

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

ZKUŠENOSTI RODIČŮ
S NADMĚRNÝM UŽÍVÁNÍM
MODERNÍCH TECHNOLOGIÍ JEJICH
DĚTMI

EXPERIENCE OF PARENTS WITH EXCESSIVE USE OF
MODERN TECHNOLOGY BY THEIR CHILDREN



Magisterská diplomová práce

Autor: **Mgr. Bc. Michaela Koukolová**

Vedoucí práce: **Mgr. Miroslav Charvát, Ph.D.**

Olomouc

2021

Poděkování

Děkuji vedoucímu magisterské diplomové práce Mgr. Miroslavu Charvátovi, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a připomínky. Dále děkuji všem blízkým a rodině za podporu při psaní práce. V neposlední řadě děkuji všem participantům za ochotu posdílet se mnou své zkušenosti, jelikož bez nich by tato práce nevznikla.

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „Zkušenosti rodičů s nadměrným užíváním moderních technologií jejich dětmi“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V.....dne.....

Podpis

OBSAH

ÚVOD.....	5
TEORETICKÁ ČÁST.....	6
1 Závislost	7
1.1 Definice a vymezení	7
1.2 Látkové a nelátkové závislosti.....	8
1.2.1 Společné znaky látkových a nelátkových závislostí.....	9
2 Technologické závislosti.....	11
2.1 Moderní technologie.....	11
2.2 Specifika technologických závislostí	12
2.3 Druhy technologických závislostí	12
2.3.1 Závislost na internetu	13
2.3.2 Závislost na hraní her	14
2.3.3 Nadměrné užívání sociálních sítí	16
2.4 Diagnostika.....	18
2.5 Léčba a terapie.....	22
2.6 Pozitivní aspekty užívání moderních technologií.....	23
3 Technologické závislosti u dětí a dospívajících	25
3.1 Charakteristika jednotlivých vývojových období.....	25
3.2 Užívání moderních technologií dětmi a dospívajícími.....	26
3.3 Užívání moderních technologií dětmi a dospívajícími během pandemie Covid-19	28
3.4 Zkušenosti rodičů s nadměrným užíváním moderních technologií jejich dětmi	29
VÝZKUMNÁ ČÁST.....	32
4 Výzkumný problém, cíle výzkumu a výzkumné otázky	33
5 Metodologický rámec výzkumu	35
5.1 Výběrový soubor	35
5.2 Získávání dat	37
5.3 Metody zpracování a analýzy dat	38
5.4 Etické aspekty výzkumu.....	39
6 Výsledky	40
6.1 Zodpovězení výzkumných otázek	67

7	Diskuze	70
8	Závěry.....	75
	Souhrn	77
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY	80
	PŘÍLOHY	93

ÚVOD

Moderní technologie jako je například mobilní telefon či počítač jsou nedílnou součástí dnešní doby. K pracovním, školním či osobním účelům je používají lidé téměř po celém světě. Užívání moderních technologií lze tedy vidět nejen u dospělých, ale i u dětí a dospívajících, které se do této „digitální doby“ narodily. Z důvodu takřka nezbytné nutnosti některé moderní technologie využívat, dochází k normalizaci jejich užívání, což může přinášet určitá rizika. Určit hranici toho, kde je ještě „normální“ účelové užívání moderních technologií a co už lze považovat za nadměrné užívání, může být velmi obtížné.

Domnívám se, že mě samotnou moderní technologie velmi ovlivňují, jelikož je z pracovních, studijních či osobních důvodů užívám každodenně. Vliv moderních technologií na sebe samotnou tedy vnímám jako velký, a to i přesto, že jsem jimi zdaleka nebyla v dětství obklopena tolik, jako jsou jimi nyní některé děti obklopeny. Z tohoto důvodu jsem se rozhodla v práci zaměřit na toto téma. Velmi mě zajímalo, jak vnímají rodiče užívání moderních technologií u svých dětí, jež s moderními technologiemi vyrůstají. Dále mě zajímalo, jaké zkušenosti mají rodiče s nadměrným užíváním u svých dětí a jak takové nadměrné užívání z jejich pohledu vypadá.

Cílem této magisterské diplomové práce je zmapovat zkušenosti rodičů s nadměrným užíváním moderních technologií jejich dětmi a jejich vnímání nadměrného užívání u dětí. Dále je cílem přiblížit způsob komunikace rodičů s dětmi o nadměrném užívání a zkušenosti rodičů s nadměrným užíváním moderních technologií u dětí během pandemie Covid-19.

V teoretické části práce si vymežíme pojem závislost, rozdíl mezi látkovou a nelátkovou závislostí, druhy technologických závislostí, specifika užívání moderních technologií u dětí a dospívajících a výzkumy s tímto tématem spojené. V neposlední řadě bude pozornost věnována problematice užívání moderních technologií u dětí a dospívajících během pandemie Covid-19. Taktéž budou zmíněny pozitivní aspekty užívání moderních technologií. Výzkumná část poté přináší témata, která byla identifikována na základě rozhovorů s rodiči.

TEORETICKÁ ČÁST

1 ZÁVISLOST

Pro uvedení do tématu diplomové práce, kterým je nadměrné užívání moderních technologií, si nejprve vymežíme související pojmy. V této kapitole bude vymezen pojem závislost a rozdělení závislosti na látkovou a nelátkovou. Nadměrné užívání moderních technologií bude poté mezi těmito pojmy ukotveno.

1.1 Definice a vymezení

Definici závislosti můžeme najít například ve Stručném psychologickém slovníku (Hartl, 2004, s. 303). Závislost obecně je zde definována jako „*neschopnost obejít se bez něčeho nebo někoho*“ přičemž se nejčastěji jedná o nějakou látku.

WHO používá k označení závislosti slovní spojení *Dependence syndrom*, které je do českého jazyka překládáno jako *Syndrom závislosti*. Desátá revize Mezinárodní klasifikace nemocí a souvisejících zdravotních problémů (dále jen MKN-10), kterou WHO vydává, definuje syndrom závislosti jako

„*soubor behaviorálních, kognitivních a fyziologických stavů, který se vyvíjí po opakovaném užití substance a který typicky zahrnuje silné přání užít drogu, porušené ovládnání při jejím užívání, přetrvávající užívání této drogy i přes škodlivé následky, prioritní užívání drogy před ostatními aktivitami a závazky, zvýšená tolerance pro drogu a někdy somatický odvykací stav*“ (MKN-10, 2021).

Americká psychiatrická společnost v páté revizi Diagnostického a statistického manuálu duševních poruch (dále jen DSM-5) rozlišuje *Substance Use Disorders*, překládáno jako *Návykové poruchy* a *Addiction disorders*, což překládáme jako *Poruchy se závislostí*. Návykovou poruchu definuje jako komplexní stav, při kterém dochází k nekontrolovatelnému užívání látky, i přes škodlivé účinky. Poruchy se závislostí jsou v DSM-5 definovány jako závislost na určitém chování (Raboch, Hrdlička, Mohr, Pavlovský, & Ptáček, 2015).

Při srovnání přístupů MKN-10 a DSM-5 je zřejmé, že MKN-10 uvažuje o závislosti ve smyslu závislosti na nějaké substanci, tedy závislosti látkové. Naopak definice DSM-5 umožňuje uvažovat také nad závislostí na určitém chování, tedy i závislostí behaviorální či nelátkovou. V následující kapitole si toto rozdělení závislosti přiblížíme.

1.2 Látkové a nelátkové závislosti

Vzhledem k tomu, že se diplomová práce zabývá jednou z nelátkových závislostí, zmíníme si zde závislosti látkové pouze okrajově a více se zaměříme na závislosti nelátkové.

Látková závislost, jak již její název vypovídá, představuje závislost na nějaké substanci či látce. V MKN-10 (2021) je pod látkové závislosti zařazena závislost na alkoholu, opiátech, kanabinoidech, sedativech, hypnotikách, kokainu a dalších stimulantích včetně kofeinu, halucinogenech, tabáku a prchavých rozpouštědlech.

Oproti tomu nelátkové závislosti spočívají v závislosti na určitém chování. Dle Vacka a Vondráčkové (2015, s. 513) se jedná o „*chování, které přináší okamžité uspokojení a má tendenci být opakováno*“. Při dlouhodobém opakování tohoto chování se může stát návykovým, navzdory tomu, že může jedinci přinášet negativní důsledky. Nejvýraznějšími znaky závislostního chování je ztráta kontroly nad množstvím a intenzitou tohoto chování a podléhání impulzům toto chování provádět. Pro nelátkové závislosti bývají dále používány termíny, jako jsou závislosti na procesech (Shaffer, 1996; Kalina, 2015), behaviorální závislosti (Lobo, & Kennedy, 2006), nedrogové závislosti či závislosti bez substancí (Vacek, 2017). Pro účely této diplomové práce bude od této chvíle používáno označení behaviorální závislosti.

Griffiths (1996) vymezuje 6 znaků typických pro behaviorální závislosti. Prvním z nich je **salience**, která spočívá v tom, že se závislostní aktivita stane nejdůležitější činností v životě jedince, ovládá jeho myšlení, pocity a chování. Dalším znakem je **euforie**, tedy výrazná změna nálady k lepšímu při provádění či myšlence na závislostní aktivitu. Při behaviorální závislosti také vzniká **tolerance**, kdy k dosažení kýžených pocitů je nutné věnovat závislostní aktivitě více intenzity a času. Čtvrtým znakem jsou **abstinenční příznaky**, které vznikají při odeření aktivity a přináší nepříjemné pocity, například chvění, náladovost či podrážděnost. Dále dochází u závislého jedince k častým interpersonálním a intrapersonálním **konfliktům**. Posledním uváděným znakem je **relaps** čili opakovaný návrat k závislostnímu chování i přes snahu se tohoto chování vyvarovat.

Co se týče rozdělení a druhů behaviorálních závislostí, Vacek a Vondráčková (2014) doporučují dělení na medicínsky uznávané, již klasifikované diagnózy a na poruchy nové, které do mezinárodních klasifikačních systémů zahrnuty nejsou. Jak již bylo zmíněno výše, MKN-10 dává do spojení s pojmem závislost pouze závislosti na substanci. Mezi behaviorální závislosti by ale dále bylo možné zařadit poruchy ze sekce *Návykové a*

impulzivní poruchy. Do této kategorie spadá *Patologické hráčství* (gambling), *Patologické zakládání požárů* (pyromanie), *Patologické kradení* (kleptomanie) a *Nutkavé vytrhávání vlasů nebo chlupů* (trichotillomanie). Jako behaviorální závislost se jeví také diagnózy *Nadměrné sexuální nutkání* (hypersexualita), *Mentální bulimie* čili záchvatovité přejídání a *Přejídání spojené s psychologickými poruchami* (závislost na jídle).

Mezi neklasifikované behaviorální závislosti, lze teoreticky zařadit jakékoliv chování, na kterém je možné si vypěstovat závislost. Může se tedy jednat o velmi různorodé aktivity, které člověku přináší uspokojení (Marks, 1990; Vacek, & Vondráčková, 2014). Někteří autoři jsou však k tomuto přístupu skeptičtí a upozorňují, aby nedocházelo k patologizaci každodenního života (Billieux, Schimmenti, Khazaal, Maurage, & Heeren, 2015). Vacek (2017) doporučuje klinický obraz chování, které již považujeme za závislostní, porovnat s diagnostickými kritérii látkových závislostí.

Příkladem těchto nových a v aktuálně platných revizích MKN a DSM neklasifikovaných závislostí je závislost na nakupování (Simion, 2018), workoholismus (Wojdylo, Karlsson, & Baumann, 2016), závislost na tělesném cvičení (Krivoschekov, & Lushnikov, 2011) či skupina technologických závislostí (Blinka, 2015).

1.2.1 Společné znaky látkových a nelátkových závislostí

Výzkumy v oblasti behaviorálních a látkových závislostí ukazují, že oba tyto druhy závislosti mají společné charakteristiky. U behaviorálních závislostí stejně jako u látkových se objevují abstinenční příznaky nefyzické povahy, tolerance, euforie, salience, interpersonální a intrapersonální konflikty a relaps. Jedná se tedy o všechny znaky behaviorálních závislostí, které vymezil Griffiths (Seyyed et al., 2012).

Vacek a Vondráčková (2014) dělí společné charakteristiky látkových a nelátkových závislostí do čtyř skupin. Jedná se o skupinu genetických, neurobiologických, osobnostních a klinických charakteristik.

Na společný genetický základ behaviorálních a látkových závislostí poukazují studie dvojčat a rodinných systémů, kdy se u blízkých příbuzných se závislostí (ať už látkovou či behaviorální) významně častěji také vyskytoval nějaký typ závislosti. (Agrawal et al., 2012; Grant, Potenza, Weinstein, & Gorelick, 2010).

Z hlediska neurobiologie se ukazuje, že jak psychoaktivní látky, tak chování, kterým může být i chování závislostní, stimulují v mozku stejná centra. Tato centra bývají označována

jako systém odměn, jenž umožní při požití drogy či vykonání jakékoliv kýžené aktivity uvolnění příjemných pocitů. Na odměňování má u obou typů závislostí největší podíl dopaminergní a endogenní opiátový systém (Váchová, Racková, & Janů, 2009).

U některých osob s behaviorální závislostí lze vyzorovat stejné osobnostní rysy jako u osob se závislostí látkovou. Studie zabývající se osobnostními faktory ukazují, že jak látkové, tak behaviorální závislosti souvisí se zvýšenými hodnotami impulzivity a neuroticismu, se sníženými hodnotami svědomitosti, disinhibovaností a potřebou vyhledávání nového (Grant, et al., 2010; Zilberman, Yadid, Efrati, & Rassovsky, 2020).

Klinický obraz obou typů závislosti je taktéž v některých bodech podobný. Oba typy závislosti nejčastěji začínají v adolescenci a rané dospělosti, stejně tak prevalence závislostních poruch bývá nejvyšší v těchto věkových kategoriích. Pod klinické znaky lze dále zařadit již několikrát zmíněné znaky závislosti dle Griffithse (Grant et al., 2010).

Je patrné, že látkové i behaviorální závislosti mají mnoho společného. Někteří výzkumníci věří, že látkové i behaviorální závislosti jsou projevem stejného závislostního syndromu (Shaffer, et al., 2004). Jiní naopak podotýkají, že závislostní poruchy nejsou jednotným fenoménem a zacházení s nimi jako takovými může být překážkou k jejich pochopení a rozpoznání rozdílů mezi nimi (Griffiths, 2005; Zilberman, Lavidor, Yadid, & Rassovsky, 2019).

2 TECHNOLOGICKÉ ZÁVISLOSTI

Specifickou skupinou behaviorálních závislostí jsou technologické závislosti. Ačkoliv se jedná o poměrně novou skupinu poruch, objevuje se stále větší zájem odborníků o jejich výzkum. Současně v dnešní době s takřka nezbytnou nutností využívat moderní technologie, může být náročné určit hranici toho, kdy se ještě jedná o běžné využívání prospěšné pro život jedince, kdy už jde o nadměrné užívání a kdy se z něj stává závislost (Blinka, 2015). V následující kapitole se tedy pokusíme problematiku technologických závislostí nastínit. Nejprve bude objasněn pojem moderní technologie, dále budou vymezeny a popsány jednotlivé formy technologických závislostí, přístup a ukotvení v mezinárodních klasifikacích, možnosti diagnostiky, léčby a terapie.

2.1 Moderní technologie

Pojem technologie lze vykládat vícero způsoby, přičemž jednotlivé výklady mohou mít různý význam. Technologie můžeme popsat jako produkty či procesy okolo nás, které lidé využívají ke zjednodušení či zdokonalení provádění nějakých úkolů či úkonů. Technologie jsou využívány od průmyslu, zemědělství, až po vzdělávání, medicínu a každodenní život (Tech Quintal, 2020; Tawafak et al., 2020; Stosic, Dermendzhieva, & Tomczyk, 2020).

Moderní technologie jsou jakousi vylepšenou či pokrokovější formou staré technologie. Příkladem moderní technologie je mobilní telefon, zejména smartphone (chytrý telefon), který má kromě volání řadu funkcí a lze si ho vzít s sebou prakticky kamkoliv. Je zde tedy patrný pokrok oproti prvním telefonům, které byly nepřenosné (Tech Quintal, 2020).

Pro účely této diplomové práce jsou moderními technologiemi myšleny předměty jako je **mobilní telefon** (zejména smartphone), **počítač**, **tablet**, **televize** a **herní konzole** a zároveň také činnosti, kterými lze prostřednictvím těchto předmětů trávit čas. Jedná se především o **hraní her** a **používání internetu** a s ním pojící se další činnosti, jako je například **používání sociálních sítí**.

2.2 Specifika technologických závislostí

Dle Soto, Miguel a Díaz, (2018) jsou technologické závislosti specifické tím, že je vzhledem k neustálému vývoji a zdokonalování moderních technologií velmi snadné se nechat unést a být fascinován novými podněty, které nabízejí. To může vést ke ztrátě kontroly nad jejich užíváním. Pro vznik závislosti je také rizikový poměrně snadný přístup k moderním technologiím a možnost k nim být neustále připojen. Vzhledem k takřka nezbytné nutnosti používat moderní technologie každodenně (např. z důvodů pracovních, školních či osobních), dochází k naprosté normalizaci jejich užívání. Proto může být obtížné detekovat případná rizika, která používání moderních technologií přináší.

Technologické závislosti mohou mít negativní efekt na fyzickou a psychosociální oblast jedince. Mezi negativní fyzické účinky patří pálení očí, bolest zad a krční páteře či syndrom karpálního tunelu. Negativními psychosociálními účinky jsou nízké akademické či pracovní výsledky, rodinné, sociální a osobní problémy, potíže s organizací času, nedostatek spánku, nepravidelný příjem potravin či obtíže v komunikaci, včetně vyjadřování (Collier, 2009; Karadağ, & Kiliç, 2019).

Kromě označení technologické závislosti (Remondi et al., 2020) se můžeme setkat s pojmy jako je kyber závislost (Suissa, 2015), závislost na informačních technologiích (Sigerson, Li, Cheung, & Cheng, 2017) či závislost na nových technologiích (Soto, et al., 2018). Někteří odborníci tyto nadřazené pojmy neužívají a vymezují závislosti na moderních technologiích konkrétněji z hlediska jednotlivých druhů moderních technologií (Young, 2017a).

2.3 Druhy technologických závislostí

Technologická závislost je nadřazený pojem, pod který lze zařadit vícero druhů závislostí. Nyní si přiblížíme několik možných dělení.

Jedno z prvních dělení technologických závislostí uvedl ve své studii Griffiths již v roce 1995. Mezi technologické závislosti zařadil závislost na televizi, závislost na počítači zahrnující závislost na internetu, závislost na hraní her a závislost na virtuální realitě. V roce 2005 poté toto dělení upravil a pod kategorii závislost na internetu přidal závislost na sociálních sítích, instant messaging neboli závislost na používání aplikací umožňující chatování v reálném čase a závislost na online hraní.

Soto, Miguel a Díaz (2018) používají označení závislost na nových technologiích. Zařazují sem používání internetu, které je chápáno jako surfování nebo například online nakupování. Dále uvádějí používání mobilního telefonu, hraní her a používání sociálních sítí.

2.3.1 Závislost na internetu

Internet lze definovat jako celosvětový systém počítačových sítí, který umožňuje globální komunikaci, vyhledávání a sdílení informací ze všech oborů lidské činnosti (Hartl, & Hartlová, 2010). Internetový prostor má svá specifika. Je **prostředím bez zábran** a **umožňuje** lidem **vystupovat anonymně**, což napomáhá ztrátě obav ze sebeodhalení. K internetu je téměř **celosvětový přístup**, což umožňuje připojení a používání internetu téměř kdykoliv a kdekoliv. Internetový software, který zajišťuje přístup k internetu je navržen velmi jednoduše, **používání** internetu je tedy velmi **snadné** a dá se poměrně rychle naučit. Od jiných médií zcela odlišuje internet jeho **interaktivita**, uživatel internetu není pouze pasivním příjemcem, ale na jeho užívání se aktivně podílí. Prostředí internetu uživateli také přináší **velké množství vjemů**. Hledaný (ale i nehledaný) obsah na internetu lze zpravidla zobrazit okamžitě; je stálý, často necenzurovatelný a nelze ho vždy regulovat (Young, 1999; Šmahel, 2003).

Informace o závislosti na internetu se poprvé začaly objevovat v devadesátých letech v odborných textech americké klinické psycholožky Dr. Kimberly Young. Ta definovala závislost na internetu jako poruchu kontroly impulzů podobnou patologickému hráčství. Spolu s dalšími výzkumníky vymezila pět subtypů, kterými jsou závislost na kybersexu, spočívající v kompulzivní vyhledávání pornografického obsahu, závislost na virtuálních vztazích, internetové kompulze, zahrnující např. kompulzivní online nakupování a sázení, dále nadměrné surfování a vyhledávání informací a závislost na počítači, spočívající v nutkavém hraní her (Young, Pistner O'Mara, & Buchanan, 1999; Young, 2004).

Dnes se mezi poruchy, které mají souvislost s používáním internetu, řadí zejména závislost na hrách, závislost na kybersexu, online gambling a závislost na sociálních sítích (Weinstein, Curtiss Feder, Rosenberg, & Dannon, 2014).

Někteří odborníci rozlišují závislost na internetu jakožto celku (generalizovaná závislost na internetu) a závislost na specifických aktivitách (specifická závislost na internetu), které lze na internetu provádět (Davis, 2001; Brooks, Wang, & Schneider, 2020). Dle Davise (2001) lze generalizovanou závislost na internetu popsat jako multidimenzionální nadužívání internetu, často doprovázené plýtváním času a necíleným užíváním. Toto nadužívání může

mít sociální povahu, spočívající v sociální komunikaci přes internet a používání sociálních sítí. Při generalizované závislosti jedinec používá několik různých nástrojů (např. hraní her, surfování, zveřejňování selfie, sledování videí atd..) aniž by jeden z nich nadužíval více. Davis tvrdí, že hlavní rozdíl mezi generalizovanou a specifickou internetovou závislostí je ten, že u jedinců s generalizovanou závislostí na internetu by se pravděpodobně podobné problematické chování neobjevilo, kdežto u jedinců se specifickou závislostí na internetu by se obdobné problematické chování vyvinulo v jiném prostředí.

Koncept závislosti na internetu doprovází mnohé nejasnosti. Kromě označení závislost na internetu, operují někteří odborníci s termínem patologické, problematické či excesivní užívání internetu, přičemž tyto termíny odlišují od termínu závislost na internetu (Blinka, 2015). Kupříkladu Caplan a High (2010) používají termín problematické užívání internetu (PIU), které je podle nich širším pojmem, než je závislost na internetu. PIU definují jako syndrom kognitivních a behaviorálních symptomů, které mají za následek negativní sociální, akademické a profesní důsledky. Odborníci se dále neshodují v tom, od jakých již diagnostikovaných poruch by měla být odvozována diagnostická kritéria závislosti na internetu. Někteří je odvozují od poruchy patologické hráčství (Young, 2004; Griffiths, 2000), jiní od obsedantně kompulzivní poruchy (Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla, & McElroy, 2000) nebo například poruch impulzů (Shapira, et al., 2003).

2.3.2 Závislost na hraní her

Pro správné pochopení konceptu závislosti na hraní her si nejprve vymezíme pojem videohra a počítačová hra. Esposito (2005, in Suchá, Maierová, Cakirpaloglu, Dolejš, & Pipová, 2018, s. 26) definuje videohru jako „*hru, kterou hrajeme díky audiovizuálním zařízením a která může být založena na příběhu*“. Tato hra se vždy odehrává ve virtuálním světě, nikoliv reálném. Další definicí, kterou lze uvést, je definice videohry Valentine a Jensen (2016 in Suchá et al., 2018, s. 26) kteří ji definují jako „*interaktivní digitální herní zážitek, ve kterém hráč prozkoumává možnosti mechanických zařízení, objevuje vizuální, auditivní, filmové a příběhové prvky nebo sociální interakce*“. Pojem videohra lze nadřadit pojmu počítačová hra, jelikož počítačovou hru lze hrát pouze prostřednictvím počítače, kdežto videohra může využívat i jiné zařízení, např. herní konzoli, mobilní telefon či jiné digitální zařízení. Suchá et al. (2018) používá v souvislosti s počítačovými hrami a videohrami pojem digitální hry, pod které řadí hry, jež lze hrát prostřednictvím různých elektronických zařízení, tedy např. počítače, mobilního telefonu, tabletu či herní konzole.

Existuje velké množství digitálních her, které lze dělit podle různých kritérií. Lze je rozdělit například na **singleplayer** (hry pro jednoho hráče) a **multiplayer** (hry pro více hráčů) nebo hry v **online** a **offline** prostředí. Videohry lze dále rozlišovat podle toho, zda jsou pro uživatele přístupné zdarma, či zda jsou jednorázově či opakovaně zpoplatňované. Podle žánrů můžeme rozdělovat **akční hry**, které bývají v 3D provedení, cílem je zneškodnit protivníka. Velmi podobně fungují také **bojové hry**. Dalším velmi rozšířeným herním žánrem jsou **RPG hry** (role-playing games) spočívající v hraní určité postavy (tzv. avataru), která se pohybuje v herním světě a plní různé úkoly, za což bývá odměňována body či novými vylepšenými schopnosti. Do této skupiny her patří také MMORPG hry (massively multiplayer online role-playing games), které mohou prostřednictvím internetu hrát najednou hráči z celého světa. **Strategické hry** se odehrávají na virtuálním území, které má hráč za úkol strategicky rozvíjet a rozšiřovat. V **adventury** hrách řeší hráči různé hádanky, rébusy a úkoly, po jejichž splnění se ve hře posouvají dále, tyto hry mívají detektivní či dobrodružný příběh. Na podobném principu fungují **logické hry**, které ovšem zpravidla postrádají příběh a cílem je pouze posun na další úroveň. **Simulační hry** se snaží o co nejautentičtější napodobení určité činnosti nebo jevu. Může jít například o napodobení sportu, řízení vozidla či napodobení skutečného života. **Vzdělávací hry** mají za úkol edukovat hráče a bývají určeny zejména pro mladší děti. Herní žánry se mezi sebou také mohou různě prolínat (Basler, 2016).

Důvodů, proč je hraní digitálních her pro jedince tak přitažlivé, je hned několik. Jedním z nich může být fakt, že jsou tyto hry velmi dostupnou zábavou, jelikož má dnes téměř každý přístup k počítači či mobilnímu telefonu. Digitální hry bývají také velmi poutavé, nabízí velké množství vjemů. Ve hře lze dosáhnout věcí, které v reálném životě nejsou uskutečnitelné či pro jedince ne vždy snadno dostupné, případně ve společnosti nežádoucí. Při hraní lze zažívat pocit úspěchu a uspokojení z výhry. Velmi lákavou součástí digitálních her je hraní různých rolí, se kterými se hráč může ztotožnit. Digitální hry často umožňují v postupu hrou zdokonalování a rozvoj postavy, což opět může vést k pocítění úspěchu. Hraní umožňuje ponoření se do virtuálního světa a odpoutání od problémů a potíží v reálném světě, je to tedy způsob odreagování. Na hraní může být přitažlivá také možnost anonymity, jelikož si hráč zpravidla volí hráčské jméno či přezdívku (Basler, 2016; Blinka, 2015). Zejména online hraní umožňuje hráčům mezi sebou komunikovat a být součástí hráčské komunity. Sociální vztahy v tomto virtuálním prostředí mohou vést u hráče taktéž k častějšímu hraní (Šmahel, Blinka, & Ledabyl, 2008).

Dle Blinky (2015) lze určit několik rizikových faktorů pro vznik závislosti na hraní her na straně hráče. Jedním z nich jsou potíže se soustředěním a zvýšená impulzivita. Z výzkumných studií dále vyplývá možná souvislost závislosti na hraní se zvýšenou depresivitou, sociální úzkostí a nižším sebehodnocením či agresivitou (Mehroof, & Griffiths, 2010; Blinka, & Mikuška, 2014). Dalším rizikovým faktorem mohou být nefunkční copingové strategie. Prostřednictvím hraní se jedinci snaží vyrovnat se stresem, strachem a dalšími negativními pocity. Hraní také může sloužit jako únik z reálného světa (King, Herd, & Delfabbro, 2018; Laconi, Pirès, & Chabrol, 2017).

Některé studie poukazují na rozdíl mezi závislostí na hraní her a vysokým zaujetím hrou. Charlton a Danforth (2007) ve své studii na MMPORPG hráčích zjistili signifikantní rozdíly mezi vysoce zaujatými hráči a závislými hráči. Vysoce zaujatí hráči se do hry zapojovali především kvůli zábavě, také u nich byla absence abstinčních příznaků, kdežto u závislých hráčů byly patrné, že jim nadměrné hraní způsobuje obtíže v osobním, vzdělávacím či profesním životě. Vysoce zaujatí hráči se nadměrně zabývají hraním, nicméně mají nad touto aktivitou kontrolu a nemá negativní dopad na jejich život. Pontes, Király, Demetrovics, a Griffiths (2014) poté výsledky výše zmíněné studie potvrdili. Při posuzování závislosti je tedy nutné zohledňovat nejen kvantitu hraní, ale také její kvalitu (Blinka, 2015).

2.3.3 Nadměrné užívání sociálních sítí

Sociální sítě jsou takzvané „virtuální komunity“, kde mohou jedinci komunikovat s lidmi z celého světa, udržovat kontakt s rodinou a přáteli či se seznamovat s lidmi s podobnými zájmy. Užívání sociálních sítí tak může přinášet pocit spojení s druhými a do určité míry doplňovat sociální potřeby jedince. Kromě komunikace umožňují vytváření veřejných a polo veřejných profilů, prostřednictvím kterých se lidé veřejně prezentují. K sebe prezentaci mají uživatelé různé možnosti, mohou například zveřejňovat a sdílet informace, fotografie či videa. Sociální sítě dále umožňují vyhledávání informací nebo také možnost participace ve veřejných i méně veřejných diskusích na různorodá témata (Blinka, 2015; Hussain, & Griffiths, 2018; Nie et al., 2020).

Nejpoužívanější sociální sítí na světě je Facebook. Na Facebooku mohou uživatelé sdílet statusy, tedy přidávat informace o tom, jak se cítí, jakou mají náladu. Pomocí statusu také mohou vyjádřit svůj názor ohledně určité problematiky. Kromě sdílení statusů je zde možnost sdílet videa, obrázky nebo odkazy. Na Facebooku se může uživatel propojit s přáteli prostřednictvím přijetí či zaslání žádosti o přátelství. Po přihlášení se uživatelům zobrazí

takzvaná zeď, na které se průběžně zobrazují informace o tom, co jejich facebookový přítel dělá. Facebook nemá žádné specifické zaměření, slouží zejména ke komunikaci a zábavě. Uživatelům také umožňuje hraní her. Mezi další hojně používané sociální sítě patří Instagram, Twitter, WhatsApp, Facebook Messenger, Snapchat, YouTube či TikTok (Dobosiová, 2015, Tech Quintal, 2021).

Využívání sociálních sítí se v posledních letech stalo všudypřítomným, a to zejména u dospívajících a mladých dospělých. Podle informací Českého statistického úřadu (2019) využívá některou ze sociálních sítí v České republice více než 4,7 milionů osob starších 16 let. V rámci zkoumané skupiny využívají sociální sítě nejvíce lidé mezi 16 až 24 lety. Data o využívání sociálních sítí dětmi mladšími než 16 let nejsou na ČSÚ k dispozici, nicméně lze předpokládat, že jsou nemalou částí z nich taktéž využívány.

Andreassen a Pallesen (2014) uvádějí, že si lze na sociálních sítích vypěstovat závislost. Tu definují jako přílišné znepokojení a zabývání se myšlenkami na sociální sítě zahrnující touhu se neustále k sociálním sítím přihlašovat. Jedinci závislí na sociálních sítích jim věnují tolik času a úsilí, že to narušuje jejich pracovní či studijní povinnosti, mezilidské vztahy nebo psychické zdraví.

Někteří autoři, např. Blinka (2015), se ke konceptu závislosti na sociálních sítích staví poměrně skepticky a nepovažují ji za závislost v pravém slova smyslu, zejména z důvodu nedostatku studií, které by závislost na tomto fenoménu potvrdily. Nicméně i tito autoři uznávají, že se může stát užívání sociálních sítí pro člověka problematickým; přiklání se tedy k používání slovního spojení nadměrné užívání sociálních sítí či problematické užívání sociálních sítí. Z tohoto důvodu budeme v této diplomové práci i my používat pojem nadměrné užívání sociálních sítí.

V odborné literatuře se můžeme setkat s několika modely, které popisují nadměrné užívání sociálních sítí. Jedním z nich je sociálně kompenzační hypotéza, podle které přitahuje internet především sociálně úzkostné nebo osamělé lidi. Sociální sítě tak umožňují těmto lidem komunikovat z bezpečného prostředí. Komunikaci je zde také snazší zahájit i ukončit, je zde snadnější něco sdělit, a to díky tomu, že je zde oproti reálné komunikaci poskytnuto více času na promyšlení odpovědi (Caplna, 2005; Suler, 2004).

V určitém rozporu s kompenzační hypotézou je hned několik studií. Uvést lze například studii Wilson, Fornasier a White (2010) nebo studii Wang, Yuxiang a Zhang (2018) jejichž

zjištění naznačují, že sociální sítě více užívají extrovertní lidé, kteří mají zároveň také vyšší náchylnost k závislostním tendencím.

Dle některých výzkumů využívají nadměrně sociální sítě také lidé potýkající se s nízkou sebeúctou. Tito lidé se prostřednictvím sociálních sítí snaží o dosažení většího sebevědomí (např. sbíráním *likes*), případně jejich používání může být útekem z pocitů nízké sebeúcty v reálném životě (Forest, & Wood, 2012; Andreassen et al, 2016).

Výzkumy dále nacházejí spojitost mezi nadměrným užíváním sociálních sítí a narcismem. Narcističtí jedinci mohou prostřednictvím sociální sítí realizovat svoje ambice, ukázat své potencionální úspěchy publiku lidí a získat tak uznání prostřednictvím pozitivních komentářů, *follow* či *likes* (Andreassen et al, 2016; Malik, & Khan, 2015).

Blinka (2015) uvádí ještě jeden důvod, proč mohou někteří lidé užívat sociální sítě nadměrně. Tím je prokrastinace. Nasvědčují tomu také výsledky studií, které se zabývaly výzkumem spojitosti osobnostních charakteristik a užívání sociálních sítí. Podle těchto studií může predikovat závislost i nadměrné užívání sociálních sítí nízká svědomitost. Jedinci s nižší svědomitostí mají tendenci své povinnosti odkládat a svůj čas vyplňovat jinými zábavnějšími aktivitami; těmi může být i trávení času na sociálních sítích (Wilson et al., 2010; Ryan, & Xenos, 2011).

2.4 Diagnostika

Pro léčbu závislosti na moderních technologiích je stejně jako u dalších duševních poruch důležité provést kvalitní diagnostiku. Ta spočívá v posouzení jednotlivých diagnostických kritérií. Ne u všech typů technologických závislostí jsou však kritéria definována. Kromě testových metod je tedy důležité vycházet z informací z klinického rozhovoru. Ten by měl posuzovat kromě aktuální situace klienta kontext a průběh jeho nemoci – tedy kdy poprvé klient zaznamenal obtíže, co mu pomohlo si je uvědomit, kolik času závislostními aktivitami tráví či zda se pokusil tyto aktivity omezit (Blinka, 2015; Víchová, & Koblovský, 2013).

Pro potřeby pojišťoven je aktuálně nutné používat příbuzné kategorie, jako je například *Nutková a impulzivní porucha nespecifikovaná* (Blinka, 2015). Diagnostické manuály nicméně klasifikační přístup k jednomu typu technologické závislosti – hraní her, postupně rozpracovávají. Přiblížíme si tedy přístup k této poruše v DSM-5 a v připravované revizi Mezinárodní klasifikace nemocí, MKN-11.

DSM-5

DSM-5 (Raboch et al., 2015) zařadila závislost na hraní her do kapitoly *Onemocnění určená k dalšímu zkoumání*. Tato kapitola zahrnuje navrhované poruchy, u kterých není dosud dostatek podkladů pro zařazení do seznamu oficiálních diagnóz duševních poruch. Závislost na hraní her je uvedena pod diagnostickým označením *Porucha hraní internetových her*. Ta spočívá v trvalém a opakovaném užívání internetu za účelem hraní her. Toto chování vede k funkčnímu narušení nebo nepohodě. Pro splnění diagnózy je třeba pět nebo více níže uvedených kritérií, a to za posledních 12 měsíců:

1. Zaujetí hraním na internetu, jedinec často myslí na herní aktivity a věnuje se jim po většinu dne.
2. Je přítomen odvykací stav, pokud je internetové hraní odepřeno. Může se objevovat podrážděnost, úzkost či smutek; fyziologické příznaky typické pro odvykací stavy na substancích se nevyskytují.
3. Tolerance a zvyšující se potřeba trávení času hraním her po internetu.
4. Pokusy o kontrolované hraní jsou neúspěšné.
5. Ztráta zájmu o jiné záliby a formy zábavy.
6. Pokračování v hraní her i přes objevující se psychické potíže s hraním spojené.
7. Lhaní o skutečné době strávené hraním her.
8. Špatná nálada, bezmoc či úzkost je řešena únikem k internetovému hraní.
9. Ohrožení či ztráta důležitých vztahů, zaměstnání, studia nebo kariéry v důsledku hraní her po internetu.

DSM-5 dále rozlišuje poruchu na mírnou, středně těžkou, nebo těžkou. Ačkoliv se diagnostická kategorie jmenuje *Porucha hraní internetových her*, může zahrnovat i hraní her offline bez použití internetu (Raboch et al., 2015).

ICD-11

Světová zdravotnická organizace zveřejnila v roce 2018 jedenáctou revizi MKN, jež by měla po přeložení a otestování správnosti a kompletnosti přeložené verze vstoupit v platnost i v ČR (Hanušová, Daňková, & Zvolský, 2020). V této nejnovější revizi, jejíž podoba by již měla být trvalá, bude závislost na hraní her zařazena, a to pod diagnózou *Gaming disorder*, překládanou jako *Herní porucha* (či porucha hraní). Tato porucha je zařazena v kapitole *Disorders due to substance use or addictive behaviours*, tedy v překladu *Poruchy v souvislosti s užíváním psychoaktivních látek nebo v souvislosti se závislostním chováním*. Herní porucha je charakterizována vzorcem přetrvávajícího nebo opakujícího se herního chování („digital gaming“ nebo „video gaming), které může být online, tedy přes internet nebo offline a projevuje se:

1. Narušením kontroly nad hraním her (např. frekvence, intenzita a trvání)
2. Zaujetím hraní do takové míry, že hra má přednost před jinými zájmy a každodenními činnostmi
3. Pokračování v hraní i přes negativní důsledky. Vzorec chování je natolik závažný, že vede k distresu a výraznému zhoršení v osobní, sociální, rodinné, vzdělávací, pracovní či v jiné důležité oblasti fungování.

Herní chování může být perzistentní (přetrvávající), epizodické nebo rekurentní (opakující se). Pro stanovení diagnózy musí být herní chování přítomné alespoň 12 měsíců. Nicméně požadovaná doba 12 měsíců může být snížena, pokud jsou přítomna všechna diagnostická kritéria a příznaky jsou závažné (World Health Organization, 2020b).

Diagnostické nástroje

Testové diagnostické nástroje můžeme rozdělit na škály pro měření obecné generalizované závislosti na internetu a škály na měření specifických technologických závislostí, tedy například závislosti na hraní her nebo nadměrného užívání sociálních sítí (Weinstein et al., 2014).

K měření obecné závislosti na internetu je hojně využíván **Internet Addiction Test (IAT)**, který navrhla K. Young. Jelikož byl tento nástroj vyvinut před začátkem 21. století, některé jeho položky již nemusí být plně relevantní. Test je 20 položkový a obsahuje 6 subškál, kterými jsou důležitost, nadměrné užívání, zanedbávání povinností, anticipace/očekávání, nedostatečná kontrola a zanedbávání společenského života. Uživatele internetu rozděluje do 4 skupin podle toho, nakolik je u nich užívání internetu závažné. Českou modifikaci provedl

Dolejš a Suchá v roce 2017 (Dolejš, Suchá, Pipová, & Komrska, 2019; Young, 2017b). Young (1998) také vyvinula screeningový 8 položkový dotazník **Young's Diagnostic Questionnaire** vycházející z kritérií diagnózy patologické hráčství. Pro měření obecné závislosti na internetu je taktéž využívána **Chen Internet Addiction Scale (CIAS)**. Metoda obsahuje 26 položek a umožňuje odhadnout míru závažnosti závislosti na internetu (Ko et al., 2005). Z dalších metod lze uvést například **Compulsive Internet Use Scale (CIUS)** (Meerkerk, Van Den Eijnden, Vermulst, & Garretsen, 2009), **Problematic Internet Use Questionnaire (PIUQ)** (Detrovics, Szeredi, & Rózsa, 2008), a **Internet-Related Problem Scale (IRPS)** (Widyanto, Griffiths, & Brunson, 2011).

K měření závislosti na hraní her lze použít krátký standardizovaný nástroj **Gaming Disorder Test (GDT)**, který zahrnuje čtyři položky odrážející klíčové diagnostické vlastnosti Herní poruchy v MKN-11 (Pontes et al., 2021). Dalšími diagnostickými nástroji jsou **Pathological Gaming Scale** (Gentile, 2009), **Game Addiction Scale for Adolescents** (Lemmens, Valkenburg, & Peter, 2009), **Addiction Engagement Questionnaire (AEQ)** (Charlton, & Danforth, 2010) nebo **Internet Gaming Disorder IGD-20 Test** (Pontes, et al., 2014). Do českých podmínek byla převedena metoda **Kritéria poruchy hraní internetových her** (Internet Gaming Disorder IGD) a **Škála pro měření chování souvisejícího s hraním počítačových her u dětí a dospívajících** (Skala zum Computerspielverhalten bei den Kindern und Jugendlichen CSV-S) (Suchá, et al., 2018). Rize českou metodou je **Dotazník hraní digitálních her (DHDH)**. Tento 32 položkový nástroj umožňuje rozlišit bezproblémové, problémové a rizikové hráče digitálních her. Testován byl na skupině adolescentů (Dolejš, Suchá, Pipová, & Charvát, 2021).

Nejznámějším nástrojem vytvořeným pro účely měření nadměrného užívání či závislosti na sociálních sítích je **Bergenská škála závislosti na Facebooku (BFAS)**, jejíž položky vycházejí z kritérií behaviorální závislosti podle Griffithse. Adaptace této škály – **Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)**, je využívána k měření závislosti i na jiných sociálních sítích, slovo Facebook v adaptaci bylo jednoduše nahrazeno slovem sociální média (Griffiths, 2005; Andreassen et al., 2016).

2.5 Léčba a terapie

Vzhledem k tomu, že závislost na internetu, digitálních hrách a případná závislost na sociálních sítích jsou behaviorálními závislostmi, vychází většina přístupů k léčbě z léčebných postupů určených právě pro léčbu behaviorálních závislostí. Pro osoby se závislostí na internetu a dalších moderních technologiích bylo vytvořeno mnoho různých programů a přístupů zahrnující farmakologickou i psychologickou léčbu. V odborné literatuře lze najít i zmínky o léčbě technologických závislostí za pomoci antidepresiv. Například Dell'Osso et al. (2008) ve své studii zkoumal léčbu závislosti na internetu *Escitalopramem*. V další studii Han a Renshaw (2012) použili ke snížení depresivních příznaků závislých hráčů *Bupropion*.

Jako stěžejní je však pro léčbu technologických závislostí uváděna psychoterapie. Nejčastěji využívaným psychoterapeutickým přístupem k léčbě je kognitivně-behaviorální terapie (dále jen KBT) (Rooij, Zinn, Schoenmakers, & van de MHeen, 2012), jejíž efektivitu potvrzují četné studie (Alavi et al., 2021). KBT přistupuje k závislosti jako k naučenému způsobu chování a myšlení, pomocí kterého se lidé vyrovnávají s nadměrným stresem a naplňují své potřeby. Léčebné postupy jsou tedy zaměřeny především na změnu chování a myšlení. Young (2011) zformulovala několik doporučení dle KBT, které lze uplatnit při léčbě závislosti na internetu. Jedincům potýkajícím se závislostí na internetu doporučuje zaměřit se na to, jakým způsobem tráví dny. V případě nadměrného trávení dne závislostními aktivitami doporučuje snahu o nalezení nových aktivit, které nesouvisí se závislostním chováním, tedy např. používáním internetu. Vhodné je také zařazovat aktivity, které jedince naplňovaly před tím, než se u nich rozvinula závislost. Cílem je tedy omezení závislostních aktivit. U některých technologických závislostí se však jedná o aktivity (např. používání internetu), které jsou naprosto běžné a často i nezbytné v rámci pracovních či školních povinností. Z tohoto důvodu není vždy řešením závislosti úplná abstinence. Doporučováno tedy bývá kontrolované užívání či tzv. poloviční abstinence spočívající v abstinenci od určitých forem závislostního chování. Pokud například jedinec tráví čas na internetu zejména sledováním příspěvků na Facebooku či Instagramu, může se snažit abstinovat od těchto aplikací a pro ostatní účely internet nadále využívat (Vacek, & Vondráčková, 2014; Young, 2011).

Kromě KBT bývá využívána individuální terapie (Young, 2011), psychodynamická terapie (Essig, 2012), terapie realitou (Kim, 2007), motivační rozhovory (Rooji et al., 2012) a práce

s rodinou. Práce s rodinou a různé formy rodinné terapie se jeví jako vhodné pro děti a mladistvé, kteří se potýkají s problematickým užíváním internetu či hraní digitálních her. Zejména pro dospívající může být zotavení se z některé z technologických závislostí velmi náročné, jelikož technologie jsou často nezbytnou součástí školního i domácího prostředí. Efektivní léčba tedy vyžaduje spolupráci všech rodinných členů. Mezi zařazované intervence patří edukace rodiny o závislosti/nadměrném užíváním technologií, snaha o nevyvíjení přílišného tlaku rodiny na klienta, věnování pozornosti neřešeným rodinným problémům, které potenciálně mohly vést závislosti či nadměrnému užívání a celková podpora rodiny (Blinka, 2015; Young, & de Abreu, 2017).

V České republice se lze v otázkách léčby a terapie technologických závislostí obrátit na některou z adiktologických ambulancí. Klinika adiktologie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze také provozuje svépomocný web - poradna.adiktologie.cz, který je zaměřený na různé druhy látkových i nelátkových závislostí, včetně závislosti na počítači, mobilním telefonu a internetu (Klinika adiktologie, 2021).

2.6 Pozitivní aspekty užívání moderních technologií

Užívání moderních technologií nemá pouze úskalí a rizika, má také své přínosy. Některé z nich proto zmíníme.

Používání internetu

Internet obsahuje obrovské množství informací, z nichž mohou lidé získat znalosti téměř o jakémkoliv tématu. Pomocí vyhledávače, jako je například Google, mohou položit otázku a najít na ní odpověď na příslušné webové stránce. Na webových platformách shromažďující videa, např. na YouTube lze najít videa, které podrobně vysvětlují různorodá témata. Hlavním přínosem používání internetu je tedy možnost vzdělávání a získávání informací. Internet dále umožňuje možnost komunikace a sdílení informací. Kromě výše zmíněných přínosů internet usnadňuje spoustu každodenních činností; umožňuje online nakupování, prodej či placení účtů. Internet také nabízí možnost pracovat či studovat z domova (Computer Hope, 2019).

Užívání sociálních sítí

Přínosem sociálních sítí je především možnost navazování nových kontaktů a udržování kontaktu se stávajícími kontakty. Některé výzkumy také dokládají, že může používání sociálních sítí snižovat osamocenenost a zvyšovat duševní pohodu (Burke, Marlow, & Lento, 2010).

Hraní her

Hraní digitálních her je volnočasovou aktivitou pro děti i dospělé téměř po celém světě. Kromě zábavy může přinášet několik pozitiv. Jedním z nich je pozitivní vliv na kognitivní schopnosti. Například Green a Bavelier (2012) ve své studii zjistili, že hráči akčních her oproti hráčům jiných her vykazovali lepší distribuci pozornosti a lepší prostorovou představivost. DiChristina (2016) dále uvádí jako pozitivní přínos hraní akčních her zlepšení reaktivity na podnět a schopnost rychle přepínat z jednoho podnětu na druhý. Některé studie naznačují pozitivní efekt strategických her na plánování a řešení problémů (Steinkuehler, & Duncan, 2008; Adachi, & Willoughby, 2013). Podle Ventura, Shute a Zhao (2013) zlepšuje hraní digitálních her vytrvalost a schopnost vyrovnat se s neúspěchem. Při prohře se hráči setkávají s neúspěchem, tudíž pokud chtějí vyhrát, musejí se vyrovnat s negativním pocitem z prohry a vytrvat při řešení herního problému. Bogacheva a Voiskounsky (2017) provedli analýzu studií, ve které se zaměřili na souvislost digitálních her s kreativitou. Podle některých z těchto studií může mít hraní určitých digitálních her vliv na kreativitu hráče.

Hraní digitálních her přináší hráčům pozitivní i negativní emoce. Podle Russoniello, O'Brien a Parks (2009) je hraní oblíbené hry spojeno s přísunem pozitivních emocí a zlepšením nálady. Setkání s negativními emocemi při hře nabízí hráčům možnost tréninku a vytváření copingových strategií (Gross, & John, 2003). U multiplayer her se můžou hráči učit spolupráci a prosociálnímu chování (Ewolsen et al., 2012). Některé digitální hry mají také vzdělávací potenciál (Basler, 2016).

3 TECHNOLOGICKÉ ZÁVISLOSTI U DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH

V této kapitole bude vymezena charakteristika mladšího školního věku a dospívání, problematika užívání moderních technologií v dětství a dospívání a pohled rodičů na toto téma a užívání moderních technologií během pandemie Covid-19.

3.1 Charakteristika jednotlivých vývojových období

Rozhodli jsme se vymežit jen vývojová období, na která je tato diplomová práce zacílena. Z tohoto důvodu je charakterizován pouze mladší školní věk a období dospívání.

Mladší školní věk

Začátek mladšího školního období lze vymežit nástupem do školy tedy věkem 6 – 7 let, konec tohoto období je v 11 – 12 letech, kdy se u dítěte objevují první známky pohlavního dospívání. Charakteristickým pro toto období je realistický pohled dítěte na svět. V tomto období nedochází oproti předchozímu a následujícímu období k příliš výrazným vývojovým změnám. Postupně se rozvíjí hrubá a jemná motorika, dítě nabývá větší svalové síly, rozvíjí se také smyslové vnímání, paměť, představivost a řeč. Zdokonaluje se myšlení, dochází k rozvoji logického myšlení a schopnosti provádět složitější kognitivní operace. Dítě mladšího školního věku lépe rozpoznává své emoce, dokáže je regulovat. Jak už název tohoto vývojového období napovídá, významným je pro dítě tohoto věku školní prostředí. Dochází ke kontaktu s vrstevníky, pro dítě začíná být postupně důležité přátelství. Ve škole se setkává s autoritou v podobě učitele, získává roli žáka, přibývají mu povinnosti. Vztahy s rodiči v tomto období bývají zpravidla dobré, dítě k dospělým chová respekt, jsou pro něj oporou (Langmeier, & Krejčířová, 2006; Blatný, 2017).

Dospívání

Dospívání někteří autoři dělí na pubescenci a adolescenci, jiní celé období označují jako adolescenci, která má časnou, střední a pozdní fázi, další adolescenci dělí na ranou a pozdní (Macek, 2003; Langmeier, & Krejčířová, 2006). Dospívání je obdobím mezi dětstvím a dospělostí a probíhá přibližně od 11. do 20. roku. Je doprovázeno výraznými vývojovými změnami ve fyzické, psychické i sociální oblasti. Úroveň myšlení je více abstraktní, rozvíjí

se flexibilita pozornosti a kapacita pracovní paměti. Na počátku tohoto období začíná docházet k hormonálním změnám, jejichž důsledkem je pohlavní zrání. Emoce jsou v tomto období výrazné, emoční ladění labilní, dospívající jsou velmi citliví na reakce okolí. Jednají často impulzivně a nejsou příliš nakloněni kompromisům. Dospívající bývají více egocentričtí, značnou pozornost věnují svému vzhledu a tomu, jak jsou vnímáni okolím a jaké mají postavení mezi vrstevníky, začínají se zajímat o druhé pohlaví, navazují první vztahy. Názor vrstevníků je pro dospívající velmi důležitý, snaží se zapadnout a být součástí nějaké sociální skupiny. Potřebu někam patřit může uspokojit i členství ve skupině virtuální (Blatný, 2017). S autoritami mají dospívající více konfliktů než v předchozím vývojovém období. Rodiče jsou podrobováni kritice, dospívající se jim méně svěřují a mají tendenci se od nich postupně odpoutávat. U jedinců v tomto vývojovém období se formuje identita, objevuje se introspekce. Ke konci dospívání dochází k osamostatňování a přijetí nových rolí. Přechod do dospělosti je velmi individuální (Vágnerová, 2000; Langmeier, & Krejčířová, 2006).

3.2 Užívání moderních technologií dětmi a dospívajícími

Dle Young a de Abrey (2017) jsou moderními technologiemi nejvíce ovlivňovány děti a adolescenti. Objevuje se nemalé množství případů, kdy tráví čas na mobilních telefonech, počítačích či tabletech děti mladší dvou let, přičemž spousta z nich tráví množství času sledováním nejrůznějších videí či pohádek a hraním digitálních her. Podle Young (2017a) je tedy možné, že se výzkum technologických závislostí začne přesouvat od otázky „kolik času online je už příliš“ k otázce „jak moc malé dítě je příliš malé na to, aby trávilo čas online“.

Vysoký výskyt problematického užívání internetu u dětí a dospívajících lze vysvětlit vlastnostmi samotného internetového prostoru a vývojovými charakteristikami dospívání. V prostředí internetu je dětem a dospívajícím umožněna anonymita, interaktivita, vyhledávání zábavy, možnost úniku z reality a spousta vjemových podnětů, což se může zejména pro tuto věkovou skupinu jevit jako přitažlivé. Dospívání je provázeno mnoha vývojovými změnami, které mohou přispět k vyšší míře stresu. Časté užívání internetu či jiných moderních technologií tak může být způsob, jak tento stres zmírnit (Park, Lee, & Park, 2009).

Lam, Peng, Mai a Jing (2009) identifikovali několik faktorů, které mohou mít vliv na nadměrné užívání internetu u adolescentů. Vyšší výskyt nadměrného užívání internetu byl zjištěn u respondentů mužského pohlaví, dále u respondentů, kteří v nedávné době zažili náročnou stresující událost a u respondentů, jež nebyli spokojeni se svou rodinnou situací. Internet respondenti nejvíce využívali k vyhledávání informací, zábavy a komunikace s kamarády. Griffiths, Davies a Chappell (2004) porovnávali adolescentní a dospělé hráče digitálních her a došli k závěru, že mladší (adolescentní) hráči tráví hraním her více času než hráči starší.

Selvi, Gayathri a Priya (2019) zkoumali závislost na technologiích a jejich vliv na zdraví u dospívající ve věku 13-19 let. Výzkum byl realizován v Indii. V dotazníkovém šetření provedeném na 120 respondentech zjistili, že 31,7 % z nich tráví na svém mobilním telefonu více než 6 hodin denně. 68,3 % respondentů také uvedlo, že si jsou vědomi nadměrného užívání mobilního telefonu.

Ačkoliv je většina výzkumů zaměřena spíše na nadměrné užívání technologií u adolescentů či dospělých, existují i studie, které se zaměřily na nadměrné užívání technologií v dětství. Lim a Nam (2020) ve své studii zkoumali míru výskytu problematického užívání internetu (PIU) u dětí a adolescentů v Jižní Koreji. Do studie byly zařazeny dvě věkové skupiny respondentů, a to respondenti ve věku 5-9 let a respondenti ve věku 10-19 let. 6 % respondentů v kategorii 5-9 let a 11 % respondentů v kategorii 10-19 let vykazovalo problematické užívání internetu (PIU). Autoři této studie usuzují na vyšší výskyt PIU u adolescentů než u dětí, důvod přikládají mnohým vývojovým změnám v tomto období a většímu množství stresujících událostí (např. přijímací zkoušky na střední a vysoké školy).

Kalkim a Sert (2021) provedli výzkum zaměřený na závislost na internetu u tureckých dětí ve věku 8 až 13 let. Výzkumu se zúčastnilo 277 respondentů. Prevalence závislosti na internetu byla nalezena u 10,5 %. Podobný, avšak o něco rozsáhlejší výzkum provedl Manimbarrena et al. (2019) u španělských adolescentů ve věku 11 až 18 let. Výzkumu se zúčastnilo 12 285 respondentů. U 18,5 % respondentů bylo zjištěno problematické užívání internetu.

Studie EU Kids Online 2020 zmapovala přístup a vztah dětí k internetu. Zúčastnilo se jí 25 101 dětí ve věku 9-16 let z devatenácti zemí Evropy, včetně dětí z České republiky. Data byla sbírána za období 2017-2019. Zjištění naznačují, že děti používají chytré telefony a internet každý den, na internetu stráví 2-3,5 hodiny denně. V České republice používají

chytré mobilní telefony nejčastěji děti ve věku 9-17 let. Průzkum se ptal také na nadměrné užívání internetu. 13 % respondentů uvedlo, že z důvodu nadměrného trávení času online aktivitami někdy tráví méně času s rodinou, kamarády nebo školní prací. 4 % kvůli aktivitám na internetu někdy vynechalo či se opozdilo s jídlem a mělo méně spánku, 11 % se přistihlo při necíleném užívání internetu, 10 % se někdy cítilo znuděně a obtěžovalo je, že právě nemohou užívat internet a 10 % dětí se online aktivity pokoušelo neúspěšně omezit (Smahel et al., 2020).

Prochazka et al. (2021) provedl výzkum zaměřený na míru závislosti na internetu u českých adolescentů. Výzkumu se zúčastnilo 3950 respondentů ve věku 11 až 19 let, kterým byl předložen Test závislosti na internetu (IAT). Dospívající dívky vykazovaly vyšší míru závislosti na internetu než dospívající chlapci. Lehkou, střední nebo těžkou závislost na internetu vykazovalo 25,5 % dívek a 17,5 % chlapců. Těžká závislost byla naměřena u 0,3 % dívek a 0,4 % chlapců. Co se týče míry závislosti podle škol, které respondenti navštěvují, nejvyšší skóre internetové závislosti bylo naměřeno u těch respondentů, kteří studují na gymnáziích (čtyřletých i víceletých). Skóre závislosti na internetu se postupně zvyšovalo u respondentů okolo 13 let a vrcholilo přibližně o dva roky později, tedy u 15letých respondentů. Zjištění této studie naznačují, že dívky jsou, co se týče závislosti na internetu, více v ohrožení a že existuje poměrně výrazná dynamika při používání internetu ve vztahu k času, pohlaví a dalším kontextuálním faktorům.

3.3 Užívání moderních technologií dětmi a dospívajícími během pandemie Covid-19

Během pandemie Covid-19 bylo více než 1,5 biliónů dětí a dospívajících nuceno zůstat doma (WHO, 2020a). Školní docházka, volnočasové aktivity a sociální kontakty dětí a dospívajících se přesunuly do digitálního světa, což vedlo k výrazně vyššímu trávení času před obrazovkami mobilních telefonů, tabletů, počítačů a televize. Ačkoliv online prostředí nabízí spoustu možností a během pandemie napomohlo k udržení spojení s vnějším světem, pojí se s ním i některá rizika, jako je setkání se s nevhodným obsahem na internetu, kyberšikana, desinformace, zneužití osobních údajů a riziko nadužívání a závislosti (Lobe, Velicu, Staksrud, Chaudron, & Di Gioia, 2021).

Lobe et al. (2021) provedl studii zaměřenou na setkávání s online riskantními situacemi během pandemie Covid-19 (na jaře 2020) u dětí ve věku 10 – 18 let. Výzkumu se zúčastnilo 6 195 dětí a 6 195 rodičů z 11 zemí Evropy. Napříč všemi 11 zeměmi si téměř jeden ze dvou

rodičů dělala starosti ohledně toho, že jejich děti tráví online aktivitami mnohem více času než před pandemií. Nadnárodně se tyto obavy objevovaly u 37 % rodičů v Rakousku až po 59 % u rodičů v Irsku a Portugalsku. Zároveň téměř polovina dětí pociťovala, že online tráví příliš času. Variabilita se pohybovala u 38 % dětí v Německu po 59 % u dětí v Irsku a Rumunsku. Děti uváděly, že online aktivitami trávily přibližně 6 až 7,5 hodin denně ve všední školní dny, s tím, že více jak polovina času byla věnována školním aktivitám. Polovina dětí uvedla, že kvůli nadměrnému času strávenému online občas vynechají jídlo či kvůli těmto aktivitám mají méně spánku, a to jak před začátkem lockdownu, tak během něj. Čtvrtina z nich měla pocit, že dodržování rutiny v jídle a spánku pro ně bylo během lockdownu obtížnější. Téměř dvě třetiny dětí uvedly, že se v období lockdownu snažily online aktivity omezit, přičemž se to povedlo pouze polovině z nich. Respondenti také sdělili, že omezování online aktivit pro ně v tomto období bylo mnohem obtížnější než dříve.

Další studie se zaměřovala na hraní digitálních her během lockdownu na jaře 2020. 10 až 17 letí respondenti z této studie, hráli digitální hry před začátkem pandemie přibližně 79 minut denně, kdežto v době lockdownu hráli okolo 138 minut denně. Respondenti dále uvedli, že v této době zároveň trávili více času na sociálních sítích. Ačkoliv doba strávená hraním her není rozhodujícím faktorem pro definování závislosti na hraní her, lze usuzovat, že nadužívání moderních technologií představuje určitý fenomén pandemie Covid-19 (Montag, & Elhai, 2020).

3.4 Zkušenosti rodičů s nadměrným užíváním moderních technologií jejich dětmi

Všudypřítomnost moderních technologií a dá se říct nezbytnost jejich každodenního využívání, klade na rodiče v dnešním světě nové nároky. Stanovení vhodných mantinelů a vymezení hranic toho, v jaké míře je využívání moderních technologií pro jejich děti prospěšné a v jaké rizikové, může být poměrně obtížné. V odborné literatuře se objevuje pojem rodičovská či aktivní mediace. Tím je myšlena rodičovská správa vztahu mezi dítětem a médiem (tedy konkrétní moderní technologií). Součástí je otevřená komunikace mezi rodičem a dítětem o užívání internetu či jiného média, zhodnocení jejich negativ a pozitiv a nastavení určitých pravidel užívání (Smahelova, Juhlová, Cermak, & Smahel, 2017; Smahel et al., 2020).

Rodiče mohou používat různé strategie, jak mít pod kontrolou užívání moderních technologií jejich dětmi. Gündüz a Semsettin (2011) provedli studii zaměřenou na užívání

internetu dětmi z pohledu rodičů. Rozhovory byly provedeny s 15 rodiči dětí ve věku 10-18 let. Výsledky ukazují následující. 6 rodičů z této studie stanovuje dětem pravidla ohledně toho, jak často a k jakým účelům mohou internet používat. 3 rodiče používají na internetu rodičovskou kontrolu. Respondenti umožňují dětem přístup k internetu ke studijním účelům, pro zábavu a také z důvodu prevence nežádoucího chování; pokud děti používají internet doma, mohou je mít rodiče více pod kontrolou. Všichni rodiče uvedli, že jejich děti používají počítač a internet zejména k hraní her. V případě, že by se děti respondentů stávaly závislými na internetu, použili by respondenti jako opatření omezení přístupu k internetu a počítači, verbální varování či trest. Pouze malá část rodičů uvedla, že by vyhledala odbornou pomoc. Podle Glatz, Crowe, a Buchanan (2018) jsou třemi nejčastěji používanými strategiemi vymezení pravidel užívání moderních technologií, a to jak do míry a účelu používání, dále komunikace s dětmi o pozitivěch a negativěch moderních technologií a za třetí přítomnost rodiče při užívání moderních technologií jejich dětmi.

Z výzkumů, které se věnují problematice užívání moderních technologií z pohledu rodičů lze dále dohledat například studie mapující vztahy mezi rodiči a dětmi a vliv těchto vztahů na rozvoj technologické závislosti u dětí (Zhu, Zhang, & Bao, 2015; Sampasa, Goldfield, Kingsbury, Clayborne, & Colman, 2020), dále studie zaměřené na rodičovské styly a jejich souvislost s nadměrným užíváním moderních technologií (Sun, & Wilkinson, 2020), nebo studie, které se věnují nadměrnému užívání moderních technologií dětmi a dospívajícími z pohledu rodičů (Russel, & Johnson, 2017). Poslední zmíněné téma, které je zároveň tématem této diplomové práce, není příliš prozkoumáno a lze tedy dohledat pouze malé množství studií s tímto zaměřením (Karadağ, & Kiliç, 2019).

Russel a Johnson (2017) realizovali rozhovory s rodiči hráčů MMORPG her, kteří trávili nadměrné množství času hraním. Rozhovory byly provedeny se dvěma matkami a dvěma otci hráčů ve věku 23 až 25 let. Rodiče z výzkumu pocítovali, že jejich synové přicházejí kvůli hraní o důležité aspekty jejich života a nevyužívají svůj potenciál. Dále měli pocit, že se jejich synové od vrstevníků liší. Všichni respondenti uvedli, že jsou přesvědčení o závislosti jejich synů na hraní.

Sim, Choo, Low-Lim a Lau (2021) si ve svém výzkumu kladli za cíl popsat vnímání léčby herní poruchy u adolescentů, kteří byli zapojeni do léčebného programu v Singapuru. Vnímání léčby bylo popsáno z pohledu adolescentů a jejich rodičů. Výzkumu se zúčastnilo 10 adolescentů ve věku 13 až 18 let a 11 rodičů. Výsledky naznačují, že pro adolescenty i

jejich rodiče byla významná role poradců v léčebném programu. Respondenti uváděli, že jim poradci napomáhali v řešení problémů týkající se nejen léčby samotné herní poruchy, ale především vztahu rodič – dítě. Dále byly identifikovány užitečné strategie, které napomáhaly v léčbě adolescentů (např. nacvičování modelových situací týkajících se hraní her či poskytování různorodých aktivit pro adolescenty).

Prokešová (2021) provedla v rámci své bakalářské práce rozhovory s 8 rodiči dětí ve věku 6 až 9 let zaměřené na závislostní chování jejich dětí ve vztahu k moderním technologiím a internetu. Zároveň byly také provedeny rozhovory s dětmi a následně byl porovnáván názor rodičů a dětí na užívání moderních technologií. Z výzkumu vyplývá, že děti z moderních technologií nejvíce využívaly televizi, počítač, mobilní telefon, tablet a herní konzole. Pokud rodiče užívání moderních technologií zakázali či omezili, objevoval se u dětí smutek, pláč a vztek, některé děti také odmítly. U některých dětí docházelo k zanedbávání školních povinností a narušování spánku či jídla. Z výzkumu dále vyplynulo, že rodiče mají na moderní technologie spíše negativní pohled, kdežto dětské respondenty je vnímaly pozitivně.

VÝZKUMNÁ ČÁST

4 VÝZKUMNÝ PROBLÉM, CÍLE VÝZKUMU A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

V teoretické části byla charakterizována závislost, rozdělení na závislost látkovou a nelátkovou, byl vymezen pojem moderní technologie a jednotlivé druhy technologických závislostí a v poslední kapitole teoretického úseku jsme si přiblížili problematiku nadměrného užívání moderních technologií u dětí a dospívajících, na kterou je zacílen náš výzkum.

Nadměrným užíváním technologií u dětí jsme se v diplomové práci rozhodli zabývat hned z několika důvodů. Moderní technologie, jak již bylo několikrát v teoretické části zmíněno, jsou nedílnou součástí života nejen dospělých, ale i dospívajících a dětí. Neustále se vyvíjí, nabízejí obrovské množství podnětů a celkově jsou velmi atraktivním zdrojem trávení volného času, což může snadno vést ke ztrátě kontroly nad jejich užíváním (Park et al., 2009; Soto et al., 2018). Z námi prostudovaných výzkumů vyplývá, že děti a dospívající po celém světě tráví užíváním moderních technologií velké množství času, což může u některých z nich přerůst v nadměrné užívání až závislost (Park et al., 2009; Smahel et al., 2020). Pouze malé množství studií je zacíleno na výzkum nadměrného užívání moderních technologií u dětí a dospívajících z pohledu rodičů. Vyhodnotili jsme tedy jako užitečné pohovořit o tomto tématu s rodiči, jež vnímají, že jejich děti užívají moderní technologie nadměrně. Získané poznatky mohou posloužit nejen odborníkům a studentům věnujícím se nadměrnému užívání či závislosti na různých moderních technologiích, ale i rodičům dětí a dospívajících, jež moderní technologie používají.

Výzkumným problémem je zkušenost rodičů s nadměrným užíváním moderních technologií jejich dětmi. **Cílem výzkumu** je hlubší porozumění problematice nadměrného užívání moderních technologií dětí a dospívajících, zmapování zkušenosti rodičů v této oblasti, jejich vnímání toho, že jejich děti tráví nadměrné množství času na moderních technologiích, způsob komunikace s jejich dětmi ohledně nadměrného užívání moderních technologií a v neposlední řadě užívání moderních technologií dětí participantů výzkumu během pandemie Covid-19.

Moderními technologiemi je pro účely diplomové práce myšleno používání mobilního telefonu, počítače a tabletu, herní konzole či televize a trávení času na těchto zařízeních, zejména používání internetu, sociálních sítí a hraní digitálních her.

V návaznosti na cíl výzkumu jsme si stanovili tyto **výzkumné otázky**:

1. Jakým způsobem tráví čas děti participantů na moderních technologiích?
2. Jak rodiče vnímají nadměrné užívání moderních technologií jejich dětmi?
3. Jak rodiče se svými dětmi o nadměrném užívání moderních technologií komunikují?
4. Jak se z pohledu rodičů proměnilo užívání moderních technologií jejich dětmi během pandemie Covid-19?

Následně byly na základě výzkumných otázek vytvořeny jednotlivé otázky rozhovoru. Tyto otázky jsou uvedeny v příloze č. 5.

5 METODOLOGICKÝ RÁMEC VÝZKUMU

S ohledem na výzkumný problém a cíl práce byl zvolen **kvalitativní přístup**. Kvalitativní přístup má popisný charakter, přičemž se výzkumný problém snaží popsat velmi podrobně a snaží se o jeho zasazení do kontextu. Zároveň nejde o pouhý popis problému, ale také o objevování a zjišťování nových předem nepředpokládaných jevů. Tento metodologický přístup lze použít v situacích, kdy mohou jedinci dané téma vnímat velmi individuálně, v různých kvalitách a rovinách (Hendl, 2005; Miovský, 2006). Domníváme se, že zkušenosti rodičů, jejichž děti nadměrně užívají moderní technologie, lze zachytit pomocí metod kvalitativního přístupu. Cílem není informace získané od rodičů zobecňovat, ale přiblížit jedinečnou zkušenost rodičů a na základě toho dané problematice hlouběji porozumět.

Jako typ výzkumu byla zvolena **mnohonásobná případová studie**, jež spočívá v rozboru několika případů; případem může být například jedinec, rodina či organizace (Miovský, 2006).

V této kapitole upřesníme způsob získávání výběrového souboru, který bude následně popsán, přiblížíme, jakým způsobem probíhal sběr dat, charakterizujeme metody použité při zpracování a analýze dat a etické aspekty výzkumu.

5.1 Výběrový soubor

Kritéria výběru participantů

Pro výběr participantů jsme si určili tato kritéria:

1. Participant je rodič dítěte ve věku 6-19 let
2. Participant subjektivně vnímá, že jeho dítě užívá *moderní technologie** nadměrně
3. Dítě participanta je žákem či studentem a bydlí u rodičů

**Moderními technologiemi je myšlen mobilní telefon, počítač, tablet, televize a herní konzole a aktivity, které lze na těchto zařízeních provozovat – např. používání sociálních sítí, používání internetu a hraní her.*

Jsme si vědomi, že věkový rozestup dětí participantů jsme určili poměrně široký; učiněno tak bylo z toho důvodu, abychom získali možnost nahlédnout na to, jak vnímají nadměrné užívání moderních technologií rodiče dětí mladšího školního věku a rodiče dospívajících. Zároveň bylo takto široké věkové rozmezí zvoleno z důvodu předpokladu, že by někteří participanté mohli mít více dětí v různém věku, u kterých vnímají, že užívají moderní technologie nadměrně. Dále se domníváme, že by získaná data mohla přinést zajímavé poznatky o tom, zda se vnímání nadměrného užívání moderních technologií nějakým způsobem liší u rodičů mladších dětí a rodičů dospívajících, zda se věkové rozložení dětí respondentů odrazí na jejich projevech nadměrného užívání moderních technologií a na samotném způsobu užívání a druhu moderní technologie.

Metody výběru participantů

Pro výběr participantů byla zvolena nepravděpodobnostní metoda výběru, konkrétně **metoda záměrného výběru přes instituce, metoda samovýběru a metoda sněhové koule**. Nejprve jsme oslovili 13 adiktologických ambulancí, přičemž čtyři z nich nás informovaly o tom, že informace o našem výzkumu předají rodičům. Dále jsme prezentovali nabídku účasti na výzkumu na sociálních sítích, a to na facebookových skupinách určených pro rodiče. Informace a pozvánku k výzkumu jsem dále zaslala známým a přátelům s prosbou o sdílení tohoto příspěvku. Podoba pozvánky k rozhovoru prezentovaná na facebookových skupinách je k nahlédnutí v příloze č. 3.

Popis výběrového souboru

Výzkumu se zúčastnilo celkem devět participantů, mezi kterými bylo osm matek a jeden otec. Bohužel se nepodařilo sehnat více otců, kteří by projevili zájem zúčastnit se výzkumu. Všichni participanté kontaktovali autorku výzkumu prostřednictvím sociálních sítí na základě přečtení příspěvku ve facebookových skupinách určených pro rodiče. Všechny participanty se tedy podařilo získat prostřednictvím metody samovýběru. Ve výběrovém souboru jsou zastoupeni participanté z Olomouckého kraje, Pardubického kraje, Středočeského kraje a z Prahy. Šest participantů žije se svými dětmi ve městě, tři participanté žijí s dětmi na vesnici. Celkem sedm participantů žije v manželství a vychovává děti s druhým rodičem dítěte, dva participanté vychovávají děti sami. Celkově bylo zařazeno do výzkumu patnáct dětí participantů ve věku od 6 do 19 let. Zastoupeny jsou tedy děti mladšího školního věku i dospívající, a to ve vývojovém období pubescence i adolescence. Mezi dětmi participantů je zastoupeno pět dívek a deset chlapců.

V následující tabulce uvádíme změněná jména participantů, místo bydliště, zda děti vychovávají sami či s druhým rodičem dítěte, počet dětí a pohlaví a věk dětí zařazených do výzkumu.

Tabulka č. 1: Výběrový soubor

Jméno	Místo bydliště	Děti vychovává	Počet dětí	Pohlaví a věk dětí zařazených do výzkumu		
Aneta	město	sama	2	chlapec (13)	chlapec (13)	x
Bára	vesnice	s manželem	3	chlapec (6)	dívka (17)	dívka (19)
Cecílie	vesnice	s manželem	2	chlapec (11)	x	x
Dana	město	s manželem	2	dívka (9)	dívka (11)	x
Eva	město	sama	1	chlapec (13)	x	x
Františka	město	s manželem	1	dívka (6)	x	x
Gabriela	vesnice	s manželem	2	chlapec (7)	x	x
Hynek	město	s manželkou	2	chlapec (9)	chlapec (11)	x
Iva	město	s manželem	2	chlapec (13)	chlapec (15)	x

5.2 Získávání dat

Vzhledem k povaze výzkumného problému jsme jako metodu získávání dat zvolili **polostrukturovaný rozhovor**. U polostrukturovaného rozhovoru je předem vytvořen okruh otázek na určité téma, které jsou následně účastníkovi výzkumu pokládány. Tento typ rozhovoru umožňuje klást otázky v různém pořadí, žádoucí je také otázky rozvíjet a doplňovat dalšími na základě toho, jakým způsobem respondent odpovídá (Miovský, 2006).

Získávání dat probíhalo v průběhu září a října 2021. Tři rozhovory byly provedeny osobně v klidné kavárně, ostatní rozhovory byly provedeny online. Rozhovor tvořilo 24 základních otázek, které byly v průběhu jednotlivých rozhovorů doplňovány a rozvíjeny. Všichni participanté byli před samotným začátkem rozhovoru seznámeni s tím, jakým způsobem bude rozhovor probíhat.

5.3 Metody zpracování a analýzy dat

Data byla se souhlasem respondentů fixována pomocí audiozáznamu na mobilní telefon. Bezprostředně po získání dat z jednotlivých rozhovorů následovala doslovná transkripce do programu Word. Opakovaným poslechem rozhovoru byla vždy provedena kontrola transkripce. Poté jsme provedli **redukcí prvního řádu** spočívající v transformaci doslovné transkripce do plynulejší podoby (Miovský, 2006).

K analýze dat byla zvolena **tematická analýza**. Tento přístup spočívá v identifikaci a analýze vynořujících se témat (vzorců) v datech. I přesto, že je tematická analýza hojně používanou metodou, nemá teoretické zakotvení. V tomto výzkumu vycházíme z pojetí výzkumnic Braun a Clarke (2006).

Podle Braun a Clarke (2006) je vhodné použití tematické analýzy ve výzkumu, ve kterém je cílem zjistit informace o názorech, znalostech, zkušenostech či hodnotách lidí, což odpovídá charakteru cíle této diplomové práce. Za velkou přednost tematické analýzy je považována její flexibilita. Před samotnou analýzou dat je žádoucí si určit, jakým způsobem budou jednotlivá témata v datech identifikována. Pro tento výzkum jsme zvolili teoretický přístup, u kterého jsou předem stanoveny výzkumné otázky. Nejprve tedy byla nastudována literatura k dané problematice, což napomohlo zaměřit se na důležité aspekty zkoumaných dat při analýze.

Proces analýzy dat za pomoci tematické analýzy probíhal následovně:

1. *Seznámení se s daty*: byla provedena transkripce dat, jednotlivé rozhovory byly důkladně přečteny a byly k nim zapsány prvotní poznámky.
2. *Generování počátečních kódů*: k datům byly přiřazeny počáteční kódy; prvotní kódování bylo prováděno v programu ATLAS.ti 9.
3. *Hledání témat*: následně byly kódy v programu ATLAS.ti 9 rozřazeny do skupin. Tyto skupiny byly poté vloženy do Word souboru, ve kterém byly následně tříděny a seskupovány do potencionálních témat.
4. *Přezkoumání témat*: po vyhledání témat byla data opět několikrát přečtena, abychom si ověřili, zda byla skutečně identifikována všechna významná témata.
5. *Vymezení a pojmenování témat*: v této části jsme se u každého tématu pozastavili a zamýšleli se nad tím, zda mu byl přiřazen vhodný název; konečná témata jsme poté hierarchicky rozřadili na témata, podtémata a dílčí podtémata.

6. *Sepsání výzkumné zprávy*: na základě konečných témat byla vypracována výzkumná zpráva, která je zařazena v kapitole *Výsledky*.

Celkově bylo analyzováno devět rozhovorů, kdy nejdelší z nich trval 1 hodinu 25 minut a nejkratší 33 minut. Průměrná délka rozhovoru byla cca 46 minut. Přepsáním rozhovorů vzniklo 108 stran textu, na kterých poté bylo provedeno kódování. Celkem jsme pracovali s 333 kódy.

5.4 Etické aspekty výzkumu

Všichni participanti aktivně projevíli zájem se zúčastnit výzkumu. Zájemci o účast ve výzkumu byli seznámeni s účelem výzkumu a s tím, jakým způsobem bude rozhovor probíhat. Bylo jim oznámeno, že rozhovor bude nahráván na auditivní zařízení, získaná data budou anonymizována a budou použita pouze pro účely diplomové práce. Všichni participanti s podmínkami výzkumu souhlasili, bylo tedy s nimi dohodnuto místo a čas realizace rozhovoru. Před samotným začátkem rozhovoru jim byly podmínky účasti ve výzkumu znovu zopakovány. Participantům bylo také sděleno, že mohou z výzkumu kdykoliv odstoupit a pokud by pro ně byly některé otázky nekomfortní, nemusí na ně odpovídat. Participantům byla nabídnuta možnost zaslání diplomové práce po jejím dokončení a obhájení. Všichni participanti o tuto možnost projevíli zájem.

6 VÝSLEDKY

Výsledky byly pro lepší přehlednost rozděleny do čtyř tematických celků. Těmito celky jsou Děti a moderní technologie, Vnímání rodičů, Komunikace s dětmi a Moderní technologie v období pandemie Covid-19. **TÉMATA** jsou vždy psána tučně a velkým písmem, jednotlivá **podtémata** tučně malým písmem a *dílčí podtémata* kurzívou a malým písmem.

Ke zpřehlednění jednotlivých témat uvádíme na konci kapitoly soupis všech témat. K tématům, podtématům a dílčím podtématu jsme přidělili frekvenční označení vycházející z třídění kvalitativních dat podle Hill et al. (2005). *Obecné* téma označuje výskyt u všech participantů, nebo u všech participantů kromě jednoho. *Typické* téma se vyskytuje u nejméně poloviny participantů a téma *variantní* alespoň u dvou participantů.

TEMATICKÝ CELEK: DĚTI A MODERNÍ TECHNOLOGIE

TÉMĚŘ KOŽDODENNÍ UŽÍVÁNÍ MODERNÍCH TECHNOLOGIÍ

Všichni participanté uvedli, že jejich děti užívají moderní technologie každý den, až na výjimky, jako je například letní tábor. U všech dětí se jednalo o vícero různých zařízení, které každodenně používají. Všechny děti participantů používají každý den **počítač** případně notebook, některé děti mají svůj vlastní. Kromě dcery paní Františky, které je 6 let a syna paní Bány, jemuž je také 6 let, mají také všechny děti participantů svůj **mobilní telefon**, přičemž se ve všech případech jedná o smartphone. Syn paní Bány ale mobilní telefon také využívá, a to vypůjčený od rodičů. Všichni participanté, kteří mají doma **televizi**, což jsou všichni kromě paní Dany a Evy, umožňují svým dětem každodenní sledování televize. Ne všechny děti to však využívají. Někteří participanté si to odůvodňují tak, že sledování televize je pasivní aktivitou a není pro jejich děti natolik zajímavá jako třeba hraní her. Na úplný úvod rozhovoru byla participantům položena otázka, co vše by zařadili mezi moderní technologie. Část z nich televizi vůbec nezmínila, případně uvedla, že jí nepovažuje za problematickou aktivitu. Dcera paní Františky a syn paní Bány také každý den používají **tablet**. Dalším velmi často používaným zařízením u dětí participantů je **herní konzole**, konkrétně uváděli participanté PlayStation, Xbox nebo Nintendo. Užívání herní konzole

děti uvedlo sedm participantů, častější užívání, přesněji několikrát do týdne, zmiňovali čtyři participanté.

VÍM, K ČEMU MOJE DĚTI MODERNÍ TECHNOLOGIE VYUŽÍVAJÍ

Všichni participanté uvedli, že alespoň částečně vědí, k čemu moderní technologie jejich děti využívají. Několik participantů má poměrně rozsáhlý přehled o tom, jakým způsobem tráví čas jejich děti na moderních technologiích. Například paní Aneta uvedla, že si se svými syny často povídá a ví tedy od nich, k čemu všemu moderní technologie užívají. Dva participanté mají mobilní telefony propojené s mobilními telefony svých dětí, participanté tedy usuzují mimo jiné z toho, co vidí v historii aktivit na internetu daného zařízení. Čtyři participanté užívají moderní technologie zároveň společně s dětmi (např. společně hrají na herní konzoli). Všichni participanté uvedli, že jsou primárně informovaní na základě toho, co zahlédnou na obrazovce daného zařízení, které zrovna jejich děti používají. Z jednotlivých aktivit nejčastěji participanté zmiňovali u svých dětí **hraní her** na mobilním telefonu, tabletu, počítači či herní konzoli. Této aktivitě se věnují všechny děti participantů kromě nejstarší dcery paní Bány. Pro velkou část dětí je hraní her nejčastější aktivitou a podle názoru několika participantů důvodem, proč jejich děti moderní technologie tolik využívají. Hraní her jako hlavní aktivitu na moderních technologiích, má jeden ze synů paní Anety, syn a mladší dcera paní Bány a synové paní Cecílie, Ivy a pana Hynka. Participanté uváděli, že jejich děti hrají jak hry pro jednoho hráče, tak online hry pro více hráčů. Nejčastěji participanté zmiňovali, že jejich děti hrají Minecraft, dále uváděli hry Brawl Stars, Roblox, Fortnite, GTA, Eurotracks a World of Tanks. Někteří participanté uvedli, že jejich děti hrají hry, nevěděli ale přesně, o jaké hry se jedná. „*Vim, vim, co na tom hlavně dělají, hrajou hry. Jak se jmenujou, netuším, ale vidím, co hrajou, jsou to většinou nějaký střílečky.*“ (Iva) Druhou nejčastější aktivitou, kterou dle participantů tráví jejich děti na moderních technologiích čas, je **sledování videí** na YouTube a sledování konkrétních youtuberů. U několika dětí je to hlavní aktivita, kterou tráví na zařízeních čas. Na otázku, co na YouTube děti sledují, odpovídali participanté velmi často, že jejich děti sledují youtubery, jak hrají hry, nejčastěji Minecraft. Dále participanté uváděli, že jejich děti sledují youtubery „*co zrovna frčí*“, konkrétně ty, kteří mají svá videa zacílená na děti a dospívající. „*Většinou sklouzávaj k tomu youtube. Takže youtuberi různý, já nevím Lollypopz, a další různý.*“ (Dana)

Pan Hynek uvedl, že starší syn, kromě sledování YouTube videí také videa streamuje přes svůj vlastní YouTube kanál. V těchto videích hraje hru Brawl Stars a komentuje k tomu jednotlivé kroky a postupy.

Hojně zmiňovanou aktivitou bylo dále **sledování filmů nebo seriálů**. Tři participanti uvedli, že je sledování filmů či seriálů hlavní aktivita, kterou některé z jejich dětí tráví na moderních technologiích čas. U mladších dětí participantů se jedná zejména o sledování pohádek, které pouští participanti svým dětem nejčastěji na stanici Děčko. Všichni participanti, kteří mají děti už starší (např. paní Iva) taktéž uvedli, že jejich děti, když byly malé, sledovaly často pohádky v televizi, případně na DVD na počítači. Syn paní Anety, nejstarší dcera paní Báry a synové paní Ivy sledují filmy nebo seriály zejména na Netflixu. „*Ona se dívá hodně na takové ty asijské, K-drama se to jmenuje, korejské seriály to jsou...takže to ona si najde na Netflixu tady to.*“ (Bára) Všichni participanti, kteří mají doma televizi, sledují někdy filmy nebo seriály společně se svými dětmi. „*Občas navrhnou, hele tak půjdeme se spolu aspoň podívat na nějaký film.*“ (Iva) Kromě YouTube uváděli participanti, že jejich děti užívají také další **sociální sítě**, konkrétně zmiňovali Facebook, Instagram, TikTok a WhatsApp. Facebook používají pouze synové paní Anety a dcery paní Báry. Častěji používanou sociální sítí je u dětí participantů Instagram. Paní Bára a paní Iva si myslí, že pro jejich děti není Facebook už tolik atraktivní. „*Obě dvě mají i Facebook, i Instagram. Řekla bych, že víc jako frčí Instagram.*“ (Bára). „*Facebookem pohrdaj, to je jako oldschoolový už, takže Instagram používají.*“ (Iva) Čtyři participanti dále zmínili, že jejich děti používají WhatsApp, přes který komunikují s kamarády či se spolužáky. WhatsApp děti participantů používají jak k psaní zpráv, tak k hovorům či videohovorům. „*Jo...používají WhatsApp. Hlavně ta starší. Ta mladší, taky mají nějaký WhatsApp v té třídě, ale ta na to možná není tak chytlavá a nebo nemá tak dobrou partu. Ale ta starší, ta teda ten WhatsApp jo.*“ (Dana) Dva participanti také zmiňovali, že se jejich děti zajímají o sociální síť TikTok, ale že jejich děti nejsou na TikToku aktivní, nemají na něm svůj profil, pouze ho sledují jako nepřihlášený uživatelé. „*Oni teda na ten TikTok taky nějak koukaj, ale nemají tam svůj účet. To jako jsem řekla, že v žádném případě.*“ (Dana) Všichni participanti uvedli, že jejich děti využívají moderní technologie k vyhledávání užitečných informací a ke **vzdělávání**. K tomuto účelu využívaly děti moderní technologie zejména během distanční výuky. Paní Cecílie také uvedla, že její děti využívají moderní technologie při výuce. „*Učitele to zapojují do výuky, že si dělají ty Kahooty vlastně, takový ty kvízy to jsou.*“ (Cecílie) Šest participantů dále uvedlo, že jejich

děti používají moderní technologie k naplňování jejich **zájmů**. Například synové paní Anety mají zálibu v úpravě fotek a vytváření různých filmových postav v grafických programech.

„Marek s Martinem upravují různé fotky, dělají si videa ... Oni si třeba dělají mezi sebou soutěž, že se prostě rozhodnou, že dneska udělaj jako Catwoman...nebo dneska udělaj robota. A každé jde ke svému počítači a každé v jiným programu tam dělá tu postavu a pak hodnotěj, kdo jí má hezčí.“ (Aneta)

Úpravě fotek se často věnuje také syn paní Ivy, který má zálibu ve fotografování. Syn paní Evy se zajímá o vojenství, vyhledává si tedy na mobilním telefonu či počítači informace o různých bitvách a zbraních, které se v té dané době využívaly k válčení. Dále participanti uváděli, že jejich děti prostřednictvím moderních technologií poslouchají hudbu a podcasty nebo se učí angličtinu.

UŽÍVÁNÍ MODERNÍCH TECHNOLOGIÍ OD NÍZKÉHO VĚKU

Všichni participanti uvedli, že jejich děti užívají moderní technologie od nízkého věku. Všechny děti participantů se s moderními technologiemi setkaly poprvé prostřednictvím sledování pohádek či videí. Dva participanti uvedli, že jejich děti užívají moderní technologie „od miminka“, kdy jim jako rodiče pouštěli krátké pohádky či videa pro děti. Ostatní participanti uváděli druhý a třetí rok, od kterého se jejich děti dívají na pohádky. Co se týče hraní her, paní Bára uvedla, že její syn začínal hrát hry na herní konzoli okolo druhého roku věku, kdy se jednalo o hru určenou pro takto malé děti. V předškolním věku poté začínaly s hraním na tabletu, počítači, mobilním telefonu či herní konzoli děti šesti participantů. Děti dalších participantů, kromě syna paní Evy, začaly moderní technologie využívat k jiným účelům, než je sledování pohádek, od první nebo druhé třídy. Paní Eva uvedla, že povolila kromě sledování pohádek a filmů synovi hraní her a sledování videí mezi devátým a desátým rokem.

TRÁVÍ NA TOM VEŠKERÝ VOLNÝ ČAS

Několik participantů uvedlo, že jejich děti tráví na moderních technologiích veškerý volný čas. Děti paní Báry nemají žádné jiné zájmy než moderní technologie, tráví na nich tedy všechnen volný čas kromě situací, kdy jede rodina na nějaký výlet.

„Postupně to teda narostlo tak, že veškerý volný čas tráví vlastně těmi technologiemi...třeba ta devatenáctiletá ta má televizi v pokoji a to bych řekla, že určitě tak šest hodin denně, že tam stráví na té televizi ve všední den...to ona dělá vlastně veškerý volný čas kromě spánku...ona jinak žádné další zájmy nemá...takže na ten Netflix se dívá jako pořad.“ (Bára)

Podobně to má také syn paní Evy. Paní Eva uvedla, že její syn jiné zájmy nemá, případně ke svým zájmům moderní technologie využívá (vyhledávání informací o vojenství). Takto časté užívání moderních technologií přikládá paní Eva tomu, že její syn nemá v okolí žádné kamarády a domnívá se, že pokud by v blízkém okolí nějaké měl, netrávil by na moderních technologiích tolik času. Dva participanti uváděli, že jejich děti mají i jiné zájmy, například dochází na nějaké kroužky. Pokud však nemají tyto kroužky, či školní nebo jiné povinnosti (např. utírání nádobí), tráví čas na moderních technologiích. Několik participantů také uvedlo, že jejich děti nemají jiné zájmy než moderní technologie.

„Takhle, moje děti, kdykoliv mají volný čas, tak mají tendenci k tomu utíkat. Třeba když jdou na záchod, hned se ptají, mamí, můžu si vzít mobil, aby tam teda mohly strávit nějaký čas.“
(Dana)

JE TO JEJICH HLAVNÍ ZÁJEM

Všichni participanti uvedli, že aktivity na moderních technologiích, ať už hraní her, sledování videí, či filmů nebo seriálů je hlavním případně nejoblíbenějším zájmem jejich dětí, kterým tráví volný čas. Někteří participanti zmiňovali, že mají jejich děti i jiné zájmy a jsou schopny se zabavit i jinou činností. Kupříkladu synové paní Anety kromě moderních technologií rádi hrají deskové hry, čtou a chodí na procházky. Dále paní Františka uvedla, že její dcera se „*umí zabavit i jinak*“ např. někdy si hraje s panenkami. Nicméně moderní technologie, konkrétně sledování videí na YouTube, je její nejoblíbenější aktivita. Podobné zkušenosti uváděli i další participanti. Několik z nich ale sdělilo, že je pro jejich děti náročné najít si jinou aktivitu, kterou by trávily volný čas. Pro některé děti jsou moderní technologie jediným zájmem.

TEMATICKÝ CELEK: VNÍMÁNÍ RODIČŮ

UŽÍVÁNÍ MÁ NEGATIVA I POZITIVA

Všichni participanti uvedli, že užívání moderních technologií přináší **pozitiva** i **negativa**. Konkrétně byli participanti tázáni na pozitivní či negativní aspekty užívání u jejich dětí. Šest participantů uvedlo jako pozitivní věc to, že se jejich děti prostřednictvím moderních technologií *vzdělávají*. Participanti velmi často uváděli, že jejich děti si díky sledování videí, filmů nebo seriálů v angličtině a hraní her v angličtině trénují anglický jazyk a tím, že aktivitami na moderních technologiích spojených s angličtinou tráví velké množství času,

jsou v ní dobří. „*Naprosto neopomenutelná věc, angličtina...to jako jakou ty maj slovní zásobu, občas jako žasnu...oni jsou schopný překládat i B2 věci jen tak a mají to hodně z těch her tu angličtinu...*“ (Aneta). Další dva participanti vidí vzdělávací přínos v možnosti používání vzdělávacích aplikací a programů ke vzdělávání, zmiňovali například aplikaci na rozeznávání květin, kalkulačku, mapy či program na procvičování matematiky. Výukový a vzdělávací potenciál moderních technologií považují participanti jako za jeden z největších přínosů jejich užívání.

Dalším zmiňovaným pozitivem užívání moderních technologií byl *rozvoj kognitivních funkcí*. Rozvoj některé z kognitivních funkcí jako pozitivum užívání moderních technologií uvedlo pět participantů. Zmiňován byl rozvoj logického myšlení díky hraní strategických či logických her. „*...za druhý je tam i nějaký logický myšlení...a hraji k tomu i Minecraft, kde se to logický myšlení taky uplatňuje.*“ (Hynek). Participanti dále zmiňovali ve spojitosti s hraním her trénování postřehu, soustředění a paměti. „*...co se říká, a to si myslím, že mají, že mají vypilovaný ten postřeh...že opravdu jakože uměj reagovat.*“ (Iva)

Tři participanti dále zmiňovali, že užívání moderních technologií v některých ohledech *usnadňuje život*. Přínos participanti vidí hlavně v tom, že si jejich děti mohou na internetu vyhledat informace, které potřebují. „*Tak určitě to usnadní člověku život, když se s tím naučí.*“ (Dana). Jako usnadnění také vidí dva participanti možnost spojit se mobilním telefonem s rodiči, pokud dětem například ujede autobus, či něco potřebují. „*Když to dítě chodí samo do školy a ze školy, tak aby mělo možnost zavolat rodičům v případě, že se stane něco neočekávaného, nebo bude cítit nějakou nejistotu v něčem.*“ (Aneta) Tři participanti vidí jako výhodu užívání moderních technologií také to, že si jejich děti prostřednictvím moderních technologií mohou najít kamarády případně udržovat stávající *sociální kontakty*. Participanti uváděli, že jim přijde dobré, že si mohou jejich děti s kamarády psát či volat prakticky denně i když bydlí v jiném městě. Paní Aneta dále vidí jako přínos možnost naučit se spolupráce při hraní her s více hráči. Paní Františka uvedla jako jedno z pozitiv užívání moderních technologií u její dcery trénování vlastní rozhodnosti.

„*Další plus taková ta vlastní rozhodnost. Jo, že to není, maminka pustí televizi a teď se budu koukat na to, co pustí maminka, ale to dítě se sama rozhoduje, na co se bude koukat třeba za videa, takže už se jako sama za sebe rozhoduje a už v šesti letech v podstatě ví, co chce, ví, co nechce.*“ (Františka)

Z negativ byla participanty zmiňována *zdravotní rizika* užívání moderních technologií. Čtyři participanti konkrétně zmiňovali riziko zhoršení zraku při častém dívání se do obrazovky. Dále dva participanti zmiňovali riziko poškození sluchu při hlasitém poslechu hudby či zvuku u hraní her, filmů, seriálů nebo videí. „*Mám třeba obavy z těch sluchátek, jestli jim to nepoškodí sluch, protože třeba ta prostřední to pouští tak nahlas, že pak jako vůbec neslyší, co se děje kolem.*“ (Bára) Participanti dále uvedli jako důsledek častého sezení u počítače či mobilního telefonu u jejich synů nedostatek pohybu, který by mohl v budoucnu vést k různým zdravotním problémům. Paní Gabriela vidí zdravotní riziko v častém hraní her z důvodu křečovitého svírání herní konzole u jejího syna. Pan Hynek uvedl, jako riziko častého užívání moderních technologií, problémy se zády. „*...tam je to na skoliózu...dokonce s velkým chodíme na fyzió a zrovna teď v týdnu jdeme i s tím malým...moji kluci jsou jako sportovně nadaní a hýbou se...ale na ty záda to může mít vliv no.*“ (Hynek) Jako další negativum užívání moderních technologií vnímají participanti setkání se s nebezpečným *obsahem* na internetu případně s nevhodným obsahem určitých počítačových her. Rizika v obsahu zmínilo pět participantů. „*Rizika si uvědomuju, nebo jako vim o nich, který se týkají hlavně toho obsahu, třeba ty násilný hry u malých dětí, tak to se dívám na těch hrách, pro jaký věk jsou určeny.*“ (Bára) Z dalších negativ lze zmínit například zkušenost paní Evy, kdy v jednu dobu vnímala ztrátu tvořivosti u svého syna z důvodu častého sledování televize. Paní Františka zmiňovala obavu ze zkreslení reality důsledkem příliš častého užívání moderních technologií, proto se snaží s dcerou hodně cestovat a navštěvovat různá místa, aby její dcera neměla realitu pouze zprostředkovanou přes obrazovku.

V DNEŠNÍ DOBĚ SE TOMU NEDÁ VYHNOUT

Šest participantů uvedlo, že se v dnešní době nedá vyhnout užívání moderních technologií, a to nejen u dospělých ale i u dětí. Tři participanti uváděli jako důvod školní povinnosti, které jejich děti plní na moderních technologiích. Paní Iva například uváděla, že má její starší syn často za úkol vytvářet prezentace. Ve škole syna paní Cecílie používají moderní technologie ve výuce. Další důvod, kvůli kterému je pro jejich děti takřka nezbytné používat moderní technologie uváděli participanti udržování sociálních kontaktů. Paní Cecílie se zmínila, že byla nejprve proti tomu, aby její syn hrál hry na počítači, nicméně nechtěla, aby byl jediný ve třídě za „*outsidera*“, proto tuto aktivitu povolila.

„*Já jsem to dovolila u syna někdy mezi devátým a desátým rokem, s tím, že jako potřeboval mít společné téma s klukama ze školy, aby se socializoval, aby si s nima měl o čem*

povídat...protože on jakoby...neskamarádi se snadno...a tohle je pro ty kluky cesta, bavít se prostě o těch hrách.“ (Cecílie)

Podobný názor mají další dva participanti, kteří vnímají, že kdyby jejich dětem neumožnili moderní technologie využívat, nemusely by zapadnout mezi vrstevníky. Proto vnímají postupné seznamování dětí s moderními technologiemi jako nevyhnutelné.

UŽÍVÁNÍ MUSÍ MÍT HRANICE

Z rozhovorů se sedmi participanty bylo patrné, že jsou toho názoru, že je třeba stanovit u jejich dětí určité hranice toho, jaké množství času mohou na moderních technologiích trávit případně, za jakých podmínek se mohou aktivitám na moderních technologiích věnovat. Někteří participanti přímo uvedli, jakým způsobem svým dětem hranice užívání vymezují. *„Všechno to musí mít své hranice...to znamená, že si musí plnit svoje úkoly...jak do školy, tak fotbal nebo něco...a ne na tom být od rána do večera.“ (Hynek)*

JE TO SPOLEČNÉ TÉMA S KAMARÁDY

Kromě jednoho participanta všichni uvedli, že jsou moderní technologie zájmem, který mají jejich děti společný s kamarády. Někteří participanti zmiňovali, že se děti se svými kamarády často baví o aktivitách, kterými na moderních technologiích tráví čas, nejčastěji o hraní her či sledování YouTube videí a konkrétních youtuberů. *„Dneska mi zrovna syn říkal, že má nového kamaráda a říkal, že je fajn, že je stejnej, že taky hraje tanky.“ (Eva)* Děti většiny participantů jsou také se svými kamarády prostřednictvím moderních technologií ve spojení na sociálních sítích, nejčastěji na WhatsAppu. Několik dětí participantů hraje online hry se svými kamarády z reálného světa. Paní Bára například uvedla, že její dcera se častěji s kamarády setkává online, než *„že by šly spolu ven“*, a to i přesto, že bydlí blízko.

„...a sousedka, dřív to bylo tak, že přišla k nám a hrály společně u nás, ale teď už hrajou každá z domu...a ikdyž je to sousedka, tak v tom online světě ji vídá častěji, než že by zašly na dvůr si popovídat, to ne“. (Bára)

Podobně to mají děti dalších dvou participantů. Podle nich jejich děti preferují s kamarády kontakt online před kontaktem v reálném světě. Tři participanti také uvedli, že se domnívají, že jejich děti znají některé kamarády pouze v online prostředí a na živo se nikdy neviděly.

MODERNÍ TECHNOLOGIE JE POHLÍDAJÍ

Několik participantů uvedlo, že pokud měli jiné povinnosti a nemohli se v danou chvíli svým dětem plně věnovat, osvědčilo se jim to, že jejich děti „*posadily*“ před moderní technologie, které děti zabavily. Paní Aneta a paní Iva svým dětem, když byly malé, pouštěly televizi, pokud například potřebovaly udělat nějaké domácí práce či zajít pro nákup. „...*kolem těch šesti let sedmi let, tak bylo výhoda, že jsem jim pustila pohádku a šla jsem nakoupit, že sem věděla, že se z toho gauče nehnou.*“ (Aneta) Podobně to má s dětmi několik dalších participantů. Jako důvod, proč svým dětem někdy povolují více času na moderních technologiích, uváděli nutnost práce z domova či potřebu věnovat se dalším sourozencům dítěte a získání času pro svůj vlastní odpočinek a volný čas.

NEMĚL/A JSEM TO POVOLOVAT TAK BRZY

Dva participanté uvedli, že povolili dětem užívání moderních technologií ve velmi nízkém věku a nyní s odstupem času si to vyčítají. Oba participanté se domnívají, že takto časné užívání moderních technologií u jejich dětí může mít určitý vliv na to, že na nich nyní jejich děti tráví nadměrné množství času a jsou pro ně tak důležité. „*No tak, když se na to dívám zpětně, tak se strašně mlátím do hlavy, že jsem je kdy k tomu počítači jako pustila...jsou tam teď jako bohužel hodně.*“ (Iva)

NEDODRŽUJÍ PRAVIDLA UŽÍVÁNÍ

Všichni participanté kromě jednoho sdělili, že jejich děti někdy nedodržují nebo nedodržovaly pravidla užívání moderních technologií, které si nastavili. U některých dětí participantů se to nestává příliš často, u některých je to velmi časté. Čtyři participanté uvedli, že jejich děti někdy porušují pravidlo, že mají nejprve splnit školní povinnosti a poté se mohou věnovat moderním technologiím. Šest participantů zmínilo, že jejich děti přetahují předem smluvený čas na moderních technologiích.

„*Já řeknu konec a oni mi řeknou dvě minuty...tak by měl za dvě minuty skončit...někdy skončí, ale někdy se stane, že ho voláte třeba k jídlu, a to trvá třeba čtvrt hodiny, dvacet minut, protože se nedokážou od toho odpoutat.*“ (Hynek)

Dva participanté uvedli, že jejich děti někdy užívaly nebo užívají moderní technologie „*za jejich zády*“, aniž by to měly povolené. „*Snažím se to řešit domluvou, s tím, že vždycky se mě musej zeptat, ale samozřejmě, že nejednou zjistím, že jsou na mobilu a nikdo se mě neptal.*“ (Dana) Dva participanté uvedli, že museli podniknout kroky k tomu, aby nebylo možné porušovat nastavená pravidla. Paní Cecílie počítače a tablet zaheslovala, jelikož pouhý zákaz

používání nestačil. Její syn nyní tato zařízení může používat pouze ve chvíli, kdy mu to rodiče dovolí a zadají heslo, které znají jen oni. Nelze tedy užívání nějakým způsobem obcházet. „*Já jim to teď reguluju a nastavila jsem jim normálně limity, prostě počítače mají pod heslem, takže beze mě se tam nedostanou...*“ (Cecílie) Paní Bára nastavila na tabletu jejího syna Google Family Link, který umožňuje nastavit dobu, po které se zařízení samo vypne. Bára zvolila toto řešení z toho důvodu, že domluvu nebo slovní zákaz syn nerespektoval. Syn paní Evy je jediný z dětí participantů, který dle výpovědi této participantky pravidla neporušuje. Jediné pravidlo, které mají nastavené, je doba, kdy musí moderní technologie vypnout. Paní Eva toto řeší tak, že v předem nastavený čas, což je půl jedenáctá ve všední den a jedenáctá hodina o víkendu, vypíná WiFi. Tato participantka uvedla, že sice neví jistě, zda se například syn po vypnutí internetu nedívá na něco, co má již stažené, domnívá se ale, že jde syn opravdu spát a toto pravidlo neporušuje. Tři participanté se domnívají, že s nedodržením nastavených pravidel ohledně moderních technologií **je to stejné, jako by to bylo s jinými velmi oblíbenými aktivitami** u jejich dětí. Tito participanté jsou tedy toho názoru, že pokud by například oblíbenou aktivitou jejich dětí byla hra s auty, také nebudou hned reagovat na pobídku k jiné aktivitě či povinnosti. „*Tak je to stejný, jako asi kdyby nehrál, jako ty děti nejsou roboti, aby když řeknu, pojd', ted' šel, prostě když mají ty děti rozdělanou nějakou aktivitu. Kdyby si hrál s autíčkama, tak je to asi stejný.*“ (Bára)

MODERNÍ TECHNOLOGIE UŽÍVAJÍ NADMĚRNĚ

Všichni participanté uvedli, že jejich děti užívají moderní technologie nadměrně. Tři participanté sdělili, že se domnívají, že jsou jejich děti na moderních technologiích **závislé**. „*No...někdy to byly docela jako vzteky velký...že bylo vidět, že prostě ta závislost tam je.*“ (Iva) Participanté uváděli důvody, proč se domnívají, že jejich děti užívají moderní technologie nadměrně. Nejčastějším zmiňovaným důvodem bylo **velké množství času**, které na zařízeních jejich děti tráví. Tento důvod uvedlo osm participantů, tedy všichni kromě paní Dany. Ta sdělila, že svým dětem nedovoluje trávit na moderních technologiích více než hodinu ve školní den a tři hodiny o víkendu, nicméně připouští, že pokud by její dcery mohly, trávily by na moderních technologiích mnohem více času. Velké množství času znamená pro jednotlivé participanty odlišně dlouhou dobu, jelikož na otázku, kolik času jejich děti na moderních technologiích tráví, odpovídali velmi různorodě. Například paní Gabriela uvedla, že její syn na nich tráví dvě hodiny ve školní den a tři hodiny o víkendu, přičemž to považuje za velké množství času. Další participanté uváděli, že je pro ně hodně

například pět hodin ve školní den, jiní uvedli, že nejsou schopni to přesně časově odhadnout, ale že je to více méně veškerý volný čas jejich dětí. „*No já se obávám, že je třeba na tom těch pět hodin denně. Což je teda strašlivý no.*“ (Eva) U sedmi participantů bylo velké množství času pouze jedním z vícera důvodů, proč se domnívají, že jejich děti užívají moderní technologie nadměrně. Někteří participanté uvedli, že **užívání** moderních technologií negativně **ovlivňuje chování** jejich dětí. Dva participanté uvedli, že u svých dětí někdy pozorují zvýšenou agresivitu, pokud více hrají digitální hry. „*A samozřejmě čím víc hráli, tak tím víc byli agresivnější.*“ (Iva) Paní Iva se také zmínila, že její synové nemají moc zájem o žádné jiné aktivity a nechtějí chodit ven nebo jezdit na nějaké výlety. Paní Cecílie uvedla, že její syn v nedávné době vzal rodičům peníze, aby si mohl zaplatit kredit v jedné hře. Dále Cecílie uvedla, že její syn má potíže s močovým měchýřem, kdy nedostává v dostatečném předstihu signály o potřebě močení. Tento problém se podařilo téměř odbourat tak, že syna naučili si na tuto potřebu myslet. Při hraní her však není schopný signály vnímat a ani si potřebu nehlídá, jelikož je hraním plně pohlcen.

„*On má syn ještě ten problém, že když sedí na tý hře, tak se klidně počůrá. On má jako poškozenej močovej měchýř a vlastně řešíme to dlouhodobě. Ale ta hra ho tak vtáhne, že se zapomene... On hraje dál prostě, on o tom vůbec neví, že se počůral. On pod sebe klidně udělá loužičku a hraje dál. Takže to mi přijde fakt šílený, co to s ním dělá to hraní“.* (Cecílie)

U dcery paní Dany se objevovalo během distanční výuky lhaní, kdy svým rodičům tvrdila, že na počítači plní školní povinnosti, místo toho ale hodiny sledovala videa na YouTube. Několik participantů dále uvedlo, že **užívání** moderních technologií **narušuje režim dne** jejich dětí, což do určité míry souvisí s předchozím podtématem. Čtyři participanté se podělili o zkušenost s tím, že jejich děti užívali moderní technologie někdy pozdě do noci, což způsobilo *nedostatek spánku* a zapříčinilo únavu. Paní Aneta uvedla, že se to stalo u jednoho z jejich synů, který se jí druhý den přiznal, že měl nutkání dokoukat seriál, tudíž šel spát velmi pozdě a byl poté ve škole unavený. Tato situace se však znovu neopakovala. Paní Iva několikrát „*nachytala*“ syny, že hrají hry pozdě do noci, nebo že v době, kdy už měli spát, užívali mobilní telefon. Pan Hynek sdělil, že „*se to někdy stane*“, že jsou jeho synové do noci na mobilním telefonu či na počítači. „*Stalo se to, že byli i do noci...to se stalo...ale není to častý.*“ (Hynek) Paní Bára uvedla, že jí musí mladší dcera v deset večer ve školní den odevzdat notebook, jelikož se stávalo, že na něm hrála hry až do noci a poté byla ve škole unavená. O víkendu však toto omezení nemá a stává se tak, že někdy nejde z důvodu hraní vůbec spát.

„... u té prostřední jsme to museli omezit, protože začala chodit spávat až třeba ve čtyři v noci...o víkendech třeba ani jako nespí tu noc...a že pak si jde třeba zdřímnout po obědě...Ale to většinou, když mají nějaký challenge, nebo nějaký jako, že oni si domluví nějakou jako větší akci.“ (Bára)

Šest participantů uvádělo, že nadměrné užívání moderních technologií u jejich dětí někdy způsobuje *zanedbávání školních povinností*. Tuto zkušenost má například paní Bára, a to u obou dcer, které se příliš nevěnují přípravě do školy z důvodu trávení veškerého času na moderních technologiích. Paní Eva a Iva zmínili, že jejich synové nechávají často školní věci na poslední chvíli a že se stává, že jdou nejprve hrát a poté až se „na rychlo“ učí na písemky nebo plní domácí úkoly. Někdy se tedy stává, že poté musí učení a úkoly „dohánět“ večer a jdou z tohoto důvodu pozdě spát. Někteří participanté dále uváděli, že se u jejich dětí vyskytuje **nepřiměřená reakce na odebrání či zákaz** zařízení. Tři participanté uvedli, že se u jejich dětí někdy objevuje *pláč*, pokud jim rodiče moderní technologie odeberou, zakážou, případně pokud se jim například zařízení vybije. Během online rozhovoru s paní Františkou podobná situace nastala.

„Pardon, já se omlouvám, dcera po mě něco chce.... (paní Františka odchází za dcerou) ...no, zrovna se o tom tady s paní bavim...a tady to vidíte v praxi právě, jak to probíhá (dcera pláče) ...nefunguje internet a už je z toho zle...takže tam dám nějaký DVDčko...vydrž, už to bude (říká paní Františka dceři) ...tak, už jsem u Vás.“ (Františka)

Čtyři participanté také uvedli, že se jejich děti někdy *vztekají*, v případě synů paní Ivy vztekali když byli mladší, pokud jim rodiče nepovolili používat dané zařízení. Tři participanté poté uvedli, že jsou jejich děti *urazené*, v případě, že jim zařízení odeberou nebo zakážou používat. *„Třeba ten mladší syn se urazí no“*. (Iva) Všichni participanté uvedli, že **je pro jejich děti těžké se od moderních technologií odpoutat**, ve chvíli, kdy je používají. *„On jde jako ze svého pokoje, v jedné ruce drží telefon, v uších sluchátka, protože zrovna kouká na nějaký film a nese talíř. Odnese ho do kuchyně a pak se vrátí do toho pokoje a nese hrnek“*. (Aneta) Participanté používali například takové slovní obraty, že své děti z toho vždy musí *„sundat“* nebo *„zvednout“*, jelikož samy od sebe by bez pobídnutí po nějaké přiměřené době zařízení nepřestaly používat a strávily by na něm příliš dlouhou dobu.

„Když už je to zapnutý a už to jede, tak je to takovej ten trans, takový to pohlcení a nevybavuju si, že by od toho ona někdy sama vstala a šla něco dělat. Takže ji z toho vždycky zvedneme, aby šla dělat něco jinýho. Anebo u toho usne no.“ (Františka)

VADÍ MI, ŽE UŽÍVAJÍ MODERNÍ TECHNOLOGIE NADMĚRNĚ

Šest participantů uvedlo, že jim vadí, že jejich děti užívají moderní technologie nadměrně, a to zejména z výše zmíněných důvodů, tedy kvůli tomu, že jsou na moderních technologiích velké množství času, nemají zájem o jiné aktivity, ovlivňuje to jejich chování, narušuje režim dne a při snaze o odebrání či zákazu používání zařízení se setkávají s pláčem, vztekem či uražeností jejich dětí. Participantů také zmiňovali, že mají obavy zda, nadměrné užívání moderních technologií nebude mít nějaký negativní vliv na jejich budoucnost či jejich zdraví.

„No krom toho, že jsou prostě v tom smogu těch věcí, modrý záření že jo, oči to kazí...a podle mě jim to v mozku buduje něco, co není úplně dobrý...že když jsem viděla tu agresivitu no...tak jsem si říkala, no...jaký to bude, až budou tyhle děti dospělý...“ (Iva)

Čtyři participantů uvedli, že se aktivně **snaží něco dělat s tím**, aby jejich děti neužívali moderní technologie nadměrně. Například paní Gabriela uvedla, že by byla raději, aby její syn trávil volný čas venku než na moderních technologiích, o což se snaží aktivně tím, že s ním chodí na procházky. Paní Františka sdělila, že má její dcera osm kroužků, aby trávila čas i jinými aktivitami, než jsou moderní technologie. Paní Dana se snaží nadměrné užívání moderních technologií u jejich dcer řešit domluvou a vysvětlováním, přičemž v období distanční výuky vyhledala odbornou pomoc pro její starší dceru, která místo plnění školních povinností sledovala videa na YouTube, jelikož se to i přes opakované domluvy a vysvětlování nedařilo odbourat.

„Ale právě problém byl při té distanční výuce. Protože místo toho, aby dělala tu výuku, tak si zapínala YouTube a ty úkoly neměla. Takže my jsme to pak celá rodina doháněli o víkendů. Tak jsem musela oslovit psycholožku, která s tím začala pracovat, protože opravdu jsme s tím měli velký problém.“ (Dana)

Odbornou pomoc pro svého syna plánuje vyhledat co nejdříve i paní Cecílie. Další dva participantů uvedli, že se jim sice nelíbí, že jejich děti užívají moderní technologie nadměrně, ale že **se už tolik nesnaží s tím něco dělat**. Paní Eva uvedla, že je její syn už docela velký, a navíc na její snahu o to vysvětlit mu, že pro něj nadměrné užívání může být škodlivé, příliš nereagoval. Proto nyní od většiny pravidel již upustila a nechává regulaci užívání víceméně na synovi. Podobnou zkušenost má paní Iva, která uvedla, že se dříve snažila, aby její synové neužívali moderní technologie nadměrně, nicméně nyní už na to nemá sílu.

NEVADÍ MI, ŽE UŽÍVAJÍ MODERNÍ TECHNOLOGIE NADMĚRNĚ

Tři participanti uvedli, že jim nevadí, že užívají jejich děti moderní technologie nadměrně. Paní Aneta usuzuje na nadměrné užívání moderních technologií u svých synů pouze na základě toho, že na nich tráví velké množství času, nicméně jiné projevy se u nich příliš nevyskytují. „...vždycky si říkám jako...nojo, tak asi jsou na tom jako hodně no...ale ve finále jako nijak extra mi to nevadí...nijak to neřeším v podstatě, nevím no.“ (Aneta) Paní Báře nevadí nadměrné užívání moderních technologií u jejich dětí, jelikož celá rodina včetně jí užívá moderní technologie v každou volnou chvíli, kterou má. Považují to tak za normu pro jejich rodinu.

„Nene, jako všichni to vnímáme, jako normální věc, že prostě strávíme den na technologiích. Ve srovnání s ostatníma jsme na tom jako o dost víc než ostatní lidi...ale ženský chodí na kosmetiku, chodí do posiloven...a já jako jiný koníčky nemám.“ (Dana)

Nadměrné užívání moderních technologií u jeho dětí také příliš nevadí panu Hynkovi, a to za předpokladu, že mají jeho synové splněné všechny povinnosti. Snaží se tedy primárně o to, aby plnili, co mají a poté jim umožňuje, aby svůj volný čas trávili, jak chtějí oni.

TEMATICKÝ CELEK: KOMUNIKACE S DĚTMI

MÁME NASTAVENÁ PRAVIDLA

Všichni participanti uvedli, že mají jejich děti nastavená určitá pravidla užívání moderních technologií, případně, že se snaží o nastavování nějakých pravidel. Nejčastěji uváděným pravidlem bylo to, že **musí mít** děti **splněné** školní či domácí **povinnosti** a teprve poté se mohou věnovat aktivitám na moderních technologiích. Toto pravidlo nastavilo svým dětem šest účastníků. „A samozřejmě, když přijde ze školy, tak nejdřív úkoly, takže tam jsou nějaká pravidla.“ (Gabriela) Další pravidlo, které participanti uváděli, byla doba, ve kterou jejich děti nejpozději musí zařízení vypnout, aby **šly včas spát**. Celkem sedm účastníků se zmínilo o tomto pravidlu. Někteří participanti toto pravidlo uplatňují pouze ve školní dny, přičemž o víkendu čas spánku neregulují. „Maximální hodina, kdy se vypíná počítač, je devátá hodina večerní, když se druhý den stává do školy. O víkendech to limitované není.“ (Františka) Například paní Aneta uvedla, že nemají synové pevně nastavený čas, nicméně ona vždy vyhodnotí, kdy by bylo dobré jít již spát, aby nebyli druhý den ve škole unavení, a následně pobídne syny, aby zařízení vypnuli. Dva participanti jsou toho názoru, že pro jejich

děti není dobré být na moderních technologiích těsně před spaním, proto nejpozději okolo sedmé nebo osmé hodiny musí děti zařízení vypnout. Paní Bára uvedla, že mladší dcera a syn *odevzdávají zařízení* ve školní dny v deset hodin večer, jelikož pouhá domluva nestačila. Podobně to nastavila pro své dcery paní Dana. Ty musí mobilní telefony odevzdat před spaním na stůl. Další pravidlo, které participanti uváděli, je, že mají děti **zakázáno** používat moderní technologie **u jídla**. O tomto pravidle hovořilo šest participantů. Několik z nich nastavilo dětem, že nesmí používat moderní technologie u jakéhokoliv jídla, jiní mají toto pravidlo nastavené pouze, když jí společně celá rodina. „*Ne, to vůbec. U jídla vůbec...my snídáme společně a jsme společně u stolu...a tam se různě o něčem baví a povídá.*“ (Hynek) Paní Iva uvedla, že svým synům sdělila, že se jí nelíbí, když užívají moderní technologie při společném jídle, nicméně na nastavování tohoto pravidla stále pracuje, jelikož synové ho vůbec nedodržují. Čtyři participanti dále sdělili, že mohou být jejich děti na moderních technologiích **omezenou časovou dobu**, která je pevně stanovená pro školní a neškolní dny. Paní Cecílie umožňuje synovi být na moderních technologiích zpravidla tři hodiny denně ve školní dny, o víkendu se snaží, aby na zařízeních trávil času ještě méně. V době rozhovoru, však měl syn paní Cecílie úplný zákaz užívání. Dcery paní Dany mohou trávit na moderních technologiích hodinu ve školní dny a tři hodiny o víkendu. Syn paní Gabriely dvě hodiny ve školní den a stejně tak o víkendu. Jinak časově nastavené to měly děti participantů o prázdninách. Děti dvou participantů měly umožněno být na technologiích více, naopak děti dalších dvou participantů byly v létě na několika táborech a dovolené a tím pádem na moderních technologiích tolik času nestrávily. Paní Bára u syna nastavila časové omezení používání tabletu, a to na tři hodiny denně, jelikož s ním jinak byla „*špatná domluva*“. Ostatní moderní technologie může užívat bez časového omezení. Jak již bylo v jednom z předchozích témat zmíněno, paní Bára nastavila synovi na tabletu *Google Family Link*, který umožňuje vypnutí zařízení po určité časové době. *Google Family link* dále využívá také paní Cecílie.

SNAŽÍM SE BÝT DŮSLEDNÝ/Á V PRAVIDLECH

Většina participantů, konkrétně osm z nich uvedlo, že se snaží být důslední v tom, aby jejich děti nastavená pravidla dodržovaly. Snaží se tedy neustupovat, pokud například jejich děti smlouvají o čase. „*A my se teda s mužem snažíme posilovat víc a víc důslednost, aby to dítě vidělo, že tam jsou prostě nějaký hranice a že neustoupíme.*“ (Cecílie) Participanti však uváděli, že je to často velmi náročné, a ačkoliv se snaží být důslední, ne pokaždé se to podaří. Všichni participanti zároveň sdělovali, že ne vždy trvají na dodržování pravidel. Zpravidla

se o to snaží, nicméně jsou případy, kdy svým dětem **povolí** více, než je původně domluvené. Participanti většinou uváděli, že se povolení týká většinou delšího času na moderních technologiích, nebo večerní doby, kdy je nutné vypnout zařízení, než mají s dětmi nastaveno. Uváděli, že volí kompromis, kdy v případě, že chce dítě třeba dokoukat delší video, tak nepovolí a v případě, že je video krátké, tak ho dovolí dokoukat. Podobně u her participanti uváděli, že nechají děti pár minut dohrát, hodinu navíc, by je ale hrát nenechali.

„No většinou třeba řekne, že ještě deset minut, když má něco rozkoukanýho. Tak to smlouvá, aby to dokoukal. Což se mu jako většinou podaří usmlouvat. Pokud řekne třeba ještě půl hodiny, tak to nepovolím, ale jakože těch pár minut jo.“ (Eva)

Paní Dana uvedla, že povoluje více času na moderních technologiích v případě, že jsou dcery nemocné a musí tedy být doma.

NEMÁME MNOHO PRAVIDEL

Pět participantů uvedlo, že nemají nastaveno příliš mnoho pravidel užívání moderních technologií u jejich dětí, a to z několika důvodů. Paní Eva a paní Iva uvedly, že **na některých pravidlech už netrvají tolik jako dříve**, jelikož jsou jejich děti poměrně velké a nechávají to tedy hodně na nich. *„No a teď když je vlastně už v té pubertě, tak jsem to vlastně úplně pustila...nebo ne jako úplně, ale prostě tráví na tom opravdu hodně času. Nechávám to teda hodně na něm.“ (Eva)* Paní Iva zároveň sdělila, že se jí i přes veškerou snahu nedařilo přimět syny k dodržování nastavených pravidel, proto se už tolik o jejich dodržování nesnaží. Jediné, o co se snaží, aby synové neužívali moderní technologie při jídle a aby nechodili příliš pozdě spát. Čtyři participanti uvedli, že své děti **nechtějí** z různých důvodů **omezovat** v jejich zálibách. Paní Františka například uvedla, že sice vnímá negativní stránku užívání moderních technologií a že i přesto, že si myslí, že je její dcera na nich závislá, nechce jí příliš omezovat, jelikož se domnívá, že dceru užívání moderních technologií rozvíjí. Dva participanti uvedli, že *jim rodiče v dětství zakazovali jejich záliby nebo je omezovali a nechtějí tedy toto svým dětem dělat také.*

„Já jsem jako dítě hrozně moc četla, ale jakože extrémně. A hrozně mi vadilo, když mi to někdo zakazoval, když mi říkal, můžeš číst jenom hodinu denně. No to bylo smrtelný, protože já jsem četla šest hodin denně...takže to vlastně vnímám jako stejně. Jasně voni hrajou, oni nečtou...čtení se považuje za něco jako nobl, nebo víc zdravějšího. Ve finále nevím. Možná jsem si svoje oči zkazila právě na tom čtení pod peřinou a čtením na tajňačku.“ (Aneta)

Pan Hynek a paní Bára uvedli, že by k ničemu dobrému zakazování moderních technologií nevedlo, jelikož *nechtějí, aby* je jejich děti *užívaly za jejich zády*. Snaží se jim to tedy nezakazovat, jelikož se domnívají, že by to mohlo vést například ke lhaní či obcházení tohoto zákazu.

SNAŽÍM SE JÍT PŘÍKLADEM

Tři participanti uvedli, že se snaží jít svým dětem příkladem tak, že některá pravidla, která nastavují dětem, mají nastavená i pro sebe či zbytek rodiny. Dva participanti mají nastavené, že při společném jídle má celá rodina zákaz používání moderních technologií. Uvedli, že když sami na toto pravidlo zapomenou a například začnou psát zprávu na mobilním telefonu, jsou dětmi upozorněni, ať toto pravidlo nezapomínají dodržovat. Paní Cecilie dětem nastavila pravidlo, že se večer moderní technologie již nevyužívají. Toto pravidlo se snaží také s manželem dodržovat. I paní Cecílii její děti při porušení pravidla upozorňují. Dva participanti uvedli, že se snaží sami u sebe omezovat strávenou dobu na moderních technologiích, aby si jejich děti nemyslely, že je v pořádku a normální být na moderních technologiích nadměrně. Toto vyžadují i od partnerů, aby měly jejich děti stejný příklad i v druhém rodiči.

SNAŽÍM SE VYMÝŠLET JINÉ AKTIVITY

Šest participantů uvedlo, že se snaží dětem nabízet i jiné aktivity, než jsou moderní technologie. Participanti uváděli, že se snaží jezdit často na výlety či chodí s dětmi na procházky. „*No o víkendu se snažíme je od toho jakoby odtrhávat úplně, protože jsme doma, tak to se jim snažím tak nějak úplně vyplnit jinak...že prostě jedeme na výlet nebo děláme na zahradě nebo prostě si radši pustíme film, někam jedeme.*“ (Cecilie) Dva participanti uvedli, že mají jejich děti hodně kroužků, aby trávily volný čas i jiným způsobem, než jsou moderní technologie. Dále participanti hovořili o tom, že se i doma snaží dětem nabízet jiné aktivity. Místo přemlouvání, ať děti moderní technologie vypnou, jim například navrhnou, že si půjdou společně zahrát nějakou deskovou hru.

NA MODERNÍCH TECHNOLOGIÍCH TAKÉ TRÁVÍM ČAS

Všichni participanti uvedli, že užívají moderní technologie. Kromě paní Evy, je participanti používají jak k pracovním účelům, tak k volnočasovým. Paní Eva uvedla, že využívá moderní technologie pouze ve volném čase. Všichni participanti používají moderní technologie každý den. Tři participanti uvedli, že ve svém volném čase sledují televizi či seriály na Netflixu. Paní Iva uvedla, že její starší syn často přijde s prosbou, aby se podívala

na konkrétní seriál, na který se také díval, jelikož ho zajímá, co si o tom bude myslet. Čtyři participanti uvedli, že někdy hrají hry na herní konzoli, počítači či na mobilu sami nebo se svými dětmi. Paní Aneta hraje hry pouze výjimečně, a to společně se svými syny na herní konzoli. Paní Bára sdělila, že hraje hry každý den, a to zejména na herní konzoli. Někdy hraje hry s mladším synem společně. Podobně to má paní Františka, která také ráda tráví čas hraním her, nehraje však každý den. Pan Hynek hraje hry na mobilním telefonu, a to jak sám, tak se syny, taktéž ale ne každý den. Dále participanti uváděli, že využívají sociální sítě. Všichni z nich používají Facebook, zejména na komunikaci s přáteli a čtení diskusí na témata, která je zajímají. *„Já to používám hlavně pro komunikaci, vyhledávání informací, hodně používám i ten Facebook, když mě něco zajímá, tak to tam sleduju, nebo se přidám do nějaký skupiny, kde se to probírá“.* (Eva) Několik participantů užívá také WhatsApp nebo Instagram, taktéž pro komunikaci. Paní Gabriela uvedla, že využívá Instagram a celkově moderní technologie zejména k vyhledávání inspirativních fotografií, jelikož se ráda věnuje ručním pracím. Své výrobky poté také na sociálních sítích prodává. Kromě těchto aktivit participanti uváděli, že používají internet k vyhledávání informací a čtení zpráv. Několik participantů uvedlo, že používají na mobilních telefonech výukové aplikace na angličtinu.

Co se týče času stráveného na moderních technologiích, participanti často uváděli, že nedokážou určit, kolik času denně na moderních technologiích stráví. Někteří z nich také uváděli, že mají velmi promíchané pracovní a volnočasové aktivity z důvodu práce na počítači, tudíž nejsou schopni určit, kolik času zaberou pracovní aktivity a kolik volnočasové. Participanti byli dotázáni, zda by byli schopni určit denní čas strávený na moderních technologiích alespoň orientačně zejména u volnočasových aktivit, Někteří z nich tedy uvedli přibližnou časovou dobu. Pět participantů uvedlo, že si myslí, že stráví v rámci volnočasových aktivit na moderních technologiích přibližně jednu až tři hodiny denně. Paní Bára uvedla, že tráví na moderních technologiích veškerý volný čas, a to ve všední dny i o víkendu.

„Tak v práci to dá dohromady těch šest hodin a doma...osm hodin spím, někdy devět hodin. Osm hodin jsem v práci i s cestou...takže to zbývá tak...no tak určitě těch sedm a půl jo. Jako i třeba když vařím, tak ten mobil mám a třeba si s někým píšou nebo tak.“ (Bára)

Paní Bára a paní Františka uvedly, že si myslí, že jsou na moderních technologiích závislé jak jejich děti, tak ony. *„Jakože tam jde o to, že člověk, když bez toho je, tak mu je špatně fyzicky i psychicky si představuju, a když si vezmu já, když si zapomenou mobil doma, nebo se mi vybijí...tak i já jsem závislá asi.“* (Bára) Jak již bylo zmíněno v jednom z předchozích

témat, paní Bára vnímá užívání moderních technologií po veškerý volný čas jako něco přirozeného u sebe i u dětí. Paní Františka uvedla, že je „*teda na tom taky závislá, co si budem povídat.*“ Dále uvedla, že si to snaží uvědomovat a nastavuje tedy dceři pravidla užívání moderních technologií. Nicméně dodává, že dcera vidí časté užívání moderní technologií u ní i u manžela, tudíž její zájem o moderní technologie chápe.

„To dítě si automaticky najde to, co používají rodiče a vyžaduje to. A tím, že my jsme to nemohli utajit, schovat to...A říct jí, tohle nesmíš používat, mi přišlo nefér, když do toho sama koukám a ona to u mě vidí.“ (Františka)

ODEBRÁNÍ ZAŘÍZENÍ JAKO TREST

Šest participantů uvedlo, že svým dětem někdy úplně zakáží určité zařízení nebo veškeré moderní technologie jako trest. Paní Cecílie a paní Gabriela svým synům zakazují všechny moderní technologie kromě televize, pokud mají pocit, že synové vyžadují příliš mnoho času na moderních technologiích a nedodržují pravidla, která si ohledně jejich užívání nastavili. Syn paní Cecílie měl také v době rozhovoru zákaz užívání moderních technologií z důvodu již zmíněného odebrání peněz rodičům. Paní Eva synovi zakazuje užívání zařízení v případě, že je drzý nebo „*něco přestřelí*“. Podobně to dříve dělala paní Iva, která však uvedla, že už svým synům dlouho kvůli ničemu zařízení neodebrala. Paní Iva také uvedla, že někdy za trest dostali synové místo smartphonů tlačítkové telefony. Jelikož se jim ale kvůli tomu spolužáci ve škole smáli, tak paní Iva přestala tento trest uplatňovat. Paní Bára zakazuje dceři užívání notebooku, na kterém hraje hry, pokud za sebou přinese několik špatných známek. Tento zákaz mívá dcera většinou na víkend. Podobně to má zavedené se syny pan Hynek, kdy v případě, že nedodrží nějakou povinnost, zejména školní, tak jim zařízení odeberou. Několik participantů včetně pana Hynka zmínilo, že odebrání zařízení dětem má takový efekt, že začnou veškeré své povinnosti plnit a snaží se, aby zařízení dostali zpět. „*To bylo právě kvůli čtení nedávno...a v podstatě...pak dojde k tomu, že sekají latinu no, hlavně ten starší...že přijde a ví, že když bude mít ty povinnosti hotový, tak pak si bude moc zahrát.*“ (Hynek)

TEMATICKÝ CELEK: MODERNÍ TECHNOLOGIE V OBDOBÍ PANDEMIE COVID-19

TRÁVILY NA TOM MNOHEM VÍCE ČASU

Všichni participanti, kromě pana Hynka, uvedli, že trávily jejich děti během pandemie Covid-19, především tedy v době, kdy byla distanční výuka, mnohem více času na moderních technologiích. Pan Hynek sdělil, že jeho synové byli na zařízeních paradoxně mnohem méně, jelikož pobývali v období distanční výuky u prarodičů na venkově, kde měli možnost trávit svůj volný čas venku. Ostatní participanti sdělili, že jejich děti byly na moderních technologiích velké množství času. Pouze paní Eva uvedla, že syn sice trávil více hodin na počítači z důvodu distanční výuky, volný čas moderním technologiím ale věnoval úplně stejně jako před tím, tudíž v tomto období nezpozorovala žádné větší problémy či změny ohledně užívání moderních technologií.

NADMĚRNÉ UŽÍVÁNÍ PŘÍKLÁDÁM TOMUTO OBDOBÍ

Čtyři participanti sdělili, že nadměrné užívání moderních technologií jejich dětmi příkládají období pandemie Covid-19. „*Asi tomu covidu...těžko říct kdyby...no ne, kdyby chodili do školy, tak by prostě ty čtyři pět hodin na počítači prostě nebyli. Což je holej fakt, takže jo, příkládám to tomu.*“ (Aneta) Tito participanti také uvedli, že po skončení období distanční výuky se u dětí podařilo postupně omezit užívání moderních technologií na tu míru, jaká byla před tímto problematickým obdobím. V době rozhovoru se participanti domnívali, že sice jejich děti stále užívají moderní technologie nadměrně, nicméně ne tolik jako v období pandemie.

NADMĚRNÉ UŽÍVÁNÍ JSEM POPRVÉ ZPOZOROVAL/A V TOMTO OBDOBÍ

Čtyři participanti uvedli, že si nadměrného užívání moderních technologií poprvé všimli právě v období pandemie, kdy byly jejich děti nuceny být víceméně veškerý čas doma.

„*A počítač si myslím, že se obecně rozjel hodně o tom covidu, že vlastně k němu měly přístup i v rámci výuky, takže tam trávily hrozně moc hodin a ta izolace těch dětí si myslím, že jenom vedla k tomu, že víc tíhly k těm hrám, hlavně teda syn.*“ (Cecilie)

Podobně jako Cecilie to vnímali také další participanti, jelikož jejich děti neměly moc možností, jakým jiným způsobem by mohly trávit volný čas.

JINÉ AKTIVITY PŘI ONLINE VÝUCE

Pět participantů uvedlo, že se jejich děti ne vždy plně věnovaly při online výuce přes moderní technologie samotné výuce. Čtyři participanté se zmínili, že zjistili, že se jejich děti nevěnují výuce, ale hraní her. Paní Cecílie uvedla, že i přesto, že synovi hraní při online výuce zakázali a opakovaně mu říkali, že to nesmí, museli nakonec přistoupit k tomu, že jeden z rodičů musel být online výuce přítomen, aby nedocházelo k hraní.

„U syna jsme teda museli sedět při vyučování, protože když jsme neseseděli, tak si tam zapnul hry a zároveň u tý puštěný výuky hrál. Takže my jsme se pak s mužem museli střídat a práci si uspořádat tak, aby ho furt někdo hlídal.“ (Cecílie)

Také paní Bára uvedla, že její dcera během online výuky hrála hry, a i když jí říkala, ať to nedělá, tak hrála dcera dál. Podobnou zkušenost měla paní Dana, jejíž dcera místo plnění školních povinností zadaných na počítači či online sledovala videa na YouTube.

MYSLEL/A JSEM, ŽE SI PO ONLINE VÝUCE BUDOU CHTÍT OD MT ODPOČINOUT

Dva participanté uvedli, že je překvapilo, že jejich děti vyžadovaly čas na moderních technologiích i odpoledne po online výuce, jelikož si mysleli, že budou děti z počítačů a dívání se do obrazovky po celé dopoledne unavení a budou vyhledávat jiné aktivity.

„Myslela jsem si, když celý dopoledne trávěj u počítače tím, že jsou na tý online výuce, takže si pak budou chtít odpočinout od toho...ale to voni ne to voni zas najeli na to svoje, na ten svůj hráček čas, filmovej čas, na ten odpočinkovej...a to už jsem si říkala, že to už je jako moc.“ (Aneta)

NYBYL/A JSEM TAK DŮSLEDNÝ/Á OHLEDNĚ PRAVIDEL

Tři participanté uvedli, že v době pandemie tolik netrvali na dodržování nastavených pravidel ohledně užívání moderních technologiích. Paní Cecílie a paní Gabriela sdělily, že synové nemohli chodit ven, stýkat se s kamarády nebo chodit na kroužky tudíž měly větší pochopení pro to, že chtějí synové trávit více času na moderních technologiích. Paní Iva uvedla, že se nadměrné užívání a nerespektování předem nastavených pravidel syny postupně stupňovalo a v době pandemie už neměla sílu na pravidlech trvat.

„To všechno padlo s covidem. Uplně...a to jsme měli ještě stanovené hodiny, že na tom můžou být třeba jen určitou dobu, nebo měli zákaz úplně, že něco udělali...ale prostě, čím byli starší, tak se to uvolňovalo...a ten covid to úplně dorazil...a nastala v tom taková

anarchie trošičku...já jsem jim to nemohla ani sebrat, protože furt byly nějaký úkoly nebo něco.“ (Iva)

NEBYLA JINÁ MOŽNOST, NEŽ JE POSADIT PŘED TECHNOLOGIE

Čtyři participanti uvedli, že z pracovních důvodů se dětem nemohli v tomto období plně věnovat, a tudíž je nechávali trávit více času na moderních technologiích. Zároveň sdělovali, že z toho měli **výčitky**, jelikož jim to nepřišlo správné. V tomto období tedy ještě více platilo to, že moderní technologie děti některých participantů „*pohlídaly*“, když na ně rodiče neměli čas.

„To bylo hodně nepříjemný v tom, že já jsem neměla vůbec čas. Mně nezbylo nic jiného, než jako toho malýho posadit k té televizi...A když jsem byla na homeoffice a on byl doma, tak to jsem měla jako velký výčitky, protože to bylo fakt tak, že jsem ho ráno posadila k té televizi, a když něco chtěl, tak jsem ho jen odháněla, dokud mi neskončila ta práce.“ (Bára)

VÍCE KONFLIKTŮ KVŮLI UŽÍVÁNÍ

Čtyři participanti sdělili, že se svými dětmi měli v období pandemie Covid-19 o mnoho více konfliktů kvůli nadměrnému užívání moderních technologií. „*Já si myslím, že to jsme v podstatě řešili dennodenně.*“ (Cecilie) Participanti uváděli, že se konflikty týkaly zejména nedodržování času, který měly děti povolený strávit na moderních technologiích nebo vyžadování více času na zařízeních. „*Musím říct, že v tom tvrdým lockdownu to byl trošku problém, protože to on by samozřejmě nejradši vstal a šel jako hned hrát, což jsme samozřejmě zakázali.*“ (Gabriela)

BYLO TO NÁROČNÉ OBDOBÍ

Celkově všichni participanti, kromě paní Evy a pana Hynka, hovořili o tom, že pro ně bylo období pandemie z hlediska nastavování pravidel a komunikace na téma užívání moderních technologií velmi náročné. Všichni také dodávali, že doufají, že se nebude opakovat tvrdý lockdown, při kterém by musely jejich děti být neustále doma. „*No, takže budem doufat, že nenastane distanční výuka zase, protože to bysme byli zpátky...ted' jsem ráda, že právě to zase zkrátily i přes ty prázdniny a tohle, že to zase polevilo trochu.*“ (Aneta)

„Bylo to vlastně strašný, protože to už bych nechtěla, aby se stalo no...uvidíme, jak se to jako rozjede, co bude...Protože to bylo strašný no, úplně je to pohlilo ty technologie.“ (Iva)

Tabulka č. 2: Tematický celek DĚTI A MODERNÍ TECHNOLOGIE

<i>témata</i>	<i>frekvenční označení</i>
TÉMĚŘ KAŽDODENNÍ UŽÍVÁNÍ MODERNÍCH TECHNOLOGIÍ	<i>obecné</i>
Mobilní telefon	<i>obecné</i>
Počítač	<i>obecné</i>
Tablet	<i>variantní</i>
Herní konzole	<i>typické</i>
Televize	<i>typické</i>
VÍM, K ČEMU MOJE DĚTI MODERNÍ TECHNOLOGIE POUŽÍVAJÍ	<i>obecné</i>
Hraní her	<i>obecné</i>
Sledování videí	<i>obecné</i>
Sledování filmů/seriálů	<i>obecné</i>
Sociální sítě	<i>typické</i>
Vzdělávání/zájmy	<i>obecné</i>
UŽÍVÁNÍ MODERNÍCH TECHNOLOGIÍ OD NÍZKÉHO VĚKU	<i>obecné</i>
TRÁVÍ NA TOM VEŠKERÝ VOLNÝ ČAS	<i>typické</i>
JE TO JEJICH HLAVNÍ ZÁJEM	<i>obecné</i>

Tabulka č. 3: Tematický celek VNÍMÁNÍ RODIČŮ

<i>témata</i>	<i>frekvenční označení</i>
UŽÍVÁNÍ MÁ NEGATIVA I POZITIVA	<i>obecné</i>
Pozitiva	<i>obecné</i>
<i>Vzdělávání</i>	<i>typické</i>
<i>Rozvoj kognitivních funkcí</i>	<i>typické</i>
<i>Usnadnění života</i>	<i>typické</i>
<i>Sociální kontakty</i>	<i>variantní</i>
Negativa	<i>obecné</i>
<i>Zdravotní rizika</i>	<i>typické</i>
<i>Rizika v obsahu</i>	<i>typické</i>
V DNEŠNÍ DOBĚ SE TOMU NEDÁ VYHNOUT	<i>typické</i>
UŽÍVÁNÍ MUSÍ MÍT HRANICE	<i>typické</i>
JE TO SPOLEČNÉ TÉMA S KAMARÁDY	<i>obecné</i>
MODERNÍ TECHNOLOGIE JE POHLÍDAJÍ	<i>typické</i>
NEMĚL/A JSEM TO POVOLOVAT TAK BRZY	<i>variantní</i>
NEDODRŽUJÍ PRAVIDLA UŽÍVÁNÍ	<i>obecné</i>
Myslím, že je to jako s jinými aktivitami	<i>variantní</i>
MODERNÍ TECHNOLOGIE UŽÍVAJÍ NADMĚRNĚ	<i>obecné</i>
Myslím, že je to už závislost	<i>variantní</i>
Je to nadměrně, protože na tom tráví velké množství času	<i>obecné</i>
Je to nadměrně, protože to ovlivňuje jejich chování	<i>typické</i>
Narušuje to režim dne	<i>obecné</i>
<i>Spánek</i>	<i>variantní</i>
<i>Školní povinnosti</i>	<i>typické</i>
Nepřiměřená reakce na odebrání či zákaz	<i>typické</i>
<i>Pláč</i>	<i>variantní</i>
<i>Vzteky</i>	<i>variantní</i>
<i>Uraženost</i>	<i>variantní</i>

Je těžké je od toho odtrhnout	<i>obecné</i>
VADÍ MI, ŽE UŽÍVAJÍ MODERNÍ TECHNOLOGIE NADMĚRNĚ	<i>typické</i>
Snažím se s tím něco dělat	<i>variantní</i>
<i>Vyhledání odborníka</i>	<i>variantní</i>
Už se tolik nesnažím s tím něco dělat	<i>variantní</i>
NEVADÍ MI, ŽE UŽÍVAJÍ MODERNÍ TECHNOLOGIE NADMĚRNĚ	<i>variantní</i>

Tabulka č. 4: Tematický celek KOMUNIKACE S DĚTMI

témata	frekvenční označení
MÁME STANOVENÁ PRAVIDLA	<i>obecné</i>
Musí být splněné povinnosti	<i>typické</i>
Chodí se v čas spát	<i>typické</i>
<i>Odebrání zařízení na noc</i>	<i>variantní</i>
U jídla je zákaz	<i>typické</i>
Omezení času	<i>variantní</i>
<i>Google Family link</i>	<i>variantní</i>
SNAŽÍM SE BÝT DÚSLEDNÝ/Á V PRAVIDLECH	<i>obecné</i>
Občas povolím	<i>obecné</i>
NEMÁME MNOHO PRAVIDEL	<i>typické</i>
Na některých pravidlech už netrvám tolik jako dříve	<i>variantní</i>
Nechci je omezovat	<i>variantní</i>
<i>Vadilo mi, když mi zakazovali v dětství moje záliby</i>	<i>variantní</i>
<i>Zakazování by bylo na škodu</i>	<i>variantní</i>
SNAŽÍM SE JÍT PŘÍKLADEM	<i>variantní</i>
SNAŽÍM SE VYMÝŠLET JINÉ AKTIVITY	<i>typické</i>
NA MODERNÍCH TECHNOLOGIÍCH TAKÉ TRÁVÍM ČAS	<i>obecné</i>
ODEBRÁNÍ ZAŘÍZENÍ JAKO TREST	<i>typické</i>

Tabulka č. 5: Tematický celek MODERNÍ TECHNOLOGIE V OBDOBÍ PANDEMIE COVID-19

<i>témata</i>	<i>frekvenční označení</i>
TRÁVILY NA TOM MNOHEM VÍCE ČASU	<i>obecné</i>
NADMĚRNÉ UŽÍVÁNÍ PŘIKLÁDÁM TOMUTO OBDOBÍ	<i>variantní</i>
NADMĚRNÉ UŽÍVÁNÍ JSEM POPRVÉ ZPOZOROVAL/A V TOMTO OBDOBÍ	<i>variantní</i>
JINÉ AKTIVITY PŘI ONLINE VÝUCE	<i>typické</i>
MYSLEL/A JSEM, ŽE SI PO ONLINE VÝUCE BUDOU CHTÍT OD MODERNÍCH TECHNOLOGIÍ ODPOČINOUT	<i>variantní</i>
NEBYL/A JSEM TAK DŮSLEDNÁ V PRAVIDLECH	<i>variantní</i>
NEBYLA JINÁ MOŽNOST, NEŽ JE POSADIT PŘED TECHNOLOGIE	<i>variantní</i>
Výčitky	<i>variantní</i>
VÍCE KONFLIKTŮ KVŮLI UŽÍVÁNÍ	<i>variantní</i>
BYLO TO NÁROČNÉ OBDOBÍ	<i>typické</i>

6.1 Zodpovězení výzkumných otázek

1. Jakým způsobem tráví děti participantů čas na moderních technologiích?

Z tematické analýzy vyplývá, že děti participantů tráví čas na moderních technologiích, až na výjimečné situace, každý den. Děti participantů používají počítače (případně notebooky), tablety, mobilní telefony, televizi a herní konzole. Z aktivit, kterými děti na zařízeních nejčastěji tráví čas, se vyskytovalo hraní her na herních konzolách, počítačích či mobilních telefonech. Dále sledování videí na sociální síti YouTube, používání dalších sociálních sítí, jako je Instagram, Facebook, WhatsApp či TikTok, sledování filmů či seriálů v televizi, online, či na Netflixu. Participanté také uváděli, že jejich děti využívají moderní technologie ke vzdělávání či uplatňování svých zájmů více či méně souvisejících s konkrétní moderní technologií (např. úprava fotografií, či vyhledávání informací o vojenství). Co se týče času stráveného na moderních technologiích, participanté sdělovali různé časy, jež se pohybovaly od hodiny denně až po veškerý volný čas, který děti mají. Někteří participanté uváděli, že se u jejich dětí liší doba strávená na moderních technologiích ve školní dny, o víkendy a o prázdninách.

V níže uvedených tabulkách uvádíme přehled užívaných zařízení, aktivitách a času stráveném na moderních technologiích u dětí participantů.

Tabulka č. 6: Počty dětí participantů, které užívají níže zmíněné moderních technologie

tablet	herní konzole	televize	mobilní telefon	PC/notebook
4	11	12	14	15

Tabulka č. 7: Počty dětí participantů, které tráví čas na moderních technologiích níže zmíněnými aktivitami

messaging	užívání sociálních sítí kromě YouTube	hraní her	vzdělávací aktivity/zájmy	sledování filmů/seriálů	sledování videí
10	11	14	15	15	15

Tabulka č. 8: Přibližná denní doba strávená na moderních technologiích

	školní dny	víkendové dny
synové Anety	4 hodiny	také 4 hodiny, někdy více
syn Bány	veškerý volný čas – cca 5 hodin	veškerý volný čas – cca 11 hodin
mladší dcera Bány	veškerý volný čas – cca 4 hodiny	veškerý volný čas – cca 15 hodin
starší dcera Bány	veškerý volný čas – cca 4 hodiny	veškerý volný čas – cca 10 hodin
syn Cecilie	3 hodiny	1 až 2 hodiny nebo vůbec
dcery Dany	1 hodina	3 hodiny
syn Evy	5 hodin	5 hodin
dcera Františky	1 až 2 hodiny	4 hodiny
syn Gabriely	2 hodiny	2 hodiny
synové Hynka	pan Hynek nekontroluje čas	pan Hynek nekontroluje čas
synové Ivy	paní Iva nekontroluje čas	paní Iva nekontroluje čas

2. Jak rodiče vnímají nadměrné užívání moderních technologií jejich dětmi?

Participantů uváděli, že užívání moderních technologií je pro jejich děti přínosné, ale že zároveň vnímají rizika spojená s nadměrným užíváním. Z přínosů zmiňovali možnost vzdělávání, rozvoj kognitivních funkcí jako je logické myšlení, paměť či pozornost, možnost udržování a navazování sociálních kontaktů s vrstevníky a možnost rychlého vyhledání informací či použití aplikací usnadňující život. Z negativ zmiňovali zdravotní rizika a rizika v obsahu her či informací na internetu. Nikdo z participantů explicitně neuvedl závislost, jako riziko nadměrného užívání moderních technologií, nicméně z rozhovoru s většinou participantů bylo patrné, že toto riziko vnímají. Všichni participantů sdělili, že jejich děti užívají moderní technologie nadměrně, několik z nich se domnívá, že jsou jejich děti na moderních technologiích závislé. Participantů dále popisovali jednotlivé projevy nadměrného užívání u jejich dětí. Většině participantů vadí, že užívají jejich děti moderní technologie nadměrně a snaží se s tím alespoň trochu něco dělat. Tři participantů sdělili, že jim nadměrné užívání u jejich dětí nevadí.

3. Jak rodiče se svými dětmi o nadměrném užívání moderních technologií komunikují?

Participantův svůj postoj k nadměrnému užívání moderních technologií dávají dětem najevo jak slovně, tak svým chováním a jednáním. Dětem stanovují různá pravidla užívání, případně se o to alespoň snaží. Někteří participantův mají pouze jedno pravidlo, například, že musí mít děti splněné všechny povinnosti, jiní participantův kromě povinností trvají kupříkladu na chození včas spát a užívání moderních technologií pouze omezenou dobu. Několik participantův se snaží jít svým dětem příkladem v užívání moderních technologií. Více participantův nabízí dětem jiné aktivity než moderní technologie. Participantův taktéž sami užívají moderní technologie. Někteří z nich na nich tráví poměrně hodně času, jiní méně. Z rozhovoru s většinou participantův bylo patrné, že si uvědomují, že jejich přístup k moderním technologiím a doba, kterou na nich tráví, jejich děti vnímají.

4. Jak se z pohledu rodičů proměnilo užívání moderních technologií jejich dětmi během pandemie Covid-19?

Všichni participantův kromě dvou uvedli, že se denní doba strávená na moderních technologiích během pandemie Covid-19 u jejich dětí výrazně zvýšila. Někteří upozorovali na nadměrné užívání moderních technologií právě v této době, kdy jejich děti neměly mnoho možností, jak trávit svůj volný čas. Několik participantův uvedlo, že nadměrné užívání se u jejich dětí projevovalo zejména v tomto období a že bylo důvodem, proč jejich děti užívaly moderní technologie nadměrně. Část participantův sdělila, že s dětmi měli více konfliktů ohledně užívání, které se týkaly například nedodržování povolené doby na zařízení či provozování jiných aktivit během online výuky. Několik participantův také zmínilo, že byli nuceni dětem více nabízet či povolovat moderní technologie z důvodu pracovních povinností na homeoffice. Celkově participantův uváděli, že to bylo nejen z hlediska nadměrného užívání moderních technologií jejich dětmi velmi náročné období.

7 DISKUZE

V této kapitole se vyjádříme k metodologii výzkumu, limitům této práce, možné praktické využitelnosti a doporučení pro budoucí výzkum v této oblasti. Dále se zaměříme na diskuzi výsledků a porovnání našich výsledků s výsledky jiných studií zabývajících se problematikou nadměrného užívání moderních technologií.

Cílem předkládané diplomové práce bylo hlubší porozumění problematice nadměrného užívání moderních technologií dětmi prostřednictvím rozhovorů s rodiči. Cílem dále bylo zmapování zkušeností rodičů v této oblasti, zmapování způsobu komunikace rodičů s dětmi na toto téma a také zkušenosti rodičů s nadměrným užíváním moderních technologií u jejich dětí v období pandemie Covid-19.

Výzkumu se zúčastnilo osm matek a jeden otec, celkem tedy devět participantů. Věkové rozmezí jejich dětí se pohybovalo od 6 do 19 let. Byl zvolen kvalitativní design. Data byla získána prostřednictvím polostrukturvaných rozhovorů s rodiči. Jedním z limitů výzkumu by mohlo pravděpodobně být námi stanovené velké věkové rozmezí mezi dětmi participantů. Troufáme si však tvrdit, že i přes věkové rozdíly dětí jsou zkušenosti rodičů a následné výsledky diplomové práce poměrně koherentní. Napříč rozhovory s některými rodiči se objevovalo to, že co s dětmi prožívali participant starších dětí, když byly mladší, nyní prožívají participant s mladšími dětmi.

Pokud se týče dalších kritérií pro výběr participantů, která jsme si stanovili, jsme si vědomi, že se kritérium *Participant subjektivně vnímá, že jeho dítě užívá moderní technologie nadměrně*, může jevit jako problematické. Slovo nadměrně, z kterého nelze jednoznačně určit, co už je nadměrně a co ještě nadměrně není, si mohl každý participant vyložit trochu jinak. Z tohoto důvodu bylo v tomto kritériu zahrnuto i slovo subjektivní, aby se případní zájemci o účast ve výzkumu mohli rozhodnout na základě svého subjektivního vnímání problému. Takto nastavené kritérium ale mohlo vést a pravděpodobně tak do určité míry vedlo k tomu, že u jednotlivých dětí našich participantů je velmi různá míra nadměrnosti v užívání moderních technologií. Je tedy možné, že v případě, že bychom nejprve u dětí potencionálních participantů posuzovali nadměrné užívání moderních technologií za pomoci nějaké objektivní diagnostické metody, zařadili bychom do výzkumu pouze některé participanty na základě podobné míry nadměrnosti v užívání u jejich dětí. Domníváme se,

že takovýto postup by na jednu stranu možná mohl zajistit homogennější skupinu participantů, nicméně jejich **subjektivní** vnímání nadměrného vnímání, jsme považovali za důležitější kritérium než to, zda by skutečně výsledky diagnostické metody poukázaly u dětí na nadměrné užívání.

Data získaná z rozhovorů byla zpracována za pomoci principů tematické analýzy. Ačkoliv výzkumníci zabývající se tematickou analýzou (Braun & Clarke, 2006) nestanovují doporučený počet participantů, je dobré brát v potaz to, že byly rozhovory provedeny pouze s devíti participanty. Je tedy možné, že pokud by autorka práce déle vytrvala při shánění participantů, projevílo by jich zájem o účast ve výzkumu vícero a data by tak mohla dát více vyniknout zjištěným tématům případně přinést další nová témata, čili, více bychom se přiblížili k saturaci dat. Z tohoto důvodu se domníváme, že by mohlo být pro budoucí výzkum zajímavé ve sbírání rozhovorů s rodiči pokračovat a zaměřit se na téma ještě konkrétněji. Zajímavé by mohlo být například zkoumat zkušenost rodičů dětí v užším věkovém rozmezí či provést rozhovory pouze s matkami či pouze s otci případně se pokusit o vyrovnanější rozložení otců a matek, než se zadařilo v tomto výzkumu.

Na základě tematické analýzy jsme identifikovali celkem 32 témat, 29 podtémat a 16 dílčích podtémat, která byla pro lepší přehlednost rozdělena do čtyř tematických celků. Některá témata v jednotlivých tematických celcích by bylo pravděpodobně možné z hlediska jejich obsahu zařadit i do jiného tematického celku (například podtéma *Snažím se s tím něco dělat*, v rámci tématu *Vadí mi, že užívají moderní technologie nadměrně*, jež spadá pod celek *Vnímání rodičů*, se obsahově do určité míry prolíná s tématy v tematickém celku *Komunikace s dětmi*. Troufáme si však tvrdit, že pro celkovou přehlednost všech témat bylo logické uspořádat témata tak, jak jsme učinili.

Šest rozhovorů probíhalo online, tři rozhovory probíhaly z důvodu přání participantů osobně. Rozhovory byly dále provedeny v různou časovou dobu, nebyly tedy pro ně zajištěny stejné podmínky. Ideální by bylo provést rozhovory v co nejpodobnějším prostředí a v podobnou denní dobu. Je ale pravděpodobné, že i tak by nebylo možné navodit absolutně stejné podmínky rozhovoru pro všechny participanty.

Dále považujeme za žádoucí vyjádřit se k teoretické části práce, jelikož s některými výzkumy v ní uvedenými budou následně srovnávány výsledky tohoto výzkumu. Teoretická část práce, konkrétně kapitoly vztahující se přímo k užívání moderních technologií u dětí, jsou převážně tvořeny zahraničními výzkumy, jež byly provedeny v různých zemích a často

na různých věkových kategoriích participantů či respondentů nebo dětí participantů či respondentů. Zmiňované výzkumy byly také provedeny za pomoci rozličných metod. Proto nelze shromážděná zjištění přímo aplikovat na náš výzkum, který byl jako jeden z mála prováděn kvalitativně, a navíc v českém prostředí. Níže uvedená srovnání jednotlivých výzkumů s našim výzkumem je tedy dle našeho názoru dobrá brát s určitou rezervou.

Diskuze k výsledkům

Z rozhovoru s participanty bylo patrné, že mají poměrně dobrý přehled o tom, jaká zařízení jejich dětí využívají, k jakým účelům je využívají a kolik na nich tráví času. Děti participantů tráví čas na moderních technologiích každý den. Stejná zjištění poskytla také studie EU Kids online 2020 (Smahel et al., 2020). Děti využívají z moderních technologií mobilní telefon, tablet, počítač či notebook, televizi a herní konzole. Prokešová (2011), která v rámci své bakalářské práce prováděla podobný výzkum, též z rozhovorů s rodiči zjistila, že děti využívaly zmíněné moderní technologie.

Co se týče aktivit, participanti uváděli, že jejich děti nejčastěji hrají hry, sledují videa na YouTube, nebo sledují filmy a seriály. Děti participantů užívají moderní technologie od nízkého věku, někteří participanti dokonce uvedli, že jejich děti začaly užívat moderní technologie již před třetím rokem. Taktéž Young a de Abrey (2017) poukazují na to, že se objevují případy, kdy tráví čas na moderních technologiích takto malé děti.

Participanti sdělovali, že jejich děti tráví na moderních technologiích veškerý volný čas, případně, že jsou aktivity na moderních technologiích jejich oblíbenou aktivitou. Co se týče času stráveného na moderních technologiích u dětí, participanti uváděli různě dlouhou dobu. Ta se pohybovala od 1 hodiny do 5 hodin ve školní dny a od 1 hodiny až po 15 hodin o víkendu. Zjištění studie EU Kids online 2020 naznačují, že děti tráví na mobilním telefonu a internetu 2 až 3,5 hodiny denně. Děti některých participantů tráví na moderních technologiích dokonce více času, než naznačují výsledky studie EU Kids online 2020. Kromě dcery paní Františky a syna paní Bány mají všichni svůj vlastní mobilní telefon, nad kterým nemají rodiče takovou kontrolu, jelikož mobilní telefony děti nosí i do školy. Je tedy možné, že na nich děti tráví více času, než participanti uvedli podle svého odhadu. Dle našeho názoru je tedy dobré brát na zřetel, že informace nejen o době strávené na moderních technologiích u dětí jsou zprostředkované přes rodiče.

Všichni participanti sdělili, že vnímají přínosy i negativa užívání moderních technologií u jejich dětí. Z přínosů uváděli možnost vzdělávání například prostřednictvím sledování

anglicky mluvených videí, usnadnění života díky možnosti vyhledávat informace, rozvoj kognitivních funkcí díky hraní her a možnost udržování a nalézání sociálních kontaktů. V souladu s vnímaným přínosem rozvoje kognitivních funkcí jsou výsledky výzkumu DiChristina (2016), který uvádí, že hráči akčních her vykazují lepší reaktivitu na podnět a jsou schopni rychle přepínat z jednoho podnětu na druhý. Taktéž další studie naznačují, že hraní zejména strategických her má pozitivní efekt na schopnost plánování a řešení problémů (Steinkuehler, & Duncan, 2008; Adachi, & Willoughby, 2013). Přínos moderních technologií v možnosti udržování a nalézání sociálních kontaktů vnímá i Burke et al., (2010).

Z negativ uváděli participantů riziko zdravotních problémů, zejména zhoršení zraku, sluchu a problémy se zády a rizika v obsahu toho, s čím se na internetu či při hraní her jejich děti mohou setkat. Stejná zdravotní rizika užívání moderních technologií uvádí např. Collier (2009).

Participantů uváděli, že jejich děti někdy nedodržují pravidla užívání, která si nastavili. Všichni participantů dále sdělili, že se domnívají, že jejich děti užívají moderní technologie nadměrně, přičemž uváděli jednotlivé projevy nadměrného užívání moderních technologií u jejich dětí. Tři participantů sdělili, že si myslí, že jsou jejich děti na moderních technologiích závislé. Domníváme se, že není žádoucí, abychom na základě informací od participantů – rodičů usuzovali na to, zda jejich děti skutečně užívají moderní technologie nadměrně, nebo dokonce, zda jsou na nich závislé, a to z několika důvodů. Nadměrné užívání moderních technologií není ukotvené v žádné z mezinárodních klasifikací nemocí. Ačkoliv u některých dětí participantů je primární aktivitou na moderních technologiích hraní her, které budou mít svou diagnostickou kategorii v připravované revizi MKN, jsme toho názoru, že i pro „hrubý“ odhad by bylo zapotřebí podrobnější diagnostiky a rozhovoru přímo se samotnými dětmi participantů. Jeden participant se rozhodl vyhledat odborníka pro své dítě, další participant o této možnosti vážně uvažuje. Stejně tak Gündüz a Semsettin (2011), kteří prováděli rozhovory s rodiči zaměřené na užívání internetu u dětí z pohledu rodičů, uvedli, že jen malá část z nich se rozhodla pro vyhledání odborné pomoci.

Z rozhovorů s participanty vyplývá, že svým dětem nastavují různá pravidla užívání moderních technologií. V rozhovorech se objevovalo například pravidlo, že se moderní technologie neuvžívají pozdě večer, aby druhý den děti nebyly unavené, dále omezená doba, kterou denně na technologiích mohou strávit, nutnost splnění povinností před samotným užíváním moderních technologií či zákaz užívání moderních technologií u jídla. Rovněž Glatz, Crowe a Buchanan (2018) uvedli, že jednou z nejčastěji používaných strategií

vymezení užívání moderních technologií je stanovená míra používání nebo také komunikace s dětmi o pozitivních či negativních moderních technologiích, což bylo patrné i z rozhovorů s našimi účastníky. Pokud rodiče svým dětem zakázali užívání některého zařízení či jim zařízení odebrali, objevoval se u některých dětí pláč, vztek či uraženost. Podobné výsledky z rozhovorů s rodiči uvedla také Prokešová (2011).

S účastníky jsme dále hovořili o užívání moderních technologií u jejich dětí během pandemie Covid-19. Účastníci uváděli zkušenosti napříč obdobími, kdy byly nuceny jejich děti zůstat doma a vzdělávat se distančně. Většina účastníků uvedla, že se doba strávená na moderních technologiích u dětí zvýšila. Ke stejným zjištěním došel i Lobe et al. (2021), který se ve svém výzkumu zaměřil na užívání moderních technologií u dětí během lockdownu na jaře 2020. Účastníci uváděli, že pro ně bylo toto období náročné. Někteří z nich si nadměrné užívání moderních technologií u jejich dětí zdůvodňovali tímto obdobím, kdy jejich děti neměly mnoho možností, jak trávit svůj volný čas.

Domníváme se, že výsledky tohoto výzkumu a také jeho teoretický úvod, by mohly být zajímavé nejen pro rodiče, kteří se potýkají s nadměrným užíváním moderních technologií u jejich dětí, ale také pro rodiče všech „dnešních“ dětí, jež se každodenně setkávají s moderními technologiemi.

8 ZÁVĚRY

Z výsledků tematické analýzy vznikly čtyři tematické celky, které jsme nazvali Děti a moderní technologie, Vnímání rodičů, Komunikace s dětmi a Moderní technologie v období pandemie Covid-19.

Participantů uvádějí, že jejich děti užívají moderní technologie každý den. Z moderních technologií užívají počítač či notebook, mobilní telefon, tablet, televizi a herní konzole. Participantů mají přehled o tom, k jakým účelům děti moderní technologie využívají. Nejčastěji uvádějí hraní her, sledování videí na YouTube a sledování seriálů nebo filmů. Téměř všechny děti participantů užívají moderní technologie od nízkého věku. Některé děti na nich tráví veškerý volný čas, pro všechny z nich jsou aktivity na moderních technologiích oblíbenými aktivitami.

Participantů vnímají pozitiva i negativa užívání moderních technologií u jejich dětí. Domnívají se, že jejich užívání k dnešní době patří a nelze se tomu vyhnout ani u jejich dětí. Zároveň ale vnímají, že je třeba vymezit určité hranice užívání. Záliba v moderních technologiích je podle participantů společná mezi dětmi a jejich kamarády. Dále se napříč rozhovory objevovalo téma, že moderní technologie děti zabaví v případě, pokud nemají jejich rodiče právě čas se jim věnovat. Několik participantů také uvedlo, že u svých dětí povolili užívání moderních technologií v příliš brzkém věku a že by to nyní neudělali.

Všichni participantů sdělili, že jejich děti někdy nedodržují předem nastavená pravidla užívání a že se domnívají, že moderní technologie užívají nadměrně. Usuzují tak na základě toho, že jejich děti tráví na moderních technologiích velké množství času, na základě projevů v chování dětí a také toho, že u dětí užívání někdy narušuje režim dne a objevují se u nich nepřiměřené reakce na odebrání či zákaz užívání. Několik participantů se domnívá, že jsou jejich děti na moderních technologiích závislé.

Participantů se snaží o nastavování pravidel užívání moderních technologií u svých dětí, někteří jsou v pravidlech více důslední, jiní méně. Z pravidel uvádějí participantů například omezenou dobu užívání, zákaz užívání u jídla, nutnost splnění povinností před užíváním či stanovenou dobu, kdy musí večer děti zařízení vypnout. Několik participantů nemá z různých důvodů nastaveno mnoho pravidel. Někteří participantů se snaží jít svým dětem

v regulovaném užívání příkladem, jiní vymýšlí pro své děti jiné aktivity a vyplňují dětem volný čas i jiným způsobem, než jsou moderní technologie.

V období pandemie Covid-19 užívaly dle většiny participantů děti moderní technologie více, přičemž několik participantů se domnívá, že jejich děti užívaly či stále nadměrně užívají moderní technologie od tohoto období, případně, že nadměrné užívání zpozorovali prvně v této době. Někteří participanté nebyli tak důslední ohledně nastavených pravidel. Děti několika participantů se během online výuky věnovaly jiným aktivitám, například hraní her nebo sledování videí. Někteří participanté uváděli, že v tomto období vznikalo mnohem více konfliktů ohledně užívání moderních technologií. Participanté toto období považovali za velmi náročné.

SOUHRN

Magisterská diplomová práce se zabývá nadměrným užíváním moderních technologií u dětí a dospívajících z pohledu rodičů. Moderní technologie jsou dnes používány jak k osobním, tak pracovním či školním účelům, a to dospělými i dětmi téměř po celém světě. Dochází tedy k normalizaci jejich užívání. Zároveň nabízí velké množství atraktivních podnětů, což může snadno vést k tomu, že se těmito podněty nechá jedinec unést a nevnímá tolik rizika, která jejich užívání přináší (Soto et al., 2018). V diplomové práci řadíme mezi moderní technologie používání mobilního telefonu, počítače či notebooku, tabletu, televize a herní konzole. Rovněž i aktivity, kterým se lze na těchto zařízeních věnovat, například hraní her či používání internetu.

Jedním z těchto rizik je nadměrné užívání, které se dle některých autorů může rozvinout až v závislost. Tu lze obecně definovat jako „*neschopnost obejít se bez něčeho nebo někoho*“ (Hartl, 2004, s. 303). Odborníci tedy hovoří o skupině takzvaných technologických závislostí, kam nejčastěji řadí závislost na internetu, pod kterou může spadat více činností, dále závislost na hraní her a závislost na sociálních sítích (Soto et al., 2018; Remondi et al., 2020). Celou tuto skupinu je možné přiřadit k behaviorálním závislostem (Blinka, 2015).

Dle Young a de Abrey (2017) jsou moderními technologiemi nejvíce ovlivňovány děti a adolescenti. Používání moderních technologií nejen u dětí a dospívajících vzrostlo v období pandemie Covid-19, kdy bylo více než 1,5 biliónů z nich nuceno zůstat doma a vzdělávat se distančně (WHO, 2020a). Téma nadměrného užívání moderních technologií je tedy nyní velmi aktuální. Dobré je ale nezapomínat i na pozitivní aspekty užívání moderních technologií, kterými může být právě možnost vzdělávání (Computer Hope, 2019), možnost udržování sociálních kontaktů (Burke et al., 2010) či rozvoj kognitivních schopností (Green, & Bavelier, 2012).

Cílem této práce bylo zmapování zkušenosti rodičů s nadměrným užíváním moderních technologií u jejich dětí, způsob komunikace rodičů s dětmi o nadměrném užívání a také přiblížit zkušenosti rodičů s nadměrným užíváním dětí během pandemie Covid-19.

Byl zvolen kvalitativní přístup, konkrétně mnohopřípadová studie. Pro výběr participantů jsme si určili tato kritéria: 1. Participant je rodič dítěte ve věku 6 až 19 let. 2. Participant subjektivně vnímá, že jeho dítě užívá moderní technologie nadměrně. 3. Dítě participanta je

žákem či studentem a bydlí u rodičů. Participanti byli vybráni na základě nepravděpodobnostní metody výběru. Ačkoliv bylo zvoleno více metod nepravděpodobnostního výběru, všichni participanti kontaktovali autorku sami na základě přečtení příspěvku o výzkumu na sociálních sítích, došlo tedy k samovýběru. Výzkumu se zúčastnilo devět participantů, osm matek a jeden otec. Celkově bylo zařazeno do výzkumu patnáct dětí ve věku 6 až 19 let.

K získávání dat byla zvolena metoda polostrukturovaného rozhovoru. Před samotným rozhovorem jsme participanty seznámili s podmínkami výzkumu, s nimiž všichni souhlasili, etické aspekty výzkumu tedy byly dle našeho názoru dodrženy. Získaná data z rozhovorů byla zpracována za pomoci tematické analýzy.

Výsledky výzkumu jsme pro lepší přehlednost rozdělili do čtyř tematických celků, jimiž jsou Děti a moderní technologie, Vnímání rodičů, Komunikace s dětmi a Moderní technologie v období pandemie Covid-19.

Z výsledků vyplývá, že děti participantů užívají moderní technologie až na výjimky každý den. Používají mobilní telefon, tablet, počítač či notebook, televizi a také herní konzole. Participanti mají přehled o tom, jakými aktivitami tráví jejich děti na moderních technologiích čas. Z aktivit se nejčastěji objevovalo hraní her, sledování videí na YouTube a sledování seriálů nebo filmů. Většina dětí participantů užívá moderní technologie od nízkého věku. Část z nich na nich také tráví veškerý volný čas případně je to jejich oblíbená aktivita. Moderní technologie jsou společným tématem pro děti participantů a jejich kamarády nebo vrstevníky.

Participanti uváděli jak pozitiva, tak negativa, která užívání moderních technologií jejich dětem přináší. Z pozitiv uvedli například možnost vzdělávání, rozvoj kognitivních funkcí či možnost udržování sociálních kontaktů. Z negativ zmiňovali zdravotní rizika a rizika v obsahu. Dle většiny participantů je důležité, aby mělo užívání u dětí nějaké hranice. Zároveň připouští, že se tomu v dnešní době nedá vyhnout. Participanti uváděli, že jejich děti někdy nedodržují pravidla užívání, která si společně nastavili. Všichni také sdělili, že jejich děti užívají technologie nadměrně, načež usuzují podle toho, že na nich dle jejich názoru tráví velké množství času, ovlivňuje to jejich chování, narušuje režim dne a objevují se u nich nepřiměřené reakce na odebrání či zákaz. Několik participantů se domnívá, že jsou jejich děti na moderních technologiích závislé. Většině participantů nadměrné užívání u jejich dětí vadí a snaží se s tím něco dělat.

Všichni participanti uvedli, že se snaží o nastavování pravidel užívání u jejich dětí. Mezi zmiňovanými pravidly se objevovala nutnost mít splněné povinnosti před užíváním či omezená doba, kterou mohou na zařízení strávit. Téměř všichni participanti se snaží být ohledně pravidel důslední, připouští však, že ne vždy to lze. Několik participantů z různých důvodů nemá mnoho nastavených pravidel. Někteří participanti dále uváděli, že se snaží jít svým dětem v užívání příkladem. Všichni také uvedli, že na moderních technologiích tráví čas každodenně, několik z nich na nich tráví poměrně hodně času.

Období pandemie Covid-19 vnímají participanti, kromě dvou z nich, z hlediska užívání moderních technologií u dětí, jako poměrně náročné období. Děti v tomto období trávily na moderních technologiích mnohem více času. Někteří participanti nadměrné užívání u dětí zpozorovali právě v tomto období, někteří uváděli, že problém v nadměrném užívání byl u dětí pouze či zejména v tomto období. Děti několika participantů se během online výuky věnovaly jiným aktivitám. Někteří participanti uváděli, že v tomto období vznikalo mnohem více konfliktů ohledně užívání moderních technologií.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY

1. Adachi, P. J., & Willoughby, T. (2013). More than just fun and games: The longitudinal relationships between strategic video games, selfreported problem solving skills, and academic grades. *Journal of Youth and Adolescence*, 42, 1041–1052. doi:10.1007/s10964-013-9913-9.
2. Agrawal, A. et al. (2012). The genetics of addiction – a translational perspective. *TRANSLATIONAL PSYCHIATRY*, 2. <https://doi.org/10.1038/tp.2012.54>.
3. Alavi, S. S., Ghanizadeh, M., Mohammadi, M. R., Jannatifard, F., Alamuti, S. E., & Farahani, M. (2021). The effects of cognitive-behavioral group therapy for reducing symptoms of internet addiction disorder and promoting quality of life and mental health. *Trends in Psychiatry & Psychotherapy*, 43(1), 47–56. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2020-0010>.
4. Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252–262. doi:10.1037/adb000016.
5. Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social Network Site Addiction - An Overview. *CURRENT PHARMACEUTICAL DESIGN*, 20(25), 4053–4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>.
6. Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors : Journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors*, 30(2), 252–262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>.
7. Basler, J. (2016). Počítačové hry, jejich dělení, současné tendence vývoje a základní výzkumná šetření v oblasti počítačových her. *Trendy ve vzdělávání 2016*. 9. 20-27. 10.5507/tvv.2016.003.
8. Bavelier, D., Achtman, R. L., Mani, M., & Föcker, J. (2012). Neural bases of selective attention in action video game players. *Vision Research*, 61, 132–143. <https://doi.org/10.1016/j.visres.2011.08.007>.

9. Billieux, J., Schimmenti, A., Khazaal, Y., Maurage, P., & Heeren, A. (2015). Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 119–123.
10. Blatný, M. (ed.). (2017). *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Karolinum.
11. Blinka, L. (2015). *Online závislosti*. Praha: GRADA.
12. Blinka, L., & Mikuška, J. (2014). The role of social motivation and sociability of gamers in online game addiction. *Cyberpsychology*, 8(2). <https://doi.org/10.5817/CP2014-2-6>.
13. Bogacheva, N., & Voiskounsky, A. (2017). Computer games and creativity: the positive aspects and negative trends. *Journal of Foreign Psychology*, 6, 29-40. 10.17759/2017060403.
14. Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>.
15. Brooks, S., Wang, X., & Schneider, C. (2020). Technology addictions and technostress: An examination of the U. S. And China. *Journal of Organizational and End User Computing*, 32(2), 1–19. <https://doi.org/10.4018/JOEUC.2020040101>.
16. Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010). Social network activity and social well-being. *Conference on Human Factors in Computing Systems – Proceedings*, 3, 1909–1912. <https://doi.org/10.1145/1753326.1753613>.
17. Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 55(4), 721.
18. Caplan, S. E., & High, A. C. (2010). Online Social Interaction, Psychosocial Well-Being, and Problematic Internet Use. In *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. (35-53). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
19. Charlton, J. P., & Danforth, I. D. (2007). Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing. *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1531–1548. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2005.07.002>.
20. Charlton, J. P., & Danforth, I. D. (2010). Validating the distinction between computer addiction and engagement: online game playing and personality. *Behaviour & Information Technology*, 29(6), 601–613. <https://doi.org/10.1080/01449290903401978>.
21. Collier, R. (2009). Internet addiction: New-age diagnosis or symptom of age-old problem? *CMAJ*, 181(9), 575–576. <https://doi.org/10.1503/cmaj.109-3052>.

22. Computer Hope (12. ledna 2019). *What are the advantages of the Internet?* Získáno 26. září 2021 z <https://www.computerhope.com/issues/ch001808.htm>.
23. Český statistický úřad. (2019). *Využívání informačních a komunikačních technologií v domácnostech a mezi jednotlivci – 2019*. Získáno 14. května 2021 z <https://www.czso.cz/csu/czso/7-vyhledavani-vybranych-informaci-na-internetu-491bf37fh>.
24. Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8).
25. Dell’Osso, B., Hadley, S., Allen, A., Baker, B., Chaplin, W. F., & Hollander, E. (2008). Escitalopram in the treatment of impulsive-compulsive internet usage disorder: An open-label trial followed by a double-blind discontinuation phase. *Journal of Clinical Psychiatry*, 69(3), 452–456. <https://doi.org/10.4088/JCP.v69n0316>.
26. Demetrovics, Z., Szeredi, B., & Rózsa, S. (2008). The three-factor model of Internet addiction: The development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Behavior Research Methods*, 40(2), 563–574. doi:10.3758/brm.40.2.563.
27. DiChristina, M. (2016). Serious Benefits from Games. *Scientific American*, 315(1), 4–4. doi:10.1038/scientificamerican0716-4 .
28. Dobosiová, M. (2015). *Kategorie současných sociálních sítí a aktuální sociální síť*. Metodický Portál. Získáno 23. května 2021 z <https://clanky.rvp.cz/clanek/k/z/20145/KATEGORIE-SOUCASNYCH-SOCIALNICH-SITI-A-AKTUALNI-SOCIALNI-SITE.html/>.
29. Dolejš M., Suchá, J., Pipová, H., & Komrska, Š. (2019) Internet a závislost na internetu u adolescentů. [PowerPoint prezentace]. PPP Závislosti 2019/ Olomouc. Získáno 7. července 2021 z <http://ppp-olomouc.cz/wp-content/uploads/2014/11/Internet-a-z%C3%A1vislost-na-internetu-u-adolescent%C5%AF.pdf>.
30. Dolejš, M., Suchá, J., Pipová, H., & Charvát, M. (2021, duben 22-23). [PowerPoint prezentace]. Dotazník hraní digitálních her (DHDH). Psychodiagnostika Brno 2021, Brno. https://www.researchgate.net/publication/351088633_Dotaznik_hrani_digitalnich_her_DHDH.

31. Essig, T. (2012). The Addiction Concept and Technology: Diagnosis, Metaphor, or Something Else? A Psychodynamic Point of View. *Journal of Clinical Psychology*, 68(11), 1175–1184. <https://doi.org/10.1002/jclp.21917>.
32. Ewoldsen, D. R., Eno, C. A., Okdie, B. M., Velez, J. A., Guadagno, R. E., & DeCoster, J. (2012). Effect of playing violent video games cooperatively or competitively on subsequent cooperative behavior. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15, 277–280. doi: 10.1089/cyber.2011.0308.
33. Forest, A. L., & Wood, J. V. (2012). When Social Networking Is Not Working. *Psychological Science*, 23(3), 295–302. doi:10.1177/0956797611429709.
34. Gentile, D. (2009). Pathological Video-Game Use Among Youth Ages 8 to 18. *Psychological Science*, 20(5), 594–602. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02340.x>.
35. Glatz, T., Crowe, E., & Buchanan, C. M. (2018). Internet-specific parental self-efficacy: Developmental differences and links to Internet-specific mediation. *Computers in Human Behavior*, 84, 8–17. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.014>.
36. Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., & Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233–241. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491884>.
37. Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348–362. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348.
38. Griffiths, M. (1996). Behavioural addiction: An issue for everybody? *Employee Counselling Today*, 8(3), 19–25. <https://doi.org/10.1108/13665629610116872>.
39. Griffiths, M. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*. 76. 14-19.
40. Griffiths, M. (2000). Does Internet and Computer “Addiction” Exist? Some Case Study Evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 211–218. <https://doi.org/10.1089/109493100316067>.
41. Griffiths, M., Davies, M. N., & Chappell, D. (2004). Online computer gaming: a comparison of adolescent and adult gamers. *Journal Of Adolescence*, 27(1), 87–96. doi: 10.1016/j.adolescence.2003.10.007.
42. Griffiths, M. (2005). The biopsychosocial approach to addiction. *Psyke & Logos*, 26(1), 9–26.

43. Gündüz, S., & Semsettin, S. (2011). Internet usage and parents' views about internet addiction. *International Journal of Human Sciences*, 8(1), 277-288. Získáno 19. července 2021 z <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/ijhs/article/view/1381>.
44. Han, D. H., & Renshaw, P. F. (2012). Bupropion in the treatment of problematic online game play in patients with major depressive disorder. *Journal of Psychopharmacology*, 26(5), 689–696. <https://doi.org/10.1177/0269881111400647>.
45. Hanušová, K., Daňková, Š., & Zvolský, M. (2020). Překlad 11. revize Mezinárodní klasifikace nemocí. *Medsoft*, 32, 4-6. 10.35191/medsoft_2020_1_32_4_6.
46. Hartl, P. (2004). *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál.
47. Hartl, P. & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.
48. Hendl, J. (2005). *Základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
49. Hill, C. E., Knox, S., Thompson, B. J., Williams, E. N., Hess, S. A., & Ladany, N. (2005). Consensual qualitative research: An update. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 196–205. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.2.196>.
50. Hussain, Z., & Griffiths, D. (2018). Problematic Social Networking Site Use and Comorbid Psychiatric Disorders: A Systematic Review of Recent Large-Scale Studies. *Frontiers in Psychiatry*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00686>.
51. Kalina, K. (2015). *Klinická adiktologie*. Praha: GRADA.
52. Kalkim, A., & Emlek Sert, Z. (2021). Internet addiction and affected factors in primary school students: School-based study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 35(3), 271–276. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2021.03.003>.
53. Karadağ E., & Kiliç, B. (2019). Technology Addiction among Students According to Teacher Views. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, 11(Supplement 1), 101–117. <https://doi.org/10.18863/pgy.556689>.
54. Kim, J. U. (2007). A Reality Therapy Group Counseling Program as An Internet Addiction Recovery Method for College Students in Korea. *International Journal of Reality Therapy*, 26(2), 3–9.
55. King, D., Herd, M., & Delfabbro, P. (2018). Motivational components of tolerance in Internet gaming disorder. *Computers in Human Behavior*, 78, 133–141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.09.023>.
56. Klinika adiktologie. (2021). *Závislost na počítači/mobilu/internetu*. Získáno 13. července 2021 z <https://poradna.adiktologie.cz/zavislosti/z-zavislost-na-internetu/>.

57. Ko, C.-H., Yen, C.-F., Yen, C.-N., Yen, J.-Y., Chen, C.-C., & Chen, S.-H. (2005). Screening for Internet Addiction: An Empirical Study on Cut-off Points for the Chen Internet Addiction Scale. *The Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 21(12), 545–551. doi:10.1016/s1607-551x(09)70206-2.
58. Krivoschekov, S. G., & Lushnikov, O. N. (2011). Psychophysiology of sports addictions (exercise addiction). *Human Physiology*, 37(4), 509–513.
59. Laconi, S., Pirès, S., & Chabrol, H. (2017). Internet gaming disorder, motives, game genres and psychopathology. *Computers in Human Behavior*, 75, 652–659. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.06.012>.
60. Lam, L. T., Peng, Z. W., Mai, J. C., & Jing, J. (2009). Factors associated with Internet addiction among adolescents. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(5), 551–555. <https://doi.org/10.1089/cpb.2009.0036>.
61. Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: GRADA.
62. Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77–95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>.
63. Lim, Y., & Nam, S.-J. (2020). Exploring Factors Related to Problematic Internet Use in Childhood and Adolescence. *International Journal of Mental Health & Addiction*, 18(4), 891–903. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9990-9>.
64. Lobe, B., Velicu, A., Staksrud, E., Chaudron S., & Di Gioia, R. (2021). *How children (10-18) experienced online risks during the Covid-19 lockdown - Spring 2020*. Luxembourg: Publications Office of the European Union. Získáno 15. července 2021 z <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/340e012e-6b54-11eb-aeb5-01aa75ed71a1/language-en>.
65. Lobo, D. S. S., & Kennedy, J. L. (2006). The Genetics of Gambling and Behavioral Addictions. *CNS Spectrums*, 11(12), 931–939. <https://doi.org/10.1017/S1092852900015121>.
66. Macek, P. (2003). *Adolescence*. Praha: Portál.
67. Machimbarrena, J. M., González-Cabrera, J., Ortega-Barón, J., Beranuy-Fargues, M., Álvarez-Bardón, A., & Tejero, B. (2019). Profiles of problematic internet use and its impact on adolescents' health-related quality of life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(20). <https://doi.org/10.3390/ijerph16203877>.

68. Malik, S., & Khan, M. (2015). Impact of facebook addiction on narcissistic behavior and self-esteem among students. *JPMA. The Journal of the Pakistan Medical Association*, 65(3), 260–263.
69. Marks, I. (1990). Behavioral (Nonchemical) Addictions. *British Journal of Addicton*, 85(11), 1389–1394.
70. Meerkerk, G.-J., Van Den Eijnden, R. J. J. M., Vermulst, A. A., & Garretsen, H. F. L. (2009). The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some Psychometric Properties. *CyberPsychology & Behavior*, 12(1), 1–6. doi:10.1089/cpb.2008.0181.
71. Mehroof, M., & Griffiths, M. D. (2010). Online gaming addiction: The role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 313–316. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0229>.
72. Mioviský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: GRADA.
73. MKN-10: *Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů*. (2021). Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR. Získáno 2. března 2021 z <https://mkn10.uzis.cz/>.
74. Montag, Ch., & Elhai, J. D. (2020). Discussing digital technology overuse in children and adolescents during the COVID-19 pandemic and beyond: On the importance of considering Affective Neuroscience Theory. *Addictive Behaviors Reports*, 12(100313-). <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100313>.
75. Nie, J., Long, J., Zeng, P., Wang, P., Lei, L., & Li, W. (2020). Emotional resilience and social network site addiction: The mediating role of emotional expressivity and the moderating role of type D personality. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00745-w>.
76. Park, H. Y., Lee, E. H., & Park, S. M. (2009). The effect of stress among middle school students and the effect of motive on their addiction to the Internet. *Journal of Korean Home Management Association*, 27(6), 65–82.
77. Pontes, H. M., Király, O., Demetrovics, Z., & Griffiths, M. D. (2014). The conceptualisation and measurement of DSM-5 internet gaming disorder: The development of the IGD-20 test. *PloS One*, 9(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0110137>.
78. Pontes, H. M., Schivinski, B., Sindermann, C., Li, M., Becker, B., Zhou, M., & Montag, C. (2021). Measurement and Conceptualization of Gaming Disorder

- According to the World Health Organization Framework: the Development of the Gaming Disorder Test. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(2), 508. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00088-z>.
79. Prochazka, R., Sucha, J., Dostal, D., Dominik, T., Dolejs, M., Smahaj, J., Kolarik, M., ... Friedlova, M. (2021). Internet addiction among Czech adolescents. *PSYCH JOURNAL*. <https://doi.org/10.1002/pchj.454>.
 80. Prokešová, M. (2021). *Závislostní chování ve vztahu k moderním technologiím a internetu u dětí v raném školním věku* (bakalářská práce). Získáno 26. července 2021 z <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/127487>.
 81. Raboch, J., Hrdlička, M., Mohr, P., Pavlovský, P., & Ptáček, R. (Eds.). (2015). *DSM-5: Diagnostický a statistický manuál duševních poruch*. Hogrefe - Testcentrum.
 82. Remondi, C., Compare, A., Tasca, G. A., Greco, A., Pievani, L., Poletti, B., & Brugnera, A. (2020). Insecure Attachment and Technology Addiction Among Young Adults: The Mediating Role of Impulsivity, Alexithymia, and General Psychological Distress. *CYBERPSYCHOLOGY BEHAVIOR AND SOCIAL NETWORKING*, 23(11), 761–767. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0747>.
 83. Rooij, A. J., Zinn, M. F., Schoenmakers, T. M., & van de MHeen, D. (2012). Treating Internet Addiction With Cognitive-Behavioral Therapy: A Thematic Analysis of the Experiences of Therapists. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(1), 69–82.
 84. Russell, L. L. H., & Johnson, E. I. (2016). Parenting Emerging Adults Who Game Excessively: Parents' Lived Experiences. *Issues in Mental Health Nursing*, 38(1), 66–74. doi:10.1080/01612840.2016.1253808.
 85. Russoniello, C. V., O'Brien, K., & Parks, J. M. (2009). EEG, HRV and psychological correlates while playing Bejeweled II: A randomized controlled study. In B. K. Wiederhold & G. Riva (Eds.), *Annual review of cybertherapy and telemedicine 2009: Advance technologies in the behavioral, social and neurosciences* (Vol. 7, pp. 189–192). Amsterdam, *The Netherlands: Interactive Media Institute and IOS Press*. doi:10.3233/978-1-60750-017-9-189.
 86. Ryan, T., & Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1658–1664. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.02.004>.

87. Sampasa, K. H., Goldfield, G. S., Kingsbury, M., Clayborne, Z., & Colman, I. (2020). Social media use and parent–child relationship: A cross-sectional study of adolescents. *Journal of Community Psychology*, 48(3), 793–803. <https://doi.org/10.1002/jcop.22293>.
88. Selvi, T., Gayathri, R., & Priya, V. V. (2019). Teens and technology addiction - A survey. *Drug Invention Today*, 11(3), 663–665.
89. Seyyed S. A., Masoud F., Fereshte J., Mehdi E., Hamed A., & Mehrdad S.. (2012). Behavioral Addiction versus Substance Addiction: Correspondence of Psychiatric and Psychological Views. *International Journal of Preventive Medicine*, 3(4), 290–294.
90. Shaffer, H. J. (1996). Understanding the means and objects of addiction: Technology, the internet, and gambling. *Journal of Gambling Studies*, 12(4), 461. <https://doi.org/10.1007/bf01539189>.
91. Shaffer, H., LaPlante, D., LaBrie, R., Kidman, R., Donato, A., & Stanton, M. (2004). Toward a syndrome model of addiction: multiple expressions, common etiology. *HARVARD REVIEW OF PSYCHIATRY*, 12(6), 367–374. <https://doi.org/10.1080/10673220490905705>.
92. Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck Jr., P. E., Khosla, U. M., & McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57(1–3), 267–272. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(99\)00107-X](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(99)00107-X).
93. Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression & Anxiety* (1091-4269), 17(4), 207–216. <https://doi.org/10.1002/da.10094>.
94. Sigerson, L., Li, A. Y.-L., Cheung, M. W.-L., & Cheng, C. (2017). Examining common information technology addictions and their relationships with non-technology-related addictions. *Computers in Human Behavior*, 75, 520–526. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.041>.
95. Sim, T., Choo, H., Low-Lim, A., & Lau, J. (2021). Adolescents' and Parents' Perspectives: A Gaming Disorder Intervention in Singapore. *Family Relations*, 70(1), 90. <https://doi.org/10.1111/fare.12474>.
96. Simion, I. (2018). Shopping Addiction. *Romanian Journal of Cognitive-Behavioral Therapy & Hypnosis*, 5(3/4), 1–8.

97. Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone,... (2020). EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries. *EU Kids Online*. <https://doi.org/10.21953/lse.47fdeqj01ofo>.
98. Smahelova, M., Juhová, D., Cermak, I., & Smahel, D. (2017). Mediation of young children's digital technology use: The parents' perspective. *Cyberpsychology*, 11(3), 69–85. <https://doi.org/10.5817/CP2017-3-4>.
99. Soto A., Miguel N., & Díaz, V. P. (2018). An Approach to Addiction to New Technologies: A Proposal for Prevention in the School Environment and Rehabilitation Treatment. *Papeles Del Psicólogo*, 39(2), 120–126. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2018.2867>.
100. Steinkuehler, C., & Duncan, S. (2008). Scientific habits of mind in virtual worlds. *Journal of Science Education and Technology*, 17, 530–543. doi:10.1007/s10956-008-9120-8.
101. Stosic, L., Dermendzhieva, S., & Tomczyk, L. (2020). Information and Communication Technologies as a Source of Education. *World Journal on Educational Technology: Current Issues*, 12(2), 128–135.
102. Suchá, J., Maierová, E., Cakirpaloglu, P., Dolejš, M., & Pipová, H. (2018). *Hraní digitálních her českými adolescenty (1. vydání)*. Univerzita Palackého v Olomouci.
103. Suissa, A. J. (2015). Cyber addictions: toward a psychosocial perspective. *Addictive Behaviors*, 43, 28–32. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.09.020>.
104. Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychology & Behavior: The Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society*, 7(3), 321–326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>.
105. Sun, Y., & Wilkinson, J. S. (2020). Parenting Style, Personality Traits, and Interpersonal Relationships: A Model of Prediction of Internet Addiction. *International Journal of Communication (Online)*, 2163.
106. Šmahel, D. (2003). *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha: TRITON.
107. Šmahel D., Blinka L., & Ledabyl O. (2008). Playing MMORPGs: connections between addiction and identifying with a character. *Cyberpsychology*, 11(6), 715–8. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0210>
108. Tawafak, R. M., Alfarsi, G., Malik, S. I., Eldow, A., Jabbar, J., & Alsideiri, A. (2020). Cancer Treatment Disease Application Software Technology in Medicine. *2020 IEEE Student Conference on Research and Development (SCOReD), Research and*

- Development (SCOReD)*, 2020 *IEEE Student Conference On*, 380–384.
<https://doi.org/10.1109/SCOReD50371.2020.9251009>.
109. Tech Quintal. (2020). *Technology: Meaning, Categories, Integration, and Uses*. Získáno 30. března 2021 z <https://www.techquintal.com/what-is-technology/>.
110. Tech Quintal. (2021). *Modern Technology: Definition, Examples, and Applications*. Získáno 30. března 2021 z <https://www.techquintal.com/modern-technology/>.
111. Tech Quintal (2021). *What is social media?* Získáno 23. května 2021 z <https://www.techquintal.com/what-is-social-media/>.
112. Vacek, J. (2017). *Nelátkové závislosti – Behaviorální závislosti*. [online]. Praha: Centrum adiktologie. Získáno 9. března 2021 z <https://www.adiktologie.cz/file/407/behavioralni-zavislosti.pdf>.
113. Vacek, J., & Vondráčková, P. (2014). Behaviorální Závislosti: Klasifikace, Fenomenologie, Prevalence a Terapie. *Česká a Slovenská Psychiatrie*, 110(6), 326–332.
114. Vacek, J., & Vondráčková, P. Závislosti na procesech. (2015) in *Klinická adiktologie*. (513-522). Praha. GRADA.
115. Vágnerová, M. (2002). *Vývojová psychologie*. Praha: Portál.
116. Váchová, P. E., Racková, S., & Janů, L. (2009). Neuromechanismy účinku návykových látek, systém odměn. *Česká a Slovenská Psychiatrie*, 105(6–8), 263–268.
117. Ventura, M., Shute, V., & Zhao, W. (2013). The relationship between video game use and a performance-based measure of persistence. *Computers & Education*, 60, 52–58. doi:10.1016/j.compedu.2012.07.003.
118. Víchová, V., & Koblůvský, P. (2013). Diagnostika a psychoterapie „nových“ závislostí. *Psychiatrie pro praxi*, 14(4): 179–182.
119. Wang, K., Yuxiang, L., & Zhang, Z. (2018). Relationship between Extroversion and Social Use of Social Networking Sites. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 46(10), 1597–1609. <https://doi.org/10.2224/sbp.7210>.
120. Weinstein, A., Curtiss Feder, L., Rosenberg, K. P., & Dannon, P. (2014). Internet addiction disorder: Overview and controversies. In K. P. Rosenberg & L. Curtiss Feder (Eds.), *Behavioral addictions: Criteria, evidence, and treatment*. (pp. 99–117). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00005-7>.
121. Widyanto, L., Griffiths, M. D., & Brunsten, V. (2011). A Psychometric Comparison of the Internet Addiction Test, the Internet-Related Problem Scale, and Self-

- Diagnosis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(3), 141–149. doi:10.1089/cyber.2010.0151.
122. Wilson, K., Fornasier, S., & White, K. M. (2010). Psychological Predictors of Young Adults' Use of Social Networking Sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(2), 173–177. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0094>.
123. Wojdylo, K., Karlsson, W., & Baumann, N. (2016). Do I feel ill because I crave for work or do I crave for work because I feel ill? A longitudinal analysis of work craving, self-regulation, and health. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(1), 90–99. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.005>.
124. World Health Organization. (2020a). *Excessive screen use and gaming considerations during #COVID19*. News. Mental health. Získáno 14. července 2021 z <http://www.emro.who.int/mnh/news/considerations-for-young-people-on-excessive-screen-use-during-covid19.html>.
125. World Health Organization. (2020b). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th Revision)*. Získáno 18. března 2021 z <https://icd.who.int/en>.
126. Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. doi:10.1089/cpb.1998.1.237.
127. Young, K., Pistner, O'Mara, J., & Buchanan, J. (1999). Cyber disorders: The mental health concern for the new millennium. *Cyberpsychology and Behavior*, 2(5), 475–479. <https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.475>.
128. Young, K. S. (1999). Internet addition: symptoms, evaluation, and treatment. In L. VandeCreek & T. L. Jackson (Eds.), *Innovations in clinical practice* (pp. 19–31). Sarasota: Professional Resource Press.
129. Young, K. S. (2004). Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402–415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>.
130. Young, K. S. (2011). CBT-IA: The First Treatment Model for Internet Addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25(4), 304–312. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.25.4.304>.
131. Young, K. S. (2017a). The evolution of internet addiction. *Addictive Behaviors*, 64, 229–230. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.05.016>.

132. Young, K. S. (2017b). *Internet Addiction Test*. Wood Dale: Stoelting. Ziskáno 7. července 2021 z https://www.stoeltingco.com/media/wysiwyg/IAT_web_sample.pdf.
133. Young, K. S., & de Abreu, C. N. (2017). *Internet addiction in children and adolescents: Risk factors, assessment, and treatment* (K. S. Young & C. N. de Abreu (Eds.)). Springer Publishing Company. <https://doi.org/10.1891/9780826133731>.
134. Zhu, J., Zhang, W., Yu, C., & Bao, Z. (2015). Early adolescent Internet game addiction in context: How parents, school, and peers impact youth. *Computers in Human Behavior*, 50, 159–168. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.079>.
135. Zilberman, N., Lavidor, M., Yadid, G., & Rassovsky, Y. (2019). Qualitative review and quantitative effect size meta-analyses in brain regions identified by cue-reactivity addiction studies. *Neuropsychology*, 33(3), 319–334. <https://doi.org/10.1037/neu0000526>.
136. Zilberman, N., Yadid, G., Efrati, Y., & Rassovsky, Y. (2020). Who becomes addicted and to what? psychosocial predictors of substance and behavioral addictive disorders. *Psychiatry Research*, 291. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113221>.

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

1. Abstrakt v českém jazyce
2. Abstrakt v anglickém jazyce
3. Seznam tabulek
4. Pozvánka k účasti na výzkumu
5. Otázky polostrukturovaného rozhovoru
6. Úryvky rozhovorů

Příloha č. 1: Abstrakt v českém jazyce

ABSTRAKT MAGISTERSKÉ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Zkušenosti rodičů s nadměrným užíváním moderních technologií jejich dětmi

Autor práce: Mgr. Bc. Michaela Koukolová

Vedoucí práce: Mgr. Miroslav Charvát, Ph. D.

Počet stran a znaků: 87, 157 464

Počet příloh: 6

Počet zdrojů přiložené literatury: 136

Abstrakt:

Tato diplomová práce se věnuje nadměrnému užívání moderních technologií u dětí a dospívajících, a to z pohledu rodičů. Cílem výzkumu bylo zmapování zkušenosti rodičů v této oblasti a způsob komunikace s dětmi o nadměrném užívání. Dále bylo cílem zmapovat zkušenosti rodičů s nadměrným užíváním moderních technologií u dětí během pandemie Covid-19. Pro výzkum byl zvolen kvalitativní přístup. Byly provedeny polostrukturované rozhovory s devíti rodiči dětí ve věku 6 až 19 let. Data byla zpracována za pomoci tematické analýzy. Z výsledků vyplývá, že mají rodiče poměrně dobrý přehled o tom, jaké moderní technologie jejich děti užívají, k jakým účelům a jak často je využívají. Rodiče vnímají jak negativa, tak pozitiva, která užívání moderních technologií jejich dětem přináší. Rodiče se domnívají, že jejich děti užívají moderní technologie nadměrně, dále uvedli, že na nich děti tráví velké množství času a že užívání ovlivňuje jejich chování. Rodiče dětem nastavují pravidla užívání. V období pandemie Covid-19 užívala většina dětí moderní technologie více. Dle participantů také docházelo k více konfliktům ohledně užívání.

Klíčová slova: moderní technologie, internet, hraní her, závislost, nadměrné užívání, pohled rodičů

ABSTRACT OF THESIS

Title: Experience of parents with excessive use of modern technology by their children

Author: Mgr. Bc. Michaela Koukolová

Supervisor: Mgr. Miroslav Charvát, Ph. D.

Number of pages and characters: 87, 157 464

Number of appendices: 6

Number of references: 136

Abstract:

This diploma thesis maps excessive use of modern technology among children and adolescent from the parent's perspective. Aim of the research was to map parent's experience in this area and how parents communicate with children on that topic. Aim was also to map experience of parents with excessive use by children during Covid-19 pandemic. Qualitative approach was chosen. We conducted interviews with nine parents of children between 6 to 19. Data were analyzed by using thematic analysis. Results of the research suggests that parents have relatively good overview of which modern technology their children use, for what purpose and how often they use them. Parents perceive both the negatives and the positives that the use of modern technology brings to their children. Parents believe that their children use modern technology excessively. Further, they said that children spend a lot of time on devices and that using affects children's behavior. Parents set rules of use to the children. During the Covid-19 pandemic most of the children used modern technology more. According to participant there were also more conflict regarding to use of modern technology by their children.

Key words: modern technology, internet, game playing, addiction, excessive use, parents view

Příloha č. 3: Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Výběrový soubor (s. 38)

Tabulka č. 2: Tematický celek DĚTI A MODERNÍ TECHNOLOGIE (s. 66)

Tabulka č. 3: Tematický celek VNÍMÁNÍ RODIČŮ (s. 67)

Tabulka č. 4: Tematický celek KOMUNIKACE S DĚTMI (s. 69)

Tabulka č. 5: Tematický celek MODERNÍ TECHNOLOGIE V OBDOBÍ PANDEMIE COVID-19 (s. 70)

Tabulka č. 6: Počty dětí participantů, které užívají níže zmíněné moderních technologie (s. 71)

Tabulka č. 7: Počty dětí participantů, které tráví čas na moderních technologiích níže zmíněnými aktivitami (s. 71)

Tabulka č. 8: Přibližná denní doba strávená na moderních technologiích (s. 72)



Univerzita Palackého
v Olomouci

NADMĚRNÉ UŽÍVÁNÍ MODERNÍCH TECHNOLOGIÍ DĚTMI A DOSPÍVAJÍCÍMI

- Tráví Vaše dítě příliš mnoho času na mobilním telefonu, tabletu, počítači, herní konzoli nebo u televize?
- Máte pocit, že užívá Vaše dítě moderní technologie nadměrně nebo je na nich závislé?
- Je Vaše dítě ve věku 6 až 19 let?

Jmenuji se Michaela Koukolová a jsem studentkou navazujícího magisterského studia psychologie. Pro účely projektu na Katedře psychologie Univerzity Palackého v Olomouci hledám rodiče, kteří by byli ochotni se podělit o své zkušenosti s nadměrným užíváním *moderních technologií** jejich dětmi.

- ➔ Rozhovor bude anonymní
- ➔ Možné je sejít se osobně či online (např. přes Skype)
- ➔ V případě zájmu Vám budou poskytnuty výsledky tohoto výzkumu

Pro více informací napište na michaela.koukolova01@upol.cz

Předem děkuji za spolupráci!

Mgr. et Bc. Michaela Koukolová

**moderními technologiemi je myšlen internet, mobilní telefon, tablet, počítač, televize, herní konzole a aktivity, které lze na těchto zařízeních provozovat*

Příloha č. 5. Otázky polostrukturovaného rozhovoru

Základní údaje o participantovi

Jméno:

Pohlaví:

Počet dětí:

Rodinný stav:

Vyhledání odborné pomoci: ano/ne

Bydlení:

Základní údaje o dítěti participanta

Pohlaví

Věk:

Škola:

OTÁZKY:

1. Co jsou podle Vás moderní technologie (dále jen MT)?
2. Jaký máte názor na používání MT u dětí?
3. Od kolika let používá MT Váš syn/dcera?
4. Jaké MT používá?
5. Víte, k jakým účelům MT používá? Jakým se na nich věnuje aktivitám?
6. Jak často MT používá a kolik na nich tráví času?
7. Máte s Vaším synem/dcerou nějakou dohodu – pravidla o době strávené na MT?
 - a. Pokud ano, jakou?
 - b. Funguje tato dohoda?
 - c. Má Váš syn/dcera nějakým způsobem vymezený čas, kdy a jak dlouho může používat MT?
 - d. Přetahuje tento Vámi stanovený čas?
 - e. Co se děje, když mu/jí odeberete či zakážete používat zařízení?
8. Co dělá Váš syn/dcera ve volném čase kromě používání MT?
 - a. Má nějaké kamarády? Pokud ano, tak jak často a jakým způsobem spolu tráví čas?
9. Jak to má Váš syn/dcera s užíváním MT ve škole?
10. Kdy jste si všiml/a, že Váš syn/dcera tráví na MT příliš času (Kdy jste si všiml/a, že něco není v pořádku?)
 - a. Vzpomenete si, zda se v té době v rodině či v životě Vašeho syna/dcery odehrály nějaké neobvyklé či nové události?
11. Jak jste se zachoval/a, když jste si uvědomil/a, že tráví na MT příliš času?

- a. Vedl/a jste s Vaším synem/dcerou o tom nějaký rozhovor?
 - b. Jaká byla jeho/její reakce? Jak se do rozhovoru zapojoval/a? Měl tento rozhovor nějakou odezvu/efekt?
12. Co si podle Vás myslí o užívání MT Váš syn/dcera?
- a. Myslíte si, že si Váš syn/dcera uvědomuje, že užívá MT nadměrně?
13. Jak probíhá komunikace s Vaším synem/dcerou na toto téma? (Jak o tom spolu mluvíte?)
14. Jak se u Vašeho syna/dcery projevuje nadměrné užívání MT?
- a. Narušuje to nějakým způsobem jeho/její povinnosti nebo režim dne?
 - b. Myslíte, že mu/jí nadměrné užívání MT v něčem škodí? V čem?
15. Snažíte se o nějaké řešení této situace?
- a. Jaké volíte postupy?
 - b. Vyhledal/a jste nějakou odbornou pomoc pro Vašeho syna/dceru?
 - c. Pokud ne, jaký máte názor na vyhledání odborné pomoci?
16. Jaké to pro Vás je, že Váš syn/dcera tráví na MT tolik času/užívá MT nadměrně?
17. Máte někoho, s kým si můžete o tomto problému promluvit?
- a. Pomáhá Vám někdo s řešením a zvládnutím situace?
18. Jak to podle Vás vnímá/prožívá zbytek blízké rodiny (sourozenci, druhý rodič, příp. prarodiče)?
19. Změnily se nějakým způsobem vztahy v rodině od té doby, co Váš syn/dcera užívá MT nadměrně?
20. Je ve Vaší rodině někdo, kdo také užívá MT nadměrně?
- a. Je ve Vaší rodině někdo závislý (chování nebo substance), příp. problematický uživatel?
21. Změnilo se nějakým způsobem užívání MT u Vašeho syna/dcery v období pandemie Covid-19? (myšlena jsou období, kdy se žáci a studenti vzdělávali distančně)
- a. Víte, kolik času během tohoto období trávil Váš syn/dcera na MT?
 - b. Jakým aktivitám se věnoval/a?
 - c. Jak v tomto období reagoval/a na odebrání zařízení či zákaz užívání tohoto zařízení (pokud k tomu v tomto období docházelo)?
22. Jakým způsobem jste s Vaším synem/dcerou mluvila v tomto období o nadměrném užívání MT?
- a. Probíhala komunikace na toto téma jinak, než před pandemií?

- b. Změnily se nějakým způsobem reakce syna/dcery, pokud jste s ním/ní o tomto tématu hovořil/a?

23. Jaký je Váš vztah k moderním technologiím?

- a. Používáte MT? K jakým účelům?
- b. Kolik času na MT trávíte?
- c. Myslíte si, že trávíte příliš času na MT nebo že je užíváte nadměrně? Více než je nezbytně třeba?

24. Myslíte si, že jsou MT pro Vaše děti v něčem přínosné? V čem?

Příloha č. 6: Úryvek rozhovoru

ROZHOVOR S PANÍ CECÍLIÍ

V: A jaký máte názor na používání těchto věcí, co jsme si vyjmenovaly u dětí?

P: No já jsem se snažila je od toho, co nejdýl držet. Ale samozřejmě v rámci socializace ve škole se to nedalo z nich dělat úplně outsidersy, takže jsme potom povolila jakoby postupně, ale docela se mi to jako vymstívá, protože čím víc povolíme, tak vlastně ty děti do té závislosti jdou strašně rychle. Snažím se, aby tam bylo přiměřenost, ale ty děti nejsou schopný si to regulovat...a když to regulujeme my jako rodiče, tak to není úplně jednoduchý, protože ta jejich závislost je tak silná někdy, že je to vede potom prostě ke lhaní podvádění a tak. Takže s tím bojujem bych řekla.

V: A od kolika let teda používají děti ty technologie?

P: Na televizi už od mala teda...No mobily v podstatě před časem jsme je i zasekli. V nějaké té čtvrté páté třídě, když začali chodit sami domů tak je dostaly a pak po čase jsme je jim i sebrali a měli pak ty tlačítkový Nokie dva roky. A teď jsme zase povolil ty původní dotykový a zase s tím bojujeme jo...a počítač si myslím, že se obecně rozjel hodně o tom Covidu, že vlastně k němu měli přístup i v rámci výuky, takže tam trávili hrozně moc hodin a ta izolace těch dětí si myslím že jenom vedla k tomu, že víc tíhly k těm hrám, hlavně teda syn.

V: Jo...a od kolika let ten počítač používá syn?

P: Já jsem to dovolila u syna někdy mezi devátým a desátým rokem, s tím že jako potřeboval mít společné téma s klukama ze školy, aby se socializoval, aby si s nima měl o čem povídat...protože on jakoby...neskamarádi se snadno...a tohle je pro ty kluky cesta, bavit se prostě o těch hrách. Tak v tu chvíli jsem povolila a od té doby s tím vlastně teda bojujeme. A dcera bych řekla tomu nijak zvlášť nepropadla a ani k tomu netíhla, chvíli se svezla s tím synem, že občas hrála Minecraft, ale řekla bych, že jí to poslední rok už ani nebaví. Takže ta na tom v rozmezí dvanáct třináct na tom chvíli byla, ale víceméně to nepotřebuje na tom počítači bejt...ikdyž na mobilu samozřejmě ten youtube a tak, tak na tom jako jede, ale říkám...chvílema jsme jim sebrali chytrej telefon, teď jsme ho zase vrátili...a pořád hledám cestu no.

V: celkově teda co všechno požívá syn používá třeba i ten PlayStation nebo tablet třeba?

P: Tablet ty jsme schovali, protože nad tím nemáme regulaci, museli jsme to zaheslovat, takže svoje tablety nemají. Syn teda dostal Pspéčko letos k Vánocům, ale teď se někde ztratilo našťástí...takže v podstatě používají počítač a mobil hlavně.

V: A víte, k jakým třeba účelům syn používá taa zařízení? Bavíte se o tom třeba?

P: Hry vyloženě, vim že začali s Minecraftem, potom vlastně GTA a teďkon jedou hodně tanky, World of Tanks...a to je vlastně jeho no...to jediný, proč tam jako leze.

V: No a třeba youtube a tak?

P: Jo, na televizi třeba něbo někdy na tom mobilu si pouští youtube a tam si pouští youtubery, který hrajou hry

V: A sociální sítě třeba používají děti?

P: Syn nemá a dcera jsem se teď nějak dozvěděla, že má Instagram. Tak jsem si říkala, že bych to měla nějak jako hlídat. Ale třeba na Facebooku nemá profil. To jsem byla spíš proti no.

V: A kolik času tráví třeba ve školní den na tom počítači a mobilu?

P: No, hele já jím to teď reguluju a nastavila jsem jim normálně limity, prostě počítače maj pod heslem, takže beze mě se tam nedostanou a na mobil jsem jim asi před čtrnácti dny nastavila Family Link...no a syn je teďka ve výkonu trestu tak ten nemá nic (smích), ale dřív měli pět hodin v létě, pak jsem to stáhla na tři hodiny. A i to mi přijde nenormální doba. Samozřejmě někdy, dcera tam jede na WhatsAppu, tak si telefonuje s kamarádama nebo píše. A to si myslím, že by byli schopný tam bejt nonstop jo, že třeba v létě byl problém je od toho vůbec odtrhnout, takže třeba i když by tam byli těch pět hodin v průběhu dne, tak to pro ně uteklo jako nic prostě.

V: A třeba v tom létě teda byly třeba těch pět hodin na počítači nebo mobilu?

P: Jo..jo to syn určitě, já když jsem prostě šla do práce a on byl tady, tak tam dokázal sedět fakt jako dlouho na tom.

V: A co se týče víkendů, mají to taky nějak regulovaný časově?

P: No o víkendu se snažíme je od toho jakoby odtrhávat, protože jsme doma, tak to se jim snažím tak nějak úplně vyplnit jinak...že prostě jedeme na výlet nebo děláme na zahradě

nebo prostě si radši pustíme film, někam jedeme. To moc nechci, aby na tom byly o víkendu prostě. Přijde mi, že i vlastně...pořád jenom přemýšlíme nad tím, jak jím to omezit. Protože oni by na tom nejradši byli pořád no.

V: A fuguje to třeba, že když řeknete, tak teď už prostě uplynuly ty tři hodiny? Nebo třeba smlouvají nějak o tom čase?

P: Určitě smlouvaj, to je jasný, ale když řeknu basta, tak prostě basta. A když se přidá manžel ještě, tak prostě, radši vymyslíme nějakou práci tady, nebo jim řeknu, ať si jdou na kolo nebo někam ven prostě.

V: A stává se někdy, že třeba přetáhnou ten čas? Nebo že to usmlouvaj?

P: Jako před tím to syn takhle byl schopnej usmlouvat něco, ale tím že jsme viděli, že se to teď jakoby zhoršilo, ta závislost, tak jsme to teď utnuli úplně, protože my jsme se právě čerstvě i dozvěděli, že nám vzal právě i peníze nějaký, aby si mohl zaplatit kredit ve hře, takže teď má utrum.

V: Takže tedy nemůže ani na počítač ani na mobil?

P: Nene, ani na mobil, manžel mu to vlastně všechno zablokoval a prostě teď tady jenom sedí dole a kouká na film.

V: Takže televizi jo, ale počítač a mobil nemůže.

P: Tak.

...

V: No a kdy jste zaregistrovala, že syn tráví na těch technologiích víc času, než by bylo vhodný?

P: Řekla bych, že s tím Covidem se to zlomilo, že vlastně ty děti šly do izolace a byla to trochu taková forma úniku pro ně, ta virtuální realita. Tím že nebylo nic jinýho, na co by se mohly těšit. Nemohli jsme jít do kina, nemohli jsme nikam ani na výlet pořádně, všechno bylo zakázaný, tak vlastně tohleto to významně zhoršilo. On to i syn říkal, že to je jediná věc, která mu dělá radost. A my jsme neměli moc možnost, jako když se při lockdown nemohl skoro ani hnout z domu, tak moc jsme jakoby nabídnout mu něco jinýho nemohli. Jako občas jsme hráli doma nějaký deskový hry, ale nedá se to pořád. To máte pocit, že vytloukáte klín klínem. Že aby on nešel na tu hru, tak musíte vytvořit program a nemůžete jako jen spokojeně bejt.

V: Jaký myslíte, že má syn názor na to užívání technologií? Myslíte si, že si uvědomuje, že je na tom počítači moc a tak?

P: Mně přijde, že částečně. On když se odpojí od toho počítače, tak je i takovej chvílku jako kdyby mimo sebe. My jim vždycky říkáme, že jsou jak zombíci, že jim třeba trvá půl hodiny, než se zase přepnou do reality. Že z té virtuální do té normální jim chvíli trvalo, to jsem sledovala i u dcery. Ale jinak jako to lákání je pro ně jako větší. I za cenu toho, že se boěma zhoršují oči. Tak třeba synovi říkám, že to není dobrý, ale jako on tomu nedokáže odolat. A teď když manžel na něj teda zaútočil, že zjistil, že tam teda ty peníze nasázel do té hry, tak jako přiznal, že je na tom závislej. Ale nevím, je mu 11, tak nevím, co pod tím si dokáže jako představuje. Já s ním teda teď nemluví. Máme takový to teď jako to...že jsem to s ním nerozebírala ještě. Ale jako nějak si asi uvědomuje, že je něco špatně. Že ho to vlastně donutilo jít jako až do ublížení rodičům vlastně.

V: a co se týče nějakých těch režimových věcí, kdy se jí, kdy se jde spát, narušuje to užívání těch zařízení?

P: Já to nedovoluju. Právě v těch telefonech i jsem jim nastavila večerku, aby to nebylo zase tak, že pořád musím je desetkrát volat k jídlu. Jinak máme vlastně celkem pravidelný režim na snídaně, na večeře a na dobu spánku. Večer prostě je tabu na přístrojích. Což děti vyžadovaly třeba i ode mě. Že prostě neexistuje, abych já po osmý hodině zvedla někomu telefon...i můj muž to respektuje a už ten telefon nezvedá, protože ty děti se chtějí s námi třeba na něco podívat, třeba nějakej seriál nebo něco a vlastně nechtěj aby to někdo narušoval z vnějšku. Takže já jim pak ukazuju, že já to dodržuju to pravidlo a u nich vlastně jsem tam musela dát tu blokaci, aby se jim to v těch 7 hodinu už vyplo a nemohly tam vůbec. Protože pak je to vždycky, ale já ti jenom ukážu jeden obrázek, nebo jenom tohle video a už jo...takhle to nešlo prostě

V: No a co se týče tady toho problému s těmi penězi, že dal syn peníze do té hry, řešili jste to nějak s manželem víc?

P: Zatím se jako o tom bavíme každý den, když jsme vlastně sami. Přišlo se na to teda v pondělí a teď je středa, takže ty dva tři dny...a vlastně teďka jenom řešíme...nebo vlastně snažíme se přijít na to, co jsme udělali špatně, nebo co teda bylo blbě, protože my máme pocit, že těm dětem dáváme dostatek i pozornosti i všeho, žijeme docela i aktivně ale přiměřeně, trávíme spolu dostatek času, máme se rádi a dáváme si to najevo, ale nechápu, jak je možný, že to převáží, že ta hraje pro to dítě tak důležitá...já jsem si vždycky myslela,

že člověk jde do závislosti, když mu něco chybí. Nějaký city nebo něco...a já nechápu, co se stane u toho dítěte, protože si nemyslím, že by synovi něco chybělo...máme úplnou rodinu, máme babičky dědečky, my s manželem spolu pěkně vycházíme. Tak přemýšlím, co dítěti chybí, že potřebuje do té hry a je schopen se nechat takhle pohltit. Takže to se samozřejmě zkusím potom poradit s těma terapeutama nějakajma.