

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

**PREVENCE ZÁVISLOSTÍ NA INTERNETU A SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH U DĚTÍ VE
VĚKU 10-12 LET**

Vedoucí práce: doc. PhDr. Ludmila Muchová, Ph.D.

Autor práce: Denisa Zedníková

Studijní obor: Pedagogika volného času - vychovatelství

Forma studia: Prezenční

Ročník: Pátý

2017

Prohlášení o samostatném zpracování práce a souhlas se zveřejněním práce

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací These.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

19. 4. 2017

Podpis studenta

Poděkování

Na této stránce bych ráda poděkovala vážené paní doc. PhDr. Ludmile Muchové, Ph.D. za odborné vedení práce a cenné rady. Také bych chtěla poděkovat mé rodině a přátelům, kteří mě po celou dobu studia nepřetržitě podporovali.

Obsah

ÚVOD	6
1 ZÁVISLOST	8
1.1 Definice závislosti	8
1.2 Nelátkové závislosti	9
1.2.1 Závislost na internetu a sociálních sítích	10
1.2.2 Nadměrné užívání internetu a sociálních sítí u dětí	12
2 VÝVOJ DÍTĚTE VE VĚKU 10-12 LET	13
2.1 Školní věk	13
2.1.1 Střední školní věk	14
2.2 Vývoj základních schopností a dovedností dítěte	15
2.3 Vývoj myšlení	15
2.4 Vývoj paměti a pozornosti	17
2.5 Emoční vývoj	18
2.6 Vývoj socializace dítěte	18
2.7 Vývoj dětské osobnosti a sebepojetí	19
3 INTERNET	21
3.1 Co je internet a jak funguje	21
3.2 Vznik internetu	22
3.3 Vývoj internetu	23
3.4 Internetové služby	24
4 SOCIÁLNÍ SÍTĚ	25
4.1 Sociální sítě a jejich funkce	25
4.1 Vznik sociálních sítí	26
4.2 Vývoj sociálních sítí	26
4.3 Funkce sociálních sítí	27
4.4 Nejznámější světové sítě	27
4.5 Nejznámější české sociální sítě	30
5 POZITIVA A NEGATIVA UŽÍVÁNÍ INTERNETU A SOCIÁLNÍCH SÍTÍ S OHLEDEM NA DĚTI STŘEDNÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	31
5.1 Pozitiva internetu a sociálních sítí	32
5.2 Negativa užívání internetu a sociálních sítí	33
5.3 Netholismus	35
5.3.1 Definice Netholismu	35

5.4	Formy elektronického násilí	36
6	PREVENCE A LÉČBA ZÁVISLOSTÍ NA INTERNETU A SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH	41
6.1	Prevence	41
6.2	Léčba	42
6.3	Preventivní programy pro děti v oblasti elektronického násilí.....	44
ZÁVĚR.....		48
Seznam zdrojů		50
Seznam zkratek.....		54
ABSTRAKT		56
ABSTRACT		57

ÚVOD

V současné době se používání internetu a sociálních sítí řadí mezi typické každodenní činnosti každého z nás. Internet nám dnes nabízí široké spektrum možností – pomáhá nám se vzděláním v podobě vyhledání nejrůznějších informací, které potřebujeme znát pro naše zaměstnání a studium, je také zdrojem zábavy, kde se můžeme od pracovních a školních povinností odreagovat zahráním online hry nebo puštěním nejnovějších písní. Používání internetu a sociálních sítí není v dnešní době omezeno věkem jejich uživatelů a tudíž lze říci, že je může používat kdokoli. Netrávíme však používáním internetu a sociálních sítí příliš mnoho času? Je možné, aby se každodenní užívání internetu a sociálních sítí změnilo v závislost na těchto komunikačních prostředcích? Může se tato závislost vyskytnout i u dětí? To jsou otázky, na které se pokusím najít odpovědi ve své bakalářské práci.

Mým cílem je popsat do jaké míry jsou děti v tomto věku na internetu a sociálních sítích závislé a existují-li preventivní programy a v horších případech následná léčba. Vzhledem k tomu, že se jedná o poměrně široké a problematické téma, zaměřím svou pozornost na užívání internetu a sociálních sítí dětmi ve věku 10 až 12 let. Zda děti ve věku 10 až 12 let tráví na internetu a sociálních sítích příliš času, zda lze u nich hovořit o nadměrném užívání či závislosti na internetu či sociálních sítí, bude předmětem mé bakalářské práce. V souvislosti s touto problematikou bych se také zaměřila na prevenci této závislosti. Toto téma jsem si vybrala z toho důvodu, že ho považuji za velmi zajímavé a problematické zvláště, pokud jde o případnou závislost u dětí ve věku 10 až 12 let.

Téma bakalářské práce jsem se rozhodla rozdělit do šesti kapitol, kdy v každé kapitole čtenář nalezne mj. samotné definice základních pojmů dané problematiky, a to pro lepší vysvětlení daného tématu.

První kapitolu věnuji pojmu závislosti. V této kapitole se čtenář seznámí se samotnou definicí závislosti, přičemž dále bude pojednáno o druzích závislosti, zejména nelátkové závislosti, závislosti na internetu a sociálních sítí a nadměrném užívání internetu a sociálních sítí.

Druhou kapitolu zaměřuji na vývoj dítěte ve středním školním věku: na vývoj myšlení, paměti a pozornosti, vývoj emocí, socializaci dětí a vývoj osobnosti a sebepojetí.

Třetí kapitola se bude zabývat problematikou internetu. Jeho vznikem a následným vývojem. Dále také tím, co nám internet nabízí a jaké jsou jeho služby.

Čtvrtá kapitola bude pojednávat o sociálních sítích. Stejně jako u internetu zde budu popisovat, jaký byl jejich vznik a vývoj, co nám přináší a jaké jsou jejich funkce. Jaké jsou nejznámější světové a české sociální sítě a pár nejvyhledávanějších popisují.

V páté neméně důležité kapitole budou popsány pozitiva a negativa užívání internetu a sociálních sítí. Rovněž se budu zaměřovat na negativa internetu, s tím spojený tzv. netholismus, dále také na formy elektronického násilí.

Šestá závěrečná kapitola bude věnována právě předmětné prevenci a druhům léčby závislostí na internetu a sociálních sítích, především u dětí. Dále preventivním programům proti elektronickému násilí.

Práce se opírá o především o tyto zdroje: ŠEVČÍKOVÁ, A.; a kolektiv - *Děti a dopívající online*, VÁGNEROVÁ, M. - *Vývojová psychologie I.*, ECKORTOVÁ, L.; DOČEKAL, D - *Bezpečnost dětí na internetu*.

1 ZÁVISLOST

První kapitola bych ráda věnovala problematice závislosti. Předně bych se zaměřila na její samotný pojem a uvedla její konkrétní definici. V rámci této problematiky bych také čtenáři poskytla přehled jevů, které se v případě závislosti vyskytují. Rozlišujeme dva druhy závislostí. Na tyto druhy zaměřím svou pozornost, přičemž se podrobněji budu zabývat nelátkovou závislostí, která spadá do tématu mé bakalářské práce. V závěru kapitoly přiblížím problematiku závislosti na internetu a sociálních sítích a nadměrném užívání internetu a sociálních sítích, jejichž užívání v dnešní době patří mezi běžné aktivity jak dospělých osob, tak dětí. Slovo internet budu zásadně používat v této práci s malým počátečním písmenem (internet) ve smyslu článku: http://www.rozhlas.cz/plzen/jazykovykoutek/_zprava/172061.¹

1.1 Definice závislosti

Samotný syndrom závislosti definuje Karel Nešpor jako: „*skupinu fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo skupina 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 znovuoobjevení jiných rysů syndromu, než je tomu u jedinců, u nichž se závislost nevyskytuje.*“²

V rámci závislosti se můžeme setkat s následujícími jevy:

- 1) silná touha nebo pocit po látce
- 2) problémy se sebeovládáním
- 3) užití látky ke zmírnění příznaků vyvolané předchozím užíváním, někdy se používá látka s podobnými příznaky
- 4) průzkum tolerance k účinku látky, vyžadování vyšších dávek
- 5) zanedbávání činností a jiných zájmových aktivit ve prospěch látky

¹ Srov. CHÝLOVÁ, H. *Problémové velké písmeno - Internet nebo internet závislosti* [online], [b. r.] [cit. 2016-20-01]. Dostupné na WWW: http://www.rozhlas.cz/plzen/jazykovykoutek/_zprava/172061

² NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál, 2007. s. 9-10.

- 6) stálé užívání i přes škodlivé následky, které můžou mít špatný dopad (poškození jater, deprese, stavy úzkosti) na zdraví³

Když se u jedince v průběhu jednoho roku vyskytnou minimálně tři z výše uvedených jevů, lze u něho hovořit o závislosti. Závislost lze rozdělit na dva druhy, a to závislost látkovou představující závislost na drogách, alkoholu, lécích, tabáku a závislost nelátkovou představující závislost na výherních automatech, nakupování, práci, sexu, internetu a sociálních sítích atd.⁴ Právě nelátková závislost, konkrétně závislost dětí ve věku 10 až 12 let na internetu a sociálních sítích, je předmětem mé bakalářské práce.

1.2 Nelátkové závislosti

Terminologie nelátkových závislostí není jednotná. Můžeme o ní hovořit také jako o nedrogové závislosti, závislosti na procesech, závislosti bez substancí nebo obecně o závislostním chování. Tato závislost je psychického původu, kdy člověk mění své chování na základě příjemného prožitku. Narůstá v něm touha po chování, které směřuje k prožití daného příjemného prožitku.⁵

Účinky nedrogových (nelátkových) závislostí jsou podobné drogovým. Problémy začínají v psychické, sociální i ekonomické oblasti. Jsou spojené s kriminalitou, sebevražděným chováním a ohrožováním sebe i druhých. Stejně jako drogy může nelátková závislost způsobovat i zhoršení zdravotního stavu; například závislost na PC způsobuje problémy s nadváhou, špatné držení těla a zrakové problémy. Na rozdíl od užívání drog není člověk přímo ohrožen riziky s aplikací drog, předávkováním látkou a infekcí nebo nemocí z injekčních stříkaček.⁶

Tyto závislosti můžeme členit podle předmětu vzniku jako je např. závislost na informačních technologiích (internet, sociální sítě, hry a online hry na PC, TV, mobilní

³ Srov. tamtéž, s. 10.

⁴ Srov. tamtéž, s. 10.

⁵ Srov. *Nelátkové závislosti* [online], [b. r.] [cit. 2016-20-01]. Dostupné na WWW: <<http://www.prevcentrum.cz/Nelatkove-zavislosti>>.

⁶ Srov. tamtéž,

telefon), dále je to oblast závislostí behaviorálních tzn. gambling (závislost na výherních automatech), sázení, workoholismus, závislost na sektě nebo závislost na nakupování.⁷

Projevy nelátkových závislostí:

1. Neschopnost jedince vyhledávat a navazovat kontakty
2. Předmět závislosti začíná jedinci organizovat život
3. Neovladatelná touha po předmětu závislosti a soustavné myšlenky na něj během vykonávání běžné činnosti (například škola)
4. Neúspěšné snahy závislost omezit
5. Vyvrácení vztahu reality a bytí jedince s ohledem na závislosti (například ve virtuálním světě)
6. Negativní prožitky – deprese, prázdnota, strach, sebelítost, podrážděnost.⁸

Do kategorie nelátkových drog spadá rovněž termín „Netholismus“, který označuje závislost na tzv. virtuálních drogách, jako jsou sociální sítě, internet, PC hry a online hry, různá videa a v neposlední řadě i TV.⁹ Touto konkrétní závislostí se budu blíže zabývat v kapitole páté s názvem „Pozitiva a negativa užívání internetu a sociálních sítí“.

1.2.1 Závislost na internetu a sociálních sítích

Závislost na internetu není zatím diagnostikována v žádných manuálech MKN, proto se nejedná o oficiální psychickou poruchu. Odborníci jí označují za blízkou skupině návykových a impulzivních poruch. Podle Shapira se může stát, že závislost na internetu bude přehlížena a její léčba bude upřena na doprovodné poruchy. Důvodem je, že závislost na internetu vykazuje komorbiditu s jinými psychickými poruchami a sdílí je s ostatními závislostmi. Aby jedinec mohl být považován za závislého na internetu, musí splňovat následujících šest kritérií (stejně jako jedinec, který je závislý například na drogách, jako jsem popisovala v podkapitole 1.1 Definice závislostí), které sestavil badatel Griffiths.¹⁰

⁷ Srov. tamtéž

⁸ Srov. tamtéž

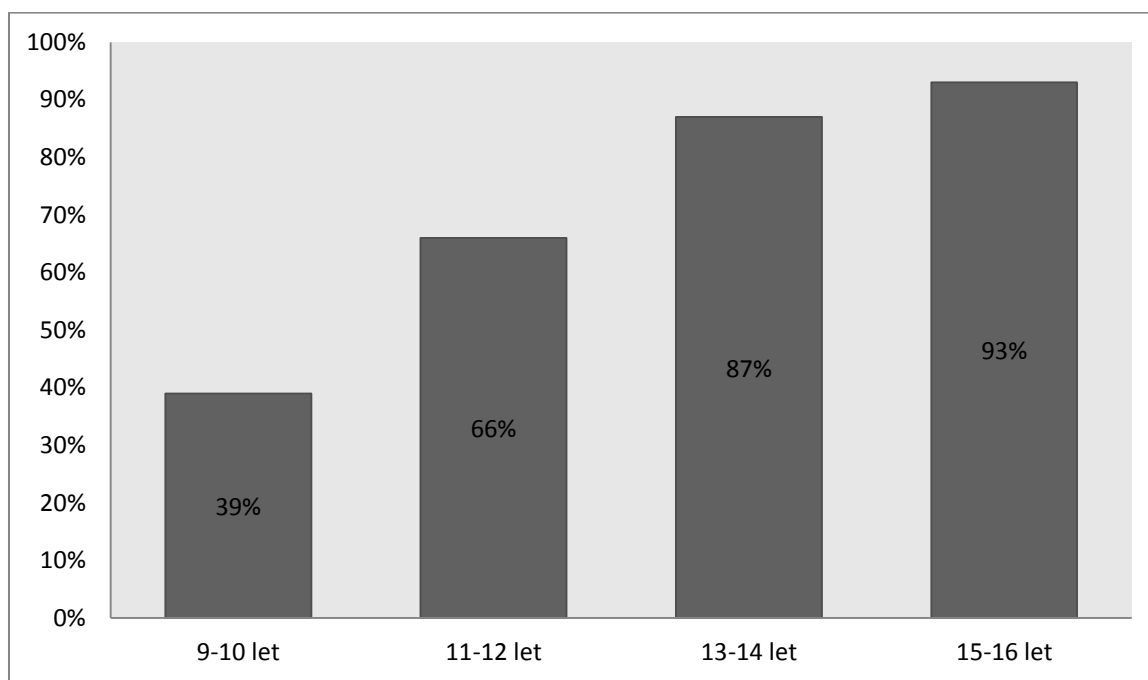
⁹ Srov. *Co je netholismus* [online], Olomouc: Pedagogická fakulta. © 2015 [cit. 2017-10-01]. Dostupné na WWW:< <http://www.netolismus.cz> >.

¹⁰ Srov. ŠEVČÍKOVÁ, A. „a kol“. *Děti a dospívající online*. Praha: Grada, 2014. s. 44.

Těmito kritérii jsou:

1. Význačnost – daná aktivita se pro jedince stává tím nejdůležitějším v životě a začne zanedbávat fyziologické potřeby
2. Změny nálad – způsobené danou aktivitou
3. Abstinční příznaky – dostaví se v případě, že danou aktivitu nelze provádět
4. Tolerance – vyšší potřeba „dávek,“ aby došlo k pocitu uspokojení
5. Konflikt – obětování dané aktivitě čas a energii jedince
6. Relaps – návrat k problémové aktivitě i po období kontroly¹¹

Podle těchto kritérií se užívání stává závislostí, když tvoří dominantu v životě člověka. V dětství proto autoři uvádějí spíše pojem „nadměrné užívání internetu a sociálních sítí.“¹²



Graf 1 Využití sociálních sítí českých dětí podle věku (zdroj EU Kids Online II data)¹³

¹¹ Srov. tamtéž, s. 44.

¹² Srov. tamtéž, s. 44.

¹³ Tamtéž, s. 24.

1.2.2 Nadměrné užívání internetu a sociálních sítí u dětí

U nadměrného užívání internetu jde především o čas, který děti na internetu, sociálních sítích a u online hrách tráví. Mladší dospívající děti tráví na internetu průměrně hodinu denně, starší děti dvě hodiny denně. Podle Blinky a Šmahala jsou české děti nejaktivnějšími a nejnadšenějšími hráči online her v Evropě. Tráví ve virtuálním světě průměrně 25 hodin týdně (podobný čas jaký tráví ve škole). Takto strávený čas je na úkor času věnovanému školní přípravě, sociálnímu a fyzickému kontaktu. Podle dosavadních studií existují dva modely zachycující prediktory nadměrného užívání internetu. Prvním významným faktorem spojeným s nadměrným užíváním internetu a sociálních sítí je zvýšená tendence nudit se a zvýšená impulzivita, které se nedá odolávat. Nejrizikovější skupinou jsou děti s poruchami pozornosti. Internet jim poskytuje mnoho aktivit a především online hry, které mají propracovaný systém odměn, která je pro tyto děti velkým lákadlem. V neposlední řadě jim i internetová komunikace, která je útržkovitá, přináší pocit uspokojení, kvůli snížené schopnosti soustředit se a hyperaktivitě. Druhým faktorem nadměrného užívání internetu a sociálních sítí je slabá sebedůvěra, depresivita, sociální úzkostnost a podobné psychické problémy. Internet v tomto případě dětem slouží jako sociální podpora a prostor, kde mohou regulovat svou náladu. Řada osamělých dětí, které jsou svými vrstevníky odmítány a cítí se osaměle, se obracejí právě na internet jako k náhradě. Bohužel sociální vazby vzniklé na internetu a sociálních sítích jsou bez silné emoční a osobní angažovanosti. Tyto dva zmíněné modely nadměrného užívání internetu a sociálních sítí mají jedno společné. Internet není jejich zdrojem, ale naopak mediátorem (nejednoznačný přímý mechanický vztah mezi používáním internetu a následným efektem).¹⁴

Nadměrné užívání internetu má dopad i na školní prospěch, ale podle výsledků výzkumu Skoric 2009 školní výsledky nebyly dotčeny. Intenzivní užívání internetu se pojí se získáváním dovedností, kognitivních a analytických schopností až po vyšší digitální gramotnost.¹⁵

Nadměrné užívání internetu má i dopad na fyzické zdraví dítěte, které je shrnuto do dvou skupin. V první skupině jde o účinek nepřímý (nedostatek aktivit vlivem trávení volného času na PC), v druhé skupině je účinek přímý. S nepřímými účinky se pojí nedostatek pohybu a s tím spojená nadváha. Další problém je spojený se spánkem. Zatímco v dětství je zvýšená

¹⁴ Srov. tamtéž, s. 38-40.

¹⁵ Srov. tamtéž, s. 41.

potřeba spánku, výzkumy ukázaly, že čím více dětí používají média (internet, sociální sítě, TV), tím déle chodí spát. S tímto problémem je spojená i kvalita spánku. Na druhé straně přímé účinky používání PC a internetu jsou spojené s bolestmi hlavy, krční páteře, zádových svalů, dále mravenčení a mohou vést až k poškození středního nervu v karpálním tunelu.¹⁶

Podrobněji se tímto problémem budu zabývat v 5. kapitole Pozitiva a negativa užívání internetu a sociálních sítí s ohledem na děti středního školního věku.

2 VÝVOJ DÍTĚTE VE VĚKU 10-12 LET

Jak již napovídá samotné téma bakalářské práce, klíčovým tématem je závislost na internetu a sociálních sítí projevující se u dětí nízkého věku, konkrétně ve věku 10 až 12 let. V první kapitole jsem se zabývala problematikou závislosti, a to z toho důvodu, že je nejprve důležité se seznámit se základními pojmy daného tématu, kdy právě základním pojmem je závislost. V druhé kapitole bych však ráda zaměřila svou pozornost na určitou sociální skupinu, konkrétně na děti středního školního věku, a jejich používání internetu a sociálních sítí v každodenním životě. Rovněž se zaměřím na charakteristické znaky a procesy tohoto dětského období.

2.1 Školní věk

Období je spojeno s nástupem dětí do první třídy základní školy. Dítě se tak stává školákem a v této souvislosti získává a osvojuje si novou roli. Rozvíjí se jeho dětská osobnost, způsob prožití celého zbývajících dětství a také sebehodnocení. Toto období Erikson charakterizuje jako stádium, *snaživé píce, jejímž hlavním úkolem je uspět, prosadit se svým výkonem.*¹⁷ Školní věk lze označit i jako fázi vytvoření horizontálního společenství, která má vlastní hierarchii a vlastní pravidla. Dítě v těchto dvou oblastech musí uspět, aby bylo pozitivně hodnoceno a akceptováno.¹⁸

¹⁶ Srov. tamtéž, s. 41-42.

¹⁷ ŘÍČAN, P.; KREJČÍŘOVÁ, D. „a kol.“ *Dětská klinická psychologie 4.* přeprac. vyd.; Praha: Grada, 2006. s. 50.

¹⁸ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I.* Praha: Karolinum, 2005. s. 237.

Školní věk se rozděluje do těchto tří fází:

1. **Raný školní věk** trvá od 6-7 let do 8-9 let. S tímto věkem je spojený nástup do školy a je charakteristický změnou sociálního postavení i vývojových změn.
2. **Střední školní věk** trvá od 8-9 let do 11-12 let. Je to doba, kdy dítě začíná dospívat a začínají se projevovat i změny, které lze považovat za přípravu na dospívání.
3. **Starší školní věk** je období 2. stupně základní školy trvajícím přibližně do 15 let, kdy dítě ukončí povinnou školní docházku. Tomuto období se říká období pubescence (první fáze dospívání).¹⁹

V mé práci se budu věnovat střednímu školnímu věku a konkrétně 10-12 letům dítěte.

2.1.1 Střední školní věk

Toto období můžeme považovat za přípravu na další dynamičtější vývoj období dospívání. Freud toto období definoval jako období latence: „*Jde o fázi dětského emocionálního a pohlavního vývoje v časovém úseku od zhruba šesti sedmi let do nástupu puberty, v níž se relativně zklidňují pudy, a to až do období dospívání, kdy se sexualita znovu prudce projeví.*“²⁰ Toto období lze chápat jako období klidu a pohody, ale dle psychologických studií tomu tak není. Vývoj dítěte stále pokračuje, a to ve všech směrech, a dosahuje významných pokroků, které jsou rozhodující pro budoucí život. Tento věk se dá označit jako věk střízlivého realismu. Na rozdíl od předškolního věku, kdy je dětské vnímání a myšlení závislé na přáních a fantazii, školák se zaměřuje na to, co a jak je. Rozšiřuje si vlastní poznání a vědomosti například čtením odborných knih nebo encyklopedií. Zprvu je dítě ještě závislé na autoritách (rodiče, učitelé), postupem času se stává kritičtější. Děti ve středním školním věku si již všímají vztahů mezi lidmi a stoupá vliv dětské skupiny, jejíž pravidla se dítě snaží dodržovat.²¹

Podle O. Čačky je hlavní činností tohoto vývojového stadia učení a sociální učení. Významným posunem ve vývoji od dosavadního prolínání subjektivního prožívání s realitou

¹⁹ Srov. tamtéž, s. 237.

²⁰ JEDLIČKA, R. *Psychický vývoj dítěte a výchova*. Praha: Grada, 2017. s. 151.

²¹ LANGMEIER, J. *Vývojová psychologie pro dětského lékaře*. Praha: Avicenum, 1991. s. 105-106.

je vystřídáno logickou argumentací a věcností orientace. Školák racionálně nahlíží na svět a na aspekty vlastního Já.²²

2.2 Vývoj základních schopností a dovedností dítěte

Vývoj pohybového aparátu je závislý na tělesném růstu dítěte. Zlepšuje se i jemná a hrubá motorika, pohyby jsou rychlejší, svalová síla větší a zlepšuje se koordinace pohybů celého těla. Sociometrické studie ukázaly, že tělesná síla a obratnost dítěte hrají velkou roli v postavení dítěte ve skupině. V tomto období se vyvíjí i smyslové vnímání. Nejen zrakové a sluchové, ale všechny složky osobnosti, díky kterým je dítě pozornější, vytrvalejší a pečlivější a jeho vnímání už je méně závislé na okamžitých přáních nebo potřebách. Školák už si uvědomuje a orientuje se v prostoru a čase. Dále se zdokonaluje řeč. Výrazně roste slovní zásoba, délka a složitost souvětí a gramatická pravidla jsou na vyšší úrovni. Vývoj řeči ovlivňuje vývoj paměti jak krátkodobé tak i dlouhodobé. Zlepšuje se i úroveň učení. Zatímco v předškolním věku je učení nahodilé, ve školním věku získává novou kvalitu, protože se mnohem více opírá o řeč a dítě si ho dokáže samo plánovat. S věkem dítěte roste i složitost učení. Zvláště v dnešní době, kdy je dítě zavalováno informacemi a už záleží jen na něm, najít si svůj vlastní systém, jak s informacemi nakládat a využívat je k učení. V tomto období má v životě školáka nezastupitelnou roli škola i rodina, ale každá odlišným způsobem.²³

2.3 Vývoj myšlení

Dítě opouští prelogické myšlení, které bylo ovládáno pocity, potřebami i fantazií, jak už jsem se zmiňovala, a nastupuje fáze konkrétních logických operací. Proměna dětského uvažování je postupná. Logické myšlení ještě není úplně zafixováno, aby mohlo fungovat v různých situacích. Dítě se při řešení problému uchyluje spíše k vývojově nižší strategii uvažování. To znamená, že ještě není schopno využívat informace a daný problém si zkresluje

²² ČAČKA, O. *Psychologie*. Brno: Doplněk, 2000. s. 104.

²³ Srov. LANGMEIER, J. *Vývojová psychologie pro dětského lékaře*. Praha: Avicenum, 1991. s. 107-112.

a zjednodušuje, aby se v něm vyznalo. Vývojové fáze nelze oddělit, proto nový způsob uvažování musí být pozvolný.²⁴

Školák ve svých úvahách vychází především z vlastní zkušenosti. Postupem času dítě začíná chápat pravidla, která v určitých situacích platí a podle nichž funguje svět. Tato pravidla si osvojí. Dále potom ovlivňují jeho uvažování. Osvojování si pravidel je projevem zobecnění reálné zkušenosti a integrace dílčích poznatků.²⁵

Piaget uvádí, že při výkladu o vzniku konkrétních logických operací „*můžeme říci, že podstata nového vývoje myšlení je v tom, že dítě je schopno různých transformací v mysli současně – může chápat identitu, zvratnost, vzájemné spojení různých myšlenkových procesů do jedné sekvence.*“²⁶ Změny způsobu uvažování, rozvoj poznávacích procesů a dětské poznávání se stává přesnější a objektivnější. Po dosažení této úrovně se školní výuka stává pro školáka srozumitelnější i atraktivnější. Z toho vyplývá, že především školní prostředí přispívá ke schopnosti uvažovat konkrétně logicky.²⁷

Mezi charakteristikami konkrétního logického myšlení mladších školáků patří tyto schopnosti:

- **Decentrace** je podle Vágnerové „*schopnost posuzovat skutečnosti podle více hledisek a brát v úvahu různé souvislosti a vztahy.*“²⁸ Školák dovede kombinovat a integrovat do jednoho závěru a je schopen brát v úvahu více hledisek, dokáže uvažovat komplexněji a svoje poznatky umí upořádat.
- **Konzervace** vědomí trvalosti. To znamená, že školák je schopen pochopit trvalost podstaty nějakého objektu i přesto, že se změní jeho vnější vzhled. Uvědomuje si, že různé situace nebo objekty mohou za různých okolností vypadat jinak, ale přesto jsou stále stejné.
- **Reverzibilita** neboli vratnost je proměnlivou složkou, díky níž dítě školního věku začíná chápat vratnost různých myšlenkových operací. Tento typ vratnosti lze demonstrovat pomocí matematiky. Například když se z talíře vezmou dva koláčky, zbyde jich určitý počet, ale kdybychom je vrátili zpět, bude jich stejně jako na začátku.

²⁴ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I.* Praha: Karolinum, 2005. s. 242.

²⁵ Srov. tamtéž, s. 243.

²⁶ LANGMEIER, J. *Vývojová psychologie pro dětského lékaře.* Praha: Avicenum, 1991. s. 113

²⁷ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I.* Praha: Karolinum, 2005. s. 243.

²⁸ Srov. tamtéž, s. 243.

Z toho plyne, že školák ví, že když něco udělá, situace se změní, ale uvědomuje si možnosti vrátit ji zpět do původního stavu.²⁹

2.4 Vývoj paměti a pozornosti

Podle Vágnerové má na rozvoj paměti školáka největší vliv škola. Dobře vyvinutá dětská paměť slouží k upevnování způsobu řešení problémů i zapamatování informací. U mladších školáků je pozornost ještě slabší, krátkodobá a náchylná k rušivým vlivům. Délka soustředění závisí na charakteru činnosti a později na zájmové orientaci dítěte. Funkce paměti se intenzivně rozvíjí mezi 6-12 lety podle zrání a vlivem specifické stimulace, kterou poskytuje škola.³⁰

Dětská paměť se vyvíjí ve třech oblastech, které popsal Siegler a kolektiv:

- **Zvýšená kapacita paměti.** Dítě si pamatuje více, když využívá logických souvislostí. Například zapamatování slov ve větě, nebo změně jednotek u počtů. Do 9-10 let nemá dítě potřebnou kapacitu paměti pro zpracování složitějších zadání. Podmíněná je i rychlost a zapamatování informací, která je také úzce spjatá s věkem. Zlepšuje se mezi 6-12 rokem. Podmínkou nutnou pro kvalitní rozvoj paměťových funkcí je schopnost selekce a potlačování informací, které nejsou aktuálně užitečné.
- **Osvojení paměťových strategií** slouží k lepšímu zapamatování a uchování informací. Mezi základní paměťové strategie patří: opakování (6-7let), uspořádání informací (9-10let) a strategie vybavování (10-11 let). Ubývá tendence mechanického učení, začíná se rozvíjet využívání asociace a dovednost opakovat z paměti.
- **Rozvoj metapaměti** neboli vědomosti o paměti. Ovlivňuje využívání paměťových strategií a zkušenosti ze způsobu zapamatování. Dítě již v mladším školním věku rozvíjí vědomosti o paměti, i když v průběhu dalšího vývoje mění názor na vlastní schopnosti a kompetence. Dítě ve středním školním věku (10-11 let) je kritičtější a uvědomuje si, že si všechno zapamatovat nedokáže. Začíná diferencovat.³¹

²⁹ Srov. tamtéž, s. 243-245.

³⁰ Srov. tamtéž, s. 255.

³¹ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I.* Praha: Karolinum, 2005. s. 255-57.

2.5 Emoční vývoj

Co se týká emočního vývoje, je s ním spojeno školní období charakteristické se zvýšením citové vyrovnanosti. Děti jsou v tomto období optimistické a celkově vyrovnané. Významný je i rozvoj schopnosti chápat emoční prožitky, kterým přisuzují určitý smysl. Postupně se mění jejich citové prožívání a vyjadřování emocí. Díky emoční inteligenci dítě lépe rozumí vlastním pocitům a dokáže chápat i pocity ostatních. Kolem 10 let začíná dítě chápat význam emoční ambivalence (člověk může mít smíšené i protikladné pocity). „*S věkem narůstá formalizovanost citových procesů, stabilita citových stavů i dlouhodobost citových vztahů.*“³² Dále bych se chtěla zmínit o emoční opoře, která hraje také důležitou roli. Zatímco pro děti mladšího školního věku představují emoční oporu rodiče, naopak u dětí středního věku tuto funkci přebírají vrstevníci. Možnost emočního sdílení pozitivních i negativních pocitů je důležitá pro citový i sociální rozvoj dítěte. Pomáhá mu to lépe porozumět svým emocím a ovládat je. Sdílení emocí s vrstevníky je jednodušší, protože na rozdíl od dospělých čelí vrstevníci podobným problémům a jsou na stejné vývojové úrovni.³³

V tomto věkovém období probíhá i vývoj sebehodnotící emoce, která souvisí s hodnocením vlastního výkonu od dospělých i vrstevníků. Tento proces hodnocení je důležitý pro lepší porozumění a sebepojetí. Někdy však může být výsledkem spíše pocit méněcennosti.³⁴

V průběhu vývoje dítěte nastává několik „období vzdoru.“ První náznaky jsou již u kojenců, batolete a další zostření nastává i během dětství vlivem zvýšených tlaků na samostatnost a nástupu dětské kritičnosti. Dítě vzdoruje, kdykoli se cítí být poškozené ve svých právech.³⁵

2.6 Vývoj socializace dítěte

Podle Vágnerové je „*ve školním věku ze sociálního hlediska důležitý vstup do školy.*“³⁶ Dále se dá školní věk považovat za další fázi přípravy na život ve společnosti. Během školní

³² ČAČKA, O. *Psychologie*. Brno: Doplněk, 2000. s. 133.

³³ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I*. Praha: Karolinum, 2005. s. 261-263.

³⁴ Srov. tamtéž, s. 264.

³⁵ Srov. ČAČKA, O. *Psychologie*. Brno: Doplněk, 2000. s. 134.

³⁶ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I*. Praha: Karolinum, 2005. s. 266.

docházky se dítě připravuje na svou budoucí profesní roli a průběžně potvrzuje své přednosti pro její získání. Další výhodou nástupu do školy jsou vztahy se spolužáky, vrstevníky i s ostatními lidmi (např. učiteli) mimo rodinu, která v rozvoji dítěte hraje pořád velkou roli.³⁷

Langmeier říká: „*Reakce dítěte na druhé dítě má jiný ráz než reakce na dospělé; dítě je dítěti bližší svými vlastnostmi, svými zájmy i svým postavením mezi lidmi.*“³⁸ Díky těmto vztahům si dítě postupně buduje roli a postavení ve společnosti, dále si upevňuje vlastnosti a žádoucí způsoby chování a získává předpoklady k dalšímu uplatnění ve společnosti.³⁹

Jak už jsem se zmiňovala, v oblasti rozvoje dětské osobnosti je důležitá rodina, škola i vrstevníci. Každá z těchto uvedených skupin má své teritorium:

- **Teritorium rodiny** pro dítě představuje bezpečnou oblast, kam se denně vrací.
- **Teritorium školy** je po nástupu dítěte do školy zcela novým prostředím, ve kterém se postupem času začne dobře orientovat. Školní řád jasně vymezuje pravidla, určující kde se děti smí pohybovat a v jakém čase. Důvěrným místem pro školáky se stávají toalety, kde se odehrávají důvěrné rozhovory mezi spolužáky i zakázané aktivity.
- **Teritorium kontaktu s vrstevníky:** tím je míněno nějaké místo, kde se děti setkávají. Může do něj patřit i školní prostředí. Teritoria jsou rozdělená podle aktivit, které se zde provozují, může to být například hřiště, místo pro skupinovou hru i důvěrný koutek, který sdílejí jen nejlepší kamarádi.⁴⁰

2.7 Vývoj dětské osobnosti a sebepojetí

V dětství je dítě stále ještě nevyhraněné, postupem času si formuje, zkouší a vzájemně propojuje zkušenosti. V každém novém prostředí, například ve škole nebo v rodině je dítě nuceno vyrovnat se s širším počtem rolí: například žák, syn, dcera, kamarád, a ty neustále střídá. Tím si zajišťuje ucelené prožívání i chování a postupně se stává reálnější a vyváženější v racionálnějších poznacích a prožívání představ o sobě i vnějších sebeprezentací.⁴¹

³⁷ Srov. tamtéž, s. 266.

³⁸ LANGMEIER, J. *Vývojová psychologie pro dětského lékaře*. Praha: Avicenum, 1991. s. 119.

³⁹ Srov. tamtéž, s. 267.

⁴⁰ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I*. Praha: Karolinum, 2005. s. 267-268.

⁴¹ Srov. ČAČKA, O. *Psychologie*. Brno: Doplněk, 2000. s. 142

Vágnerová tvrdí že „pro rozvoj dětského sebepojetí je důležité, kým se dítě cítí být, za koho se považuje, jaký je subjektivní obraz jeho osobnosti.“⁴² Významných faktorů dětského sebepojetí je několik. Patří mezi ně zkušenosti se sebou samým, postoje, názory a hodnocení ostatních lidí. Zprvu je dětské sebepojetí ovlivňováno aktuálními zážitky. Příkladem může být dítě, kterému se povede napsat dobře domácí úkol a řekne o sobě, že je chytré. Neznamená to, že je nadměrně sebevědomé, ale jde spíše o nezralost a neadekvátní generalizace. Ve středním věku dítěte je osobní identita určována tím, co dítě dokáže. Plyne z toho, že se dítě musí umět prosadit a naučit se na sebe spoléhat samo. Identita dítěte může být určena i příslušností k nějaké sociální skupině, která je pro dítě natolik důležitá, aby se s ní identifikovalo. Ještě v předškolním věku je pro dítě důležitá identita rodiny. V průběhu času a s přibývajícím věkem dítěte nabývá na významu identita vrstevnické skupiny, kterou může být školní třída nebo „parta“ kamarádů. I škola se stává součástí identity dítěte.⁴³

Sebepojetí dítěte může ovlivňovat znalost o jiných lidech, s nimiž se dítě může srovnávat. Toto srovnání ukazuje na podobnost či rozdílnost mezi lidmi. Při srovnávání s ostatními si dítě uvědomuje nedostatky, které má, a stává se sebekritičtější. Představa ideálního sebepojetí se tvoří ve středním školním věku, kdy si je dítě vědomo svého nedostatku, který ho motivuje k jeho naplnění. Pokud se jej nedaří naplnit, dochází ke zhoršení sebedůvěry a sebeúcty. Proto v tomto věku bývá sebehodnocení kritičtější a negativnější. Důležitou roli hraje i pohlaví dítěte. Chlapci považují za důležité, aby byli silní, odvážní a neukazovali svou slabost. Dívky jsou naopak přesvědčeny, že svou citlivostí a křehkostí získají svět. Snazší pro život obou pohlaví je, když si osvojí typické vlastnosti svého pohlaví.⁴⁴

Sebehodnocení a osobnost dítěte je nejvíce ovlivňována třemi následujícími činiteli:

- Vlivem rodiny – kdy sebehodnocení dítěte vyplývá ze zájmu rodiče o dítě. V rodině, kde dítěti věnují lásku a považují ho za důležité, mu dává největší naději do dalšího života. Je dobré, aby dítě vědělo, co od něj rodiče očekávají, je potřeba je respektovat a stanovit si určitá pravidla.
- Vliv školy – kdy dítě ještě není schopno ohodnotit svůj výkon, přijímá hodnocení od učitele, ať je dobře či špatné. Pokud je dítě ve škole posuzováno

⁴² Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I.* Praha: Karolinum, 2005. s. 305.

⁴³ Srov. tamtéž, s. 306-307.

⁴⁴ Srov. ČÁČKA, O. *Psychologie*, Brno: Doplněk, 2000. 145-148

hůře než doma, může mít pocit, že je mu křivděno a může to mít špatný dopad na jeho sebehodnocení.

- Vliv vrstevníků – se v tomto období dítěte stává naléhavějším měřítkem sebezpřijímání. Hodnocení vrstevníků však není objektivní, vyplývá spíše ze sympatie. Vrstevníky nebo kamarády jsou oceňovány úplně jiné schopnosti a dovednosti než ve škole, například vzhled, schopnosti nebo věci, které dítě vlastní (počítač, mobilní telefon apod.).⁴⁵

Počítačové hry dopřávají dětem dosáhnout „levného úspěchu,“ internet nabízí členité teritorium pro kontakty se světem, který je anonymní a tudíž může ovlivnit osobnost dítěte i negativně (kyberšikana, kyberstalking, sexting a další, o kterých se budu zmiňovat v páté kapitole). Dítěti žijícímu v ne zcela funkční rodině, může virtuální svět dovolit únik z konfliktní rodiny. Totéž dítěti, které zažívá neúspěchy v rodině, mezi vrstevníky nebo ve škole.

3 INTERNET

Když se řekne slovo internet, většinou si každý z nás představí webové stránky, různé internetové prohlížeče, vyhledávání jakýchkoli informací či stahování souborů. Víme však, kdy internet vznikl a jaký byl jeho vývoj? Známe podrobněji internetové služby? Těmito otázkami se budu zabývat v této kapitole, kdy se pokusím osvětlit problematiku internetu a internetových služeb a jeho vývoje.

3.1 Co je internet a jak funguje

Podle serveru Úvod do výpočetní techniky „*je internet celosvětová počítačová „supersít“, která spojuje jednotlivé menší sítě, pomocí sady protokolů TCP/IP(primární přenosový protokol).*“⁴⁶

⁴⁵ Srov. tamtéž, s. 145-148

⁴⁶ ARNOŠT, J. *Internet – základní pojmy* [online], [b. r.] [cit 2017-01-20]. Dostupné na WWW: <<http://www.uvt.xf.cz/pages/pojmyinternet.html>>.

Pojem vznikl z anglického slova network (sít'), neboť názvy amerických počítačových sítí končily na koncovku „net“ a předpony latinského původu „inter“ (mezi), která vyjadřuje propojení internetu s dalšími staršími, dílčími, specializovanými, proprietárními či lokálními sítěmi. Pokud jde o smysl a účel internetu, dnes internet lidem slouží k přenosu informací a poskytování velkého množství služeb, jako například chat, používání webových stránek, sdílení souborů, elektronická pošta, hraní her online, vyhledávání různých informací apod.⁴⁷

Jak už bylo uvedeno, internet se někdy označuje jako Sít'. Každá sít' má jiného majitele (např. Wi-Fi, ADSL). Sítě mohou být různě velké a jejich majitelé po celém světě spolu vzájemně komunikují a snaží se je propojovat. Tímto propojením sítí vzniká internet. Lze říci, že jde o soustavu počítačů, skrze které k nám proudí zdroje informací. Počítače prostřednictvím internetu pracují jednak jako servery, které poskytují internetové služby a jednak jako klienti, kteří tyto služby využívají.⁴⁸

Internet nikdo neřídí ani nevlastní. Funguje díky lidem, kteří chtějí být vzájemně propojeni, komunikovat spolu a sdílet informace. Každý člověk chce mít možnost dostat se dál než jen do omezené části internetu, proto se tvoří společné sítě. Samozřejmě, že mezi firmami, které mají na internetu své sítě, roste konkurence a boj o to, kdo bude lepší, mít více zákazníků a vyšší zisky. Kvalitní společnosti musí mít nejlepší připojení s internetem, vynikající služby, výhodné ceny a dobré kontakty se zákazníky. V tomto případě rostou zisky i obrát a zvyšuje se počet jejich zákazníků. V opačném případě firma není schopna na trhu obstát a časem zaniká. I když internet nikdo neřídí, musí se jeho činnost kontrolovat a koordinovat. Od toho tu jsou některé nadnárodní organizace, jako je například ICANN či IANA (ICANN řídí IANA na základě smlouvy s Ministerstvem obchodu USA). Cílem těchto organizací je vymýšlet a zavádět stále nové standardy.⁴⁹

3.2 Vznik internetu

Na počátku vzniku byla firma RAND Cooperation, která navrhla sít' splňující požadavky ministerstva obrany USA. Musela spolehlivě fungovat bez řídicího centra

⁴⁷Srov. tamtéž

⁴⁸Srov. MUSIL, M. *Co jet o vlastně internet?* [online], [b. r.] [cit 2015-11-14]. Dostupné na WWW: <<http://ihistory.webzdarma.cz/chap/coToje.php>>.

⁴⁹ Srov. *Kdo řídí internet?* [online], ©2010 [cit 2015-11-14]. Dostupné na WWW: <<http://datacentrum.wedos.com/a/17/co-je-internet-jak-funguje.html>>.

i v případě poruchy nebo výpadku. V roce 1961 přišla tato společnost s inovací. Přenášená data se rozdělila na podobně velké části (pakety) a přenášela se jako samostatné celky. Každý paket pak měl adresu svého příjemce a cesta paketů byla volena samostatně, nezávisle na cestě jiných paketů. Pakety se tak mohly ubírat různými cestami. Pokud by byla jedna cesta zničena, pakety by byly přenášeny jinou cestou. Tato metoda se označuje jako switching - přepojování paketů.⁵⁰

3.3 Vývoj internetu

„Úplně první myšlenky na propojení jedinců a možnost sociální interakce přes počítačovou síť pochází z roku 1962, kdy J. C. R. Licklider sepsal své myšlenky „Galaktické sítě“, které velmi připomínaly dnešní internet.“⁵¹

Během 60. let byl internet považován pouze za vojenský projekt, ale postupem času vědci přicházeli s novými a modernějšími postupy. Na vzniku a vývoji internetu se podílela také americká organizace ARPA, ve které pracoval již výše uvedený J. C. R. Licklider, jenž je považován za zakladatele internetu. O sedm let později vznikla první internetová síť ARPANET, která byla předchůdcem dnešního internetu. ARPANET z počátku sloužil k armádním účelům, později propojil univerzity a vládní subjekty. ARPANET byl financován resortem obrany a už v té době nebyl jedinou počítačovou sítí. Druhým důležitým prvkem byl TCP/IP protokol. Vyvíjel se společně s ARPANETEM a největší rozvoj přišel v 80. letech, kdy se začaly tyto sítě dostávat do komerční sféry. Po roce 1983 byla plně vyzrálá přenosová technologie pro síť LAN-Ethernet. V tomto období došlo k ohromnému rozvoji lokálních sítí, pro které bylo výhodné používat protokoly TCP/IP a připojit se k síti na bázi těchto protokolů. Připojením dalších sítí vznikl konglomerát, tedy dnešní internet. Období 80. a 90. let je považováno za zrod internetových služeb, jako je email, telnet, DNS, TCP a mnoho dalších. Postupným růstem internetu i na ostatních kontinentech došlo k napojení ostatních sítí, zejména EUNET, NFSNET. V roce 1989 byly vynalezeny hypertextové dokumenty, dnes

⁵⁰ Srov. Musil, M. *Vývoj internetu*. [online], [b. r.] [cit 2015-11-14]. Dostupné na WWW: <http://ihistory.webzdarma.cz/chap/vyvoj.php>

⁵¹ *Víte, jak vznikl internet?* [online], [b. r.] [cit 2015-11-14]. Dostupné na WWW: <http://www.dostupnyinternet.cz/blog/vite-jak-vznikl-internet/> >.

známě jako WWW (World Wide Web), které se staly nedílnou součástí dnešního internetu. Později došlo ke zrušení ARPANETu a hlavní sítí se stala NFSNET.⁵²

3.4 Internetové služby

Prostřednictvím internetových služeb mohou mít uživatelé na svých počítačích nainstalovány programy, přes které se k internetu připojí, a mohou komunikovat se servery. Ty nabízí služby, jako je například www prohlížeč, ftp klient, telnet terminál apod. Mezi nejrozšířenější internetové služby patří:

- **WWW (World Wide Web)** – systém webových stránek zobrazovaných pomocí internetového prohlížeče. Tento systém nabízí informační prostor prostřednictvím prohlížeče, přičemž používá protokol http/HTTPS.
- **HTTP (HyperText Transfer Protocol)** - slouží k přenosu hypertextových stránek.
- **E-mail (Electronic Mail)** – představuje elektronickou poštu umožňující odesílání a přijímání zpráv.
- **IM (Instant messaging)** – online, živá komunikace ICQ, Jabber, Skype.
- **FTP (File Transfer Protocol)** – přenáší soubory mezi dvěma k síti připojenými počítači.
- **DNS** – systém jmen počítačů pro jejich snadnější zapamatování a vzájemné převody doménových jmen a IP adres.
- **Net Meeting (Konference, video-konference)** - umožňuje vzájemnou komunikaci mezi uživateli internetu. Přenos může být hlasový či pomocí videa. Rovněž umožňuje posílat soubory, používat společnou tabuli na kreslení a sdílet aplikace.⁵³

⁵² Srov. tamtéž

⁵³ Srov. HAVLÍK, J. *K čemu internet slouží* [online], ©2012 [cit 2015-11-14]. Dostupné na WWW: <<http://www.vhvspeed.cz/co-je-to-internet>>.

4 SOCIÁLNÍ SÍTĚ

Předmětem čtvrté kapitoly jsou neméně důležité sociální sítě, které jsou pro dnešní děti zdrojem komunikace, seznamování a v neposlední řadě zábavy. V této kapitole popisují, jak sociální sítě fungují, jak vznikly a jaký byl jejich další vývoj, stejně jako v předchozí kapitole. Dále popisují, jaké jsou nejznámější světové sociální sítě a zaměřím se na popis těch nejznámějších. Nemohou chybět ani české sociální sítě a také popis těch nejznámějších.

4.1 Sociální sítě a jejich funkce

Ze všeho nejdříve si pojďme definovat sociální síť jako pojem. „*Sociální sítě (social network) je virtuálně-společensky propojená skupina lidí na internetu. V širším pojetí je sociální sítí každá skupina lidí, která spolu komunikuje různými prostředky. V užším pojetí služba na internetu, která registrovaným členům umožňuje vytvářet osobní nebo firemní veřejný profil, komunikovat spolu, sdílet informace, fotografie, videa, provozovat chat a další aktivity.*“⁵⁴

Zprvu byly sociální sítě zaměřeny pouze na setkávání lidí, k diskusím a chatování. Postupem času se staly nedílnou součástí každého člověka i dětí. V dnešní době už si život bez sociálních sítí nedokáže nikdo představit. Staly se pro nás významnými v utváření a utužování vztahů seznamování a propojování různých kultur kdekoli ve světě.

Rovněž v České republice se sociální sítě řadí na první místa v oblíbenosti u většiny lidí včetně dětí. Mezi nejoblíbenější sociální sítě veřejnosti patří zejména Lidé.cz. Tato sociální síť slouží k seznamování lidí na celém území České republiky. Kromě uvedené sociální sítě se můžeme setkat také se zahraničními sítěmi, které u nás v České republice „slaví“ velký úspěch. První příčku zahraniční sociální sítě drží Facebook a s ním spojený Messenger, který je jeho nedílnou součástí a funguje jako chatovací prostor. Dále pak neméně oblíbený Instagram, Twitter a další o kterých se budu zmiňovat později. V současné době je trendem používat více sociálních sítí a mít větší přehled o nejrůznějších příspěvcích svých přátel a jiných osobností.

⁵⁴ *Sociální sítě* [online], ©2012 [cit 2015-11-14]. Dostupné na WWW: <<http://sapo2013.webnode.cz/socialni-site/>>

4.1 Vznik sociálních sítí

Počátky prvního vzniku sociálních sítí sahají do roku 1954, kdy profesor londýnské ekonomické univerzity J. A. Barnes zkoumal sociální vztahy mezi rybáři a norskými vesnicemi. Závěrem jeho výzkumu bylo, že společnost lze definovat jako množinu bodů, které jsou propojeny linkami neboli vztahy a vazbami mezi nimi. Tyto vazby pak utváří celou síť, tzv. „sociální síť“. S pozdějším vznikem internetu, dříve ARPANETu v letech 1965-1972, se začala tvořit komunita prohlubující své sociální vztahy, a to díky vzniku emailu a první elektronické komunikaci. Mnoho odborníků tvrdí, že za zrodem sociálních sítí stojí rok 1978, kdy byl spuštěn systém BBS (Bulletin BoardSystem). Jednalo se o první systém, který dovolil svým uživatelům komunikovat mezi sebou ve vytvořené skupině. Ovšem tento systém nebyl zcela bezchybný. Systém byl příliš pomalý, konverzace trvala až 24 hodin a vždy mohl být připojen pouze jeden z uživatelů.⁵⁵

4.2 Vývoj sociálních sítí

Jako jeden z významných období sociálních sítí je datován rok 1988, kdy Jarkko Oikarinen vytvořil IRC (Internet Relay Chat). Konkrétně se jednalo o aplikaci, která dovolovala svým uživatelům komunikovat v reálném čase. Jarkko Oikarinen tuto aplikaci pojmenoval OuluBox a tím dal základ chatovacím serverům. V roce 1997 vznikla nová služba sixDegrees.com, která pomocí vlastních profilů vytvářela okruhy přátel a s těmi pak uživatel profilu mohl komunikovat a navzájem si prohlížet profily. Postupem času se bohužel služba stala finančně neúnosnou, a proto v roce 2001 musela být odpojena. Své zásluhy na vzniku sociálních sítí má rovněž Friendster.com založený Jonathanem Abramsem v roce 2002. Tuto síť chtěl v roce 2003 odkoupit Google za 30 milionů dolarů, ale zakladatelé nabídku odmítli. Uvedená síť začala fungovat jako „seznamka“. Jejím úkolem bylo seznamovat přátele svých přátel a tím navazovat nové vztahy. Tato „seznamka“ měla u uživatelů velký úspěch a za 3 měsíce měla více než 3 miliony uživatelů. Zmiňovaná síť stále existuje, avšak v současnosti se zaměřuje na uživatele počítačových her po odkoupení asijskou firmou MOL Global. V roce 2003 vznikl MySpace.com, a to po neuvěřitelných 10 dnech vývoje. Tato síť dovoluje svým uživatelům obohatit svůj profil o přidávání fotografií a audio přehrávače. Síť vytvořili

⁵⁵ Srov. KRČMÁŘ, M. *Sociální sítě a jejich vývoj- pohled do historie* [online], © 2013[cit 2015-11-16]. Dostupné na WWW:< <http://objevit.cz/socialni-site-vyvoj-pohled-do-historie-t22280>>.

uživatelé Friendsteru. My Space dnes patří společnosti NewsCorporation. V roce 2006 se tato síť stala fenoménem a překonala hranici 100 milionů uživatelů. Přestože nástupem Facebooku její obliba klesla, dodnes stále funguje.⁵⁶

V dnešní době je nejvyhledávanější a nejvyužívanější Facebook. Uživatel Facebooku může na svém profilu sdílet fotografie, videa, různé informace a komunikovat se svými přáteli pomocí Messengeru. Dalšími významnými sociálními sítěmi jsou Twitter a Instagram a Youtube, o kterých se budu zmiňovat později.

4.3 Funkce sociálních sítí

Jak jsem již výše uváděla, sociální sítě slouží ke vzájemné interakci, seznamování, sdílení zážitků a udržování vzájemných vztahů mezi uživateli. Hlavním úkolem je komunikace a sdílení informací i fotografií mezi přáteli navzájem. Ale také s ostatními lidmi kdekoli na světě, kterým uživatel dovolí nahlížet na svůj profil a pustit ho do jeho virtuálního života. Právě kvůli snadnému přístupu k osobním údajům na různých sociálních sítích může u dětí vzniknout například kyberšikana, kyberstalking a další formy elektronického násilí.

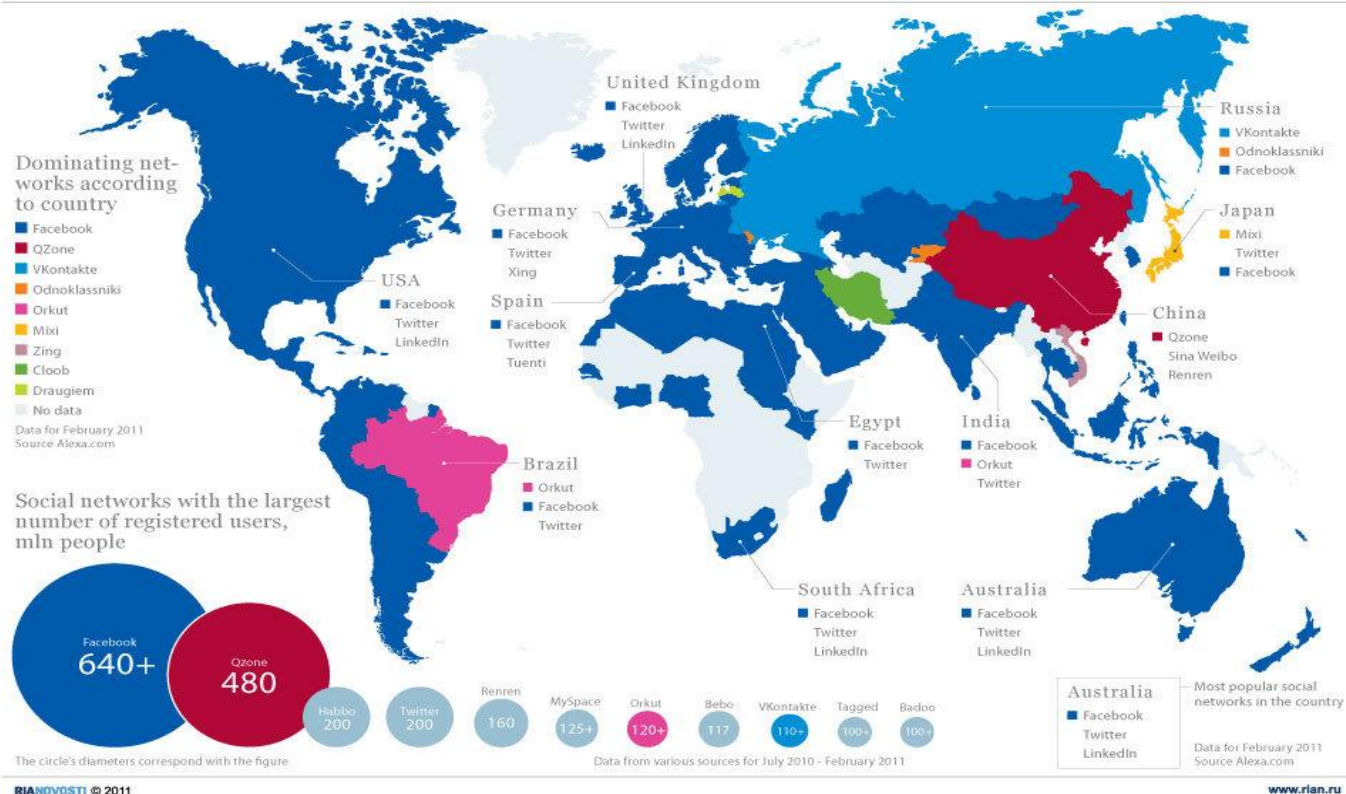
4.4 Nejznámější světové sítě

Beze sporu nejznámější, nejrozšířenější, nejvlivnější a nejvíce prosperující sociální sítí je Facebook. Na druhé příčce ho následuje Twitter, dále pak MySpace, Google pod která spadá komunitní web Orkut (pojmenovaný po zakladateli Orkutou Büyükköktenem). Orkut je nejrozšířenější v Brazílii a Indii. Nejvyužívanější a neoblíbenější lokální sítí v Číně je Qzone. Významnou lokální sítí mají i v Rusku a na Ukrajině. Jedná se o sociální sítí V Kontakte, která je velmi podobná Facebooku. Obdobou Facebooku je i španělská lokální

⁵⁶ Srov. tamtéž

sociální síť Tuenti. V Evropě se mezi nejpopulárnější sociální sítě řadí Facebook, Twitter, MySpace, You Tube, LinkedIn, Flickr.⁵⁷

The world map of social networks



Graf 2 Rozložení sociálních sítí ve světě v letech 2009 – 2011⁵⁸

Facebook

Nejznámější, nejvlivnější, nejpoužívanější a nejvíce prosperující sociální síť na světě je právě Facebook. V současnosti má přes miliardu uživatelů a funguje v 68 jazycích po celém světě. Založen byl harvardským studentem Markem Zuckerbergem v únoru roku 2004. Na začátku sloužil ke komunikaci mezi studenty Harvardu. Nyní slouží ke komunikaci mezi tzv. přáteli (registrovanými uživateli), ke sdílení informací, fotografií, videí, dále pak k seznamování, budování vztahů.⁵⁹ Každý uživatel se musí zaregistrovat a pak si tvoří svůj profil, kam si může napsat informace o sobě, zveřejňovat svoje fotografie a videa, psát

⁵⁷ Srov. BORNOVÁ, L. *Světové sociální sítě* [online], ©2011 [cit 2015-11-16]. Dostupné na WWW: <<https://www.ibm.com/developerworks/community/wikis/home?>>.

⁵⁸ Tamtéž

⁵⁹ Srov. *Co je to Facebook* [online], ©2010-2013 [cit 2015-11-16]. Dostupné na WWW: <<http://cojeto.superia.cz/internet/facebook.php>>.

statusy, sdílet různé odkazy, hrát hry, komentovat příspěvky ostatních uživatelů a vyjadřovat svoje názory na to, co se mu líbí, ale i nelíbí. Dále má možnost přidávat se do vytvořených skupin nebo založit svou, podle jeho zájmů nebo toho, co je pro něj atraktivní. Ale především může přes chat nebo Messenger komunikovat se svými přáteli, ať jsou kdekoli na světě.

Twitter

Byl založený v roce 2006 Jackem Dorsey. Je to sociální síť, kde uživatelé přidávají své příspěvky či prohlízejí příspěvky ostatních uživatelů, tedy tzv. twety. Tyto twety mohou mít délku maximálně 140 znaků, což odpovídá běžné sms zprávě posílané z mobilního telefonu. Pomocí tweetů může uživatel vyjádřit svůj názor či vkládat fotografie, různé aktuální informace, odkazy apod. Tato síť bývá často využívána ke komunikaci mezi uživateli, ale i ke sledování celebrit.⁶⁰

Twitter bývá často využíván k marketingovým účelům, protože nabízí skvělou možnost informovat zákazníky o aktuálních slevách a akcích.⁶¹

Instagram

Tato aplikace se poprvé objevila v říjnu roku 2010. Instagram slouží především ke sdílení fotografií uživateli převážně mobilních telefonů. Aplikace je specifická tím, že po vytvoření fotografie ji okamžitě můžete pomocí různých filtrů vylepšit a tím se obrázek stává živější a zajímavější. Fotky, které pořídíte a upravíte, můžete „pověsit“ nejen na Instagram, ale i na ostatní sociální síť. V počtu každodenního přidávání fotografií se Instagram může rovnat Facebooku. Každý den je na Instagramu zveřejněno kolem 70 milionů fotografií.⁶²

Youtube

Youtube představuje největší video službu na světě, která má přes miliardy shlédnutí za den. Video zde zveřejněná lze přehrávat, nahrávat i komentovat a vytvářet vlastní play listy.⁶³

⁶⁰ Srov. SCHAMBERGER, J. *Co je to twitte?* [online], ©2010-2016 [cit 2015-11-17]. Dostupné na WWW: <<http://www.svetwebu.cz/?p=10256>>.

⁶¹ Srov. DVORAN LTD. *Twitter* [online], ©2016 [cit 2017-01-15]. Dostupné na WWW: <<http://www.dvoran.com/socialni-site/marketing/prehled>>.

⁶² Srov. SCHAMBERGER, J. *Co je to twitte?* [online], ©2010-2016 [cit 2015-11-17]. Dostupné na WWW: <<http://www.svetwebu.cz/?p=10256>>.

⁶³ KOŽÍŠEK, M.; PÍSECKÝ, V. *Bezpečně na internetu*. Praha: Grada, 2016. s. 26.

4.5 Nejznámější české sociální sítě

Mezi nejpopulárnější české sociální sítě patří Spolužáci.cz, Lidé.cz, Líbímseti.cz, Xchat.cz, ČSFD.cz. V následujících odstavcích se na některé z výše uvedených oblíbených sociálních sítí zaměřím podrobněji.

Lidé.cz

Před nástupem Facebooku patřil tento server k neoblíbenější a nejnavštěvovanějším sociálním sítím v ČR. Tato síť je provozována společností Seznam.cz. Hlavním cílem je seznamování a sblížování lidí. Teprve v roce 2004 po odkoupení od Seznamu.cz se tento server stal službou, jak ji známe teď. Dříve sloužil k vyhledávání emailových adres. Na stránce si profil můžete vytvořit nebo na hlavní stránce sledovat profily ostatních, kteří se tam řadí podle oblíbenosti uživatelů. Pod službu Lidé.cz spadají ještě Lidé.cz Seznamka a Lidé.cz Chat.⁶⁴

Líbímseti.cz

Tato síť není založená na komunikaci mezi uživateli, ale na prohlížení profilů a jejich hodnocení. Často bývá označována jako „seznamka pro pubertáky.“ V roce 2003, kdy se tento web stal velice oblíbeným mezi mládeží i dospělými, začalo „Líbko“ organizovat akce na diskotékách. A tím se dá říci, že tato sláva a obliba skončila. Na této stránce se uživatel nedočká konverzace v reálném čase jako např. na Facebooku, a to je první slabina. Dalším nedostatkem je přístupnost k informacím a fotografiím uživatelů, které se šíří dál internetem.⁶⁵

Stejně jako ve světě, i v České republice roste oblíbenost sociálních sítí. Sociální sítě nevyužívají jen dospělí lidé. Díky chytrým telefonům a snadnému přístupu jsou velkým lákadlem především pro děti.

⁶⁴ Srov. ČAPEK, K. *Lidé.cz* [online], ©2017 [cit. 2017-01-15]. Dostupné na WWW: <<http://www.ivyhledavace.cz/seznam-cz/lide-cz/>>.

⁶⁵ Srov. BLAŽÍK, K. *Založit či nezaložit si účet na „Líbím se ti.“ Jaké služby uživatelům nabízí?* [online], ©2012 [cit 2015-11-17]. Dostupné na WWW: <<http://www.mzone.cz/clanek/zalozit-ci-nezalozit-si-ucet-na-„libim-se-ti-jake-sluzby-uzivatelum-nabizi/>>.

5 POZITIVA A NEGATIVA UŽÍVÁNÍ INTERNETU A SOCIÁLNÍCH SÍTÍ S OHLEDEM NA DĚTI STŘEDNÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Pátou kapitolu chci věnovat pozitivní a negativní stránce internetu a sociálních sítí. V první řadě se zde věnuji pozitivům internetu a sociálních sítí. Ty pro naše děti nejsou jen zlo, ale jsou zdrojem důležitých informací, prostorem ke vzdělávání a také zdrojem zábavy a komunikace, která je mezi dětmi a jejich vrstevníky velice důležitá. Za druhé se chci věnovat negativům, do kterých jsem zařadila Netholismus a formy elektronického násilí. Dále popisují několik forem elektronického násilí. Jsou to kyberbulling, kyberstalking, Happy Slapping, Sexting a kybergrooming, u kterých uvádím i několik případů, které se staly dětem.

Pokud jde o závislost na internetu a sociálních sítích, dovolím si tvrdit, že v současné době patří používání internetu a různých sociálních sítí mezi běžné každodenní činnosti. Jak vyplývá z odborné literatury a rovněž i z praxe, tyto komunikační prostředky používají také děti ve velmi malém věku. Lukáš Blinky říká že, „*internet je stále relativně nové a progresivně se vyvíjející médium a jeho užívání je tak na jedné straně zatím málo ohraničeno ustálenými normami, což na straně druhé vede k nejistotě a nedůvěře ohledně obsahů a forem jeho užívání.*“⁶⁶ Dnes je internet součástí života dětí, které se staly nejnáruživějšími uživateli internetu a sociálních sítí, protože se s nimi setkaly již v útlém věku na rozdíl od starších generací. Setkáváme se i s obavami, které jsou spojené s nadměrným užíváním internetu a sociálních sítí. Dítě, které tráví takto svůj volný čas, zanedbává aktivity typické pro jejich věk a s tím jsou spojené i zdravotní potíže pro další vývoj. V médiích i běžném povědomí se setkáváme s pojmem závislost na internetu, ale jedná se v tomto případě skutečně o závislost? V literatuře se můžeme setkat i s termíny jako je problematické užívání internetu, kompulzivní užívání internetu a nadměrné užívání internetu.⁶⁷

Nadměrné užívání internetu způsobuje jedinci jak fyzické, tak i psychické a sociální problémy. S tím je spojená i otázka času. Nejedná se jen o kvantitu času, který stráví jedinec na PC, ale také o kvalitu užívání, která nemusí být nutně patologická. Naproti tomu závislost na internetu splňuje kritéria patologie, které jsou popsány v 1. kapitole. Závislost na internetu v žádném z diagnostických manuálů není uznávána, proto se nejedná o oficiální psychickou

⁶⁶ ŠEVČÍKOVÁ, A. „a kol“. *Děti a dospívající online*. Praha: Grada, 2014. s. 37.

⁶⁷ Srov. tamtéž, s. 37.

poruchu. O nadměrném užívání internetu a závislosti na internetu se budu více zmiňovat v dalších podkapitolách.⁶⁸

Současné studie EU Kids Online II referují, že pouze 1% českých dětí je silně rizikové. U starších dětí (16 let) jsou to 2%, což nijak nevybočuje z evropského průměru. Dá se tedy říci, že závislost na internetu u dětí je spíše vzácná. Úskalím je, že výzkumy se zaměřovaly zatím pouze na adolescenty a u mladších dětí jsou výzkumy stále podceňovány. Tyto výzkumy tedy relativizují výzkumy Blinky a Šmahala.⁶⁹

5.1 Pozitiva internetu a sociálních sítí

Internet dospělým i dětem představuje bohatý zdroj informací, proto by se neměl nikomu zakazovat. Mnohem lepší je naučit děti, jak ho využívat jako prostředek k rychlému získání informací. Dobré je dětem vysvětlit, že chvíle strávené s rodinou a přáteli jim internet ani sociální sítě nevynahradí.⁷⁰

Ševčíková (a kolektiv) říká: „*Internet představuje pro děti nejenom riziko, ale především příležitost. Příležitost nejenom ke vzdělávání, ale i k učení se psané komunikaci, třeba i v cizím jazyce, učení se sebe prezentaci, práci s programy všeho typu, vytváření webových stránek, programování apod. Internet vyzývá děti ke kreativitě a ony také často kreativní jsou*“⁷¹

Internet i sociální sítě nemusí na děti působit jen negativně. Mohou vývoj dítěte i podporovat. Nejdříve se ho však musí naučit dobře používat, teprve potom se může stát v dětském světě dobrou pomůckou při hledání informací, užitečných služeb pro děti, k získávání základních bezpečnostních návyků i komunikaci mezi spolužáky. Podobně je tomu i u počítačových her. Ty mohou přispět k rozvoji logického myšlení, jemných motorických schopností a prostorové představivosti. V obou případech je možné závislosti předejít nebo významně přispět ke snížení rizik při nadměrném užívání. Lze toho dosáhnout, když děti budou vědět, k čemu mohou internet, sociální sítě i PC hry využívat, a co tím získají. Dětské světy jsou s internetem i sociálními sítěmi úzce propojeny. Pro děti je to

⁶⁸ Srov. tamtéž, s. 38-44.

⁶⁹ Srov. tamtéž, s. 45.

⁷⁰ Srov. *Internet pro naše děti - rizika i výhody*. [online], [b. r.] [cit. 2017-01-15]. Dostupné na WWW: <<http://www.vylecime.cz/internet-pro-nase-deti-rizika-i-vyhody>>.

⁷¹ ŠEVČÍKOVÁ, A. a kol. *Děti a dospívající online*. Praha: Grada, 2014. s. 32.

prostor k poznávání sebe sama, ujasňování si norem i hodnot, ale především jde o životní styl.⁷²

Ráda bych se ještě zmínila o žebříčku příležitostí virtuálního světa, který nám pomůže pochopit, jak se rozvíjí používání internetu dětmi pro práci do školy, hraní her a kreativní využití.

V návaznosti na výše uvedené si nyní pojdme představit žebříček příležitostí podle EU Kids Online:

1. Na první nejnižší stupni děti hrají hry nebo ho používají pro práci do školy
2. Na druhém stupni je internet pro dítě zdrojem zábavy. Hraje hry, sleduje online videa, používá ho i k pracím do školy. Takto je využíván 86% evropských dětí ve věku 9-10let.
3. Na třetím stupni děti využívají internet jako zdroj komunikace především s kamarády a spolužáky prostřednictvím Facebooku, Skypu a dalších messengerů. Na tomto stupni je 75% evropských dětí.
4. Na dalším stupni děti již umí stahovat filmy a hudbu, sdílet obsahy na sociálních sítích a hrát online hry. Na této úrovni je 56% evropských dětí.
5. Na posledním stupni je využívána kreativita a znalosti dětí v používání internetu. Zahrnuje blogování. Tohoto stupně dosahuje 23% evropských dětí.⁷³

Sociální sítě jsou komunikačním prostředkem a proto si například na Facebooku může školní třída založit svou skupinou, kde žáci budou moci mezi sebou komunikovat, sdílet informace o učivu, domlouvat se, radit si při problémech. Součástí skupiny pak může být i jejich učitelka a spolu s dětmi komunikovat a přiblížit se jim.

5.2 Negativa užívání internetu a sociálních sítí

Je naprosto běžné, že lidé v dnešní době využívají internet a sociální sítě. Nicméně velkým problémem je, že většina mladé generace se na sociální sítě upnula a každou svou

⁷² Srov. ECKERTOŮVÁ, L.; DOČEKAL, D. *Bezpečnost dětí na internetu*, Brno: Computer press, 2013. s. 130.

⁷³ Srov. ŠEVČÍKOVÁ, A. „a kol.“ *Děti a dospívající online*. Praha: Grada, 2014. s. 32-35.

volnou chvíli tráví sledováním právě těchto sítí a surfováním po internetu. Bohužel většina z nich, si dostatečně neuvědomuje, že osobní informace, které si dávají např. na svůj profil na Facebooku, může někdo zneužít. Nebezpečí je o to horší, že internet využívá obrovské množství uživatelů a komunikace mezi uživateli je anonymní a nemůže se rovnat komunikaci v reálném světě. Zmiňované riziko o to více roste při využívání internetu dětmi.⁷⁴

Průzkum na stránkách Technet.cz ukázal, „že především mladá generace uživatelů sociálních sítí v České republice si nehlídá své soukromí. 60 procent uživatelů Facebooku naletělo na falešný profil neexistující dívky a přidalo si ji mezi přátele. Na neexistujícího mladíka se nachytalo 42 procent. Většina nachytaných pustila vetřelce ke všem datům, které přes Facebook prezentují: soukromé fotografie, fotografie přátel, e-mail, telefon, škola, v několika případech dokonce celou domovní adresu.“⁷⁵

Rizika užívání internetu mohou mít velký dopad i na lidskou psychiku a duševní stav uživatele. Někteří lidé se raději upínají na virtuální svět, než aby žili realitou. To může být způsobeno např. hraním akčních her, kde dochází k uvolňování sebekontroly a emocí. Většina hráčů se později ztotožňuje se svojí virtuální postavou ve hře a místo svého života žije život své postavy. V těchto případech pak dochází k úplnému odmítání reality, omezování činností, které do té doby dělal. Ztráta zájmů o koníčky, různé společenské aktivity, v horších případech i zvyšování agresivity, nepřátelské chování, šikana. To vše se může u nadměrných uživatelů vyskytnout. Postupem času se mohou projevat i psychické a neurotické potíže (fobie, deprese, poruchy spánku, tiky). S nadměrným užíváním internetu a sociálních sítí může docházet ke zhoršení mezilidských vztahů, problémů v rodině i v partnerském vztahu, k neschopnosti řešení problémů, nesoustředěnosti. U dětí to bývá často zhoršení prospěchu ve škole, nedostatek spánku, špatná orientace v čase a mnoho dalších problémů. Také komunikace a chatování mezi uživateli sociálních sítí často vede k ochabování slovní zásoby a špatnému vyjadřování, a to nejen ve škole, ale také doma s rodinou. Tyto společné znaky jsou označovány jako behaviorální závislosti. Jsou to činnosti, kterým člověk věnuje nadměrně svého svobodného času. Jak už jsem se zmiňovala, patří sem především závislost na počítačích, internetu, sociálních sítích, počítačových hrách, ale také závislost na výherních

⁷⁴ Srov. PED MUNI. *Rizika užívání sociálních sítí* [online], [b. r.] [cit. 2015-11-25]. Dostupné na WWW: <http://www.ped.muni.cz/wtech/03_studium/teps/rizika_soc_siti.pdf>.

⁷⁵ Srov. tamtéž

automatech, nakupování atd.. Z pohledu medicíny jsou označovány jako behaviorální závislostní chování neboli Netholismus.⁷⁶

5.3 Netholismus

K závislosti na internetu patří i nezvladatelná touha internet používat, ztráta kontroly nad užíváním a pocit viny, psychický neklid (když je závislý online), neustálé nutkání se připojit, nervozita, deprese. V souvislosti s těmito problémy se nejčastěji hovoří o závislosti na internetové pornografii, chatování a hraní online nebo PC her. Zjistit závislost na internetu není lehké, ale k dispozici je několik možností, jak ji zkusit otestovat. Pokud jedinec tráví ve virtuálním světě průměrně dvě hodiny denně (nepočítá se čas nutný k práci), může dojít k náběhu na závislost. Dále byla vytvořena řada psychologických testů, jejichž prvním autorem byl David Šmahel, který tyto psychologické testy popsal ve své knize s názvem „Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi.“⁷⁷

5.3.1 Definice Netholismu

Tento termín označuje „závislost na virtuálních nelátkových drogách jako je nadměrné používání internetu, sociálních služeb, PC her, mobilních telefonů, TV a sledování videí.“⁷⁸ Z průzkumů vychází, že nejrizikovější skupinou je mládež ve věku 12-19 let. Dítě nebo starší jedinec ztrácí kontrolu nad časem stráveným na internetu nebo sociálních sítích. Znaky jsou stejné jako u látkových závislostí: silná touha po látce, špatná kontrola nad užitím látky, další užívání látky, aby došlo k odstranění abstinčních příznaků, vyžadování vyšších dávek, postupné zanedbávání zájmů, pokračování užívání látky i přes jejich problémy a špatný dopad.⁷⁹ Věk dětí, kterým se věnuji v této bakalářské práci, tedy tomuto věku těsně předchází.

⁷⁶ Srov. tamtéž

⁷⁷ Srov. *Netholismus*. [online], ©2010-2017 [cit. 2017-01-20]. Dostupné na WWW: <<http://www.nebudobet.cz/?cat=netholismus>>.

⁷⁸ *Netholismus* [online], Olomouc: Pedagogická fakulta. ©2015 [cit. 2017-01-20]. Dostupné na WWW: <<http://www.netolismus.cz>>.

⁷⁹ Srov. tamtéž

S dětstvím je spojená naivita, důvěřivost, nezodpovědnost, přátelství, touha po dobrodružství, i neopatrnost. Ve spojení s užíváním internetu jsou právě tyto dětské vlastnosti velice nešťastné. Když k těmto vlastnostem přidáme ještě sociální vyloučenost dítěte z kolektivu a možnost zažít to, co dítěti v normálním světě chybí a ten virtuální mu to nahradí, máme tu profil jedince, která propadne závislosti na internetu a sociálních sítích. Virtuální společnost nabízí i největšímu outsiderovi školního kolektivu zažít obdiv i přátelství. Samozřejmě by pro dítě bylo o mnoho lepší hledat si kamarády a seznamovat se např. ve škole, na kroužkách, při různých volnočasových aktivitách než na internetových seznamkách nebo chatek, ale oni toto jejich jednání nepovažují za špatné. Problémem je patologická závislost na internetu prohlubující asociální chování, poté následuje absence navazování sociálních vztahů a neschopnost je budovat. Závislost dítě izoluje a to pak selhává v reálném světě, ale v tom virtuálním má úspěch (vítězství v hrách, vymyšleném profilu). Bohužel čas strávený v kyberprostoru mu bere kamarády, koníčky, zájmové činnosti, studium.⁸⁰

Protože závislost na internetu, sociálních sítích a hrách nebyla ještě uznána, mluví se o ní jako o nadměrném nebo nutkavém chování. Jak už jsem se zmiňovala, selhání v reálném světě, nedostatek přátel, vyloučení z kolektivu, špatné rodinné zázemí a nuda, to vše dítěti vynahrazuje virtuální svět, ve kterém si připadá normální a v bezpečí před problémy, které má v reálném světě. V poslední době se psychologové neshodují, zda se závislost na internetu a sociálních sítích dá nějak změřit a zda existuje. Nejnovější studie Nesweeku však říkají, že 2-3 % uživatelů internetu jsou na něm závislí. Výzkumy říkají, že teprve čas ukáže skutečná čísla. Z praxe jsou známy již některé případy, kdy člověk kvůli internetu své potřeby a povinnost zanedbal a došlo i k případům úmrtí či zabití vlastního dítěte.⁸¹

5.4 Formy elektronického násilí

Vedle závislosti na internetu a sociálních sítích jsou i další rizika, která mohou na děti ve virtuálním světě čekat. Týkají se především dětí, které nadměrně užívají internet a sociální sítě. Jsou to elektronické formy násilí. Ráda bych jich v této podkapitole několik uvedla.

⁸⁰ Srov. *Netholismus*. [online], ©2010-1017 [cit. 2017-01-15]. Dostupné na WWW: <<http://www.nebudobet.cz/?cat=netholismus>>.

⁸¹ Srov. tamtéž

Internetová šikana – Cyberbullying

Jedná se o formu šikany, která se odehrává ve světě internetu a sociálních sítí. Je realizována prostřednictvím chatů nebo komunikačních serverů, ať už z pohodlí domova od počítačů, nebo skrz mobilní telefony. Kyberšikana a šikana obecně mají jeden společný cíl, a to záměrně ublížit nějaké osobě. Obě tyto šikany se mohou prolínat, např. fyzické napadání slabšího spolužáka, nahrávání útoku a následovné umíst'ování na internet. Dopady kyberšikany jsou velice závažné, v „lepšíh' případech“ vznikají psychické problémy a v těch horších případech dochází i k sebevraždám.⁸²

Existuje mnoho případů, kdy kyberšikana dožene dítě až k sebevraždě a bohužel je to i případ patnáctileté Kanadanky Amandy Todd. Ve 12 letech Amanda ukázala přes webkameru prsa neznámému muži, který jí o rok později začal s fotografiemi, které si pořídil, vydírat. Rozeslal je jejím rodičům, učitelům a spolužákům. Od té doby začala Amanda trpět depresemi, úzkostí a sebepoškozováním. Několikrát zkusila i změnit školu a přestěhovat se, ale bohužel muž si jí vždy našel a fotografie rozesílal dál. To dohnalo Amandu až k sebevraždě. V roce 2012 se oběsila. Ještě téhož roku byl dopaden pachatel.⁸³

Mezi nejčastější projevy internetové šikany patří:

- posílání urážlivých nebo zastrašujících zpráv pomocí SMS, chatu, Skypu
- napadání uživatelů na diskusních fórech
- odhalování tajemství
- vydírání prostřednictvím sociálních sítí a mobilních telefonů
- pořizování fotografií nebo videí, následné umíst'ování na internetu s cílem poškodit určitou osobu⁸⁴

Pronásledování technologiemi - Kyberstalking

Eckertová a Dočekal uvádí: „Při stalkingu pachatel svoji oběť dlouhodobě pronásleduje, omezuje a obtěžuje ji. Zpočátku může jít o opakované projevy přízně, které však mohou vyústit ve vyhrožování. Stalker (slídič) významně narušuje soukromí své oběti

⁸² Srov. PED MUNI. *Rizika užívání sociálních sítí*. [online], [b. r.] [cit. 2015-11-25]. Dostupné na WWW: <http://www.ped.muni.cz/wtech/03_studium/teps/rizika_soc_siti.pdf>.

⁸³ Srov. Nizozemská policie *zatkla údajného stalkera nejznámější oběti kyberšikany* [online], © 2014 [cit. 2015-11-25]. Dostupné na WWW: <http://rozhlas.cz/radiowave/wavenews/_zprava/nizozemska-policie-zatkla-udajneho-stalkera-nejznamejsi-obeti-kybersikany—1340837>.

⁸⁴ Srov. tamtéž

a vyvolává v ní strach a úzkost. Konkrétní osobu může kontaktovat osobně, telefonicky, posílat dopisy a poštovní zásilky atd.⁸⁵ Obětí se může stát kdokoliv, bez vlastního zavinění. Pozornost agresora může přitáhnout i rodina a příbuzní či přátelé oběti. Kyberstalkeři mohou pocházet z různých společenských vrstev. Jejich sledování a obtěžování oběti může trvat i několik let, proto by oběť neměla váhat a měla by okamžitě kontaktovat odborníky.⁸⁶

Mezi nejčastější projevy kyberstalkingu patří:

- opakované dlouhodobě pokusy kontaktovat oběť pomocí sociálních sítí, mobilních telefonů, emailů, sms zpráv, chatu, zasílání vzkazů atd.
- demonstrování síly stalkera
- ničení a poškozování věci oběti stalkera
- stalker se sám označuje za oběť
- snaha poškodit a očernit pověst oběti.⁸⁷

Natáčení fyzického útoku - Happy Slapping

Eckertová a Dočekal označuje Happy Slapping jako: „*natáčení reálného fyzického napadení nic netušící oběti. Natáčení fyzického nebo sexuálního útoku a jeho zveřejnění je častým projevem kyberšikany.*“⁸⁸

Pachatelů většinou bývá celá skupina. Jeden nebo více útočníků napadnou nic netušící oběť a další celý útok točí na mobilní telefon nebo kameru. Cílem celého činu je zveřejnění videa na internetu a sociálních sítích. Za úspěch se pak považuje rostoucí počet zhlédnutí videa. Často se k těmto činům přidávají bohužel děti.⁸⁹

Sexy fotografie – Sexting

Tento pojem vznikl ze spojení slov „sex“ a „textování“ a znamená zasílání, sdílení odhalených fotografií a videí nebo zpráv a textů se sexuálním podtextem. Tyto materiály

⁸⁵ ECKERTO VÁ, L.; DOČEKAL, D. *Bezpečnost dětí na internetu*, Brno: Computer press, 2013. s. 67.

⁸⁶ Srov. Tamtéž, s. 67.

⁸⁷ Srov. *Metodický materiál pro pedagogické pracovníky*. [online],

© 2012 [cit. 2015-11-30]. Dostupné na WWW:

<file:///C:/Users/HP/Downloads/kybergrooming_metodika_196.pdf >.

⁸⁸ ECKERTO VÁ, L.; DOČEKAL, D. *Bezpečnost dětí na internetu*, Brno: Computer press, 2013. s. 67.

⁸⁹ Srov. tamtéž, s. 67.

vytváří samy děti. Sexting se nejvíce vyskytuje mezi vrstevníky. Sexting se vyskytuje hlavně u dospívající mládeže (nad 15 let). Zřídka se zasílají odhalené fotografie cizím lidem z chatu nebo seznamky. Sexting je častým nástrojem pro vydírání dětí. V některých zemích je tvrdě postihován, např. v USA je sexting trestným činem.⁹⁰

Mezi rizika sextingu patří:

- dítě dává k dispozici citlivé materiály, které může útočník zneužít
- materiál může na internetu kolovat několik let
- oběť sextingu může být vystavena např. sexuálními útokům
- šířitelé sextingu se mohou stát pachateli.⁹¹

I u této problematiky bych chtěla uvést jeden příklad. Obětí je zde 13 letá dívka Hope Witsell z malého města v USA. Chtěla upoutat pozornost chlapce, a proto mu poslala mobilním telefonem svoji nahou fotografii. Tuto fotografii objevila v chlapcově telefonu jeho spolužačka a poslala jí dalším spolužákům. Obrázek se začal velkou rychlostí šířit. Spolužáci Hope uráželi a zesměšňovali, vedení školy jí potrestalo týdenním vyloučením. Tlak na dívku se stupňoval, neboť jí začali také obtěžovat cizí muži. V září 2009 si dívku pozvala na pohovor sociální pracovnice kvůli podezření na sebepoškození (řezné rány). Rodiče nic o této situaci netušili. Přesto se Hope rozhodla spáchat sebevraždu oběšením.⁹²

Kybergrooming

Kybergrooming je definován jako „*psychická manipulace prostřednictvím moderních komunikačních technologií s cílem získat důvěru oběti, vylákat ji na osobní schůzku a zpravidla sexuálně zneužít.*“⁹³

Přímým cílem kybergroomingu nemusí být osobní kontakt s dítětem, ale seznámení přes sociální sítě nebo seznamky a následovné vylákání pornografických fotografií nebo videí. Kybergroomer je ochoten za tento materiál dětem slíbit nějakou úplatu, např. peníze, kredit do mobilního telefonu apod. Většinou kybergroomer vystupuje pod pravým jménem

⁹⁰ Srov. tamtéž, s. 68.

⁹¹ Srov. tamtéž, s. 68.

⁹² Srov. tamtéž, s. 68.

⁹³ Srov. *Metodický materiál pro pedagogické pracovníky*. [online],

© 2012 [cit. 2015-11-30], Dostupné na WWW:

<file:///C:/Users/HP/Downloads/kybergrooming_metodika_196.pdf>.

i věkem a svým záměrem se netají. V tomto případě nedochází k přímému sexuálnímu ohrožení, ale je negativně narušen vývoj dítěte. Nemusí to být zpravidla muž, občas se útočníky stávají i ženy. Svou oběť hledají prostřednictvím chatů, seznamek, sociálních sítí, messengerů a zneužívají mobilních komunikačních nástrojů. Obecně jsou považováni za pedofily, ale od normální populace se osobnostně neliší. Kybergroomer bývá často zdatným psychologem a stratégem. Zaměřuje se především na děti a mládež ve věku 11 až 17 let. Jeho oběti většinou bývají dívky se sníženou sebeúctou a sebedůvěrou, které mají nedostatek lásky a pozornosti.⁹⁴

Nyní si přiblížíme jednotlivé kroky kybergroomera, jak vylákat dítě:

- Vyhlédnutí oběti (dítěte) na sociálních sítích nebo internetu
- Oslovení dítěte a následná komunikace
- Vytvoření přátelského vztahu
- Vytvoření závislosti oběti na kybergroomerovi
- Snaha izolovat dítě od svého okolí
- Eroticky zaměřená komunikace mezi nimi
- Vyžadování intimních fotografií a videí
- Slíbení peněžní nebo jiné odměny pro dítě, s cílem zvýšit závislost dítěte
- Přitvrzení komunikace, vyhrožování
- První osobní schůzka
- Další schůzky, napadení, sexuální zneužití⁹⁵

A jak je poznamenáno chování dítěte po zneužití jeho intimních fotografií nebo sexuálního zneužití? V těchto případech je dítě poznamenáno posttraumatickou stresovou poruchou, která se projevuje např. poruchami spánku, problémy s příjmem potravy, pocity viny, obavy z budoucnosti, úzkostí, hrůzostrašnými vzpomínkami. Po takové otřesné zkušenosti by rodiče pro své dítě měli vyhledat odbornou psychologickou pomoc.⁹⁶

Jako u kyberšikany a sextingu i zde bych chtěla uvést jeden případ. Jde o nejznámější případ kybergroomingu v České republice. Jde o kauzu Pavla Hovorky, který se na internetových seznamkách seznamoval s nezletilými chlapci. Vydával se za sponzora dětských domovů, ve kterém i on sám vyrůstal, jak uvedl u soudu. Hovorka pracoval jako

⁹⁴ Srov. tamtéž

⁹⁵ Srov. tamtéž

⁹⁶ Srov. tamtéž

ostraha v tiskárnách. Jeho první oběť údajně vyhrála jím vypsanou soutěž „Dítě VIP“, za což měl výherce strávit 14 dní v Praze. Chlapec v červenci 2005 strávil s Pavlem Hovorkou několik dní na vrátnici, kde ho p. Hovorka zneužil. Další oběti vyhledával stejným způsobem. Když chlapci odmítli osobní schůzku, vyhrožoval jim zveřejněním fotografií, které mu předtím chlapci sami dobrovolně poslali, či šířením zpráv o jejich údajné homosexualitě. Pan Hovorka byl odsouzen za zneužití dvou desítek chlapců k trestu odnětí svobody na 6,5 let ve věznici s ostrahou a byla mu nařízena sexuologická léčba. Odsouzený vinu odmítá.⁹⁷

6 PREVENCE A LÉČBA ZÁVISLOSTÍ NA INTERNETU A SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH

Poslední kapitolu své bakalářské práce považuji za nejdůležitější. V této kapitole se budu věnovat problematice prevence, které by se měly děti a hlavně také jejich rodiče řídit, aby se u nich závislost na internetu a sociálních sítích nevyskytla. Pokud by však byla u dítěte zjištěna uvedená závislost, je nutné co nejdříve zmiňovanou závislost řešit. V některých obtížných případech je nezbytné vyhledat také odbornou pomoc, na kterou se v rámci této problematiky rovněž zaměřím. Do kapitoly jsem zařadila i preventivní programy, které bojují proti již zmiňovanému elektronickému násilí. Jsou to programy: E-bezpečí, Bezpečný internet, Horká linka, Dětské krizové centrum, Bílý kruh bezpečí a přidala jsem i desatero bezpečnosti na internetu a sociálních sítích.

6.1 Prevence

Server Šance dětem uvádí: „rodiče se často ptají, co dělat, když u svého dítěte zpozorují stopy závislostního chování – nejčastěji v souvislosti s hraním her na počítači a brouzdáním na internetu nebo s nadměrným trávením času u televize, na facebooku či na chatu s kamarády. Bohužel si symptomy návykového chování dítěte uvědomují nezřídka až ve chvíli, kdy již jsou nepřehlédnutelné, nebo o nich vědí, ale nechtějí si je dlouhou dobu připustit. Pomoc proto začínají hledat pozdě, a to například i kvůli tomu, že se stydí.“⁹⁸

⁹⁷ Srov. Deviant Hovorka se dočkal za zneužití dvaceti chlapců mírnějšího trest. [online], ©2009 [cit. 2015-11-30]. Dostupné na WWW: <http://zpravy.idnes.cz/deviant-hovorka-se-dockal-za-zneuzeni-dvaceti-chlapcu-mirnejsiho-trestu-14o-/krimi.aspx?c=A090526_073207_krimi_cen>.

⁹⁸ HECHTOVÁ, A. Rizika závislostního chování u dětí a dospívajících a jejich prevence. [online], ©2016

Poté se rodič diví, že jeho dítě na počítači tráví osm hodin denně. Následně se dítě snaží od počítače odehnat, avšak dítě reaguje výbuchem vzteku nebo jinou nepřiměřenou reakcí jako závislá osoba. V této souvislosti J. Šikl poukazuje na důležitost vícezdrojovosti – „pokud dítě má naplněný svůj volný čas různými aktivitami, pokud se mu rodiče věnují a společně aktivně tráví čas při nějakých činnostech, pokud má dítě kamarády, se kterými pravidelně chodí například do oddílu, pak se riziko, že bude trávit dlouhé hodiny před televizí či počítačem, výrazně snižuje.⁹⁹

V současné době existují programy prevence, které zprostředkovávají specialisté na tuto problematiku ve školách. Tyto preventivní programy proti závislosti na internetu a sociálních sítích se dělí na dva typy. Tím prvním je preventivní program zaměřený na poskytování znalostí a informací a druhý interaktivně preventivní program. Obvyklá podoba prvního programu je poskytování informací o závislostním chování a jeho špatný dopad. Celý systém funguje tak, že pedagogové do školy pozvou odborníky, kteří studentům prezentují základní informace o této oblasti a dávají rady, jak do závislosti nespadnout a jak kontrolovaně používat internet. Jako příklady prezentují různé studie zaměřené na tuto problematiku. Druhý program je zaměřený na uplatnění zdravé školní politiky a rozvoj osobních dovedností. Tento program dokáže změnit zdravotní chování studentů v oblastech jako je kouření, užívání alkoholu, šikana, ale nemá přímý vliv na nadměrné trávení dětí na internetu, sociálních sítích a online hrách.¹⁰⁰

6.2 Léčba

Léčba týkající se závislosti na internetu se v obecné rovině nevymyká léčbě jiných behaviorálních závislostí. Přístup se liší podle jednotlivých terapeutických škol, které přihlíží ke specifčnosti dětského a adolescentního věku.¹⁰¹

Jak už jsem se zmiňovala, u závislosti na internetu a sociálních sítích se nejedná o závislost uvedenou v Mezinárodní klasifikaci nemocí. Některé postupy v psychoterapii

[cit. 2017-01-20]. Dostupné na WWW: <<http://www.sancedetem.cz/srv/www/content/pub/cs/clanky/rizika-zavislostniho-chovani-u-deti-a-dospivajicich-a-jejich-prevence-59.html>>.

⁹⁹ tamtéž

¹⁰⁰ Srov. VONDRÁČKOVÁ, P. *Preventivní intervence u závislosti na internetu* [online], © 2014

[cit. 2017-01-20]. Dostupné na WWW:< <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/4901/Preventivni-intervence-u-zavislosti-na-internetu>>.

¹⁰¹ Srov. ŠEVČÍKOVÁ, A. „a kol“. *Děti a dospívající online*. Praha: Grada, 2014. s. 47.

jiných forem návykového chování lze použít i u léčby této závislosti. Prospěšná bývá rodinná terapie, kognitivně-behaviorální teorie nebo práce s motivací. Je dobré udělat psychologické nebo psychiatrické vyšetření, která mohou objevit i jiné duševní poruchy.¹⁰²

Jak uvádí Keith Beard , „závislostní chování je často výsledkem interakce mnoha faktorů, účinná intervence je právě v ovlivnění behaviorálních, kognitivních a environmentálních složek. V léčbě zatím dominuje kognitivně-behaviorální přístup. V rámci této terapie jsou pacienti vedeni k uvědomování si problematického chování a jeho spouštěčů, k sebemonitoringu a následné změně tohoto chování. Primárním cílem není úplná abstinence od počítače a internetu, ale nalezení umírněného užívání, avšak s abstinencí od problematických aplikací. Cílem je se naučit rozumnému užívání této technologie. Tato terapie rovněž cílí ke změnám v chování mimo počítač, k integraci jiných aktivit do života, rozvíjení koníčků, vztahů a podobně.¹⁰³

U dětí je vhodná při léčbě i rodinně-systemická terapie zaměřující se na zlepšení komunikace v rodinách. Zpravidla je u terapie přítomen jen pacient a jeho rodiče a sourozenci. Terapie dítěti pomáhá zvládat emoční problémy a pomáhá i rodičům ve schopnosti lépe svým dětem naslouchat a umět vyjádřit svou pozici rodiče.¹⁰⁴

Jak jsem již výše uvedla, závislost na internetu je poměrně nový fenomén. V současnosti nespadá pod oficiálně definovanou poruchu, a proto jsou možnosti terapie dost omezené. Další úskalím je, že internet je součástí každodenního života, a proto úplná izolace od internetu není možná. A v neposlední řadě jde hlavně o děti, kdy je zcela nezbytná intervence rodičů. Právě kvůli těmto omezením jsou kladeny vyšší nároky na prevenci.¹⁰⁵

Zajímavým faktem je, že závislostí na internetu je ohroženo 6% populace, bohužel však jen zlomek z nich vyhledá odbornou pomoc. Tímto důvodem může být i skutečnost, že většina osob své chování reflektuje a sami svou činnost na internetu svépomocí omezí. U dětí tomu tak není, a proto je u nich třeba dbát na prevenci. Cílem tedy není úplně se od internetu a sociálních sítí odpojit, ale přerušit používání problematických stránek, aplikací a chatování, které nejsou nezbytně nutné ke každodennímu životu člověka. Omezit závislost lze stanovením určitého počtu hodin a vymezení doby na internetu, používáním extrémních upozornění, které nám pomůžou připomenout čas, který jsme si stanovili, a který už vypršel,

¹⁰² Srov. ŘÍČAN, P.; KREJČÍŘOVÁ „A KOL.“ *Dětská klinická psychologie 4*. Praha: Grada, 2006. s. 274.

¹⁰³ ŠEVČÍKOVÁ, A. „a kol“. *Děti a dospívající online*. Praha: Grada, 2014. s. 47-48.

¹⁰⁴ Srov. tamtéž, s. 47-48.

¹⁰⁵ Srov. ŠEVČÍKOVÁ, A. „a kol“. *Děti a dospívající online*. Praha: Grada, 2014. s. 48.

upomínkové kartičky, zapamatování si činností, které kvůli internetu zanedbáváme a další „pomůcky“, které nám mohou snadno pomoci v boji proti závislosti na internetu a sociálních sítích.¹⁰⁶

6.3 Preventivní programy pro děti v oblasti elektronického násilí

Prevence je pro děti opravdu důležitá. Většina dětí nebude studovat příručky a zajímat se o to, čeho a jak se mají na internetu a sociálních sítích vyvarovat. Děti chtějí především zaujmout své přátele, a jaké prostředky k dosažení svého užijí, většinou příliš neposuzují. Od toho by tu měli být rodiče nebo škola, která dětem zprostředkovává různé besedy a přednášky o prevenci a bezpečnosti na internetových stránkách a sociálních sítích. Existuje i řada internetových stránek a serverů, kde si může každé dítě přečíst, jak se má chránit a před čím. Například na Facebooku si nesmí vytvořit profil nikdo, kdo nedosáhl 13. roku. Ale dbají na to děti? Většinou si děti pouze změní rok narození a profil si stejně založí i pod jiným jménem, a to bez vědomí rodičů. Často se děti uchylují do virtuálního světa, protože v reálném světě jsou neúspěšné a virtuální jim dává pocit výjimečnosti. Děti si mohou na chatech, sociálních sítích a seznamkách psát s různými lidmi, které vůbec nemusí znát. Sociální sítě jsou pro mnohé, především pro děti místem zábavy a seberealizace. Ale kromě zábavy si musí dát pozor na zabezpečení. Je běžné, že registrovaný uživatel si na svém profilu zveřejní své osobní údaje jako je jméno, datum narození, bydliště, informace o sobě, záliby, kontakt a mnoho dalších soukromých věcí. Na druhou stranu by si měl každý uživatel rozmyslet, jaké osobní údaje o sobě na svém profilu uvede, protože na jeho profil se mohou dívat nejen jeho vybraní přátelé, ale i lidé, kteří mohou tyto informace zneužít. Proto je nutné s dětmi komunikovat i v tom ohledu, aby věděly, na co si dát pozor a co mají dělat, zejména v případě, že je na internetu nebo sociálních sítích setkají například již se zmíněnou kyberšikanou, kyberstalkingem, sextingem a dalšími formami elektronického násilí. V opačném případě, pokud se dítě do této situace dostane, nikomu se nesvěří a nikdo ho před těmito formami násilí nevaroval, může to vážně poznamenat další vývoj dítěte, hlavně po psychické stránce.

¹⁰⁶ Srov. *Jak se ze závislosti na internetu dostat?* [online], ©2010 [cit. 2017-01-20]. Dostupné na WWW: <<http://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/jak-se-ze-zavislosti-na-internetu-dostat/>>.

Ráda bych se právě o zmíněných preventivních programech před elektronickým násilím zmínila a trochu přiblížila jejich zaměření a funkci.

E- Bezpečí

Projekt je zaměřený na prevenci v oblasti rizik nebezpečných komunikačních praktik na sociálních sítích, které ovlivňují především děti. Prevenci uskutečňují prostřednictvím terénní edukace, výzkumem, poradenstvím v dané oblasti jako je kyberšikana, kybergrooming, stalking, sapam a hoax a další. Cílovou skupinou jsou děti, protože právě ony jsou nejrizikovější a nejzranitelnější skupinou. Další skupinou jsou rodiče a pedagogové, kteří se zde dozví užitečné informace o prevenci.¹⁰⁷

Bezpečný internet

Projekt ukazuje na rizika spojená s užíváním internetu a způsoby, jak se bránit. Oslovuje různé skupiny uživatelů a na názorných příkladech ukazuje, jak se chránit. Hlavním cílem je posílit povědomí o rizicích na internetu. Projekt je nekomerční.¹⁰⁸

Horká linka

Prostřednictvím této linky se dají nahlásit webové stránky s nelegálním obsahem jako je pedofilie, dětská pornografie, nezákonné sexuální praktiky, různé formy násilí, šíření drog, rasismus, xenofobie a další. Oznámení podané na Horkou linku zhodnotí právníci a poté zváží jeho předání na Policii České republiky. Na stejný způsob fungují také zahraniční stránky Horké linky.¹⁰⁹

Dětské krizové centrum

Je to odborné pracoviště zabývající se psychosociální pomocí pro týrané, zneužívané nebo jinak traumatizované děti. Centrum nabízí terapii, diagnostiku a jednorázovou pomoc. Vedle ambulantních služeb nabízí i telefonickou krizovou Linku důvěry, internetové poradenství a služby určené dětem a dospívajícím.¹¹⁰

¹⁰⁷ Srov. KOŽÍŠEK, M.; PÍSECKÝ, V. *Bezpečně na internetu*. Praha: Grada, 2016. s. 146-147.

¹⁰⁸ Srov. tamtéž, s. 148-149.

¹⁰⁹ Srov. *Bezpečnost na internetu* [online], ©2016 [cit. 2017-01-21]. Dostupné na WWW: <<http://www.prevence-praha.cz/odkazy/68-bezpecnost-na-internetu>>.

¹¹⁰ Srov. KOŽÍŠEK, M.; PÍSECKÝ, V. *Bezpečně na internetu*. Praha: Grada, 2016. s. 150

Bílý kruh bezpečí

Nabízí pomoc obětem kriminality a nabízí služby jako je psychologické a sociální poradenství, právní pomoc, praktické rady a informace. Spolupracuje s řadou právníků, psychologů a sociálních pracovníků. Hlavními činnostmi, kterými se zabývají, jsou: poskytnutí bezpečného prostoru a podpory při ventilaci emocí, objevení pocitu bezpečí, stanovení priorit, osvěta, přednášky, semináře, konference, zahraniční spolupráce a další.¹¹¹

V rámci této podkapitoly zaměřující se na preventivní programy pro přehlednost uvádím deset bezpečnostních rad, kterými by se děti měly řídit.

Desatero bezpečnosti na internetu a sociálních sítích:

- 1. Nezveřejňování osobních údajů a citlivých informací o sobě** – když dítě o sobě chce na sociálních sítích zveřejnit nějaké informace, mělo by svůj profil nastavit tak, aby byly dostupné pouze vybraným přátelům.
- 2. Nesdílet intimní fotografie ani videa** – příliš odhalené fotografie nebo provokativní videa se sexuálním podtextem mohou přilákat útočnickou pozornost.
- 3. Bezpečně se odhlašovat** – toto pravidlo je obzvláště důležité pro děti, které používají počítač na veřejných místech jako je škola, knihovna, kamarádův počítač apod. Měly by si dát ještě pozor, aby omylem své přihlašovací údaje neuložily do cizího počítače nebo se nezapomněly odhlásit.
- 4. Mít bezpečné heslo** – Heslo by se nemělo dát jednoduše uhádnout a to platí i u dětí. Měly by si dávat hesla, která jsou v kombinaci čísel a slov.
- 5. Nepřidávat si cizí lidi do přátel, jen kvůli vyššímu počtu** – děti se rády předhánějí v tom, kdo má na svém facebookovém profilu více přátel. Není dobré si přidávat lidi, které vůbec neznají jen pro, aby se jim zvýšil počet přátel.
- 6. Přidávat pouze známé nebo kamarády** – viz. předchozí rada

¹¹¹ Srov. tamtéž, s. 151-152.

7. **Pozorně číst pravidla užívání** – než dítě začne používat sociální sítě nebo internet, mělo by si důkladně přečíst pravidla užívání, než někam zadá své osobní údaje.
8. **Rozlišovat rozdíl mezi reálným a virtuálním světem** – sociální sítě mohou pro děti znamenat únik z reálného života, protože v tom virtuálním se cítí lépe, nemusí se přetvařovat, jsou tam samy sebou, ale musí si dávat pozor na lidi, kteří z nich chtějí vylákat informace nebo fotografie a pak je zneužít. Je důležité uvědomit si, že skutečný život je lepší.
9. **Nastavení soukromého sdílení informací** – dítě by si mělo uvědomit, že by si mělo zachovat soukromí a nesdílet svůj život s celým světem. Jak rychle se šíří dobré zprávy, tím rychleji se šíří ty špatné.
10. **Zachovat si nezávislost na sociálních sítích a internetu** – dítě by nemělo přidávat příliš mnoho příspěvků nebo statusů na svůj profil, ostatní to může otravovat.¹¹²

¹¹² Srov. *Desatero bezpečnosti na sociálních sítích*. [online], ©2011 [cit. 2015-12-05]. Dostupné na WWW: <<http://www.kybersikana.eu/2011/06/desatero-bezpecnosti-na-socialnich.html>>.

ZÁVĚR

Má bakalářská práce se zaměřuje na prevenci závislostí na internetu a sociálních sítích u dětí ve středním školním věku. Cílem bylo zjistit, zda je možné, že děti v tomto věku mohou být na internetu a sociálních sítích závislé a existují-li preventivní programy, které by je před závislostí varovaly a pokud se závislost potvrdí, jaká je následná léčba. V praktické části se věnuji závislostem na internetu a sociálních sítích a jejich nadměrným užívání, což je více pravděpodobné, protože závislost na internetu a sociálních sítích není přesně definována a není zapsána ani v Mezinárodní klasifikaci nemocí. Dále se zabývám vývojem dětí ve středním školním věku. Značná část se věnuje internetu a sociálním sítím, jejich vzniku, vývoji a funkcím, které nám tento virtuální svět nabízí. Nejrozsáhlejší část práce zaujímají pozitiva a negativa internetu a sociálních sítí. Do této kapitoly jsem zařadila i formy elektronického násilí, se kterými se děti i v tomto věku mohou setkat, jejich rizika i několik skutečných případů elektronického násilí. Domnívám se, že právě dětská populace, která používá internet a sociální sítě, nadměrně a nekontrolovaně se může stát snadno obětí násilí. Ohrožení je zde důsledek špatného užívání internetu i sociálních sítí. Poslední kapitola mé práce se zaměřuje na prevenci a léčbu závislostí na internetu a sociálních sítí a prevenci v oblasti dětských obětí elektronického násilí.

Z literatury vyplývá, že o závislosti na internetu a sociálních sítích se nedá hovořit, protože není uznána v žádném z diagnostických manuálů, proto nejde o oficiální psychickou poruchu. V tomto směru se hovoří spíše o nadměrném užívání. V současné době se dítě k internetu nebo sociálním sítím uchyluje v případech, kdy v reálném světě neuspěje, je odmítáno svými vrstevníky nebo rodinou a virtuální svět mu pocit méněcennosti vynahrazuje a stává se pro něj útočištěm, kde se může před všemi problémy schovat. Dalším důvodem může být znuženost dítěte. Kdy se mu rodiče nevěnují, dítě nemá žádné „koníčky,“ a proto hledá zábavu na internetu například v podobě online her nebo chatování s nějakým „virtuálním kamarádem.“ To může mít následně dopad na jeho fyzický a psychický stav, ale i školní prospěch a může se stát i obětí elektronického násilí. Na druhou stranu může internet sloužit, jako zdroj informací ke studiu i k vlastní seberealizaci dítěte.

Jak už jsem se zmiňovala v 5. kapitole, současné studie EU Kids Online II ukazují, že pouze 1% českých dětí je rizikové, což nevybočuje z evropského průměru, dá se tedy říci, že závislost dětí na internetu a sociálních sítích je spíše vzácná.¹¹³

¹¹³ Srov. ŠEVČÍKOVÁ, A. „a kol“. *Děti a dospívající online*. Praha: Grada, 2014. s. 32.

Seznam zdrojů

Knižní:

ČAČKA, O. *Psychologie*. Brno: Doplněk, 2000. ISBN 80-7239-060-0

ECKORTOVÁ, L.; DOČEKAL, D. *Bezpečnost dětí na internetu*. Brno: Computer press, 2013. ISBN 978-80-251-3804-5

JEDLIČKA, R. *Psychický vývoj dítěte a výchova*. Praha: Grada Publishing a.s., 2017. ISBN 987-80-271-0096-5

KOŽÍŠEK, M.; PÍSECKÝ, V. *Bezpečně na internetu*. Praha: Grada Publishing a.s., 2016. ISBN 978-80-247-5595-3

LANGMEIER, J. *Vývojová psychologie pro dětského lékaře*. Praha: Avicenum, 1991. ISBN 80-201-0098-7

NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-267-6

ŘÍČAN, P. a D. KREJČÍŘOVÁ a kol. *Dětská klinická psychologie 4*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1049-8

ŠEVČÍKOVÁ, A.; a kolektiv. *Děti a dopívající online*. Praha: Grada Publishing a.s., 2014. ISBN 978-80-247-5010-1.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8

Internetové:

ARNOŠT, J. *Internet – základní pojmy* [online], [b. r.] [cit 2017-01-20]. Dostupné na WWW: <<http://www.uvt.xf.cz/pages/pojmyinternet.html>>.

AUTOR NEZNÁMÝ. *Bezpečnost na internetu* [online], ©2016 [cit. 2017-01-21]. Dostupné na WWW: <<http://www.prevence-praha.cz/odkazy/68-bezpecnost-na-internetu>>.

AUTOR NEZNÁMÝ. *Co je to Facebook* [online], [cit 2015-11-16]. Dostupné na WWW: <<http://cojeto.superia.cz/internet/facebook.php>>.

AUTOR NEZNÁMÝ. *Co je netholismus* [online], Olomouc: Pedagogická fakulta. © 2015 [cit. 2017-10-01]. Dostupné na WWW: <<http://www.netolismus.cz>>.

AUTOR NEZNÁMÝ. *Desatero bezpečnosti na sociálních sítích* [online], [cit. 2015-12-05]. Dostupné na WWW: <<http://www.kybersikana.eu/2011/06/desatero-bezpecnosti-na-socialnich.html>>.

AUTOR NEZNÁMÝ. *Deviant Hovorka se dočkal za zneužití dvaceti chlapců mírnějšího trest* [online], ©2009 [cit. 2015-11-30]. Dostupné na WWW: <http://zpravy.idnes.cz/deviant-hovorka-se-dockal-za-zneuziti-dvaceti-chlapcu-mirnejsiho-trestu-14o-krimi.aspx?c=A090526_073207_krimi_cen>.

AUTOR NEZNÁMÝ s.r.o. *Internet pro naše děti - rizika i výhody* [online], [b. r.] [cit. 2017-01-15]. Dostupné na WWW: <<http://www.vylecime.cz/internet-pro-nase-deti-rizika-i-vyhody>>.

AUTOR NEZNÁMÝ, *Kdo řídí internet?* [online], 2010 [cit 2015-11-14]. Dostupné na WWW: <<http://datacentrum.wedos.com/a/17/co-je-internet-jak-funguje.html>>.

AUTOR NEZNÁMÝ. *Metodický materiál pro pedagogické pracovníky* [online], © 2012 [cit. 2015-11-30]. Dostupné na WWW: <file:///C:/Users/HP/Downloads/kybergrooming_metodika_196.pdf>.

AUTOR NEZNÁMÝ. *Nelátkové závislosti* [online], [cit. 2016-20-01]. Dostupné na WWW: <<http://www.prevcentrum.cz/Nelatkovve-zavislosti>>.

AUTOR NEZNÁMÝ *Nizozemská policie zatkla údajného stalkera nejznámější oběti kyberšikany* [online], [cit. 2015-11-25]. Dostupné na WWW: <http://www.rozhlas.cz/radiowave/wavenews/_zprava/nizozemska-policie-zatkla-udajneho-stalkera-nejznamejsi-obeti-kybersikany—1340837>.

AUTOR NEZNÁMÝ. *Sociální sítě* [online], [cit 2015-11-14]. Dostupné na WWW: <<http://sapo2013.webnode.cz/socialni-site/>>.

AUTOR NEZNÁMÝ, s.r.o. *Víte, jak vznikl internet?* [online], [cit 2015-11-14]. Dostupné na WWW: <<http://www.dostupnyinternet.cz/blog/vite-jak-vznikl-internet/>>.

BLAŽÍK, K. *Založit či nezaložit si účet na „Libim se ti.“ Jaké služby uživatelům nabízí?* [online], [cit 2015-11-17]. Dostupné na WWW: <<http://www.mzone.cz/clanek/zalozit-ci-nezalozit-si-ucet-na-„libim-se-ti-jake-sluzby-uzivatelum-nabizi/>>.

BORNOVÁ, L. *Světové sociální sítě* [online], 2011 [cit 2015-11-16]. Dostupné na WWW: <<https://www.ibm.com/developerworks/community/wikis/home?>>.

ČAPEK, K. *Lidé.cz* [online], ©2017 [cit. 2017-01-15]. Dostupné na WWW: <<http://www.ivyhledavace.cz/seznam-cz/lide-cz/>>.

DVORAN LTD. *Twitter* [online], [cit 2015-11-17]. Dostupné na WWW: <<http://www.dvoran.com/socialni-site/marketing/prehled>>.

HAVLÍK, J. *K čemu internet slouží* [online], 2012 [cit 2015-11-14]. Dostupné na WWW: <<http://www.vhvspeed.cz/co-je-to-internet>>.

HECHTOVÁ, A. *Rizika závislostního chování u dětí a dospívajících a jejich prevence* [online], ©2016 [cit. 2017-01-20]. Dostupné na WWW: <<http://www.sancedetem.cz/srv/www/content/pub/cs/clanky/rizika-zavislostniho-chovani-u-deti-a-dospivajicich-a-jejich-prevence-59.html>>.

CHÝLOVÁ, H. *Problémové velké písmeno - Internet nebo internet závislosti* [online], [b. r.] [cit. 2016-20-01]. Dostupné na WWW: http://www.rozhlas.cz/plzen/jazykovykoutek/_zprava/172061

KRČMÁŘ, M. *Sociální sítě a jejich vývoj- pohled do historie.* [online], [cit 2015-11-16] Dostupné na WWW: <<http://objevit.cz/socialni-site-vyvoj-pohled-do-historie-t22280>>.

MUSIL, M. *Co jet o vlastně internet?* [online], [cit 2015-11-14]. Dostupné na WWW: <<http://ihistory.webzdarma.cz/chap/coToje.php>>.

PED MUNI. *Rizika užívání sociálních sítí* [online], [cit. 2015-11-25]. Dostupné na WWW: <http://www.ped.muni.cz/wtech/03_studium/teps/rizika_soc_siti.pdf>.

SCHAMBERGER, J. *Co je to twitte?* [online], ©2010-2016 [cit 2015-11-17]. Dostupné na WWW: <<http://www.svetwebu.cz/?p=10256>>.

VONDRÁČKOVÁ, P. *Preventivní intervence u závislosti na internetu* [online], © 2014 [cit. 2017-01-20]. Dostupné na WWW: <<http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/4901/Preventivni-intervence-u-zavislosti-na-internetu>>.

Seznam zkratek

ADSL	rychlost přenosu dat k uživateli
ARPA	speciální doména nejvyššího řádu používaná pro vnitřní potřeby internetu
BBS	systém elektronických nástěnek, které jsou rozděleny podle témat, do kterých mohou uživatelé přispívat.
DNS	Mezinárodní klasifikace nemocí
EUNET	poskytuje internetová na klíč a služby
FTP	protokol pro přenos souborů mezi počítači pomocí počítačové sítě
HTTP	internetový protokol určený pro výměnu hypertextových dokumentů
ICANN	nezisková organizace Internet Corporation for Assigned Names and Numbers
ICQ	služba zahrnují posílání textových zpráv, offline posílání zpráv, skupinové chatování, odesílání SMS zpráv, odesílání souborů a hry pro více hráčů provozované
IM	internetová služba, umožňující svým uživatelům sledovat, kteří jejich přátelé jsou právě připojeni
IRC	otevřený protokol na textovou komunikaci
LAN	místní síť
MKN	Mezinárodní klasifikace nemocí
NFSNET	počítačová síť která v letech 1986–1995 plnila úlohu páteře Internetu
Net	síť
PC	počítač
SMS	služba krátkých textových zpráv
TV	televizor
TCP/IT	primární přenosový protokol

Tweet	textový příspěvek dlouhý maximálně 140 znaků, který se zobrazuje na uživatelské profilové stránce a na stránkách jeho sledujících
VIP	velmi důležitá osoba
WWW	souhrnné označení pro celou řadu služeb provozovaných prostřednictvím Internetu
Wi-Fi	bezdrátová komunikace

ABSTRAKT

ZEDNÍKOVÁ, D., *Prevence závislostí na internetu a sociálních sítích u dětí ve věku 10-12let.* České Budějovice 2017. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce doc. PhDr. Ludmila Muchová, Ph.D.

Klíčová slova: závislost, nadměrné užívání internetu a sociálních sítí, vývoj dítěte ve věku 10-12 let, internet, sociální síť, prevence

Bakalářská práce se věnuje závislosti dětí ve věku 10-12 let na internetu a sociálních sítích a následné prevenci a léčbě. Mým cílem bylo zjistit, zda jsou děti v tomto věku na internetu a sociálních sítích závislé a existují-li preventivní programy a v horších případech následná léčba.

Teoretická část pojednává v první kapitole o definici závislostí, zejména nelátkových závislostí na internetu a sociálních sítích. Druhá se zaměřuje na vývoj dítěte ve středním školním věku. Třetí kapitola se zabývá internetem. Jeho vznikem a vývojem a službami, které nám nabízí. Čtvrtá kapitola pojednává o sociálních sítích. Podobně jako u internetu popisují vznik a vývoj, kterým sociální síť prošly. Jaké jsou jeho funkce a popis několika světových i českých sociálních sítí. Pátá nejrozsáhlejší kapitola popisuje pozitiva a negativa spojená s užíváním internetu a sociálních sítí. Poslední šestá kapitola je věnována prevenci a léčbě závislostí na internetu a sociálních sítích.

ABSTRACT

Prevention of dependence on the internet and social networks among children aged 10 to 12 years.

Keywords: addiction, excessive use of the internet and social media, the development of a child aged 10-12 years, the internet, social networks, prevention

This bachelor thesis deals with addiction on the internet and social networks of 10-12 years old children and subsequent prevention and treatment of this addiction. My goal was to determine whether there are children in this age addicted to the Internet and social networks and if so, are there any prevention programs and in worse cases, follow-up treatments.

The first chapter is a theoretical part about the definition of addiction, particularly non-substance addiction to the internet and social networks. The second chapter focuses on the development of a child in middle school age. The third chapter deals with the Internet. Its emergence and development and the services that internet offers. The fourth chapter deals with social networks. Like in the part about internet I described the origin and development that social networks have passed. What are its functions and a description of several international and Czech social networks. The fifth largest chapter describes the pros and cons associated with the use of the Internet and social networks. The sixth chapter is devoted to the prevention and treatment of addiction to the Internet and social networks.

