

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA PSYCHOLOGIE A PATOPSYCHOLOGIE

ZÁVÍSLOST NA INFORMAČNÍCH
TECHNOLOGIÍCH U DĚTÍ V MLADŠÍM
ŠKOLNÍM
VĚKU



DIPLOMOVÁ PRÁCE

Autor práce: Bc. Petra Niniczková

Vedoucí práce: Mgr. Simona Dobešová Cakirpaloglu, Ph.D.

OLOMOUC

2020

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma závislost na informačních technologiích u dětí v mladším školním věku vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne

Podpis

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí práce Mgr. Simoně Dobešové Cakirpaloglu, Ph.D. Za její trpělivost odbornou pomoc, ochotu, poskytnutí cenných rad, informací a podnětů k mé diplomové práci.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Bc. Petra Niniczková
Katedra:	Katedra psychologie a patopsychologie
Vedoucí práce:	Mgr. Simona Dobešová Cakurpaloglu, Ph.D.
Rok obhajoby:	2020

Název práce:	Závislost na informačních technologiích u dětí v mladším školním věku
Název v angličtině:	Dependence on information technology in children of younger school age
Anotace práce:	Práce popisuje závislost obecně – její znaky, definice, dále pak je zaměřena na online závislosti a závislost na televizi. Součástí práce je také stručný přehled institucí pro volný čas dětí v ČR. Dále je podrobněji popsáno období mladšího školního věku z hlediska vývojové psychologie. V práci je začleněn také přehled předešlých výzkumů, na téma naší diplomové práce. Ve výzkumné části práce jsou pak prezentovány výsledky dotazníkového šetření na prvním stupni základní školy.
Klíčová slova:	Závislost, informační technologie, online závislosti, mladší školní věk
Anotace v angličtině:	The thesis describes addiction in general -its characters, definitions and risks, then it focuses on online addiction and dependence on television. Part of the work is also a brief overview of institutions for leisure children in the Czech Republic. Furthermore, the period of younger school age in terms of developmental psychology is described in more detail. The thesis also includes an overview of previous research on the topic of our thesis. The research part of the thesis presents the results of the questionnaire survey at the first stage of the primary school.
Klíčová slova v angličtině:	Addiction, information technology, online addiction, younger school age
Přílohy vázané v práci:	Příloha č. 1 Dotazník
Rozsah práce:	62 stran

Obsah

ÚVOD	1
CÍLE DIPLOMOVÉ PRÁCE	3
1 ZÁVISLOST	4
1.1 DEFINICE ZÁVISLOSTI.....	4
1.2 ZNAKY ZÁVISLOSTI.....	4
1.3 RIZIKA NELÁTKOVÝCH ZÁVISLOSTÍ.....	6
1.4 ZÁVISLOST A ZÁKLADNÍ LIDSKÉ POTŘEBY	7
1.5 ZÁVISLOSTNÍ CHOVÁNÍ A RODINA DÍTĚTE	11
2 ONLINE ZÁVISLOSTI A ZÁVISLOST NA TELEVIZI	15
2.1 ZÁVISLOST NA INTERNETU	15
2.2 ZÁVISLOST NA POČÍTAČOVÝCH HRÁCH	20
2.3 ZÁVISLOST NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH	21
2.4 ZÁVISLOST NA MOBILNÍM TELEFONU	23
2.5 ZÁVISLOST NA TELEVIZI.....	24
3 VOLNÝ ČAS DĚTÍ V MLAŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU.....	27
3.1 CHARAKTERISTIKA VOLNÉHO ČASU V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU A JEHO ZNAKY	27
3.2 NEJVÝZNAMNĚJŠÍ INSTITUCE PRO VOLNÝ ČAS DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU V ČR	28
4 MLÁDŠÍ ŠKOLNÍ VĚK Z HLEDISKA VÝVOJOVÉ PSYCHOLOGIE	31
4.1 CHARAKTERISTIKA VÝVOJOVÉHO OBDOBÍ.....	31
4.2 VĚKOVÉ VYMEZENÍ VÝVOJOVÉHO OBDOBÍ	32
4.3 ŠKOLNÍ PŘIPRAVENOST A ŠKOLNÍ ZRALOST	32
4.3. VÝVOJOVÉ ZMĚNY V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU	33

5 REALIZOVANÉ VÝZKUMY VZTAHUJÍCÍ SE K TÉMATU DIPLOMOVÉ PRÁCE	40
5.1 VÝZKUMY V ČR	40
5.2. ZAHRANIČNÍ VÝZKUMY.....	41
PRAKTICKÁ ČÁST.....	42
VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	44
CÍLE VÝZKUMU A VÝZKUMNÁ STRATEGIE.....	44
VÝZKUMNÝ VZOREK A TECHNIKA SBĚRU DAT.....	45
VÝZKUMNÝ NÁSTROJ.....	45
VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ	47
DISKUZE	58
ZÁVĚR	61
SOUHRN.....	62
Použitá literatura.....	63
INTERNETOVÉ ZDROJE	65
SEZNAM TABULEK	67
SEZNAM GRAFŮ.....	68
SEZNAM PŘÍLOH.....	70

ÚVOD

Tématem naší diplomové práce je závislost na informačních technologiích u dětí v mladším školním věku. Téma této práce vychází mimo jiné i z praktických zkušeností autorky práce, která s dětmi v tomto věku pracuje ve školní družině a také je matkou syna v tomto věku.

Školní družina je místo, kde děti po škole tráví svůj volný čas v době, kdy jsou ještě jejich rodiče v práci. Ačkoliv tady samozřejmě nechybí výchovná činnost, vše je dobrovolné a účast na nabízených činnostech tedy záleží pouze na dětech samotných. Tak by tomu totiž v nabídce volnočasových aktivit mělo být.

Přestože doba pokročila a technologie se stále vyvíjejí, dítě v tomto věku má stále stejné potřeby. Pořád potřebuje milující rodinu a domov, kam se bude s jistotou vracet a také kamarády. Bohužel žijeme v době, kdy děti v tomto věku často mají problém navázat opravdové přátelství tzv. „z očí do očí“. Častěji než venku se svými vrstevníky se totiž v mnoha případech pohybují v online kontaktu s virtuálními přáteli. Dětská hřiště jsou prázdná, děti se přesunuly k obrazovkám. Opravdové zájmy a zážitky nahrazují dostupnější – virtuální.

Dnešní moderní rodina se změnila a je ve velké míře ovlivněna technologickým pokrokem. Rodiče tráví s dětmi mnohem méně času a navíc stále soupeří s „online přáteli“ svých dětí zejména pak v období mladšího školního věku. Technologie nás tak v něčem určitě posunuly dopředu, ale o mnohé nás také připravily.

Naše práce je rozdělena do pěti kapitol. V první z nich se věnujeme závislosti obecně, znakům závislosti, její definici a rizikům a také roli rodiče v závislosti dětí. Druhá kapitola je zaměřena na online závislosti a zvláště je pak v závěru této kapitoly zařazena také závislost na televizi. Ve třetí kapitole se budeme zabývat možnostmi trávení volného času dětí a čtenář zde mimo jiné nalezne také přehled institucí, které se v České Republice věnují volnému času dětí v mladším školním věku. Čtvrtá kapitola je pak o vývojové psychologii mladšího školního věku, kterému se v naší diplomové práci věnujeme. V závěru teoretické části práce je umístěn přehled předešlých výzkumů na téma naší diplomové práce. V praktické části pak bude prezentován samotný výzkum, výzkumné cíle a hypotézy, které budou následně vyhodnoceny.

Věříme, že práce poskytne jak teoretický vhled do této problematiky, tak i praktické poznatky. Pomocť může zejména rodičům dětí v mladším školním věku, kteří se navzdory technologickému postupu doby stále snaží být oporou a partnerem v životě svých dětí. Rodina je totiž obecně pro lidstvo stále velmi důležitá a je potřeba jí v této složité, hektické a moderní době věnovat velkou podporu a péči. Děti jsou naše budoucnost.

Hlavním cílem této diplomové práce je poskytnout základní teoretický vhled do problematiky závislosti na informačních technologiích u dětí v mladším školním věku a zmapovat konkrétní situaci na jedné ze základních škol.

CÍLE DIPLOMOVÉ PRÁCE

Dílčí cíle:

- Poskytnout základní vhled do problematiky závislosti na informačních technologiích
- Definovat, co je to závislost, vymezit znaky, rizika a závislosti na rodinu
- Představit online závislosti a závislost na televizi
- Zaměřit se na volný čas dětí v mladším školním věku a stručně představit instituce, které se této oblasti v ČR věnují
- Vymezit období mladšího školního věku z hlediska vývojové psychologie
- Prezentovat stručně výzkumy, které se věnují tématům, jenž souvisejí s tématem diplomové práce

Výzkumné cíle:

- Zjistit dobu strávenou využíváním informačních technologií u chlapců a dívek mladšího školního věku.
- Zjistit závislost na informačních technologiích u chlapců a dívek mladšího školního věku.
- Zjistit vztah mezi dobu strávenou využíváním informačních technologií a závislostí na informačních technologiích u chlapců a dívek mladšího školního věku.
- Vyhodnotit a interpretovat zjištěná data a formulovat doporučení pro praxi.

1 ZÁVISLOST

První kapitola naší diplomové práce bude věnována závislosti obecně. Najdeme zde definici závislosti, její znaky, popíšeme zde, jak závislost ovlivňuje stres, vymezíme si základní lidské potřeby a rizika závislostního chování. Závěr kapitoly je pak věnován rodině a vlivu, který na ni závislost může mít.

1.1 DEFINICE ZÁVISLOSTI

„O závislosti hovoříme obvykle v situacích, kdy jedinec není opakovaně schopen kontrolovat určitý typ jednání, jenž se vyznačuje značnou mírou kompulzivity, a pokračuje v něm i přesto, že si tím prokazatelně škodí. Typicky je takovým jednáním nadměrné užívání návykové látky - ta mění chemické prostředí v těle uživatele způsobem, který je mu natolik příjemný, že může vést k opakovanému užití a u méně odolných jedinců až k závislosti, která se manifestuje jako ztráta kontroly. Obdobné symptomy se však stále častěji objevují v souvislosti s některými typy jednání a odborníci se pomalu začínají shodovat, že i v takovém případě se může jednat o závislost. Prototypem takové behaviorální závislosti je patologické hráčství“ (Blinka, 2015, s. 11).

Podle Nešpora (2011), jenž se ve své knize opírá o definici závislosti podle 10. Revize Mezinárodní klasifikace nemocí jde o skupinu behaviorálních, fyziologických a kognitivních znaků, ve kterých má užívání nějaké látky mnohem vyšší prioritu, než jiné jednání, kterého si jedinec kdysi cenil více. Jednotným znakem závislosti je hlavně silná a neodolatelná touha po tom, na čem je daný člověk závislý. Definici i znaky závislosti Nešpor ve své knize demonstruje na látkové závislosti.

Jde o závislost, pokud jedinec není opakovaně schopen kontrolovat určitý typ jednání a pokračuje v něm i přesto, že si tím prokazatelně škodí. Např. nadměrné užívání návykové látky (Blinka 2015).

1.2 ZNAKY ZÁVISLOSTI (Nešpor, 2011)

- Silná touha nebo pocit puzení užívat látku (carving, bažení)
- Zhoršené sebeovládání
- Tělesný odvykací stav
- Růst tolerance
- Zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů

- Pokračování v užívání přes jasný důkaz škodlivých následků

CO JE TO BAŽENÍ

- Obvykle je vyvoláno snadno poznatelnými podněty jinak řečeno spouštěči – rozlišujeme zevní spouštěče (rizikové prostředí, problémoví vrstevníci, konflikt) a vnitřní spouštěče (deficit spánku, únava či bolest, silné emoce)
- Velmi často slouží bažení jako únik před realitou, což je nebezpečné, protože bažení zesiluje a navíc je člověk neschopen řešit problémy
- Je vždy spojeno s příznaky stresu
- Tělesné změny během bažení jsou měřitelné
- Bažení má také motivační stránku, což způsobuje, že člověka neustále silně přitahuje
- Bažení ovlivňuje zdravý úsudek člověka a jeho rozhodování

BAŽENÍ A STRES

Bažení spojuje Nešpor (2013) se stresem. Uvádí, že silné emoce jsou vždy spjaty se stresem. Pokud si stres od silné touhy odmyslíme, zůstane jen hloupá a slabá myšlenka, kterou je snadné porazit.

Slovo stres poprvé použil v odborné terminologii Hans Selye, věnoval se hormonálním reakcím na nadměrnou zátěž v těle. Nyní uvedeme, jak na stres člověk reaguje a jaké jsou fáze stresu.

1. Poplachová fáze stresu

V této fázi se člověk nebo zvíře připravuje na útěk nebo boj – mění se rytmus dýchání, dochází k hormonálním změnám, zhoršuje se trávení je oslabena imunita, soustředění i paměť. Dochází k mobilizaci celého těla. Tato fáze stresu probíhá ve dvou stupních:

- a) **Stres je zatím pouze v mozku** – v této fázi jde ještě poměrně snadno stres zvládat, stačí, pokud se člověk s někým poradí, zasměje se či se na situaci podívá z jiného úhlu.
- b) **Došlo již k aktivaci nadledvin** – zvládnout tuto fázi je možné, ale zabere to víc času a je to mnohem obtížnější, aby se látky, které se dostaly do krve odstranily, bývá nutná nějaká fyzická aktivita, např. procházka.

2. **Stadium rezistence** – problém, jenž vyvolal stres, se podařilo odstranit a tělo se zklidňuje a upravuje se i lidská psychika. Dýchání se zklidňuje, stabilizují se i ostatní

funkce a snižuje se hladina hormonů. Energie ale není obnovena ihned, proto je dobré si v této fázi dopřát odpočinek a klid.

- 3. Stadium vyčerpání** – Občas však trvá příčina stresu moc dlouho nebo je stresových podnětů hned několik. V tomto režimu, kdy tělo pracuje naplno, aby zvládlo stres, není možné vydržet dlouho. Při dlouhotrvajícím stresu je pak výrazně oslabena duševní i tělesná odolnost. V této fázi můžeme již hovořit o vyčerpání či syndromu vyhoření.

1.3 RIZIKA NELÁTKOVÝCH ZÁVISLOSTÍ

Nešpor ve své knize z roku 2011 rovněž uvádí přehled rizik ve vztahu k nelátkovým závislostem. Uvádí zde tyto okolnosti, které mají blízko k závislostnímu chování:

- Nadměrné věnování se počítači, jako prostředku, který používáme při práci
- Počítačové hry – riziko zejména u dětí
- Internet jako prostředek k hazardní hře – zde se nabízí přechod k patologickému hráčství
- Internet a pornografie – stránky s touto tematikou patří na internetu k nejnavštěvovanějším
- Nadměrná a časově náročná účast na internetových diskusních skupinách (chat) – jedinec často zanedbává své reálné vztahy a citové vazby kvůli povrchním kontaktům v prostředí internetu.

Rozlišujeme tedy v zásadě dva druhy závislostního chování a hovoříme o látkové a nelátkové závislosti. Ačkoliv se může na první pohled zdát, že se tyto závislosti velmi liší, mají mnoho společných příznaků (Blinka, 2015).

Pro látkovou závislost je typické, že lidé jsou závislí na psychoaktivních látkách díky určitým patologickým procesům, jež tyto látky vyvolávají v lidském těle.

Vacek, Vondráčková, online (2014) uvádějí, že v případě nelátkové závislosti, kterou můžeme také označit jako behaviorální závislost, jde o závislost, kdy se lidé chovají závisle ve vztahu k určitým aktivitám. Kromě pojmu behaviorální závislosti a nelátkové závislosti se můžeme setkat také s termíny jako nechemické závislosti, nedrogové závislosti, závislosti bez substancí nebo závislosti na procesech. Mezi behaviorálními závislostmi můžeme vyčlenit skupinu aktuálně uznávaných diagnóz, jako například patologické hráčství (gambling),

kleptomanie (chorobné kradení), hypersexualita (závislost na sexu), závislost na jídle. Závislost si lze vypěstovat v podstatě na jakémkoliv chování, které přináší uspokojení. Můžeme mluvit například o technologické závislosti (počítače, internet, hry, mobily, televize, hudba aj.) Látková závislost se však dá diagnostikovat mnohem snadněji než ta nelátková. Při závislosti na návykových látkách je často potřeba užívat jejich chemickou náhradu. V případě behaviorálních závislostí však toto jednoznačné kritérium pro rozpoznání závislosti chybí (Blinka, 2015).

Často tak dlouho nemusí být behaviorální závislost dlouho vůbec nijak řešena, protože pokud jí rodič nevěnuje dostatek pozornosti, snadno může přehlédnout, že s jeho dítětem není něco v pořádku.

1.4 ZÁVISLOST A ZÁKLADNÍ LIDSKÉ POTŘEBY

Během vzniku jakékoliv závislosti často vůbec nejsou uspokojovány základní lidské potřeby. Pro představu, které potřeby to jsou, představíme v naší práci dvě teorie, které se zaměřují na naplnění potřeb.

K nejrozšířenějším patří např. Maslowova pyramida potřeb. Podle této teorie jsou potřeby hierarchicky seřazeny v pyramidě. Maslow předpokládal, že existuje nejméně pět skupin cílů, které lze označit jako základní potřeby.

Na nejnižším stupni jsou fyziologické potřeby, jako je například hlad, žízeň, únava a spánek. Fyziologické potřeby jsou většinou homeostatické (udržující rovnováhu, stálost vnitřního prostředí).

Pak následují potřeby bezpečí - jistoty, stability, spolehlivosti, osvobození od strachu, úzkosti a chaosu. Potřeba struktury, pořádku, zákona, mezí, cítit se zabezpečen a mimo nebezpečí. Toto je patrné zejména u dětí, které mají rády řád a předvídatelnost událostí. Ale i dospělí se cítí lépe v dobře organizované společnosti, která je chrání před případným nebezpečím.

Na třetí úrovni leží potřeby lásky, náklonnosti, sounáležitosti a potřeba někam patřit. následují potřeby uznání jako potřeba dosažení úspěšného výkonu, prestiže, potřeba být kompetentní, získat souhlas, uznání, pozornosti, důležitosti a ocenění. To se týká jak uznání okolí, tak vlastní sebeúcty a vysokého sebehodnocení.

Na vrcholu hierarchie se nachází potřeba seberealizace, kam patří potřeba nalézt sám sebe a činnosti, které člověka naplňují. Cílem je, aby jedinec uplatnil své vlastnosti a využil své možnosti. Člověk by měl dělat to, na co se hodí. Uspokojení této potřeby je tudíž individuální. Může se projevit jako touha malovat, být atletem, vynálezcem nebo dobrou matkou

Nižší a vyšší potřeby

Nižšími potřebami jsou fyziologické potřeby, potřeby bezpečí, potřeby lásky a sounáležitosti a potřeba uznání. Vyššími potřebami jsou především seberealizace a potřeby růstu. Nižší potřeby jsou lokalizovanější, hmatatelnější a omezenější než potřeby vyšší. Čím vyšší je úroveň potřeb, tím svobodnější a účinnější může být psychoterapie. Na úrovni nižších potřeb je psychoterapie stěží platná, neboť hlad těžko uspokojíme mluvením. Pro vyšší potřeby musí být splněno více předběžných podmínek a jejich vznik vyžaduje příznivější vnější okolnosti.

Vyšší potřeby jsou subjektivně méně naléhavé. Čím vyšší potřeba, tím méně je důležitá pro přežití. Člověk nepocítuje velkou potřebu je uspokojit, tudíž může déle odkládat její uspokojení a potřeba se snáze trvale ztrácí. Život na úrovni vyšších potřeb však vede k větší biologické efektivnosti, delšímu životu, k menšímu počtu nemocí, lepšímu spánku, chuti k jídlu atd. Lidé, u kterých již došlo k uspokojení obou druhů potřeb, si obvykle více cení vyšších potřeb než nižších.

Tato hierarchie potřeb stoupá od základních biologických potřeb ke složitějším motivům. Vyšší potřeby se stanou důležitým zdrojem motivace až poté, co jsou alespoň částečně uspokojeny potřeby, jež leží v hierarchii níže. Když je obtížné získat jídlo a bezpečí, člověk se zaměří hlavně na uspokojení těchto potřeb a vyšší motivy mají jen malý význam. Tyto potřeby musí být neustále uspokojovány, aby jedinec mohl postupovat výše v hierarchii potřeb. Pokud jde snadno dosáhnout základních potřeb, tak má člověk čas a sílu věnovat se estetickým a intelektuálním zájmům (Mahdalová, 2015 online).



Obrázek 1 Maslowova pyramida potřeb

Převzato z: <https://www.mmspektrum.com/clanek/nekolik-manazerskych-postrehu-motivace-a-odmenovani.html>

Druhá teorie, kterou si představíme, se jmenuje PessoboydenSystemPsychomotor (dále jen PBSP). Autory této teorie jsou manželé Pessovi. Jde o novodobou teorii, která se zabývá hledáním souvislostí a řešením negativních projevů člověka (Němcová, 2015).

Němcová (2015) popisuje podrobněji ve své knize potřeby, které řeší tato teorie, jde o tyto potřeby:

- **Potřeba místa**
- **Potřeba bezpečí**
- **Potřeba podnětu, péče a výživy**
- **Potřeba podpory**
- **Potřeba limitu**

Potřeba místa, teritoria

Tato potřeba je velmi důležitá ještě před narozením dítěte. Už v prenatálním období má plod své vymezené místo ve třech úrovních: fyzické – tělo matky, duševní – plod si uvědomuje spojení s matkou a meta úrovní – matka patří do určité konkrétní rodiny, ta má své zvyky, které matku vymezují. Lidé, kteří nemají dobře vymezeno své místo, jsou schopni velmi tvrdě bránit místo, které obsadí a současně mají velký problém respektovat místo jiných lidí.

Potřeba bezpečí

Tato potřeba rovněž vzniká již v těhotenství, dále pak pokračuje v rodině, kde mohou panovat různé poměry, dítě může zažívat pocity bezpečí, ale taky obavy a strachu. U dětí, kde byla narušena potřeba bezpečí, se ukázala jako efektivní pochvala, upozornění na změny, fungující pravidla a také přiměřená možnost volby.

Potřeba podnětu, péče a výživy

Také tato potřeba pramení již z těhotenství a nejdůležitější období pro její naplňování je do jednoho roku života dítěte. Potřebou sycení se nemyslí pouze sycení potravou, ale také emoční sycení a sycení informacemi. V současné době přibývá dětí, které jsou přesyceny informacemi z technologií.

Projevy narušení potřeby:

- Nadměrné, nepřiměřené nákupy jídla, hltání jídla
- Závislost na přítomnosti některých lidí a jejich projevech
- Pocit prázdnoty, který se nedaří ničím zaplnit
- Dítě neumí vyjádřit své potřeby a nic nevede k jeho uspokojení
- Dítě má tendenci krást, hromadit věci – ve snaze se nasytit
- Ve vážných situacích může vést až k ukončení života

Potřeba podpory

Potřeba je sycena po narození – když matka dítě po kojení, drží a pohybuje s ním a poplácává ho po hýždích. Později je vyplňována oceněním, pochvalou a podporou ve smyslu, že dítě zvládne překonávat překážky. Velkou roli tady má otec dítěte a tzv. otcovské hry – mají v sobě víc rizika, než ty mateřské. Dítě, u kterého nebyla tato potřeba nasycena se emočně uzavírá do sebe, stydí se za své city, chová se tvrdě a nepřiměřeně.

Potřeba limitu

Je druhou nejdůležitější sociální potřebou. Vzniká v období těhotenství, kdy limitem pro dítě je děloha matky. Ta je pružná a zároveň pevná, tedy limituje a chrání zároveň. Takový limit pak často hledáme celý život, je ale potřeba znát rozdíl mezi limitem a sankcí. Sankce totiž pouze omezuje a chybí zde dojem ochrany. U dnešních dětí výchovné limity často úplně chybí, což pak vede k velké nejistotě.

. Přestože se může zdát, že informační technologie mohou často vést k neuspokojování lidských potřeb Blinka uvádí, že z pohledu závislého jedince může být uspokojeno hned několik potřeb najednou a to mnohem rychleji a snadněji, než v reálném životě. Upozorňuje ale také na rizika:

„Různé teorie nabízejí různě rozepsanou klasifikaci motivace a potřeb, důležitý je ale fakt, že média zpravidla nabízejí možnost uspokojení více potřeb zároveň. V případě nadměrného používání internetu či závislosti ale tyto důvody - motivy představují i následky - závislý jedinec se stává sociálně izolovanějším a častěji čelí negativním psychickým stavům. Následky jsou tedy dvojí - pozitivní (jedinec má pocit uvolnění, pocit nalezení komunity) i negativní - v delší perspektivě může docházet k prohloubení izolace“ (Blinka, L. 2015, s. 6).

1.5 ZÁVISLOSTNÍ CHOVÁNÍ A RODINA DÍTĚTE

Svoboda (2015) uvádí ve své knize, že informační technologie jsou již dnes tak snadno dostupné, že ovlivňují i samotný výběr partnera – zasahují tedy do života ještě než vzniká partnerský vztah mezi mužem a ženou. Uvádí, že informační technologie diktují vývoj, znamenají pro svět pokrok, ale i riziko. Ovlivňují zdatelně i komunikaci v páru. Dříve spolu lidé většinou komunikovali „z očí do očí“ dnes lidé ve vztahu, zejména v jeho začátcích komunikují písemně. Písemná komunikace párů tvoří až 85% z celkové komunikace. Tento fakt vede často k tomu, že si druhého idealizujeme, aniž bychom ho skutečně poznali. Lze tedy říct, že informační technologie pak mohou i za mnohé rozchody a partnerské neshody mladých lidí. Dále Svoboda uvádí, že pokud mladý pár spolu zůstane a časem se přeci jen rozhodne založit rodinu, bývá dítě velmi ovlivněno zvyky svých rodičů. Rodiče jsou nevyzrálí, neumí spolu komunikovat a dítě je pro ně velká zátěž a změna. Do výchovy dítěte pak často vstupují náhradní informační zdroje a vychovatelem se stává i počítač. Vyrůstá tak generace, která je od malička vedena k výkonu. Děti neumí tzv. být sami se sebou, jinými slovy – bez technologií jsou ztraceni a nezvládají se zabavit sami. Chybějí zde zkušenosti z obyčejného bytí a povídání si s rodiči nebo s vrstevníky.

Fieldingová (2014) definuje těchto 5 klíčových znaků závislosti dětí na technice:

- Nedostatek zájmů se podílet na jiných činnostech

- Nepřetržitá komunikace o digitálních zařízeních
- Časté výkyvy nálad, ve spojitosti s časem, který je dítěti vymezen pro používání digitálních zařízení
- Dítě projevuje abstinenci příznaky, pokud je mu zařízení odejmuto (neklid, nervozita, podrážděnost)
- Nečestné chování se záměrem získat čas u obrazovky

Z uvedených bodů je tedy patrné, že závislost u dětí v každém věku výrazně ovlivňuje jejich rodiče.

„Elektronická zařízení nenávratně změnila základ moderní rodiny. Domovy, které vždy sloužily jako sdílená útočiště, jako soukromý únik od obtěžujícího světa venku, zmutovaly v mediální základny pro neustále připojené členy rodiny. I když rodiče a jejich děti obývají stejný hmotný prostor, jsou od sebe odděleni nikdy nekončícím používáním digitálních zařízení, která nahradila rodinný čas trávený pospolu. Odloučenost je nejvíce patrná v rodinách s dospívajícími dětmi. Rodiče se často cítí od těchto dětí odděleni obrovskou a téměř nepochopitelnou přepážkou. Neúspěšně soutěží o čas a pozornost s online společenskou rodinou svých dětí“ (Fieldingová O., 2014, s.27).

Záhy pak ve své knize Fieldingová uvádí těchto osm kroků k rodinnému propojení:

1. Rodič musí sledovat i své vlastní chování, měl by jít příkladem a být si jistý, že nenastavuje hranice pouze svým dětem, ale také sám sobě.
2. Když je kolem rodina, buďte přítomni i Vy – naslouchejte a věnujte se rodině aniž by jste se zároveň věnovali digitálním zařízením.
3. Stavte také pravidlo společného jídla bez technologií a také pravidlo, žádné jídlo u počítače.
4. Žádná digitální zařízení v ložnici, měla by být prostředím klidu a odpočinku.
5. Ujistěte se, že kamarádi Vašich dětí ze skutečného života nejsou posunuti na druhou kolej, kvůli kamarádům získaným skrze technologie.
6. Omezte čas s technologiemi tak, aby bylo dost času i na jiné aktivity s dětmi.
7. Pomáhejte si navzájem, sdílejte úkoly s ostatními členy rodiny a vytvořte jejich seznam.
8. Chodte ven, najděte aktivity, kterým se může věnovat celá rodina.

Usměrňování dětí ve vztahu k technologiím zpravidla úzce souvisí s výchovným stylem rodičů. Ševčíková a kol. uvádí ve své knize tyto čtyři výchovné styly rodičů:

- Autoritativní styl – sdělení jasných požadavků a kladení důrazu na jejich dodržování, snaha vést dítě k samostatnosti, otevřený emocionální přístup k dítěti
- Autoritářský styl – vyšší míra požadavků a větší důraz na jejich dodržování, chybí zde emoční přístup k dítěti a vysvětlení, proč po něm chceme právě tyto konkrétní požadavky
- Permisivní styl – mírnější požadavky, které jsou doprovázeny vyšší mírou emocí a blízkosti k dítěti
- Zanedbávající styl – nízké nebo žádné požadavky, úplně chybí emoce

Každý rodič a každá rodina je tedy, jak vyplývá z výchovných stylů, jiná. Existují však obecné rady, kterými se rodič může řídit, aby poznal, že není něco v pořádku a mohl tak včas reagovat.

Rady pro rodiče jak předcházet nebezpečí plynoucí z internetu:

Co signalizuje nebezpečí?

1. Dítě se stává „tajnůstkářským“. Chce být u počítače samo a skrývá své aktivity. Odmítá si vámi popovídat na téma „co nového na Internetu“.
2. Dítě vaše dotazy odbývá tvrzeními, že vám „do jeho aktivit nic není“ a že „byste tomu stejně nerozuměli“.
3. Na počítači se objeví zdánlivě nemotivované „podivné“ programové vybavení, které obvykle není potřeba (nástroje pro hackery, programy pro „rozlomení“ a kopírování CD a DVD... atd).
4. Stopy své činnosti dítě maže (mizí obsah poštovní schránky včetně koše a složek s odeslanou poštou, složka historie prohlížení Internetu je prázdná...)
5. Podezřelé mohou být neodůvodněné aktivity vázané na zcela určitý čas (den, hodinu, minutu).
6. Pokud je dítě v zajetí mobilní komunikace, může být znepokojivý vzrůst požadavků na financování této záliby.
7. Domov není jediným místem, kde se vaše dítě může připojit na internet. Děti se připojují online nejen z osobních počítačů doma, ale také ze školy či od přátel. (Strach, 2019, online)

Za závislost svých dětí tedy jasně nesou zodpovědnost rodiče, a aby bylo možno tento problém řešit, musí si jej rodič dobře uvědomovat a chtít s ním pracovat. Sieberg (2014) uvádí ve své knize několik typů pro rodinu a dokonce ukazuje, že v něčem mohou být rodině technologie i prospěšné.

- Strategie zákazu rozhovoru se skloněnou hlavou – pokud si povídáte, nesmí rozhovor probíhat současně s pohledem do obrazovky
- Vymezení času nabíjení přístrojů – např. v jednotný čas večer přístroje odložit nabíjet a již je v ten den nepoužívat, abychom se mohli věnovat jen sobě navzájem
- V rámci rodiny omezit posílání SMS zpráv a hovorů – omezit je na minimum a dát přednost osobnímu jednání a kontaktu
- Vytvoření rodinného blogu – když využívat technologie, tak smysluplně. Formou blogu mohou členové rodiny vytvářet společně deník zážitků.

Také Nešpor (2013) uvádí, co mohou rodiče udělat pro prevenci závislosti svých dětí:

- Dostatek času na dítě – dohled na dítě je nejvíc důležitý během časného a středního dospívání
- Pravidla a rozumná disciplína – ukazuje se, že jasná pravidla a přiměřená disciplína mohou ovlivnit pozitivně náchylnost k závislostnímu chování
- Příklad rodičů – je známo, že dítě velmi ovlivňuje chování jejich rodičů. Pokud tedy rodiče nechtějí, aby jejich děti trávily nepřiměřené množství času s technologiemi, musí dítěti ukázat jiné možnosti, jak smysluplně trávit svůj volný čas
- Schopnost rodičů řešit problémy – mnohé rodinné problémy vyvolávají v dětech obavy a nejistotu, což může vést k závislostnímu chování, proto je důležité, aby rodiče včas své problémy řešili a nebáli se vyhledat i odbornou pomoc (např. manželskou poradnu)
- Volnočasové aktivity – V prevenci závislosti je velmi důležité mít kvalitní zájmy, zvláště pak ty sportovní. Pokud dítě naučíme kvalitně trávit čas, je velmi pravděpodobné, že takto bude trávit svůj volný čas i v budoucnu

Z uvedených skutečností v závěru kapitoly je zřejmé, že dnešní rodič nemá před sebou lehký úkol, avšak pokud svému dítěti věnuje rodič dostatek času a zajímá se o jeho aktivity a způsob, jakým tráví volný čas, jistě mu změny v chování dítěte, které signalizují závislost, neuniknou.

2 ONLINE ZÁVISLOSTI A ZÁVISLOST NA TELEVIZI

Ve druhé kapitole představíme média, na níž může u dětí vzniknout závislost, vzhledem k tomu, že všechna tato media jsou dnes již velmi snadno dostupná ve většině domácností, může se závislost na jednotlivých médiích kombinovat a prolínat.

Jako online závislosti označujeme závislosti, které potřebují připojení k internetu a zastřešují tedy všechna média, která potřebují připojení k internetu. Jako poslední zmíníme v naší práci závislost na televizi, je zařazena poslední, protože se jí netýká připojení k internetu. Zaměříme se tedy blíže na tato média:

- Internet
- Počítačové hry
- Sociální sítě
- Mobilní telefon
- Televize

Počítač, mobilní telefon a často i vlastní televizi v dětském pokoji má dnes již téměř každý školák. Děti tak dávají přednost této pasivní zábavě před aktivním a smysluplným trávením volného času. Velký vliv na volný čas svých dětí mají hlavně rodiče.

2.1 ZÁVISLOST NA INTERNETU

Internetová komunikace je dnes zcela běžnou součástí našeho života. Internet je zdrojem poznání, zábavy a informací, ale také komunikace s vrstevníky. Tato komunikace je však velmi specifická, a ovlivňuje ji mnoho procesů. Mezi ten nejvýraznější patří online disinhibiční efekt (Kopecký a kol. 2015).

„Termíny disinhibice a disinhibiční efekt označují odložení zábran a skrupulí, ztrátu nebo překonání nesmělosti, plachosti a ostychu, v krajních podobách může jít o obcházení tabu a zákazů, tedy o jistou odvázanost či nevázanost na normy, která může být až abnormální“ (Vybíral in Kopecký 2015, s.7).

Není tedy divu, že děti často dají přednost virtuální komunikaci, před tou skutečnou, protože ta virtuální je zcela evidentně mnohem jednodušší. Ale také může být návyková a běžná mezilidská komunikace tak může dítěti časem činit velké potíže.

Je však potřeba říct, že závislost na online mediích není doposud jednoznačně stanovena jako diagnóza. Blinka (2015) ji ve své knize přirovnává na základě zkušeností zahraničních autorů k patologickému hráčství neboli gamblingu. Ve své knize popisuje situaci s diagnostikou závislosti na mediích takto:

„Žádná z online závislostí nebyla dosud formálně zavedena do systému zdravotnické péče a není specifikována v diagnostických manuálech. Pro registrační potřeby a potřeby pojišťoven je zatím třeba užívat příbuzných kategorií (především jinde nespecifikovaných poruch impulzu), případně evidovat dotčené pacienty skrze komorbidní diagnózy. To prakticky znemožňuje získat epidemiologická data o léčbě poruch souvisejících s užíváním internetu.

Určitá vodítka poskytuje revidovaná verze Diagnostického a statistického manuálu DSM-5, která uvádí historicky první behaviorální závislost - hráčskou poruchu či patologické hráčství - a předběžně stanovuje diagnostická kritéria pro závislost na online počítačových hrách. Návrh diagnostických kritérií pro online hraní počítačových her je od hráčské poruchy přímo odvozen, zahrnuje obdobně devět kritérií a pravděpodobně jej lze zobecnit i na další poruchy související s používáním internetu. Kritéria zahrnují:“

- 1. online aktivity stávají hlavní náplní života jedince;*
- 2. abstinční syndrom, který se projevuje podrážděností, depresivitou či úzkostí;*
- 3. potřebu trávit na internetu stále více času;*
- 4. ztrátu kontroly nad online aktivitami a neúspěšné pokusy o jejich omezení;*
- 5. ztrátu zájmu o původní záliby;*
- 6. pokračování v nadměrných online aktivitách bez ohledu na zjevné negativní důsledky*
- 7. lhaní o skutečném objemu aktivit na internetu;*
- 8. internet jako prostředek k úniku od problémů a špatných nálad;*
- 9. objektivní negativní důsledky v osobním či pracovním životě.*

(Škařupová in Blinka 2015, s. 25)

Revize Diagnostického a statistického manuálu DSM-5 publikovaného v roce 2013 přináší v diagnostice závislostí malou revoluci a stojí za to přiblížit hlavní změny. Na příkladu patologického hráčství lze snadno demonstrovat nejen proměnu vnímání behaviorálních závislostí. Uvádíme je proto zde níže v tabulce:

Diagnostická kritéria patologického hráčství a závislosti na online počítačových hrách - srovnání a historická perspektiva

<p>Patologické hráčství DSM-III (1980)</p>	<p>Poruchy kontroly impulzu nespecifikované jinde</p>	<p>A. Jedinec je dlouhodobě a opakovaně neschopen odolat impulzům hrát.</p> <p>B. Hraní narušuje, znemožňuje či poškozuje rodinné, osobní a pracovní záležitosti, pokud naplňuje alespoň tři z následujících kritérií:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. zatčení za padělání, podvod, zpronevěru či daňový únik za účelem získání prostředků na hazard; 2. prodlení ve splácení dluhů a jiných finančních záležitostech; 3. narušené rodinné či partnerské vztahy kvůli hraní; 4. ilegální půjčky; 5. neschopnost doložit ztrátu peněz či výhru, pokud je požadováno; 6. ztráta zaměstnání kvůli absencím z důvodu hraní; 7. závislost na pomoci druhých osob při zmírňování následků špatné finanční situace. <p>C. Příčinou gamblingu není antisociální porucha osobnosti.</p>
<p>Patologické hráčství DSM-IV, DSM-IV-TR (1994, 2000)</p>	<p>Poruchy kontroly impulzu nespecifikované jinde</p>	<p>A. Neustálé a opakované maladaptivní hráčské chování vyznačující se nejméně pěti z následujících příznaků:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. zaujetí hráčstvím (například snaha o znovuprožití minulých hráčských zkušeností, následků hazardu nebo plánování nového hazardu nebo přemýšlení o způsobech, jak získat peníze na hraní); 2. potřeba hrát se stále většími částkami peněz za účelem dosažení vzrušení; 3. opakované neúspěšné snahy kontrolovat, přerušit nebo se vzdát hraní; 4. neklid nebo podrážděnost při pokusu přerušit nebo vzdát se hraní; 5. hraní jako způsob útěku od problémů nebo snaha

		<p>zbavit se dysforické nálady, například pocit bezmoci, viny, úzkosti, deprese;</p> <p>6. po prohře peněz ve hře se často další den vrací, aby je znovu získal („hon” za penězi);</p> <p>7. lže členům rodiny, terapeutům nebo jiným, aby zastřel rozsah svého hráčství;</p> <p>8. páchá nelegální činy jako padělání, podvody, krádeže nebo zpronevěry, aby získal peníze na financování hráčství;</p> <p>9. hráčstvím ohrozil nebo ztratil významné přátele, práci nebo příležitost ke vzdělání a kariéře;</p> <p>10. spoléhá se na jiné, že poskytnou peníze a napraví špatnou finanční situaci způsobenou hráčstvím;</p> <p>B. Nelze přiřadit k manické epizodě.</p>
Hráčská porucha DSM-V (2013)	Návykové poruchy	<p>A. Trvalé a opakované problémové hráčské jednání vedoucí ke klinicky významným škodám či utrpení, vyznačující se alespoň čtyřmi z následujících kritérií během posledních 12 měsíců:</p> <p>1. zaujetí hráčstvím (například snaha o znovuprožití minulých hráčských zkušeností, následků hazardu nebo plánování nového hazardu nebo přemýšlení o způsobech, jak získat peníze na hraní);</p> <p>2. potřeba hrát se stále většími částkami peněz za účelem dosažení vzrušení;</p> <p>3. opakované neúspěšné snahy kontrolovat, přerušit nebo se vzdát hraní;</p> <p>4. neklid nebo podrážděnost při pokusu přerušit nebo vzdát se hraní;</p> <p>5. hraní v situacích dysforické nálady, pocitů bezmoci, viny, úzkosti, deprese;</p> <p>6. po prohře peněz ve hře se často další den vrací, aby je znovu získal („hon” za penězi);</p> <p>7. lže, aby zastřel rozsah svého hráčství;</p>

		<p>8. hráčstvím ohrozil nebo ztratil významné přátele, práci nebo příležitost ke vzdělání a kariéře;</p> <p>9. spoléhá se na jiné, že poskytnou peníze a napraví špatnou finanční situaci způsobenou hráčstvím.</p> <p>B. Nelze přiřadit k manické epizodě.</p> <p>Mírná závažnost: 4-5 kritérií.</p> <p>Střední závažnost: 6-7 kritérií.</p> <p>Vážná závažnost: 8-9 kritérií.</p>
<p>Patologické hráčství MKN-10 (1993)</p>	<p>Nutkavé a impulzivní poruchy</p>	<p>Porucha spočívá v častých opakovaných epizodách hráčství, které dominují v životě subjektu na újmu hodnot a závazků sociálních, vyplývajících ze zaměstnání, materiálních a rodinných.</p> <p>G 1. Během období nejméně jednoho roku se vyskytnou dvě nebo více epizod hráčství.</p> <p>G 2. Tyto epizody nejsou pro jedince výnosné, ale opakují se přesto, že vyvolávají tíseň a narušují každodenní život.</p> <p>G 3. Jedinec popisuje silné puzení ke hře, které lze těžko ovládnout, a hovoří o tom, že není schopen silou vůle hře odolat.</p> <p>G 4. Jedinec je zaujat myšlenkami a představami hraní a okolností, které tuto činnost doprovázejí.</p>
<p>Porucha internetového hraní DSM-V Apendix (2013)</p>	<p>(Doporučeno pro návykové poruchy)</p>	<p>Trvalé a opakované používání internetu za účelem připojení se k online hrám, často pro více hráčů, vedoucí ke klinicky významným škodám či utrpení, vyznačující se alespoň pěti z následujících kritérií během posledních 12 měsíců:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. zaujetí hraním (například úvahy o minulých hráčských zkušenostech, plánování budoucích her, online hraní se stává hlavní náplní života). Odlišuje se od online gamblingu, který je součástí hráčské poruchy; 2. symptomy z odnětí (podrážděnost, úzkost, smutek, bez fyzických symptomů farmakologického

		<p>abstinenčního syndromu);</p> <p>3. tolerance - potřeba trávit hraním více a více času;</p> <p>4. neúspěšné pokusy kontrolovat svoje hráčské aktivity;</p> <p>5. ztráta zájmu o původní záliby a koníčky spojená s online hraním a s jeho výjimkou;</p> <p>6. pokračování v hraní bez ohledu na uvědomované psychosociální obtíže;</p> <p>7. zastírání času skutečně stráveného hraním před rodinou, terapeutu a dalšími osobami;</p> <p>8. hraní jako způsob útěku od problémů nebo snaha zbavit se dysforické nálady, například pocit bezmoci, viny, úzkosti, deprese;</p> <p>9. hraním ohrozil nebo ztratil významné přátele, práci nebo příležitost ke vzdělání a kariéře.</p>
--	--	--

Ševčíková A. in Blinka L.,2015, s. 22 – 24.

2.2 ZÁVISLOST NA POČÍTAČOVÝCH HRÁCH

Děti, které tráví svůj čas tím, že se věnují počítačovým hrám, jsou méně aktivní, existuje u nich větší sklon k obezitě, ohrožen je také jejich zrak a může také docházet k poruchám pohybového aparátu. Dalšími zdravotními riziky jsou potíže s krátkodobou pamětí, únava a podrážděnost. V sociální oblasti Suchánková uvádí také riziko ztráty přirozeného kontaktu s vrstevníky, k němuž dochází, protože hráč dává přednost virtuálnímu prostředí ve hře. Upozorňuje také na fakt, že může docházet ke zhoršení prospěchu ve škole.

Technologický rozmach však dnes neumožňuje pouze hry na počítači, ale velmi oblíbené jsou také herní konzole (např. Playstation nebo Xbox). Velmi často jsou tyto konzole oblíbeným dárkem pro děti (Suchánková, 2013, online).

Škařupová in Blinka (2015) uvádí ve své knize návrh diagnostických kritérií pro závislost na online počítačových hrách. Návrh diagnostických kritérií pro online hraní počítačových her je od hráčské poruchy přímo odvozen, zahrnuje obdobně devět kritérií a pravděpodobně jej lze zobecnit i na další poruchy související s používáním internetu. Kritéria zahrnují:

1. salienční, kdy se online aktivity stávají hlavní náplní života jedince;

2. abstinenční syndrom, který se projevuje podrážděností, depresemi či úzkostí;
3. potřebu trávit na internetu stále více času;
4. ztrátu kontroly nad online aktivitami a neúspěšné pokusy o jejich omezení;
5. ztrátu zájmu o původní záliby;
6. pokračování v nadměrných online aktivitách bez ohledu na zjevné negativní důsledky;
7. lhaní o skutečném objemu aktivit na internetu;
8. internet jako prostředek k úniku od problémů a špatných nálad;
9. objektivní negativní důsledky v osobním či pracovním životě.

Spitzer ve své knize z roku 2014 poukazuje na fakt, že mnohé hry dnes existují jak ve verzi pro počítač tak i ve verzi pro herní konzole. Tato skutečnost ukazuje, že hranice jsou tedy velmi pohyblivé, a že poznatky k jednomu médii, se dají přenést i na novější média. Také tento autor ve své knize poukazuje na souvislost mezi hraním digitálních her a výkony ve škole. Zvláště rizikové jsou děti, které vlastní svou herní konzole. Je totiž faktem, že den má vždy jen 24 hodin, dá se tedy předpokládat, že čas, který dítě stráví u her, nemůže být využit k učení. Upozorňuje také na hrozbu narůstajícího násilí a otupělosti vůči reálnému násilí. Mezi nejzávažnější rizika pak uvádí hlavně sociální osamělost a sníženou šanci na vzdělání.

2.3 ZÁVISLOST NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH

CO JE SOCIÁLNÍ SÍŤ

Kožíšek a Písecký (2016) definují sociální síť jako internetovou službu, která dává svým členům možnost zakládat veřejné, uzavřené či firemní profily dále pak prezentace. Vzniká zde místo pro sdílení fotografií, obsahu, videí a dalších aktivit.

Převážná většina obsahu na sociálních sítích je vytvářena samotnými uživateli. Velmi oblíbenými se staly tematické skupiny. Zde si lidé vyměňují zkušenosti, rady a názory na určité téma (koníčky, vztahy, sex, politika aj.) V současné době je jednou z nejvíce oblíbených sociálních sítí Facebook, kterou jak uvádí Kožíšek a Písecký v roce 2016, kdy psali svou knihu, využívá téměř 1,5 miliardy lidí. Lidé, kteří sociální síť nevyužívají, sdílí většinou názor, že toto médium používají převážně mladí lidé.

„Na rozdíl od prakticky všech ostatních webových stránek a technologicky zaměřených firem se Facebook zaměřuje téměř výlučně na člověka. Jedná se o platformu,

vytvořenou s úmyslem obohatit lidem život. Facebook představuje nový způsob komunikace“(Kirkpatrick, D. 2011, s. 18)

SOCIÁLNÍ SÍTĚ V ČESKÉ REPUBLICE

Již před nástupem Facebooku existovalo u nás v ČR několik velkých sociálních sítí. Mezi ty nejznámější patří např. Lidé.cz, Xchat.cz nebo Spolužáci.cz. Tyto sociální sítě na vrcholu svého uživatelského rozmachu evidovaly i několikamilionové registrace. V současnosti však je počet uživatelů výrazně nižší a uživatelská základna zestárla. Novodobým trendem je vznik dalších sociálních sítí, které se snaží napodobit myšlenku Facebooku (Kožíšek, Písecký, 2016).

MEZINÁRODNÍ SOCIÁLNÍ SÍTĚ

Kožíšek a Písecký (2016) uvádí, že ještě nedávno nebyly mezinárodní sítě pro českého uživatele příliš atraktivní díky jazykové bariéře. To se však změnilo díky lokalizaci služeb. Atraktivitu také zvýšily mobilní verze těchto sítí. Mezi nejznámější patří Facebook, Instagram, Twitter, či Youtube.

Zakladatelem Facebooku je Mark Zuckerberg. První zmínky o myšlence založit novou sociální síť jsou z roku 2003, kdy mladičký Mark studoval druhý ročník na Havardské univerzitě, obor IT programátor (Kirkpatrick, 2011).

SOCIÁLNÍ SÍŤ FACEBOOK A VĚKOVÉ OMEZENÍ UŽIVATELŮ

Obecné zásady uvedené přímo na Facebooku uvádějí, že ten, kdo si zde chce založit účet musí být starší 13 let. Věkový limit se může v jednotlivých zemích lišit. Vytvořením účtu s falešnými informacemi je porušením podmínek Facebooku a účet je možné nahlásit a následně bude odstraněn.

Podle uživatelských podmínek Facebooku se mohou na tuto sociální síť registrovat uživatelé starší 13 let. V Česku však je tento limit posunutý o dva roky a samovolně si mohou **účet na Facebooku založit až děti starší 15 let**. Do té doby je založení možné jen se souhlasem rodičů. Nová pravidla ukládá návrh zákona o ochraně osobních údajů, který schválila vláda (Polesný, 2018, online).

Věkové omezení je však velmi snadné obejít a zodpovědnost je tedy hlavně na rodičích, stejně jako u již výše zmíněných online závislostí. Rodič má zde v ochraně svých dětí klíčovou roli. Facebook může představovat nejen riziko závislosti, ale také je zde vysoké

riziko kontaktu s neznámými lidmi a s ním je spojeno také riziko zneužití obsahu, které dítě na sociální síti sdílí.

2.4 ZÁVISLOST NA MOBILNÍM TELEFONU

Závislost na mobilním telefonu je ve srovnání s jinými online závislostmi vlastně o mnoho zákeřnější, protože ve srovnání s jinými médii je mnohem dostupnější, hlavně proto, že mobil máme většinou pořád u sebe a také připojení k internetu v mobilu není už dnes vůbec žádný problém. Často mají s touto závislostí problém i sami rodiče a děti tak jen kopírují vzorec chování, který vidí doma.

Vilímovský (2016) online označuje závislost na mobilu odborně jako nomofobii, což znamená strach ze ztráty nebo vybití mobilu nebo je takto označována závislost na mobilu obecně. Upozorňuje, že vlivem závislosti na mobilu:

- Ztrácíme čas
- Cítíme často úzkost
- Máme problémy se spánkem
- Dáváme špatný vzor chování svým dětem

Dále pak uvádí tyto příznaky závislosti na mobilním telefonu:

- Používání mobilu těsně před spaním a ihned po probuzení
- Používání mobilního telefonu během jídla
- Když jste mimo dosah signálu nebo se mobil vybije, cítíte úzkost
- Časté používání sociálních sítí prostřednictvím mobilního telefonu
- Pokud se ozve zvonění nebo jiný zvuk telefonu, ihned přerušíte všechny činnosti a věnujete se telefonu

V závěru svého článku pak uvádí co dělat, abychom v rámci prevence závislosti na mobilním telefonu. Jedná se o tato opatření:

- Vypínat mobilní telefon hodinu před spaním
- Dávat mobilní telefon do jiné místnosti, než spíme
- Stanovit si čas, kdy mobilní telefon používáme
- Co nejvíc komunikovat s lidmi osobně, nikoliv prostřednictvím mobilního telefonu
- Vyhradit si místa, kde mobilní telefon nebudeme používat

2.5 ZÁVISLOST NA TELEVIZI

Vacek (2019) online označuje televizi, mobilní telefon, počítač a internet jako pasivní zábavu. Za nejvíc rizikový faktor přitom u sledování televize označuje hlavně skutečnost, že u něj děti nemusí myslet – tedy nemusejí mluvit, jednat ani obracet stránky, přičemž myšlení je pro vývoj dítěte velmi důležitý a podstatný. Dále pak uvádí tyto pravidla pro bezpečné užívání televize:

- Sledujte televizi společně s dítětem (pokud je ještě malé, v předškolním a brzkém školním věku). Povídejte si o tom, co se na obrazovce odehrává, ptejte se, zda všemu rozumí, co ho zaujalo a podobně.
- Převyprávějte si zhlédnuté pořady. Pomozte mu odlišovat fiktivní svět od reálného.
- Omezte sledování televize na určité pořady nebo jasně stanovte dobu, po kterou se váš potomek smí na televizi dívat.
- Vyžadujte, aby dítě střídalo sledování televize s jinými činnostmi.
- Ve chvílích uvádění reklam zcela ztište zvuk na televizi, aby dítě vnímalo, že jde jen o jakousi nepodstatnou „vycpávku“ v jeho oblíbeném programu; se staršími dětmi můžete promluvit o tom, s jakými triky reklama pracuje a co je jejím cílem.
- Nespojujte sledování televize s požíváním různých pamlsků a pochutin.
- Pokud dítěti nějaký pořad zakážete, promluvte si s ním o tom, proč jste se tak rozhodli.
- Schopnost kritického odstupu získává dítě kolem 12. roku věku – podle odborníků v tomto období může prvně sledovat televizi, aniž by to mělo negativní dopady na jeho vývoj. Pro rodiče je to ideální doba – mohou svého potomka naučit s televizí rozumně zacházet (cílený výběr pořadů, vypnutí televize po zhlédnutí pořadu, ...). Nepocházejte toto období: po 15. roce věku už dítě nebude názor dospělých zajímat.

Spitzer (2014) ve své knize spojuje závislost na televizi (kterou zde také zařazuje k audiovizuálním médiím) s rizikem obezity a stařecké cukrovky. Uvádí že, pokud dítě tráví většinu volného času u televize, má pak nejen nedostatek pohybu, ale také velký přísun televizních reklam. Reklama je často cílená přímo na děti a mladistvé a má hlavně tematiku o jídle. Doslova pak uvádí, že *„Tlusté dítě má v životě menší šance než dítě s normální váhou, aby mohlo žít zdravě, v neposlední řadě hlavně proto, že z tlustých vyrůstají tlustí dospělí. Kdo nikdy nezažil pocit štěstí, který se dostavuje při fyzickém pohybu (procházky, plavání, míčové hry, lezení po stromech či po skalách), bude po celý*

život vnímat své tělo doslova jako přítěž, bude proti němu a jeho váze více či méně úspěšně bojovat a nejenže bude žít kratší dobu, ale především bude i nešťastnější (Spitzer, 2014 s. 124).

Závislost na televizi se podle Spitzera týká hlavně malých dětí a to už od miminka, tedy od devíti měsíců. Děti ve dvou letech pak sledují televizi nebo DVD denně až dvě hodiny. Televize pro nemluvňata jsou dnes velmi výnosným obchodem. Zmiňuje také, že zejména rodiče z nižších sociálních vrstev sami vybízejí své děti ke sledování televize. Později pak tyto děti přejdou od televizní obrazovky k obrazovce počítače či chytrého telefonu nebo pokud je to ve finančních možnostech rodičů koupí svému dítěti herní konzole.

Shrnutí

V závěru této kapitoly je nutno shrnout že všechna tato média (internet, počítačové hry, sociální sítě, mobilní telefony, televize) jsou dnes již snadno dostupné ve většině rodin s dětmi. U dětí však závislost na těchto médiích mohou ovlivňovat zejména jejich rodiče.

Vacek (2019) online klade důraz tato preventivní opatření pro rodiče:

- Učte své děti, že počítač, televize, internet či mobilní telefon jsou pouze jednou součástí našich každodenních životů.
- Věnujte svým dětem hodně pozornosti. Hrajte si s nimi, povídejte si, zajímejte se o to, co je baví, z čeho mají radost, co chtějí, kam směřují, co se jim nelíbí či co je trápí.
- Respektujte je jako svébytné bytosti a podporujte jejich osobnostní růst.
- Vychovávejte své děti v atmosféře porozumění a důvěry – nebudou mít důvod cokoli zatajovat či lhát.
- Předcházejte tomu, aby se děti nudily, a to už od jejich útlého dětství.
- Zajímejte se o to, jak tráví volný čas. Nabízejte různé činnosti, menším dětem strukturujte vhodně čas. Podporujte dítě v jeho zájmech.
- Nemá význam dítěti zakazovat užívání moderních technologií. Učte je s nimi vhodně zacházet a pěstujte u dětí schopnost přerušit činnost u počítače či sledování televize a nahradit ji jinou činností.
- Jděte dětem příkladem místo toho, abyste zakazovali a nařizovali.
- Dělejte věci společně s dítětem. Můžete u počítače probrat, co je zajímavé, povídejte si o tom, co dělá na internetu, nechejte se od něj poučit o službách a možnostech, které internet nabízí. Pokud děti hrají na počítači hry, mějte přehled o tom jaké, zapojte se do hry.

- Dávejte dítěti (i staršímu) stále najevo svou lásku za to, jaké je. Neprojevujte lásku jen jako odměnu za nějaký úspěch. Dítě se tak naučí mít zdravě rádo sebe sama a mít zdravé sebehodnocení.
- Posilujte také zdravé sebevědomí a sebedůvěru dítěte. Naučte ho také zpracovávat konflikty a vyrovnávat se s neúspěchy.
- Podporujte ho v sociálních vazbách s vrstevníky i dalšími lidmi v běžném životě.
- Mějte stále na paměti, že každý den svým chováním a jednáním ovlivňujete, co si dítě jednou odnese ze své rodiny, a to se později – v období krize – může dobře či špatně zúročit.

3 VOLNÝ ČAS DĚTÍ V MLAŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU

V této kapitole naší práce se zaměříme na volný čas dětí v mladším školním věku a představíme zde instituce, které se volnému času těchto dětí u nás v České Republice věnují. Obsahem této kapitoly je také legislativa, která se týká této oblasti.

Volný čas v mladším školním věku je již poznamenán školními povinnostmi. Jsou zde tedy již dvě roviny času – povinnosti a volný čas. Dítě v tomto věku potřebuje zejména velkou míru podpory, aby se zorientovalo v pestré nabídce zájmových činností a rozvíjelo tak svá nadání a předpoklady (Vyhnálková 2013).

3.1 CHARAKTERISTIKA VOLNÉHO ČASU V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU A JEHO ZNAKY

Je zřejmé, že volný čas dětí v mladším školním věku se velmi liší od volného času dospělých. Hájek a kolektiv (2008, s. 68) uvádějí tyto znaky:

- *Rozsah volného času* – děti mají ve většině případů více volného času než mnozí dospělí, avšak existují také děti, pro které platí opak – tedy mají nedostatek volného času.
- *Obsah volného času* – vzhledem k výše uvedené charakteristice volného času dětí v mladším školním věku je jasné, že jeho náplň bude pestřejší a různorodější, než v případě dospělého jedince.
- *Míra samostatnosti ve volném čase* – S rostoucím věkem je dítě v oblasti volného času stále samostatnější, je schopno o svém volném čase rozhodovat. Dospělý člověk je pak již v této oblasti zcela samostatný.

FUNKCE VOLNÉHO ČASU

Existuje více třídění funkcí volného času. V naší diplomové práci si představíme tu, kterou vytvořil německý psycholog Horst Opaschowski (Vážanský, 2001, s. 36 – 38, in Vyhnálková 2013). Tento německý psycholog nemluví přímo o funkcích, ale používá výraz volnočasové potřeby, tedy potřeby, které naplňujeme ve svém volném čase. Je jich celkem osm:

- Rekrece – zotavení uvolnění, odpočinek
- Kompenzace – vyvážení stereotypu, doplnění nedostatků
- Edukace - učení, vzdělávání
- Kontemplace - sebereflexe, rozjímání, vnímání sebe sama

- Komunikace – vztahy, sdílení, kontakt s lidmi
- Integrace – tvoření skupin, sounáležitost, kolektivní vztah
- Participace – spolurozhodování, společná odpovědnost
- Enkulturační – kreativní rozvoj, účast na kulturním životě

Spousta (1997) uvádí, že pokud roste podíl volného času v životě člověka (vzhledem k tomu, že již není potřeba tolik času na uspokojování biologických a sociálních potřeb) Roste také riziko efektivního a smysluplného využívání volného času. Volný čas dospívajících a adolescentů tedy má svá rizika – drogy, gamblerství, kriminalita aj. Společnost a její výchovné instituce musí brát na tuto skutečnost patřičný zřetel.

„V opačném případě se volnost stane břemenem, které neunesou ani vychovatel, ani pedagogika, ani společnost. Společnost, která chce trvat a dále se rozvíjet, nemůže na tak rozumné cíle rezignovat“ (Frockowiak 1995, s. 20).

Z výše uvedeného je tedy patrné, že instituce pro volný čas mají obrovský význam jak pro jedince, tak pro celou společnost.

3.2 NEJVÝZNAMNĚJŠÍ INSTITUCE PRO VOLNÝ ČAS DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU V ČR

Vyhnálková (2013) rozděluje zařízení pro volný čas v souvislosti s výchovným zhodnocováním volného času do čtyř skupin:

1. *Výchovné a vzdělávací instituce zapsané v rejstříku škol a školských zařízení*
2. *Nestátní neziskové organizace, zvláště spolky dětí a mládeže*
3. *Zařízení sociálních služeb, zdravotnická zařízení a jiná zařízení mimo resort školství*
4. *Volnočasové organizace působící na komerčním principu*

Školy a školská zařízení jsou předmětem zákona č. 561/ 2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání, ve znění pozdějších předpisů. Jinak nazývaný jako školský zákon. Tento zákon mimo jiné stanovuje, že školy realizují vzdělání podle vzdělávacích programů, jenž jsou také uvedeny v tomto zákoně. Úkolem školských zařízení je pak poskytnout vzdělání a služby, které podporují či doplňují vzdělávání

ve školách nebo s ním přímo souvisejí. Lze říci, že všechna tato zařízení více nebo naopak méně zasahují do oblasti volného času.

Výše uvedené však neplatí pro školská **zařízení pro zájmové vzdělávání**, tato zařízení se přímo zaměřují na výchovu ve volném čase. Jejich činnost je zakotvena v paragrafu 111 školského zákona, konkrétně pak ve vyhlášce č. 74/2005 Sb., o zájmovém vzdělávání, ve znění pozdějších předpisů.

Tato vyhláška o zájmovém vzdělání uvádí šest forem realizace volného času:

1. Příležitostná výchovná, vzdělávací zájmová a tematická rekreační činnost
2. Pravidelná výchovná, vzdělávací zájmová činnost
3. Táborová činnost
4. Osvětová činnost vedoucí k prevenci rizikového chování, výchovou k dobrovolnictví a shromažďováním a poskytováním informací
5. Individuální práce, zejména vytváření podmínek pro rozvoj nadání dětí, žáků a studentů
6. Využití otevřené nabídky spoutání činností

Mezi zařízení pro zájmové vzdělávání dle této vyhlášky patří:

- **Školní družiny** – jsou určeny hlavně pro žáky prvního stupně základní školy, cílem školní družiny je, aby si odpočinuly od výuky ve škole a mohly rozvíjet své zájmy. Mnoho dětí ve školní družině tráví čas po vyučování, než jde domů, protože rodiče pracují. Realizují se zde zájmové činnosti. Zájmové činnosti jsou rozděleny do pěti oblastí – literární, výtvarná, pracovní, sportovní a přírodovědná. V běžném provozu je pak každé z těchto zájmových činností vždy věnován jeden den ve školním týdnu. Každý týden se tak vystřídá všech pět typů zájmové činnosti, aby činnosti dětí byly vyvážené a pestré. Družina zabezpečuje pedagogický dohled také v ranních hodinách. Plní tedy významnou sociální funkci (Hájek in Pávková 2007).
- **Školní kluby** – Realizují zájmové vzdělávání stejně jako školní družiny s tím rozdílem, že jsou určeny pro žáky druhého stupně základní školy. Mají tedy již mnohem volnější organizaci.
- **Střediska volného času** – většinou zabezpečují všechny formy zájmového vzdělávání a nabízejí velké množství volnočasových aktivit. Nalezneme zde např. tyto aktivity (Vyhnálková, 2013) – zájmové útvary v nich najdeme informační centra pro mládež,

herny, klubovny ale také laboratoře. Střediska každý rok pořádají tábory. Pořádají také různé akce pro veřejnost atd.

- **Nestátní neziskové organizace**

Tyto organizace jsou nedílnou součástí oblasti volného času dětí a mládeže. V České republice je nyní registrováno asi 3000 těchto organizací. Jednou z nejdůležitějších skutečností, kterou se člověk v těchto organizacích učí je, že ty nejdůležitější věci se v lidském životě nedají zaplatit. (Mládež České republiky, 2008)

„Do konce roku 2013 byla převážná většina těchto organizací vedena jako občanské sdružení. K 1. lednu 2014 však vstoupil v platnost nový občanský zákoník. Podle něj se změni právní forma těchto organizací a dosavadní občanská sdružení budou dále existovat jako spolky.

Reprezentativní platformou – společenstvím spolků dětí a mládeže v České republice je Česká rada dětí a mládeže, která byla založena v červenci 1998 osmi sdruženími dětí a mládeže. Dnes sdružuje 99 organizací (mezi nimi většinou celostátní sdružení dětí a mládeže), které představují kolem 200 000 individuálních členů. (Vyhnálková, 2013, s. 57).

4 MLÁDŠÍ ŠKOLNÍ VĚK Z HLEDISKA VÝVOJOVÉ PSYCHOLOGIE

Toto období vývoje je velmi významné. Přichází čas vývojové integrace, děti jsou již mnohem soběstačnější, jsou schopny plnit stále mnohem více náročnější úkoly, ale přesto i v prvních třídách zůstává hra velmi důležitou a potřebnou aktivitou. Hra se výrazně podílí na sociálním vývoji dítěte. Děti v tomto období touží po přátelství s vrstevníky, zároveň však dochází k poměrně častým konfliktům mezi dětmi. Častěji dochází ke slovní agresivitě – cílem je zranit city, nikoliv ublížit fyzicky. Na začátku školních let mají děti touhu dělat vše správně a škola je také většinou v tomto věku baví.(Allen, Marotz, 2002)

4.1 CHARAKTERISTIKA VÝVOJOVÉHO OBDOBÍ

Říčan (2014) popisuje mladší školní věk ve srovnání s tím, co mu předcházelo, jako klidné a šťastné období lidského života. Samozřejmě to neznámá, že se tady neděje nic důležitého, ale nejde o žádné bouřlivé období.

Paulík (2005) klade na vývojové hledisko ve studiu lidské psychiky značný důraz. Uvádí, že toto hledisko patří k základním zorným úhlům vědecké psychologie. Nemůže být tedy vynecháno, pokud chceme člověku správně porozumět. Vývojová psychologie patří mezi základní psychologické disciplíny. Obecně lze říci, že se zaměřuje na relativně stabilizované změny chování a prožívání člověka v čase. Dále pak upozorňuje na tyto zákonitosti ve vývoji člověka:

- Individuální, jedinečný a neopakovatelný charakter vývoje každého jedince
- Postupné zpomalování (retardace) – po relativně rychlém vývoji jednotlivých funkcí na začátku vývojové etapy dochází v čase k postupnému poklesu tempa vývoje
- Spojitý a nezvratný průběh jednotlivých vývojových fází
- Nerovnoměrnost vývoje (rozdíly mezi jedinci, pohlavími i mezi jednotlivými funkcemi u téhož jedince
- Postupná diference a integrace funkcí

4.2 VĚKOVÉ VYMEZENÍ VÝVOJOVÉHO OBDOBÍ

Mladší školní věk jinak také označujeme jako prepubertu, bývá považován za nejradostnější období v lidském životě. Jde o dobu, kdy si každé zdravé dítě již vědomě užívá vlastní existence, ale dosud neřeší zásadní životní konflikty. Toto období probíhá mezi šestým až jedenáctým rokem a v podstatě se překrývá s prvním stupněm základní školy. Dítě roste a zdokonaluje se v mnoha svých schopnostech a dovednostech. Vzhledem k tomu, že ve škole tráví dítě mnoho hodin, jeho život je nyní zásadně určen právě i kontaktem s touto institucí (Labusová, online, 2019).

Říčan (2014) vymezuje toto vývojové období stejně jako Labusová od 6 do 11 let a ve své knize ho nazývá jako období „střízlivého realisty“.

Oproti Labusové označuje Paulík (2005) mladší školní věk jako školní věk, který pak dále rozděluje na mladší školní věk (6 – 12 let) a starší školní věk (puberta 12 – 15 let) tedy do ukončení povinné školní docházky.

Období mladšího školního věku označuje Blatný (2016) a kolektiv autorů ve své knize jako střední dětství, které ohraničuje 6 – 11 rokem věku dítěte. Prezentuje toto období vývoje jako klidné. Rozsah změn v tomto období života dítěte je však patrný, protože je zahájena školní docházka.

„Ve středním dětství se z dítěte zvládajícího základy logiky, regulace emocí a sociálních vztahů stane dítě, které umí řešit abstraktní problémy, poměrně dobře reguluje své emoce a pohybuje se ve složité síti sociálních vztahů. Všechny tyto proměny přispívají k centrálnímu vývojovému posunu daného období, kterými jsou zejména rozvoj motivace a sebehodnocení“ (Kollerová in Blatný 2016, s. 85)

4.3 ŠKOLNÍ PŘIPRAVENOST A ŠKOLNÍ ZRALOST

Paulík (2005) rozlišuje pojmy *školní připravenost*, kterou definuje jako souhrn všech podmínek nutných pro zvládnutí školních nároků, a pak také definuje *školní zralost* jako adekvátní rozvoj organismu, zvláště pak nervové soustavy a jejich funkcí.

Paulík (2005) uvádí tyto základní kriteria školní připravenosti:

- *Nakreslit úplnou lidskou postavu*

- *Nakreslit různé tvary*
- *Napodobit písmena nebo jejich části, zachytit různé znaky (označení sanitky, hrací kostky apod.)*
- *Na určitou dobu ovládat potřebu pohybu a klidně pracovat*
- *Rozlišit základní materiály a běžné předměty*
- *Vykonat tři příkazy zadané najednou*
- *Obléci se a dodržovat základní hygienu*
- *Napočítat do deseti*
- *Recitovat krátkou básničku*
- *Orientovat se ve své rodině, bydlišti, jeho okolí, v prostorových vztazích (nahore, dole, vpředu...)*
- *Bezchybně vyslovovat všechny hlásky, plynule hovořit ve větách*
- *Bezchybně reprodukovat čtyř až pětimístní číslo a jednoduché věty (Paulík, 2005, s. 45 – 46)*

4.3. VÝVOJOVÉ ZMĚNY V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU

VÝVOJOVÉ ZMĚNY DLE ŘÍČANA (2014):

TĚLESNÝ VÝVOJ

Děti obojího pohlaví jsou v tomto období znatelně vyšší a silnější, také dětem naroste druhý chrup, mění se tvar čelistí a tím i tvar obličeje. Typické rysy obličeje vystoupí a přiblíží se tak své podobě v dospělosti. Mozek stále ještě roste a jeho růst se pak zpomaluje okolo deseti let. V podstatě je již mozek vyvinutý avšak do 12 let se zdokonalují spojení mezi jeho buňkami, některá jeho vlákna se budou do 12 let více rozvětlovat a zapouzdřovat. Děti jsou v tomto období často neustále v pohybu, ale rychle se unaví. Pohyby, které zabezpečují velké svaly, jsou už krásně obratné – děti zvládnou skákat přes švihadlo i jezdit na kole. Roste fyzická síla dětí a zdokonaluje se hrubá motorika.

SMYSLOVÝ VÝVOJ

Smyslový vývoj je pak podle Říčana nejvíc poznamenán vstupem dítěte do školy, škola přiměje dítě pracovat a taky myslet. Rozum je nejen výkonnější, ale také má kontrolu nad tím, co dítě dělá. Paměť funguje lépe a to zejména proto, že už tolik nevládnou dětská přání a sny, ale realita. Zlepšuje se také paměť logická a mechanická. Řeč se v tomto období zdokonaluje

rychleji, než je dospělý člověk schopen učit se cizímu jazyku. Dítě umí aktivně používat pět tisíc slov. Množství slov, kterému rozumí, je pak ještě mnohem větší.

VOLNÝ ČAS

Škola zabírá dítěti podstatnou část dne, proto je důležité v tomto období smysluplně zaplnit také volný čas dětí. Přirozeně pořád především hrou, protože i školák si pořád rád a vášnivě hraje, není však už do hry zcela ponořen, má rád věrné napodobení skutečnosti, miluje techniku, stavebnice.

SEXUALITA

V závěru kapitoly o mladším školním věku se pak Říčan věnuje sexualitě. Uvádí, mimo jiné také i fakt, že v tomto období není zájem o druhé pohlaví zatím nijak zvlášť velký. Ochranou před předčasnou sexuální aktivitou je vznikání stejnopohlavních skupin. Hoši často o dívkách říkají, že jsou nemožné a děvčatům zase u chlapců vadí jejich hrubost či hlučnost.

VÝVOJOVÉ ZMĚNY DLE BLATNÉHO A KOLEKTIVU AUTORŮ:

Blatný a kolektiv (2016) dále období středního dětství popisují v těchto oblastech:

1. Tělo a mozek
2. Kognice
3. Jazyk
4. Emoce a motivace
5. Morálka
6. Sebepojetí
7. Mezilidské vztahy

1. Tělo a mozek

Růst je v období středního dětství stále rychlý, ale ve srovnání s přeškolním věkem mírně zpomaluje. I když puberta bývá většinou spojována až s obdobím rané adolescence, tělesné změny typické pro období puberty se začínají objevovat už v druhé polovině středního dětství. Pro vývoj mozku je v tomto období patrná vysoká proměnlivost – tzv. plasticita. Na konci období středního dětství se objevuje romantická a sexuální přitažlivost a mezi dětmi může docházet ke hrám se sexuální tematikou. Výrazně se rozvíjí jemná i hrubá motorika. Děti jsou pružnější a lépe drží rovnováhu.

2. Kognice (poznávání) a myšlení

V tomto období se zlepšuje schopnost udržet pozornost, ta je nezbytná k úspěchu ve škole. Zlepšuje se také pracovní paměť. Děti s poruchou pozornosti to mají v tomto období velmi těžké, a proto potřebují individuální, speciální přístup. Myšlení se v tomto věku vyvíjí takto:

- Rozvíjí se myšlení, které je vztaženo ke konkrétním jevům, logickým operacím (třídění, počítání, hledání vztahů, porovnávání kvality)
- začíná chápání pojmů času a prostoru
- hledání příčin jevů
- kratší pozornost (bezděčná, krátkodobá – max. 15 minut)
- paměť mechanická
- rozšíření slovní zásoby
- zlepšuje se sebeovládání a samostatnost

3. Jazyk

Dítě už na začátku období středního dětství vyslovuje většinou stejně jako dospělý. Zvětšuje se výrazně také slovní zásoba. Dítě umí mnohem lépe formulovat a opravovat své myšlenky, pokud se splete. Čtení a psaní podporuje v dítěti schopnost řešit problémy. Písemný projev také pomáhá si zapamatovat pojmy. Čtení a psaní má tak v tomto věku klíčovou roli.

4. Emoce a motivace

S rostoucím věkem se zlepšuje schopnost regulovat své emoce, což ulehčuje třeba řešení konfliktů s vrstevníky. Na regulaci emocí se podílí hlavně kognitivní funkce, zejména tedy vědomé ovládání vlastní pozornosti. Zlepšuje se také schopnost emoce vyjadřovat. Emoce výrazně také ovlivňuje rodina, ve které dítě vyrůstá. Střední dětství je klíčovým obdobím pro utváření zájmů a cílů. Motivace je velmi důležitá, hlavně ve škole by dítě mělo zažít pochvalu a úspěch.

5. Morálka

Morálka ve středním dětství dochází k zásadnímu posunu – je mnohem ucelenější a pružnější a to zejména proto, že se otvírá rozvoj empatie a kognice. Právě empatie umožňuje dětem vcítit se do druhé osoby a cítit s jejím utrpením, což je jeden z důležitých zdrojů motivace k morálnímu jednání. Dítě už dovede rozpoznat, co je správné a co ne.

6. Sebepojetí

Zatímco v mladším věku je dítě schopno popsat spíše svůj vzhled, ve středním dětství už dítě umí i popsat svou psychologickou charakteristiku sebe sama. Dítě si také intenzivněji uvědomuje své pohlaví. V tomto období vrcholí také tzv. generová segregace (tj. oddělení chlapců a dívek), které se projevuje také při volbě kamarádů. Toto období vývoje je velmi kritickým pro budování sebehodnocení, se kterým jsou úzce spjaty motivační složky osobnosti. V sebehodnocení se promítá také hodnocení širšího sociálního okolí – např. učitelé, spolužáci.

7. Mezilidské vztahy

O období středního dětství se někdy také mluví jako o období hodného dítěte, je tomu tak proto, že dítě většinou v tomto období vývoje spolupracuje se svými rodiči a respektuje je. Rodiče ale i učitelé jsou v tomto věku pro dítě významnou sociální oporou. Roste počet vrstevníků, kterými se dítě obklopuje, roste zde také riziko negativních vztahů s vrstevníky. Obecně v tomto věku však roste důležitost přátelství – je pevnější a stabilnější. Kontakt s vrstevníky je tedy v tomto věku velmi důležitý. Pomáhá dítěti utvářet vztah k sobě samému a sebedůvěru. Také učitel má v tomto věku významnou roli – dobrý učitel je pro dítě vzorem a pomáhá vytvářet hodnoty.

VÝVOJOVÉ ZMĚNY DLE RAKOVÉ, MATÚŠE A KRÁTKÉHO:

Raková, Matúš, Krátký, online (2011) rozdělují mladší školní věk z hlediska psychologických, sociologických a fyziologických aspektů. Blíže tyto aspekty popisuje takto:

PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY

Toto období autoři označují jako období latence, důvodem je zdánlivé uklidnění doposud tak bouřlivého procesu ontogeneze – zpomalení růstu, nepříliš výrazné výkyvy psychického vývoje. Relativní „klid před bouří“ je skutečně zdánlivý. Během celého mladšího školního období probíhá vývoj neustále vpřed ve všech ohledech. Jedná se zejména o nepřetržitý kvalitativní vývoj a zdokonalování všech schopností, dovedností a poznatků o světě, ve kterém školák žije, o rozvoj poznatků, které získá o sobě samotném, upevňuje se žebříček hodnot, postoje, charakter, roste osobnost dítěte.

SOCIOLOGICKÉ ASPEKTY

Nejdůležitější změnou je nástup dítěte do školy. Jistě tato událost přinese pokrok, ale pokud není dítě připravené i veliké trauma. Najednou je pro jedince vše nové – povinná školní práce a hra, dokonce i s ostatními, jiná volná zájmová činnost (či v jinou dobu), nová sociální role, stává se školákem, musí poslouchat někoho jiného (učitele, spolužáky) než rodiče (ti už ztrácí svoji dominantní socializační roli), musí se začlenit, musí se naučit vycházet s ostatními, vydržet sedět, soustředit se atd.

Z počátku školní docházky, kdy vztahy ještě nejsou ustálené, bývají dominantní především fyzicky zdatné děti. Ty často mohou velmi agresivně vystupovat a místo bránění ostatních, jiné šikanovat. První vztahy se utváří hlavně podle místa kde sedí v lavici, blízko koho bydlí, s kým chodí do kroužku, až později podle společných zájmů a podobných povah. Postupné tvoření kolektivu umožňuje dítěti osvojit si celou řadu nových sociálních rolí, na základě toho, jakou situaci si v kolektivu získá. Vrstevníci pomáhají jedinci utvářet sebepojetí a sebevědomí. Velkou důležitost zabírá ve školním čase role učitele. Může podpořit či úplně shodit sebevědomí jedince.

FYZIOLOGICKÉ ASPEKTY

Mladší školní věk je období, kdy u dítěte dochází k velkému tělesnému i psychickému vývoji. Jen některé vrozené dispozice a schopnosti jsou však rozvíjeny automaticky. Je zapotřebí aktivní přístup dítěte, rodiče, učitele ve škole apod., aby vývoj dítěte probíhal správně. Je to období širokých a rozmanitých možností po stránce rozvoje všech pohybových schopností i osvojování si základních pohybových činností. Rozdíly najdeme také mezi tělesnými a výkonnostními předpoklady dívek a chlapců. Dívky daleko ekonomičtěji využívají svou sílu a jsou odolnější i po stránce psychické. Chlapci naopak mají daleko větší předpoklady pro vytrvalostní výkony, nedokážou se však natolik soustředit při motorickém učení a nápodobě předvedených pohybů. Vyrovnané předpoklady mají dívky i chlapci v oblasti rychlostních schopností.

U osmi až desetiletých dětí stále pokračuje osifikace. Jejich kosti jsou ale stále měkké, pružné a poddajné. To může mít za důsledek různé deformace těla. Tomu můžeme zabránit správným přístupem – správné držení těla, nejednostrunné a nepřiměřené zatěžování atd.

V opačném případě může docházet k ochabování a zkracování svalstva, defektům na páteři, končetinách i kloubech.

V období mladšího školního věku dále dochází k nárůstu svalové hmoty, a to především velkých svalů. Naopak dýchací svaly ještě stále neukončily svůj vývoj, což znamená, že děti nedokážou hluboce dýchat. Dochází tak k předčasné únavě dítěte. Na druhou stranu se pak dítě dokáže po intenzivní činnosti velice rychle zotavit.

Na konci období mladšího školního věku se začínají objevovat znaky pohlavní diference. Rozdíly mezi chlapci a dívkami jsou patrné hlavně ve stavbě kostry a v rozvoji svalstva. Výše jsme se zmiňovali o nesprávném držení těla. Pokud nejsou tyto vady vyvolány změnami na kostře (musel by řešit lékař), můžeme na správné držení těla dbát pedagogickým úsilím. Dáváme pozor především na správné sezení ve školní lavici, nošení těžké aktovky, správný stoj, dostatečné protahování všech svalových skupin apod.

Děti v období mladšího školního věku špatně snášejí změnu, která přichází s povinnou školní docházkou. Nedostatek pohybu ve školních lavicích způsobuje tzv. statickou námahu. To může mít za následek nízkou míru tělesné zdatnosti, různé vývojové poruchy, sníženou pracovní výkonnost a nedostatečnou pozornost.

VÝVOJOVÉ ZMĚNY DLE THOROVÉ:

Thorová (2015) pak shrnuje dovednosti dětí v mladším školním věku v následujících oblastech:

- Hrubá motorika – zvyšuje se síla a fyzická zdatnost, dítě se rychle unaví, ale také regeneruje. Je již plně připravené na nácvik kolektivních sportů. V závěru tohoto období se již fyzickou obratností a manuální zručností vyrovná dospělému jedinci.
- Jemná motorika, grafomotorika, kresba – Zlepšují se činnosti, které vyžadují přesnost, dítě se zdokonaluje v psaní, rýsování či ve hře na hudební nástroj. V kresbě jde o období vizuálního realismu. Spontánní vývoj kresby je u dívek ukončen v deseti letech u chlapců pak o dva roky později.

- Zrakové vnímání – vizuálně zpracovávané poznatky se lépe ukládají do paměti. Je vhodný čas učit dítě orientaci na mapě.
- Pozornost – Vnímání i pozornost se pomalu přibližuje schopnostem dospělého člověka. Pozornost přestává být necílená, dítě se učí zaměřit svou pozornost na to, co je zrovna důležité např. během školních povinností.
- Sluchové vnímání – Dítě se učí pravopis slov, které se jinak vyslovují a jinak píše. Soustředit se na sluchový podnět je pro dítě náročnější, vzhledem k tomu, že trvá kratší dobu než podnět zrakový.
- Sociální dovednosti – V tomto období se výrazně zvětšuje okruh sociálních vztahů dítěte.. Navazuje vztahy se spolužáky. V tomto věku navazují děti vztahy snadno a rychle. Ve třídě bývají oblíbené děti, které jsou úspěšné či například sportovně zdatné. Dítě se ve škole učí mnoha sociálním dovednostem jako např. týmová práce či schopnost empatie – tedy vcítění se.
- Emoční dovednosti – zahájení školní docházky je pro dítě náročným obdobím, důraz na hodnocení a dodržování pravidel může vést až ke školní fobii. Dítě se učí mluvit o svých pocitech a rozumět jim. Školní úspěch pomáhá dítěti utvářet zdravé sebevědomí a sebepojetí, naopak pokud dítě opakovaně zažívá neúspěch často samo sebe podceňuje a nevěří si.
- Komunikace – stále roste slovní zásoba a dítě se učí rozumět cizím slovům. V každém školním předmětu se dítě učí stovky nových slov. Dochází k rozvoji společenských komunikačních dovedností, dítě se učí komunikovat rozdílně s různými lidmi. Začíná rozumět ironii, nadsázce a sarkasmu.
- Kognitivní dovednosti – začíná se uplatňovat logické myšlení, děti jsou schopny zobecňovat. Magické myšlení je nyní v pozadí a sním i fantazijní hra. Dítě se učí učit a organizovat si učivo. Kresba je nyní věrná realitě. Stále dítěti ale chybí abstraktní myšlení, potřebuje jasný řád a pravidla.

5 REALIZOVANÉ VÝZKUMY VZTAHUJÍCÍ SE K TÉMATU DIPLOMOVÉ PRÁCE

Téma závislosti na informačních technologiích je stále více diskutováno a věnuje se mu mnoho výzkumů. V následující závěrečné kapitole teoretické části se zaměříme na některé výzkumy, jenž souvisejí s tématem naší diplomové práce. Podrobněji se pak na situaci kolem výzkumu zaměříme v diskuzi k vlastnímu výzkumu práce.

5.1 VÝZKUMY V ČR

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy společně s Národním institutem dětí a mládeže realizovalo od dubna 2009 do února 2013 národní projekt s názvem: Klíče pro život - Rozvoj klíčových kompetencí v zájmovém a neformálním vzdělávání. Součástí tohoto projektu je také několik výzkumů, které se zabývají i informačními technologiemi.

Hlavním cílem projektu bylo posílit celoživotní vzdělávání pracovníků s dětmi a mládeží a zkvalitnit systém pro udržitelný rozvoj zájmového a neformálního vzdělávání. Projekt přispěl k popularizaci a zvýšení povědomí veřejnosti o práci s dětmi a mladými lidmi. Hlavní cílovou skupinou byli pracovníci ve střediscích volného času (SVČ), školních družinách (ŠD), školních klubech (ŠK) a nestátních neziskových organizacích (NNO) v celé České republice. Jedná se o pedagogy volného času, vychovatele i dobrovolníky pracující s dětmi a mladými lidmi do 30 let v jejich volném čase.

Základem projektu Klíče pro život, který byl spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky, jsou dva strategické dokumenty: Koncepce státní politiky pro oblast dětí a mládeže na období 2007–2013 a Strategie celoživotního učení ČR. Díky úspěšné realizaci projektu došlo k naplňování mnoha resortních cílů těchto koncepčních materiálů. Projekt také významně přispěl k naplňování evropských klíčových dokumentů v oblasti neformálního vzdělávání (MŠMT, 2013).

5.2. ZAHRANIČNÍ VÝZKUMY

Jiang (2014) se zabýval závislostí na internetu mezi mladými lidmi v Číně. Průměrný věk dotazovaných byl zde 17,76 let. Do bylo zapojeno celkem 594 osob.

Jang a Hwang (2008) identifikovali nezávislé faktory, které jsou spojeny s intermitentní závislostí a závislostí na internetu u adolescentů.

Rozdíly v chování mezi závislými na internetu a nezávislými na internetu se zabýval Young (1998). Na základě provedené kvalitativní analýzy poukázal na *„významné rozdíly v chování a funkčním využití mezi oběma skupinami jako jsou typy používaných aplikací, stupeň obtížnosti ovládnutí týdenního používání a závažnost zaznamenaných problémů.“*

PRAKTICKÁ ČÁST

V rámci této části práce bude sestaven design výzkumu a také zde budou interpretovány dosažené výsledky a bude provedena jejich diskuse. Design výzkumu obsahuje vymezení výzkumného problému, výzkumných otázek a také cílů výzkumu, dále pak bude charakterizován výzkumný vzorek, technika sběru dat a zvolený výzkumný nástroj.

DESIGN VÝZKUMU

Design výzkumu sestává z několika dílčích částí. Nejprve je důležité vymežit výzkumný problém. V rámci výzkumného problému budou také definovány hlavní pojmy a proměnné, pro které bude také určen jejich typ. Následně budou stanoveny výzkumné otázky a rovněž bude stanoven jejich typ. V rámci výzkumného cíle bude stanovena také výzkumná strategie. Stanoven bude dále výzkumný vzorek a technika sběru dat a popsán bude použitý výzkumný nástroj.

VÝZKUMNÝ PROBLÉM

Výzkumný problém vychází ze stanovených cílů diplomové práce a lze jej charakterizovat následovně:

Jaká je závislost na informačních technologiích u dětí v mladším školním věku?

Tento výzkumný problém je koncipován jako deskriptivní, kdy jsou zkoumány dva různé jevy a je hledán vztah mezi nimi a také těsnost tohoto vztahu. Nelze přesně říci, který z jevů zapříčiňuje ten druhý. Lze předpokládat, že děti v mladším školním věku mají přístup k informačním technologiím, nejčastěji v podobě chytrého telefonu či tabletu, u kterých je běžnou součástí jejich připojení k internetu. V mnohých případech pak doba strávená využíváním těchto technologií a také způsob využívání není ze strany rodičů či třetích stran kontrolován či regulován.

Po vymezení výzkumného problému je důležité definovat hlavní pojmy, které jsou dále operacionalizovány tak, aby byly zjistitelné a také měřitelné. Hlavními pojmy v tomto případě jsou délka užívání informačních technologií a závislost na informačních technologiích. Po operacionalizaci získáváme proměnné, které uvádí

Tabulka 1, ve které je také pro jednotlivé proměnné určen jejich typ.

Tabulka 1 – Hlavní pojmy a jejich operacionalizace

Hlavní pojem	Operacionalizované proměnná	Typ proměnné
-	pohlaví	nominální (kvalitativní) dichotomická
délka užívání informačních technologií	doba strávená na internetu	intervalová
	doba strávená hraním online her	intervalová
	doba strávená na sociální síti Facebook	intervalová
závislost na informačních technologiích	míra zanedbávání jiných zájmů	ordinální
	míra touhy nebo pocitu puzení být online	ordinální
	míra zhoršení sebeovládání	ordinální
	míra pokračování v užívání těchto technologií přes zákaz či jasný důkaz škodlivých následků	ordinální
	míra nárůstu tolerance	ordinální

Proměnná pohlaví může nabývat pouze dvou hodnot, a to chlapec, nebo dívka. Proměnné z kategorie délky užívání informačních technologií jsou definovány jako intervalové, hodnoceny budou v jednotkách minuty za den. Poslední skupinu proměnných tvoří proměnné z kategorie závislosti na informačních technologiích, které jsou definovány jako ordinální a hodnoceny budou na stupnici od 1 do 5, použit bude následující hodnocení:

- 1... nikdy
- 2... zřídka
- 3... občas
- 4... často
- 5... vždy

VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Pro vlastní výzkumné šetření, které bude provedeno na vzorku dětí mladšího školního věku, je pozornost zaměřena na níže uvedených pět výzkumných otázek:

V1: Jaký je rozdíl mezi délkou využívání informačních technologií u chlapců a u dívek?

V2: Jaký je vztah mezi využíváním informačních technologií u dětí mladšího školního věku a zanedbáváním jejich jiných zájmů?

Tyto výzkumné otázky jsou definovány jako relační, které dávají do vztahu dvě proměnné, které byly definovány v rámci vymezení výzkumného problému.

CÍLE VÝZKUMU A VÝZKUMNÁ STRATEGIE

Na základě vymezeného výzkumného problému a výzkumných otázek byly definovány tyto cíle výzkumu:

- Zjistit dobu strávenou využíváním informačních technologií u chlapců a dívek mladšího školního věku.
- Zjistit závislost na informačních technologiích u chlapců a dívek mladšího školního věku.
- Zjistit vztah mezi dobou strávenou využíváním informačních technologií a závislostí na informačních technologiích u chlapců a dívek mladšího školního věku.
- Vyhodnotit a interpretovat zjištěná data a formulovat doporučení pro praxi.

Pro tento výzkum je zvoleno kvantitativní výzkumné schéma, pomocí kterého budou moct být zkoumány předpokládané vztahy a také budou moct být ověřeny hypotézy stanovení níže. Výzkumné schéma je rozděleno do tří kroků, prvním krokem je návrh designu výzkumu, druhým krokem je provedení samotného výzkumného šetření a posledním třetím krokem je zpracování a vyhodnocení dat.

V první fázi byl nejprve vymeten výzkumný problém, ze kterého byly odvozeny výzkumné otázky a také cíle výzkumu. Fáze návrhu designu výzkumu zahrnuje také stanovení hypotéz, vymezení výzkumného vzorku a techniky sběru dat a také volba vhodného výzkumného nástroje. Ve druhé fázi bude provedeno určení výzkumného vzorku a bude

provedeno samotné výzkumné šetření. V poslední fázi budou prostřednictvím statistických metod získaná data vyhodnocena a interpretována.

VÝZKUMNÝ VZOREK A TECHNIKA SBĚRU DAT

Výzkumný vzorek tvoří děti mladšího věku, tedy děti, které docházejí na první stupeň základní školy. Cílem bylo získat alespoň 80 vyplněných dotazníků od dětí v mladším školním věku. Aby byla zajištěna reprezentativita výzkumu, měly by být dosažené výsledky zobecnitelné na základní, resp. na cílový soubor. Reprezentativita výzkumného vzorku je pak závislá na způsobu výběru tohoto vzorku.

.Dotazník byl rozeslán ředitelům a ředitelkám základních škol s žádostí o jeho předání žákům prvního stupně.

S realizací výzkumu souhlasila pouze jedna škola, za podmínky, že v diplomové práci nebude nikde uveden název školy. Informovaný souhlas a realizací výzkumu proto není přímo součástí práce, protože obsahuje citlivé údaje. Bude předložen u obhajoby práce. Nebylo přitom rozhodující, kterou třídu žáci navštěvují, důležité bylo především, aby se jednalo o děti mladšího školního věku. Výzkumný vzorek tvoří celkem 84 dětí mladšího školního věku, z toho 41 dívek a 43 chlapců. Věk dotazovaných dětí se pohyboval v rozmezí 9 až 12 let.

VÝZKUMNÝ NÁSTROJ

Pro získání dat bylo zvoleno písemné standardizované dotazování. Výzkumným nástrojem je tedy dotazník, který je řazen mezi jednu z nejběžnějších metod sběru primárních dat.

Použili jsme standardizovaný dotazník zaměřený přímo na závislost na internetu, jehož autorkou je Young (1998). Vybrané otázky tohoto dotazníku byly adaptovány tak, aby směřovaly k naplnění stanoveného cíle výzkumu.

Standardizovaný dotazník byl tedy vzhledem k věku dětí upraven a některé otázky byly vypuštěny. Jednalo se o otázky týkající se partnerského soužití a životních situací, se kterými děti v tomto věku ještě nemají zkušenost a otázky by pro ně tudíž mohly být na pochopení velmi náročné. Také jsme snížili počet otázek, aby se děti zvládly po dobu práce s dotazníkem soustředit a doba vyplňování pro ně nebyla vzhledem k nízkému věku příliš dlouhá.

Dotazník byl rozčleněn na dvě části, a to na úvod a samotné otázky. V úvodu byl představen řešený problém, a jelikož tento dotazník byl adresován ředitelům škol, bylo v rámci úvodu požádáno o jeho distribuci mezi děti mladšího školního věku.

Otázky v dotazníku byly sestaveny tak, aby na začátku byly snadnější, na které navazovaly otázky stěžejní. Celé znění dotazníku je uvedeno v příloze této diplomové práce.

Tabulka 2 uvádí jednotlivé otázky a jejich typ a také proměnnou, která byla prostřednictvím dané otázky zjišťována.

Tabulka 2 – Typy otázek dotazníku a zjišťované proměnné

Číslo otázky	Typ otázky	Zjišťovaná proměnná
1	uzavřená dichotomická	pohlaví
2	uzavřená dichotomická	-
3	uzavřená dichotomická	-
4	uzavřená dichotomická	-
5	otevřená	doba strávená na internetu
6	otevřená	doba strávená hraním online her
7	otevřená	doba strávená na sociální síti Facebook
8	otevřená	míra touhy nebo pocitu puzení být online
9	uzavřená dichotomická	míra pokračování v užívání těchto technologií přes zákaz či jasný důkaz škodlivých následků
10	uzavřená polytomická výběrová	míra zhoršení sebeovládání
11	uzavřená polytomická výběrová	míra pokračování v užívání těchto technologií přes zákaz či jasný důkaz škodlivých následků

12	uzavřená polytomická výběrová	míra pokračování v užívání těchto technologií přes zákaz či jasný důkaz škodlivých následků
13	uzavřená polytomická výběrová	míra zhoršení sebeovládání
14	uzavřená polytomická výběrová	míra touhy nebo pocitu puzení být online
15	uzavřená polytomická výběrová	míra touhy nebo pocitu puzení být online
16	uzavřená polytomická výběrová	míra touhy nebo pocitu puzení být online
17	uzavřená polytomická výběrová	míra touhy nebo pocitu puzení být online
18	uzavřená polytomická výběrová	míra růstu tolerance
19	uzavřená polytomická výběrová	míra růstu tolerance
20	uzavřená polytomická výběrová	míra zanedbávání jiných zájmů

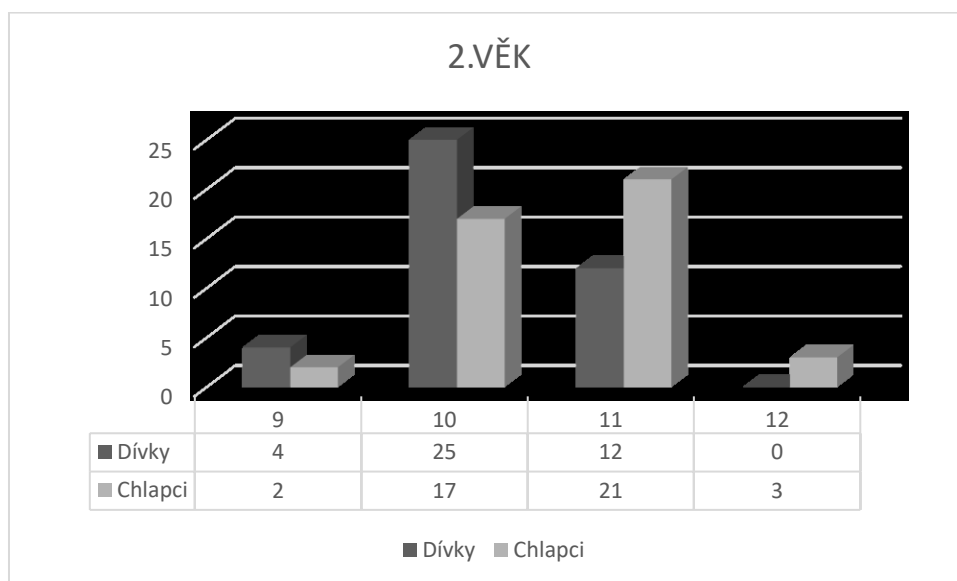
ANALÝZA VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

V rámci analýzy výsledků výzkumu budou nejprve shrnuty dosažené výsledky dotazníkového šetření, které budou také interpretovány. Dále bude provedena analýza dat a to na deskriptivní úrovni. Jednotlivé otázky jsou dále číslovány v pořadí Q1 až Q20.

VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

V rámci dotazníkového šetření bylo položeno celkem 20 otázek. Do výzkumu bylo zapojeno celkem 84 dětí mladšího školního věku, z toho 41 dívek a 43 chlapců. První otázka se týkala pohlaví respondentů, z výzkumného vzorku tvořily dívky 48,81 % a chlapci 51,19 %. Druhá otázka se týkala věku dětí.

Graf 1 – Q2 –Jaký je tvůj věk?



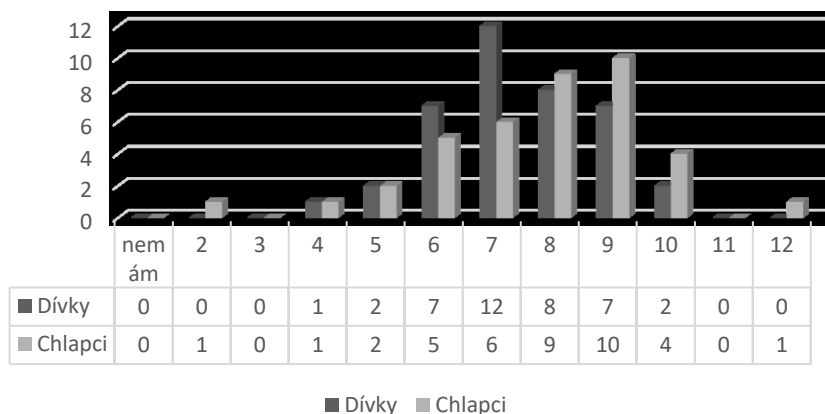
Do výzkumu byly zapojeny děti mladšího školního věku, jejichž věkové rozmezí se pohybovalo v rozpětí 9 až 12 let. Nejpočetnější skupinou byly děti ve věku 10 let, které tvořily 50 % výzkumného vzorku, děti ve věku 11 let tvořily 39,29 % výzkumného vzorku. V menší míře byly do výzkumu zapojeny také mladší a starší děti, než uvedené dvě věkové skupiny, konkrétně 7,14 % dětí ve věku 9 let a 3,57 % dětí ve věku 12 let.

Další otázka byla zaměřena na věk, od kterého mají respondenti mobilní telefon. Někteří z nich doposud mobilní telefon nevlastní, celkový přehled odpovědí uvádí

Graf 2.

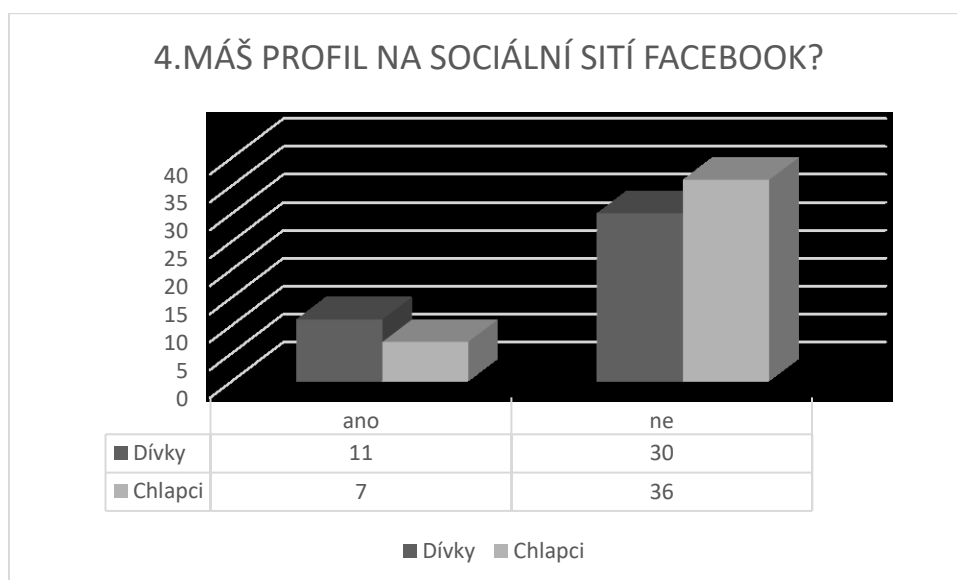
Graf 2 – Q3 – Pokud máš mobilní telefon, od kolika let ho máš?

3. POKUD MÁŠ MOBILNÍ TELEFON, OD KOLIKA LET HO MÁŠ?



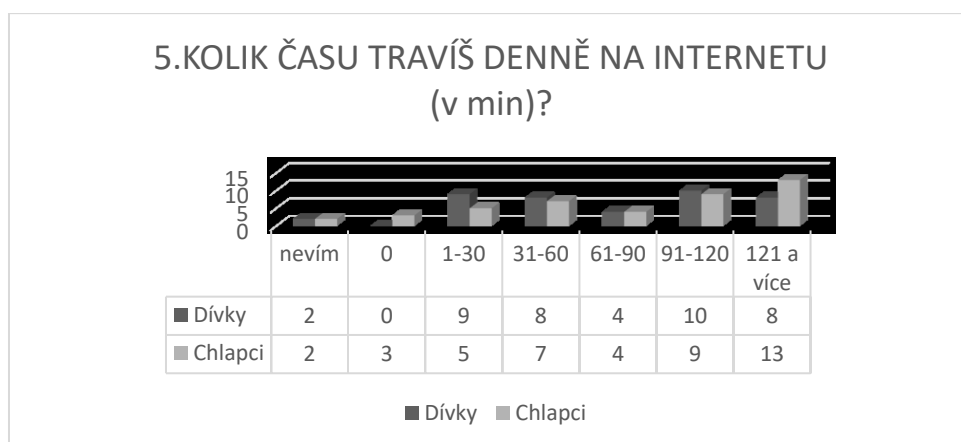
Nejnižší věk, od kterého ve vzorku vlastní mobilní telefon, je dva roky. Naopak nejvyšší věk je u dívek, a to 12 let, nejvyšší věk, od kterého vlastní mobilní telefon chlapci je 10 let. Čtvrtá otázka se týkala profilu na sociální síti Facebook. Tato sociální síť umožňuje registraci osobám starším 13 let, avšak lze se setkat i s případy, kdy na této sociální síti mají profil i děti mladší, než uvedený věk. Množství chlapců a dívek, kteří mají/nemají profil na sociální síti Facebook uvádí Graf 3.

Graf 3 – Q4 – Máš profil na sociální síti Facebook?



Z celkového počtu 84 dotazovaných uvedlo 21,43 %, že mají profil na sociální síti Facebook, z toho 13,10 % dívek a 8,33 % chlapců. Na sociální síti nemá profil 78,57 % dotazovaných, z čehož je 35,71 dívek a 42,86 % chlapců.

Graf 4 – Q5 – Kolik času (v minutách) trávíš denně na internetu?



V pořadí pátá otázka je zaměřena na čas strávený na internetu. Tato otázka byla formulována jako otevřená a proto jsou zjištěné údaje rozděleny do intervalů.

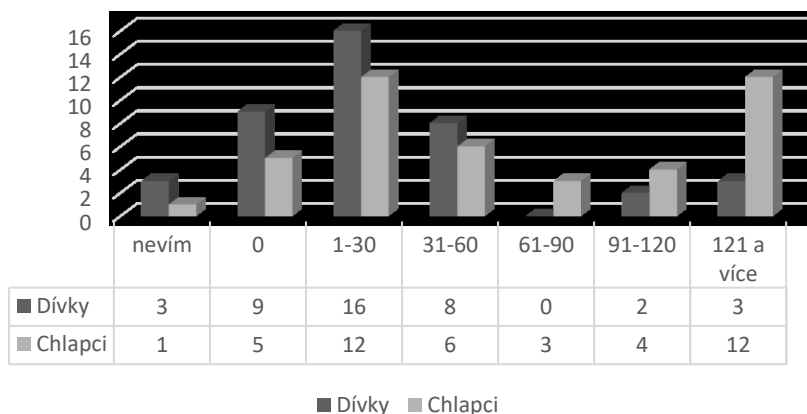
Celkem 4,76 % dotazovaných neví, kolik času denně stráví na internetu, 3,57 % pak na internetu netráví čas vůbec. U této otázky byly zjištěny poměrně vysoké hodnoty, které v 25 % případů přesahovaly dvě hodiny denně. V rozmezí hodiny a půl až dvou hodin denně je na internetu 22,62 % dotazovaných, v rozmezí hodiny až hodiny a půl 9,52 % dotazovaných.

Maximální hodnota jak u chlapců, tak i u dívek dosahovala 300 minut denně. Poměrně vysoká je i směrodatná odchylka. Z výsledku párového F-testu vyplývá, že směrodatná odchylka je pro skupinu chlapců i dívek stejná.

Obdobně položená otázka č. 6 je orientována na dobu, po kterou je čas tráven denně hraním online her. I pro vyhodnocení této otázky byly odpovědi rozděleny do intervalů.

Graf 5 – Q6 – Kolik času (v minutách) trávíš denně hraním online her?

6.KOLIK ČASU TRÁVÍŠ DENNĚ HRANÍM ONLINE HER (v min)?



Online hry nehraje celkem 16,67 % dotazovaných, 4,76 % dotazovaných pak neví, kolik času denně online hrami stráví. Do půl hodiny se jedná o 33,3 % dotazovaných, což je nejčastější odpověď jak u chlapců, tak i u dívek. Nad dvě hodiny denně tráví čas 17,86 % dotazovaných, z čehož je 3,57 % dívek a 14,29 % chlapců.

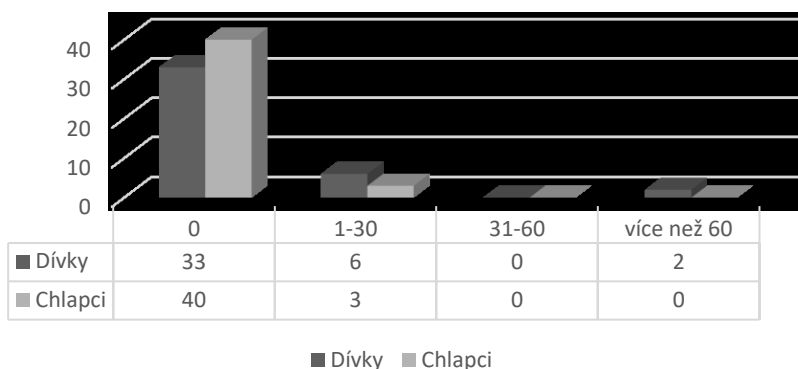
Sedmá otázka se zaměřovala na čas, který je stráven na sociální síti Facebook. Z otázky č. 4 z dotazníku vyplynulo, že profil na této sociální síti má jen relativně malé množství dotazovaných dětí.

Graf 6 Q7 Kolik času trávíš denně na sociální síti Facebook, pokud tam už máš svůj profil?

uvádí množství času, který je stráven na sociální síti Facebook.

Graf 6 Q7 Kolik času trávíš denně na sociální síti Facebook, pokud tam už máš svůj profil?

7.KOLIK ČASU TRÁVÍŠ DENNĚ NA SOCIÁLNÍ SÍTI FACEBOOK, POKUD TAM UŽ MÁŠ SVŮJ PROFIL (v min)?

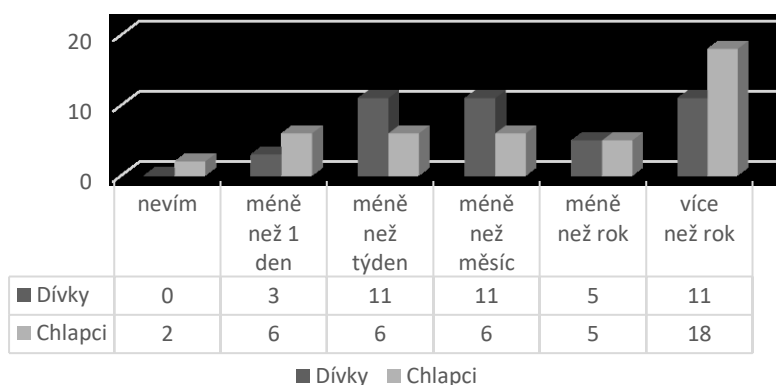


Dosažené odpovědi korespondují s odpovědi na otázku č. 4 z dotazníku. Celkem 86,90 % čas na sociální síti Facebook netráví, další početnější skupinou je skupina dětí, které na Facebooku tráví méně než půl hodiny denně, konkrétně se jedná o 10,71 %. Celkem 2,38 % pak na Facebooku tráví více než dvě hodiny. Pro tuto otázku je statisticky významný rozdíl v odpovědích dívek a chlapců.

Osmá otázka je zaměřena na dobu, po kterou by dotazovaní bylo schopni být bez internetu. Tato otázka byla otevřená, a proto se lze setkat s širokou škálou odpovědí.

Graf 6 – Q8 – Jak dlouho bys dokázal/a být bez internetu?

8. JAK DLOUHO BYS DOKÁZAL/A BÝT BEZ INTERNETU?



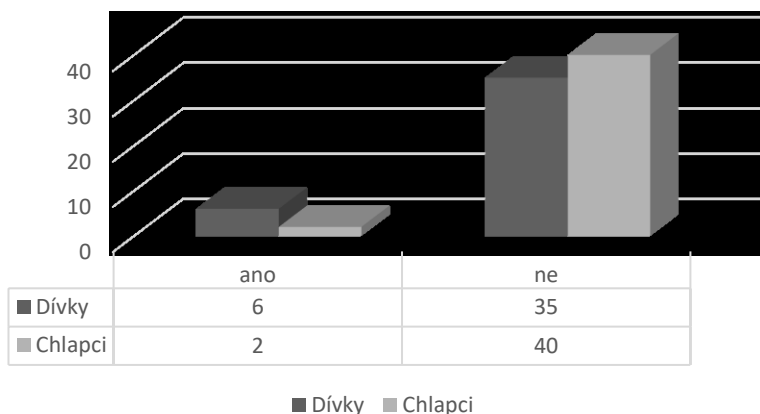
Pro přehlednost byly odpovědi rozděleny do několika kategorií, konkrétně na kategorie nevím, méně než 1 den, méně než týden, méně než měsíc, méně než rok a více než rok. Dosažené výsledky uvádí

Graf 6. Ačkoli denně tráví mnoho dětí více než dvě hodiny na internetu, celých 34,52 % dotazovaných si umí představit být bez internetu více než rok.

Devátá otázka zjišťovala, jestli dotazovaní někdy lhali rodičům, aby mohli déle zůstat online. Lhalo celkem 9,52 % dotazovaných, 90,48 % pak rodičům nelhalo.

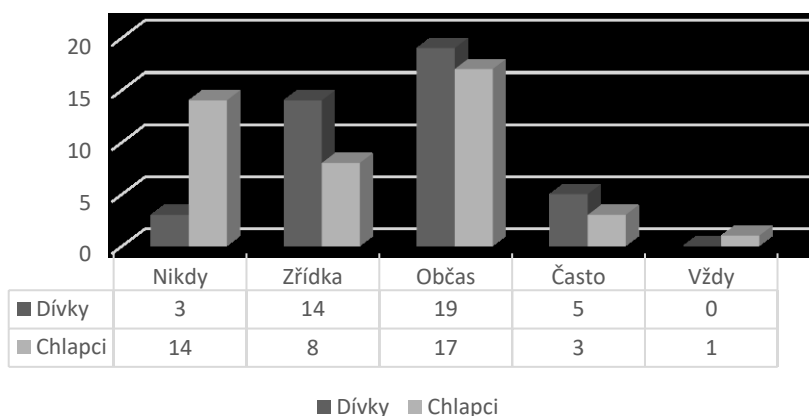
Graf 7 – Q9 – Lhal/a jsi někdy rodičům, abys mohl/a zůstat déle online?

9. LHAL/A JSI NĚKDY RODIČŮM, ABYS MOHL/A ZŮSTAT DÉLE ONLINE?



Následujících deset otázek je škálovaných na odpovědi nikdy, zřídka, občas, často a vždy.

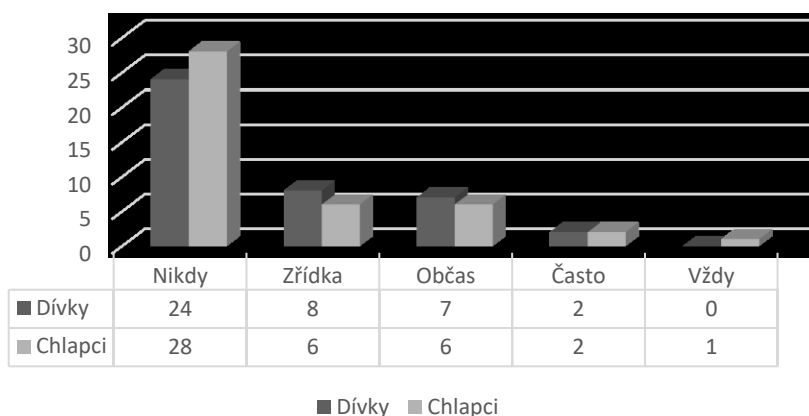
10. JAK ČASTO SE PŘISTIHNĚŠ, ŽE ZŮSTAVÁŠ ONLINE DÉLE, NEŽ SI CHTĚL/A?



Většina chlapců i dívek se občas přistihne, že zůstanou online déle, než měli původně v plánu. Pozitivní také je, že více než 87 % dívek zůstává online déle, než chtěla buď občas, zřídka nebo nikdy. U chlapců se jedná o více než 90 %, kteří zůstávají déle než chtěli jen občas, zřídka nebo nikdy.

Graf 8 – Q11 – Jak často se opravdu seznámíš s někým, koho jsi poznal/a online?

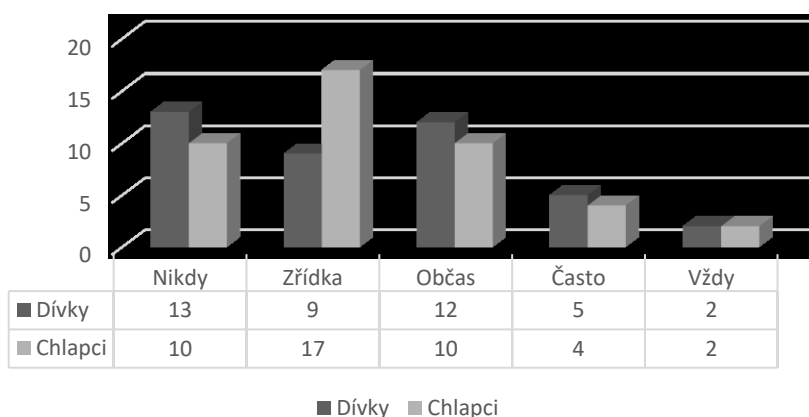
11. JAK ČASTO SE OPRAVDU SEZNÁMÍŠ S NĚKÝM, KOHO JSI POZNAL/A ONLINE?



Mezi dotazovanými chlapci i dívkami se většina nikdy opravdu neseznámila s někým, koho poznala online. Konkrétně se jedná o 58,53 % dívek a 65 % chlapců. Celkem 36,59 % dívek se pak zřídka nebo občas skutečně seznámí s někým, koho poznali online, u chlapců se jedná o 27,91 %.

Graf 9 – Q12 – Jak často si tvoji rodiče stěžují na čas, který trávíš na internetu?

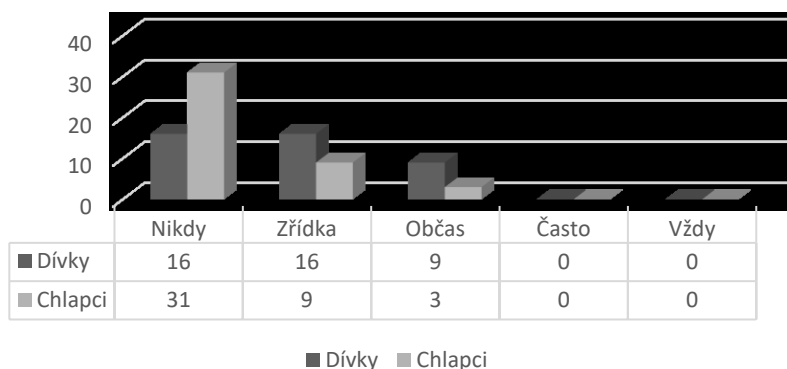
12. JAK ČASTO SI TVOJI RODIČE STĚŽUJÍ NA ČAS, KTERÝ TRÁVÍŠ NA INTERNETU?



Dvanáctá otázka byla zaměřena na to, jak často si rodiče dětí stěžují na čas, který tyto děti tráví na internetu. Často nebo vždy si přitom stěžuje až 17 % rodičů dívek a necelých 14 % rodičů dotazovaných chlapců. Naopak nikdy si nestěžovalo 31 % rodičů dívek a 23 % rodičů dotazovaných chlapců.

Graf 10 – Q13 – Jak často zanedbáváš své známky a školní povinnosti z důvodu trávení času na internetu?

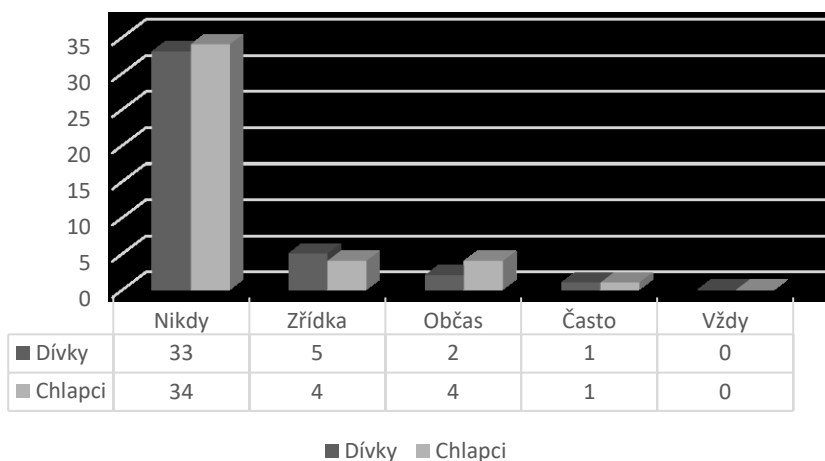
13. JAK ČASTO ZANEDBÁVÁŠ SVÉ ZNÁMKY A ŠKOLNÍ POVINNOSTI Z DŮVODU TRÁVENÍ ČASU NA INTERNETU?



U třinácté otázky bylo zjištěno, že v důsledku trávení času na internetu nedochází často ke zanedbávání povinností a známek dětmi. Občas známky a školní povinnosti zanedbá 21,95 % dívek a 6,98 % chlapců, zřídka je zanedbá 39,02 % dívek a 20,93 % chlapců a nikdy je nezanedbá 39,02 % dívek a 72,09 % chlapců.

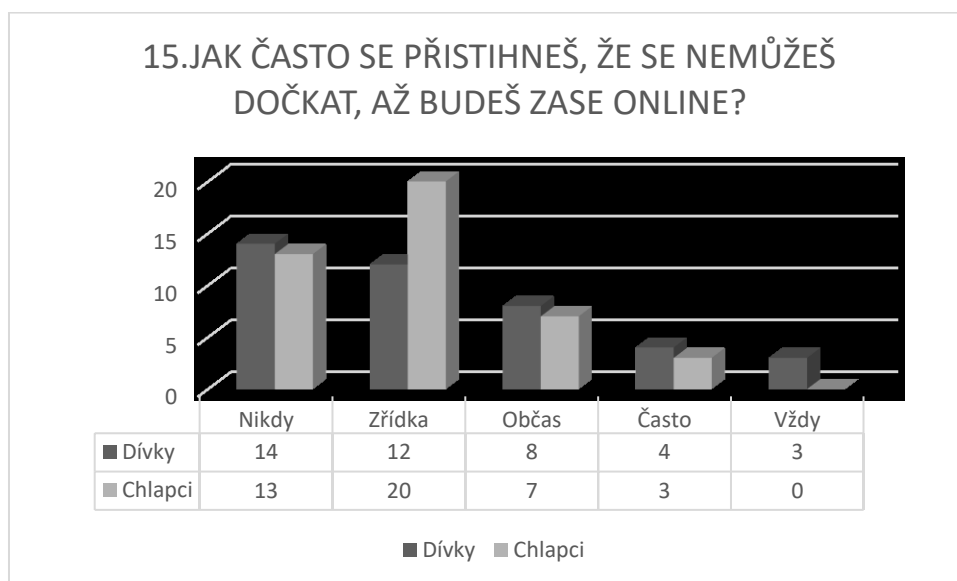
Graf 11 – Q14 – Jak často tajíš, že jsi na internetu?

14. JAK ČASTO TAJÍŠ, ŽE JSI NA INTERNETU?



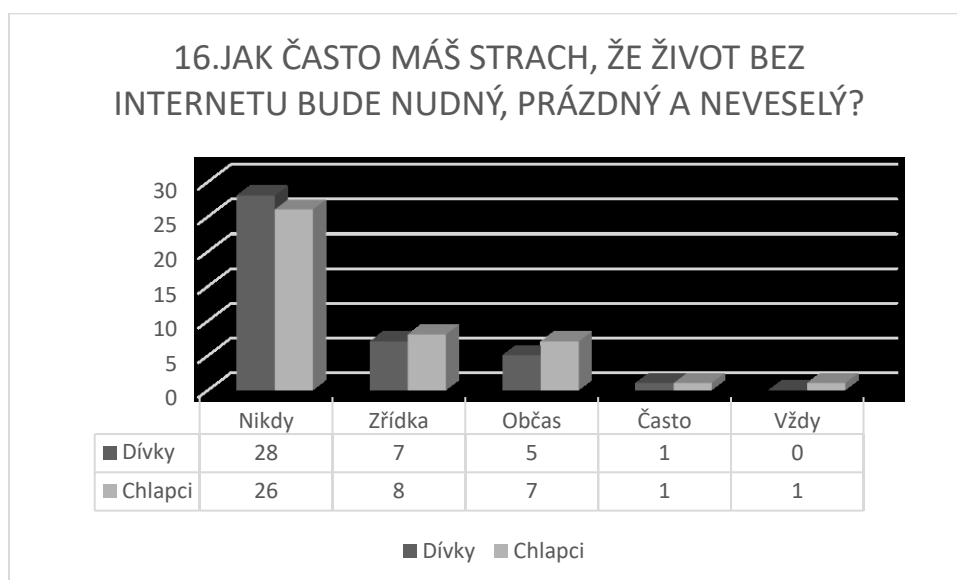
Celkem 80,49 % dívek a 79,07 % chlapců nikdy netajilo, že je na internetu. K zatajování této skutečnosti dochází zřídka u 12,20 % dívek a 9,30 % chlapců, občas u 4,88 % dívek a 9,30 % chlapců. Často tají, že jsou na internetu celkem 2,44 % dívek a 2,33 % chlapců.

Graf 12 – Q15 – Jak často se přistihneš, že se nemůžeš dočkat, až budeš zase online?



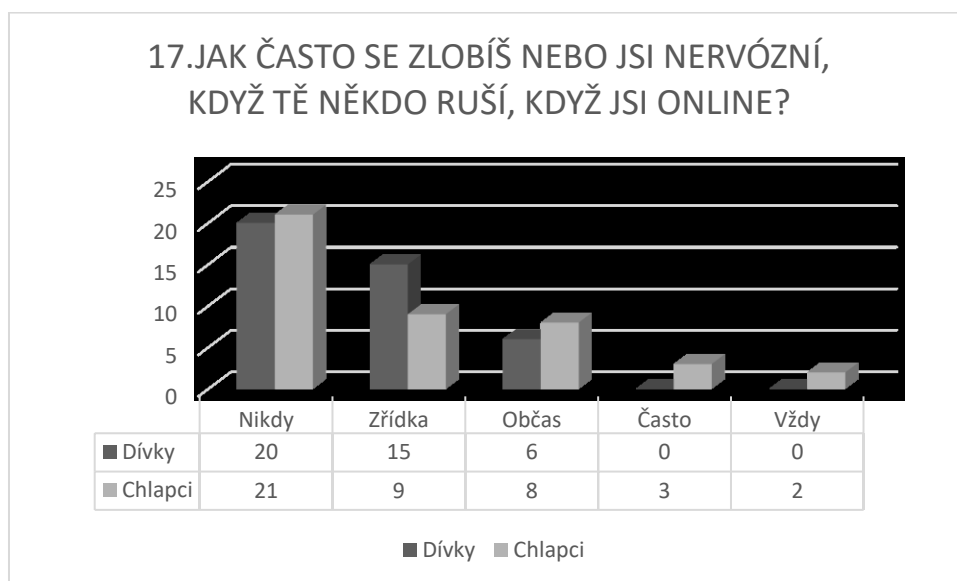
Patnáctá otázka dotazníku sledovala, jak často se děti přistihnou, že se nemohou dočkat, až budou zase online. Nikdy se netěší 34,15 % dívek a 30,23 % chlapců, zřídka nebo občas se těší 48,78 % dívek a 62,79 % chlapců, často nebo vždy se pak nemůže dočkat 17,07 % dívek a 6,98 % chlapců.

Graf 13 – Q16 – Jak často máš strach, že život bez internetu bude nudný, prázdný a neveselý?



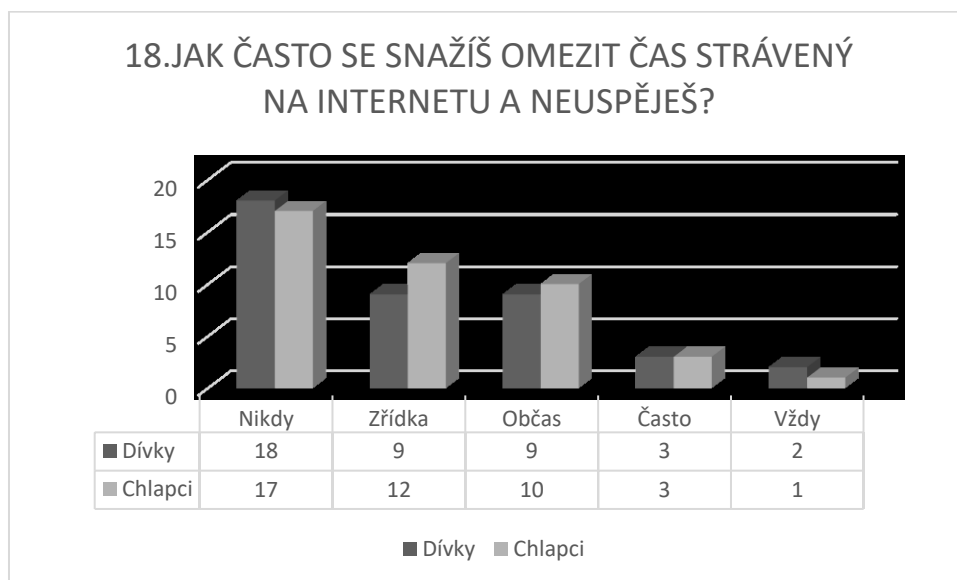
Na základě šestnácté otázky dotazníku lze usuzovat, že většina dětí nemá strach, že by jejich život bez internetu byl nudný, prázdný a neveselý. Konkrétně se jedná o 68,29 % dívek a 60,47 % chlapců.

Graf 14 – Q17 – Jak často se zlobíš nebo jsi nervózní, když tě někdo ruší, když jsi online?



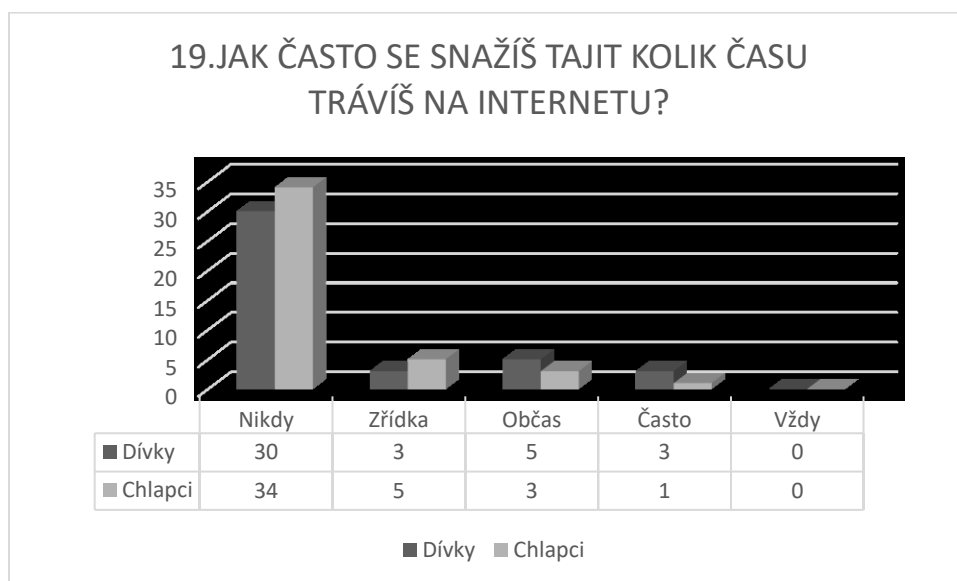
Většina dotazovaných dětí nejsou nikdy, nebo jen zřídka nervózní, pokud je někdo ruší, když jsou online. Celkem se jedná o 85,37 % dívek a 69,77 % chlapců. Občas je nervózní 14,63 % dívek a 18,60 % chlapců, často nebo vždy je pak nervózní 11,63 % chlapců a žádná dívka.

Graf 15 – Q18 – Jak často snažíš omezit čas strávený na internetu a neuspěješ?



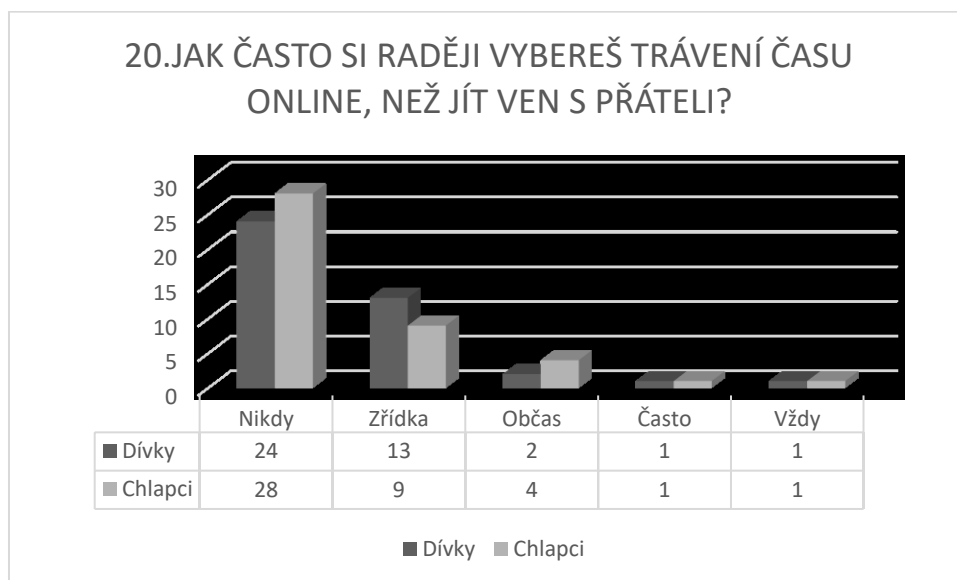
Z hlediska omezování času na internetu, který je doprovázen neúspěchem se s tímto jevem nikdy nesetkalo 43,90 % dívek a 39,53 % chlapců, zřídka nebo nikdy pak 43,90 % dívek a 51,16 % chlapců, často nebo vždy pak 12,20 % dívek a 9,30 % chlapců.

Graf 16 – Q19 – Jak často se snažíš tajit, kolik času trávíš na internetu?



Předposlední otázka dotazníku sledovala, jak často se děti snaží tajit, kolik času skutečně tráví na internetu. Z grafu č. 18 je patrné, že většina se nikdy nesnaží čas na internetu zatajit. Naopak zřídka, občas nebo často se tento čas snaží zatajit 26,83 % dívek a 20,93 % chlapců.

Graf 17 – Q20 – Jak často si raději vybereš trávení času online, než jít ven s přáteli?



Celkem 58,54 % dívek a 65,12 % chlapců si nikdy nevybere raději čas online, než být venku s přáteli. Zřídka nebo občas se to stane u 34,15 % dívek a 30,23 % chlapců, často nebo vždy pak u 4,88 % dívek a 4,65 % chlapců.

DISKUZE

Závislostí na informačních technologiích se zabývala celá řada autorů. V této části budou uvedeny některé z provedených výzkumů a dosažené výsledky budou porovnány s výsledky získanými v této práci.

V České republice se výzkumům na toto téma věnuje velmi obsáhle Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy společně s Národním institutem dětí a mládeže. Mimo jiné z výzkumu s názvem Klíče pro život - Rozvoj klíčových kompetencí v zájmovém a neformálním vzdělávání vychází, že *život bez televize si nedovedou představit tři pětiny Čechů. Rozhodně by bez ní nevydržela pětina lidí.* Tedy mezi dospělými máme kolem jednoho a čtvrt milionu závislých na televizi a další miliony k tomu rychle spějí.

Mezi dětmi ve věku 10 až 15 let pak nedávný výzkum Národního institutu dětí a mládeže (NIDM) v rámci projektu Klíče pro život ukázal, že je situace následující: *Pouze 11% dětí si dovede svůj život představit jak bez televize, tak bez internetu, dětí, pro které je televize nezbytná, je 57% a bez internetu nemůže být 71% těchto dětí. 39% jich nedokáže být ani bez televize, ani bez internetu.* Toto zjištění je možno číst tak, že naprostá většina dětí je už na televizi a internetu v jistém stupni *závislosti* (MŠMT, 2013).

V našem výzkumu k diplomové práci se ale přímo závislosti na televizi nevěnujeme a tak není možné toto porovnat. Co se týče internetu, výsledky našeho výzkumu prokázaly, že chlapci používají internet častěji než dívky. Velmi překvapivé také bylo zjištění, že většina

děti si dovede představit život bez internetu i déle jak jeden rok. Ve většině případů byla v našem výzkumu u dětí v mladším školním věku zjištěna nezávislost na informačních technologiích. Některé z dotazovaných dětí však uvedly, že na internetu tráví více jak dvě hodiny denně a bez internetu by nevydržely ani jeden den.

V zahraničních výzkumech se např. Jiang (2014) se zabýval závislosti na internetu mezi mladými lidmi v Číně. Průměrný věk dotazovaných byl zde 17,76 let, což je výrazně vyšší věk, než byl průměrný věk dětí zapojených do výzkumu v naší práci. Autorem dalšího výzkumu je Jang (2008), kde bylo zapojeno celkem 594 osob, autor dospívá k závěru, že se závislostí na internetu je spojen pokles akademického výkonu, poukazuje pak dále také na to, že muži vykazovali vyšší míru připojení na internet a používání online her než ženy. V našem výzkumu byl však počet osob značně nižší a pokles výkonu ve škole v souvislosti se závislostí na internetu se neprokázal. Online hry hrají častěji podle našeho výzkumu chlapci a také tráví více času online, ale tento rozdíl je pouze nepatrný, není tedy nějak statisticky významný.

Rozdíly v chování mezi závislými na internetu a nezávislými na internetu se zabýval Young (1998). Na základě provedené kvalitativní analýzy poukázal na *„významné rozdíly v chování a funkčním využití mezi oběma skupinami jako jsou typy používaných aplikací, stupeň obtížnosti ovládnutí týdněního používání a závažnost zaznamenaných problémů.“* Výsledky našeho výzkumu ve srovnání s tímto výzkumem rozdíly v chování dětí nezjistily. Závislost na technologiích nebyla v našem výzkumu statisticky potvrzena.

Z uvedených informací vyplývá, že většina uvedených výzkumů závislost na informačních technologiích potvrdila, zatímco náš výzkum jednoznačně závislost u dotazovaných dětí nepotvrdil a naopak byla zjištěna nezávislost na informačních technologiích.

Z praktických zkušeností pedagogických pracovníků pro volný čas víme, že je zájem o informační technologie např. ve školní družině spíše individuální. Ačkoliv je používání techniky jako např. mobilní telefon či tablet ve školní družině přísně zakázáno, často se u některých dětí setkáváme s porušením tohoto zákazu. Chlapci chtějí na mobilním telefonu většinou hrát hry, zatímco dívky si spíše než hry chtějí prohlížet fotografie nebo poslouchat hudbu.

Informační technologie jsou pro děti velkým lákadlem, a proto musí být nabídka volnočasových aktivit pro děti velmi pestrá a atraktivní. Je také potřeba účastníky zájmového vzdělávání dobře znát, abychom věděli, co je baví a co je opravdu dokáže zaujmout.

Důležitý je zde také vztah vychovatele s dětmi. Dobrý vychovatel vždy dokáže přizpůsobit program individuálním potřebám dětí a jejich aktuální náladě. Často se stane, že má vychovatel připravený pro děti nějaký program, ale děti jsou už odpoledne po výuce tak unavené, že je potřeba aktivitu přizpůsobit nebo je realizovat jindy.

Chvilky strávené v zařízeních pro volný čas by měly být příjemné a děti by na ně v budoucnu měly rády vzpomínat, protože zájmové vzdělávání obecně může velmi ovlivnit jejich budoucí volný čas. A hlavně zájmové vzdělávání ukazuje dětem právě možnosti, jak trávit volný čas bez využití informačních technologií.

ZÁVĚR

Tato práce se zabývala závislostí dětí v mladším školním věku na informačních technologiích. V rámci teoretické části byla popsána závislost a její definice, online závislost a závislost na televizi a také volný čas dětí v mladším školním věku. Mladší školní věk byl také popsán z hlediska vývojové psychologie. Praktická část je pak zaměřena na realizaci výzkumu závislostí na informačních technologiích mezi dětmi mladšího školního věku.

Dobu strávenou využíváním informačních technologií lze rozdělit na tři oblasti, a to na oblast využívání internetu, online her a využívání sociálních sítí. Obecně lze říci, že chlapci využívají internet déle, než je tomu u dívek.

Tento rozdíl není výrazný, v průměru užívají internet dívky v rozsahu průměrně více než 96 minut denně, chlapci pak více než 109 minut denně. Online hry jsou využívány nejčastěji v časovém rozmezí do půl hodiny, často také do hodiny denně. Identifikovány však byly také případy hraní online her nad dvě hodiny denně, a to celkem u 17,86 % dětí, z čehož bylo dvanáct chlapců a tři dívky.

U využívání sociální sítě Facebook je nutné zohlednit fakt, že většina dotazovaných nemá zřízen profil na této síti. Celkem má profil na sociální síti Facebook založeno 21,43 % dětí, nejčastěji je Facebook využíván do 30 minut denně.

Pozitivním zjištěním je, že velká část dotazovaných si dokáže představit být bez internetu i více než jeden rok. Bylo zjištěno, že zatímco největší podíl chlapců by si život bez internetu dokázalo představit po dobu jednoho roku nebo více, u dívek byly nejčastějšími odpověďmi časové rozmezí menší než jeden týden a menší než jeden měsíc.

Ačkoli u dětí v mladším školním věku byla ve většině případů zjištěna nezávislost na informačních technologiích, některé z dotazovaných dětí tráví na internetu nebo hraním online her více než dvě hodiny denně a bez informačních technologií by nedokázali být ani jeden den.

Doporučením pro praxi je tedy zvýšení motivace dětí pro trávení času bez informačních technologií, například aktivním pohybem, pobytem v přírodě, nebo také dalšími aktivitami. Toho může být dosaženo jak s podporou rodičů těchto dětí, tak také organizací vhodných volnočasových aktivit.

SOUHRN

Diplomovou práci jsme věnovali závislosti na informačních technologiích u dětí v mladším školním věku. Zvolili jsme rozdělení práce na část teoretickou a praktickou neboli výzkumnou, abychom byli schopni poskytnout základní vhled do problematiky závislosti na informačních technologiích u dětí v mladším školním věku.

Práce je rozdělena do pěti kapitol. V rámci první kapitoly byla popsána závislost a její definice a znaky. Byl zde objasněn vztah závislosti a stresu člověka, dále byly popsány rizika nelátkových závislostí, dále byly zde vymezeny základní lidské potřeby a v závěru první kapitoly je popsán vliv závislostního chování na rodinu dítěte.

V druhé kapitole jsme se věnovali online závislostem, které byly rozděleny takto – Závislost na internetu, závislost na počítačových hrách, závislost na sociálních sítích, závislost na mobilním telefonu a závislost na televizi. Třetí kapitola byla zaměřena na volný čas dětí v mladším školním věku. Byla zde popsána charakteristika volného času a jeho znaky, dále byly popsány funkce volného času. V závěru třetí kapitoly byl umístěn stručný přehled institucí, které se v ČR věnují volnému času dětí v mladším školním věku.

Čtvrtá kapitola byla zaměřena na mladší školní věk, který je zde popsán a definován z hlediska vývojové psychologie. V této kapitole byly porovnány názory a poznatky několika autorů, kteří se věnují psychologii tohoto období.

V závěru teoretické části, tedy v páté kapitole, byl umístěn stručný přehled dosavadních výzkumů, které se věnují podobným tématům, jako naše diplomová práce.

Praktická část pak byla zaměřena na realizaci výzkumu závislostí na informačních technologiích u dětí v mladším školním věku. Výzkum je realizován na základní škole.

Použitá literatura

- 1) ALLEN, K. Eileen a Lynn R. MAROTZ. *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-614-4.
- 2) BLATNÝ, Marek, ed. *Psychologie celoživotního vývoje*. Vydání první. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. 290 stran. ISBN 978-80-246-3462-3.
- 3) BLINKA, Lukáš. *Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální sítě : diagnostika závislosti na internetu : prevence a léčba*. Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5311-9.
- 4) BLINKA, Lukáš. *Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální sítě : diagnostika závislosti na internetu : prevence a léčba*. Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5311-9.
- 5) FIELDING BANKS, Orianna. *Digitální detox: zbavte se závislosti na mobilu a internetu*. Přeložil Martina MUTLOVÁ. V Brně: CPress, 2018. ISBN 9788026418047.
- 6) FROCKOWIAK, T. Zmierzcchepoki, totalizmintelektualny, absurd i humanizowaniewychowania. In Frocwiak, T. Modrzewski, J. (red.) *Socjalizacja a wartosci*. Poznań: Eruditus, 1995.
- 7) HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 2., aktualiz. [i.e. 3. vyd.]. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0030-7.

- 8) KIRKPATRICK, David. *Pod vlivem Facebooku: příběh z nitra společnosti, která spojuje svět*. Brno: ComputerPress, 2011. ISBN 978-80-251-3573-0.
- 9) KOPECKÝ, Kamil a kol. *Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. 169 stran. Monografie. ISBN 978-80-244-4861-9.
- 10) KOŽÍŠEK, Martin a Václav PÍSECKÝ. *Bezpečně n@ internetu: průvodce chováním ve světě online*. Praha: GradaPublishing, 2016. ISBN 978-80-247-5595-3.
- 11) NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. 5., rozšířené vydání. Praha: Portál, 2018. 255 stran. ISBN 978-80-262-1357-4.
- 12) NEŠPOR, Karel. *Sebeovládání: stres, rizikové emoce a bažení lze zvládat!*. Praha: Portál, 2013. Rádcí pro zdraví. ISBN 978-80-262-0482-4.
- 13) PAULÍK, Karel. *Základy vývojové psychologie*. Ostrava: Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta, 2005. ISBN 80-7368-039-4.
- 14) ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: [vývojová psychologie] : přepracované vydání*. 3. vyd. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0772-6.
- 15) SIEBERG, Daniel. *Digitální dieta: čtyři kroky k překonání závislosti na moderních technologiích a znovunalezení rovnováhy v životě*. Vyd. 1. [Praha]: Synergie, ©2014. 213 s. Profesionál. ISBN 978-80-7370-315-8.
- 16) SPITZER, Manfred. *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. 1. vyd. Brno: Host, 2014. 341 s. ISBN 978-80-7294-872-7.
- 17) SPITZER, Manfred. *Kybernemoc!: jak nám digitalizovaný život ničí zdraví*. Překlad Iva Zündorf. První vydání. Brno: Host - vydavatelství, s.r.o., 2016. 388 stran. ISBN 978-80-7491-792-9.
- 18) SPOUSTA, Vladimír aj. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. Brno: MU, 1997.
- 19) SVOBODA, Jan a Leona JOCHMANNOVÁ. *Krizové situace výchovy a výuky*. Praha: Stanislav Juhaňák - Triton, 2015. ISBN 978-80-7387-935-8.
- 20) ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kol. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2014. 183 s. Psyché. ISBN 978-80-210-7527-6.

21) THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.

22) VACEK, Jaroslav a VONDRÁČKOVÁ, Petra. Behaviorální závislosti: klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie. *Česká a slovenská psychiatrie*. 2014, 110(3), s. 144-150. ISSN 1212-0383. Dostupné také z: <http://www.cspsychiatr.cz/detail.php?stat=960>

23) VYHNÁLKOVÁ, Pavla. *Základy pedagogiky volného času*. Olomouc, 2013.

INTERNETOVÉ ZDROJE

1. Závislost na počítačových hrách - Zdravě.cz. *Závislost - Zdravě.cz* [online]. Copyright © Economia, a. s. [cit. 29.09.2019]. Dostupné z: <https://zavislost.zdrave.cz/zavislost-na-pocitacovych-hrach/>

2. Co je nomofobie a jak se závislosti na mobilním telefonu zbavit?. *Praktické informace o zdraví, léčivech, výživě a kráse* [online]. Copyright © 2019 [cit. 29.09.2019]. Dostupné z: <https://cs.medlicker.com/1061-nomofobie>

3. Mládež České republiky (2008) | ČRD M - Česká rada dětí a mládeže. *ČRD M - Česká rada dětí a mládeže* [online]. Copyright © 1999 [cit. 28.10.2019]. Dostupné z: <http://crdm.cz/publikace/mladez-ceske-republiky-2008/>

4. Zájmové vzdělávání, MŠMT ČR. *MŠMT ČR* [online]. Copyright ©2013 [cit. 28.10.2019]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/mladez/zajmove-vzdelavani-1>

5. Mladší školní věk - Šance Dětem. *Informační portál - Šance Dětem* [online]. Copyright © Nadace Sirius [cit. 28.10.2019]. Dostupné z: <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/vyvoj-ditete-a-jeho-potreby/mladsi-skolni-vek.shtml>

6. Národní registr výzkumů o dětech a mládeži. [online]. Dostupné z: <http://vyzkum-mladez.cz/cs/registr>
7. O psychologii [online]. Dostupné z: <http://www.opsychologii.cz/clanek/154-abraham-maslow-a-teorie-seberealizace/>
8. JANG, KeumSeong, SeonYoung HWANG a JaYun CHOI. Internet Addiction and PsychiatricSymptomsAmongKoreanAdolescents. *JournalofSchoolHealth* [online]. 2008, 78(3), 165-171 [cit. 2020-03-19]. DOI: 10.1111/j.1746-1561.2007.00279.x. ISSN 0022-4391. Dostupné z: <http://doi.wiley.com/10.1111/j.1746-1561.2007.00279.x>
9. JIANG, Qiaolei. Internet addictionamongyoungpeople in China. *Internet Research* [online]. 2014, 24(1), 2-20 [cit. 2020-03-19]. DOI: 10.1108/IntR-01-2013-0004. ISSN 1066-2243. Dostupné z: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/IntR-01-2013-0004/full/html>
10. YOUNG, KIMBERLY S. Internet Addiction: The Emergence of a New ClinicalDisorder. *CyberPsychology&Behavior* [online]. 1998, 1(3), 237-244 [cit. 2020-03-18]. DOI: 10.1089/cpb.1998.1.237. ISSN 1094-9313. Dostupné z: <http://www.liebertpub.com/doi/10.1089/cpb.1998.1.237>
11. Mladší školní věk | Vemeste.cz. *Ve Městě - komunální kreaace a rekreace* [online]. Dostupné z: <http://www.vemeste.cz/2011/04/mladsi-skolni-vek/>
12. STRACH, Jiří. *Jak připravit žáky a jejich rodiče na nebezpečí plynoucí z rozvoje telekomunikací a zejména internetu.* [online]. [cit. 2019-02-26]. Dostupné z: <https://docplayer.cz/24175579-Jak-pripravit-zaky-a-jejich-rodice-na-nebezpeci-plynouci-z-rozvoje-telekomunikaci-a-zejmena-internetu.html>
13. Facebook v Česku až od 15 let: vláda k tomu schválila zákon – Živě.cz. *Živě.cz – O počítačích, internetu, vědě a technice* [online]. Copyright © 2019 Copyright CZECH NEWS CENTER a.s. a dodavatelé obsahu. [cit. 13.04.2020]. Dostupné z:

<https://www.zive.cz/clanky/facebook-v-cesku-az-od-15-let-vlada-k-tomu-schvalila-zakon/sc-3-a-192345/default.aspx>

14. Projekt Klíče pro život, MŠMT ČR. *MŠMT ČR* [online]. Copyright ©2013 [cit. 13.04.2020]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/mladez/narodni-projekt-klice-pro-zivot-3>

15. Internet addiction test [online]. Dostupné z: <http://www.cyberpsy.ru/wp-content/uploads/2018/02/iat-manual.pdf>

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 – Hlavní pojmy a jejich operacionalizace 43

Tabulka 2 – Typy otázek dotazníku a zjišťované proměnné 46

SEZNAM GRAFŮ

- Graf 1 – Q2 – Jaký je tvůj věk? 48
- Graf 2 – Q3 – Pokud máš mobilní telefon, od kolika let ho máš? 48
- Graf 3 – Q4 – Máš profil na sociální síti Facebook? 49
- Graf 4 – Q5 – Kolik času (v minutách) trávíš denně na internetu? 49
- Graf 5 – Q6 – Kolik času (v minutách) trávíš denně hraním online her? 50
- Graf 6 – Q7 – Kolik času (v minutách) trávíš denně na sociální síti Facebook, pokud tam máš už svůj profil? 51
- Graf 7 – Q8 – Jak dlouho bys dokázal/a být bez internetu? 52
- Graf 8 – Q9 – Lhal/a jsi někdy rodičům, abys mohl/a zůstat déle online? 52
- Graf 9 – Q10 – Jak často se přistihneš, že zůstáváš online déle, než si chtěl/a? **Error!**
- Bookmark not defined.**
- Graf 10 – Q11 – Jak často se opravdu seznámíš s někým, koho jsi poznal/a online? 53
- Graf 11 – Q12 – Jak často si tvoji rodiče stěžují na čas, který trávíš na internetu? 54
- Graf 12 – Q13 – Jak často zanedbáváš své známky a školní povinnosti z důvodu trávení času na internetu? 54
- Graf 13 – Q14 – Jak často tajíš, že jsi na internetu? 55
- Graf 14 – Q15 – Jak často se přistihneš, že se nemůžeš dočkat, až budeš zase online? 55
- Graf 15 – Q16 – Jak často máš strach, že život bez internetu bude nudný, prázdný a neveselý?
56
- Graf 16 – Q17 – Jak často se zlobíš nebo jsi nervózní, když tě někdo ruší, když jsi online?
56
- Graf 17 – Q18 – Jak často snažíš omezit čas strávený na internetu a neuspěješ? 57
- Graf 18 – Q19 – Jak často se snažíš tajit kolik času trávíš na internetu? 57
- Graf 19 – Q20 – Jak často si raději vybereš trávení času online, než jít ven s přáteli? 58

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1. Dotazník:

Příloha č. 1. Dotazník:

Jsem studentkou navazujícího magisterského studia na univerzitě Palackého v Olomouci. Studuji obor řízení volnočasových aktivit. Tématem mé diplomové práce je závislost na informačních technologiích u dětí v mladším školním věku, proto jsem si dovolila oslovit Vaši školu s tímto dotazníkem, který je směřován právě dětem v tomto věku. Vyplnit ho tedy mohou žáci prvního stupně. Aby byl výzkum efektivní, je potřeba alespoň 80 dětí. Je jedno, jestli budou všichni např. z pátých tříd, rozhodující kritérium pro výzkum je zkrátka mladší školní věk. Otázky jsou všechny směřovány pouze na děti, nikoliv na rodiče. Předem moc děkuji za Vaši ochotu a čas! Petra Niniczková

DOTAZNÍK

1. Jsem:
 - Holka
 - Kluk
2. Je mi.....let
3. Pokud máš mobilní telefon, od kolika let ho máš?

4. Máš profil na sociální síti Facebook?

5. Kolik času (v minutách) trávíš denně na internetu?

6. Kolik času (v minutách) trávíš denně hraním online her?

7. Kolik času (v minutách) trávíš denně na sociální síti Facebook, pokud tam máš už svůj profil?
8. Jak dlouho bys dokázal/a být bez internetu?

9. Lhal/a jsi někdy rodičům, abys mohl/a zůstat déle online?

Označ vždy jednu odpověď, která Tě nejvíce vystihuje:

10. Jak často se přistihneš, že zůstáváš online déle, než si chtěl/a?
 - Nikdy
 - Zřídka
 - Občas

- Často
- Vždy

11. Jak často se opravdu seznámíš s někým, koho jsi poznal/a online?

- Nikdy
- Zřídka
- Občas
- Často
- Vždy

12. Jak často si tvoji rodiče stěžují na čas, který trávíš na internetu?

- Nikdy
- Zřídka
- Občas
- Často
- Vždy

13. Jak často zanedbáváš své známky a školní povinnosti z důvodu trávení času na internetu?

- Nikdy
- Zřídka
- Občas
- Často
- Vždy

14. Jak často tajíš, že jsi na internetu?

- Nikdy
- Zřídka
- Občas
- Často
- Vždy

15. Jak často se přistihneš, že se nemůžeš dočkat, až budeš zase online?

- Nikdy
- Zřídka
- Občas
- Často
- Vždy

16. Jak často máš strach, že život bez internetu bude nudný, prázdný a neveselý?

- Nikdy
- Zřídka
- Občas
- Často

- Vždy

17. Jak často se zlobíš nebo jsi nervozní, když tě někdo ruší, když jsi online?

- Nikdy
- Zřídka
- Občas
- Často
- Vždy

18. Jak často snažíš omezit čas strávený na internetu a neuspěješ?

- Nikdy
- Zřídka
- Občas
- Často
- Vždy

19. Jak často se snažíš tajit kolik času trávíš na internetu?

- Nikdy
- Zřídka
- Občas
- Často
- Vždy

20. Jak často si raději vybereš trávení času online, než jít ven s přáteli?

- Nikdy
- Zřídka
- Občas
- Často
- Vždy