

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav pedagogiky a sociálních studií

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Netolismus u dětí mladšího školního věku

Bc. Lucie Lukačová

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma *Netolismus u dětí mladšího školního věku* vypracovala samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato diplomová práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Olomouci dne

.....

Lucie Lukačová

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych poděkovala panu doc. PhDr. Renému Szotkowskému, Ph.D. za jeho vedení, odbornost a užitečné rady v průběhu diplomové práce. Také děkuji všem ředitelům, učitelům a žákům, kteří se podíleli na výzkumném šetření. Velké díky patří mé rodině a přátelům, kteří mi poskytli podporu a povzbuzení v rámci celého studia.

OBSAH

Úvod	6
I TEORETICKÁ ČÁST	8
1 Netolismus v systému závislostí	9
1.1 Dělení závislostí.....	9
1.2 Novodobé nelátkové závislosti.....	11
1.2.1 Workoholismus.....	12
1.2.2 Oniomanie	12
1.2.3 Nomofobie	13
1.2.4 Dysmorfofobie.....	13
1.2.5 Netolismus	13
1.3 Mezinárodní klasifikace nemocí I1	14
2 Netolismus	15
2.1 Příznaky netolismu	17
2.2 Virtuální drogy	18
2.2.1 Sociální sítě.....	18
2.2.2 Digitální hry.....	19
2.3 Důsledky netolismu.....	20
3 Dítě mladšího školního věku a netolismus.....	22
3.1 Vývojové aspekty dítěte mladšího školního věku	22
3.2 Volný čas dítěte mladšího školního věku	23
3.3 Netolismus a jeho výskyt u dítěte mladšího školního věku	24
3.4 Dopad netolismu na vývoj dítěte, včetně možných negativních dopadů na jeho fyzické a psychické zdraví.....	25
3.4.1 Působení modrého světla na kvalitu spánku.....	26
3.5 Proč je nuda důležitá?	27

3.6	<i>Příčiny netolismu u dětí mladšího školního věku, včetně vlivu rodiny, školy a sociálního prostředí</i>	28
4	Prevence závislostního chování – netolismu	30
4.1	<i>Možnosti prevence a léčby netolismu</i>	31
4.2	<i>Strategie vzdělávací politiky České republiky do roku 2030+</i>	31
4.3	<i>Mediální výchova v RVP ZV</i>	33
4.4	<i>Národní strategie primární prevence rizikového chování</i>	34
II EMPIRICKÁ ČÁST		36
5	Zhodnocení aktuálního stavu zkoumané problematiky	37
6	Výzkumné šetření	40
6.1	<i>Cíle a otázky výzkumného šetření</i>	40
6.2	<i>Výběr vzorku výzkumného šetření</i>	41
6.3	<i>Metoda sběru dat</i>	42
7	Výsledky výzkumného šetření	44
8	Diskuse	63
	Závěr	69
	Seznam použitých zdrojů a literatury	72
	Seznam zkratk	78
	Seznam tabulek a grafů	79
	Seznam příloh	80
	Anotace	87

Úvod

V dnešní době jsou digitální zařízení neodmyslitelnou součástí našeho každodenního života a jsou běžně používány v různých oblastech, jako práce, vzdělávání, zábava a komunikace. Nicméně, jako u jakéhokoliv jiného vývoje, existuje také riziko zneužití nebo nadměrného používání, což může vést k rozvoji závislosti. Toto téma se stává stále důležitějším a aktuálnějším vzhledem k rostoucímu počtu dětí, které se v mladším věku setkávají s nimi a tráví s nimi stále více času.

Závislost na internetu, neboli netolismus je problém, který v dnešní době postihuje stále větší počet lidí, včetně dětí. Děti jsou vystaveny digitálnímu světu od narození a v dnešní době je obtížné si představit jejich život bez počítačů, tabletů, chytrých telefonů a dalších zařízení. Tyto přístroje jsou pro děti často zdrojem zábavy, ale také nástrojem pro vzdělávání a rozvoj. Avšak používání digitálních zařízení může také způsobovat různé zdravotní a sociální problémy.

Netolismus u dítěte mladšího školního věku se stává stále větším problémem. Tato závislost může mít negativní dopad na fyzické zdraví dítěte, jako je například obezita a poruchy spánku. Může také vést k emočním a psychickým problémům, jako je deprese, úzkost a sociální izolace. V neposlední řadě může mít tato závislost vliv na kvalitu vztahů dítěte s ostatními a může ovlivnit jeho sociální interakce. Je proto důležité se zaměřit na toto téma, protože tato závislost může mít dlouhodobé a závažné dopady na zdraví a život dětí.

Tato diplomová práce se zaměří na netolismus u dětí mladšího školního věku, protože právě v tomto věku jsou děti nejvíce ovlivnitelné a závislost se u nich může rozvíjet velmi rychle.

V rámci mé diplomové práce se zaměřím na žáky mladšího školního věku v okrese Jeseník, který je pro mě osobně významný, neboť jsem zde vyrůstala. A protože mám zájem se sem vrátit a pracovat v této lokalitě jako vychovatelka ve školní družině, chci zjistit, jak se tato skupina dětí v tomto okrese zajímá o digitální zařízení a jak na digitálních zařízeních tráví svůj volný čas.

Teoretická část diplomové práce bude rozdělena do **4 kapitol**, kde se budu zabývat pojmy jako netolismus v systému závislostí, mladší školní věk a prevence závislostního chování. Empirická část bude složena také ze **4 kapitol**, včetně zhodnocení aktuálního stavu dané problematiky, samotného výzkumu a získání výsledků a diskuse, která porovná tyto výsledky s předchozími výzkumy.

Cíle práce:

Hlavním cílem diplomové práce je popsat problematiku netolismu u žáků 4.–5. tříd základních škol a prozkoumat projevy závislostního chování na internetu u vybrané cílové skupiny žáků. Hlavní cíl diplomové práce budeme řešit na základě dílčích cílů teoretické a empirické části.

Dílčí cíle teoretické části:

- Začlenit netolismus do systému závislostí.
- Popsat a charakterizovat netolismus.
- Popsat příčiny vzniku netolismu u dětí mladšího školního věku.
- Vymežit preventivní aktivity vztahu k netolismu.

Dílčí cíle empirické části:

- Zhodnotit aktuální stav výzkumů v oblasti netolismu u dětí mladšího školního věku.
- Zjistit průměrný čas, který vybraní žáci 4.–5. třídy denně věnují aktivitám na internetu.
- Odhalit nejčastější online aktivity u vybraných žáků 4.–5. tříd.
- Odhalit, jak často vybraní žáci 4.–5. třídy odkládají domácí nebo školní povinnosti kvůli pobytu na internetu.
- Zjistit nejčastěji používané digitální zařízení u vybraných žáků 4.–5. třídy.

I TEORETICKÁ ČÁST

V úvodu diplomové práce jsme představili strukturu teoretické části, která je rozdělena do čtyř kapitol. Nyní stručně přiblížíme obsah a pořadí jednotlivých kapitol.

První kapitola pojednává o „Netolismu v systému závislosti“, kde začínáme definicí samotné závislosti a jejím rozdělením na dva hlavní typy: látkové a nelátkové. Tento pohled nám umožní lépe pochopit širší kontext problematiky závislosti. Dále se věnujeme novodobým nelátkovým závislostem, které se staly významnou součástí současné společnosti. Dále popisujeme, co znamená pojem novodobá nelátková závislost a poskytujeme přehled některých forem této závislosti.

Druhá kapitola nazvaná „Netolismus“ se blíže zabývá samotným netolismem jako významnou formou novodobé nelátkové závislosti. Zabýváme se také možnými příčinami a důsledky netolismu na jedince. Dalším bodem této části je popis virtuálních drog, které zahrnují sociální sítě a počítačové hry.

Třetí kapitola s názvem „Dítě mladšího školního věku a netolismus“ spojuje problematiku netolismu s obdobím dětství (věk od 6 do 11 let). Blíže se zabýváme výskytem a dopady netolismu na tuto věkovou skupinu, popisujeme možný vliv digitálních zařízení a internetu na děti mladšího školního věku a zaměřujeme se na příčiny vzniku netolismu u této věkové skupiny.

Poslední **čtvrtá kapitola** teoretické části diplomové práce nese název „Prevence závislostního chování – netolismus“. Tato část se zaměřuje na možnosti prevence a léčby netolismu, s důrazem na prevenci této specifické formy nelátkové závislosti u dětí mladšího školního věku. Zmiňujeme také strategii vzdělávací politiky České republiky do roku 2030+ a mediální výchovu jako možné opatření pro prevenci netolismu.

1 Netolismus v systému závislosti

V této kapitole se zabýváme netolismem v systému závislosti, kde nejprve popisujeme definici závislosti a následně její dělení na látkové a nelátkové závislosti k lepšímu pochopení této problematiky. Dále se zabýváme fenoménem novodobých nelátkových závislostí, který se stal výrazným prvkem současné společnosti. Podkapitola se nadále věnuje zkoumání tohoto fenoménu, přičemž klade důraz na význam pojmu nelátkové závislosti a poskytuje stručný, avšak podstatný pohled na některé z těchto moderních forem závislosti. Zaměříme se také na koncept nelátkové závislosti a na jeho význam v rámci současné společnosti.

Mezinárodní klasifikace nemocí 11 (dále MKN–11) definuje: „*Poruchy způsobené užíváním návykových látek a závislostním chováním jsou duševní poruchy a poruchy chování, které vznikají v důsledku užívání převážně psychoaktivních látek, včetně léků, nebo specifického opakovaného odměňujícího a posilujícího chování*“¹ (WHO 2019). Hartl (2004, s. 303) v psychologickém slovníku popisuje závislost jako „...*neschopnost obejít se bez něčeho a někoho...*“. Raboch a Pavlovský (2020) dále podrobněji popisují syndrom závislosti na návykových látkách jako komplexní stav, který se vyvíjí po opakovaném užívání určité látky. Jeho diagnóza je založena na přítomnosti alespoň tří z několika charakteristických projevů během jednoho měsíce nebo opakovaně v kratších obdobích:

- „*silná touha nebo pocit puzení užívat látku („craving“, bažení)*;
- *potíže při kontrole užívání látky*;
- *patofyziologické projevy provázející odvykací stav, typické pro užívanou látku*;
- *průkaz tolerance k účinku látky, provázené často zvyšováním dávek*;
- *postupné zanedbávání či opuštění jiných potěšení, zálib nebo zájmů*;
- *pokračování v užívání látky přes jasný důkaz škodlivých následků*“ (Raboch a Pavlovský 2020, s. 209).

1.1 Dělení závislosti

Psychoaktivní látky jsou chemikálie, které mohou ovlivnit fungování mozku. Některé z těchto látek mohou způsobit závislost, buď fyzickou nebo psychickou. Fyzická závislost se projevuje tělesnými abstinenciálními příznaky, jako jsou třes, pocení nebo křeče, pokud se užívání dané látky přeruší a vyvolává tak abstinenciální syndrom. Psychická závislost je stav, ve kterém má jedinec silnou touhu po opětovném zažití příjemných pocitů a duševních

¹ Doplněno o originální znění: Disorders due to substance use and addictive behaviours are mental and behavioural disorders that develop as a result of the use of predominantly psychoactive substances, including medications, or specific repetitive rewarding and reinforcing behaviours.

stavů, které získal při užívání určité látky nebo vykonávání určité činnosti. Tato touha může být tak silná, že ovlivňuje chování jedince a jeho schopnost fungovat bez dané látky či činnosti (Fischer a Škoda 2014).

Látkové závislosti jsou zařazeny dle MKN–11 mezi poruchy vyvolané užíváním návykových látek, které přináší široké spektrum problémů. Tyto potíže jsou následkem užívání látek s psychoaktivními účinky, včetně určitých léčiv. Dochází k nim po jednorázovém i opakovaném užití, přičemž zpočátku mohou v uživateli vyvolávat příjemné pocity. Opakované užívání může způsobit zesílení a odměňování těchto účinků. Při dlouhodobém užívání může řada z těchto látek vést k vytvoření závislosti. Kromě toho mohou tyto látky způsobit různé formy poškození, jak duševního, tak fyzického zdraví. Mezi látkové závislosti se řadí například: užívání alkoholu, konopí a opioidů (morfin, heroin, kodein apod.) (WHO 2019).

Nelátková závislost je stav, kdy člověk vykazuje závislostní chování a prožívá podobné příznaky jako při látkové závislosti, avšak bez přímého působení chemických látek. Existuje mnoho forem nelátkových závislostí, které mohou vzniknout z různých typů chování, jako je například workoholismus, závislost na jídle, mentální anorexie apod (Röhr 2015). Nelátkové závislosti jsou tedy formy závislostí, kterou nejsou spojeny s užíváním návykových látek, jako jsou opiáty, alkohol, halucinogenní drogy apod. Látkové závislosti mají často fyzický základ a spočívají v pravidelném užívání psychoaktivních látek, zatímco nelátkové závislosti se zaměřují na určité druhy chování a jednání, která se stávají pro jedince návykovými. Hlavním rozdílem mezi nelátkovými a látkovými závislostmi je fakt, že nelátkové závislosti nejsou způsobeny konkrétní návykovou látkou, kterou by jedinec užíval. Místo toho se jedná o různé druhy chování, která jedinec provádí opakovaně a obtížně s nimi přestává, i když to má negativní dopady na jeho život (Kuklová 2016).

Nelátkové závislosti mohou poškodit psychiku a vést k negativním sociálním důsledkům, i když nezpůsobují fyzickou závislost. Psychická závislost na určitém chování nebo procesu probíhá podobným způsobem jako psychická závislost na psychoaktivních látkách, a proto se v léčbě obou typů závislostí přistupuje podobně. To znamená, že terapie a podpora pro osoby trpící nelátkovými závislostmi by měly být navrhovány s ohledem na psychické aspekty těchto závislostí, a to podobným způsobem, jako se to dělá u látkových závislostí (Křížová 2021).

Autoři se shodují, že nelátková závislost, i když nepřináší fyzickou závislost jako látková, může vykazovat podobné znaky a mít stejně vážné důsledky pro psychiku a sociální život jedince. Navíc zdůrazňují, že terapeutický přístup k nelátkovým závislostem

by měl brát v úvahu především psychické aspekty, podobně jako v případě látkových závislostí. Moderní společnost čelí novým formám nelátkových závislostí, které souvisejí s iemi a sociálními médii. V následující části diplomové práce se podrobněji zabýváme těmito novodobými nelátkovými závislostmi.

1.2 Novodobé nelátkové závislosti

Sociální patologie je označení pro jevy ve společnosti, které jsou považovány za nenormální nebo nežádoucí. To, co je považováno za patologické, závisí na tom, jakou definici normality daná společnost přijímá. Pojem „normální“ může znamenat něco, s čím se setkáváme za obvyklých podmínek, tedy je to pro nás obvyklé, typické, zdravé. Důležitost je kladena na spojení mezi sociální patologií a biologickou patologií, přičemž se oba termíny používají k popisu odchylek od normy. Základní teorie sociální patologie tvrdí, že ve společnosti existují strukturální nedostatky, které ovlivňují různé její členy, a prevence je nejefektivnějším způsobem boje proti sociálně patologickým jevům (Urban et al. 2012).

Autoři Fischer a Škoda (2014) poukazují na dnešní dobu, kde jsou pro běžný život lidí nedílnou součástí různé moderní technologické vymoženosti: počítače, notebooky, internet, chytré telefony, chytré hodinky apod. Tyto technologie mají obvykle za cíl usnadnit náš každodenní život, ale při nadměrné konzumaci mohou způsobit nejen nám řadu problémů, které si mnohdy ani neuvědomujeme. *„Jejich nadměrné užívání (analogicky jako v případě nadužívání alkoholu lze i tento jev označovat jako abúzus) může vyústit ve vznik tzv. novodobých nelátkových závislostí“* (Fischer a Škoda 2014, s. 125).

Možné problémy zahrnují právě novodobé nelátkové závislosti, kam řadíme nadměrné užívání internetu nebo nadměrné a nekontrolovatelné nakupování (oniomanie) apod. Moderní nelátkové závislosti jsou spjaty se vznikem psychických závislostí. Ta je charakterizována silným toužením, což znamená, že daná osoba trpící psychickou závislostí je hlavně posedlá myšlenkami na danou aktivitu, a to s touhou po jejím opakovaném provádění, například: neustálém posílání SMS, online nakupováním, kontrolováním mobilního telefonu apod (Benkovič in Fischer a Škoda 2014).

Na rozdíl od závislostí na psychoaktivních látkách jak již zmiňujeme na začátku této podkapitoly, neexistují v současnosti jednotná diagnostická kritéria pro novodobé nelátkové závislosti. Stále probíhají odborné diskuse ohledně klasifikace a zařazení jednotlivých typů těchto závislostí. Nicméně novodobé nelátkové závislosti jsou často spojovány s nutkavými a impulzivními poruchami, protože existují podobnosti v základních charakteristikách obou těchto skupin. Mezi tyto charakteristiky patří touha po příjemných

zážitcích spojených s konkrétními aktivitami, jako je hazard (gambling), workoholismus, nakupování a další podobné aktivity. Tedy určité chování v nás vyvolává okamžité uspokojení, má tendenci se opakovat a stává se návykem i přes případné nepříznivé důsledky. Dochází také k obtížím v kontrole těchto činností, kdy se zvyšuje frekvence jejich provádění, prodlužuje se doba věnovaná těmto aktivitám a jedinec dává přednost těmto aktivitám před svými běžnými povinnostmi a zájmy – vytváří se vzorec chování, kdy jedinec podléhá okamžitému impulsu a ztrácí kontrolu. Navzdory negativním důsledkům, jako jsou finanční problémy nebo sociální obtíže, jedinec dále pokračuje v provádění těchto činností (Benkovič in Fischer a Škoda 2014; Státní zdravotní ústav 2023a). V následující oddílech se zaměříme na kategorizaci některých novodobých nelátkových závislostí a poskytneme jejich stručný přehled.

1.2.1 Workoholismus

Workoholismus, pojem známý také jako závislost na práci, popisuje jednotlivce (workholika), který upřednostňuje práci před svými zájmy a koníčky ve svém volném čase často na úkor sociálního a partnerského života. Obecné znaky workholika zahrnují:

- **Zanedbávání ostatních zájmů ve prospěch práce:** Workholici mají tendenci odsunout všechny své ostatní zájmy, koníčky a volnočasové aktivity kvůli práci. Práce se stává jejich hlavním středem.
- **Trvání na pracovním tempu navzdory jasným důkazům o škodlivosti pro jejich zdraví:** Workholici nejsou ochotni zpomalit nebo si odpočinout, i když mají jasný důkaz, že pracovní tempo má negativní dopad na jejich fyzické a duševní zdraví.
- **Přeceňování pracovního nasazení před ostatními důležitými hodnotami, jako jsou rodina a vztahy:** Workholik obvykle klade větší důraz na svou pracovní kariéru a úspěch než na vztahy a rodinný život, čímž může vytvářet napětí a konflikty ve svém osobním životě apod (Kraus b.d).

1.2.2 Oniomanie

Lidé se stávají závislími na nakupování především z důvodu vlivu chemické reakce v mozku. Hladina chemické látky dopaminu rapidně stoupá před nákupem nového zboží, což vyvolává v jedinci pocit štěstí/potěšení. Některé lidi tento pocit rychle opouští, proto mají nutkavé tendence provést další online nákup. Dopamin zvyšuje pocit odměny a motivace. Obvykle je tato citová odezva vyvážena sebeovládáním a praktickými finančními úvahami. Pokud však tato rovnováha selže a lidé se stanou závislími na příjemném pocitu spojeném

s utrácením peněz, může se z toho vyvinout plnohodnotná závislost na nakupování, tzv. oniomanie (Priory 2023).

Oniománie v internetovém prostředí neboli v online nakupování podle Fishera a Škody (2014) zahrnuje především tyto příznaky:

- jedinec není schopen ovládnout své nutkání objednávat nepotřebné věci/zboží;
- posedlost s plánováním a přemýšlením o nákupech;
- finanční problémy;
- nadbytečný čas v online prostoru za účelem nakupování apod.

1.2.3 Nomofobie

Nomofobie je psychický stav charakterizovaný strachem z odpojení od mobilního telefonu. Jedná se o relativně nový termín, který vznikl v roce 2008 a je tedy zkratkou pro „fobii z mobilního telefonu“. Mezi příznaky nomofobie patří úzkost, třes, pocení, rozrušení, dezorientace aj. Tato fobie vzniká pravděpodobně z toho, že lidé dnes využívají své telefony k mnoha důležitým účelům v jejich životě, proto není překvapivé, že se bojí být bez svých zařízení. Bez telefonu se lidé mohou cítit odříznuti a izolováni od důležitých aspektů svého života, včetně přátel, rodiny, práce, financí a jiných informací (Fletcher 2022; Cherry 2023).

1.2.4 Dysmorfofobie

Dysmorfofobie je porucha, kde jedinci vnímají přehnaně své tělesné nedostatky, které většinou neexistují. Tito lidé se snaží maskovat tyto domnělé nedostatky a často hledají plastické operace u lékařů specializovaných na dermatologii nebo u plastických chirurgů. Porucha ovlivňuje vztahy, jak rodinné tak přátelské. Jedinci se ve většině případů straní okolí a cítí se méněcenní. Toto jednání může vést k dalším duševním problémům, včetně sebevražedných tendencí. Léčba u psychiatra je obvykle nezbytná, protože kosmetické zákroky neposkytují trvalé řešení (Bínová 2023).

1.2.5 Netolismus

Netolismus celkově označuje závislost na tzv. virtuálních drogách. „Mezi ně patří zejména počítačové hry, sociální sítě, internetové služby (různé formy chatu), virální videa, televize, ale třeba také online nakupování aj. Z výše uvedeného je zřejmé, že se jedná o psychickou závislost, nikoli o závislost fyzickou, ke které dochází při konzumaci běžných drog (marihuana, kokain atd)“ (E-bezpečí 2019). Na toto téma se podrobněji zaměříme v 2. kapitole.

1.3 Mezinárodní klasifikace nemocí 11

Ačkoli závislost na nelátkových formách ještě není plně zakotvena, MKN–11 se nyní věnuje poruchám způsobeným návykovým chováním. Mezi ně patří například poruchy spojené s hraním hazardních her, označované v MKN–11 kódy 6C50.0 a 6C50.1, nebo poruchy spojené s hraním hazardních a klasických her s kódy 6C51.0 a 6C51.1. Dále jsou k dispozici další specifikované poruchy návykového chování (kód 6C7Y). Pokud se objeví příznaky podobné poruchám návykového chování, ale nevyhovují diagnostickým kritériím žádné specifické poruchy v kategorii „Návykové poruchy“, mohou být zařazeny do kategorie: **6C5Y Jiné specifikované návykové poruchy**. Revize MKN–11 zatím nespécifikuje pojmenování těchto nelátkových poruch, ale zaměřuje se především na popis jejich charakteristik. Tyto charakteristiky zahrnují:

- Jedinec vykazuje chování podobné závislostem (například užívání drog), ale udržuje kontrolu nad svým užíváním, což vede k problémům, jako jsou konflikty nebo zhoršení školních výsledků, přestože si je vědom negativních následků.
- Opakující se vzorec chování může trvat dlouhodobě, bez ohledu na to, zda jde o pravidelný průběh nebo občasný vzorec, který trvá minimálně jeden rok.
- Příznaky nejsou vysvětlitelné jinými psychickými, behaviorálními nebo neurovývojovými poruchami, a nejsou důsledkem jiného zdravotního stavu nebo vlivu látek a léků.
- Projevy mají za následek značné utrpení nebo výrazné narušení v různých oblastech života, včetně osobní, rodinné, sociální, vzdělávací, profesní a dalších klíčových oblastí fungování. Tyto příznaky nejenom ovlivňují psychickou pohodu, ale také výrazně ovlivňují kvalitu života a schopnost plně fungovat ve společnosti (WHO 2019).

Na základě poskytnutých informací lze konstatovat, že MKN–11 poskytuje systematický přístup k nelátkovým formám závislostí, což usnadňuje klasifikaci a diagnostiku těchto poruch. MKN–11 klade důraz na výrazné dopady nelátkových poruch na různé oblasti života jedince. V rámci naší práce se zaměřujeme na novodobou nelátkovou závislost zvanou netolismus, jejíž příznaky podrobněji popisujeme v podkapitole 2.1, a dále se věnujeme možnostem prevence a léčby netolismu v podkapitole 5.1.

2 Netolismus

V této kapitole se hlouběji zabýváme netolismem, jež představuje jednu z výrazných forem novodobé nelátkové závislosti v dnešní digitální éře. Důležitým aspektem této problematiky jsou virtuální drogy, zahrnující sociální sítě a počítačové hry. Kromě toho zkoumáme důsledky netolismu, přičemž využíváme perspektivu Maslowovy pyramidy potřeb k porozumění jeho vlivu na individuální a sociální úroveň.

Dnešní společnost si těžko představí život bez internetu, stal se naší nezbytností a součástí našeho každodenního života. Internet nás dokáže spojit s přáteli, rodinou, umožní nám rychlý náhled do aktuálního dění či zahnat nudu sledováním různých videí nebo online nakupováním. Jednoduše nám je internet schopen uspokojit řadu různých lidských potřeb, což ho činí klíčovým prvkem našeho života. Pro některé z nás je internet tak mocný, že pokud nejsme online, začneme pociťovat značný neklid až abstinenční příznaky, kterými se podrobněji zabýváme v podkapitole 2.1. V této situaci nyní můžeme hovořit o netolismu (Státní zdravotní ústav 2023b). *„Netolismus, nebo také chorobná závislost na internetu a jeho službách patří mezi tzv. nelátkové závislosti. Znamená to, že u netolismu není člověk závislý na dodávce nějaké psychoaktivní látky do těla, jako je tomu u drogové závislosti, ale je závislý na určitém procesu, nebo způsobu chování, které nemůže ovládnout, např. potřeba být neustále online, nebo potřeba neustále kontrolovat mobilní telefon. K virtuálním drogám tedy patří sociální sítě, počítačové hry, různé internetové služby, ale i užívání samotných zařízení jako např. mobilní telefon, televize“* (Státní zdravotní ústav 2023b).

APA Dictionary of Psychology (2018) definuje netolismus jako vážným problémem, který postihuje mnoho lidí po celém světě. Tento moderní jev spočívá v nadměrném používání digitálních zařízení (jak online, tak offline), což může mít vážné dopady na naše vztahy a osobní život. Výzkumy poukazují na různé formy internetové závislosti, včetně posedlosti sociálními sítěmi, hraním her či nekontrolovatelným prokrastinováním při používání těchto zařízení.

Kohout (2019) popisuje netolismus jako termín, který zahrnuje širokou škálu chování, která vykazují znaky závislosti, ať už jde o nadměrné používání sociálních sítí, počítačových her či jiných online služeb, nebo závislost na samotných digitálních zařízeních jako jsou mobilní telefony, tablety, chytré hodinky apod. Podle Kohouta je netolismus často srovnáván s tradičními závislostmi na návykových látkách, protože obě formy závislosti mají určité společné charakteristiky. U netolismu se může jednat o silnou touhu trávit čas online, neustále sledovat novinky na sociálních sítích nebo trávit dlouhé hodiny hraním her. Tyto aspekty budou

podrobněji zkoumány v podkapitole 2.1.

Hýbnerová in Krčmářová (2012) se zabývá vlivem internetu jako kontinuálního a neustále se měnícího zdroje informací a zábavy, a je vnímán jako prostředek, který poskytuje nepřehledné množství dat v reálném čase. Autorka zdůrazňuje, že existuje široká škála způsobů využití internetu a není vhodné jednoznačně označit každého, kdo tráví větší část svého času online, za závislého. Nicméně také upozorňuje na potenciální problémy spojené s nadměrným užíváním internetu. Pokud toto nadměrné používání začne negativně ovlivňovat život jednotlivce, může to mít negativní dopady v různých oblastech jeho života. Tyto komplikace se mohou projevit v osobní sféře, kde hrozí odcizení od vlastní identity a snížení kvality osobního života. Dále mohou ovlivnit psychologické fungování, což může zahrnovat problémy s koncentrací, úzkostí či depresemi. Nadměrné užívání internetu může vést k oddělení od blízkých lidí a omezení kvality mezilidských vztahů, dále dopady v prostředí školy nebo pracoviště, kde nadměrné užívání internetu může vést ke snížení výkonnosti a produktivity. Zmíněnými dopady, které může netolismus způsobit se blíže zabýváme v podkapitole 3.4.

Zmíněné pohledy na netolismus od různých autorů se shodují v tom, že netolismus je závislost na internetu a jeho službách, která může mít vážné dopady na život jednotlivce. Rozdíly mezi pohledy na netolismus se objevují v důrazu na různé aspekty netolismu. Zatímco definice od Státního zdravotního ústavu (2023b) zdůrazňuje potřebu být neustále online a kontrolovat mobilní telefon, definice od APA Dictionary of Psychology (2018) zdůrazňuje různé formy internetové závislosti, jako je posedlost sociálními sítěmi nebo hraním her. Kohoutova (2019) definice se zaměřuje na podobnosti mezi netolismem a tradičními závislostmi na návykových látkách a zdůrazňuje různé projevy závislosti. Hýbnerová in Krčmářová (2012) se zaměřuje na širší kontext internetu jako zdroje informací a zábavy a zdůrazňuje, že ne všichni, kdo tráví hodně času online, jsou automaticky závislí. Tato definice je tedy více flexibilní ve vnímání používání internetu.

Tyto rozdíly odrážejí různé pohledy a přístupy k netolismu. Zatímco jedna definice se může zaměřovat spíše na konkrétní projevy závislosti, jiná může klást důraz na podobnosti s jinými typy závislostí nebo na širší dopady netolismu na život jednotlivce. Porovnání těchto různých přístupů může pomoci lépe porozumět netolismu a jeho dopadům na společnost.

Z uvedených definic se nejvíce přikláním k definici netolismu od APA Dictionary of Psychology (2018), neboť poskytuje komplexní pohled na tento jev. Zahrnuje různé projevy nadměrného užívání internetu, jako jsou posedlost sociálními sítěmi, hraní her a prokrastinace.

2.1 Příznaky netolismu

Jak již bylo zmíněno, netolismus se řadí mezi novodobé nelátkové závislosti, které se projevují různými příznaky. Jedinci trpící touto závislostí mohou mít problémy s tím, jak dlouho tráví čas na internetu. Často chodí pozdě spát z důvodu, že se nedokáží odhrnout od internetu. Mohou pociťovat prázdnotu, frustraci či nepohodu, když nejsou připojeni na internetu. Mohou mít také myšlenky na používání digitálních zařízení i v nevhodných situacích, například ve škole při vyučování nebo v práci. Netolismus může negativně ovlivnit vztahy s rodinou a přáteli, snížit produktivitu a výkonnost v práci nebo ve škole (Hamplová 2019).

Podle Státního zdravotnického ústavu (2023b) netolismus popisují následující prvky závislosti:

1. **„význačnost** – určitá aktivita se stane nejdůležitější v životě člověka a začíná ovládat jeho myšlení, citění a chování,
2. **změny nálady** – v důsledku zapojení se do určité aktivity, které mohou být vnímány jako vyrovnávací strategie za účelem uklidnění se,
3. **tolerance** – proces, při kterém je nutno stále více aktivity k dosažení předchozí míry uspokojení. V praxi tedy např. roste délka času tráveného online,
4. **odvykací příznaky** – ukončení či omezení aktivity se projevuje abstinenčními symptomy,
5. **relaps (znovuvzplanutí)** – tendence opakovat dřívější vzorce závislostního chování,
6. **konflikt** – závislost vyvolává problémy: narušuje např. vztahy v zaměstnání, ovlivňuje prospěch, dochází ke ztrátě kontroly, výčítkám apod. “.

Krejčí (2019) ve své publikaci zmiňuje další rozpoznávání netolismu. Popisuje znaky, jako nedostatek zájmu o jiné aktivity, časté mluvení o digitálních zařízeních, lhaní o čase stráveném u obrazovky s cílem prodloužit dobu strávenou na internetu, výkyvy nálad a projevů abstinenčních příznaků.

„Základem závislosti na internetu je anonymita elektronických transakcí, které poskytují virtuální kontext, jenž kultivuje subjektivní únik před emocionálními obtížemi (např. stres, deprese, úzkost) nebo problematickými situacemi či osobními těžkostmi (např. vyhoření v zaměstnání, studijní problémy, náhlá nezaměstnanost, manželské neshody)“²
(Young 2004 s. 405).

² Doplněno o originální znění: Underlying Internet addiction is the anonymity of electronic transactions that provide a virtual context that cultivates a subjective escape from emotional difficulties (e.g., stress, depression, anxiety) or problematic situations or personal hardships (e.g., job burnout, academic troubles, sudden unemployment, marital discord).

Problematika závislosti na internetu se týká zejména jedinců, pro které se stal internet klíčovou součástí každodenního života a jsou nuceni k odmítnutí od digitálních zařízení. V této situaci dochází k abstinenčním příznakům projevujícím se nejen fyzicky, ale i v podobě nesoustředěných a pronikavých myšlenek. Tito jedinci začínají pociťovat intenzivní potřebu opětovného připojení se k síti, což se projevuje myšlenkami typu „nemohu bez toho být“ (Young 2004).

Rizikovní uživatelé tráví na internetu přibližně třikrát více času než je obvyklé. Často se považuje za kritickou hranici 36–40 hodin týdně věnovaných zábavě a komunikaci na internetu, což představuje 5–6 hodin denně na těchto technologiích (Bachárová a Miovský 2023).

2.2 Virtuální drogy

Mezi virtuální drogy, jak je definuje Státní zdravotní ústav (2023b), patří různé služby, které nám nabízí internet a digitální zařízení. Mezi ně patří sociální sítě, počítačové a online hry, různé internetové služby a dokonce i používání samotných zařízení, jako jsou mobilní telefony, tablety, počítače nebo televize. Kohout (2019) popisuje „virtuální drogy“ s účelem ukázat podobnosti mezi závislostí na virtuálním světě a závislostí na tradičních návykových látkách. Nahrazením termínu „návyková látka“ za „návykový proces“ nám umožňuje lépe pochopit, že i za neustálou touhou sledovat novinky na sociálních sítích, hrát počítačové hry nebo dokonce pocitem stresu při nedostatku přístupu k telefonu stojí podobné mechanismy jako u uživatelů tradičních drog. Tyto potřeby jsou typické i pro osoby trpící závislostí na návykových látkách.

2.2.1 Sociální sítě

Sociální sítě jsou schopny velmi rafinovaně využívat naši zvědavost a touhu po nových informacích a interakci s ostatními. Platformy jako Facebook, Instagram a Snapchat jsou navrženy tak, aby nás lákaly k otevírání našich mobilních telefonů, jen abychom zjistili, zda jsme získali nový „lajk“ nebo komentář. Vývojáři sociálních sítí mají hluboké znalosti o lidském chování, a jsou schopni proniknout přímo do našeho centra odměny, aby nám vytvořili co největší závislost na jejich aplikacích. Tento fakt poukazuje na to, jak důmyslně jsou tyto platformy navrženy a jak jsou úspěšné z ekonomického hlediska. Sociální sítě se tak stávají dalším příkladem toho, jak účinně pronikly až do naší hlavy, podobně jako v případě hazardního průmyslu a výrobců mobilních telefonů (Hansen 2021).

Sociální sítě mohou být prostředím plným rizik a nebezpečí, jako je kyberšikana

a kybergrooming. Tyto problémy mohou vznikat právě z nevhodného chování některých uživatelů, například šířením nevhodného obsahu nebo nevhodnou komunikací s ostatními. Další komplikace mohou vyplývat z právních omezení spojených s provozováním sociálních sítí. Proto většina těchto platform stanovuje minimální věkový limit pro registraci účtu, aby ochránila nezletilé uživatele. Tento věkový limit se může lišit podle konkrétní platformy; například TikTok, Facebook a Instagram vyžadují, aby uživatelé byli starší 13 let (Kopecký, Krejčí 2023).

2.2.2 Digitální hry

Herní svět je dnes neoddelitelnou součástí života mnoha lidí, zejména mladší generace. Více než jen zábava, hry přinášejí do života hráčů různé motivace a vlivy, které ovlivňují jejich myšlení, chování a pocity. Slussareff (2022) se zabývá různými aspekty, proč lidé hrají hry, a jaký vliv má tato činnost na jejich životy. Poukazuje na různé motivy, které nás přivádějí k zapojení se do herního světa, od potřeby něco dokázat až po touhu po sociální interakci či únik z reality a jaký vliv mají tyto motivace na naše každodenní životy. Autorka rozdělila možné motivy do 6 kategorií:

- **Prvním motivem** je potřeba něco dokázat. Hry poskytují dětem a mládeži pocit úspěchu, který jim může chybět v běžném životě. Dokončení herních úkolů a dosažení cílů posiluje jejich sebedůvěru a pocit vlastní důležitosti.
- **Druhý motiv** se týká možnosti rozhodovat sám o sobě. Pro mladé lidi je to období, kdy chtějí převzít větší kontrolu nad svým životem, a hry jim tuto možnost poskytují. Ve virtuálním prostoru mají možnost rozhodovat a přebírat zodpovědnost, což může být odrazem jejich touhy po nezávislosti.
- **Třetí motiv** je potřeba na něco se těšit. Hry nabízejí hráčům neustále nové výzvy a cíle, což může být zdrojem radosti a vzrušení. Tato neustálá očekávání nových zážitků může hry činit přitažlivými.
- **Čtvrtý motiv** se týká přitažlivosti hádanek a rébusů. I přes komplexnost některých her jsou často nejoblíbenější jednoduché hry, které aktivují hráčovu zvědavost a touhu po řešení problémů.
- **Pátým motivem** je sociální interakce. Hraní her může být způsobem, jak strávit čas s lidmi se stejnými zájmy a najít si přátele online. Tato komunita může být pro některé hráče velmi důležitá a poskytovat jim pocit přijetí a uznání.
- **Šestý motiv** se týká úniku. Pro některé lidi jsou hry prostředkem, jak na chvíli uniknout z každodenní reality a zapomenout na starosti. Nicméně je důležité, aby únik nebyl

jediným způsobem, jak se vypořádat se životními problémy, a aby hráči neupadali do závislosti na hrách jako na únikovém mechanismu.

Jak již zmiňujeme, v dnešní době se hraní digitálních her stalo téměř nedílnou součástí našeho každodenního života. Suchá in Jochmanová a Kimplová (2022) vymezuje následnou terminologii v oblasti digitálních her: Videohra je obecný termín pro hry, které se hrají na zobrazovacích zařízeních, jako jsou počítače, konzole a mobilní telefony. Počítačové hry jsou konkrétně hrami, které jsou určeny pouze pro osobní počítače a jsou ovládány pomocí klávesnice, myši nebo jiných vstupních zařízení, a to jak online nebo offline. Konzolové hry jsou navrženy pro speciální herní konzole a obvykle se hrají pomocí ručního ovladače. Naopak mobilní hry představují samostatnou kategorii her, které jsou určeny pro mobilní zařízení, jako jsou telefony, tablety a podobně. Zmíněné druhy her lze seskupit pod termín „digitální či elektronické hry“. Termín „digitální hry“ se používá pro označení elektronických her, které lze hrát na různých obrazovkách, jako jsou tablety, počítače, mobilní telefony apod.

2.3 Důsledky netolismu

Netolismu představuje skutečnou závislost, která může významně ovlivnit životy dětí i dospělých. Dlouhodobé přetrvávání této závislosti může mít závažné důsledky na zdraví a sociální interakce postižených jedinců, obzvláště u dětí, kde nadměrné využívání online aktivit mohou vést například ke špatným výsledkům ve škole. Je proto důležité nebagatelizovat tento problém a hledat pomoc, zejména pokud mají rodiče podezření, že má jejich dítě s netolismem problém (Kulhánek 2020).

Tento problém je důležitý i v kontextu současného výzkumu novodobých nelátkových závislostí, kterému se věnují ve své publikaci Fisher a Škoda (2014). Novodobé nelátkové závislosti se od tradičních závislostí na psychoaktivních látkách odlišují absencí psychosomatické závislosti, přesto vykazují některé podobné symptomy v oblasti psychiky. Tato forma závislosti není dosud jednoznačně definována, což komplikuje identifikaci a přístup k jejímu řešení. Dále autoři zdůrazňují, že tato problematika má významné dopady v různých oblastech, a to konkrétně v oblasti sociální, profesní, psychické a ekonomické. Tato problematika je velmi aktuální a důležitá, zejména z hlediska sociální patologie, toto téma jsme již probírali v 1. kapitole. Nelátkové závislosti mohou mít výrazné společenské důsledky, ovlivňovat mezilidské vztahy a přinášet problémy jak v profesním, tak i v osobním životě.

Nedostatečné uspokojení základních lidských potřeb může přispívat k netolismu. Pro lepší pochopení tohoto fenoménu můžeme využít Maslowovu pyramidu potřeb, kde základnu pyramidy tvoří fyziologické potřeby, jako je spánek, strava apod. Tyto potřeby

však internet sám o sobě neuspokojí, ale může tyto potřeby oddalovat či potlačovat, z důsledku vtažení do dané online aktivity jako hraní počítačových her, brouzdání po sociálních sítí apod. Virtuální komunity vznikající prostřednictvím online her a sociálních sítí, tím dochází k podpoře sociální potřeby, jako je pocit sounáležitosti a uznání. I když jsou tyto potřeby uspokojitelné v reálném světě, mnoho lidí hledá jejich naplnění právě v online světě. Důležitým aspektem není pouze samotné uspokojení potřeb, ale i způsob, jakým je dosaženo (Viewegová 2019; Žufníček 2015).

3 Dítě mladšího školního věku a netolismus

V rámci této kapitoly prozkoumáváme netolismus a jeho výskyt u dětí mladšího školního věku, tedy propojující dvě klíčové dimenze této diplomové práce. Pojem „mladší školní věk“ se obvykle používá pro označení období vývoje dítěte, které zahrnuje přibližně věk od 6 do 11 let. Toto období je charakterizováno mnoha důležitými změnami v psychickém, fyzickém a sociálním vývoji dítěte. V této kapitole se budeme podrobněji věnovat popisu těchto změn, abychom vytvořili pevný základ pro porozumění jeho specifickým potřebám a charakteristikám. Také se zaměříme na vliv digitálních zařízení a internetu na tuto specifickou cílovou skupinu, popisujeme dopady netolismu na celkový vývoj dítěte, včetně možných negativních vlivů na jeho fyzické a psychické zdraví. Dále nás zajímá také role nudy v životě dítěte a její vazba na problematiku netolismu a působení modrého světla vyzařujícího z digitálních zařízení na kvalitu spánku. Kapitola se dále věnuje příčinám vzniku netolismu u dětí mladšího školního věku, zkoumá vliv rodiny, školy a sociálního prostředí na formování této závislosti.

3.1 Vývojové aspekty dítěte mladšího školního věku

Říčan (2021) popisuje období, kdy dítě prochází významnými změnami ve svém životě, tedy ve věku 6–11 let. To je doba, kdy dítě vstupuje do povinné školní docházky, což přináší nové výzvy a otevírá mu dveře k rozvoji jeho myšlení. Nároky na disciplínu, odložení okamžitých potřeb a soustředění se na školní práci jsou výrazně vyšší. Tato etapa je nazývána „**mladším školním věkem**“, kdy se dítě učí přizpůsobit se novým podmínkám a získává možnost uplatnit se ve větším kolektivu. Podle Freuda se psychoanalyticky toto období označuje jako „latentní fáze“, kdy je sexualita dítěte ve slabší míře. Toto období je relativně klidné a šťastné ve srovnání s předchozím a následujícím vyvíjecím obdobím.

Vágnerová a Lisá (2021) pojednávají o mladším školním věku, jako o době, kdy se dítě stává školákem. Nástup do školy je stanoven ve věku od 6–7 let, kdy dochází k různým vývojovým změnám, které jsou důležité pro úspěšné zvládnutí školních požadavků a představují základ školní zralosti. Mladší školní věk řadí do tzv. raného školního věku (6–9 let), kdy si dítě osvojuje nové dovednosti a schopnosti, o kterých se zmiňuje také autor Říčan.

Tyto vývojové aspekty u dítěte mladšího školního věku poukazují na významné změny v jejich životě, včetně adaptace na nové požadavky školního prostředí a rozvoje sociálních dovedností. Tyto změny mohou ovlivnit jejich vztah k internetu a používání digitálních zařízení. Nástup do povinné školní docházky přináší pro děti nové výzvy, jako je vyšší disciplína, potřeba odložit okamžité potřeby a soustředit se na školní práci. Tato změna může

vést k hledání únikových mechanismů, jako je nadměrné používání internetu, kde dostanou právě okamžitou odměnu, například v rámci hraní online her, sledování videí apod. (Říčan 2021). Důležitým aspektem je také zmínka o „raném školním věku“, kdy si děti osvojují nové dovednosti a schopnosti (Vágnerová a Lisá 2021). Je možné, že nedostatečná schopnost zvládat nové výzvy a požadavky může vést děti k úniku do světa internetu, kde se mohou cítit pohodlněji a úspěšněji.

3.2 Volný čas dítěte mladšího školního věku

Škola a s ní související povinnosti ovlivňují volný čas dětí mladšího školního věku. Škola zabírá velkou část dne a spolu s domácími úkoly zabere většinu dne, včetně základních potřeb jako spánek, jídlo a hygiena. Nicméně, tím, že dětem zabere tolik času, jim také vytváří určité množství volného času. Děti využívají tento volný čas zejména k hraní. Avšak děti ve školním věku začínají preferovat realističtější hry s přesnějším napodobením skutečnosti (Říčan 2021).

V dnešní době dětem volný čas ovlivňují ve velké míře moderní technologie. Tyto technologie poskytují dětem snadný a rychlý přístup k aktivitám, které nejenže odvracejí nudu, ale také jim nabízejí únik od osobních či vrstevnických problémů. Je pro ně tedy jednoduché nahradit nepříjemné pocity něčím, co jim přináší uspokojení či pocit štěstí takřka hned. Riziko netolismu se objevuje především u dětí kolem 10.–12. roku. Avšak předpoklady k této závislosti mohou vznikat již v mladším věku, kdy jsou děti vystaveny digitálním zařízením už od útlého věku. Dále je klíčové, jaký přístup rodiče zvolí při používání těchto zařízení (smartphone, tablet apod.) a jakým způsobem sami rodiče slouží svým dětem jako vzor v této oblasti. U dětí v předpubertálním věku (9–11 let) má nastavení jasných hranic a pravidel významný vliv na vytváření správných návyků. Pro starší děti v období puberty však může být tento proces komplikovanější a vyžadovat citlivější přístup. Nedostatek důsledné a láskyplné výchovy s jasnými pravidly a hranicemi může vést k nežádoucímu chování, včetně možné závislosti na digitálních zařízeních (Bachárová a Miovský 2023).

Děti, které se setkávají s různými obsahy ve světě médií vnímají tyto materiály odlišným způsobem než dospělí. Příkladem jsou různé audiovizuální příběhy v televizi, na YouTube, TikToku apod. Tyto příběhy jsou pro děti více atraktivní než tištěná verze. Děti v mladším školním věku mají tendenci vnímat svět realisticky, jak již zmiňujeme výše, přičemž ještě nemají plně vyvinutou schopnost kriticky hodnotit informace nebo rozpoznat různé literární prvky jako ironii a sarkasmus. Také často následují vzorce chování svých vrstevníků, vzorů a autorit, proto jsou k vlivům médií náchylnější. Jejich pohled na svět a hodnoty se formují pod

vlivem obsahu, který konzumují, a to může mít dalekosáhlé dopady na jejich názory a chování. V této etapě rozvoje je důležité si uvědomit, že děti přikládají médiím významnou váhu, což ovlivňuje jejich vnímání reality. Vědomý přístup k výběru mediálního obsahu a podpora kritického myšlení jsou klíčovými faktory výchovy, které mohou pomoci utvářet vyvážený pohled dětí na svět (Krčmářová, Vacková in Krčmářová et al. 2012).

3.3 Netolismus a jeho výskyt u dítěte mladšího školního věku

Netolismus, jak již zmiňujeme v 2. kapitole je specifická psychická závislost spojená s používáním virtuálních médií a služeb. Tato závislost je častá zejména u mladé populace, převážně ve věkové kategorii 20–35 let. Podobně jako u gamblersů, i netoman (člověk závislý na internetu) vykazuje ztrátu kontroly nad svým chováním a touhu po činnostech, které vyvolávají příjemné nebo vzrušující pocity. Internet poskytuje široké možnosti, jako jsou možnosti sociální interakce, online nákupy, aukce, sexuální obsah, hry a další. Činnosti, které byly dříve spojeny s reálným světem, se nyní přesouvají do virtuálního prostoru. Zvláštní pozornost je věnována rizikům spojeným s používáním sociálních sítí, kde může docházet k uvedení osobních informací a kontaktů, čímž se vystavuje ohrožení ze strany potenciálních útočníků/predátorů. **Děti jsou považovány za nejohroženější skupinu, zejména ve věku 9–16 let.** S tím, jak dítě stárne, stoupá jeho aktivita na sociálních sítích. Je tedy důležité tuto věkovou skupinu varovat před negativními dopady nadměrného používání virtuálních médií a zdůraznit potřebu osvěty a prevence, zejména v oblasti bezpečného užívání internetu, zvláště u zmíněné mladé populace (Kraus b.d.).

Vlivem moderní technologie a internetu mají děti snazší přístup k informacím a zábavě, což může při velkém množství užívání těchto prostředků mít za následek snížení trpělivosti, hravosti a kreativity. Důležitou roli zde mají rodiče, kteří se mohou podílet a dohlížet, co jejich ratolesti na internetu vyhledávají. V určité míře ale toto jednání může být kontraproduktivní ve smyslu, že rodiče dítě kontrolují příliš či mu nechávají volnou ruku (Krejčí 2019). Sekot (2010 s. 33) doplňuje, že *„Oblast duševních obtíží z důvodu přehlcování informacemi vede ke zhoršování kvality a pozornosti a u malých dětí se upozorňuje i na možné narušení přirozeného harmonického vývoje cestou ztráty intelektuálních schopností, postupnou ztrátou přirozené vzájemné verbální interakce a sociální komunikace: Počítač se stává náhražkou osobních kontaktů“*.

Krejčí (2019) dále uvádí jistá rizika spjatá s online světem, kde dochází často například ke kyberšikaně, proto je důležité dětem stanovit jistá pravidla a hranice, aby byla chráněna a vedena k bezpečnému a zdravému využívání internetu. Je důležité podotknout, že děti dnes

tráví více času v online prostoru než venku, což může mít negativní vliv na jejich fyzický a sociální vývoj. Je důležité najít rovnováhu mezi online a off-line světem a vytvořit tak bezpečné a podpůrné prostředí.

3.4 Dopad netolismu na vývoj dítěte, včetně možných negativních dopadů na jeho fyzické a psychické zdraví

Současný pokrok v digitálních zařízeních nese s sebou mnoho přínosů, avšak zároveň přináší i různorodá rizika, zejména v kontextu návykového chování a nadměrného zapojení uživatelů, především dětí, do digitálního světa (Nešpor 2018). Netolismus je často podceňován, přestože je velmi rozšířen už u dětí mladšího školního věku. Děti často ignorují rodičovské zákazy ohledně používání digitálních zařízení, vstávají brzy ráno nebo zůstávají dlouho vzhůru. Dále prolongované (dlouhodobé) sezení před počítačem může vést k celé řadě tělesných potíží, zvláště v oblasti pohybového aparátu. Tato závislost může mít závažné důsledky na pohybový aparát, jedinci často trpí bolestmi krční páteře, ramenou, bederní části páteře, drobných kloubech a zápěstích. Tyto obtíže jsou často způsobeny dlouhodobým a opakovaným namáháním těchto částí těla při práci s klávesnicí a myší či koukáním do telefonu a tabletu apod. Kromě toho sedavý životní styl spojený s dlouhodobým sezením může přispět k dalším problémům jako je obezita, cukrovka a srdeční onemocnění. Práce s monitorem může způsobovat syndrom počítačového vidění, který zahrnuje bolesti očí, pálení, zarudnutí očí a další obtíže spojené s očima. Děti, které často tráví dlouhé hodiny u počítače, mohou vykazovat příznaky astigmatismu, což je oční vada. Tyto oční problémy jsou často doprovázeny bolestmi hlavy, to může ovlivnit celkovou pohodu a výkonnost jedince. Je důležité dbát na správné nastavení pracovního prostředí, pravidelné odpočinky očí a cviky pro pohybový aparát, aby se minimalizoval negativní dopad dlouhodobého užívání digitálních zařízení na zdraví (Žufníček 2015; Vališová a Kovaříková 2021).

Nešpor (2018) ve své publikaci zmiňuje specifická rizika spojená s používáním digitálních zařízení, s důrazem na faktory blízké návykovému chování. Možná rizika:

- spojená s **počítačovými hrami**, zejména v kontextu dětí, včetně negativních dopadů na školní výkon, sociální dovednosti a fyzické zdraví. Tyto hry mohou obsahovat prvky násilí a riziko pro zdravý vývoj.
- Další aspekt se týká internetu jako nástroje pro **hazardní hry**, který může přecházet do patologického hráčství a generovat problémy spojené s hraním na internetu.
- Problematika **internetové pornografie** je rovněž diskutována, s důrazem na její vysokou návštěvnost a zdánlivou anonymitu, která může mít podle některých představ

podíl na přitažlivosti těchto stránek. Přestože se mluví o anonymitě, provozovatelé serverů mají schopnost monitorovat uživatelskou aktivitu.

- Pozornost je věnována také **nadměrným diskusím na sociálních sítích**, které mohou vést k oslabení skutečných vztahů a propadu do povrchních internetových interakcí.

Kopecný a Szotkowski (2018) popisují další negativní dopady nadměrného používání digitálních zařízení, která spojují s termínem „kybernemoci“. Tyto kybernemoci mohou negativně ovlivňovat jak fyzické, tak psychické zdraví. Následně uvedeme několik příkladů kybernemoci:

- Bolest spojená s užíváním tabletu nebo smartphonu, nazývaná jako **„tabletové rameno“** vzniká v důsledku nepřirozené polohy těla. Při této aktivitě dochází k nadměrnému sklonu hlavy a krční páteře, což může způsobit přetížení ramenních svalů a vyvolat bolesti v oblasti hlavy, paží, předloktí a rukou.
- Problém nazvaný **„syndrom esemeskového krku“** se objevuje při nesprávném držení těla během psaní textových zpráv nebo procházení internetu na smartphonu.
- **„Syndrom počítačové myši“** postihuje jedince, kteří pracují s počítačovou myší, tabletem nebo telefonem. Tento syndrom způsobuje přetížení vazivových struktur a svalů v oblasti ruky, zápěstí a předloktí. Příznaky tohoto stavu jsou zjevné v podobě bolesti v oblasti zápěstí, což způsobuje ztuhlost a omezenou schopnost pohybu prstů. Kromě toho dochází k postupné ztrátě síly v dané oblasti, což ovlivňuje schopnost provádět běžné úkony, jako je držení předmětů nebo pohyb kloubů. Tento stav také může zahrnovat sníženou pružnost kloubů, což má za následek omezenou schopnost provádět plynulé a bezbolestné pohyby v postižené části těla.

3.4.1 Působení modrého světla na kvalitu spánku

Každý den je naše tělo řízeno různými faktory, které ovlivňují, jak se cítíme a jak fungujeme. Jedním z těchto faktorů je množství světla, kterému jsme během dne vystaveni. Důležitou úlohu v tomto procesu hraje hormon zvaný melatonin, který se produkuje v mozku v tzv. epifyze. Jeho hladina v našem těle během dne kolísá: večer stoupá a v noci dosahuje vrcholu, což je signál, že je čas jít spát. Večer je klíčový čas, kdy se naše tělo začíná připravovat na spánek, jak fyzicky, tak mentálně. Nicméně nadměrné osvětlení, zejména modré světlo, může tuto produkci melatoninu narušit a způsobit problémy se spánkem. Používání mobilních telefonů a jiných digitálních zařízení, které zmíněné modré světlo vyzařují může před spaním negativně ovlivnit kvalitu našeho spánku. Modré světlo, které tyto zařízení vydávají,

tlumí produkci melatoninu a posouvá biologický čas našeho těla, což komplikuje proces usínání a může mít tak negativní dopad na naše zdraví. Během spánku dochází k aktivnímu zpracování informací a vzpomínek, detoxikaci mozku a tvorbě nových mozkových buněk. Nedostatek kvalitního spánku může také vést ke snížení produkce důležitých hormonů, jako je například hormon růstu, což může mít vliv zejména u dětí na jejich růst a vývoj (Panda 2020; Hansen 2021).

Centers for Disease Control and Prevention (dále CDC) doporučuje, aby děti ve věku 9–12 let spaly ideálně mezi 9 až 12 hodinami denně. Tato doporučení jsou respektována na celém světě a zdůrazňují důležitost dostatečného spánku pro zdraví a celkový rozvoj dětí v tomto věku. Tato doporučení jsou všeobecně uznávána a zdůrazňují důležitost dostatečného spánku pro zdraví a celkový rozvoj dětí v tomto věku. Proto je důležité sledovat čas strávený před obrazovkou a přijímat opatření ke snížení této aktivity, což může podpořit zdravý spánek u této mladé populace (Kalman 2018).

3.5 Proč je nuda důležitá?

Dnešním dětem jsou digitální zařízení dostupná již od útlého věku, často kolem tří let, někdy i dříve. Tímto způsobem se od mala učí, že když nastane nuda, stačí jim jednoduše pohnout prstem po obrazovce a ihned se nudy zbaví. To jim poskytuje okamžité uspokojení, aniž by se museli spoléhat na vlastní kreativitu a fantazii, a našli zábavu jiným způsobem, jako je třeba hraní, zpívání nebo různé venkovní aktivity. Tato závislost na digitálních zařízeních může v dospělosti způsobit problémy, protože mnoho lidí ztrácí schopnost „umět se nudit“, pouze sedět a koukat do zdi, proto sahají po digitálních zařízeních, kde nudu rychle zaženou (Krejčí 2019).

Jak již bylo zmíněno, děti jsou nyní více vystaveny rychlým a zábavným podnětům, což může negativně ovlivnit jejich schopnost soustředění se ve škole. Děti projevují neklid a mají obtíže udržet pozornost ve škole, což negativně ovlivňuje jejich schopnost se učit. I když by se mohlo zdát, že je nuda nežádoucí, je důležité si uvědomit, že jsou děti v současné době vystaveny nepřetržitému proudu podnětů a informací. Toto nadměrné přijímání podnětů a informací může způsobit, že si děti ani neuvědomují potřebu a význam občasně nudy. Nicméně nuda má v rozvoji dítěte podstatnou roli. Během nudění se mohou učit vytvářet vlastní zábavu, rozvíjet kreativitu a objevovat své nové zájmy, což je podstatná část vývoje dítěte mladšího školního věku. Dále je kladen důraz na odměny, které děti získávají téměř okamžitě, příkladem může být nadměrné sledování krátkých a rychlých videí na YouTube nebo TikToku ve volném čase dětí. Díky těmto videím mohou být děti zvyklé na okamžité a pestré vizuální

stimulace. To může negativně ovlivnit jejich schopnost soustředění se na méně vizuálně stimulující aktivity, jako je například čtení knih nebo řešení domácích úkolů. Naopak, když mají děti příležitost zažít občasnou nuda, mohou objevit radost a hlubší uspokojení v aktivitách, které vyžadují trpělivost a pozornost. Například, když mají chvíli klidu a nejsou zahlceny vnějšími podněty, mohou se ponořit do čtení knihy, rozvíjet své myšlení a fantazii, což má pozitivní vliv na jejich schopnost porozumět složitějším obsahům ve škole. Tímto způsobem hraje nuda klíčovou roli ve vyvíjejícím se mentálním a kreativním rozvoji dětí (Krejčí 2019). V *Psychology Today* (2023) uvádí konkrétní příklady, které nuda přináší. Ta může být silným impulzem k pozitivním změnám, protože nás může vést k novým nápadům, hlubšímu přemýšlení a rozvinutí kreativity. Nuda může dětem také nabídnout neočekávané možnosti učení a osobního růstu. Pokud se děti nudí a jsou nuceni se zabavit jinak než koukáním do obrazovek, začnou hledat nové způsoby, jak dosáhnout toho, aby se nenudila. Tímto způsobem se učí rozvíjet zmíněnou kreativitu, dále komunikovat s ostatními a řešit různé překážky. V dnešní době, kdy jsme neustále obklopeni digitálními zařízeními, je důležité si občas od těchto obrazovek odpočinout. Trávení u monitorů a displejů ve velkém množství může mít negativní dopad na naši pohodu a tak zvyšovat úroveň stresu, čemuž můžeme předejít odmlkou právě od těchto obrazovek.

3.6 Příčiny netolismu u dětí mladšího školního věku, včetně vlivu rodiny, školy a sociálního prostředí

Závislost na internetu představuje rozsáhlý fenomén, který lze zkoumat z různých úhlů pohledu. Sociokulturní faktory hrají klíčovou roli při formování této závislosti. Lidé často sklouzávají k závislosti na internetu z důvodů vlivu rodiny, sociálního prostředí a kultury. Například někteří mohou používat internet jako únik před problémy doma, jako jsou rodinné konflikty. Jiní zase mohou sáhnout po online interakcích jako způsobu, jak nahradit nebo kompenzovat nedostatek sociálních vztahů ve svém každodenním životě. Celkově řečeno, různé aspekty rodinného, sociálního a kulturního prostředí mohou podporovat to, že se lidé příliš ponořují do online světa. Významnou roli hraje i nápodoba, kdy děti a mladiství kopírují vzory svých rodičů či vrstevníků, kteří intenzivně používají internet. Sociální vliv vrstevníků představuje klíčový faktor při zkoumání intenzivního zapojení do online aktivit. Kamarádi mohou vytvářet očekávání ohledně toho, jak využívá a jak často je jedinec na internetu, což na něj může vytvářet tlak, aby se více angažoval v online prostředí. Tato forma sociálního tlaku může být významným motivátorem pro jedince, zejména v období, kdy je důležitá schopnost navazovat a udržovat sociální vztahy. Prostředí, v němž jednotlivec využívá internet,

má výrazný vliv na rozvoj a ukotvení závislosti na těchto zařízeních (Price 2011).

V kontextu širší problematiky užívání internetu dětmi je klíčové se zaměřit na roli rodičů, kteří často poskytují svým potomkům mobilní zařízení za účelem zábavy. To však vyžaduje pečlivé posouzení obsahu, se kterým se děti na internetu setkávají, a to včetně sledování krátkých videí například na TikToku, Youtube, hraní online her či sledování pohádek/filmů. Je nezbytné si být vědom toho, že tato forma zábavy ovlivňuje hodnoty a vzory chování, které si děti vnitřně ztotožňují do svého každodenního života, jak již zmiňujeme v předešlém textu. S nežádoucím obsahem jsou úzce spojené algoritmy, které aktivně navrhnou další obsah k sledování a mohou částečně ovlivňovat děti. Tyto algoritmy s vysokou efektivitou navrhnou další a další videa k zhlédnutí, s cílem udržet u dítěte (diváka) co nejdelší časovou angažovanost (Ptáček 2023).

4 Prevence závislostního chování – netolismu

Poslední kapitola teoretické části diplomové práce se věnuje otázce prevence závislostního chování, s důrazem na prevenci netolismu u dětí mladšího školního věku. Popisujeme možnosti prevence a léčby této specifické formy nelátkové závislosti. Dále se zaměřujeme na strategii vzdělávací politiky České republiky do roku 2030+ a na mediální výchovu a jejich potenciální dopad na prevenci netolismu. Dále je cílem této kapitoly poukázat na možná preventivní opatření v oblasti netolismu s ohledem na konkrétní cílovou skupinu, tedy dětí mladšího školního věku.

Hansen (2021) poukazuje, že pro naše fyzické i duševní zdraví je klíčové se zaměřit na činnosti, které nám přinášejí radost a uspokojení. Když nám bude tato radost odebrána, začneme pociťovat zvýšený stres, úzkost či frustraci. Tyto pocity mohou vyplývat z nedostatečně uspokojených potřeb, které jsme zvyklí uspokojovat prostřednictvím digitálních zařízení. Nepřiměřené množství času strávené online může negativně ovlivnit naše psychické zdraví. Je proto důležité si být vědomi frekvence a intenzity používání těchto zařízení, abychom předešli jejich negativnímu dopadu na naše blaho. Zejména je třeba dbát na to, jak dlouho tráví děti čas online, a aktivně předcházet vzniku závislosti (netolismu), aby se tak předešlo možným problémům v budoucnosti.

Dnešní digitální svět nabízí dětem mnoho příležitostí, ale současně přináší i riziko vzniku netolismu. Tato problematika vyžaduje systematický přístup k prevenci a podpoře dětí v rozvoji zdravého vztahu k digitálním zařízením. Jedním z klíčových bodů je včasné zjištění varovných signálů o kterých se zmiňujeme v podkapitole 2.1. Rodiče a členové rodiny by měli být zapojeni do sledování a posuzování těchto známek varovných signálů. Důležitá je také komunikace a aktivní spolupráce v rámci rodiny. Součástí prevence je také stanovení jasných pravidel pro práci s počítačem a internetem, a důraz na jejich dodržování. Například umístění počítače do prostoru, kde je viditelný pro rodiče a může snížit riziko nevhodného užívání a umožní lépe monitorovat čas strávený online. Podpora rozvoje jiných zájmů a činností dětí, které nejsou spojeny s digitálními zařízeními, může přispět k omezení nadměrného užívání internetu. V neposlední řadě je důležité zdůraznit potřebu včasného vyhledání odborné pomoci, zejména psychologické, v případě jakýchkoli duševních nebo jiných problémů, které by mohly vzniknout u dítěte v důsledku jeho digitální aktivity (Nešpor 2018).

4.1 Možnosti prevence a léčby netolismu

Vondráčková in Blinka et al. (2015) se zabývají problematikou prevence a léčby závislosti na internetu. K prevenci netolismu zmíníme specifické dovednosti, které by měly být osvojeny u osob ohrožených touto závislostí, ty jsou rozděleny do čtyř základních oblastí:

1. **Dovednosti spojené s užíváním internetu:** Zahrnují kroky a aktivity, jejichž cílem je omezit pozitivní očekávání spojená s používáním online aplikací, které mohou vyvolat závislost. Poskytování podpory pro zodpovědné a kontrolované používání internetu nebo dokonce úplnou abstinenci od aktivit, které mohou představovat riziko závislosti.
2. **Dovednosti spojené se zvládnutím stresu a emocí:** Zahrnují rozvoj individuálních strategií pro zvládnutí stresu, zlepšení regulace a zvládnutí emocí, snížení vnitřní agresivity, podpora pozitivních charakterových vlastností a posílení důvěry v sebe sama.
3. **Dovednosti spojené s interpersonálními situacemi:** Ty se zaměřují na schopnost porozumět ostatním lidem, zlepšit jejich vnímavost a porozumění. Důležitým bodem je také schopnost rozpoznat emoce u druhých, být empatický a posílit sociální dovednosti.
4. **Dovednosti spojené s denním režimem a využíváním volného času,...:** Zahrnují podporu pro pravidelnou školní docházku, efektivní plánování a aktivní účast na volnočasových aktivitách.

Prevence a léčba závislosti na internetu by měla zahrnovat nejen práci s rodinou, ale zaměřit se také na osoby, které jsou také ohroženy touto formou závislosti. Důležitou roli hraje zvýšená komunikace v rodině a zvýšení času stráveného s dětmi. Rodiče by měli jevit větší zájem o online aktivity svých dětí a věnovat více času k podpůrnému monitorování jejich internetového chování. Podstatnou část by měli zastoupit také pedagogové v poskytování informací a dovedností v rámci preventivních intervencí spojené s užíváním internetu.

4.2 Strategie vzdělávací politiky České republiky do roku 2030+

Strategie vzdělávací politiky České republiky do roku 2030+ (dále strategie 2030+) je klíčový dokument pro rozvoj české vzdělávací soustavy. Je zaměřena na modernizaci vzdělávání, aby jedinci byli připraveni na výzvy 21. století. Hlavní cíle zahrnují proměnu obsahu vzdělávání, podporu rovného přístupu ke kvalitnímu vzdělávání a snižování sociálních nerovností. Strategie reflektuje současné trendy, jako je průmyslová revoluce a environmentální změny, a klade důraz na transparentnost a zapojení veřejnosti

(Fryč et al. 2020). Naším cílem je zaměřením se na digitální vzdělávání v souvislosti se zaměřením naší diplomové práce. Prioritně se budeme věnovat modernizaci vzdělávacího systému v oblasti digitální gramotnosti.

Digitální přeměny se stávají klíčovým prvkem současné společnosti a ekonomiky, a s ní souvisí i nezbytnost přizpůsobení vzdělávacích strategií. V kontextu strategie 2030+ je zdůrazněna významná role digitálního vzdělávání. Tato strategie klade důraz na to, že schopnost žáků efektivně využívat digitální zařízení je klíčovým faktorem vzdělávacího procesu. **Základní myšlenkou je, že vzdělávání by mělo připravit žáky na odpovědné a efektivní využívání digitálních zařízení ve vzdělávání, práci a zábavě.** Kromě pouhého ovládnutí nástrojů je podtrženo také **kritické hodnocení informací** a schopnost vyhledávat relevantní data v digitálním prostředí. Významným aspektem této strategie je také **posílení digitální gramotnosti** všech žáků a podpora **digitálních kompetencí pedagogů**. Strategie 2030+ klade důraz na integrovaný přístup k digitálním zařízením ve vzdělávání napříč všemi oblastmi, nikoli pouze v rámci výuky informatiky. Zároveň se uvádí, že by měli být učitelé vybaveni schopnostmi efektivně pracovat s digitálními zdroji a plánovat využití digitálních zařízení v různých fázích učebního procesu. Strategie 2030+ rovněž zdůrazňuje potřebu prevence digitální propasti a snižování nerovností v digitálním vzdělávání. Zde je klíčová role vzdělávacího systému, který by měl aktivně pracovat na zamezení digitálního vyloučení žáků bez ohledu na jejich socioekonomické, zdravotní nebo jiné znevýhodnění. Strategie 2030+ ukazuje na potenciál digitálních zařízení k vyrovnání vzdělávacích nerovností a zdůrazňuje významné místo digitálního vzdělávání ve 21. století (Fryč et al. 2020).

Digitální transformace, jak je reflektována ve strategii 2030+, se věnuje klíčovými aspektům digitálního vzdělávání, s důrazem na rozvoj dovedností žáků a učitelů v rámci digitálního prostředí. I přesto, že strategie 2030+ nezmiňuje jasně prevenci nadměrného užívání internetu (netolismu), některé její principy však mohou být interpretovány a aplikovány k podpoře zdravého vztahu s digitálními zařízeními.

- **Odpovědné používání digitálních zařízení:** Strategie zdůrazňuje potřebu, aby žáci byli schopni zodpovědně a vhodně využívat digitální zařízení. Tento princip může být rozšířen o schopnost uvědomělého řízení času stráveného online, což je relevantní pro prevenci nadměrného užívání internetu, na toto téma se zaměřuje v podkapitole č. 5.1.
- **Kritické hodnocení informací:** Strategie klade důraz na rozvoj dovednosti kritického hodnocení informací. Tuto dovednost lze rozšířit na schopnost kriticky posuzovat obsah na internetu, což může přispět k prevenci případné závislosti na online aktivitách.

- **Rovnováha mezi online a offline činnostmi:** Přestože strategie není přímo formulována s ohledem na netolismus, lze z ní vyvozovat podporu pro vyvážený přístup mezi online a offline aktivitami. Tento princip může být diskutován v kontextu prevence nadměrného užívání internetu.
- **Posílení digitální gramotnosti:** Zdůraznění v strategii rozvoje digitální gramotnosti může být interpretováno i jako podpora osvěty o rizicích spojených s nadměrným užíváním internetu a digitálních technologií.

4.3 Mediální výchova v RVP ZV

„Rámcové vzdělávací programy:

- vycházejí z nové strategie vzdělávání, která zdůrazňuje klíčové kompetence, jejich provázanost se vzdělávacím obsahem a uplatnění získaných vědomostí a dovedností v praktickém životě;
- vycházejí z koncepce společného vzdělávání a celoživotního učení;
- formulují očekávanou úroveň vzdělání stanovenou pro všechny absolventy jednotlivých etap vzdělávání;
- podporují pedagogickou autonomii škol a profesní odpovědnost učitelů za výsledky vzdělávání“ (RVP ZV 2023, s. 6).

V Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání (dále RVP ZV) zauímají významné místo průřezová témata. Tyto témata představují klíčové aspekty současného světa a stávají se nedílnou součástí vzdělávání. Obsah průřezových témat je propojen s různými vzdělávacími oblastmi a umožňuje integraci vzdělávacího obsahu a rozvoj klíčových kompetencí žáků. Škola má povinnost zařadit všechna průřezová témata do vzdělávacího procesu, přičemž je důležité, aby byla tato témata propojena s obsahem konkrétních vyučovacích předmětů. Realizace průřezových témat má klíčový vliv na osobnostní a charakterový rozvoj žáků a jejich schopnost aplikovat naučené dovednosti v různých situacích. Mezi průřezová témata řadíme: osobnostní a sociální výchova; výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech; výchova demokratického občana; multikulturní výchova; environmentální výchova a mediální výchova (RVP ZV 2023). Vzhledem k tématu naší diplomové práce se zaměříme na mediální výchovu.

Média jsou nedílnou součástí moderní společnosti a jejich vliv na jednotlivce i celou společnost je stále výraznější. Proto je důležité, aby vzdělávací systém věnoval pozornost mediální výchově již v základním vzdělávání. Mediální výchova poskytuje žákům nezbytné znalosti a dovednosti kriticky přistupovat k mediálním sdělením a efektivně s nimi pracovat.

Cílem mediální výchovy je vybavit žáky základními schopnostmi analyzovat, interpretovat a vyhodnocovat mediální obsah. To zahrnuje schopnost nejen pochopit, jak média fungují a jaký mají vliv ve společnosti, ale také schopnost rozpoznat manipulativní taktiky používané v mediálních sděleních a kriticky je posoudit. Mediální výchova je navržena tak, aby propojovala různé vzdělávací oblasti, jako jsou jazyk a jazyková komunikace, umění a kultura a digitální zařízení. Tímto způsobem se žákům poskytuje komplexní vhled do role médií ve společnosti a umožňuje jim rozvíjet nejen mediální gramotnost, ale i kritické myšlení a schopnost sebevyjádření. V rámci mediální výchovy je klíčové také posilování hodnotových postojů žáků, jako je respekt k různorodosti názorů, odolnost vůči stereotypům a schopnost eticky zodpovědného jednání v mediálním prostředí. To vše má za cíl připravit žáky na aktivní a informovanou účast ve společnosti, která je stále více propojená prostřednictvím médií (RVP ZV 2023).

Děti jsou často vystaveny veliké škále mediálních obsahů a je důležité, aby byly schopny se s nimi kriticky a efektivně vypořádat. Skutečnost, že problematika netolismu má významný dopad na děti a může ovlivnit jejich fyzické i duševní zdraví, sociální interakce a školní výkon jež zmiňujeme v podkapitole č. 3.4. Mediální výchova může hrát klíčovou roli v prevenci a řešení problémů spojených s netolismem tím, že dětem poskytne znalosti a dovednosti potřebné k vědomému a odpovědnému užívání médií. Mediální výchova dále může přispět k celkovému rozvoji dětí mladšího školního věku. Kromě získání mediální gramotnosti a kritického myšlení může mediální výchova také podporovat rozvoj komunikačních dovedností, sebevyjádření a sociálních kompetencí.

4.4 Národní strategie primární prevence rizikového chování

V České republice se primární prevence zaměřuje na prevenci rizikového chování ve třech různých úrovních, přičemž každá úroveň oslovuje specifickou skupinu a měří její úroveň ohrožení. Rozhodujícím faktorem pro volbu intenzity programu, prostředků a nástrojů je míra rizikového chování v dané skupině. Obecně platí, že s rostoucí hloubkou a intenzitou programu se zvyšují nároky na vzdělání a odbornost pracovníka. Některé specializované programy vyžadují dokonce psychologické a poradenské vzdělání. Nyní si přiblížíme primární prevence ve třech úrovních:

- **Všeobecná primární prevence** cílí na běžnou populaci dětí a mládeže, bez rozdělování na rizikové skupiny. Klade důraz především na věkové složení, případně na sociální faktory, jako je rodinné prostředí, úroveň sociální podpory a ekonomická situace apod. Na této úrovni se využívají tematické programy s metodikou, které mají zabránit

nebo oddálit rizikové chování.

- **Selektivní primární prevence** směřuje k identifikaci skupin s vyšším rizikem projevů rizikového chování. Tyto skupiny jsou určovány na základě různých faktorů, včetně biologických, psychologických a sociálních. Pracuje se s menšími skupinami nebo jednotlivci a zaměřuje se na posilování sociálních dovedností a vztahů prostřednictvím intenzivních skupinových programů, například se specifickými sociálně–psychologickými programy posilující sociální dovednosti.
- **Indikovaná primární prevence** se zaměřuje na jednotlivce nebo skupiny s výraznými rizikovými faktory nebo již projevy rizikového chování. Cílem je zachytit problémy co nejdříve, provést potřebnou diagnostiku a zahájit specifické intervence.

Každá úroveň prevence má své výhody a nevýhody. Všeobecná prevence zasahuje velký počet účastníků, ale s malými dopady na jednotlivce. Naopak selektivní a indikovaná prevence mají větší přínos pro konkrétní skupiny či jednotlivce, soustředí se na řešení problémů od samého začátku. Avšak nevýhodou těchto přístupů může být obtížnost identifikace jednotlivců ve větších skupinách a může nastat situace, že jedinci kteří nespádají do rizikových skupin označení budou stejně (Česká republika 2019).

V této podkapitole jsme se zabývali Národní strategií prevence rizikového chování, v rámci naší diplomové práce můžeme dané tři úrovně implementovat do souvislosti s nadměrným užíváním internetu a digitálních zařízení.

- V rámci všeobecné primární prevence by měl být hlavním cílem informovat běžnou populaci, zejména děti a mládež o negativních dopadech přehnaného užívání internetu. Důraz je kladen na vyvážené využívání online a offline času a podporu v rozvoji zdravých životních návyků.
- Selektivní primární prevence by se pak zaměřovala na identifikaci skupin jedinců s vyšším rizikem nadměrného užívání internetu, jako jsou například ti, kteří projevují problémy se sociální integrací. Programy by byly navrženy tak, aby posilovaly sociální dovednosti a podporovaly zdravé mezilidské vztahy.
- Indikovaná primární prevence by se soustředila na jednotlivce nebo skupiny, které již vykazují známky závislosti na internetu. Cílem této úrovně by bylo identifikovat problémy co nejdříve a poskytnout specifické intervence, které by pomohly omezit negativní dopady internetové závislosti.

II EMPIRICKÁ ČÁST

Poslední částí naší diplomové práce je část empirická. Ta je složená celkem ze 4 kapitol a navazuje na teoretickou část.

Úvodní **pátá kapitola** popisuje zhodnocení aktuálního stavu dané problematiky. Zaměřujeme se na námi vybrané výzkumy zabývající se netolismem u dětí mladšího školního věku. Tato kapitola nám poskytuje důležité informace a kontext pro další části naší práce.

V **šesté kapitole** popisujeme cíle a otázky našeho výzkumného šetření, výběr vzorku výzkumného šetření a metodu sběru dat. Tím představujeme náš výzkumný rámec a způsob, jakým postupujeme při sběru dat.

Sedmá kapitola se věnuje interpretaci výsledků našeho výzkumu, které jsou prezentované pro přehlednost pomocí tabulek a grafů. Poslední část této kapitoly je věnována testováním našich hypotéz.

Poslední **osmá kapitola** je věnována diskusi. Zde zhodnocujeme naše získaná data a porovnáváme je s předešlými daty uvedenými v kapitole č. 5. Tato kapitola nám umožňuje lépe pochopit význam a interpretaci našich výsledků.

5 Zhodnocení aktuálního stavu zkoumané problematiky

Zhodnocení aktuálního stavu dané problematiky poslouží jako základ pro následující rozbor a diskusi v rámci naší diplomové práce. Nyní se podíváme na některé výzkumné studie, které přinesou hlubší porozumění této problematice.

Nadace O2 ve spolupráci s výzkumnou agenturou NMS Market Reascher provedly studii s názvem „**Děti online. Když rodiče nic netuší...**“ v období od 28. dubna do 15. května **2023** pomocí online dotazníkového šetření, které se zaměřilo na tři skupiny. Z této studie se zaměříme na výsledky jedné skupiny a to týkající se dětí ve věku 8–15 let, které se účastnilo 407 respondentů. Z výzkumu vyplývá, že 22 % dětí kontroluje svůj mobilní telefon každou hodinu a 36 % dětí si myslí, že by jejich život byl lepší, kdyby trávily méně času na telefonu. Průměrně děti stráví denně u obrazovky svého mobilního telefonu kolem 3,5 hodiny. Další část studie se zaměřila na aktivity prováděné dětmi na mobilním telefonu. Zjistilo se, že 50 % z nich si píše s kamarády, 43 % tráví čas na sociálních sítích a 41 % hraje online hry. Konkrétně na sociálních sítích jako YouTube tráví čas 71 % dětí, na WhatsAppu 64 %, na TikToku 45 % a na Instagramu 37 %. Důležitým aspektem bylo také zjištění, zda si děti uvědomují rizika spojená s používáním mobilního telefonu. Výzkumníci se ptali, zda děti znají osobně všechny své internetové kamarády. 62 % uvedlo, že ano, 30 % zná většinu, 6 % pouze některé a 2 % žádné. Výsledky studie ukazují významné trendy v chování dětí online, přičemž je důležité věnovat pozornost i jejich povědomí o bezpečnosti na internetu (Friedrichová et al. 2023).

V rámci Studie Health Behaviour in School-aged Children (dále HBSC) probíhá v České republice několik výzkumů v rámci projektu Zdravá generace, jehož řízení zajišťuje tým z Univerzity Palackého v Olomouci. Zaměříme se na dva konkrétní výzkumy. První z výzkumu nazvaný „**Sociální sítě a gaming**“ zkoumal 14 588 dětí ve věku 11, 13 a 15 let a probíhal v období květen až červen roku **2022**. Z této studie vyplývá, že 12,7 % dívek a 15,3 % chlapců ve věku 11 let lže svým rodičům nebo kamarádům o tom, kolik času denně tráví na sociálních sítích. Dále 17,3 % dívek a 19,8 % chlapců ve věku 11 let pravidelně zanedbávalo své zájmy kvůli času strávenému na sociálních sítích a 16,6 % dívek a 18,6 % chlapců ve stejném věku se cítilo mizerně, protože nemohli být online (Kalman 2022). Druhý výzkum s názvem „**České děti nespí**“ proběhl v roce **2018** s účastí 13 tisíc žáků ve věku 11, 13 a 15 let. Tento výzkum ukázal spojitost mezi časem stráveným před obrazovkou a délkou spánku. Zjistilo se, že děti, které tráví více než 2 hodiny denně sledováním filmů, videí, hraním her nebo na sociálních sítích, mají menší šanci dosáhnout

doporučené délky spánku. Pokud tento čas přesáhne 4 hodiny denně, šance na dostatečný spánek se snižuje až na polovinu nebo třetinu (Kalman 2018).

Dalším výzkumem nazvaným „**Internetové děti roku 2020**“, realizovaný Seznam.cz Výzkumníkem ve spolupráci s výzkumníky Pospíšilovou, Noskem a Pikálkem, se do dotazníkového šetření zapojilo 2855 žáků ze 79 základních škol (5.–9. tříd). Respondenti byli dotázáni na nejčastěji používané digitální zařízení, přičemž 94 % uvádí mobilní telefon, 42 % notebook, 26 % stolní počítač a 25 % tablet. Z výzkumu také vyplývá, že přibližně polovina žáků z 5. třídy má stanovený limit pro používání technologií podle rodičů. Co se týče času stráveného na internetu žáky 5. tříd je zhruba 70 % žáků s množstvím času spokojeno, zatímco kolem 20 % uvádí, že tráví více času, než by chtěli a asi 10 % méně času, než by si přáli (Volf 2021).

V posledních letech se internet a digitální zařízení staly neodmyslitelnou součástí každodenního života lidí v Evropě. Projekt **EU Kids Online 2020** je zaměřen na zkoumání způsobu, jakým děti využívají moderní technologie s cílem lépe pochopit rizika a přínosy spojené s jejich používáním. Projekt zahrnuje analýzu dat z průzkumů provedených v 19 evropských zemích v letech 2017 až 2019. Do těchto průzkumů bylo zapojeno celkem 25 101 dětí ve věku od 9 do 16 let, z nichž 2825 bylo z České republiky. Z výsledků průzkumu českých dětí ve věku 9–11 let, vycházejícího z dat EU Kids Online 2020 vyplývá, že 36 % z nich používá internet na svém telefonu několikrát denně nebo dokonce nepřetržitě. Dále bylo zkoumáno, kolik času tyto děti tráví online, a zjistilo se, že průměrně děti stráví 114 minut denně na internetu. Z této skupiny dětí 65 % uvedlo, že sleduje videa online. Pokud jde o návštěvnost sociálních sítí českých dětí ve věku 9–16 let, tak 66 % sociální sítě navštěvuje denně nebo častěji, 12 % alespoň jednou týdně a 22 % nikdy nebo téměř nikdy. Podíl chlapců a dívek v této skupině je 62 % chlapců a 69 % dívek. Ve věkové kategorii 9–11 let navštěvuje sociální sítě 40 % dětí. Pokud jde o hraní online her ve věku 9–16 let, 44 % dětí hraje online hry denně nebo častěji, 23 % alespoň jednou týdně a 34 % nikdy nebo téměř nikdy. Podíl chlapců a dívek v této skupině je 61 % chlapců a 24 % dívek. Ve věkové kategorii 9–11 let hraje online hry hraje 45 % dětí (Šmahel et al. 2020).

Následující výzkum s názvem „**České děti v kybersvětě**“ byl proveden ve spolupráci s Centrem prevence rizikové virtuální komunikace na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci a firmou O2 Czech Republic a byl realizován od 1.2.–1.5.2019. Výzkum se uskutečnil pomocí online dotazníkového šetření, na které odpovědělo 27 177 respondentů ve věku 7–17 let z celé České republiky. U položky směřované na nejčastější navštěvované stránky na internetu se zaměřili výzkumníci na věkovou skupinu 7–12 let (tvořící

14 921 respondentů z celkového počtu 27 177). Zjistilo se, že 51,75 % z nich používá sociální síť, 41,1 % sleduje videa na serverech jako YouTube, Vimeo nebo Stream, 30,32 % vyhledává informace na online encyklopediích a 29,52 % navštěvuje herní stránky. Důležité je upozornit, že 23 % dětí z celkového výzkumného souboru (tedy 51,75 % dětí mladších 13 let) používá sociální síť, i když tyto služby obvykle vyžadují minimální věk 13 let (Kopecký a Szotkowski 2019).

Tato kapitola poskytuje přehled několika výzkumů v oblasti netolismu u dětí mladšího školního věku. Jejím cílem bylo lépe porozumět aktuálním otázkám a problémům v této oblasti, což nám poskytne základ pro naši vlastní analýzu a interpretaci výsledků. Dále nám tato část umožní porovnat dosavadní výsledky s výsledky našeho vlastního výzkumného šetření v rámci diskuse v 8. kapitole.

6 Výzkumné šetření

V předchozí části jsme prozkoumali existující výzkumy týkající se problematiky netolismu. Nyní se přesuneme k vlastnímu výzkumnému šetření v rámci této diplomové práce, která se zabývá problematikou netolismu u dětí mladšího školního věku. Kapitola bude rozdělena do několika podkapitol. Nejprve se zaměříme na cíle a otázky výzkumného šetření, dále se budeme věnovat charakteristice výzkumného vzorku a v neposlední části na metodiku sběru dat v rámci našeho výzkumného šetření.

6.1 Cíle a otázky výzkumného šetření

Před zahájením samotného výzkumného šetření je klíčové definovat cíle, kterých chceme dosáhnout. Tato kapitola nám poskytne jasný směr a očekávané výsledky naší práce. **Hlavním cílem této diplomové práce je popsat problematiku netolismu u žáků 4.–5. tříd základních škol a zkoumat projevy závislostního chování na internetu u této vybrané skupiny žáků.**

Následně se zaměříme na dílčí cíle empirické části, které nám pomohou poskytnout ucelenější pohled na chování vybraných žáků 4.–5. třídy v souvislosti s používáním internetu.

Dílčími cíli empirické části naší diplomové práce je získat konkrétní data o tom, kolik času vybraní žáci tráví na internetu, odhalit nejčastější online aktivity u vybraných žáků, což nám pomůže lépe porozumět jejich online zájmům. Dále odhalit, zda vybraní žáci odkládají jiné povinnosti (domácí, školní) z důvodu času tráveného na internetu. Poslední cíl bude zjišťovat, jaké jsou nejčastěji používané digitální zařízení u vybraných žáků 4.–5. třídy.

Na základě stanovených dílčích cílů empirické části jsme mohli formulovat výzkumné otázky. Gavora (2010) rozlišuje tři typy výzkumných otázek: deskriptivní (popisné), relační (vztahové) a kauzální. V našem výzkumném šetření se zaměříme na deskriptivní a relační otázky. Deskriptivní otázky slouží k popisu situace nebo stavu určitého jevu, zatímco relační otázky zkoumají vztahy mezi jevy nebo činiteli.

Nejprve bylo sestaveno **8 deskriptivních výzkumných otázek:**

1. Kolik času nejsou vybraní žáci ze 4.–5. třídy vystaveni modrému světlu z digitálních zařízení (telefon, tablet apod.) před spaním?
2. Jak často se projevuje pocit studu ve spojitosti s časem stráveným na internetu u vybraných žáků 4.–5. třídy?
3. Jaký je průměrný denní čas, který vybraní žáci 4.–5. tříd věnují online aktivitám?
4. Jaké jsou nejčastější online aktivity vybraných žáků 4.–5. tříd?

5. Jaké aktivity vykonávají vybraní žáci 4.–5. třídy, když se nudí?
6. Jaké jsou nejčastěji používané digitální zařízení u vybraných žáků 4.–5. třídy?

Následně byly sestaveny **2 relační výzkumné otázky**:

1. Jaký je rozdíl v preferenci trávení volného času na sociálních sítích u vybraných dívek a chlapců ze 4.–5. třídy?
2. Jaký je rozdíl v preferenci trávení volného času v hraní online her u vybraných chlapců a dívek ze 4.–5. tříd?

Na základě stanovených relačních výzkumných otázek jsme formulovali věcné hypotézy a statické hypotézy, konkrétně hypotézy nulové (H_0) a hypotézy alternativní (H_A):

Věcná hypotéza č.1:

- Hypotéza **H**: V preferenci aktivit ve volném čase na sociálních sítích u vybraných dívek a chlapců ze 4.–5. třídy je rozdíl.

Statické hypotézy č.1:

- Nulová hypotéza **H₀**: Četnost preferovaných aktivit trávených ve volném čase na sociálních sítích u vybraných dívek a chlapců ze 4.–5. třídy není rozdílná.
- Alternativní hypotéza **H_A**: Četnost preferovaných aktivit trávených ve volném čase na sociálních sítích je u vybraných dívek a chlapců ze 4.–5. třídy rozdílná.

Věcná hypotéza č. 2:

- Hypotéza **H**: V preferenci aktivit ve volném čase v hraní online her je u dívek a chlapců ze 4.–5. třídy rozdíl.

Statické hypotézy č. 2:

- Nulová hypotéza **H₀**: Četnost preferovaných aktivit trávených ve volném čase v hraní online her u vybraných dívek a chlapců ze 4.–5. třídy není rozdílná.
- Alternativní hypotéza **H_A**: Četnost preferovaných aktivit trávených ve volném čase v hraní online her je u vybraných dívek a chlapců ze 4.–5. třídy rozdílná.

Tyto hypotézy jsou na základě získaných dat ověřovány v kapitole č. 7.

6.2 Výběr vzorku výzkumného šetření

Jak již blíže popisujeme v teoretické části naší diplomové práce v kapitole č. 3, moderní technologie v dnešní době výrazně ovlivňují volný čas dětí již od útlého věku. Riziko netolismu se obvykle objevuje u starších dětí kolem 10.–12. roku, ale již v mladším věku se mohou formovat předpoklady k této závislosti. Důležitým faktorem je také

vliv mediálního obsahu na děti mladšího školního věku, které mají tendenci vnímat svět realisticky a často následují vzorce chování svých vrstevníků a autorit (př.: rodičů, učitelů apod.). U dětí ve věku 9–11 let je klíčové, aby byla stanovena jasná pravidla a hranice, neboť právě v tomto období se formují základní návyky a chování, které mohou ovlivnit jejich budoucí životní styl. Současně je netolismus pojen s používáním virtuálních médií a služeb (o kterém se zmiňujeme v 2. kapitole teoretické části), což zvyšuje riziko u mladých lidí, včetně dětí ve věku 4.–5. třídy. S tím, jak dítě stárne, roste jeho aktivita na sociálních sítích, což může zvyšovat riziko netolismu. Vzhledem k tomu, že děti jsou považovány za zranitelnou skupinu v této problematice, je důležité klást důraz na prevenci a osvětu v oblasti bezpečného užívání internetu a digitálních médií. Prevence a osvěta by měly být zaměřeny zejména na děti mladšího školního věku, aby se minimalizovalo riziko jejich nadměrného používání virtuálních médií a vzniku netolismu (Bachárová a Miovský 2023). V naší diplomové práci se proto zaměříme na žáky 4.–5. tříd pro náš výzkum, protože právě v tomto věku se formují základní návyky a chování, které mohou ovlivnit jejich budoucí vztah k moderním technologiím a riziku netolismu.

Jak již bylo zmíněno, naše diplomová práce se zaměřuje na žáky 4.–5. tříd základních škol, konkrétně v okrese Jeseník. Nejprve jsme získali seznam všech 20 základních škol v okrese Jeseník z veřejně dostupného rejstříku škol (MŠMT b.d.). Poté jsme oslovili tyto školy e-mailem s žádostí o spolupráci na našem výzkumném šetření. Školy, které projevíly zájem a ochotu spolupracovat, byly zařazeny do našeho výzkumného vzorku. Výběr konkrétních žáků do výzkumu byl poté svěřen do péče učitelů daných škol.

6.3 Metoda sběru dat

Cílem našeho výzkumného šetření je získat co nejvíce dat, proto jsme se rozhodli pro kvantitativní metodu. Jako výzkumní nástroj pro sběr dat jsme zvolili dotazník, který jsme vytvořili pomocí služby Google Forms. Po předchozí domluvě s vybranými základními školami v okrese Jeseník jsme dotazník rozeslali online formou.

Dotazník se skládá celkem z 23 položek, přičemž první dvě jsou demografické povahy a zjišťují údaje jako pohlaví a věk respondentů. Zbývajících několik položek je uzavřených, které se rozdělují na několik typů: na 5 dichromatické položky, kde respondent vybírá mezi dvěma vylučujícími se možnostmi, například „ano“ nebo „ne“, a 9 polytomických položek, které umožňují více než dvě možné odpovědi. Mezi polytomické položky patří 6 výběrových, kde respondent vybírá pouze jednu z nabízených možností, 3 výčtové, kde může vybrat libovolný počet odpovědí, a zároveň polouzavřené položky, protože poskytují respondentům

možnost uvést odpověď „jiné“. Kromě toho dotazník obsahuje 7 škálových kategorických položek, které respondentovi umožňují vybrat nejvhodnější odpověď z nabízené kategorie. Na základě uzavřených a jasně definovaných položek se jedná o strukturovaný dotazník (Chráška 2016).

Při tvorbě našeho dotazníku jsme se inspirovali u některých položek již z existujícího škálového dotazníku zaměřeného na závislost na internetu. Konkrétně jsme vycházeli z Chenovi škály závislosti na internetu vyvinuté autory Chenem, S. H. et al. z Národní Taiwanské univerzity v Taipei. Tato škála byla přeložena do češtiny Mgr. Petrou Vondráčkovou. V našem dotazníku se to vztahuje k položkám číslo 9, 12, 13 a 16. Tato škála nám pomohla k měření různých aspektů závislosti na internetu, které jsme dále upravili a přizpůsobili našemu konkrétnímu výzkumu (Klinika adiktologie 2019).

7 Výsledky výzkumného šetření

V předchozí kapitole jsme se zaměřili na proces výběru výzkumného vzorku a metody sběru dat. Na základě stanovených výzkumných otázek jsme navrhli dotazník, který nám poskytl potřebné informace pro náš výzkum.

Následující část naší práce bude věnována prezentaci výsledků z našeho šetření. Zaměříme se na interpretaci získaných dat pomocí grafů a tabulek, což nám umožní lépe porozumět výsledkům naší analýzy. Pro vizualizaci dat jsme vybrali výšečové a sloupcové grafy, které zobrazují relativní četnost v procentech a absolutní četnost (n).

Do našeho výzkumu se zapojilo 201 respondentů ze 4.–5. tříd základních škol v okrese Jeseník. První část dotazníku byla zaměřena na sběr demografických údajů, jako je pohlaví a věk respondentů.

Demografické údaje:

Pohlaví respondentů:

V úvodní části dotazníku jsme se zaměřili na zjištění pohlaví respondentů. Z výsledků vyplývá, že v průzkumu bylo zastoupeno 95 chlapců a 106 dívek, celkově tedy 201 respondentů.

Tabulka č. 1: Pohlaví vybraných žáků 4.–5. třídy

Pohlaví	absolutní četnost	relativní četnost v (%)
dívka	106	52,70
chlapec	95	47,30

Věk respondentů:

Druhá část dotazníku zaměřená na demografické údaje poukazuje na rozložení respondentů mezi vybranými žáky. Nejvíce zastoupenou skupinou jsou respondenti ve věkové kategorii 11, 10 a 9 let. Konkrétně věková skupina 8 let obsahuje 1 (0,50 %) respondenta, 9 let 44 (21,90 %) respondentů, 10 let 59 (29,40 %) respondentů, 11 let 62 (30,80 %) respondentů a 12 let 35 (17,40 %) respondentů.



Graf č. 1 Věk vybraných žáků 4.–5. třídy

Položka č. 1: Co nejčastěji děláš, když se nudíš?

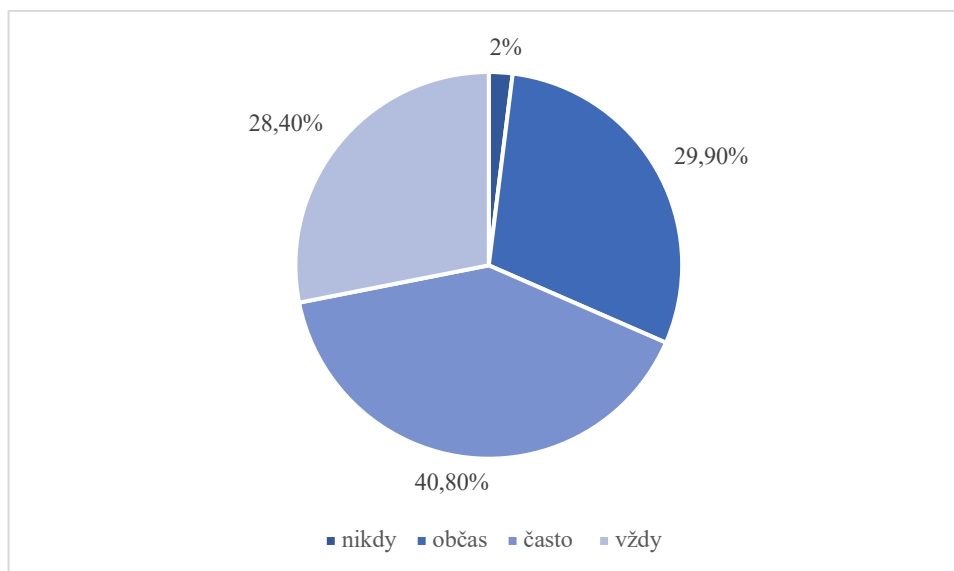
V první položce našeho dotazníku jsme zkoumali nejběžnější aktivity, které respondenti vykonávají, když se nudí. Z tabulky je patrné, že nejčastější aktivitou je „jdu ven s kamarády“, kterou uvedlo 89 (44,30 %) respondentů, dále „hraji online hry“ s 81 (40,30 %) odpověďmi a „jsem na sociálních sítích“ s 65 (32,30 %) odpověďmi. Další běžně uváděnou aktivitou je sledování televize u 54 (26,90 %) respondentů a 53 (26,40 %) respondentů sportuje.

Tabulka č. 2: Aktivity vybraných žáků 4.–5. třídy, během nudných chvil

	Absolutní četnost	Relativní četnost (v %)
Jdu ven s kamarády	89	44,30
Hraji online hry (Minecraft, Roblox, Fortnite, League of Legends, GTA, CS:GO apod.)	81	40,30
Jsem na sociálních sítích (TikTok, Instagram, Discord, Facebook, YouTube, Reddit apod.)	65	32,30
Koukám na televizi	54	26,90
Sportuji (hraji fotbal, tancuji apod.)	53	26,40
Kreslím si nebo maluji	51	25,40
Hraju hry na telefonu, tabletu nebo na počítači	49	24
Hraji si venku	49	24,40
Volám si s kamarády přes telefon	46	22,90
Čtu si	41	20,40
Hraji si s hračkami (lego, autíčka, panenky apod.)	40	19,90
Píšu/volám si s kamarády, rodinou přes WhatsApp, Messenger, Viber, Telegram apod.	37	18,40
Poslouchám písničky	35	17,40
Hraji deskové hry	26	12,90
Dělám povinnosti do školy (dělám domácí úkoly, učím se apod.)	18	9
Povídám si se sourozencem nebo s rodiči	16	8
Navštívím babičku/dědu	12	6
Jiné	8	4

Položka č. 2: Používáš internet, když se nudíš?

Tato položka poukazuje, zda vybraní respondenti používají internet, když se nudí. Čtyři respondenti (což představuje 2 %) uvedli, že internet „nikdy“ nepoužívají, 58 (29,90 %) občas, 82 (40,80 %) často a 57 (28,40 %) vždy.



Graf č. 2: Používání internetu při nudě u vybraných žáků 4.–5. třídy

Položka č. 3: Jak nejčastěji trávíš čas na internetu?

Další položkou jsme se snažili zjistit, jaké aktivity respondenti nejčastěji provádějí online. Nejvyšší počet respondentů, konkrétně 112 (55,70 %) uvedlo aktivitu „jsem na sociálních sítích“ a 98 (48,80 %) hraje online hry. Dále 92 (45,80 %) respondentů poslouchá hudbu a 87 (43,30 %) si píše/volá s kamarády/rodinou.

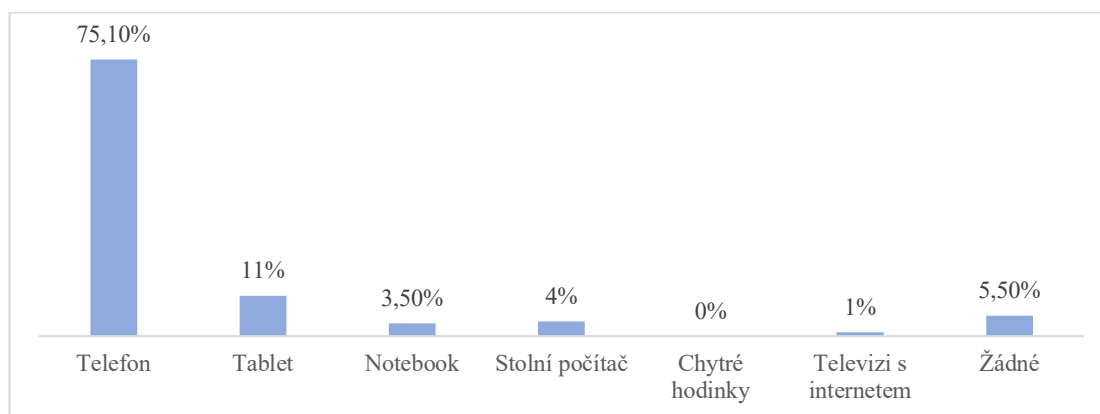
Tabulka č. 3: Nejčastější internetové aktivity vybraných žáků 4.–5. třídy

	Absolutní četnost	Relativní četnost (v %)
Jsem na sociálních sítích (TikTok, Instagram, Discord, Facebook, YouTube, Reddit apod.)	112	55,70
Hraju online hry (Minecraft, Roblox, Fortnite, League of Legends, GTA, CS:GO apod.)	98	48,80
Poslouchám hudbu	92	45,80
Píšu/volám si s kamarády/rodinou	87	43,30
Dívám se na filmy/seriály/pohádky	74	36,80
Učím se	34	16,90

Hledám informace	27	13,40
Čtu si	25	12,40
Hledám obrázky	25	12,40
Upravuji fotky/video	18	9
Sleduji streamy	18	9
Jiné	4	2

Položka č. 4: Jaké digitální zařízení nejčastěji používáš ve svém volném čase po škole?

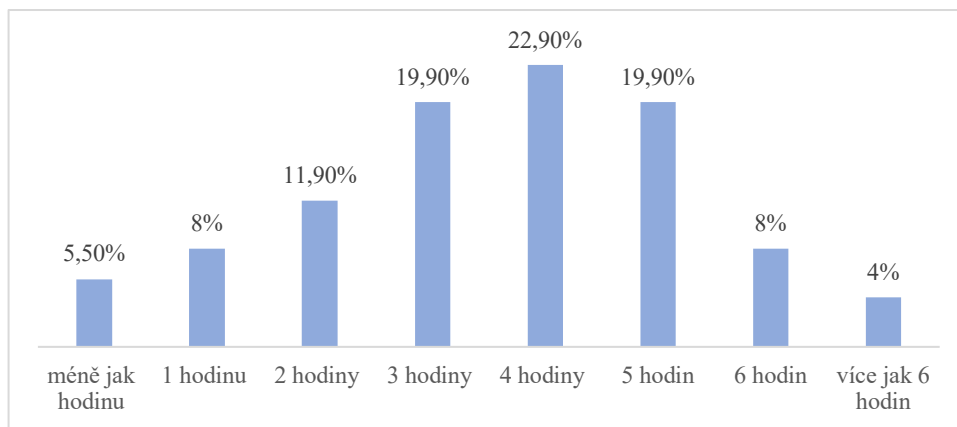
Tato položka byla zaměřená na nejpoužívanější digitální zařízení, kde mělo největší zastoupení telefon, konkrétně u 151 (75,10 %) respondentů, 20 (11 %) tablet, 11 (5,50 %) uvedlo, že nepoužívá žádné. Stolní počítač je preferován 8 (4 %) respondenty, 7 (3,50 %) notebook a televizi s internetem zvolili 2 (1 %) respondenti.



Graf č. 3: Nejčastěji používané digitální zařízení vybraných žáků 4.–5. třídy

Položka č. 5: Kolik hodin denně asi trávíš na internetu ve svém volném čase? (sledováním YouTube, TikToku, Instagramu, hraním her, apod.)

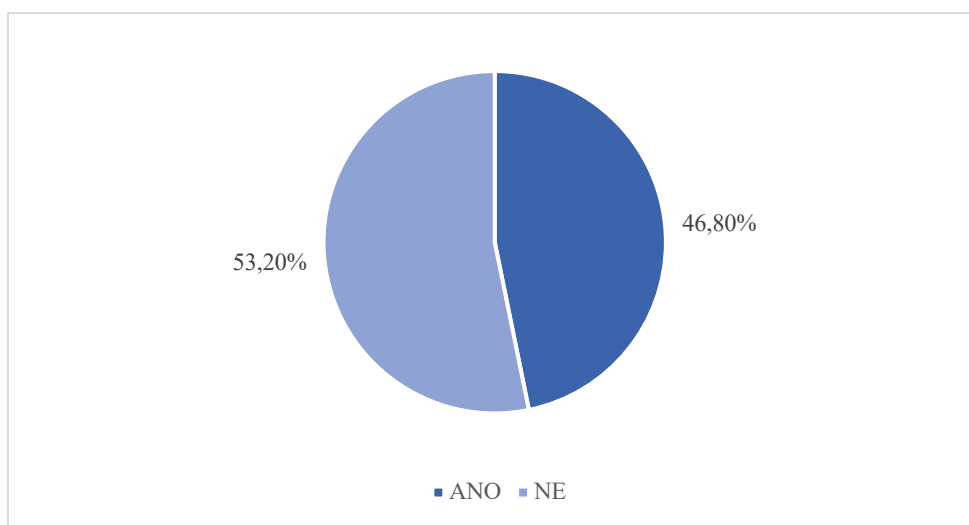
Tato položka se zaměřila na zjištění, kolik času přibližně tráví respondenti na internetu. Nejvíce respondentů, přesněji 46 (22,90 %) uvedlo, že tráví na internetu přibližně 4 hodiny denně. Dále 40 (19,90 %) respondentů uvedlo časový úsek 3 hodiny a stejný počet, tedy 40 (19,90 %) respondentů uvedlo 5 hodin. Dále celkem 24 (11,90 %) respondentů tráví na internetu 2 hodiny. Mezitím další respondenti se shodují v trávení času na internetu, a to 16 (8 %) respondentů uvádí 6 hodin denně, zatímco 16 (8 %) respondentů stráví na internetu 1 hodinu denně. 11 (5,50 %) respondentů uvádí, že na internetu tráví denně méně než hodinu, a 8 (4 %) respondentů uvádí, že tráví na internetu 6 a více hodin denně.



Graf č. 4: Čas, který tráví vybraní žáci 4.–5. tříd na internetu ve svém volném čase

Položka č. 6: Máš založený účet na nějakých sociálních sítích?

Tato položka byla zaměřena na zjištění, zda vybraní respondenti mají založený účet na sociálních sítích. Z výsledků vyplývá, že z celkového počtu 201 respondentů vyjádřilo 107 (53,20 %) respondentů pozitivní odpověď, že má založený účet na sociálních sítích. Naopak 94 (46,80%) respondentů uvedlo, že založený účet nemají.

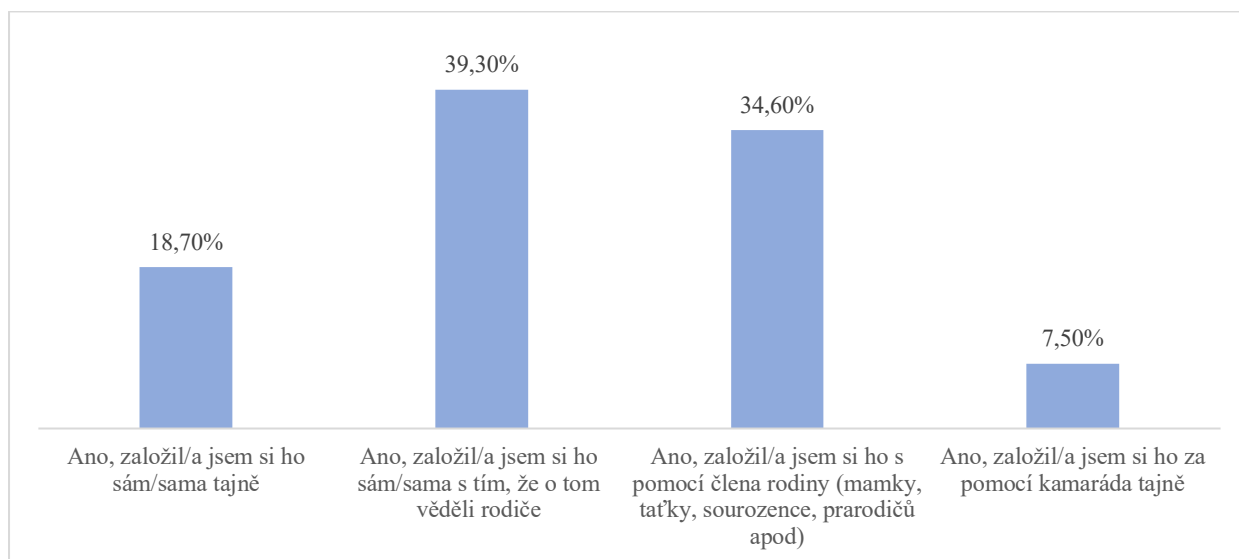


Graf č. 5: Frekvence založených účtů na sociálních sítích u vybraných žáků 4.–5. třídy

Položka č. 7: Pokud jsi na otázku č. 6 odpověděl/a ANO, založil/a sis ho sám/sama nebo ti s tím někdo pomáhal?

Graf č. 6 znázorňuje, jakým způsob si vybraní žáci 4.–5. tříd založili svůj účet na sociálních sítích. Tato analýza se zaměřila na 107 respondentů, kteří na předchozí položku č. 6 odpověděli „ano“. Nejvíce respondentů, konkrétně 42 (39,30 %), si účet založilo samostatně s vědomím svých rodičů. 37 (34,60 %) respondentům při založení účtu pomohl člen jejich rodiny. 20 (18,7 %) respondentů si účet vytvořilo samostatně bez vědomí rodičů,

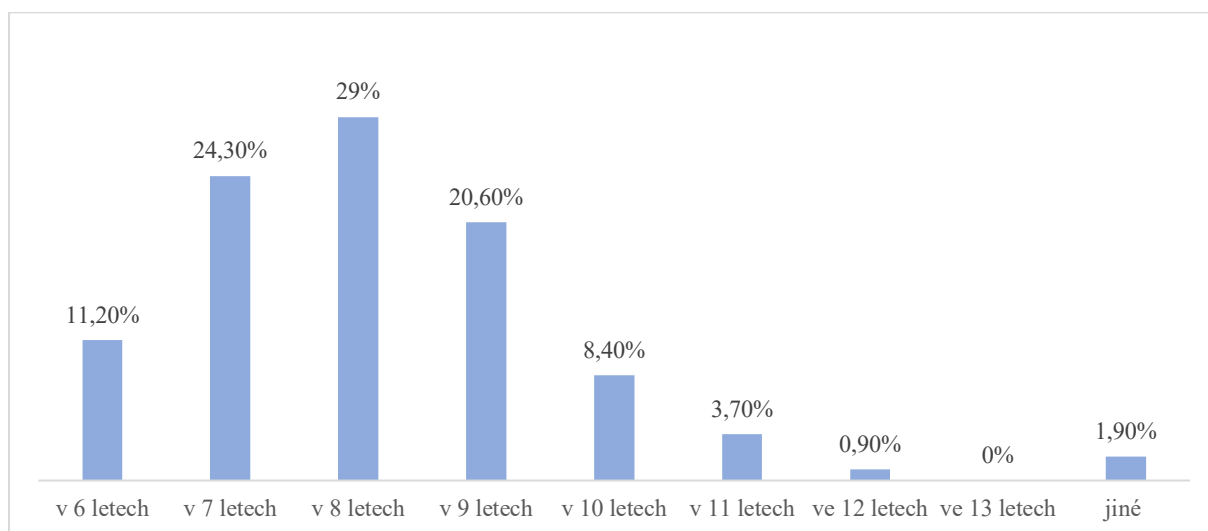
tedy tajně. Dále 8 (7,50 %) respondentů uvedlo, že si účet založili za pomoci kamaráda, aniž by o tom věděli jejich rodiče.



Graf č. 6: Způsoby založení účtu vybraných žáků 4.–5. tříd

Položka č. 8: *Pokud jsi na otázku č. 6 odpověděl/a ANO, v kolika letech sis založil/a první účet na sociální síti?*

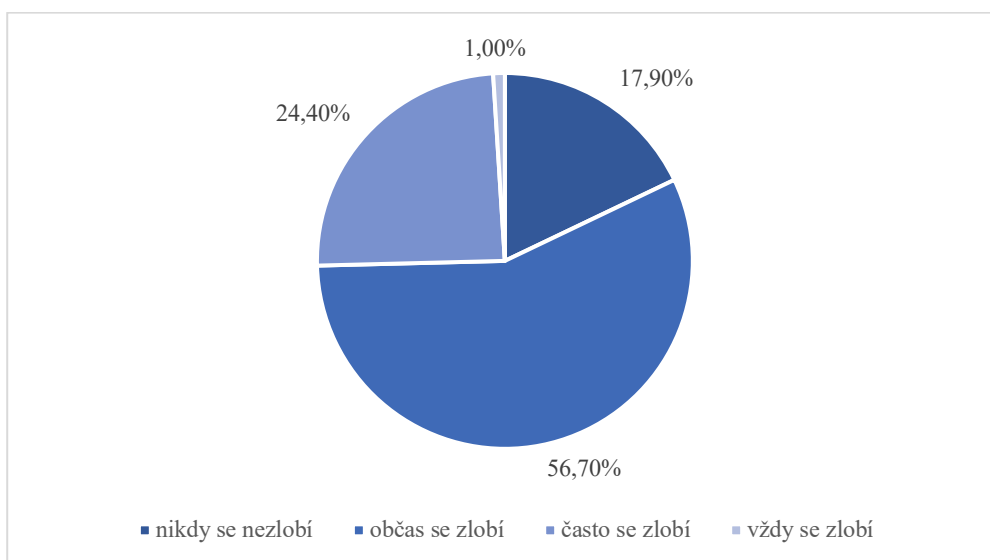
Dále jsme se opět 107 respondentů ptali, kteří na položku č. 6 odpověděli „ano“, v kolika letech si založili účet na sociálních sítích. Nejvíce respondentů, přesněji 31 (29 %) respondentů si účet založilo v 8 letech. Následně v 7 letech 26 (24,30 %) respondentů a v 9 letech 22 (20,60 %) respondentů. Menší podíly tvoří věk „6 let“, který udává 12 (11,20 %) respondentů. Kategorie „jiné“ zahrnuje 2 (1,90 %) respondenty, kde oba udávají věk 5 let. Tato položka poukazuje rozmanitost roků, ve kterých vybraní žáci 4.–5. tříd začínají využívat sociální sítě.



Graf č. 7: Věk při založení účtu na sociálních sítích mezi žáky 4.–5. tříd ZŠ

Položka č. 9: *Jak často se tví rodiče, sourozenci, prarodiče (babička, děda) nebo kamarádi zlobí, že trávíš hodně času na internetu (sledováním videí, hraní her, apod.)?*

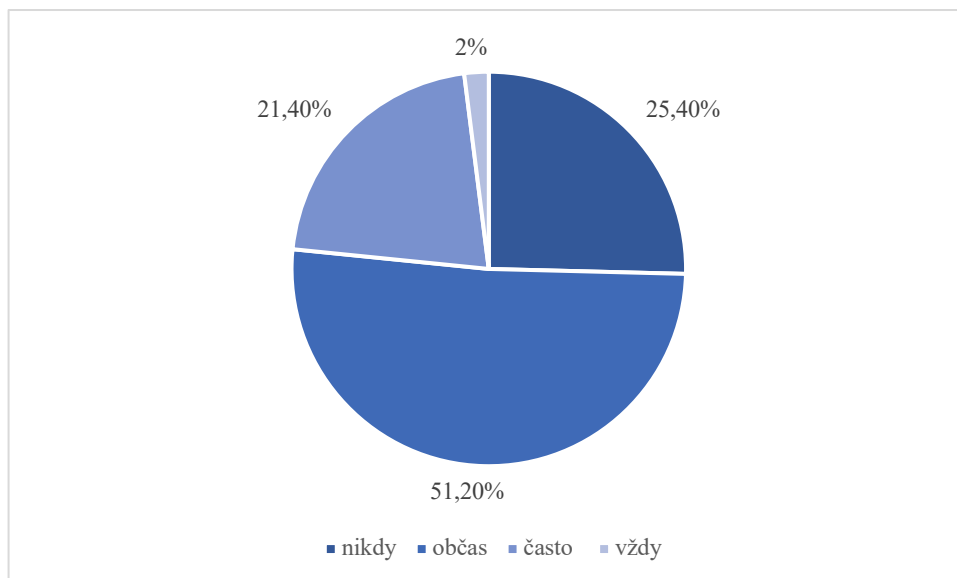
Z výsledků vyplývá, že celkem 114 (56,70 %) respondentů uvádí, že se někdo z jejich okolí občas zlobí, 49 (24,40 %) respondentů uvádí časté vyjadřování nespokojenosti, 36 (17,90 %) respondentů uvedlo, že kritika nikdy nenastala a pouze 2 (1 %) respondenti sdělili, že se setkávají s nespokojeností pravidelně. Zhruba polovina respondentů se setkává s občasnou nebo častou nespokojeností ze strany svého okolí ohledně jejich online aktivity. Tato skutečnost poukazuje na potřebu věnovat pozornost vzdělávání a prevenci mediální gramotnosti již od raného věku, aby se děti naučily zdravě a odpovědně využívat online prostředí a aby byly schopny efektivně komunikovat se svým okolím ohledně svých online aktivit. Výsledky rovněž naznačují potřebu komunikace mezi dětmi a jejich blízkými ohledně hranic a pravidel týkajících se používání internetu, aby se minimalizovaly konflikty.



Graf č. 8: Postoj okolí k trávení času na internetu žáky 4.–5. tříd ZŠ

Položka č. 10: *Máš někdy pocit, že na internetu trávíš více času, než bys chtěl/a?*

Tato položka zkoumala, zda respondenti vnímají, že stráví na internetu více času, než by si přáli. Z grafu č. 9 vyplývá, že 103 (51,20 %) respondentů odpovědělo „občas“, což naznačuje, že většina respondentů má občas pocit, že jejich čas na internetu by mohl být regulován. Dále 51 (25,40 %) respondentů uvedlo, že nikdy nepocitují potřebu omezit svůj čas online. Skupina, která odpověděla „často“, tvoří 43 (21,40 %) respondentů. Naopak 4 (2 %) respondenti tvrdí, že „vždy“ pocitují, že tráví na internetu více času, než by si přáli, což může naznačovat možnou závislost na digitálních médiích. Tato škála odpovědí ukazuje různorodost v postojích žáků k množství času strávenému online.



Graf č. 9: Postoj vybraných žáků 4.–5. třídy na čas strávený online

Položka č. 11: Kdy nejčastěji trávíš čas na internetu?

Další položkou jsme zjišťovali mezi respondenty, kdy nejčastěji tráví čas na internetu. Z výsledků zaznamenaných v tabulce č. 4 vyplývá, že nejvíce, a to 121 (60,20 %) respondentů uvádí, že nejčastěji tráví čas na internetu před spaním. Dále 104 (51,7 %) respondentů uvedlo, že se k internetu uchylují v momentech, když se nudí, zatímco 66 (32,80 %) z nich tráví čas na internetu po návratu ze školy/družiny domů. Mezi další preferované časy se řadí 58 (28,90 %) respondentů, kteří upřednostňují internet během cestování v dopravním prostředku, 55 (27,40 %), kteří se k internetu připojují hned ráno po probuzení a 49 (24,40 %), kteří jsou na internetu během jídla.

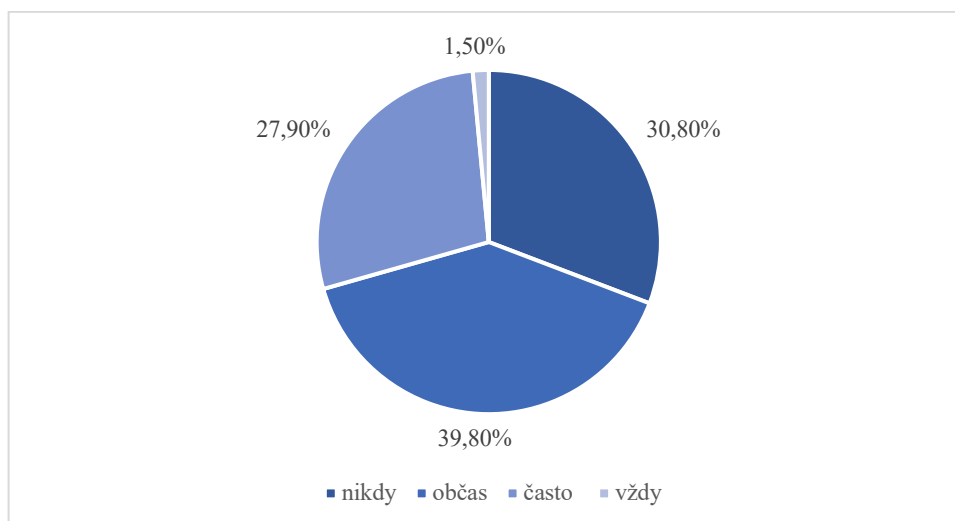
Tabulka č. 4: Preferované časy trávení na internetu mezi vybranými žáky 4.–5. třídy

	Absolutní četnost	Relativní četnost (v %)
před spaním	121	60,2
když se nudím	104	51,7
po škole/družině, když přijdu domů	66	32,8
když jsem v dopravním prostředku (v autě, autobuse, ve vlaku apod.)	58	28,90
když se ráno probudím	55	27,40
když jím	49	24,40
když jsem s kamarády	37	18,40

když koukám na televizi	29	14,40
když mám dělat povinnosti do školy (psát domácí úkoly, učit se apod.)	24	11,90
když mám dělat povinnosti doma (uklidit si pokoj, vynést koš apod.)	23	11,40
když jsem u babičky/dědy	18	9,00
ve škole (o přestávce)	11	5,5
jiné	7	3,50
když jsem ve školní družině	4	2,00

Položka č. 12: *Pocítuješ někdy smutek nebo zlost, když nemůžeš být na internetu?*

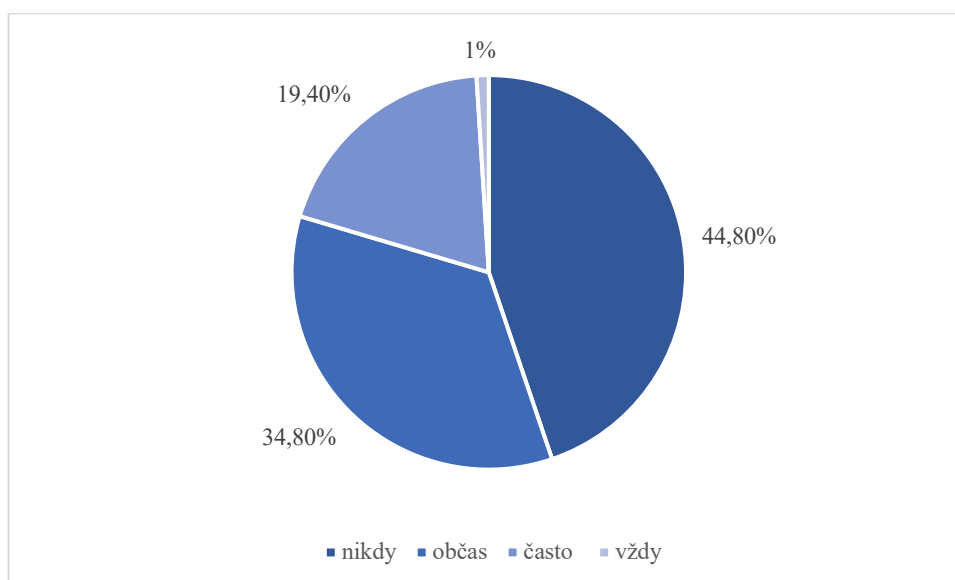
Tato položka zjišťovala, zda vybraní respondenti někdy pocítují smutek nebo zlost, když nemohou být na internetu. Z výsledků vyplývá, že celkem 80 (39,80 %) respondentů tuto situaci zažívá občas. U 62 (30,80 %) respondentů nevyvolává negativní emoce absence internetu nikdy, což může naznačovat, že pro tuto skupinu respondentů není online prostředí tak důležité či významné. Naopak 56 (27,90 %) uvedlo, že tuto situaci zažívá často a pouze 3 (1,5 %) vždy. Lze tedy konstatovat, že odepření internetu vyvolává negativní emocionální odezvu u významné části vybraných žáků 4.–5. tříd. To naznačuje význam digitálních zařízení v jejich životě a zároveň poukazuje na potřebu vzdělávání v oblasti zdravého digitálního chování.



Graf č. 10: Negativní emoce při odepření přístupu na internet u vybraných žáků 4.–5. tříd

Položka č. 13: *Stydíš se někdy za to, kolik času denně trávíš na internetu?*

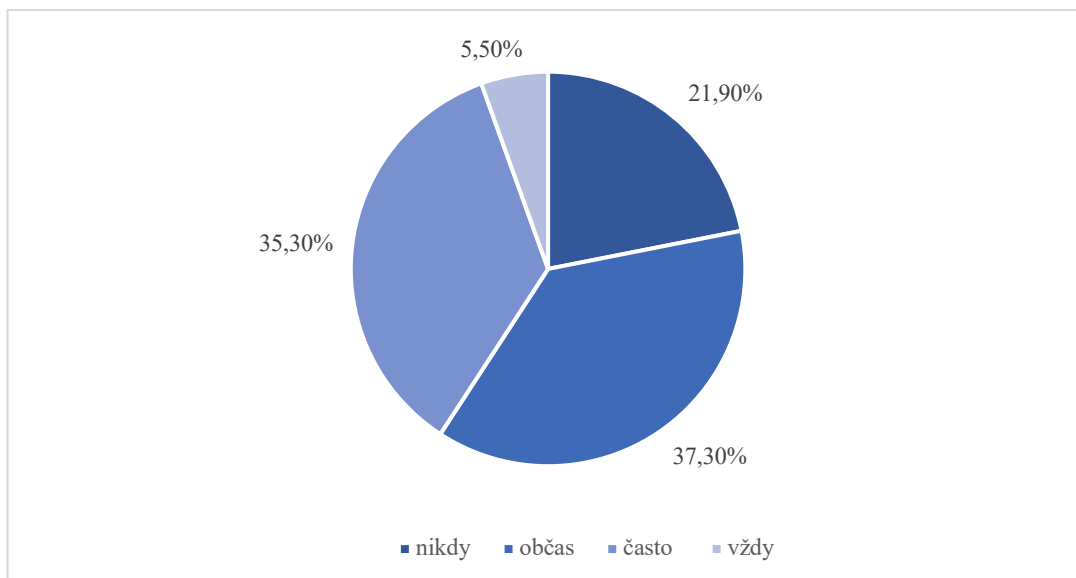
Z grafu č. 11 vyplývá, že významná většina respondentů, tedy 90 (44,80 %) se nikdy nestydí za čas, který stráví online. To naznačuje, že pro většinu z nich je běžné trávit čas na internetu a nepocitují potřebu to skrývat. Nicméně 70 (34,80 %) respondentů uvedlo, že se občas za svůj čas online stydí. Zajímavým zjištěním je skupina 39 (19,40 %) respondentů, kteří uvádějí, že se za svůj čas online stydí často. Tato menší, ale stále významná část respondentů naznačuje, že někteří respondenti mají s používáním internetu značné obavy nebo se cítí nesví. Pouze minimální počet respondentů, konkrétně 2 (1 %) uvedli, že se za svůj online čas stydí „vždy“. Tato malá část respondentů naznačuje, že většina žáků si je vědoma svého času online a nevnímá ho jako problematický nebo něco, za co by se měli stydět.



Graf č. 11: Pocit studu spojený s časem stráveným na internetu u vybraných žáků 4.–5. tříd

Položka č. 14: *Odkládáš někdy povinnosti doma nebo do školy, protože jsi na internetu (koukáš na videa, hraješ hry apod.)?*

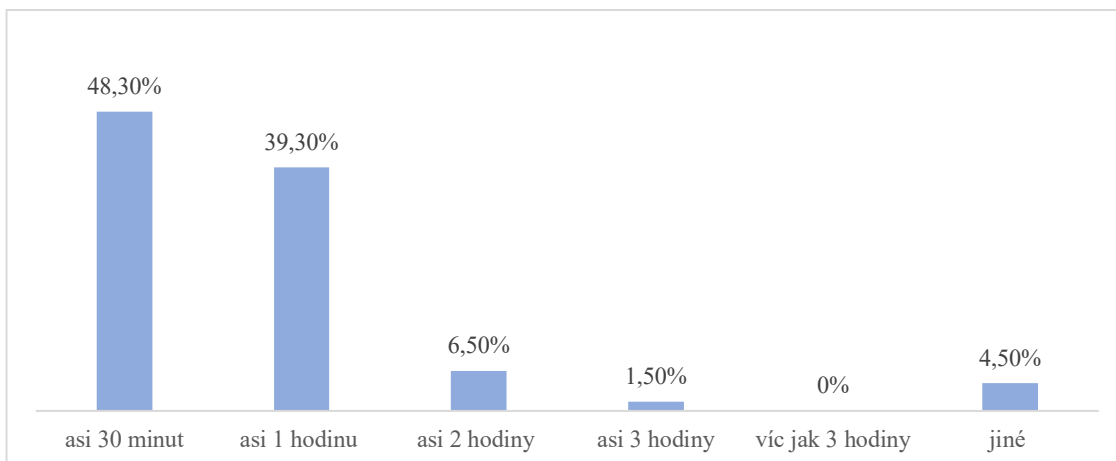
Výsledky této položky ukazují, že 75 (37,30 %) respondentů občas odložilo své povinnosti doma nebo ve škole kvůli aktivitám na internetu, jako je sledování videí nebo hraní online her. Dalších 71 (35,30 %) respondentů uvádí, že tuto tendenci k odkládání povinností projevuje často. Naopak 44 (21,90 %) respondentů uvedlo, že nikdy neodkládají povinnosti z důvodu online aktivit. Tato skupina představuje odlišný přístup, který může být spojen s různými faktory, včetně osobní disciplíny, podpory rodičů nebo vnímání důležitosti povinností. Jen 11 (5,50 %) respondentů uvádí, že povinnosti odkládají vždy.



Graf č. 12: Odkládání povinností kvůli internetu u vybraných žáků 4.–5. tříd

Položka č. 15: *Kolik minut nebo hodin před spaním používáš mobilní telefon, tablet, nebo jiné digitální zařízení (televize, počítač, notebook, herní konzole, chytré hodinky apod.)?*

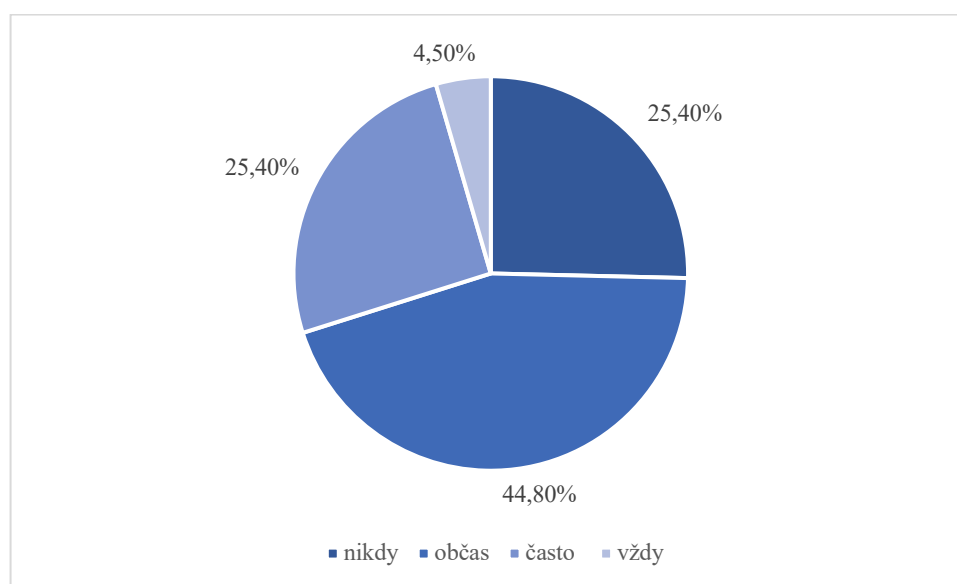
Výsledky k této položce ukázaly, že mezi nejčastější odpovědi patří používání digitálních zařízení asi 30 minut před spaním, což uvedlo 97 (48,30 %) respondentů, tedy skoro polovina z celkového počtu 201 respondentů. Další významnou skupinou bylo 79 (39,30 %) respondentů, kteří označili, že svá zařízení používají asi 1 hodinu před spaním. Menší část respondentů, konkrétně 13 (6,50 %) označilo, že své digitální zařízení používají přibližně 2 hodiny před tím, než jdou spát. Zajímavé jsou také odpovědi v kategorii „jiné“, kde 9 (4,50 %) respondentů uvedlo různé způsoby, jakými se digitální zařízení týkají jejich spánku. Někteří z nich uvedli, že spí při zapnuté televizi celou noc, zatímco jiní zmiňovali, že mají tendenci sledovat videa nebo hrát hry na svém telefonu až do pozdních hodin, což ovlivňuje jejich schopnost usnout. Další uváděli, že si nechávají zapnuté mobilní telefony vedle postele a často bývají rušeni notifikacemi, což ruší jejich spánek. Tyto odpovědi naznačují širokou škálu různých postojů a zvyků týkajících se používání digitálních zařízení a jejich dopadů na spánek u vybraných žáků 4.–5. tříd.



Graf č. 13: Využívání digitálních zařízení před spaním u vybraných žáků 4.–5. tříd

Položka č. 16: Máš někdy problém přestat používat internet, i když bys měl/a dělat něco jiného?

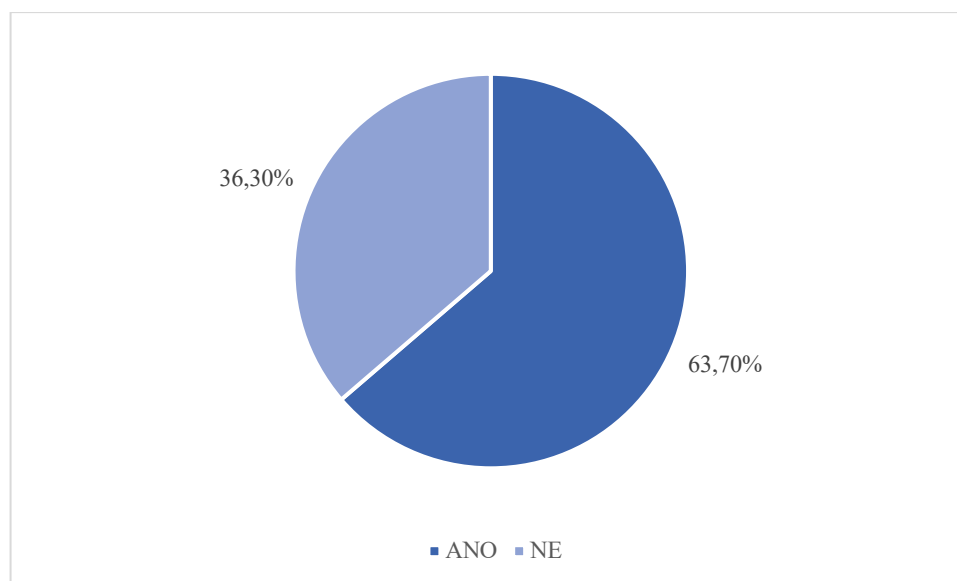
Další položkou jsme zkoumali, zda respondenti mají někdy problém přestat být online a dělat něco jiného. Z výsledků vyplývá, že 90 (44,80 %) respondentů tuto situaci zažívá občas, i když by měli dělat něco jiného. Naopak 51 respondentů (25,40 %) uvedlo, že nikdy nezažívají obtíže přestat být online a věnovat se jiným aktivitám. Stejný počet, tedy pro 51 (25,40 %) respondentů to představuje častý problém s ukončením online aktivit. Pouze 9 (4,5 %) respondentů uvádí, že s touto situací se potýkají vždy. Toto zjištění naznačuje významné zapojení internetu do života dětí, s možnými dopady na jejich schopnost přepínat mezi online a offline aktivitami.



Graf č. 14: Obtíže spojené mezi online a offline aktivitami u vybraných žáků 4.–5. třídy

Položka č. 17: *Určují ti rodiče, jak dlouho můžeš být na internetu?*

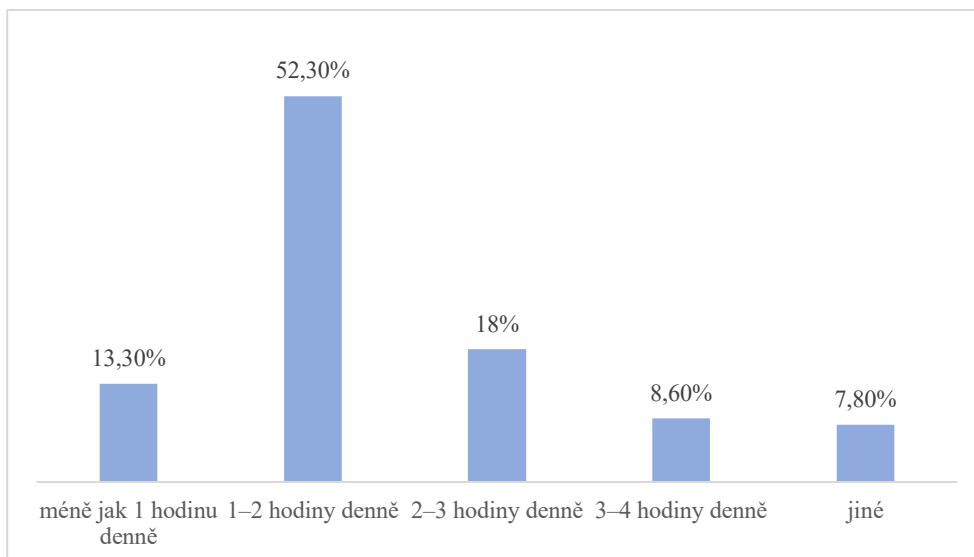
Z grafu č. 15 vyplývá, že většina respondentů má stanovený limit pro používání internetu jejich rodiči. Celkem 128 (63,70 %) respondentů uvedlo, že jim rodiče určují, jak dlouho smějí být online. Naopak 73 (36,30 %) respondentů tvrdí, že nemají stanovený časový limit od svých rodičů. Tento výsledek naznačuje rozdílný přístup rodičů k řízení online aktivit svých dětí.



Graf č. 15: Čas limitovaný rodiči u vybraných žáků 4.–5. tříd

Položka č. 18: *Pokud jsi na otázku č. 17 odpověděl/a ANO, kolik hodin ti rodiče dovolí trávit čas na internetu?*

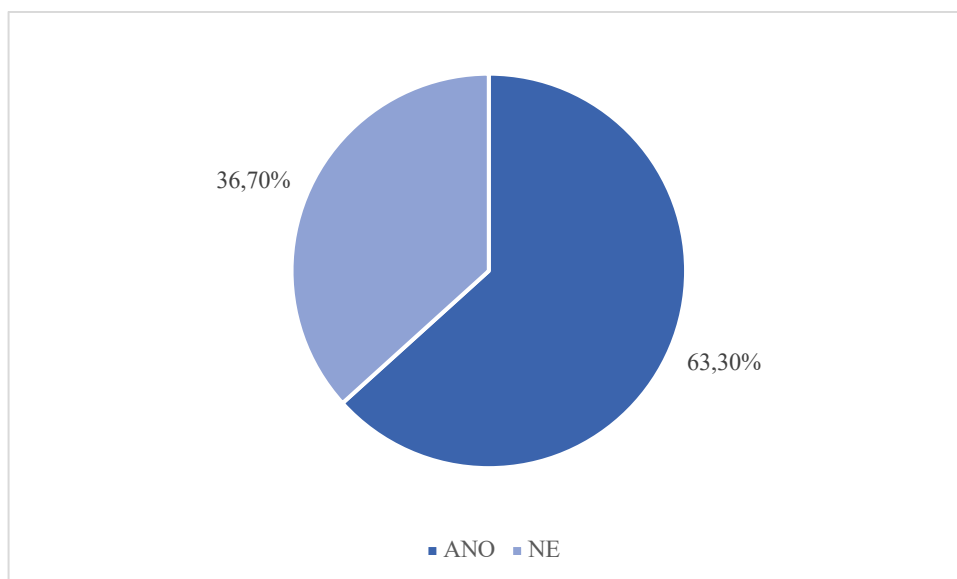
Dále jsme se respondentů, kteří na předchozí položku č. 17 odpověděli „ano“, dotazovali, jaký mají stanovený denní limit na internetu od svých rodičů. Více jak polovina respondentů, přesněji 66 (51,60 %) odpověděla, že mají stanovený denní limit na 1–2 hodiny denně, zatímco 23 (18 %) respondentů na 2–3 hodiny denně. Celkem 17 (13,30 %) respondentů mají stanovený denní limit na méně jak 1 hodinu a naopak 11 (8,60 %) na 3–4 hodiny denně. V kategorii „jiné“ uvedlo 9 (7,80 %) respondentů, že mají například možnost upravit čas podle splnění školních povinností. Je také zajímavé, že jeden respondent, ačkoli má stanovený limit na 1 hodinu, pravidelně překračuje tento limit a tráví na internetu kolem 5–6 hodin denně.



Graf č. 16: Časové limity na internetu mezi vybranými žáky 4.–5. tříd

Položka č. 19: *Pokud jsi na otázku č. 17 odpověděl/a ANO, vadí ti, že ti rodiče omezují čas na internetu?*

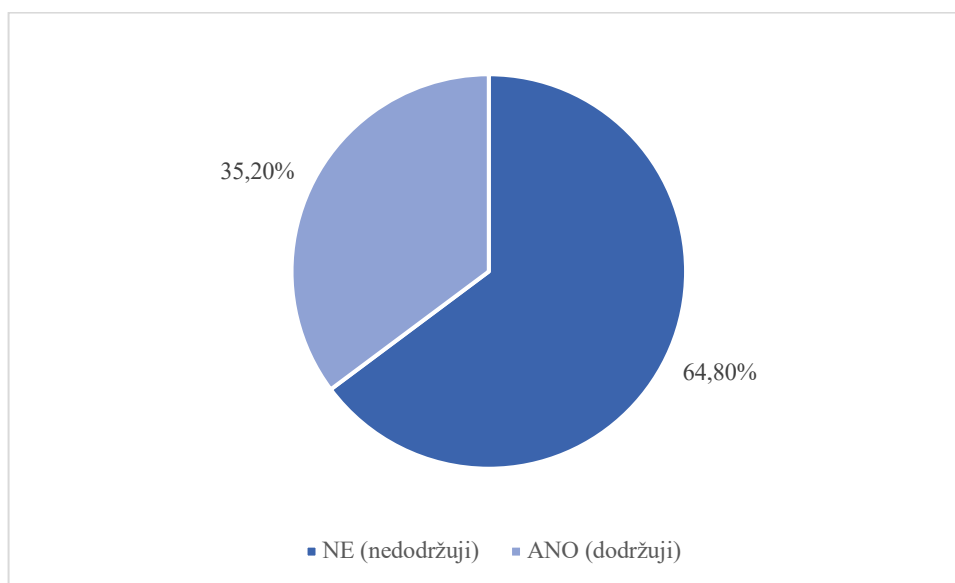
Následující položka byla směřována opět na respondenty, kteří v položce č. 16 zaznačili odpověď „ano“. Z dat vyplývá, že 81 (63,30 %) z této skupiny respondentů uvádí, že jim vadí časový limit stanovený rodiči. Nicméně 47 (36,70 %) respondentů uvádí, že jim limit od rodičů nevadí.



Graf č. 17: Postoj vybraných žáků 4.–5. tříd ke stanovenému časovému limitu na internetu od rodičů

Položka č. 20: *Pokud jsi na položku č. 17 odpověděl/a ANO, dodržíš čas, který ti rodiče určili?*

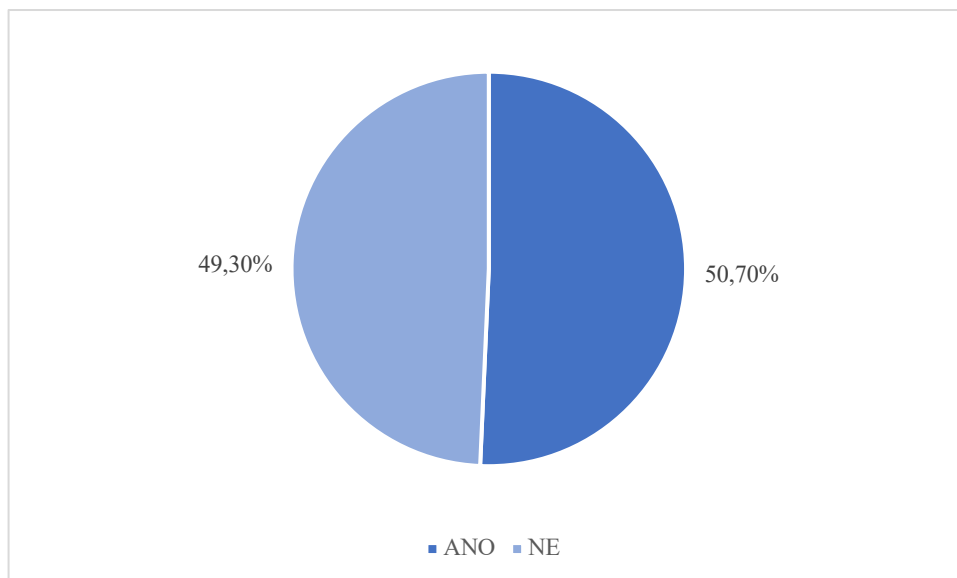
Položka č. 20 se věnovala respondentům, kteří již pozitivně odpověděli na otázku č. 17. Zajímalo nás, zda tito respondenti dodržují stanovený časový limit od svých rodičů. Výsledky jsou překvapivé: ze 128 respondentů, kteří se na tuto otázku vyjádřili, více než polovina, konkrétně 83 (64,80 %) uvádí, že nedodrží časový limit stanovený rodiči. Pouze 45 (35,20 %) respondentů tento limit dodržuje. Tato data naznačují, že většina dotazovaných má tendenci ignorovat časová omezení stanovená rodiči.



Graf č. 18: Dodržování časových limitů rodiči u vybraných žáků 4.–5. třídy

Položka č. 21: *Povídáte si ve škole o tom, jak se chovat na internetu?*

Výsledky poslední položky našeho dotazníku, která se týká diskusí ve školách o chování na internetu, přinášejí zajímavé poznatky. Výsledky ukazují, že zhruba polovina respondentů, konkrétně 102 (50,70 %) uvádí, že se v jejich školách probírá téma chování na internetu. Tento výsledek nasvědčuje aktivnímu přístupu škol k tématu digitální gramotnosti a snaze podnítit povědomí o bezpečném chování v online prostředí. Na druhou stranu je třeba zdůraznit, že téměř stejný počet respondentů, tedy 99 (49,30 %) uvedlo, že k diskusím o této problematice ve škole nedochází.



Graf č. 19: Diskuse o chování na internetu ve školách u vybraných žáků 4.–5. tříd

V poslední části této kapitoly se zabýváme testováním námi zvolených hypotéz, které jsme si stanovili na základě našeho výzkumu. Vycházíme přitom jednak z teoretických poznatků z publikace Chráska (2016) a námi zjištěných výsledků z našeho výzkumného šetření. V podkapitole 6.1 jsme si stanovili relační výzkumné otázky, které následně vedly k formulaci věcných hypotéz. Tyto hypotézy jsme dále stanovili na hypotézy statické a to: nulové a alternativní. Pro testování našich hypotéz jsme zvolili vhodný statistický nástroj, konkrétně test nezávislosti chí-kvadrát s použitím schématu čtyřpolní tabulky, která nám umožní ověřit platnost našich tvrzení. Pro testování hypotéz jsme přiřadili stupeň volnosti 1, což odpovídá pro zvolenou hladinu významnosti $\alpha = 0,05$ kritická hodnota 3,841 z odpovídajících statistických tabulek, tedy $\chi^2_{0,05}(1)=3,841$.

Relační výzkumná otázka č. 1:

Jaký je rozdíl v preferenci trávení volného času na sociálních sítích u vybraných dívek a chlapců ze 4.–5. třídy?

V rámci této relační výzkumné otázky jsme se zaměřili na zjištění rozdílů četnosti účasti na sociálních sítích mezi vybranými dívkami a chlapci ve 4.–5. třídě. Očekávali jsme, že dívky budou trávit více času na sociálních sítích než chlapci v této věkové skupině.

Věcná hypotéza č.1:

- Hypotéza **H**: V preferenci aktivit ve volném čase na sociálních sítích u vybraných dívek a chlapců ze 4.–5. třídy je rozdíl.

Statické hypotézy č.1:

- Nulová hypotéza H_0 : Četnost preferovaných aktivit trávených ve volném čase na sociálních sítích u vybraných dívek a chlapců ze 4.–5. třídy není rozdílná.
- Alternativní hypotéza H_A : Četnost preferovaných aktivit trávených ve volném čase na sociálních sítích je u vybraných dívek a chlapců ze 4.–5. třídy rozdílná.

Při testování našich hypotéz jsme vycházeli z demografických údajů (pohlaví) a z položky č. 3, která zjišťovala, jak nejčastěji respondenti tráví volný čas na internetu.

Odpověď ANO – preferují sociální sítě

Odpověď NE – nepreferují sociální sítě

Tabulka č. 5: Schéma čtyřpólní tabulky (Chráška 2016, s. 77)

	α	$non\ \alpha$	
β	a	b	$a + b$
$non\ \beta$	c	d	$c + d$
	$a + c$	$b + d$	

Pro výpočet jsme použili následující vzorec:

$$x^2 = n \cdot \frac{(ad - bc)^2}{(a + b) \cdot (a + c) \cdot (b + d) \cdot (c + d)}$$

Tabulka č. 6: Čtyřpólní tabulka pro testování hypotézy č. 1

	ANO	NE	Σ
Vybrané dívky 4.–5 třídy	70	36	106
Vybraní chlapci 4.–5 třídy	42	53	95
Σ	112	89	201

Pro výpočet jsme dosadili do vzorce odpovídající hodnoty, které vycházejí ze čtyřpólní tabulky č. 6:

$$x^2 = 201 \cdot \frac{((70 \cdot 53) - (36 \cdot 42))^2}{106 \cdot 112 \cdot 89 \cdot 95}$$

Na základě výpočtu zjišťujeme, že námi vypočítaná hodnota testového kritéria je 9,674, z čeho vyplývá, že $x^2=9,674 > 3,481=x^2_{0,05}$ (1).

Výpočtem testu nezávislosti chí-kvadrát jsme zjistili, že hodnota testového kritéria x^2 je 9,674. Tato hodnota je větší než kritická hodnota pro 1 stupeň volnosti a hladinu významnosti $\alpha = 0,05$ která je 3,841. To naznačuje, že existuje statisticky významný rozdíl v trávení času na sociálních sítích mezi vybranými dívkami a chlapci ze 4.–5. třídy. Na základě našich stanovených statistických hypotéz můžeme tedy zamítnout nulovou hypotézu, která tvrdí, že u vybraných dívek a chlapců ze 4.–5. třídě není rozdíl v četnosti používání sociálních sítí. Naopak, přijímáme naši alternativní hypotézu, která předpokládala, že vybrané dívky používají sociální sítě více než vybraní chlapci.

Relační výzkumná otázka č. 2:

Jaký je rozdíl v preferenci trávení volného času v hraní online her u vybraných chlapců a dívek ze 4.–5. tříd?

Relační výzkumná otázka č. 2 se zabývala rozdílem v četnosti hraní online her mezi vybranými dívkami a chlapci ve 4.–5. třídě. Nás zajímalo, zda existují statisticky významné rozdíly v hraní online her mezi těmito dvěma skupinami. Předpokládali jsme, že vybrané dívky budou hrát online hry méně často než vybraní chlapci.

Věcná hypotéza č. 2:

- Hypotéza **H**: V preferenci aktivit ve volném čase v hraní online her je u dívek a chlapců ze 4.–5. třídy rozdíl.

Statické hypotézy č. 2:

- Nulová hypotéza **H₀**: Četnost preferovaných aktivit trávených ve volném čase v hraní online her u vybraných dívek a chlapců ze 4.–5. třídy není rozdílná.
- Alternativní hypotéza **H_A**: Četnost preferovaných aktivit trávených ve volném čase v hraní online her je u vybraných dívek a chlapců ze 4.–5. třídy rozdílná.

Při testování hypotéz jsme vycházeli opět z demografických údajů (pohlaví) a z položky č. 3, která zjišťovala, jak nejčastěji respondenti tráví čas na internetu.

Odpověď ANO – preferují online hry

Odpověď NE – nepreferují online hry

Tabulka č. 7: Čtyřpólní tabulka pro testování hypotézy č. 2

	ANO	NE	Σ
Vybrané dívky 4.–5 třídy	18	88	106
Vybraní chlapci 4.–5 třídy	69	26	95
Σ	87	114	201

$$x^2 = 201 \cdot \frac{((18 \cdot 26) - (88 \cdot 69))^2}{106 \cdot 87 \cdot 114 \cdot 95}$$

Po dosazení hodnot z čtyřpólní tabulky č. X do vzorce jsme vypočítali, že kritická hodnota je 63,203. Tato hodnota odpovídá tedy, že $x^2=63,203 > 3,481=x^2_{0,05} (1)$.

Pomocí testu nezávislosti chí-kvadrát jsme zjistili, že hodnota testového kritéria odpovídá $x^2 = 63,203$. Tato hodnota je výrazně vyšší než kritická hodnota pro stupeň volnosti 1 a hladiny významnosti $\alpha = 0,05$, která se rovná 3,841. Tyto výsledky nám ukazují, že mezi vybranými dívkami a chlapci ze 4.–5. třídy existuje významný rozdíl v četnosti hraní online her. Na základě našich stanovených statických hypotéz odmítáme nulovou hypotézu, která tvrdila, že u vybraných dívek a chlapců ze 4.–5. třídy není rozdíl v četnosti hraní online her. A naopak přijímáme naši alternativní hypotézu, která předpokládala, že vybraní chlapci ve 4.–5. třídě hrají online hry více než vybrané dívky 4.–5. třídy.

8 Diskuse

V 7. kapitole jsme přehledně interpretovali zjištěné výsledky pomocí grafů a tabulek. Jak jsme již zmiňovali, náš výzkum byl zaměřen na vybrané žáky 4.–5. tříd základních škol v okrese Jeseník. Výzkumu se zúčastnilo celkem 201 respondentů. V této poslední kapitole empirické části naší diplomové práce provedeme diskusi nad našimi zjištěnými výsledky a srovnáme je s výsledky, které uvádíme v 5. kapitole.

Prvním zjištěním našeho výzkumu je frekvence nejčastějších online aktivit mezi respondenty. Zjistili jsme, že nejvíce populární online aktivitou je používání sociálních sítí, což uvedlo 112 (55,70 %) respondentů, 98 (48,80 %) hraje online hry a 92 (45,80 %) poslouchá hudbu. Tyto výsledky jsou v souladu s výsledky zjištěnými v předchozích výzkumech. Výzkum z roku 2023 „*Děti online. Když rodiče nic netuší...*“ u 407 respondentů ve věku 8–15 let se zjistilo, že 43 % respondentů je na sociálních sítích a 41 % respondentů hraje online hry (Friedrichová et al. 2023). Další výzkum Eu Kids Online 2020 kterého se zúčastnilo 2828 dětí ve věku 9–16 let, z čehož ve věkové kategorii 9–11 let navštěvuje sociální sítě 40 % dětí a 45 % hraje online hry (Šmahel et al. 2020). Dále výzkum „*České děti v kybersvětě*“ z roku 2019, kterého se zúčastnilo 14 921 respondentů, z nějž vyplývá, že 51,75 % dětí ve věku 7–12 let využívá sociální sítě a 29,52 % navštěvuje herní stránky (Kopecký a Szotkowski 2019).

Pokud jde o užívání sociálních sítí, více než polovina respondentů, konkrétně 107 (53,20 %) má založený účet, zatímco 84 (46,80 %) respondentů ho nemá. U těch respondentů, kteří odpověděli „ano“, jsme dále zjišťovali, zda si účet založili sami. Z našich výsledků vyplývá, že nejvíce respondentů, konkrétně 42 (39,30 %), si účet založilo samostatně s vědomím svých rodičů. 37 (34,60 %) respondentům při založení účtu pomohl člen jejich rodiny a 20 (18,7 %) respondentů si účet vytvořilo samostatně bez vědomí rodičů, tedy tajně. Dále 8 (7,50 %) respondentů uvedlo, že si účet založili za pomoci kamaráda, aniž by o tom věděli jejich rodiče. Jak již zmiňujeme výše, z výzkumu Eu Kids Online 2020 sociální sítě navštěvuje 40 % dětí (Šmahel et al. 2020). Dále výzkum „*České děti v kybersvětě*“ z roku 2019 z nějž vyplývá, že 51,75 % dětí ve věku 7–12 let využívá sociální sítě (Kopecký a Szotkowski 2019).

Dále jsme zjistili, že respondenti, kteří mají založený účet na sociálních sítích, si jej nejčastěji založili v 8 letech a to konkrétně 31 (29 %) respondentů. Následně v 7 letech 26 (24,30 %) respondentů a v 9 letech 22 (20,60 %) respondentů. Je třeba poznamenat, že využívání sociálních sítí mezi dětmi mladšího školního věku je rozšířené a má významný

dopad na jejich digitální interakce. Významná část dětí ve věku 6–12 let aktivně využívá tyto platformy, a to navzdory tomu, že minimální věková hranice pro jejich používání je stanovena na 13 let, jak již zmiňujeme v oddílu 2.2.1. Zároveň je zřejmé, že mnoho dětí si účty zakládá samostatně, i když často s vědomím svých rodičů, přestože existuje také značný počet případů, kdy si děti účty zakládají tajně nebo s pomocí vrstevníků.

Další část našeho výzkumu se zaměřila na nejčastěji používaná digitální zařízení. Mobilní telefon je nejčastěji používaným zařízením u 151 (75,10 %) respondentů, u 20 (11 %) tablet a u 8 (4 %) stolní počítač. Taktéž z výzkumu „*Internetové děti roku 2020*“, kterého se zúčastnilo 2855 respondentů navštěvující 5.–9. třídu, z tohoto výzkumu vyplývá, že 94 % respondentů využívá nejčastěji mobilní zařízení, dále 42 % notebook, 26 % stolní počítač a 25 % tablet (Volf 2021). Z těchto výsledků lze říci, že mobilní telefony jsou stále dominantním prostředkem přístupu k internetu.

Ohledně času strávenému online jsme zjistili, že průměrná doba trávená na internetu je zhruba 3,5 hodiny (210 minut) denně. Konkrétně 46 (22,90 %) respondentů tráví na internetu přibližně 4 hodiny denně, 40 (19,90 %) 3 hodiny a taktéž 40 (19,90 %) uvedlo 5 hodin. Dále celkem 24 (11,90 %) respondentů tráví na internetu 2 hodiny. Z výzkumu Eu Kids Online 2020 vyplývá, že děti ve věku 9–11 let tráví online okolo 114 minut (Šmahel et al. 2020). Aktuálnější výzkum z roku 2023 „*Děti online. Když rodiče nic netuší...*“ z nějž vyplývá, že děti tráví průměrně online taktéž okolo 3,5 hodiny denně (Friedrichová et al. 2023). Jak již zmiňujeme v podkapitole 2.1, Bachárová a Miovský (2023) podotýkají, že riziková uživatelé tráví na internetu přibližně 36–40 hodin týdně, což představuje 5–6 hodin denně online. Zároveň je důležité podotknout, že existuje spojitost mezi délkou času stráveného online a kvalitou spánku. Z výzkumu „*České děti nespí*“, který proběhl v roce 2018 a zúčastnilo se jej 13 tisíc dětí ve věku 11, 13 a 15 let vyplývá, že děti, které tráví více než 2 hodiny denně na digitálních zařízeních, mají menší pravděpodobnost dosáhnout doporučené délky spánku. Pokud překročí časovou hranici 4 hodin denně, šance na dostatečný spánek se může snížit na polovinu nebo dokonce třetinu (Kalman 2018). Jak již zmiňujeme v teoretické části v oddílu 3.4.1 CDC doporučuje, aby děti ve věku 9–12 let spaly ideálně 9–12 hodin denně. Je důležité si uvědomit, že večer před spaním je klíčový čas, kdy se naše tělo připravuje na odpočinek, jak fyzicky, tak i mentálně. Nicméně nadměrné osvětlení, zejména modrého světla, může narušit produkci hormonu melatoninu a ztížit proces usínání. Používání mobilních telefonů či jiných digitálních zařízení, které vyzařují ono modré světlo může negativně ovlivnit kvalitu spánku. Nedostatek kvalitního spánku může vést ke snížení produkce důležitých hormonů, jako je například hormon růstu, což může mít vliv zejména

u dětí na jejich růst a vývoj (Kalman 2018).

Dále jsme zkoumali, zda vybraní respondenti mají pocit, že tráví více času online, než by si přáli, z čehož 103 (51,20 %) respondentů odpovědělo „občas“, což naznačuje, že většina respondentů má občas pocit, že jejich čas na internetu by mohl být regulován. Dále 51 (25,40 %) respondentů uvedlo, že nikdy nepocítují potřebu omezit svůj čas online. Skupina, která odpověděla „často“, tvoří 43 (21,40 %) respondentů. Naopak 4 (2 %) respondenti tvrdí, že „vždy“ pocítují, že tráví na internetu více času, než by si přáli, což může naznačovat známky netolismu. Z výzkumu „*Internetové děti 2020*“ vyplývají výsledky u žáků 5. tříd, že zhruba 70 % je spokojeno se svým časem stráveným online, kolem 20 % mají pocit, že tráví online více času než by si přáli a zbylých cca 10 % uvádí, že tráví online méně času, než by si přáli (Volf 2021). Tyto výsledky nám ukazují, že většina respondentů občas zvažuje nutnost regulace svého času stráveného online, což naznačuje rostoucí povědomí o důležitosti vyváženého využívání digitálních médií. Zároveň je patrné, že existuje skupina respondentů, kteří často pocítují potřebu omezit svůj čas online.

Zjištění týkající se pocitu studu za čas strávený online a negativních emocí spojených s absencí internetu ukazují, že 90 (44,80 %) respondentů, se nikdy nestydí za čas, který stráví online. Nicméně 70 (34,80 %) respondentů uvedlo, že se občas za svůj čas online stydí. Dalším zjištěním je, že 39 (19,40 %) respondentů se za svůj čas online stydí často a pouze 2 (1 %) uvedli, že se za svůj čas online stydí vždy.

Dále jsme zjišťovali, zda respondenti někdy pocítují smutek nebo zlost, když nemohou být online. Z výsledků vyplývá, že 80 (39,80 %) respondentů tuto situaci zažívá občas. Pro 62 (30,80 %) respondentů absence internetu nevyvolává negativní emoce nikdy. Naopak 56 (27,90 %) uvedlo, že tuto situaci zažívá často a 3 (1,5 %) vždy. V porovnání s výzkumem „*Sociální sítě a gaming*“ z roku 2022, kterého se zúčastnilo 14 588 dětí ve věku 11, 13 a 15 let vyplývá, že 12,7 % dívek a 15,3 % chlapců ve věku 11 let lže své rodině a kamarádům o svém čase stráveném na sociálních sítích. Tento výzkum dále ukazuje, že 16,6 % dívek a 18,6 % chlapců ve věku 11 let se cítí mizerně, protože nemohou být online (Kalman 2022). Z toho lze usoudit, že digitální prostředí a jeho absence mají vliv na emocionální pohodu dětí. Skupina respondentů projevuje stud za svůj čas strávený online, což může naznačovat určitou společenskou citlivost ohledně jejich digitálních aktivit. Také je zřejmé, že pro některé jedince má online prostředí významný vliv na jejich emoční stav, což se projevuje smutkem nebo zlostí při jeho absenci. Tato skutečnost je ještě zdůrazněna výsledky výzkumu, které ukazují, že některé děti lžou svým blízkým o svém čase stráveném online a cítí se mizerně, když nemohou být online. Tyto poznatky nám mohou naznačovat potřebu sledovat

a podporovat zdravé digitální návyky u dětí mladšího školního věku.

Další zjištění se týkalo sklonu respondentů odkládat své povinnosti, aby mohli být déle online. Z našich výsledků vyplývá, že 75 (37,30 %) respondentů občas odkládá své povinnosti. Dalších 71 (35,30 %) respondentů uvádí, že tuto tendenci k odkládání povinností projevuje často. Naopak 44 (21,90 %) respondentů uvedlo, že nikdy neodkládají povinnosti z důvodu online aktivit. Pouze 11 (5,50 %) respondentů uvádí, že povinnosti odkládají vždy. Dále jsme zjišťovali, zda mají respondenti někdy problém přestat být online a dělat něco jiného. Z výsledků vyplývá, že 90 (44,80 %) respondentů tuto situaci zažívá občas. Naopak 51 (25,40 %) respondentů uvedlo, že nikdy nezažívají obtíže přestat být online a věnovat se jiným aktivitám. Stejný počet, tedy pro 51 (25,40 %) respondentů to představuje častý problém. Pouze 9 (4,5 %) respondentů uvádí, že s touto situací se potýkají vždy. Z výzkumu „*Sociální sítě a gaming*“ vychází, že děti v 11 letech, konkrétně 17,3 % dívek a 19,8 % chlapců zanedbávalo své povinnosti kvůli času stráveném na sociálních sítích (Kalman 2022).

Když se podíváme na stanovený časový limit pro používání internetu stanovený rodiči, vidíme, že většina respondentů, tedy 128 (63,70 %) uvedlo, že mají stanovený časový limit, naopak 73 (36,30 %) respondentů stanovený časový limit od rodičů nemají. Dále respondentů, kteří uvedli, že mají stanovený limit svými rodiči jsme se dotazovali, jaký mají stanovený časový denní limit na internetu. Více jak polovina respondentů, přesněji 66 (51,60 %) odpověděla, že mají stanovený časový limit na 1–2 hodiny denně, zatímco 23 (18 %) respondentů na 2–3 hodiny denně. Celkem 17 (13,30 %) respondentů mají stanovený denní limit na méně jak 1 hodinu a naopak 11 (8,60 %) na 3–4 hodiny denně. V kategorii „jiné“ uvedlo 9 (7,80 %) respondentů, že mají je například možnost upravit čas podle splnění školních povinností. Je také zajímavé, že jeden respondent, ačkoli má stanovený limit na 1 hodinu, pravidelně překračuje tento limit a tráví na internetu kolem 5–6 hodin denně. Další věc, která nás zajímala byla, zda respondentům vadí, že mají stanovený časový limit (jak dlouho mohou být online). Zjistili jsme, že 81 (63,30 %) respondentů uvádí, že jim vadí časový limit stanovený rodiči. Nicméně 47 (36,70 %) respondentů uvádí, že jim limit od rodičů nevadí. Poslední věc která nás v této oblasti zajímala byla ta, zda stanovený limit rodiči dodržují, ze 128 respondentů více než polovina, a to 83 (64,80 %) uvádí, že nedodržuje časový limit stanovený rodiči. Pouze 45 (35,20 %) respondentů tento limit dodržuje. Z výzkumu „*Internetové děti roku 2020*“ vyplývá, že přibližně polovina dětí z 5. třídy má stanovený časový limit, jak dlouho mohou být online (Volf 2021). Z našeho výzkumu plyne, že dodržování stanovených časových limitů je spíše výjimkou než pravidlem, lze tedy říci, že komunikace, vzájemné porozumění a vytvoření jasných a flexibilních pravidel a hranic mezi rodiči a dětmi

v rámci jejich každodenního času stráveného online je velice důležitá.

Z výsledků týkajících se používání digitálních zařízení před spaním vyplývá, že tento jev je poměrně rozšířený a může mít negativní dopad na kvalitu spánku. Konkrétně 97 (48,30 %) respondentů uvádí, že používá digitální zařízení asi 30 minut před spaním. Další významnou skupinou bylo 79 (39,30 %) respondentů, kteří označili, že svá zařízení používají asi 1 hodinu před spaním. Menší část respondentů, konkrétně 13 (6,50 %) označilo, že své digitální zařízení používají přibližně 2 hodiny před tím, než jdou spát. Zajímavé jsou také odpovědi v kategorii „jiné“, kde 9 (4,50 %) respondentů uvedlo různé způsoby, jakými se digitální zařízení týkají jejich spánku. Někteří z nich uvedli, že spí při zapnuté televizi celou noc, zatímco jiní zmiňovali, že mají tendenci sledovat videa nebo hrát hry na svém telefonu až do pozdních hodin, což ovlivňuje jejich schopnost usnout. Další uváděli, že si nechávají zapnuté mobilní telefony vedle postele a často bývají rušeni notifikacemi, což ruší jejich spánek. Tyto odpovědi naznačují širokou škálu různých postojů a zvyků týkajících se používání digitálních zařízení a jejich dopadů na spánek u vybraných žáků 4.–5. tříd. Zajímavé je taky poukázat na to, kdy jsou respondenti nejčastěji na digitálních zařízeních, kde 121 (60,20 %) respondentů z celkového počtu 201 uvedlo, že před spaním.

Dále jsme se zajímali, zda ve škole respondenti dostávají informace, jak se chovat a zacházet s internetem. Výsledky ukazují, že zhruba polovina respondentů, konkrétně 102 (50,70 %) respondentů uvádí, že se v jejich školách probírá téma chování na internetu. Na druhou stranu je třeba zdůraznit, že téměř stejný počet respondentů, tedy 99 (49,30 %) respondentů uvedlo, že ve škole o této problematice k diskusím nedochází.

Na základě diskuse a zjištěných příznaků a dopadů netolismu, které uvádíme v teoretické části v podkapitole 2.1 a podkapitole 3.3 lze konstatovat, že výzkum zaměřený na vybrané žáky 4.–5. tříd základní školy v okrese Jeseník ukazuje některé znaky netolismu a jejich potenciální dopady na mladou populaci. Prvním zjištěním je, že značná část respondentů tráví dlouhou dobu online, přičemž většina z nich využívá sociální sítě a hraje online hry. Průměrnou dobu strávenou online je kolem 3,5 hodiny denně, což je v souladu s doporučeními ohledně maximálního času stráveného online pro děti. Důležité je také zdůraznit, že nadměrné používání digitálních zařízení před spaním může negativně ovlivnit kvalitu spánku, což může mít důsledky na jejich zdraví a vývoj. Respondenti také projevují některé znaky netolismu. Například většina respondentů má občas pocit, že tráví více času online, než by si přáli. Někteří uvádějí, že se občas nebo často stydí za čas strávený online, a někteří prožívají negativní emoce, když nemohou být online. Také se ukázalo, že někteří respondenti mají tendenci odkládat své povinnosti kvůli online aktivitám a mají potíže přestat

být online a věnovat se jiným činnostem. Tyto znaky a dopady netolismu jsou v souladu s definicemi a charakteristikami netolismu, které zahrnují závislost na internetu, změny nálady, problémy s regulací času stráveného online, problémy s odpočinkem a produktivitou a negativní dopady na fyzické a psychické zdraví (Bachárová a Miovský 2023; Hamplová 2019). Vzhledem k tomu, že výskyt těchto příznaků je zjištěn mezi dětmi mladšího školního věku, je důležité provést další opatření, jako je poskytování vzdělávacích programů pro výchovu k zdravým digitálním návykům, podpora rodičovského dohledu a vytváření flexibilních pravidel pro používání digitálních zařízení. Takové kroky mohou pomoci minimalizovat negativní dopady netolismu a podpořit zdravé digitální chování u dětí.

V rámci naší diplomové práce jsme z našich relačních výzkumných otázek stanovily dvě hypotézy. Pro testování našich hypotéz jsme zvolili vhodný statistický nástroj, konkrétně test nezávislosti chí-kvadrát s použitím schématu čtyřpolní tabulky, která nám umožnila ověřit platnost těchto hypotéz. Z našeho výzkumu vyplývá několik důležitých poznatků týkající se digitálního chování u vybraných žáků 4.–5. třídy. Zjistili jsme významný rozdíl v preferenci trávení času na sociálních sítích mezi vybranými dívkami a chlapci. Vybrané dívky ve 4.–5. třídě projevují tendenci trávit více času na sociálních sítích než vybraní chlapci ve 4.–5. třídě. Dále jsme zaznamenali, že mezi vybranými dívkami a chlapci ze 4.–5. tříd existuje statisticky významný rozdíl v preferenci hraní online her. Vybraní chlapci mají tendenci hrát online hry častěji než vybrané dívky ve sledované věkové kategorii. U obou hypotéz se tedy ukázalo, že testové kritérium je významně vyšší než kritická hodnota, z toho vyplývá že jsme přijali alternativní hypotézy a odmítli nulové hypotézy.

Závěr

Diplomová práce se zabývala netolismem u dětí mladšího školního věku. Hlavním cílem této diplomové práce bylo popsat problematiku netolismu u žáků 4.–5. tříd základních škol a prozkoumat projevy závislostního chování na internetu u vybrané cílové skupiny žáků. Pro dosažení hlavního cíle diplomové práce byly v úvodu stanoveny dílčí cíle pro teoretickou a empirickou část. Diplomová práce je složena celkem z 8 kapitol, kde 4 kapitoly jsou obsaženy v teoretické části a 4 kapitoly v části empirické.

První kapitola teoretické části se zabývala „Netolismem v systému závislosti“, kde byla definována závislost a byla rozdělena na látkové a nelátkové typy, což mi umožnilo lépe porozumět kontextu problematiky závislostí. Dále jsem se zaměřila na novodobé nelátkové závislosti a poskytla přehled některých forem této závislosti. Druhá kapitola, nazvaná „Netolismus“, se důkladněji věnovala samotnému netolismu jako významné formě novodobé nelátkové závislosti, zkoumala možné příčiny a důsledky netolismu na jedince a popisovala virtuální drogy, jako jsou sociální sítě a počítačové hry. Třetí kapitola s názvem „Dítě mladšího školního věku a netolismus“ spojila problematiku netolismu s obdobím dětství ve věku od 6 do 11 let, zkoumala výskyt a dopady netolismu. Poslední čtvrtá kapitola, nazvaná „Prevence závislostního chování – netolismus“, se soustředila na možnosti prevence a léčby netolismu s důrazem na prevenci této specifické formy nelátkové závislosti u dětí mladšího školního věku. Zmiňovala také strategii vzdělávací politiky České republiky do roku 2030+ a mediální výchovu jako možná opatření pro prevenci netolismu.

V empirické části této diplomové práce jsem v páté kapitole nejprve popsala zhodnocení aktuálního stavu dané problematiky. Následující šestá kapitola představila cíle a otázky výzkumu, výběr vzorku a metodu sběru dat, zatímco sedmá kapitola se věnovala interpretaci výsledků prezentovaných prostřednictvím tabulek a grafů, a testování hypotéz. V poslední osmé kapitole jsem diskutovala o získaných datech a jejich srovnání s předchozími výsledky.

Digitální zařízení jsou nedílnou součástí dnešního světa, avšak jejich nadměrné používání může vést k rozvoji netolismu, zejména u dětí mladšího školního věku. Proto jsem se zaměřila právě na tuto věkovou skupinu, protože je tato problematika velice aktuální a vyžaduje pozornost, neboť může mít vážné negativní dopady na fyzické, emoční a sociální zdraví dítěte.

V empirické části jsem se zaměřila na vybrané žáky 4.–5. tříd základních škol v okrese Jeseník, a to s celkovým počtem 201 respondentů z tohoto regionu.

Prvním významným zjištěním byla frekvence nejčastějších online aktivit mezi respondenty. Nejčastějšími online aktivitami bylo používání sociálních sítí, a to u 55,70 % respondentů, u 48,80 % hraní online her a u 45,80 % poslech hudby.

Co se týká užívání sociálních sítí, tak více než polovina (53,20 %) respondentů má založený účet na sociálních sítích, z toho 29 % respondentů si založila účet v 8 letech a 24,30 % v 7 letech. Zjištění naznačují, že využívání sociálních sítí je u dětí běžné, přestože minimální věková hranice pro založení účtu je stanovena na 13 let.

Další důležitou oblastí zkoumání bylo stanovení časových limitů pro používání internetu stanovených rodiči. Výsledky ukázaly, že 63,70 % respondentů má stanovený časový limit, přičemž nejčastěji byl stanoven na 1–2 hodiny denně (51,60 %). Je však zajímavé, že 64,80 % respondentů uvedlo, že tento stanovený limit nedodrží. To ukazuje na potřebu lepší komunikace a stanovení jasných pravidel mezi rodiči a dětmi ohledně používání digitálních zařízení.

Dalším důležitým aspektem bylo zjištění, že někteří respondenti mají problémy s omezením svého online času a mohou tak projevovat známky netolismu. Například 21,40 % respondentů uvedlo, že často pociťuje, že na internetu tráví více času, než by chtělo. Zatímco 25,40 % respondentů má časté obtíže přestat být online a věnovat se jiným aktivitám.

Kromě toho, že mobilní telefon je nejčastěji používaným zařízením pro přístup k internetu (u 75,10 % respondentů), je také důležité poznamenat průměrnou dobu strávenou online, která činí přibližně 3,5 hodiny denně.

U absence internetu zažívá emoci jako smutek nebo zlost 39,80 % respondentů. Tento fakt může naznačovat určitou existenci netolismu. Na závěr, téměř polovina (50,70 %) respondentů uvádí, že se ve školách probírá téma v oblasti chování na internetu, což naznačuje určitou osvětu v této oblasti, avšak zároveň skoro shodný počet respondentů (49,30 %) uvedl, že u nich ve škole nedochází k diskusím o této problematice.

V rámci mé diplomové práce může být limitující volba výzkumného vzorku respondentů pouze z určitého regionu. Toto rozhodnutí může omezit možnost aplikace výsledků na celou populaci dětí mladšího školního věku v České republice. Přesto pevně věřím, že mé poznatky poskytují cenné informace pro další výzkum a praktické využití v oblasti netolismu.

Na základě získaných dat v rámci této diplomové práce je možné formulovat několik doporučení pro pedagogy, rodiče a další zainteresované jedince. Je důležité rozvíjet mediální gramotnost mezi dětmi a vytvářet osvětové programy, které budou zaměřeny na zdravé a uvědomělé využívání digitálních zařízení. Dále je důležité aktivně zapojit rodiče do sledování

a regulace času, který jejich děti tráví online a komunikovat s nimi o možných rizicích spojených s nadměrným užíváním internetu. Je třeba podporovat vytváření bezpečného a podpůrného online prostředí ve školách, které bude podporovat zodpovědné chování dětí na internetu a poskytovat jim podporu v případě potřeby.

Seznam použitých zdrojů a literatury

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION (APA), 2018. Internet addiction. Online. APA Dictionary of Psychology. Dostupné z: <https://dictionary.apa.org/internet-addiction>. [citováno 2023-12-04].

BACHÁROVÁ, Gabriela a Michal MIOVSKÝ, 2023. *Tráví dítě pět až šest hodin denně na internetu? Pozor na vznik závislosti*. Online. Šance dětem. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/travi-dite-pet-az-sest-hodin-denne-na-internetu-pozor-na-vznik-zavislosti>. [citováno 2023-10-03].

BÍNOVÁ, Šárka, 2023. *Dysmorfobie u dospívajících*. Online. Šance Dětem. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/dysmorfofobie-u-dospivajicich>. [citováno 2023-10-24].

BLINKA, Lukáš et al., 2015. *Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální síť : diagnostika závislosti na internetu : prevence a léčba*. Praha: Grada. ISBN 978-80-210-7975-5.

ČESKÁ REPUBLIKA, 2019. Národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období 2019–2027. In: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky. Dostupné také z: https://www.msmt.cz/uploads/narodni_strategie_primarni_prevence_2019_27.pdf

E-BEZPEČÍ, 2015. *Netolismus průvodce online závislostmi*. Online. Projekt E-bezpečí. Dostupné z: <https://www.netolismus.cz>. [citováno 2023-10-24].

E-BEZPEČÍ, 2019. *Co je netolismus*. Online. E-bezpečí. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/71-trivium/1432-co-je-netolismus>. [citováno 2023-10-18].

FISCHER, Slavomil a Jiří ŠKODA, 2014. *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. 2., rozšířené a aktualizované vydání., Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5046-0.

FLETCHET, Jenna, 2022. *What is nomophobia?*. Online. MedicalNewsToday. Dostupné z: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/nomophobia>. [citováno 2023-10-24].

FRIEDRICHOVÁ, Tereza, Eva WALDAUFOVÁ a Kamil, KUNC, 2023. Děti online. Když rodiče nic netuší.... Online. Bezpečně v síti. Dostupné z: <https://o2chytraskola.cz/assets/files/original/c84aab12361cb0a2d33b39a964fa627d.pdf>. [cit. 2024-01-01].

FRYČ, Jindřich, Zuzana MATUŠKOVÁ, Pavla KATZOVÁ, Karel, KOVÁŘ, Jaromír, BERAN et al., 2020. *Strategie vzdělávací politiky České republiky do roku 2030+*. Online. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (distributor), ISBN 978-80-87601-46-4. Dostupné z: https://www.msmt.cz/uploads/Brozura_S2030_online_CZ.pdf. [citováno 2023-11-21].

GAVORA, Peter, 2010. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. české vyd. Přeložil Vladimír JÚVA, Vendula HLAVATÁ. Brno: Paido,. ISBN 978-80-7315-185-0.

HAMPLOVÁ, Lidmila, 2019. *Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví: pro zdravotnické obory*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-0568-7.

HANSEN, Anders, 2021. *Instamozek: stres, deprese a úzkosti zapříčiněné moderní dobou*, Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1717-6.

CHERRY, Kendra, 2023. *Nomophobia: The fear of Being Without Your Phone*. Online. Verywellmind. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/nomophobia-the-fear-of-being-without-your-phone-4781725>. [citováno 2023-10-24].

CHRÁSKA, Miroslav, 2016. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu 2.*, aktualizované vydání., Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5326-3.

JOCHMANNOVÁ, Leona a Tereza, KIMPLOVÁ, et al., 2021. *Psychologie zdraví: biologické, psychosociální, digitální a spirituální aspekty*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-2569-2.

KALMAN, Michal, 2018. *České děti nespí*. Online. Zdráva generace. Dostupné z: <https://zdravagenerace.cz/reports/ceske-deti-nespi/>. [cit. 2024-01-01].

KALMAN, Michal, 2022. *Roste počet dětí s problematickým užíváním sociálních sítí. 13 % chlapců se potýká s nadměrným hraním*. Online. Zdráva generace. Dostupné z: <https://zdravagenerace.cz/reports/socialni-site-a-gaming/>. [cit. 2024-01-01].

KOHOUT, Roman, 2019. *Virtuální závislosti a můj pohled na ně*. Online. Internetem bezpečně. Dostupné z: <https://www.internetembezpecne.cz/virtualni-zavislosti-a-muj-pohled-na-ne/>. [citováno 2023-12-05].

KOPECKÝ Kamil a Veronika Krejčí, 2023. *Sociální síť*. Online. Centrum prevence rizikové virtuální komunikace, Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci. Dostupné z: <https://e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/odborne-studie/166-socialni-site-uvod-do-problematiky-2023-kopecky-krejci/file>. [citováno 2023-10-15].

KOPECKÝ, Kamil a René Szorkowski, 2019. *České děti v kybersvětě (výzkumná. Zpráva)*. Online. O2 Czech Republic a Univerzita Palackého v Olomouci Centrum prevence rizikové virtuální komunikace. Dostupné z: <https://o2chytraskola.cz/assets/files/original/ceske-deti-v-kybersvete-vyzkumna-zprava-2-1-5ykpwxkxges.pdf>. [cit. 2024-01-01].

KOPECKÝ, Kamil a René SZOTKOWSKI, 2018. *Kybernemovi – úvod do problematiky*. Online. E-bezpečí, Olomouc: Univerzita Palackého. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/dalsi-temata/1338-kybernemoci-uvod-do-problematiky>. [citováno 2023-12-03].

KRAUS, Blahoslav, [b.d.]. *Sociální patologie průvodce předmětem pro studijní program Sociální patologie a prevence*. Online. Univerzita Hradec Králové Pedagogická fakulta. Dostupné z: https://www.uhk.cz/file/edee/pedagogicka-fakulta/pdf/pracoviste-fakulty/ustav-socialnich-studii/dokumenty/studijni_opory/socialni_patologie_a_prevence_2021/socialni-patologie.pdf. [citováno 2023-10-18].

KRČMÁŘOVÁ, Barbora et al., 2012. *Děti a online rizika: sborník studií*. Praha: Sdružení Linka bezpečí. ISBN 978-80-904920-2-8.

KREJČÍ, Matěj, 2019. *DigiDetox: jak na digitální minimalismus*. Praha: Pointa. ISBN 978-80-88335-42-9.

KŘÍŽOVÁ, Ivana, 2021. *Závislosti: pro psychologické obory*, Praha: Grada. ISBN 978-80-271-1754-3.

KUKLOVÁ, Marie, 2016. *Kognitivně-behaviorální terapie v léčbě závislostí*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1101-3.

KULHÁNEK, Jan, 2020. *Netholismus – závislost na internetu*. Online. Psychoterapie Anděl – psychologické centrum. Dostupné z: <https://www.psychoterapie-andel.cz/netholismus-zavislost-na-internetu/>. [citováno 2023-11-04].

NEŠPOR, Karel, 2018. *Návykové chování a závislosti: současné poznatky a perspektivy léčby*. 5., rozšířené a aktualizované vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1357-4.

PANDA, Satchin, 2020. *Cirkadiánní kód: využijte přirozený rytmus svého těla pro zdraví, výkon a zhubnutí*. Přeložil Bianca BELLOVÁ. Fit & food. V Brně: Jan Melvil Publishing. ISBN 978-80-7555-117-7.

PRICE, Hannah O., 2011. *Internet Addiction*. Online. Psychology of Emotions, Motivations and Actions. New York: Nova Science Publishers, Ebsco (distributor), ISBN 978-1-61122-616-4. Dostupné z: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,shib&db=e000xww&AN=374558&lang=cs&site=eds-live>. [citováno 2023-11-29].

PRIORY, 2023. *Time to checkout your addiction: why we shop and shop – and how stop*. Online. PrioryGroup. Dostupné z: <https://www.priorygroup.com/media-centre/time-to-checkout-your-addiction-why-we-shop-and-shop-and-how-to-stop>. [citováno 2023-10-10].

PSYCHOLOGY TODAY, 2023. *Boredom*. Online. Psychology Today. Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/us/basics/boredom>. [citováno 2023-12-03].

PTÁČEK, Josef, 2023. *S mobilem do Božího království?: 25 úvah o tom, proč je internet dobrý sluha, ale i zlý pán*. V Praze: Karmelitánské nakladatelství. ISBN 978-80-7566-416-7.

RABOCH, Jiří a Pavel PAVLOVSKÝ, 2020. *Psychiatrie*. Vydání druhé. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-4604-6.

RÖHR, Heinz-Peter, 2015. *Závislost: jak jí porozumět a jak ji překonat*. Přeložil Petr BABKA. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0927-0.

RVP ZV - Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, 2023. Online. Edu.cz. Dostupné z: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcovy-vzdelavacici-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/>. [cit. 2024-01-01].

ŘÍČAN, Pavel, 2021. *Cesta životem: vývojová psychologie*. 4., doplněné vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1783-1.

SEKOT, Aleš, 2010. *Úvod do sociální patologie*. Brno: Masarykova univerzita, . ISBN 978-80-210-5261-1.

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV, 2023a. *Nelátkové závislosti: co to je?*. Online. NZIP.CZ. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/321-nelatkove-zavislosti-zakladni-informace>. [citováno 2023-09-14].

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV, 2023b. *Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách*. Online. NZIP.CZ. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus>. [citováno 2023-05-15].

ŠMAHEL, David, Hana, MACHÁČKOVÁ, Giovanna, MASCHERONI, Lenka, DĚDKOVÁ, Elisabeth, STAKSRUD et al., 2020. *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*. Online. EU Kids. Doi: 10.21953/lse.47fdeqj01ofo. Dostupné z: <https://www.lse.ac.uk/media-and-communications/assets/documents/research/eu-kids-online/reports/EU-Kids-Online-2020-March2020.pdf>. [cit. 2024-01-01].

URBAN, Lukáš, Josef DUBSKÝ a Jan BAJURA, 2012. *Sociální deviace*. 2. rozšířené vydání., Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk. ISBN 978-80-7380-397-1.

VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ, 2021. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 3., přepracované a doplněné vydání. Praha: Univerzita Praha, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-4961-0.

VIEWEGOVÁ, Martina, 2019. *Netolismus*. Online. Internetem bezpečně. Dostupné z: <https://www.internetembezpecne.cz/netolismus/>. [citováno 2023-11-04].

VOLF, Lukáš, 2021. *Internetové děti roku 2020*. Online. Seznam Výzkumní. Dostupné z: <https://vyzkumnik.seznam.cz/zpravodaj/105> [cit. 2024-01-01].

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO), 2019. *ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistic*. Online. Dostupné z: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>. [citováno 2023-10-15].

YOUNG, Kimberly S., 2004. *Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences*. Online. American Behavioral Scientist, 67(14), Sage Publications (distributor). Dostupné z: <https://journals.sagepub.com/doi/epdf/10.1177/0002764204270278>. [citováno 2023-12-03].

ŽUFNÍČEK, Jan, 2015. *Metodické dokumenty doporučení a pokyny*. Online. MŠMT. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny>. [citováno 2023-10-18].

KLINIKA ADIKTOLOGIE, 2019. *Chenova škála závislosti na internetu (Chen Internet Addiction Scale, CIAS)*. Online. Klinika adiktologie. Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/chenova-skala-zavislosti-na-internetu-chen-internet-addiction-scale-cias>. [citováno 2023-02-02].

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY (MŠMT), b.d. *Rejstřík škol a školských zařízení*. Online. MŠMT. Dostupné z: <https://rejstrik.msmt.cz/rejskol/>. [citováno 2023-21-02].

Seznam zkratk

MKN-11	Mezinárodní klasifikace nemocí 11
CDC	Centers for Disease Control and Prevention
Strategie 2030+	Strategie vzdělávací politiky České republiky do roku 2030+
RVP ZV	Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání
HBSC	Health Behaviour in School-aged Children

Seznam tabulek a grafů

Seznam tabulek:

Tabulka č. 1: Pohlaví vybraných žáků 4.–5. třídy

Tabulka č. 2: Aktivity vybraných žáků 4.–5. třídy, během nudných chvil

Tabulka č. 3: Nejčastější internetové aktivity vybraných žáků 4.–5. třídy

Tabulka č. 4: Preferované časy trávení na internetu mezi vybranými žáky 4.–5. třídy

Tabulka č. 5: Schéma čtyřpólní tabulky (Chráska 2016, s. 77)

Tabulka č. 6: Čtyřpólní tabulka pro testování hypotézy č. 1

Tabulka č. 7: Čtyřpólní tabulka pro testování hypotézy č. 2

Seznam grafů:

Graf č. 1 Věk vybraných žáků 4.–5. třídy

Graf č. 2: Používání internetu při nudě u vybraných žáků 4.–5. třídy

Graf č. 3: Nejčastěji používané digitální zařízení vybraných žáků 4.–5. třídy

Graf č. 4: Čas, který tráví vybraní žáci 4.–5. tříd na internetu ve svém volném čase

Graf č. 5: Frekvence založených účtů na sociálních sítích u vybraných žáků 4.–5. třídy

Graf č. 6: Způsoby založení účtu vybraných žáků 4.–5. tříd

Graf č. 7: Věk při založení účtu na sociálních sítích mezi žáky 4.–5. tříd ZŠ

Graf č. 8: Postoj okolí k trávení času na internetu žáky 4.–5. tříd ZŠ

Graf č. 9: Postoj vybraných žáků 4.–5. třídy na čas strávený online

Graf č. 10: Negativní emoce při odepření přístupu na internet u vybraných žáků 4.–5. tříd

Graf č. 11: Pocit studu spojený s časem stráveným na internetu u vybraných žáků 4.–5. tříd

Graf č. 12: Odkládání povinností kvůli internetu u vybraných žáků 4.–5. tříd

Graf č. 13: Využívání digitálních zařízení před spaním u vybraných žáků 4.–5. tříd

Graf č. 14: Obtíže spojené mezi online a offline aktivitami u vybraných žáků 4.–5. třídy

Graf č. 15: Čas limitovaný rodiči u vybraných žáků 4.–5. tříd

Graf č. 16: Časové limity na internetu mezi vybranými žáky 4.–5. tříd

Graf č. 17: Postoj vybraných žáků 4.–5. tříd ke stanovenému časovému limitu na internetu od rodičů

Graf č. 18: Dodržování časových limitů rodiči u vybraných žáků 4.–5. třídy

Graf č. 19: Diskuse o chování na internetu ve školách u vybraných žáků 4.–5. tříd

Seznam příloh

Příloha č. 1: Dotazník

Příloha č. 1: Dotazník

Aktivity dětí 4.–5. tříd

Ahoj! Chtěli bychom Tě poprosit o zapojení do zajímavého výzkumu. Tento dotazník je zaměřený na tvé aktivity, které děláš na internetu. Tvůj názor je pro nás velmi důležitý! Prosím, odpovídej na otázky co nejupřímněji a nejpravdivěji. Dotazník je anonymní, to znamená, že Tvé odpovědi zůstanou tajné a nikdo nebude vědět, že jsou od tebe.

Moc Ti děkujeme za tvůj čas a pomoc!

Jsi:

Dívka

Chlapec

Kolik máš roků?

8

10

12

9

11

13

1. Co nejčastěji děláš, když se nudíš?

Můžeš vybrat maximálně 5 možností :)

Čtu si

Hraji online hry (Minecraft, Roblox, Fortnite, League of Legends, GTA, CS:GO apod.)

Jdu ven s kamarády

Volám si s kamarády přes telefon

Jsem na sociálních sítí (TikTok, Instagram, Discord, Facebook, YouTube, Reddit apod.)

Hraju hry na telefonu, tabletu nebo na počítači

Hraji si s hračkami (lego, autíčka, panenky apod.)

Kreslím si nebo maluji

Koukám na televizi

Píšu/volám si s kamarády, rodinou přes WhatsApp, Messenger, Viber, Telegram apod.

Hraji si venku

Dělán povinnosti do školy (dělám domácí úkoly, učím se apod.)

Sportuji (hraji fotbal, tancuji apod.)

Hraji deskové hry

Povídám si se sourozencem nebo s rodiči

- Navštívím babičku/dědu
- Poslouchám písničky
- Jiná...

2. Používáš internet, když se nudíš?

- Nikdy
- Občas
- Často
- Vždy

3. Jak nejčastěji trávíš čas na internetu?

Můžeš vybrat maximálně 4 možnosti :)

- Píšu/volám si s kamarády/rodinou přes WhatsApp, Messenger, Viber, Telegram apod.
- Jsem na sociálních sítí (TikTok, Instagram, Discord, Facebook, YouTube, Reddit apod.)
- Poslouchám hudbu
- Dívám se na filmy/seriály/pohádky
- Hraju online hry (Minecraft, Roblox, Fortnite, League of Legends, GTA, CS:GO apod.)
- Čtu si
- Učím se
- Hledám informace
- Hledám obrázky
- Upravuji fotky/video
- Sleduji streamy
- Jiná...

4. Jaké digitální zařízení nejčastěji používáš ve svém volném čase po škole?

Volným časem je na mysli: když jdeš do/ze školy, když jsi doma, na zahradě, v parku, u babičky/dědy apod.

- Telefon
- Tablet

- Notebook
- Stolní počítač
- Chytré hodinky
- Televize s internetem
- Žádné

5. Kolik hodin denně asi trávíš na internetu ve svém volném čase? (sledováním YouTube, TikToku, Instagramu, hraní her apod.)

Volným časem je na mysli: přestávka ve škole, když jdeš do/ze školy, když jsi doma, jsi v parku, u babičky/dědy apod.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Méně jak hodinu | <input type="checkbox"/> 4 hodiny |
| <input type="checkbox"/> 1 hodinu | <input type="checkbox"/> 5 hodiny |
| <input type="checkbox"/> 2 hodiny | <input type="checkbox"/> 6 hodin |
| <input type="checkbox"/> 3 hodiny | <input type="checkbox"/> Více jak 6 hodin |

6. Máš založený účet na nějakých sociálních sítích?

Mezi sociální sítě patří například: YouTube, SnapChat, TikTok, Instagram, Facebook, Discord, Reddit, Pinterest, WhatsApp apod.

- ANO NE

7. Pokud jsi na otázku č. 6 odpověděl/a ANO, založil/a sis ho sám/sama nebo ti s tím někdo pomáhal?

Pokud jsi na otázku č. 6 odpověděl/a NE, na tuto otázku prosím neodpovídej

- Ano, založil/a jsem si ho sám/sama TAJNĚ
- Ano, založil/a jsem si ho sám/sama S TÍM, ŽE O TOM VĚDĚLI RODIČE
- Ano, založil/a jsem si ho S POMOCÍ člena RODINY (mamky, tatky, sourozence, prarodičů apod.)
- Ano, založil/a jsem si ho sám/sama S POMOCÍ KAMARÁDA

8. Pokud jsi na otázku č. 6 odpověděl/a ANO, v kolika letech sis založil/a první účet na sociální síti?

Pokud jsi na otázku č. 6 odpověděl/a NE, na tuto otázku prosím neodpovídej

- V 6 letech
- V 7 letech

- V 8 letech
- V 9 letech
- V 10 letech
- V 11 letech
- Jiná...

9. Jak často se tví rodiče, sourozenci, prarodiče (babička, děda) nebo kamarádi zlobí, že trávíš hodně času na internetu (sledováním videí, hraní her apod.)?

- Nikdy se nezlobí
- Občas se zlobí
- Často se zlobí
- Vždy se zlobí

10. Máš někdy pocit, že na internetu trávíš více času, než bys chtěl/a?

- Nikdy
- Občas
- Často
- Vždy

11. Kdy nejraději trávíš čas na internetu?

- Ve škole (o přestávce)
- Před spaním
- Po škole/družině, když přijdu domů
- Když se ráno probudím
- Když se nudím
- když mám dělat povinnosti do školy (psát domácí úkoly, učit se apod.)
- když mám dělat povinnosti doma (uklidit si pokoj, vynést koš apod.)
- ve školní družině
- když jsem s kamarády
- když koukám na televizi
- když jsem u babičky/dědy
- v dopravním prostředku (v autě, autobuse, ve vlaku apod.)
- když jím

Jiná...

12. Pociťuješ někdy smutek nebo zlost, když nemůžeš být na internetu?

- Nikdy
- Občas
- Často
- Vždy

13. Stydíš se někdy za to, kolik času denně trávíš na internetu?

- Nikdy
- Občas
- Často
- Vždy

14. Odkládáš někdy povinnosti doma nebo do školy, protože jsi na internetu (koukáš na videa, hraješ hry apod.)?

Povinnostmi doma je myšleno: uklidit si pokoj, umýt nádobí, vynést koš, vysát apod.

Povinnostmi do školy je myšleno: psaní domácích úkolů, učení se, psaní referátu apod.

- Nikdy
- Občas
- Často
- Vždy

15. Kolik minut nebo hodin před spaním používáš mobilní telefon, tablet nebo jiné digitální zařízení (televize, počítač, notebook, herní konzole, chytré hodinky apod.)?

Například: Chodíš spát ve 21:00, a na telefonu/tabletu jsi asi do 20:00, tak odpovíš: asi 1 hodinu.

- Asi 30 minut
- Asi 1 hodinu
- Asi 2 hodiny
- Asi 3 hodiny

16. Máš někdy problém přestat používat internet, i když bys měl/a dělat něco jiného?

- Nikdy
- Občas
- Často
- Vždy

17. Určuj ti rodiče, jak dlouho můžeš být na internetu?

Například: Rodiče ti dovolí být na internetu maximálně 3 hodiny denně.

- ANO
- NE

18. Pokud jsi na otázku č. 17 odpověděl/a ANO, kolik hodin ti rodiče dovolí trávit čas na internetu?

Pokud jsi na otázku č. 18 odpověděl/a NE, na tuto otázku prosím neodpovídej

- Méně jak 1 hodinu denně
- 1–2 hodiny denně
- 2–3 hodiny denně
- 3–4 hodiny denně
- Jiná...

19. Pokud jsi na otázku č. 17 odpověděl/a ANO, vadí ti, že ti rodiče omezují čas na internetu?

- ANO
- NE

20. Pokud jsi na položku č. 17 odpověděl/a ANO, dodržuješ čas, který ti rodiče určili?

- ANO (dodržuji)
- NE (nedodržuji)

21. Povídate se ve škole o tom, jak se chovat na internetu?

Například si povídate o tom, jak můžete internet využívat, na co si dávat pozor, jak dlouho trávit čas na internetu apod.

- ANO
- NE

Mockrát Ti děkuji za vyplnění dotazníku! Za výzkumný tým, Lucie Lukačová ☺

Anotace

Jméno a příjmení:	Bc. Lucie Lukačová
Katedra:	Ústav pedagogiky a sociálních studií
Vedoucí práce:	doc. PhDr. René Szotkowski, Ph.D
Rok obhajoby:	2024

Název práce:	Netolismus u dětí mladšího školního věku
Název v angličtině:	Netolism in young school-aged children
Anotace práce:	<p>Diplomová práce se zabývá netolismem u dětí mladšího školního věku, kde hlavním cílem je popsat problematiku netolismu u žáků 4.–5. tříd základních škol a prozkoumat projevy závislostního chování na internetu u vybrané cílové skupiny žáků. Diplomová práce je rozdělena na teoretickou a empirickou část. Teoretická část je dále členěna do 4 kapitol. První kapitola pojednává o netolismu v systému závislostí. V další kapitole se podrobněji zabýváme pojmem netolismus jako významnou formou novodobé nelátkové závislosti. Třetí kapitola spojuje problematiku netolismu u dítěte mladšího školního věku a poslední kapitola teoretické části se zaměřuje na možnosti prevence a léčby netolismu, s důrazem na prevenci této specifické formy nelátkové závislosti u dětí mladšího školního věku. Empirická část této práce navazuje na teoretickou část a soustředí se na samotné výzkumné šetření, které probíhá prostřednictvím online dotazníku. Výzkum je zaměřen na žáky ve 4.–5. třídě základních škol.</p>
Klíčová slova:	Novodobé nelátkové závislosti, netolismus, dítě mladšího školního věku, preventivní opatření
Anotace v angličtině:	<p>The thesis deals with netolism in children of younger school age, where the main aim is to describe the issue of netolism in pupils of 4th-5th grade of primary schools and to examine the manifestations of addictive behaviour on the Internet in a selected target group of pupils. The thesis is divided into theoretical and empirical parts. The theoretical part is further divided into 4 chapters. The first chapter deals with netolism in the addiction system. In the next chapter, the notion of netolism as an important form of modern non-substance addiction is discussed in more detail. The third chapter brings together the issue of netolism in the younger school-age child, and the last chapter of the theoretical section focuses on the possibilities of prevention and treatment of netolism, with an</p>

	emphasis on the prevention of this specific form of non-substance dependence in younger school-age children. The empirical part of this thesis builds on the theoretical part and focuses on the research investigation itself, which is conducted through an online questionnaire. The research focuses on pupils in grades 4–5 of primary school.
Klíčová slova v angličtině:	Modern non-substance addictions, netolism, child of younger school age, preventive measures
Přílohy vázané v práci:	Příloha č. 1: Dotazník
Rozsah práce:	80 stran
Jazyk práce:	čeština