

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra společenských věd

Bakalářská práce

Netolismus u žáků 2. stupně základní školy v Uherském Brodě

Veronika Jablečnicková

V Olomouci 2023

vedoucí práce: Mgr. Tomáš Hubálek, Ph.D.

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Netolismus u žáků 2. stupně základní školy v Uherském Brodě“ vypracovala samostatně, s použitím odborné literatury a dalších informačních zdrojů, které jsou uvedeny v seznamu literatury na konci práce.

V Olomouci dne 18. 4. 2023

.....

podpis autora práce

Poděkování

Na tomto místě bych velice ráda poděkovala vedoucímu své bakalářské práce Mgr. Tomáši Hubálkovi, Ph.D. za profesionální a vstřícný přístup, poskytování cenných rad a trpělivost.

OBSAH

ÚVOD.....	5
TEORETICKÁ ČÁST.....	6
1 ZÁVISLOST	6
1.1 DRUHY ZÁVISLOSTÍ	7
2 NETOLISMUS (ZÁVISLOST NA INTERNETU)	9
2.1 ZÁVISLOST NA ONLINE HRÁCH.....	13
2.2 ZÁVISLOST NA KYBERSEXU A VIRTUÁLNÍCH VZTAZÍCH	14
2.3 ZÁVISLOST NA ONLINE NAKUPOVÁNÍ.....	14
2.4 NOMOFOBIE.....	15
3 NETOLISMUS V RÁMCI SOCIÁLNÍCH SÍTÍ.....	16
3.1 RIZIKA SPOJENÁ S UŽÍVÁNÍM SOCIÁLNÍCH SÍTÍ	17
3.2 SYNDROM FoMO	18
3.3 CHARAKTERISTIKA VYBRANÝCH SOCIÁLNÍCH SÍTÍ	18
4 PREVENCE, RIZIKA A LÉČBA NETOLISMU U DĚTÍ.....	27
4.1 SPECIFIKA CÍLOVÉ SKUPINY	27
4.2 PREVENCE NETOLISMU	28
4.3 RIZIKA NETOLISMU	28
4.4 LÉČBA NETOLISMU	29
PRAKTICKÁ ČÁST	31
5 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ.....	31
5.1 CÍLE VÝZKUMU.....	31
5.2 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	31
5.3 METODA VÝZKUMU	32
5.4 CHARAKTERISTIKA RESPONDENTŮ	32
5.5 VÝSLEDKY VÝZKUMU.....	33
5.6 SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ	60
ZÁVĚR	62
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A INTERNETOVÝCH ZDROJŮ.....	63
SEZNAM GRAFŮ A TABULEK.....	70
PŘÍLOHY.....	72
ANOTACE	76

ÚVOD

Pro svou bakalářskou práci jsem si zvolila téma „Netolismus u žáků druhého stupně základní školy v Uherském Brodě“. Netolismem rozumíme závislost na internetu. Pod pojmem závislost si každý představí něco jiného. Většina lidí si vybaví návykové látky, jako jsou např. drogy nebo alkohol. Málokoho však napadne představit si jedince, který trpí závislostí na internetu. S moderními digitálními technologiemi se děti začínají často setkávat již v útlém věku. Pokud jim už od dětství rodiče nenastavili jasná pravidla a hranice ohledně používání internetu, mohou tyto děti později propadnout závislostnímu chování.

Toto téma jsem si vybrala proto, že je v současnosti aktuální, ale málo se o něm mluví. Téměř každé dítě navštěvující základní školu má svůj mobilní telefon, kterému věnuje hodně svého času a pozornosti. S nadměrným používáním internetu se u dětí sama poměrně často setkávám, ať už v rodinném příbuzenstvu či o letních prázdninách, kdy denně pracuji s dětmi školního věku.

Z hlediska Rámcového vzdělávacího programu (RVP) můžeme téma netolismu s žáky probrat v předmětu občanská výchova nebo by šlo zařadit do jakéhokoli předmětu jako průřezové téma v rámci mediální výchovy. Netolismus lze do občanské výchovy zařadit do vzdělávací oblasti Člověk jako jedinec, kde s žáky můžeme diskutovat o rizicích spojených s nadměrným používáním internetu a o jeho vlivu na psychiku (MŠMT, 2021, online).

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou. V teoretické části se v první kapitole budeme krátce věnovat pojmu závislost a jejím druhům. V druhé kapitole rozebereme téma netolismu a druhy závislosti, které do netolismu řadíme. Ve třetí kapitole jsme se více zaměřili na problematiku závislosti spojenou se sociálními sítěmi, které do netolismu taktéž patří. Sociálními sítěmi je v bakalářské práci věnován větší prostor, z důvodu předpokladu, že téměř všichni žáci na druhém stupni základní školy používají alespoň jednu sociální síť. Tato kapitola popisuje vybrané sociální sítě, jak fungují a také to, jak se na nich jedinec může stát závislým. Ve čtvrté kapitole popíšeme prevenci, rizika a léčbu netolismu u dětí. Druhou část bakalářské práce tvoří výzkumné šetření, které bylo provedeno formou dotazníku u žáků druhého stupně základní školy v Uherském Brodě.

Cílem bakalářské práce je zjistit, zda se u žáků druhého stupně základní školy v Uherském Brodě projevují příznaky závislosti na internetu (viz kapitola č. 5).

TEORETICKÁ ČÁST

1 ZÁVISLOST

Dle definice závislosti podle 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN) je závislost „soubor behaviorálních, kognitivních a fyziologických stavů, který se vyvíjí po opakovaném užití substance a který typicky zahrnuje silné přání užít drogu, porušené ovládnání při jejím užívání, přetrvávající užívání této drogy i přes škodlivé následky, prioritní v užívání drogy před ostatními aktivitami a závazky, zvýšená tolerance pro drogu a někdy somatický odvykací stav. Syndrom závislosti může být přítomen pro specifickou psychoaktivní substanci (např. tabák, alkohol nebo diazepam), pro skupinu látek (např. opioidy) nebo pro širší rozpětí farmakologicky rozličných psychoaktivních substancí.“ (WHO a ÚZIS, 2019, s. 200, online).

V květnu roku 2019 byla schválena 11. revize MKN, kterou připravila Světová zdravotnická organizace (WHO), v platnost vstoupila dne 1. ledna 2022. Dokončení české verze bylo plánováno na konec roku 2022, ale dosud ještě nebyla příprava dokončena (ÚZIS, 2023, online).

Hartl a Hartlová definují závislost jako „neschopnost obejít se bez něčeho nebo někoho. Termín je nejčastěji užíván pro drogovou závislost či přesněji závislost látkovou, tj. stav chronické nebo periodické otravy opakovaným použitím přirozené či syntetické drogy, která poškozuje postiženého i společnost (alkoholismus, léčba závislosti a toxikomanie).“ (Hartl a Hartlová, 2010, s. 689).

V Nešporově publikaci Návykové chování a závislost (2018, s. 18-19) se můžeme dočíst, že by měla být konečná diagnóza závislosti stanovena tehdy, pokud se u jedince během jednoho roku objeví tři nebo více z následujících jevů. Jedinec pocítuje silnou touhu užít látku, má potíže se ovládat při jejím užívání a nedokáže s jejím užíváním přestat. Po vysazení drogy se u něj objevují tělesné odvykací potíže (tzv. „abst'ák“). Aby tyto potíže zmírnil, používá příbuznou látku, která má podobné účinky. Upřednostňuje užívanou psychoaktivní látku před svými zájmy, rodinou a přáteli. Zvyšuje se množství času, který potřebuje k užívání látky nebo k tomu, aby se z jejího vlivu vymanil. Přestože si je vědom zjevných škodlivých následků, v jejím užívání pokračuje. Tím si poškozuje jak tělesné, tak i psychické zdraví. Alkohol, drogy či jiné látky mohou být nebezpečné i pro ty, kteří netrpí

závislostí. Mohou způsobit mj. psychické onemocnění, otravu nebo úraz. Proto je častokrát namísto doporučit abstinovat i těm, kteří závislí nejsou (Nešpor, 2018, s. 18-19).

Závislost existuje v mnoha podobách. Člověk se může stát závislým v podstatě na čemkoliv a každý má jinou míru schopnosti odolávat různým druhům závislosti. Potřeba uspokojit své touhy závislého člověka velmi ovlivňuje a tento stav omezuje jeho svobodu. Postupem času se na závislém jedinci začínají projevovat škody na zdraví a společenských vztazích. Člověk může být závislý na nějaké látce, činnosti, na určité osobě, na sociálních sítích a na chování, které mu přináší uspokojení. Je dobré mít nějaké znalosti o těchto závislostech, protože pak může člověk rozpoznat závislého jedince a vědět, jak mu pomoci (Státní zdravotní ústav, 2023, online).

1.1 Druhy závislostí

Rozdělujeme dva typy závislosti:

A) Látková závislost

O látkové závislosti mluvíme tehdy, kdy je jedinec závislý na nějaké psychoaktivní látce, kterou užívá nadměrně, i když si je vědom nežádoucích důsledků (např. ztráta kontroly), které se opakují. Do nejčastějších látkových závislostí patří závislost na alkoholu, lécích, kofeinu, kokainu, heroinu, marihuaně, nikotinu a amfetaminu. Jedinec užívá opakovaně tyto látky v takové míře, že má problém jejich užívání kontrolovat a je odhodlaný je získat za jakoukoli cenu (West, 2016, s. 20, online).

Návykové látky dělíme na legální a nelegální. Do legálních návykových látek řadíme např. alkohol, tabák a některé tlumivé látky (např. léky na předpis). Do nelegálních návykových látek patří halucinogenní látky (např. LSD, lysohlávky), konopné drogy (např. marihuana, hašiš), stimulační látky (např. kokain, pervitin nebo extáze), těkavé látky (např. lepidla, rozpouštědla) či některé tlumivé látky, např. opiáty – morfin, heroin, kodein (Státní zdravotní úřad, 2023, online).

B) Nelátková závislost (behaviorální)

U nelátkové závislosti chybí návyková psychotropní látka, ale uživatelé jsou závislí na určité činnosti, kdy mají nutkání ji stále opakovat. Řadíme sem taková návyková chování, kdy je dotyčná osoba neumí plně kontrolovat a pokračuje v nich i přesto, že si je vědoma

různých negativních důsledků (např. finančních, společenských nebo zdravotních). Do nelátkových závislostí patří kleptomanie (chorobné kradení), pyromanie (chorobné zakládání požárů), závislost na sexu, závislost na jídle, oniomanie (chorobná touha po nakupování), trichotilomanie (chorobné vytrhávání vlastních vlasů), workoholismus (závislost na práci), patologické hráčství (gambling), netolismus atd. (Kuklová, 2016, s. 28-29).

Behaviorální závislosti mají negativní vliv na zdraví člověka. Dochází k újmě v oblasti somatické, psychické, sociální a duchovní. Přestože přímo nepoškozují tělo člověka, mohou mít tyto závislosti nedozírné následky (Vacek, s. 6, online).

Více informací, které se zabývají problematikou závislosti, nalezneme např. u autorů: Peter-Heinz Röhr – Závislost (2015), Kamil Kalina – Klinická adiktologie (2015), Marie Kuklová – Kognitivně-behaviorální terapie v léčbě závislosti (2016), Karel Nešpor – Návykové chování a závislost (2018).

2 NETOLISMUS (ZÁVISLOST NA INTERNETU)

„Termínem netolismus označujeme závislost (závislostní chování (behaviorální závislost) či závislost na procesu) na tzv. virtuálních drogách. Mezi ně patří zejména počítačové hry, sociální sítě, internetové služby (různé formy chatu), virální videa, televize aj.“ (Kopecký a kol., 2015a, s. 99, online). Můžeme tedy říci, že se jedná o psychickou závislost (neboli behaviorální). Nejedná se tedy o závislost fyzickou, která nastává, pokud člověk konzumuje návykové látky (Kopecký a kol., 2015a, s. 99, online).

„Závislost na internetu od devadesátých let přitahuje pozornost odborné i laické veřejnosti po celém světě. O krátké historii tohoto fenoménu svědčí i fakt, že dodnes lze najít v odborné literatuře nejednotnou terminologii (např. závislost na internetu, problémové používání internetu nebo závislostní chování na internetu) ale i definici.“ (Klinika adiktologie, 2010a).

Dle Marka Griffitha (2009, online) musí být přítomno u jedince šest základních příznaků, aby se u něj dalo hovořit o závislosti. Následujících šest příznaků bylo přeloženo do českého jazyka jako:

1. Význačnost – pro dotyčného se internet nebo jeho aplikace stanou nejdůležitější aktivitou v jeho životě. Ovládají jeho chování, myšlení a cítění. Když jedinec není online, myslí na to, kdy opět online bude.
2. Změna nálady – dochází k pocitům vzrušení nebo naopak uklidnění a uvolnění. Člověk pomocí internetu uniká od aktuálních problémů.
3. Zvyšování tolerance – jedinec má potřebu prodlužovat čas strávený online, aby cítil stejnou míru uspokojení jako dřív.
4. Abstinenční příznaky – projeví se, pokud jedinec náhle ukončí či omezí aktivity online (nervozita, podrážděnost, smutek, náladovost, ...).
5. Konflikt – dochází k narušení vztahů např. v rodině, ve škole a ke ztrátě sebekontroly.
6. Relaps – jedinec se vrací do problémového chování, rozhodl se přestat používat sociální sítě nebo hrát online hry, ale nevydrží mu to dlouho (Griffith, 2009, online).

Podle těchto kritérií můžeme závislost na internetu chápat tak, že jedinec začne stavět internet na první místo a začne mu věnovat stále víc času. Dochází u něj často ke změnám

nálad a pokud nemůže být online, mohou se u něj objevit i abstinenční příznaky. I přes opakovanou snahu jedince přestat být tolik času online, se jedinec k dané činnosti opět vrací (Blinka in Ševčíková a kol., s. 44, 2014).

Americký psychiatr Ivan Goldberg se poprvé o závislosti na internetu zmínil v literatuře v roce 1995 a toto spojení se dodnes používá. O rok později se tímto problémem začala zabývat americká klinická psycholožka Kimberly Young (Klinika adiktologie, 2010a, online).

Kimberly S. Young (2004, online) rozdělila závislost na internetu do 5 základních kategorií:

1. *„závislost na virtuální sexualitě (kompulzivní používání webových stránek pornografického zaměření),*
2. *závislost na virtuálních vztazích (nadměrné věnování se virtuálním vztahům),*
3. *internetové kompulze (např. hraní online počítačových her či internetové nakupování),*
4. *přetížení informacemi (nadměrné surfování na internetu nebo hledání v databázích),*
5. *závislost na počítači (nadměrné hraní počítačových her).“* (Young, 2004, online).

Podle Projektu EU Kids Online (Šmahel a kol., 2020, s. 22-23, online) není snadné odhadnout, kolik času tráví děti online. Tím, že svůj mobil mají většinou stále po ruce, využívají internet stále, když mají volnou chvíli mezi denními činnostmi. Kontrolují si zprávy nebo oznámení a vyhledávají si informace téměř kdykoli a kdekoli, což ztěžuje měření jejich přesného času na internetu. Rozdíl v době trávení času na internetu spočívá také v tom, zdali je víkend nebo všední den. Podle výsledků projektu z roku 2020 tráví české děti na internetu v průměru 172 minut denně (2 hodiny 52 minut), z toho chlapci tráví na internetu o 20 minut denně méně než děvčata. Podle věku tráví na internetu nejkratší dobu děti ve věku 9-11 let (114 minut), následují je děti ve věku 12-14 let (184 minut) a nejdelší dobu na internetu tráví děti ve věku 15-16 let (252 minut). Výsledky projektu říkají, že se od roku 2010 čas dětí strávený na internetu téměř zdvojnásobil. Data projektu ukazují, že starší děti jsou online asi dvakrát tak dlouho než mladší děti (Šmahel a kol., 2020, s. 22-23, online).

Mezi hlavní důvody, proč děti školního věku vyhledávají internet, patří dle Projektu vyhledávání zábavy, potřeba socializace a vyhledávání informací spojených se vzděláváním. Nejčastěji děti na internetu zhlíží videa, poslouchají hudbu, komunikují s přáteli, jsou na

sociálních sítích, hrají online hry, vyhledávají informace související se školou, prohlíží si věci, které by si chtěly koupit nebo vědět, kolik stojí anebo sledují zprávy online (Šmahel a kol., 2020, s. 26, online).

Sekničková uvádí ve vztahu k závislosti na internetu, že: „*Závislost na internetu u dětí nastává v případě, kdy počítač a internet natolik zasahuje do všedního dne dítěte, že už mu nezbyvá energie ani čas na koníčky a školu.*“ (Sekničková, 2012a, online).

Uživatel není závislý přímo na internetu jako takovém, ale pouze na některých jeho aplikacích nebo webech. Dnešní mládež si život bez internetu nedokáže představit, protože ho využívá nejen k soukromým, ale také ke studijním účelům. Je možné ho mít všude s sebou, např. v mobilu, v hodinkách apod. I proto jsou děti skupinou, které hrozí nejvyšší riziko vzniku internetové závislosti. Jedním z důvodů je i fakt, že internet je už dnes běžnou součástí většiny domácností. Internet je pro ně zdrojem informací a zábavy. Za závislého však nelze považovat každého, kdo tráví na internetu delší dobu. Problém vzniká až při nadměrném užívání, kdy se začnou tvořit komplikace v různých sociálních sférách, např. v rodině, škole, práci atd. (Hýbnerová, 2012, s. 33-35, online).

Závislost na internetu vzniká u spousty lidí z toho důvodu, že se cítí osamělí či trpí pocity úzkosti, mají depresi, jsou ve stresu nebo se nudí. Pokud se jim nevydaří den ve škole nebo v práci, je pro ně úlevou od stresu zahrát si na internetu nějakou hru nebo si online dopisovat. Stojí je to méně úsilí než jiné aktivity, jako např. cvičení. Virtuální svět je pro lidi vysoce atraktivní, protože si v něm mohou kompenzovat své neúspěchy, a právě tito lidé jsou nejvíce ohroženi závislostním chováním na internetu (Hýbnerová, 2012, s. 36, online).

Dle Kimberly S. Young (2004) může mít závislost na internetu pro děti nedozírné následky. Např. pokud ve škole neustále chatují s přáteli, ubírají si tím svůj cenný studijní čas, a to má za následek špatné studijní výsledky. Pokud jsou závislí donuceni být bez internetu, tak je pronásledují myšlenky, že bez internetu nemohou být a nutně ho ke svému životu potřebují. Tyto myšlenky mohou úplně poškodit život člověka (Young, 2004, online).

Za nejvíce ohroženou skupinu, podléhající závislosti na internetu, jsou považováni dospívající ve věku 12-19 let. Tito dospívající si svou závislost neuvědomují, tudíž je na rodičích, aby měli o svých dětech přehled, kolik času denně tráví na internetu a aby eventuelně mohli včas rozpoznat závislost na něm (Ježková a Šikl, 2012, online).

Internet má samozřejmě i své kladné stránky, neboť díky jeho neuvěřitelné rychlosti si lze na něm vyhledat informace různého druhu, které potřebujeme, a tím nám velmi ulehčuje práci. Pomocí internetu se dá i online nakupovat, hledat si práci, chatovat s přáteli, kteří nám nejsou momentálně nablízku atd. Internet je i zdrojem zábavy a relaxace (např. v podobě sociálních sítí a hraní online her). Dnešní mladá generace se učí prostřednictvím internetu sociálním dovednostem (např. navazování kontaktů s jinými lidmi), formulovat a prosazovat své názory nebo přemýšlet. Zlepšuje se jejich slovní zásoba, jazyková vybavenost a rozvíjí se dětská fantazie. Může se ale stát, že dítě do světa fantazie unikne takovým nepřirozeným způsobem, že jej naprosto ovládnou např. online hry či sociální sítě. Jedinec potom na počítači tráví příliš mnoho času na úkor školy, přátel, rodiny a svých zájmů. Více žije online světem než skutečností. Jedinec může zneužívat na internetu toho, že lze na něm vystupovat anonymně, např. pod přezdívkou nebo pod smyšleným jménem. Uživatel tak pod ztrátou zábran může napsat cokoli chce, i když by to v reálném životě nikdy neřekl nebo neudělal (Karásková Ulbertová, 2012, s. 53-54, online).

Americký psycholog Abraham Maslow sestavil tzv. „pyramidu“ hierarchie lidských potřeb. V nejspodnější části pyramidy se nachází fyziologické potřeby, jako je např. hlad, žízeň či sexuální potřeby. V online světě může být uspokojen především sexuální pud, a to prostřednictvím erotického chatu či pornostránek. Na druhé příčce od spodu najdeme potřebu bezpečí a jistoty. Tyto jistoty člověk v online světě často vyhledává, neboť ví, že jeho přátelé na sociálních sítích tu budou pro něho vždy. Pokud by se necítil komfortně, může online komunikaci kdykoli přerušit. Prostředek pyramidy patří lásce a sounáležitosti, jelikož jedinec má potřebu se s někým spojovat a cítit, že je součástí nějaké skupiny. Chce mít hodně „přátel“ a to mu sociální sítě umožňují. V dnešní době už není ojedinělé, že se jedinci přes internet seznamují nebo si hledají své budoucí partnery. Pod vrcholem pyramidy se nachází potřeba úcty a uznání. Tuto potřebu si jedinec naplní např. svými komentáři a názory na různých sociálních sítích. Tím, že s ním ostatní budou souhlasit, si může posílit své sebevědomí nebo získat určitou prestiž. Samotný vrchol pyramidy tvoří seberealizace, kdy má člověk potřebu rozvíjet své schopnosti, vlohy a talent. Virtuální svět má tu výhodu, že pokud selžeme, můžeme svůj neúspěch změnit snadno v úspěch zopakováním činnosti. Problém může nastat, pokud jedinec bere virtuální prostředí jako jediné a nejdůležitější místo, kam může uniknout a tyto své potřeby naplnit (Hýbnerová, 2012, s. 37, online).

2.1 Závislost na online hrách

Do netolismu patří také hraní online her. Termínem online hry se označují hry, kterých se účastní online tisíce hráčů, nacházejících se v jednom virtuálním prostředí – MMORPG (massively multiplayer online role play game). Tyto hry se hrají po celém světě (Kopecký a kol., 2015a, s. 102, online).

Velkým rizikem těchto her je pro hráče to, že konec hry neexistuje, a tak hru mohou hrát několik hodin vkuse, protože si nedokážou určit konec. Hra se stává nekončící i kvůli tomu, že se k hráčům přidávají další hráči, nové úkoly a rozšiřují se i herní možnosti. Jelikož je hra nekonečná, nelze ji vyhrát. Netolismus se může rozvinout hlavně u těch online hráčů, kteří od svých problémů utíkají do virtuálního světa, ve kterém se dočkají úspěchu (Kopecký a kol., 2015a, s. 104, online). Tyto hry se stávají návykovými zejména proto, že se stále vyvíjí a hráče to nutí se do nich vracet, protože jsou zvědaví, co se změnilo za tu dobu, co nebyli online. Neméně důležité je i to, že hráči spolu musí komunikovat, a tak dochází ke vzniku virtuálních přátelství. Hry se stávají pro hráče oblíbenými i z toho důvodu, že se mohou pohybovat v prostředí, které je nějakým způsobem láká, zajímá a do kterého by se v reálném životě nepodívali, např. do středověku (Ježková a Šikl, 2012, online).

Za nejvíc rizikovou online hru, která je často příčinou závislostního chování, je považována fantasy hra World of Warcraft (WoW). Hra WoW má ovšem i pozitiva. U hráčů se rozvíjí logické myšlení, učí se spolupracovat v týmu, dodržovat pravidla, soustředit se, rychle se rozhodovat, řešit problémy a navzájem se podporovat (Kopecký a kol., 2015a, s. 102, online). WoW učí hráče finanční gramotnosti, jelikož hra má svou vlastní měnu – goldy, kterými mohou hráči platit, nakupovat a obchodovat. Protože je hra WoW v angličtině, zvyšuje se slovní zásoba cizího jazyka online hráčů (Kopecký, 2012, online).

Při hraní online her se hráči často dostávají do stavu, který se podobá transu – tzv. flow (z angl. proudění, tok). K dalším příznakům závislosti na online hrách řadíme neuposlechnutí zákazu hraní online her od rodičů, nedodržování stanoveného časového limitu hraní a s tím spojenou ztrátu kontroly času nad hraním, nervozitu. Hráči často o své závislosti lžou, a tím si narušují vztahy s rodinou. Díky online hře unikají od svých reálných problémů do virtuálního světa (Kopecký, 2011, online).

2.2 Závislost na kybersexu a virtuálních vztazích

Kybersex je závislost na virtuální sexualitě, která může být zapříčiněna závislostí na sexu. Cílem těchto virtuálních setkání je najít si online sexuálního partnera. Toto chování není obvykle ve skutečnosti odhaleno, protože dotyčný kybersex před blízkými lidmi tají a má kvůli tomu pocity viny nebo studu. Dotyčný na počátku kybersex zkouší jen náhodně, později ho začne vyhledávat aktivněji. Během erotické virtuální konverzace může dojít k sexuálnímu sebeuspokojování. Stává se, že dotyčný v realitě začne ztrácet zájem o svého partnera a začne upřednostňovat kybersex (Sekničková, 2012b, online).

Uživatelé spolu komunikují prostřednictvím různých sociálních sítí. Mohou se navzájem znát z reálného života, nebo se znají pouze přes internet. Problém může vzniknout tehdy, když uživatel začne svůj virtuální vztah upřednostňovat před skutečnými vztahy s přáteli a rodinou. Pokud je internet používán rozumně, je to skvělé místo k seznamování se s novými lidmi. Komunikace online může být často intenzivnější než komunikace offline. V online prostředí se zapojuje fantazie uživatele, kdy poté fantazii nemůže někdy konkurovat skutečný vztah. Často se ale stává, že lidé v online prostředí o sobě lžou. Lžou o svém věku, fyzických vlastnostech, škole atd. Snaží se být lepší, chytřejší a jiní, než ve skutečnosti jsou. V online komunikaci je to pro ně snadné a bezpečné, neboť se navzájem nevidí a nic o sobě neví. Chtějí působit na druhého tak, jaké je chce mít objekt jejich zájmu. Jestliže pak dojde mezi nimi k osobnímu setkání a oni zjistí, že byli v některých věcech obelháni, může to skončit až hlubokým citovým zklamáním (Hýbnerová, 2012, s. 35, online).

Závislosti na kybersexu a virtuálních vztazích řadíme do netolismu, ale v praktické části se jimi nebudeme zabývat, protože nepředpokládáme, že by se tyto druhy závislosti masivně vyskytovaly u žáků na druhém stupni základní školy.

2.3 Závislost na online nakupování

Závislost na online nakupování lze chápat jako extrémní nutkavou touhu nakupovat. Důvody, proč lidé rádi nakupují online, jsou např. anonymita, nepřetržitý provoz online obchodu a vyhýbání se lidem. Ti, co nemají rádi přeplněná nákupní centra, se uchylují často k online nakupování, neboť je to pro ně dokonalé řešení. Lidé, kteří trpí závislostí na online

nakupování často svých nákupů litují. Tuto závislost se snaží před blízkými skrývat, protože se často stydí, a tím dochází k narušení jejich vztahů. Skrývají zakoupené věci, protože se bojí, že jim ostatní řeknou, že jsou to vyhozené peníze. Nezřídka se stává, že lžou o počtu objednaných věcí nebo přiznají, že objednávají, ale lžou o tom, kolik utratili peněz. Mnoho z nich se zadlužuje nebo zcela vyčerpává své platební karty. Jedinec ztrácí kontrolu nad svým chováním a často utratí víc peněz, než si může dovolit. Po nákupu zažívá pocit viny, ale může dokonce nakupovat ještě více pro svůj lepší pocit, a tím se dostává do začarovaného kruhu nakupování a vracení zboží. Do značné míry za to může i rozsáhlá nabídka zboží na internetu a stálá dostupnost všech položek (Wei, 2015, online).

Závislost na online nakupování řadíme též do netolismu, ale v praktické části se jím nebudeme zabývat, protože nepředpokládáme, že by se tento druh závislosti masivně vyskytoval u žáků na druhém stupni základní školy. Důvodem je, že žáci druhého stupně většinou nedisponují takovým množstvím peněz, aby si mohli objednávat online.

2.4 Nomofobie

V dnešní době používají mobilní telefon jak dospělí, tak i děti. Výhodou je jeho cenová dostupnost a multifunkčnost. Pokud je však používán nadměrně, může to mít pro člověka negativní dopad, např. finanční potíže (např. stahování a nakupování různých aplikací) nebo poruchy spánku (Kopecký, 2015a, s. 105, online).

Název nomofobie pochází z anglického „no mobile phone phobia“. Tento termín označuje strach jedince z toho, že z nějakého důvodu nebude moci používat mobilní telefon. Je častý u mladých lidí, kteří si už nedokážou svůj život bez mobilního telefonu představit. K hlavním příznakům nomofobie řadíme nervozitu jedince, který u sebe nemá mobilní telefon. Pokud mobilní telefon u sebe má, tak jej neustále kontroluje, zdali mu nepřišlo nějaké nové upozornění či zpráva a má potřebu okamžitě na ni reagovat. Často dochází u jedince trpícího nomofobií i k tzv. fantomové vibraci, kdy má pocit, že mu telefon vibruje, i když ho má v tichém režimu a není to tak možné (Kopecký a kol., 2015a, s. 105, online).

Na webových stránkách E-Bezpečí si zájemce může zkusit vyplnit jednoduchý test o 20 otázkách, kdy zjistí, jak je na tom se závislostí na mobilním telefonu. Bude odpovídat na otázky typu, jak se cítí a zda je nervózní, když nemá u sebe mobilní telefon, jestli by ho vyděsilo, kdyby se mu vybila baterka na telefonu, zdali stále kontroluje mobilní signál či dostupnou wifi atd. (Kopecký, 2015b, online).

3 NETOLISMUS V RÁMCI SOCIÁLNÍCH SÍTÍ

Název sociální síť vznikl z anglického překladu – Social Network. Jsou to internetové služby, pomocí kterých udržujeme sociální kontakt s dalšími uživateli internetu nebo tento kontakt získáváme. S ostatními uživateli můžeme komunikovat, chatovat si nebo sdílet fotografie a videa. Z toho vyplývá, že se sociální sítě používají také k sebeprezentaci jejich uživatelů (Kopecký a kol., 2015a, s. 47, online). Mezi nejoblíbenější sociální sítě k lednu roku 2023 se řadí: Facebook (2 958 mil. aktivních uživatelů za měsíc), YouTube (2 514 mil. aktivních uživatelů za měsíc), WhatsApp a Instagram mají každá 2 000 mil. aktivních uživatelů za měsíc (Statista, 2023a, online).

V této práci se budeme zabývat těmito sociálními sítěmi: TikTok, Instagram, BeReal, YouTube, Twitter, Facebook, SnapChat a různými komunikačními aplikacemi (Messenger, WhatsApp, Viber, Discord). U vyjmenovaných aplikací budeme popisovat nejen to, na jakém principu fungují, ale i jak se na nich jedinec může stát závislým. Daným sociálním sítím je v této práci věnována podstatně větší část než jiným internetovým závislostem, neboť předpokládáme, že více dětí používá denně sociální sítě než např. hraní online her. Zda-li se náš předpoklad potvrdil, uvádíme v praktické části v kapitole č. 5.

Všechny vyjmenované sociální sítě mají společné tyto vlastnosti: jejich obsah (svůj profil) si vytvářejí sami uživatelé, umožňují vytvářet nové sociální kontakty a být pořád ve spojení se svými přáteli, obsahují často citlivé a osobní informace o uživateli a podporují rychlé zveřejňování informací nebo aktivit o uživateli (Kopecký a kol., 2015a, s. 47, online).

Profil obsahuje informace o věku, zájmech, poloze a profilovou fotku. Uživatel si kontrolu nad profilem vytváří svou aktivitou na sociální síti. Sám si vybírá, které informace a jaké materiály bude sdílet s ostatními uživateli. Profil slouží uživateli k jeho sebeprezentaci a pomocí něho si může kontrolovat, jaký dojem dělá na ostatní lidi, kteří mu jeho příspěvky či komentáře lajkují, komentují nebo sdílejí (Macháčková in Ševčíková, 2014, s. 60).

Zpětná vazba na sociálních sítích ve formě stoupajícího počtu sledujících, lajků, komentářů a retweetů, způsobuje, že se v mozku uživatele spustí stejný druh reakce, jako když jedinec požije návykovou látku. V mozku se aktivují neurony, které produkují chemickou látku dopamin. Hladina dopaminu se zvýší, když jedinec zažívá pocity štěstí.

Tyto pocity mohou u jedince nastat např. při sexu, po cvičení, při konzumaci lahodného jídla nebo i při úspěšné sociální interakci (Haynes, 2018, online).

Sociální sítě mají pro své uživatele pozitivní i negativní dopady. Mezi pozitivní stránky sociálních sítí bychom mohli zařadit to, že jsou zdrojem zábavy a poučení, že umožňují uživateli překonat sociální izolaci a navázat nové kontakty a že jsou schopny pomocí reklamy přesně zacílit na určitou skupinu lidí. Reklama však může znamenat i negativum a to tehdy, když je jedinec reklamou zmanipulován. K dalším negativům sociálních sítí řadíme to, že zde uživatel zveřejňuje své osobní údaje, které mohou být zneužity. Jedinec se může na sociálních sítích stát obětí internetového podvodu nebo může být kvůli stále se zlepšujícím technologiím jinými uživateli označen na fotografiích i bez svého souhlasu. Sociální sítě jsou zejména pro děti velkým rizikem při online komunikaci, kde se mohou setkat s kyberšikanou, sexuálními útoky či kyberstalkingem aj. (Kopecký a kol., 2015a, s. 47, online).

Přístup na velkou část veřejných sociálních sítí je limitován věkem, a to většinou od 13 let, jako je tomu např. u aplikace Facebook. Problémem je, že při registraci na aplikace, které vyžadují od uživatele jeho datum narození, si dotyčný může rok narození navolit tak, aby ho aplikace k přihlášení pustila. Pak se nezdá, že uživatel sociálních sítí jsou často děti, které nesplňují věk k užívání aplikace, tudíž mohou být vystaveny všem rizikům, která internet obnáší (Kopecký a kol., 2015a, s. 48, online).

3.1 Rizika spojená s užíváním sociálních sítí

S užíváním sociálních sítí je spojena spousta rizik jako např.: kyberšikana, kybergrooming a kyberstalking. **Kyberšikana** je termín, který označuje komunikaci, která se odehrává v prostředí internetu a ve finále dojde k poškození oběti nebo k jejímu ublížení. Jedná se o druh psychické šikany. Útočník oběti ubližuje záměrně a často opakovaně, většinou zůstává v anonymitě. Nezáleží, kolik mu je let, jakého je pohlaví, jak je fyzicky silný nebo jakou roli ve společnosti zaujímá. Do kyberšikany se mohou zapojit i jiní účastníci. Setkat se s ní můžeme kdekoli a kdykoli v prostředí internetu. Stejně jako u původce kyberšikany, tak ani u jeho oběti nezáleží na věku, pohlaví apod. (Kopecký a Krejčí, 2010, s. 5-6, online).

Kybergrooming je označení pro chování uživatelů internetu, kdy se predátor snaží navázat důvěrný kontakt se svou obětí a snaží se ji vylákat na schůzku, kde ji často sexuálně zneužije, fyzicky napadne nebo využije k dětské prostituci či pornografii apod. Oběťmi kybergroomingu jsou častěji dívky než chlapci, a to ve věku 11-17 let. Oběti tráví na internetu hodně svého volného času, kdy hledají online komunikaci s ostatními. Jsou náchylné k manipulaci, protože nemají dostatek životních zkušeností (Kopecký a Krejčí, 2010, s. 14, online).

Kyberstalking je označení pro časté a dlouhodobé obtěžování, kdy pronásledovatel svou oběť stále sleduje na daných sociálních sítích, posílá jí nespočet zpráv nebo jí stále telefonuje, a tím v oběti vyvolává pocit strachu (Kopecký a Krejčí, 2010, s. 24, online).

3.2 Syndrom FoMO

Název FoMO pochází z anglického „fear of missing out“, což v překladu znamená „strach z toho, že něco zmeškáme“. Tento syndrom patří do behaviorálních závislostí. Mezi jeho projevy patří neustálá snaha kontrolovat, co se děje na sociálních sítích a uživatel je tak stále online. Uživatel má potřebu např. hodnotit všechny příspěvky nebo na ně nějak reagovat. Kontroluje profily ostatních uživatelů a často se zapojuje do diskuzí pod příspěvky apod. V článku, který vydalo E-Bezpečí, se píše, že tento syndrom se týká převážně věkové kategorie 18-33 let, kdy ještě člověk neví, kam chce směřovat a inspiraci hledá na sociálních sítích. Člověk má často potřebu se na sociálních sítích předvádět a chválit, co se mu povedlo nebo jak mu to sluší. Bohužel častá přítomnost uživatele na sociálních sítích mu někdy přináší i pocity smutku až deprese, a to, když vidí, že někdo jiný si může dovolit o moc více než on sám (Kopecký, 2017, online).

3.3 Charakteristika vybraných sociálních sítí

A) TikTok

TikTok je populární aplikace a sociální síť, která je známá po celém světě. Vlastní ji soukromá společnost ByteDance, která sídlí v Pekingu, tudíž podléhá čínským zákonům.

Proto je tato aplikace v USA pod intenzivním dohledem vlády, z důvodu potenciálního rizika narušení soukromí a bezpečnosti uživatelů v USA (Moloney Figliola, 2020, online).

„Národní úřad pro kybernetickou bezpečnost (NÚKIB) vydal varování před hrozbou v oblasti kybernetické bezpečnosti spočívající v instalaci a používání aplikace TikTok na zařízeních přistupujících k informačním a komunikačním systémům kritické informační infrastruktury, informačním systémům základní služby a významným informačním systémům. Obava z možných bezpečnostních hrozeb vyplývá především z množství shromažďovaných dat o uživatelích a způsobu, jakým jsou sbírána, nakládání s nimi a v neposlední řadě také z právního a politického prostředí Čínské lidové republiky, jejímuž právnímu prostředí je podřízena společnost ByteDance, která vyvinula a provozuje sociální platformu TikTok.“ (NÚKIB, 2023, online).

V současné době toto téma rezonuje i ve všech médiích v České republice, kdy někteří zaměstnavatelé doporučují svým zaměstnancům výše uvedenou aplikaci TikTok omezit či úplně odinstalovat. Dá se předpokládat, že si tuto aplikaci někteří dospělí odinstalují, zato ale u dětí tento předpoklad velký není.

Tato aplikace má přibližně 800 milionů aktivních uživatelů měsíčně ve více než 155 zemích světa. Než byla aplikace v září roku 2016 společností ByteDance přejmenována na TikTok, jmenovala se Musical.ly (Moloney Figliola, 2020, online).

Uživatelé TikToku mohou vytvářet, nahrávat a poté sdílet krátká videa, která mohou být dlouhá až 3 minuty. Jakmile si aplikaci uživatel nainstaluje, zobrazí se mu výběr témat, která by ho mohla zajímat (jako např. komedie, fotbal, zábava a kultura, zvířata, hudba, hry, auta, umění, sport, jídlo a pití, cestování, věda atd.) Pokud si uživatel nevybere žádnou nabízenou kategorii, začnou se mu zobrazovat momentálně populární videa, která se začnou později třídit podle jeho vkusu (TikTok, 2020, online).

Na oficiálních stránkách TikToku je uvedeno, jak samotná aplikace funguje. Většina uživatelů TikToku tráví svůj čas na zdroji For You (Pro tebe), kde se jim zobrazují videa upravená podle jejich preferencí. Tento zdroj je založen na bázi algoritmu, který vyhodnocuje uživateli obsah, vybraný přímo pro něj. Člověk se může stát na těchto videích závislým. Zdroj For You má schopnost vyhodnotit skrze algoritmus, která videa se uživateli líbí a která naopak přeskakuje. Buď si je nedopustí celé, anebo podržením displeje stiskne kolonku „nemám zájem“. Dále je pak rozhodující, jaké účty uživatel sleduje, zdali nějaká

videa komentuje, sdílí nebo zveřejňuje. Mezi další faktory, které ovlivňují výběr videí ve zdroji For You patří hashtagy a zvuky (hudba). Časem aplikace rozpozná, která videa jsou pro uživatele prioritní a uzpůsobena jeho zájmům. Uživatel může svá sledovaná videa rozšiřovat tím, že začne sledovat i jiné uživatele nebo videa podobného charakteru, která mu vyhodnotil algoritmus aplikace. Občas se uživateli objeví videa s novými kategoriemi obsahu, která jsou populární mezi většinou uživatelů TikToku. Cílem TikToku je, předat uživateli i zážitky, které by jinak neviděl, ale poslední slovo má stejně uživatel, jelikož zdroj For You je založen na jeho zpětné vazbě (TikTok, 2020, online).

Ke 27. září roku 2021 TikTok evidoval více než 1 miliardu lidí různých věkových kategorií z celého světa, která přicházela na TikTok každý měsíc za účelem se pobavit nebo objevit něco nového (TikTok, 2021, online).

Je zde také riziko, že se uživatel stane závislým na natáčení vlastních videí. Existují ovšem i takoví uživatelé, kteří nikoho nesledují a videa na TikToku si pouze prohlížejí ve zdroji For You, ale i takový uživatel se může stát závislým. Je to hlavně z toho důvodu, že videa na TikToku jsou krátká, zábavná a jednoduchá a fungují na již zmíněné bázi algoritmu (Evitts, 2022, online).

B) Instagram

Sociální sítě se v posledních letech rychle vyvíjely. Můžeme to vidět např. u aplikace Instagram, díky které uživatelé sdílejí své fotografie a videa. Tuto aplikaci vlastní společnost Meta, kterou vede Mark Zuckerberg. Jedná se o třetí nejpopulárnější sociální síť na světě, po Facebooku a YouTube. Podle serveru Statista používají aplikaci nejvíce lidé v rozmezí 25-34 let a po nich jsou neaktivnějšími uživateli lidé ve věku 18-24 let. Nejsledovanějším účtem na Instagramu je samotný Instagram, který má aktuálně (březen 2023) 623 mil. sledujících. Mezi nejpopulárnější osobnosti, které uživatelé aplikace sledují, patří především sportovci, herci, zpěváci atd. (Statista, 2022a, online).

Mezi nejoblíbenější funkce aplikace Instagram patří Stories, kdy uživatel svou fotku či video sdílí s ostatními uživateli pouze po dobu 24 hodin, než zmizí. Touto funkcí disponovala jako první aplikace Snapchat. Mezi další funkce Instagramu patří vyhledávání informací o jiných lidech (skrže jejich profily), sdílení a objevování fotek a videí, posílání zpráv, živé vysílání, nahrávání Reels (krátké video s doprovodným komentářem či hudbou,

kterým chce uživatel Instagramu něco sdělit, často ho např. používají influenceři k propagaci různých značek či produktů). Pomocí Instagramu lze také nakupovat nebo pořádat dobročinné sbírky (Instagram, 2023, online).

Sociální sítě dokážou uspokojit specifické potřeby svého uživatele, a tím může dojít až k jeho závislosti na daných sociálních sítích. Jednotlivec může pociťovat strach z toho, že zmešká nějaký příspěvek nebo že nestihne živý přenos jiného uživatele a nebude tak uspokojeno jeho nutkání k okamžité zpětné reakci na příspěvek (lajkování, komentování). Čím více lidí uživatel na Instagramu sleduje, tím více je poznává, až má potřebu o nich vědět veškeré informace, např. co právě dělají atd. S tím souvisí již zmíněný syndrom FoMO. Uživatelé vzájemným lajkováním a komentováním příspěvků u sebe navozují pocit štěstí, který jim může zlepšit náladu, ale u části uživatelů může tento pocit vést až k samotné závislosti na této aplikaci. Uživatel se může stát závislým např. pravidelným sledováním instagramových stories, která jsou velmi rychlá, trvají krátce a zobrazují se jedno za druhým. Může trvat i několik hodin, než si uživatel prohlédne denní události všech, které sleduje. Jedinec závislý na Instagramu má potřebu stále nahrávat nová videa a přidávat nové fotografie či instastories, aby mohl sledovat komentáře a lajky jeho sledujících. Uživatelé většinou sdílí to nejlepší ze svých životů (Kircaburun a Griffiths, 2018, online).

Pokud si uživatel této aplikace uvědomuje, že na ní tráví hodně času a chtěl by ho nějakým způsobem omezit, nabízí mu Instagram službu, která ho za jím určenou dobu upozorní, že si má dát např. po 30 minutách pauzu. Nebo je také k dispozici funkce nastavení si denního časového limitu na Instagramu (Instagram, 2023, online).

C) BeReal

BeReal je francouzská mobilní aplikace, která získala velkou popularitu na začátku roku 2022, ale na trh byla uvedena již v roce 2020. Vznikla spojením dvou slov „Be“ a „Real“, což v překladu znamená buď opravdová/ý či přirozená/ý (Statista, 2022b, online).

Její odlišnost od jiných aplikací spočívá v tom, že každý den uživateli této aplikace přijde oznámení, aby zveřejnil svou aktuální fotku toho, co právě v ten daný okamžik dělá. Poté se tato fotka, neupravená žádnými filtry, rozešle přátelům uživatele, kteří si tak mohou prohlédnout aktuální činnost sledovaného. Na BeReal se uživatel neproslaví, nejsou zde žádné reklamy a ani není zveřejněn počet sledujících. Každý den v náhodný čas pošle

aplikace uživateli zprávu: “It’s time to BeReal.“ Uživatel má pouze dvě minuty na odeslání své fotky, tzn. že není čas na úpravu sebe či okolí. Zajímavé je na tom to, že aplikace BeReal pořídí snímek jak předním, tak i zadním fotoaparátem. Pokud s fotografií není uživatel spokojen, může ji vymazat a má další pokus, opět omezený dvěma minutami. Jeho sledující však vidí, kolikrát se pokusil svou fotografii zveřejnit. Jestliže fotku přidal později než za dvě minuty po výzvě, jeho přátelé uvidí, že ji přidal pozdě. Když uživatel výzvu k poslání fotografie ignoruje nebo není právě online, nevidí BeReels toho dne ostatních svých přátel. Po zveřejnění fotografie k ní může přidat popisek a také může vidět BeReals ostatních uživatelů z daného dne. Fotografie je pro ostatní uživatele aktivní pouze 24 hodin (inSmart, 2023, online).

Na této aplikaci si může uživatel též vybudovat závislost, jelikož stále čeká na vyzývající zprávu, která mu může přijít v jakýkoli čas během dne. Uživatel má tendenci stále si hlídat telefon a nosit ho všude s sebou. Častokrát bývá i nervózní, kdy mu výzva přijde. Doufá, že ho zpráva zastihne při nějaké zajímavé činnosti. Uživatel je schopen čekat i do pozdních nočních hodin na výzvu na úkor spánku (inSmart, 2023, online).

D) YouTube

YouTube je bezplatný server, který umožňuje sdílet, sledovat a nahrávat online videa. YouTube byl spuštěn v roce 2005 a vlastní ho společnost Google. Uživatel zde může vytvářet nejrůznější obsah od hudby, přes hry až po vlogy atd. (Statista, 2023b, online). Uživatelé hledají na tomto serveru různé informace, zábavu nebo inspiraci (YouTube, 2023a, online).

YouTube má funkci doporučit na domovské stránce videa, která odpovídají našim zájmům. Doporučená videa se vyhodnocují dle toho, koho odebíráme, co jsme si pustili a vyhledávali a z jaké pocházíme země. Aplikace nám tak může zobrazit např. aktuální místní zprávy. Pokud si více lidí pustilo stejné video až do konce, tak to aplikace rozpozná a doporučí dané video ostatním uživatelům s podobnými zájmy. Aplikace vyhodnotí, že má video zajímavý obsah pro daného uživatele (YouTube, 2023b, online). Pokud má uživatel např. rád sportovní tým Spartu, pak mu aplikace automaticky doporučí fotbalová videa, a ne videa o Spartě jako o starověkém řeckém státu (YouTube, 2023c, online).

Na YouTube nalezneme podobnou funkci jako na TikToku a Instagramu, a to YouTube Shorts. Jedná se o krátká videa, která lze sledovat jedno za druhým. A tak může uživatel na této aplikaci strávit i několik hodin, jelikož algoritmus doporučení mu začne navrhopvat pro něj vhodná videa, která ho v tu chvíli nejvíce zajímají. Pro uživatele je potom těžké ukončit sledování těchto videí (YouTube, 2023a, online).

Existuje ještě samostatná aplikace YouTube Kids, která má menší počet videí než hlavní aplikace YouTube. Tato aplikace může být kontrolována rodiči dětí, jelikož obsahuje sadu rodičovských zámeků. Rodiče tak mohou svým dětem některá videa nebo kanály blokovat či jim mohou nastavit čas, po který mohou aplikaci sledovat. Také jim mohou vybrat pouze videa, která se jim zdají pro jejich děti vhodná (YouTube Kids, 2023d, online).

E) Twitter

Twitter byl založen v roce 2006 a sídlí v San Franciscu. Společnost koupil 27. října 2022 miliardář Elon Musk a následně se stal generálním ředitelem Twitteru. Aplikace je oblíbená převážně u lidí ve věku 25-34 let (Statista, 2023c, online).

Přes tuto sociální síť mohou uživatelé posílat krátké zprávy do 280 znaků - tzv. tweety, které mohou obsahovat fotografie, videa, odkazy nebo text. Pomocí tweetů lidé vyjadřují většinou své názory (Twitter, 2023, online).

Twitter umožňuje svým uživatelům přispívat svými nápady, sdílet své názory a pohledy na život, které se týkají např. společenských nebo politických událostí. Twitter je aplikace, která nám poskytuje aktuální informace o současném dění. Někteří uživatelé jsou Twitterem natolik pohlceni, že tweetují všechno, co právě dělají, na co myslí a kde právě jsou, aby to všichni věděli. Twitter byl však stvořen s tím záměrem, aby informoval uživatele o aktuálních problémech. Někteří jedinci však Twitter zneužívají šířením dezinformací (Saaid a kol., 2014, online).

Je pochopitelné, když má uživatel radost z retweetu (jedná se o tweet, který je přeposílán sledujícím uživatele). Pokud ale uživatel čeká na další retweety, je třeba mít se na pozoru. Mohl by to být signál, že uživatele Twitter začíná ovládat (Saaid a kol., 2014, online).

F) Facebook

Facebook založil v roce 2004 Mark Zuckerberg. V říjnu roku 2021 se společnost Facebook přejmenovala na Meta, jejímž předsedou a generálním ředitelem je dodnes Mark Zuckerberg (Meta, 2023, online).

Po vytvoření účtu na Facebooku, se uživatelé objeví jeho profil. Svým profilem ostatním uživatelům sděluje o sobě pouze ty informace, které si tam sám přidal. Mohou to být např. fotografie, videa, rodinný stav, datum narození, bydliště, vzdělání, pracoviště, zájmy atd. Na Facebooku můžeme navazovat nová přátelství nebo si vyhledávat a postupně přidávat do přátel lidi, které známe. Důležitou částí Facebooku je jeho hlavní stránka, kde se uživatelé zobrazují příspěvky jeho přátel, které sleduje nebo příspěvky skupin, kterých je členem. Na tyto příspěvky může reagovat komentářem nebo dát lajk či jinou reakci. Také na Facebooku lze přidávat krátká videa (Reels), stejně jako na Instagramu nebo Snapchatu (Facebook, 2023, online).

Člověk se na Facebooku stává závislým, pokud na něm pravidelně tráví i několik hodin denně. Důvodem může být jeho nálada, kterou se snaží používáním této aplikace zlepšit, anebo chce uniknout z každodenních problémů a starostí. Někdy se stane, že první věc, kterou jedinec udělá po probuzení je, že sáhne po mobilu a začne kontrolovat své nové zprávy, příspěvky jiných uživatelů atd. Stejně jako u jiných aplikací, může mít uživatel i u této aplikace tendenci srovnávat svůj život s ostatními. Facebook mu nahrazuje reálný kontakt s lidmi a místo něj preferuje komunikaci v online prostředí, kdy se pak může uživatel cítit osaměle a izolovaně od ostatních (Rajesh a Rangaiah, 2020, online).

Facebook, ale i jiné aplikace, odměňují uživatele tím, že jim díky lajkům a pozitivní zpětné vazbě, nabízí pocit uspokojení a společenského přijetí. Pokud uživatel na Facebook přidá nějaký příspěvek, mohou mu ho ostatní uživatelé lajkovat či komentovat. Pozitivní komentáře a vysoký počet lajků mohou uživateli zvýšit sebevědomí. Uživatel pak bude mít tendenci přidávat na Facebook další své nové příspěvky, aby opět zažil stav uspokojení v podobě lajků či komentářů (Rajesh a Rangaiah, 2020, online).

G) Snapchat

Snapchat vznikl v roce 2011 jako školní projekt studentů na Stanfordské univerzitě. Aplikaci si oblíbily hlavně děti. Pomocí jednoduché aplikace si mohou zasílat fotografie nebo videa, která se zobrazují omezenou dobu. Sám uživatel si může nastavit čas, po který chce, aby se sdílený moment ostatním zobrazil. Své příspěvky si uživatel může doplnit textem, animací či filtrem (Kubala, 2019, online).

V roce 2021 používalo tuto aplikaci přibližně 428 milionů uživatelů z celého světa. Snapchat jako první vytvořil tzv. „příběhy“, které jsou uživatelům dostupné 24 hodin. Později tento koncept převzaly i jiné sociální sítě, jako již zmíněný Instagram nebo Facebook. Oblíbenost Snapchatu klesá s nárůstem popularity aplikací Instagram a TikTok (Statista, 2023d, online).

I na této aplikaci se může stát uživatel závislý. Pokud si po dobu alespoň tří dnů za sebou bude vyměňovat s jiným uživatelem fotografie, videa nebo zprávy, získá odměnu v podobě speciálního emoji. Tím je na uživatele vyvíjen tlak, neboť aplikace ho upozorňuje, kdy mu skončí čas na dosažení tohoto emoji. Především děti chtějí toto emoji získat, aby jich měly co nejvíce. Pokud by přestaly denně psát zprávy a zveřejňovat fotky či krátká videa, počet emoji by jim začal klesat. I to je důvod, proč si děti neumí představit, že by nebyly online (Kubala, 2019, online).

H) Komunikační aplikace

V dnešní době lze komunikovat přes již zmíněné sociální sítě. Existují i aplikace, které jsou zaměřeny čistě na online komunikaci, jako např. Messenger, WhatsApp, Viber či Discord. Tyto aplikace využívá téměř každý, kdo vlastní chytrý telefon. Lze si přes ně posílat textové zprávy, fotky, videa, hlasové zprávy, videohovory atd. Tím, že jsou tyto aplikace bezplatné, došlo k jejich nadměrnému používání, které může způsobit nezájem jedince o skutečný svět. Tyto komunikační aplikace mohou zasáhnout do života jedince takovým způsobem, že nad sebou ztratí kontrolu a stane se na nich závislým. Uživatelé používají svůj mobil častěji proto, aby zůstali v kontaktu s ostatními uživateli. Nechtějí se nudit a zažívat pocit osamělosti (Faye a kol., 2016, online).

WhatsApp používá ke komunikaci přes 2 miliardy uživatelů ve více než 180 zemích. Tento název znamená v překladu z angličtiny pozdrav „Jak se máš?“. Tato aplikace vznikla

jako bezplatná alternativa k SMS zprávám (WhatsApp, 2023, online). Messenger patří pod společnost Meta, stejně jako již zmíněný Facebook a Instagram, tudíž je konverzace mezi těmito aplikacemi propojená (Messenger, 2023, online). Na podobné bázi funguje i aplikace Viber (Viber, 2023, online). Poslední komunikační aplikací, kterou zmíníme, je Discord. Tato aplikace je jiná v tom, že její uživatelé patří do nějaké tematické skupiny, např. to jsou hráči online her (Discord, 2023, online).

4 PREVENCE, RIZIKA A LÉČBA NETOLISMU U DĚTÍ

4.1 Specifika cílové skupiny

Cílovou skupinou výzkumného šetření, které bude více popsáno v praktické části v kapitole č. 5, jsou žáci druhého stupně základní školy ve věku od 11 do 16 let. Z tohoto důvodu nyní stručně popíšeme vývojová specifika období dospívání.

V této fázi života dochází ke komplexní proměně osobnosti ve všech jejích oblastech: tělesné, psychické a sociální. Průběh dospívání ovlivňují konkrétní kulturní a společenské podmínky. Největší změny jsou tělesné, které jsou spojeny s pohlavním dozráváním. S tím souvisí změna zevnějšku dospívajícího. U dívek se začínají vyvíjet sekundární pohlavní znaky v průměru v 10 letech. U chlapců je to později, v 11-12 letech. Tyto proměny zevnějšku mohou vést ke ztrátě sebejistoty (Vágnerová a Lisá, 2021, s. 373).

Ke změnám dochází i ve způsobu myšlení. Piaget toto období nazval jako stadium formálních logických operací. Rozvíjí se abstraktní uvažování a schopnost zpracovat větší množství informací. Dospívající připouštějí více možností a dovedou systematictěji uvažovat. V době dospívání se mění citové prožívání. Dospívající se uzavírají více do sebe, jsou zranitelnější, vztahovační, impulzivnější, emočně nevyrovnaní a zvyšují se u nich pocity nejistoty. Jejich emoční reakce jsou nápadnější než dřív. Citové prožívání je spíše krátkodobé a proměnlivé. Je těžko předvídatelné, jak budou reagovat. Sami nejsou schopni vysvětlit příčinu své proměny nálad. Někteří prožívají své první lásky. Je pro ně důležité s někým sdílet své pocity a důvěřovat někomu. Erikson toto období nazývá jako fázi hledání a vytváření vlastní identity. Během jejího rozvoje je důležité přechodné stadium tzv. skupinové identity. Důležitou roli v tomto období hrají vrstevníci, kteří mají velký vliv. Slouží jako opora, sdílí zájmy a starosti, stávají se neformálními autoritami, kdy mají větší význam než rodiče. Dospívající dospělé vnímají kritičtěji než své vrstevníky. Potřebují se odpoutat od rodiny, aby získali dobrou pozici ve své vrstevnické skupině (Vágnerová a Lisá, 2021, s. 398-410).

Pubescenti jsou schopni mezi sebou vést dlouhé telefonické rozhovory či strávit spoustu času v komunikaci s nimi na sociálních sítích, kde mohou projevat své názory a prezentovat se, jak si sami přejí. V tomto období začínají měnit své chování k ostatním lidem. Odmítají se podřizovat, neuznávají autority (rodiče, učitele) a jsou k nim kritičtí.

Učitele dokážou ocenit tehdy, když se nad nimi nepovyšuje. Často si s dospělými nerozumí a dochází ke konfliktům. Na konci tohoto období se ukončuje povinná školní docházka a následuje volba budoucího profesního směřování (Vágnerová a Lisá, 2021, s. 431-433).

4.2 Prevence netolismu

Aby se děti vyhnuly častému používání digitálních technologií, je důležité, abychom je podporovali v jiných zájmech. Měli bychom je podporovat v sociálních aktivitách, aby se často vídaly se svými kamarády a aby měly čas na sport a své koníčky a aby se nenudily. Hlavní roli hrají hlavně dobré vztahy v rodině a kvalitní komunikace. S dětmi bychom měli mluvit o jejich problémech a o tom, jak se cítí, protože svůj stres by mohly řešit únikem do virtuálního světa. Pokud rodiče dítěti dovolí hrát např. online hru, měli by mít přehled, o jakou hru se jedná a jaké aplikace jejich děti používají. Vše by mělo probíhat na vzájemné důvěře mezi dítětem a rodiči, protože i děti mají právo na své soukromí. Rodiče by dětem měli vysvětlit, proč od nich tuto kontrolu požadují a seznámit své děti s riziky internetu. Dětem by se měla nastavit jasná pravidla, kdy a jak dlouho mohou být online a dospělí v jejich okolí by jim měli být dobrým příkladem. Rodiče by měli u svých dětí budovat zdravé sebevědomí hned od útlého dětství a také během dospívání tím, že je budou respektovat a podporovat (Hýbnerová, 2012, s. 46, online).

Pro rodičovskou kontrolu existuje např. aplikace Family Link od společnosti Google. Rodiče tak mohou svým dětem monitorovat čas strávený na obrazovce a vzdáleně je kontrolovat. V případě využití denního limitu se mobilní telefon zamkne (Google Family Link, 2023, online).

4.3 Rizika netolismu

Psychologická a sociální rizika dle Kopeckého (2011, online):

- zhoršení školního prospěchu, špatná soustředěnost a komunikace, poruchy paměti,
- rostoucí nervozita a neklid při delším nepoužívání digitálních technologií,
- neochota stýkat se se svými vrstevníky a narušené vztahy v rodině,
- omezení či úplné vymizení ostatních aktivit (zájmy, koníčky, sport),
- ztráta kontroly nad časem,

- únava a nedostatek spánku (ponocování či naopak brzké vstávání z důvodu potřeby být online),
- nepravidelnost v jídle,
- možný vznik dalších závislostí (alkohol, drogy),
- zvýšená agresivita, šikanování, sklon ke rvačkám – u dětí závislých na počítačových hrách, ve kterých se vyskytuje násilí (Kopecký, 2011, online).

Tělesná rizika:

- změny váhy v důsledku změn ve stravování (obezita nebo naopak hubnutí),
- bolesti hlavy, zad, krku a ramen, způsobené dlouhým sezením u počítače,
- bolest rukou a zápěstí, způsobená dlouhodobou a nevhodnou pozicí při psaní či při hře na počítači,
- zhoršení zraku,
- epilepsie,
- stres, deprese,
- zanedbání osobní hygieny,
- menší zábrany riskovat a s tím spojené vyšší riziko úrazů (Kopecký, 2011, online).

4.4 Léčba netolismu

Důležitou léčebnou metodou je psychoterapie, která může být doplněna při závažnějším stavu farmakoterapií, zejména antidepresivy. Avšak odbornou pomoc vyhledává jen malá část závislých. Je to způsobeno pravděpodobně tím, že většina jedinců si své chování včas uvědomí i díky svým blízkým, a dokáže ho omezit svépomocí. Nebo naopak jedinec své závislostní chování popírá, anebo ani nemá informace o možnostech jeho léčby (Klinika adiktologie, 2010b, online).

Není možné, aby v dnešní době byl člověk celý svůj život izolovaný od internetu, protože se stal naší nedílnou součástí života. Uživatel by si však měl kontrolovat čas strávený na internetu a své problematické aplikace na něm omezit či úplně ukončit (Klinika adiktologie, 2010b, online).

Závislí by měli změnit strukturu svého dne tak, že v době, kdy se věnovali online aktivitám, se budou věnovat jiným činnostem. Cílem je přimět závislé, aby narušili svou

běžnou rutinu dne. Např. aby se po probuzení nejprve osprchovali nebo nasnídali místo toho, aby se připojili k internetu. Nebo pokud byli zvyklí být online ve všední dny, měli by to změnit např. na víkendy a naopak. Pokud si nedělají pauzy, měli by si alespoň po 30 minutách přestávku udělat. Dále by si měli přesně vymežit dobu online a stanovit si určitý počet hodin, které na internetu stráví. K tomu mohou využít různé aplikace, které jim budou zasílat upozornění, že např. již vyčerpali časový limit online. Hrozí zde však nebezpečí, že dotyční mohou tato upozornění ignorovat. Dále si závislí jedinci mohou svůj čas online naplánovat rozdělením do konkrétních časových úseků. Závislým jedincům může pomoci od závislosti na internetu také rodinná terapie, kdy je rodina bude povzbuzovat, naslouchat jejich pocitům, pomáhat jim a hledat nové koníčky. Taková silná podpora rodiny může jedince zbavit jejich závislosti (Young, 1999, online).

PRAKTICKÁ ČÁST

5 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

5.1 Cíle výzkumu

Primárním cílem výzkumu praktické části bakalářské práce je zjistit, zda se u žáků druhého stupně základní školy v Uherském Brodě projevují příznaky závislosti na internetu podle kritérií, které jsme popsali v kapitole číslo 2. Mezi sekundární cíle patří zjistit, z jakého důvodu žáci druhého stupně na internet chodí a kolik času denně na něm tráví.

Naším předpokladem je, že na internet chodí žáci především kvůli sociálním sítím. Z toho důvodu tvoří část dotazníku otázky týkající se právě sociálních sítí. Je velká pravděpodobnost, že v dnešní době už má téměř každý žák na druhém stupni základní školy mobilní telefon a na něm nainstalovanou alespoň jednu sociální síť, kterou aktivně používá. Dále nás zajímalo, které sociální sítě používá nejčastěji a z jakých nejčastějších důvodů na sociální sítě chodí. Na základě těchto předpokladů potom budeme určovat, zda se u žáků projevují příznaky závislosti na internetu.

5.2 Výzkumný problém

Výzkumný problém: míra závislosti na internetu u žáků druhého stupně.

Výzkumná otázka: Projevují se mezi žáky druhého stupně základní školy v Uherském Brodě příznaky závislosti na internetu?

Specifické výzkumné otázky:

- Kolik času denně tráví žáci na internetu?
- Co na internetu žáci nejčastěji dělají?
- Hrají žáci online hry?
- Projevují se u žáků příznaky závislosti na internetu (viz kapitola číslo 2)?
- Projevují se u žáků příznaky závislosti na mobilním telefonu?
- Jak by chtěli žáci trávit svůj volný čas?
- Které sociální sítě žáci druhého stupně aktivně používají?
- Kterou sociální síť používají žáci nejčastěji?
- Z jakého důvodu žáci na sociální sítě chodí?

5.3 Metoda výzkumu

Pro praktickou část bakalářské práce jsme použili kvantitativní metodu dotazníku. Jedná se o písemné kladení otázek a získávání písemných odpovědí (v dnešní době lze praktikovat i online formou). Dotazník obsahuje předem pečlivě připravené a jasně a srozumitelně formulované otázky, na které respondenti písemně nebo online odpovídají. Tato metoda výzkumu je zřejmě hodně preferována i z důvodu, že je dotazník zdánlivě snadno sestavitelný a z časového hlediska nenáročný. Pomocí dotazníku se dá získat velké množství informací. Nevýhodou dotazníkové metody však je, že zjišťuje, jak respondenti vidí sami sebe (nebo jak chtějí být viděni) a ne to, jací jsou ve skutečnosti (Chráška, 2016, s. 158).

Dotazník byl rozdán v tištěné formě v březnu roku 2023 žákům druhého stupně základní školy v Uherském Brodě. Obsahoval 17 otázek a některé z nich měly ještě další podotázky. Všechny otázky, kromě jedné, byly uzavřené, s možností výběru. Žáci byli informováni o tom, že dotazník je zcela anonymní.

5.4 Charakteristika respondentů

Dotazník byl rozdán na základní škole v Uherském Brodě. Otázky v dotazníku byly sestaveny tak, aby jim porozuměli jak žáci devátých, tak i žáci šestých tříd. Jeho vyplňování se zúčastnilo celkem 150 žáků 6.-9. tříd, z toho bylo 78 dívek a 72 chlapců. Z hlediska rozdělení tříd dotazník vyplnily dvě třídy 9. ročníku, dvě třídy 8. ročníku, dvě třídy 7. ročníku a jedna třída 6. ročníku.

Dříve než byly dotazníky rozdány žákům druhého stupně základní školy v Uherském Brodě, byl proveden předvýzkum u dětí stejné věkové kategorie za účelem zjistit, jak budou dotazovaní respondenti reagovat na otázky v našem dotazníku. Zajímalo nás, zda budou otázkám rozumět a zda na ně budou chtít odpovídat. Cílem předvýzkumu bylo předejít problémům, které by mohly nastat při realizaci našeho konečného šetření.

Z tabulky vyplývá, že v počtu dětí z hlediska třídění na věk je velký nepoměr, tudíž budeme v grafech porovnávat většinou chlapce s dívkami. Grafy a tabulka v praktické části byly vytvořeny v programu Excel autorkou bakalářské práce.

Tabulka 1: Pohlaví a věk respondentů

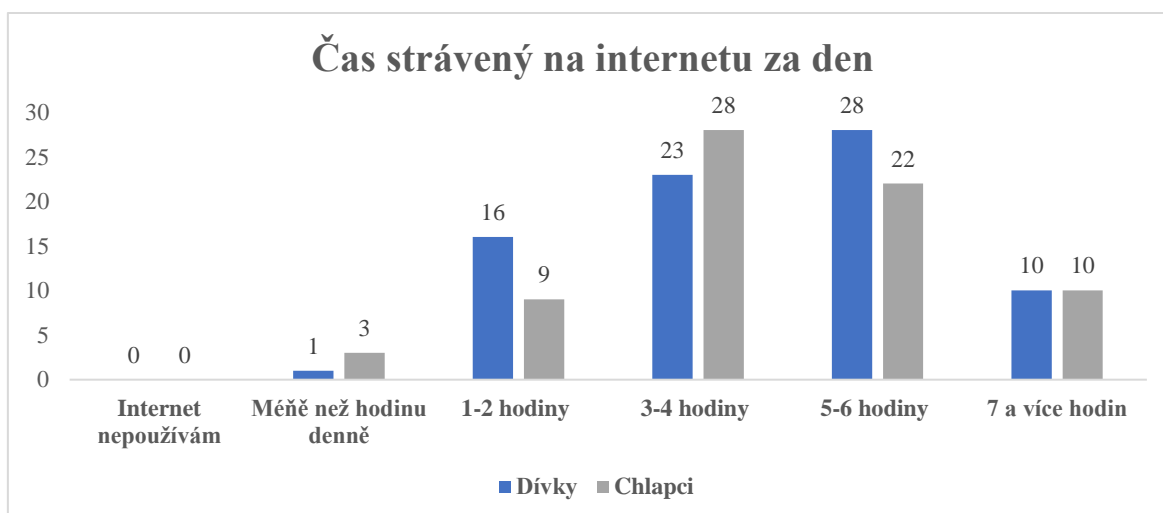
Pohlaví	Dívka	Chlapec	Počet
11-12 let	16	11	27
13-14 let	45	44	89
15-16 let	17	17	34
Součet	78	72	150

Zdroj: vlastní zpracování

5.5 Výsledky výzkumu

Otázka č. 1: **Odhadni, kolik času trávíš celkem denně na internetu.**

Graf 1: Čas strávený na internetu za den

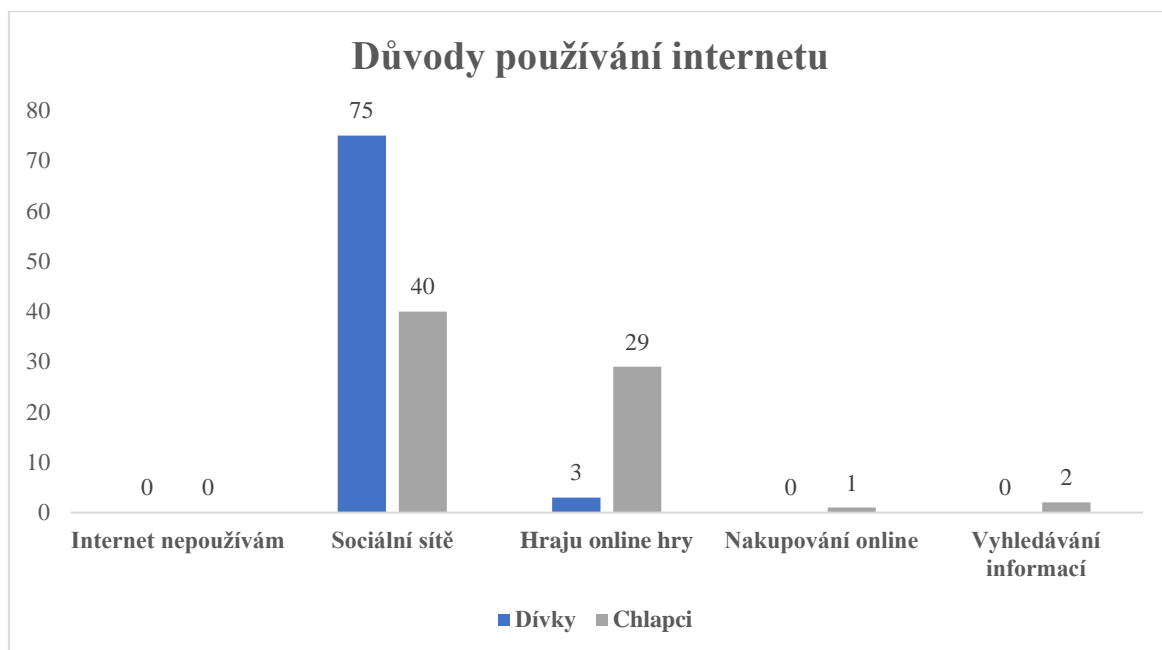


Zdroj: vlastní zpracování

Z prvního grafu můžeme vidět, že na základní škole používají všichni žáci druhého stupně internet. Ze 150 dotazovaných žáků 20 z nich odpovědělo, že na internetu tráví 7 a více hodin denně, 50 z nich (což je třetina z celkového počtu) je na internetu 5-6 hodin denně, 51 z nich uvedlo, že tráví na internetu 3-4 hodiny denně. Z toho nám tedy vyplývá, že 121 žáků z celkového počtu 150 dotazovaných tráví na internetu více než 3 hodiny denně, tudíž tento výsledek překračuje průměrný čas Projetu EU Kids Online 2020, kdy čas dětí na internetu byl v průměru 172 minut denně, jak jsme se již zmínili v teoretické části v kapitole č. 2.

Otázka č. 2: Z jakého důvodu nejčastěji chodíš na internet?

Graf 2: Důvody používání internetu

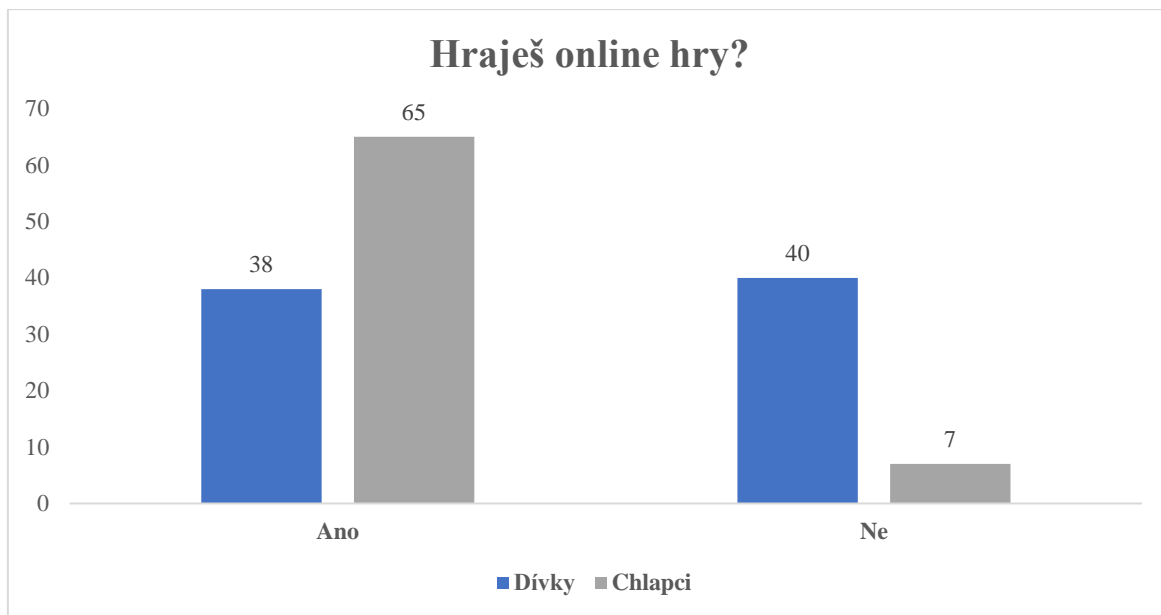


Zdroj: vlastní zpracování

Cílem této otázky bylo zjistit, z jakého nejčastějšího důvodu žáci používají internet. Zde se nám potvrdil náš předpoklad, že nejčastějším důvodem, proč žáci navštěvují internet, jsou sociální sítě. Sociální síť nejčastěji vyhledává 115 žáků ze 150, přičemž dívky převažují v trávení času na sociálních sítích nad chlapci a potom naopak chlapci preferují více hraní online her (které se umístily v důvodu používání internetu na druhém místě) nad dívkami. Našel se pouze 1 žák, který svůj čas na internetu tráví nejvíce online nakupováním a 2 žáci kvůli vyhledávání informací.

Otázka č. 3: Hraješ online hry?

Graf 3: Hraješ online hry?

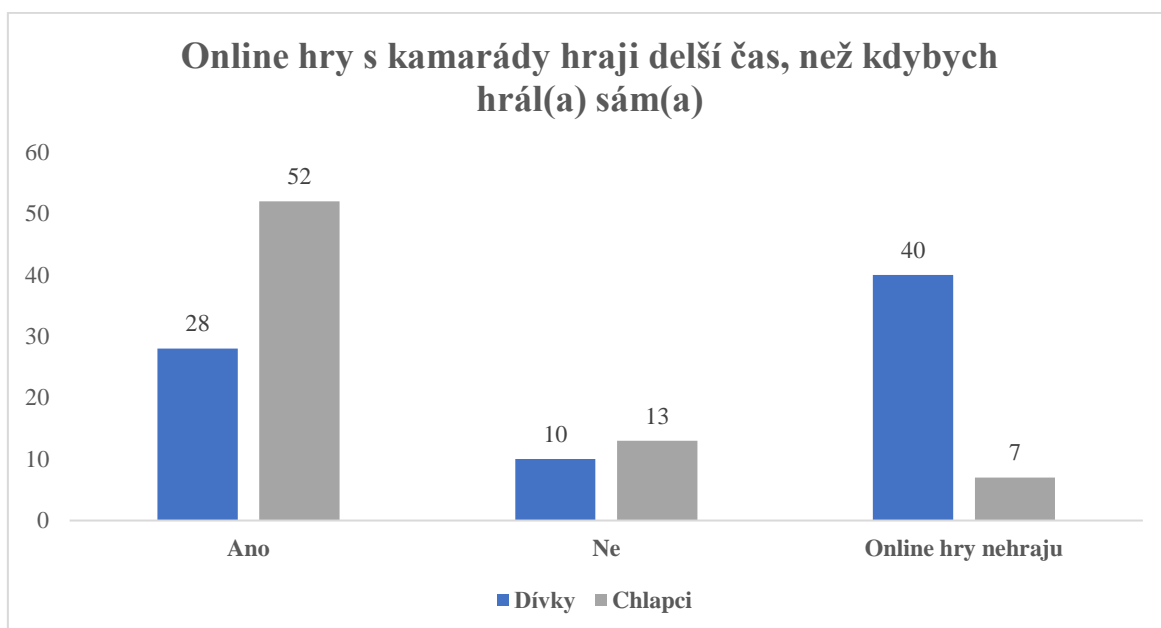


Zdroj: vlastní zpracování

Z grafu lze vidět, že z celkového počtu 72 chlapců pouze 7 z nich online hry nehraje a z celkového počtu 78 dívek 40 z nich online hry nehraje. Můžeme vidět, že chlapci preferují hraní online her více než dívky. Téměř jedna třetina dotazovaných žáků odpověděla, že online hry nehraje. Tato otázka byla žákům položena proto, abychom zjistili, zda online hry vůbec hrají a pokud ano, tak kolik z nich. Touto otázkou jsme chtěli navázat na následující otázku č. 4.

Otázka č. 4: **Pokud hraješ online hry s kamarády, hraješ s nimi delší čas, než kdybys hrál(a) sám(a)?**

Graf 4: *Online hry s kamarády hraji delší čas, než kdybych hrál(a) sám(a)*

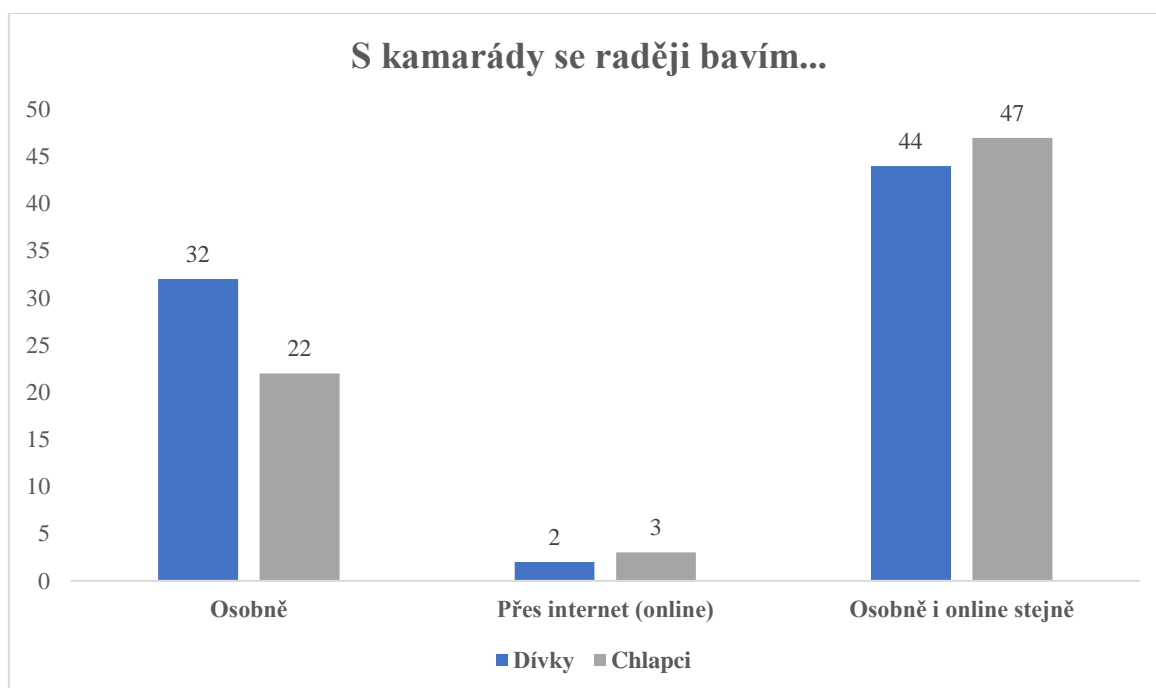


Zdroj: vlastní zpracování

Ze 103 žáků, kteří hrají online hry, 80 z nich odpovědělo, že pokud hrají online hru s kamarády, tráví u počítače delší dobu, než kdyby hráli sami. Potvrzuje se nám zmínka z teoretické části z kapitoly č. 2 o tom, že pokud žáci hrají hry s ostatními spoluhráči, tráví na internetu mnohem více času z důvodu nekončící hry, novým úkolům, rozšiřování hry atd. Pouze 23 hrajících žáků odpovědělo, že hraní online her s kamarády nemá vliv na jejich strávenou délku času na internetu.

Otázka č. 5: S kamarády se raději bavím:

Graf 5: S kamarády se raději bavím...

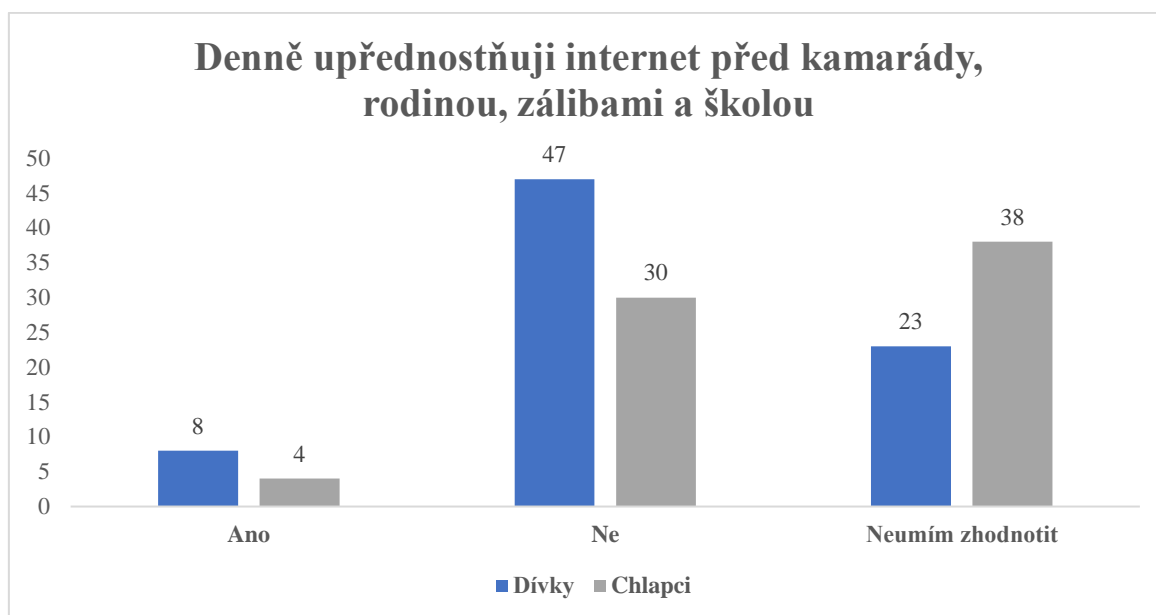


Zdroj: vlastní zpracování

91 žáků ze 150 dotazovaných žáků uvedlo, že se s kamarády baví rádi osobně i online stejně. Zbýlých 54 žáků upřednostňuje osobní komunikaci a pouze 5 žáků uvedlo, že se s kamarády baví raději přes internet. Výsledek je překvapující, protože v dnešní době není nic jednoduššího, než vytáhnout svůj mobilní telefon a začít si s někým psát nebo volat přes různé komunikační aplikace. Touto otázkou jsme chtěli zjistit, zdali žáci druhého stupně upřednostňují online komunikaci před osobním setkáním.

Otázka č. 6: **Stává se mi denně, že upřednostňuji činnosti na internetu před kamarády, rodinou, zálibami a školou.**

Graf 6: *Denně upřednostňuji internet před kamarády, rodinou, zálibami a školou*

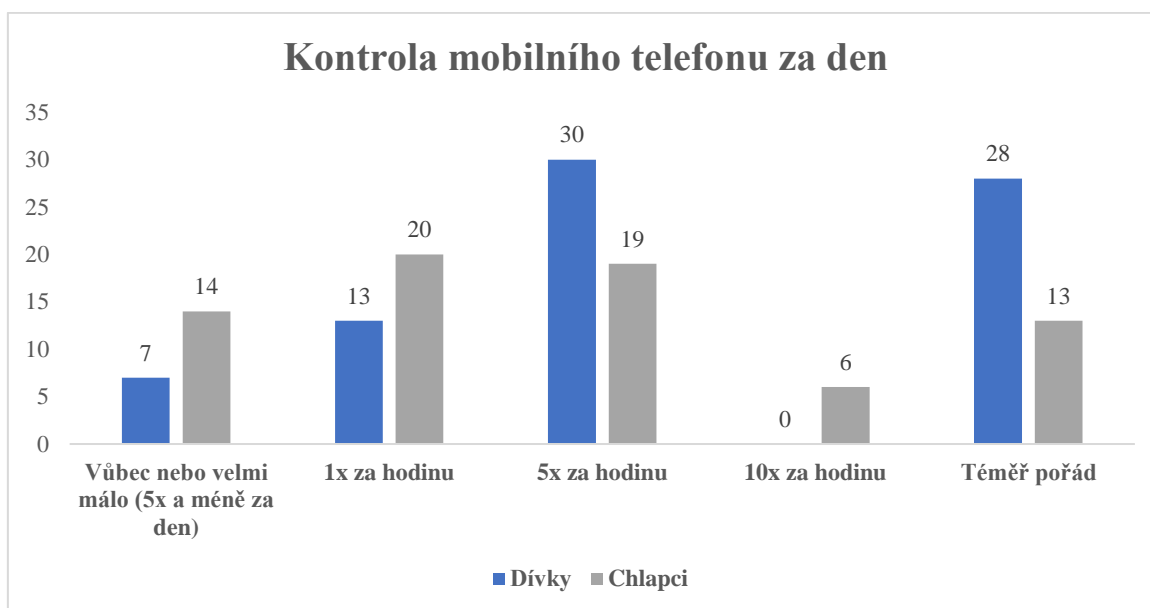


Zdroj: vlastní zpracování

Ze 150 dotazovaných žáků pouze 12 žáků odpovědělo (8 dívek a 4 chlapci), že upřednostňují internet před kamarády, rodinou, zálibami a školou. Internet neupřednostňuje 77 žáků (47 dívek a 30 chlapců) a zbylých 61 žáků (23 dívek a 38 chlapců) tuto otázku neumělo zhodnotit. Mohlo to být proto, že někdy chtějí být sami na mobilu a na nic jiného nemyslet a jindy mají zase náladu na rodinu, kamarády a své koníčky. Jelikož to však tito žáci nedokázali zhodnotit, tak se můžeme jen domnívat, o kolik by stoupl počet kladných odpovědí, pokud by si museli vybrat mezi odpověďmi ano nebo ne.

Otázka č. 7: **Kolikrát denně si průměrně kontroluješ svůj mobilní telefon? (např. kvůli zprávě, lajkům, komentářům atd.)**

Graf 7: *Kontrola mobilního telefonu za den*

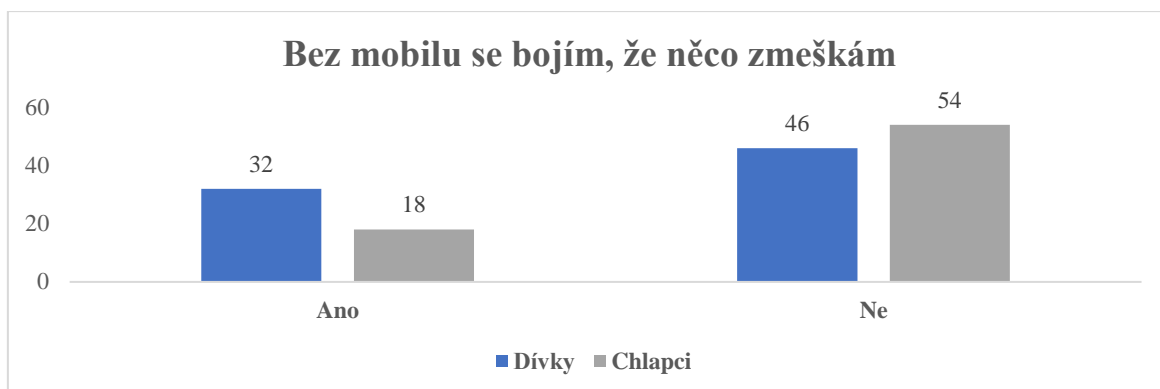


Zdroj: *vlastní zpracování*

Graf nám ukazuje, že ze 150 dotazovaných žáků si 41 z nich téměř pořád kontroluje svůj mobilní telefon, 6 z nich si ho kontroluje asi 10krát za hodinu a téměř jedna třetina z dotazovaných si svůj mobil kontroluje 5krát za hodinu. Z toho vyplývá, že dnešní žáci mají mobilní telefon neustále u sebe a mají tendenci si ho stále kontrolovat, ať už kvůli zprávám či zpětné vazbě v podobě lajků či komentářů na sociálních sítích. Každý den si svůj mobilní telefon kontroluje minimálně 5krát za hodinu 96 žáků, což je velice často. Pouze 21 žáků ze všech dotazovaných uvedlo, že si svůj mobilní telefon vůbec nekontroluje a pokud ano, tak velmi málo (5krát a méně za den).

Otázka č. 8: **Když nemám mobil u sebe, cítím se nejistě a bojím se, že něco zmeškám (např. zprávu od kamaráda, lajk nebo komentář u fotky nebo videa...).**

Graf 8: Bez mobilu se bojím, že něco zmeškám

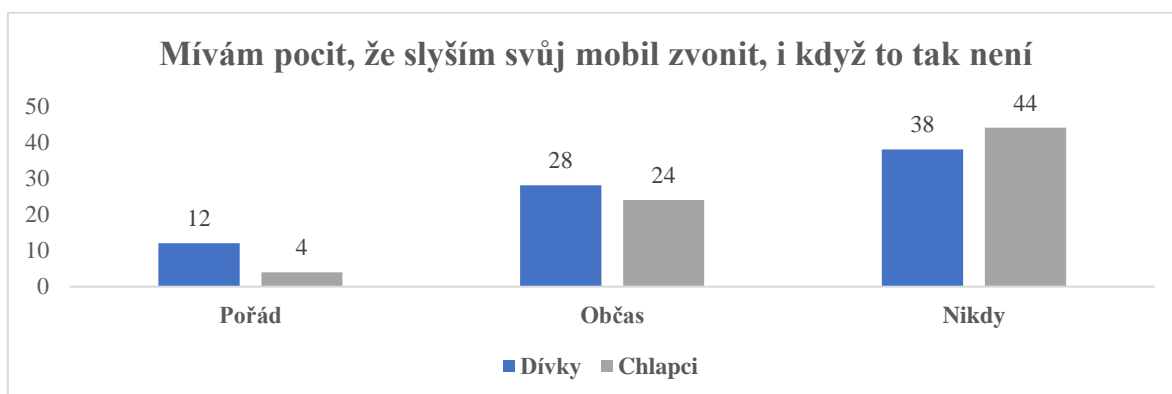


Zdroj: vlastní zpracování

Přesně u jedné třetiny z dotazovaných žáků můžeme zaznamenat jeden z příznaků nomofobie, kterým je to, že se jedinec nemající u sebe mobilní telefon bojí, že něco zmešká a necítí se bez mobilu dobře. Více se tento příznak u žáků druhého stupně na této škole objevuje u dívek než u chlapců, a to konkrétně u 32 dívek z celkového počtu 78 a u 18 chlapců z celkového počtu 72. Zbylé dvě třetiny, tj. 100 žáků, tyto příznaky nevykazuje.

Otázka č. 9: **Míváš pocit, že slyšíš, že na tvůj mobil přišla zpráva nebo že zvoní, i když to tak není?**

Graf 9: Mívám pocit, že slyším svůj mobil zvonit, i když to tak není



Zdroj: vlastní zpracování

U této otázky jsme chtěli zjistit, zdali se u dotazovaných žáků objevuje další z příznaků nomofobie, a tím je tzv. fantomová vibrace. Ze 150 dotazovaných žáků na tuto otázku odpovědělo 16 z nich, že mívá tento pocit pořád (z toho 12 dívek a 4 chlapci), 52 žáků mívá tento pocit občas. Tento příznak nomofobie se nevyskytuje u 82 dotazovaných žáků.

Otázka č. 10: Souhlasíš s následujícími tvrzeními? Zakroužkuj ANO x NE.

Otázka č. 10 obsahuje 6 podotázek. Odpovědi na tyto podotázky nás budou zvláště zajímat, protože pokud někdo z dotazovaných žáků odpoví na všech 6 otázek kladně, můžeme ho považovat za závislého na internetu, neboť otázky byly vytvořeny podle 6 příznaků závislosti na internetu, které stanovil Mark Griffith, jak jsme se již zmínili v teoretické části v kapitole č. 2.

Tabulka 2: Výsledky závislosti na internetu dle příznaků stanovených dle Marka Griffitha

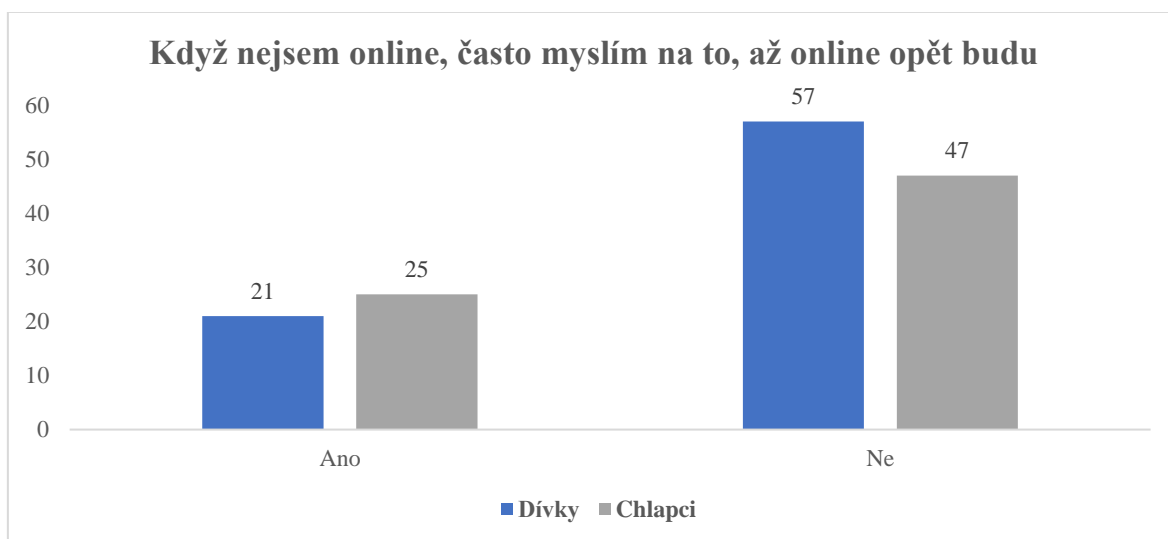
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Věk	11-12 let	11-12 let	13-14 let	13-14 let	15-16 let	15-16 let
Ano	0	2	4	2	2	0

Zdroj: vlastní zpracování

Z tabulky je patrné, že příznaky závislosti na internetu podle těchto 6 odpovědí, vytvořených z příznaků dle Marka Griffitha, se vyskytují u 10 žáků z celkového počtu 150.

1. Když nejsem online, často myslím na to, až opět online budu.

Graf 10: Když nejsem online, často myslím na to, až online opět budu

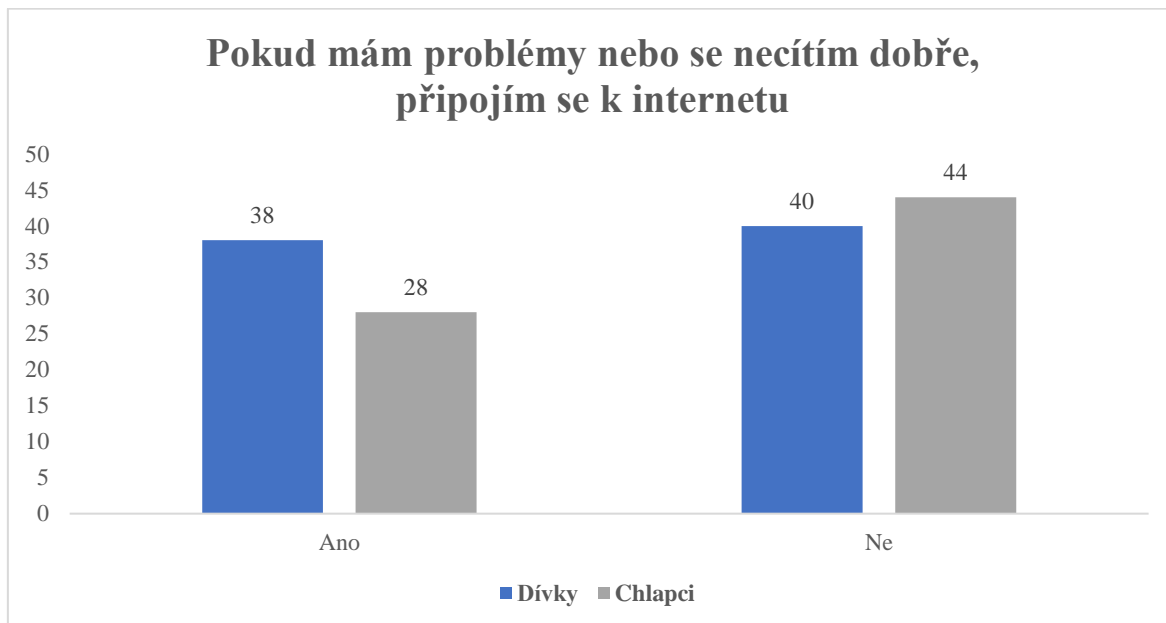


Zdroj: vlastní zpracování

Z tohoto grafu lze vyčíst, že 46 žáků z celkového počtu 150 dotazovaných žáků odpovědělo, že často myslí na to, až zase budou online, když momentálně online nejsou. Naopak 104 žákům nedělá problém, když jsou nějakou chvíli bez internetu. Rozdíl mezi odpověďmi dívek a chlapců není tak velký. Ze 78 dívek odpovědělo kladně 21 a ze 72 chlapců odpovědělo kladně 25.

2. Pokud mám problémy nebo se necítím dobře, připojím se k internetu.

Graf 11: Pokud mám problémy nebo se necítím dobře, připojím se k internetu

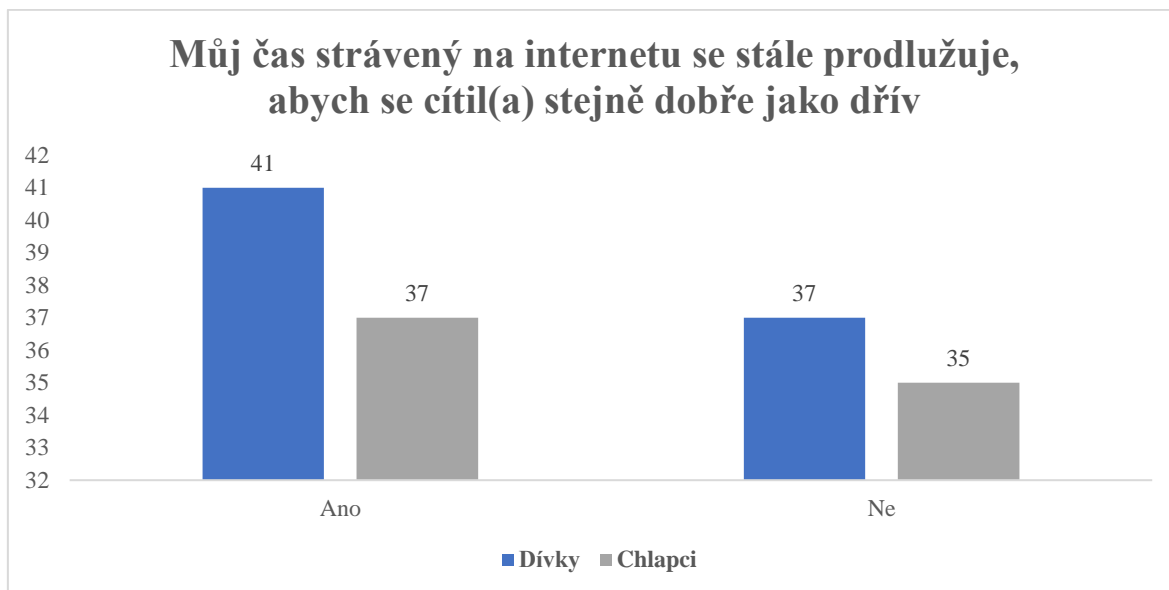


Zdroj: vlastní zpracování

U této otázky je překvapující počet kladně odpovídajících žáků. Je znepokojující, že žáci před svými problémy utíkají do virtuálního světa místo toho, aby se někomu se svými starostmi svěřili. Ze 150 žáků 66 odpovědělo, že když mají problémy nebo se necítí dobře, připojí se k internetu. U dívek byl v odpovědích rozdíl velmi malý. Ze 78 dívek jich kladně odpovědělo 38 a záporně 40. Ze 72 chlapců na tuto otázku kladně odpovědělo 28 z nich a záporně 44.

3. Můj čas strávený denně na internetu se stále prodlužuje, abych se cítil(a) stejně dobře jako dřív.

Graf 12: Můj čas strávený na internetu se stále prodlužuje, abych se cítil(a) stejně dobře jako dřív

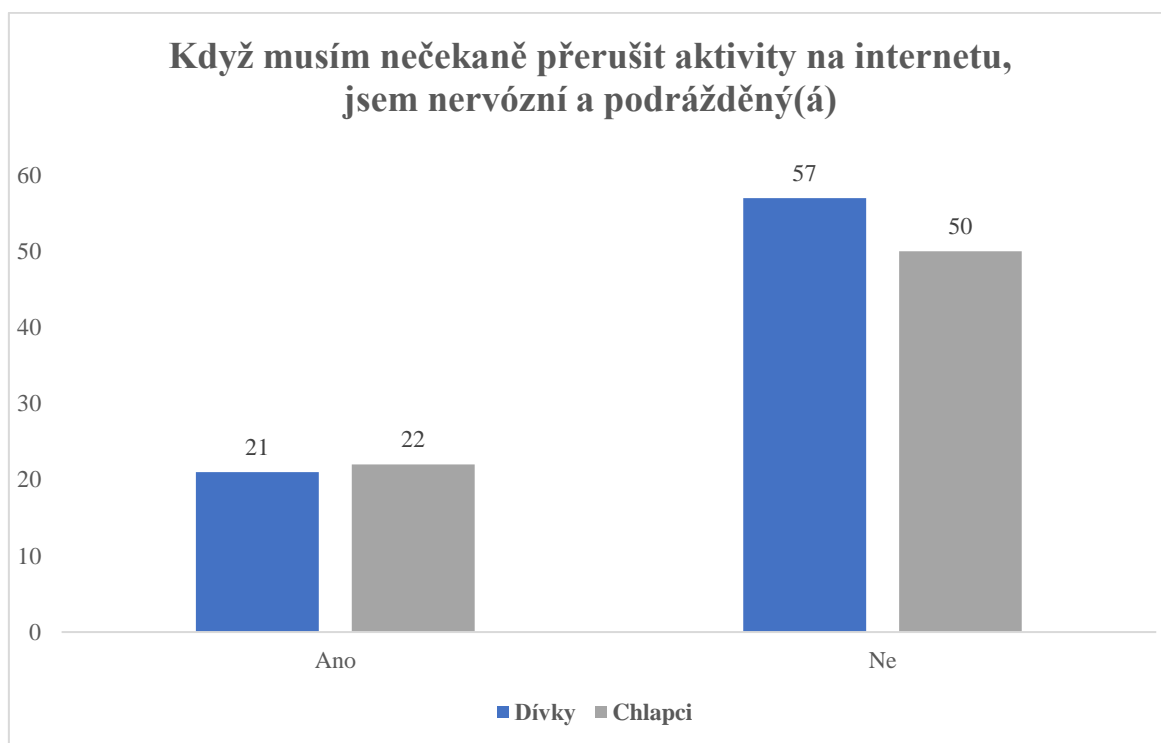


Zdroj: vlastní zpracování

U otázky, zdali žáci tráví na internetu stále víc času za den, aby se cítili stejně dobře jako dřív, odpověděla většina z nich kladně, a to konkrétně 78 žáků ze 150 dotazovaných. Ze 78 dívek kladně odpovědělo 41 a ze 72 chlapců kladně odpovědělo 37. Je znepokojující, že se u takového množství žáků na druhém stupni zvyšuje jejich tolerance být stále online. Toto číslo je alarmující, jelikož žáci mohou svůj čas na internetu trávit i na úkor spánku či mohou zanedbávat své školní a jiné povinnosti, jak jsme se zmínili v teoretické části v kapitole č. 4.

4. Když musím nečekaně přerušit aktivity na internetu (např. hraní online her, chat s kamarády, sledování sociálních sítí, ...), jsem nervózní a podrážděný(á).

Graf 13: Když musím nečekaně přerušit aktivity na internetu, jsem nervózní a podrážděný(á)

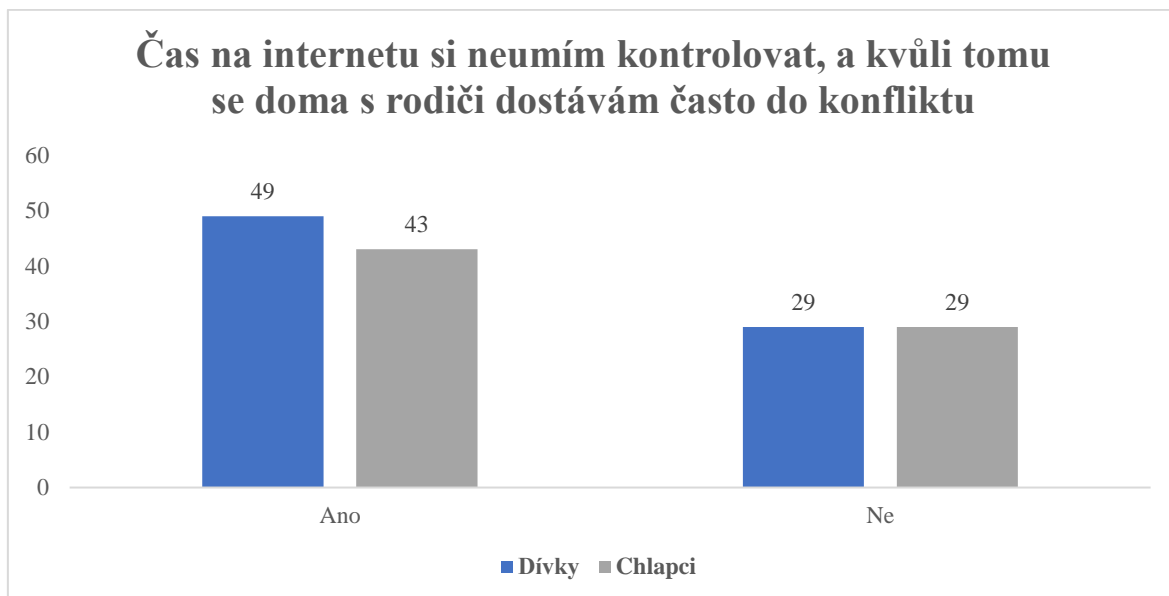


Zdroj: vlastní zpracování

Ze 150 dotazovaných 43 žáků uvedlo, že jsou podráždění nebo nervózní, pokud musí přerušit započatou aktivitu na internetu. Z hlediska pohlaví jsou odpovědi u žáků vyvážené, neboť 22 chlapců ze 72 a 21 dívek ze 78 odpovědělo kladně. U 107 žáků není problém, pokud musí z nějakého důvodu svou online aktivitu náhle ukončit. Touto otázkou jsme chtěli zjistit, u kolika dotazovaných žáků dojde ke změně jejich chování a u kolika z nich se vyskytnou tzv. abstinční příznaky, které se projeví, pokud jim někdo náhle naruší nebo ukončí jejich online aktivitu.

5. Čas na internetu si neumím kontrolovat, a kvůli tomu se doma s rodiči dostávám často do konfliktu.

Graf 14: Čas na internetu si neumím kontrolovat, a kvůli tomu se doma s rodiči dostávám často do konfliktu



Zdroj: vlastní zpracování

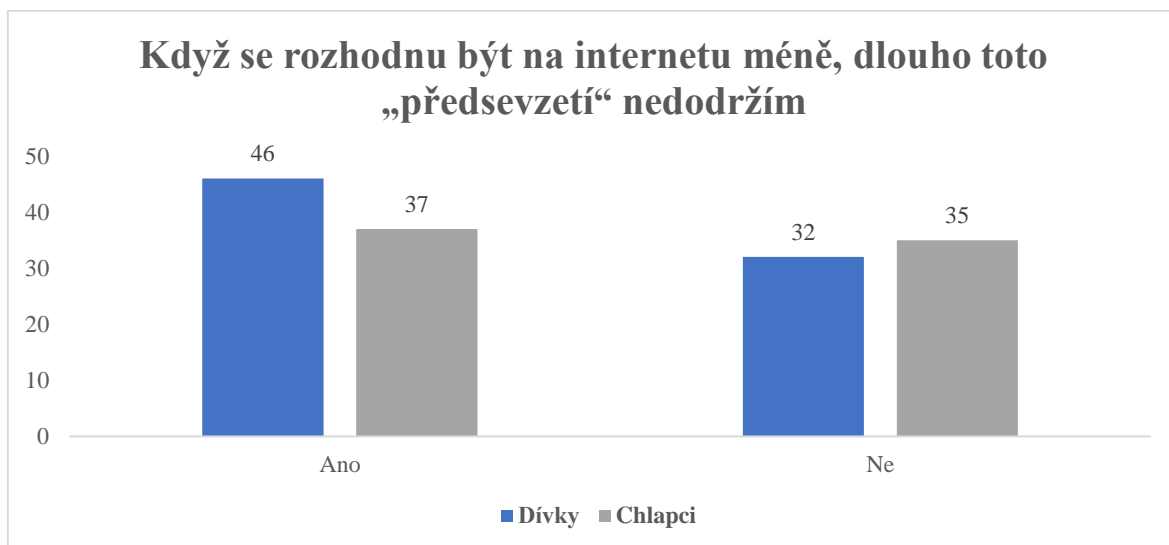
Tento graf nám ukazuje, že 92 žáků z celkového počtu 150 dotazovaných vydrží na internetu i několik hodin denně, neboť si neumí čas na něm kontrolovat. Odpovědi na tuto otázku nám potvrdily i odpovědi z otázky č. 1, kde jsme se žáků dotazovali, kolik času denně tráví na internetu. I to by mohl být jeden z důvodů, proč žáci tráví na internetu tolik času denně, jelikož si sami neumí říct, že by měli danou aktivitu pro ten den ukončit.

Na tuto otázku odpovědělo kladně 49 dívek ze 78 a 43 chlapců ze 72. Z hlediska srovnání pohlaví jsou výsledky podobné. Tento výsledek můžeme však pokládat za zneklidňující, neboť je toto číslo velmi vysoké. Pouze 58 žáků ze 150 dotazovaných si svůj čas na internetu kontrolovat umí samo, anebo jim čas na internetu omezují jejich rodiče, jak jsme se zmínili v teoretické části v kapitole č. 4.

U žáků, kteří si čas na internetu neumí kontrolovat, dochází v jejich rodině často ke konfliktům. Rodiče takového žáka chtějí, aby svůj čas na internetu omezil, ten je však odmítá poslechnout a častokrát to vyvolá i hádku.

6. Když se rozhodnu být na internetu méně, dlouho toto „předsevzetí“ nedodržím.

Graf 15: Když se rozhodnu být na internetu méně, dlouho toto „předsevzetí“ nedodržím



Zdroj: vlastní zpracování

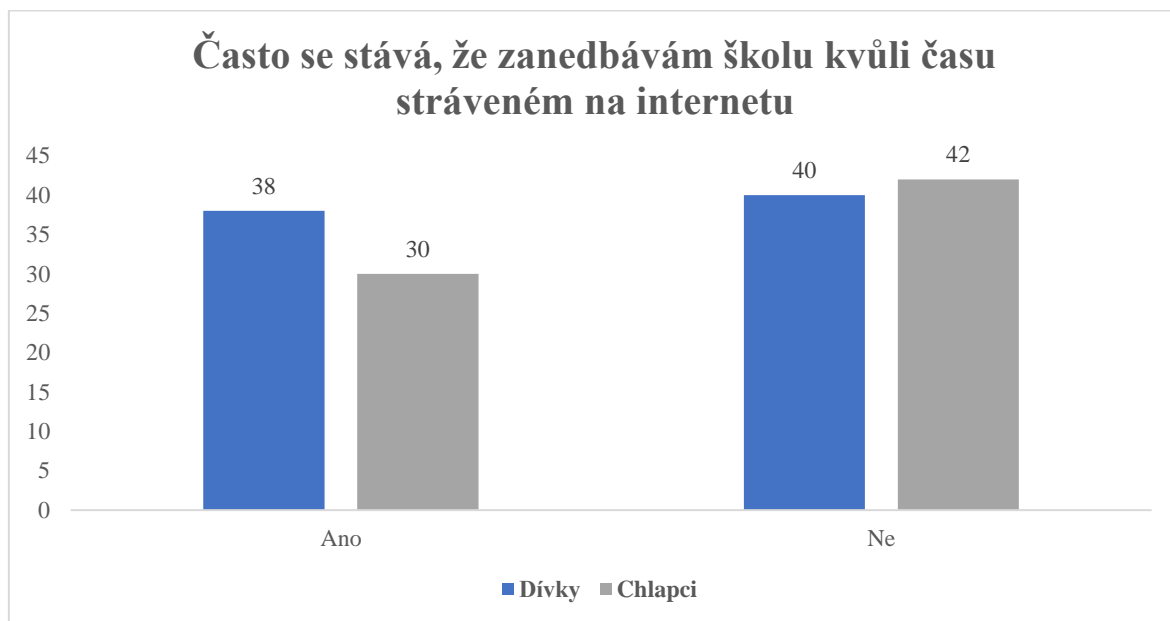
Z grafu můžeme vyčíst, že 83 žáků z celkového počtu 150 dotazovaných nemá pevnou vůli a když se rozhodnou být na internetu kratší dobu nebo např. skončit s hraním online her, tak toto své předsevzetí nedokáží dodržet a vrací se zpět do stavu, kdy svůj čas na internetu neumí kontrolovat. S tímto předsevzetím má problém 46 dívek ze 78 a 37 chlapců ze 72. Naopak 32 dívek a 35 chlapců svému rozhodnutí dostojí.

Otázka č. 11: **Souhlasíš s následujícími tvrzeními? Zakroužkuj ANO x NE.**

Otázka č. 11 obsahovala také šest podotázek, které měly zjistit, zda se u dotazovaných žáků objevují dané příznaky závislosti na internetu.

1. Často se stává, že zanedbávám školu kvůli času stráveném na internetu.

Graf 16: Často se stává, že zanedbávám školu kvůli času stráveném na internetu

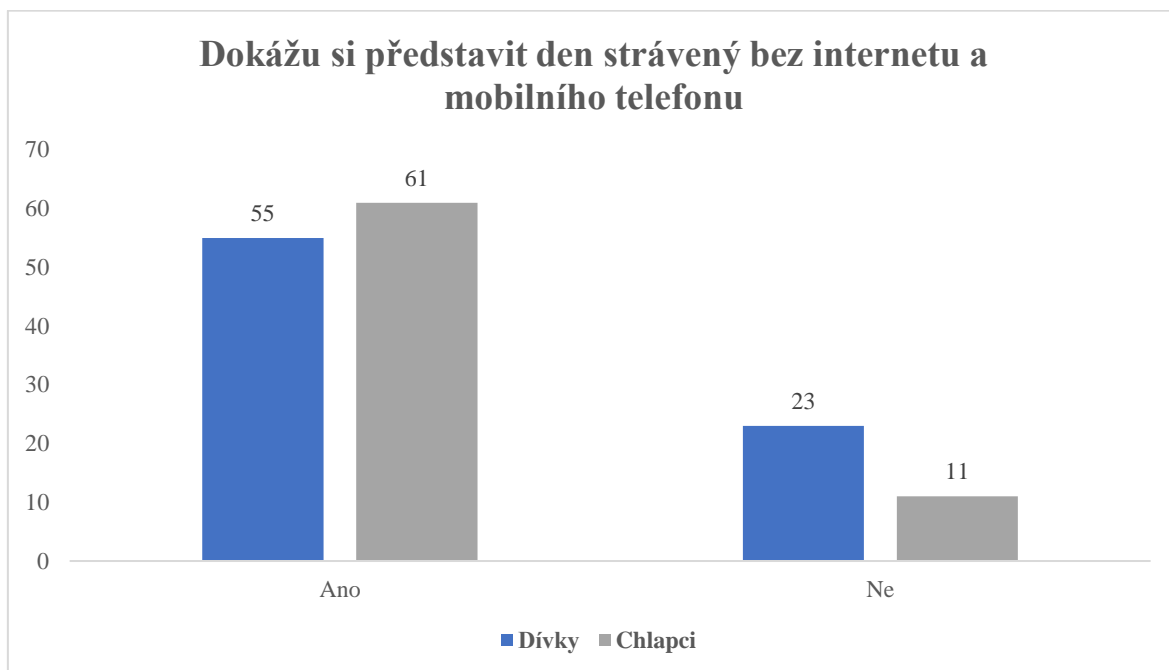


Zdroj: vlastní zpracování

Z celkového počtu 150 dotazovaných žáků odpovědělo 68 z nich, že často zanedbávají školu kvůli času stráveném na internetu. Na otázku odpovědělo kladně 38 dívek ze 78 a 30 chlapců ze 72. Žáci mohou školu zanedbávat buď doma tím, že místo přípravy do školy věnují svůj čas internetu anebo tím, že nedávají pozor ve škole, protože jsou stále online a chatují během vyučování s kamarády. Tento problém se netýká 82 žáků ze 150 dotazovaných, kteří školu kvůli internetu nezanedbávají.

2. Dokážu si představit den strávený bez internetu a mobilního telefonu.

Graf 17: Dokážu si představit den strávený bez internetu a mobilního telefonu

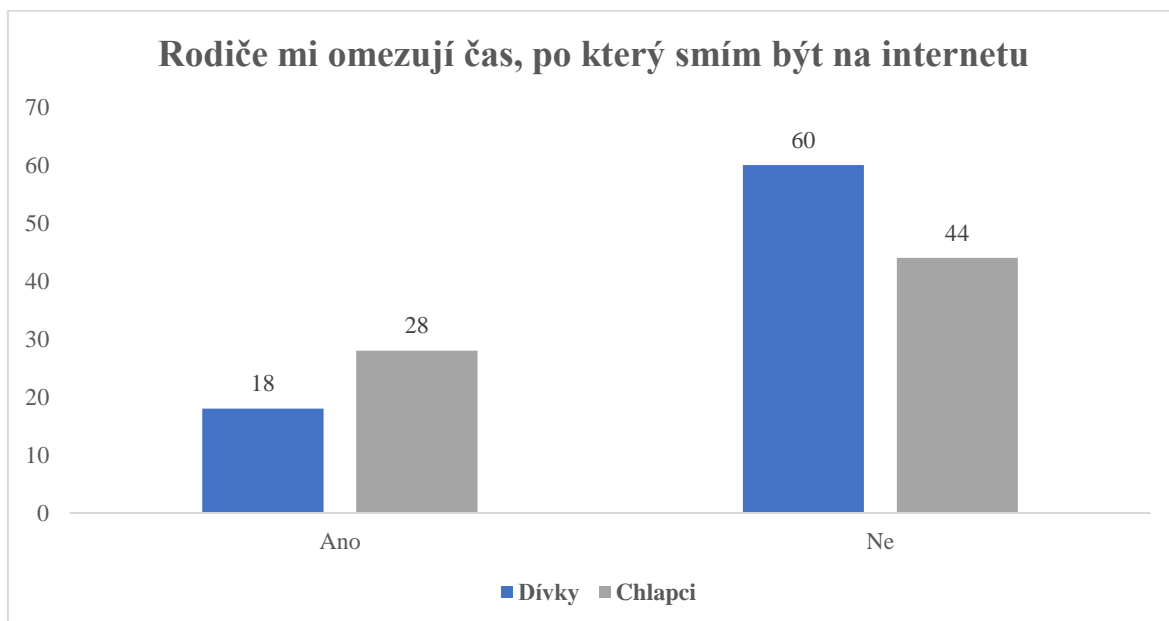


Zdroj: vlastní zpracování

Pouze 34 žáků ze 150 dotazovaných (23 dívek a 11 chlapců) si nedokáže představit jeden den strávený bez internetu nebo mobilního telefonu. Naopak 116 žáků (55 dívek a 61 chlapců) si den strávený bez internetu a mobilního telefonu dokáže představit. Tento výsledek je v dnešní době poměrně překvapivý, když vezmeme v úvahu, že všechny děti mají u sebe téměř nepřetržitě mobilní telefon, kde většina z nich je připojena k nějaké sociální síti.

3. Rodiče mi omezují čas, po který smím být na internetu.

Graf 18: Rodiče mi omezují čas, po který smím být na internetu

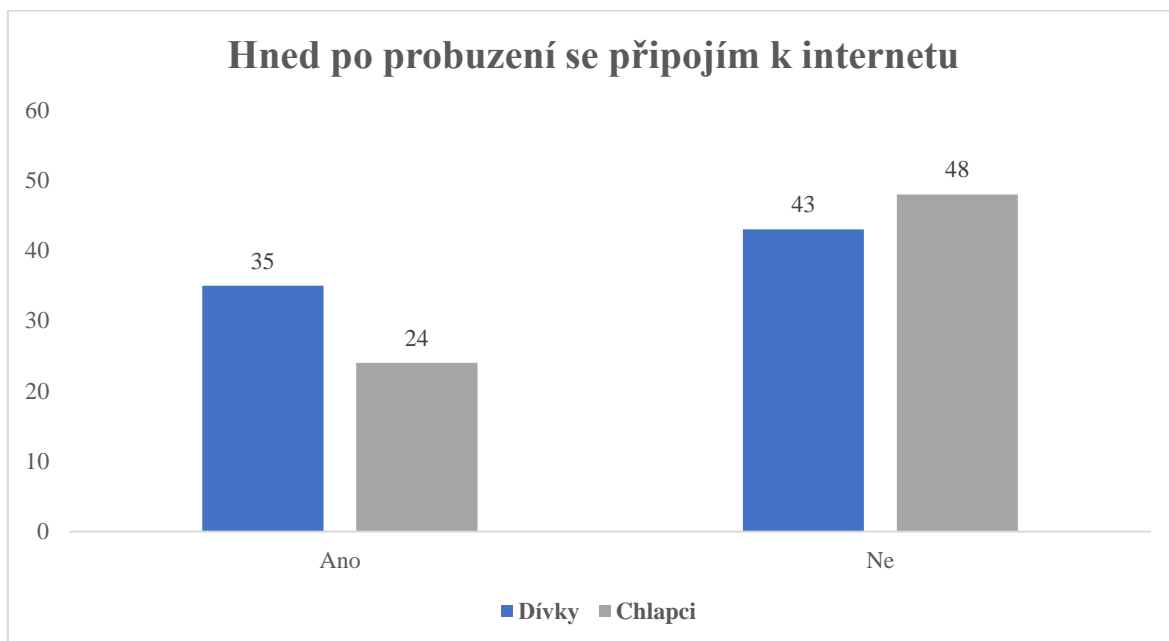


Zdroj: vlastní zpracování

Z grafu je patrné, že 46 žákům ze 150 dotazovaných omezují rodiče čas, po který smí být připojeni na internet. Na tuto otázku odpovědělo kladně 18 dívek ze 78 a 28 chlapců ze 72. Rodiče těchto dětí si pravděpodobně uvědomují, kolik jejich děti tráví času na internetu a snaží se tomu nějakým způsobem zamezit a možná tak i předejít tomu, aby se stali na internetu závislími. Čas na internetu neomezují rodiče 104 žákům ze 150 dotazovaných.

4. Hned po probuzení se připojím k internetu (jdu na PC nebo mobil).

Graf 19: Hned po probuzení se připojím k internetu

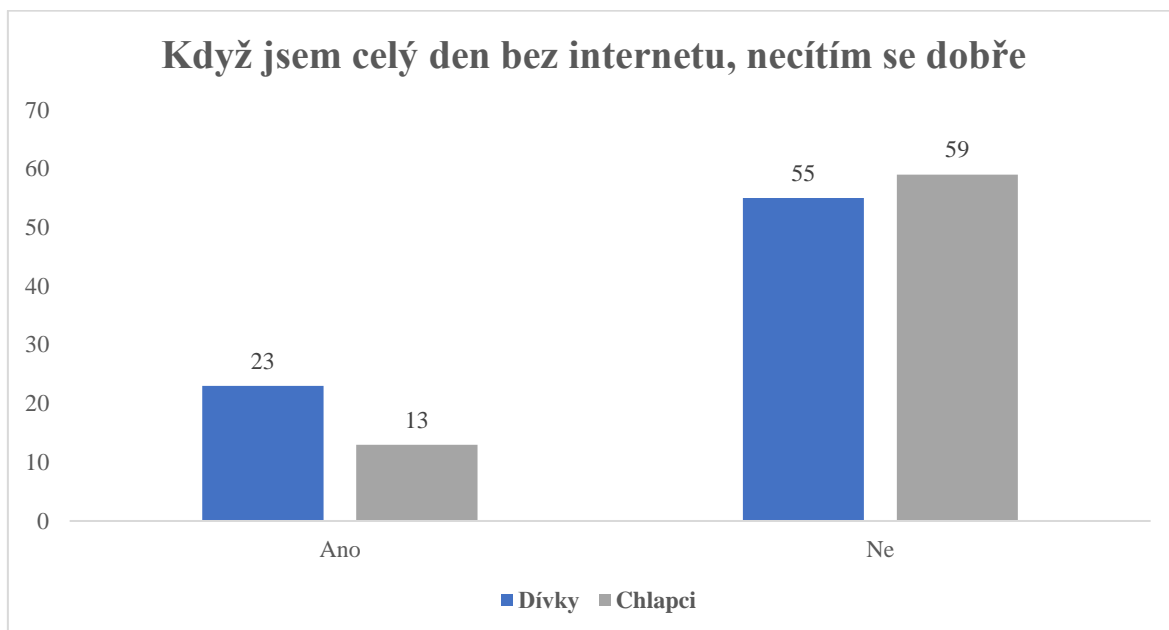


Zdroj: vlastní zpracování

Hned po probuzení se dle výzkumu připojí k internetu 59 žáků ze 150 dotazovaných. Kladně na tuto otázku odpovědělo 35 dívek ze 78 a 24 chlapců ze 72, což je poměrně vysoký počet. Žáci pravděpodobně hned po probuzení otevrou své sociální sítě nebo si zahrají online hru, jak jsme se mohli již dovědět z otázky č. 2: důvody užívání internetu. Jinou aktivitu hned po probuzení dělá 91 žáků ze 150 dotazovaných.

5. Když jsem celý den bez internetu, necítím se dobře.

Graf 20: Když jsem celý den bez internetu, necítím se dobře

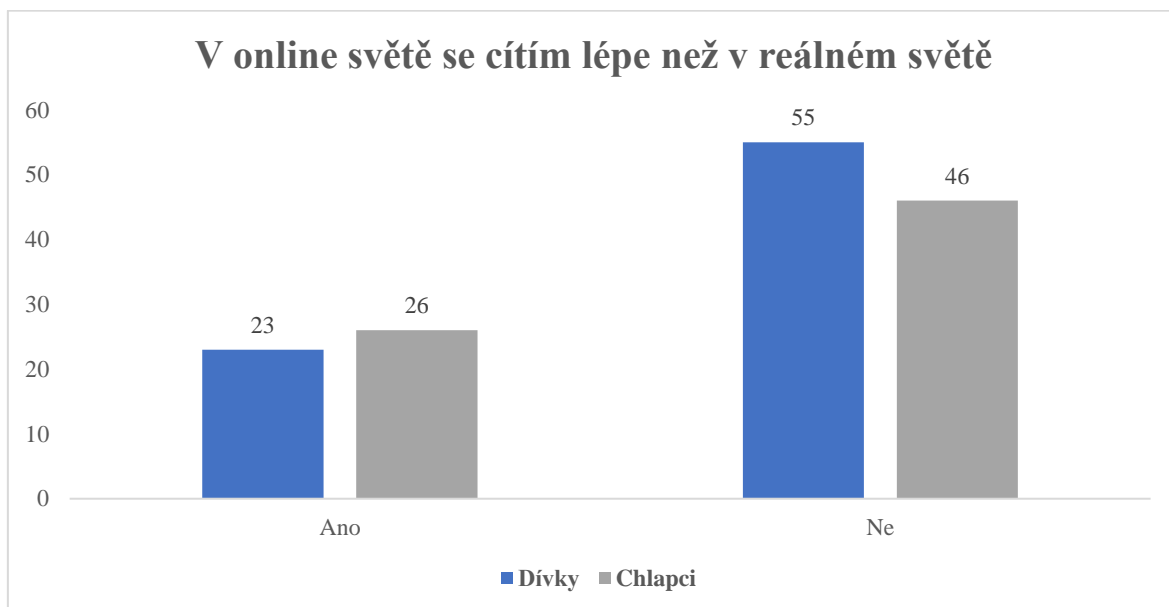


Zdroj: vlastní zpracování

U této otázky si můžeme všimnout, že na ni kladně odpovědělo více dívek než chlapců, a to 23 dívek z celkového počtu 78 dívek. U chlapců je toto číslo menší, a to 13 z celkového počtu 72 chlapců. Celkem 36 žáků ze 150 dotazovaných se necítí dobře, pokud jsou jeden den bez internetu. Tady vidíme, že absence internetu na 24 hodin může způsobit i psychické problémy. Naopak 114 žáků ze 150 dotazovaných tento příznak závislosti na internetu nevykazuje.

6. V online světě (hraní her, na soc. sítích) se cítím lépe než v reálném světě.

Graf 21: V online světě se cítím lépe než v reálném světě

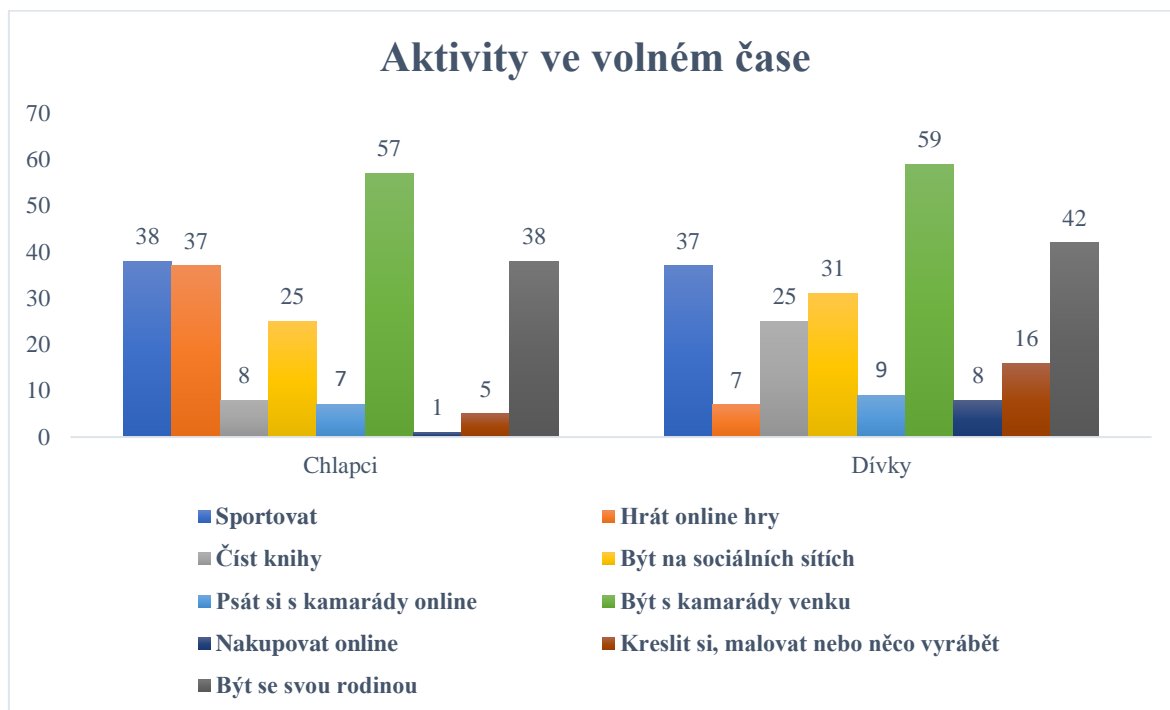


Zdroj: vlastní zpracování

Téměř jedna třetina, tj. 49 žáků ze 150 dotazovaných, odpověděla kladně na otázku, zda se v online světě cítí lépe než ve světě reálném. Tento výsledek je docela znepokojující, protože tyto děti raději unikají např. od svých problémů do virtuálního světa, kde se cítí lépe. Jak jsme se zmínili v teoretické části v kapitole č. 2, jedinec si může ve virtuálním světě uspokojovat své základní lidské potřeby a to je zřejmě důvod, proč se tolik žáků cítí v online světě lépe než v tom skutečném. Ze 150 dotazovaných 101 žáků odpovědělo na otázku záporně, a to 55 dívek a 46 chlapců.

Otázka č. 12: Vyber pouze 3 aktivity, jak bys chtěl(a) trávit volný čas.

Graf 22: Aktivity ve volném čase



Zdroj: vlastní zpracování

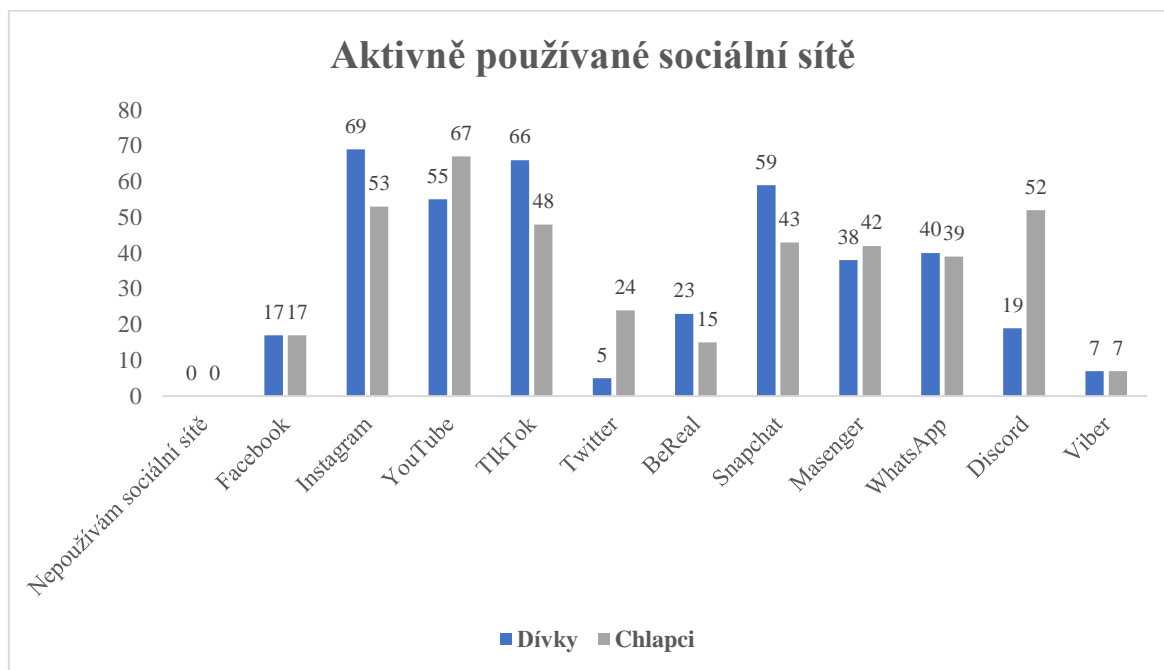
Ve výzkumu bylo zjištěno, že dotazovaní žáci nepreferují ve svém volném čase aktivity týkající se internetu. Vybrat si mohli pouze tři možnosti ze všech nabídek odpovědí. Zároveň zde měli možnost uvést i jinou aktivitu (kolonka jiné), kterou však nikdo z žáků nevyužil. Nejvíce z nich, tj. 116 ze 150 dotazovaných žáků, vybralo možnost, že by svůj volný čas chtěli trávit se svými kamarády venku. Je však otázka, jestli jejich přání je i skutečnost, protože je možné, že sice by svůj volný čas chtěli trávit venku se svými kamarády, ale nedělají to, neboť jejich kamarádi ven nechodí z důvodu upřednostňování jiných aktivit. Za zmínku stojí i to, že do dotazníku někteří žáci dopsali, že by svůj čas rádi trávili venku s kamarády, ale bohužel žádné kamarády nemají.

Jako druhou nejčastěji zvolenou aktivitu, jak by chtěli žáci trávit svůj volný čas, si chlapci zvolili tyto aktivity: sportovat (38 chlapců ze 72), být se svou rodinou (38 chlapců ze 72). U dívek se na druhém místě v dotazníku vyskytovalo nejvíc přání být se svou rodinou (42 dívek ze 78) a třetí nejčastější odpovědí byl sport (37 dívek ze 78).

Za povšimnutí také stojí údaj, kdy ze 150 dotazovaných žáků odpovědělo 56 z nich ve svých třech odpovědích, že by svůj volný čas chtěli nejraději trávit na sociálních sítích.

Otázka č. 13: Vyber všechny sociální sítě, které aktivně používáš.

Graf 23: Aktivně používané sociální sítě



Zdroj: vlastní zpracování

Z grafu je patrné, že všichni dotazovaní žáci z druhého stupně používají alespoň jednu sociální síť. Mezi tři nejvíce aktivně používané sociální sítě u 150 respondentů patří Instagram a YouTube, kdy tyto dvě aplikace aktivně používá celkem 122 žáků. Na druhém místě žáci aktivně používají Tik Tok (114 žáků ze 150) a třetí nejčastější aktivně používanou sociální sítí je Snapchat (102 žáků ze 150).

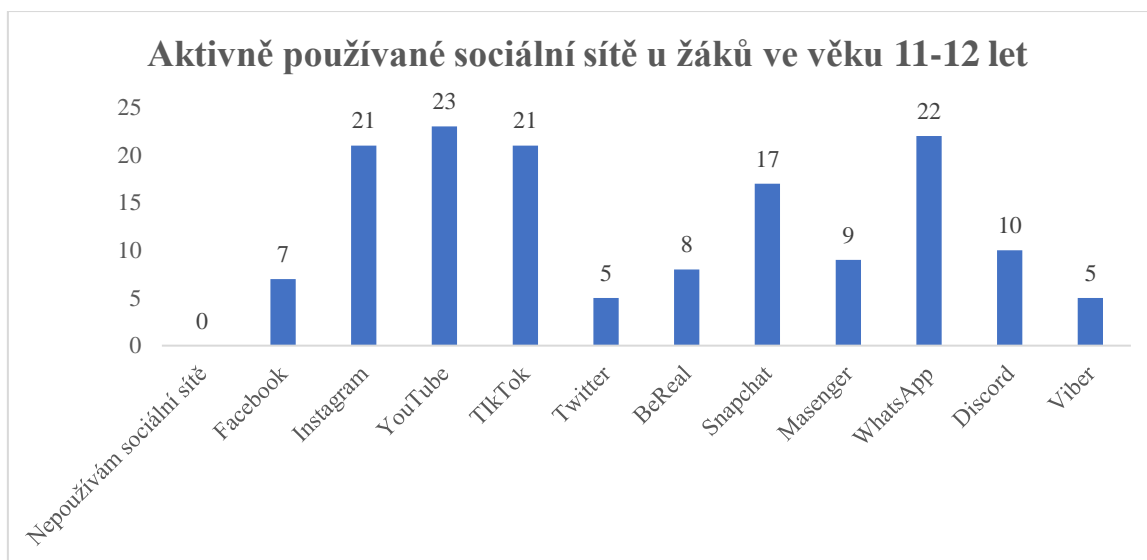
Dotazovaní žáci používají nejméně aktivně komunikační aplikaci Viber, kdy raději ke komunikaci online používají Messenger (80 ze 150 žáků) a WhatsApp (79 ze 150 žáků).

Komunikační aplikaci Discord používá aktivně 61 žáků ze 150 dotazovaných. Za povšimnutí stojí, že 52 žáků z nich jsou kluci a můžeme zde předpokládat, že tato aplikace jim slouží ke komunikaci při hraní online her, jak jsme již zmínili v teoretické části v kapitole č.3.

Sociální síť Twitter je mezi žáky na druhém stupni méně aktivně používaná a můžeme se domnívat, že je to z toho důvodu, že se jedná o sociální síť, která obsahuje krátké textové příspěvky z aktuálního dění ze světa i z České republiky a pro tyto žáky je tato síť příliš „seriózní“ a ne tak atraktivní na rozdíl od jiných sociálních sítí.

Facebook aktivně používá ze 150 dotazovaných žáků pouze 34 z nich. Dnešní žáci preferují novější a modernější aplikace, jako např. TikTok, který dosáhl v posledních letech velké popularity.

Graf 24: Aktivně používané sociální sítě u žáků ve věku 11-12 let

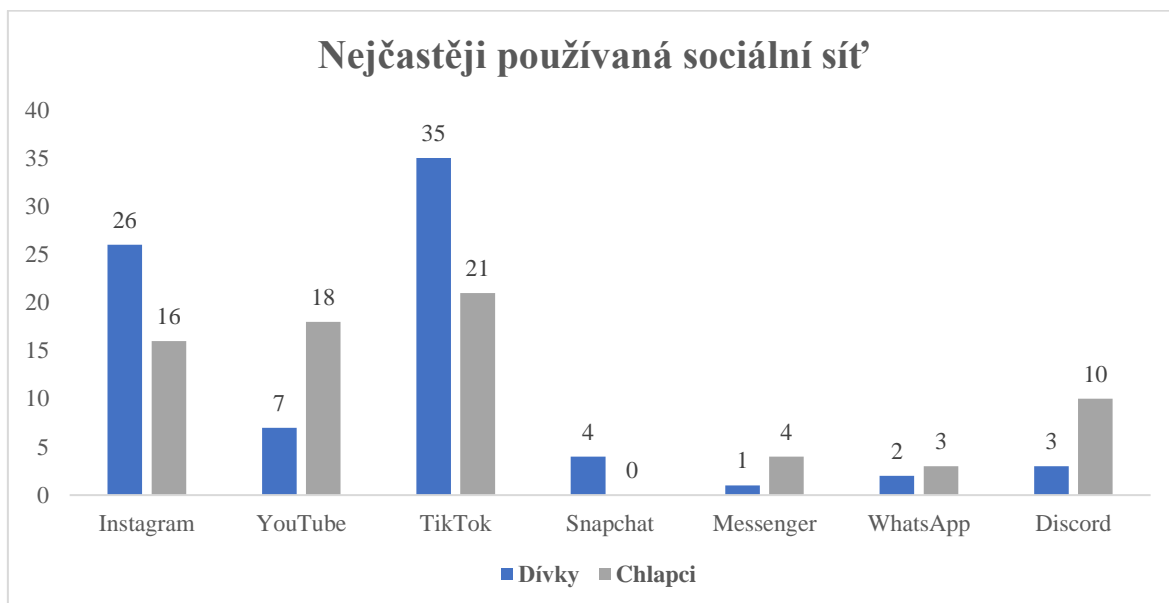


Zdroj: vlastní zpracování

Za pozornost stojí graf věkové skupiny 11-12 let, kdy je v této skupině celkem 27 respondentů. Měli vybrat všechny sociální sítě, které aktivně používají. Problém je však v tom, že některé sociální sítě jsou omezeny věkem (od 13 let), jak již bylo zmíněno v teoretické části v kapitole č. 3. Z toho vyplývá, že dotazovaní žáci si své datum narození upravili tak, aby jimi vybranou sítí mohli používat. Lze se jen domnívat, zdali o tom ví jejich rodiče a pokud ano, zda si uvědomují rizika, která hrozí jejich jedenáctiletým nebo dvanáctiletým dětem.

Otázka č. 14: **Napiš 1 sociální síť, kterou používáš nejčastěji.**

Graf 25: Nejčastěji používaná sociální síť

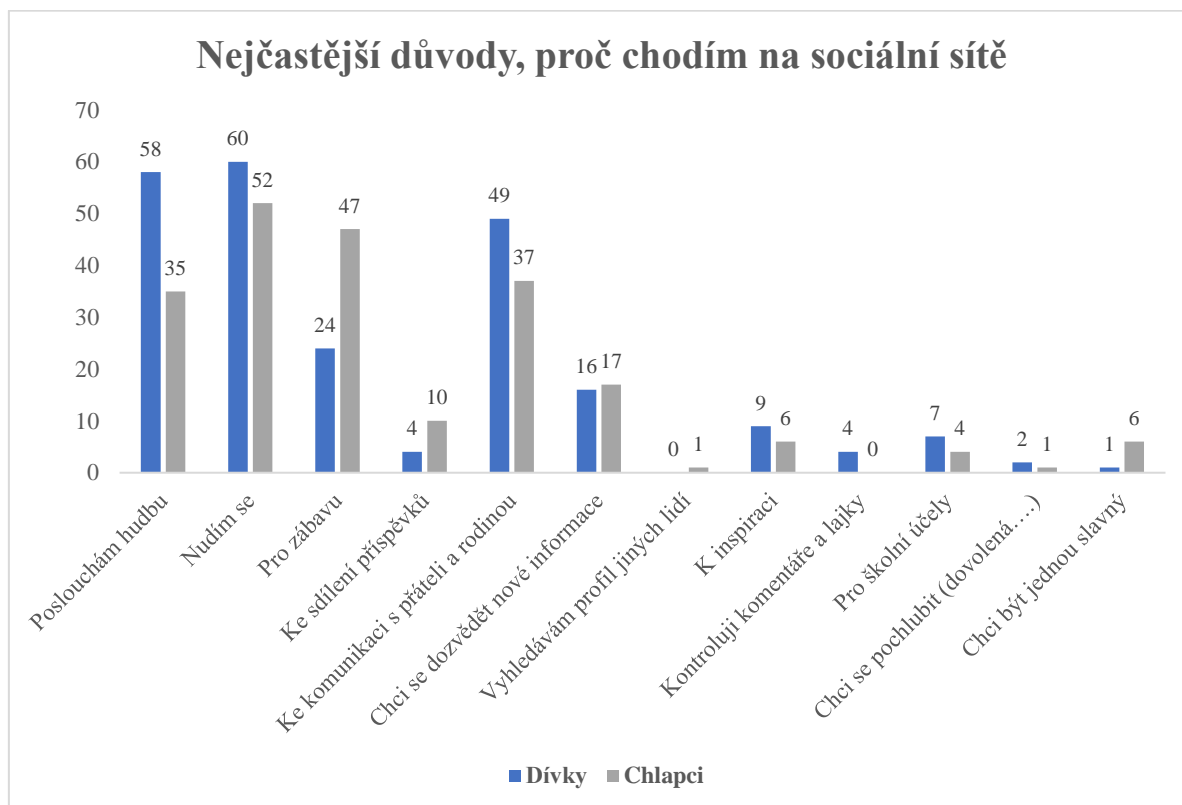


Zdroj: vlastní zpracování

Dotazník obsahoval jednu otevřenou otázku, kdy měli žáci napsat jednu sociální síť, kterou používají nejčastěji. Jak se dalo předpokládat, nejčastěji používanou sociální sítí se u žáků druhého stupně stala aplikace TikTok (56 žáků ze 150) a za ní hned aplikace Instagram (42 žáků ze 150). Na třetím místě se umístila sociální síť YouTube, kterou nejčastěji používá 25 žáků ze 150 dotazovaných. Někteří z nich sami do dotazníku napsali, že ji používají z důvodu poslouchání hudby a sledování jejich oblíbených influencerů.

Otázka č. 15: Uved' 3 nejčastější důvody, proč trávíš svůj čas na sociálních sítích.

Graf 26: Nejčastější důvody, proč chodím na sociální sítě



Zdroj: vlastní zpracování

U této otázky jsme chtěli zjistit, z jakého důvodu dotazovaní žáci nejčastěji navštěvují sociální sítě. Měli na výběr z několika možností, přičemž vybrat mohli pouze tři. Do volného pole mohli napsat i jiný důvod, který nebyl v nabídce. Nenašel se však žádný žák, který by do volného pole něco napsal.

Nejčastějším důvodem, proč žáci sociální sítě navštěvují, je to, že se nudí. Tento důvod se dal předpokládat, jelikož dnešní generace dětí je zvyklá mít u sebe neustále mobilní telefon a pokaždé kdykoli mají volnou chvíli, tráví na něm svůj čas. Tuto možnost zvolilo celkem 112 žáků ze 150 dotazovaných, což je vysoký počet.

Ze 150 dotazovaných je 93 žáků na sociálních sítích proto, že poslouchají hudbu. Tady se lze jen domnívat, pro kolik z nich je poslouchání hudby prokrastinace nebo zda jim hudba slouží jako kulisa při jiných aktivitách (např. při učení).

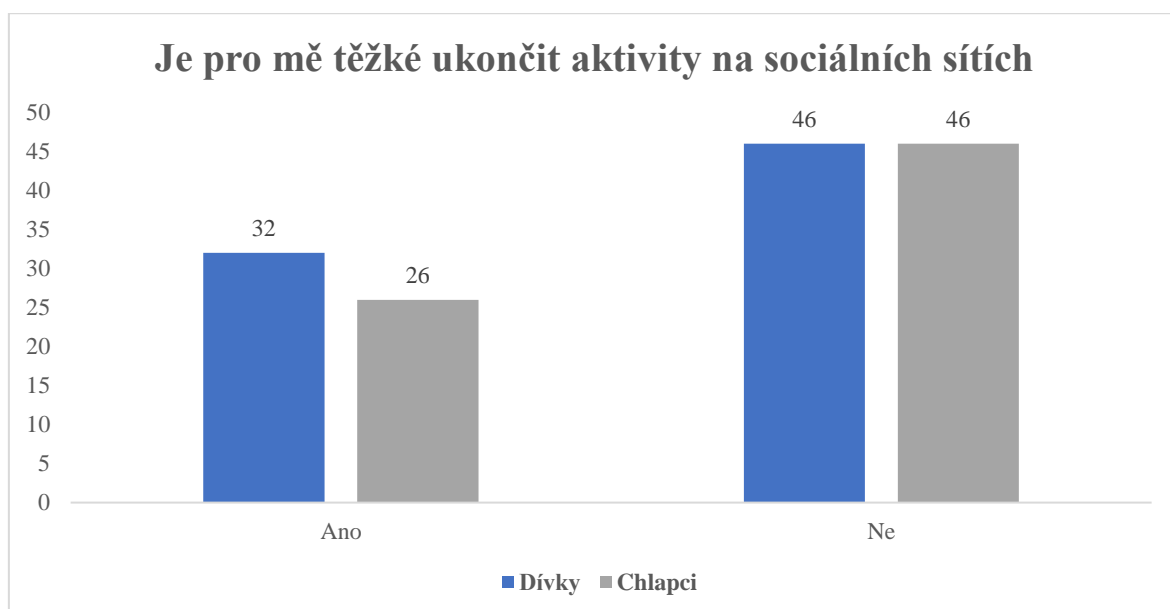
Ze 150 dotazovaných si 86 žáků zvolilo jako nejčastější důvod, proč chodí na sociální sítě, že chtějí komunikovat se svými přáteli a rodinou. Tady se není čemu divit, neboť online

komunikace pro ně bývá většinou bez poplatku, pokud jsou v dosahu internetového připojení.

Ze 150 dotazovaných si 71 žáků sociální sítě vybralo z důvodu vyhledávání zábavy. 33 žáků si chce vyhledávat nové informace, 15 žáků používá sociální sítě k inspiraci, 14 žáků ke sdílení příspěvků, 11 žáků pro školní účely, 7 žáků z důvodu, že se chtějí stát slavnými, 4 žáci sociální sítě používají z důvodu kontroly komentářů a lajků a 3 žáci k tomu, aby se na sociálních sítích mohli pochlubit.

Otázka č. 16: **Je pro mě těžké ukončit aktivity na sociálních sítích (jako je např. TikTok, YouTube, Instagram, ...), protože mi nabízí nová a nová videa, která mě baví a líbí se mi.**

Graf 27: Je pro mě těžké ukončit aktivity na sociálních sítích



Zdroj: vlastní zpracování

Na tuto otázku odpovědělo kladně 58 žáků ze 150 dotazovaných respondentů. Otázka byla položena proto, že už u otázky č. 2 jsme se dozvěděli, že žáci tráví nejvíce času na sociálních sítích. U otázky č. 14 se nám potvrdilo, že nejvyhledávanějšími sociálními sítěmi jsou aplikace, které nám umožňují zhlížet videa různého typu, která fungují na bázi algoritmu, jak již bylo zmíněno v teoretické části v kapitole č. 3 u vybraných sociálních sítí. Žáci sledující tato videa se potom nemohou odpoutat od sledování dalších videí a ukončit tak tuto činnost. Problém ukončit aktivity na sociálních sítích nemá 92 žáků.

Otázka č. 17: **Je pro mě hodně důležité, jestli mi přibývají sledující a počet lajků pod mými příspěvky. Zažívám při tom pocity štěstí.**

Graf 28: *Je pro mě hodně důležité, jestli mi přibývají sledující a počet lajků pod mými příspěvky*



Zdroj: vlastní zpracování

U poslední otázky jsme chtěli zjistit, pro kolik žáků je důležitý počet přibývajících sledujících a lajků. Jak lze vyčíst z grafu, pro 21 žáků ze 150 dotazovaných je důležité tento počet sledovat. Mají potřebu si stále kontrolovat telefon a při každém novém lajku zažívají pocity štěstí. I z toho důvodu dávají na sociální sítě další a další své příspěvky, aby tento pocit zažívali častěji. O těchto pocitech, které jedinec může zažívat, jsme se zmínili v teoretické části v kapitole č. 3. Pro 129 žáků nejsou lajky ani počet sledujících důležité, protože jak někteří do dotazníku dopsali, je to i z toho důvodu, že mají soukromý účet na sociálních sítích.

5.6 Shrnutí výsledků

Naším primárním cílem v praktické části bakalářské práce bylo zjistit, zda se u žáků druhého stupně základní školy v Uherském Brodě projevují příznaky závislosti na internetu podle kritérií, která jsme popsali v kapitole číslo 2. Sekundárními cíli bylo zjistit, z jakého důvodu žáci druhého stupně na internet chodí a kolik času denně na něm tráví.

Zjistili jsme, že doba strávená na internetu za den u žáků druhého stupně základní školy v Uherském Brodě je alarmující, protože 121 žáků z celkového počtu 150 dotazovaných tráví na internetu více než 3 hodiny denně. V dnešní technicky pokročilé době je pochopitelné, že každý žák na druhém stupni používá internet, ale je důležité si umět vytyčit svůj limit, protože žáci, kteří tráví více času online, mají větší riziko vzniku závislosti na internetu. Pomocí dotazníku jsme chtěli zjistit, proč žáci tráví na internetu tak dlouhou dobu a co na něm vyhledávají. Výzkumné šetření nám potvrdilo náš předpoklad, že nejčastější důvod, proč žáci používají internet, jsou sociální sítě. Z tohoto důvodu jsme v teoretické části více rozebírali problematiku sociálních sítí. Menší počet žáků, a to převážně chlapci, používá internet především z důvodu hraní online her.

Více než dvě třetiny žáků uvedlo, že hrají online hry. Někteří hrají sami, jiní hrají se svými kamarády. Žáci, kteří hrají online hry se svými kamarády, odpověděli, že online hru hrají delší čas, než by sami chtěli, a proto jsou online hry jedním z důvodů, proč žáci druhého stupně této školy tráví tolik hodin denně na internetu.

Dotazník obsahoval také šest otázek, které byly sestaveny podle šesti definovaných příznaků závislosti na internetu dle Marka Griffitha (viz kapitola č. 2). Výzkum ukázal, že z celkového počtu 150 dotazovaných žáků vykazuje všech šest příznaků 10 z nich. Tudiž bychom mohli říct, že tito žáci jsou podle kritérií Marka Griffitha na internetu závislí. Když nejsou online, často myslí na to, až opět online budou. Pokud mají problémy nebo se necítí dobře, připojí se k internetu. Jejich čas na internetu se stále prodlužuje, aby se cítili stejně dobře jako dřív. Pokud musí nečekaně přerušit své aktivity na internetu, jsou nervózní a podráždění. Čas na internetu si neumí kontrolovat a vydrží na něm i několik hodin, proto často u nich dochází ke konfliktu s rodiči. Pokud se rozhodnou být na internetu kratší dobu, toto své předsevzetí dlouho nedodrží a vrátí se zpět do stavu, kdy svůj čas na internetu nemají pod kontrolou.

Poměrně vysoký počet žáků (68 ze 150 dotazovaných) přiznalo, že se jim často stává, že kvůli aktivitám na internetu zanedbávají školu. Naopak je překvapující počet žáků, kteří si dokážou představit den strávený bez internetu a mobilního telefonu. Někomu se může zdát den bez internetu jako krátká doba a říct si, že se to dá lehce vydržet, ale asi bychom byli sami nakonec překvapeni, že to zas až tak jednoduché v dnešní době, kdy se dělá vše online, není. Za zmínku zde stojí, že 46 dotazovaným žákům rodiče omezují čas, po který smí být na internetu, neboť jsou si zřejmě vědomi, kolik času by jejich potomci na internetu trávili za den. Téměř jedna třetina dotazovaných dětí se cítí lépe v online světě, do kterého mohou uniknout před svými aktuálními problémy.

Do netolismu řadíme i nomofobii, a proto jsme žákům položili otázky i ohledně používání jejich mobilního telefonu. Zajímalo nás, kolikrát za den si svůj mobil žáci kontrolují. Odpovědi byly celkem znepokojující, neboť z dotazníku vyplynulo, že většina žáků má tendence si svůj mobilní telefon kontrolovat neustále. Přesně jedna třetina dotazovaných žáků se navíc bojí, že pokud nebudou mít u sebe mobilní telefon, tak něco zmeškají a u 16 žáků se objevuje příznak tzv. fantomové vibrace a u 52 žáků se tento příznak objevuje občas.

V dotazníku jsme se zaměřili také na to, jak by žáci chtěli trávit svůj volný čas. Touto otázkou jsme chtěli zjistit, zdali si žáci z nabízených volnočasových aktivit vyberou ty, které se týkají internetu (hraní online her, být na sociálních sítích, psaní si s kamarády online a nakupování online), nebo zda zvolí ostatní aktivity, které s internetem nesouvisí. Výzkum zjistil, že většina dotazovaných žáků nepreferuje ve svém volném čase aktivity týkající se internetu.

Z dotazníku jsme dále zjistili, že každý žák má alespoň jednu ze sociálních sítí, kterou aktivně používá. Nejčastěji používanou sociální sítí u žáků druhého stupně z této školy se stala sociální síť TikTok, která je v dnešní době u mladé generace na vzestupu. Znepokojující naopak je, že ve věkové kategorii 11-12 let žáci aktivně používají sociální sítě, ke kterým by správně neměli mít přístup dle stanoveného věkového limitu. Sociální sítě žáci druhého stupně základní školy v Uherském Brodě navštěvují nejčastěji z důvodů nudy, za účelem poslechu hudby a ke komunikaci s rodinou a přáteli.

Veškerá číselná data a průběžné komentáře jsou uvedena pod jednotlivými grafy.

ZÁVĚR

V rámci teoretické části bakalářské práce jsme se pokusili objasnit problematiku netolismu a zjistit, zda se u žáků druhého stupně základní školy v Uherském Brodě projevují příznaky závislosti na internetu, které jsme popsali v kapitole č. 2. Sekundárními cíli bylo zjistit, z jakého důvodu žáci druhého stupně na internet chodí a kolik času denně na něm tráví.

Pro dosažení výsledků jsme zvolili metodu dotazníkového šetření a respondenti byli žáci druhého stupně základní školy v Uherském Brodě.

Na základě interpretace dotazníkového šetření se podařilo naplnit cíl praktické části bakalářské práce, neboť jsme zjistili, že u některých žáků druhého stupně základní školy v Uherském Brodě se příznaky závislosti na internetu objevují. Taktéž byly naplněny i sekundární cíle, jelikož jsme zjistili i důvody, proč žáci na internet chodí a kolik času denně na něm tráví. I když se u většiny žáků na základní škole v Uherském Brodě všechny příznaky závislosti na internetu nevyskytují, přesto je u hodně z nich čas strávený denně na internetu alarmující.

Vzhledem k tomu, že se internet stal nedílnou součástí každého z nás, je velmi důležité o tématu netolismu s žáky nejen ve škole otevřeně a bez odsuzování diskutovat a hledat způsoby, jak jim pomoci vytvořit zdravý vztah k moderním digitálním technologiím. Závislost na internetu u dětí je vážný a stále častější problém, který by neměl být podceňován. Hlavní roli v prevenci hrají jak rodiče žáků, tak i pedagogové a další lidé, kteří se podílejí na výchově žáků. A právě předmět výchova k občanství má klíčovou úlohu při prevenci. S žáky bychom měli o tématu netolismu ve škole mluvit proto, že mnohdy nejsou sami schopni si uvědomit, že na internetu tráví hodně času. Měli by se učit všimnout si signálů, které by mohly naznačovat, že mají problém s kontrolou svého online chování. Bylo by přínosné, kdyby se ve školách konaly besedy či programy zabývající se tímto tématem a staly se běžnou součástí výchovy a vzdělávání žáků na školách. Je důležité si uvědomit, že každé dítě je jiné a vyžaduje individuální přístup. Měli bychom žákům pomoci najít rovnováhu mezi skutečným a virtuálním světem.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A INTERNETOVÝCH ZDROJŮ

LITERATURA:

1. BLINKA, Lukas, 2014. Nadměrné užívání internetu a závislost na internetu. In: ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kol. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada. ISBN: 978-80-210-7527-6.
2. HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ, 2010. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál. ISBN: 978-80-7367-686-5.
3. CHRÁSKA, Miroslav, 2016. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2. aktualizované vydání. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-5326-3.
4. KUKLOVÁ, Marie, 2016. *Kognitivně-behaviorální terapie v léčbě závislosti*. Praha: Portál. ISBN: 978-80-262-1101-3.
5. MACHÁČKOVÁ, Hana, 2014. Soukromí a sebe-odkrývání na online sociálních sítích. In: ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kol. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada. ISBN: 978-80-210-7527-6.
6. NEŠPOR, Karel, 2018. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. 5. vydání. Praha: Portál. ISBN: 978-80-262-1357-4.
7. VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ, 2021. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 3. vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-4961-0.

INTERNETOVÉ ZDROJE:

1. *Discord*, 2023 [online]. [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: <https://discord.com/>
2. EVITTS, Jered, 2022. TikTok addicted students delete app during exams. In: *BBC* [online]. [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: <https://www.bbc.com/news/uk-wales-62720657>
3. *Facebook*, 2023 [online]. Centrum nápovědy. © Meta [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: https://www.facebook.com/help/1076296042409786/?helpref=hc_fnay
4. FAYE, Abhijeet a kol., 2016. WhatsApp addiction and borderline personality disorder: A new therapeutic challenge. *Indian Journal of Psychiatry* [online]. **58**(2),

- 235-237 [cit. 2023-03-28]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4919976/>
5. *Google Family Link, 2023* [online] [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: https://families.google/intl/cs_ALL/familylink/
 6. GRIFFITHS, Mark, 2009. The Role of Context in Online Gaming Excess and Addiction: Some Case Study Evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction* [online]. **8**, 119-125 [cit. 2023-03-28]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s11469-009-9229-x>
 7. HAYNES, Trevor, 2018. Dopamine, Smartphones & You: A battle for your time. In: *SITN* [online]. Harvard University: The Graduate School of Arts and Sciences [cit. 2023-04-04]. Dostupné z: <https://sitn.hms.harvard.edu/flash/2018/dopamine-smartphones-battle-time/>
 8. HÝBNEROVÁ, Jana, 2012. Závislost na online prostředí. In: *Děti a online rizika: sborník studií* [online]. Praha: Sdružení Linka bezpečí [cit. 2023-03-28]. ISBN: 978-80-904920-3-5. Dostupné z: <http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1378730032.pdf>
 9. *inSmart*, 2022 [online]. BeReal: Jak funguje sociální síť bez přetvářky? [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: <https://insmart.cz/bereal-jak-funguje-socialni-sit-bez-pretvarky/>
 10. *Instagram*, 2023 [online]. Centrum nápovědy. © Meta [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: <https://help.instagram.com/>
 11. JEŽKOVÁ, Zuzana a Jan ŠIKL, 2012. Rizika závislostního chování u dětí a dospívajících a jejich prevence. In: *Šance Dětem* [online]. Praha: Obecně prospěšná společnost Sirius [cit. 2023-03-28]. ISSN: 1805-8876. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/rizika-zavislostniho-chovani-u-deti-dospivajicich-jejich-prevence>
 12. KARÁSKOVÁ ULBERTOVÁ, Zuzana, 2012. Rodič, vychovatel a dítě na internetu. In: *Děti a online rizika: sborník studií* [online]. Praha: Sdružení Linka bezpečí [cit. 2023-03-28]. ISBN: 978-80-904920-3-5. Dostupné z: <http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1378730032.pdf>
 13. KIRCABURUN, Kagan a Mark GRIFFITHS, 2018. Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of Behavioral Addictions* [online]. **7**(1), 158-170 [cit. 2023-03-28]. ISSN: 2063-5303. Dostupné z: <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.15>

14. KLINIKA ADIKTOLOGIE, 2010a. Historie závislostního chování na internetu. In: *Poradna adiktologie* [online]. Praha: Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN [cit. 2023-04-04]. Dostupné z: <https://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/historie-zavislostniho-chovani-na-internetu/>
15. KLINIKA ADIKTOLOGIE, 2010b. Jak se ze závislosti na internetu dostat? In: *Poradna adiktologie* [online]. Praha: Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN [cit. 2023-04-04]. Dostupné z: <https://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/jak-se-ze-zavislosti-na-internetu-dostat/>
16. KOPECKÝ, Kamil a kol., 2015a. *Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci [cit. 2023-03-28]. ISBN: 978-80-244-4868-8. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/odborne-studie/75-rizikove-chovani-ceskych-a-slovenskych-deti-v-prostredi-internetu-2015-monografie/file>
17. KOPECKÝ, Kamil a Veronika KREJČÍ, 2010. *Rizika virtuální komunikace: příručka pro učitele a rodiče* [online]. Olomouc: NET UNIVERSITY [cit. 2023-03-28]. ISBN: 978-80-254-7866-0. Dostupné z: http://archiv.zsstipa.cz/informace/ke_stazeni/enebezpeci_a5_3.pdf
18. KOPECKÝ, Kamil, 2011. Úvod do problematiky netolismu. In: *E-Bezpečí* [online]. Olomouc: Pedagogická fakulta Univerzity Palackého [cit. 2023-03-28]. ISSN: 2571-1679. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/331-uvod-do-problematiky-netolismu>
19. KOPECKÝ, Kamil, 2012. K pozitivním vlivům hraní World of Warcraft. In: *E-Bezpečí* [online]. Olomouc: Pedagogická fakulta Univerzity Palackého [cit. 2023-03-28]. ISSN: 2571-1679. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/517-pozitivawow>
20. KOPECKÝ, Kamil, 2015b. Trpíte nomofobií? Otestujte se! In: *E-Bezpečí* [online]. Olomouc: Pedagogická fakulta Univerzity Palackého [cit. 2023-03-28]. ISSN: 2571-1679. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/online-zavislosti/1059-nomofobie>
21. KOPECKÝ, Kamil, 2017. Co je syndrom FoMO. In: *E-Bezpečí* [online]. Olomouc: Pedagogická fakulta Univerzity Palackého [cit. 2023-03-28]. ISSN: 2571-1679. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/online-zavislosti/1229-co-je-syndrom-fomo>

22. KUBALA, Lukáš, 2019. Snapchat už nepřináší revoluční novinky, pouze rizika. In: *E-Bezpečí* [online]. Olomouc: Pedagogická fakulta Univerzity Palackého [cit. 2023-03-28]. ISSN: 2571-1679. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/socialni-site/1441-snapchat-uz-neprinasi-revolucni-novinky-pouze-rizika>
23. *Messenger*, 2023 [online]. © Meta [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: <https://www.messenger.com/features>
24. *Meta*, 2023 [online]. About us. © Meta [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: <https://about.meta.com/media-gallery/executives/mark-zuckerberg/>
25. MOLONEY FIGLIOLA, Patricia, 2020. TikTok: Technology Overview and Issues. In: *Congressional Research Service* [online]. [cit. 2023-04-04]. Dostupné z: <https://crsreports.congress.gov/product/details?prodcode=R46543>
26. MŠMT, 2021. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. In: *edu.cz* [online]. Praha: MŠMT ČR [cit. 2023-04-17]. Dostupné z: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcovy-vzdelavacici-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/>
27. *NÚKIB*, 2023. Aplikace TikTok představuje bezpečnostní hrozbu, 2023 [online]. Brno: Národní úřad pro kybernetickou a informační bezpečnost [cit. 2023-03-28]. Dostupné z: <https://www.nukib.cz/cs/infoservis/hrozby/1941-aplikace-tiktok-predstavuje-bezpecnostni-hrozbu/>
28. RAJESH, Thipparapu a B. RANGAIAH, 2020. Facebook addiction and personality. *Heliyon* [online]. 6(1), e03184 [cit. 2023-03-28]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e03184>
29. SAAID, Shahnil Asmar a kol., 2014. The Impact of Addiction to Twitter among University Students. *Future Information Technology* [online]. 231-236 [cit. 2023-04-01]. ISBN: 978-3-642-40861-8. Dostupné z: https://doi.org/10.1007/978-3-642-40861-8_35
30. SEKNIČKOVÁ, Pavla, 2012a. Existuje závislost na internetu? In: *E-Bezpečí* [online]. Olomouc: Pedagogická fakulta Univerzity Palackého [cit. 2023-03-28]. ISSN: 2571-1679. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/online-zavislosti/519-existuje-zavislost-na-internetu>
31. SEKNIČKOVÁ, Pavla, 2012b. Závislost na kybersexu. In: *E-Bezpečí* [online]. Olomouc: Pedagogická fakulta Univerzity Palackého [cit. 2023-03-28]. ISSN: 2571-

1679. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevny-spojene-s-online-komunikaci/online-zavislosti/541-zavislost-na-kybersexu>
32. *Statista*, 2022a [online]. Number of monthly active Instagram users from January 2013 to December 2021. [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: <https://www.statista.com/statistics/253577/number-of-monthly-active-instagram-users/>
33. *Statista*, 2022b [online]. BeReal – Statistics & Facts. [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: <https://www.statista.com/topics/10096/bereal/#topicOverview>
34. *Statista*, 2023a [online]. Most popular social networks worldwide as of January 2023, ranked by number of monthly active users. [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>
35. *Statista*, 2023b [online]. YouTube – Statistics & Facts. [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: <https://www.statista.com/topics/2019/youtube/#topicOverview>
36. *Statista*, 2023c [online]. Twitter – Statistics & Facts [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: <https://www.statista.com/topics/737/twitter/#topicOverview>
37. *Statista*, 2023d [online]. Snapchat – Statistics & Facts. [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: <https://www.statista.com/topics/2882/snapchat/#topicOverview>
38. STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV, 2023. Závinnost: co to je? In: *Národní zdravotnický informační portál* [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR [cit. 2023-03-31]. ISSN: 2695-0340. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/320-zavislost-zakladni-informace>
39. ŠMAHEL, David a kol., 2020. *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries* [online]. [cit. 2023-03-28]. ISSN: 2045-256X. Dostupné z: <https://www.eukidsonline.ch/files/Eu-kids-online-2020-international-report.pdf>
40. *TikTok*, 2020 [online]. How TikTok recommends videos #For You. [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: <https://newsroom.tiktok.com/en-us/how-tiktok-recommends-videos-for-you/>
41. *TikTok*, 2021 [online]. Thanks a billion. [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: <https://newsroom.tiktok.com/en-us/1-billion-people-on-tiktok>
42. *Twitter*, 2023 [online]. Help Center: New user FAQ. [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: <https://help.twitter.com/en/resources/new-user-faq>

43. ÚZIS, 2023. 11. revize Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-11). In: *ÚZIS* [online]. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR [cit. 2023-03-28]. Dostupné z: <https://www.uzis.cz/index.php?pg=registry-sber-dat--klasifikace--mezinarodni-klasifikace-nemoci-mkn-11>
44. VACEK, Jaroslav. *Nelátkové závislosti: behaviorální závislosti* [online]. Praha: Centrum adiktologie [cit. 2023-03-31]. Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/file/407/behavioralni-zavislosti.pdf>
45. *Viber*, 2023 [online]. [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: <https://www.viber.com/en/>
46. WEI, Marlynn, 2015. 10 Signs You're Addicted to Online Shopping. In: *Psychology Today* [online]. [cit. 2023-03-28]. Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/urban-survival/201511/10-signs-you-re-addicted-online-shopping>
47. WEST, Robert, 2016. *Modely závislosti* [online]. Praha: Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti [cit. 2023-03-28]. ISBN: 978-80-7440-157-2. Dostupné z: https://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/728/2016_09_models_web_final.pdf
48. *WhatsApp*, 2023 [online]. [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: <https://www.whatsapp.com/about>
49. WHO a ÚZIS, 2019. MKN-10: Mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: desátá revize. Tabelární část. Aktualizované vydání k 1. 1. 2020. In: *ÚZIS* [online]. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR [cit. 2023-04-04]. ISBN: 978-80-7472-168-7. Dostupné z: <https://www.uzis.cz/res/f/008277/mkn-10-tabelarni-cast-20200101.pdf>
50. YOUNG, S. Kimberly, 1999. Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment: Reproduced from *Innovations in Clinical Practice* by L. V. CREEK & T. L. JACKSON (Eds.). In: *netaddiction.com* [online]. © 2009-2019 by The Center for Internet Addiction. [cit. 2023-04-06]. Dostupné z: <http://netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>
51. YOUNG, S. Kimberly, 2004. Internet Addiction: A new Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist* [online]. **48**(4), 402-415 [cit. 2023-03-28]. ISSN: 1552-3381. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>

52. *YouTube*, 2023a [online]. Zajímá vás, jak YouTube funguje? [cit. 2023-04-01].
Dostupné z: <https://www.youtube.com/howyoutubeworks/>
53. *YouTube*, 2023b [online]. Doporučená videa na YouTube. [cit. 2023-04-01].
Dostupné z: https://www.youtube.com/intl/ALL_cz/howyoutubeworks/product-features/recommendations/
54. *YouTube*, 2023c [online]. Vyhledávání na YouTube. [cit. 2023-04-01]. Dostupné z:
https://www.youtube.com/intl/ALL_cz/howyoutubeworks/product-features/search/
55. *YouTube*, 2023d [online]. YouTube Kids. [cit. 2023-04-01]. Dostupné z:
<https://www.youtube.com/kids/parent-resources/>

SEZNAM GRAFŮ A TABULEK

Graf 1: Čas strávený na internetu za den.....	33
Graf 2: Důvody používání internetu.....	34
Graf 3: Hraješ online hry?	35
Graf 4: Online hry s kamarády hraji delší čas, než kdybych hrál(a) sám(a)	36
Graf 5: S kamarády se raději bavím... ..	37
Graf 6: Denně upřednostňuji internet před kamarády, rodinou, zálibami a školou.....	38
Graf 7: Kontrola mobilního telefonu za den.....	39
Graf 8: Bez mobilu se bojím, že něco zmeškám	40
Graf 9: Mívám pocit, že slyším svůj mobil zvonit, i když to tak není	40
Graf 10: Když nejsem online, často myslím na to, až online opět budu	41
Graf 11: Pokud mám problémy nebo se necítím dobře, připojím se k internetu.....	42
Graf 12: Můj čas strávený na internetu se stále prodlužuje, abych se cítil(a) stejně dobře jako dříve	43
Graf 13: Když musím nečekaně přerušit aktivity na internetu, jsem nervózní a podrážděný(á)	44
Graf 14: Čas na internetu si neumím kontrolovat, a kvůli tomu se doma s rodiči dostávám často do konfliktu.....	45
Graf 15: Když se rozhodnu být na internetu méně, dlouho toto „předsevzetí“ nedodržím. 46	
Graf 16: Často se stává, že zanedbávám školu kvůli času strávenému na internetu	47
Graf 17: Dokážu si představit den strávený bez internetu a mobilního telefonu	48
Graf 18: Rodiče mi omezují čas, po který smím být na internetu	49
Graf 19: Hned po probuzení se připojím k internetu.....	50
Graf 20: Když jsem celý den bez internetu, necítím se dobře	51
Graf 21: V online světě se cítím lépe než v reálném světě.....	52
Graf 22: Aktivity ve volném čase.....	53
Graf 23: Aktivně používané sociální sítě	54
Graf 24: Aktivně používané sociální sítě u žáků ve věku 11-12 let.....	55
Graf 25: Nejčastěji používaná sociální síť	56
Graf 26: Nejčastější důvody, proč chodím na sociální sítě	57
Graf 27: Je pro mě těžké ukončit aktivity na sociálních sítích.....	58

Graf 28: Je pro mě hodně důležité, jestli mi přibývají sledující a počet lajků pod mými příspěvky	59
Tabulka 1: Pohlaví a věk respondentů.....	33
Tabulka 2: Výsledky závislosti na internetu dle příznaků stanovených dle Marka Griffitha	41

PŘÍLOHY

DOTAZNÍK:

Dobrý den,

jsem studentkou 3.ročníku Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Chtěla bych vás poprosit o vyplnění dotazníku, který poslouží jako podklad pro mou bakalářskou práci, která se zabývá tématem internetu. Dotazník je zcela **ANONYMNÍ**.

Předem děkuji za spolupráci. Vaše odpovědi, prosím, **zakroužkujte**.

Jaké je tvoje pohlaví?

- a) dívka
- b) chlapec

Jaký je tvůj věk?

- a) 11-12 let
- b) 13-14 let
- c) 15-16 let

1. Odhadni, kolik času tráviš celkem denně na internetu. (vyber 1 možnost)

- a) internet nepoužívám
- b) méně než hodinu denně
- c) 1-2 hodiny denně
- d) 3-4 hodiny denně
- e) 5-6 hodin denně
- f) 7 a více hodin denně

2. Z jakého důvodu nejčastěji chodíš na internet? (vyber 1 možnost)

- a) internet nepoužívám
 - b) jsem na sociálních sítích (TikTok, Instagram, Facebook, YouTube, chatuju ...)
 - c) hraju online hry
 - d) nakupuju online
 - e) vyhledávám informace (např. do školy)
 - f) sleduju televizi
 - g) jiné:
-

3. Hraješ online hry?

- a) ano
- b) ne

- 4. Pokud hraješ online hry s kamarády, hraješ s nimi delší čas, než kdybys hrál(a) sám(a)?**
- ano
 - ne
 - online hry nehraju
- 5. S kamarády se raději bavím: (vyber 1 možnost)**
- osobně
 - přes internet (online – Messenger, WhatsApp,...)
 - osobně i online stejně
- 6. Stává se mi denně, že upřednostňuji činnosti na internetu před kamarády, rodinou, zálibami a školou.**
- ano
 - ne
 - neumím zhodnotit
- 7. Kolikrát denně si průměrně kontroluješ svůj mobilní telefon? (např. kvůli zprávě, lajkům, komentářům atd.) (vyber 1 možnost)**
- vůbec nebo velmi málo (5x a méně za den)
 - 1x za hodinu
 - 5x za hodinu
 - 10x za hodinu
 - téměř pořád
- 8. Když nemám mobil u sebe, cítím se nejistě a bojím se, že něco zmeškám (např. zprávu od kamaráda, lajk nebo komentář u fotky nebo videa...).**
- ano
 - ne
- 9. Míváš pocit, že slyšíš, že na tvůj mobil přišla zpráva nebo že zvoní, i když to tak není?**
- pořád
 - občas
 - nikdy
- 10. Souhlasíš s následujícími tvrzeními? Zakroužkuj ANO x NE.**
- Když nejsem online, často myslím na to, až opět online budu. **ANO x NE**
 - Pokud mám problémy nebo se necítím dobře, připojím se k internetu. **ANO x NE**
 - Můj čas strávený denně na internetu se stále prodlužuje, abych se cítil(a) stejně dobře jako dřív. **ANO x NE**

- Když musím nečekaně přerušit aktivity na internetu (např. hraní online her, chat s kamarády, sledování sociálních sítí, ...), jsem nervózní a podrážděný(á). **ANO x NE**
- Čas na internetu si neumím kontrolovat, a kvůli tomu se doma s rodiči dostávám často do konfliktu. **ANO x NE**
- Když se rozhodnu být na internetu méně, dlouho toto „předsevzetí“ nedodržím. **ANO (nedodržím) x NE (dodržím)**

11. Souhlasíš s následujícími tvrzeními? Zakroužkuj ANO x NE.

- Často se stává, že zanedbávám školu kvůli času stráveném na internetu. **ANO x NE**
- Dokážu si představit den strávený bez internetu a mobilního telefonu. **ANO x NE**
- Rodiče mi omezují čas, po který smím být na internetu. **ANO x NE**
- Hned po probuzení se připojím k internetu (jdu na PC nebo mobil). **ANO x NE**
- Když jsem celý den bez internetu, necítím se dobře. **ANO x NE**
- V online světě (hraní her, na soc. sítích) se cítím lépe než v reálném světě. **ANO x NE**

12. Vyber pouze 3 aktivity, jak bys chtěl(a) trávit volný čas. (zakroužkuj písmenka)

a) sportovat	b) hrát online hry
c) číst knihy	d) být na sociálních sítích (IG, TikTok, YT, ...)
e) psát si s kamarády online	f) být s kamarády venku
g) nakupovat online	h) kreslit si, malovat nebo něco vyrábět
i) být se svou rodinou	j) jiné:

13. Vyber všechny sociální sítě, které aktivně používáš. (zakroužkuj písmenka)

a) nepoužívám sociální sítě	b) Facebook
c) Instagram	d) YouTube
e) TikTok	f) Twitter
g) BeReal	h) Snapchat
i) Messenger	j) WhatsApp
k) Discord	l) Viber
m) jiné:	

14. Napiš 1 sociální síť, kterou používáš nejčastěji.

15. Uved' 3 nejčastější důvody, proč trávíš svůj čas na sociálních sítích. (zakroužkuj písmenka)

a) nepoužívám sociální síť	b) poslouchám hudbu
c) nudím se	d) pro zábavu
e) k sdílení příspěvků (fotky, videa)	f) ke komunikaci s přáteli a rodinou
g) chci se dozvědět nové informace	h) vyhledávám profily jiných lidí
i) k inspiraci	j) kontroluji komentáře a lajky
k) pro školní účely (DÚ)	l) chci se pochlubit (dovolená, ...)
m) chci být jednou slavný	n) jiné:

16. Je pro mě těžké ukončit aktivity na sociálních sítích (jako je např. TikTok, YouTube, Instagram, ...), protože mi nabízí nová a nová videa, která mě baví a líbí se mi.

- a) ano
- b) ne
- c) nemám sociální síť

17. Je pro mě hodně důležité, jestli mi přibývají sledující a počet lajků pod mými příspěvky. Zažívám při tom pocitu štěstí.

- a) ano
- b) ne
- c) nemám sociální síť

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Veronika Jablečnicková
Katedra nebo ústav:	Katedra společenských věd
Vedoucí práce:	Mgr. Tomáš Hubálek, Ph.D.
Rok obhajoby:	2023

Název závěrečné práce:	Netolismus u žáků 2. stupně základní školy v Uherském Brodě
Název závěrečné práce v angličtině:	Netholism at lower secondary school pupils in Uherský Brod
Anotace závěrečné práce:	Bakalářská práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Teoretická část se ve čtyřech hlavních kapitolách věnuje závislosti, problematice netolismu (závislosti na internetu) a netolismu v rámci sociálních sítí. Popsána bude prevence, rizika a léčba netolismu. Praktická část obsahuje výsledky dotazníkového šetření, které proběhlo u žáků druhého stupně základní školy v Uherském Brodě.
Klíčová slova:	závislost, netolismus, internet, závislost na internetu, sociální sítě
Anotace v angličtině	This present bachelor thesis is divided into theoretical and practical part. In four main chapters, the theoretical deals with addiction, the issue of netholism (internet addiction) and netholism within social networks. The prevention, risks and treatment of netholism are also described here. The practical part contains the results of a questionnaire survey that took place among pupils lower secondary school in Uherský Brod.
Klíčová slova v angličtině	addiction, netholism, internet, internet addiction, social networks

Přílohy vázané v práci:	Dotazník
Rozsah práce:	77 stran
Jazyk práce:	Čeština