

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

**BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM**

2017-2020

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Andrea Michková**

**Kvalita primární prevence závislostního chování u žáků ve  
vybraných školských zařízeních v Karlových Varech**

Praha 2020

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Jan Toman

**JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE**

**BACHELOR COMBINED (PART TIME) STUDIES**

2017-2020

**BACHELOR THESIS**

**Andrea Michkova**

**Quality of primary prevention of addictive behavior of  
pupils at selected schools in Carlsbad**

Prague 2020

The Bachelor Thesis Work Supervisor: PaedDr. Jan Toman

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

Jméno autorky .....

## **Poděkování**

Děkuji PaedDr. Janu Tomanovi, za jeho odborné vedení, cenné připomínky, vstřícnost a plnohodnotnou podporu, kterou mi poskytl po celou dobu zpracování bakalářské práce.

## **Anotace**

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou primární prevence závislostního chování žáků na školách. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části se snaží seznámit čtenáře s podstatnými fakty, pokud jde o různé formy závislostí a s tím, co se skrývá pod pojmem primární prevence. Z důvodu ohromného rozsahu pojmu závislostní chování byl pro praktickou část vybrán jeden z fenoménů tzv. New Addictions a to sice netolismus, který spadá mezi technologické závislosti.

## **Klíčová slova**

Internet, nelátkové závislosti, netolismus, programy primární prevence, rizikové faktory, závislostní chování.

### **Annotation**

This bachelor thesis deals with the issue of primary prevention of addictive behavior of pupils at schools. The thesis is divided into theoretical and practical part. In the theoretical part it tries to acquaint the reader with the essential facts regarding various forms of addiction and what is hidden under the term primary prevention. Because of the enormous extent of the concept of addictive behavior, one of the phenomena of the so-called New Addictions was chosen for the practical part, namely netolism, which falls within technological addictions.

### **Keywords**

Internet, non-substance addiction, netolism, primary prevention programs, risk factors, addictive behavior.

<b>ÚVOD.....</b>	<b>8</b>
<b>TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>10</b>
<b>1 ZÁVISLOSTNÍ CHOVÁNÍ, VYMEZENÍ POJMU ZÁVISLOST.....</b>	<b>10</b>
1.1 Rizikové versus protektivní faktory závislosti.....	11
1.2 Závislost na návykových látkách.....	13
1.3 Nelátkové závislostní chování.....	17
<b>2 PREVENCE, VYMEZENÍ POJMU.....</b>	<b>19</b>
2.1 Důvod k prevenci v číslech.....	20
2.2 Zásady efektivní prevence.....	21
2.3 Specifikace primární prevence v závislosti na věku.....	23
<b>PRAKTICKÁ ČÁST.....</b>	<b>25</b>
<b>3 CÍL VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....</b>	<b>25</b>
3.1 Výzkumné otázky a hypotézy.....	26
<b>4 METODOLOGIE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....</b>	<b>26</b>
4.1 Charakteristika výzkumného vzorku a oblasti šetření.....	28
<b>5 KVANTITATIVNÍ ANALÝZA.....</b>	<b>29</b>
<b>6 KVALITATIVNÍ ANALÝZA.....</b>	<b>42</b>
<b>7 ZODPOVĚZENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK A OVĚŘENÍ HYPOTÉZ. 48</b>	<b>48</b>
<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>54</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....</b>	<b>56</b>
<b>SEZNAM ZKRATEK.....</b>	<b>59</b>
<b>SEZNAM TABULEK A GRAFŮ.....</b>	<b>60</b>

## ÚVOD

Závislostní chování je poměrně širokým pojmem, což je primárně způsobeno skutečností, že závislost může nabývat mnoha podob. Zatímco dříve se v souvislosti se závislostmi hovořilo primárně pouze o závislosti na alkoholu nebo na drogách, tak dnes se mnohem častěji setkáváme s různými dalšími formami závislosti, jako je například závislost na jídle, herních automatech, nebo například závislost na kávě. Vlivem digitalizace a rychlého rozvoje moderních komunikačních a informačních technologií lze pozorovat čím dál častěji také závislostní chování na internetu.

V rámci této bakalářské práce bude pozornost věnována jak závislosti na návykových látkách tak tzv. nelátkovým závislostem. Pravděpodobně nebude překvapením, že nejrizikovější skupinu populace v tomto směru představují děti a mladiství, a to hned z několika důvodů. Prvním z nich je bezesporu skutečnost, že děti jsou náchylnější k přejímání chování lidí ve svém okolí, ať už se jedná o rodinu (a výskyt závislostního chování v okruhu těch nejbližších osob), nebo například o kamarády, nebo partu přátel. Dalším významným faktorem je častý nedostatek informací, například informací o možných následcích užívání návykových látek, nebo o samotném riziku vytvoření závislosti na návykových látkách. V neposlední řadě je nutno zmínit také omezenou životní zkušenost, která tak u dětí a mládeže často zapříčiňuje touhu po získávání nových zkušeností a celkově touhu po zkoušení nových věcí bez toho, aby si děti rizika spojená s takovým chováním uvědomovaly.

Předkládaná bakalářská práce se zabývá tématem kvality primární prevence závislostního chování u žáků ve vybraných školských zařízeních v Karlových Varech, a je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V rámci teoretické části práce je provedena rozsáhlá literární rešerše dostupné domácí, ale i zahraniční odborné literatury, která se zaměřuje na závislostní chování a jeho prevenci primárně u dětí a mládeže. Ta je doplněna o rešerši publikovaných odborných časopisů, které se zkoumanou problematikou zabývají, a současně také dalších, především již elektronických zdrojů. V jednotlivých kapitolách je pozornost věnována nejprve samotnému vymezení závislostního chování, jakožto stěžejního pojmu celého předkládaného textu. Zmíněny jsou jak rizikové, tak i protektivní faktory vzniku



závislosti, dále závislost na návykových látkách, a specifika nelátkových závislostí. Druhá polovina teoretické části práce se zaměřuje na prevenci, kdy je opětovně nejprve teoreticky vymezen samotný pojem prevence, a následně je pozornost zaměřena na programy primární prevence a jejich zásady. Cílem teoretické části práce je jednak poukázání na problematiku závislostního chování v dnešní době, včetně poukázání na potřebu primární prevence jako základního kamene v boji se závislostmi. Současně je cílem také vytvoření kvalitního teoretického rámce pro realizovaný vlastní výzkum.

Následující praktická část práce se zaměřuje na realizované výzkumné šetření, a to za využití jednak kvalitativních výzkumných metod formou řízených rozhovorů, a současně také kvantitativních výzkumných metod za využití dotazníku. Cílem výzkumného šetření je zjistit a analyzovat současný stav a kvalitu primární prevence závislostního chování ve vybraných školských zařízeních v Karlových Varech a míru povědomí žáků a studentů o zkoumané problematice, konkrétně pak nadužívání internetu, a analyzovat, s jakou frekvencí a jakým způsobem internet využívají.

# TEORETICKÁ ČÁST

Jak bylo zmíněno v samotném úvodu bakalářské práce, tak teoretická část práce je založena na provedené literární rešerši odborné literatury a publikovaných článků, která je doplněna o rešerši elektronických zdrojů.

## 1 ZÁVISLOSTNÍ CHOVÁNÍ, VYMEZENÍ POJMU ZÁVISLOST

Nejprve je potřeba zaměřit se na definici pojmů závislost a závislostní chování. Teoretické vymezení závislosti jako pojmu je podstatné jednak s ohledem na to, že se jedná o klíčový pojem celé předkládané bakalářské práce, a současně také za účelem zajištění toho, že čtenář bude schopen zachytit souvislosti mezi jednotlivými kapitolami a informacemi uvedenými v této práci, stejně jako že bude schopen pochopit smysl předkládaného textu jako komplexního celku.

Závislost jako taková je v odborné literatuře definována mnoha méně či více se navzájem lišícími způsoby. Jeden ze zdrojů například uvádí, že „závislost může být chápána jako úzký vztah člověka k jinému člověku, ideji, instituci, předmětu nebo omamné látce, kterýžto významně omezuje autonomii daného jedince, a tak ovlivňuje jeho prožívání a chování“<sup>1</sup>. Jak je vidět, tato definice se zabývá závislostí jako takovou, v rámci hledání definice lze ale újeji směřovat na závislost na návykových látkách. V tomto směru jeden ze zdrojů definuje závislost jako soubor psychických (přesněji kognitivních, emočních a behaviorálních) ale i somatických změn, jež se rozvíjejí v důsledku opakovaného užívání určité psychoaktivní látky, přičemž závislost tedy může mít jak somatický, tak i psychický charakter, a to v souvislosti s různým účinkem jednotlivých látek na lidský organismus<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Hartl, 1994 In. Sikorová, L. 2012. Dětská sestra v primární a komunitní péči. Praha: Grada, ISBN 978-80-247-3592-4. Cit. str. 138.

<sup>2</sup> Fischer, S. a Škoda, J. 2014. Sociální patologie: Závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení. Praha: Grada, ISBN 978-80-247-5046-0. Cit. str. 82

Další autor poměrně jednoduše uvádí, že závislost představuje stav, který je důsledkem užívání drog bez toho, aby bral člověk v potaz důsledky, které má užívání drog na jeho domov, rodinu, peníze nebo kvalitu života<sup>3</sup>. Jak je vidět, tak definice závislosti jako pojmu je nespočet. Pro potřeby předkládané teoretické části práce je vhodné i uchopení závislosti tak, jak ji vnímá World Health Organization (WHO – Světová zdravotnická organizace). Tato její zavedla již v roce 1964, přičemž termín může být používán jednak obecně s odkazem na různé psychoaktivní drogy – drogová závislost, chemická závislost, závislost na užívání návykových látek, ale současně může být používán také s odkazem na konkrétní látku nebo skupinu drog – závislost na alkoholu, závislost na opiátech, atd. Závislost pak Světová zdravotnická organizace vymezuje jako „*shluk fyziologických, behaviorálních a kognitivních jevů, kdy požití látky nebo skupiny látek nabývá pro daného jedince mnohem vyšší prioritu než jiná chování, která však kdysi měla subjektivně vyšší hodnotu*“<sup>4</sup>. Jak je z této definice patrné, tak závislost vyznačuje touhu jedince po užití určité látky, přičemž jak bylo výše již zmíněno v jiné definici, tak jedinec v tomto směru nebere v potaz důsledky, které má užívání dané látky na jeho život jako takový. Užití látky se tak stává jeho hlavní, životní prioritou, které je schopen a ochoten vše ostatní podřídit. Tak lze ostatně z teoretického hlediska vymezit právě závislostní chování jako takové.

## 1.1 Rizikové versus protektivní faktory závislosti

Vznik závislosti je vždy dán souhrou hned několika okolností, přičemž v tomto směru je podstatné zmínit rizikové a protektivní faktory. Rizikové faktory jsou takové okolnosti, které přispívají k samotnému vniku či k dalšímu rozvoji nežádoucího chování. Naopak protektivní faktory představují souhrn okolností, které ke vzniku či rozvoji takového chování brání a naopak podporují zdravý životní styl<sup>5</sup>.

---

<sup>3</sup>Preedy, V. R. 2016. Neuropatology of Drug Addictions and Substance Misuse Volume 2: Stimulants, Club and Dissociative Drugs, Hallucinogens, Steroids, Inhalants and International Aspects. London: Elsevier, ISBN 978-0-12-800212-4. Cit. str. 83

<sup>4</sup>World Health Organization. Online, 2019. Dostupné z: [https://www.who.int/substance\\_abuse/terminology/definition1/en/](https://www.who.int/substance_abuse/terminology/definition1/en/)

<sup>5</sup> Pražské centrum primární prevence, Centrum sociálních služeb Praha. Online, 2019. Dostupné z: <http://www.prevence-praha.cz/zavislostni-chovani?showall=1>

S ohledem na zmíněné vymezení je pak logické, že zatímco protektivní faktory je nutno již v rámci prevence posilovat a podporovat, tak naopak rizikové faktory musí být eliminovány.

Odborná literatura uvádí, že rizikové faktory, tedy faktory přispívající ke vzniku a rozvoji závislosti, lze u dětí dále rozdělit následujícím způsobem<sup>6</sup>:

- **Vnější faktory**, kam spadá například chudoba, dále komunitní charakteristiky, nebo sociální izolace,
- **Demografické faktory rodiny**, jako je věk, pohlaví, vzdělání a zaměstnání, ale i rodinná konstelace jako taková,
- **Osobnostní a osobní faktory rodičů**, kam se řadí rodinný stres, domácí násilí, mentální schopnosti rodičů, ale i duševní zdraví rodičů nebo také jejich závislost na psychotropních látkách,
- **Faktory na straně dítěte**, mezi které patří věk a pohlaví, temperament, chování, různé specifické potřeby, ale i osobnostní předpoklady dítěte.

Pokud by byly podobným způsobem blíže zkoumány protektivní faktory u dětí a mládeže, tak tyto lze rozdělit do dvou základních skupin, a to následovně:

- **Rodinné faktory**, kam se řadí například příznivá rodinná anamnéza, podporující sociální zázemí a pečující chování (komunikace, mazlení, atd.), schopnost poskytovat dětem přirozený životní vzor, vyrovnaná osobnost rodiče a jeho schopnost znát a reagovat na základní potřeby dítěte, zvládání stresových a zátěžových situací, schopnost sociálního a ekonomického zajištění rodiny, nebo například umění požádat a vyhledat odbornou pomoc,
- **Společenské faktory**, kam spadá například dostupnost zdravotních či sociálních služeb, dále přiměřené bydlení v bezpečné lokalitě, dobré vzdělávání umožňující stálé zaměstnání a stabilní příjem v budoucnu, ale i podpůrná sociální síť příbuzných či blízkých osob.

---

<sup>6</sup>Pemová, T. a Ptáček, R. 2016. Zanedbávání dětí: příčiny, důsledky a možnosti hodnocení. Praha: Grada, ISBN 978-80-271-9487-2. Cit. str. 44

## 1.2 Závislost na návykových látkách

Nejprve je podstatné vymezit si návykovou látku jako pojem. Návyková látka je definována jako jakákoliv chemická látka, která mění psychický stav, a na kterou si člověk může vytvořit návyk<sup>7</sup>. Obdobně definuje návykové látky i další zdroj, a to jako „řadu látek, které jsou schopny ovlivňovat naše vnímání, chování, a na které vzniká závislost. Častěji slycháváme pojem drogy. Návykové látky dělíme dle způsobu užívání, dle účinné látky a také z hlediska legislativního – na drogy legální a nelegální nebo lépe řečeno na tolerované a netolerované“<sup>8</sup>. Zmínit lze také mnohem širší definici, která pojímá návykové látky jako chemické látky, které působí primárně na centrálně nervovou soustavu, a tím mění mozkové funkce a způsobují dočasné změny ve vnímání, stejně jako v náladě, vědomí a chování jedince<sup>9</sup>.

Po vymezení návykové látky jako pojmu je možné přejít plynule k samotné závislosti na těchto látkách. „Vznik závislosti na návykových látkách ovlivňuje v základě fakt, že jako živé bytosti se a priori s tématem závislosti konfrontujeme od prvních chvil života. Vyuvíjíme se v absolutní závislosti na organismu matky v jejím lůně a nebyli bychom se schopni rozvinout v moudré lidské bytosti homo sapiens, kdyby ihned po narození nebyla k dispozici dost citlivá péče dospělé blízké bytosti. Stejně tak jsme závislí na spoustě dalších okolností a faktorů, které buď neumíme ovlivňovat, jako je vzduch, voda, sluneční energie, zemská přitažlivost, nebo se o to nějak pokoušíme, jako je to u závislosti na podpoře nebo mínění druhých“<sup>10</sup>. Odborná literatura uvádí, že závislost na návykových látkách je ve své podstatě choroba, která je vyvolaná opakovaným užíváním určité chemické matérie (neboli drogy) s psychoaktivními účinky<sup>11</sup>.

---

<sup>7</sup> Fischer, S. a Škoda, K. 2014. Sociální patologie: Závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5046-0. Cit.str. 81

<sup>8</sup> Výchova ke zdraví. Návykové látky. Online, 2020. Dostupné z: <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/zavislosti.html>

<sup>9</sup> Pedagogicko-psychologická poradna Ústeckého kraje. Co dělat, když – intervence pedagoga. Online, 2020. Dostupné z: [https://www.pppuk.cz/soubory/primarni\\_prevence/litomerice\\_priloha6\\_skolni\\_sikanovani.pdf](https://www.pppuk.cz/soubory/primarni_prevence/litomerice_priloha6_skolni_sikanovani.pdf)

<sup>10</sup> Kalina, K. a kol. 2008. Základy klinické a diktologie. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-1411-0. Cit. str. 17.

<sup>11</sup> Vališová, A. a Kasíková, H. 2007. Pedagogika pro učitele. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-1734-0. Cit. str. 355

Právě závislosti na návykových látkách jsou řazeny mezi multifaktoriální chronická relabující onemocnění centrálního nervového systému jedince<sup>12</sup>. Další zdroj doplňuje, že ne každý člověk, který užívá návykové látky, se na nich stává automaticky ihned závislým. *„Rozdíl mezi návykem a závislostí je dán projevem chování. Zatímco návyk je opakováním získaný sklon, tzn. projev naší vůle, závislost projevem vůle není, přestože k jejímu zvládnutí je vůle nezbytností. Často se můžeme setkat s pojmem psychická a fyzická závislost. Zatímco psychická závislost je založena jen na naší vůli, fyzická závislost je podmíněná řadou biochemických reakcí v organismu (hormonální změny). Fyzická závislost nemůže existovat bez současné závislosti psychické, zatímco psychická bez fyzické ano“<sup>13</sup>*. Samotnou závislost je tak nutno vnímat pouze jako jeden z mnoha důsledků užívání návykových látek, a současně nutno podotknout, že vytvořená závislost není rozhodně ani nejzávažnějším, a ani nejvíce devastujícím důsledkem užívání návykových látek<sup>14</sup>.

Co se týče klasifikace závislostí, tak podle mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10), jenž byla zavedena Světovou zdravotnickou organizací (WHO – World Health Organization), spadají závislosti do kategorií F10-F19 Poruchy duševní a poruchy chování vyvolané účinkem psychoaktivních látek<sup>15</sup>. Jednotlivé kategorie pak představují<sup>16</sup>:

- F10 - Poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním alkoholu
- F11 - Poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním opioidů
- F12 - Poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním kanabinoidů
- F13 - Poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním sedativ nebo hypnotik
- F14 - Poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním kokainu
- F15 - Poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním jiných stimulantů, včetně kofeinu
- F16 - Poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním halucinogenů

<sup>12</sup>Švihovec, J. a kol. 2018. Farmakologie. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5558-8. Cit. str.142

<sup>13</sup> Výchova ke zdraví. Návykové látky. Online, 2020. Dostupné z:

<http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/zavislosti.html>

<sup>14</sup> Ptáček, R., Bartůněk, P. a kol. 2011. Etika a komunikace v medicíně. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3976-2. Cit. str. 273

<sup>15</sup>Švihovec, J. a kol. 2018. Farmakologie. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5558-8. Cit. str.142

<sup>16</sup>Mediatelly, MKN-10. Online, 2020. Dostupné z:

<https://mediately.co/cz/icd/F00-F99/set/F10-F19/cls/F19.2/syndrom-z%C3%A1vislosti>

- F17 - Poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním tabáku
- F18 - Poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním prchavých rozpouštědel
- F19 - Poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním více drog a jiných psychoaktivních látek

Uvedená klasifikace poukazuje na jednotlivé druhy návykových látek, které se dají používat, respektive aplikovat, různými způsoby. Pokud jsou užívány ústy, jedná se o **orální aplikaci**, a takto je užíván například alkohol, marihuana obsažená v jídle, nebo psychotropní léky. Další možnou aplikací je **šňupání**, časté například při užívání kokainu nebo pervitinu, popřípadě **kouření**, jak je například užíván tabák nebo marihuana. Nejnebezpečnější formou užívání návykových látek je **injekční aplikace**, která je charakteristická například pro pervitin, heroin nebo některé další opiáty<sup>17</sup>.

Závislost je pak psychickým, ale někdy i fyzickým stavem, pro který je charakteristická ztráta kontroly nad určitým typem chování<sup>18</sup>. Světová zdravotnická organizace v roce 2015 definovala závislost prostřednictvím těchto projevů<sup>19</sup>:

- Silná touha k užívání látky nebo silný pocit puzení k jejímu užívání
- Potíže s kontrolou užívání látky, a to pokud jde o začátek nebo o ukončení, popřípadě o množství látky
- Užívání látky k odstranění abstinenčních příznaků
- Průkazná tolerance, tedy vyžadování vyšších dávek látky tak, aby se dosáhlo účinku původně vyvolaných nižšími dávkami
- Postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů ve prospěch užívané psychoaktivní látky, a současně zvýšené množství času potřebného k získání nebo užívání látky
- Pokračování v užívání i přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků užívání dané látky

<sup>17</sup> Pedagogicko-psychologická poradna Ústeckého kraje. Co dělat, když – intervence pedagoga. Online, 2020. Dostupné z:

[https://www.pppuk.cz/soubory/primarni\\_prevence/litomerice\\_priloha6\\_skolni\\_sikanovani.pdf](https://www.pppuk.cz/soubory/primarni_prevence/litomerice_priloha6_skolni_sikanovani.pdf)

<sup>18</sup>Švihovec, J. a kol. 2018. Farmakologie. Praha: GradaPublishing. ISBN 978-80-247-5558-8. Cit.str.142

<sup>19</sup> Policie ČR. Závislostní chování. Online, 2020. Dostupné z: [www.policie.cz](http://www.policie.cz) > 06-zavislostni-chovani-pdf

S ohledem na to, že předkládaná bakalářská práce se soustředí především na prevenci závislostního chování ve vybraných školských zařízeních, a tedy u dětí a mladistvých, je vhodné také poukázat na různé typy chování, se kterým se lze u dětí a adolescentů v souvislosti s užíváním návykových látek setkávat<sup>20</sup>:

- **Užití nebo experiment (jednorázový nebo opakovaný)** – děti a mladí lidé rádi zkusí nové věci, své možnosti, ale i těmto experimentům by měla být věnována odborná pozornost, především pak v závislosti na věku dítěte
- **Užívání** – opakovaná zkušenost s návykovou látkou bez zakušení negativních dopadů tohoto jednání. Nicméně ačkoliv užívání návykových látek nezletilými nemusí mít nutně negativní dopad na jeho zdraví, může jej přesto vystavovat potížím v dalších oblastech a vystavuje jej hrozbě trestu
- **Nadužívání (neboli rizikové užívání)** – míra užívání legálních nebo nelegálních návykových látek, která již představuje riziko pro zdraví
- **Zneužívání (neboli problémové užívání)** – kontinuální, opakované užívání legálních nebo nelegálních návykových látek i přes již zjevné negativní následky,
- **Závislost** – nutkavé, kompulzivní užívání návykových látek bez ohledu na důsledky jejich užívání

Jak již bylo zmíněno, tak děti a dospívající mají s ohledem na mnoho faktorů větší sklon k rychlému vytvoření závislosti, a proto je potřeba klást zásadní důraz již na samotnou prevenci, jako efektivní způsob předcházení byť i jen možnosti budoucího vytvoření si závislosti. Na to ostatně bude poukázáno především v rámci podkapitol zaměřujících se na prevenci.

---

<sup>20</sup> Pedagogicko-psychologická poradna Ústeckého kraje. Co dělat, když – intervence pedagoga. Online, 2020. Dostupné z: [https://www.pppuk.cz/soubory/primarni\\_prevence/litomerice\\_priloha6\\_skolni\\_sikanovani.pdf](https://www.pppuk.cz/soubory/primarni_prevence/litomerice_priloha6_skolni_sikanovani.pdf)



### 1.3 Nelátkové závislostní chování

Nelátkové závislostní chování představuje rizikové chování, přičemž jako rizikové chování lze definovat vzorce chování, v jejichž důsledku pak dochází k prokazatelnému nárůstu jak zdravotních, tak i sociálních, výchovných nebo dalších rizik jak pro jedince, tak i pro jeho okolí a společnost jako takovou. Závislostní chování bývá literaturou vymezováno buď v souvislosti s látkovými i nelátkovými závislostmi dohromady, nebo výhradně v souvislosti se závislostmi nelátkovými. S ohledem na to, že závislosti látkové byly detailněji vymezeny již v předcházející kapitole, tak zde bude pozornost zaměřena především na prevenci závislostního chování v souvislosti s nelátkovými závislostmi.

Nelátkové závislosti (nebo také závislosti behaviorální, nedrogové či nechemické) představují závislosti ve vztahu k určitým aktivitám. Ve své podstatě jsou nelátkové závislosti vlastně závislosti na procesech<sup>21</sup>. *„Potíže se závislostním chováním nejčastěji začínají v adolescenci a rané dospělosti. Chování předchází napětí nebo vzrušení před zahájením samotné aktivity a úleva, příjemný stav po jeho realizaci (uspokojení je ovšem jen dočasné). U nelátkových závislostí se také projevuje efekt podobný toleranci, kdy je pro dosažení stejného efektu nutné častější opakování nebo zvýšení intenzity chování. V porovnání s látkovými závislostmi se u nich nevyskytují klasické abstinenční syndromy fyziologického charakteru“<sup>22</sup>.*

Do této skupiny závislostí sociální patologie patří: patologické hráčství (gambling), závislost na internetu nebo počítačových hrách, závislost na sexu, nebo například závislost na nakupování, poruchy příjmu potravy, workoholismus a další.

S ohledem na zaměření výzkumného šetření v rámci praktické části práce je nezbytné trochu blíže se podívat přímo na závislost na internetu (neboli netolismus) jako takovou.

---

<sup>21</sup> Kalina, K. a kol. Klinická a diktologie. 2015. Praha: Grada publishing. ISBN 978-80-247-9792-2. Cit. str. 516

<sup>22</sup> Nelátkové závislosti. Prev centrum. Online, 2020. Dostupné z: <https://www.prevcentrum.cz/informace-o-drogach/nelatkove-zavislosti/>

Závislost na internetu lze vymezit jako nadměrné používání internetu, jenž s sebou přináší komplikace, ať už komplikace psychologické, sociální, pracovní, nebo školní<sup>23</sup>. Zde nutno zmínit, že ne všechny zdroje netolismu vymezují jako pouhou závislost na internetu, ale spojují jej s virtuálním prostředím jako takovým. Jeden ze zdrojů například uvádí, že mimo samotný internet sem spadají také počítačové hry, sociální sítě, internetové služby, virtuální videa, nebo televize - Netolismus je často spojen s prostředím online her na bázi MMORPG (massively multiplayer online role play game), respektive celosvětově velmi rozšířenými a oblíbenými hrami, kde hrají online tisíce hráčů v jediném virtuálním prostředí. *„Za online hru nejčastěji vyvolávající či podporující závislostní chování je považován World of Warcraft (WoW), který má po celém světě předplaceno 12 milionů hráčů (údaje k červnu 2011), další milióny hráčů tuto hru hrají na tzv. privátních serverech (kde hráči neplatí žádné poplatky)“*<sup>24</sup>. Psychologové uvádějí, že člověk závislý na internetu se projevuje ve své podstatě stejným způsobem jako jiný závislý – vyhledává svoji „drogu“, v tomto případě internet. Internet tak preferuje a upřednostňuje na úkor jiných důležitých aktivit nebo druhých lidí, potřebuje jej k dosažení psychické nebo fyzické pohody, a celkově tak internet nepříznivě ovlivňuje psychické či fyzické zdraví jedince. *„Takto postižený člověk tráví u internetu enormně velké množství času, ostatní zájmy a zejména , i povinnosti (pracovní, školní) ustupují do pozadí, pokud je internet nedostupný, necítí se takto závislý jedinec psychicky a pak i fyzicky dobře, po nějaké době tímto začnou trpět jeho reálné vztahy“*<sup>25</sup>. Co se pak týče pomoci závislému na internetu, tak aby byla léčba efektivní, je nutno zabývat se podstatou problému, a sledovat, jaké funkce internet u daného člověka plní, respektive, jaké potřeby jím jedinec uspokojuje. Jako nejúčinnější forma léčby se aktuálně jeví kognitivně behaviorální terapie a terapie kontrolované konzumace. *„Pokud zahájíme léčbu včas, bývá terapie poměrně krátkodobá a ve většině případů úspěšná“*<sup>26</sup>.

---

<sup>23</sup> Závislost na internetu. Klinika a diktologie. Online, 2020. Dostupné z: <https://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/>

<sup>24</sup> Úvod do problematiky netolismu. E-bezpečí. Online, 2011. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/331-uvod-do-problematiky-netolismu>

<sup>25</sup> Netolismus – závislost na internetu. Psychoterapie Anděl, psychologické centrum. Online, 2020. Dostupné z: <https://www.psychoterapie-andel.cz/netholismus-zavislost-na-internetu/>

<sup>26</sup> Závislost na internetu. Adí Care, Centrum psychologické a psychiatrické péče. Online, 2019. Dostupné z: <https://www.adicare.cz/blog-adicare/lecba-zavislosti-na-alkoholu/zavislost-na-internetu>

## 2 PREVENCE, VYMEZENÍ POJMU

Prevence představuje pracovní metodu, která je zaměřena na celou řadu lidských činností, a dotýká se tak oblasti zdravotnictví, sociální, právní, výchovné, životního prostředí, ale i dalších, přičemž v závislosti na tom, čeho a jaké oblasti se prevence týká, se mění také její specifika. Prevenci samotnou lze definovat jako souhrn činností, které mají za cíl zabránit nežádoucímu chování, a tedy jedná se ve své podstatě o opatření, které je učiněno předem, a slouží jako jakási ochrana nebo obrana<sup>27</sup>.

Přibližně v 50. letech minulého století se prevence rozdělila na primární a sekundární. Cílem primární prevence je předcházet něčemu před tím, než to vznikne, než to nastane, a tedy před tím, než si dítě závislost vypěstuje. Oproti tomu sekundární prevence se provádí až po tom, a tedy ve chvíli, kdy si dítě závislost vytvořilo, současně ale také před tím, než mu užívání návykových látek způsobí nějaké poškození<sup>28</sup>. Pro potřeby předkládané bakalářské práce je zásadní primární prevence, ale i sekundární prevence bude zmíněna.

Primární prevence tedy představuje souhrn všech aktivit, jež mají za cíl předejít problémům, které jsou spojené s výskytem sociálně patologických jevů, v našem případě užívání návykových látek nebo vzniku nelátkových závislostí. Smyslem by mělo být zajišťovat efektivní primární prevenci. Ta představuje odbornou veřejností akceptovanou úroveň poskytovaných služeb, jež splňuje jednak zásady efektivní primární prevence, a zároveň umožňuje dosáhnout maximální kvality i efektivity preventivního působení s cílem předcházet problémům i následkům, které souvisí se vznikem závislosti či dalších sociálně-patologických jevů. Primární prevenci dále rozdělujeme na specifickou a nespecifickou. Specifická primární prevence představuje takové aktivity, které se zaměřují přímo na „primární prevenci jednotlivých konkrétních forem rizikového chování“, tzn., že se jedná o programy, ve kterých je sociálně-patologické chování blíže specifikováno - nejčastěji užívání návykových látek.

---

<sup>27</sup> Kukla, L. a kol. 2016. Sociální a preventivní pediatrie v současném pojetí. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3874-1. Cit. str. 99

<sup>28</sup> Nešpor, K., Csémy, L. a Pernicová, H. 1999. Zásady efektivní primární prevence. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Dostupné z: [www.msmt.cz](http://www.msmt.cz)

Tyto aktivity se pak snaží předkládat způsoby a možnosti, jak efektivně předcházet užívání drog, respektive jak předcházet výskytu této specifické formy sociálně-patologického chování. Specifičnost jako taková je dána také nutností zaměřit se na určitou cílovou sociální skupinu, která se jeví jako ohroženější či rizikovější v porovnání se skupinami jinými. Oproti tomu nespécifická primární prevence představuje veškeré aktivity, které podporují a propagují zdravý životní styl jako takový, a které tedy nemají přímou souvislost s užíváním návykových látek. Jedná se tak o aktivity blízké daným věkovým skupinám, které by byly poskytovány i v případě, že by u nich problém spojený s užíváním návykových látek neexistoval. Tyto aktivity všeobecně, napomáhají snižovat riziko vzniku a rozvoje sociálně-patologických forem chování, jelikož se zaměřují především na protektivní faktory vzniku závislosti. Patří sem například zájmové kroužky, stejně tak i sportovní aktivity, nebo programy, které jsou zaměřené na zlepšení životního stylu. Všechny tyto programy by samozřejmě existovaly a byly žádoucí i v případě, kdyby drogy nebyly problémem současné společnosti, a bylo by i v takovém případě smysluplné tyto programy u jednotlivých skupin společnosti rozvíjet a podporovat<sup>29</sup>.

## 2.1 Důvod k prevenci v číslech

Podle výsledků Výroční zprávy o situaci ve věcech drog v rámci České republiky vyplývá, že celkem 26,6 % osob denně kouří, dále že přibližně 70 % populace se v posledních 30 dnech dotklo alkoholu (přičemž 7 % osob téměř denně nebo denně), a v obecné populaci má alespoň jednu zkušenost s nelegálními návykovými látkami v životě zhruba 30 % osob ve věku 15-64 let, přičemž větší míra zkušeností je u mužů než u žen.

Dále z výsledků Evropské školní studie zaměřené na alkohol a drogy z roku 2015 (ESPAD) je zřejmé, že co se týče užívání těchto látek mezi dospívajícími ve věku 16 let, tak 66 % z nich alespoň jednou v životě kouřilo (přičemž 13 % kouří denně),

---

<sup>29</sup> Národní informační centrum pro mládež. Primární prevence – charakteristika. Online, 2018. Dostupné z: <http://www.nicm.cz/primarni-prevence-charakteristika>

dále 32 % z nich má zkušenost s užitím konopných látek a první zkušenost získali průměrně mezi 14 a 15 rokem života.

Ze stejné studie vyplývá, že 4 % 16ti letých vyzkoušeno LSD a halucinogeny, 3 % z nich extázi, 1,4 % pervitin a 1,4 % kokain. Jiné návykové látky pak vyzkoušelo 1 % těchto mladých<sup>30</sup>.

V závislosti na výsledcích zmíněných studií lze usoudit, že prevence má již u dětí a dospívajících velký význam. Zásadnější, a z hlediska společnosti také žádoucí, je zaměřit se na primární prevenci a předcházet tak samotné situaci, že by děti a dospívající návykové látky zkoušeli a že by s nimi experimentovali. Programy primární prevence jsou tak alfa omegou úspěchu.

## 2.2 Zásady efektivní prevence

Stejně jako je tomu u zneužívání návykových látek, tak i u nelátkových závislostí platí, že prevence je základem, a jejím cílem je zamezit či snížit výskyt ale i šíření rizikového chování. Podstatné je nejen zajistit prevenci (především primární prevenci), ale zaměřit se také na její efektivitu. Když už se hovoří o efektivitě primární prevence, bylo by vhodné zmínit také zásady efektivní primární prevence. Tyto lze shrnout následovně<sup>31</sup>:

- **Program začíná pokud možno brzy a odpovídá věku** – v tomto směru bezesporu platí, že čím nižší je věk žáka, tím více je pak prevence zaměřená na obecnou ochranu zdraví a naopak. Tedy čím je žák starší, tím více se prevence zaměřuje na jednotlivé návykové látky, nebo potenciálně nebezpečné procesy. Obsah, a program prevence jsou tak efektivně usměřňovány s ohledem na rizika a nástrahy, kterým dítě v daném vývojovém období čelí, a současně nutno podotknout, že aby bylo možné v rámci prevence využít racionální argumentaci,

---

<sup>30</sup> Pedagogicko-psychologická poradna Ústeckého kraje. Co dělat, když – intervence pedagoga. Online, 2020. Dostupné z:

[https://www.pppuk.cz/soubory/primarni\\_prevence/litomerice\\_priloha6\\_skolni\\_sikanovani.pdf](https://www.pppuk.cz/soubory/primarni_prevence/litomerice_priloha6_skolni_sikanovani.pdf)

<sup>31</sup> Nešpor, K., Csémy, L. a Pernicová, H. 1999. Zásady efektivní primární prevence. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Dostupné z: [www.msmt.cz](http://www.msmt.cz)

žáci již musí mít jisté povědomí o riziku spojeném se závislostmi a musí být schopni o problémech diskutovat

- **Program je malý a interaktivní** – na základě mnoha studií bylo prokázáno, že v rámci prevence jsou mnohem účinnější programy, které jsou interaktivní (v porovnání s výhradně vzdělávacími programy), přičemž jako velmi účinné se ukázaly být tzv. peer programy. Hlavní myšlenkou peer programů je zapojení předem připravených jedinců (peer aktivistů) do aktivit, které směřují na podporu vrstevníků (často se používají i mimo oblast primární prevence rizikového chování, například v rámci doučování, nebo vedení sportovních a jiných zájmových aktivit)
- **Program zahrnuje podstatnou část žáků** – ze samotné definice všeobecné prevence je zřejmé to, že bude poskytnuta podstatné části žáků v dané třídě nebo škole. Poměrně častou chybou pak je, že některé programy se soustředí výhradně na přípravu peer aktivistů a samotná realizace programu za pomoci těchto peer aktivistů v celých třídních kolektivech je opomíjena a je jí věnována pouze malá či žádná pozornost
- **Program zahrnuje získávání relevantních sociálních dovedností a dovedností potřebných pro život** – v rámci preventivních programů je podstatné, aby si účastníci nacvičovali a osvojovali relevantní dovednosti, jako je například odmítání návykových látek a celkově schopnost čelit tlaku okolí k vyzkoušení těchto látek, či rizikových činností s potenciálem vzniku závislosti, zvládnání stresu a konfliktů, rovněž ale například komunikační dovednosti, schopnost vytvářet přátelské vztahy, asertivní dovednosti, nebo zvyšování zdravého sebevědomí a zvyšování schopnosti sebeuvědomování se
- **Program bere v úvahu místní specifika** – zaměření se na prevenci pouze jedné z návykových látek může vyústit v opačný než očekávaný výsledek, a to ve zvýšení jejího zneužívání s ohledem na dostupnost a specifikaci problému, jakým v dané společnosti je
- **Program využívá pozitivní modely** – děti se od raného dětství učí nápodobou, která je tak efektivně a často využívaná jak v psychoterapii, tak i v pedagogice. Programy by tak měly obsahovat pozitivní modely, se kterými se cílová skupina může jednoduše a efektivně ztotožnit a jejichž způsoby reagování a komunikace může využít ve svém každodenním životě

- **Program je soustavný a dlouhodobý** – programy zaměřované na primární prevenci (nejen s ohledem na návykové látky) jsou mnohem efektivnější, pokud jsou soustavné a dlouhodobé, a také z toho důvodu je žádoucí, aby si program, popřípadě alespoň určitou část programu školské zařízení zajišťovalo samo
- **Program je prezentován kvalifikovaně a důvěryhodně** – osoba, která program prezentuje a která jej vede, obzvlášť pak její kvalifikovanost, také významným způsobem ovlivňuje efektivitu programu samotného
- **Program je komplexní a využívá více strategií** – program by se měl komplexní zaměřovat na informace a znalosti o legálních a nelegálních návykových látkách, současně ale také na žádoucí chování, možnosti výběru dítěte z hlediska chování a jednání, nebo na řešení nastalé situace ve chvíli, kdy se do kontaktu s drogou dostanou. Pokud je program komplexní, pozitivně se to odráží na jeho efektivnosti
- **Program počítá s komplikacemi a nabízí dobré možnosti, jak je zvládnout** – míra rizikových faktorů u některých žáků se i v rámci preventivních programů může změnit, dokonce rapidně zvýšit, a i na tyto situace by měl být program připraven a poskytnout danému žákovi podporu a pomocnou ruku

### 2.3 Specifikace primární prevence v závislosti na věku

Jednou ze zmiňovaných zásad efektivní primární prevence je to, že program bude odpovídat věku, respektive věkovému složení cílové skupiny, na kterou je program mířen. S ohledem na to, že předkládaná bakalářská práce se zaměřuje na primární prevenci ve vybraných školských zařízeních, lze zmínit, jak se budou lišit cíle primární prevence v závislosti na věkovém složení cílové skupiny, a to následujícím způsobem<sup>32</sup>:

- **předškolní věk (3-6 let)** – cílem primární prevence je zde především zakotvení zdraví jako důležité životní hodnoty, kterou je potřeba chránit. Děti si v rámci programů začínají uvědomovat možná nebezpečí a možnosti, jak se nebezpečí mohou efektivně vyhnout. Součástí primární prevence je v tomto věku také podpora vytváření zdravých sociálních vztahů mimo rodinu, a díky tomu tak programy pro děti předškolního věku spadají hlavně do oblasti nespecifické primární péče

<sup>32</sup> Národní informační centrum pro mládež. Primární prevence – charakteristika. Online, 2018. Dostupné z: <http://www.nicm.cz/primarni-prevence-charakteristika>

- **mladší školní věk (6-12 let)** – cílem primární prevence je prohlubování dovedností o tom, jak mohou děti chránit své zdraví a rozvíjet sociální dovednosti, a současně jsou programy zaměřené také na informace o škodlivosti alkoholu a tabáku, a to včetně vymezení základních pravidel, která se týkají užívání těchto látek
- **starší školní věk (12-15 let)** – cílem primární prevence u této věkové skupiny je rozvoj sociálních dovedností, navazování zdravých vztahů mimo rodinu, podporování schopnosti čelit sociálnímu tlaku, schopnosti a dovednosti rozhodovat se a efektivně řešit konflikty. Často se jedná o specifické programy primární prevence zaměřené především na problematiku návykových látek, na jejich účinky, rizika, atd., kdy je jejich smyslem vytvořit povědomí o drogách a o nepříznivých zdravotních i sociálních důsledcích jejich užívání
- **mládež (15-18 let)** – cílem primární prevence je především podpoření „zdravých“ postojů a názorů adolescentů, norem a současně ale také nabízení pozitivních alternativ trávení volného času, seznámení se s možnostmi řešení obtížných situací, a také poukázání na to, kam se může mládež obrátit v případě problémů s užíváním návykových látek

Samotná realizace preventivních programů je zajišťována prostřednictvím externích dodavatelů, a za jejich výběr odpovídá ředitel daného zařízení. Ředitel by tak měl vybírat opravdu uvážlivě, a měl by se zajímat především o to, zda má daný dodavatel certifikaci odborné způsobilosti poskytovatelů programů primární prevence Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR či certifikaci Úřadu vlády ČR<sup>33</sup>.

---

<sup>33</sup> Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních. Prevence Praha. Online, 2020. Dostupné z: <http://www.prevence-praha.cz/attachments/article/123/Metodicke%20doporuceni%20k%20primarni%20prevenci%20rizikoveho%20chovani.pdf>



## **PRAKTICKÁ ČÁST**

Praktická část práce poukazuje na vlastní realizované výzkumné šetření, které zjišťovalo a analyzovalo současný stav primární prevence závislostního chování (přesněji pak závislosti dětí a dospívajících na internetu) ve vybraných školských zařízeních v Karlových Varech, a současně zjišťovalo, jaké je povědomí žáků a studentů o zkoumaném tématu, a jakým způsobem a s jakou frekvencí internetu využívají. V rámci jednotlivých kapitol bude nejprve představen cíl výzkumu, a poté výzkumné otázky a hypotézy, které k dosažení stanoveného výzkumného cíle povedou. Pozornost bude věnována metodologii výzkumného šetření, kdy bude poukázáno jednak na zvolené výzkumné metody, ale současně také na metodiku výzkumného šetření. Zásadní pozornost bude směřována k samotnému zpracování získaných dat, na jejichž základě budou zodpovězeny výzkumné otázky.

Výzkumné šetření tak reaguje na skutečnost, že internet a moderní informační a komunikační technologie se v rámci posledních dvou desetiletí staly nedílnou součástí našich životů, a do kontaktu s nimi lidé přichází zpravidla již v útlém věku. Sledování pohádek, hraní her, virtuální realita, ale i sociální sítě a možnost nahrazování sociálního kontaktu v online prostředí s sebou nesou značná rizika, která si mnohdy neuvědomujeme, obzvlášť pak děti a mládež, v závislosti na nedostatečných informacích a nedostatečné životní zkušenosti.

### **3 CÍL VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ**

Hlavním cílem výzkumného šetření je zjistit, jaký je současný stav primární prevence závislostního chování konkrétně pak prevence vzniku technologických závislostí (internet, hry, mobily, tablety, počítače...) dětí a dospívajících ve školských zařízeních v Karlových Varech. Vedlejším cílem výzkumného šetření je zjistit, jaké je povědomí žáků a studentů škol o zkoumané problematice, včetně toho, s jakou frekvencí a jakým způsobem tráví čas na internetu.

### 3.1 Výzkumné otázky a hypotézy

Za účelem dosažení výše stanovených cílů výzkumného šetření byly vymezeny následující výzkumné otázky a hypotézy, které budou prostřednictvím realizovaného výzkumného šetření zodpovídaný a ověřovány:

- **Výzkumná otázka č. 1:** Jaká je úroveň primární prevence technologických závislostí na základních a středních školách (včetně gymnázií) v Karlových Varech?

- **Výzkumná otázka č. 2:** Jakým způsobem tráví žáci a studenti svůj čas na počítači?

**Hypotéza č. 1:** Mladší žáci (13-15 let) tráví na internetu méně času než starší žáci a studenti (16-19 let).

**Hypotéza č. 2:** Zatímco dívky tráví více času na sociálních sítích, chlapci se častěji věnují hraní her.

**Hypotéza č. 3:** Žáci a studenti mající více volnočasových aktivit tráví na internetu ve všední den méně času než žáci a studenti, kteří jiné volnočasové aktivity nemají.

## 4 METODOLOGIE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

V rámci výzkumného šetření je možné využívat kvalitativních či kvantitativních výzkumných metod, popřípadě jejich kombinace. Zde je nutno zmínit, že jak kvalitativní, tak i kvantitativní výzkumné metody mají svá specifika, a výběr metod tak musí odrážet primárně cíl výzkumného šetření. Výhodami kvantitativních výzkumných metod (například dotazník) je především to, že jsou časově a organizačně méně náročné, a zároveň umožňují zahrnout do výzkumného šetření větší počet respondentů, díky čemuž je posléze možné výsledky generalizovat na celou populaci. Kvantitativní výzkumné metody ke zpracování výsledků využívají moderní statistiku, a předpokládá se tedy, že výzkumník bude základy statistiky disponovat.

Pokud bude pozornost zaměřena naopak na kvalitativní výzkumné metody (řízené rozhovory, focusgroups, atd.), tak jejich nespornou výhodou je skutečnost, že výzkumníkovi umožňují zkoumat podstatu problému, respektive zkoumat problém do hloubky. Zásadní nevýhodou je pak především jejich časová náročnost, která současně neumožňuje zahrnout do výzkumného šetření velký počet respondentů<sup>34</sup>.

V závislosti na výše formulovaných cílech byla pro potřeby tohoto výzkumného šetření zvolena kombinace kvalitativních a kvantitativních výzkumných metod, přesněji pak dotazníků, které se zaměřovaly na žáky a studenty a řízených rozhovorů vedených s pedagogy ve vybraných školských zařízeních Karlových Varech.

Dotazníky, jako zvolená výzkumná metoda pro kvantitativní část výzkumného šetření, byly vytvořeny v rámci online prostředí (v závislosti na tématice), a to přesněji v rámci platformy Google Forms. Takto vytvořené dotazníky byly sdíleny prostřednictvím odkazu s vybranými školskými zařízeními v Karlových Varech, a studenti je vyplňovali v rámci hodin informatiky nebo v rámci předmětu společenských věd. Dotazník byl tvořen celkem 13 otázkami otevřeného, uzavřeného a polo-otevřeného charakteru, a byl účelově nastaven tak, že respondenti museli odpovědět na každou otázku, v opačném případě nebyli připuštěni k další otázce v rámci dotazníku, nebo, jednalo-li se o poslední otázku dotazníku, jejich odpovědi nebyly odeslány za účelem statistického zpracování. Dotazník si kladl za cíl získat alespoň 50 respondentů tak, aby byla zajištěna vypovídací schopnost dat, přičemž se výzkumného šetření nakonec zúčastnilo celkem 93 respondentů. Za účelem vyhodnocení získaných dat bylo využito celkem dvou software. Primárně se jednalo o program IBM SPSS Statistics, který byl využit pro statistické zpracování získaných dat, ať už se jednalo o popisnou (deskriptivní statistiku) nebo pokročilejší statistické funkce, jako je například korelační analýza nebo křížové tabulky. Druhým programem byl Microsoft Office Excel, který byl využit primárně za účelem přehledných grafických výstupů.

---

<sup>34</sup> Čevela, R. a kol. 2015. Sociální a posudkové lékařství. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2950-6. Cit. str. 92

Co se pak týče řízených rozhovorů, jako výzkumné metody využitě v rámci kvalitativní části výzkumného šetření, tak zde se jednalo o polo-strukturované rozhovory. Šetření se tak zabývalo jednak předem stanovenými otázkami a k nim náležitými podotázkami, ale současně také umožňovalo zaměřit se na jednotlivé oblasti zkoumané problematiky blíže podle potřeby.

#### **4.1 Charakteristika výzkumného vzorku a oblasti šetření**

Kvantitativní výzkumné šetření prostřednictvím dotazníku se zaměřovalo na žáky a studenty vybraných školských zařízení v Karlových Varech, přičemž na výzkumný vzorek byly kladeny následující požadavky:

- Dívky a chlapci (tedy respondenti bez preference pohlaví)
- Žáci a studenti ve věku 13-19 let, což koresponduje se žáky druhého stupně základních škol a se studenty středních škol či víceletých gymnázií
- Žáci a studenti mající možnost založení profilu na sociálních sítích, kde je stanovena věková hranice 13 let
- Žáci a studenti využívající internet v rámci svého studia či osobního života

Kvalitativní výzkumné šetření, které probíhalo formou řízených rozhovorů, se soustředilo na pedagogické pracovníky a jejich postoj a hodnocení primární prevence v rámci školského zařízení, ve kterém svoji pedagogickou činnost vykonávají. Požadavky na výběr respondentů byly stanoveny následujícím způsobem:

- Ženy a muži (tedy respondenti bez preference pohlaví)
- Pedagogové ve věku 30-60 let, což reflektuje požadavek na ekonomickou aktivitu pedagoga
- Pedagogové mající základní povědomí o problematice závislosti na internetu a rizicích, která se s ní pojí
- Pedagogové aktivně se zajímající o oblast závislostního chování

## 5 KVANTITATIVNÍ ANALÝZA

V rámci kvantitativní analýzy je potřeba zabývat se jednotlivými otázkami v rámci dotazníku a data získaná jejich prostřednictvím statisticky zpracovat.

### Otázka č. 1: Jaké je Vaše pohlaví?

První otázka dotazníku zjišťovala pohlaví respondentů a respondenti měli zvolit jednu z předdefinovaných odpovědí. Výsledky deskriptivní statistiky jsou zachyceny v Tabulce č. 1.

*Tabulka 1: Pohlaví respondentů*

		Pohlaví			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	dívka	51	54,8	54,8	54,8
	chlapec	42	45,2	45,2	100,0
	Total	93	100,0	100,0	

Zdroj: Vlastní šetření

Jak je vidět, tak výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 51 dívek, což koresponduje s 54.8 % výzkumného vzorku. Zbývajících 42 respondentů byli chlapci, kteří tak byli ve výzkumném vzorku zastoupeni ze 45.2 %.

## Otázka č. 2: Kolik je Vám let?

Druhá otázka dotazníku směřovala na věk respondentů, kdy se jednalo o otázku otevřeného charakteru a respondenti měli pouze uvést číslo představující jejich aktuální věk. Výsledky deskriptivní statistiky zachycuje Tabulka č. 2. Graf č. 1 pak zachycuje detailnější rozdělení všech respondentů v závislosti na jejich věku.

Tabulka 2: Pohlaví respondentů

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Věk	93	13,00	18,00	15,3548	1,56487
Valid N (listwise)	93				

Zdroj: Vlastní šetření

Graf 1: Rozdělení respondentů z hlediska věku



Zdroj: Vlastní šetření

Výzkumného šetření se zúčastnili respondenti ve věku 13-18 let, což splňuje stanovený požadavkem na věk respondentů (13-19 let). Průměrný věk všech zúčastněných respondentů je 15,4 let.

**Otázka č. 3: Máte doma počítač s připojením k internetu, který je Vám k dispozici?**

Zde se jednalo o otázku uzavřeného charakteru, kdy měli žáci a studenti odpovědět na to, zda mají doma počítač s připojením k internetu, který je jim k dispozici. Výsledky deskriptivní statistiky zachycuje Tabulka č. 3.

*Tabulka 3: Počítač s připojením – domácí dispozice*

		<b>PočítačDoma</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ano (více počítačů)	72	77,4	77,4	77,4
	ano (jeden počítač)	21	22,6	22,6	100,0
	Total	93	100,0	100,0	

Zdroj: Vlastní šetření

Dnešní doba a rychlý rozvoj nejen moderních informačních a komunikačních technologií a internetu zapříčinil, že internetové připojení a technologie jsou nedílnou součástí našich životů. Z výsledků je patrné, že počítač mají doma všichni dotazovaní žáci a studenti, přičemž většina z nich dokonce uvedla, že mají doma k dispozici více než jeden počítač s připojením k internetu. Celkem 21 respondentů (tedy 22,6 % dotázaných) zmiňuje, že má doma k dispozici právě jeden počítač s připojením k internetu, a dalších 72 respondentů (77,4 % výzkumného vzorku) uvedlo, že má doma dokonce více než jeden počítač s připojením k internetu.

#### Otázka č. 4: Máte počítač s internetem ve svém pokoji?

Další otázka zjišťovala, zda mají respondenti počítač s připojením ve svém pokoji. V takovém případě pak rodiče velmi často ztrácí přehled nejen o tom, jakým způsobem jejich dítě tráví čas na počítači a internetu, ale také nad množstvím času, který takto tráví.

Tabulka 4: Počítač s připojením v pokoji

		PočítačVPokoji			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ano	86	92,5	92,5	92,5
	ne	7	7,5	7,5	100,0
	Total	93	100,0	100,0	

Zdroj: Vlastní šetření

Z výsledků v Tabulce č. 4 je patrné, že i v mnoha případech, kdy je v domácnosti pouze jeden počítač s připojením, je tento umístěn v dětském pokoji. To, že mají počítač s připojením v dětském pokoji, potvrdilo celkem 86 dotázaných žáků a studentů (tedy 92,5 % výzkumného vzorku), zbývajících 7 respondentů (7,5 % dotázaných) pak uvedlo, že v jejich pokoji počítač s připojením není.



### Otázka č. 5: Máte internet i v telefonu nebo v tabletu?

V závislosti na tom, že dnes je internet dostupný také v dalších zařízeních, tak tato otázka se zaměřovala na to, zda mají žáci a studenti internet také ve svém telefonu nebo v tabletu. Výsledky deskriptivní analýzy jsou zachyceny v následující tabulce.

Tabulka 5: Internet v telefonu nebo v tabletu

InternetTelefonTablet				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	93	100,0	100,0

Zdroj: Vlastní šetření

Všech 93 respondentů (100 % výzkumného vzorku) uvedlo, že mají internet dostupný také v telefonu nebo v tabletu, a tedy lze předpokládat, že mají možnost nonstop internetového připojení.

### Otázka č. 6: Kolik času trávíte na internetu během všedního dne?

Šestá otázka dotazníku zkoumala, kolik času tráví žáci a studenti na internetu každý všední den. Respondenti zde měli odpovídat prostřednictvím zvolením jedné z předdefinovaných odpovědí. Výsledky jsou zachyceny v následující tabulce.

Tabulka 6: Internet v telefonu nebo v tabletu

InternetVšedníDen				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-2 hod	12	12,9	12,9
	3-4 hod	36	38,7	51,6
	více než 4 hod	45	48,4	100,0
Total		93	100,0	100,0

Zdroj: Vlastní šetření

Z výsledků vyplývá, že téměř polovina respondentů tráví na internetu ve všední den více než 4 hodiny, takto vypovědělo celkem 45 dotázaných, tedy 48,4 % výzkumného vzorku. Dalších 36 respondentů (38,7 % výzkumného vzorku) uvedlo, že na internetu ve všední den tráví 3-4 hodiny, a zbývajících 12 respondentů (12,9 % dotázaných) pak zmínilo, že na internetu ve všední den tráví 1-2 hodiny denně.

### **Otázka č. 7: Kolik času trávíte na internetu během víkendového dne?**

Následující otázka navazovala na množství času, které žáci a studenti na internetu tráví v rámci všedního dne, s tím, že se dotazovala na víkendový čas, protože žáci a studenti mají o víkendu zpravidla volnou ruku z hlediska výběru svých aktivit.

*Tabulka 7: Internet v telefonu nebo v tabletu*

		InternetVíkend			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3-4 hod	30	32,3	32,3	32,3
	více než 4 hod	63	67,7	67,7	100,0
	Total	93	100,0	100,0	

Zdroj: Vlastní šetření

Z výsledků je zřejmé, že frekvence využívání internetu u žáků a studentů během víkendů roste v porovnání s frekvencí využívání internetu v rámci všedních dní. Celkem 63 respondentů (67,7 % výzkumného vzorku) uvedlo, že na internetu tráví o víkendu více než 4 hodiny, a zbývajících 30 respondentů (32,3 % dotázaných) uvádí rozmezí 3 až 4 hodin denně.

### Otázka č. 8: Co běžně na internetu děláte?

U osmé otázky byly dále stanoveny také podotázky, a respondenti volili na hodnotící škále to, co nejlépe vystihuje jejich situaci. Tato otázka byla polo-otevřeného charakteru, a respondenti tak mohli buď zvolit jednu z předdefinovaných odpovědí, nebo zvolit možnost „jiné“ a odpověď doplnit.

Tabulka 8: Způsob trávení času na internetu

	Vždy	Často	Občas	Málokdy	Nikdy	Součet
Sociální sítě	42	48	3	0	0	411
Hraní her	18	21	21	27	6	297
Studium, škola	18	15	33	21	6	297
Nakupování	32	20	16	23	2	338
Surfování	42	24	18	9	0	378
Seznamování se	27	39	21	6	0	366

Zdroj: Vlastní šetření

Jednotlivé odpovědi lze převést na sumy v závislosti na přiděleném počtu bodů (1-5) podle frekvence, kdy odpověď „nikdy“ je ohodnocena 1 bodem a naopak odpověď „vždy“ je ohodnocena 5 body. Z výsledků je poté patrné, že mezi nejčastější aktivity v době, kdy jsou žáci a studenti na internetu, patří sociální sítě (v součtu 411 bodů) a surfování po internetu (v součtu 378 bodů). Mezi velmi oblíbené aktivity žáků a studentů pak patří bezesporu také seznamování se (v součtu 366 bodů) a online nakupování (v součtu 338 bodů). Jen pro zajímavost je možné současně zmínit, že využívání internetu za účelem studia a pro potřeby školy (v součtu 297 bodů) se z předdefinovaných odpovědí umístilo na samotném konci, jako poslední možnost spolu s hraním her.

**Otázka č. 9: Sledují a regulují rodiče frekvenci a způsob, jakým využíváte internet?**

Tato otázka zjišťovala, zda rodiče, jako zákonní zástupci, jakýmkoliv způsobem sledují nebo regulují frekvenci, s jakou žáci a studenti využívají internet. Respondenti měli hodnotit na předdefinované hodnotící škále, přičemž výsledky jsou zachyceny v následující tabulce.

*Tabulka 9: Regulace frekvence a způsobu využívání internetu ze strany rodičů*

RegulaceRodiče					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	spíše ano	15	16,1	16,1	16,1
	spíše ne	33	35,5	35,5	51,6
	rozhodně ne	45	48,4	48,4	100,0
Total		93	100,0	100,0	

Zdroj: Vlastní šetření

Z výsledků uvedených v Tabulce č. 9 je patrné, že u většiny žáků a studentů rodiče žádným způsobem nesledují ani neregulují frekvenci či způsob trávení času na internetu. Celkem 33 respondentů (35,5 % výzkumného vzorku) uvedlo, že rodiče jim čas v tomto směru spíše nesledují či neregulují, a dalších 45 respondentů (48,4 % dotázaných) dokonce uvedlo, že rodiče jim do frekvence a času tráveného na internetu rozhodně nezasahují. Zbývajících 15 respondentů (16,1 % výzkumného vzorku) nakonec uvádí, že rodiče jejich frekvenci a způsob trávení času na internetu spíše sledují a regulují.

**Otázka č. 10: Věnujete se pravidelně nějaké volnočasové aktivitě (sport, kroužek, atd.)?**

Desátá otázka dotazníku zjišťovala, zda se respondenti věnují pravidelně nějaké volnočasové aktivitě, jelikož často internet vyplňuje právě volný čas, který člověk má. Výsledky deskriptivní analýzy jsou zachyceny v následující tabulce.

*Tabulka 10: Pravidelné volnočasové aktivity*

		VolnočasovéAktivity			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ano	36	38,7	38,7	38,7
	ne	57	61,3	61,3	100,0
	Total	93	100,0	100,0	

Zdroj: Vlastní šetření

Celkem 57 respondentů (61,3 % výzkumného vzorku) uvedlo, že se pravidelně žádné volnočasové aktivitě nevěnují. Zbývajících 36 (38,7 % dotázaných) respondentů pak naopak uvádí, že se nějaké volnočasové aktivitě pravidelně věnují.

### Otázka č. 11: Uvědomujete si možnost vzniku závislosti na internetu?

Další otázka dotazníku se zaměřovala na to, zda si respondenti vůbec uvědomují rizika, která jsou s dnešní dobou spojená, především pak riziko vzniku závislosti na internetu.

Tabulka 11: Pravidelné volnočasové aktivity

		Uvědomování Rizika			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ano	10	10,8	10,8	10,8
	ne	83	89,2	89,2	100,0
	Total	93	100,0	100,0	

Zdroj: Vlastní šetření

Z výsledků uvedených v Tabulce č. 11 je zřejmé, že většina respondentů si možnost vytvoření závislosti na internetu neuvědomuje. Takto vypovědělo celkem 83 respondentů, tedy 89,2 % výzkumného vzorku, což je alarmující. Zbývajících 10 respondentů (10,8 % dotázaných) si možnost vzniku závislosti na internetu uvědomuje.

**Otázka č. 12: Vnímáte subjektivně sami sebe jako závislé na internetu (tedy jako člověka s nutkavou touhou využívat internetu, a neschopného si bez internetu život představit)?**

V souvislosti s předchozí otázkou byli respondenti požádáni, aby na předdefinované hodnotící škále uvedli, zda subjektivně vnímají sami sebe jako závislé na internetu, respektive jako člověka, který pociťuje nutkavou touhu využívat internet a člověka, který si život bez internetu dost dobře nedokáže představit.

*Tabulka 12: Subjektivní vnímání sám sebe jako závislého na internetu*

Subjektivní Hodnocení Závislosti					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	spíše ano	54	58,1	58,1	58,1
	spíše ne	39	41,9	41,9	100,0
Total		93	100,0	100,0	

Zdroj: Vlastní šetření

Dnešní mladá generace (kam spadají i respondenti výzkumného šetření) vyrůstá na internetu od raného dětství, rodiče jim často umožňují sledovat pohádky, nebo například naučné pořady na YouTube a dalších online kanálech. Internet je tak pro ně něčím, co je přirozené, a co člověku zjednodušuje život v mnoha ohledech. Ostatně, tak k němu také přistupují. Z výsledků je patrné, že většina respondentů subjektivně hodnotí, že jsou spíše závislí na internetu, takto vypovědělo 54 respondentů, tedy 58,1 % výzkumného vzorku. Zbývajících 39 respondentů (41,9 % dotázaných) naopak uvádí, že jsou spíše nezávislími na internetu.

Zpravidla platí, že se frekvence i využívané funkcionality internetu u dětí a dospívajících rostou souměrně s věkem. Postupně se jejich zájmy, ale i komunikace přesouvá do online prostředí, což jim nejen zjednodušuje život, ale rovněž poskytuje nové možnosti. Zde je proto zajímavé sledovat, zda je subjektivní hodnocení vlastní závislosti na internetu ovlivněno věkem respondentů. Za tímto účelem je možno využít křížových tabulek, které poskytnou přehledný pohled na rozdělení hodnot jednotlivých proměnných. Výsledek je zachycen v následující tabulce.

Tabulka 13: Křížová tabulka věku a subjektivního vnímání závislosti na internetu

**Věk \* Subjektivní Hodnocení Závislosti Crosstabulation**

Count

		Subjektivní Hodnocení Závislosti		Total
		spíše ano	spíše ne	
Věk	13,00	0	12	12
	14,00	0	21	21
	15,00	12	6	18
	16,00	15	0	15
	17,00	18	0	18
	18,00	9	0	9
Total		54	39	93

Zdroj: Vlastní šetření

V rámci tabulky je zřejmé, že sami sebe jako závislé na internetu vnímají především starší respondenti, a to 16 let výše. Naopak, co se týče mladších respondentů, především pak respondenti ve věku 13 a 14 let, tak tito sami sebe jako závislé na internetu spíše nevnímají. Nakonec skupina 15 letých respondentů je rozdělena mezi ty, kteří sami sebe vnímají jako spíše závislé na internetu, a mezi ty, kteří sebe hodnotí spíše jako nezávislé na internetu.



**Otázka č. 13: Probíhá v rámci Vaší školy prevence, která je zaměřená na riziko vytvoření závislosti na internetu?**

Poslední otázka dotazníku zjišťovala, zda v rámci školy, kterou respondenti navštěvují, probíhá nějaká aktivita, která slouží jako prevence zaměřená na riziko vytvoření závislosti na internetu. Výsledky deskriptivní statistiky jsou zachyceny v rámci Tabulky č. 14.

*Tabulka 14: preventivní aktivity školy*

ŠkolníPrevence					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ano	14	15,1	15,1	15,1
	ne	79	84,9	84,9	100,0
	Total	93	100,0	100,0	

Zdroj: Vlastní šetření

Celkem 79 respondentů (84,9 % výzkumného vzorku) uvádí, že na jejich škole neprobíhá žádná aktivita ani program, který by byl zaměřen na prevenci vzniku závislosti na internetu. Zbývajících 14 respondentů (15,1 % dotázaných) pak uvádí, že na jejich škole nějaké aktivity zaměřené na prevenci vzniku závislosti na internetu probíhají. V rámci doplňující otázky tyto respondenti uvedli, že se jedná o:

- Prezentace zaměřené na vznik závislosti,
- Semináře a diskuze k závislostem látkovým i nelátkovým.

## 6 KVALITATIVNÍ ANALÝZA

V rámci kvalitativní části výzkumného šetření byl realizován polostrukturovaný řízený rozhovor se třemi vybranými pedagogy:

- **Pedagog A:** žena, 31 let, profesně působící na víceletém gymnáziu,
- **Pedagog B:** žena, 48 let, profesně působící na základní škole,
- **Pedagog C:** muž, 45 let, profesně působící na střední škole stravování a služeb.

**Je podle Vás internet pro dnešní žáky a studenty hrozbou nebo příležitostí?**

**Pedagog A:** Já osobně vnímám internet především jako příležitost, jsem z generace, která jej sice v dětství spíše neměla (do cirká 10-15 let), na druhou stranu jsme si na něj rychle zvykli a musím uznat, že ty možnosti, které dnes žáci a studenti díky internetu mají, jsou obdivuhodné. Co se pak týče internetu jako hrozby, zde je samozřejmě nutné, aby byl čas, který na internetu tráví, stejně jako účel využívání internetu a celkově aktivity na internetu nějakým způsobem regulovány, a to ideálně v souladu mezi školním (pedagogové) a osobním (rodiče) životem žáků a studentů.

**Pedagog B:** Dnešní žáci a studenti upouštějí od toho, aby byli schopni nacházet informace nebo dokonce i trávit čas jinak, než na internetu. Ačkoliv vůbec nezpochybňuji, že internet dnešní generaci poskytuje nepřehledné množství možností a příležitostí, já osobně jsem názoru, že žáci by nejprve měli být schopni hledat informace klasickým způsobem a nespoléhat pouze na to, že na internetu naleznou vše, co potřebují. Tak to dnes totiž funguje. Moderní doba a technologie, včetně dostupnosti internetu zapříčiňuje, že mladá generace zlenivěla, neumí se bez internetu obejít, neumí si poradit. Nedokáží ani domyslet, jak by jejich život bez internetu vypadal – nepřežili by pravděpodobně.

**Pedagog C:** to je hodně diskutabilní, a je potřeba sledovat jak pozitiva internetu, tak i jeho negativa. Nespornou výhodou mají dnešní žáci a studenti v tom, že mají informace na dosah ruky, a to doslova. Internet je dostupný všude, pokud nemají tu možnost doma, mají možnost využít internet ve škole, popřípadě v knihovně, nebo v jiných zařízeních a institucích. To jsme my například neměli, a já to dnešním mladým celkem závidím, otvírají se jim tak možnosti, které jsou obdivuhodné. Na druhou stranu uznávám, že jsou zde i rizika, hrozby. Děti na internetu tráví velké množství času, nejen za účelem získávání nových informací, ale nahrazují si tímto způsobem často také sociální potřeby, a v kolektivu dětí je to patrné. Otázkou je, do jaké míry bychom to měli regulovat, protože s ohledem na rozvoj technologií a internetu je to asi přirozený vývoj společnosti. Současně, je vůbec v silách společnosti ovlivňovat to, zda a jak dítě bude na internetu trávit čas, jak jej bude využívat, když jej má k dispozici? Do určité míry to regulovat jde, také do určitého věku, ale co pak postrádám, je učení dětí odpovědnosti za to, jak se k internetu staví a jak často i za jakým účelem jej využívají. Převzetí této odpovědnosti samotnými dětmi by mnohé usnadnilo, ale ty děti toho nejsou schopny, nejsou podle mě schopny tuto odpovědnost převzít. Najít tak optimální míru sdílené odpovědnosti je složité.

### **Jak vnímáte riziko vzniku závislosti na internetu u dnešních žáků a studentů?**

**Pedagog A:** Riziko vzniku závislosti na internetu tady samozřejmě je, dnešní doba mu jenom nahrává, a co si budeme povídat, samotné naše školství také. Jenže těžko proti tomu bojovat. Internet je všude, člověk jej potřebuje nejen v rámci práce, ale dnes již i v rámci školy – projekty na základní škole, referáty a závěrečné práce na střední škole, později seminární práce, nebo bakalářské a diplomové práce na vysoké škole. Podle mě je celý školský systém, pokud bychom chtěli efektivně bojovat se závislostí na internetu, špatně nastaven. Jednak tedy z hlediska regulace doma, kdy rodiče jsou často pracovně tak vytíženi, že na děti a sledování jejich aktivity na internetu není čas, případně chtějí mít chvíli sami pro sebe, a internet a jeho poskytnutí dítěti jim umožní si alespoň moment pro sebe ukrást. Současně ale i škola nahrává k tomu, aby si děti závislost na internetu vypěstovaly.

Učitelé sice na jednu stranu nadávají na to, že děti příliš využívají internet, ale současně v rámci jednotlivých úkolů očekávají, že si žák na internetu například informace k referátu dohledá, najde. Pedagogové je nesměřují do knihoven, ale na internet, jak chceme zajišťovat prevenci něčeho, čemu hrajeme do karet?

**Pedagog B:** To riziko je velké, dnešní děti na internetu vyrůstají, neznají, co to je běhat s kamarády venku, na hřišti, hrát na schovávanou, honěnou, nebo jen gumu. Je to tristní. Na druhou stranu, pokud se mají v dnešním světě profesně uplatnit, bez znalostí technologií a uživatelské znalosti internetu se neobejdou – sama mohu potvrdit, že v pozdějším věku se internetu přivyká mnohem složitěji, vše jde dopředu a tu dobu už nestíháte dohnat. Žáci a studenti si ale neuvědomují, že nějaké riziko vzniku závislosti je, a zásadní otázkou v tomto směru vidím v tom, zda je to způsobeno pouze tím, že nemají dostatečnou životní zkušenost, aby si toto riziko plně uvědomovali, nebo zda jde o pochybení rodičů, potažmo školy, která je na tuto hrozbu dostatečně dobře nepřipravuje.

**Pedagog C:** Ano, hodně se o tom dnes hovoří, je to v závislosti na vývoji společnosti a jejich potřebách. Dnešní děti a mladí se ale bez internetu neobejdou, budou jej potřebovat i ve svém dalším životě. Dnes se vlastně celý život tak nějak odehrává v prostředí technologií a internetu, to se v rámci posledních několika let hrozně změnilo. Z profesního hlediska ho samozřejmě vnímám, a to riziko nejen že existuje, je oprávněné a vysoké. Z tohoto profesního hlediska i mě do jisté míry vadí, že studenti na internetu nacházejí i informace, které bych neočekával – správná řešení testů, již vypracované taháky, atd. Z osobního hlediska se ale domnívám, že nelze vyloženě hovořit o závislosti na internetu, alespoň u nějakých 90-95 % žáků a studentů. Internet jim pouze zjednodušuje život. To je to samé, jako bych já mluvil o tom, že jsem závislý na autě, protože autem do práce dojíždím, ačkoliv mohu využít hromadnou dopravu. V momentě, kdy mé auto bude mít problém, budu hledat alternativní řešení.

A tak by se to podle mě stalo i u žáků a studentů, problém v tomto směru je, že jednak nelze předpokládat, že by z ničeho nic internet přestal být dostupným, a současně je na zamyšlení se, zda jsou dnešní žáci a studenti připraveni na to, kde by měli hledat informace a jak by je měli zpracovávat ve chvíli, pokud by internet neměli.

**Jak hodnotíte (v závislosti na vlastní profesní zkušenosti) prevenci vzniku závislosti na internetu v rámci školského zařízení?**

**Pedagog A:** V tomto směru je primární prevence velmi omezená, řekla bych až nulová. Ano, programy primární prevence sice existují, ale kolik z nich se opravdu zaměřuje na nelátkové závislosti, kam závislost na internetu spadá? Díky internetu se rozvíjí mimo jiné velmi nebezpečný jev kyberšikany a další neméně závažné jako např. sázky online. Velmi málo... oproti tomu, množství programů se zaměřuje na prevenci drogových závislostí, nebo prevenci dalších věcí (jako jsou například pohlavně přenosné choroby) – to nezlehčuji. Prevence v těchto směrech je velmi podstatná, pouze tím poukazuji na to, že podle mě i společnost jako taková vnímá internet, včetně jeho dennodenního používání jako něco normálního, běžného, a nespatřuje v tom riziko z hlediska vzniku závislosti. Přitom právě s ohledem na to, jak přirozenou součástí našich životů se internet stal, je to riziko velké. Jen my ho ignorujeme, ačkoliv by se dalo dlouze diskutovat nad negativními dopady internetu na náš život.

**Pedagog B:** To je právě ono! Mnoho z programů prevence se zaměřuje primárně na látkové závislosti, o tom mají dnešní děti často více informací, než já. Na druhou stranu, osobně postrádám programy, které by se zaměřovaly na prevenci závislostního chování (nelátkové závislosti), popřípadě přímo na závislost na internetu. Dnešní doba je taková, že internet je všude a pětileté dítě dokáže počítač obsluhovat cirká jako já ve skoro 50 letech. Děti považují internet i technologie za něco přirozeného, a v rámci jejich výchovně-vzdělávacího procesu jim to ani nevyvracíme, nerozporujeme. My je nepřipravujeme na to, že to riziko tam je, že musí být opatrné. A to je velká chyba.

**Pedagog C:** Prevence jako taková, alespoň co se týče závislosti na internetu, přímo neprobíhá, popřípadě já jsem se s ní nesetkal. Ale rozhodně by bylo vhodné, aby nějaké programy existovaly a efektivně děti připravovaly právě na mnou zmiňované převzetí vlastní zodpovědnosti za míru i způsob využívání technologií a internetu – seznámit děti s riziky, dopady, důsledky. Dítě, stejně jako dospělý člověk, může pracovat pouze s informacemi, které má. A v tomto směru je informací opravdu nedostatek, v tom vidím zásadní problém. Současně ale také, pedagogové od studentů očekávají proaktivnost. Pokud je tato proaktivita spojena s hledáním informací na internetu, můžeme za to žáky a studenty nějak kárat? Naopak, takže de facto je my sami ženeme tímto směrem. A to ani nezmiňuji, že některé informace na internetu jsou od srdce řečeno „nepodložené a neověřené kraviny“.

**Co by podle Vás a Vašich zkušeností mělo být uchopeno jinak v rámci školství tak, aby byla prevence závislosti na internetu efektivnější?**

**Pedagog A:** Jak již jsem zmiňovala, jednou z podstatných věcí je samotný přístup – přístup pedagogů i rodičů. Pedagogové mají tu možnost prostřednictvím úkolů nahnat děti do školních knihoven místo na internet, jen tak nečiníme. Další věcí je, že místo toho, abychom zadávali skupinové projekty, kde budou muset děti (ačkoliv částečně možná také za využití internetu) vzájemně spolupracovat na tématu, jim zadáváme samostatné práce. Během stáže v zahraničí (ve Francii) jsem byla svědkem toho, že děti jsou mnohem více vedeny k tomu, aby společně trávily čas, aby společně pracovaly na zadaných úkolech, aby spolu komunikovaly, a právě takto nastartované vztahy mezi dětmi se pak pozitivně odrážely také na tom, jak děti tráví volný čas - určitý čas, který mohou trávit na internetu, obětovaly tomu, aby jej trávily s vrstevníky, spolužáky. Nejprve si musíme tedy sjednotit postup a stanovit, čeho chceme dosáhnout a co jsme ochotni tomu obětovat. Internet je ale součástí našeho života, a dnešní žáci a studenti jej budou potřebovat k budoucímu profesnímu uplatnění, na což se nesmí zapomínat. Naší úlohou je totiž jejich příprava na další, profesní život.

**Pedagog B:** Určitě bychom měli zapracovat na prevenci a programech, které budou za tímto účelem využívány. Budu se opakovat, ale děti (ani jejich rodiče) internet nevnímají jako hrozbu a absolutně ignorují to, že existuje riziko vzniku závislosti na internetu. Osvěta je podle mne v tomto směru zásadní, přičemž by se však mělo pracovat již s rodiči a dětmi v jejich útlém věku. Dnešní 3leté děti na internetu u pohádek a her tráví velké množství času, a rodiče se poté diví, že dítě s postupujícím věkem není schopno trávit svůj čas jinak než před monitorem. Volnočasové aktivity, sportovní nebo i kulturní vyžití v rámci volného času, rodinné aktivity, nebo aktivity v rámci školy. Možností, jak dostat děti a dospívající od internetu je velké množství.

**Pedagog C:** Teď se asi očekává, že z rukávu vytáhnu množství možností, jak zlepšit přístup našeho školství v tom, abychom podpořili prevenci vzniku závislosti na internetu. I já, ačkoliv nejsem nejmladší, vnímám internet jako součást mého života, a dnešní děti, které mají internet k dispozici od malička, to nemohou vnímat jinak. Jak je můžeme v patnácti letech učit tomu, že na přílišném využívání internetu je něco špatného? Můžeme je pouze naučit tomu, jak se bránit negativním dopadům častého využívání internetu a naučit je, jak jinak mohou svůj volný čas využívat, a to mnohem efektivněji v závislosti na jejich věku.

## 7 ZODPOVĚZENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK A OVĚŘENÍ HYPOTÉZ

V závislosti na vyhodnocení dotazníků a řízených rozhovorů je nyní potřeba zodpovědět dříve formulované výzkumné otázky a ověřit výzkumné hypotézy. Nejprve bude zodpovězena první výzkumná otázka, na kterou poskytuje odpověď jak kvalitativní, tak i kvantitativní část výzkumného šetření. Posléze bude pozornost zaměřena na ověření jednotlivých hypotéz, které povedou k zodpovězení druhé výzkumné otázky, a to především na základě kvantitativní části výzkumného šetření.

### **Výzkumná otázka č. 1: Jaká je úroveň primární prevence závislosti na internetu na základních a středních školách (včetně gymnázií) v Karlových Varech?**

Za účelem zodpovězení této otázky je potřeba zaměřit se jak na kvalitativní výzkum, tak i na výzkum kvantitativní, přesněji pak otázku č. 13. Dotazovaní tři pedagogové vlastně shodně vypověděli, že úroveň primární prevence závislosti na internetu na základních a středních školách (včetně gymnázií – viz pedagog A) je nedostačující. Pedagog A například zmiňuje, že *„ano, programy primární prevence sice existují, ale kolik z nich se opravdu zaměřuje na nelátkové závislosti, kam závislost na internetu spadá? Díky internetu se rozvíjí mimo jiné velmi nebezpečný jev kyberšikany a další neméně závažné jako např. sázky online. Velmi málo. I společnost jako taková vnímá internet, včetně jeho dennodenního používání jako něco normálního, běžného, a nespatřuje v tom riziko z hlediska vzniku závislosti. Přitom právě s ohledem na to, jak přirozenou součástí našich životů se internet stal, je to riziko velké. Jen my ho ignorujeme, ačkoliv by se dalo dlouze diskutovat nad negativními dopady internetu na náš život“*. Rovněž Pedagog B poukazuje na skutečnost, že programy prevence v tomto směru chybí, což ale nevnímá pouze jako problém prevence zaměřené na závislost na internetu, ale celkově jako nedostatek programů zaměřujících se na prevenci nelátkových závislostí.



Současně tento pedagog uvádí, že zásadní problém je v tom, že společnost žáky a studenty (mladou generaci celkově) nepřipravuje na to, že riziko vytvoření si závislosti na internetu existuje, a tedy že je potřeba být opatrným, což je velká chyba. Nakonec to potvrzuje také Pedagog C, který navíc zmiňuje, že díky absenci preventivních programů zaměřených na závislost na internetu společnost nenechává žáky a studenty přejímat svoji část odpovědnosti za míru i způsob využívání technologií a internetu. Děti tak nemají informace o rizicích, dopadech ani důsledcích, a samozřejmě, tyto informace zrovna nepatří mezi informace, které jsou jimi na internetu nejčastěji vyhledávané.

**Hypotéza č. 1: Mladší žáci (13-15 let) tráví na internetu méně času než starší žáci a studenti (16-19 let).**

Za účelem ověření první hypotézy je dobré využít funkce korelační analýzy, která zkoumá existenci a charakter vztahu mezi hodnotami dvou či více proměnných. V tomto směru tak bude zkoumán vztah mezi proměnnou věku (Otázka č. 2) a proměnnou množství trávení času na internetu ve všední den a ve víkendový den (Otázka č. 6 a 7).

*Tabulka 15: Korelační analýza - Hypotéza č. 1*

		Correlations		
		Věk	InternetVšedníDen	InternetVíkend
Věk	Pearson Correlation	1	,656**	,601**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000
	N	93	93	93
InternetVšedníDen	Pearson Correlation	,656**	1	,746**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000
	N	93	93	93
InternetVíkend	Pearson Correlation	,601**	,746**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	N	93	93	93

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Zdroj: Vlastní šetření

Co se týče vyhodnocení, tak nejprve je potřeba sledovat hodnotu Sig., která poukazuje na samotnou existenci vztahu. Tak, aby byl vztah prokázán, musí platit, že tato hodnota je menší než hladina významnosti ( $\alpha$ ), na které probíhá měření. Zpravidla se volí hladina významnosti 0,01, která připouští 1 % možnost chyby měřeného statistického modelu, popřípadě hladina významnosti 0,05, která připouští 5 % odchylku měření. Připouštění větší možnosti chyby je zpravidla nežádoucí. V rámci tohoto měření pak byla použita hladina významnosti 0,01, což je uvedeno pod tabulkou. Jak je vidět, tak v obou případech, tedy jak u vztahu věk – čas na internetu ve všední den i u vztahu věk – čas na internetu ve víkendový den, je Sig. rovna 0,000, a tedy platí, že Sig. (0,000)  $<$   $\alpha$  (0,01), a vztah mezi zkoumanými proměnnými je tedy prokázán a existuje.

Posléze je potřeba zaměřit se na korelační koeficienty. Korelační koeficient může dosahovat hodnot v intervalu  $< -1, 1 >$ , a poukazuje na charakter vztahu a na jeho sílu. Korelační koeficient pro vztah mezi proměnnou věku a času na internetu ve všední den dosahuje hodnoty 0,656. Jeho hodnota je kladná, což poukazuje na přímou úměrnost, kdy se zvýšením hodnot jedné proměnné dochází ke zvýšení hodnot druhé proměnné, a naopak snížení hodnot jedné proměnné se odráží ve snížení hodnot druhé proměnné. Absolutní hodnota korelačního koeficientu, v tomto případě rovněž 0,656, pak poukazuje na sílu vztahu, a vypovídá o tom, o kolik se změní hodnota jedné proměnné, pokud se hodnota druhé proměnné změní o 1. V závislosti na výsledcích lze vypovědět, že korelace mezi těmito dvěma hodnotami je středně silného charakteru, a v praxi funguje tak, že se zvyšujícím věkem tráví dotázaní žáci a studenti ve všední den více času na internetu.

Stejným způsobem je potřeba postupovat také ve vztahu dalších dvou proměnných, a to věku a času tráveného na internetu během víkendových dnů. Zde korelační koeficient dosahuje hodnoty 0,601. Kladná hodnota opět poukazuje na přímou úměrnost, kdy se zvýšení hodnot jedné proměnné odráží na zvýšení hodnot druhé proměnné a naopak, a současně jeho absolutní hodnota (rovněž 0,601) poukazuje na středně silnou korelaci mezi hodnotami proměnných. V závislosti na výsledcích i zde platí, že se zvyšujícím se věkem tráví žáci a studenti ve víkendový den na internetu více času. **Hypotéza č. 1 je tak potvrzena a přijata, mladší žáci (13-15 let) tráví na internetu méně času než starší žáci a studenti (16-19 let).** .

**Hypotéza č. 2: Zatímco dívky tráví více času na sociálních sítích, chlapci se častěji věnují hraní her.**

Pro potřeby ověření druhé hypotézy by sice bylo možné využít korelační analýzy, avšak vhodnější je v tomto případě využít klasického srovnání, které poskytne v tomto případě více informací o hodnotách proměnných.

*Tabulka 16: Srovnání hodnot proměnných - Hypotéza č. 2*

	Vždy	Často	Občas	Málokdy	Nikdy	Součet
<b>Soc. sítě- dívky</b>	24	27	0	0	0	<b>228</b>
<b>Soc. sítě- chlapci</b>	18	21	3	0	0	<b>183</b>
<b>Hraní her- dívky</b>	0	0	18	27	6	<b>114</b>
<b>Hraní her- chlapci</b>	18	21	3	0	0	<b>183</b>

Zdroj: Vlastní šetření

Rovněž zde je možné jednotlivé odpovědi převést na sumy v závislosti na přiděleném počtu bodů (1-5) podle frekvence, kdy odpověď „nikdy“ je ohodnocena 1 bodem a naopak odpověď „vždy“ je ohodnocena 5 body. V závislosti na součtech lze poté vyhodnotit, že na sociálních sítích tráví dívky více času než chlapci, a současně že hraní her se věnují více chlapci než dívky. V závislosti na zjištěných závěrech je **Hypotéza č. 2 potvrzena a přijata, zatímco dívky tráví více času na sociálních sítích, chlapci se častěji věnují hraní her.**

**Hypotéza č. 3: Žáci a studenti mající více volnočasových aktivit tráví na internetu ve všední den méně času než žáci a studenti, kteří jiné volnočasové aktivity nemají.**

K tomu, aby byla ověřena hypotéza č. 3, je rovněž možné využít korelační analýzy, ale s ohledem na hodnoty proměnných je vhodnější využít křížových tabulek.

*Tabulka 17: Křížová tabulka - Hypotéza č. 3*

**InternetVšedníDen \* VolnočasovéAktivity Crosstabulation**

			VolnočasovéAktivity		Total
			ano	ne	
InternetVšedníDen	1-2 hod	Count	12	0	12
		% within VolnočasovéAktivity	33,3%	0,0%	12,9%
	3-4 hod	Count	24	12	36
		% within VolnočasovéAktivity	66,7%	21,1%	38,7%
	více než 4 hod	Count	0	45	45
		% within VolnočasovéAktivity	0,0%	78,9%	48,4%
<b>Total</b>		Count	36	57	93
		% within VolnočasovéAktivity	100,0%	100,0%	100,0%

Zdroj: Vlastní šetření

V rámci Tabulky č. 17 je patrné, že co se týče respondentů, kteří mají pravidelné volnočasové aktivity, tak celkem 12 z nich (33,3 %) tráví na internetu pouze 1-2 hodiny denně, a zbývajících 24 respondentů (66,7 %) s pravidelnými volnočasovými aktivitami na internetu tráví 3-4 hodiny denně. Žádný z respondentů mající volnočasové aktivity tak neuvedl, že by na internetu trávil více jak 4 hodiny denně. Naopak u těch respondentů, kteří volnočasové aktivity nemají, tak celkem 45 z nich (78,0 %) vypovědělo, že na internetu tráví více jak 4 hodiny denně, a zbývajících 12 respondentů (21,1 %) pak 3-4 hodiny denně. Žádný z respondentů bez pravidelných volnočasových aktivit neuvedl, že by trávil pouze 1-2 hodiny denně na internetu. Z toho lze logicky vyvodit, že absenci volnočasových aktivit si žáci a studenti kompenzují právě prostřednictvím internetu. V závislosti na výsledcích je **Hypotéza č. 3 potvrzena a přijata, žáci a studenti mající více volnočasových aktivit tráví na internetu ve všední den méně času než žáci a studenti, kteří jiné volnočasové aktivity nemají.**

## **Výzkumná otázka č. 2: Jakým způsobem tráví žáci a studenti svůj čas na počítači?**

V závislosti na analýze dat, která byla prostřednictvím dotazníkového šetření mezi žáky a studenty získána, je patrné, že čím je student starší, tím více času na internetu tráví. Současně lze pozorovat, že zatímco frekvence trávení času na internetu je ovlivněna věkem, tak naopak způsob využívání internetu je ovlivněn mnoha dalšími faktory, jako je například pohlaví, nebo pravidelné věnování se jiným volnočasovým aktivitám. Žáci tráví nejvíce času na internetu tím, že jsou na sociálních sítích, popřípadě se věnují samotnému surfování po internetu, online nakupování, nebo seznamování se. Nejméně často se pak z hlediska trávení času na internetu věnují hraní her a přípravě do školy. To je však zarážející, jelikož jak bylo prokázáno v rámci řízených rozhovorů, tak pedagogové (potažmo dospělí, a tedy i rodiče) shledávají hlavní pozitivum internetu a jeho dostupnosti pro žáky a studenty ve skutečnosti, že mají dostupné informace a mohou je využít za účelem vzdělávání se. Podle statistického zpracování dat tak ovšem nečiní.

## ZÁVĚR

Předkládaná bakalářská práce se zabývala tématem kvality primární prevence závislostního chování u žáků ve vybraných školských zařízeních v Karlových Varech. V rámci teoretické části práce bylo vycházeno z rešerše odborné literatury, a pozornost byla zaměřena nejprve na závislostní chování a vymezení pojmu závislost. Zde byly zmíněny rizikové a protektivní faktory vzniku závislosti, ale rovněž samotné závislosti na návykových látkách (látkové závislosti) i závislostní chování, vyloženě jako závislosti nelátkové. Druhá hlavní kapitola se pak zaměřovala na prevenci a vymezení tohoto pojmu, kde byla zmíněna prevence zneužívání návykových látek, dále prevence závislostního chování (tedy nelátkových závislosti), a zásady efektivní prevence.

V rámci praktické části bakalářské práce bylo realizováno vlastní výzkumné šetření, jehož hlavním cílem bylo zjistit, jaký je současný stav primární prevence závislostního chování, konkrétně pak závislosti dětí a dospívajících na internetu ve vybraných školských zařízeních v Karlových Varech. Vedlejším cílem výzkumného šetření bylo zjistit, jaké je povědomí žáků a studentů škol o zkoumané problematice, včetně toho, s jakou frekvencí a jakým způsobem tráví čas na internetu. Výzkumné šetření představovalo kombinaci kvantitativní výzkumné metody (dotazník pro žáky a studenty) a kvalitativní výzkumné metody (řízených rozhovorů s pedagogy). Za účelem dosažení stanovených cílů práce byly stanoveny tři hypotézy, přičemž:

- **Hypotéza č. 1 byla potvrzena**, mladší žáci (13-15 let) tráví na internetu méně času než starší žáci a studenti (16-19 let),
- **Hypotéza č. 2 byla potvrzena**, zatímco dívky tráví více času na sociálních sítích, chlapci se častěji věnují hraní her,
- **Hypotéza č. 3 byla potvrzena**, žáci a studenti mající více volnočasových aktivit tráví na internetu ve všední den méně času než žáci a studenti, kteří jiné volnočasové aktivity nemají.

Především v rámci kvalitativní části výzkumného šetření bylo prostřednictvím řízených rozhovorů s třemi pedagogy profesně působícími ve školských zařízeních v Karlových Varech upozorněno na to, že preventivní programy zaměřené na nelátkové závislosti (kam spadá právě i závislost na internetu) v praxi chybí, respektive dotazovaní pedagogové je postrádají. Současně pedagogové upozorňovali na skutečnost, že společnost hovoří o závislosti na internetu jako o novodobém problému, ale sama žáky a studenty k internetu vede, a to mimo jiné také v rámci výchovně-vzdělávacího procesu. Například Pedagog A, působící na víceletém gymnáziu v Karlových Varech uvádí, že *„Internet je všude, člověk jej potřebuje nejen v rámci práce, ale dnes již i v rámci školy – projekty na základní škole, referáty a závěrečné práce na střední škole, později seminární práce, nebo bakalářské a diplomové práce na vysoké škole“*. Pedagog C naopak upozorňuje především na to, že žáci a studenti, s ohledem na omezené programy primární prevence zaměřené na nelátkové závislosti, nemají dostatek informací o možnosti vytvoření závislosti na internetu, a nemají informace o rizicích, dopadech ani důsledcích internetu, na základě čeho nemohou převzít svoji část odpovědnosti za to, aby se na internetu závislími nestali. Společnost tak sice hovoří o riziku závislosti na internetu, ale chybí kroky, které by zajišťovaly prevenci, naopak je internet vnímán jako nedílná a běžná součást našich životů, a i děti jsou od útlého věku k jeho využívání vedeny.

Problematika nelátkových závislostí, potažmo přímo problematika závislosti na internetu je rozsáhlou oblastí, která by si zasloužila mnohem větší pozornost. S ohledem na stanovený rozsah práce současně nutno zmínit, že výzkumné šetření pokrývá pouze nepatrný zlomek této komplexní problematiky. I přesto však věřím, že cíl práce byl splněn, a informace v práci obsažené, stejně jako výstup výzkumného šetření, tak bude moci sloužit alespoň jako základ pro další výzkumy, které budou problematiku primární prevence ve školských zařízeních zkoumat více do hloubky.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

### Seznam použitých českých zdrojů

ČEVELA, R. a kol., 2015. *Sociální a posudkové lékařství*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2950-6

FISCHER, S. a ŠKODA, J. 2014. *Sociální patologie: Závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. Praha: Grada, ISBN 978-80-247-5046-0.

KALINA, K. a kol., 2015. *Klinická adiktologie*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4331-8

KALINA, K. a kol. 2008. *Základy klinické adiktologie*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-1411-0

KUKLA, L. a kol. 2016. *Sociální a preventivní pediatrie v současném pojetí*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3874-1.

PEMOVÁ, T. a PTÁČEK, R. 2016. *Zanedbávání dětí: příčiny, důsledky a možnosti hodnocení*. Praha: Grada, ISBN 978-80-271-9487-2.

PTÁČEK, R., BARTŮNĚK, P. a kol. 2011. *Etika a komunikace v medicíně*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3976-2.

SIKOROVÁ, L., 2012. *Dětská sestra v primární a komunitní péči*. Praha: Grada, ISBN 978-80-247-3592-4.

ŠVIHOVEC, J. a kol. 2018. *Farmakologie*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5558-8.

VALÍŠOVÁ, A. a KASÍKOVÁ, H. 2007. *Pedagogika pro učitele*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-1734-0.



## Seznam použitých zahraničních zdrojů

PREEDY, V. R. 2016. *Neuropatology of Drug Addictions and Substance Misuse Volume 2: Stimulants, Club and Dissociative Drugs, Hallucinogens, Steroids, Inhalants and International Aspects*. London: Elsevier, ISBN 978-0-12-800212-4.

## Seznam použitých internetových zdrojů

*Mediatelly*, MKN-10. [online], 2020. Dostupné z:

<https://mediately.co/cz/icd/F00-F99/set/F10-F19/cls/F19.2/syndrom-z%C3%A1vislosti>

*Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních*. Prevence Praha. [online], 2020. Dostupné z:

<http://www.prevence-praha.cz/attachments/article/123/Metodicke%20doporuceni%20k%20primarni%20prevenci%20rizikoveho%20chovani.pdf>

*Primární prevence – charakteristika*. [online], Národní informační centrum pro mládež 2018. Dostupné z: <http://www.nicm.cz/primarni-prevence-charakteristika>

*Nelátkové závislosti*. [online], Prev. centrum. 2020. Dostupné z:

<https://www.prevcentrum.cz/informace-o-drogach/nelatkovve-zavislosti/>

*Netolismus – závislost na internetu*. [online], Psychoterapie Anděl, psychologické centrum. 2020. Dostupné z: <https://www.psychoterapie-andel.cz/netholismus-zavislost-na-internetu/>

NEŠPOR, K., CSÉMY, L. a PERNICOVÁ, H., *Zásady efektivní primární prevence*.

[online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. 1999. Dostupné z:

[www.msmt.cz](http://www.msmt.cz)

*Co dělat, když – intervence pedagoga*. [online], Pedagogicko-psychologická poradna

Ústeckéhokraje.2020. Dostupné z:

[https://www.pppuk.cz/soubory/primarni\\_prevence/litomerice\\_priloha6\\_skolni\\_sikanovani.pdf](https://www.pppuk.cz/soubory/primarni_prevence/litomerice_priloha6_skolni_sikanovani.pdf)

*Závislostní chování*. [online], Policie ČR. 2020. Dostupné z: [www.policie.cz › 06-zavislostni-chovani-pdf](http://www.policie.cz/06-zavislostni-chovani-pdf)

*Závislostní chování.* [online], Pražské centrum primární prevence, Centrum sociálních služeb Praha. 2019. Dostupné z: <http://www.prevence-praha.cz/zavislostni-chovani?showall=1>

*Úvod do problematiky netolismu.*[online], E-bezpečí. 2011. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/331-uvod-do-problematiky-netolismu>

*Návykové látky.*[online], Výchova ke zdraví. 2020. Dostupné z: <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/zavislosti.html>

*Dependence syndrom.* [online], World Health Organization. 2019. Dostupné z: [https://www.who.int/substance\\_abuse/terminology/definition1/en/](https://www.who.int/substance_abuse/terminology/definition1/en/)

*Závislost na internetu.*[online], AdiCare, Centrum psychologické a psychiatrické péče. 2019. Dostupné z:

<https://www.adicare.cz/blog-adicare/lecba-zavislosti-na-alkoholu/zavislost-na-internetu>

*Závislost na internetu.*[online], Klinika adiktologie. 2020. Dostupné z:

<https://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/>

## **SEZNAM ZKRATEK**

- ESPAD - European school survey project on alcohol and other drugs
- ISBN - International standard book number
- LSD - Lysergsäurediethylamid (Diethylamid kyseliny lysergové)
- MMORPG - massively multiplayer online role play game
- WHO - World Health Organization
- WoW - World of warcraft

# SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

## Seznam tabulek

<i>Tabulka 1: Pohlaví respondentů</i>	30
<i>Tabulka 2: Pohlaví respondentů</i>	31
<i>Tabulka 3: Počítač s připojením – domácí dispozice</i>	32
<i>Tabulka 4: Počítač s připojením v pokoji</i>	33
<i>Tabulka 5: Internet v telefonu nebo v tabletu</i>	33
<i>Tabulka 6: Internet v telefonu nebo v tabletu</i>	34
<i>Tabulka 7: Internet v telefonu nebo v tabletu</i>	35
<i>Tabulka 8: Způsob trávení času na internetu</i>	36
<i>Tabulka 9: Regulace frekvence a způsobu využívání internetu ze strany rodičů</i>	37
<i>Tabulka 10: Pravidelné volnočasové aktivity</i>	38
<i>Tabulka 11: Pravidelné volnočasové aktivity</i>	38
<i>Tabulka 12: Subjektivní vnímání sám sebe jako závislého na internetu</i>	39
<i>Tabulka 13: Křížová tabulka věku a subjektivního vnímání závislosti na internetu</i>	40
<i>Tabulka 14: preventivní aktivity školy</i>	41
<i>Tabulka 15: Korelační analýza - Hypotéza č. 1</i>	49
<i>Tabulka 16: Srovnání hodnot proměnných - Hypotéza č. 2</i>	51
<i>Tabulka 17: Křížová tabulka - Hypotéza č. 3</i>	52

## **Seznam grafů**

*Graf 1: Rozdělení respondentů z hlediska věku*

31

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora: Andrea Michková**

**Obor: 7506R002 – Speciální pedagogika – vychovatelství (Bc. SPPGV)**

**Forma studia: kombinované studium**

**Název práce: Kvalita primární prevence závislostního chování u žáků ve vybraných školských zařízeních v Karlových Varech**

**Rok: 2020**

**Počet stran textu bez příloh: 48**

**Celkový počet stran příloh: 0**

**Počet titulů českých použitých zdrojů: 10**

**Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 1**

**Počet internetových zdrojů: 13**

**Vedoucí práce: PaedDr. Jan Toman**