

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Pedagogická fakulta

Katedra českého jazyka a literatury

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Lucie Kubilková

ZÁVISLOSTNÍ CHOVÁNÍ U ŽÁKŮ ZŠ

Olomouc 2017

Vedoucí práce: Mgr. Kamil Kopecký, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jsem uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne 14. 4. 2017

.....

Vlastnoruční podpis

Děkuji Mgr. Kamilu Kopeckému, Ph.D. za odborné vedení mé diplomové práce, poskytování rad a materiálůvých podkladů k práci. Taktéž děkuji Základní škole Troubelice za čas, který věnovali mému výzkumu.

OBSAH

ÚVOD	6
TEORETICKÁ ČÁST	8
1. ZÁVISLOST	8
1.1 Pojetí závislosti	8
1.2 Definice závislosti.....	9
1.3 Znaky závislostí	11
1.4 Druhy závislostí	12
1.5 Látkové a nelátkové závislosti – společné symptomy	13
1.6 Behaviorální závislosti.....	13
1.6.1 Typy behaviorálních závislostí.....	14
2. NETOLISMUS	15
2.1 Internet	16
2.2 Závislost jménem netolismus?	17
2.2.1 Různé definice online závislostí.....	18
2.2.2 Znaky netolismu.....	18
2.2.3 Projevy netolismu	20
2.2.4 DRUHY NETOLISMU	23
Sociální sítě, komunikátory, online hry, aplikace	24
2.3 Závislostní chování ve vztahu k sociálním sítím	24
2.3.1 Závislostní chování ve vztahu k Facebooku.....	31
2.3.2 Google+	34
2.3.3 Twitter	34
2.3.4 Lide.cz	34
2.3.5 MySpace (Myspace).....	35
2.3.6 Ask.fm	35
2.4 Závislostní chování na online komunikaci.....	35
2.5 Závislostní chování na online hrách.....	37
2.6 Závislostní chování ve vztahu k mobilnímu telefonu	43

2.6.1	Nomofobie.....	44
3.	DĚTI NA INTERNETU.....	47
3.1	Stále online.....	47
3.2	Čas strávený na internetu	47
3.3	Nadměrné užívání internetu u dětí ve školním věku.....	49
3.4	Prevence závislosti.....	51
	PRAKTICKÁ ČÁST	55
4.	Stanovení výzkumného šetření.....	55
4.1	Stanovení výzkumného problému.....	55
4.2	Formulace hypotéz.....	55
4.1.1	Hlavní teoretická hypotéza.....	55
4.1.2	Vedlejší výzkumné otázky a formulace pracovních hypotéz.....	55
4.3	Charakteristika výzkumného vzorku	56
4.4	Posuzování vlastnosti měření.....	56
4.5	Metody	57
	ZÁVĚR	108
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	111
	Literatura	111
	Online zdroje.....	112
	Seznam použitých zkratk.....	120
	Seznam tabulek	120
	Seznam grafů.....	121
	Seznam obrázků	122
	PŘÍLOHY:	123
	ANOTACE	128

ÚVOD

Pro svoji diplomovou práci jsem si vybrala téma, v němž navazuji na svoji bakalářskou práci s názvem *Projevy netolismu u žáků 2. stupně ZŠ*. Bakalářskou práci jsem vypracovala a obhájila v roce 2014. V této práci jsem se zabývala podstatou závislosti na internetu a sociálních sítích a jejich vlivy na každodenní život žáků na 2. stupni základních škol. Při výběru diplomové práce jsem si byla jistá tím, že v podobném duchu chci pokračovat i při psaní diplomové práce.

Vliv médií je tématem velmi aktuálním, neboť na člověka působí každý den různá média, ať internet, televize či rádio. Pokud se zamyslíme nad tím, jaké médium je nejméně frekventovanější, zjistíme a jistě se shodneme, že je jím internet. Internet vlastní skoro každá domácnost, taktéž jsou lidé k internetu připojeni v práci, ve škole a v dnešní době internetů v chytrých (smart) zařízeních se připojí k internetu zcela všude, kam jen pokrytí operátora dosáhne. Jasně je, že internet zasahuje i do života dětí, které jsou nejvíce ohroženou skupinou. Dnešní mladá generace vyrůstá v době tabletů, chytrých telefonů a dalších chytrých zařízeních a je tedy zřejmé, že si život bez těchto zařízení již nedokáží představit. Vzhledem k těmto skutečnostem jsem si vybrala téma své diplomové práce ***Závislostní chování u žáků ZŠ*** a budu se v ní zabývat závislostním chováním na internetu (netolismu) – především v oblastech sociálních sítí, online her a komunikátorů – a závislostním chováním s ohledem na mobilní telefon tzv. *nomofobii*.

Internet může mít své kladné i záporné vlastnosti. K pozitivům zařadíme například hledání informací do školy, zjišťování aktuálního dění, zjišťování počasí, hledání v online jízdnicích řádech aj. Mezi negativa můžeme přiřadit právě možnost vzniku „závislostního chování na internetu. Pokud se ve společnosti hovoří o závislosti (závislostním chování), bývá spojeno ve většině případů se závislostí na drogách či alkoholu. Jen malé procento z nás si dokáže připustit, že by právě on/ona mohl/mohla být „závislý/závislá“ na internetu a mobilním telefonu. Netolismus a nomofobie představují v dnešní době ve společnosti velké problémy. Jak si jinak vysvětlit, že pokud jsem mimo signál mobilního operátora, jsem nervózní? Co pocity, které cítíme, když nevíme, co se děje na Facebooku (Instagramu, aj.)? Co problémy s prospěchem u žáků? Zanedbávání přátel kvůli tomu, že stačí, když si napíšeme přes messenger? Tyto otázky jsou pouhým nástínem, jak si odpovědět na to, zda trpím, nebo netrpím netolismem a nomofobií.

Při psaní diplomové práce jsem se zabývala především žáky a žákyněmi na druhých stupních základních škol. Taktéž jsem neopomenula rodiče, kteří by na toto chování měli mít vliv, nebo co mají dělat, když si myslí, že jejich dítě trpí nějakým závislostním chováním. Rodiče by si měli uvědomit, že nějak regulovat čas trávený jejich dítětem u počítače není špatnou volbou, a proto by dětem měli připravit doma zázemí, kde se komunikuje.

Tato diplomová práce je určena pro ty, kteří se nějak zabývají problematikou závislostního chování na internetu. Taktéž je určena pro veřejnost, která se o problematice závislostního chování chce dozvědět více, nebo si myslí, že se u nich projevují některé znaky závislostního chování na internetu, sociálních sítích či mobilnímu telefonu.

Diplomová práce je rozdělena na dva velké oddíly, na teoretickou a praktickou část.

V teoretické části jsem se zaměřila na definování a popsání pojmů: závislost, behaviorální závislost, netolismus, nomofobie. Taktéž se dozvíte, jak závislosti vznikají a čím se vyznačují. Zabývala jsem se problematikou sociálních sítí, online her a komunikátorů. Najdete zde i rady ohledně prevence závislostního chování. V praktické části jsem hodnotila výsledky dotazníkové šetření na Základní škole v Troubelicích, kde jsou věci z teoretické části použity v praxi.

TEORETICKÁ ČÁST

1. ZÁVISLOST

I když se naše práce bude zabývat závislostním chováním žáků ZŠ na internetu a mobilních telefonech. I přesto, že závislost na internetu či mobilním telefonu není závislostí v pravém slova smyslu, je nutné nejdříve definovat a specifikovat závislost jako takovou, neboť právě z těchto definic můžeme vycházet při definování závislostí na virtuálním světě a využít některé ze společných rysů, které můžeme vypožorovat jak u drogových závislostí, tak u závislostí na internetu či mobilním telefonu.

„Závislost nelze oddělit od našeho života, každý jsme do jisté míry a s jistou intenzitou závislí. Tato skutečnost rovněž neznamená, že bychom si našich závislostí byli trvale vědomi. Závislosti existují nezávisle na životní úrovni, stupni vývoje společnosti, či její kultuře a podobě. Pocit a prožitek závislosti patří k naší existenci. Jakkoli to platí všeobecně, každý člověk prožívá své osobní variace potřeb i závislostí. Lze tedy zaznamenávat různé druhy závislostí.“¹

1.1 POJETÍ ZÁVISLOSTI

V roce 1964 Expertní výbor Světové zdravotnické organizace (World Health Organization neboli WHO) nahradil ve svých oficiálních dokumentech a zprávách termín *addiction* termínem *dependence*.² Tento krok měl v první řadě upozornit na fakt, že závislost je nemoc a měl zmírnit nemilosti, které se s ní pojily. *Dependence* se vyznačuje fyziologickou závislostí na látce, kdy po odebrání nastávají nepříjemné abstinenční příznaky. Termín *addiction* se odlišuje od *dependence* ještě v tom, že vzniká užívání látky, jež je kompulzivní neboli nutkavé (pro nedostatečnou schopnost sebekontroly). Americká psychiatrická asociace (American Psychiatric Association neboli APA) v roce 2013 udělala krok stranou, neboť nahradila termín Světové zdravotnické organizace *dependence* novým termínem *addictive disorder*, česky návyková porucha. Předpokládá se, že Světová zdravotnická organizace bude při dalším revidování Mezinárodní klasifikace nemocí (International

¹ POKORNÝ, Vratislav, TELCOVÁ, Jana a TOMKO, Anton. *Patologické závislosti*. 2. vyd. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2002. s. 13. ISBN 80-86568-02-4.

² Management of substance abuse: Dependence syndrome. *World Health Organization* [online]. [cit. 2017-03-19]. Dostupné z: http://www.who.int/substance_abuse/terminology/definition1/en/

Classification of Diseases neboli ICD) Americkou psychiatrickou asociací následovat, neboť je patrné, že závislostní chování může vzniknout i bez přítomnosti psychoaktivní látky (substance).³

1.2 DEFINICE ZÁVISLOSTI

Pro definici pojmu *závislost* se využívá ve většině případů definice podle 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí, tedy: „*Syndrom závislosti: Je to skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti je touha (často silná, někdy přemáhající) brát psychoaktivní látky (které mohou, avšak nemusí být lékařsky předepsány), alkohol nebo tabák. Návrat k užívání látky po období abstinence často vede k rychlejšímu znovuobjevení jiných rysů syndromu, než je tomu u jedinců, u nichž se závislost nevyskytuje.*“⁴

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) musí dojít během jednoho roku alespoň ke třem z následujících bodů, abychom mohli diagnostikovat závislost:

- a) silná touha nebo pocit nutkání po dané látce,
- b) potíže se ovládnutím během užívání látky,
- c) fyziologické příznaky při odvykání, kdy se zmenšuje dávka či se zcela přestává s příjmem látky, aby se předešlo příznakům, které daná látka vyvolává,
- d) přesvědčení o toleranci vytvořené příjmem nižších dávek, následuje potřeba příjmu většího množství látky,
- e) zanedbávání jiných zájmů nebo potěšení z důvodu užívání dané látky, díky níž se zvýší množství času, které potřebuje daný jedinec k získání či příjmu látky, nebo k regeneraci po jejím účinku,
- f) pokračování užívání dané látky i přes to, že jedinec zná následky dané škodlivosti látky, která má dopad na jeho zdraví.⁵

³ BLINKA, Lukáš a kol. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015. s. 21. Psyché. ISBN 978-80-210-7975-5.

⁴ Management of substance abuse: Dependence syndrome. *World Health Organization* [online]. [cit. 2017-03-19]. Dostupné z: http://www.who.int/substance_abuse/terminology/definition1/en/

⁵ Management of substance abuse: Dependence syndrome. *World Health Organization* [online]. [cit. 2017-03-20]. Dostupné z: http://www.who.int/substance_abuse/terminology/definition1/en/

Diagnóza závislosti dle Americké psychiatrické asociace (APA) se stanovuje podobně jako u WHO – člověk musí splňovat za poslední rok alespoň tři z následujících sedmi příznaků:

- růst tolerance (zvýšení dávek, za účelem dosažení stejného účinku jako dříve, nebo pokles účinku při stejném množství látky),
- příznaky odvykání po vysazení látky,
- příjem látky ve větší míře či déle, než měl jedinec v úmyslu,
- dlouhodobá snaha (jeden a více pokusů) o omezení příjmu dávky,
- větší množství času při užívání látky a při jejím obstarávání,
- vzdání se sociálních, pracovních a rekreačních aktivit kvůli užívání látky,
- i přes přetrvávající sociální, psychologické a tělesné problémy, které si jedinec uvědomuje, že mu daná látka způsobuje, pokračuje v užívání látky.⁶

Daná kritéria Americké psychiatrické asociace mají velmi blízko ke kritériím Světové zdravotnické organizaci. Je možné zjistit, že 1., 2. a 7. jsou téměř totožné, i další příznaky se zabývají zhoršením sebeovládání a zanedbáváním zájmů a povinností. U APA ovšem nenacházíme craving (pocit bažení).

Pokorný a kolektiv (2000) definovali závislost, jako „*negativní sociální fenomén vypovídající o ovládnutí člověka prostřednictvím různých chemikálií přírodních i syntetických, případně předmětů či situací a předmětů v nich.*“⁷

Podle českého specialistu Stanislava Kunderleho (2003) lze závislost charakterizovat jako: „*chronickou a progredující poruchu, která se rozvíjí na pozadí přirozené touhy člověka po změně prožívání. Člověk od nepaměti hledá způsoby, jak zintenzivnit prožitek radosti, euforie a slasti, jak uniknout před bolestí a pocity samoty a izolace. Za určitých okolností tato přirozená touha může přejít v nutkavost a zavadat tak příčinu k rozvoji chorobných znaků. Ty se projevují, vedle nutkavého dychtění po změně prožívání, také narušením až ztrátou kontroly nad nutkavým chováním, pokračováním v dosavadním vzorci chování i přes narůstající důsledky a prohloubením stavu nelibosti při přerušování tohoto vzorce.*“⁸

⁶ NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Vyd. 4., aktualiz. Praha: Portál, 2011. s. 21-22. ISBN 978-80-7367-908-8.

⁷ POKORNÝ, Vratislav, TELCOVÁ, Jana a TOMKO, Anton. *Patologické závislosti*. 2. vyd. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2002. s. 9. ISBN 80-86568-02-4.

⁸ KALINA, Kamil a kol. *Drogy a drogové závislosti: mezioborový přístup*. 1. vyd. Praha: Úřad vlády České republiky, 2003-. sv. Monografie; no 1. s. 107. ISBN 80-86734-05-6.

1.3 ZNAKY ZÁVISLOSTÍ

Závislosti se projevují mnoha příznaky, jež se mohou objevovat v oblastech: psychických, fyzických či psychosomatických. Karel Nešpor (2011) definuje šest znaků závislosti:

A. Silná touha nebo pocit puzení užívat látku (craving, bažení)

Bažení je stav, kdy jedinec touží znovu prožít účinky, jež mu způsobila látka. Craving se dělí podle dělení Isbella (1955) na fyzický a psychický. Fyzické (tělesné) bažení se vyskytuje při intoxikaci návykové látky. Psychické bažení probíhá i po delší abstinenci, kdy stačí pouze pohled na danou látku. Craving může zhoršovat schopnost se správně rozhodovat a správně jednat. Při bažení je možné, že bude docházet ke změně v oblasti emoční, mohou se vyskytovat především negativní emoce, jako jsou: hněv, deprese, strach, tíseň, aj.

B. Zhoršení sebeovládání

Zhoršení sebeovládání se často pojí s bažením (cravingem), je ovšem důležité tyto pojmy rozlišovat. Lidé, kteří prožívají pocit bažení, nemusí mít zhoršené projevy sebeovládání. Ovšem jedinci, kteří neprožívají craving, mohou mít zhoršené projevy sebeovládání, což platí především v případech, kdy jedinec má špatné sebeovládání i bez pocitu bažení.

C. Tělesný (somatický) odvykací stav

Tělo prožívá odvykání od dané látky různými projevy: bolesti hlavy, bolesti svalů, zrychlený tep, třes, nepříjemné sny, aj.

D. Růst tolerance

Při toleranci k dané látce je potřeba příjem látky zvýšit. Stejně dávky snižují onen účinek.

E. Zanedbávání zájmů

Jedinec trpící závislostí zanedbává své další zájmy, neboť nějaký čas mu zabere shánění a příjem látky. U těchto lidí se postupně vytrácí jakýkoliv zájem o jejich záliby, ovšem jedinci mohou dojít do stavu, kdy je přestane zajímat i jejich rodina. Látka se stává středobodem jejich světa a zbytek je postaven až za ní.

F. Pokračování užívání i přes jasný důkaz škodlivých následků

I přesto, že lidem látka škodí, užívají ji nadále.

1.4 DRUHY ZÁVISLOSTÍ

Druhy závislostí se dělí z několika hledisek.

Rozlišujeme závislost:

- **substanční,**
- **procesuální.**

Substanční (drogová, látková) závislost je onemocnění, které vychází ze vztahu mezi jedincem a drogou, jedná se o závislost na přijímaných látkách (na drogách, alkoholu, nikotinu, kávě, aj.), které mění emocionální stav jedince, mění taktéž poznávací (kognitivní) a konativní činnosti. Jako procesuální (nedrogová, nelátková, behaviorální) závislost označujeme závislost na určitém druhu činností (na hazardních hrách, na práci, na jídle, aj.).⁹

Další dělení rozděluje závislosti na:

- **fyzické,**
- **psychické.**

Fyzická závislost se projevuje po vysazení látky, kdy tělo na tuto skutečnost rychle reaguje a objevují se abstinenční příznaky fyzického rázu. Psychická závislost se objevuje tehdy, když jedinec pociťuje neodolatelnou touhu po stavu (po pocitech), které daná látka vyvolává. Nemusí se jednat o pocit po užití látky, nýbrž o situaci, která je s braním látky silně spojena. Zbavit se psychické závislosti je mnohdy složitější než zbavení se závislosti fyzické, protože právě psychická závislost je hlavní a upevňujícím faktorem závislostí.

Poslední dělení je na závislosti:

- **pasivní,**
- **aktivní.**

Pasivní závislost je například sledování televize, kdy jsme neaktivní. K aktivní závislosti se řadí například workoholismu, kdy je jedinec až nadpřirozeně aktivní a pracovitý.

Pokud by WHO přiznala existenci *závislosti na internetu*, jednalo by se o závislost procesuální, psychickou a aktivní.

⁹ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001. s. 204. ISBN 80-7178-551-2.

1.5 LÁTKOVÉ A NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI – SPOLEČNÉ SYMPTOMY

Při nadměrném užívání návykové látky se mění chemické prostředí v těle jedince a způsobuje stavy, které jsou příjemné, což může vést k opakovanému užívání a u méně odolných jedinců to může vést k závislosti, neboť dochází ke ztrátě kontroly.¹⁰

U nelátkových závislostí se objevují podobné projevy (symptomy) jako u závislostí látkových, proto odborníci tvrdí, že se může i zde jednat o jistou formu závislosti.

Při látkových závislostech se tělu dodávají látky, které působí žádoucí účinky. U nelátkových závislostí se v těle tvoří vlastní látky (adrenalin, endorfiny, aj.), proto není divu, že při odebrání určitého závislostního chování tělu tyto látky chybí a vyvolává tak stavy, jaké prožívají závislí na látkách. Jedinci trpí vnitřním neklidem, úzkostnými stavy, nespavostí. Nejčastější nelátkové závislosti jsou: závislost na práci a závislost na jídle.¹¹

Společné mají látkové a nelátkové závislosti to, že při nich pociťuje jedinec silné bažení (craving). Vysoký počet výskytu závislostního chování je u adolescentů a u mladších dospělých, což se vyskytuje jak u látkových závislostí, tak gamblingu a u závislostí souvisejícími s používáním internetu jako komunikačního prostředku (závislost na sociálních sítích) či využíváním internetu k zábavě (závislost na online hrách).¹²

Jak napsal Goodman (2008) – platí, že pokud byla u jedince zjištěna (diagnostikována) nějaká návyková porucha, existuje vysoké riziko, že se u nich rozvine nějaká jiná návyková porucha. Nejedná se pouze o závislosti na škále látek, ale jde o kombinaci látkových a nelátkových závislostí, například souvislosti: drogové závislosti s gamblingem, hypersexuality s patologickým hráčstvím či s zneužíváním drog. Se všemi uvedenými poruchami se pojí i poruchy příjmu potravy.¹³

1.6 BEHAVIORÁLNÍ ZÁVISLOSTI

Behaviorální závislost (závislostní chování, nelátková závislost) tvoří pro adiktologii, což je věda zabývající se závislostmi, jejich prevencí, původem, léčbou, výzkumem aj., relativně novou rovinu působnosti.

¹⁰ NESTLER, E. J. Is there a common molecular pathway for addiction? *Nature neuroscience*

¹¹ RÖHR, Heinz-Peter. *Závislost: jak jí porozumět a jak ji překonat*. Překlad Petr Babka. Vydání první. Praha: Portál, 2015. s. 118. Spektrum; 96. ISBN 978-80-262-0927-0.

¹² BLINKA, Lukáš a kol. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015. 198 stran. Psyché. ISBN 978-80-210-7975-5.

¹³ GOODMAN, Aviel. Neurobiology of addiction. *Biochemical Pharmacology* [online]. 2008, 75(1), 266-322 [cit. 2017-03-26]. DOI: 10.1016/j.bcp.2007.07.030. ISSN 00062952. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/6075094_Neurobiology_of_addiction_An_integrative_review

Dle Vacka (2010) se v populaci vyskytují čím dál častěji nové typy závislostního chování související se změnami životního stylu a s využíváním nových technologií. Řadí se sem patologické hráčství, závislostní chování na internetu a počítačových hrách a mnoho dalších závislostních chování.

Určitým vzorem (prototypem) behaviorální závislosti je *patologické hráčství*, které je zatím jedinou diagnózou v této oblasti, podrobněji jej popisuje WHO i APA.

V ICD-10 (MKN-10) se vyskytuje kategorie F63, která popisuje *Nutkové a impulzivní poruchy*.¹⁴ Konkrétně se jedná o poruchy chování, jež jsou charakterizovány opakováním daných činů. Tyto činy nemají žádnou vysvětlitelnou motivaci, nelze je ovládat, a především negativně působí na zájmy a životy lidí, kteří těmito poruchami trpí.

Pod ICD-10 F63.0 je popsáno *Patologické hráčství*. Patologické hráčství neboli gambling je zařazeno tedy mezi poruchy, ne mezi závislosti. Porucha se vyznačuje častým opakováním hráčství, které se staví nade všechno v životě jedince, ubírá mu hodnoty života, které vyplývají z povinnosti k rodině či k zaměstnání.¹⁵ Patologické hráčství Světová zdravotnická organizace vystihuje takto:

- 1) se musí vyskytnou 2 a více epizod hráčství během jednoho roku,
- 2) tyto epizody nejsou pro jedince přínosné (výnosné), ale opakují se i přesto, že vyvolávají tíseň a narušují každodenní život,
- 3) jedinec cítí silné puzení ke hře, které nemůže ovládnout a odolat mu,
- 4) jedinec je zaujat myšlenkami a představami o hře i okolnostmi, které hru provázejí.¹⁶

1.6.1 TYPY BEHAVIORÁLNÍCH ZÁVISLOSTÍ

Jak bylo již uvedeno, k uznávaným poruchám tohoto typu patří skupina diagnóz F63 *Návykové a impulzivní poruchy*. Dále lze sledovat závislostní chování především u dvou kategorií, které WHO diagnostikovala: *Hypersexualita* – jako závislost na sexu, zařazena

¹⁴ Poruchy duševní a poruchy chování (F00–F99): Nutkové a impulzivní poruchy. *Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky* [online]. [cit. 2017-03-20].

¹⁵ Pathological gambling [online]. [cit. 2017-03-20]. Dostupné z: <http://www.icd10data.com/ICD10CM/Codes/F01-F99/F60-F69/F63-/F63.0>

¹⁶ NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Vyd. 4., aktualiz. Praha: Portál, 2011. s. 27. ISBN 978-80-7367-908-8.

do F52.7 a *Porucha příjmu potravy* – vysvětlena jako závislost na určitém způsobu příjmu potravy (přejídání, anorexie, bulimie, aj), zařazena do F50.¹⁷

Grant a kolektiv (2010) uvádí, že o zařazení k návykovým poruchám se „ucházely“ i další poruchy, jako jsou: *závislost na internetu*, *závislost na počítačových hrách*, *workoholismus (závislost na práci)*, *shopaholismus (závislost na nakupování)* i *tanorexie (závislost na nadměrném opalování)*.

Závislostním chováním na internetu a závislostním chováním na mobilním telefonu se budeme zabývat v dalších částech diplomové práce.

Vacek (2011) dále uvádí, že existuje velká rozmanitost behaviorálních závislostí, protože šíře behaviorálních závislostí je velká jako šíře lidských aktivit, neboť závislostní chování si lze utvořit v podstatě na všem i na jakémkoliv chování, které přináší jedinci uspokojení. Se změnami životního stylu, a především s rozvojem moderních technologií lze dle Vacka (2011) rozdělit závislostní chování do těchto kategorií:

- 1) technologická závislost (počítače, internet, hry, mobilní telefony, televize, hudba, aj.),
- 2) závislost na nakupování (oniománie neboli shopaholismus),
- 3) závislost na práci (workoholismus).

2. NETOLISMUS

Netolismus je relativně nový pojem v oblasti informačních technologií. Publikace uvádějí buď *netolismus* či *netholismus*, obě tato slova nesou stejný význam. V této práci bude použito slovo netolismus.

Netolismus je označení pro formu psychické závislosti, je to závislostní chování na mediálních prostředcích, především na internetu a počítačových hrách (online hrách odehrávajících se ve virtuálním světě, kde se vyskytuje více hráčů). S ohledem na to, jak masově a rychle se internet rozšířil a jak se stává čím dál více dostupný pro více uživatelů (včetně dětí), se může předpokládat, že bude v čím dál více případech docházet k rozšíření závislostního chování na internetu.¹⁸

Závislostní chování si mnoho z nás nemusí ani uvědomovat či jej rozpoznat. Lidé si především neuvědomují, kolik hodin věnují svému online životu a kolik času jsou připojeni

¹⁷ VACEK, Jaroslav. *Behaviorální závislosti* [online]. 2011 [cit. 2017-03-22]. Dostupné z: <http://adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/3061/Behavioralni-zavislosti>

¹⁸ Kopecký, K. *Úvod do netolismu*. Internetový portál E-Bezpečí. Centrum PRVoK PdF UP: Olomouc, 2011. Online na: <http://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/331-uvod-do-problematiky-netolismu>

k internetu. Internet se stává médiem, které potřebuje mnoho z nás každý den, ovšem nikdo z nás si ale již nespočítá, kolik hodin (minut) denně, týdně, měsíčně či ročně je připojen.

V současné době se projevy netolismu objevují především u teenagerů a dětí, kam můžeme řadit především žáky základních škol druhého stupně. Dříve se netolismus projevoval u lidí okolo 20. až 30. roku života, nyní je hranice nastolena mnohem níž.

Netolismus v dnešní době můžeme rozlišit na dva proudy, kdy v jednom je závislostní chování chlapců a v druhém závislostní chování dívek. Chlapci jsou závislí především na online hrách typu World of Warcraft, aj. Dívek se týká závislost především na sociálních sítích, nejčastěji na Facebooku či Instagramu.

2.1 INTERNET

Internet je v dnešní době médiem, které je frekventovanější než televize. Český statistický úřad z roku 2015 uvádí, že internet vlastní 73 % domácností. Sedm z deseti Čechů používá e-mailovou korespondenci, polovina využívá sociální sítě, čtyři z deseti lidí využívají internet k telefonování a 86 % uživatelů internetu čte online zprávy.¹⁹

Jan Šmahaj a kolektiv provedl výzkum, který byl zaměřen na vybavenost studentů informačními a komunikačními technologiemi. Došli k závěru, že 98,5 % studentů má doma připojení k internetu a mimo domov má možnost připojení 80 % z nich.²⁰

Internet většině uživatelů slouží jako zdroj informací, jako pomocník při práci, pro žáky je internet pomocníkem při studiu, opominout se nesmí fakt, že internet slouží mnohým uživatelům především k zábavě a ke komunikaci. Lze tedy říci, že internet je naším každodenním rádcem, který nám ulehčuje život.

Jako každé médium, tak i internet má své klady a zápory. Ke kladným stránkám internetu můžeme zařadit: přenos dat (obrázků, videí, telefonních a video hovorů, aj.), levná komunikace (pomocí messengerů, chatů, sociálních sítí, aj.), pokrytí téměř po celé zeměkouli (je tedy lehké, spojit se s lidmi z druhého konce světa), svobodné publikování, rychlost přenosu, relativní stabilita.²¹ Mezi záporné vlastnosti řadíme: ztrátu soukromí; neodlišení chybných zpráv od těch správných; komunikace s lidmi, jejichž identitu neznáme; možnost

¹⁹ Počtem uživatelů internetu jsme přeskočili Evropu. *Český statistický úřad* [online]. [cit. 2017-03-24]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/pocem-uzivatelu-internetu-jsme-preskocili-evropu>

²⁰ KOPECKÝ, Kamil a kol. *Rizika internetové komunikace v teorii a praxi*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. s. 64. Monografie. ISBN 978-80-244-3571-8.

²¹ NAVRÁTIL, Pavel. *Internet pro školy*. 1. Vyd. Bedihošť: Computer Media, 2001, s. 13. ISBN 80-902815-3-2

stažení viru a následné napadení dat počítače; zanechávání stopy uživatele; možnost zneužití internetového bankovníctví, aj.

Pavel Navrátil (2001) napsal: „*Na internetu jednou bude úplně všechno, ale největší problém bude najít to.*“²² Tento výrok je velmi pravdivý, protože internet je v dnešní době přehlcen informacemi a je velmi složité najít ty správné informace a vyhodnotit, zda jsou pravdivé či nikoliv.

2.2 ZÁVISLOST JMÉNEM NETOLISMUS?

Závislost na počítačích byla poprvé popsána newyorským psychiatrem Ivanem Goldbergem již v roce 1995, kdy ve své zprávě popisoval, že lidé opouštějí reálný svět, kam řadí rodiny či přátele, a svůj volný čas tráví jediní raději surfováním na internetu či hraním online her. Toto chování označil termínem **Internet Addiction Disease (IAD)**.

Psycholožka Kimberly Young se ale tímto problémem zabývala již v roce 1994 a následovalo mnoho dalších odborníků, když ne všichni se shodují s názorem Goldberga, že IAD existuje.²³ Prokazatelným důkazem je, že tento typ choroby není zohledněn v americkém diagnostickém systému a v systému ICD, které klasifikuje různá onemocnění.²⁴ Také nelze opomenout fakt, že zásadní příčinou závislosti (na počítači) není samotné zařízení, ale ztráta kontroly nad používáním média.²⁵

Již fakt, že pro závislostní chování na internetu není ustálená jednotná terminologie je zvláštní. Pro závislostní chování na internetu existuje mnoho termínů, které tuto skutečnost popisují. Chou (200), Hsiao i Young hovoří o *internet addiction*, tedy o závislosti na internetu; Morahan-Martin, Schumacker či Davis preferují termín *internet pathological use* tj. patologické užívání internetu; zato Chou a kolektiv nově z roku 2005 hovoří o *internet addiction disorder* neboli o poruše závislosti na internetu.²⁶

²² NAVRÁTIL, Pavel. Internet pro školy. 1. Vyd. Bedihošť: Computer Media, 2001, s. 12. ISBN 80-902815-3-2

²³ Nový příznak závislosti. *Fifty* [online]. 2009 [cit. 2017-03-24]. Dostupné z: <http://www.fiftyfifty.cz/Novy-priznak-zavislosti-8649604.php>

²⁴ TOMCZYK, L. Wasinski A. in KOPECKÝ, Kamil a kol. *Rizika internetové komunikace v teorii a praxi*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. s. 105. Monografie. ISBN 978-80-244-3571-8.

²⁵ tamtéž – s.104.

²⁶ VONDRÁČKOVÁ, Petra. Problémové užívání PC a internetu. *Klinika Adiktologie* [online]. 2008 [cit. 2017-03-24]. Dostupné z: <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/72/1368/Problemove-uzivani-PC-a-internetu>

2.2.1 RÚZNÉ DEFINICE ONLINE ZÁVISLOSTÍ

Beard a Wolf (2001) definují online závislost jako používání internetu, které s sebou přináší do života jedince psychologické, sociální, pracovní nebo školní komplikace.²⁷

„Neschopnost jedince mít kontrolu nad svým užíváním internetu, jako kompulzivní nadužívání internetu a podrážděné nebo náladové chování v důsledku nemožnosti užívání,“²⁸ tak popsali online závislost Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla a McElroy (2000).

2.2.2 ZNAKY NETOLISMUS

Jak je výše uvedeno, viz kapitola 1.2, WHO definovala znaky drogových závislostí. Pokud nahradíme termín návyková látka termínem behaviorální závislost, lze snadno převést a následně vyzorovat znaky netolismu, například: *silná touha zapnout počítač bez daného (jasného) cíle, kontrola SMS, kontrola statusů na sociálních sítích, neschopnost stanovit si začátek a konec aktivit na internetu, postupné zanedbávání dalších aktivit, aj.*²⁹

Mark Griffiths (2005) sestavil operační definici na základě podobností látkových a nelátkových závislostí, patologickým hráčstvím a dalšími behaviorálními závislostmi. Definice je složena ze šesti komponentů:

- 1) **Salinace** neboli zaujetí – stav, kdy se daná aktivita stává nejdůležitější v životě jedince, který většinu času tráví jejím vykonáváním a úvahami o ní.
- 2) **Změny nálady** – změny nálady, které poukazují na účinky internetu na psychice jedince, který zažívá pocit úlevy či pocit vzrušení.
- 3) **Tolerance** – jedinec potřebuje k dosažení efektu (pocitu) čím dál více aktivit než na počátku.
- 4) **Syndromu z odnětí** – představuje často podrážděnost a náladovost, chybí ovšem fyzické abstinenční příznaky.

²⁷ BEARD, K. W. a E. M. WOLF. *Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction* [online]. 2001 [cit. 2017-03-24]. Dostupné z: <http://www.internetbehavior.com/jandk/diagnosis%20internet%20addiction.pdf>

²⁸ SHAPIRA, Nathan A., Toby D. GOLDSMITH, Paul E. KECK, Uday M. KHOSLA a Susan L. MCELROY. Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders* [online]. 2000, 57(1-3), 267-272 [cit. 2017-03-26]. DOI: 10.1016/S0165-0327(99)00107-X. ISSN 01650327. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/12606588_Psychiatric_Features_of_Individuals_with_Problematic_Internet_Use

²⁹ NETOLISMUS PRŮVODCE ONLINE ZÁVISLOSTMI [online]. [cit. 2017-03-26]. Dostupné z: <http://netolismus.cz>

- 5) **Konflikt** – do konfliktů se jedinec dostává díky svému závislostnímu chování. Projevit se konflikty mohou v rovině *interpersonální*, kdy se zhoršují vztahy a nastávají potíže v zaměstnání (ve školním prostředí). Konflikty se mohou objevit i v rovině intrapsychické, kdy se objevují výčitky svědomí či pocit ztráty kontroly.
- 6) **Relaps** – neúspěšné pokusy o přestání se závislostním chováním. Termín označuje návrat k původnímu chování po období abstinence, kdy jedinec velmi rychle opět dosáhne extrémních poloh.

Jakékoliv chování, které naplňuje výše uvedených šest komponentů, může být dle Griffithse (2014) považováno za závislost, musí se však objevit konflikt, neboť bez konfliktu se jedná pouze o excesivní chování, ne o závislost. Excesivní chování je typické pro „online závislosti“, kdy jedinec tráví mnoho času u online médií, ale neohrožuje tím nijak své běžné fungování.

Projevy závislostního chování u netomanů se mohou srovnávat především s gamblery, kdy se v obou případech projevuje touha po prožitku – netomani směřují k prožitku, chtějí být online, vytrácí se sebeovládání, chtějí se cítit příjemně a to dosáhnou pouze tím, že budou připojeni (budou online).³⁰

Psycholožka Kimberly Young sestavila jeden z prvních testů, který slouží k diagnostikování závislostního chování na nových médiích. Na základě jejího testu se dodnes tvoří většina dotazníků i kvízů, kde jedinci mohou zjistit, zda jsou „závislí na síti“. Z nejčastěji kladených otázek můžeme uvést:

- *Ví dítě, kolik času může strávit před počítačem každý den nebo týden? Jak často překračuje tento limit?*
- *Jak často zanedbává dítě domácí povinnosti kvůli bytí online?*
- *Jak často je raději s počítačem než s rodinou?*
- *Jak často navazuje známosti přes internet? Převádí tyto závislosti do reálného života?*
- *Determinuje čas strávený na internetu negativní hodnocení ve škole?*
- *Jak často dítě po příchodu domů, než udělá cokoli jiného, sedá k počítači?*
- *Izoluje se dítě od ostatních?*
- *Ukryvá dítě před rodiči, co dělá na síti?*

³⁰ POKORNÝ, Vratislav, TELCOVÁ, Jana a TOMKO, Anton. *Patologické závislosti*. 2. vyd. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2002. s. 91. ISBN 80-86568-02-4.

- *Zlobí se dítě, když mu rodiče kráti čas být online?*
- *aj.*³¹

2.2.3 PROJEVY NETOLISMU

Mezi typické příznaky netolismu patří **fyzické problémy**. Netomani velmi často trpí fyzickými problémy, kam se řadí:

- bolesti zad,
- bolesti krční páteře,
- pálení a slzení očí,
- bolesti hlavy,
- bolesti zápěstí,
- pocity chladných prstů,
- křeče v prstech nebo zápěstí,
- necitlivost v prstech a dlaních,
- mravenčení v nohou a sedacích svalech.³²

Už i dětská lékařka upozorňují na to, že čím dál více dětí má špatné držení těla, poruchy jemné a hrubé motoriky, narušenou životosprávu a poruchou stravovacích návyků. Tyto skutečnosti dávají možnosti vzniku nadváhy a onemocnění krevního oběhu.³³ Syndromům by člověk měl předcházet správně zvolenými pomůckami: tvarovanými židlemi, myšmi nebo klávesnicemi. Obrazovka počítače by měla být umístěna 60 cm od očí, kdy by horní okraj obrazovky měl být ve výšce našich očí. Paže a předloktí by měly při položení na pracovní desku svírat úhel 90° a především dlaně s předloktím by neměly být zakloněné. Obrazovka by měla mít frekvenci 72 Hz a světlo v pracovně (kanceláři, dětském pokoji) by se nemělo odrážet od obrazovky a nemělo by ani svítit přímo do očí.³⁴

K dalším problémům si uvedeme příklad, který uvádí Karel Nešpor, kdy Hynek (17): *„Počítače a počítačové hry ho neodolatelně přitahují, Než usedne k počítačové klávesnici, říká si, že si jenom na chvíli něco zkusí, ale pak pro něj přestává existovat čas. Zapomene,*

³¹ KOPECKÝ, Kamil a kol. *Rizika internetové komunikace v teorii a praxi*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. s. 105-106. Monografie. ISBN 978-80-244-3571-8.

³² POKORNÝ, Vratislav, TELCOVÁ, Jana a TOMKO, Anton. *Patologické závislosti*. 2. vyd. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2002. s. 91. ISBN 80-86568-02-4.

³³ KOPECKÝ, Kamil a kol. *Rizika internetové komunikace v teorii a praxi*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. s. 107. Monografie. ISBN 978-80-244-3571-8.

³⁴ POKORNÝ, Vratislav, TELCOVÁ, Jana a TOMKO, Anton. *Patologické závislosti*. 2. vyd. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2002. s. 91. ISBN 80-86568-02-4.

že by se měl připravit do školy, a odmítá odejít ke společné večeři. Rodiče se mu snažili počítačové hry zakázat, ale Hynek byl poté nervózní, vzteklý a podrážděný. Když ale nechali rodiče jeho problému volný průběh, doba, kterou Hynek trávil u počítače, narůstala.“³⁵

Modelový příklad poukazuje na to, že netomani velmi často zapomínají na lidské potřeby, jako jsou: spánek, příjem potravy a tekutin a denní hygiena. Lidé ztrácejí pojem o čase a v případě nedostupnosti internetu vykazují abstinenci příznaky v podobě napětí, vzteku či depresivních stavů. Současně se soustřeďují na získávání stále lepší techniky a softwaru a v práci či při studiu podávají horší výkony. Běžné je lhaní, hádky, sociální izolace. Objevují se i psychosomatické poruchy.“ Na tomto příkladu vidíme jasně další projevy netolismu:

- **Ztráta kontroly nad časem:**

- zvýšení tolerance,
- brzké vstávání či naopak ponocování z důvodu potřeby být online.

- **Psychické projevy:**

- netomani pociťují pocity prázdnoty v době, kdy nejsou u počítače či mobilu,
- roste nervozita a neklid, pokud jedinec delší dobu nepoužívá počítač (mobilní telefon),
- přemýšlení o počítači (mobilním telefonu), když ho zrovna nepoužívá,
- zatajování možnosti závislosti (nepřipouštění si závislosti),
- počítač(mobil) používá jako únik od osobních problémů,
- možný zvýšený projev agresivity způsobený hraním akčních online her.

- **Psychosociální projevy:**

- narušení vztahů s rodinou,
- ztráta dřívějších přátel,
- výměna kamarádů (přátel) z reálného světa za „online kamarády“.

- **Projevy spojené s prací:**

- méně vykonané práce,
- zanedbávání učení,
- zhoršující se prospěch.

³⁵ NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Vyd. 4., aktualiz. Praha: Portál, 2011. s. 41. ISBN 978-80-7367-908-8.

- **Další:**

- možnost braní dalších návykových látek, především na podporu energie,
- poruchy paměti,
- čas, který tráví u počítače (mobilního telefonu, internetu), trávil netoman dříve u svých koníčků, u sportu, čtení aj.³⁶

Dle učitelů se čím dál častěji u dětí (žáků) vyskytují emoční a sociální problémy. Následně se objevují psychosomatické potíže včetně problémů se soustředěním.³⁷

David Šmahel (2003) se zaměřuje především na závislost dětí a dospívajících. Díky svému výzkumu přišel na to, proč se dětem a dospívajícím na internetu tak líbí. Je to podle nich **prostředí bez zábran**. Na internetu pociťují:

- Větší otevřenost – lidé jsou v prostředí internetu více otevření, více se baví a otevírají světu. „*Vyhovuje mi... taková otevřenost. Tam v podstatě můžu, co chci, a nikdo mi za to nemůže nic udělat.*“ (Lola, 16)

- Redukce úzkosti – pro děti a dospívající na internetu mizí jejich komplexy, strach z reakce druhých, a především si netvoří ony pomyslné bariéry. „... *na netu se lidé chovají jinak. Mizí tady různé bariéry, které jinak v opravdovém životě jsou. Člověk tu dokáže být otevřenější a taky zranitelnější.*“ (Delphie, 19 let)

- Absence sankcí – v prostředí internetu nepřicházejí sankce, nepřicházejí odměny ani tresty, jako v životě reálném. „... *že se miň bojí, nepřijde nějaká sankce... Na netu si můžeš dovolit kdeco všechno, tam se spakovat a jít si vylít duši k někomu jinému...*“ (Marie, 25 let)

- Sexuální narážky – ty jsou v prostředí internetu častější než v reálném životě, kdy by to většina lidí nahlas neřekla. V prostředí internetu jsou tyto narážky jaksí zábavné a pojímané jako častá varianta flirtu. „*Myslím si, že plno kluků se dívky nezeptalo, jestli by se s ním vyspala, přes net to hodně kluků využívá.*“ (Carmen, 15 let)

³⁶ NETOLISMUS PRŮVODCE ONLINE ZÁVISLOSTMI [online]. [cit. 2017-03-26]. Dostupné z: <http://netolismus.cz>

³⁷ KOPECKÝ, Kamil a kol. *Rizika internetové komunikace v teorii a praxi*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. s. 107. Monografie. ISBN 978-80-244-3571-8.

2.2.4 DRUHY NETOLISMU

Dle Kimberly Young (2004) se netolismus dělí na pět závislostních chování. Young zde jako první popsala termín *cybersex* – tedy sex ve virtuálním světě, kdy si dva nebo více vzdálených lidí popisují pomocí zpráv sexuální fantazie. Druhy netolismu dle Young:

- 1) Závislost na virtuální sexualitě – nadměrné nutkavé používání webových stránek s pornografickým zaměřením.
- 2) Závislost na virtuálních vztazích – přílišné věnování se virtuálním vztahům především prostřednictvím sociálních sítí a online seznamek.
- 3) Internetové kompulze³⁸ – řadí se sem hraní online her, internetové nakupování, sázení přes internet, virální videa, atd.
- 4) Přetížení informacemi – jedinec tráví mnoho času při surfování, nebo při nadměrném vyhledávání v databázích.
- 5) Závislost na počítačích – závislostní chování, jež se projevuje nadměrným využíváním počítače především k hraní her.

³⁸ Kompulze = nutkání k nějaké činnosti a její realizace, často neracionální, absurdní, zbytečné, nesmyslné opakování určitých pohybů, dotyků, rituálů, opakované kontrolování různých úkonů (např. uzamčení dveří, zhasnutí světla, vypnutí plynu), též kompulze

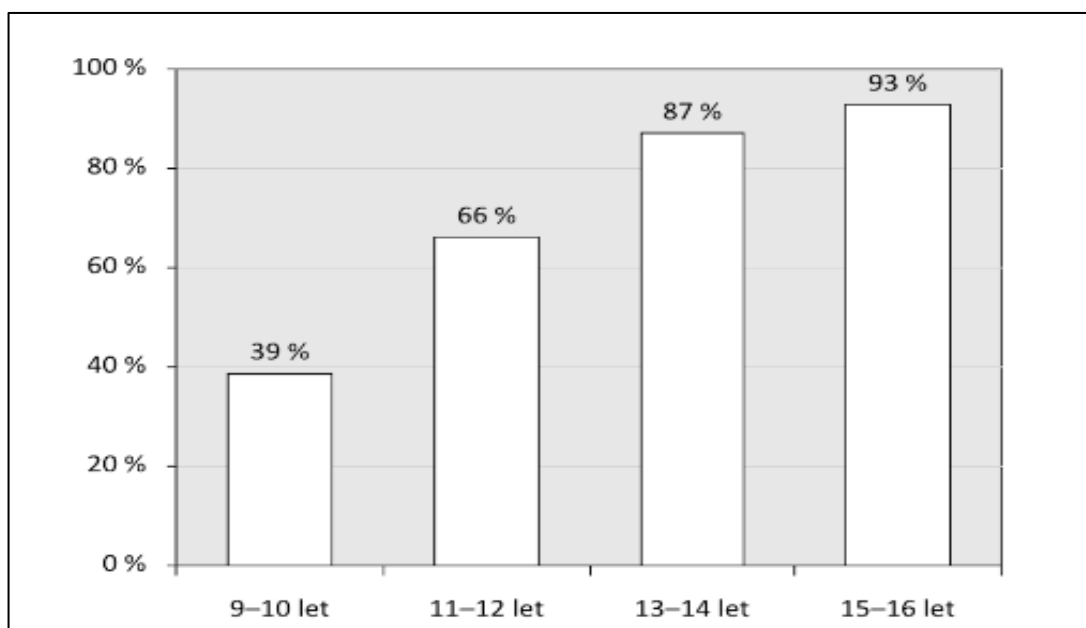
SOCIÁLNÍ SÍTĚ, KOMUNIKÁTORY, ONLINE HRY, APLIKACE

Sociální hry, online hry a aplikace, které zde budeme popisovat jsou aktuální u dětí v roce vzniku této práce, tedy ve školním roce 2016/2017. Na všechny tyto dostupné služby si děti mohou utvořit závislostní chování.

2.3 ZÁVISLOSTNÍ CHOVÁNÍ VE VZTAHU K SOCIÁLNÍM SÍTÍM

Sociální sítě neboli *Social Networking Sites* jsou mezi mladými nejvíce používaným komunikačním nástrojem. Sociální sítě používají jedinci (děti i dospělí) pro komunikaci a sebe prezentaci. Zakládají si své profily, potvrzují přátele, vytvářejí různé skupiny, přidávají fotky, hodnotí fotky, sledují komentáře či posílají vzkazy pomocí messengerů. V České republice má 72 % dětí (ve věku od 9-16) vytvořený profil na alespoň jedné sociální síti. Jedna čtvrtina z nich dokonce uvedla, že mají více než 100 přátel. V Evropě jsme dle výzkumu EU Kids Online II na šestém místě z 25 zemí Evropy.³⁹

Obrázek 1 - Využití sociálních sítí českými dětmi podle věku dle EU Kids Online II



„Lidé jsou dnes rozděleni na dva tábory. Na ty, kteří sociální sítě využívají rádi, a na ty, kteří s nimi nechtějí mít nic společného. Mnoho lidí je k nim nedůvěřivých a nevidí

³⁹ ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kol. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2014. s. 23-24. Psyché. ISBN 978-80-210-7527-6.

v jejich existenci žádný přínos. Ale se sociálními sítěmi je to jako s ohněm – musíte jim velít vy.⁴⁰

Můžeme si dovolit říci, že sociální sítě jsou fenoménem dnešní doby.

Původním záměrem sociálních sítí bylo setkávání lidí se stejnými zálibami, diskutování a chatování. V poslední době jsou stále více zaměřeny na sdílení médií.⁴¹

Historie sociálních sítí sahá do 90. let 20. století, kdy se začaly první sociální sítě vytvářet kvůli komunikaci studentů na univerzitách. Většina univerzitních sociálních sítí však zanikla. První sociální sítí, jež vznikla v roce 1995, byla sociální síť *classmates.com*, kam se lidé zaregistrovali, aby udrželi vztah s kamarády, přáteli a spolužáky. I přes existenci dalších sociálních sítí má v dnešní době i tato síť stále přes 40 milionů uživatelů, převážně Kanadčanů a obyvatelů USA.⁴²

Dle EU Kinds Online II se s narůstajícím věkem zvyšuje používání sociálních sítí. U dětí 9-10 let využívá sociální sítě 39 %, což je velmi mnoho.

Specifikum sociálních sítí je čas, neboť používání sociálních sítí si nežadá sezení u počítače, ale uživatelé se mohou připojit za pomoci tabletů či mobilních telefonů. Sociální sítě nejsou aplikacemi, které si žádají dlouhodobou soustředěnou aktivitu. Nejvíce zasaženou skupinou lidí jsou adolescenti (na pomezí mladé dospělosti), ale ani ti netráví u sociálních sítí aktivně moc času, malé procento (3 %) z nich tráví aktivně u sociálních sítí více než dvě hodiny.⁴³

Na rozdíl od online her lze používat sociální sítě během každodenních aktivit, protože připojení k sociálním sítím není tak konfliktní. Připojení se stává nenápadné, i přesto se může uživatel dostat do rozporů například se pracovními povinnostmi (žáci při používání sociálních sítí ve škole mohou mít problémy s učiteli a následně s vedením školy)

⁴⁰ Sociální sítě pro začátečníky: Které vybrat?. [online]. 2011 [cit. 2017-03-27]. Dostupné z: <http://www.internetprovsechny.cz/socialni-site-pro-zacatecniky-ktere-vybrat/>

⁴¹ Co jsou sociální sítě. *Bezpecnyinternet.cz* [online]. [cit. 2017-03-27]. Dostupné z: <http://www.bezpecnyinternet.cz/zacatecnik/socialni-site/co-jsou-socialni-site.aspx>

⁴² Úvod do sociálních sítí. *IBM.com* [online]. 2011 [cit. 2017-03-27]. Dostupné z: https://www.ibm.com/developerworks/community/wikis/home?lang=en#/wiki/W2ee553718f13_4825_b4e6_343b81350b95/page/%C3%9Avod+do+soci%C3%A1ln%C3%ADch+s%C3%ADt%C3%AD

⁴³ SUBRAHMANYAM, K., S. M. REICH, N. WAECHTER a G. ESPINOZA. Online and offline social networks: Use of social networking sites by emerging adults. *Journal of Applied Developmental Psychology* [online]. 2008, , 420-433 [cit. 2017-04-05]. Dostupné z: http://www.cdmc.ucla.edu/KS_Media_biblio_files/kaveri_reich_waechter_espinoza_2008_2.pdf

a i se spánkem. Tyto konflikty jsou velmi nenápadné a jedinec ani jeho okolí si nemusí uvědomovat, proč najednou zanedbává povinnosti.⁴⁴

Rosenberg s kolegy popisuje, jak závislost na sociálních sítích může vypadat. Popisuje příběh devatenáctileté studentky Mariny. *Marina trávila na Facebooku čím dál více času, až se během posledních dvou let nechala zcela pohltit touto aktivitou. Marina se snažila být online ve všech každodenních situacích: během výuky ve škole, ve volném čase, dokonce měla problémy se spánkem, protože kontrolovala Facebook mnohokrát během noci. Nadměrně často publikovala statusy a neustále kontrolovala, jaké reakce se u nich objevují. Při nedostatečných reakcích byla frustrovaná, smutná či podrážděná. Na sociální síti měla přes tisíc přátel. Používání Facebooku vyústilo mnohokrát v to, že musela opakovat zkoušky ve škole, během této doby ji rodina donutila trávit méně času online, což se ale Marině nelíbilo. Sama odmítala, že by měla problém, psychologickou pomoc kontaktovala nakonec její rodina.*⁴⁵

Není mnoho kvalitních studií zabývajících se tématem závislostního chování na sociálních sítích. Většina výzkumů pochází z málo vyspělých zemí, jako jsou Malajsie nebo Nigérie. Naopak výzkumy o závislostech na online hrách pocházejí z velmi vyspělých států, jmenovat můžeme USA, Nizozemí nebo Tchaj-wan.⁴⁶

V Norsku vznikla studie, která přistupuje k závislostnímu chování na sociálních sítích jako k behaviorální závislosti. Tímto vznikla tzv. **Bergerská škála**, která popisuje závislost na Facebooku, nazývaná jako Bergerská škála závislosti na Facebooku neboli **BFAS**, pocházející z anglického *Bergen Facebook Addiction Scale*. Vyvinuta byla na základě šesti kritérií od Griffithse (2005). Lze použít jak na Facebook, tak i na další sociální síť. Do škály tedy místo Facebooku jednoduše dosadíme *sociální síť* a máme škálu pro definici závislosti na sociálních sítích. Autoři Bergerské škály se shodli na tom, že pro označení jedince jako závislého, by musel onen jedinec ve všech položkách mít odpověď *velmi často*. Při více odpovědích *velmi často* (počet by neměl být menší než 4 položky) se jedná o nadměrné užívání.

⁴⁴ BLINKA, Lukáš a kol. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015. s. 180-181. Psyché. ISBN 978-80-210-7975-5.

⁴⁵ ROSENBERG, Kenneth Paul. a Laura Curtiss FEDER. *Behavioral addictions: criteria, evidence, and treatment*. Waltham, MA: Academic Press, 2014. S. 134-136. ISBN 978-0124077249.

⁴⁶ BLINKA, Lukáš a kol. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015. s. 181. Psyché. ISBN 978-80-210-7975-5.

Na škálu je možné odpovídat: velmi zřídka – zřídka – někdy – často – velmi často. Během posledního roku, se vám jak často stalo, že.....⁴⁷

- 1) Strávil/a či plánoval/a jste strávit hodně času na Facebooku?
- 2) Cítil/a jste nutkání být na Facebooku víc a víc?
- 3) Byl/a jste na Facebooku, abyste zapomněl/a na starosti?
- 4) Pokusil/a jste se omezit čas trávený na Facebooku, ale neúspěšně?
- 5) Cítila/a jste se nesvůj/nesvá a nepříjemně, když jste nemohla na Facebooku být?
- 6) Používal/a jste Facebook tak moc, že se to negativně promítlo do vašich školních (pracovních) povinností?

Jak si lze všimnout, BFAS se svými formulacemi moc neodlišuje od dalších škál pro zjišťování závislostí, jejím plusem jsou však dobré psychometrické vlastnosti. Patrné je, že online závislosti (závislostní chování na online hrách nebo všeobecná závislost na internetu) mají mnoho společného. Z výzkumů je též prokázáno, že jedinci náchylnější k závislostnímu chování na sociálních sítích mají jiné (odlišné) znaky než lidé inklinující k jiným online závislostem. Výzkumy se prokázalo, že čím více „závislí na sociálních sítích“ budeme, tím nižší bude naše svědomitost a zvýšené neurotické chování.⁴⁸

Rozdílem mezi jinými online závislostmi a závislostním chováním k sociálním sítím je i struktura osobnosti. Blinka a Mikuška (2014) popisují hráče online her jako osoby inklinující k introverzi, sociálním úzkostem, vyhybavosti, nedůvěřují svým sociálním schopnostem, a především vykazují znaky závislostního chování.⁴⁹ A Wilson (2010) uvádí, že závislost na sociálních sítích se týká spíše extrovertních lidí. Vysvětlením je i fakt, že díky sociálním sítím jsou lidé neustále v kontaktu s druhými a pro extroverty je toto velmi atraktivní. Pokud jedinci nejsou online, mají pocit, že jim něco uniká.⁵⁰

⁴⁷ ANDREASSEN, CECILIE SCHOU, TORBJØRN TORSHEIM, GEIR SCOTT BRUNBORG a STÅLE PALLESEN. DEVELOPMENT OF A FACEBOOK ADDICTION SCALE 1 , 2. *Psychological Reports* [online]. 2012, 110(2), 501-517 [cit. 2017-04-06]. DOI: 10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517. ISSN 0033-2941. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/225185226_Development_of_a_Facebook_Addiction_Scale

⁴⁸ BLINKA, Lukáš a kol. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015. s. 182-183. Psyché. ISBN 978-80-210-7975-5

⁴⁹ BLINKA, Lukas a Jakub MIKUŠKA. The role of social motivation and sociability of gamers in online game addiction. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace* [online]. 2014, 8(2), - [cit. 2017-04-06]. DOI: 10.5817/CP2014-2-6. ISSN 18027962. Dostupné z: <http://cyberpsychology.eu/view.php?cisloclanku=2014070101&article=6>

⁵⁰ WILSON, Kathryn, Stephanie FORNASIER a Katherine M. WHITE. Psychological Predictors of Young Adults' Use of Social Networking Sites. *CyberPsychology & Behavior* [online]. 2009, , 091103134424096- [cit. 2017-04-06]. DOI: 10.1089/cpb.2009.0094. ISSN 1094-9313. Dostupné z: <http://www.liebertonline.com/doi/abs/10.1089/cpb.2009.0094>

Andreassen a kolektiv zjistili, že na rozdíl od jiných aplikací, mají ženy větší sklon z vytvoření závislostního chování na sociálních sítích než muži. Ženy inklinují k nadměrnému používání sociálních sítích a komunikačních aplikací, i přes fakt, že muži mají vyšší míru patologického chování.⁵¹

V literatuře se rozlišují **tři možné modely**, jež se věnují především psychosociálním souvislostem, které jsou spojeny se závislostním chováním na sociálních sítích.⁵²

1) **Sociálně kompenzační hypotéza**

Dle Caplana (2005) je internet oblíbeným místem pro emočně a sociálně úzkostné lidi a pro lidi, kteří se cítí osamoceně. I proto je možné pochopit závislostní chování na sociálních sítích jako způsob strnit se skutečným vztahům (skutečným kamarádům).⁵³ Suler (2004) dále uvádí, že mnoha jedincům se přes internet lépe komunikuje, snadněji se vyjadřuje a především komunikaci přes internet lze snadněji začít i ukončit, což v běžném životě nefunguje. Mnoho lidí sociálně hendikepovaných v internetu vidí možnost, jak tento hendikep překonat, což vede k dedukci, že sociálně zdatní jedinci komunikaci přes internet často nevyužívají. Výhodou online prostředí je navázání vtaů, které se však nepovažují za plnohodnotné a mohou se vyskytnout určitá rizika – viz níže. Subrahmanyam a kolektiv (2008) rozlišují primární a sekundární účely. Jako primární se označuje komunikace pro potřeby udržování kontaktů s kamarády, rodinou, spolužáky, aj. Seznamování s druhými lidmi je až sekundární účel.⁵⁴

2) **Zvýšená míra narcismu**

Online prostředí požaduje po uživatelích být nějak definován, což vede k častým experimentům s identitou (někdy výhodné jindy ne). Sebe prezentace se tak stává prostředkem vedoucím k usnadnění komunikace. Cílem mnoha sociálních sítí je

⁵¹ ANDREASSEN, CECILIE SCHOU, TORBJØRN TORSHEIM, GEIR SCOTT BRUNBORG a STÅLE PALLESEN. DEVELOPMENT OF A FACEBOOK ADDICTION SCALE 1 , 2. *Psychological Reports* [online]. 2012, 110(2), 501-517 [cit. 2017-04-06]. DOI: 10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517. ISSN 0033-2941. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/225185226_Development_of_a_Facebook_Addiction_Scale

⁵² BLINKA, Lukáš a kol. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální síť: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015. s. 184. Psyché. ISBN 978-80-210-7975-5

⁵³ CAPLAN, Scott E. A Social Skill Account of Problematic Internet Use. *Journal of Communication* [online]. 2005, 55(4), 721-736 [cit. 2017-04-07]. DOI: 10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x. ISSN 0021-9916. Dostupné z: http://www.uam.es/personal_pdi/psicologia/pei/download/%5B4%5DCaplan2005ProblematicInternetUse.pdf

⁵⁴ SUBRAHMANYAM, K., S. M. REICH, N. WAECHTER a G. ESPINOZA. Online and offline social networks: Use of social networking sites by emerging adults. *Journal of Applied Developmental Psychology* [online]. 2008, , 420-433 [cit. 2017-04-05]. Dostupné z: http://www.cdmc.ucla.edu/KS_Media_biblio_files/kaveri_reich_waechter_espinoza_2008_2.pdf

právě ona sebe prezentace, proto mnoho uživatelů sociálních sítí se snaží ukázat. Sebe prezentujeme se profilovou fotografií a osobními informacemi, fotografiemi ze svého reálného života, ale též různými komentáři o sobě a svém životu.⁵⁵ Herring a Kapidzic (2015) poukazují na fakt, že *lidé se snaží vytvořit něco, co se blíží ideálnímu já*.⁵⁶ Tvoření ideálního já může souviset též s **narcismem** (nadměrné zaujetí sebou samým), sociální sítě jsou proto ideálním místem, kde se může narcismus rozvinout, tito uživatelé spadají k neaktivnějším uživatelům sociálních sítí.⁵⁷

3) Nízká míra svědomitosti a tendence k prokrastinaci.

Nižší svědomitost a závislostní chování k sociálním sítím spolu neodkladně souvisí. Lidé trpící závislostním chováním k sociálním sítím mají sklony k zanedbávání povinností a špatnými výkony ve škole (v zaměstnání).⁵⁸ Se zanedbáváním povinností úzce souvisí **prokrastinace**, což je tendence odkládat povinnosti (důležité věci), řešit méně důležité věci, nebo řešit věci více zábavné. Prokrastinace se vyznačuje vyšší impulzivitou, nižší schopností se soustředit, vědomím vlastní účinnosti a svědomitosti.⁵⁹

Jak bylo již řečeno, se **sociálními sítěmi je taktéž spojeno mnoho rizik:**

- 1) Sociální sítě slouží jako úložiště osobních údajů – při sdílení fotografií je možné její následovné zneužití. Osobní údaje lze zneužít i pro metody sociálního inženýrství (manipulace lidí za účelem provedení určité akce či za ziskem určitých informací).

⁵⁵ BLINKA, Lukáš a kol. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015. s. 185-186. Psyché. ISBN 978-80-210-7975-5

⁵⁶ KAPIDZIC, Sanja a Susan C. HERRING. Gender, Communication, and Self-Presentation in Teen Chatrooms Revisited: Have Patterns Changed? *Journal of Computer-Mediated Communication* [online]. 2011, 17(1), 39-59 [cit. 2017-04-07]. DOI: 10.1111/j.1083-6101.2011.01561.x. ISSN 10836101. Dostupné z: <http://info.ils.indiana.edu/~herring/teens.gender.pdf>

⁵⁷ BLINKA, Lukáš a kol. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015. s. 186. Psyché. ISBN 978-80-210-7975-5

⁵⁸ BLINKA, Lukáš a kol. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015. s. 187. Psyché. ISBN 978-80-210-7975-5

⁵⁹ STEEL, Piers. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin* [online]. 2007, 133(1), 65-94 [cit. 2017-04-07]. DOI: 10.1037/0033-2909.133.1.65. ISSN 1939-1455. Dostupné z: <https://www.scribd.com/doc/63679278/STEEL-P-The-Nature-of-Procrastination-A-Meta-Analytic-and-Theoretical-Review-of-Quintessential-Self-Regulatory-Failure>

- 2) Chování uživatelů sociálních sítí v online světě jinak než v reálném – přátelství založená na anonymitě dodávají uživatelům větší otevřenost, vytrácí se společenské role, dochází k překonání bariér, mění se sociální status jedince. Řešení problémů je jednodušší, uživatelé nemusí hledat kompromis, jako je tomu v běžném životě, při konfliktu se jde „jednoduše odpojit.“
- 3) Sociální sítě jako místo pro sociálně-patologické jevy, kdy se objevují především tyto jevy: *kyberšikana, kybergrooming, kyberstalking, aj.* Protože si na sociální síti nelze na 100 % ověřit pravdivost osobních údajů našich „přátel“, dochází často k situacím, kdy uživatel může předstírat jiný věk, jiné pohlaví, aby působil důvěrněji a my se s ním následně setkali, což obzvláště pro děti může působit tragicky.⁶⁰

K nejznámějším sociálním sítím ve světě patří:

- Facebook,
- Google+,
- MySpace,
- Twitter,
- Ask.fm,
- LinkedIn,
- ВКонтакте – česky: VKontakte, sociální síť používaná především v zemích bývalého Sovětského svazu,
- Qzone – sociální síť v Číně,
- Orkut – sociální síť v Brazílii,
- Mixi – sociální síť v Japonsku.

V České republice existují tyto sociální sítě:

- Lide.cz,
- Spoluzaci.cz,
- Libimseti.cz.

⁶⁰ KOPECKÝ, Kamil. *Sociální sítě jako prostředí pro nebezpečnou virtuální komunikaci* [online]. 2009 [cit. 2017-04-07]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/socialni-sit/147-222>

2.3.1 ZÁVISLOSTNÍ CHOVÁNÍ VE VZTAHU K FACEBOOKU

Sociální síť Facebook je nejvíce rozšířenou sítí v posledních letech, byla založena roku 2004 Markem Zuckerbergem na Harvardově univerzitě jako doména *thefacebook.com*. Původní TheFacebook byl zřízen pro studenty Harvardovy univerzity, ale velmi vrzy po spuštění se rozšířil i mezi jiné univerzity.

Pro ostatní uživatele se Facebook rozšířil až v září 2006, stal se dostupným pro všechny občany od věku 13 let.

Profil na Facebooku si může zřídit tedy každý ve věku od 13 do X let. Jako vše, se i tento věk dá ovlivnit a mnoho dětí si zřídí Facebook před 13. rokem. Zadají pouze dřívější datum narození, neboť identita se na Facebooku nekontroluje. O Facebooku jednoduše:

- Na Facebooku se můžeme propojit s lidmi z celého světa, proto je Facebook označován jako *sociální síť*.
- Při registraci na Facebook můžeme posílat a přijímat žádosti o přátelství. Zakládáme si tím „sítě“ na přátele, známé ale také neznámé, se kterými chceme komunikovat.
- Na Facebooku se můžeme podělit s přáteli o momentální status, místo pobytu či pocity a zájmy. Tato funkce je možná pomocí textu, obrázků nebo za pomoci videí.
- Po přečtení (obdržení) našeho statusu mají přátelé možnost „Like“, když se jim náš status (naše video, náš obrázek, naše fotka) líbí. Mohou též dopsat pod příspěvek komentář.
- Na interaktivní platformě Facebooku je možné hrát hry proti svým facebookovým přátelům.⁶¹

Facebook je sociální sítí, která je nejrozšířenější na celém světě (konkuruje jí čínská sociální síť QZONE, neboť v Číně je Facebook zakázaný, tak má QZONE velké pole působnosti). Firma Facebook tvrdí, že každodenní návštěvnost Facebooku je 700 milionů uživatelů. Nejvíce uživatelů vlastní profil na Facebooku Američané (170 milionů), Brazilci (75 milionů), Indové (65 milionů), Indonésané (49 milionů) a Mexičané (44 milionů). Koncem roku 2013 měl Facebook okolo 1,2 miliardy uživatelů, což bylo dáno jistě tím, že byl přeložen

⁶¹ Facebook - was ist das? Einfach erklärt. *CHIP.de* [online]. 2015 [cit. 2017-03-29]. Dostupné z: http://praxistipps.chip.de/facebook-was-ist-das-einfach-erklart_41486

do více jak 70 světových jazyků.⁶² V prvním čtvrtletí roku 2016 se počet uživatelů Facebooku zvýšil na 1,65 miliardy lidí, přičemž přibilo 16 % uživatelů, jež se připojují každý den.⁶³

Pro mnoho lidí je Facebook nejjednodušší cestou, jak si najít přátele, jak komunikovat se svými přáteli, rodinou nebo známými. Facebook nám nabízí sdílení fotek, videí, písni či krátkých zpráv, které vidí naši přátelé z našeho seznamu přátel. S těmito přáteli si můžeme psát soukromé zprávy, psát jim komentáře k příspěvkům (fotkám, videím).

Facebook je v dnešní době dostupný většině z nás, protože jeho dostupnost není pouze díky internetovému prohlížeči na počítači, ale existuje aplikace *Facebook* pro smart zařízení, existuje pro nejpoužívanější systémy těchto zařízení – pro iOS i pro Android.

Komunikace (chatování, audio a video hovory) jsou možné prostřednictvím *Messengeru* – 2.4 Závislostní chování na online komunikaci.

FACEBOOK ADDICTION DISEASE

Stejně jako IAD (výše zmíněná) existuje i FAD neboli **Facebook Addiction Disease** – závislostní chování na sociální síti Facebooku, toto závislostní chování lze vnímat jako podskupinu IAD.⁶⁴ Jedná se o závislostní chování na konkrétní službě.

Jako první zmínil FAD Michael Fenichel šest průvodních jevů závislostního chování na Facebooku:

- 1) Noční užívání Facebooku, které vede k únavě během dne.
- 2) Uživatel je každý den více než 1 hodinu na Facebooku,
- 3) Obsese se starými expartnery, které našel jedinec na Facebooku.
- 4) Užívání Facebooku na úkor práce (pracovních povinností).
- 5) Pocit úzkosti a stresu v době, když není jedinec připojen k sociální síti.
- 6) Představa delší doby bez Facebooku přivozuje nepříjemné a nezvladatelné pocity.⁶⁵

⁶² Sociální síť Facebook dnes slaví 10. narozeniny. *Reflex.cz* [online]. 2014 [cit. 2017-03-29]. Dostupné z: <http://www.reflex.cz/clanek/zajimavosti/54357/socialni-sit-facebook-dnes-slavi-10-narozeny.html>

⁶³ V 1. čtvrtletí 2016 stoupl počet uživatelů Facebooku na 1,65 miliard. *Newsfeed.cz* [online]. 2016 [cit. 2017-03-29]. Dostupné z: <http://newsfeed.cz/v-1-ctvrtleti-2016-stoupl-pocet-uzivatelu-facebooku-na-165-miliard/>

⁶⁴ *NETOLISMUS PRŮVODCE ONLINE ZÁVISLOSTMI* [online]. [cit. 2017-03-29]. Dostupné z: <http://netolismus.cz>

⁶⁵ FENICHEL, Michael. *Facebook Addiction Disorder (FAD)* [online]. 2009 [cit. 2017-03-29]. Dostupné z: <http://fenichel.com/facebook/>

V roce 2011 popsala psycholožka Amy Summersová 6 základních symptomů spojených s FAD. Lidé trpící FAD by měli pociťovat alespoň 2 až 3 z těchto symptomů během 6-8 měsíců. Základní symptomy jsou definovány takto:

- 1) *Růst tolerance* – k dosažení stejné míry uspokojení trávíme na Facebooku více času než dřív. Pociťujeme nespokojenost a frustrace, pokud netrávíme dostatek času na Facebooku.
- 2) *Objevují se abstinenční příznaky* – především stres, podrážděnost a úzkost, nutkání mluvit o Facebooku. Abstinenční příznaky mohou být i formou myšlenek na to, co je teď přidáno na „zed“.
- 3) *Dochází k redukci běžných sociálních/rekreačních aktivit* – dochází k omezení aktivit, které se nachází mimo Facebook, jako čas trávený s přáteli, sportování, romantická večeře. V extrémních případech jedinec nepřijímá hovory (od rodičů, přátel) a nutí je, aby se připojili na Facebook a komunikovali spolu tam.
- 4) *Preferujeme virtuální facebookové schůzky místo schůzek v reálu* – místo schůzky s přítelem či kamarádem se domluvíme na tom, že spolu budeme komunikovat přes Facebook (přes chat = Messenge).
- 5) *Navazujeme na Facebooku velké množství virtuálních vztahů s neznámými* – tento fakt se projevuje tím, že máme ve svém seznamu přátel na Facebooku více než 80 % neznámých lidí (uživatelů).
- 6) *Projevy závislosti se objevují v běžném nevirtuálním světě* – Kompletní závislost, kterou můžeme srovnávat již s gambliagem, se projevuje:
 - Při setkání s novými lidmi, kdy si řekneme nejprve svá jména a poté následují většinou věty typu: „Promluvíme si na Facebooku,“ „Uvidíme se na Facebooku.“
 - Mnoho lidí trpící FAD tvoří pro své mazlíčky profily na Facebooku.
 - Příspěvky přátel, oznámení na zdi nebo žádosti o přátelství nás dostávají na vrchol blaha – do tzv. „rauchu“.⁶⁶

Jako u závislostního chování na internetu se i u FAD objevují rizika, která při tomto závislostním chování vznikají. K *tělesným* rizikům, která se projevují sedavým způsobem života, patří: cukrovka, obezita, bolesti šíje, ramen, stres a s ním související problémy. FAD se pojí taktéž s *psychosociálními* riziky, kam se řadí: nedostatek spánku, nepravidelnost spánku,

⁶⁶ SUMMERS, Amy. *Facebook Addiction Disorder — The 6 Symptoms of F.A.D.* [online]. 2011 [cit. 2017-03-30]. Dostupné z: <http://www.adweek.com/digital/facebook-addiction-disorder-the-6-symptoms-of-f-a-d/>

neschopnost komunikovat, u dětí dochází ke zhoršení školních výsledků nebo k poruše soustředění a paměti.

Jako FAD může vzniknout i závislostní chování na dalších oblíbených sociálních sítích, které jsou popsány níže.

2.3.2 Google+

Sociální síť Google + vznikla v červnu roku 2011, jako reakce na jiné sociální sítě, neboť společnost Google chtěla taktéž proniknout i do sektoru sociálních sítí. Google+ se nachází na pomezí Twitteru a Facebooku. V prvních měsících se šlo zaregistrovat pouze na pozvání přátel, nyní si svůj profil může vytvořit kdokoliv starší 13 let. Rozdíl mezi Google + a Facebookem je v tom, že přátele si nepřidáváme do seznamu přátel, ale do tzv. kruhů, které lze dělit na rodinu, školu, práci, aj. Komunikace je zprostředkována pomocí *GoogleTalk*, kde je možná online komunikace s lidmi, které máme i na *Gmailu*, jak je možné vypořizovat, Google+ je spojením všech služeb od firmy Google: Gmail, YouTube, Mapy, Blogger, aj.⁶⁷

2.3.3 Twitter

Twitter slouží jako „tok rychlých zpráv“, které jsou ještě kratší než SMS (jsou zde omezeny znaky, musí mít méně než 140 znaků). Tyto zprávy píší média, instituce, celebrity, ale i obyčejní lidé. Uživatel Twitteru si vybere, které z další uživatelů si dá do soukromého proudu. Díky malému množství znaků je možné sledovat stovky příspěvků a informací. Rozdíl od Facebooku spočívá v tom, že uživatel nežádá o povolení sledování. Nemáme zde přátele, ale toho, kdo nás sleduje, označujeme jako *follower*, čím více followerů, tím roste náš význam na Twitteru. Snaha uživatelů o posílení sociálního statusu se odráží často v extremistických a populistických komentářích.⁶⁸

2.3.4 Lide.cz

Česká obdoba sociální sítě, slouží především k seznamování a pro chatování. Lide.cz provozuje Seznam.cz. Na Lide.cz se sdílí fotografie (videa), ke kterým má volně přístup kdokoliv. Komunikace probíhá za pomoci vzkazů (ve formě písemné i hlasové).

⁶⁷ *Nápověda Google+* [online]. [cit. 2017-03-30]. Dostupné z: <https://support.google.com/plus/?hl=cs#topic=6320382>

⁶⁸ Twitter od nuly: proč jej vlastně používat a jak začít. *Živě.cz* [online]. 2011 [cit. 2017-03-30]. Dostupné z: <http://www.zive.cz/clanky/twitter-od-nuly-proc-jej-vlastne-pouzivat-a-jak-zacit/sc-3-a-156710/default.aspx>

Stejně jako na Facebooku si zde lze přidávat přátele, ale k velkým negativům této sítě se řadí nemožnost korekce sdílení svých příspěvků.⁶⁹

2.3.5 MySpace (Myspace)

MySpace neboli můj prostor. MySpace je sociální síť, která je zaměřená k sebeprezentování. Pomocí editoru si vytvoříme svoji profilovou stránku, na kterou umístíme cokoli – fotky, videa, aj. Největším tahákem lidí k MySpace je hudební přehrávač, který MySpace spustilo v roce 2011.⁷⁰

2.3.6 Ask.fm

Lotyšská sociální síť vznikla v roce 2010 v Lotyšsku. V České republice se začala rozmáhat v roce 2013. Tato síť funguje na principu pokládání otázek lidem a následných odpovědí. Otázky pokládá na profil dotazovaného přítel, neznámý či anonymní člověk, ptát se smí i samotná služba. Společnou funkci s Facebookem má Ask.fm v možnosti dát Like k příspěvkům (otázkám nebo odpovědím).⁷¹

2.4 ZÁVISLOSTNÍ CHOVÁNÍ NA ONLINE KOMUNIKACI

Trendem posledních let je komunikace (pro mnoho z nás nezbytná každodenní nutnost a potřeba) realizující se v online prostoru.

Instant messanging (IM), messenger nebo komunikátor, všechny tyto názvy označují aplikace (typy internetových portálů), které slouží ke komunikaci mezi lidmi připojených k internetu. Komunikace probíhá rychleji než e-mail, proto je tak často využívaná.

Pokud hovoříme o online komunikaci, musíme znát rozdíl mezi asynchronní a synchronní komunikací. *Asynchronní komunikace* (e-mailová komunikace) se neodehrává ve stejném časovém úseku, ale je mezi zprávami časová prodleva. *Synchronní komunikace* (messengery, chaty) probíhá ve stejném čase, na odpovědi se nečeká, ihned přichází, je ale nezbytné počítat s časovou prodlevou při psaní odpovědi.⁷²

K oblíbeným komunikátorům řadíme:

⁶⁹ Lidé. [online]. [cit. 2017-03-30]. Dostupné z: <http://www.socialnisite.123abc.cz/lide>

⁷⁰ Myspace vstává z mrtvých, na hudbu nalákalo milion lidí. *Aktuálně.cz* [online]. 2012 [cit. 2017-03-30]. Dostupné z: <https://zpravy.aktualne.cz/ekonomika/technika/myspace-vstava-z-mrtvych-na-hudbu-nalakalo-milion-lidi/r~i:article:733098/>

⁷¹ Ask.fm – otázky a odpovědi [online]. [cit. 2017-03-30]. Dostupné z: <http://www.ask-fm.wz.cz/?pg=o-ask-fm>

⁷² DIVÍNOVÁ, R. *Cybersex-forma internetové komunikace*. 1 vyd. Praha: Nakladatelství TRITON, s. r. o., 2005. s. 28. ISBN 80-7254-636-8.

- **Messenger** – komunikátor, který má v operačních systémech svoji aplikaci, ale spadá pod Facebook. Messengerem lze kromě psaných zpráv posílat obrázky, videa, audio zprávy i video zprávy, GIFty (pohyblivé obrázky), aj. Messenger nemusíme propojovat pouze s profilem na Facebooku, ale je možné jej synchronizovat i s kontakty v mobilním telefonu.
- **Skype** – aplikace, díky které se dá při připojení k internetu telefonovat (audio i videohovory) zdarma. Skype neslouží pouze k telefonování, ale umožňuje i psanou komunikaci.
- **ICQ** – bylo historicky nejrozšířenějším komunikátorem, ale nyní je vytlačováno sociálními sítěmi a Skypem.⁷³
- **Viber** nebo **WhatsApp** pracují na podobném principu jako Skype.
- **FaceTime** – komunikátor zaměřený pouze na uživatele iOS.

John Suler uvádí 6 faktorů, které se podílí na oblíbenosti online komunikace:

- 1) **Anonymita** – *You Don't Know Me (dissociative anonymity)* – ten, se kterým komunikujeme, neví, kdo jsme, můžeme tedy skrýt svoji identitu.
- 2) **Neviditelnost** – *You Can't See Me (invisibility)* – druhý nevidí mě a já nevidím jeho.
- 3) **Nesoučasnost** (nesoudobost) – *See You Later (asynchronicity)* – reagovat nemusíme hned, odpověď si můžeme rozmyslet.
- 4) **Solipsistické introjekce** – *It's All in My Head (solipsistic introjection)* – vytváření si vlastního světa v hlavě, naše vlastní fantazie o tom, jak ten druhý může vypadat, jak mluví, jak gestikuluje, aj.
- 5) **Je to hra!** – *It's Just a Game* (dissociative imagination) – lidé se vcítí do fiktivní postavy, kterou si v kyberprostoru vytvořili. Lidé často vidí svůj online život jako druh hry s pravidly a normami, které se nevztahují na každodenní život.
- 6) **Minimalizace autorit** – *We're Equals* (minimizing authority) – v reálném světě jsou si všichni rovni, nikdo by se neměl nad nikoho povyšovat, v prostředí internetu to takto nefunguje.⁷⁴

⁷³ ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kol. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2014, s. 25. Psyché. ISBN 978-80-210-7527-6.

⁷⁴ SULER, John. The Online Disinhibition Effect. *The Psychology of Cyberspace* [online]. [cit. 2017-03-30]. Dostupné z: <http://truecenterpublishing.com/psyber/disinhibit.html>

Komunikace v online prostředích jsou velmi oblíbené a využívané dospělými i dětmi. Kvůli nemožnosti ověření anonymity nejsou tato prostředí často bezpečná, mohou se objevit některé z nebezpečných komunikačních technik, jako jsou: metody sociálního inženýrství, kybergrooming, aj.⁷⁵

Závislostní chování na komunikaci popsala již psycholožka Youngová v roce 1999 při definování závislosti na internetu.⁷⁶

České děti používají komunikátory nadprůměrně, 71 % českých dětí ve věku 9-16 let používá IM, oproti evropskému průměru, který je 65 % v této kategorii. Potřeba komunikace online roste, odpovídá to vývojovým potřebám mladých lidí. 43 % devítiletých dětí komunikuje přes IM, ve věku 10-12 je to již 57 % a ve věku 13-16 asi 88 %. Asi třetina českých dětí ve věku 9-16 let využívá chaty (chatové místnosti).⁷⁷

2.5 ZÁVISLOSTNÍ CHOVÁNÍ NA ONLINE HRÁCH

Fenoménem dnešní doby jsou hry označované MMOG, anglicky *massively multiplayer online game*, tyto hry umožňují hraní her za pomoci internetu s obrovskou škálou (až tisíce) dalších hráčů. Hráči sdílí jeden prostor, ve kterém mohou komunikovat. Dle výzkumu německo-britské studie z roku 2007 je ve Francii a v Německu 1-2 % lidí, kteří se k MMOG hrám připojují velmi často. Odborníci se domnívají, že kritérium závislostního chování na online hrách není počet hodin strávených na internetu, ale především ztráta sociálních vztahů v reálném světě.⁷⁸

Oproti offline hrám mají MMOG různá jiná specifika. Nejdůležitější je intenzita hraní, uvádí se průměrně okolo 25 hodin hraní za týden, což je oproti offline hrám mnohem více. Časté je hraní bez pauz, 50 % hráčů hrálo někdy i 10 hodin vkuse a 80 % hrálo 8 hodin vkuse.⁷⁹

Z dat EU Kids Online II vyplývá, že 60 % mladých Čechů online hry, čímž se Česká republika dostala na druhé místo v Evropě, kdy před námi jsou estonské děti. Online hry

⁷⁵ Manipulativní komunikace jako fenomén online komunikačních prostředí. *E-Bezpečí* [online]. 2009 [cit. 2017-03-30]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/sociotechnika/45-121>

⁷⁶ BLINKA, Lukáš a kol. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální síť: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015. s. 180. Psyché. ISBN 978-80-210-7975-5.

⁷⁷ ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kol. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2014. s. 25-28. Psyché. ISBN 978-80-210-7527-6.

⁷⁸ *Závislost na počítačových hromadných online hrách* [online]. [cit. 2017-04-01]. Dostupné z: <http://psychologie.doktorka.cz/zavislost-na-pocitacovych-hromadnych-online-hrach/>

⁷⁹ WILLIAMS, Dmitri, Nick YEE a Scott E. CAPLAN. Who plays, how much, and why? Debunking the stereotypical gamer profile. *Journal of Computer-Mediated Communication* [online]. 2008, 13(4), 993-1018 [cit. 2017-04-05]. DOI: 10.1111/j.1083-6101.2008.00428.x. ISSN 10836101. Dostupné z: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1083-6101.2008.00428.x/full>

s dalšími lidmi hraje 42-51 % českých dětí ve věku 9-16 let. Největší četnost hraní je u čtrnáctiletých dětí.⁸⁰

Stereotypní vyjádření, že hraní online her je výlučně mužskou zábavou, je pravdivé. V roce 2013 hrálo MMOG pouze 6 % žen (dívek), kdy měly větší podíl hry s rozvinutější možností komunikace a možností vzniku komunity – 11 % hráček bylo u WoW. Nejnižší podíl hráček byl u her typu MOBA⁸¹ (MMOBA), hry jako League of Legends nebo World of Tanks hrála pouze 3 % hráček.

Online hry se rozlišují dle toho, o jaký typ online hraní se jedná, oč ve hře jde:⁸²

- **MMOBA** – MMO Battle Arena – žánr hry, kde se potkají hráči v online aréně, většinou jsou rozdělení do dvou týmů a bojují proti sobě. Řadíme sem hry: *League of Legends* nebo *Dota 2*.
- **MMORTS** – MMO Real Time Strategy Games – hry jsou typické shromažďováním zdrojů, zakládáním staveb, tvořením jednotky, průzkumem a bojem. Typické hry: *War of Legends*, *Age of Empires* nebo *Rise of Nations*.⁸³
- **MMOFPS** – MMO First Person Shooter Games – online stříleční hry z vlastního pohledu. Hry jako: *Counter Strike*, *Unreal Tournament*, *Halo*, *Planetside*⁸⁴
- **MMOSG** (sports) – MMO Sport Games – sportovní online hry, jako *FIFA* nebo *Pro-Evolution Soccer*.
- **MMOR** – MMO Racing Games – závodní hry: *Need for Speed*, *Drift City*, *Project Torque*.
- **MMORG/MMODG** – MMO Rhythm/Music Games nebo MMO Dancing Games – taneční online hry - *Dance Dance Revolution*, *Audition Online*
- **MMOMG** – MMO Management Games – online masové manažerské hry, jedinec je manažerem staveb, domů, měst, ale i fotbalových zápasů. Řadí se sem: *Monopoly City Streets*, *Virtonomics*, aj.

⁸⁰ ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kol. Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu. Vyd. 1. Praha: Grada, 2014. s. 26-27. Psyché. ISBN 978-80-210-7527-6.

⁸¹ BLINKA, Lukáš a kol. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální síť: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015. s. 114. Psyché. ISBN 978-80-210-7975-5.

⁸² *16 Different Types of Massively Multiplayer (MMO) Online Games* [online]. 2011 [cit. 2017-04-01]. Dostupné z: <http://www.dragonblogger.com/16-types-massively-multiplayer-mmo-online-games/>

⁸³ *The 25 Best Real Time Strategy Games* [online]. 2016 [cit. 2017-04-01]. Dostupné z: <https://www.lifewire.com/top-best-real-time-strategy-games-813068>

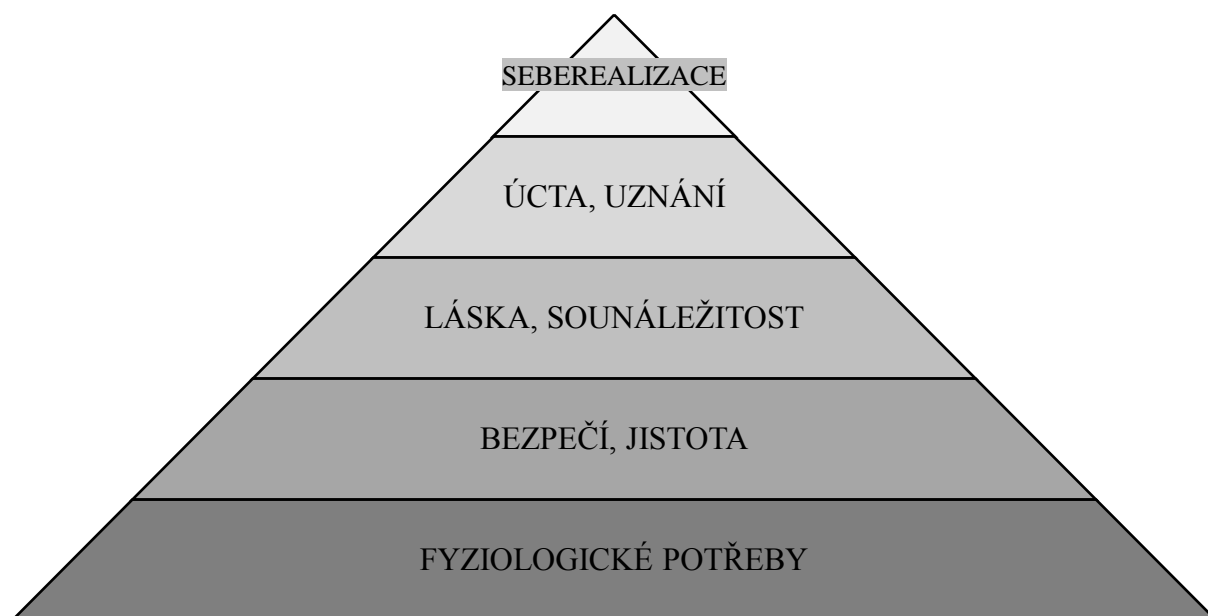
⁸⁴ *KATALOG HER - MMOFPS* [online]. [cit. 2017-04-01]. Dostupné z: <https://www.cdh.cz/katalog/MMOFPS/vse/>

- **MMO Simulation Games:** Simulační hry, kam se řadí především The Sims 4 (i The Sims 3) či Equilibrium.
- **MMORPG** – hra na hrdiny – viz níže
- aj.

Pojmem, který se pojí k závislostnímu chování na online hrách je MMORPG, anglicky *massively multiplayer online role game*, volný překlad: *hromadná online hra na hrdiny*. Stejně jako v MMOG existuje virtuální svět, kam se hráči připojují.⁸⁵

Pro pochopení podstaty závislostního chování nám slouží i Maslowova pyramida (hierarchie lidských potřeb), protože všechny tyto potřeby lze uspokojit v reálném životě, ale i v online světě.

Obrázek 2 - Maslowova pyramida potřeb



V reálném životě lze uspokojit všechny tyto potřeby, a tak běžný člověk o jejich uspokojení usiluje.

Při zamyšlení se nad oblastí MMORPG her, přijdeme k tomu, že kombinace MMORPG her a dalších možností, co nám nabízí internet, nám tyto potřeby umí taktéž uspokojit.⁸⁶ Fyziologické potřeby nelze jednoduše uspokojit za pomoci internetu, proto dochází k potlačování těchto potřeb. Uspokojování dalších potřeb je v prostředí internetu jednodušší,

⁸⁵ KOPECKÝ, Kamil a kol. *Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. s. 102. Monografie. ISBN 978-80-244-4861-9.

⁸⁶ KOPECKÝ, Kamil. *Úvod do problematiky netolismu* [online]. 2011 [cit. 2017-04-01]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/331-uvod-do-problematiky-netolismu>

neboť na rozdíl od reálného světa je v online světě snazší řešit neúspěch, ten lze v úspěch proměnit pouhým opakováním.⁸⁷

Lákadlem MMORPG pro děti (i dospělé) je týmový způsob hraní, kdy bez spolupráce s ostatními spoluhráči nelze splnit některé zadané úkoly, proto mnoho z online her povoluje vytváření tzv. *gildů* (týmů). S příslušností k týmům roste zodpovědnost ke hře a taktéž ke spoluhráčům. Připojení ke hře je tedy „nutnost“, neboť by bez nás nemohl tým dosáhnout daného cíle.

Online hry mají i kladné stránky, dítě se může naučit zodpovědnosti, ale taktéž učít se spolupracovat ve skupině, rozvíjet logické myšlení, seberealizovat se, dostávat uznání, získávat přátelství nebo pocit bezpečí. Mnoho hráčů bere online hry jako odreagování po náročném dni (ve škole, v práci) a jednoduše u hry relaxují.

Mezi záporné stránky patří především problém toho, že **většina online her nemá konec**. MMORPG nemají tedy daný konec hry, a dokonce s rostoucím množstvím hráčů roste i počet úkolů, který musí splnit. Tvořitelé her dodávají nové datadisky, nové úkoly, rozšiřují herní pole, prostě dávají hráčům pocit, že hra nikdy neskončí. To, co si hráči neuvědomují, je, že **MMORPG nelze nikdy vyhrát**.

Hraní online her nemusí být nebezpečné (vedoucí k závislostnímu chování), pokud jedinec (dítě i dospělí) hru vnímá pouze jako hru, kdy máme jasně stanovená pravidla a dané meze. Především **stanovení začátku a konce hry**, abychom nedošli do stavu, kdy bude mít online hra vliv na reálný život, především na ztrátu sociálních vztahů s vrstevníky, spolupracovníky, na ztrátu zaměstnání, aj.

King, Delfabro a Griffiths rozdělili charakteristiky MMOG do těchto kategorií:

- 1) **sociální prostředí** – komunikace s jinými hráči a jejich přítomnost ve hře,
- 2) **ovládání** – příjemná hratelnost, optimální náročnost,
- 3) **aspekt identity a příběhu** – tvorba herní postavy a následná identifikace s ní,
- 4) **pozitivní a negativní odměna** – odměna ve formě bodů za plnění úkolů, postup do dalších levelů (úrovní) a postupné odemykání dalších částí hry (například mapy),

⁸⁷ KOPECKÝ, Kamil a kol. *Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. s. 103. Monografie. ISBN 978-80-244-4861-9.

5) **vzhled** – grafická podoba, hudba, zvuky. ⁸⁸

Chou a Ting uvádí, že s kategorií *ovládání* se pojí tzv. **flow** (plynutí), což způsobuje tendenci hráčů zůstat u hry co nejdéle, neboť je *hra optimální* (ani lehká, ani těžká), důsledkem toho nevnímá hráč plynutí času.⁸⁹

Riziko vzniku závislostního chování roste především u těch, kteří si ve virtuálním světě kompenzují nedostatky ze života reálného. V online světě hledají útočiště. Online hry mohou působit i opačně, kdy se online hra může stát podmětem k neúspěchu v reálném životě.⁹⁰

Psychosociální faktory do určité míry vysvětlují, proč někteří lidé závislostním chováním trpí a jiní ne, nemohou ale vysvětlit, proč jsou některé objekty závislostního chování častější než jiné. MMOG vyčnívají nad ostatními aplikacemi i přes možný vznik závislostního chování, a i přes čas strávený u nich. Můžeme předpokládat, že existují různé online typy her, které rizikovou skupinu hráčů přitahují a tím podporují vznik patologického chování.⁹¹

Dle americké vědkyně Nicky Yee je hraní MMOG jako *Skinnerova skříňka*, což je nástroj k podmiňování. Do skříňky je umístěné zvíře, které získává odměnu či trest podle provedeného úkonu. Opakováním se docílí upevnění, tedy naučeného chování.⁹²

Michal Miovský uvádí, že je na online hrách závislých 1–5 % českých dětí. Jako na závislé se přihlíží na lidi, kteří tráví hraním online her týdně okolo 40 hodin. Příznaky jsou podobné jako u lidí závislých na drogách – zrušení sociálních vazeb, problémy ve vztazích a nedostatek pohybu.⁹³

Aby se jednalo o závislostní chování na online hrách, musí být splněny všechny z těchto faktorů (shrnutí dle Blinka, Šmahel, 2011; Király a kol., 2014):

⁸⁸ KING, Daniel, Paul DELFABBRO a Mark GRIFFITHS. Video Game Structural Characteristics: A New Psychological Taxonomy. *International Journal of Mental Health and Addiction* [online]. 2010, 8(1), 90-106 [cit. 2017-04-05]. DOI: 10.1007/s11469-009-9206-4. ISSN 1557-1874. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/225755858_Video_Game_Structural_Characteristics_A_New_Psychological_Taxonomy

⁸⁹ CHOU, Ting-Jui a Chih-Chen TING. The Role of Flow Experience in Cyber-Game Addiction. *CyberPsychology & Behavior* [online]. 2003, 6(6), 663-675 [cit. 2017-04-05]. DOI: 10.1089/109493103322725469. ISSN 1094-9313. Dostupné z: <http://www.cyberpsychology.eu/view.php?cisloclanku=2009061602>

⁹⁰ KOPECKÝ, Kamil a kol. *Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. s. 103-104. Monografie. ISBN 978-80-244-4861-9.

⁹¹ BLINKA, Lukáš a kol. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015. s. 122. Psyché. ISBN 978-80-210-7975-5.

⁹² YEE, Nicky. *Ariadne. Understanding MMORPG Addiction* [online]. [cit. 2017-03-30]. Dostupné z: <http://www.nickyee.com/hub/addiction/addiction.pdf>

⁹³ *40 hodin týdně online. Přibývá dětí závislých na tabletech, sociálních sítích i počítačových hrách* [online]. 2015 [cit. 2017-04-01]. Dostupné z: <https://zpravy.aktualne.cz/domaci/ceske-deti-jsou-cim-dal-zavislejsi-na-pocitacovych-hrach/r~15e51b0c6c2611e5b605002590604f2e/>

- 1) **Význačnost** – hraní se dostává na první úroveň kolem nějž se točí většina myšlenek (plánování hraní, plánování strategií), taktéž kvůli hraní dochází k odkládání dalších činností, dokonce i k odkládání základní hygieny a stravování.
- 2) **Změny nálady** – pozitivní změny nálady vyvolané při hraní. Schopnost snižovat stres (mood management) je hlavním motivačním faktorem, je tedy možné, že ve stresovém období dochází k větší tužbě hrát online hry.
- 3) **Tolerance** – hraní zabývá stále více času, protože dosažení původních pocitů trvá stále více času.
- 4) **Syndrom odnětí (abstinenční příznaky)** – při nemožnosti hraní se objevují negativní pocity: nervozita, výbuchy vzteku, úzkost nebo depresivita.
- 5) **Konflikt** – nadměrný čas u online her způsobuje interpersonální konflikty (s rodinou, ve škole, v práci, v kolektivu přátel).
- 6) **Relaps** – i přes vědomí, že hraní způsobuje velké problémy v životě jedince, i v období své kontroly nad hraním, se vrací jedinec následně opět k hraní. Není schopný situaci sám řešit.⁹⁴

Lze říci, že vyšší prevalence se vyskytuje u závislostního chování na online hrách než u závislostního chování na internetu či ostatních online závislostí. Bylo zjištěno, že symptomy závislostního chování si udržují stabilitu v čase. Za pomoci longitudinální studie (těchto studií dosud mnoho neproběhlo, proto nemohla být *Internet gaming disorder* zapsána do DSM-V jako porucha) bylo prokázáno, že 84 % hráčů, jež prokazovali symptomy závislostního chování, je měli i po dvou letech. Dalším zjištěním bylo, že pouze 1,4 % nepatologických hráčů se stalo patologickými, což nám dokazuje, že závislostní chování se opravdu udržuje v čase.⁹⁵

V České republice se používá škála vyvinutá Blinkou a Šmahelem, která vychází z Griffithsových kritérií závislostí. Oproti Griffithsovým kritériím je zde přidáno: *ztráta kontroly*. Dotazovaní mají na otázky nabídnuty odpovědi: *nikdy – zřídka – často – velmi často*. Jedinec by měl na většinu položek odpovídat *často – velmi často*. Otázky znějí:

- 1) Behaviorální salience – *Zanedbáváte kvůli hraní své potřeby jako jídlo či spánek?*
- 2) Kognitivní salience – *Přemýšlíte a představujete si hru, i když právě nehrajete?*

⁹⁴ BLINKA, Lukáš a kol. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015. s. 115. Psyché. ISBN 978-80-210-7975-5.

⁹⁵ BLINKA, Lukáš a kol. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015. s. 119. Psyché. ISBN 978-80-210-7975-5.

- 3) Syndrom odnětí – *Cítíte se nesví či podráždění, když zrovna nehrajete?*
- 4) Změny nálad – *Cítíte se radostněji, když se ke hraní dostanete?*
- 5) Tolerance – *Připadá vám, že hrou trávíte více a více času?*
- 6) Tolerance – *Přistihli jste se, že hrajete, i když vás to nebaví?*
- 7) Konflikt – *Hádáte se s blízkými (rodina, přátelé, partner/partnerka) kvůli vašemu hraní?*
- 8) Konflikt – *Myslíte si, že vaši blízcí, vaše práce, škola, koníčky strádají kvůli času, který trávíte hraním?*
- 9) Ztráta kontroly – *Stává se vám, že jste hráli déle, než jste sami původně chtěli?*
- 10) Relaps – *Pokoušeli jste se už s hraním přestat – však neúspěšně?*⁹⁶

Blinka (2015) tvrdí, že výskyt pojmu „závislost“ je v dnešní době kvůli médiím poměrně nadsazené a nadužívané. I přes fakt, že dle výzkumů existuje vysoké procento výskytu závislosti na online hrách, nejsou ordinace odborníků vyhledávané. Ne všichni hráči jsou závislí, proto je důležité si tyto hráče nedávat do jedné kolonky *závislí na online hrách*. Přesto je jasné, že pro některé hráče se hraní online her stává v jejich životě dominantním.

2.6 ZÁVISLOSTNÍ CHOVÁNÍ VE VZTAHU K MOBILNÍMU TELEFONU

V dnešní době se staly mobilní telefony každodenní součástí našeho života. Jsou cenově dostupné a výkonné. Mohli bychom říci, že jsou přínosem pro náš život, opak je však pravdou. Nadměrné používání může mít obrovský dopad na náš běžný život.

Nadměrné používání mobilního telefonu je označováno jako jedna z behaviorálních závislostí. Studie v Asii a Austrálii našly symptomy závislosti na mobilních telefonech u pubescentů a adolescentů.⁹⁷

K syndromům závislostního chování ve vztahu k mobilním telefonům patří:

- touha neustálého používání mobilního telefonu,

⁹⁶ BLINKA, Lukáš a kol. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015. s. 120. Psyché. ISBN 978-80-210-7975-5.

⁹⁷ BIANCHI, A. a J. G. PHILLIPS. Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychology & Behavior : The Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society* [online]. 2005 [cit. 2017-04-07]. Dostupné z: <http://www.amta.org.au/amta/site/amta/downloads/pdfs.2005.web/dr.phillips.monash.cyber.psychology.mar.05.pdf>

- změny nálad,
- neschopnost regulace používání mobilního telefonu,
- ztráta kontroly nad časem,
- negativní reakce, pokud telefon nefunguje,
- neustálá touha kontrolovat mobilní telefon,
- situace, kdy je telefon vypnutý, neexistují,
- pocit nervozity, pokud dochází baterie (je mobilní telefon vybitý) nebo je mimo signál
- aj.⁹⁸

2.6.1 NOMOFOBIE

Nomofobie neboli *No mobile phone phobia*, taktéž označováno jako *nomophobia*. Jako jeden ze základních znaků závislostního chování ve vztahu k mobilnímu telefonu se označuje **strach z toho, že mobilní telefon z nějakého důvodu nemůžeme používat**. K označení lidí pociťujících některé ze syndromů nomofobie, slouží dva anglické pojmy: *nomophob* (česky nomofob) a *nomophobic* (česky nomofobní). *Nomophob* je člověk trpící nomofobií, druhé slovo je přídavným jménem označující skutečnosti sloužící k popisu věcí, týkající se nomofobie.⁹⁹ King a kolektiv (2010) označuje nomofobii jako produkt interakce mezi lidmi, informacemi a novými (komunikačními) technologiemi, jež postihuje především velkou část populace mladých lidí.¹⁰⁰

V deníku *Dayly Mail Online* (2008) se můžeme dočíst, že jedna z prvních studií zaměřených na nomofobii vznikla ve Velké Británii. Podle této studie trpí nomofobií 53 % obyvatel Velké Británie. Obavy, jež byly vyzorovány, jsou: *obava, že nemáme kredit, že máme vybitou baterii, že jsme mimo signál, aj.*¹⁰¹

⁹⁸ KOPECKÝ, Kamil a kol. *Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. s. 105. Monografie. ISBN 978-80-244-4861-9.

⁹⁹ YILDIRIM, Caglar a Ana-Paula CORREIA. Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior* [online]. 2015, 49, 130-137 [cit. 2017-04-07]. DOI: 10.1016/j.chb.2015.02.059. ISSN 07475632. Dostupné z: <http://lib.dr.iastate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=5012&context=etd>

¹⁰⁰ King, A. L. S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: the mobile phone in panic disorder with agoraphobia: reducing phobias or worsening of dependence?. *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52-54. Dostupné z: <http://images.biomedsearch.com/24669231/CPEMH-10-28.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIBOKHYOLP4MBMRGQ&Expires=1491696000&Signature=j%2F0QxUfNKB3Wcjuehh%2BtUGdR8iw%3D>

¹⁰¹ Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact - and it's the plague of our 24/7 age. *Daily Mail Online* [online]. 2008 [cit. 2017-04-07]. Dostupné z: <http://www.dailymail.co.uk/news/article-550610/Nomophobia-fear-mobile-phone-contact--plague-24-7-age.html>

Zda trpíte nomofobií, si můžete vyzkoušet na tzv. NMP-Q dotazníku, který vytvořili výzkumní pracovníci z Iowa State Univerzity. Otázek je 20, ke každé otázce se přiřazují hodnoty od 1 do 7, kdy 1 (naprosto souhlasím) a 7 (naprosto nesouhlasím). Tento dotazník zároveň popisuje i hlavní projevy nomofobie:¹⁰²

- 1) Cítil bych se nepříjemně bez neustálého přístupu k informacím prostřednictvím svého mobilního telefonu.
- 2) Naštval bych se, kdyby se nemohl podívat na informace na mém mobilním telefonu, kdybych to chtěl udělat.
- 3) Znervózňovalo by mě, kdybych nemohl na svůj mobilní telefon přijímat zprávy (události, počasí atd.).
- 4) Rozčílil bych se, kdybych nemohl používat mobilní telefon a jeho možnosti, kdybych chtěl.
- 5) Vyděsilo by mě, kdyby mi v telefonu došla baterie.
- 6) Zpanikařil bych, kdybych vyčerpal svůj měsíční datový limit nebo by mi došel kredit.
- 7) Kdybych neměl dostupný signál operátora nebo se nemohl připojit k Wi-Fi, pak bych neustále kontroloval, jestli už signál mám nebo jestli už je Wi-Fi dostupná.
- 8) Kdybych nemohl používat svůj mobilní telefon, bál bych se, že něco spletu.
- 9) Kdybych nemohl chvíli svůj mobilní telefon používat, cítil bych nutkání ho zkontrolovat.

Když s sebou nemám svůj mobilní telefon...

- 10) Cítil bych se nervózní, protože nemohu okamžitě komunikovat se svou rodinou nebo přáteli.
- 11) Bál bych se, protože by mě nemohla moje rodina nebo přátele kontaktovat.
- 12) Cítil bych se nervózní, protože bych nemohl přijímat SMS zprávy a hovory.
- 13) Byl bych nervózní, protože bych nebyl v kontaktu se svou rodinou a přáteli.
- 14) Byl bych nervózní, protože bych nevěděl, jestli mě někdo nechtěl zastihnout.
- 15) Byl bych nervózní, protože by byl přerušen můj trvalý kontakt s rodinou a přáteli.

¹⁰² YILDIRIM, Caglar a Ana-Paula CORREIA. Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior* [online]. 2015, 49, 130-137 [cit. 2017-04-07]. DOI: 10.1016/j.chb.2015.02.059. ISSN 07475632. Dostupné z: <http://lib.dr.iastate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=5012&context=etd>

- 16) Byl bych nervózní, protože bych byl odpojen od mé online identity.
- 17) Cítil bych se nepříjemně, protože bych nemohl aktualizovat informace ze svých sociálních sítí a online médií.
- 18) Cítil bych se nepříjemně, protože bych nemohl přijímat upozornění na aktualizace od mých kontaktů v rámci sociálních sítí a online médií.
- 19) Byl bych nervózní, protože bych nemohl kontrolovat emaily.
- 20) Měl bych divný pocit, protože bych nevěděl, co dělat.¹⁰³

Na konci dotazníku se sečtou body a vyjde nám výsledek dle Carolyn Gregoire:

- 20 bodů = *Nejsi nomofob*. Nemáš problém ocitnout se bez svého mobilního telefonu, ke kterému máš zdravý vztah.
- 21-60 bodů = *Mírná nomofobie*. Pokud zapomeneš mobilní telefon nebo jsi někde bez Wi-Fi připojení cítíš mírnou nervozitu, ne úzkost.
- 61-100 = *Střední nomofobie*. Jsi se svým mobilním telefonem spojen, často (i když jdeš po ulici, hovoříš s přáteli) kontroluješ aktualizace. Dostavuje se ti pocit úzkosti, když jsi odpojen. Vyzkoušej detox – viz níže.
- 101-120 = *Těžká nomofobie*. Bez mobilu nedovedeš fungovat, proto jej i neustále kontroluješ. Ráno začínáš s mobilním telefonem v ruce, usínáš s ním, v průběhu noci jej kontroluješ. Mobil je dominantou většiny denních aktivit. Je třeba začít tvoji situaci řešit a zahájit detox.¹⁰⁴

¹⁰³ KOPECKÝ, Kamil. Trpíte nomofobií? Otestujte se!. *E-Bezpečí* [online]. 2015 [cit. 2017-04-07]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/1059-nomofobie>

¹⁰⁴ GREGOIRE, Carolyn. This Scientific Test Will Tell You How Addicted You Are To Your Smartphone. *The Huffington Post* [online]. 2015 [cit. 2017-04-07]. Dostupné z: http://www.huffingtonpost.com/2015/05/18/nomophobia-smartphone-sep_n_7266468.html

3. DĚTI NA INTERNETU

Děti či žáci vyrůstají ve světě, kde jsou obklopeny notebooky, mobilními telefony, herními konzolami, tablety a dalšími těmito zařízeními, a proto si život bez těchto zařízení nedokáží představit. Využívají tato zařízení nejen pro přístup k internetu, ale i pro zábavu, a především k interakci mezi sebou.¹⁰⁵

3.1 STÁLE ONLINE

Zařízení, díky nimž se děti připojují k internetu, se neustále zlepšují. Před deseti lety se většina lidí připojovala k internetu za pomoci stolního počítače, které byly pomocí kabelu připojeny k síti. Nyní se připojuje většina z nás prostřednictvím Wi-Fi, což je důsledkem toho, že máme stále blíže k různým informacím, které si nosíme prostřednictvím mobilního telefonu neustále u sebe.

Díky internetu je nám umožněno propojit spolu zařízení, která kdysi bývala oddělená, v dnešní době je naprosto normální a běžné propojit stolní počítač, notebook, mobilní telefon, tablet i herní konzole. Činnosti, které bývaly výhradně přístupné díky stolnímu počítači, jsou nyní dostupné z každého smart (chytrého) přístroje. Právě tyto přístroje nám slouží k tomu, abychom byli „neustále online“ a „vždy připojeni“, abychom byli blíže sociálním sítím, svému e-mailu, především abychom byli v kontaktu s okolím, i když nejsme doma.¹⁰⁶

3.2 ČAS STRÁVENÝ NA INTERNETU

Jak bylo již uvedeno, dle Českého statistického úřadu vlastní připojení k internetu 73 % domácností. Pokud se v domácnosti vyskytuje počítač, vlastní zároveň internet 96 % domácností.

Podle výsledků EU Kids Online II tráví 80 % českých dětí ve věku od 9 do 16 let u počítače denně ve všední den i o víkendu minimálně hodinu. Analýza používání internetu také poukazuje na to, že používání internetu vzrůstá s každým rokem dítěte a stává se stabilní kolem 10. až 11. roka života. Nerovnosti mezi pohlavími se stírají.¹⁰⁷

¹⁰⁵ ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kol. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2014. s. 19. Psyché. ISBN 978-80-210-7527-6.

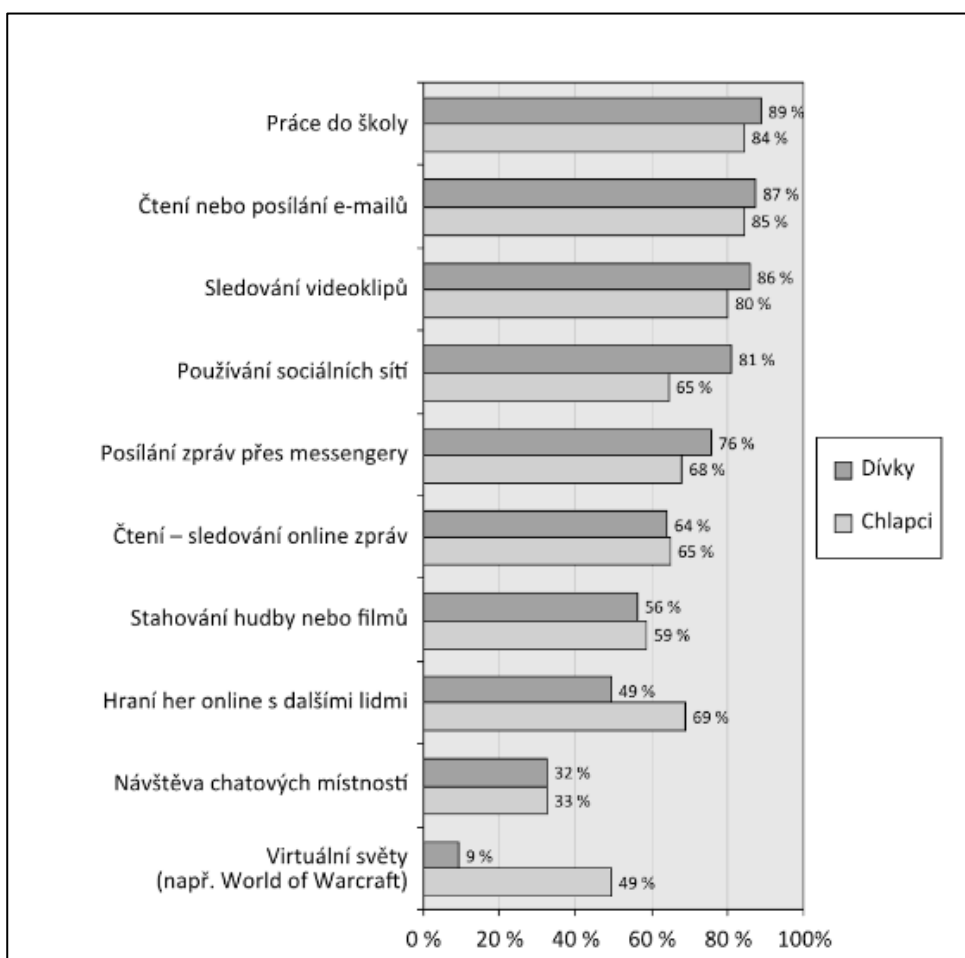
¹⁰⁶ ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kol. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2014. s. 19-20. Psyché. ISBN 978-80-210-7527-6.

¹⁰⁷ *Shrnutí projektu EU Kids Online: Závěrečná zpráva* [online]. 2009 [cit. 2017-03-27]. Dostupné z: [http://www.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20I%20\(2006-9\)/EU%20Kids%20Online%20I%20Reports/cz_summary.pdf](http://www.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20I%20(2006-9)/EU%20Kids%20Online%20I%20Reports/cz_summary.pdf)

Livingstone a kolektiv (2011) uvádí, že asi pětina dětí tráví ve všední dny u internetu tři a více hodin, o víkendu počet dětí roste, neboť tři a více hodin tráví o víkendu u internetu téměř třetina dětí. Počet hodin strávený u internetu je rozdílný s věkem, zatímco 27 % dětí ve věku 10-11 let jsou u internetu přes 2 hodiny denně, u věku 14-15 je to už asi 41 %. Přes 4 hodiny denně tráví u internetu ve všední dny asi 5 % dětí, o víkendu je to 17 % dětí.¹⁰⁸

V Obrázku 2 je vidět, co české děti (věk 9-16 let) dle EU Kids Online II na internetu dělají. Aktivity jsou seřazeny podle nejčastějších aktivit. Jak je vidět, nejčastěji děti mají práci do školy, následuje čtení a posílání e-mailů, sledování videoklipů a používání sociálních sítí. Jak můžeme vidět, mezi chlapci a dívkami jsou tu různé odchylky, kdy dívky častěji používají sociální sítě a posílají zprávy přes messengery a chlapci hrají raději online hry nebo jsou ve virtuálních světech typu World of Warcraft.

Obrázek 3 - Aktivity na internetu u českých dětí ve věku 9-16 dle EU Kids Online II



¹⁰⁸ LIVINGSTONE, Sonia, Leslie HADDON, Anke GÖRZIG a Kjartan ÓLAFSSON. *Risks and safety on the internet: The perspective of European children* [online]. 2011. [cit. 2017-03-27]. Dostupné z: [http://www.lse.ac.uk/media%40lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20II%20\(2009-11\)/EUKidsOnlineIIReports/D4FullFindings.pdf](http://www.lse.ac.uk/media%40lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20II%20(2009-11)/EUKidsOnlineIIReports/D4FullFindings.pdf)

3.3 NADMĚRNÉ UŽÍVÁNÍ INTERNETU U DĚTÍ VE ŠKOLNÍM VĚKU

Blinka a kolektiv (2015) označují jako děti jedince ve věku od 6 do 12 let a jako dospívající berou jedince od 12 do 20 let.¹⁰⁹ Jelikož se tato diplomová práce má zabývat žáky druhého stupně, musíme sem zahrnout obě Blinkovy kategorie.

V rámci prvního období, tedy **mladší a starší školní věk**, je dle Bowena (2005) důležité splnění svou základních úkolů:

- 1) **Získání uspokojivých výsledků ve škole** – kam se zařazuje hlavně:
 - a. Získání základních fyzických dovedností.
 - b. Získání kognitivních dovedností – jako jsou: čtení, psaní a počítání.
- 2) **Navázání uspokojivých sociálních vztahů**. Primární je neustále pro děti rodina, ale měly by v tomto věku již umět navázat vztahy s vrstevníky.¹¹⁰

Školní věk je obdobím, kdy začínají s používáním internetu. V tomto věku se jen zřídka dá setkat s dětmi, které využívají nadměrně internet, natož se sklony k závislostnímu chování. Jako tři základní důvody, proč se u těchto dětí nevyskytuje závislostní chování, řadí Blinka a kolektiv (2015)¹¹¹:

- a) **Nezkušenost dětských uživatelů internetu** – v praxi to znamená, že děti se s internetem teprve ve většině případů začínají teprve seznamovat. Tyto děti využívají na rozdíl od starších dětí méně aplikací a nemají zatím ani získány takové dovednosti. Livingstone a kolektiv (2011) uvedli, že děti ve věku 9-12 využívají internet primárně pro školní účely, online hry hrají proti počítači (proti botům).¹¹²
- b) **Omezený zájem o sociální vztahy s vrstevníky** – na prvním místě je u dětí v tomto věku neustále rodina a její příslušníci. Děti nemají zájem využívat internet k seznamování se svými vrstevníky.

¹⁰⁹ BLINKA, Lukáš a kol. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015. s. 90-95. Psyché. ISBN 978-80-210-7975-5.

¹¹⁰ OWEN, N. K. Histories of Developmental Task Attainment in Aggressive Children and Their Relationship to Behavior in Middle Childhood. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders* [online]. 2005, 13(2), 113-124 [cit. 2017-04-08]. DOI: 10.1177/10634266050130020401. ISSN 1063-4266. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/247785532_Histories_of_Developmental_Task_Attainment_in_Aggressive_Children_and_Their_Relationship_to_Behavior_in_Middle_Childhood

¹¹¹ BLINKA, Lukáš a kol. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015. s. 90. Psyché. ISBN 978-80-210-7975-5.

¹¹² LIVINGSTONE, Sonia, Leslie HADDON, Anke GÖRZIG a Kjartan ÓLAFSSON. *Risks and safety on the internet: The perspective of European children* [online]. 2011. [cit. 2017-03-27]. Dostupné z: [http://www.lse.ac.uk/media%40lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20II%20\(2009-11\)/EUKidsOnlineIIReports/D4FullFindings.pdf](http://www.lse.ac.uk/media%40lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20II%20(2009-11)/EUKidsOnlineIIReports/D4FullFindings.pdf)

- c) **Úzký kontakt s primární rodinou** – většinu základních potřeb uspokojuje rodina, proto děti nemají potřebu vyhledávat uspokojování svých potřeb prostřednictvím internetu. V tomto věku rodiče mají kontrolu nad volným časem svých potomků, a ve velké míře do tohoto času zasahují, čímž nedají ve většině případů možnosti k tomu, aby dali za vznik jakémukoliv závislostnímu chování k internetu a jiným aplikacím.

Druhým obdobím je období dospívání – věk mezi 13 a 20 lety. První část tohoto období je označována jako pubescence (12-15 let), druhé období je označováno jako adolescence (15–20 let). V tomto období dochází k největším změnám v životě každého člověka. V tomto období se očekává:

- 1) **Vytvoření pevné vazby a stabilní identity** – Erikson (2002) uvádí, že právě toto období je základem pro vytvoření si pevné a stabilní identity a nalezení své pozice ve společnosti. Neúspěch se může projevit v mnoha dalších životních situacích.
- 2) **Navázání blízkých vztahů s vrstevníky a romantickými partnery** – partneři jsou v tomto období oporou a pomáhají jedincům k uspokojování potřeb. Rodiče jsou stále útočištěm, které zprostředkovává bezpečí i přesto, že se chtějí dospívající od nich osamostatnit.
- 3) **Přizpůsobení se vyvíjející se sexualitě** – důsledkem hormonálního působení dochází k pocitům sexuální tužby a sexuálních vzrušeních, což vede k vytvoření si sexuální identity.¹¹³

David Šmahel a kolektiv v rámci svého výzkumu přišli na to, že v tomto období se vytváří nejvyšší prevalence závislosti (nadměrného užívání internetu).¹¹⁴ Jak je výše napsáno, mělo by dojít k uspokojení vývojových „úkolů“. Lze předpokládat, že závislostní chování k internetu může mít spojitost s neúspěšným plněním jednoho nebo více těchto „úkolů“.

- a) **Identita** – neexistuje mnoho aplikací (sociálních sítích, komunikátorů, aj.), které si kontrolují identitu jedince, proto mnoho mladých lidí využívá internetu

¹¹³ BLINKA, Lukáš a kol. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální síť: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015. s. 93. Psyché. ISBN 978-80-210-7975-5

¹¹⁴ ŠMAHEL, D., P. VONDRÁČKOVÁ, L. BLINKA a S. GODOY-ETCHEVERRY. Comparing Addictive Behavior on the Internet in the Czech Republic, Chile and Sweden. *World Wide Internet: Changing Societies, Economies and Cultures* [online]. Macao: University of Macau, 2009, , 544-582 [cit. 2017-04-08]. Dostupné z: http://www.academia.edu/17173532/Comparing_Addictive_Behavior_on_the_Internet_in_the_Czech_Republic_Chile_and_Sweden

jako pomocníka a prostředníka, kteří nabízejí možnost změny identity. Výzkumy Shek & Yu (2012) poukazují na negativní působení závislostního chování na internetu na pozitivní a jasnou identitu jedince.¹¹⁵ Blinka (2008) pomocí studie zkoumal vztah hráče online hry MMORPG a jeho avatarem, ukázalo se, že hráči nepřipisují úspěch svému avatarovi, ale sobě, i když je avatar nějak naprogramovaný a nemá vlastnosti hráče. Autor toto vysvětluje tak, že hráči (adolescenti) díky své imaginární postavě posilují své sebehodnocení, které má v době adolescence nízkou hodnotu.¹¹⁶

- b) **Socializace** – neboli vytvoření dovedností, které stojí u navazování přátelství a kamarádství. Dospívající lidé se sklony k závislostnímu chování na internetu se dle výzkumů Ang a kolektiv (2012) cítí častěji sami, neumí navázat kontakt s lidmi a hůře se jim vytváří jakékoliv mezilidské vztahy, tato negativa jim mohou v budoucnu znepříjemnit hledání a nacházení partnerských vztahů.¹¹⁷
- c) **Sexualita** – online prostředí dokáže, aby dospívající se svojí sexualitou experimentovali (prostřednictvím online komunikací, videohovorů, sledováním www stránek s pornografickou tematikou, aj.), ale v tomto období slouží spíše jako zprostředkovatel informací.¹¹⁸

3.4 PREVENCE ZÁVISLOSTI

Dle Karla Nešpora jsou především rodiči těmi, co mají dětem ukázat, co by se mělo i nemělo. Karel Nešpor myslí závislosti drogové i nedrogové. Rodiče by měli být laskaví a milující a měli by mít především o dítě zájem, ale zároveň by měli stanovovat jasná pravidla a mít dohled nad tím, co dítě dělá.

¹¹⁵ SHEK, Daniel T.L. a Lu YU. Internet addiction in Hong Kong adolescents: profiles and psychosocial correlates. *International Journal on Disability and Human Development* [online]. 2012, **11**(2), - [cit. 2017-04-08]. DOI: 10.1515/ijdh-2012-0023. ISSN 2191-0367. Dostupné z: <https://pdfs.semanticscholar.org/df14/2fdec05027da588f5dccc62c2c4ba6dd316.pdf>

¹¹⁶ Blinka, L. (2008). The Relationship of Players to Their Avatars in MMORPGs: Differences between Adolescents, Emerging Adults and Adults. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 2(1), article 1. [online] [cit. 2017-04-08] Dostupné z: <http://www.cyberpsychology.eu/view.php?cisloclanku=2008060901>

¹¹⁷ BLINKA, Lukáš a kol. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální síť: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015. s. 94-95. Psyché. ISBN 978-80-210-7975-5

¹¹⁸ BLINKA, Lukáš a kol. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální síť: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015. s. 95. Psyché. ISBN 978-80-210-7975-5

Příklady toho, co by dle Karla Nešpora měli rodiče udělat:

- Stanovení přiměřených pravidel týkajících se práce s počítačem (nejen doba strávená u počítače, ale i co tam dítě dělá.
- Dětem lze vytvořit v počítači prostředí s omezeným přístupem – u mladších dětí například omezit přístup na stránky s pornografickým materiálem.
- Pravidla by měla zahrnovat posílání fotografií a materiálů o rodině.
- Pozor by si měli dát rodiče na počítače, které mají webovou kameru – tu lze zaheslovat.
- Pokud rodič dítěti i přesto nevěří, měl by si nastavit zákaz mazání historie z prohlížečů, aby měli rodiče přehled o tom, co dítě na internetu dělá.
- Rodič by měl dbát na to, aby dítě u počítače nesedělo celý den, měl by mu vymyslet aktivitu, měl by dbát i na to, aby dítě mělo dostatek spánku.
- Pokud si rodiče neví rady a přijde jim, že dítě je na počítači (internetu) příliš mnoho času, je důležité vyhledat včas psychologickou nebo další nabízenou odbornou pomoc.¹¹⁹

Pokud dítě hraje často online hry, doporučuje Poradenské centrum Brno opatření pro rodiče:

- Mít přehled o tom, jaké hry dítě hraje.
- Uvědomění si, zda tyto hry rozvíjí například logiku nebo jsou poučné.
- Zahrát si alespoň jednou hru s dítětem a bavit se ní, poučit, aby rozlišovalo fikci od reality.
- Stanovení limitů, jak dlouho a s jakou frekvencí může dítě hru hrát.
- Dát pozor na to, aby dítě nehrálo hru u kamarádů.
- Přihlížet na to, jestli dítě nehraje hry, aby uteklo od nějakých jeho problémů.
- Dohlížení na dítě při hře, aby mělo přestávky a vykonalo fyziologické potřeby.
- Podporovat dítě v jeho zájmech a koníčcích, které má (chce mít) mimo online svět.
- Vymýšlení jiných aktivit, které by dítěti nedaly čas k nudě.
- Posilování zdravého sebevědomí dítěte.¹²⁰

¹¹⁹ NEŠPOR, Karel. *Co mohou udělat rodiče v prevenci u dětí* [online]. 2011 [cit. 2017-04-08]. Dostupné z: <http://www.drnespor.eu/CoDeti.doc>

¹²⁰ *Závislost na počítačích a počítačových hrách* [online]. 2011 [cit. 2017-04-08]. Dostupné z: <http://poradenskecentrum.cz/pocitacova-zavislost.html>

Daniel Siberg popsal *Deset pravidel digitální diety* pro život:

- 1) *Nebuďte techničtí neotesanci.* Neodkládejte mobilní telefon na stůl (ani doma, ani v restauraci, ve škole,...), dokud jej nepotřebujete, nechte jej v batohu, tašce, v kapse. Jestliže jej chcete vyndat, popřemýšlejte, zda jej opravdu potřebujete. Ve společnosti upozorněte spolence, že jej použijete, uveďte důvod používání.
- 2) *Žijte ve skutečném světě.* Při přidávání příspěvků, aktualizací stavů, napsání tweetů nebo při psaní na blog dobře popřemýšlejte, jestli byste tyto problémy vyprávěli i člověku s nímž hovoříte v reálném světě.
- 3) *Ptejte se sami sebe, zda ten přístroj opravdu potřebujete.* Ve světě digitální elektroniky existuje mnoho přístrojů, které mohou zkvalitnit váš život (život celé rodiny). Potřebujete všechny novinky? Než si opatříte nový digitální doplněk, zvažte pro a proti.
- 4) *Vyhledejte technickou podporu.* Vyznat se se světě internetu je pro člověka někdy obtížné. Není k posměchu zeptat se odborníků. Dobré je vyzkoušet programy, které pomohou při plánování života na síti.
- 5) *Pravidelně detoxikujte.* Pravidelně jednou za měsíc zkuste den detoxu – zapojit se může celá rodina, buďte den bez techniky.
- 6) *Spěte bez přístrojů.* Nabíjejte mimo ložnici a přístroj do nabíječek zapojte přes noc v jiné místnosti.
- 7) *Člověk nebo přístroj.* Dávejte přednost lidem před přístroji, zkuste používat mobilní telefon ve svém volném čase, ne v době, kdy jste ve společnosti někoho jiného.
- 8) *Pamatujte na zásadu „jestliže...tak“.* Chování v online světě může mít dopad na reálný svět. Pokud se neodpojíte od sítě, nepochopíte krásu života.
- 9) *Strukturovaný e-den.* Připojujte se ráno až ve chvíli, kdy jste bdělí. Připojení by mělo mít daný začátek a konec. Večer se v daný čas odpojte.
- 10) *Důvěřujte intuici.* Pokud si sami uvědomujete, že trávíte příliš mnoho času hraním online her, psaním SMS, připojením se k sociálním sítím, máte nejspíš pravdu. Vnitřní hlas ví, že je toho již dost. Usilujte o rovnováhu a uvědomění si.¹²¹

¹²¹ SIEBERG, Daniel. *Digitální dieta: čtyři kroky k překonání závislosti na moderních technologiích a znovunalezení rovnováhy v životě*. Vyd. 1. [Praha]: Synergie, ©2014. s. 205-207. Profesionál. ISBN 978-80-7370-315-8.

Školy mohou využít nabídky národního edukačního, výzkumného a intervenčního projektu E-Bezpečí, který je zaměřený na oblasti rizikového chování ve virtuálních prostředích (zejména na internetu). E-Bezpečí nabízí širokou škálu vzdělávacích akcí pro děti, ale i pro učitele a rodiče.¹²²

Při nahlédnutí do průřezových témat RVP pro základní vzdělávání zjistíme, že existují průřezová témata, která zahrnují problematiku médií. Jedním z průřezových témat je přímo *Mediální výchova*, kam spadá i problematika závislostního chování, protože „*dnešní svět si bez masových médií lze představit jen velmi obtížně. S jistotou – ale jen velmi mírnou – nadsázkou je možné říci, že to, co o světě víme, zprostředkovala nám právě média.*“¹²³ Problematikou závislostního chování se zabývá i *Osobnostní a sociální výchova*, která se zabývá osobností žáka a napomáhá mu, aby našel onu cestu ke spokojenému životu.¹²⁴ Taktéž k průřezovým tématům *Člověk a jeho svět* a *Člověk a společnost* bychom mohli zařadit téma závislostního chování. Záleží pouze na pedagozích, jak s tímto tématem budou zacházet a využívat průřezových témat.

¹²² Informace o projektu *E-Bezpečí* [online]. [cit. 2017-04-08]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/o-projektu/oprojektu>

¹²³ JIRÁK, Jan. *Proč potřebujeme mediální výchovu* [online]. 2006 [cit. 2017-04-17]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/s/Z/540/PROC-POTREBUJEME-MEDIALNI-VYCHOVU.html/>

¹²⁴ *Osobnostní a sociální výchova* [online]. [cit. 2017-04-17]. Dostupné z: <http://www.prurezovatemata.cz/Metodikav%C3%BDukypr%C5%AF%C5%99ezov%C3%BDcht%C3%A9mat/Osobnostn%C3%ADasoci%C3%A1ln%C3%ADv%C3%BDchova.aspx>

PRAKTICKÁ ČÁST

4. STANOVENÍ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

4.1 STANOVENÍ VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU

Tímto výzkumem navazuji na svoji bakalářskou práci *Projevy netolismu u žáků 2. stupně základních škol*.

V rámci výzkumu si klademe hlavní otázku a několik základních otázek. Jako hlavní otázku, kterou se budeme zabývat, je otázka: *Objevuje se mezi žáky základních školy závislostní chování na internetu?* Dalšími otázkami, kterými se budeme zabývat jsou: *Jak často se k internetu připojují? Jak často jsou pasivně a aktivně připojeni k internetu? Hrají online hry? Jak moc online hry a sociální sítě zasahují do života dětí? Jaký vliv na jejich volný čas má připojení k internetu? Využívají k připojení k internetu mobilní telefony? Jsou závislí na svých mobilních telefonech? Jaký vliv má závislost na internetu na zdraví dětí?*

Ve výzkumu byl řešen jeden hlavní a více vedlejších problémů. Základní postup pro náš výzkum byl následující:

- stanovení problému,
- formulace hypotézy,
- testování hypotézy,
- vyvození závěrů a jejich prezentace.

4.2 FORMULACE HYPOTÉZ

4.1.1 HLAVNÍ TEORETICKÁ HYPOTÉZA

U žáků druhého stupně základních škol se projevuje závislostní chování, které souvisí s časem, jenž tráví žáci na internetu.

4.1.2 VEDLEJŠÍ VÝZKUMNÉ OTÁZKY A FORMULACE PRACOVNÍCH HYPOTÉZ

Vedlejší výzkumná otázka č.1: *Jak se projevuje závislostní chování na internetu?*

Hypotéza č.2: *Domníváme se, že se závislostní chování projevuje tím, že jedinec (žák) omezuje ostatní činnosti z reálného světa a nad ně staví ono „bytí online“.*

Vedlejší výzkumná otázka č.2: Uvědomují si žáci, že mohou být závislí na internetu?

Hypotéza č. 2: Předpokládáme, že žáci si neuvědomují svoji závislost na internetu.

Vedlejší výzkumná otázka č.3: Tráví žáci na internetu více času než před rokem?

Hypotéza č.3: Očekáváme, že žáci tráví na internetu více času než před rokem.

Vedlejší výzkumná otázka č.4: Uvědomují si žáci svoji závislost na mobilním telefonu?

Hypotéza č. 4: Domníváme se, že si žáci neuvědomují svoji závislost na mobilním telefonu.

4.3 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO VZORKU

Při mé praxi v březnu 2016 jsem se domluvila s učiteli na Základní škole v Troubelicích, že zde v dalším školním roce provedu výzkum k diplomové práci. Výzkumné šetření probíhalo v prosinci 2017, v týdnu od 12. do 16. prosince. Na druhém stupni se učí 93 žáků, tři byli nemocní. Počet respondentů byl tedy 90 – návratnost dotazníku byla 100%. Dotazník odevzdalo 44 chlapců a 46 dívek ve věku od 11 do 15 let. Žáci tento dotazník doplňovali ± 20 minut.

4.4 POSUZOVÁNÍ VLASTNOSTI MĚŘENÍ

Při realizaci výzkumu, nemůžeme dopředu vědět, jak kvalitní bude. Abychom dosáhli skutečně kvalitního výsledku, zajímá nás nejvíce validita (platnost), reliabilita (spolehlivost, stabilita) a praktičnost (jednoduchost, časová nenáročnost). Dobrou validitu zajistíme tím, že nám měření ukáže to, co skutečně změřit má. Reliabilita poukazuje na to, je-li měření spolehlivé a zároveň i přesné. Jako praktičnost měření rozumíme vlastnosti, které mají velký význam při měření, řadí se sem: jednoduchost, hospodárnost, snadná proveditelnost, malá časová náročnost, tyto vlastnosti se označují jako praktičnost měření.¹²⁵

V dotazníku k šetření Závislostního chování u žáků ZŠ jsme se snažili dodržet všechny tyto vlastnosti měření.

¹²⁵ CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. 254 stran. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5326-3.

4.5 METODY

Jako metodu výzkumného šetření jsem si vybrala dotazník. Dotazníkové šetření je jednou z mnoha metod kvantitativního šetření, jeho výhodou je, že je časově i finančně nenáročný a z hlediska zisku dat je velmi efektivní a objektivní. Výhodou dotazníkového šetření je nesporně i to, že na rozdíl od kvalitativního výzkumu zahrnuje dotazník (tedy kvantitativní šetření) více respondentů, zajišťuje nám tedy větší množství dat. Dotazník také respondentovi (v našem případě žákovi 2. stupně základní školy) dodává onen pocit jakési svobody, svobody projevu.

Náš dotazník byl polostrukturovaný. V našem dotazníku odpovídali žáci jak na uzavřené (možnost volby z daných odpovědí), tak na otevřené (žáci se mohli volně vyjádřit) otázky. U standardizovaných otázek se objevovaly různé typy položek: dichotomické (odpovědi ano-ne), výběrové (volba jedné z několika nabízených) a výčtové (možnost výběru většího počtu odpovědí z nabízených možností). U otevřených otázek mohli žáci vyjádřit svůj názor. Otevřené otázky jsou náročnější na zpracování a kategorizaci odpovědí.¹²⁶

Výsledky výsledku jsou zpracovány do tabulek a grafů. V tabulkách i grafech jsou vedeny aritmetické průměry \bar{x} , vypočítané pomocí vzorce: $\bar{x} = \frac{x_1+x_2+x_3+\dots+x_n}{n}$, kde n je celková četnost všech hodnot. Některé výsledky jsou uvedeny v procentech, jejichž výsledky jsou zaokrouhleny na dvě desetinná místa. Grafy jsou vyjádřeny jako histogramy četnosti. Grafy i tabulky obsahují počet odpovědí a jsou rozděleny na chlapce a dívky, kde bylo vhodné, jsou uvedeny i třídy.

¹²⁶ CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. 254 stran. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5326-3.

Otázka 1: Pohlaví**Otázka 2: Věk**

Odpovídalo mi celkem 90 chlapců a dívek, z toho chlapců odpovídalo 44 a dívek 46. Tito žáci chodí do 6., 7., 8. a 9. třídy. Průměrný věk respondenta je 12,98 let.

Tabulka 1

	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída		Celkem
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	
11 let	3	1	0	0	0	0	0	0	4
12 let	7	9	4	12	0	0	0	0	32
13 let	0	0	9	4	6	7	0	0	26
14 let	0	0	0	0	5	2	4	7	18
15 let	0	0	0	0	0	0	6	4	10
Celkem	10	10	13	16	11	9	10	11	90

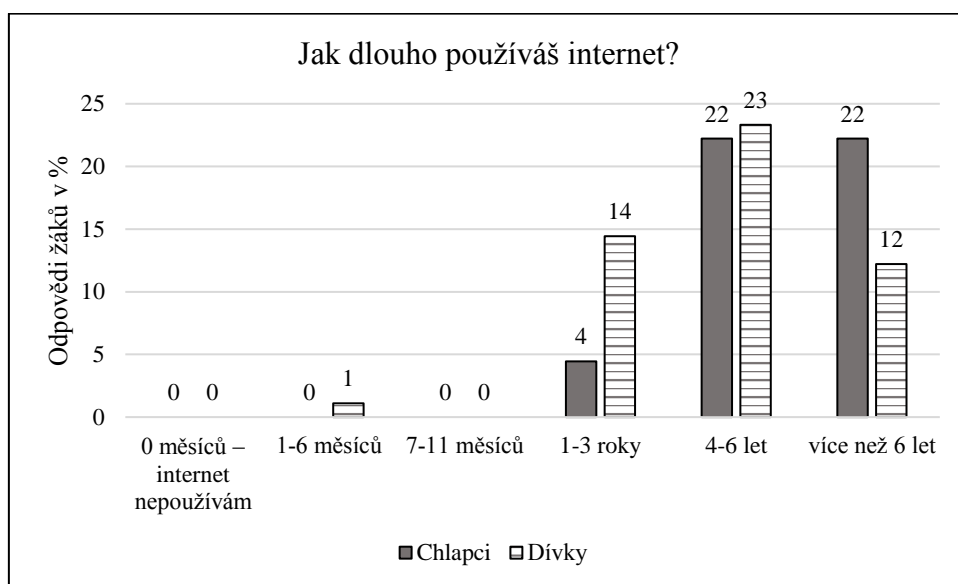
Otázka 3: Jak dlouho používáš internet?

Internet využívají všichni respondenti. Nenašel se nikdo, kdo by internet nevyužíval. Pouze jedna dívka ze 7. třídy využívá internet 1-6 měsíců. Jeden až tři roky používají internet 18,89 % – 4 chlapci a 13 dívek. Čtyři až šest let využívá internet 41 dotazovaných – 45,56 % – z toho 20 žáků a 21 žákyň. Více než 6 let používá internet 34,44 % – 20 chlapců a 11 dívek, dokonce pět žáků ze 6. třídy využívá internet více než 6 let, což značí se s internetem pracují již od svých pěti až šesti let.

Tabulka 2

Jak dlouho používáš internet?		
	Chlapci	Dívky
0 měsíců – internet nepoužívám	0	0
1-6 měsíců	0	1
7-11 měsíců	0	0
1-3 roky	4	13
4-6 let	20	21
více než 6 let	20	11

Graf 1



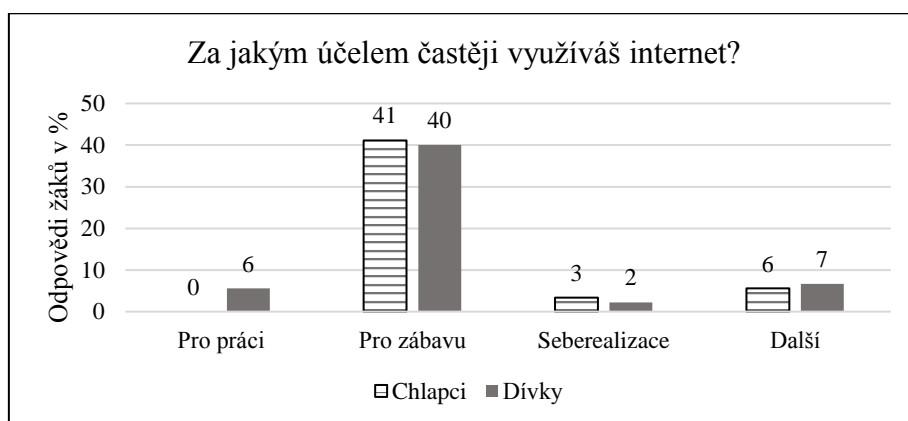
Otázka 4: Za jakým účelem častěji využíváš internet?

Internet pro zábavu využívá častěji většina dotazovaný, celkem 73. Počty mezi chlapci a dívkami jsou takřka vyrovnané – 37 chlapců a 36 žákyň, procentuálně nám počet vyjadřuje číslo 81 %, což je celkem vysoké. Pouze 5 dívek (6 %) využívá internet častěji pro práci – pro hledání referátů, pro přípravu do školy. Seberealizuje se (sebeprezentuje se) na internetu pět dotazovaných – tři chlapci a dvě dívky. Další odpovědi využili chlapci v 6. třídě, kteří odpovídali: takto: „Sociální sítě, poslouchám hudbu, youtubering.“ „Koukám na Youtube.“ „Na hry a úkoly.“ „Příprava do školy, stahování, sociální sítě.“ V 7. třídě odpovídaly pouze dívky: „Koukám se na Anime a seriály.“ „Příprava do školy a vlastní zájmy.“ V osmé třídě jedna dívka odpověděla: „Poslech hudby, příprava do školy, nakupování, sociální sítě.“ Dívky v deváté třídě uvedly tyto odpovědi: „Pro práci i pro zábavu.“ „Příprava do školy, hledání referátů, zajímavosti ze života, sociální sítě, poslouchání hudby.“ „Napůl – pro práci i pro zábavu.“ Jak je z tabulky vidět, někteří dotazovaní uvedli více odpovědí, vybrali si například odpověď A i B.

Tabulka 3

Za jakým účelem častěji využíváš internet?		
	Chlapci	Dívky
Pro práci – příprava do školy, hledání referátů, zajímavostí, učiva, aj.	0	5
Pro zábavu – sociální sítě, online hry, nakupování, poslouchání hudby, aj.	37	36
Seberealizace – youtubering, aj.	3	2
Další...	5	6

Graf 2



Otázka 5: Proč využíváš internet?

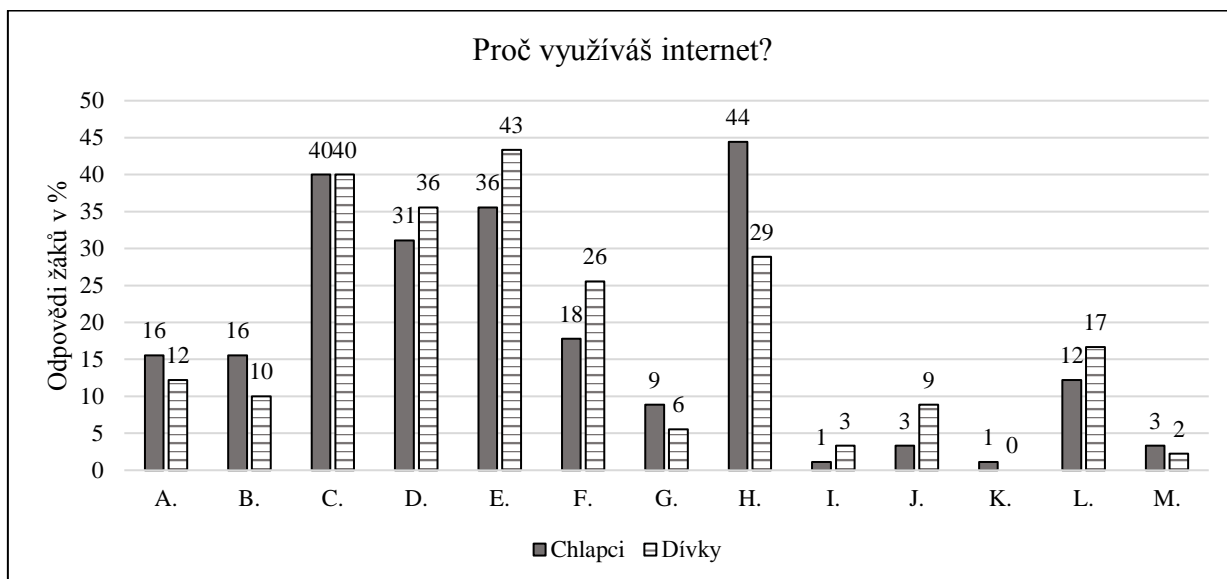
Tři nejčastější odpovědi jsou: *Mohu být v kontaktu se svými přáteli, které znám z reálného života*; *Poslouchám hudbu* a *Hraji online hry*. Nejčastější odpovědí na tuto otázku je odpověď – *Mohu být v kontaktu se svými přáteli, které znám z reálného života*. Takto odpovědělo 72 dotazovaných, což činí přesně 80 %, počet chlapců a děvčat, kteří odpovídali je stejný 36. Druhou odpovědí je poslech hudby, odpovědělo tak celkem 71 respondentů (78,89 %), kde více poslouchají hudbu děvčata (celkem 39), pouze tedy sedm děvčat nevyužívá internet k poslechu hudby. Online hry hraje celkově 66 žáků (73,33 %), 40 chlapců a 26 dívek. Z dotazovaných chlapců hraje online hry 91 %, je to dáno tím, že online hry jsou zaměřeny především na střilení a fantasy světy, které dívky nejspíš moc nezajímají. Celkově 26,7 % nehraje online hry, jedná se především o dívky z nižších ročníků a chlapce z 9. třídy, kde z celkového počtu 10 nehrají online hry čtyři žáci – 40 %.

Pouze 25 (27,78 %) dotazovaných se zajímá o dění ve světě – v 9. třídě zajímá dění ve světě pouze jednu dívku a 5 chlapců = 23 %. Online nákupů využívá 23 dotazovaných (25,56 %), především chlapců. Online filmy (a seriály) sleduje 66,67 %, stejně jako u poslechu hudby se na online filmy a seriály dívají více dívky, neboť ty nehrají tak často online hry a svůj čas tráví raději u filmů a hudby. Referáty a učivo hledá na internetu 43,3 % žáků, s narůstajícím ročníkem si můžeme všimnout toho, že počet žáků, kteří internet využívají ke studiu, roste, v 9. třídě se dostáváme na 71,4 %, kdežto ve třídě 6. pouze na 35 %. Jen 14,44 % (8 chlapců a 5 dívek) si hledá na internetu nové přátele – chlapci z 6. a 7. třídy a dívky z třídy deváté. Čtyři dotazovaní (4,44 %) se na internetu baví o svých zájmech. Blogy sleduje 12,22 % dotazovaných a pouze jeden chlapec tvoří blog. Své zážitky sdílí s kamarády 26 chlapců a dívek (28,9 %), dotazovaní sdílí své zážitky především přes sociální síť typu Facebook, Instagram nebo Snapchat. Mezi dalšími odpověďmi, které byly především u žáků v 6. třídě, se objevilo toto: *Koukám na YouTube*; *Na Facebook a Messenger*; *Natáčení videí*; *Kreslím grafické obrázky a seznamuji se s ostatními holkami, ale prověřuji si je*. Ve většině odpovědí se objevilo YouTube, můžeme se domnívat, že dotazovaní nesledují YouTube kvůli hudbě, ale protože sledují různé youtubery a jejich příspěvky.

Tabulka 4

Proč využíváš internet?			
		Chlapci	Dívky
A.	Mám přehled o dění ve světě	14	11
B.	Nakupuji online	14	9
C.	Mohu být v kontaktu se svými přáteli, které znám z reálného života	36	36
D.	Dívám se na filmy	28	32
E.	Poslouchám hudbu	32	39
F.	Rychlé a dostupné informace při studiu	16	23
G.	Hledám si nové přátele (potkávám neznámé lidi)	8	5
H.	Hraji online hry	40	26
I.	Bavím se o svých zájmech	1	3
J.	Čtu blogy	3	8
K.	Tvořím blog	1	0
L.	Sdílím své zážitky s kamarády	11	15
M.	Další...	3	2

Graf 3



Otázka 6: Co využíváš nejčastěji k připojení k internetu?

Dotazovaní používají nejčastěji k připojení se k internetu mobilní telefon, následuje počítač (notebook, netbook) a tablet.

Menší polovina 48,89 % využívá k připojení k internetu mobilní telefon. Je viditelné, že doba „chytrých telefonů“ se promítá i do našeho výzkumu. Snad každé dítě v dnešní době vlastní, nebo chce vlastnit, chytrý dotykový telefon. Tyto telefony umí vše, co děti v dnešní době potřebují: hry (včetně online her), poslech hudby, fotoaparát, nahrávání videí, ale umí se především díky těmto přístrojům kdekoliv připojit k internetu (Wi-Fi), který je spojí s online světem. Messengery a různé online aplikace a služby, bez toho se teenager neobejde.

Spojení s internetem za pomoci počítače využívá 41,11 % dotazovaných. Pouze 9 % využívá tablet, kdy odpovídali takto chlapci a dívky ze 6. a 7. třídy.

Jak si můžeme všimnout, dívky využívají častěji mobilních telefonů a chlapci počítače (notebooky). Jistě tento fakt ovlivňuje to, že zatímco dívky na internetu poslouchají hudbu, sledují filmy a komunikují s přáteli, chlapci častěji hrají online hry, které se nedají na malých displejích mobilních telefonů hrát, nebo tyto hry vyžadují pro své spuštění hardware počítače, což se týká například her CS:GO, GTA nebo Diablo.

Tabulka 5

Co využíváš nejčastěji k připojení k internetu?		
	Chlapci	Dívky
Počítač, notebook, netbook.	25	12
Tablet	4	5
Mobilní telefon	15	29

Graf 4



Otázka 7: Kolik času denně trávíš na internetu u následujících služeb?

Následující podotázky si rozepíšeme zvlášť. U otázek A-D jsme se ptali na *aktivní* či *pasivní* připojení k sociálním sítím, instant messaging, sledování seriálů (filmů) a poslech hudby. U sociálních sítí a IM popisujeme připojení *aktivní* takto: na Facebooku čtu nové příspěvky, prohlížím profily přátel, čtu příspěvky ve skupinách; *pasivní*: k Facebooku jsem připojen (mám jej otevřený v prohlížeči), ale reaguji pouze na upozornění. U sledování seriálů (filmů) a poslechu hudby se rozlišuje aktivní připojení a pasivní takto: *aktivní* = sleduji seriál, film, dívám se na hudební klipy; *pasivní* = seriál (film, hudbu) mám jako hudební kulisu, dělám u toho něco jiného.

A. Sociální sítě

U sociálních sítí máme na mysli připojení například k Facebooku, Google+, Twitteru a jiným sítím. Jak můžeme z tabulky vidět, aktivní připojení je ve všech třídách podobné, nejmenší hodnota 1 hodina 5 minut je v 7. třídě u chlapců, nejvyšší hodnota 1 hodina 53 minut se objevila u chlapců v 8. třídě. **U chlapců je průměrné aktivní připojení 1 hodina 30 minut, u dívek 1 hodina 32 minut.**

Pasivní připojení se pohybuje již ve větším počtu hodin. Nejnižší hodnota 1 hodina 27 minut byla zjištěna v 8. třídě u chlapců a nejvyšší hodnota 8 hodin 54 minut u dívek v 7. třídě. U chlapců v 8. třídě je čas na sociálních sítích snížen především proto, že mají nejvyšší čas strávený u online her – viz otázka 7 E. U dotazovaných v 7. třídě se celkem 8x (3x u chlapců a 5x u dívek) objevilo, že jsou pasivně připojeni celý den. **Průměrné pasivní připojení všech dotazovaných u chlapců činí 4 hodiny a 55 minut, u dívek 5 hodin 4 minut.**

Tabulka 6

Třída	Připojení	Chlapci	Dívky
6. třída	Aktivní	1 h 37 min	1 h 29 min
	Pasivní	7 h 21 min	6 h
7. třída	Aktivní	1 h 7 min	1 h 5 min
	Pasivní	7 h 50 min	8 h 54 min
8. třída	Aktivní	1 h 53 min	1 h 51 min
	Pasivní	1 h 27 min	1 h 37 min
9. třída	Aktivní	1 h 25 min	1 h 44 min
	Pasivní	3 h 4 min	3 h 48 min

B. Instant messaging – IM

Instant messaging neboli komunikátory, řadí se sem například Messenger, Skype, Viber, WhatsApp aj.

Aktivní i pasivní připojení jsou velmi rozdílné ve všech třídách. **Aktivně připojení jsou chlapci průměrně 1 hodinu 41 minut**, nejvyšší hodnota se objevuje v 8. třídě 2 hodiny 33 minut, nejnižší 1 hodina 2 minuty ve třídě 6. **U dívek** dosahují výsledky největších rozdílů, **průměrné aktivní připojení činí 43 minut**, kdy se vyskytuje nejnižší hodnota 26 minut v 8. třídě a nejvyšší hodnota 1 hodina 29 minut ve třídě 9.

Výsledky pasivního připojení dosahují velkých rozdílů, neboť se pohybujeme v rozsahu od 3 min do 8 hodin. **Průměrné pasivní připojení je u chlapců 4 hodiny a 25 minut**, jak si můžeme všimnout, hodnoty mají sestupný charakter. Může to být způsobeno tím, že čím vyšší ročník ve škole, tím mají žáci více povinností, což se týká především žáků v 9. třídě, neboť se připravují na přijímací zkoušky. **Dívky jsou pasivně připojeny 2 hodiny a 11 minut**, do tohoto průměru zasahuje především pasivní připojení dívek v 7. třídě, kde se pasivně připojuje pouze jedna dívka a to 1 hodinu, zbytek dívek nebývá pasivně připojených. Oproti chlapcům zde můžeme vidět, že dívky v 9. třídě jsou pasivně připojeny 5x více, tato skutečnost je zajisté způsobena větší zvědavostí dívek, neboť ty nechtějí o nic nového přijít.

Tabulka 7

Třída	Připojení	Chlapci	Dívky
6. třída	Aktivní	1 h 2 min	30 min
	Pasivní	7 h 54 min	2 h 42 min
7. třída	Aktivní	1 h 40 min	27 min
	Pasivní	5 h 56 min	3 min
8. třída	Aktivní	2 h 33 min	26 min
	Pasivní	2 h 54 min	53 min
9. třída	Aktivní	1 h 30 min	1 h 29 min
	Pasivní	57 min	5 h 7 min

C. Sledování seriálů, filmů

Internet nabízí kromě sociálních sítí a komunikátorů i sledování filmů a seriálů, které jsou ve většině případů dostupné zcela zdarma. **Chlapci sledují aktivně seriály průměrně 3 hodiny 23 minut**, kdy nejvyšší hodnota 6 hodin 7 minut se objevila v 6. třídě a nejnižší 1 hodina 30 minut byla zaznamenána ve třídě 7. **Dívky se dívají na seriály**

nebo filmy průměrně 1 hodinu 43 minut, což je dáno především časem, které dívky tráví raději u sociálních sítí a messengerů.

Pasivně sledují chlapci filmy a seriály průměrně 44 minut a dívky 1 h 5 minut.

Tabulka 8

Třída	Připojení	Chlapci	Dívky
6. třída	Aktivní	6 h 7 min	1 h 18 min
	Pasivní	2 h 18 min	57 min
7. třída	Aktivní	1 h 30 min	2 h
	Pasivní	30 min	47 min
8. třída	Aktivní	1 h 40 min	2 h 8 min
	Pasivní	3 min	1 h 30 min
9. třída	Aktivní	4 h 16 min	1 h 26 min
	Pasivní	6 min	1 h 8 min

D. Poslech hudby

K poslechu hudby využíváme především služeb YouTube nebo online rádií. Poslech hudby využívá většina dotazovaných převážně pasivně. Hudbu mají jak podtext k další práci, ať už k učení nebo k dalším aktivitám na internetu.

Hudbu poslouchají a dívají se u toho na videoklipy chlapci průměrně 45 minut denně a dívky 38 minut. Hudbu jako podtext mají denně puštěnou 2 hodiny a 8 minut chlapci, dívky mají hudbu puštěnou méně a to 1 hodinu a 59 minut. Z této otázky mám jasně vyplývá, že rozdíly jsou nepatrné a hudbu poslouchají přes internet chlapci i dívky poměrně stejně dlouho.

Tabulka 9

Třída	Připojení	Chlapci	Dívky
6. třída	Aktivní	30 min	35 min
	Pasivní	2 h 36 min	2 h 16 min
7. třída	Aktivní	57 min	14 min
	Pasivní	43 min	1 h 1 min
8. třída	Aktivní	1 h 3 min	1 h 5 min
	Pasivní	1 h 33 min	1 h 31 min
9. třída	Aktivní	32 min	40 min
	Pasivní	3 h 40 min	3 h 9 min

E. Online hry

Z výsledků je patrné, že dívky hrají online hry mnohem méně než chlapci. Průměrná délka hraní chlapců denně činí 2 hodiny 31 minut, kdežto dívky hrají průměrně pouze 45 minut. V tabulce můžeme taktéž vidět, jak dívky s rostoucím ročníkem (i rostoucím věkem) ztrácí zájem o hraní online, neboť se dostávají do věku, kde je více zajímavější sociální sítě a chatování s kamarády. U chlapců spatřujeme, že nejvíce hrají v 8. třídě a nejméně ve třídě 7. Někteří žáci využili místa pro upřesnění a uváděli poznámky. V 6. třídě uváděli, kolik stráví u online her v týdnu (od pondělí do čtvrtka) a o víkendu (počítáno pátek až neděle) – **průměrně stráví v týdnu u online her chlapci 2 hodiny a 50 minut, dívky méně – pouze 40 minut. O víkendu se nám čísla však zvýšila – průměrná hrací doba je 5 hodin a 15 minut.** V 8. třídě, jak je patrné z tabulky, se objevují mnohem vyšší čísla, neboť někteří chlapci uváděli taktéž rozdíl mezi týdnem a víkendem, v týdnu průměrně hrají 2 hodiny a 20 minut denně a o víkendu se dostávají až na 7 hodin a 30 minut denně.

Mezi online hry můžeme zařadit RPG hry (včetně MMORPG her), ale i vzdělávací hry jako Dobyvatel.cz nebo Topevropa, kde si žáci opakují své poznatky ze zeměpisu. Mezi online hry musíme taktéž zařadit hry, které hrají žáci pomocí svých chytrých telefonů – sem zařadíme hry typu Minecraft, PokemonGO aj., neboť tyto hry bez podpory internetu nelze spustit.

Tabulka 10

Třída	Chlapci	Dívky
6. třída	2 h 27 min	1 h 5 min
7. třída	1 h 51 min	36 min
8. třída	3 h 34 min	47 min
9. třída	2 h 13 min	32 min

F. Hledání informací do školy

Internet jako pomůcku pro studium doma využívají téměř všichni dotazovaní. **Průměrně stráví chlapec hledáním informací do školy 19 minut denně a dívka 24 minut.** Do upřesnění mi většina ($\pm 75\%$) dotazovaných uváděla, že se doba hledání informací odvíjí především od toho, co mají zrovna za úkol, například seminární práce aj., některé žákyně z deváté třídy uváděly, že se připravují na přijímací zkoušky. To, že žáci využívají internet i ke studiu, byť pouze kolem 20 minut denně, je dobrá zpráva.

Tabulka 11

Třída	Chlapci	Dívky
6. třída	19 min	23 min
7. třída	21 min	20 min
8. třída	11 min	20 min
9. třída	25 min	33 min

G. Sledování blogů

H. Tvorba blogů

Blogy se u dotazovaných v odpovědích moc neobjevovaly. Spíše v další otázce, viz *Otázka 7 I*, odpovídali, že se dívají na YouTube, můžeme tedy předpokládat, že více než blogy je zajímaví youtubeři a jejich videa.

Blogy sleduje celkem 24 dotazovaných, tedy 26,67 %, z toho 9 chlapců a 15 dívek. V 6. třídě sleduje blogy 9 dotazovaných (2 chlapci a 7 dívek), v 7. třídě 3 dívky, v 8. třídě 5 žáků (2 chlapci a 3 dívky) a v 9. třídě 7 dotazovaných (5 chlapců a 2 dívky). **Průměrně sledují denně blogy chlapci 7 minut a dívky 21 minut.**

Blog tvoří pouze tři chlapci, tedy 3,33 %. Jedná se o 2 chlapce v 6. třídě (každý tvoří 30 minut denně) a jednoho chlapce ve třídě 7., ten tvoří 1 hodinu denně.

Tabulka 12

Třída	Sledování blogů		Tvorba blogů	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
6. třída	7 min	1 h	6 min	nikdo netvoří
7. třída	nikdo	2 min	4 min	nikdo netvoří
8. třída	10 min	20 min	nikdo netvoří	nikdo netvoří
9. třída	10 min	2 min	nikdo netvoří	nikdo netvoří

I. Co dalšího děláš na internetu a jak dlouho?

Tato otázka byla otevřená a žáci na ni odpovídali libovolně. V této otázce se objevovalo YouTube, neboť youtubeři a jejich různá zaměření lákají k pobavení. Youtubeři zcela jistě patří k této době, chlapce zajímají youtubeři, kteří se zabývají jejich oblíbenými online hrami –

například pro Minecraft je velmi známý youtuber **Gogoman**, v této kategorii je velmi známý i **Jirka Král**, který se nejdříve zabýval Minecraftem a nyní svá videa zaměřuje i na jiné hry, ale točí především i videa ze svého života. Ještě zde nesmíme zapomenou uvést **Petra Lexu alias Hoggyho**, jež se dostal do podvědomí svojí *Draw my Life*. Pro dívky je jistě známá youtuberka **Teri Blitzen** s její show „Čaj s Teri“.

Slovo Youtube vypsalu u otázky 7I 29 dotazovaných – 32,22 %, 19 chlapců a 10 děvčat. Pro přehlednost je vytvořena *Tabulka 13*. Chlapci tráví u YouTube denně více času než dívky. **Chlapci sledují YouTube průměrně 2 hodiny a 2,5 minut, kdežto dívky 1 hodinu a 6,5 minuty**, tedy téměř o hodinu méně.

Tabulka 13

YouTube				
Třída	Počet odpovědí		Průměrná doba strávená u YouTube	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
6. třída	4	4	2 h 37 min	1 h 27 min
7. třída	5	3	2 h 12 min	1 h 36 min
8. třída	4	0	2 h 3, min	0
9. třída	5	3	1 h 18 min	1 h 26 min

Další odpovědi najdeme v *Tabulce 14*, kde taktéž můžeme vidět rozdíly mezi chlapci a dívkami, neboť chlapce více zajímá sport, dívky hledají různé obrázky a záliby. Odpovědi, ve kterých se chlapci a dívky shodli jsou: *Nakupuji* a *Učení (učivo)*. Jeden chlapec využívá denně dvě hodiny a 30 minut TeamSpeak, tedy program, který je prostředkem ke komunikaci při multiplayerových hrách.

Tabulka 14

CHLAPCI	Počet odpovědí	Průměrná doba strávená u těchto aktivit	DÍVKY	Počet odpovědí	Průměrná doba strávená u těchto aktivit
Bazoš	2	1 h 30 min	Facebook	1	1 h
CS:GO	1	2 h	Hledání obrázků na Google	4	1 h 21 min
Facebook	1	4 h	Gymnastické cviky	1	1 h
Hry na tabletu	1	45 min	Hledám na psích útulcích	1	2 h
Kreslím	1	1 h	Hledám střední školu	1	20 min
Metin2	1	6 h	Móda	2	27 min
Nakupuji	2	14 min	Nakupuji	4	17 min
Sleduji fotbal	1	30 min	Návody na korálky	1	20 min
Sleduji seriály	1	1 h	Online cvičení do školy	2	30 min
Sport	1	1 h	Recepty	1	20 min
Zpracovávám video	1	1 h	Ruční práce	1	30 min
Stahování seriálů	2	4 h 30 min	Seriály turecké	1	2 h
TeamSpeak	1	2 h 30 min	Sledování seriálů	3	6 h 10 min
Točím na YouTube	1	20 min	Sleduji Anime	1	6 h
Učení	1	3 h	Učivo	2	1 h 15 min
			Vyhledávání knížek	5	17 min
			Vyhledávání různých věcí	1	4 h

Otázka 8: Jak dlouho bys vydržel bez připojení se k internetu?

Otevřená otázka, kde jsme našli různé odpovědi. Co odpověď, to jiný čas. Odpovědi se pohybovaly v rozmezí od minut, hodin, přes týdny, dokonce k rokům. Jedna dívka odpovídala: „Vydržím dva roky s nastahovanými filmy.“ Pokud sečteme uvedené hodnoty a učiníme průměr, vyjde nám, že **chlapci vydrží bez internetu 69 dní 1 hodinu a 27 minut a dívky 72 dní 10 hodin a 17 minut**. Přitom nám tento průměr zvedly hodnoty týkající se roků a dvou let. Jinak se hodnoty pohybují nejčastěji okolo týdne až dvou týdnů. Dvě dívky v 9. třídě odpověděly: „Nevím.“ A jedna dívka neuvedla nic, tyto dívky nebyly do průměru započítávány. U chlapců (taktéž nejsou započítáváni do průměru) v 8. třídě jsou zapsány tři X, odpovědi zněly: „Klidně do konce života, kdybych musel. Internet bych nepotřeboval. Bez problému bych vydržel bez něj, kdybych musel.“ Další poznámky: „14 dní – vyzkoušeno na táboře. 2 týdny na dovolené – vyzkoušeno.“ Jedna dívka v 8. třídě odpověděla: „14 dní a KRIZE!“

Tabulka 15

6. třída		7. třída		8. třída		9. třída	
Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
12 h	14 dní	4 dny	14 dní	2 týdny	14 dní	10 dní	nevím
20 dní	14 dní	14 dní	14 dní	X	7 dní	7 dní	nevím
14 dní	14 dní	6 h	14 dní	X	14 dní	10 dnů	14 dní
30 min	14 dní	4 dny	14 dní	X	14 dní	10 dní	3 dny
14 dní	19 dní	10 dní	19 dní	24 h	1 rok	31 dní	2 dny
3 dny	13 dní	14 dní	13 dní	týden	7 dnů	14 dní	7 dní
5 dnů 35 min	2 hod 30 min	14 dní	2 h 30 min	4 h	7 dní	7 dní	14 dnů
45 min	2 roky	7 dní	2 roky	14 dní	7 dní	1 měsíc	7 dní
5 dní	7 dní	7 dní	7 dní	5 dnů	2 dní	4 dny	14 dní
2 h 3 min	14 dní	1 rok	14 dní	1 měsíc		1 měsíc	14 dní
	10 dní	9 dní	10 dní	7 dní			neuvedeno
	2 měsíce	14 dní	2 měsíce				
	7 dní	21 dní 23 h	7 dní				
	7 dnů		7 dnů				
	7 dnů		7 dnů				
	5 dní		5 dní				

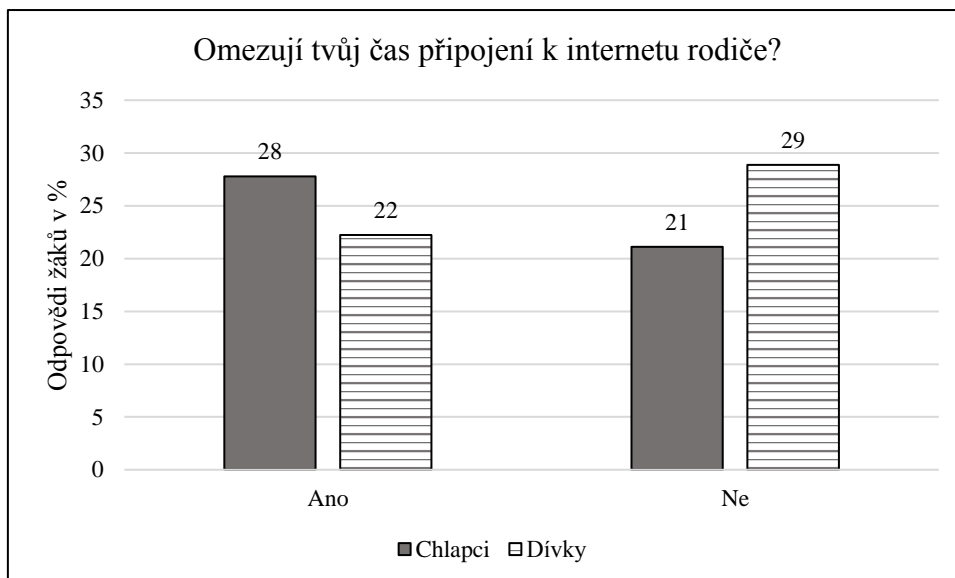
Otázka 9: Omezují tvůj čas připojení k internetu rodiče?

Rodiče omezují přesně polovinu (50 %) dotazovaných čas, který tráví u internetu. Druhou polovinu rodiče neomezují v tom, jak dlouho sedí u počítače či mobilního telefonu. Zatím co rodiče více omezují chlapce, 56,82 % chlapců je rodiči omezováno při používání internetu, dívky nejsou tak moc kontrolovány, 43,48 % dívek není pod kontrolou rodičů svého připojení. Můžeme předpokládat, že tato data jsou dána tím, že chlapci tráví u internetu více času, neboť hrají online hry, kdežto dívky využívají internetu i ke studijním účelům a hledáním různých věcí ke svým koníčkům. Je také s podivem, že rodiče nekontrolují u 50 % žáků jejich čas u internetu, čímž dají žákům větší možnost, aby se stávali závislími na internetu.

Tabulka 16

Omezují tvůj čas připojení k internetu rodiče?		
	Chlapci	Dívky
Ano	25	20
Ne	19	26

Graf 5



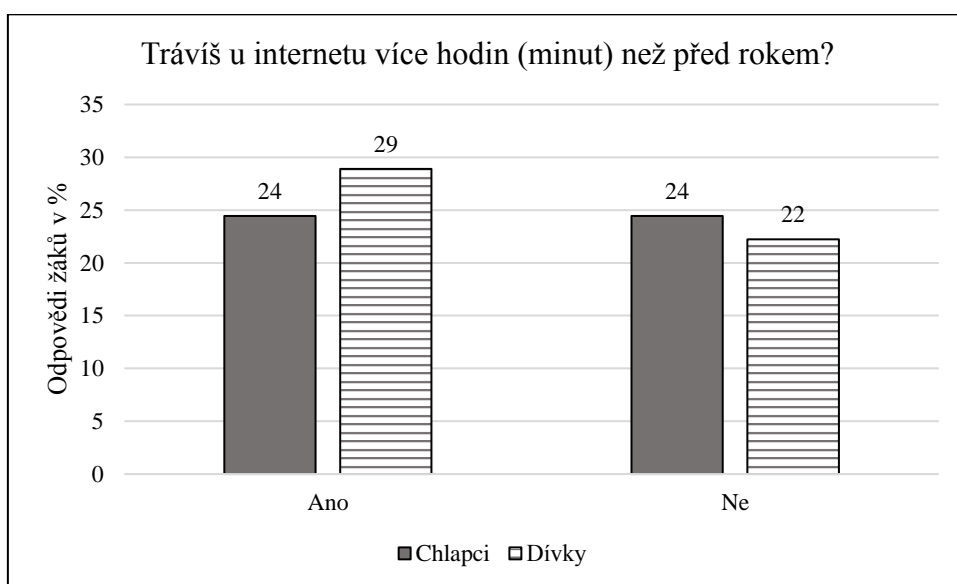
Otázka 10: Trávíš u internetu více hodin (minut) než před rokem?

Celkem 53,33 % dotazovaných tráví u internetu více času než před rokem, kdežto 46,67 % u počítače tráví času stejně jako před rokem, nebo méně času. Tito dotazovaní si také nemusí připustit, že zatímco minulý rok nebyly 24 hodin denně připojeni k sociálním sítím a Instant messaging. Chlapci odpovídali 50 na 50; 50 % tráví času více a 50 % méně. Dívky si více uvědomují, že u internetu tráví času více, celkem 56, 52 %.

Tabulka 17

Trávíš u internetu více hodin (minut) než před rokem?		
	Chlapci	Dívky
Ano	22	26
Ne	22	20

Graf 6



Otázka 11: Pokusil ses omezit čas, který trávíš na internetu?

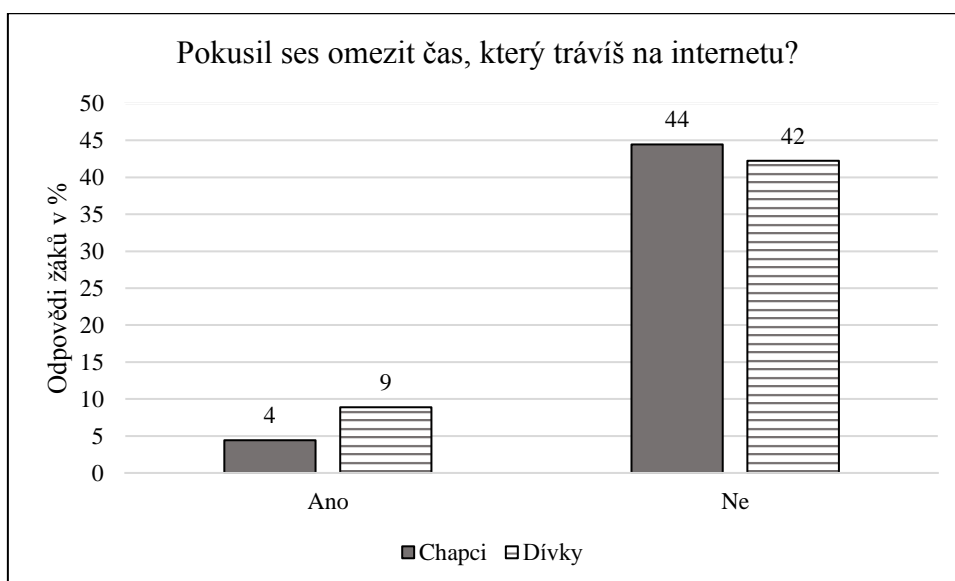
Pouze 13,33 % žáků se pokusilo omezit svůj čas na internetu. Více než tři čtvrtiny z nich nenapadlo omezit svůj čas, který tráví u internetu.

Vidíme tedy, že žáci si neuvědomují, kolik hodin u internetu tráví a jak jim zasahuje do jejich reálného života. Jak se dozvíme z dalších otázek, internet je častým prvkem, kvůli kterému se žáci dohadují s rodiči a kvůli kterému nyní nemají tolik času na svoje kamarády.

Tabulka 18

Pokusil ses omezit čas, který trávíš na internetu?		
	Chlapci	Dívky
Ano	4	8
Ne	40	38

Graf 7



Otázka 12: Pokud něco potřebuješ od kamarádů (pomoc, svěřit se, půjčit si sešit), jak je kontaktuješ?

Z dotazovaných pouze 10 % kontaktuje své kamarády osobně. Zajímavostí je, že z 10 odpovědí se 6 odpovědí vyskytlo v 9. třídě, kde bychom mohli předpokládat, že tito respondenti budou raději kamarády kontaktovat pomocí internetu (přes sociální sítě nebo IM).

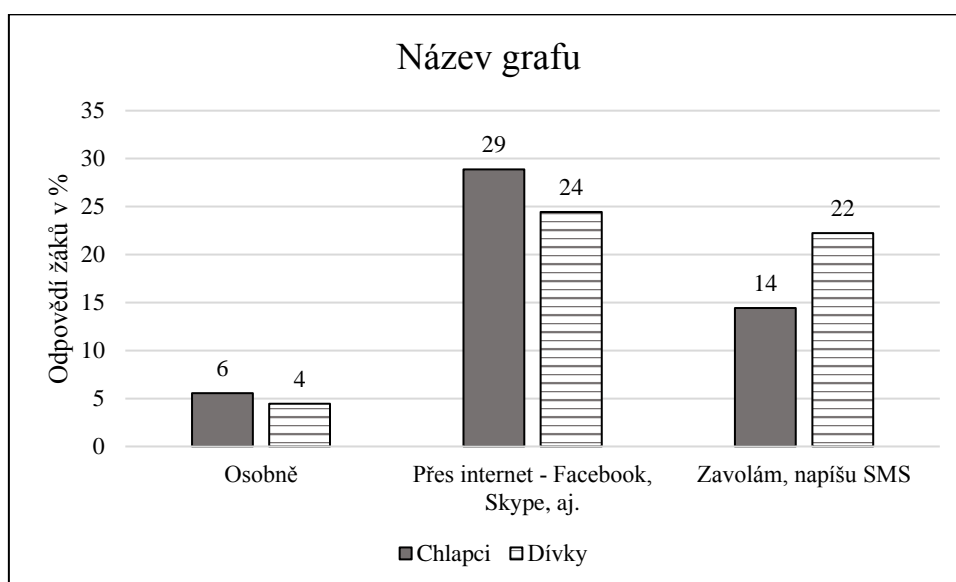
Pomocí internetu kontaktuje své kamarády více než polovina dotazovaných, celkem 53,33 %. Zavolá nebo napíše kamarádovi o radu 36,67 % dotazovaných.

U těchto odpovědí můžeme jasně vidět, jak internet způsobuje u mladých lidí desocializaci. Děti ztrácí zájem o osobní kontakt s vrstevníky, raději se uzavírají do svých online světů, nechodí ven a nemají žádnou fyzickou aktivitu.

Tabulka 19

Pokud něco potřebuješ od kamarádů (pomoc, svěřit se, půjčit si sešit), jak je kontaktuješ?		
	Chlapci	Dívky
Osobně	5	4
Přes internet – Facebook, Skype, aj.	26	22
Zavolám, napíšu SMS	13	20

Graf 8



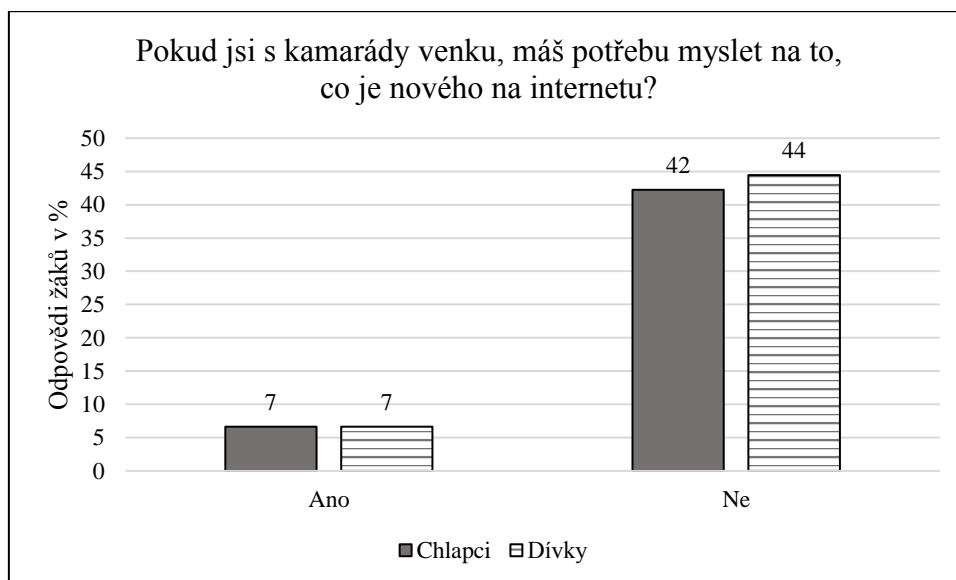
Otázka 13: Pokud jsi s kamarády venku, máš potřebu myslet na to, co je nového na internetu?

Venku s kamarády myslí na dění na internetu celkem 12 dotazovaných, tedy 13,33 %. Je to již jedna z forem závislosti *touha po dané látce*. I přes osobní styk s kamarády a kamarádkami myslí šest chlapců a šest dívek na to, co se děje na internetu, především na sociálních sítích a IM. Také se zde vyskytuje další z projevů závislosti: Klesá zájem o další aktivity (v našem případě bytí venku s kamarády) ve prospěch internetu. Ovšem 87,78 % dotazovaných, když jsou venku s kamarády, nemyslí na to, co se děje na internetu. Také je možné, že si to nechtějí přiznat, že myslí na dění na internetu, ale to je pouze naše domněnka.

Tabulka 20

Pokud jsi s kamarády venku, máš potřebu myslet na to, co je nového na internetu?		
	Chlapci	Dívky
Ano	6	6
Ne	38	40

Graf 9



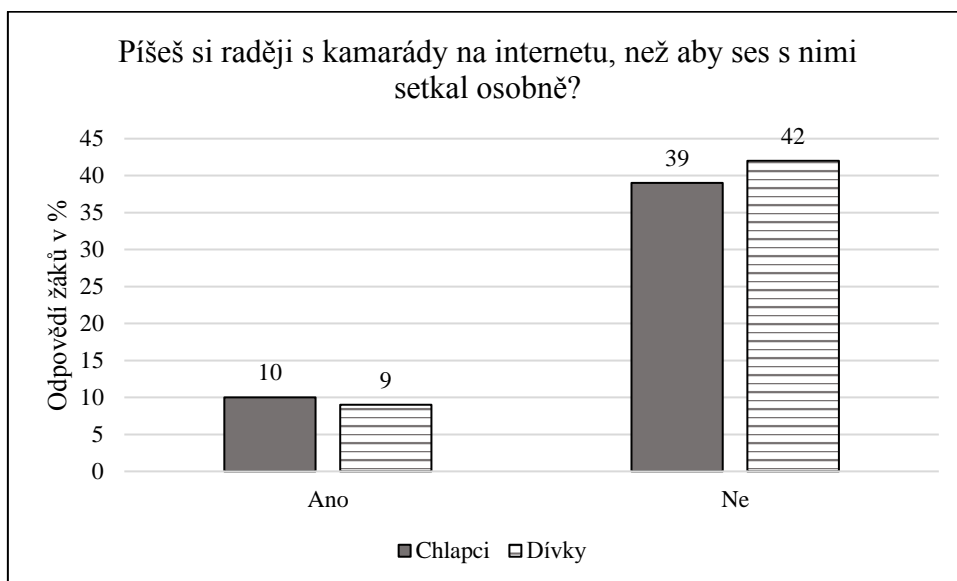
Otázka 14: Píšeš si raději s kamarády na internetu, než aby ses s nimi setkal osobně?

9 chlapců a 8 dívek si se svými kamarády raději píše, než aby se s nimi setkali osobně. Tyto odpovědi se objevovaly v 6. a 7. třídě, může to být spojeno s tím, že žáci jsou ještě ve věku, kdy jim stačí kamarádi přes internet a zatím nepotřebují tak moc blízký kontakt. Zato 35 chlapců a 38 dívek, celkově 81 %, se se svými kamarády raději setká osobně. Jedna dívka napsala poznámku: „Mám kamarády a rodinu v zahraničí, a proto s nimi komunikuji přes internet,“ což je zcela pochopitelné.

Tabulka 21

Píšeš si raději s kamarády na internetu, než aby ses s nimi setkal osobně?		
	Chlapci	Dívky
Ano	9	8
Ne	35	38

Graf 10



Otázka 15: Myslíš si, že jsi při komunikaci přes internet hovornější, než v reálném světě?

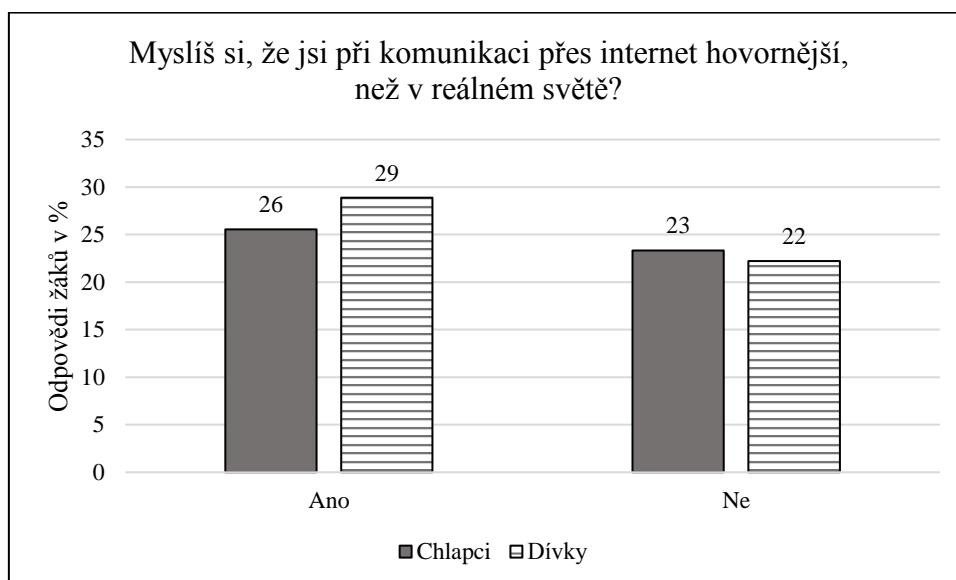
Hovornější na internetu je 23 chlapců a 26 dívek = 55 % dotazovaných. 21 chlapců a 20 dívek si nemyslí, že by bylo hovornější přes internet než v osobním setkání. Ve virtuálním světě nejsou žádné zábrany v komunikaci, proto si tito žáci nejspíš raději chatují, než aby se svými vrstevníky hovořili z očí do očí. Také při komunikaci přes internet jsou většinou odbourány bariéry, díky kterým si žáci cítí bezpečněji a otevřeněji.

Všeobecně vzato se žákům komunikuje přes internet snadněji, při konfliktu se stačí odpojit a je konec hovoru, kdežto v reálném světě by to tak nemohlo fungovat. Žáci si ale nepřipouští, že jejich konverzace zůstává v historiích IM a může to být využito jako důkazy například při šikaně.

Tabulka 22

Myslíš si, že jsi při komunikaci přes internet hovornější, než v reálném světě?		
	Chlapci	Dívky
Ano	23	26
Ne	21	20

Graf 11



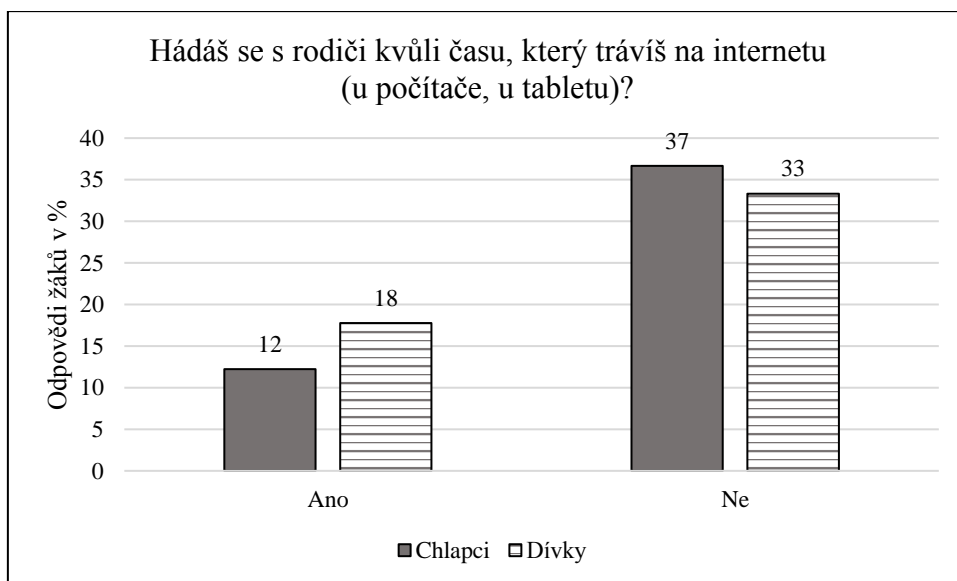
Otázka 16: Hádáš se s rodiči kvůli času, který trávíš na internetu (u počítače, u tabletu)?

Kladně na tuto otázku odpovědělo 30 % žáků – 11 chlapců a 16 dívek. Nedohaduje se s rodiči 33 chlapců a 30 dívek = 70 % dotazovaných. Zajímavostí je, že ani jeden chlapec v 9. třídě se s rodiči nehádá kvůli času na internetu, z odpovědí lze i vyčíst, že více se žáci dohadují s rodiči v 6. a 7. třídě, s vyšším ročníkem klesají kladné odpovědi na tuto otázku.

Tabulka 23

Hádáš se s rodiči kvůli času, který trávíš na internetu (u počítače, u tabletu)?		
	Chlapci	Dívky
Ano	11	16
Ne	33	30

Graf 12



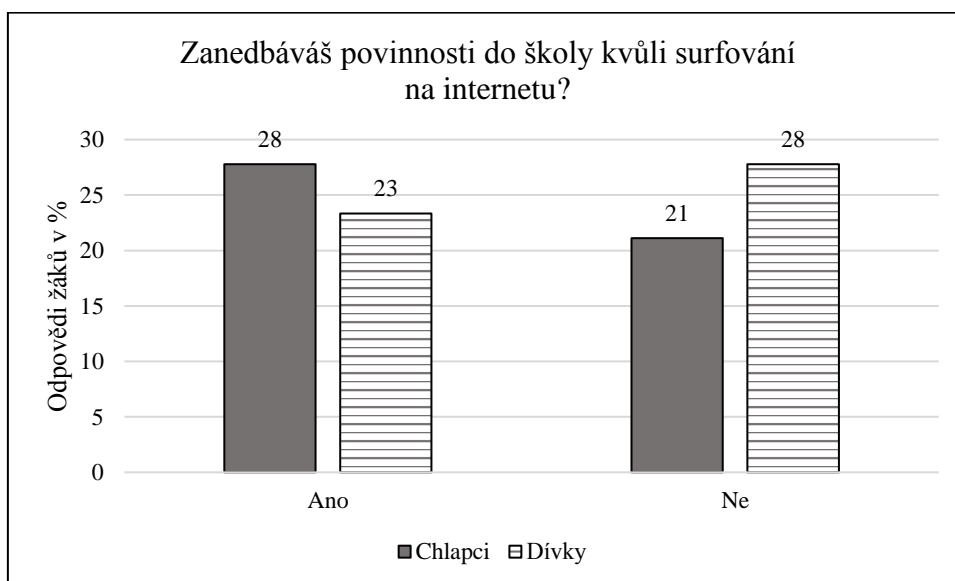
Otázka 17: Zanedbáváš povinnosti do školy kvůli surfování na internetu?

Celkem 46 dotazovaných, tedy 51 % (25 chlapců a 21 dívek), si uvědomuje, že kvůli internetu zanedbává povinnosti do školy. 49 % (19 chlapců a 25 dívek) dotazovaných zanedbává povinnosti do školy. Je patrné, že chlapci častěji zanedbávají povinnosti do školy než dívky, což může být způsobeno dívčí pečlivostí a smyslem pro povinnost, ale i tím, že chlapci o školu nejeví takový zájem, jako ony.

Tabulka 24

Zanedbáváš povinnosti do školy kvůli surfování na internetu?		
	Chlapci	Dívky
Ano	25	21
Ne	19	25

Graf 13



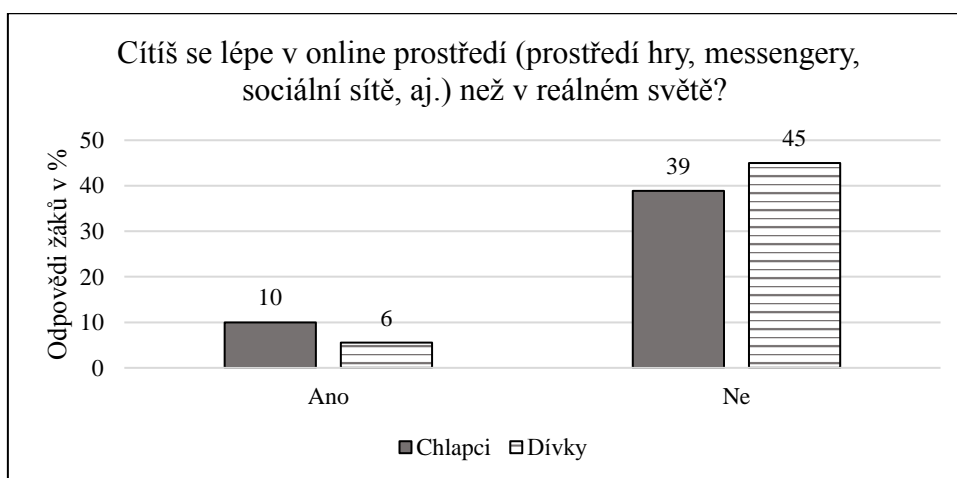
Otázka 18: Cítíš se lépe v online prostředí (prostředí hry, messengery, sociální sítě, aj.) než v reálném světě?

V online prostředí se cítí lépe 15,56 % dotazovaných (9 chlapců a 5 dívek), naopak 83,89 % žáků (35 chlapců a 41 dívek) se cítí raději s reálném světě. Mohli bychom tuto otázku hodnotit jako negativní, neboť se mezi žáky objevují někteří, kteří se cítí raději u počítače (mobilu, tabletu). Nic nemusí být takové, jak to vypadá. Zamysleme se nad tím, že existuje žák (dívka nebo chlapec), který má problémy s komunikací se svými vrstevníky (všeobecně lidmi), což může být dáno jeho povahou, ale i tím, že si prostě nevěří (nepřipadá si atraktivní, pěkný, není tak chytrý jako ostatní). Za obrazovkou počítače je mu lépe, může se seznámit s kým chce, navázat různá přátelství s těmi, kteří mají stejné koníčky a zájmy (hrají stejné hry, cvičí, běhají, aj.), což může být pro dotyčného výhodou. Tato odpověď nemusí být tak negativní, když si bude dotyčný uvědomovat, že nejen na internetu existuje život, ale i mimo něj a samozřejmě by to nemělo vyústit v závislostním chování na internetu, které může vygradovat tím, že se onen žák nebude socializovat.

Tabulka 25

Cítíš se lépe v online prostředí (prostředí hry, messengery, sociální sítě, aj.) než v reálném světě?		
	Chlapci	Dívky
Ano	9	5
Ne	35	41

Graf 14



Otázka 19: Vyber, kde máš svůj profil – účet?

V této otázce mohli žáci vybírat z více odpovědí. Jasnou „jedničkou“ je Facebook, kde má vytvořený profil 80 % z dotazovaných žáků. Objevily se nepochybně odpovědi z 6. a 7. třídy, kdy Facebook vlastní, i když jim není ještě 13 let, čímž je to nelegální. V 6. třídě je 8 chlapců a 5 dívek, které vlastní profil na Facebook a nemají 13 let.

Zcela překvapivé je, že další druhou nejoblíbenější odpovědí je Google+ s 73,33 %, která je často nazývána jako sociální síť mrtvých duší.

Následuje Instagram, který se dostává do velké obliby mladých lidí, je to také aplikace, která přináší štěstí, neboť nenajdete na Instagramu smutnou fotku, která vám, nevykouzlí úsměv na rtech, nesdílíte své špatné zážitky, ale pouze ty pěkné. Instagram vyvolává v lidech i závist, neboť kdo z žáků by chtěl vidět, že kamarádka se potápí v moři a já jsem doma.

Čtvrtou oblíbenou aplikací je Skype s 68,89 %, následují: Snapchat 46,67 %, Twitter 31,11 %, WhatsApp 31,11 %, Ask.fm 21,11 %, Viber 17,78 %, Lide.cz 5,56, ICQ 4,44 %.

Další možnost zvolilo 38,89 % - pro větší přehlednost je uvedena *Tabulka 27*.

Tabulka 26

Vyber, kde máš svůj profil – účet?		
	Chlapci	Dívky
Facebook	39	33
Google+	36	30
Twitter	13	15
Instagram	32	32
Snapchat	20	22
Lide.cz	2	3
ICQ	3	1
Skype	36	26
MySpace	1	1
Ask.fm	10	9
Viber	9	7
WhatsApp	15	13
Další...	19	16

Můžeme si všimnout, že nejčastější odpovědí je Messenger, odpovědi se vyskytovaly především v 6. a 7. třídě, kde možná někteří ještě nevlastní svůj Facebook účet, ale mají pouze aplikaci Messenger. Účet na Youtube má 6 žáků. Čtyři žáci mají účet na TeamSpeaku, který jim umožňuje komunikovat v online hrách.

Pokud se zamyslíme na tím, že mám minimálně 5 účtů, tak denně nám zabere několik minut, abychom zkontrolovali notifikace. Je pravdou, že bez některých aplikací (jako je Facebook, e-mail) si většina z nás nedovede běžný den představit.

Tabulka 27

Další odpovědi			
	Četnost	Chlapci	Dívky
Messenger	14	5	9
YouTube	6	2	4
TeamSpeak	4	4	0
na online hrách	3	1	2
E-mail	3	1	2
Spotify	2	1	1
Musica.ly	2	0	1
Nemám nikde profil ani účet	2	0	2
Dota	2	2	0
Hiwe app.	1	0	1
Kik Messenger	1	0	1
Twitch	1	0	1
Steam	1	1	0
WoT	1	1	0
LoL	1	1	0
Battle.net	1	1	0
Firestorm	1	1	0
Twinstar	1	1	0
PSN	1	1	0
Discord	1	1	0

Otázka 20: Seznamuješ se raději v online světě než v reálném světě?

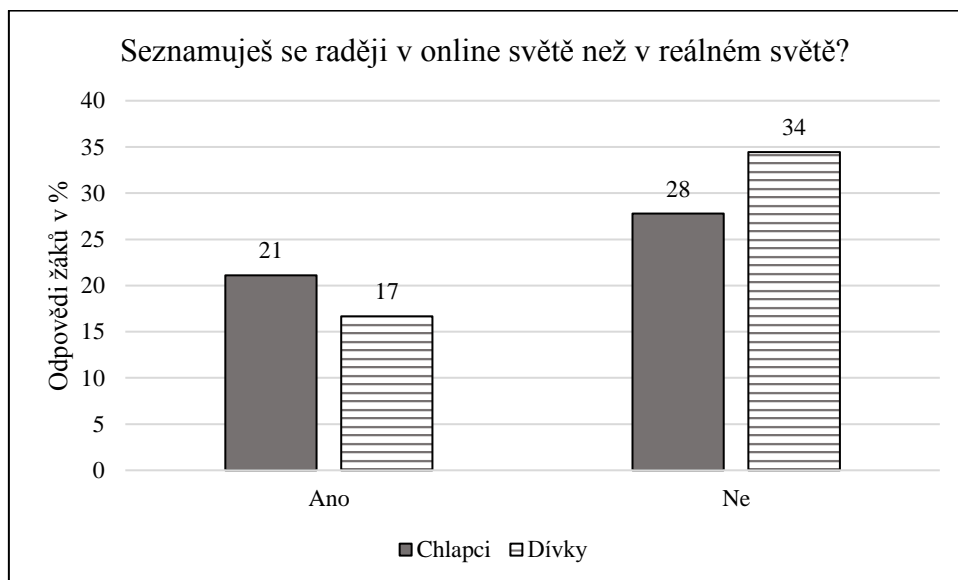
38 % (19 chlapců a 15 dívek) se seznamuje v prostředí internetu raději než v reálném světě, další žáci se raději seznamují ve světě reálném, jejich procentuální vyčíslení činí 62 % (25 chlapců a 31 dívek).

Kladem je, že více než polovina žáků se i dnes raději seznamuje v realitě našich životů. Seznamování v online prostředí může kromě nových kamarádů přinést i velká zklamání. Přenést reálné přátelství do virtuálního světa, kde si s kamarády budeme psát, není složité. Horší situace nastává v případě, kdy chceme převést virtuální kamarádství do světa reálného, tato skutečnost nám může přinést veliké zklamání a představa o našem kamarádovi může být velmi zkreslená, protože nikdy nemůžeme vědět, s kým přes internet komunikujeme.

Tabulka 28

Seznamuješ se raději v online světě než v reálném světě?		
	Chlapci	Dívky
Ano	19	15
Ne	25	31

Graf 15



Otázka 21: Hraješ online hry? Jaké?

Je až neuvěřitelné, že pouze 4,45 % chlapců nehrají online hry, a ještě větším překvapením může být, že z těchto 4 chlapců jsou dva chlapci z 9. třídy, další dva jsou z 6. a 7. třídy. Chlapců, kteří hrají online hry je 40 (44 % z dotazovaných žáků). Dívky jsou na tom v porovnání s chlapci jinak, jak vidíme, 24 dívek hry hraje a 22 nehraje. Jak jsme se již v předchozí otázce dozvěděli, chlapci hrají průměrně 2 hodiny a 31 minut a dívky pouze 45 minut.

Tabulka 29

Hraješ online hry?		
	Chlapci	Dívky
Ne	4	24
Ano	40	22

V *Tabulce 30* se dozvídáme, jaké hry žáci hrají, u jakých her tráví takové velké množství času. Nejoblíbenější hrou, kterou žáci hrají je Minecraft, hraje jej 27,78 % žáků (18 chlapců a 7 dívek). Relativně nová hra Pokemon GO se také těší velké oblibě.

Tabulka 30

Jaké hry hraješ?		
	Chlapi	Dívky
World of Warcraft	10	3
Minecraft	18	7
League of Legends	15	1
Pokemon GO	13	2
Další...	29	19

Další hry, které žáci hrají jsou uvedeny v *Tabulce 31*, kde jsou hry, které hrají chlapci a v *Tabulce 32*, jsou hry, které hrají dívky, jak si můžeme všimnout, škála her, které hrají dívky, je mnohem menší, z čehož opět plyne, že dívky nemají až takový zájem o online hry. Hry v tabulkách jsou uvedeny sestupně podle četnosti odpovědí.

Chlapci hrají nejčastěji CS:GO, GTA V online a Clash of Clans, dívky hrají Roblox. Counter Strike je klasická multiplayerová střílečka, která chlapce nevyhnutelně musí bavit, lze

měnit mapy, zbraně. Především tato hra jde hrát mimo online prostředí na tzv. LAN párty, což je určitý typ „společenské“ akce, která trvá několik dní, kdy za pomoci switch kabelů se vytvoří počítačová síť LAN (Local Area Network), díky které se všichni účastníci této akce propojí a hrají multiplayerové hry, mezi které bezpochyby patří Counter Strike. Chlapci (i některé dívky) se na LAN párty cítí velmi dobře, jelikož jsou v kolektivu lidí se stejnými zájmy a hra je o to intenzivnější, pokud pocít výhry či prohry prožívám s kamarády v jedné místnosti.

Tabulka 31

Jaké další hry hraješ? Odpovědi chlapců					
Hra	Počet odpovědí	Hra	Počet odpovědí	Hra	Počet odpovědí
CS:GO	9	World of tanks	2	Heartstone.	1
GTA V online	7	13 Friday game	1	Hello Neighbor	1
Clash of Clans	4	Aseassins Creed	1	Hero Siege	1
Counter Strike	3	Battlefield	1	MAFIA 2	1
Poker	3	Borderlands 2	1	Metin 2	1
Unterned	3	CASTLE STRIKE	1	Moje-iO	1
ARK Survival Evolved craft	2	Clos Royal	1	NHL 15	1
DAYZ	2	CODENAME CURE	1	Over Watch.	1
FIFA 13	2	Critical Ops	1	Paladins	1
FIFA 16	2	Critical strike	1	PayDay 2	1
Roblox	2	Dota2	1	Rust	1
Slime Reacher	2	Far Cry Primal.	1	Taxi	1
SLITHER.IO	2	FIFA 17	1	The Crew	1
Team Fortress 2	2	Fordy 4	1	The Sims 4	1
Watch dogs 2	2	GTH 15 Arena	1	World of Warships	1

Tabulka 32

Jaké další hry hraješ? Odpovědi dívek					
Hra	Počet odpovědí	Hra	Počet odpovědí	Hra	Počet odpovědí
Roblox	4	HayDay	1	Slither.io	1
Bad ice-cream	2	Karetní hry	1	Slovní fotbal	1
Lady Popular	2	Karty online	1	Star Stable online	1
Assassins creed	1	Minihry	1	Stop The Bus	1
Bomb it	1	Mobile Legends	1	The Sims 4	1
FIFA 16	1	Oheň a voda	1		

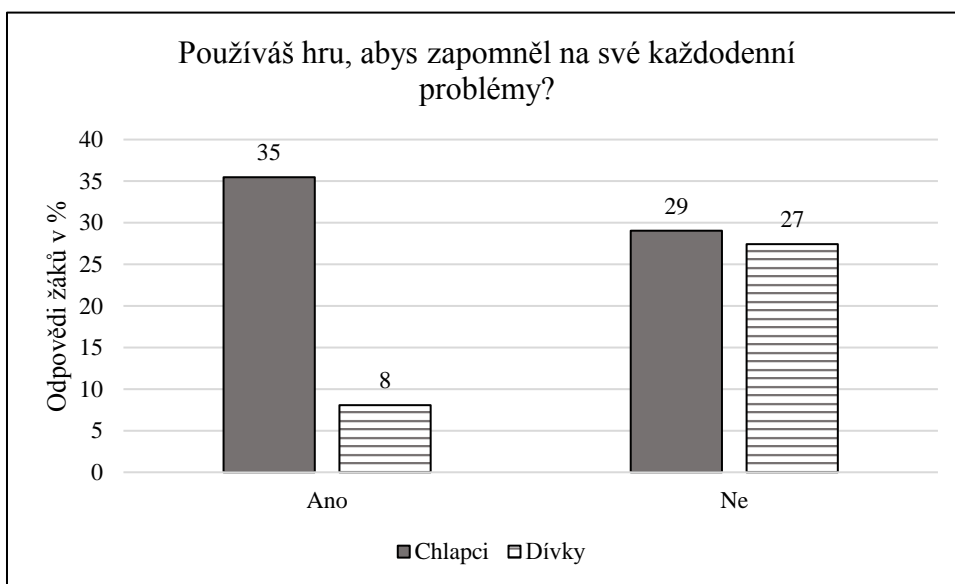
Otázka 22: Používáš hru, abys zapomněl na své každodenní problémy?

Na tuto otázku odpovídalo 66 žáků (40 chlapců a 22 dívek), jsou to pouze ti žáci, kteří hrají online hry. Hru využívá k zapomenutí všedních problémů 40,91 % žáků, zatímco 53,03 % nehraje hry, aby utekli od každodenních problémů. Chlapci mnohem více využívají hry k útěku od reality než dívky, jak je patrné z odpovědí, 22 chlapců a pouze 5 dívek. Hra jako ventil od problémů je jedním z projevů závislosti na online hrách.

Tabulka 33

Používáš hru, abys zapomněl na své každodenní problémy?		
	Chlapci	Dívky
Ano	22	5
Ne	18	17

Graf 16



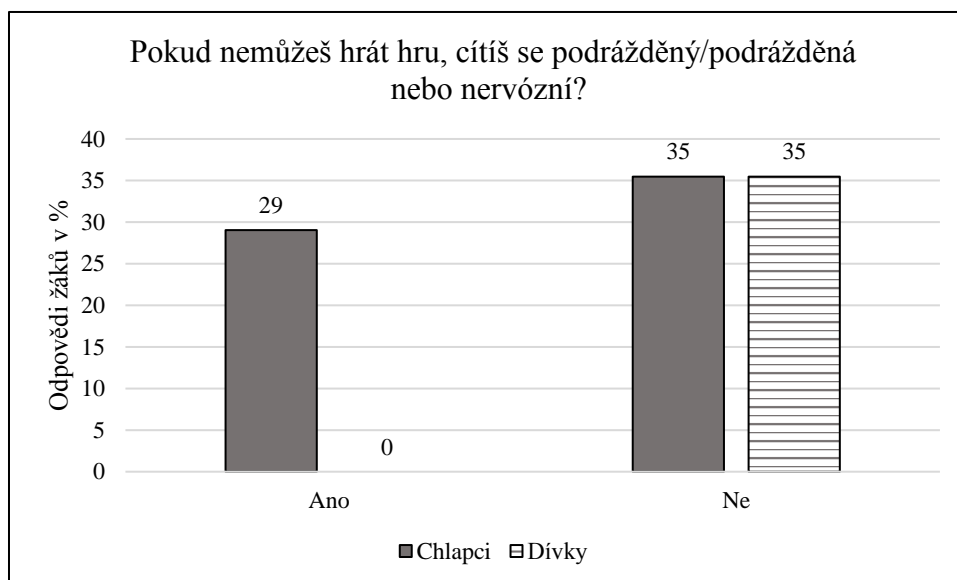
Otázka 23: Pokud nemůžeš hrát hru, cítíš se podrážděný/podrážděná nebo nervózní?

18 chlapců se cítí bez své hry nervózní, 22 chlapců tento pocit nezažívá. Velmi dobrým výsledkem je, že žádná dívka se bez hry necítí nervózní. Pocit nervozity a podrážděnosti bez online hry se zahrnují taktéž do projevů závislostí na online hrách.

Tabulka 34

Pokud nemůžeš hrát hru, cítíš se podrážděný/podrážděná nebo nervózní?		
	Chlapci	Dívky
Ano	18	0
Ne	22	22

Graf 17



Otázka 24: Při sezení u počítače (u hraní her, u surfování na internetu) cítíš poslední dobou některé z těchto projevů?

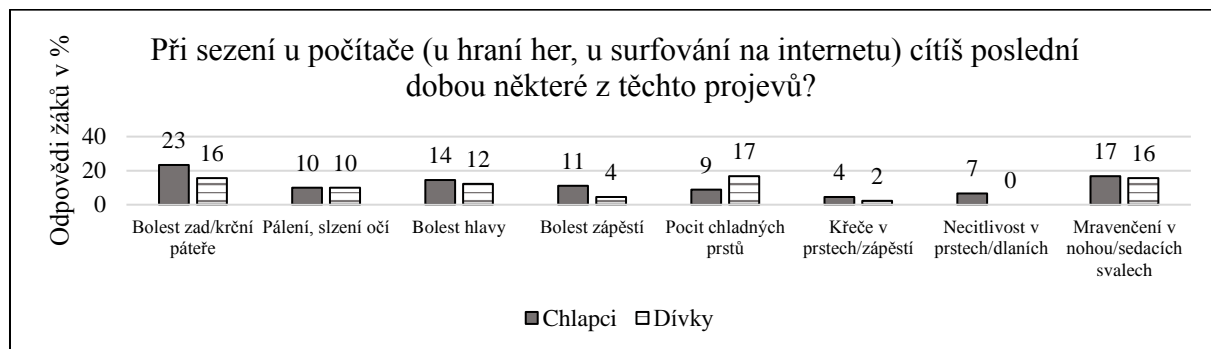
Sezení u počítače a hraní her (bytí na sociálních sítích) má i kromě možnosti vzniku závislostního chování další riziko – negativní působení na zdraví dětí.

Bolesti krční páteře pociťuje 38,89 % žáků (21 chlapců a 14 dívek), pálení a slzení očí trápí 20 % žáků (9 chlapců a 9 dívek), 26,67 % žáků (13 chlapců a 11 dívek) bolí hlava, kromě hlavy bolí žáky i zápěstí 15,56 % (10 chlapců a 4 dívky). S bolestí zápěstí je spojen i pocit chladných prstů, který pociťuje 25,56 % žáků (8 chlapců a 15 dívek). Křeče v zápěstí či prstech má 6,67 % žáků (4 chlapci a 2 dívky), dokonce necitlivost prstů nebo dlaní pocítilo již 6,67 % dotazovaných chlapců, ani jedna dívka tímto symptomem netrpí. S dlouhým sezením u počítače je nepochybně spojeno mravenčení v nohou či sedacích svalech, které pociťuje 32,22 % dotazovaných žáků (15 chlapců a 14 dívek). Tato zdravotní rizika se mohou vytratit, ale i vracet – bolesti zápěstí jsou často spojeny se zánětem šlach, který se může po určité době po celý život vracet.

Tabulka 35

Při sezení u počítače (u hraní her, u surfování na internetu) cítíš poslední dobou některé z těchto projevů?		
	Chlapci	Dívky
Bolest zad/krční páteře	21	14
Pálení, slzení očí	9	9
Bolest hlavy	13	11
Bolest zápěstí	10	4
Pocit chladných prstů	8	15
Křeče v prstech/zápěstí	4	2
Necitlivost v prstech/dlaních	6	0
Mravenčení v nohou/sedacích svalech	15	14

Graf 18



Otázka 25: Přibral jsi za poslední rok?

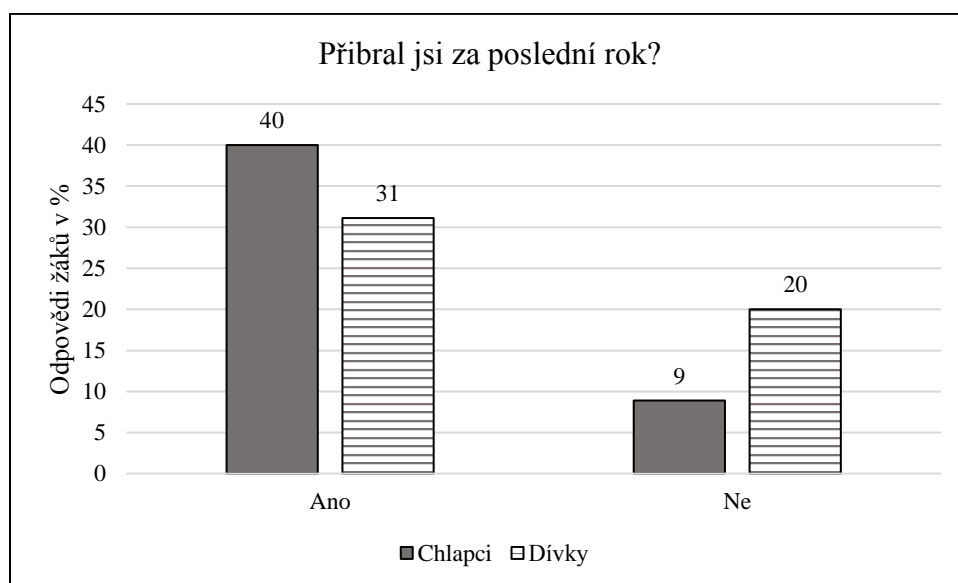
Důsledkem sezení u počítače je i přibírání na váze, tato má ještě podotázku, viz Otázka 26.

Celkem 71,11 % žáků za poslední rok přibralo a 28,89 % ne. Je to dáno jistě i věkem, tělo žáků roste, čímž přibírá, ale svůj podíl na tom má jistě i sezení u počítače, místo aby žáci navštívili kamarády osobně, kontaktují je z pohodlí své židle či postele.

Tabulka 36

Přibral jsi za poslední rok?		
	Chlapci	Dívky
Ano	36	28
Ne	8	18

Graf 19



Otázka 26: Myslíš si, že je to důsledkem sezení u počítače?

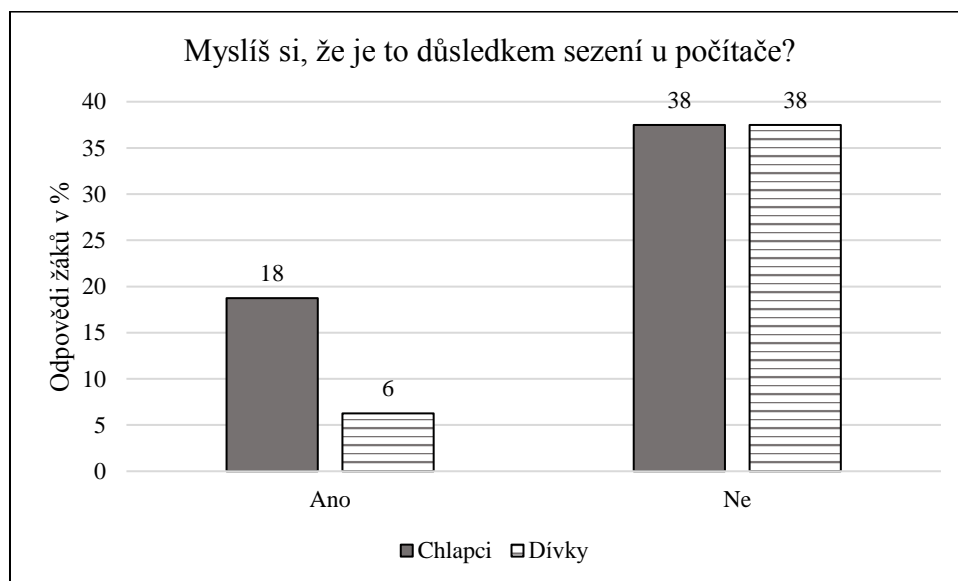
Na tuto otázku odpovídali pouze ti žáci, kteří za poslední rok přibrali, tedy 64 respondentů.

76 % žáků si nemyslí, že jejich přibrání na váze je důsledkem sezení u počítače – je jen na nás, zda si budeme myslet, že to opravdu není tak, nebo si pouze žáci tuto skutečnost nechtějí přiznat. Ovšem 24 % žáků připouští, že jejich nárůst hmotnosti je důsledkem sezení u počítače. Je velmi dobré, že si to žáci uvědomují, ale můžeme pouze doufat, že s touto skutečností něco začnou dělat, že začnou chodit na procházky, chodit ven s kamarády, začnou nějak sportovat.

Tabulka 37

Myslíš si, že je to důsledkem sezení u počítače?		
	Chlapci	Dívky
Ano	12	4
Ne	24	24

Graf 20



Otázka 27: Myslíš si, že jsi závislý na internetu?

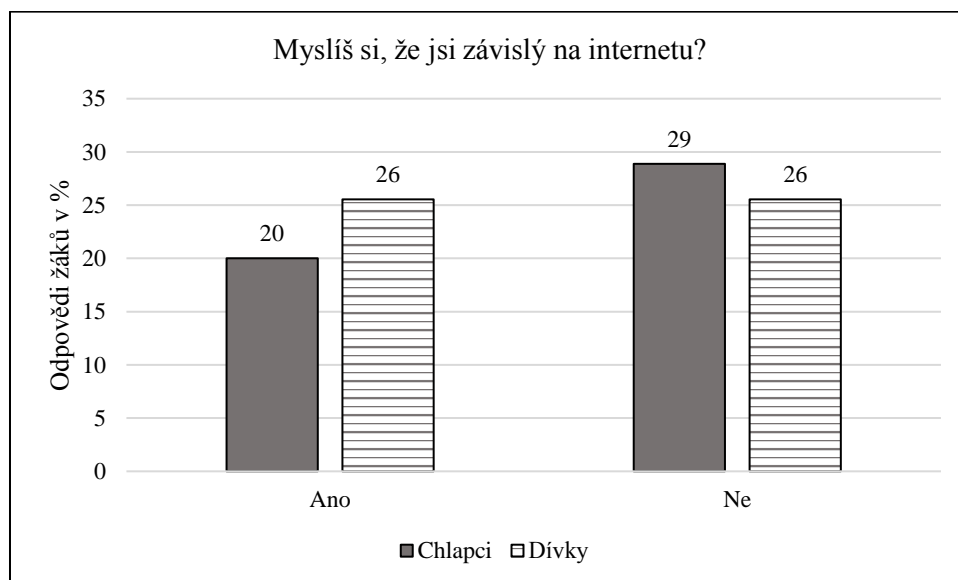
Přiznat si závislost stojí člověka velké odhodlání – na pováženou je ovšem to, pod čím si žáci představují pojem *být závislý na internetu*.

Jak můžeme vidět: polovina ano, polovina ne. Kladně na tuto otázku odpovědělo 48,89 % dotazovaných (18 chlapců a 23 dívek), zato 51,11 % (26 chlapců a 23 dívek) si nepřipouští, že jsou závislí na internetu. Zatímco dívky jsou rozděleny přesně půl na půl, u chlapců převládá to, že oni si závislost nepřipouští. V poměru s časem, který tráví u internetu chlapci je až s podivem, že oni si závislostní chování neuvědomují.

Tabulka 38

Myslíš si, že jsi závislý na internetu?		
	Chlapci	Dívky
Ano	18	23
Ne	26	23

Graf 21



Otázka 28: K čemu nejčastěji využíváš svůj mobilní telefon?

Nejčastěji žáci v 85,56 % (37 chlapců a 40 dívek) využívají mobilní telefon k poslechu hudby, následují: telefonování s 75,56 % (34 chlapců a 34 dívek); posílání zpráv přes messengery s 70 % (33 chlapců a 30 dívek); fotografování s 61,11 % (19 chlapců a 36 dívek); posílání SMS s 56,67 % (24 chlapců a 27 dívek); kontrola sociálních sítí s 55,56 % (26 chlapců a 24 dívek); úprava fotek s 31,11 % (13 chlapců a 15 dívek); sdílení fotek taktéž s 31,11 % (15 chlapců a 13 dívek); natáčení videí s 26,67 % (13 chlapců a 11 dívek) a čtení knih s 15,56 % (5 chlapců a 9 dívek).

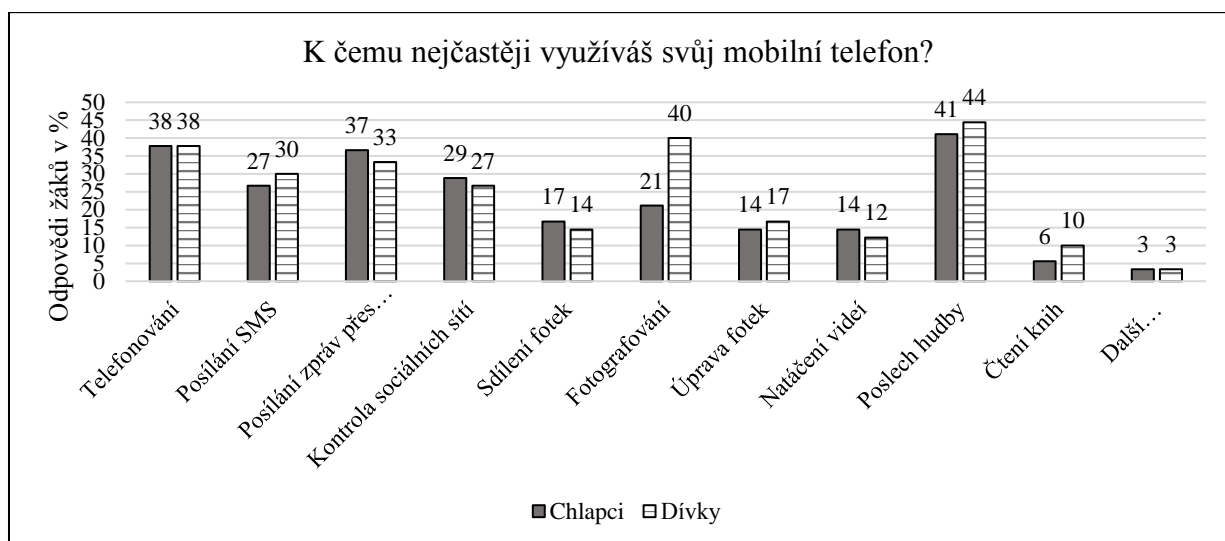
Odpovědi jsou ve většině případů mezi chlapci a dívkami vyrovnané, kromě odpovědi *fotografování*, kdy mají chlapci 19 odpovědí a dívky 36! Z této odpovědi je patrné, že dívky se rády fotí za účelem sdílení fotek na sociálních sítích a v aplikacích na sdílení fotek (především na Instagramu, Snapchatu či Facebooku).

Další odpovědi nebylo mnoho, objevovaly se však různé odpovědi. Chlapci z 6. třídy odpovídali takto: „K hraní *Pokemon GO*, být na *WhatsApp* a na *YouTube*,“ a „*Hraní online her*.“ Dívky s 7. třídě uváděly tyto odpovědi: „*Dívám se na videa na YouTube*,“ a „*Koukám na ANIME*.“ Jedna dívka v 8. třídě napsala: „*Sledování YouTube*.“ Poslední odpověď je od dívky 9. třídy a zní takto: „*Jsem v kontaktu s přáteli, které potkávám denně i jen vzácně na Skype*.“ Opět zde hraje velkou roli *YouTube*, který je bezpochyby nepostradatelným každodenním společníkem.

Tabulka 39

K čemu nejčastěji využíváš svůj mobilní telefon?		
	Chlapci	Dívky
Telefonování	34	34
Posílání SMS	24	27
Posílání zpráv přes messengery	33	30
Kontrola sociálních sítí	26	24
Sdílení fotek	15	13
Fotografování	19	36
Úprava fotek	13	15
Natáčení videí	13	11
Poslech hudby	37	40
Čtení knih	5	9
Další...	3	3

Graf 22



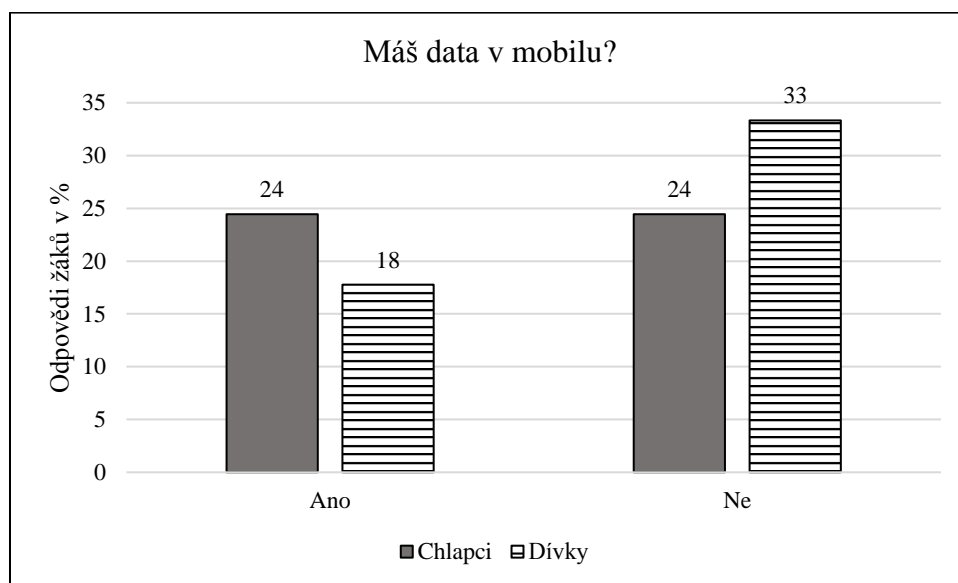
Otázka 29: Máš data v mobilu?

U této otázky se nám objevují opět velmi vyrovnané odpovědi. 42,22 % žákům (22 chlapcům a 16 dívkám) platí rodiče data v mobilním telefonu. Ostatní žáci 57,78 % (22 chlapců a 30 dívek) data v mobilním telefonu nemají, ale většina z nich vlastní chytré telefony, které se mohou připojit k Wi-Fi (wireless fidelity neboli bezdrátová věrnost) sítím, ty jsou dostupné téměř kdekoli, ať v nákupních centrech, restauracích či veřejné dopravě (ve vlacích, autobusech). Mají tedy také možnost připojení se k internetu mimo domov.

Tabulka 40

Máš data v mobilu?		
	Chlapci	Dívky
Ano	22	16
Ne	22	30

Graf 23



Otázka 30: Které aplikace používáš nejčastěji v mobilním telefonu?

Otázka byla otevřená, odpovědi jsou vypsány v *Tabulce 41*.

Nejpoužívanější aplikací je Messenger, používá jej celkem 54,44 % - 49 dotazovaných (23 chlapců a 26 dívek), který spojuje přátele z Facebooku i z telefonního seznamu. Nyní je novinkou sdílet i přes Messenger fotky s názve *Můj den*, které jsou dostupné pro přátele po dobu 24 hodin. Přes Messenger mohou žáci i bezplatně telefonovat, čehož bezpochyby využívají. Výhodou Messengeru jsou i skupinové konverzace, v nichž může být více přátel a mohou společně komunikovat.

YouTube používá 44,44 % - 40 žáků (23 chlapců a 17 dívek), mohou prostřednictvím mobilu sledovat své oblíbené kapely, zpěváky, ale i youtubery.

Třetí nejoblíbenější „apkou“ je sociální síť Facebook, používá jej 43,33 % – 39 respondentů (25 chlapců a 14 dívek).

Fotky sdílí (dívá se na ně) pomocí Instagramu 36,67 % – 33 žáků (13 chlapců a 20 dívek), podobnou aplikací Instagramu je Snapchat, který používá 24,44 % – 22 žáků (7 chlapců a 15 dívek). U těchto odpovědí můžeme vidět, že dívky využívají tyto dvě aplikace častěji než chlapci. Jedním z důvodů je jistě sebe prezentace dívek, které se chlubí svými krásnými fotkami před zrcadly nebo s kamarádkami. Dívky mají větší potřebu sdílet své zážitky než chlapci, taktéž jsou dívky více zvědavé a aplikace mohou využívat pouze ke „kontrolě okolí“.

Všechny tyto aplikace a služby zvětšují možnost vzniku závislostního chování namobilním telefonu i na internetu.

Tabulka 41

Které aplikace používáš nejčastěji v mobilním telefonu?							
Služba, aplikace	Celkem	Chlapci	Dívky	Služba, aplikace	Celkem	Chlapci	Dívky
Messenger	49	23	26	Clash Royale	1	1	0
YouTube	40	23	17	DIC-online	1	0	1
Facebook	39	25	14	Ebay	1	0	1
Instagram	33	13	20	Grand Theft Auto	1	1	0
Snapchat	22	7	15	Guess	1	0	1
Hudba	12	6	6	HayDay	1	0	1
Fotoaparát	11	4	7	Heartstone	1	1	0
Google	11	3	8	Hill Climb 2	1	1	0

WhatsApp	11	5	6	Icecreamer remover	1	1	0
Hry	10	6	4	Mauf	1	0	1
Twiter	8	2	6	Minecraft	1	1	0
Skype	7	4	3	Monster legends	1	1	0
Pokemon GO	6	6	0	myHack	1	0	1
SMS	6	3	3	Powerdirector	1	1	0
Galerie	5	1	4	Radio	1	0	1
Kontakty	5	3	2	Runtastic	1	0	1
Prohlížeč internetu	5	5	0	Shakes & Fidget	1	1	0
Clash of clans	4	4	0	Slovník	1	0	1
Aliexpress	3	2	1	Sociální sítě	1	0	1
IDOS	3	2	1	Spotify	1	1	0
musical.by	3	0	3	Sport.cz	1	1	0
My Talking Tom	3	2	1	Spotify	1	0	1
Obchod Play	3	2	1	Surf way Surf	1	0	1
Retrica	3	0	3	Sweet Selfie	1	1	0
Far Cry	2	2	0	Swit Wi-fi	1	0	1
Kalkulačka	2	1	1	The Brand	1	0	1
LetsGo	2	2	0	The Sims	1	0	1
Úprava fotek	2	0	2	TubeMate	1	0	1
Wattpad	2	0	2	Viber	1	1	0
Youradio	2	0	2	Videa	1	0	1
Benji Bananas	1	0	1	Vinted	1	0	1
Block Craft	1	1	0	VSCO	1	0	1
Block! Hexa	1	0	1	Walkman	1	0	1

Otázka 31: Kontroluješ o přestávkách ve škole novinky na internetu?

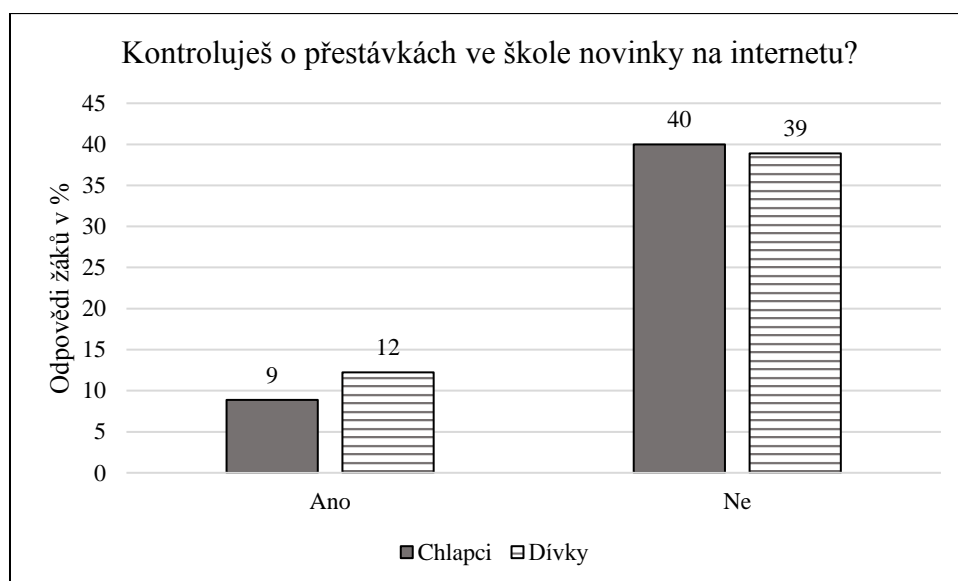
Kladně na tuto otázku odpovědělo 21,11 % dotazovaných žáků (8 chlapců a 11 dívek). Tito žáci pociťují ve škole potřebu připojit se na internet a zkontrolovat novinky na sociálních sítích a online aplikacích.

Ve škole se k internetu za pomoci mobilního telefonu nepřipojuje více než $\frac{3}{4}$ žáků, tedy 78,89 % (36 chlapců a 35 dívek). Tento fakt, že takové velké procento žáků nemá potřebu být online ve škole, je pozitivní.

Tabulka 42

Kontroluješ o přestávkách ve škole novinky na internetu?		
	Chlapci	Dívky
Ano	8	11
Ne	36	35

Graf 24



Otázka 32: Když jsi s kamarády venku – kontroluješ svůj mobilní telefon?

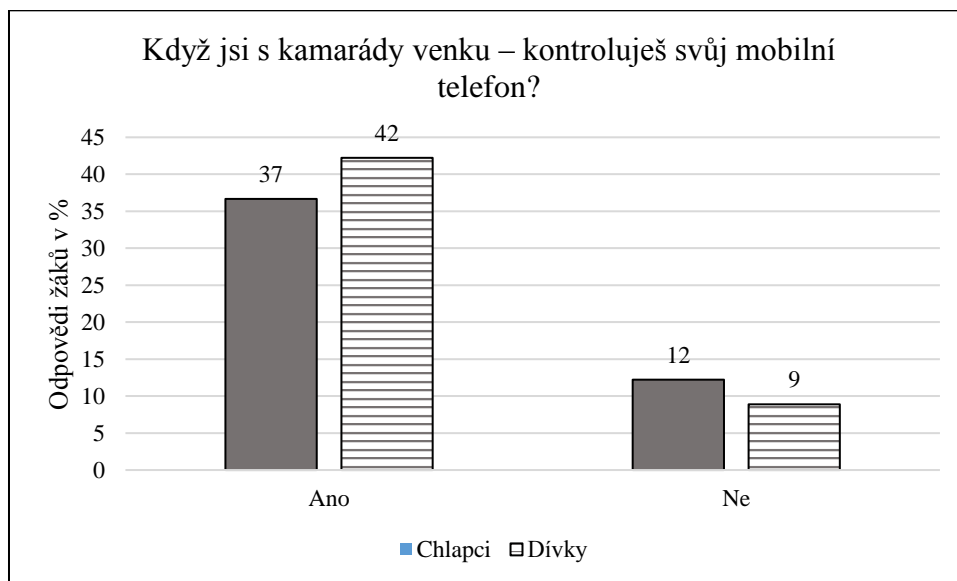
78,89 % žáků (33 chlapců a 38 dívek) kontroluje svůj mobilní telefon, i když jsou s kamarády venku. Mají potřebu kontrolovat novinky na mobilu – ať už zmeškaný hovor, SMS či notifikace ze sociálních sítí, online her aj. Staví tedy mobilní telefon nad svoje zájmy, což je jedním z příznaků závislostního chování k mobilnímu telefonu.

Méně než jedna čtvrtina 21,11 % žáků (11 chlapců a 8 dívek) nemá potřebu (nutkání) kontrolovat svůj mobilní telefon, pokud jsou s kamarády venku. Mají společně jiné zájmy a plány, co mohou dělat, ne mít mobilní telefon neustále v ruce.

Tabulka 43

Když jsi s kamarády venku – kontroluješ svůj mobilní telefon?		
	Chlapci	Dívky
Ano	33	38
Ne	11	8

Graf 25



Otázka 33: Dokážeš si představit život bez mobilního telefonu?

Svůj život bez mobilního telefonu si již nedokáže představit 61,11 % žáků (24 chlapců a 31 dívek). 38,89 % žáků (20 chlapců a 15 dívek) by i v dnešní době umělo žít bez mobilního telefonu.

Jak jsme se již dozvěděli z minulých otázek, žáci používají mobilní telefon kromě volání i ke kontrole sociálních sítí, poslechu hudby a hraní her. Je tedy s podivem, že by se i přes to všechno, co nám mobilní telefon nabízí, by se ho žáci dokázali vzdát. Ovšem více než polovina dotazovaných si neumí představit žít bez svého mobilního telefonu, už tato odpověď je jednou z příčin vzniku nomofobie.

Tabulka 44

Dokážeš si představit život bez mobilního telefonu?		
	Chlapci	Dívky
Ano	20	15
Ne	24	31

Graf 26



Otázka 34: Ty a Tvůj mobil. Co tě vystihuje?

Žáci mohli uvádět různé množství odpovědí. Jak můžeme vidět z četnosti odpovědí, většina žáků využilo více odpovědí.

Jsem nervózní, pokud nemám svůj mobilní telefon u sebe. Takto odpovědělo 44,45 % žáků (16 chlapců a 24 dívek). Téměř polovina žáků cítí pocit nervozity, když nemají mobilní telefon u sebe. Nervozita je jednou z tzv. abstinenčních příznaků, může se objevit i panika či úzkost a stres, které se objevují, pokud jsme odtrženi od svých mobilních telefonů.

Jsem nevrlý/á, pokud jsem mimo signál. Pokud se 30 % žáků ocitne mimo signál, jsou nevrlí, jedná se o 19 chlapců a 8 dívek, můžeme upozornit, že chlapcům spíše záleží na tom, aby byli dostupní.

Byl/a bych nešťastný/á, kdyby mi došel měsíční datový limit, tato skutečnost trápí 17 chlapců a 6 dívek (25,56 % ze všech dotazovaných). Jak jsme se dozvěděli z *Otázky 29*, data v mobilu vlastní 22 chlapců a 16 dívek, dohromady 38 žáků. Z 38 žáků odpovědělo 23 žáků kladně, což značí, že z vlastníků dat trápí tato skutečnost 60,53 %.

Větším zlem než dojití dat, je docházející kredit. Na otázku *Byl/a bych nešťastný/á, kdyby mi došel kredit,* odpovědělo 65,56 % žáků (32 chlapců a 27 dívek). Žáci by byli nešťastní, kdyby jim došel kredit. Je otázkou, jestli potřebují být v kontaktu s rodinou nebo s kamarády.

Byl/a bych naštvaný/á, kdybych se nemohl/a podívat na informace na mém mobilním telefonu. Tužba, která doprovází vlastnění mobilního telefonu, vychází z potřeby neustálé kontroly tohoto zařízení. Kontrolu nad svým zařízením potřebuje 44,45 % žáků (21 chlapců a 19 dívek).

I když mám mobil u sebe, mám neustálé nutkání jej kontrolovat. Euforie je pocit, který zažíváme před použitím mobilního telefonu a který přináší uživatelům mobilních telefonů kontrola tohoto zařízení. Pocit, který můžeme cítit při odemykání mobilního telefonu, nám navozuje vzrušení či napjaté očekávání. Tento pocit chce zažít 54,45 % žáků (25 chlapců a 24 dívek).

Trávím čím dál více času na mém mobilním telefonu. To, že tráví žáci více času na mobilním telefonu si přiznalo 57,78 % z nich (26 chlapců a 26 dívek). Této nadpoloviční odpovědi odpovídá růst tolerance, což je potřeba dodávat stále více a více dávky, na které jsme závislí, v našem případě být čím dál více s našim mobilním telefonem.

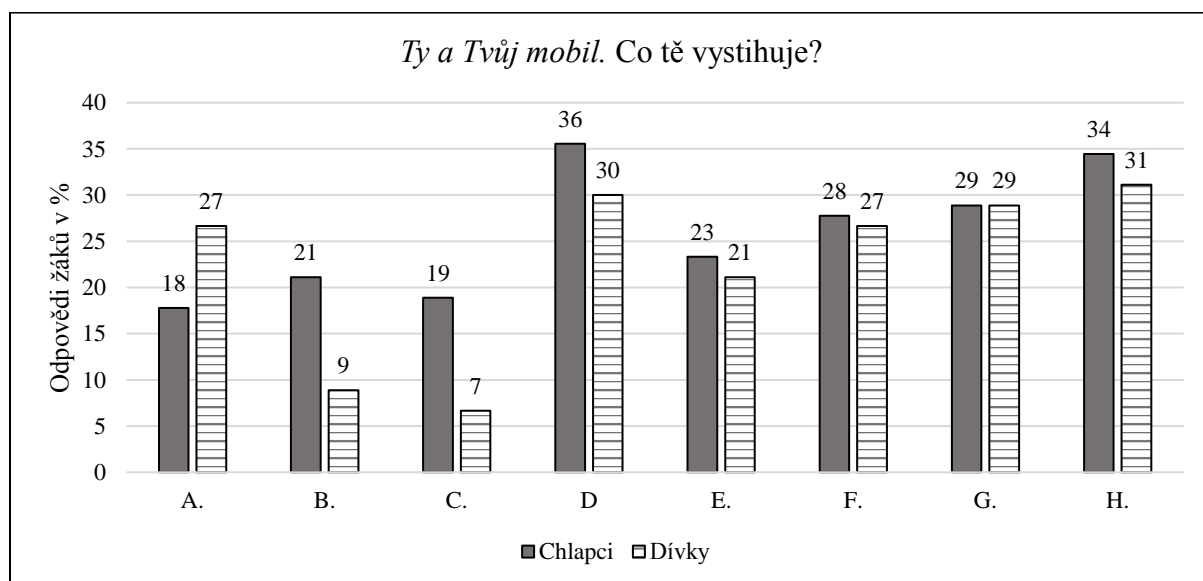
Jsem nervózní, když mi dochází baterie. Pocit červené ikonky baterie vadí 65,56 % dotazovaných (31 chlapců a 28 dívek). To, že by se jim mohl vybit mobil, jim přivádí pocit nervozity.

Při shrnuté těchto odpovědích vidíme, že chlapci řeší více svůj mobilní telefon než dívky. Jejich odpovědi jsou vždy vyšší než odpovědi dívek. Je tedy patrné, že závislostní chování více zasahuje chlapce než dívky.

Tabulka 45

Ty a Tvůj mobil. Co tě vystihuje?			
Odpověď		Chlapci	Dívky
A.	Jsem nervózní, pokud nemám svůj mobilní telefon u sebe.	16	24
B.	Jsem nevrlý/á, pokud jsem mimo signál.	19	8
C.	Byl/a bych nešťastný/á, kdyby mi došel měsíční datový limit.	17	6
D.	Byl/a bych nešťastný/á, kdyby mi došel kredit.	32	27
E.	Byl/a bych naštvaný/á, kdybych se nemohl/a podívat na informace na mém mobilním telefonu.	21	19
F.	I když mám mobil u sebe, mám neustálé nutkání jej kontrolovat.	25	24
G.	Trávím čím dál více času na mém mobilním telefonu.	26	26
H.	Jsem nervózní, když mi dochází baterie.	31	28

Graf 27



Otázka 35: Kdybych neměl/a u sebe svůj mobilní telefon:

Žáci vybírali u této otázky z libovolného množství odpovědí. Poslední otázka byla otevřená.

Byl/a bych nervózní, že nejsem v kontaktu s rodinou. 77,78 % žáků (35 chlapců a 35 dívek) by bez svého mobilního telefonu nervózní, neboť by nebyli v kontaktu s rodinou. Tento fakt můžeme přičíst rodičovské kontrole a také faktu, že skoro polovina těchto žáků dojíždí do školy z vedlejších vesnic a rodiče mají potřebu vědět, kde se zrovna jejich dítě nachází.

Byl/a bych nervózní, že bych byl odpojen od svého online života. 35,56 % žáků (17 chlapců a 15 dívek) by pociťovalo nervozitu, neboť by byli odpojeni do svého online života, který zahrnuje sociální sítě, online hry, messengery aj.

Byl/a bych nervózní, že bych nemohl/a aktualizovat své profily na sociálních sítích. Nemoci aktualizování svých profilů na sociálních sítích (nemoci aktualizovat svůj stav, svoji polohu, své zážitky, své fotky), to by znervózňovalo 26,67 % žáků (13 chlapců a 11 dívek).

Byl/a bych nervózní, že bych nepřijímal/a aktualizace a notifikace. Aktualizace kamarádů a kontrola notifikací (novinek) by znervózňovala 42,22 % žáků (21 chlapců a 17 dívek).

Měl/a bych divný pocit, protože bych nevěděl/a, co mám dělat. Bez mobilního telefonu, jako bez smyslu života. Bez mobilního telefonu by nemělo co dělat 57,78 % (28 chlapců a 24 dívek). Nadpoloviční většina žáků by nevěděla, co dělat, kdyby neměli mobilní telefon u sebe.

Poslední otázka byla otevřená: *Byl/a bych nervózní, že....* Žáci odpovídali různě, jejich odpovědi jsou zaznamenány v *Tabulce 46*. Některé odpovědi znějí stejně. Žáci se bojí, že by nevěděli, kolik je hodin, nejspíš nenesí hodinky. Žáci se taktéž bojí, že by se něco stalo a oni nemohli přivolat pomoc, tato odpověď je jakýmsi symbolem zodpovědnosti a povinnosti, která vyplývá z povinné první pomoci. Někteří však by byli nervózní, kdyby nešel internet a nemohli by zkontrolovat zprávy a novinky (na Instagramu), taktéž by byli nervózní z toho, že by nevěděli, kdyby jim někdo volal či psal. U volání zmiňují rodiče. Jeden žák zmiňuje kontrolu hry, což již vypadá na závislost jak na mobilním telefonu, tak na hrách (online hrách).

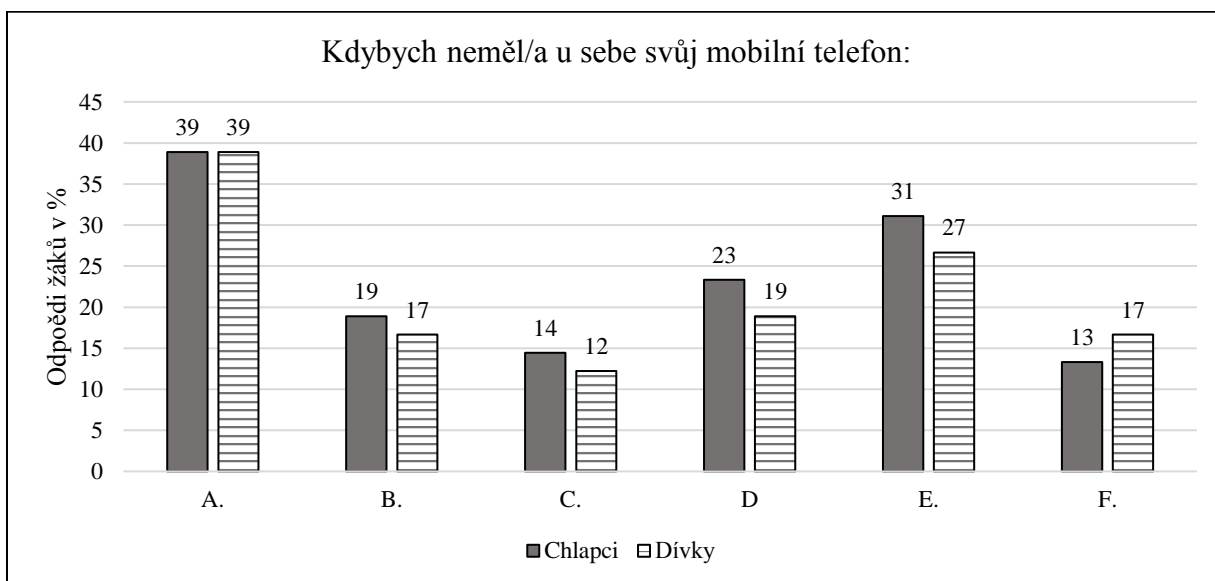
Tabulka 46

6. třída	
Chlapci	Mám Nokii, nepotřebuji ji.
	Že musím něco zkontrolovat ve hře.
	Taková situace, abych neměl mobil, mě nikdy nepotká.
Dívky	Kdybych něco potřebovala, nemůžu kontaktovat rodiče.
7. třída	
Dívky	Bych nemohla vědět, kolik je hodin.
	Kdybych si potřebovala zavolat a nemohla bych.
	...že jsem telefon ztratila.
	Bylo by mi to jedno.
	Kdyby mi někdo rozbil mobil. Kdybych ztratila mobil.
8. třída	
Chlapci	Protože bych nemohl zavolat pomoc, kdyby se něco stalo.
	Bych si nepřečetl zprávy od kamarádů.
	Když ho nemám u sebe, jsem v pohodě.
Dívky	Že se něco může stát
	Když budu někde sama a něco se stane, nebudu moc zavolat pomoc a nikoho kontaktovat.
	Když mi někdo bude volat (psát) něco důležitého a já to nebudu vědět.
	Kolik je hodin.
9. třída	
Chlapci	Kdyby se něco stalo, nemám koho kontaktovat.
	Že spadne internet a někdo mi bude psát na FB.
	Telefon mám u sebe, abych se mohl spojit s rodiči.
	Že by mi někdo napsal.
Dívky	Se mi nedovolá mamka.
	Protože mi ujdou novinky a nové fotografie na Instagramu.
	Protože mi přijde až moc zpráv.
	...že mi někdo zavolá a já to nezvednu.
	Když by se něco stalo a já neměla, jak přivolat pomoc.

Tabulka 47

Kdybych neměl/a u sebe svůj mobilní telefon:			
Odpověď		Chlapci	Dívky
A.	Byl/a bych nervózní, že nejsem v kontaktu s rodinou.	35	35
B.	Byl/a bych nervózní, že bych byl/a odpojen/a od svého online života.	17	15
C.	Byl/a bych nervózní, že bych nemohl/a aktualizovat své profily na sociálních sítích.	13	11
D.	Byl/a bych nervózní, že bych nepřijímal/a aktualizace a notifikace.	21	17
E.	Měl/a bych divný pocit, protože bych nevěděl/a, co mám dělat.	28	24
F.	Byl/a bych nervózní, že... (doplň další).	12	15

Graf 28



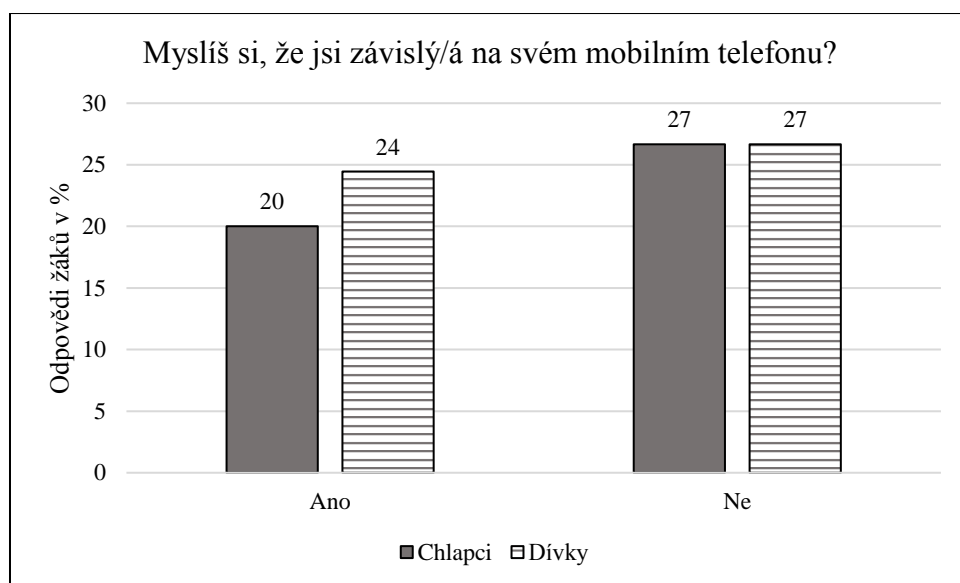
Otázka 36: Myslíš si, že jsi závislý/á na svém mobilním telefonu?

Možnou závislost na mobilním telefonu si připouští 44,44 % žáků (18 chlapců a 22 dívek). Závislost na mobilním telefonu si nepřipouští 53,33 % (24 chlapců a 24 dívek). Jak můžeme vidět, chlapci si své závislostní chování připouští méně než dívky, zatímco se u nich projevuje závislost častěji než u dívek, sami si možnost toho, že mohou být závislí, připouští méně – pouze ve 20 %.

Tabulka 48

Myslíš si, že jsi závislý/á na svém mobilním telefonu?		
	Chlapci	Dívky
Ano	18	22
Ne	24	24

Graf 29



ZÁVĚR

Po zpracování dotazníku k této diplomové práci je zřejmé, že u dětí je viditelný růst vlivu internetu na jejich životy.

Žáci a žákyně tráví u internetu stále více času a chtějí se za pomoci něj **bavit**, hledají zábavu. Pokud potřebují nějakou radu (pomoc) od kamarádů, mnoho z dotazovaných je raději kontaktuje přes internet nebo jim zavolá, osobní setkání tato generace nevyhledává.

Většina z dotazovaných se nepokusila omezit čas, který tráví na internetu, přijde jim to běžné až normální, **internet je tedy běžnou součástí jejich dne**. Jak se děti musí najít, tak musí zkontrolovat zprávy na messengerech a novinky na sociálních sítích. Neuvědomují si, že čas strávený u internetu (online her, aj.) by šel omezit a trávit ho lépe, například se svými vrstevníky.

Jak vyplynulo z dotazníkového šetření, docela časté jsou hádky s rodiči kvůli internetu. Je otázkou, zda je chyba pouze na straně rodičů. Jak jsme se mohli dočíst v dotaznících, rodiče polovině žáků omezují čas u internetu a polovině ne. Je otázkou, co je lepší. Rodiče si často neuvědomují, že úplný zákaz internetu (kvůli zhoršeným známám ve škole) nenese ovoce, protože děti se mohou připojovat kdekoliv mimo domov, vždyť WiFi je dostupná téměř všude. Dítě začne vzdorovat a prospěch si jistě také nezlepší. Především by si dítě mělo samo uvědomit, že by mělo omezit čas trávený u počítače (internetu), k čemuž by jej měli vést rodiče. Jednoduše by mu měli ukázat, že reálný svět je mnohem lepší a krásnější než online svět, ukázat by to dítěti měli rodiče například nabídkou různých výletů, častou komunikací, aj. Taktéž by dítěti měli rodiče koordinovat čas, který u internetu tráví, aby u nich nenastalo závislostní chování.

Většina z dotazovaných taktéž přiznala, že zanedbává školní povinnosti kvůli surfování na internetu. Při připojení k internetu (surfování, komunikace s kamarády, aj.) často zapomínáme na to, kolik hodin u daného zařízení trávíme. Není tedy divu, že žáci ztrácí pojem o čase. Lepší je pro většinu dotazovaných komunikace s přáteli přes messengery než v reálném životě.

Malé procento dotazovaných má tužbu znát, co je nového, když jsou s kamarády venku, což je pozitivní odpověď. Taktéž málo z dotazovaných si raději píše s kamarády přes internet, než aby se s nimi osobně setkali. Velmi pozitivní odpověď, na níž vidíme, že i přes dnešní uspěchanou dobu, si žáci a žákyně raději pohovoří s kamarády z očí do očí, než aby si s nimi psali. Ti, kteří si raději s kamarády píší, než aby šli ven, se v prostředí internetu cítí jisto jistě lépe. Na internetu zažívají pocity, které z reálného života neznají – mají více

přátel, komunikují inkognito, více se baví, jsou otevřenější, mohou lhát, sdílet své názory, a především na internetu je vše dovoleno a je to lehčí než v běžném životě. Není nic lehčího než při hádce zavřít prohlížeč, vypnout mobil (počítač, tablet) nebo toho „přítele“ dát jednoduše do „ignorlistu“, což v reálném životě nefunguje. Není tedy divu, že se více než ¼ dotazovaných seznamuje raději v online světě, kdy mohou vystupovat pod identitou někoho jiného, kdežto v reálném světě jsou pořád titíž, stejní. Děti si však nemusí uvědomovat, že na druhé straně sedí někdo jiný, ne jejich idealizovaný kamarád.

Definice závislosti na internetu (sociálních sítí, online hrách) není nikterak diagnostikována. Obecně neexistují žádná přijímaná kritéria, která by šla použít. Je i otázkou, kolik času by měli závislí na internetu trávit. Pokud budeme hovořit o FAD (závislostním chování na sociální síti Facebook), kde je dána 1 hodina aktivního užívání a u dotazovaných dětí je průměrné aktivní připojení přes 1 hodinu a 30 minut, nám naznačuje, že u většiny z dotazovaných roste možnost vytvoření si závislostního chování, nebo u některých již existuje. Taktéž u online her, kdy M. Miovský jako závislého počítá toho, kdo tráví u online her víc než 40 hodin týdně. Dívky s touto podmínkou problém nemají, ty tráví průměrně u online her ani ne ¼ hodiny denně, kdežto chlapci s téměř 3 hodinami denně (což je asi 21 hodin týdně) jsou za polovinou k hranici 40 hodin. Nemůžeme ale s jistotou říct, že někteří žáci nemají sklony k závislostnímu chování, neboť hranice 3 hodin denně je pouze průměrem všech hodnot.

Proč tráví žáci tolik hodin u internetu? Největším lákadlem pro děti jsou sociální sítě, online hry a komunikátory. Profil (účet) vlastní většina dotazovaných dětí, a dokonce mnoho z nich porušuje podmínky Facebooku, kdy mají zřízen profil přes svými 13. narozeninami. Sociální sítě a online hry představují pro většinu z nich něco, co je vyvede z každodenní nudy a od každodenních starostí. Proto se u mnohých může objevit nervozita a nesoustředěnost. V případech, kdy nejsou online. Není výjimkou, že některé děti by bez internetu vydržely x let a některé pouze několik hodin.

Ovšem, to, co jim nabízí vše, po čem děti prahnou je jejich mobilní telefon. Většina z nich vlastní chytrý telefon, někteří rodiče jim dokonce pořizují chytré hodinky, aby byli s mobilním telefonem neustále spojeni. Tato mobilní zařízení jim nabízí neustálou kontrolu nad jejich online životem, ale i kontrolu nad životem ostatních lidí (spolužáků, kamarádů). Už jen fakt, že přes 60 % z nich si nedovede představit svůj život bez mobilního telefonu, je zářející. Výsledky k posouzení závislostního chování jsou zářející. U většiny možností jsou patrné nadpoloviční většiny odpovědí. Můžeme tedy říci, že více než polovina dotazovaných může mít utvořené závislostní chování k mobilnímu telefonu nebo být na cestě k tomu, aby si jej utvořila.

Součet hodin trávených na internetu (u online her, sociálních sítí, aj.) je obrovský. Dokazuje nám to, že internet je v dnešní době pro děti vším a nahrazuje jim reálný život. Proto bych touto diplomovou prací chtěla ukázat rodičům (vychovatelům, pedagogům), ale i samotným dětem že i když to nevypadá, může se u nás všech vytvořit závislostní chování k internetu a mobilnímu telefonu a všemi dalšími závislostmi, které se k tomu pojí. Nezapomenout bychom měli, že člověk nemá nikdy pouze jednu závislost, ale pokud je schopen utvořit si závislost na internetu, je schopen utvořit si závislost i na drogách, kouření či na alkoholu.

Žáci si jsou vědomi toho, že internet i mobilní telefony používají nadměrně, 46 % z nich si o sobě myslí, že jsou závislí na internetu a 44 % si o sobě myslí, že jsou závislí na svém mobilním telefonu. Je sice dobré, že si dítě svoji „závislost“ uvědomuje, ale pokud mu dospělí neporadí, nemůže si pomoci ve svém věku sám.

Maslow ve své pyramidě základních lidských potřeb popsal to, po čem lidé touží. Dnešní děti vše (až na fyzické potřeby) umí najít a splnit si na internetu. Nejen dospělí, ale i dítě má své potřeby a pokud je nenachází v reálném světě, najde je v online světě pod skrytou identitou, která mu umožní a splní potřebu seberealizace. My, dospělí, bychom měli otevřít oči a uvědomit si, co dítě potřebuje a jak mu to, co mu chybí, dodat.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

LITERATURA

1. BLINKA, Lukáš a kol. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální síť: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015. 198 stran. Psyché. ISBN 978-80-210-7975-5.
2. DIVÍNOVÁ, R. *Cybersex-forma internetové komunikace*. 1 vyd. Praha: Nakladatelství TRITON, s. r. o., 2005. ISBN 80-7254-636-8.
3. ERIKSON, Erik H. *Dětství a společnost*. Vyd. 1. Praha: Argo, 2002. 387 s. ISBN 80-7203-380-8.
4. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. 254 stran. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5326-3.
5. KALINA, Kamil a kol. *Drogy a drogové závislosti: mezioborový přístup*. 1. vyd. Praha: Úřad vlády České republiky, 2003- . sv. Monografie; no 1. 319 s. ISBN 80-86734-05-6.
6. KOPECKÝ, Kamil a kol. *Rizika internetové komunikace v teorii a praxi*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. 188 s. Monografie. ISBN 978-80-244-3571-8.
7. KOPECKÝ, Kamil a kol. *Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. 169 stran. Monografie. ISBN 978-80-244-4861-9.
8. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001. 279 s. ISBN 80-7178-551-2.
9. KUBILKOVÁ, Lucie. *Projevy netolismu u žáků 2. stupně základních škol*. Olomouc, 2014. bakalářská práce (Bc.). UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI. Pedagogická fakulta
10. LIVINGSTONE, Sonia, Leslie HADDON, Anke GÖRZIG a Kjartan ÓLAFSSON. *Risks and safety on the internet: The perspective of European children* [online]. 2011. [cit. 2017-03-27]. Dostupné z: [http://www.lse.ac.uk/media%40lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20II%20\(2009-11\)/EUKidsOnlineIIReports/D4FullFindings.pdf](http://www.lse.ac.uk/media%40lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20II%20(2009-11)/EUKidsOnlineIIReports/D4FullFindings.pdf)

11. NAVRÁTIL, Pavel. *Internet pro školy*. 1. Vyd. Bedihošť: Computer Media, 2001, 180 s. ISBN 80-902815-3-2
12. NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Vyd. 4., aktualiz. Praha: Portál, 2011. 173 s. ISBN 978-80-7367-908-8.
13. POKORNÝ, Vratislav, TELCOVÁ, Jana a TOMKO, Anton. *Patologické závislosti*. 2. vyd. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2002. 194 s. ISBN 80-86568-02-4.
14. RÖHR, Heinz-Peter. *Závislost: jak jí porozumět a jak ji překonat*. Překlad Petr Babka. Vydání první. Praha: Portál, 2015. 175 stran. Spektrum; 96. ISBN 978-80-262-0927-0.
15. ROSENBERG, Kenneth Paul. a Laura Curtiss FEDER. *Behavioral addictions: criteria, evidence, and treatment*. Waltham, MA: Academic Press, c2014. ISBN 978-0124077249.
16. SIEBERG, Daniel. *Digitální dieta: čtyři kroky k překonání závislosti na moderních technologiích a znovunalezení rovnováhy v životě*. Vyd. 1. [Praha]: Synergie, ©2014. 213 s. Profesionál. ISBN 978-80-7370-315-8.
17. ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kol. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2014. 183 s. Psyché. ISBN 978-80-210-7527-6.

ONLINE ZDROJE

1. *16 Different Types of Massively Multiplayer (MMO) Online Games* [online]. 2011 [cit. 2017-04-01]. Dostupné z: <http://www.dragonblogger.com/16-types-massively-multiplayer-mmo-online-games/>
2. *40 hodin týdně online. Přibývá dětí závislých na tabletech, sociálních sítích i počítačových hrách* [online]. 2015 [cit. 2017-04-01]. Dostupné z: <https://zpravy.aktualne.cz/domaci/ceske-deti-jsou-cim-dal-zavislejsi-na-pocitacovych-hrach/r~15e51b0c6c2611e5b605002590604f2e/>
3. ANDREASSEN, CECILIE SCHOU, TORBJØRN TORSHEIM, GEIR SCOTT BRUNBORG a STÅLE PALLESEN. DEVELOPMENT OF A FACEBOOK ADDICTION SCALE 1 , 2. *Psychological Reports* [online]. 2012, 110(2), 501-517 [cit. 2017-04-06]. DOI: 10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517. ISSN 0033-2941. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/225185226_Development_of_a_Facebook_Addiction_Scale

4. BEARD, K. W. a E. M. WOLF. *Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction* [online]. 2001 [cit. 2017-03-24]. Dostupné z: <http://www.internetbehavior.com/jandk/diagnosis%20internet%20addiciton.pdf>
5. BIANCHI, A. a J. G. PHILLIPS. Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychology & Behavior : The Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society* [online]. 2005 [cit. 2017-04-07]. Dostupné z: <http://www.amta.org.au/amta/site/amta/downloads/pdfs.2005.web/dr.phillips.monash.cyber.psychology.mar.05.pdf>
6. Blinka, L. (2008). The Relationship of Players to Their Avatars in MMORPGs: Differences between Adolescents, Emerging Adults and Adults. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 2(1), article 1. [online] [cit. 2017-04-08] Dostupné z: <http://www.cyberpsychology.eu/view.php?cisloclanku=2008060901>
7. BLINKA, Lukas a Jakub MIKUŠKA. The role of social motivation and sociability of gamers in online game addiction. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace* [online]. 2014, 8(2), - [cit. 2017-04-06]. DOI: 10.5817/CP2014-2-6. ISSN 18027962. Dostupné z: <http://cyberpsychology.eu/view.php?cisloclanku=2014070101&article=6>
8. CAPLAN, Scott E. A Social Skill Account of Problematic Internet Use. *Journal of Communication* [online]. 2005, 55(4), 721-736 [cit. 2017-04-07]. DOI: 10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x. ISSN 0021-9916. Dostupné z: http://www.uam.es/personal_pdi/psicologia/pei/download/%5B4%5DCaplan2005ProblematicInternetUse.pdf
9. CHOU, Ting-Jui a Chih-Chen TING. The Role of Flow Experience in Cyber-Game Addiction. *CyberPsychology & Behavior* [online]. 2003, 6(6), 663-675 [cit. 2017-04-05]. DOI: 10.1089/109493103322725469. ISSN 1094-9313. Dostupné z: <http://www.cyberpsychology.eu/view.php?cisloclanku=2009061602>
10. Co jsou sociální sítě. *Bezpecnyinternet.cz* [online]. [cit. 2017-03-27]. Dostupné z: <http://www.bezpecnyinternet.cz/zacatecnik/socialni-site/co-jsou-socialni-site.aspx>
11. Facebook - was ist das? Einfach erklärt. *CHIP.de* [online]. 2015 [cit. 2017-03-29]. Dostupné z: http://praxistipps.chip.de/facebook-was-ist-das-einfach-erklaert_41486

12. GOODMAN, Aviel. Neurobiology of addiction. *Biochemical Pharmacology* [online]. 2008, 75(1), 266-322 [cit. 2017-03-26]. DOI: 10.1016/j.bcp.2007.07.030. ISSN 00062952. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/6075094_Neurobiology_of_addiction_An_integrative_review
13. GRANT, J. E., M. N. POTENZA, A. WEINSTEIN a D. A. GORELICK. Introduction to Behavioral Addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse* [online]. 2010 [cit. 2017-03-22]. DOI: 10.3109/00952990.2010.491884. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3164585/>
14. GRIFFITHS, MARK. A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use* [online]. 2005, , 191-197 [cit. 2017-03-22]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/232089655_A_Components_Model_of_Addiction_within_a_Biopsychosocial_Framework
15. Informace o projektu. *E-Bezpečí* [online]. [cit. 2017-04-08]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/o-projektu/oprojektu>
16. JIRÁK, Jan. *Proč potřebujeme mediální výchovu* [online]. 2006 [cit. 2017-04-17]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/s/Z/540/PROC-POTREBUJEME-MEDIALNI-VYCHOVU.html/>
17. KAPIDZIC, Sanja a Susan C. HERRING. Gender, Communication, and Self-Presentation in Teen Chatrooms Revisited: Have Patterns Changed? *Journal of Computer-Mediated Communication* [online]. 2011, 17(1), 39-59 [cit. 2017-04-07]. DOI: 10.1111/j.1083-6101.2011.01561.x. ISSN 10836101. Dostupné z: <http://info.ils.indiana.edu/~herring/teens.gender.pdf>
18. *KATALOG HER - MMOFPS* [online]. [cit. 2017-04-01]. Dostupné z: <https://www.cdh.cz/katalog/MMOFPS/vse/>
19. King, A. L. S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: the mobile phone in panic disorder with agoraphobia: reducing phobias or worsening of dependence?. *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52-54. Dostupné z: <http://images.biomedsearch.com/24669231/CPEMH-10-28.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIBOKHYOLP4MBMRGQ&Expires=1491696000&Signature=j%2F0QxUfNKB3Wcjuehh%2BtUGdR8iw%3D>

20. KING, Daniel, Paul DELFABBRO a Mark GRIFFITHS. Video Game Structural Characteristics: A New Psychological Taxonomy. *International Journal of Mental Health and Addiction* [online]. 2010, 8(1), 90-106 [cit. 2017-04-05]. DOI: 10.1007/s11469-009-9206-4. ISSN 1557-1874. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/225755858_Video_Game_Structural_Characteristics_A_New_Psychological_Taxonomy
21. Kopecký, K. Úvod do netolismu. Internetový portál E-Bezpečí. Centrum PRVoK PdF UP: Olomouc, 2011. Online na: <http://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/331-uvod-do-problematiky-netolismu>
22. KOPECKÝ, Kamil. *Sociální sítě jako prostředí pro nebezpečnou virtuální komunikaci* [online]. 2009 [cit. 2017-04-07]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/socialni-sit/147-222>
23. KOPECKÝ, Kamil. Trpíte nomofobií? Otestujte se!. *E-Bezpečí* [online]. 2015 [cit. 2017-04-07]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/1059-nomofobie>
24. KOPECKÝ, Kamil. *Úvod do problematiky netolismu* [online]. 2011 [cit. 2017-04-01]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/331-uvod-do-problematiky-netolismu>
25. *Lidé*. [online]. [cit. 2017-03-30]. Dostupné z: <http://www.socialnisite.123abc.cz/lide>
26. Management of substance abuse: Dependence syndrome. *World Health Organization* [online]. [cit. 2017-03-19]. Dostupné z: http://www.who.int/substance_abuse/terminology/definition1/en/
27. Management of substance abuse: Dependence syndrome. *World Health Organization* [online]. [cit. 2017-03-20]. Dostupné z: http://www.who.int/substance_abuse/terminology/definition1/en/
28. Myspace vstává z mrtvých, na hudbu nalákalo milion lidí. *Aktuálně.cz* [online]. 2012 [cit. 2017-03-30]. Dostupné z: <https://zpravy.aktualne.cz/ekonomika/technika/myspace-vstava-z-mrtvych-na-hudbu-nalakalo-milion-lidi/r~i:article:733098/>
29. *Nápověda Google+* [online]. [cit. 2017-03-30]. Dostupné z: <https://support.google.com/plus/?hl=cs#topic=6320382>
30. NEŠPOR, Karel. *Co mohou udělat rodiče v prevenci u dětí* [online]. 2011 [cit. 2017-04-08]. Dostupné z: <http://www.drnespor.eu/CoDeti.doc>

31. NESTLER, E. J. Is there a common molecular pathway for addiction? *Nature neuroscience* [online]. 2005, , 1445-1449 [cit. 2017-03-22]. DOI: i:10.1038/nn1578. Dostupné z: <http://mail.physiol.gu.se/medfys/kogvt11/Korrespondens/Workshop1a.pdf>
32. NETOLISMUS PRŮVODCE ONLINE ZÁVISLOSTMI [online]. [cit. 2017-03-26]. Dostupné z: <http://netolismus.cz>
33. Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact - and it's the plague of our 24/7 age. *Daily Mail Online* [online]. 2008 [cit. 2017-04-07]. Dostupné z: <http://www.dailymail.co.uk/news/article-550610/Nomophobia-fear-mobile-phone-contact--plague-24-7-age.html>
34. Nový přízrak závislosti. Fifty [online]. 2009 [cit. 2017-03-24]. Dostupné z: <http://www.fiftyfifty.cz/Novy-prizrak-zavislosti-8649604.php>
35. *Osobnostní a sociální výchova* [online]. [cit. 2017-04-17]. Dostupné z: <http://www.prurezovatemata.cz/Metodikav%C3%BDukypr%C5%AF%C5%99ezov%C3%BDcht%C3%A9mat/Osobnostn%C3%ADasoci%C3%A1ln%C3%ADv%C3%BDchova.aspx>
36. OWEN, N. K. Histories of Developmental Task Attainment in Aggressive Children and Their Relationship to Behavior in Middle Childhood. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders* [online]. 2005, 13(2), 113-124 [cit. 2017-04-08]. DOI: 10.1177/10634266050130020401. ISSN 1063-4266. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/247785532_Histories_of_Developmental_Task_Attainment_in_Aggressive_Children_and_Their_Relationship_to_Behavior_in_Middle_Childhood
37. *Pathological gambling* [online]. [cit. 2017-03-20]. Dostupné z: <http://www.icd10data.com/ICD10CM/Codes/F01-F99/F60-F69/F63-/F63.0>
38. Počtem uživatelů internetu jsme přeskočili Evropu. *Český statistický úřad* [online]. [cit. 2017-03-24]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/poctem-uzivatelu-internetu-jsme-preskocili-evropu>
39. Poruchy duševní a poruchy chování (F00–F99): Nutkavé a impulzivní poruchy. *Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky* [online]. [cit. 2017-03-20].

40. SHAPIRA, Nathan A., Toby D. GOLDSMITH, Paul E. KECK, Uday M. KHOSLA a Susan L. MCELROY. Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders* [online]. 2000, 57(1-3), 267-272 [cit. 2017-03-26]. DOI: 10.1016/S0165-0327(99)00107-X. ISSN 01650327. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/12606588_Psychiatric_Features_of_Individuals_with_Problematic_Internet_Use
41. SHEK, Daniel T.L. a Lu YU. Internet addiction in Hong Kong adolescents: profiles and psychosocial correlates. *International Journal on Disability and Human Development* [online]. 2012, 11(2), - [cit. 2017-04-08]. DOI: 10.1515/ijdhhd-2012-0023. ISSN 2191-0367. Dostupné z: <https://pdfs.semanticscholar.org/df14/2fdec05027da588f5dcccc62c2c4ba6dd316.pdf>
42. *Shrnutí projektu EU Kids Online: Závěrečná zpráva* [online]. 2009 [cit. 2017-03-27]. Dostupné z: [http://www.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20I%20\(2006-9\)/EU%20Kids%20Online%20I%20Reports/cz_summary.pdf](http://www.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20I%20(2006-9)/EU%20Kids%20Online%20I%20Reports/cz_summary.pdf)
43. ŠMAHEL, D., P. VONDRÁČKOVÁ, L. BLINKA a S. GODOY-ETCHEVERRY. Comparing Addictive Behavior on the Internet in the Czech Republic, Chile and Sweden. *World Wide Internet: Changing Societies, Economies and Cultures* [online]. Macao: University of Macau, 2009, , 544-582 [cit. 2017-04-08]. Dostupné z: http://www.academia.edu/17173532/Comparing_Addictive_Behavior_on_the_Internet_in_the_Czech_Republic_Chile_and_Sweden
44. Sociální síť Facebook dnes slaví 10. narozeniny. *Reflex.cz* [online]. 2014 [cit. 2017-03-29]. Dostupné z: <http://www.reflex.cz/clanek/zajimavosti/54357/socialni-sit-facebook-dnes-slavi-10-narozneniny.html>
45. Sociální síť pro začátečníky: Které vybrat?. [online]. 2011 [cit. 2017-03-27]. Dostupné z: <http://www.internetprovsechny.cz/socialni-site-pro-zacatecniky-ktere-vybrat/>
46. STEEL, Piers. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin* [online]. 2007, 133(1), 65-94 [cit. 2017-04-07]. DOI: 10.1037/0033-2909.133.1.65. ISSN 1939-1455. Dostupné z: <https://www.scribd.com/doc/63679278/STEEL-P-The-Nature-of-Procrastination-A-Meta-Analytic-and-Theoretical-Review-of-Quintessential-Self-Regulatory-Failure>

47. SUBRAHMANYAM, K., S. M. REICH, N. WAECHTER a G. ESPINOZA. Online and offline social networks: Use of social networking sites by emerging adults. *Journal of Applied Developmental Psychology* [online]. 2008, , 420-433 [cit. 2017-04-05]. Dostupné z: http://www.cdmc.ucla.edu/KS_Media_biblio_files/kaveri_reich_waechter_espinoza_2008_2.pdf
48. SULER, John. The Online Disinhibition Effect. *The Psychology of Cyberspace* [online]. [cit. 2017-03-30]. Dostupné z: <http://truecenterpublishing.com/psycyber/disinhibit.html>
49. SUMMERS, Amy. *Facebook Addiction Disorder — The 6 Symptoms of F.A.D.* [online]. 2011 [cit. 2017-03-30]. Dostupné z: <http://www.adweek.com/digital/facebook-addiction-disorder-the-6-symptoms-of-f-a-d/>
50. *The 25 Best Real Time Strategy Games* [online]. 2016 [cit. 2017-04-01]. Dostupné z: <https://www.lifewire.com/top-best-real-time-strategy-games-813068>
51. Twitter od nuly: proč jej vlastně používat a jak začít. *Živě.cz* [online]. 2011 [cit. 2017-03-30]. Dostupné z: <http://www.zive.cz/clanky/twitter-od-nuly-proc-jej-vlastne-pouzivat-a-jak-zacit/sc-3-a-156710/default.aspx>
52. Úvod do sociálních sítí. *IBM.com* [online]. 2011 [cit. 2017-03-27]. Dostupné z: https://www.ibm.com/developerworks/community/wikis/home?lang=en#!/wiki/W2ee553718f13_4825_b4e6_343b81350b95/page/%C3%9Avod+do+soci%C3%A1ln%C3%ADch+s%C3%ADt%C3%AD
53. V 1. čtvrtletí 2016 stoupl počet uživatelů Facebooku na 1,65 miliard. *Newsfeed.cz* [online]. 2016 [cit. 2017-03-29]. Dostupné z: <http://newsfeed.cz/v-1-ctvrtleti-2016-stoupl-pocet-uzivatelu-facebooku-na-165-miliard/>
54. VACEK, Jaroslav. *Behaviorální závislosti* [online]. 2011 [cit. 2017-03-22]. Dostupné z: <http://adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/3061/Behavioralni-zavislosti>
55. VONDRÁČKOVÁ, Petra. Problémové užívání PC a internetu. *Klinika Adiktologie* [online]. 2008 [cit. 2017-03-24]. Dostupné z: <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/72/1368/Problemove-uzivani-PC-a-internetu>

56. WILLIAMS, Dmitri, Nick YEE a Scott E. CAPLAN. Who plays, how much, and why? Debunking the stereotypical gamer profile. *Journal of Computer-Mediated Communication* [online]. 2008, 13(4), 993-1018 [cit. 2017-04-05]. DOI: 10.1111/j.1083-6101.2008.00428.x. ISSN 10836101. Dostupné z: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1083-6101.2008.00428.x/full>
57. WILSON, Kathryn, Stephanie FORNASIER a Katherine M. WHITE. Psychological Predictors of Young Adults' Use of Social Networking Sites. *CyberPsychology & Behavior* [online]. 2009, , 091103134424096- [cit. 2017-04-06]. DOI: 10.1089/cpb.2009.0094. ISSN 1094-9313. Dostupné z: <http://www.liebertonline.com/doi/abs/10.1089/cpb.2009.0094>
58. YEE, Nicky. *Ariadne. Understanding MMORPG Addiction* [online]. [cit. 2017-03-30]. Dostupné z: <http://www.nickyee.com/hub/addiction/addiction.pdf>
59. YILDIRIM, Caglar a Ana-Paula CORREIA. Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior* [online]. 2015, 49, 130-137 [cit. 2017-04-07]. DOI: 10.1016/j.chb.2015.02.059. ISSN 07475632. Dostupné z: <http://lib.dr.iastate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=5012&context=etd>
60. *Závislost na počítačích a počítačových hrách* [online]. 2011 [cit. 2017-04-08]. Dostupné z: <http://poradenskecentrum.cz/pocitacova-zavislost.html>
61. *Závislost na počítačových hromadných online hrách* [online]. [cit. 2017-04-01]. Dostupné z: <http://psychologie.doktorka.cz/zavislost-na-pocitacovych-hromadnych-online-hrach/>

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

aj. = a jiný, a jiní, a jinak

APA = American Psychiatric Association

ČSÚ = Český statistický úřad

ICD = International Classification of Diseases

MKN = Mezinárodní klasifikace nemocí

MMOG = massively multiplayer online game

MMORPG = massively multiplayer online role game, hra na hrdiny v online prostředí

tj. = to je

WHO = World Health Organization

Wi-Fi = bezdrátové připojení k internetu

WoW = World of Warcraft

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1	58
Tabulka 2	59
Tabulka 3	60
Tabulka 4	62
Tabulka 5	63
Tabulka 6	64
Tabulka 7	65
Tabulka 8	66
Tabulka 9	66
Tabulka 10	67
Tabulka 11	68
Tabulka 12	68
Tabulka 13	69
Tabulka 14	70
Tabulka 15	71
Tabulka 16	72
Tabulka 17	73
Tabulka 18	74

Tabulka 19	75
Tabulka 20	76
Tabulka 21	77
Tabulka 22	78
Tabulka 23	79
Tabulka 24	80
Tabulka 25	81
Tabulka 26	82
Tabulka 27	83
Tabulka 28	84
Tabulka 29	85
Tabulka 30	85
Tabulka 31	86
Tabulka 32	87
Tabulka 33	88
Tabulka 34	89
Tabulka 35	90
Tabulka 36	91
Tabulka 37	92
Tabulka 38	93
Tabulka 39	94
Tabulka 40	96
Tabulka 41	97
Tabulka 42	99
Tabulka 43	100
Tabulka 44	101
Tabulka 45	103
Tabulka 46	105
Tabulka 47	106
Tabulka 48	107

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1	59
--------------	----

Graf 2	60
Graf 3	62
Graf 4	63
Graf 5	72
Graf 6	73
Graf 7	74
Graf 8	75
Graf 9	76
Graf 10	77
Graf 11	78
Graf 12	79
Graf 13	80
Graf 14	81
Graf 15	84
Graf 16	88
Graf 17	89
Graf 18	90
Graf 19	91
Graf 20	92
Graf 21	93
Graf 22	95
Graf 23	96
Graf 24	99
Graf 25	100
Graf 26	101
Graf 27	103
Graf 28	106
Graf 29	107

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 - Využití sociálních sítí českými dětmi podle věku dle EU Kids Online II	24
Obrázek 2 - Maslowova pyramida potřeb	39
Obrázek 3 - Aktivity na internetu u českých dětí ve věku 9-16 dle EU Kids Online II	48

PŘÍLOHY:

DOTAZNÍK DO ŠKOLY

Milí žáci,

obracím se na Vás s dotazníkem, který bude součástí méj diplomové práce na téma *ZÁVISLOSTNÍ CHOVÁNÍ U ŽÁKŮ ZŠ*. Následující otázky se budou týkat především času, který trávíte na internetu nebo s mobilním telefonem. Vyplnění dotazníku je samozřejmě anonymní.

Správnou odpověď vždy zakroužkujte. Pokud bude místo na odpověď označeno takto:, napište svoji odpověď slovy na vyznačený řádek.

Lucie Kubilková, studentka Pedagogické fakulty UP v Olomouci

1) Pohlaví

- A. chlapec
- B. dívka

2) Věk:

3) Jak dlouho používáš internet?

- A. 0 měsíců – internet nepoužívám
- B. 1-6 měsíců
- C. 7-11 měsíců
- D. 1-3 roky
- E. 4-6 let
- F. více než 6 let

4) Za jakým účelem využíváš internet víc?

- A. Pro práci – příprava do školy, hledání referátů, zajímavostí, učiva,
- B. pro zábavu – sociální sítě, online hry, nakupování, poslouchání hudby, aj.,
- C. seberealizace – youtubering, aj.,
- D. Další:

5) Proč využíváš internet?

- | | |
|--|--|
| A. Mám přehled o dění ve světě, | G. hledám si nové přátele (potkávám neznámé lidi), |
| B. nakupuji online, | H. hraji online hry, |
| C. mohu být v kontaktu se svými přáteli, které znám z reálného života, | I. bavím se o svých zájmech, |
| D. dívám se na filmy, | J. čtu blogy, |
| E. poslouchám hudbu, | K. tvořím blog, |
| F. rychlé a dostupné informace při studiu, | L. sdílím své zážitky s kamarády, |
| M. další: | |
| | |
| | |

6) Co využíváš nejčastěji k připojení k internetu?

- A. Počítač, notebook, netbook,
- B. tablet,
- C. mobilní telefon.

7) Kolik času denně trávíš na internetu u následujících služeb?

Napiš v hodinách i minutách, např.: 2,5 h nebo 35 minut

	Služba	Čas		Upřesnění
		AKTIVNÍ	PASIVNÍ	
A.	Sociální sítě (Facebook, Google+, Twitter, Ask.fm, MySpace, Lide.cz, Spoluzaci.cz, aj.)			Aktivní = na Facebooku čtu nové příspěvky, prohlížím profily přátel, čtu příspěvky ve skupinách Pasivní = k Facebooku jsem připojen (mám jej otevřený v prohlížeči), ale reaguji pouze na upozornění
B.	IM (Skype, Viber, WhatsApp, aj.)			Např. 6 hodin připojen, ale aktivní pouze 30 minut denně
C.	Sledování seriálů, filmů			Aktivní = sleduji seriál, film, dívám se na hudební klipy
D.	Poslech hudby			Pasivní = seriál (film, hudbu) mám jako hudební kulisu, dělám u toho něco jiného

	Služba	Čas	Upřesnění
E.	Online hry		
F.	Hledání informací do školy		
G.	Sledování blogů		
H.	Tvorba blogů		
I.	Co dalšího děláš na internetu a jak dlouho?	Čas	Upřesnění

8) Jak dlouho bys vydržel bez připojení se k internetu?

Napiš ve dnech, v hodinách nebo v minutách. Například 3 dny, 2,5 h nebo 45 minut.

.....

9) Omezují tvůj čas připojení k internetu rodiče?

- A. Ano
- B. Ne

10) Trávíš u internetu více hodin (minut) než před rokem?

- A. Ano
- B. Ne

11) Pokusil ses omezit čas, který trávíš na internetu?

- A. Ano
- B. Ne

12) Pokud něco potřebuješ od kamarádů (pomoc, svěřit se, půjčit si sešit), jak je kontaktuješ?

- A. Osobně,
- B. přes internet – Facebook, Skype, aj.,
- C. zavolám, napíšu SMS.

13) Pokud jsi s kamarády venku, máš potřebu myslet na to, co je nového na internetu?

- A. Ano
- B. Ne

14) Píšeš si raději s kamarády na internetu, než abys ses s nimi setkal osobně?

- A. Ano
- B. Ne

15) Myslíš si, že jsi při komunikaci přes internet hovornější, než v reálném světě?

- A. Ano
- B. Ne

16) Hádáš se s rodiči kvůli času, který trávíš na internetu (u počítače, tabletu)?

- A. Ano
- B. Ne

17) Zanedbáváš povinnosti do školy kvůli surfování na internetu?

- A. Ano
- B. Ne

18) Cítíš se lépe v online prostředí (prostředí hry, messengery, sociální sítě, aj.) než v reálném světě?

- A. Ano
- B. Ne

19) Vyber, kde máš svůj profil – účet?

- | | |
|-----------------|-------------|
| A. Facebook | G. ICQ |
| B. Google+ | H. Skype |
| C. Twitter | I. MySpace |
| D. Instagram | J. Ask.fm |
| E. Snapchat | K. Viber |
| F. Lide.cz | L. WhatsApp |
| M. další: | |
| | |

20) Seznamuješ se raději v online světě než v reálném světě?

- A. Ano
- B. Ne

21) Hraješ online hry? Jaké hry hraješ?

- A. Ne
- B. Ano
 - a. World of Warcraft
 - b. Minecraft
 - c. League of Legends
 - d. Pokemon GO
 - i. další:
 -
 -

22) Používáš hru, abys zapomněl na své každodenní problémy?

- A. Ano
- B. Ne

23) Pokud nemůžeš hrát hru, cítíš se podrážděný/podrážděná nebo nervózní?

- A. Ano
- B. Ne

24) Při sezení u počítače (u hraní her, u surfování na internetu) cítíš poslední dobou některé z uvedených symptomů?

- | | |
|-------------------------------|---|
| A. Bolest zad / krční páteře, | E. pocit chladných prstů, |
| B. pálení, slzení očí, | F. křeče v prstech/zápěstí, |
| C. bolest hlavy, | G. necitlivost v prstech/dlaních, |
| D. bolest zápěstí, | H. mravenčení v nohou/sedacích svalech. |

25) Přibral jsi na váze za poslední rok?

- A. Ano
- B. Ne

26) Myslíš si, že je to důsledkem sezení u počítače?

- A. Ano
- B. Ne

27) Myslíš si, že jsi závislý na internetu?

- A. Ano
- B. Ne

28) K čemu nejčastěji využíváš svůj mobilní telefon?

- | | |
|---------------------------------------|--------------------|
| A. Telefonování, | F. fotografování, |
| B. posílání SMS, | G. úprava fotek, |
| C. posílání zpráv přes
messengery, | H. natáčení videí, |
| D. kontrola sociálních sítí, | I. poslech hudby, |
| E. sdílení fotek, | J. čtení knih, |
| K. další: | |
| | |

29) Máš data v mobilu?

- A. Ano
- B. Ne

30) Napiš, které aplikace nejčastěji používáš ve svém mobilním telefonu:

.....
.....
.....

31) Kontroluješ o přestávkách ve škole novinky na internetu?

- A. Ano
- B. Ne

32) Když jsi s kamarády venku – kontroluješ mobilní telefon?

- A. Ano
- B. Ne

33) Dokážeš si představit svůj život bez mobilního telefonu?

- A. Ano
- B. Ne

34) Ty a Tvůj mobil. Co se tě vystihuje?

- A. Jsem nervózní, pokud nemám svůj mobilní telefon u sebe.
- B. Jsem nevrlý/á, pokud jsem mimo signál.
- C. Byl/a bych nešťastný/á, kdyby mi došel měsíční datový limit.
- D. Byl/a bych nešťastný/á, kdyby mi došel kredit.
- E. Byl/a bych naštvaný/á, kdybych se nemohl/a podívat na informace na mém mobilním telefonu.
- F. I když mám mobil u sebe, mám neustálé nutkání jej kontrolovat.
- G. Trávím čím dál více času na mém mobilním telefonu.
- H. Jsem nervózní, když mi dochází baterie.

35) Kdybych neměl/a u sebe svůj mobilní telefon:

- A. Byl/a bych nervózní, že nejsem v kontaktu s rodinou.
- B. Byl/a bych nervózní, že bych byl/a odpojen/a od svého online života.
- C. Byl/a bych nervózní, že bych nemohl/a aktualizovat své profily na sociálních sítích.
- D. Byl/a bych nervózní, že bych nepřijímal/a aktualizace a notifikace.
- E. Měl/a bych divný pocit, protože bych nevěděl/a, co mám dělat.
- F. Byl/a bych nervózní, že... (doplň další).....
.....
.....
.....

36) Myslíš si, že jsi závislý na svém mobilním telefonu?

- A. Ano
- B. Ne

Děkuji za spolupráci ☺
Lucie Kubilková

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Bc. Lucie Kubilková
Katedra:	Českého jazyka a literatury
Vedoucí práce:	Mgr. Kamil Kopecký, Ph.D.
Rok obhajoby:	2017

Název práce:	Závislostní chování u žáků ZŠ
Název v angličtině:	Dependency Behavior of Students of Second-degree at Elementary School
Anotace práce:	Práce je rozdělena na dvě části. V teoretické části se zabývám definicí pojmu závislost (závislostního chování), specifiky závislostního chování na internetu a jeho následky. Dále se zabývám závislostním chováním na online hrách, sociálních sítích, online komunikaci. Taktéž se věnuji závislostnímu chování ve vztahu k mobilnímu telefonu. V praktické části vyhodnocuji dotazníkové šetření.
Klíčová slova:	závislost, závislostní chování, závislostní chování na internetu, netolismus, sociální sítě, online hry, online komunikace, nomofobie
Anotace v angličtině:	This thesis is divided into two parts. In theoretical part I deal with definition of the term addiction (addictive behavior), specifically addictive behavior on the Internet and its consequences. Further I deal with addictive behavior on online games, social networks and online communication. I also devote addictive behavior in relation to a mobile phone. In the practical part I evaluate the questionnaire survey.
Klíčová slova v angličtině:	addiction, dependency behavior, Internet addiction, netholism, social networks, online games, online communication, nomophobia
Přílohy vázané v práci:	Příloha 1: Dotazník
Rozsah práce:	127 stran
Jazyk práce:	český