příležitostí, jak závislosti předcházet, je omezení on-line připojení, a to jen na nutnou dobu. Po zbytek času se věnovat našim zálibám, jako je sport, hudba, cestování aj. Při rozvíjení se závislosti postupujeme stejně jako při prevenci. Závislost na internetu je naučeným chováním, které při pevné vůli lze odnaučit, i když to bude hned (WEBRANGERS, 2021).

Internetové stránky Kliniky Adiktologie (2021) uvádí doporučení podle Kimberley Young, jak omezit závislost na internetu:

Nejdříve začněte u změny struktury dne. Cílem je, aby závislý člověk nahradil větší část dne běžnými aktivitami a čas strávený na internetu přerušil. Dále je dobré stanovit si určitý počet hodin a přesné vymezení online doby: závislý si dá konkrétní čas strávený na internetu. Doporučuje se kratší, o to častější připojení. Zkuste použít externí upozornění. Tzn. upozornění sloužící k připomenutí času vymezený pro internet. Jedno z doporučení je také abstinence od používání problémové internetové aplikace. Tím je myšleno, pokud se nedaří omezit využívání aplikací, doporučuje se tuto aplikaci přestat používat úplně. Další radou jsou upomínkové karty. Z jedné strany jsou vypsány hlavní problémy, které jedinci způsobují a z druhé strany karty jsou napsaná pozitivna, která přináší omezení využívání konkrétních aplikací. A jako posledním doporučením je zmapování činnosti. To je myšleno tak, že lidé závislý na internetu by si měly zjistit, které činnosti kvůli internetu ztrácí a snažit se je obnovit (KLINIKA ADIKTOLOGIE, 2021).

Český národ spadá mezi první příčku v oblasti kriminality v rámci Evropy. Vzniká zde celá škála projektů, zaměřující se na témata vzdělávání uživatelů různého věku. Nyní si uvedeme alespoň některé preventivní programy.

Bezpečný internet

Projekt zaměřený na rizika spojená s užitím internetu a způsoby, jak se jim bránit. Oslovují různé skupiny uživatelů a na názorných příkladech předvádí, jak předcházet těmto rizikům. Hlavním posláním je posílit celkové povědomí o rizicích číhající na internetu (Kožišek a Kopecký, 2016).

Linka bezpečí

Posláním bylo pomoci dětem, ale i dospívajícím při jejich problémech. Volání je bezplatné, nonstop. Sdružení je akreditováno v rámci sociálně-právní ochrany dětí v České republice (Kožišek a Kopecký, 2016).

Bílý kruh bezpečí

Pomoc nabízející obětem kriminality, které nabízí zahrnující právních informací, psychologické a sociální poradenství, praktické rady a informace. Tyto služby poskytují

odborníci, především právníci, psychologové a sociální pracovníci. Tato organizace nabízí především poskytnutí bezpečného prostoru a podpory při ventilaci emocí, znovu získání pocitu bezpečí, stanovení priorit, přednášky, semináře, zahraniční spolupráci a další (Kožíšek a Kopecký, 2016).

Na závěr zmíníme deset pravidel digitální diety pro život, které radí ve své knize Sieberg (2014).

- Nebud'te techničtí neotesanci. Ať už jste kdekoliv ve společnosti, nevytahujte mobilní telefon, pokud ho opravdu nepotřebujete. Pokud však jej potřebujete, informujeme ostatní. Je to zdvořilé.
- Žijte ve skutečném světě. Pokud bychom museli přidat aktuální příspěvek ze svého života na sociální síť, musí to být něco, co bychom dotyčnému vyprávěly z očí do očí.
- Ptejte se sami sebe, zda ten přístroj opravdu potřebujete. Pokud se nám líbí nějaká novinka, popřemýšlejte, jestli ji opravdu musíte mít.
- Vyhledejte technickou podporu. Je dobré mít program, jako pomocníka, který nám pomůže při plánování života na internetu.
- Pravidelně detoxikujte. Alespoň jeden den v měsíci zkuste být bez techniky.
- Spěte bez přístrojů. Odložte své mobilní telefony do jiné místnosti, když jdete spát.
- Člověk nebo přístroj. Dejte přednost lidem před přístroji.
- Pamatujte na zásadu „jestliže ... tak“. Virtuální svět může ovlivnit realitu. Můžete tak přijít o příjemné chvílky života, pokud se neodpoujíte od sítě.
- Strukturovaný e-den. Připojení by mělo někdy začít a někdy skončit. Připojujeme se tehdy, když jsme bdělí a večer vše vypínejte, bez výhrad.
- Důvěřujte intuici. Pokud máte pocit, že trávíte mnoho času na sociálních sítích nebo hraní her, zřejmě to tak bude. Snažte se o rovnováhu a uvědomění.

5 Empirická část

V dnešní době je internet často skloňovaným pojmem. Spousta z nás jej využívá k nejrůznějším činnostem. V případě jeho výpadku může pro některé lidi nastat neřešitelná situace, při níž si nebudou schopni nikterak bez internetu poradit. Domníváme se, že je internet nejen dobrým pomocníkem, ale někdy i nepřítelem. Proto jsme se rozhodli zaměřit bakalářskou práci na problematiku netolismu, a to konkrétně u studentů SOŠ ve městě Kroměříž.

Empirická část práce vymezuje jednu hlavní výzkumnou otázku, která je zaměřena na studenty a identifikaci jejich závislosti na internetu a další dvě dílčí výzkumné otázky, které souvisí s hlavní výzkumnou otázkou a doplňují ji.

5.1 Metodologie výzkumu

Cíl výzkum

Cílem bakalářské práce je identifikovat přítomnost možné závislosti na virtuálních drogách u studentů SOŠ ve městě Kroměříž.

Na základě cíle práce a teoretických východisek (viz kapitola 1–4) jsme si stanovili tuto hlavní výzkumnou otázku:

- *Lze u studentů SOŠ ve městě Kroměříž identifikovat závislost na virtuálních drogách?*

Dílčími doplňujícími otázkami jsou:

- *Tráví studenti SOŠ ve městě Kroměříž denně více jak jednu hodinu na internetu?*
- *Jaké činnosti věnují studenti SOŠ ve městě Kroměříž nejvíce svého času stráveného na internetu?*

Metoda sběru dat

Pro dosažení cíle výzkumu jsme si zvolili kvantitativní typ výzkumu pomocí dotazníkového šetření, patřící mezi nejpoužívanější metody sběru dat při pedagogickém výzkumu. Chráska uvádí, že mezi hlavní pozitiva dotazníkového šetření patří získání dat a oslovení většího počtu respondentů v poměrně krátkém čase. Nezbytnou podmínkou pro získání relevantních dat je soupis správně strukturovaných a položených otázek tak, aby se účastník ankety dobře orientoval a chápal jednotlivým otázkám (Chráska, 2016).

Dotazník byl vytvořen pomocí webové aplikace Google Forms a zaslán také ve formátu aplikace MS Word (přípona *.docx) (viz Příloha 1).

Na základě výzkumné otázky a dílčích otázek jsme vytvořili polostrukturovaný dotazník, který se skládá z deseti otázek zaměřených na dobu strávenou na internetu a na popis činností, jež na internetu vykonávají.

Dotazník byl rozeslán mezi studenty všech středních odborných škol ve městě Kroměříž a jeho cílem bylo identifikovat přítomnost možné závislosti na virtuálních drogách.

1. Kolik času průměrně trávíte na internetu?

Zařazení této otázky do dotazníkového šetření přímo souvisí s dílčí doplňující výzkumnou otázkou, kdy jsme zjišťovali, jestli tráví studenti více jak jednu hodinu denně na internetu. Tato otázka je sestavena jako otázka uzavřená, kdy má respondent možnost zvolit jednu odpověď.

2. Jakým činnostem věnujete na internetu nejvíce času?

Zařazení této otázky do dotazníkového šetření také souvisí s dílčí doplňující výzkumnou otázkou, kterou je zjištění, jaké činnosti věnují studenti nejvíce svého času na internetu. Jde o typ uzavřené otázky.

3. Jakým způsobem nejčastěji komunikujete na internetu? Určete pořadí od nejvíce používaného k nejméně používanému. 1 – nejvíce používaný, 8 – nejméně používaný

V této otázce jsme zvolili tzv. seřazení položek, kdy se tento typ otázky používá k seřazení odpovědí dle její důležitosti. My jsme se rozhodli pro přiřazování čísel, kdy 1 znamená nejvíce používaný a 8 nejméně používaný. Jde o typ škálové otázky s bodovým ohodnocením.

4. Řekl Vám někdo z Vašeho okolí, že jste závislý/á na internetu?

Jde o uzavřenou otázku související s hlavní výzkumnou otázkou, kdy dotazovaní mají na výběr ze dvou možností.

5. Myšlenka na to, že se připojím na internet, mě napadá ihned po probuzení.

U této otázky, související s naší hlavní výzkumnou otázkou, mají respondenti vyjádřit míru souhlasu s konkrétním tvrzením. Je využito Likertovo škálování, které nám pomůže

stavit míru souhlasu nebo nesouhlasu. Využito bylo pět stupňů: *Ano, souhlasím; spíše souhlasím; nejsem si jistý/á; spíše nesouhlasím; nesouhlasím.*

6. Poslední dobou zjišťuji, že na internetu trávím stále více času.

I tato otázka souvisí s hlavní výzkumnou otázkou, kdy jsme zjišťovali, zda si uvědomují, že mohou být závislí na internetu. S použitím Likertovo škálování je využito pět stupňů: *Ano, souhlasím; spíše souhlasím; nejsem si jistý/á; spíše nesouhlasím; nesouhlasím.*

7. Když nejsem nějakou dobu připojen/a na internetu, mám pocit, jako by mi něco chybělo.

Jedna z otázek, která spadá do otázek související s hlavní výzkumnou otázkou. Zvolili jsme tzv. Likertovo škálování, které nám pomůže stavit míru souhlasu nebo nesouhlasu. Využili jsme pět stupňů: *Ano, souhlasím; spíše souhlasím; nejsem si jistý/á; spíše nesouhlasím; nesouhlasím.*

8. Snažím se omezit svůj čas strávený na internetu, ale nedaří se mi to.

Zde je využito Likertovo škálování, které nám pomůže stavit míru souhlasu nebo nesouhlasu. Podle pěti stupňů: *Ano, souhlasím; spíše souhlasím; nejsem si jistý/á; spíše nesouhlasím; nesouhlasím.* Tato otázka spadá mezi otázky, které souvisí s naší hlavní výzkumnou otázkou, kdy jsme zjišťovali, zda si uvědomují, že mohou být závislí na internetu.

9. Obor Vašeho studia

I zde byla využita uzavřená otázka, kdy respondenti zvolili jednu možnost z nabídky.

10. Pohlaví

Jde o uzavřenou otázku, kdy respondent volí jen jednu odpověď.

Výběrový soubor

Výběrový soubor respondentů tvořily všechny střední odborné školy ve městě Kroměříž. Osloveny byly tedy celkem tři střední odborné školy. Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 135 respondentů.

5.2 Analýza dat

V následující podkapitole se budeme zabývat analýzou dat získaných dotazníkovým šetřením.

Otázka č. 1 Kolik času průměrně trávíte na internetu?

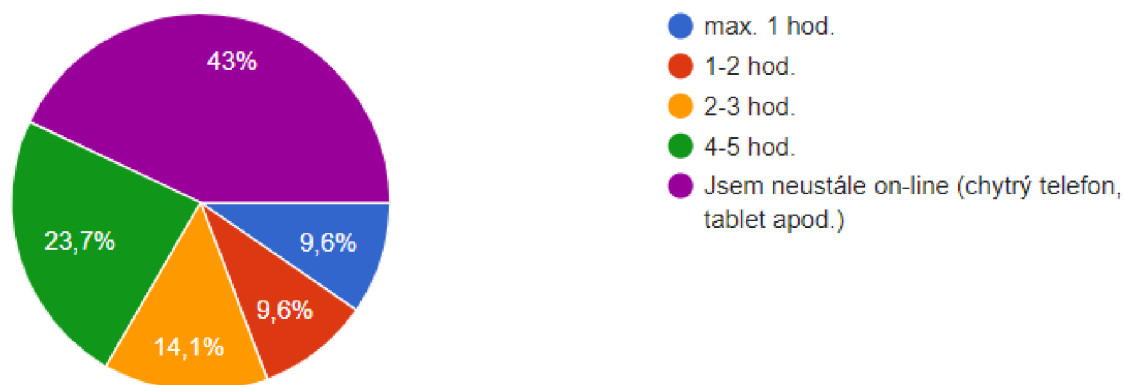
Na tuto otázku odpovědělo 135 respondentů, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření. Pro lepší názornost jsme zvolili koláčový graf (viz *Graf 4*).

Tab. 3: Otázka č. 1 Kolik času průměrně trávíte na internetu?

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Jsem neustále on-line (chytrý telefon, tablet apod.)	58	43
4–5 hod.	32	23,7
2–3 hod.	19	14,1
1–2 hod.	13	9,6
max. 1 hod.	13	9,6

(Zdroj: vlastní zpracování)

Graf (viz *Graf 4*) znázorňuje počet respondentů a jejich průměrný čas, který stráví denně na sociálních sítích. Je patrné, že téměř polovina našich respondentů jsou neustále on-line se 43 %. S téměř 23,7 % tráví respondenti 4 až 5 hodin průměrně na internetu. Pokud se podíváme na nejnižší hodnoty v grafu, zjistíme, že pouze 9,6 % dotazovaných tráví max. 1 hodinu až 2 hodiny na internetu.



Graf 4: Otázka č. 1 Kolik času průměrně trávíte na internetu?

(Zdroj: vlastní zpracování)

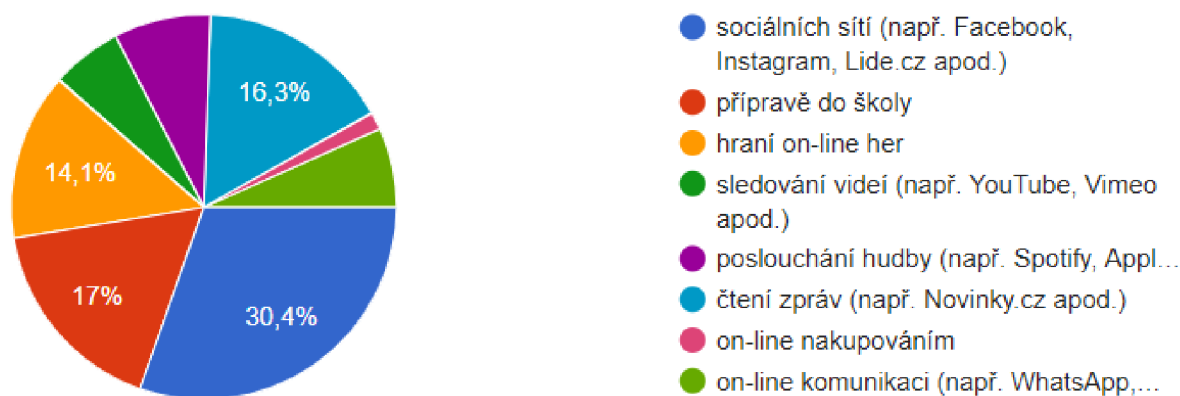
Otázka č. 2 Jakým činnostem věnujete na internetu nejvíce času?

Na grafu níže (viz Graf 5) můžeme vidět, že uživatelé věnují na internetu nejvíce času sociálním sítím (Facebook, Instagram, Lide.cz apod.). Konkrétně se jedná o 41 respondentů.

Tab. 4: Otázka č. 2 Jakým činnostem věnujete na internetu nejvíce času?

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Sociálních sítí (př. Facebook, Instagram, Lide.cz, apod.)	41	30,4
Přípravě do školy	23	17
Čtení zpráv	22	16,3
Hraní on-line her	19	14,1
Poslouchání hudby	11	8,1
On-line komunikaci	9	6,7
Sledování videí	8	5,9
On-line nakupování	2	1,5

(Zdroj: vlastní zpracování)



Graf 5: Otázka č. 2 Jakým činnostem věnujete na internetu nejvíce času?

(Zdroj: vlastní zpracování)

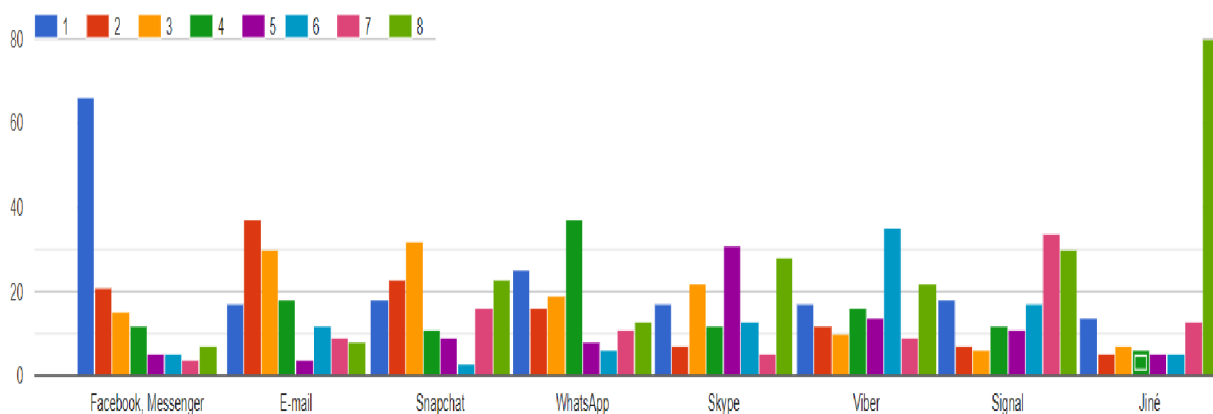
Otázka č. 3 Jakým způsobem nejčastěji komunikujete na internetu?

Se souvislostí se zpracováním dat se nám podařilo určit průměrné pořadí nejčastější komunikace na internetu. Nejčastější způsob komunikace na internetu je Facebook, Messenger. Kdežto nejméně používaný způsob komunikace na internetu se stala možnost Jiná.

Tab. 5: Otázka č. 3 Jakým způsobem nejčastěji komunikujete na internetu?

Odpověď	Průměrné pořadí
Facebook, Messenger	1.
E-mail	2.
WhatsApp	3.
Viber	4.
Signal	5.
Snapchat	6.
Skype	7.
Jiné	8.

(Zdroj: vlastní zpracování)



Graf 6: Otázka č. 3 Jakým způsobem nejčastěji komunikujete na internetu?

(Zdroj: vlastní zpracování)

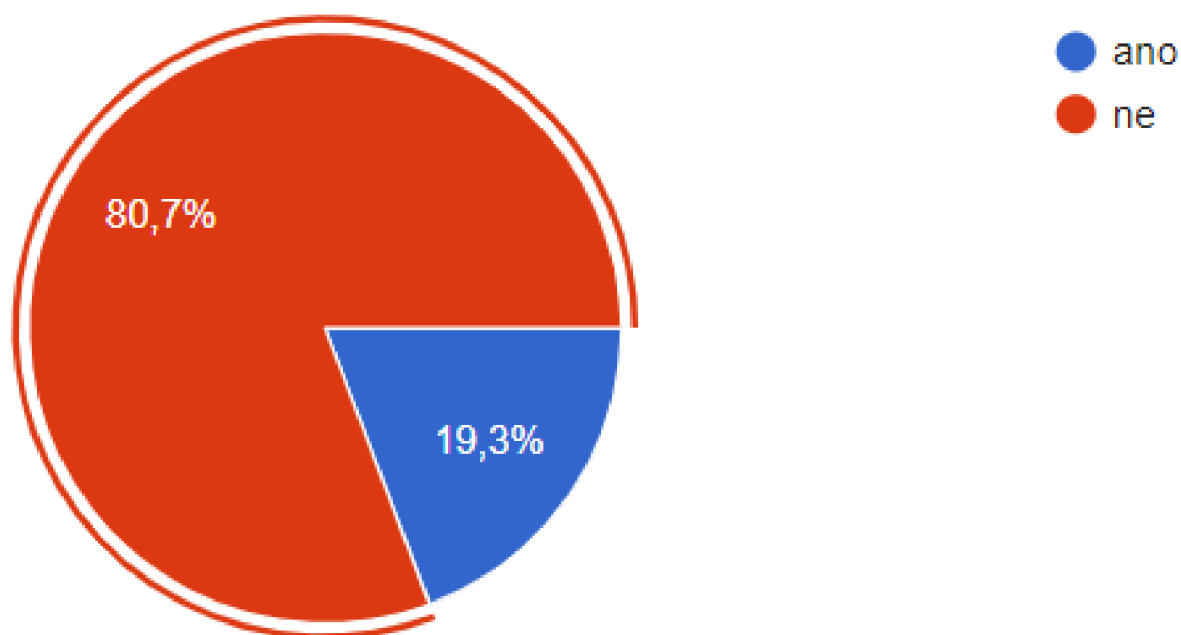
Otázka č. 4 Řekl Vám někdo z Vašeho okolí, že jste závislý/á na internetu?

Z grafu (viz Graf 7) lze vyčíst, že 80,7 % respondentů má zkušenost se zpětnou vazbou od svého okolí týkající se jejich závislosti na internetu. Pouze 19,3 % zvolilo možnost „Ano“.

Tab. 6: Otázka č. 4 Řekl Vám někdo z Vašeho okolí, že jste závislý/á na internetu?

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Ano	26	19,3
Ne	109	80,7

(Zdroj: vlastní zpracování)



Graf 7: Otázka č. 4 Řekl Vám někdo z Vašeho okolí, že jste závislý/á na internetu?

(Zdroj: vlastní zpracování)

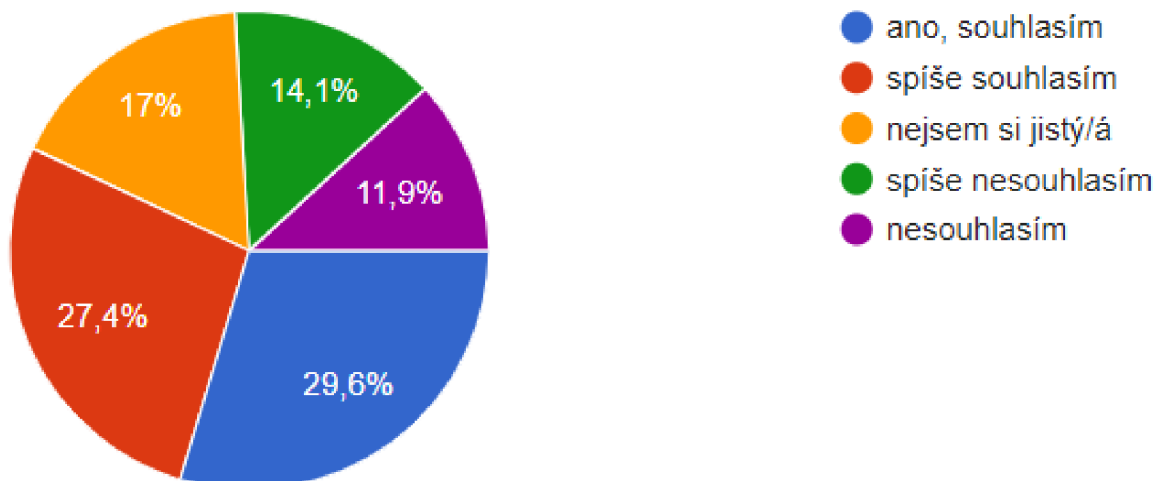
Otázka č. 5 Myšlenka na to, že se připojím na internet, mě napadá ihned po probuzení.

26 % respondentů nenapadne hned po probuzení myšlenka, že se připojí na internet. 57 % respondentů naopak souhlasí s výše uvedeným tvrzením. Se svou odpovědí si není jisto pouze 17 % dotazovaných.

Tab. 7: Otázka č. 5 Myšlenka na to, že se připojím na internet, mě napadá ihned po probuzení.

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Ano, souhlasím	40	29,6
Spíše souhlasím	37	27,4
Nejsem si jistý/á	23	17
Spíše nesouhlasím	19	14,1
Nesouhlasím	16	11,9

(Zdroj: vlastní zpracování)



Graf 8: Otázka č. 5 Myšlenka na to, že se připojím na internet, mě napadá ihned po probuzení.

(Zdroj: vlastní zpracování)

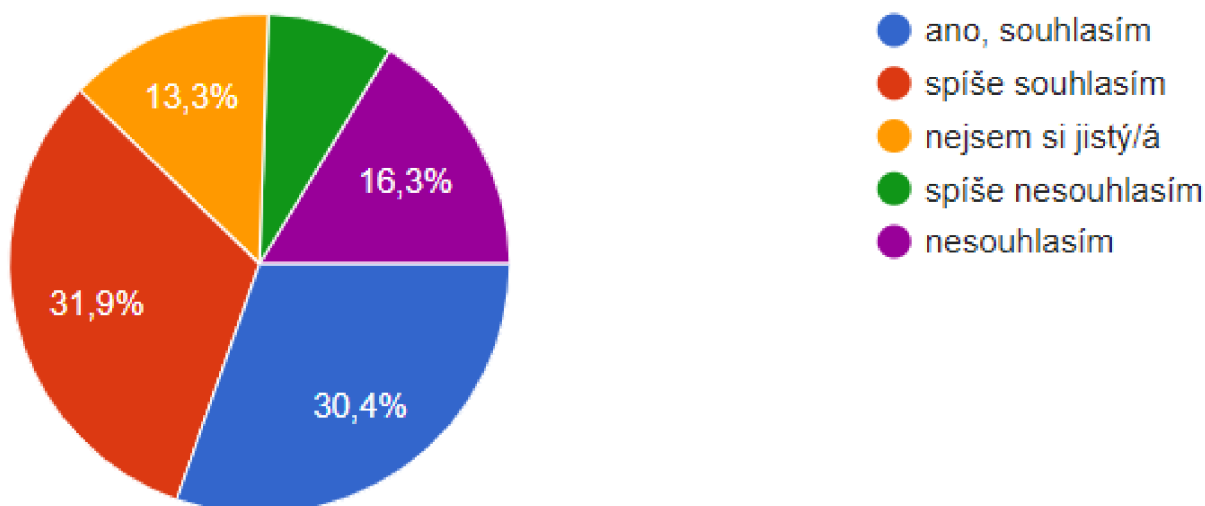
Otázka č. 6 Poslední dobou zjišťuji, že na internetu trávím stále více času

Z grafu (viz Graf 9) lze vyčíst zjištění, že na internetu tráví stále více času. 62,3 % respondentů souhlasí se zjištěním, že tráví na internetu stále více času, zatímco pouze 24,4 % nesouhlasí.

Tab. 8: Otázka č. 6 Poslední dobou zjišťuji, že na internetu trávím stále více času

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Ano, souhlasím	41	30,4
Spíše souhlasím	43	31,9
Nejsem si jistý/á	18	13,3
Spíše nesouhlasím	11	8,1
Nesouhlasím	22	16,3

(Zdroj: vlastní zpracování)



Graf 9: Otázka č. 6 Poslední dobou zjišťuji, že na internetu trávím stále více času

(Zdroj: vlastní zpracování)

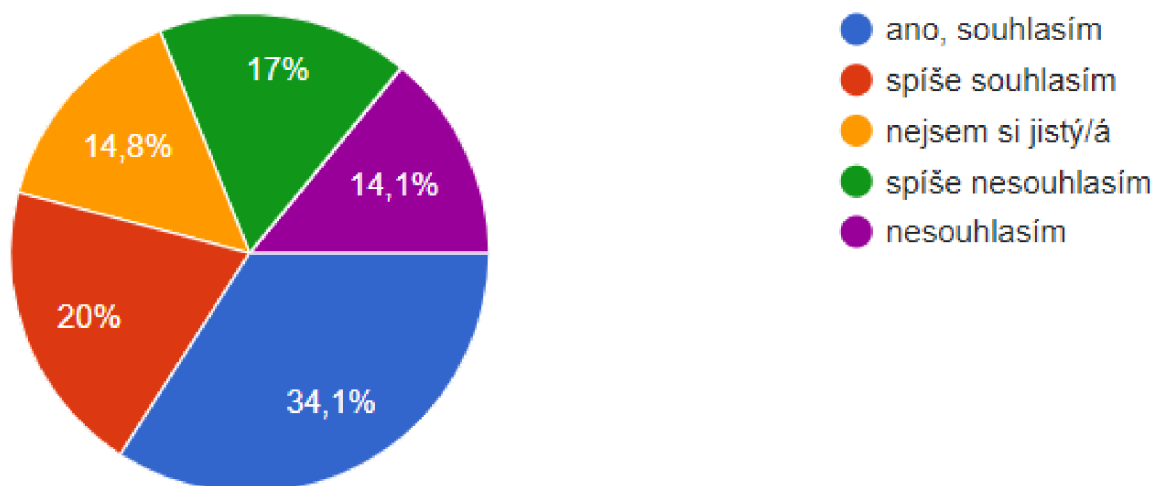
Otázka č. 7 Když nejsem nějakou dobu připojen/a na internetu, mám pocit, jakoby mi něco chybělo.

Graf (viz Graf 10) uvádí, že 54,1 % dotázaných připouští, že mají pocit, jako by jim něco chybělo, když nejsou nějakou dobu připojeni na internetu. Oproti 31,1 % dotázaných s tímto tvrzením nesouhlasí. Jisto si není 14,8 % respondentů.

Tab. 9: Otázka č. 7 Když nejsem nějakou dobu připojen/a na internetu, mám pocit, jakoby mi něco chybělo.

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Ano, souhlasím	46	34,1
Spíše souhlasím	27	20
Nejsem si jistý/á	20	14,8
Spíše nesouhlasím	23	17
Nesouhlasím	19	14,1

(Zdroj: vlastní zpracování)



Graf 10: Otázka č. 7 Když nejsem nějakou dobu připojen/a na internetu, mám pocit, jakoby mi něco chybělo.

(Zdroj: vlastní zpracování)

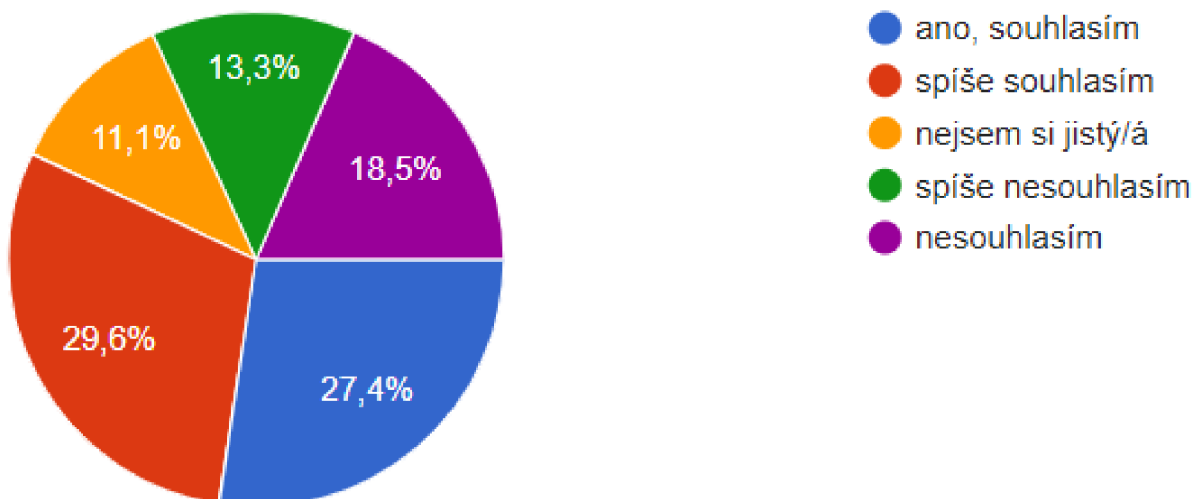
Otázka č. 8 Snažím se omezit svůj čas strávený na internetu, ale nedaří se mi to.

Celkem 31,8 % dotazovaných s naším tvrzením nesouhlasí. 57 % dotazovaných souhlasí a snaží se omezit svůj čas strávený na internetu.

Tab. 10: Otázka č. 8 Snažím se omezit svůj čas strávený na internetu, ale nedaří se mi to.

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Ano, souhlasím	37	27,4
Spíše souhlasím	40	29,6
Nejsem si jistý/á	15	11,1
Spíše nesouhlasím	18	13,3
Nesouhlasím	25	18,5

(Zdroj: vlastní zpracování)



Graf 11: Otázka č. 8 Snážím se omezit svůj čas strávený na internetu, ale nedaří se mi to
(Zdroj: vlastní zpracování)

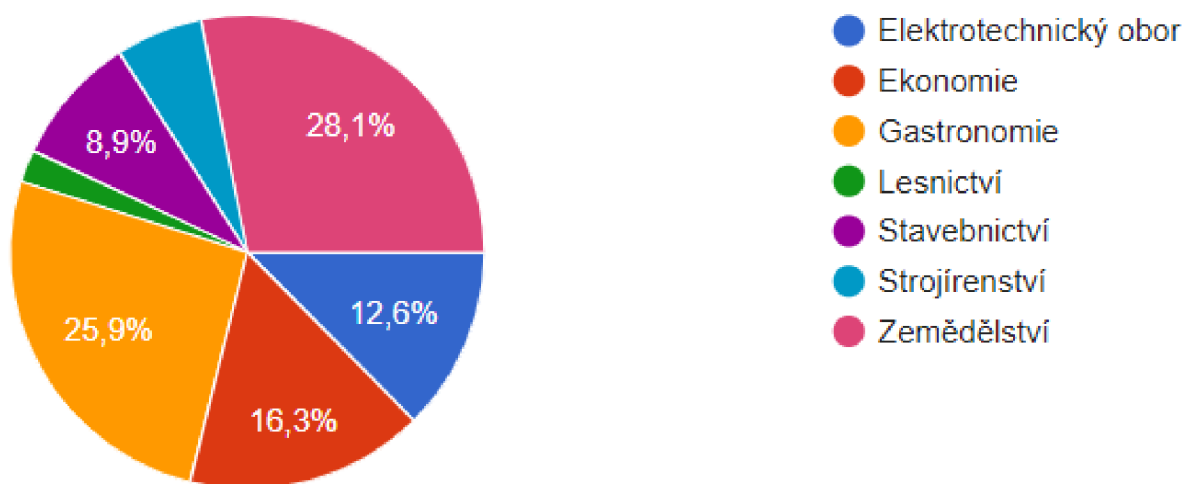
Otázka č. 9 Obor Vašeho studia

Graf (viz Graf 12) zobrazuje, že nejvíce 28,1 % respondentů má obor zemědělství a pouhých 2,2 % respondentů má obor Lesnictví.

Tab. 11: Otázka č. 9 Obor Vašeho studia

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Elektrotechnika	17	12,6
Ekonomie	22	16,3
Gastronomie	35	25,9
Lesnictví	3	2,2
Stavebnictví	12	8,9
Strojírenství	8	5,9
Zemědělství	38	28,1

(Zdroj: vlastní zpracování)



Graf 12: Otázka č. 9 Obor Vašeho studia
(Zdroj: vlastní zpracování)

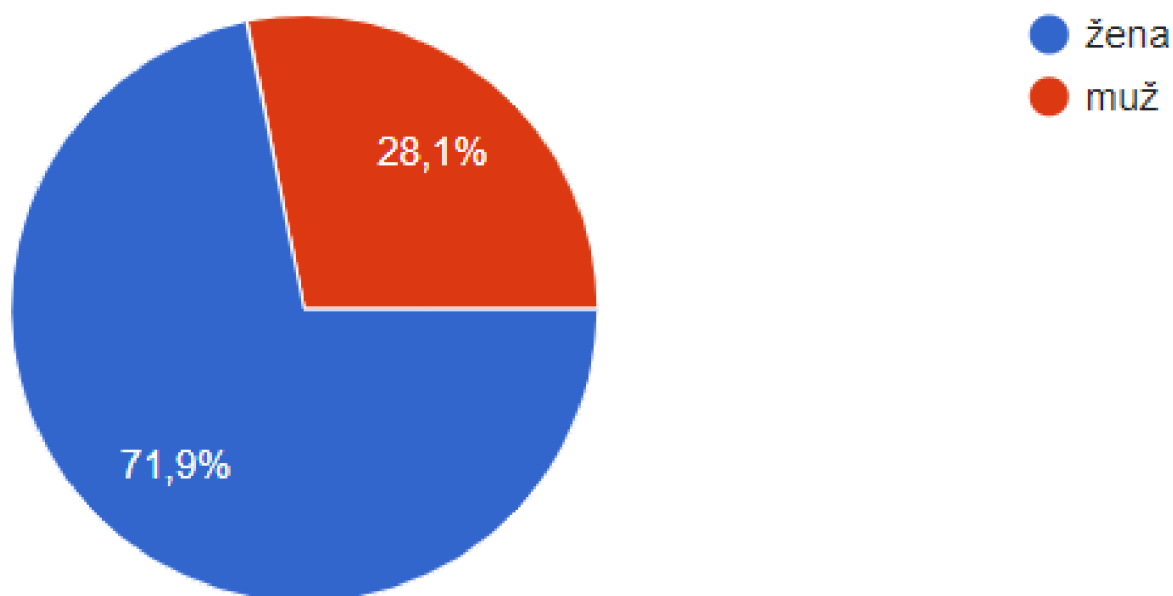
Otázka č. 10 Vaše pohlaví

Z celkového počtu respondentů bylo 71,9 % žen a 28,1 % mužů.

Tab. 12: Otázka č. 10 Vaše pohlaví

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Žena	97	71,9
Muž	38	28,1

(Zdroj: vlastní zpracování)



Graf 13: Otázka č. 10 Vaše pohlaví
(Zdroj: vlastní zpracování)

5.3 Interpretace dat

Otázka č. 1 Kolik času průměrně trávíte na internetu?

Z tabulky (viz Tab. 3), která obsahuje odpovědi respondentů na tuto otázku, je zřejmé, že téměř polovina dotazovaných je stále on-line. Pouze třináct dotazujících tráví max. 1 hodinu na internetu. Před realizací samotného výzkumného šetření jsme předpokládali, že velké množství respondentů zvolí právě možnost „Neustále on-line“. Usuzovali jsme nejen na základě získaných teoretických znalostí, ale také vlastních zkušeností. Naše domněnka se potvrdila. Domníváme se, že situace spojená s pandemií COVID-19 zapříčinila přesun velkého množství běžných lidských aktivit do virtuálního prostředí. I toto může být jeden z důvodů, proč 43 % respondentů uvedlo, že je neustále on-line.

Otázka č. 2 Jakým činností věnujete na internetu nejvíce času?

Více než třetina respondentů uvedla, že se na internetu nejvíce věnuje činností na sociálních sítích. Domníváme se, že právě možnost sledovat fotografie, videa, úspěchy známých i neznámých osob, a také možnost chatovat s nimi, jsou jen některými z vybraných benefitů sociálních sítí. Myslíme si, že také pandemie nám ukázala, že bez sociálních sítí a komunikačních nástrojů, bychom nebyli schopni se ani spojit (vizuálně vidět, mluvit atd.) se svými blízkými, kteří byli např. vinou lockdownu či špatného zdraví nedostupní k osobnímu kontaktu. Předpokládali jsme i větší počet responzí v oblasti sociálních sítí. Nicméně je možné, že s narůstajícím časem bude růst i množství lidí věnujících se na internetu převážně sociálním sítím.

Otázka č. 3 Jakým způsobem nejčastěji komunikujete na internetu?

Respondenti měli seřadit komunikační platformy na základě jejich vlastního využívání v prostředí internetu. Na základě odpovědí respondentů, se jako nejčastější způsob komunikace na internetu stala sociální síť Facebook, která má možnost sdílení fotografií, videí, textového obsahu a jiných aktivit. Facebook je celosvětově nejrozšířenější sociální sítí (viz kapitola 3). Tento výsledek jsme předpokládali. Některé z dalších platform, které měli respondenti na výběr, jsou např. méně známé, je potřeba specializovaná aplikace (mobilní, či desktopová) nebo množství nabízených funkcionalit není tak komplexní jako v případě Facebooku.

Otázka č. 4 Řekl Vám někdo z Vašeho okolí, že jste závislý/á na internetu?

Z grafu (viz Graf 7) lze vyčíst, že téměř 80,7 % respondentů se neseťkalo s názorem okolí, že by někdo z nich byl závislý na internetu. Toto zjištění můžeme vnímat tak že buď si nechtěl respondent přiznat svou vlastní závislost na internetu (i když mu to někdo z jeho okolí sdělil), a tak zvolil možnost „Ne“, nebo nechtěl tuto skutečnost oznamovat, nebo zvolil pravdivě – tj. studenti ze SOŠ ve městě Kroměříž mají svou aktivitu na internetu pod kontrolou.

Otázka č. 5 Myšlenka na to, že se připojím na internet, mě napadá ihned po probuzení.

Hned po probuzení myslí na připojení k internetu více jak polovina dotazujících. Dle našeho názoru, nemusí být samotná myšlenka o připojení se k internetu po probuzení vždy negativní podtext. V případě, kdy studenti vedou on-line diskuze s lidmi na sociálních sítích či jiných komunikačních platformách, což jsme si také ověřili pomocí předcházejících dotazníkových otázek, můžeme předpokládat jejich nutkání zjistit, zda jim náhodu v průběhu spánku nepřišla např. nějaké odpověď, či se realizovaná konverzace posunula a rozvíjela. Pokud je ale myšlenka ohledně připojení se k internetu spojená např. s hraním her, gamblingem, kybersíkanou nějakého spolužáka apod., můžeme hovořit o negativním úmyslu a možná i počátcích rozvíjející se závislosti na virtuálních drogách.

Otázka č. 6 Poslední dobou zjišťuji, že na internetu trávím stále více času.

Cílem bylo zjistit, zda si adolescenti myslí, že tráví na internetu stále více času. Více než polovina dotazovaných přiznává, že tráví stále více času na internetu. Ti, kteří odpověděli pravdivě, si uvědomují svou osobnost a vnímání času stráveného na konkrétních činnostech – v tomto případě na internetu. Jak jsme již zmínili výše. Velké množství běžných aktivit se přesunulo do virtuálního prostředí. Zvýšení časové dotace pro aktivity na internetu lze predikovat a získaná data pro nás nejsou překvapující.

Otázka č. 7 Když nejsem nějakou dobu připojen/a na internetu, mám pocit, jakoby mi něco chybělo.

Celkem 54,1 % dotázaných uvedlo, že mají pocit, jako by jim něco chybělo, když nejsou nějakou dobu připojeni na internetu. V kapitole 4 jsme se zabývali závislostmi. Můžeme tedy konstatovat, že u studentů, jež mají avizovaný pocit, je velká pravděpodobnost již vzniklé závislosti, či jejího vývinu.

Otázka č. 8 Snažím se omezit svůj čas strávený na internetu, ale nedaří se mi to.

Data získaná od respondentů odpovídajících na tuto otázku jsou alarmující. Více než polovina dotazovaných s předloženým tvrzením souhlasí. Tito respondenti mají s omezením svého času stráveného na internetu problém a nejsou schopni jej omezit. Zajímavé by bylo ještě zjistit, jak se snaží tento čas omezit a co jim v tom brání. Také by bylo vhodné ve školách realizovat nějaké informativní setkání týkající se rizik spojených s virtuálními drogami.

Otázka č. 9 Obor Vašeho studia

Nejvíce respondentů má obor Zemědělství. Jen o tři odpovědi méně se stal obor Gastronomie.

Otázka č. 10 Vaše pohlaví

Z dotazníkového šetření převažuje ženské pohlaví. Zřejmě je to způsobeno studijním zaměřením škol, kde byly dotazníky poslány.

5.4 Závěry výzkumu

V předešlých podkapitolách jsme provedli analýzu a interpretaci získaných dat. Z těchto dat nyní shrneme výsledky a zodpovíme hlavní výzkumnou otázku a s ní související dílčí výzkumné otázky.

Hlavní výzkumná otázka: *Lze u studentů SOŠ ve městě Kroměříž identifikovat závislost na virtuálních drogách?*

Odpověď: Z dotazníkového šetření vyplývá, že většina dotazovaných přiznává, že tráví stále více času na internetu. Také připouští, že mají pocit, jako by jim něco scházelo, jakmile nejsou nějakou dobu připojeni na internetu. Více než polovina respondentů uvedla, že mají myšlenky k připojení internetu ihned po probuzení. Na základě zjištěných a výše uvedených skutečností se můžeme domnívat, že u některých studentů lze identifikovat určitou míru závislosti na virtuálních drogách.

Dílčí doplňková otázka 1: *Tráví studenti SOŠ ve městě Kroměříž denně více jak jednu hodinu na internetu?*

Odpověď: Studenti SOŠ ve městě Kroměříž tráví více jak 1 hodinu na internetu. Více jak třetina respondentů jsou na internetu připojeni neustále. Menší část respondentů tráví

na internetu přibližně 4 až 5 hodin a zbylá část respondentů tráví maximálně 1 až 2 hodiny na internetu.

Dílejší doplňková otázka 2: *Jaké činnosti věnují studenti SOŠ ve městě Kroměříž nejvíce svého času stráveného na internetu?*

Odpověď: Na základě analýzy dat z dotazníkového šetření vyplývá, že respondenti věnují nejvíce svého času stráveného na internetu sociálním sítím (Facebook, Instagram, Lide.cz apod.) (viz *Tab. 4*).

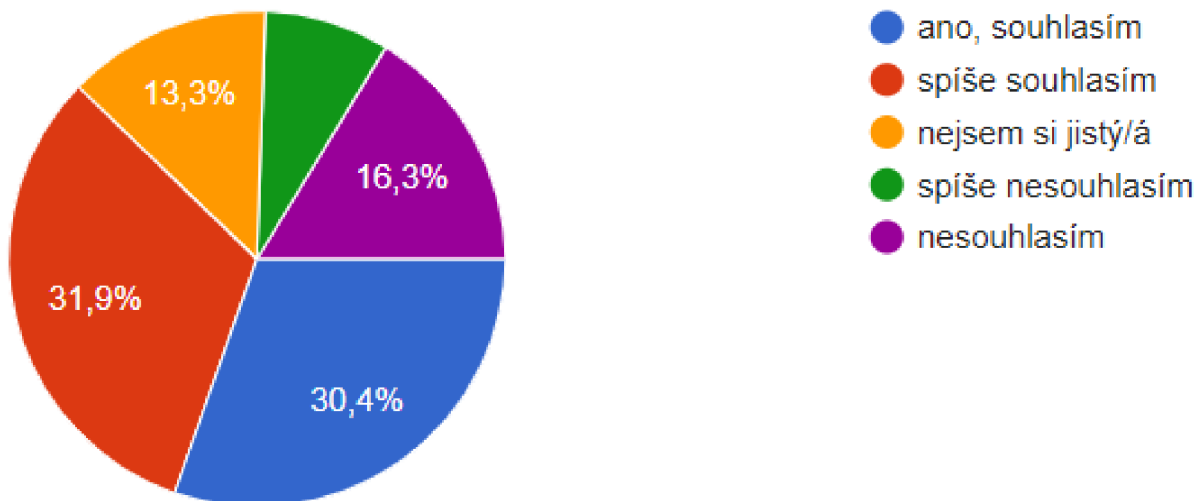
5.5 Diskuze

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 135 respondentů celkem ze tří středních odborných škol v městě Kroměříž a jeho cílem bylo identifikovat přítomnost možné závislosti na virtuálních drogách u studentů SOŠ ve městě Kroměříž.

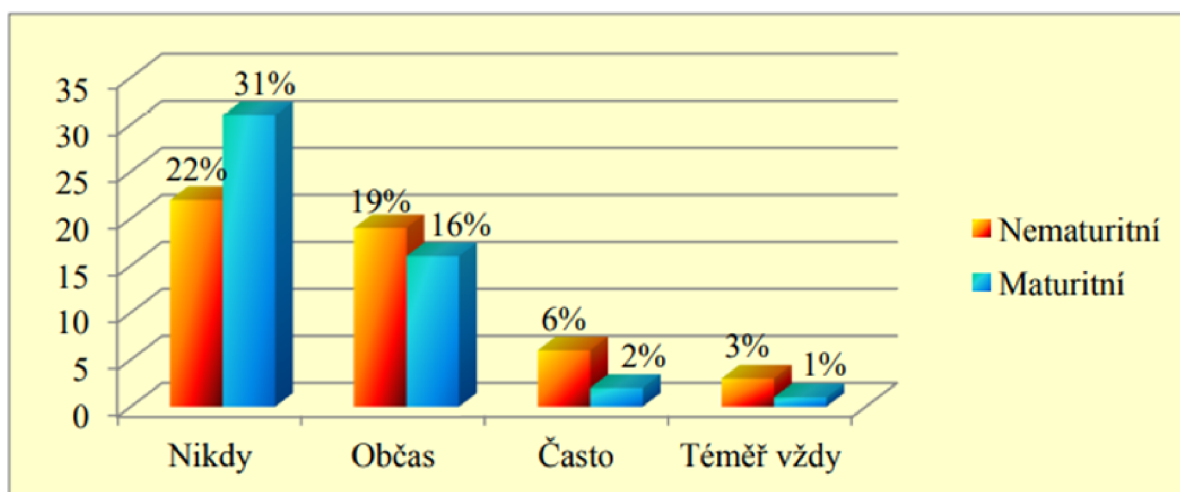
Podle výzkumů závislosti na internetu je ohroženo až šest procent uživatelů, a přitom nejohroženější skupinou jsou dospívající. Dle vyhodnoceného dotazníku je patrné, že tento výsledek souhlasí. Autoři výzkumu závislosti na internetu považují za nebezpečnou hranici 36 až 40 hodin zábavy a komunikace na internetu týdně, což by odpovídalo 5 až 6 hodin denně.

Z provedeného dotazníkového šetření bylo zjištěno, že většina respondentů jsou neustále přihlášení, tzv. jsou “on-line“ a jen třináct dotazovaných tráví denně na internetu jednu hodinu. Tudíž všichni dotazující mají možnost připojení k internetu. Tento čas věnují nejvíce sociálním sítím, jako je Facebook, Instagram, Lide.cz apod. a nejčastějším způsobem komunikace na internetu se stal již zmiňovaný Facebook a Messenger.

Při srovnání s bakalářskou prací Heleny Novákové (2015), která empirickou část ve své bakalářské práci zaměřila na závislost středoškoláků na internetu a sociálních sítích v Ústeckém kraji, je patrné, že více jak polovina dotazovaných si nemyslí, že na internetu tráví stále více času, což je patrný rozdíl při srovnání níže našeho grafu (viz *Graf 14*) a uvedeného grafu (viz *Graf 15*).



Graf 14: Zjištění, že za poslední dobu trávím stále více času na internetu
(Zdroj: vlastní zpracování)



Graf 15: Poslední dobou zjišťuji, že na internetu trávím stále více času
(Nováková, 2015, s. 40)

Závěr

Téma bakalářské práce je netolismus u studentů SOŠ ve městě Kroměříž, které pokládám za závažné, jelikož s sebou nese negativní dopad pro adolescenty. V dnešní době a současné situaci se obejde bez internetu jen málokdo, a tím přibývá jedinců závislých na internetu.

Cílem bakalářské práce bylo identifikovat přítomnost možné závislosti na virtuálních drogách u studentů SOŠ ve městě Kroměříž. Práce byla rozdělena na dvě části – teoretickou a empirickou. Teoretická část byla rozdělena do čtyř kapitol. První kapitola byla zaměřena na adolescenty a závislosti obecně. V druhé kapitole jsme se zabývali na definicí netolismu, vymezení tohoto pojmu a jeho charakteristikou. Třetí kapitola představila jednotlivé virtuální drogy, s nimi spojená rizika a následky nadužívání. Léčba a možnosti prevence jsou popsány ve čtvrté kapitole.

Druhá část práce – empirická byla zaměřena na samotný výzkum v oblasti netolismu u studentů SOŠ ve městě Kroměříž za pomoci dotazníkové šetření. Dotazník se skládal z deseti otázek a byl rozeslán mezi studenty všech středních odborných škol ve městě Kroměříž. Jeho cílem bylo identifikovat přítomnost možné závislosti na virtuálních drogách. Na základě našich zjištění se můžeme domnívat, že u některých studentů SOŠ ve městě Kroměříž lze opravdu identifikovat závislost na virtuálních drogách. Cíl práce byl splněn.

Internet je každodenní součástí každého z nás. Ševčíková (2014) ve své knize uvádí, že většina dospívajících jsou ve virtuálním světě téměř každý den a připojují se na internet z různých zařízení a odkudkoliv. Platí pravidlo, že čím starší lidé jsou, tím více komunikují. Intenzivní vzájemné působení dvou i více činitelů u dospívajících je chápající vzhledem k jejich vývoji.

Díky digitální technologii můžeme být stále v kontaktu s ostatními, komunikovat s nimi a sdílet své pocity. Ovšem velmi přínosné by bylo, kdyby každý rozeznal jakousi svou “vnitřní hranici“ a za tu již nešel. Tuto dovednost má opravdu málokterý adolescent. Je důležité dospívajícím už od dětství připomínat a klást na srdce rizika spojená s užíváním alkoholu, drog a cigaret. V současné době jsou taktéž rizika s užíváním internetu a sociálních sítí. Všichni znají, co rizika užívání dokáží s lidským životem udělat, ale málokdo pochopí, že tentýž nepříjemnosti dokáže způsobit internet.

Seznam použitých zdrojů

Literatura

- DĚDIČEK, Dominik. *Facebook jednoduše*. Brno: Computer Press, 2010. ISBN 978-80-251-3196-1.
- GILES, David. *Psychologie médií*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3921-2.
- CHATFIELD, Tom. *Digitální svět: 50 myšlenek, které musíte znát*. Praha: Slovart, 2013, ISBN 978-80-7391-720-3.
- CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5326-3.
- KOPECKÝ, Kamil. *Moderní trendy v elektronické komunikaci*. Hanex olomouc, 2007. ISBN 978-80-82783-78-0.
- KOŽÍŠEK, Martin a Václav PÍSECKÝ. *Bezpečně na internetu: průvodce chováním ve světě online*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5595-3.
- KULHÁNKOVÁ, Hana a Jakub ČAMEK. *Fenomén Facebook*. Neuloxor, 2010. ISBN 978-80-904764-0-0.
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie 2*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1284-9.
- MACEK, Petr. *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-348-X.
- NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1357-4.
- SPITZER, Manfred. *Digitální demence*. Czech Edition Host, 2014. ISBN 978-80-7294-872-7.
- SUCHÝ, Adam. *Mediální zlo – mýty a realita*. Triton, 2007. ISBN 978-80-7254-926-9.
- SIEBERG, Daniel. *Digitální dieta*. Synergie Publishing SE, 2014. ISBN 978-80-7370-315-8.

ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kol., *Děti a dospívající online. Vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada Publishing, 2014. ISBN 978-80-247-5010-1.

ŠMAHEL, David. *Psychologie a internet. Děti dospělými, dospělí dětmi*. Triton, 2003. ISBN 80-7254-360-1.

Elektronické zdroje

Weby

PROJEKT E-BEZPEČÍ: NETOLISMUS [online]. Olomouc: PROJEKT NETOLISMUS, 2015 [cit. 2021-03-04]. Dostupné z: <http://netolismus.cz/>

TÝM DATABÁZE HER. CZ. *Herní žánry na Databázi her. Databaze-her.cz* [online]. TÝM DATABÁZE HER.cz, 2008-2021. [cit. 2021-03-08]. Dostupné z: <http://www.databazeher.cz/napoveda/herni-zanry-na-databazi-her/>

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Využívání informačních a komunikačních technologií v domácnostech a mezi jednotlivci – 2020*. [online]. Český statistický úřad, 25. listopadu 2020 [cit. 2021-04-01]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/2-digitalni-dovednosti-a-prace-se-softwarem>

Příspěvek na webu

AKADEMIE CZ. NIC. Jak na internet: závislost na internetu. In: *Metodický portál RVP. CZ* [online]. Národní pedagogický institut České republiky, 8. ledna 2015 [cit. 2021-04-02]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/z/19527/JAK-NA-INTERNET-ZAVISLOST-NA-INTERNETU.html/>

AUTOR NEZNÁMÝ. Jak se ze závislosti na internetu dostat? In: *Online adiktologická poradna* [online]. Praha: Klinika adiktologie, 28. listopadu 2010 [cit. 2021-03-12]. Dostupné z: <https://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/jak-se-ze-zavislosti-na-internetu-dostat/>

AUTOR NEZNÁMÝ. Netolismus - závislost na internetu a sociálních sítí. In: *webrangers.cz* [online]. Webranger.cz, 2021 [cit. 2021-03-12]. Dostupné z: <https://www.webrangers.cz/zavislost-na-socialnich-sitich/>

AUTOR NEZNÁMÝ. Nový problém adolescentů – chorobná závislost na internetu. In: *Česká televize* [online]. Praha 12. září 2009 [cit. 2021-03-12]. Dostupné z: <https://ct24.ceskatelevize.cz/domaci/1075823-novy-problem-adolescentu-chorobna-zavislost-na-internetu>

BRDIČKA, Bořivoj. Rizika spojená s technologiemi podle Rosena. In: *Metodický portál RVP. CZ* [online]. Národní pedagogický institut České republiky, 4. února 2013 [cit. 2021-04-02]. Dostupné z: <https://spomocnik.rvp.cz/clanek/17161/>

NEŠPOR, Karel. Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách. In: *Národní zdravotnický informační portál* [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2021 [cit. 2021-03-10]. Dostupné z: <https://www.nzp.cz/clanek/259-netolismus>

NOVÁKOVÁ, Milena. Jak internet ovlivňuje život dětí a dospívajících? In: *Šance dětem* [online]. Obecně prospěšná společnost Sirius, o.p.s., 3. února 2015. [cit. 2021-03-08]. Dostupné z: <https://www.sancedetem.cz/jak-internet-ovlivnuje-zivot-deti-dospivajicich#k-cemu-internet>

SLÁMA, David. Chléb a hry: Historie počítačových her. In: *Živě* [online]. Czech News Center a.s., 6. července 2009 [cit. 2021-03-08]. Dostupné z: <http://www.zive.cz/clanky/chleb-a-hry-historiepocitacovych-her/sc-3-a-147762>

Kvalifikační práce

HUBENÁ, Petra. *Závislost adolescentů na internetu*. Brno, 2012. Bakalářská práce. Mendlova Univerzita v Brně, Institut celoživotního vzdělávání, Učitelství odborných předmětů. Vedoucí práce Mgr. Helena Fejfarová.

NOVÁKOVÁ, Helena. *Závislost středoškoláků na internetu a sociálních sítí*. Praha, 2015. Bakalářská práce. České vysoké učení technické v Praze, Masarykův ústav vyšších studií, Katedra inženýrské pedagogiky. Vedoucí práce doc. PhDr. Dana Dobrovská, CSc.

Seznam grafů

Graf 1: Osoby starší 16 let používající internet	11
Graf 2: Osoby starší 16 let používající sociální sítě	14
Graf 3: Hraní her na internetu podle pohlaví a věku, 2020	16
Graf 4: Otázka č. 1 Kolik času průměrně trávíte na internetu?	26
Graf 5: Otázka č. 2 Jakým činnostem věnujete na internetu nejvíce času?	27
Graf 6: Otázka č. 3 Jakým způsobem nejčastěji komunikujete na internetu?	28
Graf 7: Otázka č. 4 Řekl Vám někdo z Vašeho okolí, že jste závislý/á na internetu?	29
Graf 8: Otázka č. 5 Myšlenka na to, že se připojím na internet, mě napadá ihned po probuzení.	30
Graf 9: Otázka č. 6 Poslední dobou zjišťuji, že na internetu trávím stále více času	31
Graf 10: Otázka č. 7 Když nejsem nějakou dobu připojen/a na internetu, mám pocit, jakoby mi něco chybělo.	32
Graf 11: Otázka č. 8 Snažím se omezit svůj čas strávený na internetu, ale nedaří se mi to	33
Graf 12: Otázka č. 9 Obor Vašeho studia	34
Graf 13: Otázka č. 10 Vaše pohlaví	34
Graf 14: Zjištění, že za poslední dobu trávím stále více času na internetu	39
Graf 15: Poslední dobou zjišťuji, že na internetu trávím stále více času	39

Seznam tabulek

Tab. 1: Relativní četnost lidí používající internet v České republice za roky 2010, 2015 a 2020	10
Tab. 2: Vývojové fáze podle Larryho Rosena	18
Tab. 3: Otázka č. 1 Kolik času průměrně trávíte na internetu?	26
Tab. 4: Otázka č. 2 Jakým činnostem věnujete na internetu nejvíce času?	27
Tab. 5: Otázka č. 3 Jakým způsobem nejčastěji komunikujete na internetu?	28
Tab. 6: Otázka č. 4 Řekl Vám někdo z Vašeho okolí, že jste závislý/á na internetu?	28
Tab. 7: Otázka č. 5 Myšlenka na to, že se připojím na internet, mě napadá ihned po probuzení.	29
Tab. 8: Otázka č. 6 Poslední dobou zjistíte, že na internetu trávím stále více času	30
Tab. 9: Otázka č. 7 Když nejsem nějakou dobu připojen/a na internetu, mám pocit, jakoby mi něco chybělo.	31
Tab. 10: Otázka č. 8 Snažím se omezit svůj čas strávený na internetu, ale nedaří se mi to.	32
Tab. 11: Otázka č. 9 Obor Vašeho studia	33
Tab. 12: Otázka č. 10 Vaše pohlaví	34

Seznam příloh

Příloha 1 – Dotazník

Příloha 1 – Dotazník

Dobrý den,

ráda bych Vás poprosila o vyplnění tohoto dotazníku, který bude využit v mé bakalářské práci na téma Netolismus u studentů SOŠ ve městě Kroměříž.

Dotazník je zcela anonymní.

Děkuji za Váš čas.

1. Kolik času průměrně trávíte na internetu?

- max. 1 hod.
- 1-2 hod.
- 2-3 hod.
- 4-5 hod.
- více než 5 hod.
- Jsem neustále on-line (chytrý telefon, tablet apod.)

2. Jakým činností věnujete na internetu nejvíce času?

- sociálních sítí (např. Facebook, Instagram, Lide.cz apod.)
- přípravě do školy
- hraní on-line her
- sledování videí (např. YouTube, Vimeo apod.)
- poslouchání hudby (např. Spotify, Apple music, Tidal apod.)
- čtení zpráv (např. Novinky.cz apod.)
- on-line nakupováním
- on-line komunikaci (např. WhatsApp, Viber, Signal apod.)

3. Jakým způsobem nejčastěji komunikujete na internetu? Určete pořadí od nejvíce používaného k nejméně používanému. 1 – nejvíce používaný, 8 – nejméně používaný

- Facebook, Messenger
- E-mail
- WhatsApp
- Skype
- Viber
- Signal

- Snapchat
- Jiné

4. Řekl Vám někdo z Vašeho okolí, že jste závislý/á na internetu?

- ano
- ne

U následujících otázek vyjádřete míru souhlasu s konkrétními tvrzeními.

5. Myšlenka na to, že se připojím na internet, mě napadá ihned po probuzení.

- ano, souhlasím
- spíše souhlasím
- nejsem si jistý/á
- spíše nesouhlasím
- nesouhlasím

6. Poslední dobou zjišťuji, že na internetu trávím stále více času.

- ano, souhlasím
- spíše souhlasím
- nejsem si jistý/á
- spíše nesouhlasím
- nesouhlasím

7. Když nejsem nějakou dobu připojen/a na internetu, mám pocit, jako by mi něco chybělo.

- ano, souhlasím
- spíše souhlasím
- nejsem si jistý/á
- spíše nesouhlasím
- nesouhlasím

8. Snažím se omezit svůj čas strávený na internetu, ale nedaří se mi to.

- ano, souhlasím
- spíše souhlasím
- nejsem si jistý/á

- spíše nesouhlasím
- nesouhlasím

9. Obor Vašeho studia:

- Elektrotechnický obor
- Ekonomie
- Gastronomie
- Lesnictví
- Stavebnictví
- Strojírenství
- Zemědělství

10. Vaše pohlaví:

- žena
- muž

Anotace

Jméno a příjmení:	Markéta Zápecová
Katedra:	Katedra technické a informační výchovy
Vedoucí práce:	Mgr. Tomáš Dragon
Rok obhajoby:	2021

Název práce:	Netolismus u studentů SOŠ ve městě Kroměříž
Název v angličtině:	Netolism among students of high school in the town Kroměříž
Anotace práce:	Bakalářská práce se zabývá problematikou netolismu u studentů SOŠ ve městě Kroměříž. Cílem bakalářské práce bylo identifikovat možnou závislost na virtuálních drogách u studentů SOŠ ve městě Kroměříž. Práce je rozdělena na dvě části: část teoretická a část praktická. Teoretická část představuje jednotlivé virtuální drogy, s nimi spojená rizika nadužívání a možnosti prevence. Praktická část je zaměřena na samotný výzkum v oblasti netolismu u studentů SOŠ ve městě Kroměříž. Dotazování bylo provedeno celkem na třech středních odborných školách ve městě Kroměříž.
Klíčová slova:	závislost, netolismus, internet, sociální sítě, virtuální drogy, prevence a rizika závislosti
Anotace v angličtině:	The bachelor's thesis deals with the issue of Netolism among students of high school in the town Kroměříž. The aim of the Bachelor thesis was to identify the presence of possible dependence on virtual drugs among students of high school in the town. The work is divided into two parts: the theoretical part and the practical part. The theoretical presents the individual virtual drugs, the associated risks of overuse and the possibilities of prevention. The practical part is focused on the research in the field of netolism among high school students in the town of Kroměříž. The survey was conducted at a total of three secondary vocational schools in the town of Kroměříž.
Klíčová slova v angličtině:	addiction, netolism, internet, social networks, virtual drugs, prevention and risks of addiction

Přílohy vázané v práci:	příloha: <i>Příloha 1 – Dotazník</i>
Rozsah práce:	46 stran
Jazyk práce:	Čeština