

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

ÚSTAV PEDAGOGIKY A SOCIÁLNÍCH STUDIÍ

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Gabriela Jandová

Závislost na on-line technologiích a internetu

u žáků prvního stupně základní školy

Olomouc 2020

Vedoucí práce: doc. PhDr. Miroslav Chráska, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila při jejím zpracování pouze uvedené zdroje.

Gabriela Jandová

Poděkování

Ráda bych poděkovala doc. PhDr. Miroslavu Chráskovi, Ph.D. za metodické vedení mé diplomové práce, poskytované rady a cenné připomínky.

V neposlední řadě patří poděkování mojí rodině a přátelům za trpělivost a podporu, kterou mi poskytovali nejen při psaní této diplomové práce, ale v průběhu celého studia.

Obsah

Úvod	7
Cíle diplomové práce	9
Teoretická část	10
1 Internet.....	10
1.1 Historie internetu.....	11
1.2 Využití internetu.....	12
1.2.1 Komunikace.....	13
1.2.2 Získávání informací.....	14
1.2.3 Zábava a obchod.....	14
1.2.4 Využití internetu ve škole.....	15
2 Závislost	15
2.1 Látkové závislosti.....	16
2.2 Behaviorální (nelátkové) závislosti.....	17
2.2.1 Klasifikace.....	18
2.3 Online závislosti.....	19
2.3.1 Historie online závislosti.....	19
2.3.2 Dělení online závislostí	20
3 Děti a internet	21
3.1 Vliv internetu a online technologií na děti.....	21
3.1.1 Online hry.....	22
3.1.2 Sociální sítě	23
4 Diagnostika.....	25

5	Prevence a terapie.....	30
5.1	Rizikové faktory.....	32
5.2	Rizika spojená se závislostí na internetu.....	32
5.2.1	Psychosociální faktory	33
5.3	Rizikové chování.....	33
5.3.1	Kyberšikana.....	33
5.3.2	Kybergrooming	34
5.3.3	Kyberstalking	35
5.3.4	Sexting.....	36
5.4	Léčba	36
5.4.1	Psychoterapie.....	37
5.4.1.1	Kognitivně behaviorální terapie	37
5.4.1.2	Psychodynamická terapie	38
5.4.1.3	Práce s rodinou	38
5.4.1.4	Digitální dieta	39
5.4.2	Farmakoterapie.....	39
	Praktická část.....	40
6	Vědecký výzkum.....	40
6.1	Kvantitativní výzkum.....	40
6.2	Metodologie a sběr dat	41
6.3	Postup výzkumného šetření.....	41
6.4	Charakteristika zkoumaného vzorku.....	42
6.5	Výzkumný cíl	42
6.6	Stanovené výzkumné předpoklady a hypotézy	42
6.7	Zpracování dat.....	44
6.8	Výsledky a analýza výzkumného šetření	44
6.8.1	Výsledky výzkumných předpokladů	69
6.8.2	Výsledky dokazovaných hypotéz.....	70

Diskuze	74
Závěr	76
Seznam bibliografických citací	77
Seznam grafů	82
Seznam tabulek	83
Seznam zkratek	84
Seznam příloh	85

Úvod

Dnešní svět je světem technologií. Mobilní telefon nebo počítač s připojením na internet jsou dnes běžnou součástí našeho života. Je to dáno dostupností těchto technologií jak cenově, tak jejich širokým zastoupením na trhu. Nehledě na to, že spousta těchto technologií je v současné době potřeba k běžným úkonům, ať už začínáme telefonem, počítačem nebo tablety, které se již běžně využívají ve výuce a prostupují život běžné společnosti. I většina zaměstnání je v dnešní době nerealizovatelná právě bez těchto technologií.

Když v šedesátých letech začal vznikat internet, tenkrát pro zcela jiné účely, než ke kterým nám slouží dnes, jen málokdo si asi dokázal představit, jak to bude vypadat za pár let. Internet byl totiž tehdy použitelný pouze k výměně textových zpráv.

V devadesátých letech se začaly objevovat první webové stránky, které dokonce obsahovaly barevné obrázky, i když ve srovnání s dneškem, působily poněkud komicky. Rychlost internetu byla pomalá a obvyklé připojení přes telefonní modem i nestabilní.

Rychlost připojení k internetu, výpočetní výkon počítače a nabídka služeb během pár let prudce narostly. Dnes můžeme na internetu nakupovat, sledovat televizi nebo videa, kamarádit se s celým světem nebo zdarma telefonovat. Tak prudký rozvoj internetu v jeho začátcích asi nikdo nečekal. Těžko říct co všechno ještě internet v budoucnu přinese. Jisté je, že náš život se bude pohybovat ve virtuální realitě čím dál, tím víc.

Internet minimalizoval vzdálenosti a demokratizoval společnost, přinesl s sebou ovšem i některá rizika. Jedná se o závislost na internetu a stejně, jako ostatní závislosti, si ani tu internetovou člověk vůbec neuvědomuje, příznaky jsou však jednoznačné. Internet se pro závislého jedince stává doslova středobodem jeho života, zanedbává kvůli němu vše ostatní a dění na internetu výrazně ovlivňuje jeho dosavadní život i jeho nálady. Především tráví na internetu stále více času, a pokud nemá internet k dispozici, mohou se u něj objevit i abstinční příznaky.

Toto téma jsem si vybrala, protože závislost na internetu tzv. netolismus považují za nové, aktuální téma, které je stále častěji diskutováno. Netolismus je považován za poměrně nový adiktologický fenomén. Zatím není známá ani jeho jednotná definice. Je možné, že se jedná o pouze nadměrnou spotřebu určitého druhu obsahu a internet hraje jen roli zprostředkovatele. I když neexistuje přesně definovaná diagnostika, můžeme najít spoustu varovných signálů, které upozorňují, že je potřeba začít situaci řešit. Jedním z důvodů může být to, jak se věda a technika rychle vyvíjí a inovuje.

Dnešní děti žijí zcela jinak, než jsme žili dříve my. A stejně jako my si nedokážeme představit dětství s internetem, oni si ho už nedokážou představit bez něj.

Na toto a podobné témata je zpracováno již spoustu prací jak u nás tak i v zahraničí. U nás je toto téma závislosti u dětí dosud méně diskutované a probádané, proto jsem se zaměřila na méně zastoupenou skupinu, a to žáky prvního stupně.

Cíle diplomové práce

Diplomová práce je rozdělená do dvou částí, na část teoretickou a část praktickou. Teoretická část se zabývá historií a využitím internetu, vymezením pojmu internet a závislost. Objasňuje pojmy látková a behaviorální závislost, jejich rozdíly i společné znaky. Velký důraz je kladen i na diagnostiku a rizikové faktory. Dále se teoretická část věnuje popisu a rozdělení online her, charakteristice sociálních sítí, ale i efektivnímu využívání internetu a jeho výhodami. Cílem teoretické části je seznámit uživatele s problematikou závislosti na internetu a online technologiích. Značná pozornost je věnována i prevenci a léčbě tohoto nového fenoménu.

V praktické části je zpracovaný výzkum, který byl prováděn kvantitativní metodou, formou dotazníku. Kvantitativní metoda byla zvolena z důvodu možnosti velkého počtu respondentů. Cílem výzkumného šetření bylo zjistit, kolik času žáci tráví na internetu, ať už ve škole nebo doma, jaké mají možnosti a zdali je u nich možnost potenciálního vzniku závislosti.

Teoretická část

1 Internet

Internet může být definován jako vzájemně propojené počítačové sítě s decentralizovanou strukturou, žádná z nich jim není ani nadřízená, ani podřízená, všechny jsou na stejné úrovni. K internetu se připojujeme prostřednictvím ISP (Internet Service Provider), tím jsou nejčastěji velké telekomunikační společnosti vybavené rychlým připojením do zahraničí a tohle připojení s námi sdílí. Český internetový provoz se ale ve velké míře odehrává na našem území. Komunikují spolu převážně počítače připojené do sítě některého z českých poskytovatelů internetu. Pokud by tato komunikace probíhala přes zahraničí, byl by proces přenosu dat zbytečně zdlouhavý. Internetoví poskytovatelé v každé zemi proto vytváří tzv. IXP (Internet Exchange point), což jsou komunikační uzly propojující sítě poskytovatelů tak, aby data proudila co možná nejkratší cestou. Pokud by v propojovacím bodě došlo k problémům, data si díky decentralizované struktuře internetu najdou jinou cestu, tedy přes zahraničí. To z internetu dělá nejspolehlivější komunikační technologii současnosti.

Internet je neskutečně mocné médium. Dříve patřil, dá se říct k zázrakům, stejně jako tomu bylo u televize a ostatních technologií. Starší generace se na internet dívá spíše jako na něco cizího. Většinou mu nerozumí, netuší, k čemu je dobrý a jak se s ním zachází, nebo jak se v něm může člověk zorientovat. (Eckertová, Dočekal, 2013)

Internet- INTERconnected computer Network lze definovat jako globální informační systém, který je logicky propojen do jednoho celku prostřednictvím globálního adresního prostoru založeném na protokolu IP (Internet Protocol) nebo jeho následných rozšíření. Je schopen podporovat komunikaci prostřednictvím rodiny protokolů TCP (Transmission Control Protocol) nebo jeho následných rozšíření a jiných protokolů kompatibilních s protokolem IP. Internet nabízí veřejně nebo privátně dostupné služby vyšší úrovně, které jsou založeny na komunikaci a další infrastruktuře.

„Internet není jednosměrné médium. Síť je revoluční právě tím, že dává člověku možnost být zároveň jak konzumentem, tak i zdrojem informací. Každý může posílat e-maily, publikovat dokumenty, nebo si zcela nezávisle vybrat své informační kanály.“
(Huitema, 1996, s. 152)

Internet prošel během své doby trvání mnoha proměnami a neustále se mění, stejně jako prochází změnami počítačový průmysl. Přináší nové lepší předpoklady a nové možnosti pro další vývoj. (Pavlovský, Sklenák, 1998) V současné době pokrývá internet prakticky celý svět a poskytuje služby nejen pro akademické účely, ale začal sloužit také k zábavě a začíná docházet k rozšiřování jeho komerčních využití.

1.1 Historie internetu

Dříve si člověk četl zprávy pouze v papírových novinách, poslouchal hudbu z magnetofonu, nebo telefonoval přístrojem s kulatým číselníkem. Dnes k tomu všemu požíváme internet. V počátku internetu nikdo netušil, co bude za pár desítek let.

Svět digitálních technologií se zrodil na konci šedesátých let. Na počátku šedesátých let se ale už ve Spojených státech amerických začala objevovat myšlenka na vytvoření sítě, která by mohla propojit vládní, vojenské a vědecko-výzkumné počítače, z důvodu převážně vojenského, a tím bylo přežití v případě jaderného úderu.

První testovací síť byla založená v roce 1968 v Národní výzkumné laboratoři ve Velké Británii. Když potom přišlo americké ministerstvo obrany s požadavkem vybudovat síť v USA, vznikla v roce 1969 síť, která dostala označení ARPANET. Byla to síť, která vznikla spojením prvních čtyř uzlů- UCLA, SRI, UCSB a University of Utah. Síť ARPANET se ukázala jako velmi úspěšná a praktická a počet uzlů začal narůstat.

V roce 1973 se připojily první dvě neamerické instituce - britská University College of London a norská Royal Radar Establishment. V roce 1983 měla síť ARPLANET již více než 500 uzlů. V té době začaly vznikat další sítě jako USENET, EARN nebo síť MILNET, která se vydělila z ARPANETU a sloužila čistě pro vojenské účely. V roce 1992 máme již přes 1 000 000 uzlů.

V roce 1984 byl zaveden systém DNS, který používáme dodnes. Nejprve se stal internet doménou vědeckých a akademických pracovišť, až později se začali se sítěmi dostávat do styku i netechnicky orientovaní uživatelé, což vedlo k pokusům o vytvoření vyhledávací služby. Tím pádem byla vytvořena půda pro nástup hypertextově orientované služby World Wide Web, jejíž první prototyp byl předveden v roce 1990. (Pavlovský, Sklenák, 1998)

Ve stejném roce také proběhly první pokusy s připojením k internetu v tehdejší Československé federativní republice. Ke slavnostnímu formálnímu připojení poté došlo 13. února 1992 na ČVUT v Praze. Ke komerčnímu otevření však došlo až po roce 1995, do té doby byl využití internetu prakticky výhradně akademické. (Andruško, 2016)

V roce 2014 v České republice používalo internet 79 % jednotlivců. Tedy v České republice celkem asi 8,325 milionů uživatelů internetu. (Lupač, 2014)

1.2 Využití internetu

Společnost je v současnosti charakteristická především svou dynamičností, neustálou expanzí a postupnou integrací. Důvodem je především rozvoj informačních a komunikačních technologií. Objevují se nové pojmy jako nová ekonomika či informační společnost.

Internet hraje dominantní roli hlavně jako snadno dostupné, globalizující médium představující moderní platformu pro řadu aktivit provozovaných elektronickou formou.

Internet může být využit mnoha způsoby. V dnešní době už si jen těžko dokážeme představit, jak bychom se bez internetu obešli například v práci. Ve většině případů to je, dá se říct, nemožné a na internetu jsme opravdu „závislí“. V posledních letech se také výrazně zlepšilo školní vybavení výpočetní techniky a přibývají možnosti využití ve vzdělávacím procesu.

Dále jsou uvedeny nejčastější základní možnosti, jak můžeme internet využívat.

1.2.1 Komunikace

Komunikace je kritickou fází v procesu, kdy se informace stávají použitelnými a užitečnými. Informace můžeme sdílet, mohou být přenášeny, nebo vnímány v rámci rozhodovacího procesu. Informace, která není komunikovaná, má velmi malou hodnotu. V procesu komunikace informací hrají významnou roli informační zdroje, které vlivem internetu mění svou povahu a modely svého fungování. (Sklenák, 2001)

Elektronická pošta a online komunikace je dnes velmi oblíbená. Na internetu můžeme najít nepřehledné množství různě zaměřených diskusních skupin, které umožňují členům mezi sebou komunikovat prostřednictvím elektronické pošty. (Kusala, 2000)

Komunikace přes internet skýtá velké množství výhod, z nichž asi nejzásadnější je v dnešní době rychlost. Internetový svět nám nabízí hned dva typy komunikace, synchronní a asynchronní. Asynchronní komunikace nevyžaduje okamžitou reakci. Nejčastější elektronická podoba dopisní korespondence je e-mail. Občas si ale na svoji odpověď také počkáme, protože ne každý uživatel kontroluje svou emailovou schránku denně. *„Prodleva v komunikaci obvykle nebývá vnímána negativně, jako u synchronní komunikace, kde prodleva okamžité reakce může otevírat prostor negativním interpretacím takového chování.“* (Konečný, 2011, s. 22) Pokud potřebujeme bezprostřední odpověď okamžitě, využíváme komunikaci synchronní. Využíváme k tomu chatovací nástroje, kde komunikace probíhá přímo v reálném čase. Těmito chatovacími nástroji jsou například:

- WhatsApp messenger
- Messenger
- Viber messenger
- Snapchat
- Disa
- Google hangouts
- Telegram
- ICQ
- Skype

1.2.2 Získávání informací

Informace jsou všude kolem nás, najdeme je tištěné v novinách, v televizním a rozhlasovém vysílání a dnes již také v prostředí internetu. Nemůžeme říci, že bychom trpěli nedostatkem informací. Množství informací je tak velké, že budeme spíše řešit problém s přehlcením informacemi. Existuje mnoho definic pojmu *informace*, jelikož je využíván v mnoha disciplínách a oborech. Jedná se o obory komunikačních médií, managementu, kognitivní vědy, nebo elektroinženýrství. Pokud hovoříme o vyhledávání informací, je její vymezení spíše intuitivní a volné. Dle Kuhleha je informace „*podmnožina poznatků, která je někým použita v konkrétní situaci pro řešení problémů*“. Často jsou informace vyhledávané v externích zdrojích, protože nejsou k dispozici. K tomuto slouží právě informační systémy. (Sklenák, 2001)

„Na milionech webových stránek je kterémukoliv uživateli internetu k dispozici nepřehledné množství informací všeho druhu. Tyto informace však nejsou na síti nijak uspořádány a neexistuje ani internetová obdoba jakéhosi telefonního seznamu či adresáře.“ (Kusala, 2000, s. 25)

Na internetu lze v dnešní době najít téměř cokoli, jako například noviny, odborné články, zpravodajství, předpověď počasí, stránky různých sportovních a jiných volnočasových klubů nebo jízdní řády vlaků a autobusů. Kdo půjde dnes do novinového stánku koupit si noviny, když může všechny potřebné informace získat rychle a jednoduše právě na internetu.

Existují tři základní metody, kterými můžeme informace vyhledat. Tou první je přímé zadání webové adresy s hledanými informacemi. Když neznáme název webové stránky, můžeme využít některého ze strukturovaných seznamů, tzv. rozcestníků, nebo použijeme vyhledávací systém podle zvolených kritérií.

1.2.3 Zábava a obchod

I když tomu tak ze začátku nebylo a internet vznikl za zcela jiným účelem. Zábava je dnes již nedílnou součástí internetu. Na internetu lze hrát online hry, sledovat videa.

Dále přichází na řadu role internetu jako prostředí pro elektronické obchodování, které využívá stále více uživatelů. Na internetu existuje již statisíce komerčních spojení, nehledě na možnosti zaplatit za objednané zboží online přes internet. U nás jako první přišla s možností takto ovládat účty Expandia Banka. Mimo internet jsou přímými komunikačními kanály také technologie mobilních telefonů GSM, telefonní bankovníctví, pošta, fax nebo automatický hlasový systém. (Kusala, 2000)

1.2.4 Využití internetu ve škole

Za nejperspektivnější způsob práce s internetem jsou považovány jeho možnosti a využití pro vzdělávací účely. Aktivní práce s informacemi, které získáme přímo z internetu, má spoustu výhod. Zatím je ale přímé zařazení internetu do běžných vyučovacích hodin s dětmi zcela nereálné, hlavně z ekonomického, technicko-organizačního, obsahového, pedagogického, psychologického a hygienického důvodu. Neznamená to ovšem, že by nebylo možné v průběhu konkrétní vyučovací hodiny zařadit práci s internetem. Přínosné a využitelné mohou být informace z internetu třeba při práci na projektu zpracovávaném v odborné učebně, která je vybavena počítači.

Žáci se učí pracovat s internetem hlavně v hodině informatiky nebo individuálně v zájmových kroužcích. Vždy je zapotřebí úzká spolupráce s vyučujícími předmětu Informatika a správcem sítě, aby vyhledávání informací pro výuku různých předmětů, probíhalo bez jakýchkoliv zbytečných komplikací. V první řadě je výuka závislá na vybavení školy, organizaci jejího provozu a spolupráci s jinými institucemi. (Kusala, 2000)

2 Závislost

Závislosti, jakékoliv, přinášejí prakticky totožné průvodní jevy. Je vlastně jedno, jestli jde o závislost na internetu, hracích automatech nebo alkoholu. I když právě zmiňovaná závislost na alkoholu, stejně jako drogová závislost, bude mít jasné a ničující projevy přímo na zdraví. (Eckertová, Dočekal, 2013) To ovšem neznamená, že závislost na internetu není spojena se zdravotními a psychickými problémy.

„Už v roce 1955 se shodla komise odborníků ze Světové zdravotnické organizace na definici bažení jako touhy pociťovat účinky psychoaktivní látky, s níž měla osoba dříve zkušenost. Zhruba ve stejné době bylo navrženo předvídatě odlišovat tělesné a psychické bažení. A mnohem později se ukázalo, že bažení tělesné a psychické se v mozku jinak projevuje, což se dá dokázat.“ (Nešpor, 2007, s. 11)

2.1 Látkové závislosti

Definice závislosti podle MKN-10¹ uvádí, že je to skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti je touha (často silná, někdy přemáhající) brát psychoaktivní látky (které mohou, avšak nemusí být lékařsky předepsány), alkohol nebo tabák. Návrat k užívání látky v období abstinence často vede k rychlejšímu znovuobjevení 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 znakům závislosti.

Znaky závislosti podle WHO:

- Silná touha nebo pocit puzení užívat látku.
- Potíže v kontrole užívání látky, a to pokud jde o začátek a ukončení nebo o množství látky.
- Užívání látky k odstranění abstinence příznaků.
- Průkazná tolerance (vyžadování vyšších dávek látky, aby se dosáhlo účinků původně vyvolaných nižšími dávkami).
- Postupné zanedbávání jiných potěšení a zájmů ve prospěch užívané psychoaktivní látky a zvýšené množství času potřebného k získání nebo užívání látky.

¹ *MKN-10-Mezinárodní klasifikace nemocí a souvisejících zdravotních problémů je publikace Světové zdravotnické organizace, která kodifikuje systém označování a klasifikace lidských onemocnění, poruch, zdravotních problémů a dalších příznaků, situací či okolností.*

- Pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků.

Definice závislosti podle DSM-5² se váže ke stanoveným kritériím, ze kterých by měl pacient vykazovat alespoň tři ze sedmi dále uvedených příznaků v období dvanácti měsíců.

- Růst tolerance. (Zvyšování dávek, aby se dosáhlo stejného účinku, nebo pokles účinku návykové látky při stejném dávkování.)
- Odvykací příznaky po vysazení látky.
- Přijímání látky ve větším množství, nebo delší dobu, než měl člověk v úmyslu.
- Dlouhodobá snaha, nebo jeden či více pokusů omezit a ovládat přijímání látky.
- Trávení velkého množství času užíváním a obstaráváním látky, nebo zotavování se z jejich účinků.
- Zanechání sociálních, pracovních a rekreačních aktivit v důsledku užívání látky, nebo jejich omezení.
- Pokračující užívání látky navzdory dlouhodobým nebo opakujícím se sociálním, psychologickým, nebo tělesným problémům, o nichž člověk ví, a které jsou způsobeny nebo zhoršovány užíváním látky.

2.2 Behaviorální (nelátkové) závislosti

V nedávno vydaném DSM-5 můžeme vedle pojmu látková závislost najít i pojem závislost behaviorální čili nelátková. Důvodem společné klasifikace jsou některé společné znaky, které můžeme rozdělit do čtyř základních oblastí. Těmito oblastmi jsou genetické, neurobiologické, osobnostní a klinické. Dalším faktorem je souvislost těchto dvou závislostí. U třetiny až poloviny osob s behaviorální závislostí je diagnostikována některá látková nebo nelátková závislost. V oblasti léčby se také používají podobné postupy, ovšem s jiným cílem léčby, v podobě kontrolovaného užívání, jelikož jde o aktivity běžné, ne-li nepostradatelné v běžném životě. (www.cspsychiatr.cz)

² DSM-5- diagnostický a statistický manuál duševních poruch. Americká psychiatrická asociace.

2.2.1 Klasifikace

Závislosti behaviorální lze rozdělit do dvou skupin z medicínského hlediska. První skupinou jsou aktuálně uznávané, klasifikované diagnózy. Do té druhé budou potom patřit nové poruchy, které dosud nejsou zařazené do žádné skupiny.

Již uznanými poruchami jsou podle MKN-10 poruchy pod skupinami:

- **F 63 nutkavé a impulzivní poruchy**
 - F 63.0 Patologické hráčství (gambling)
 - F 63.1 Patologické zakládání požárů (pyromanie)
 - F 63.2 Patologické kradení (kleptomanie)
 - F 63.3 Trichotilomanie (chorobné vytrhávání vlastních vlasů či ochlupení)
 - F 63.8 Jiné nutkavé a impulzivní poruchy
 - F 63.9 Nutkavá a impulzivní porucha NS

- **F 50 Poruchy příjmu potravy**
 - F 50.2 Mentální bulimie
 - F 50.4 Chorobné přejídání spojené s jinými psychickými poruchami

- **F 52 Sexuální poruchy, které nejsou způsobeny organickou poruchou nebo nemocí**
 - F 52.7 Nadměrné sexuální nutkání (nymfonamie)

Do skupiny nových nezařazených behaviorálních závislostí lze podle Vacka a Vondráčkové (2014) zařadit tyto kategorie:

- Technologické závislosti (počítače, mobily, internet, televize, hudba,...)
- Závislost na nakupování (oniomanie)
- Závislost na práci (workoholismus)
- Sebepoškozování

2.3 Online závislosti

V posledních letech se lidstvo dělí na dvě skupiny, na ty, kteří ke svému životu počítač potřebují a na ty, kteří této vývojové úrovni nedosáhli. I zde však můžeme, v přirozené a životu prospěšné závislosti objevovat chování, které vykazuje známky všech znaků klinické a patologické závislosti, nebo kompulzivního chování a obsese. Počítač je v tomto smyslu pouze bránou k procesům, na kterých jsou lidé závislí. Závislost na počítači proto považujeme pouze za obecné vyjádření a dělíme závislost podle specifiky procesu na závislost na internetu, závislost na virtuální realitě a závislost na hře. (Kalina, 2008)

Závislost na internetu zatím nelze nalézt v žádném z diagnostických manuálů, jako jsou MKN-10 nebo DSM-5, nejde tedy zatím o oficiální psychickou poruchu. Pro potřeby diagnostiky lze zatím použít diagnózu z MKN-10 F 63.8 jiné impulzivní a návykové poruchy, jelikož vykazuje podobné známky s jinými psychickými poruchami. (Blinka, 2015)

„Propadnout závislosti na internetu nebo online počítačových hrách možná zní jako cosi nemožného a absurdního, ale není tomu tak. Závislost na internetu, na počítačových hrách a v poslední době i na sociálních sítích je stejně reálná jako závislost z klasického světa. Je sice jasné, že o závislost v pravém slova smyslu se jednat nemůže (počítač nelze považovat za „látku“ ve smyslu Mezinárodní klasifikace nemocí), ale zároveň je také zřejmá nápadná podobnost se závislostí.“ (Nešpor, 2007, s. 13)

2.3.1 Historie online závislosti

První rozsáhlejší práci na toto téma zpracovala v roce 1898 Margaret Shotton, která zkoumala závislost na počítači na dobrovolnících, kteří se sami za závislé označili. Výsledkem její práce bylo, že závislost na počítači existuje, ale nepředstavuje pro uživatele žádný významný problém.

S vynálezem internetu se poté objevili zmínky závislosti na internetu, kterou se jako první začal zabývat americký psychiatr Ivan Goldberg, který se ve svém textu z roku 1995 zmiňuje o nové duševní závislosti, kterou nazývá závislost na internetu. (www.poradna.adiktologie.cz)

V roce 1996 byla poprvé zkoumána závislost na internetu. Studie zkoumala více než 600 případů uživatelů internetu, kteří vykazovali klinické příznaky závislosti měřené pomocí upravené verze kritérií DSM-IV pro patologické hráčství. (Young, 1998)

2.3.2 Dělení online závislostí

Závislost můžeme podle Šmahela (2013) rozdělit na závislost pasivní, kam může patřit například sledování televize a aktivní, což by mohla být právě závislost na internetu, nebo závislost na hraní online počítačových her.

Dr. Youngová 1998 rozděluje online závislosti do několika podtypů, jako je:

- Závislost na kybersexu (kompulzivní navštěvování stránek pro dospělé se sexuálním podtextem obsahující pornografii)
- Závislost na virtuálních vztazích (zaměřeno na seznamky a chatové místnosti, vzhledem k roku publikování lze dnes do této kategorie řadit i sociální sítě)
- Net-kompulze (obsesivní online sázení, nakupování)
- Zahlcení informacemi (kompulzivní surfování a vyhledávání informací)
- Závislost na počítačích (obsesivní počítačové hráčství)

3 Děti a internet

„Z psychologického hlediska je doba dětství a dospívání velice pracovitým, dramatickým, nesmírně významným a mnohdy i bolestivým obdobím života. V něm se vytváří většina modelů chování, které jedinec používá v různých obměnách celý život. Má také zásadní vliv na vnímání sama sebe a svého místa ve společnosti. Je to doba, ve které se v jednotlivých fázích formují základní vnitřní struktury člověka, na základě kterých se potom po zbytek života vztahuje k okolí. Neexistuje jiné životní období, které by mělo tak zásadní vliv na základní strukturu jedince.“ (Kalina, 2008, s. 253)

V souvislosti s tím, jak zásadní období dětství je z hlediska tvorby modelů chování a celkové struktury jedince, by rozhodně bylo vhodné mít na problematiku vlivu internetu na děti dostatek studií. Ale těch zaměřených na děti mladšího školního věku mnoho nenajdeme. Důvodů je několik. Většina výzkumů zaměřuje svou pozornost na adolescenty a dospělou populaci. Dalším důvodem je etická dimenze zahrnování dětí do výzkumných aktivit. Proto je většina údajů o chování dětských uživatelů získávána dotazováním rodičů v rámci jejich vlastní účasti na výzkumu.

Dále zde také hraje roli faktor obtížnosti získávání výpovědí od respondentů, kteří doposud nemají rozvinutou schopnost introspekce a sebereflexe. (Krčmářová, Vacková, 2012)

3.1 Vliv internetu a online technologií na děti

Rozvoj technologií vyvolává změny v oblasti vzdělávání. Snaha o integraci technologií do výuky nabývá na intenzitě a jde o snahu tyto technologie začlenit vhodným způsobem. Vyžaduje to změnu přístupu v přípravě učitelů, ale i žáků. Technologie jsou všude kolem nás a do školních tříd se samozřejmě dostávají také. Množství informací stoupá nebývalým tempem, což následně způsobuje informační šum a dnes jsme tomuto informačnímu šumu vystaveni až nadměrně.

Děti dnes provozují tzv. Multitasking³, takové tříštění pozornosti má negativní vliv na výsledky jejich činnosti. Nastávající generace má trochu jiné vlastnosti, než generace předchozí. Plynulé tempo je nahrazeno nespojitým. Nelineární přístup k věcem je pro ně vlastní. Jsou omezeni ikonickým vnímáním, protože nejsou schopni vnímat souvislý text. Na druhé straně jsou propojeni, jsou zvyklí spolupracovat, učit se pomocí hry a mají více fantazie. Technologie vnímají jakou součást světa a jsou pro ně samozřejmé. Děti, které mají od malička přístup k technologiím, mohou mít jiné vlastnosti, mohu být lépe vybaveny, než ty které tento přístup nemají. (Brdička, 2003)

Závislostí chování se projevuje v mnoha oblastech. Děti a i dospívající jsou nejvíce ohroženi těmito formami:

- Závislost na počítačových hrách
- Závislost na internetu (na některých aplikacích)
- Závislost na sociálních sítích
- Závislost na televizi
- Závislost na mobilním telefonu

3.1.1 Online hry

Online hry neboli užitá zkratka MMO (z anglického massively multiplayer online) jsou typické přítomností až tisíců hráčů ve stejnou dobu. Hráči mezi sebou mohou integrovat ve virtuálních světech. Můžeme nalézt hned několik žánrů těchto světů, z nichž nepůvodnější jsou online hry na hrdiny, typicky fantasy a sci-fi žánru, tzv. MMORPG (z anglického role playing games).

Nejznámější hrou tohoto žánru je bezpochyby hra World of Warcraft. Dalším žánrem jsou hry, kdy hráči opakují mezi sebou krátké bitevní sekvence tzv. MOBA (z anglického multiplayer online battle arena). Typickým představitelem je například League of Legends nebo World of Tanks. Mezi další můžeme zařadit virtuální světy jako Second Life nebo budovatelské hry, jejímž typickým představitelem je hra Minesraft.

³ *Multitasking znamená specifický způsob práce či aktivity, jedná se o současné vykonávání více různých činností a neustále střídání jedné aktivity jinou aktivitou.*

Pro děti bývá často lákavější specifická skupina her, která obsahuje hry bez potřeby instalace hrané v prohlížeči. Tyto hry se totiž také dají hrát na méně výkonných zařízeních. (Ševčíková, 2014)

„Chování a prožívání adolescentní subkultury počítačových her je negativně ovlivňováno rodiči, kterým tento svět zůstává neznámý, a reagují proto nepřiměřeně negativně, nebo naopak příliš permisivně. To zvyšuje chuť uniknout tam, kam autorita nemůže a kde adolescenti zažívají vůči rodičům navíc nadřazené a výsadní postavení. Nacházejí ve hře buď vzrušení v podobě rychlosti, závodů a bojů s možností zvítězit nad druhými, nebo příjemné pocity z vytváření a kreativity.“ (Kalina, 2008, str. 247)

Oproti offline počítačovým hrám mají ty online hry určité specifické charakteristiky, kterými se od sebe liší. Právě tyto odlišnosti mohou být rizikovými faktory vedoucí k potencionálnímu vzniku závislosti. (Király,2014)

Jedním s hlavních znaků je intenzita, se kterou se hry hrají. Dále hraje velkou roli také sociální aspekt. Dalším specifickým znakem je postupný vývoj herní postavy. Dále neomezenost patří k dalším znakům online her, které se nesmí opomenout, online hry totiž nemají striktně daný konec, to znamená, že není možné je dohrát a ocitáme se v začarovaném kruhu. Hra se vyvíjí, i když hráč zrovna nehraje.

3.1.2 Sociální síť

První sociální síť vznikly v polovině 90. let. V roce 1995 Randy Conrad vybudoval první sociální síť classmates.com. (Crha, 2016)

Sociální síť, uváděné někdy podle zkratky SNS (Social Networking Sites) je velmi často používaným komunikačním nástrojem. Uživatelé si sami vytvoří profil a mohou se na sociálních sítích prezentovat. Mezi nejpoužívanější funkce patří možnost přidání „přátel“. Tito přátelé mohou v první řadě mezi sebou komunikovat, vytvářet sociální vazby, přidávat se do skupin, přidávat a komentovat vlastní fotografie a fotografie a příběhy svých přátel. Mezi další funkce patří chatování a zasílání zpráv mezi dvěma nebo více přáteli, tvorba zájmových skupin nebo např. využití interaktivních aplikací.

Jedním z nejnámějších představitelů je v dnešní době Facebook a Instagram. (Ševčíková, 2014) Facebook je úspěšný právě nejen v tom, že si dokázal získat důvěru svých uživatelů. Oproti jiným sociálním sítím nabízí stále i rozšířené možnosti, například kanál vybraných příspěvků, který slouží k aktuálnímu zobrazování příspěvků přátel. Oproti svým začátkům je dnes Facebook oblíbený nejen u mládeže, ale i u starší generace. (Kulhánková, Čamek, 2010).

Sociální sítě mohou být přínosem, ale také s sebou nesou spoustu rizik. Většina uživatelů si tyto rizika neuvědomují a neví, jak se bezpečně na těchto sítích pohybovat. I přesto, že mohou mít pocit, že mají svou míru soukromí pod kontrolou, protože existují určitá nastavení, která umožňují nemít profil veřejný, není to zárukou toho, že to tak opravdu bude. Pro dětské uživatele může být toto nastavení soukromí nad rámec jejich kognitivních schopností, a proto se tím ve většině případů vůbec nezabývají.

Kopecký (2015) vidí hlavní negativa sociálních sítí ve snadném a rychlém anonymním realizování kyberšikany, sociálních útoků na děti a kyberstalkingu. Dalšími negativy může být velké množství zneužívaných osobních údajů, internetové útoky vedoucí k úniku osobních údajů, nebo realizace internetových podvodů.

Více než polovina českých dětí mladších třinácti let používá služby, které jsou pro ně nevhodné a rizikové. Výzkum České děti v kybersvětě, do kterého se zapojilo 21 177 dětí ve věku 7-17 let ze všech krajů ČR, ukázal mimo jiné i to, že i přes to, že tyto služby mají definovanou věkovou hranici 13 let, využívá je z tohoto souboru přes 51 % respondentů. (Kopecký, 2019)

4 Diagnostika

„Moment, kdy se ze zábavy či užitečné věci stane závislost, je těžko poznatelný a zpravidla ho závislý nedokáže rozpoznat. Pro závislého je vše v pořádku, může tvrdit, že v žádném případě závislý není, a to co dělá, považuje za normální. Jeho okolí je zpravidla jiného názoru, ale v okamžiku snahy to závislému vysvětlit narazí na odpor. U internetové závislosti navíc může vše komplikovat ono zdání užitečnosti. Vždyť internet či sociální sítě mohou sloužit k práci či studiu, mohou být užitečné a prospěšné. A je snadné skrývat nutkání trávit na internetu více a více času za prospěch z toho plynoucí.“ (Eckertová, Dočekal, 2013, s. 122)

Podle Eckertové a Dočekala (2013) si až 61% lidí myslí, že „jsou závislí na internetu“. Procento je mnohem vyšší u mladých lidí a zaměříme-li se na pohlaví, tak je větší počet dívek závislých na internetu než chlapců. Zvyšování počtu lidí závislých na internetu nepomáhá ani fakt, že internet se stává nedílnou součástí našeho běžného života a stírají se rozdíly mezi tím, zda člověk „je na internetu“ a „není na internetu“. Jsou aplikace v mobilním telefonu pro čtení zpráv okamžik, kdy jsme na internetu?

Pokud bychom chtěli smysluplný návod, jak poznat závislost na internetu, tak bychom hledali asi marně. Takový snadný návod neexistuje. Existuje však řada příznaků. Pro rozpoznání existují podobné principy jako pro závislost na alkoholu, gamblerství nebo drogách.

V DSM-5 byly navrženy pro stanovení diagnózy čtyři základní znaky:

- Nadměrné užívání internetu, často spojené se ztrátou vnímání času a zanedbáním základních potřeb.
- Stažení se, zahrnující pocity vzteku, tenze a/nebo deprese pokud není počítač k dispozici.
- Vznik tolerance, zahrnující potřebu mít lepší počítačové vybavení, více softwaru a trávit více času na internetu.
- Nepříjemné následky tohoto chování, zahrnující hádky, lhaní, zhoršené školní i volnočasové výkony, sociální izolaci a únavu.

Původně bylo navrženo, aby byla závislost na internetu oficiálně zařazena do DMS-5 v roce 2013. Jako porucha toto chování však dodnes není uznáno. Závislost a internetu byla zahrnuta do dodatku DSM-5 pro další posuzování a zkoumání. (Gregorová, 2018)

Pro hodnocení závislosti a stanovení diagnózy se využívá dotazníků, které používají položky z dotazníků závislosti na návykových látkách a položky, které se týkají závislosti na internetu. Nejčastěji používanými dotazníky jsou Internet Addiction test od doktorky Kimberley S. Youngové a The Internet Addiction Scale, vytvořený psychologem Markem Griffithsem. Mezi další používané testy patří Chen Internet Addiction Scale, Questionnaire of Experiences Related of Internet, Compulsive Internet Use Scale, Problematic Internet Use Questionnaire a Internet-Related Problem Scale.

Mark Griffiths (2005) pro potřeby diagnózy vytvořil šest základních kritérií, které musí být všechny u jedince přítomny, aby mohl být považován za závislého. Těmito kritérii jsou:

Význačnost

Určitá aktivita se stane v životě člověka nejdůležitější a začíná ovládat jeho myšlení, chování a cítění. Dále se závislost projevuje na jeho chování, například se zhorší jeho sociální fungování, a pokud zrovna aktivitu neprovádí, tak přemýšlí, nebo plánuje, kdy se jí věnovat bude.

Důležitým faktem je, že ačkoliv mohla v minulosti závislost na internetu patřit k těm, které nebylo možné uspokojovat během jiných aktivit. Dnes je internet dostupný prakticky na všech místech. Díky mobilnímu internetu a přenosným chytrým zařízením je možno se věnovat online aktivitám během jakékoliv jiné činnosti. Toto pravděpodobně může přispívat i k rozvoji konfliktu (např. s přáteli), nebo k různým nebezpečným situacím. Tento fakt může vést rozvoji konfliktu, nebo nebezpečným situacím.

Změny reakcí

Změny nálad, způsobené prováděním dané činnosti. Griffiths podotýká, že u žádné závislosti se nejedná pouze o důsledek prožívání účinku na fyziologické rovině. Účinek je významně ovlivněn psychicky hlavně očekáváním. Proto například různá denní doba, kdy se jedinec věnuje problematické aktivitě, nebo různé okolnosti, mohou navodit různé pocity. Někdy je takovým pocitem například nabuzení, jindy potom zklidnění. Závislí podle něj v mnoha případech na cíleném využití efektu změny nálady jako copingové strategie, tedy k tomu, aby si přivodili na delší dobu lepší psychické rozpoložení (Griffiths, 2005).

Konflikt

Konflikt je u nelátkových závislostí velmi důležitou složkou. Zahrnuje jak interpersonální konflikt, tak konflikt intrapsychický. Upřednostňování problematické aktivity k získání krátkodobého potěšení a uvolnění postupně dá vzniknout dlouhodobým negativním důsledkům. Mezi negativní důsledky patří zejména narušení osobních vztahů (s partnerem, rodinou, přáteli), pracovního života, akademického života a také sociálního života či dalších aktivit. Intrapsychický konflikt může vznikat zejména v situaci, kdy si závislý uvědomuje, že se ve velké míře věnuje problematickému chování, ale nedaří se mu je omezit, a tudíž pociťuje ztrátu kontroly (Griffiths, 2005). Konflikt mezi závislým a jeho okolím, mezi danou aktivitou a jinými aktivitami. Mohu to být interpersonální konflikty v rámci rodiny nebo blízkých vztahů, či intrapersonální konflikty jako vzdávání se původně pozitivně prožívaných aktivit.

Tolerance

Schopnost tolerance s užíváním látky postupně stoupá, čili k dosažení stejného účinku na organismus je třeba stále většího množství látky. Stejně tak je tomu u závislostí nelátkových, kdy tolerance je proces, při kterém je nutno stále více aktivity k dosažení předchozí míry uspokojení, anebo intenzitě.

Abstinenční příznaky

Abstinenční příznaky zahrnují nepříjemné pocity, nebo fyzické stavy, které se objeví, pokud je závislostní chování přerušeno, nebo náhle omezeno. Psychickými příznaky jsou zejména silná náladovost, nebo podrážděnost, těmi fyzickými mohou být zejména nevolnost, bolest hlavy, nespavost a další příznaky spojené se stresem.

Relaps

Návrat do problémového chování i po období relativní kontroly i po uznání negativních důsledků činnosti. Dle Griffithse by bylo možné mluvit o závislosti tehdy, kdyby se projevovала všemi šesti komponentami. Připouští však, že variabilita závislostí způsobuje, že ne vždy se projeví na všech rovinách a jde pak o chování, které má rysy závislosti a nemusí nutně jít o plně rozvinutou závislost (Griffiths, 2005).

John Suler uvádí několik jednoduchých otázek, na které lze odpovídat kladně či záporně. Čím více kladných odpovědí bude respondent mít, tím je spíše je závislý.

- Zanedbáváte kvůli internetu důležité věci ve svém životě?
- Narušuje internet vztahy s významnými lidmi vašeho života?
- Bráníte se nebo jste rozrušeni, když někdo kritizuje váš internetový život?
- Vyčetl vám někdo pro vás důležitý váš internetový život a byl při tom rozrušený?
- Cítíte vinu nebo úzkost při přemýšlení o internetu?
- Zjistili jste někdy, že před ostatními skrýváte váš internetový život?
- Snažili jste se toho nechat a nešlo to?
- Když jste k sobě upřímní, myslíte, že je tady nějaký jiný důvod, proč to děláte?

Stejné hodnocení používá doktorka Youngová (1998), která nabízí další možné otázky. Při každé další kladné odpovědi stoupá potencionální možnost závislosti na internetu.

- Myslíte často na online záležitosti, i když jste zrovna offline?
- Cítíte, že potřebujete trávit víc a víc času online, abyste mohli dosáhnout úspěchu?
- Nejste schopni kontrolovat své užívání internetu?
- Cítíte se nespokojený a rozrušený, když se máte odpojit od internetu?
- Utíkáte k internetu od životních problémů nebo od pocitů jako je vina, bezmoc, deprese?
- Lžete své rodině a přátelům o tom, jak často a jak dlouho jste online?
- Riskujete ztrátu vztahů, práce či kariéry kvůli využívání internetu?
- Vracíte se hned na internet i po ohromné útratě za internetové služby?
- Nedokážete projít offline skrz zátěžové situace, potlačujete je?
- Zůstáváte online déle, než jste původně zamýšleli?

Griffiths (2000) uvádí, že pokud chybí konflikt, nelze mluvit o závislosti, ale o excesivním užívání. To je v kontextu netolismu poměrně zajímavý moment. Spousta lidí je schopna trávit neuvěřitelné množství hodin hraním, nebo surfváním, aniž by jim to zasahovalo, nebo negativně ovlivňovalo pracovní nebo osobní život.

Velmi často se k diagnostice také používá Chenova škála závislosti na internetu.

Škála závislosti na internetu „*The Chen Internet Addiction Scale*“ (CIAS) byla vyvinuta v roce 2003 doktorem Sue- Huei Chenem a jeho spolupracovníky z Národní Taiwanské Univerzity v Taipei za účelem zhodnocení závažnosti závislosti na internetu. Jedná se o dotazník o 26 položkách, kde se každá položka skóruje na 4 bodové škále. Jednotlivé škály se vážou na 5 dimenzí, které pokrývají syndrom kompulzivního konání, narušenou kontrolu nad vlastním chováním, abstinenci příznaky, míru tolerance, problémy v interpersonálních vztazích a zdravotní problémy. Dotazník se vztahuje k posledním šesti měsíců a pomáhá odhalit míru závažnosti závislosti na internetu, což je využitelné v plánování poradenského procesu, případně další odborné pomoci. (www.poradna.adiktologie.cz)

5 Prevence a terapie

Nešpor (2007) uvádí rizika, která mají velmi blízko k návykovému chování. Jde o nadměrné užívání počítače jako pracovního prostředku, které může souviset i s workoholismem, dále hraní počítačových her. Tyto činnosti často vedou až k zanedbávání školy, nebo zaostávání v sociálních dovednostech. Nadměrné užívání počítače či internetu může také představovat riziko pro vývoj pohybového systému a v neposlední řadě na nás zde může mít vliv násilí i v některých hrách. Dalším možným rizikem může být internet jako prostředek k hazardní hře, protože mádost blízko k patologickému hráčství. Dalším z uváděných rizik je nadměrná účast v internetových diskusních skupinách, kterých existuje na internetu nepřeberné množství a kvůli nimž může člověk zanedbávat své vlastní reálné vztahy na úkor internetových vztahů.

Závislost na internetu a s tím spojená její prevence, není jednoduchou záležitostí. Existuje spousta aspektů, které nám znemožňují její realizaci, například to, že internet je nástrojem, který slouží kromě zábavy také ke studiu, práci a dalším běžným činnostem. Z toho důvodu je těžké a nepraktické stanovovat časové limity, jak dětem, tak sami sobě. Abychom mohli určit míru normálního využívání internetu, museli bychom zohlednit, za jakým účelem vlastně internet využíváme.

Pokud se nechceme stát závislími na internetu, je dobré se vyhýbat i jeho nadměrnému užívání, u kterého nás dělí od závislosti jen tenká hranice. I když určití jedinci, nebo skupiny lidí jsou k závislosti náchylnější, závislost reálně ohrožuje každého z nás. Je dobré se řídit pár jednoduchými zásadami, které nám můžou pomoci riziko eliminovat. Těmi jsou:

- Umět jinak nakládat se svým volným časem.
- Stanovit si maximální dobu, po kterou budu online.
- Nevyhýbat se svému okolí.
- Být fyzicky aktivní.
- Mít dostatek odpočinku.
- Umět relaxovat.

Pokud je již pozdě a uživatel se stane závislým, měl by informovat své blízké a kontaktovat odborníky. Jako u všech ostatních druhů závislosti pak úspěch léčby bude spočívat ve vzájemné podpoře a spolupráci jedince se závislostí, jeho blízkých a odborníků. (Vondráčková, Vacek, Svobodová, 2014)

Nebezpečí internetové komunikace postihuje stále častěji i děti, které si mnohdy nástrahy internetu neuvědomují. Proto je nutné zabývat se zejména dostatečnou prevencí. V praxi se bohužel zjišťuje, že rodiče a učitelé o této problematice nevědí takřka nic, i když komunikační a informační technologie jsou dnes nepostradatelným nástrojem i pro generaci rodičů. (Eckertová, Dočekal, 2013)

V literatuře najdeme čtyři základní cílové skupiny preventivních intervencí a těmi jsou:

- Děti a dospívající
- Vysokoškolští studenti
- Rodiče a blízké osoby
- Zaměstnanci s pravidelným přístupem k internetu

Když se zaměříme na prevenci rozvoje závislosti na internetu u dětí, budou zde bezesporu hrát velkou roli rodiče a jiné blízké osob. Důležitým faktorem je bezpečné stabilní sociální prostředí a dobrá komunikace v rodině. Je důležité posilovat zdravé sebevědomí dítěte, věnovat se mu a povídat si s ním. Hýbnerová (2012) ve své publikaci uvádí několik jednoduchých rad, jak předcházet potenciálnímu vzniku závislosti:

- Je potřeba podporovat dítě i v jiných zájmech, než je trávení času na počítači.
- Předcházet tomu, aby se dítě nudilo.
- Sledovat to, jaké aplikace na internetu děti používají a jaké hry hrají, za předpokladu zásad zachování ochrany soukromí.
- Komunikovat s dětmi o jejich virtuálním životě.
- Nastavit pravidla a časové hranice.
- Dbát na vhodný výběr her.

5.1 Rizikové faktory

Jedním z největších rizikových faktorů je problém s hranicemi. *„Hranice a respekt nejsou žádným strnulým postojem, naopak v sobě obsahují dynamickou interakci, kterou v konkrétních situacích prožíváme z různých úhlů pohledu. Dospělí musí stanovit hranice, pokud chtějí respektovat životní procesy dětí, a přitom získávají zkušenosti, jakým způsobem je stanovit, aby se obě strany mohly rozvíjet a učit“* (Wild, 2010, s. 91-92)

Tento problém se týká univerzálně celkově výchovy. Právě hranice se začínají stávat zřejmě jedním z nejvýznamnějších témat i ve vztahu k informačním technologiím a ve vztahu regulace a seberegulace. Spousta dětí je handicapována ve výchově tím, že jejich rodiče nejsou schopni vytvářet hranice dostatečně zřetelné, čitelné a vyžadovat je. Ve výchově je potřeba děti vést k tomu, že jsou věci, které nejsou dosažitelné, nejsou dosažitelné stále a že jsou věci, které musí být nějakým určitým způsobem limitovány a ohraničovány. Těch důvodů je více, záleží také na typologii osobnosti.

5.2 Rizika spojená se závislostí na internetu

Internetovou závislost doprovází zhoršení fyzického stavu a mohou se dostavit nežádoucí vedlejší účinky. Jedinec dává online aktivitám přednost před svými povinnostmi ve škole nebo v práci. Zvyšování počtu virtuálních přátelství vede paradoxně k silnějšímu pocitu osamělosti. Závislý už neví, jakým způsobem trávit čas se skutečnými přáteli a stále více se uzavírá do digitálního světa.

Podle psychologa Tomáše Nováka (2016) může docházet i ke zhoršení fyzického stavu z důvodu sedavého způsobu života, namáhání krční páteře, bolestem zad, pálení očí a zánětům karpálního tunelu. Někteří závislí také přestávají pečovat o svůj vzhled. Dále může docházet k poruchám soustředění, pozornosti nebo k podrážděnosti a jiným projevům nervozity. Neustálé vyzařování modrého světla z displejů také vede k poruchám spánku. Technologie místo fyzického pohybu a sociální sítě místo osobního setkávání, do jisté míry to může být přínosem, ale musí tomu být dány adekvátní hranice.

5.2.1 Psychosociální faktory

Pro některé jedince je online komunikace mnohem jednodušší a bezpečnější. Jedinci s vysokou mírou úzkosti, která je u nich vyvolána sociálním kontaktem, nebo tací, kteří nevěří svým sociálním dovednostem, nejsou schopni komunikovat v běžných situacích, protože pocítují nedostatek kontroly nad komunikací. (Konečný, 2011) Tento způsob spojení pro ně může být více komfortní. Nadměrné užívání internetu může být způsobeno sociálními problémy, introverzí, úzkostí, nebo také strachem z fyzického kontaktu a odmítnutí. Internet těmto jedincům často nahrazuje sociální kontakt v jejich běžném životě.

Někteří jedinci využívají internet jako prostředek k útěku od pocitů smutku a úzkosti. Osoby trpící například úzkostí vyhledávají společnost v „bezpečném virtuálním prostředí“. Často je online závislost spojována s nízkým sebevědomím, špatnými mezilidskými vztahy a stresem. (Young, 1998)

5.3 Rizikové chování

Na internetu se pohybujeme každý den a většina z nás nepřemýšlí, jestli nám na internetu hrozí nějaké nebezpečí, a to v jakékoliv formě. Rizikové chování je aktuálním tématem a velmi důležitá je v této oblasti prevence a informovanost dětí o rizicích, která jsou spojená s používáním informačních a komunikačních technologií.

5.3.1 Kyberšikana

Na internetu dnes máme stejné možnosti jako v reálném světě, dalo by se diskutovat, jestli dokonce ne větší. Můžeme zde cokoli koupit, vzdělávat se, komunikovat s přáteli a mnoho dalšího. Není tedy divu, že do tohoto online světa pronikly také stinné stránky života jako šikana. Konkrétně šikana neboli agresivní chování prováděné jednotlivcem nebo skupinou vůči dalšímu člověku neschopnému se v té situaci bránit, za použití elektronických médií se označuje jako kyberšikana. I když existují spekulace, zda kyberšikana opravdu je pouze přeměna šikany do elektronické podoby nebo je to nový jedinečný jev. (Belsey, 2008)

Šikana jako taková může mít přímou i nepřímou formu, avšak co se kyberšikany týče, útoky na jedince probíhají přes informační a komunikační prostředky a například zveřejnění fotky na internetu se může vymknout kontrole a šířit se nepřímou formou bez většího úsilí nebo záměru agresora. Každopádně téma kyberšikany je velmi aktuální obzvláště u dětí a dospívajících, jelikož děti jsou velmi ovlivnitelné a také zvědavé a mají touhu někam patřit. Snadno se tedy může stát, že se ocitnou ať už v roli oběti, agresora nebo přihlížejícího. Dopady svého chování si vůbec nemusí do plné výše uvědomovat.

Kyberšikana může být různá v souvislosti s tím, v jakém kyberprostoru a za jakým záměrem je realizována. Například když má jednotlivec v pozici agresora možnost se v online prostředí „schovat“ a být anonymní, může se chovat egocentricky a nekontrolovatelně a může získat velké publikum. Na druhé straně oběť je tak ještě více zahrána do kouta a cítí se bezmocně. (Myers, 2011).

Autorka N. Willard (2007) uvedla jako klasifikaci způsobů kyberšikany dělení na online útoky, obtěžování, očerňování, zosobňování, odhalování, podvádění a manipulování, vyloučení z online skupiny a pronásledování. Všechny tyto útoky mají samozřejmě online podobu, kdy je oběti ubližováno zveřejňováním a šířením obsahu o ní, urážkami a vulgárním obsahem zpráv ať už třeba e-mailových, či komentářů nasociálních sítích a podobně. Dále také získáváním informací a zastrašováním.

Děti se v dnešní době velmi snadno mohou stát aktérem v problematice kyberšikany v jakékoliv pozici, ať už jako oběť, agresor nebo přihlížející. Je tedy třeba online prostředí dobře porozumět a znát způsoby, jak s dětmi pracovat, aby se v online prostředí nedostávaly do takto nebezpečných situací.

5.3.2 Kybergrooming

Kybergrooming je psychická manipulace dítěte dospělým prostřednictvím moderních komunikačních technologií s cílem získat důvěru dítěte, vylákat jej na osobní schůzku a zpravidla ho sexuálně zneužít, či mu jinak ublížit. (Kohout, Karchňák, 2016) Útočníci používají falešné profily, aby si dítě získali, a udělají vše pro to, aby dítě vylákali na osobní schůzku, která většinou končí nějakým typem násilí, nebo zneužití.

Může jít o fyzické násilí na oběti, únos, zneužití oběti pro dětskou prostituci, nebo výrobu dětské pornografie. (Kopecký, 2015)

Útočníkem je nejčastěji muž s pedofilními sklony, kterému se říká groomer a často na něm nemusí být nic poznat. Většinou působí klidně a bývá značně emočně inteligentní. Při kontaktu s dítětem se vydává za někoho jiného, aby si získal jeho důvěru. (Dočekal, Müller, Harris, Heger, 2019) Postup kybergroomera začíná vyhledáním oběti na internetu, nejčastěji na sociálních sítích. Poté osloví dítě a naváže s ním komunikaci, vytvoří si s dítětem přátelský vztah a snaží se o jeho vytvoření závislosti na něm. Dalším krokem je izolace dítěte od jeho rodiny a blízkého okolí a začíná eroticky zaměřená komunikace mezi ním a obětí. V této době již kybergroomer má naprostou důvěru dítěte a začíná vyžadovat jeho intimní fotografie a videa. Začíná vyhrožování a přitvrzování komunikace, vylákání dítěte na osobní schůzku, která může skončit i napadením nebo sexuálním zneužitím. (Eckertová, Dočekal, 2013)

5.3.3 Kyberstalking

Eckertová a Dočekal (2013) popisují kyberstalking jako dlouhodobé pronásledování, omezování a obtěžování oběti pachatelem. Ze začátku se může jednat o opakované projevy přízně, které později přechází až ve vyhrožování. Pachatel omezuje významně soukromí své oběti a snaží se v ní vyvolat strach a úzkost. Kontaktuje oběť nejčastěji osobně, telefonicky, přes internet nebo posílá dopisy a poštovní zásilky. Pozornost agresora může přitahovat i rodina, nebo příbuzní či přátelé oběti.

Kyberstalkerem může být kdokoliv a může pocházet z různých společenských vrstev. Jejich sledování a obtěžování oběti může trvat i několik let, proto by oběť neměla váhat a měla by okamžitě kontaktovat odborníky. (Eckertová, Dočekal, 2013)

Mezi nejčastější projevy kyberstalkingu patří dlouhodobé, opakované pokusy kontaktovat oběť pomocí mobilního telefonu, sociálních sítí, e-mailů, sms zpráv, nebo chatu. Dalším znakem je demonstrování síly stalkera. Stalker se také často sám označuje za oběť a snaží se skutečnou oběti poškodit a očernit její pověst.

5.3.4 Sexting

Sexting se odehrává mezi jedinci většinou stejného věku zasíláním vlastní fotografie, video nahrávky s erotickou a sexuální tematikou přes komunikační technologie. Děti posílají sami sebou vytvořené odhalené fotografie nebo nějaké intimní video, ale vůbec netuší, že se vše může otočit proti nim. Může dojít až k vydírání, zneužívání nebo veřejnému vystavování zasláného materiálu (Eckertová, Dočekal, 2013).

Sexting je v dnešní době, kdy každým dnem přibývá víc a víc lidí na sociálních sítích, vážnější a častější problém. Může se stát, že spoustu rodičů ani neví, co to sexting vlastně je a že to může být hrozbou právě pro jejich děti. Posílání fotek není za žádné situace bezpečné.

Sexting není považován zákonem za trestnou formu jednání. Ale může souviset s celou řadou trestních činů a často bývá jejich nedílnou součástí. Judikáty již s termínem sexting aktivně pracují a vyhodnocují jej jako formu autopornografického díla, kterou je pro děti velmi jednoduché vytvořit a sdílet. (Kopecký, 2015)

5.4 Léčba

Zbavit se závislosti není jen tak jednoduché, je to náročné jak pro jedince, tak pro jeho okolí. Odvykání je náročné a má svůj logický postup, stejně jako je tomu u látkových závislostí.

Léčbou online závislosti se opět zabývá doktorka Youngová (1998), která ve svých studiích popisuje strategie léčby, které jsou již při léčbě závislostí známé. Jedná se hlavně o změnu životního stylu, práci s motivací, pomoc širokého okolí, identifikaci spouštěčů a jejich zvládnutí. Také hodně pracuje s prohlubováním sebeuvědomění, udržováním dobrého stavu a prevencí relapsů. Poukazuje také na to, že závislost na internetu může být příčina úniku od jiných duševních poruch, na které je potřeba se také zaměřit.

Důležitou roli při léčbě online závislosti sehrávají rodiče. Pokud zachytí, že dítě tráví ve virtuálním světě nadměrné množství času, měl by mu tento svůj názor jasně pojmenovat. Když rodiče porozumí tomu, co dítě na online zábavě láká, může navrhnout obdobnou variantu i v reálném světě. Nejdůležitější je, aby si jedinci v první řadě uvědomili svůj problém a snažili se spolupracovat na změně.

5.4.1 Psychoterapie

Psychoterapie patří mezi nejčastější léčbu online závislosti právě z toho důvodu, že se jedná o závislost duševní a měla by být založena především na psychoterapeutických intervencích. Nejrozšířenější jsou kognitivně behaviorální terapie, psychodynamický přístup a práce s rodinou. Dalšími možnými přístupy mohou být terapie realitou, motivační rozhovory, desenzibilizace a přepracování pomocí očních pohybů nebo logoterapie. (Blinka, 2015)

5.4.1.1 Kognitivně behaviorální terapie

Terapie, která vznikla v sedmdesátých letech 20. století integrací kognitivní a behaviorální terapie a zaměřuje se především na čtyři modalit lidské psychiky. Kognitivní znamená zaměřený na procesy myšlení a poznávání. Pojem behaviorální souvisí s pozorovatelným chováním. U kognitivně behaviorální terapie se stále zdokonalují postupy pro terapeutickou práci s lidmi. Tento směr se využívá hlavně u lidí, kteří trpí psychickými, emočními nebo psychosomatickými problémy. (Pešek, Praško, Štípek, 2013)

Terapeuti vedou své klienty ke sledování vlastního myšlení a uvědomění si myšlenek, které spouštějí závislost a jsou vedeni k tomu, aby si osvojili nové strategie zvládnání stresu chování tak, aby zabránili závislostnímu chování. Dvě základní oblasti, na které můžeme intervence rozdělit, jsou behaviorální intervence zaměřené na změnu chování, jejichž cílem je přerušit dosavadní vzorce spojených se závislostí a kognitivní intervence zaměřené na změnu myšlení, kde se terapeut s klientem snaží identifikovat a nahradit jeho maladaptivní myšlenky, které spouští závislost. Efektivita byla opakovaně potvrzena výzkumnými studiemi. (Blinka, 2015)

5.4.1.2 Psychodynamická terapie

Psychodynamický přístup se zabývá hlavně přítomností a budoucností, neohlíží se na klientovu minulost. Soustřeďuje se spíše na externí než interní svět a také bývá podstatně kratší než například psychoanalýza.

Základní terapeutické metody psychodynamického přístupu lze rozdělit na odkrývající a podpůrné intervence. Odkrývající intervence spočívá na principu pomoci klientovi si uvědomit, přijmout a integrovat vlastní disociované⁴ negativní pocity, které má potřebu kompenzovat závislostí. Podpůrné intervence mají za cíl posílit klientovo vědomí vlastní hodnoty. Patří sem například sebereflexe, podpora přiměřeného vnímání reality prostřednictvím zpětné vazby nebo posilování klientovi sebedůvěry. (Kalina, 2015)

5.4.1.3 Práce s rodinou

Důležitou roli v procesu léčby hraje rodina. Rodiče a jejich aktivní zájem má velký význam již při preventivních opatření. Pro rodiče, kteří se budou snažit pochopit online svět dítěte, bude jednodušší mu v případě problému pomoci. V současnosti existuje dostatek specializovaných internetových stránek, publikací, filmů a dalších materiálů, které mohou být v této oblasti pro rodiče velmi užitečné. Existuje celá řada bezplatných vzdělávacích programů určených právě hlavně rodičům v oblasti online bezpečnosti. Řada programů spolupracuje se základními školami, vzdělávací akce probíhají například jako součást třídních schůzek či jiných školních akcí nebo projektů. (Kopecký, 2019)

Podle Youngové (1999) je velmi důležitá práce s rodinou, zejména v případě že závislost negativně ovlivňuje vnitřní vztahy v rodině. Mezi nejčastěji používané intervence zahrnuje především edukaci rodiny o závislosti, snížení rodinného tlaku na jedince, zaměření pozornosti na nevyřešené problémy v rodině a celkově podporu rodiny k tomu, aby přispěla ke změně životního stylu.

⁴ *Disociace- Jedná se o stavy oddělení (disociace) vzpomínek, pocitů, identity nebo tělesných pohybů od vědomého prožívání a ovládní. Disociace tedy znamená, že část našeho prožívání se dostává mimo naši vědomou kontrolu – do nevědomí. Děje se tak obvykle v reakci na dlouhodobý stres.*

Terapeut se v první řadě snaží o motivaci všech členů rodiny, je důležité, aby nikdo proces nesabotoval (ať už vědomě, či nevědomě) a nemohl tím léčebnému procesu uškodit. Snaží se, aby každý byl schopen být svým chováním a postojem v určitých situacích nápomocen. Členové rodiny by měli být schopni k podpoře nových vzorců chování. Je důležité pochopit základní principy a dodržovat postup léčby. Měli by napomáhat léčebnému procesu svým osobním růstem, či potřebnou změnou. (Kalina, 2013)

5.4.1.4 Digitální dieta

Terapeut Matěj Krejčí (2019) vnímá digidetox⁵ jako cestu, jak zvládat technologie efektivně, abychom se z toho nezbláznili. Jde o to přemýšlet, jak technologie ovlivňují naše myšlení, vztahy a využívat to efektivně. Pokud člověk pociťuje, že má roztěkanou pozornost, nemůže se soustředit nebo má při sledování sociálních sítí úzkosti, je potřeba to začít řešit. Právě vlastní uvědomění je důležitým faktorem zvládnutí situace.

Virtuální detox, neboli také virtuální půst je jedna z možností jak předcházet nadměrné míře používání technologií až závislosti. Je dobré si uvědomit, kolik času setěmto aktivitám věnujeme, jak často bereme do ruky telefon, jak často kontrolujeme sociální sítě. Je dobré si vyhodnotit, jestli jsou tyto věci pro nás relevantní, jestli nás to nějakým způsobem obohacuje. Málokdo z nás jde ven na procházku a nechá svůj telefon doma. Je těžké se od těchto věcí jen tak ze dne na den oprostit, můžeme začít pomalu, třeba jen tím se v první řadě nad těmito věcmi zamyslíme.

5.4.2 Farmakoterapie

Farmakoterapie je vědní obor, který se zabývá požadovanými i nežádoucími účinky léčiv na organismus a dále i osudem látek v organismu. Na základě vědeckých poznatků jsou dnes k léčbě online závislostí doporučována třeba antidepresiva, antipsychotika, agonisté opiátových receptorů a psychostimulancia. (Blinka, 2015) Využívají se léky, které byly původně užívány k léčbě ADHD nebo obsedantně-kompulzivní poruchy a nejvíce se zabývají podtypem závislosti na online hrách a gamblingu. (Gregorová, 2018)

⁵ *Digidetox-přemýšlení o chování spojené s digitálním světem. Pomocí jednoduchých pravidel a nástrojů podporuje zájem o technologii v návaznosti na osobní, společenský i rodinný prostor. Digidetox pomáhá nalézat cestu ke zdravému používání digitálních technologií.*

Praktická část

6 Vědecký výzkum

Definice vědeckého výzkumu můžeme nalézt spoustu a také se v různých publikacích liší. „*Vědecký výzkum je systematické a kritické zkoumání hypotetických tvrzení o předpokládaných vztazích mezi jevy, jehož výsledkem je vytváření teorií, které umožňují jevy vysvětlovat a předvídat.*“ (Kelinger, 1972, s. 236)

V pedagogickém výzkumu můžeme uplatnit dvě paradigmaty a to kvantitativní nebo kvalitativní. Případně lze využít i kombinace obou přístupů. Zásadním rozdílem je to, že kvalitativně orientovaný výzkum je založen na dlouhodobém shromažďování podrobných dat v malé skupině respondentů a který si klade za cíl získat komplexní obraz vnímání zkoumaných objektů. Kvalitativní výzkum tedy nepracuje s čísly, ale se slovy a výsledkem dlouhodobého zkoumání bývá vytvoření nové teorie. (Emanovský, 2013)

6.1 Kvantitativní výzkum

Kvantitativní výzkum pracuje s velkým množstvím dat a snaží se o maximální objektivitu, což je podle Dismana podmíněno silnou standardizací. Podle něj tento typ výzkumu zajišťuje vysokou reliabilitu, ale nízkou validitu. „*Respondent, místo aby plně popsal svoje mínění, je omezen na volbu jediné kategorie z nabídnutého velice malého souboru kategorií.*“ (Disman, 2011, s. 287)

6.2 Metodologie a sběr dat

K realizaci byla vybrána metoda kvantitativního výzkumu, jelikož je více vhodná pro zvolené téma diplomové práce, která se zaměřuje na první stupeň základní školy. Velké množství respondentů nedovoluje použití kvalitativních metod výzkumu. K výzkumnému šetření byl použit dotazník, což je nejméně používanější metoda zjišťování údajů. Rozlišujeme dvě základní verze dotazníků: strukturovaný (dotazník uzavřené formy s uzavřenými otázkami) a nestrukturovaný (otevřené formy s otevřenými otázkami). (Skalková, 1985)

Dotazník byl zpracován podle obecně přijímaných pravidel na základě studia dané problematiky a zaměřen na určitou věkovou skupinu. Obsahuje 23 uzavřených otázek dichotomického a polytomického typu a 1 otázku otevřenou. Tato varianta byla zvolena mimo jiné také proto, aby byl dotazník pro žáky 1. stupně srozumitelný a jednoduchý k vyplnění. Dotazník byl zcela anonymní a žáci i učitelé byli s touto skutečností předem seznámeni.

6.3 Postup výzkumného šetření

Pro realizaci výzkumu bylo vybráno 9 základních škol různého typu v Olomouckém kraji. Nejprve byli zkontaktováni ředitelé a učitelé základních škol a požádáni o spolupráci při dotazníkovém šetření. Dotazníky byly předány třídním učitelům pátých ročníků vybraných škol. Celkem bylo rozdáno 290 dotazníků, 15 dotazníků se vrátilo neúplných, takže musely být z výzkumu vyřazeny. Celkem bylo tedy do šetření zařazeno 275 dotazníků žáků z městských i vesnických základních škol. Realizace probíhala od května do června 2020, účast byla zcela dobrovolná a dotazník byl zcela anonymní.

6.4 Charakteristika zkoumaného vzorku

Výzkumu se účastnili konkrétně žáci pátého ročníku základních škol. Vybraný ročník navštěvují děti ve věku 10 ti až 11 ti, někdy i 12 ti let. Tento věk je, dá se říct, mezi uváděnou hranicí mladšího a staršího školního věku. Výzkumného šetření se zúčastnilo 275 žáků, z toho dívek 152 (55 %) a chlapců 123 (45 %). Pro přesnější vyhodnocení byli žáci děleni podle pohlaví.

6.5 Výzkumný cíl

Hlavním cílem výzkumného šetření bylo zjistit, jak moc jsou mezi žáky 1. stupně využívány online technologie a internet, jak jsou pro ně dostupné, kolik tráví na internetu času a zdali hrozí do budoucna nějaká potenciální závislost.

Mezi parciální cíle patří zjistit, jakými aktivitami se žáci na internetu zabývají nejčastěji, čemu se věnují ve volném čase a do jaké míry se věnují sportovním aktivitám. Zjistit jakou roli hrají rodiče v problematice závislosti na internetu, jaký vliv má internet v oblasti kognitivních funkcí, zdali má vliv na mezilidské vztahy a plnění školních povinností.

V dnešní době, kdy tyto technologie využíváme dnes a denně, nás zajímá, jestli je vůbec možné se bez nich alespoň částečně obejít, protože jde o závislost na něčem, co je nedílnou součástí života většiny z nás a jejich nadměrné užívání má samozřejmě nemalý dopad jak na jedince, tak následně na celou společnost.

6.6 Stanovené výzkumné předpoklady a hypotézy

Výzkumné předpoklady:

VP₁ Více než 80 % žáků má k dispozici technologie, které mu umožňují přístup na internet.

VP₂ Alespoň 60 % žáků hraje online hry.

VP₃ Alespoň 60 % žáků jsou pod kontrolou rodičů, co se týče užívání internetu.

VP₄ Alespoň 60 % žáků se alespoň 1x týdně věnuje nějaké sportovní aktivitě.

VP₅ Čas strávený na internetu žáci nevyužívají přednostně k vyhledávání informací k učivu, ale tráví ho na sociálních sítích a hraním online her.

VP₆ Nejčastější aktivitou žáků mimo internet jsou outdoorové aktivity.

Hypotézy:

H₁ Mezi dívkami a chlapci není statisticky významný rozdíl v čase stráveném na internetu ve všední den.

H₀ Mezi dívkami a chlapci není statisticky významný rozdíl v čase stráveném na internetu ve všední den.

H_A Mezi dívkami a chlapci je statisticky významný rozdíl v čase stráveném na internetu ve všední den.

H₂ Mezi dívkami a chlapci není statisticky významný rozdíl v čase stráveném na internetu o víkendu.

H₀ Mezi dívkami a chlapci není statisticky významný rozdíl v čase stráveném na internetu o víkendu.

H_A Mezi dívkami a chlapci je statisticky významný rozdíl v čase stráveném na internetu o víkendu.

H₃ Mezi dívkami a chlapci není statisticky významný rozdíl ve využívání sociálních sítí.

H₀ Mezi dívkami a chlapci není statisticky významný rozdíl ve využívání sociálních sítí.

H_A Mezi dívkami a chlapci je statisticky významný rozdíl ve využívání sociálních sítí.

H₄ Mezi dívkami a chlapci není statisticky významný rozdíl v otázce výběru, zdali by chtěli omezit čas strávený na internetu.

H₀ Mezi dívkami a chlapci není statisticky významný rozdíl v otázce výběru, zdali by chtěli omezit čas strávený na internetu.

H_A Mezi dívkami a chlapci je statisticky významný rozdíl v otázce výběru, zdali by chtěli omezit čas strávený na internetu.

6.7 Zpracování dat

Data z dotazníkového šetření byly zpracovány a vyhodnoceny v programu MS Excel 2013. Podle těchto výsledků byly posléze vytvořeny grafy a tabulky pro zpracování výzkumných předpokladů a hypotéz pomocí programu Statistica 12 CZ. Pro ověřování hypotéz byl použit test Chí-kvadrát. Chí-kvadrát test se řadí do skupiny statistických testů významnosti. Tento test se využívá k ověřování odlišností mezi teoretickými, tedy očekávanými četnostmi a těmi reálnými, zjištěnými výzkumným šetřením, a také ke zjišťování závislostí mezi určitými jevy. Ve většině případech se pracuje s hladinou významnosti odpovídající hodnotám 0,05 nebo 0,01, což znamená, že pokud je vypočítaná hodnota nižší, lze konstatovat, že mezi zkoumanými jevy existují významné rozdíly (Chrásková, 2007). Pro potřeby této diplomové práce bylo využito hladiny významnosti 0,05.

6.8 Výsledky a analýza výzkumného šetření

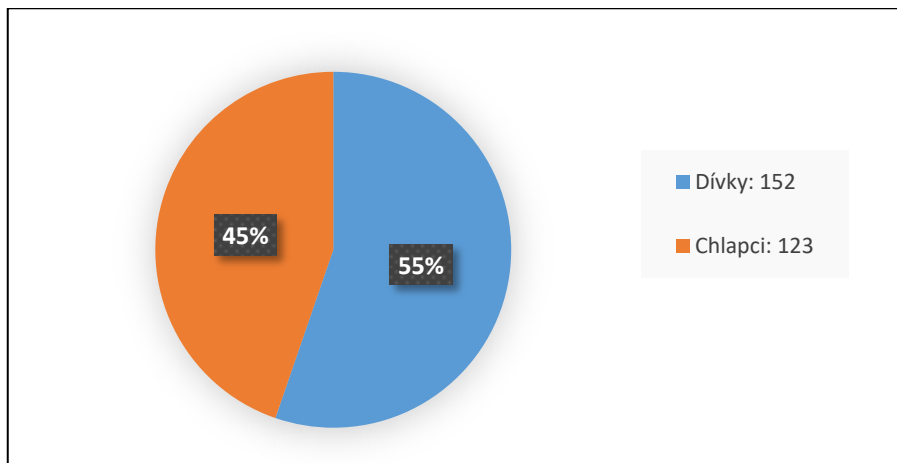
Úvodní otázky jsou směřovány na pohlaví a věk. 152 z dotazovaných respondentů byly dívky (55 %) a 123 respondentů chlapci (45 %). Je tedy zřejmé, že ve většině tříd převažovalo ženské pohlaví. Dotazníky chlapců a dívek jsou vyhodnoceny pro porovnání zvlášť a jsou zaznamenány v tabulce, v grafech jsou zahrnuty obě skupiny.

Otázky:

1) Pohlaví

Tabulka 1. Pohlaví

Kategorie	Tabulka četností			
	Četnost	Kumulativní četnost	Relativní četnost	Kumulativní relativní četnost
Dívky	152	152	55,07246	55,0725
Chlapci	123	275	44,56522	99,6377

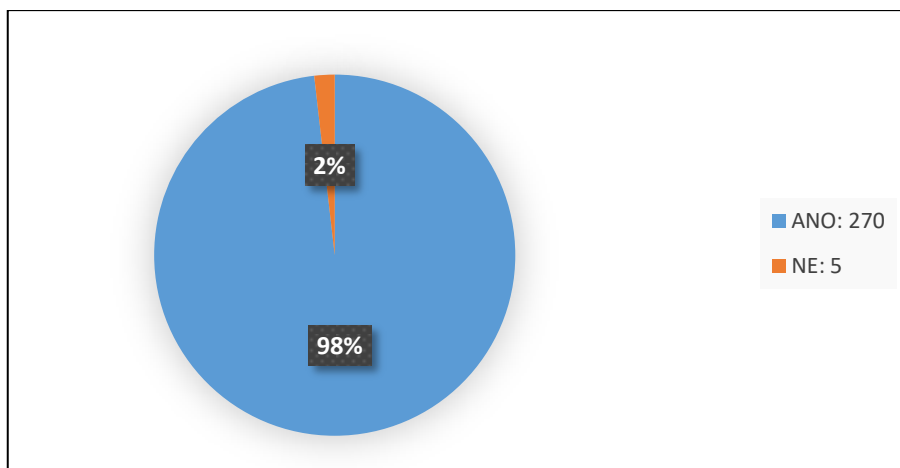


Graf 1. Pohlaví

2) Máš mobilní telefon?

Tabulka 2. Mobilní telefon

Otázka č. 2	Dívky	Chlapci	Řádky součty
Ano	149	121	270
Ne	3	2	5
Všechny skupiny	152	123	275



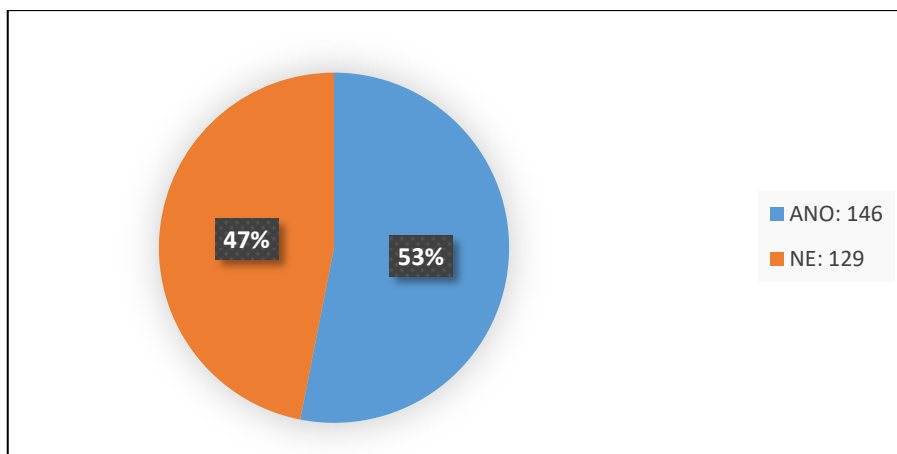
Graf 2 Mobilní telefon

Z grafu 2 je patrné, že v dnešní době už je mobilní telefon naprostou součástí nejen našeho života, ale součástí života i většiny dětí. Převážná většina 270 respondentů (98 %) uvedla, že vlastní mobilní telefon. Takto odpovědělo 149 dívek a 121 chlapců. Pouze 5 respondentů (2 %) uvedlo, že mobilní telefon nemají, z toho 3 dívky a 2 chlapci.

3) Máš tablet?

Tabulka 3. Tablet

Otázka č. 3	Dívky	Chlapci	Řádky součty
Ano	82	64	149
Ne	70	59	129
Všechny skupiny	152	123	275



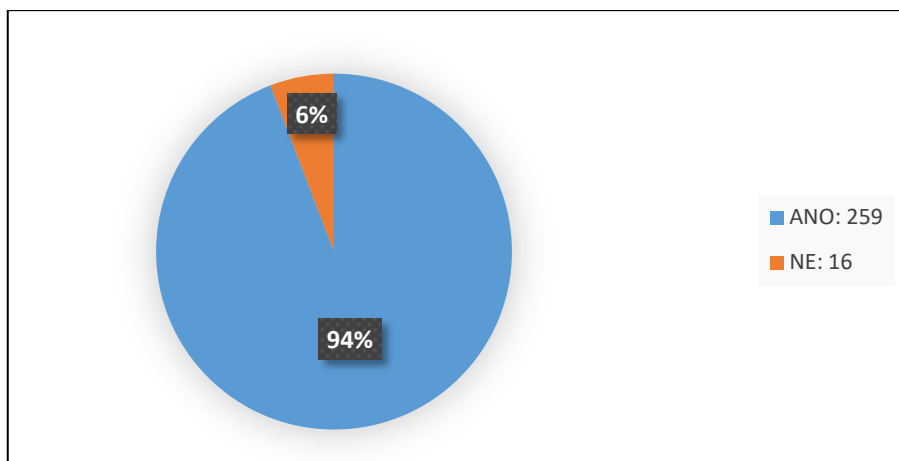
Graf 3 Tablet

V grafu 3 vidíme, kolik žáků vlastní a využívá tablet. Zde vidíme, že oproti mobilnímu telefonu je četnost kladné odpovědi podstatně menší. Kladně na tuto otázku odpovědělo 146 respondentů (53 %), 82 dívek a 64 chlapců, záporně odpovědělo 129 respondentů (47 %), 70 dívek a 59 chlapců. Z důvodu uzavřených odpovědí již není patrný důvod této skutečnosti.

4) Používáš internet v mobilním telefonu?

Tabulka 4. Internet v mobilním telefonu

Otázka č. 4	Dívky	Chlapci	Řádky součty
Ano	143	116	259
Ne	9	7	16
Všechny skupiny	152	123	275



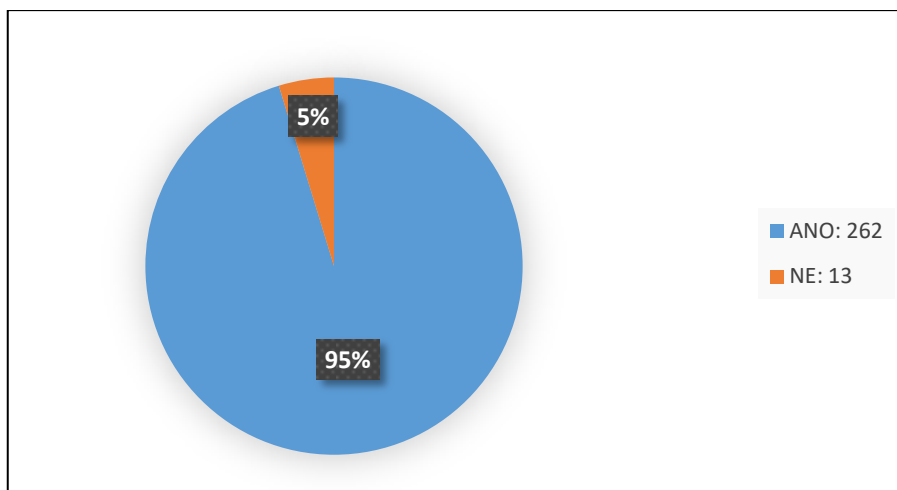
Graf 4. Internet v mobilním telefonu

Z grafu 4 je patrné, že děti dnes mohou být online v podstatě kdekoliv, jelikož velká většina má k dispozici internet i v mobilním telefonu. Je to dáno tím, že v dnešní době, kdy existují chytré telefony, se můžeme připojit k bezdrátové síti Wifi na spoustě veřejných míst, jako jsou kavárny, obchodní centra a další. Internet v mobilním telefonu využívá 259 respondentů (94 %) z toho 143 dívek a 116 chlapců. Pouze 16 respondentů (6 %), 9 dívek a 7 chlapců internet v telefonu nevyužívá.

5) Máš doma počítač s připojením k internetu?

Tabulka 5. Počítač s připojením k internetu

Otázka č. 5	Dívky	Chlapci	Řádky součty
Ano	147	115	262
Ne	5	8	13
Všechny skupiny	152	123	275



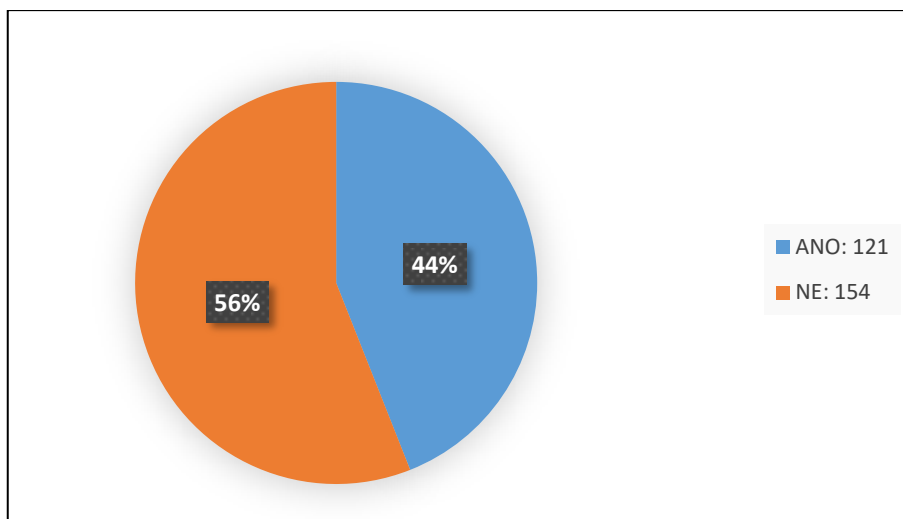
Graf 5. Počítač s připojením k internetu

Z grafu 5 je patrné, že opět většina dětí má přístup k počítači s internetem i doma. Kladně na tuto otázku odpovědělo 262 respondentů (95 %), 147 dívek a 115 chlapců, záporně potom 13 respondentů (5 %), 5 dívek a 8 chlapců. Ne všichni, ale mají počítač u sebe v pokoji, jak vidíme v grafu 6. Rodiče v dnešní době musí odbourávat tlaky okolí a může pro ně mnohdy těžké stanovit pevné hranice. Když dítě nemá vlastní počítač, zavřený ve svém vlastním pokoji, můžeme předpokládat, že rodiče mohou mít přece jen větší přehled o aktivitách svého dítěte na internetu. V otázce č. 6 se kladně vyjádřilo 121 respondentů (44 %), 61 dívek a 60 chlapců. 154 respondentů (56 %), 91 dívek a 63 chlapců uvedlo, že počítač s internetem ve svém pokoji nemají.

6) Máš počítač s internetem ve svém pokoji?

Tabulka 6. Umístění počítače s internetem v domácnosti

Otázka č. 6	Dívky	Chlapci	Řádky součty
Ano	61	60	121
Ne	91	63	154
Všechny skupiny	152	123	275

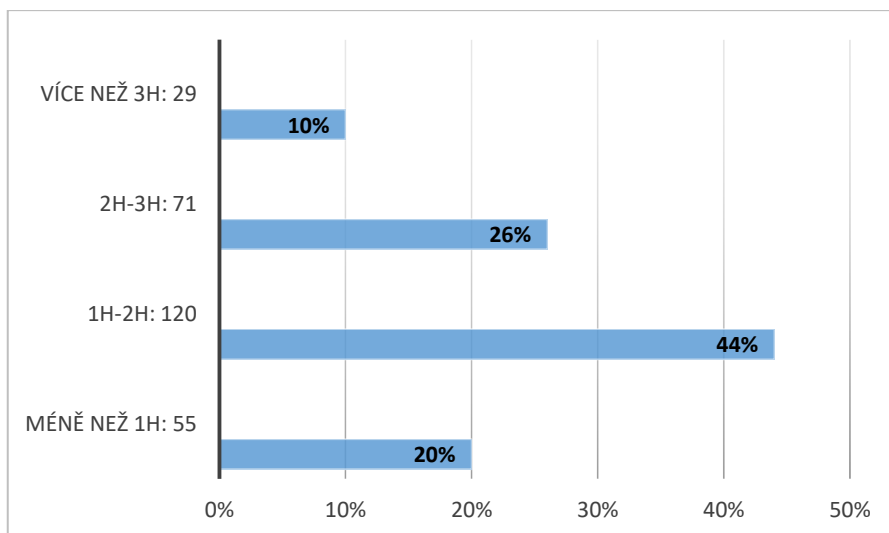


Graf 6. Umístění počítače s internetem v domácnosti

7) Kolik času trávíš na internetu během všedního dne?

Tabulka 7. Čas strávený na internetu během všedního dne

Otázka č. 7	Dívky	Chlapci	Řádky součty
Méně než 1 h	31	24	55
1-2 h	70	50	120
2-3 h	41	30	71
Více než 3 h	10	19	29
Všechny skupiny.	152	123	275



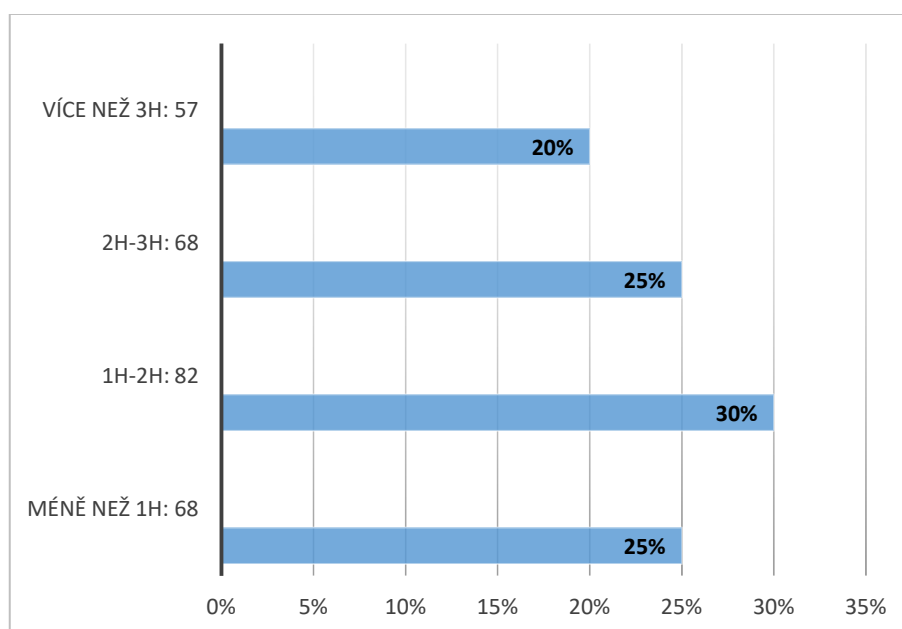
Graf 7. Čas strávený na internetu během všedního dne

V grafu 7 vidíme, kolik času tráví děti na internetu ve všední den. Skoro polovina dětí tráví každý den na internetu jednu až dvě hodiny, takto odpovědělo z dotazovaných 120 respondentů (44 %), 70 dívek a 50 chlapců. 55 respondentů (20 %), 31 dívek a 24 chlapců tráví ve všední den méně než hodinu, dvě až tři hodiny je online 71 respondentů (26 %), 41 dívek a 30 chlapců. Více než tři hodiny tráví na internetu 29 respondentů (10 %), 10 dívek a 19 chlapců. Domnívám se, že je také důležité brát v úvahu, že žáci mohli odpovídat na základě dojmu a pouze předpokládat dobu strávenou na internetu, kterou uvedli v dotazníku. Při zpracovávání dat k této otázce jsem dospěla k závěru, že by bylo zajímavé se tímto konkrétním tématem zabývat v dalším výzkumu, kde by tento předpoklad byl porovnáván se skutečností. Jelikož i to má vypovídací hodnotu vnímání internetu a času na něm stráveném dětmi.

8) Kolik času trávíš na internetu během víkendu?

Tabulka 8. Čas strávený na internetu během víkendu

Otázka č. 8	Dívky	Chlapci	Řádky součty
Méně než 1 h	49	19	68
1-2 h	50	32	82
2-3 h	28	40	68
Více než 3 h	25	32	57
Všechny skupiny	152	123	275



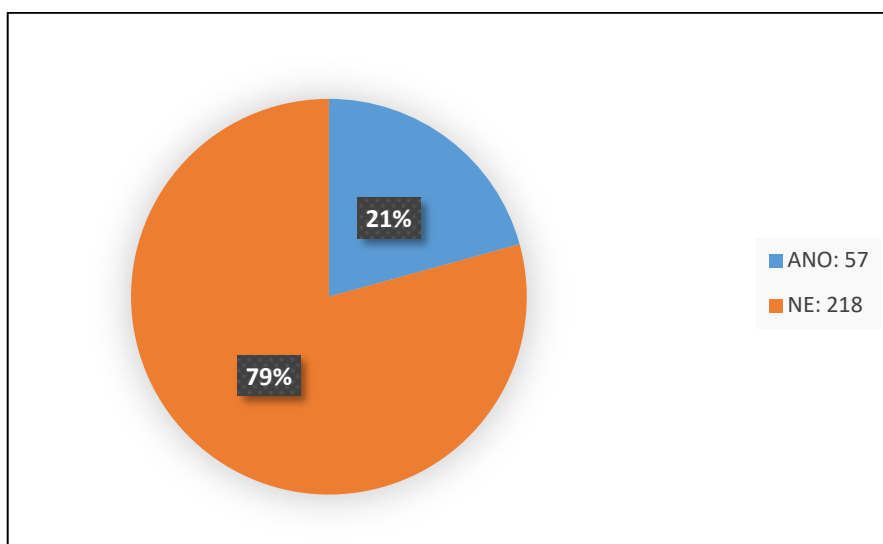
Graf 8. Čas strávený na internetu během víkendu

Můžeme předpokládat, že o víkendu, pokud ho děti tráví doma, může být čas strávený na internetu delší a také je to z grafu 8 patrné. O víkendu tráví 68 respondentů (25 %), 49 dívek a 19 chlapců méně než jednu hodinu, 82 respondentů (30 %), 50 dívek a 32 chlapců jednu až dvě hodiny, 68 respondentů (25 %), 28 dívek a 40 chlapců dvě až tři hodiny a 68 respondentů (25 %), 25 dívek a 32 chlapců více než tři hodiny.

9) Máš známé na internetu, které jsi nikdy osobně neviděl?

Tabulka 9. Neosobní známosti na internetu

Otázka č. 5	Dívky	Chlapci	Řádky součty
Ano	25	32	57
Ne	127	91	218
Všechny skupiny	152	123	275



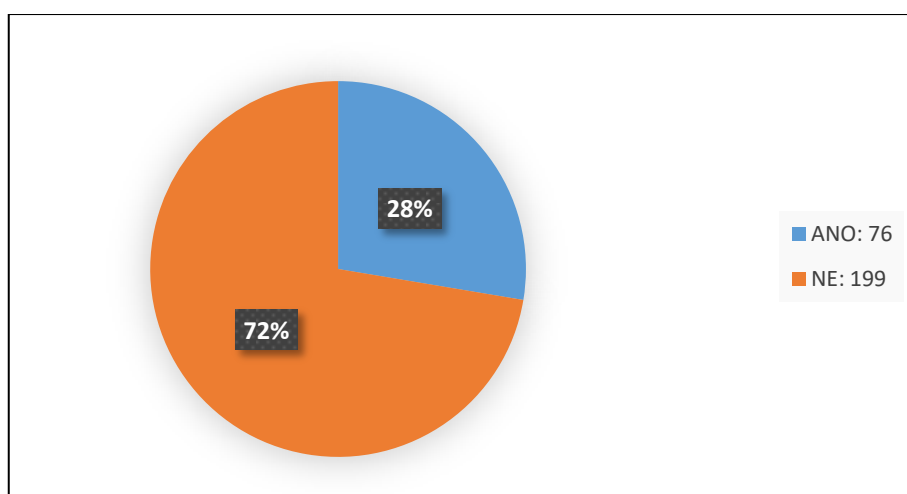
Graf 9. Neosobní známosti na internetu

Přes sociální sítě, ale často i přes online hry se mohou děti seznamovat i s úplně neznámými lidmi. 57 respondentů (21 %), 25 dívek a 32 chlapců uvedlo, že takové vztahy přes internet navázali. 218 respondentů (79 %), 127 dívek a 91 chlapců odpovědělo záporně. Jelikož toto věkové období je velmi rizikové jak pro dívky, tak pro chlapce co se týče nebezpečí takzvaných predátorů na internetu, myslím, že by se měla věnovat pozornost faktu, že se děti celkem běžně na internetu seznamují s úplně cizími lidmi. Děti této věkové kategorie jsou stále velmi důvěřiví a ovlivnitelní a rozhodně je potřeba se problematikou seznamování přes internet více zabývat.

10) Cítíš se nepříjemně, když musíš opustit internet?

Tabulka 10. Nepříjemné pocity při opuštění internetu

Otázka č. 10	Dívky	Chlapci	Řádky součty
Ano	46	30	76
Ne	106	93	199
Všechny skupiny	152	123	275



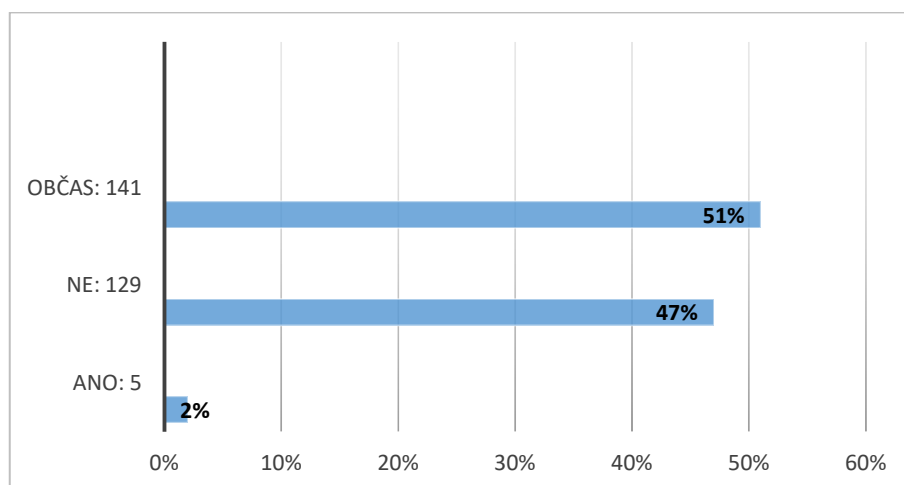
Graf 10. Nepříjemné pocity při opuštění internetu

Z grafu 10 je patrné, že většina dětí se necítí nepříjemně, když nemohou být na internetu, takto odpovědělo celkem 199 respondentů (72 %), z toho 106 dívek a 93 chlapců. 76 respondentů (28 %), 46 dívek a 30 chlapců zaznačilo, že se cítí nepříjemně.

11) Myslíš na internet, když na něm nejsi?

Tabulka 11. Myšlenky na internet

Otázka č. 11	Dívky	Chlapci	Řádky součty
Ano	0	5	5
Ne	77	52	129
Občas	75	66	141
Všechny skupiny	152	123	275



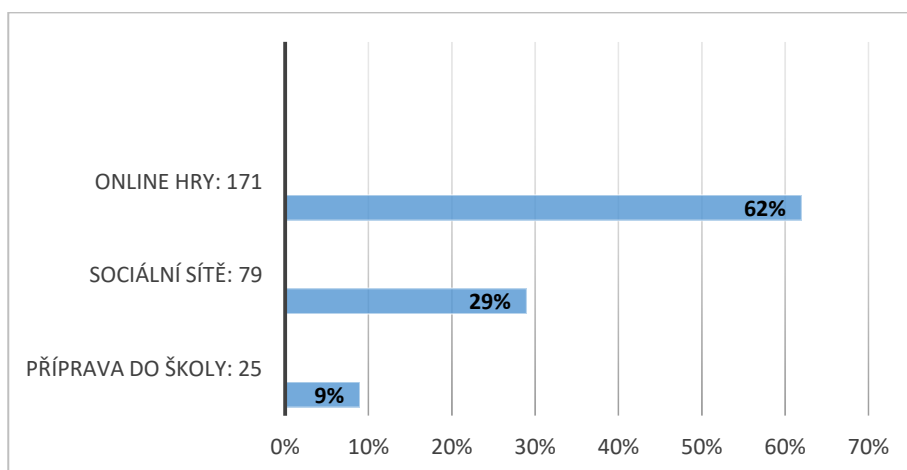
Graf 11. Myšlenky na internet

Někdy je těžké na otázky odpovědět jednoznačně. Z grafu 11 je patrné, že velká většina dětí přiznává, že na internet občas myslí. Takto odpovědělo 141 respondentů (51 %), 75 dívek a 66 chlapců. Odpověď ne zvolilo 129 respondentů (47 %), 77 dívek a 52 chlapců. Žádná z dívek nezvolila kladnou odpověď ano, z chlapců to bylo přesně 5 (2 %).

12) Nejvíce času na internetu věnuji:

Tabulka 12. Nejčastější aktivity na internetu

Otázka č. 12	Dívky	Chlapci	Řádky součty
Online hry	69	102	171
Sociální sítě	69	10	79
Příprava do školy	14	11	25
Všechny skupiny	152	123	275



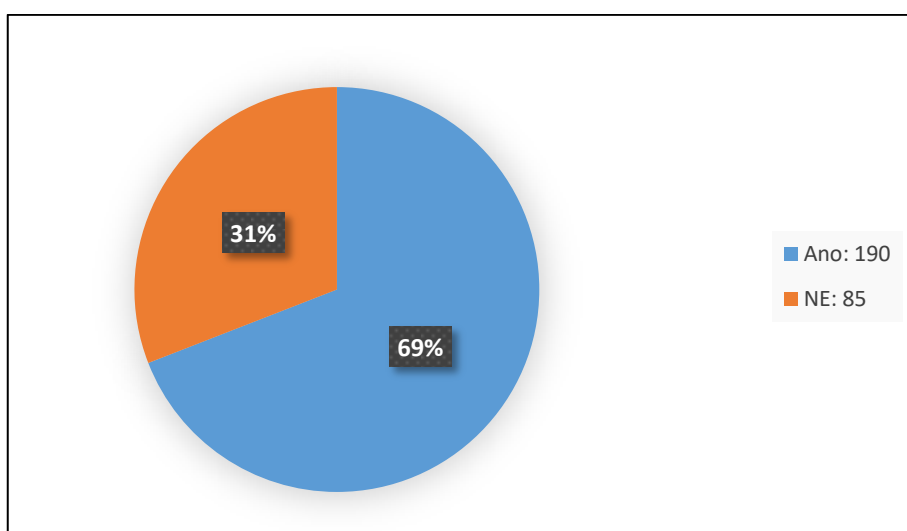
Graf 12. Nejčastější aktivity na internetu

Graf 12 nám ukazuje nejčastější aktivity, kterým se děti věnují na internetu. 25 respondentů (9 %) dává přednost přípravě do školy, z toho 14 dívek a 11 chlapců. Převážná většina 171 respondentů (62 %), uvádí, že na internetu hrají hlavně online hry, tuto odpověď zvolilo 69 dívek a 102 chlapců. Zbýlých 79 respondentů (29 %) se nejčastěji na internetu věnuje sociálním sítím, takto odpovídalo 69 dívek a 10 chlapců.

13) Hraješ online hry?

Tabulka 13. Online hry

Otázka č. 13	Dívky	Chlapci	Řádky součty
Ano	83	107	190
Ne	69	16	85
Všechny skupiny	152	123	275



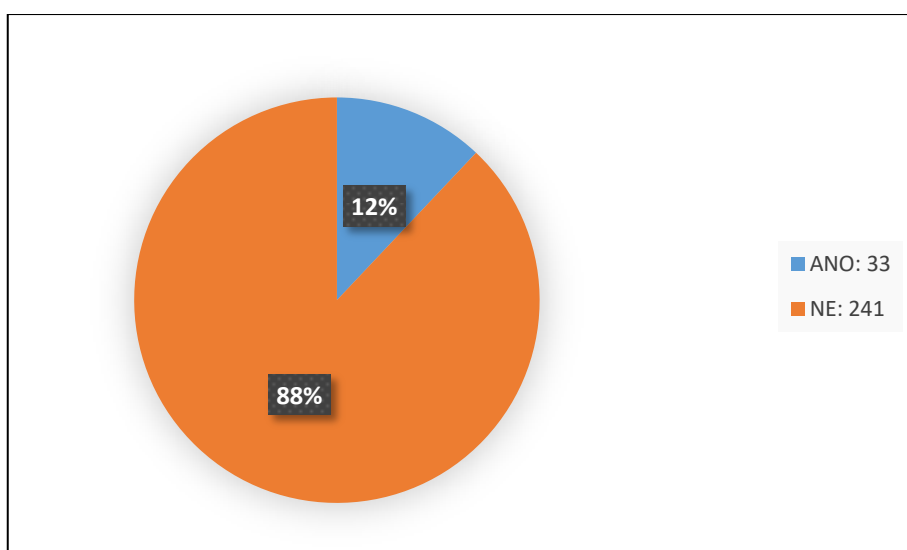
Graf 13. Online hry

Online hry jsou dnes velmi rozšířenou záležitostí, což vidíme už na předchozím grafu 12, který ukazuje, že online hry jsou nejčastější online aktivitou dětí. Přesto 85 respondentů (31 %), 69 dívek a 16 chlapců označilo, že online hry nehrají vůbec. 190 respondentů (69 %), 83 dívek a 107 chlapců potvrdilo, že online hry hrají.

14) Cítíš se někdy během dne unavený, protože jsi byl den předtím dlouho do noci na internetu?

Tabulka 14. Únava spojená s užíváním internetu

Otázka č. 14	Dívky	Chlapci	Řádky součty
Ano	13	20	33
Ne	139	103	241
Všechny skupiny	152	123	275



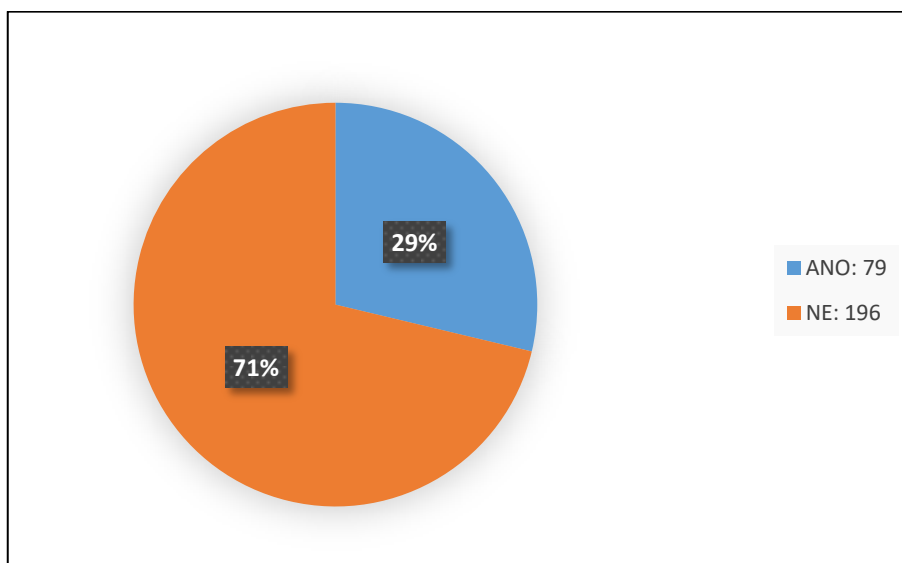
Graf 14. Únava spojená s užíváním internetu

Otázka č. 14 úzce souvisí s otázkami č. 15. a č. 16. 33 respondentů (12 %), 13 dívek a 20 chlapců uvedlo, že se občas cítí během dne unavení, kvůli tomu, že byli den předtím déle na internetu. 196 respondentů (71 %), 89 dívek a 107 chlapců uvedlo v otázce č. 15, že nemají žádný časový limit. 152 respondentů (45 %), 89 dívek a 63 chlapců zaznačilo, že čas, který stráví na internetu, jim rodiče nijak nekontrolují. 241 respondentů (88 %), 139 dívek a 103 chlapců uvedlo, že se jim nestává, že by byli další den unavení kvůli noci strávené na internetu. 79 respondentů (25 %), 63 dívek a 16 chlapců mají daný limit a 123 respondentů (45 %), 64 dívek a 59 chlapců kontrolují rodiče při jejich online aktivitách.

15) Máš daný limit, kolik času můžeš trávit na internetu?

Tabulka 15. Časový limit na internetu

Otázka č. 15	Dívky	Chlapci	Řádky součty
Ano	63	16	79
Ne	89	107	196
Všechny skupiny	152	123	275

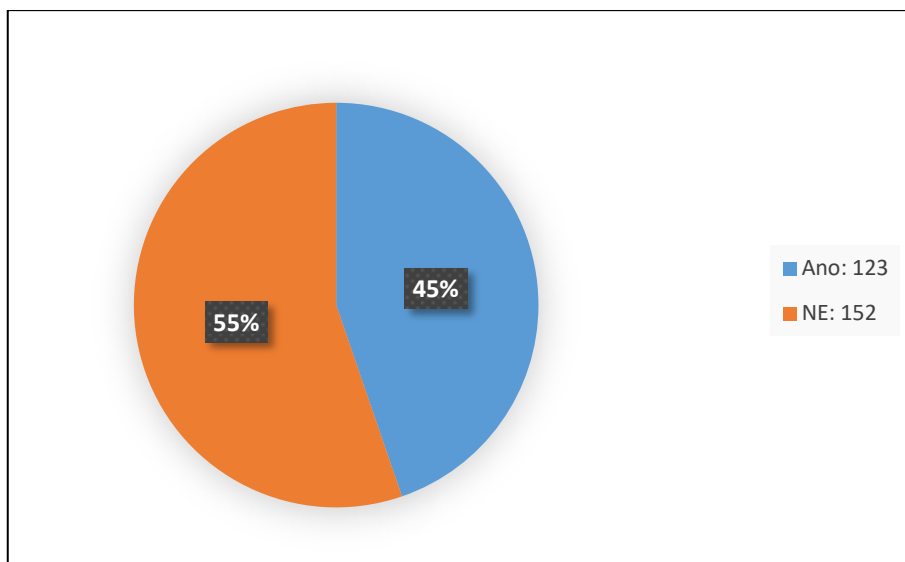


Graf 15. Časový limit na internetu

16) Kontrolují tě rodiče, kolik času jsi strávil na internetu?

Tabulka 16. Kontrola rodičů

Otázka č. 16	Dívky	Chlapci	Řádky součty
Ano	64	59	123
Ne	89	63	152
Všechny skupiny	152	123	275

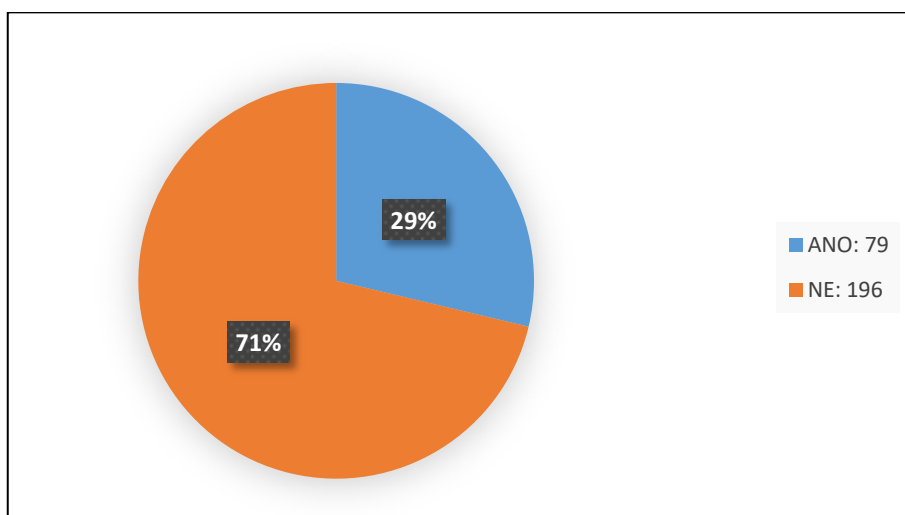


Graf 16. Kontrola rodičů

17) Lhal jsi někdy o sobě na internetu?

Tabulka 17. Lež na internetu

Otázka č. 17	Dívky	Chlapci	Řádky součty
Ano	49	30	79
Ne	103	93	196
Všechny skupiny	152	123	275



Graf 17. Lež na internetu

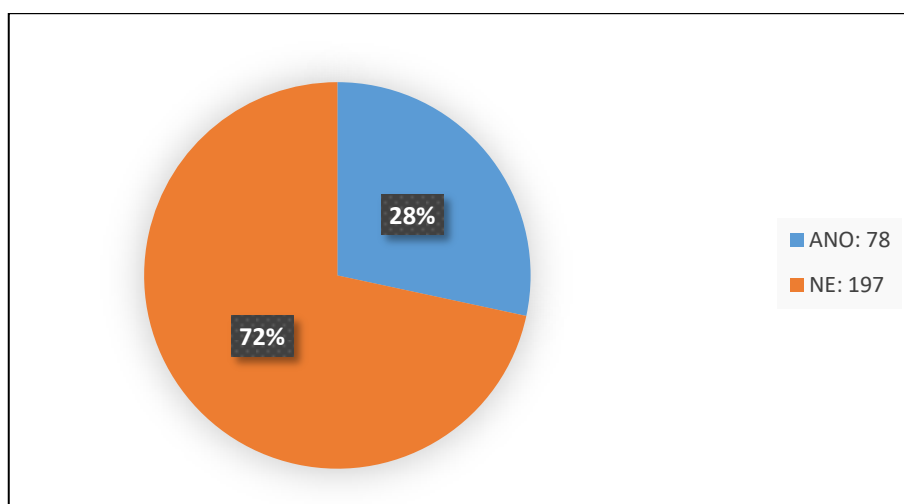
V grafu 17 vidíme, že většina žáků uvedla, že na internetu o sobě nelžou. Pouze 79 respondentů (29 %), 49 dívek a 30 chlapců odpovídalo kladně. Zbytek, 196 respondentů (71 %), 103 dívek a 93 chlapců, označilo zápornou odpověď. Tato otázka se trochu vylučuje s otázkou č. 23. kde 75 % respondentů uvádí, že mají profil na nějaké sociální síti. Sociální sítě jsou ale z velké části přístupné až od určitého věku, většinou je tato hranice 13 let. V případě, že děti z páté třídy mají profily na sociálních sítích, musely uvést vyšší věk. Otázkou je zdali neměly při vyplňování dotazníků tendenci zapírat lež.

„Lhaní na internetu je specifickou formou lži, neboť zde hraje důležitou roli mediátor, skrze něhož je kladná informace zprostředkována příjemci. Díky rozmanitosti internetu se tak lhaní vyskytuje v široké řadě komunikačních protokolů.“
(Konečný, 2011, s. 36)

18) Máš někdy problém se odtrhnout od internetu, abys udělal povinnosti do školy?

Tabulka 18. Školní povinnosti a problém s jejich vykonáváním kvůli internetu

Otázka č. 18	Dívky	Chlapci	Řádky součty
Ano	33	45	78
Ne	119	78	197
Všechny skupiny	152	123	275



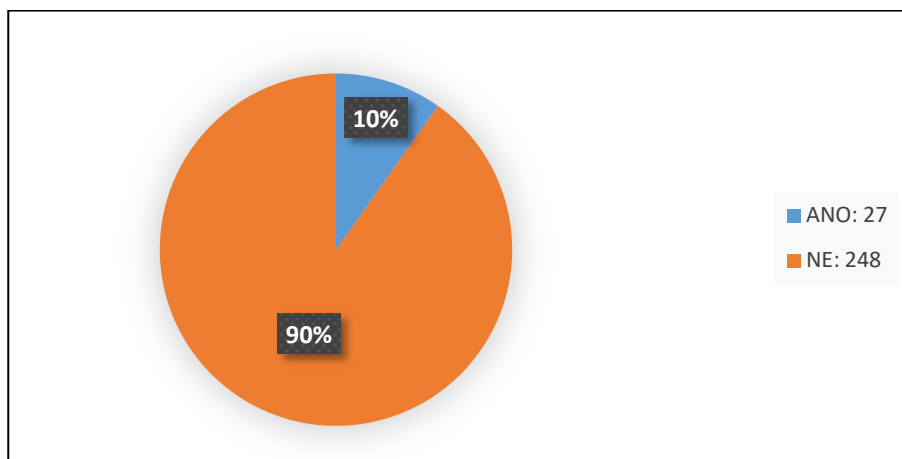
Graf 18. Školní povinnosti a problém s jejich vykonáváním kvůli internetu

Někdy je těžké se od internetu odtrhnout. Zhoršení známek ve škole a zanedbávání školních povinností může být varovným signálem potenciální závislosti. 78 respondentů (28 %), 33 dívek a 45 chlapců označili odpověď ano a 197 respondentů (72 %), 119 dívek a 78 chlapců označili odpověď ne.

19) Omezil jsi setkávání s kamarády kvůli tomu, že se s nimi kontaktuješ přes internet?

Tabulka 19. Omezení setkávání s kamarády

Otázka č. 19	Dívky	Chlapci	Řádky součty
Ano	15	12	27
Ne	137	111	148
Všechny skupiny	152	123	275



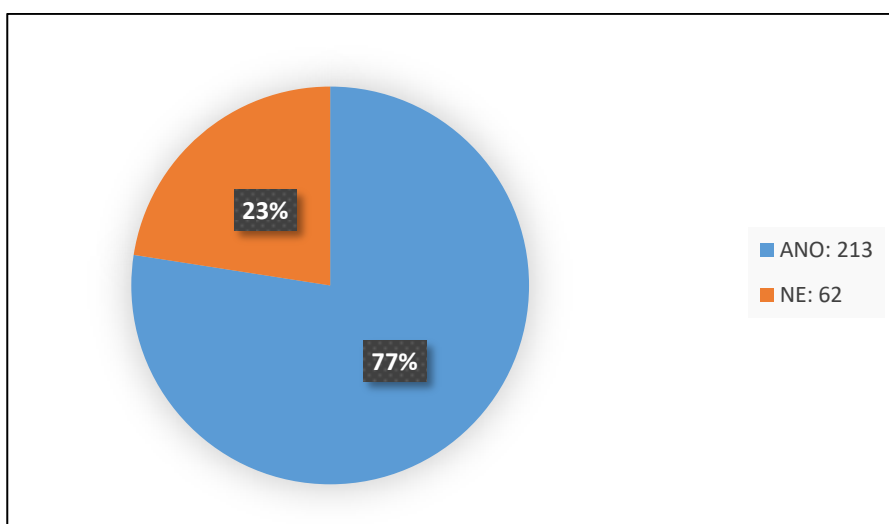
Graf 19. Omezení setkávání s kamarády

V dnešní době se dá velmi lehce zprostředkovat sociální kontakt přes internet. Děti takto spolu komunikují velmi často, ať už v rámci sociálních sítí, nebo přes online hry. 27 respondentů (10 %), 15 dívek a 12 chlapců v dotazníku uvedlo, že omezilo přímý kontakt se svými kamarády. 248 respondentů (90 %), 137 dívek a 111 chlapců uvedlo zápornou odpověď.

20) Vydržíš dvě hodiny, aniž bys pocítil/a touhu být online?

Tabulka 20. Touha být online

Otázka č. 20	Dívky	Chlapci	Řádky součty
Ano	121	92	213
Ne	31	31	62
Všechny skupiny	152	123	275



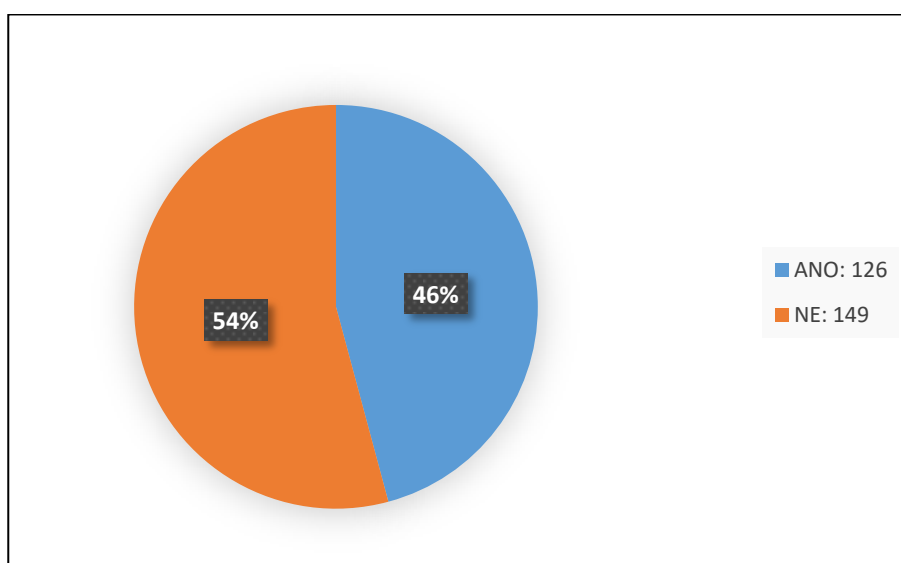
Graf 20. Touha být online

Z grafu 20 je zřejmé, že většina respondentů nepocítuje touhu být online po dvou hodinách bez internetu. 62 respondentů (23 %), 31 dívek a 31 chlapců označilo zápornou odpověď. 213 respondentů (77 %), 121 dívek a 92 chlapců odpovídalo kladně.

21) Chtěl/a jsi někdy omezit čas, který trávíš na internetu?

Tabulka 21. Potřeba omezit čas na internetu

Otázka č. 21	Dívky	Chlapci	Řádky součty
Ano	76	50	126
Ne	76	73	149
Všechny skupiny	152	123	275



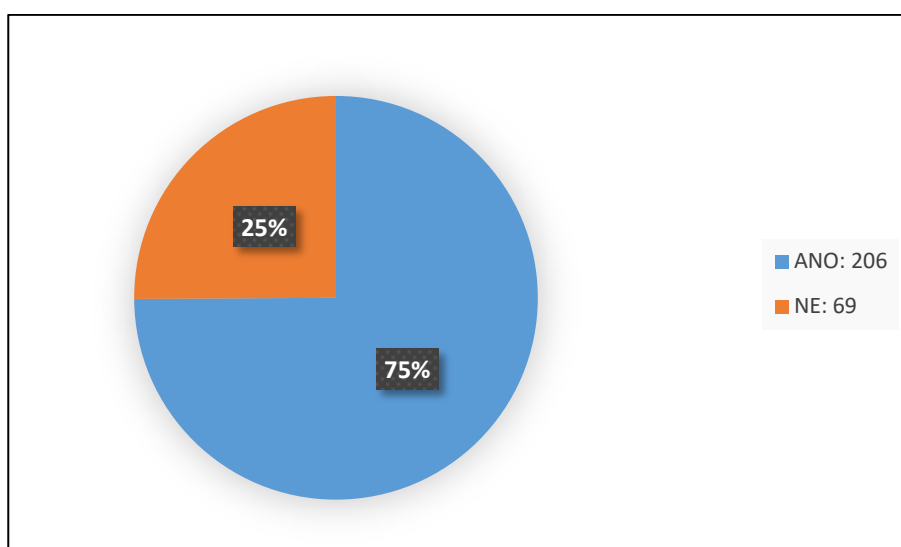
Graf 21. Potřeba omezit čas na internetu

Z grafu 21 je patrné, že většina dětí svůj čas na internetu omezovat nechce. Na druhou stranu, je pozoruhodné, že část respondentů nad tímto problémem již uvažovala. 126 respondentů (46 %), 76 dívek a 50 chlapců zvolilo odpověď ano, 149 respondentů (54 %), 76 dívek a 73 chlapců zvolilo odpověď ne.

22) Máš profil na některé ze sociálních sítí (facebook, instagram, lide.cz,...)?

Tabulka 22. Sociální sítě

Otázka č. 22	Dívky	Chlapci	Řádky součty
Ano	106	100	206
Ne	46	23	69
Všechny skupiny	152	123	275



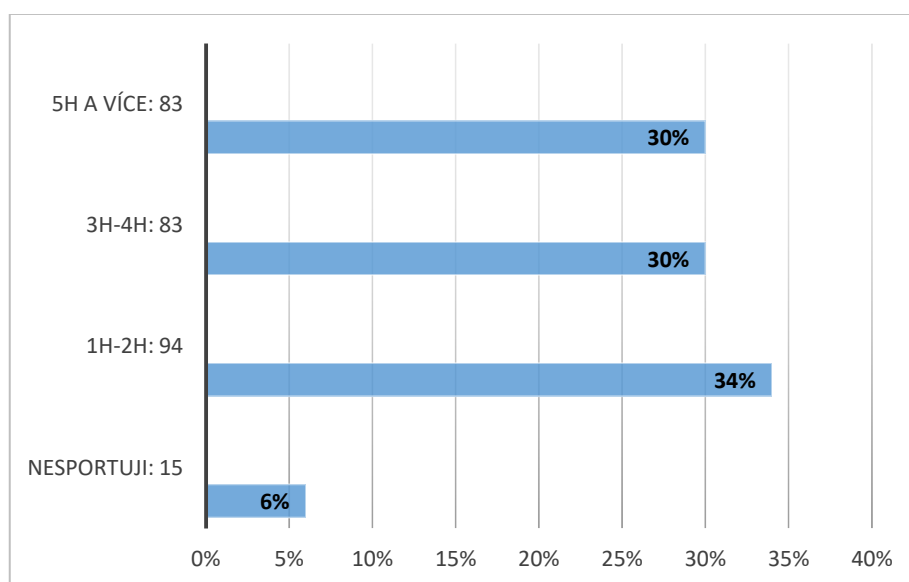
Graf 22. Sociální sítě

V grafu 22 vidíme, kolik žáků má založený profil na sociálních sítích. Tyto odpovědi vedou k zamyšlení se souvislostí s otázkou č. 18, jelikož „...většina veřejných sociálních sítí obsahuje kontrolní mechanismy, které například zpříšňují přístup na sociální síť od určitého věku (např. od 13 let na sociální síti Facebook), případně obsahují jiné mechanismy kontroly uživatele, například pomocí institucionálního emailu.“ (Kopecký, 2015, s. 48) I přes to více než polovina, předně 206 respondentů (75 %), 106 dívek a 100 chlapců, potvrdilo, že profil na sociálních sítích založený má. Jen 69 respondentů (25 %), 46 dívek a 23 chlapců profil založený nemá.

23) Kolik hodin týdně se věnuješ sportu ve volném čase?

Tabulka 23. Sportovní aktivita

Otázka č. 23	Dívky	Chlapci	Řádky součty
Nesportuji	7	8	15
1-2h	41	53	94
3-4h	57	26	83
5h a více	47	36	83
Všechny skupiny	152	123	275



Graf 23. Sportovní aktivita

Z grafu 23 je zřejmé, že většina respondentů se alespoň v nějaké míře sportu věnuje. Je překvapivé, že 15 respondentů (6 %), 7 dívek a 8 chlapců označilo odpověď, že vůbec nesportují. 94 respondentů (34 %), 41 dívek a 53 chlapců sportuje alespoň 1-2 hodiny týdně, 83 respondentů (30 %), 57 dívek a 26 chlapců 3-4hodiny a 83 respondentů (30 %), 47 dívek a 36 chlapců dokonce více než 5 hodin.

24) Co děláš, když nejsi na internetu?

Tabulka 24. Nejčastější aktivity mimo internet

Přehled nejčastějších odpovědí	Četnost	Relativní četnost (%)	Četnost dívky	Četnost chlapci
Jsem venku	98	36 %	53	45
Sportuji	77	28 %	46	31
Kreslím si	22	8 %	15	7
Čtu si, připravuji se do školy	18	7 %	12	6
Dívám se na televizi	17	6 %	9	8
Jsem s rodinou, hraji si se sourozenci	14	5 %	8	6
Nic, nevím	12	4 %	3	9
Hraji si s legem	9	4 %	2	7
Hraji na hudební nástroj	8	3 %	4	4

V tabulce 24 vidíme přehled nejčastějších aktivit dětí, kterým se věnují ve volném čase, do kterého se ale nezapočítává čas, strávený na internetu. Nejčastější odpovědí na tuto otázku bylo „jsem venku“, takto odpovědělo 98 respondentů (36 %), 53 dívek a 45 chlapců. Druhou nejčastější odpovědí bylo „věnuji se sportu“, tak odpovídalo 77 respondentů (28 %), 46 dívek a 31 chlapců. Odpověď „kreslím si“ vyplnilo 22 respondentů (8 %), 15 dívek a 7 chlapců. Mezi dalšími z odpovědí se objevilo i „čtu si“ a „dělám si úkoly do školy“, tyto dvě odpovědi byly shrnuty do jedné kategorie a odpovídalo tak 18 respondentů (7 %), 12 dívek, 6 chlapců. „Dívám se na televizi“ uvedlo 17 respondentů (6 %), 9 dívek a 8 chlapců. Odpověď „jsem s rodinou“, případně „hraji si se svými sourozenci“ uvedlo 14 respondentů (5 %), 8 dívek a 6 chlapců. Odpověď „nevím“ se v dotazníku objevila od 12 respondentů (4 %), 3 dívek a 9 chlapců. „Hraji si s legem“ uvedlo 9 respondentů (4 %), 2 dívky a 7 chlapců a poslední možností, která se v otazníku objevila „hraji na hudební nástroj“ uvedlo 8 respondentů (3 %), 4 dívky a 4 chlapci.

6.8.1 Výsledky výzkumných předpokladů

Dokazování VP₁: Více než 80 % žáků má k dispozici technologie, které mu umožňují přístup na internet.

Výzkumný předpoklad VP₁ budeme hodnotit pomocí otázky č. 2 „Máš mobilní telefon?“, otázky č. 4 „Používáš internet v telefonu?“ a otázky č. 5 „Máte doma počítač s připojením k internetu?“. **Výzkumný předpoklad VP₁ byl potvrzen**, jak můžeme vidět v grafech a tabulkách č. 2, č. 4 a č. 5. V otázce č. 2 kladně odpovědělo 98 % respondentů, v otázce č. 4 kladně odpovědělo 94 % respondentů a v otázce č. 5 kladně odpovědělo 95 % respondentů.

Dokazování VP₂: Alespoň 60 % žáků hraje online hry.

Výzkumný předpoklad VP₂ budeme hodnotit pomocí otázky č. 13 „Hraješ online hry?“ Jak můžeme pozorovat v grafu č. 13, 69 % respondentů zvolilo kladnou odpověď, což je více než 60 %. **Výzkumný předpoklad VP₂ byl potvrzen.**

Dokazování VP₃: Alespoň 60 % žáků jsou pod kontrolou rodičů, co se týče užívání internetu.

Výzkumný předpoklad budeme hodnotit pomocí otázky č. 15 „Máš daný limit, kolik času můžeš trávit na internetu?“ a otázky č. 16 „Kontrolují rodiče, kolik času jsi strávil/a na internetu?“ Výzkumný předpoklad bohužel nemůžeme potvrdit, protože jak vidíme v grafech č. 15 a č. 16, kladnou odpověď na zvolené otázky zvolilo v případě otázky č. 15 29% respondentů a v případě otázky č. 16 45%, což je v obou případech méně než 60 %. **Výzkumný předpoklad VP₃ nebyl potvrzen.**

Dokazování VP₄: Alespoň 60 % žáků se alespoň 1x týdně věnuje nějaké sportovní aktivitě.

Výzkumný předpoklad VP₄ budeme dokazovat pomocí otázky č. 23 „Kolik hodin týdně se věnuješ sportu?“ V grafu č. 23 vidíme, že pouze 6 % respondentů se věnuje sportu méně než 1 hodinu týdně. **Výzkumný předpoklad VP₄ byl potvrzen.**

Dokazování VP₅: Čas strávený na internetu žáci nevyužívají přednostně k vyhledávání informací k učivu, ale tráví ho na sociálních sítích a hraním online her.

Výzkumný předpoklad VP₅ budeme hodnotit pomocí otázky č. 12 „Nejvíce času na internetu věnuji?“ Na výběr bylo ze tří možností, nejvíce se věnuji sociálním sítím, online hrám, nebo přípravě do školy. Odpověď „Věnuji se nejčastěji přípravě do školy“ zvolilo pouze 9 % respondentů. **Výzkumný předpoklad VP₅ byl potvrzen.**

Dokazování VP₆: Nejčastější aktivitou žáků mimo internet jsou outdoorové aktivity.

Výzkumný předpoklad VP₆ budeme dokazovat pomocí otevřené otázky č. 24 „Co nejčastěji děláš, když nejsi na internetu?“ V tabulce č. 24 vidíme, že nejfrekventovanější odpovědí bylo „Jsem venku“. **Výzkumný předpoklad VP₆ byl potvrzen.**

6.8.2 Výsledky dokazovaných hypotéz

Dokazování H₁ : Mezi dívkami a chlapci není statisticky významný rozdíl v čase stráveném na internetu ve všední den

Tabulka 25. Kontingenční tabulka H₁- četnost odpovědí

Kontingenční tabulka (Dotazník) Četnost označených buněk > 10 (Marginální součty nejsou označeny)			
Kolik času trávíš na internetu ve všední den?	Dívky	Chlapci	Řádk. součty
méně než 1h	31	24	55
1-2h	70	50	120
2-3h	41	30	71
3h a více	10	19	29
Vš. skup.	152	123	275

Tabulka 26. Kontingenční tabulka H_1 - očekávané četnosti

Souhrnná tab.: Očekávané četnosti (Dotazník)			
Četnost označených buněk > 10			
Pearsonův chí-kv. : 5,72708, sv=3, p=,125670			
Kolik času trávíš na internetu ve všední den?	Dívky	Chlapci	Řádk. součty
méně než 1h	30,4000	24,6000	55,0000
1-2h	66,3273	53,6727	120,0000
2-3h	39,2436	31,7564	71,0000
3h a více	16,0291	12,9709	29,0000
Vš.skup.	152,0000	123,0000	275,0000

Vypočítaná hodnota $p = 0,125670$ přesahuje námi zvolenou kritickou hodnotu hladiny významnosti $\alpha = 0,05$. Pravděpodobnost chyby je tedy v tomto případě 12 %, **hypotéza H_1 nebyla dokázána.**

Dokazování H_2 : Mezi dívkami a chlapci není statisticky významný rozdíl v čase stráveném na internetu o víkendu.

Tabulka 27. Kontingenční tabulka H_2 - četnost odpovědí

Kontingenční tabulka (Dotazník)			
Četnost označených buněk > 10			
(Marginální součty nejsou označeny)			
Kolik času trávíš na internetu o víkendu?	Dívky	Chlapci	Řádk. součty
méně než 1h	49	19	68
1-2h	51	32	83
2-3h	27	40	67
3h a více	25	32	57
Vš.skup.	152	123	275

Tabulka 28. Kontingenční tabulka H_2 - očekávané četnosti

Souhrnná tab.: Očekávané četnosti (Dotazník) Četnost označených buněk > 10 Pearsonův chí-kv. : 18,1099, sv=3, p=,000417			
Kolik času trávíš na internetu o víkendu?	Dívky	Chlapci	Řádk. součty
méně než 1h	37,5855	30,4145	68,0000
1-2h	45,8764	37,1236	83,0000
2-3h	37,0327	29,9673	67,0000
3h a více	31,5055	25,4945	57,0000
Vš.skup.	152,0000	123,0000	275,0000

Vypočítaná hodnota $p = 0,000417$ je menší než námi zvolená kritická hodnota hladiny významnosti $\alpha = 0,05$. Pravděpodobnost chyby je tedy menší než 5 %, proto můžeme potvrdit, že **hypotéza H_2 byla dokázána**.

Dokazování H_3 : Mezi dívkami a chlapci není statisticky významný rozdíl ve využívání sociálních sítí.

Tabulka 29. Kontingenční tabulka H_3 - četnost odpovědi

Kontingenční tabulka (Dotazník) Četnost označených buněk > 10 (Marginální součty nejsou označeny)			
Máš profil na sociálních sítích?	Dívky	Chlapci	Řádk. součty
Ano	106	100	206
Ne	46	23	69
Vš.skup.	152	123	275

Tabulka 30. Kontingenční tabulka H_3 - očekávané četnosti

Souhrnná tab.: Očekávané četnosti (Dotazník) Četnost označených buněk > 10 Pearsonův chí-kv. : 4,83703, sv=1, p=,027855			
Máš profil na sociálních sítích?	Dívky	Chlapci	Řádk. součty
Ano	113,8618	92,1382	206,0000
Ne	38,1382	30,8618	69,0000
Vš.skup.	152,0000	123,0000	275,0000

Vypočítaná hodnota $p = 0,027855$ je menší než námi zvolená kritická hodnota hladiny významnosti $\alpha = 0,05$. Pravděpodobnost chyby je tedy menší než 5%, **hypotéza H_3 byla dokázána.**

Dokazování H_4 : Mezi dívkami a chlapci není statisticky významný rozdíl v otázce výběru, zdali by chtěli omezit čas strávený na internetu.

Tabulka 31. Kontingenční tabulka H_4 - četnost odpovědi

Kontingenční tabulka (Dotazník) Četnost označených buněk > 10 (Marginální součty nejsou označeny)			
Chtěl by jsi omezit čas strávený na internetu?	Dívky	Chlapci	Řádk. součty
Ano	76	50	126
Ne	76	73	149

Tabulka 32. Kontingenční tabulka H_4 - očekávané četnosti

Souhrnná tab.: Očekávané četnosti (Dotazník) Četnost označených buněk > 10 Pearsonův chí-kv. : 2,39392, sv=1, p=,121808			
Chtěl jsi někdy omezit čas strávený a internetu?	Dívky	Chlapci	Řádk. součty
Ano	69,6436	56,3564	126,0000
Ne	82,3564	66,6436	149,0000
Vš.skup.	152,0000	123,0000	275,0000

Vypočítaná hodnota $p = 0,121808$ přesahuje námi zvolenou kritickou hodnotu hladiny významnosti $\alpha = 0,05$. Pravděpodobnost chyby je tedy 12 %, **hypotéza H_4 nebyla dokázána.**

Diskuze

Výzkumného šetření se zúčastnilo 275 žáků, poměr dívek a chlapců byl téměř vyrovnaný, výzkumu se zúčastnilo 152 dívek a 123 chlapců.

S ohledem na stanovené cíle a výzkumné předpoklady budou rozebrány výsledky výzkumného šetření. Některé z dílčích cílů a předpokladů jsou již rozebrány v rámci analýzy výzkumného šetření, stejně tak jako stanovené výzkumné hypotézy zaměřené na odlišnosti chování a vnímání internetu u chlapců a dívek. Celkem byly stanoveny 4 hypotézy, z toho dvě byly potvrzeny a dvě hypotézy potvrzeny nebyly.

Výzkum byl realizován za účelem zjišťování závislosti a využitelnosti online technologií a internetu u žáků na základní škole.

Jedním z cílů bylo zjistit, zdali mají žáci k online technologiím a internetu a obecně k technologiím přístup. V souvislosti s výsledky šetření můžeme tento cíl potvrdit, stejně jako výzkumný předpoklad. Téměř všichni žáci využívají mobilní telefon, tablet, nebo počítač k připojení se na internet.

Velmi důležitou roli v oblasti výzkumu závislosti na internetu je čas, který jedinci tráví na internetu. Dle doktorky Youngové (1998) je také důležitý obsah prováděných činností, proto s jistotou nemůžeme definovat kolik času je příliš. Z dotazníkového šetření vyplynulo, že více než polovina žáků tráví na internetu jak ve všední den, tak o víkendu méně než dvě hodiny, což bychom mohli vyhodnotit jako normu pro věk 9-12 let, stejně jako to uvádí doktorka Youngová ve své publikaci.

Jedním z dílčích cílů bylo vyhodnotit aktivity, kterým se žáci na internetu věnují nejčastěji. Jak chlapci, tak dívky dávají přednost sociálním sítím a online hrám, jen minimum žáků uvedlo, že internet využívají přednostně k plnění školních povinností. Více než polovina žáků také uvedla, že mají založený profil na některé ze sociálních sítí a jsou na těchto sítích aktivní i přes nedosaženou hranici třinácti let. Tímto se nám potvrdil i jeden z výzkumných předpokladů, že žáci dávají přednost na internetu jiným aktivitám než je příprava do školy.

Vedle aktivit, kterým se děti věnují nejčastěji na internetu, jsme se zabývali aktivitami, které děti provádějí nejčastěji mimo internet. Nejfrekventovanější odpovědí byl jednoznačně pobyt venku a hned za ním sportovní aktivita.

Dalším z dílčích cílů bylo zjistit, jakou roli hrají rodiče v oblasti závislosti na internetu. Hlavním problémem v oblasti počítačových her je především téměř nulové usměrňování a regulace hraní počítačových her žáků ze strany rodičů. Co vnímám jako důležitou věc, která z výzkumu vyšla je ta, že více jak polovina respondentů v dotazníku uvedla, že rodiče nekontrolují čas dětí na internetu. Proto jako další věc, kterou chci zmínit je, že by bylo zajímavé do procesu zapojit také rodiče a jejich pohled na věc, což by mohlo být otázkou dalšího výzkumu zaměřeného na rodiče. Jestli mají přehled, co jejich děti na internetu dělají, kolik času na internetu tráví a jak oni sami internet využívají.

Dalším zajímavým zjištěným faktem je, že některé děti se pozitivně vyjádřily, že by chtěly omezit svůj čas strávený na internetu. V tomto případě je otázkou, jestli jsou si vědomy toho, že na internetu tráví hodně času, nebo se chtějí od online technologií držet dál co možná nejvíce, ne-li úplně.

Jedním ze stanovených dílčích cílů bylo také zjistit, jak internet ovlivňuje mezilidské vztahy a plnění školních povinností. V tomto případě nebylo zaznamenáno zvláště velké procento žáků, kteří by se vyjádřili v tom smyslu, že by přišli o přátele, nebo se jim zhoršil prospěch ve škole.

Závěr

Diplomová práce s názvem „Závislost na on-line technologiích a internetu u žáků prvního stupně základní školy“ vznikla za účelem zjištění, jak se žáci orientují v digitálním světě. Jestli mají mobilní telefony, tablety a počítače. Zjišťovali jsme, kolik času tráví na internetu a jakým způsobem internet využívají. Dále nás zajímalo, jak se k dané problematice staví rodiče a jak se děti v souvislosti s internetem cítí.

V teoretické části byly vymezeny pojmy internet a závislost. Bylo popsáno, k čemu nám internet slouží a jaké jsou jeho pozitivní a negativní vlivy na děti. Také je v teoretické části zmíněno rozdělení závislostí a popis závislosti na internetu. Poslední úsek teoretické části je věnován diagnostice, prevenci, léčbě a terapii závislosti na internetu.

V praktické části bylo vyhodnoceno výzkumné šetření, za pomoci dotazníku, kterého se zúčastnilo 275 žáků z pátých ročníků devíti různých typů základních škol v Olomouckém kraji. Dále byly v praktické části analyzovány odpovědi z dotazníku a vyhodnoceny výzkumné předpoklady a hypotézy, které byly stanoveny na začátku kvantitativního výzkumu.

Na základě výstupu z dotazníkového šetření je možné stanovit možnosti dětí k přístupu na internet, času stráveného na něm a také způsob jeho využití. Výstup práce ale vnímám převážně jako počáteční fázi rozsáhlejšího výzkumu, který může tyto poznatky dát do kontextu a více specifikovat.

V první řadě považuji za důležité se v navazujícím výzkumu více zaměřit na rozlišení předpokladu a skutečnosti co se týče času stráveného na internetu a názoru dětí na to, jestli na internetu jsou nebo nejsou závislé. V práci jsem se zaměřila primárně na názor dětí, který nemusí odpovídat skutečnosti, ale jeho hodnotu vidím právě v možnosti porovnat tento jejich názor a reálné výsledky.

Za podstatnou věc, která mi z výzkumu vychází, považuji nejen získání k výsledkům z odpovědí žáků také možnost srovnání se skutečností, ale hlavně důležitost se v dalším procesu zaměřit převážně na rodiče a na jejich povědomí o internetu jako takovém a na to, zda vůbec mají přehled, jak a kolik času jejich děti v tomto online prostředí tráví.

Seznam bibliografických citací

Literární zdroje:

ANDRUŠKO, Alena, 2016. *Internet, informační společnost a autorské právo*. Praha: Wolters Kluwer. Právní monografie (Wolters Kluwer ČR). ISBN 978-80-7552-327-3.

BLINKA, Lukáš, 2015. *Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální síť : diagnostika závislosti na internetu : prevence a léčba*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 9788024753119.

BRDIČKA, Bořivoj, 2003. *Role internetu ve vzdělávání: studijní materiál pro učitele snažící se uplatnit moderní technologie ve výuce*. Kladno: AISIS. ISBN 80-239-0106-0.

ČERNÁ, Alena, 2013. *Kyberšikana: průvodce novým fenoménem*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 97-880-247-4577-0.

DISMAN, Miroslav, 2011. *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. 4., nezměněné vydání. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1966-8.

DOČEKAL, Daniel, Jan MÜLLER, Anastázie HARRIS a Luboš HEGER, 2019 *Dítě v síti: manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace*. Praha: Mladá fronta. Flowee. ISBN 978-80-204-5145-3.

ECKERTOVÁ, Lenka a Daniel DOČEKAL, 2013. *Bezpečnost dětí na internetu: rádce zodpovědného rodiče*. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-3804-5.

EMANOVSKÝ, Petr, 2013. *Úvod do metodologie pedagogického výzkumu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3664-7.

GAVORA, Peter, 2000. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-859-3179-6.

HÝBNEROVÁ, Jana, 2012. *Závislost na online prostředí. Děti a online rizika*. Praha: Sdružení Linka Bezpečí, s. 31-47. ISBN 978-80-904-9202-8.

HUITEMA, Christian, 1996. *A Bůh stvořil Internet*. Praha: Mladá fronta. ISBN 80-204-0576-3.

- CHRÁSKA, Miroslav, 2016. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.
- KALINA, Kamil, 2015. *Klinická adiktologie*. Praha: Grada Publishing. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4331-8.
- KALINA, Kamil, 2008. *Základy klinické adiktologie*. Praha: Grada,. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1411-0.
- KOHOUT, Roman a Radek KARCHŇÁK, 2016. *Bezpečnost v online prostředí*. Karlovy Vary: Biblio Karlovy Vary. ISBN 978-80-260-9543-9.
- KONEČNÝ, Štěpán, 2011. *Fenomén lhaní v prostředí internetu*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5488-2.
- KOPECKÝ, Kamil, 2015. *Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-4861-9.
- KRČMÁROVÁ, Barbora a Kistýna VACKOVÁ, 2012. *Dítě předškolního a mladšího školního věku a internet. Děti a online rizika*. Praha: Sdružení Linky Bezpečí, 2012, s. 13-27. ISBN 978-80-904-9202-8.
- KREJČÍ, Matěj, 2019. *DigiDetox: jak na digitální minimalismus*. Praha: Pointa. ISBN 978-80-88335-42-9.
- KULHÁNKOVÁ, Hana a Jakub ČÁMEK. *Fenomén facebook*. 1. vyd. Kladno: BigOak, 2010, 128 s. . ISBN 978-80-904764-0-0.
- KUSALA, Jaroslav, 2000. *Internet ve škole: možnosti využití informací z internetu ve výuce*. Praha: Fortuna. ISBN 80-716-8709-x.
- KWON, J. H. 2011. *Toward the prevention of adolecen internet addiction*. In Young, K. S., de Abreu, N. G. (Ed), *Internet addiction: A handbookane guide to evaluation ant treatment*, New Jersey: Wiley. ISBN 978-1-1180-1399-1.
- MYERS, J. J. et al. 2011. *Responding to cyber bullying. An Action Tool for School Leaders*. CA : Corwin, 195 p. ISBN 978-1- 4129-9484-2.
- NEŠPOR, Karel, 2007. *Návykové chování a závislost*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-736-7267-6.

- PALOVSKÝ, Radomír a Vilém SKLENÁK, 1998. *Informace a Internet: (včetně úvodu do protokolů Internetu)*. Praha: Vysoká škola ekonomická. ISBN 80-707-9562-X.
- PEŠEK, Roman, Ján PRAŠKO a Petr ŠTÍPEK, 2013. *Kognitivně-behaviorální terapie v praxi: pro terapeuty, studenty a poučené laiky*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0501-2.
- RABOCH, Jiří, Michal HRDLIČKA, Pavel MOHR, Pavel PAVLOVSKÝ a Radek PTÁČEK, ed. DSM-5®, 2015. *Diagnostický a statistický manuál duševních poruch*. Praha: Hogrefe – Testcentrum. ISBN 978-80-86471-52-5.
- SKLENÁK, Vilém. *Data, informace, znalosti a Internet*. Praha: C.H. Beck, 2001. C.H. Beck pro praxi. ISBN 80-717-9409-0.
- SKALKOVÁ, Jarmila, 1985. *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu: vysokoškolská učebnice pro studenty filozofických a pedagogických fakult. 2., dopl. vyd.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- ŠEVČÍKOVÁ, Anna, 2014. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5010-1.
- ŠMAHEL, David, 2003. *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. V Praze: Triton. 158 s. Psychologická setkávání; sv. 6. ISBN 80-7254-360-1.
- WILD, Rebeca, 2010. *Svoboda a hranice, láska a respekt: co od nás děti potřebují*. Praha: DharmaGaia, Šťastné dítě (DharmaGaia). ISBN 978-80-743-6005-3.
- YOUNG, K., 1998. *Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder*. *CyberPsychology and Behavior*, 1, 237-244.
- YOUNG, K., 1999. *Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment*. *Innovations in clinical practice: A source book*, 17, 19-31.

Elektronické zdroje:

Behaviorální závislosti [online]. 2014 [cit. 2020-10-14]. Dostupné z: <http://www.cspsychiatr.cz/>

BELSEY, B. *Cyberbullying* [online]. 2004 [cit. 2020-11-13]. Dostupné z: <http://www.cyberbully.ca>

CRHA, Vladan. 2016. *AMI Digital Index: dominuje YouTube a Facebook*. AMI DIGITAL [online]. Praha. [cit. 2020-08-20]. Dostupné z: <http://www.amidigital.cz/digikydy/ami-digital-index-dominuje-youtube-afacebook-zacnete-se-ale-ucit-snapchat/>

GREGOROVÁ, Blanka. Kapitola 5: *Závislost na internetu*. Skálův institut. [online] n. d. [cit. 2020-10-18]. Dostupné z: http://www.skaluvinstitut.cz/files/literatura/D_102.pdf

GRIFFITHS, M. 2005. *A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework*. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <http://doi.org/10.1080/14659890500114359>

KERLINGER, Fred N., 1972. [cit. 2020-10-1] *Základy výzkumu chování: pedagogický a psychologický výzkum*. Praha: Academia. Dostupné z: <http://www.digitalniknihovna.cz/mzk/uuid/uuid:b1B9E070-9f91-11e3-8e84-005056827e51>

KOPECKÝ, K., SZOTKOWSKI, R. 2019. [cit. 2020-9-10] *Sexting a právo*. E- Bezpečí, roč. 4, č. 2, s. 70-73. Olomouc: Univerzita Palackého. ISSN 2571-1679. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php?view=articleid=1681>

KOPECKÝ, Kamil, 2019. [cit. 2020-9-14] *Více než polovina českých dětí mladších 13 let používá služby, které jsou pro ně nevhodné*. E-Bezpečí, roč. 4, č. 1, s. 122-126. Olomouc: Univerzita Palackého. ISSN 2571-1679. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php?view=articleid=1568>

LUPAČ, Petr, Alena CHROBÁKOVÁ a Jan SLÁDEK. 2014 [cit. 2020-1-11]. *Internet v České republice*. Praha: Filozofická fakulta Univerzity Karlovy v Praze. Dostupné z: <http://www.worldinternetproject.net/#news>

Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: MKN-10: desátá revize: aktualizovaná verze k 1. 1. 2020. [online]. 2020. [cit. 2020-9-21]. Dostupné z: <http://www.uzis.cz/cz/mkn/seznam.html>

Netolismus: Průvodce online závislostmi [online]. 2001 [cit. 2020-10-10]. Dostupné z: <https://www.netolismus.cz/>

NOVÁK, Tomáš. 2016. „*Mám to pod kontrolou*“ a další příznaky závislosti na internetu [online]. [cit. 2020-10-27]. Dostupné z: <https://www.vitalia.cz/clanky/mam-to-pod-kontrolou-a-dalsi-priznaky-zavislosti-na-internetu/>

VONDRÁČKOVÁ, P a J. VACEK. 2014 *Behaviorální závislosti: Klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie* [online]. [cit. 2020-09-19]. Dostupné z: <http://www.cspsychiatr.cz/>

VONDRÁČKOVÁ, P., J. VACEK a K. SVOBODOVÁ. 2014. *Charakteristika uživatelů online svépomocného programu pro osoby se závislostním chováním na internetu: projevy, motivace, negativní důsledky a přínosy jeho omezení.* Adiktologie [online]. 14(1), 66-78 [cit. 2020-11-02]. ISSN 1213-3841. Dostupné z: <https://www.medvik.cz/bmc/link.do?id=bmc14059749>

VONDRÁČKOVÁ, Petra a David ŠMAHEL. 2012. [cit. 2020-09-17] *Motivation of MMORPG Players with Addictive Behaviour in Relation to Internet Use.* Adiktologie, ČR: Sdružení SCAN. roč. 12, č. 1, s. 56-66. ISSN 1213-3841. Dostupné z: <https://www.medvik.cz>

WILLARD, N. 2007. [cit. 2020-11-2]. *Fostering Responsible Online Behaviour* (Part 1). For The Cybercitizen Awareness Program: Guidance Channel Ezine. Dostupné z: www.guidancechannel.com/default.aspx?index=480

Závislost na internetu [online]. 2013 [cit. 2020-09-22]. Dostupné z: <https://www.jaknainternet.cz/>

Závislost na internetu [online]. 2019 [cit. 2020-11-08]. Dostupné z: <https://poradna.adiktologie.cz/zavislosti/z-zavislost-na-internetu/>

Seznam grafů

Graf 1. Pohlaví.....	45
Graf 2 Mobilní telefon	46
Graf 3 Tablet.....	47
Graf 4. Internet v mobilním telefonu.....	48
Graf 5. Počítač s připojením k internetu.....	49
Graf 6. Umístění počítače s internetem v domácnosti.....	50
Graf 7. Čas strávený na internetu během všedního dne.....	51
Graf 8. Čas strávený na internetu během víkendu.....	52
Graf 9. Neosobní známosti na internetu.....	53
Graf 10. Nepříjemné pocity při opuštění internetu.....	54
Graf 11. Myšlenky na internet.....	55
Graf 12. Nejčastější aktivity na internetu.....	56
Graf 13. Online hry.....	57
Graf 14. Únava spojená s užíváním internetu.....	58
Graf 15. Časový limit na internetu.....	59
Graf 16. Kontrola rodičů.....	60
Graf 17. Lež na internetu.....	61
Graf 18. Školní povinnosti a problém s jejich vykonáváním kvůli internetu.....	62
Graf 19. Omezení setkávání s kamarády.....	63
Graf 20. Touha být online.....	64
Graf 21. Potřeba omezit čas na internetu.....	65
Graf 22. Sociální síť.....	66
Graf 23. Sportovní aktivita.....	67

Seznam tabulek

Tabulka 1. Pohlaví	45
Tabulka 2. Mobilní telefon	45
Tabulka 3. Tablet	46
Tabulka 4. Internet v mobilním telefonu	47
Tabulka 5. Počítač s připojením k internetu	48
Tabulka 6. Umístění počítače s internetem v domácnosti	49
Tabulka 7. Čas strávený na internetu během všedního dne	50
Tabulka 8. Čas strávený na internetu během víkendu	52
Tabulka 9. Neosobní známosti na internetu.....	53
Tabulka 10. Nepříjemné pocity při opuštění internetu	54
Tabulka 11. Myšlenky na internet	55
Tabulka 12. Nejčastější aktivity na internetu.....	56
Tabulka 13. Online hry	57
Tabulka 14. Únava spojená s užíváním internetu	58
Tabulka 15. Časový limit na internetu.....	59
Tabulka 16. Kontrola rodičů.....	59
Tabulka 17. Lež na internetu	60
Tabulka 18. Školní povinnosti a problém s jejich vykonáváním kvůli internetu	62
Tabulka 19. Omezení setkávání s kamarády	63
Tabulka 20. Touha být online	64
Tabulka 21. Potřeba omezit čas na internetu	65
Tabulka 22. Sociální síť.....	66
Tabulka 23. Sportovní aktivita.....	67
Tabulka 24. Nejčastější aktivity mimo internet	68
Tabulka 25. Kontingenční tabulka H_1 - četnost odpovědí	70
Tabulka 26. Kontingenční tabulka H_1 - očekávané četnosti	71
Tabulka 27. Kontingenční tabulka H_2 - četnost odpovědí	71
Tabulka 28. Kontingenční tabulka H_2 - očekávané četnosti	72
Tabulka 29. Kontingenční tabulka H_3 - četnost odpovědí	72
Tabulka 30. Kontingenční tabulka H_3 - očekávané četnosti	72
Tabulka 31. Kontingenční tabulka H_4 - četnost odpovědí	73
Tabulka 32. Kontingenční tabulka H_4 - očekávané četnosti	73

Seznam zkratek

ADHD- Attention Deficit Hyperactivity Disorder

ARPANET- Advanced Research Projects Agency Network

ČVUT- České vysoké učení technické

DSM- Diagnostický a statistický manuál

EARN- European Academic and Research Network

GSM- Groupe Spécial Mobile

IP- Internet Protocol

ISP- Internet Service Provider

IXP- Internet Exchange point

TCP- Transmission Control Protocol

USENET- User's Network

MILNET- Military Network

MKN- Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů

MMO- Massively Multiplayer Online Game

MMORPG- massively multiplayer online role-playing game

MOBA- Multiplayer online battle arena

SNS- Social Networking Sites

WHO World Health Organization

Seznam příloh

Příloha č. 1. Dotazník

Příloha č. 1.

Závislost na online technologiích a internetu u žáků na 1. stupni základní školy

Dotazník

Dobrý den, mé jméno je Gabriela Jandová a jsem studentka 5. ročníku oboru Učitelství pro 1. stupeň ZŠ a speciální pedagogika na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Chtěla bych požádat žáky, kteří studují na 1. stupni základních škol (konkrétně 5. ročník) o vyplnění tohoto dotazníku. Dotazník tvoří uzavřené otázky, kdy máte na výběr z předem daných odpovědí, většinou pouze ze dvou. Na konci dotazníku je jedna otevřená otázka, kde je nutné napsat stručnou odpověď. Dotazník vznikl za účelem zjištění informací k mé diplomové práci na téma Závislost na online technologiích a internetu u žáků na 1. stupni základní školy. Cílem je zjistit možnost potencionální závislosti a online technologiích a internetu. Dotazník je anonymní a výsledky budou použity výhradně ke zpracování diplomové práce.

Věk: _____

1. Pohlaví

- a) Dívka
- b) Chlapec

2. Máš mobilní telefon?

- a) Ano
- b) Ne

3. Máš tablet?

- a) Ano
- b) Ne

4. Používáš internet v telefonu?

- a) Ano
- b) Ne

5. Máte doma počítač s připojením k internetu?

- a) Ano
- b) Ne

6. Máš počítač s internetem ve svém pokoji?

- a) Ano
- b) Ne

7. Kolik času trávíš na internetu ve všední den?

- a) Méně než 1h
- b) 1-2h
- c) 2-3h
- d) 3h a více

8. Kolik času trávíš na internetu o víkendu?

- a) Méně než 1h
- b) 1-2h
- c) 2-3h
- d) 3h a více

9. Máš známé na internetu, které jsi nikdy neviděl?

- a) Ano
- b) Ne

10. Cítíš se nepříjemně, když musíš opustit internet?

- a) Ano
- b) Ne

11. Myslíš a internet, když na něm nejsi?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Občas

12. Nejvíce času na internetu věnuji?

- a) Přípravě do školy
- b) Sociálním sítím
- c) Online hrám

13. Hraješ online hry?

- a) Ano
- b) Ne

14. Cítíš se někdy během dne unavený, protože jsi byl/a dlouho do noci na internetu?

- a) Ano
- b) Ne

15. Máš daný limit, kolik času můžeš trávit na internetu?

- a) Ano
- b) Ne

16. Kontrolují rodiče, kolik času jsi strávil/a na internetu?

- a) Ano
- b) Ne

17. Lhal/a jsi někdy o sobě na internetu?

- a) Ano
- b) Ne

18. Máš někdy problém se odtrhnout od internetu, abys udělal/a povinnosti do školy?

- a) Ano
- b) Ne

19. Omezil/a jsi osobní setkávání s kamarády kvůli tomu, že se s nimi kontaktuješ na internetu?

- a) Ano
- b) Ne

20. Vydržíš bez internetu dvě hodiny, aniž by si pocítil/a touhu být online?

- a) Ano
- b) Ne

21. Chtěl/a jsi někdy omezit čas, který trávíš na internetu?

- a) Ano
- b) Ne

22. Máš profil na některé ze sociálních sítí (facebook, instagram, lide.cz, ...)?

- a) Ano
- b) Ne

23. Kolik hodin týdně se věnuješ sportu?

- a) Nesportuji
- b) 1-2h
- c) 3-4h
- d) 5h a více

24. Co nejčastěji děláš, když nejsi na internetu?

ANOTACE

Jméno a přímení:	Gabriela Jandová
Pracoviště:	Ústav pedagogiky a sociálních studií
Vedoucí práce:	doc. PhDr. Miroslav Chráska, Ph.D.
Rok obhajoby:	2021

Název diplomové práce:	Závislost na on-line technologiích a internetu u žáků prvního stupně základní školy
Název diplomové práce v anglickém jazyce:	Dependence on online technologies and the Internet for primary school students
Anotace diplomové práce:	Diplomová práce se zabývá závislostí a využitím online technologií a internetu u žáků na 1. stupni základní školy. Teoretická část vymezuje pojmy internet a závislost. Blíže specifikuje možnosti využití internetu a zabývá se diagnostikou, léčbou a prevencí online závislostí. V praktické části jsou analyzovány výsledky výzkumného šetření na dané téma, realizované na základních školách v Olomouckém kraji. Výzkum byl zaměřen na žáky pátých tříd s cílem zjištění dostupnosti a využitelnosti internetu.
Klíčová slova:	Internet, technologie, závislost, komunikace, využití, žák základní školy

Anotace v anglickém jazyce:	<p>This diploma thesis focuses on addiction and the usage of online technologies and internet by students of primary school. In theoretical part I define concepts internet and addictions. I specify closer the possibilities of internet use and I focus on diagnostics, treatment and prevention of online addictions. In the practical part I analyze results of my research on the topic. The research took place at primary schools in Olomouc region. The research was focused on the fifth grade students with the goal to find out the availability and usability of the internet for them.</p>
Klíčová slova v anglickém jazyce:	<p>Internet, technology, addiction, communication, the usage, primary school pupil</p>
Přílohy vázané v práci:	<p>Příloha 1: Dotazník</p>
Rozsah práce:	<p>90 stran</p>
Jazyk práce:	<p>Český Jazyk</p>