

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra antropologie a zdravovědy

Diplomová práce

Bc. Jaroslava Lovászová

Učitelství výchovy ke zdraví pro 2. stupeň ZŠ a učitelství technické a informační výchovy pro
2. stupeň ZŠ a SŠ

Netolismus a virtuální drogy pohledem žáků základních škol

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval/a samostatně a použil/a jen uvedenou literaturu a zdroje.

V Olomouci dne 23. 4. 2020

Jaroslava Lovászová

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla poděkovat vedoucí bakalářské práce Mgr. Petře Kurkové, Ph.D. za odborné vedení práce a za podporu a trpělivost při jejím vytváření.

Obsah

ÚVOD	6
1 CÍLE PRÁCE.....	7
2 NETOLISMUS – ZÁVISLOST?.....	9
2.1 Definice netolismu.....	10
2.2 Projevy netolismu.....	12
3 VIRTUÁLNÍ DROGY	13
3.1 Závislost na televizi.....	13
3.2 Závislost na mobilním telefonu	14
3.3 Závislost na internetu	15
3.4 Závislost na sociálních sítích	17
3.4.1 Facebook	18
3.4.2 YouTube.....	20
3.4.3 Instagram.....	21
3.5 Závislosti na online hrách	22
3.5.1 World of Warcraft	23
3.5.2 Minecraft	24
3.5.3 League of Legends	25
3.5.4 The Sims.....	25
4 CHOVÁNÍ VE VIRTUÁLNÍM PROSTŘEDÍ	28
4.1 Prostředí bez zábran.....	28
4.2 Prostředí odreagování a zábavy	29
4.3 Prostředí lží a přetvářek	29
5 RIZIKA NETOLISMU	30
5.1 Kyberšikana	31
5.1.1 Oběti kyberšikany	31
5.1.2 Agresoři	32
5.1.3 Prevence	33
5.2. Kybergrooming	33
5.2.1 Pachatelé	34
5.2.2 Oběti kybergroomingu	34
5.3 Sexting	35

6	PREVENCE A LÉČBA NETOLISMU	37
6.1	Léčba.....	37
6.2	Metody léčby.....	38
6.2	Primární prevence ve školství.....	39
6.4	E-bezpečí	39
7	METODOLOGIE	42
7.1	Cíl práce	42
7.2	Metodika	43
7.3	Prostředí výzkumu.....	44
	ZÁKLADNÍ ŠKOLA KVASICE.....	46
7.4	Výzkumný vzorek.....	46
7.5	Dotazník a jeho výsledky	47
7.6	Vyhodnocení hypotéz.....	63
8	DISKUSE	67
8.2	Doporučení.....	69
	ZÁVĚR	70
	SOUHRN.....	71
	SUMMARY	72
	REFERENČNÍ SEZNAM.....	73
	SEZNAM TABULEK	79
	SEZNAM GRAFŮ.....	80
	PŘÍLOHY	82

ÚVOD

První kapitola s názvem Cíle práce nás uvádí do problematiky této diplomové práce. Na základě teoretických i praktických poznatků chceme dosáhnout všech cílů (hlavních i dílčích), které jsou zde uvedeny.

Netolismus je mezi veřejností méně známý pojem mezi závislostmi. Jedná se o behaviorální závislost na virtuálních drogách, která je blíže charakterizována ve druhé kapitole. Je uvedeno několik definicí, které mohou potvrdit, že do určité míry jde opravdu o závislost, i když u netolismu je člověk závislý na určité aktivitě. Tento fakt potvrzuje i několik znaků společných pro závislosti. Dozvídáme se, že netolismus je závislost na virtuálních drogách, mezi které řadíme např. počítačové hry, sociální sítě nebo televizi. Velice podrobně jsou popsány projevy netolismu, které se odrazí ve fyzické, psychické i sociální rovnováze člověka.

Konkrétní virtuální drogy jsou popisovány ve třetí kapitole. Pozornost je věnována závislosti na televizi, mobilním telefonu, internetu a tomu související závislosti online hrách. Podrobněji se seznámíme se sociálními sítěmi, které jsou nejhojněji využívány dětmi na druhém stupni základních škol. V následující kapitole se krátce seznámíme s problematikou chování ve virtuálním světě.

Předposlední teoretický oddíl se věnuje aktuální tematice a tou jsou rizika netolismu. Děti a dospívající si neuvědomují, jaké nebezpečí je přes internet může čekat a tato kapitola vtáhne čtenáře do problematiky kyberšikany, kybergroomingu a sextingu. Teoretickou část diplomové práce zakončuje kapitola *prevence a léčba netolismu*. Zde se dozvídáme podrobnější informace, co se týče léčby závislých dětí, ale také prevence, především ve školských zařízeních. Přiblížíme si také E-bezpečí, čím se zabývá a různé souvislosti, co se známého a perspektivního projektu týče.

Praktická část je zaměřena na žáky 6.-9. tříd základních škol, jak vnímají moderní technologie a do jaké míry jsou na nich závislí. Výzkum bude uskutečněn pomocí dotazníkového šetření na dvou základních školách. Výsledky zpracujeme pomocí chí-kvadrátu, a tím verifikujeme či falzifikujeme uvedené hypotézy.

1 CÍLE PRÁCE

Obecným cílem je seznámit čtenáře s problematikou netolismu a poskytnout mu vědecky podložená fakta, zda mají lidé dostatečné povědomí o závislosti na internetu a sociálních sítích. Čtenář je také obeznámen se základními pojmy dané problematiky a definováním závislosti a jejich znaků. Na základě uvedené diagnostiky závislosti lépe pochopí související témata teoretické části, které se budou zabývat závislostí na internetu, mobilním telefonem, sociálních sítích nebo online hrách, závislostním chováním žáků prvního i druhého stupně základních škol ve virtuálním prostředí, rizikovými jevy na internetu, a nakonec prevencí a léčbou.

Hlavním cílem této práce je prostřednictvím kvantitativního výzkumu vytvořit představu o tom, jak žáci základních škol vnímají moderní technologie, do jaké míry jsou na nich závislí a jestli závislost na moderních technologiích a sociálních sítích roste s věkem. Dotazníkové šetření bude zohledňovat věk žáků.

K dosažení hlavního cíle diplomové práce je nejdříve zapotřebí dosáhnout níže uvedených dílčích cílů:

- zjistit, jaké moderní technologie žáci využívají;
- zjistit, kolik času stráví žáci u televize;
- zjistit, kolik času tráví žáci na internetu a čemu se tam nejčastěji věnují;
- zjistit, zda žáci hrají hry na počítači a jaké nejčastěji;
- zjistit, kolik žáků používá mobilní telefon a k čemu;
- zjistit, kolik času stráví žáci používáním telefonu;
- zjistit, zda žáci navštěvují sociální síť;
- zjistit, jaké sociální síť žáci navštěvují;
- zjistit, zda žáci znají pojem kyberšikana a zda se s tímto jevem na internetu setkali;
- srovnat výsledky odpovědí žáků na základě výzkumného šetření;
- srovnat výsledky odpovědí žáků dle pohlaví (chlapci, dívky) na základě výsledků výzkumného šetření;
- srovnat výsledky odpovědí žáků dle věku na základě výsledků výzkumného šetření.

Teoretická část

2 NETOLISMUS – ZÁVISLOST?

V první řadě je důležité zamyslet se nad tím, co je netolismus a proč vlastně mluvíme o závislosti.

Lékařská věda definovala závislost jako: „stav, při kterém absence látky nebo jiného podnětu vyvolává v organismu fyzické nebo duševní obtíže. Vzniká po opakovaném nebo chronickém užívání látky, ale i při určité činnosti, která přináší nadměrné uspokojení.“ (Ottův slovník naučný, 2004, s.1128)

Definice závislosti podle Mezinárodní klasifikace nemocí (zkr. MKN) zní následovně: „Skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti je touha (často silná, někdy přemáhající) brát psychoaktivní látky (které mohou, avšak nemusí být lékařsky předepsány), alkohol nebo tabák. Návrat k užívání látky pro období abstinence často vede k rychlejšímu znovuobjevení jiných rysů syndromu, než je tomu u jedinců, u nichž se závislost nevyskytuje.“ (MKN-10, 2009)

Z definice závislosti vyplývá, že člověk má neustálou touhu užívat drogu, která se stává tou nejdůležitější věcí v životě a upřednostňuje ji před vším ostatním. Závislý člověk potřebuje určitou aktivitu stále více a více, a pokud je absence této aktivity, začnou se projevovat psychické problémy.

Podle výše uvedené definice závislosti jsme zjistili, že závislost na internetu nebo sociálních sítích není závislostí v pravém slova smyslu. Ovšem můžeme ji označit za závislost, neboť má některé společné znaky.

Jedním ze společných rysů látkových i nelátkových závislostí je craving neboli bažení. Jde o silnou touhu nebo pužení po látce, v případě netolismu po aktivitě. Bažení má negativní vliv na sebeovládání, oslabuje paměť, zhoršuje soustředění a schopnost rozhodovat se, a tím zvyšuje riziko porušení abstinence. (Emmerová, 2008)

Blinka (2015) uvádí 6 společných znaků, které se objevují u závislosti:

1. *Salience*(konkrétní činnost se stává nejdůležitější věcí v životě jedince),
2. *změny nálady* (vliv na psychiku jedince),
3. *tolerance* (k dosažení předchozí míry uspokojení je potřeba zvyšovat dávky),
4. *syndrom z odnětí* (u behaviorálních závislostí nenastávají fyzické abstinenci příznaky, ale abstinenci příznaky v podobě podrážděnosti či náládovosti),

5. *konflikt* (konflikt mezi potřebou uspokojit závislost a běžnými povinnostmi (pracovními, školními) či mezilidskými vztahy),

6. *relaps* (návrat k aktivitě po předchozí snaze ji omezit či ukončit).

Pokud člověk bojuje s těmito šesti zmíněnými znaky, můžeme tedy podle Blinky (2015) tvrdit, že je závislý.

Oblast komunikačních technologií se v posledních letech potýká s problémem, který odborně nazýváme netolismus, což je závislost na virtuálních drogách a jde o závislost psychickou. Člověk není závislý na látce jako u většiny známých závislostí, nýbrž na procesu – určité aktivitě, která člověku přináší uspokojení.

Hlaváč tvrdí, že tato závislost postihuje především děti a mladistvé, v menší míře dospělého člověka. Závislost se může projevovat v neustálé potřebě mít u sebe mobilní telefon a kontrolovat sociální sítě, SMS nebo hrát hry. Dále můžeme hovořit o závislosti na počítači nebo televizi. (Hlaváč [online] 2015)

Na základě dostupných odborných dat jsou netolismem v České republice nejvíce ohroženy děti ve věku mezi 12 a 15 lety, neboť jsou denně v přímém kontaktu s komunikačními technologiemi. Až 23 % dětí je závislých na internetu a mezi obyvateli v České republice je závislost vyčíslena na dalších 3,4 % lidí. Dále pak 3,7 % naší populace je nebezpečně vystavována této závislosti a může k ní směřovat. (Vitalia [online] 2018)

2.1 Definice netolismu

Podle adiktologie¹ je netolismus behaviorální závislostí (závislostním chováním) nebo také nelátkovou, nedrogovou závislostí, závislostí na procesu nebo závislostí bez substancí. Jde o nový druh závislosti, která souvisí s neustálým masivním pokrokem, využíváním komunikačních (a informačních) technologií a změnou životního stylu. Řadíme sem patologické hráčství neboli gambling, závislost na počítači a internetu – sem bychom mohli zařadit chatování s přáteli (i těmi virtuálními), kontrolu sociálních sítí, sledování emailů, běžné surfování, virální videa, online hry, online seznamky a online nakupování. Dále pod netolismus můžeme zahrnout závislost na mobilu nebo závislost na televizi. (Vacek, [online] 2011)

Behaviorální závislost je patologický způsob chování, který má negativní vliv na zdraví (tělesné, duševní, společenské i duchovní), i když primárně nepoškozuje tělo člověka tak jako

¹věda zabývající se [etiologií](#), [prevencí](#), léčbou a výzkumem závislostí

u látkové závislosti, kdy je tělo intoxikováno psychoaktivní látkou. Behaviorální závislost může mít fatální následky stejně jako závislost látková. (Vacek, [online] 2011)

Pojem netolismus se vyznačuje závislostí na virtuálních drogách – internetu, počítačových hrách, mobilním telefonu, televizi apod. Jde o fenomén, který se rozšířil jako doprovodný jev rozvoje komunikačních technologií, elektroniky a počítačového průmyslu. (Konoptikum [online], 2015)

„Mezi činnosti, které mohou přerůst v patologické a závislé chování, patří z této oblasti zejména nadměrné hraní počítačových her, přehnaná účast na sociálních sítích a chatování nebo neustálé a častokrát bezdůvodné shánění relativně nepodstatných, ale aktuálních informací.“ (Konoptikum [online], 2015)

Světová zdravotnická organizace (WHO) definovala podmínky závislosti (na návykových látkách), které můžeme aplikovat i na netolismus:

- a) *silná touha nebo pocit puzení užívat látku* – můžeme přirovnat k silné touze neustále kontrolovat mobilní telefon, sociální sítě, chat, email,
- b) *potíže v kontrole užívání látky* – závislý člověk může kontrolovat telefon v době, kdy je to nepřijatelné (školní vyučování, práce),
- c) *užívání látky k odstranění abstinčních příznaků* – člověk závislý na virtuálních drogách může pociťovat pocity agresivity a náladovosti, když nemá zrovna přístup na internet,
- d) *průkazná tolerance* – člověk už nedokáže vlastní vůlí určit konec činnosti
- e) *postupné zanedbávání jiných potěšení a zájmů ve prospěch užívané psychoaktivní látky a zvýšené množství času potřebného k získání nebo užívání látky* – opomenutí vlastních zájmů, rodiny, přátel, práce,
- f) *pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků* – člověk nadále používá internet, i když si je vědom, že mu tato aktivita zabraňuje v přirozené potřebě sociálního kontaktu nebo negativně ovlivňuje jeho výsledky ve škole nebo v práci. (Szotkowski, Kopecká, 2017)

2.2 Projevy netolismu

Pokorný (2002) tvrdí, že projevy u netolismu se mohou srovnávat s gamblingem – společná je touha po prožitku (u netolismu činnost na internetu), ztrácí se sebekontrola, člověk se cítí spokojeně jen, když je připojen k internetu.

Lidi trpící netolismem postihují fyzické, psychické i sociální problémy. Opomínají své základní biologické potřeby, jako jsou spánek, příjem jídla a tekutin, hygiena. Mezi fyzické symptomy můžeme zařadit bolesti zad, šíje, ramen a krční páteře, bolesti zápěstí a kloubů, pocity chladných prstů, křeče v prstech nebo zápěstí, necitlivost v prstech a dlaních, mravenčení v nohou a sedacích svalech, pálení a slzení očí, výskyt tiků, skvrny před očima, zarudlost očních víček a potíže při zaostřování. U dětí se také mohou objevit příznaky astigmatismu. Na všechny problémy spojené se zrakem často navazují bolesti hlavy. Všechny tyto projevy mohou vést ke špatnému držení těla, zhoršování funkce krevního oběhu, nebo poškozování zraku. (Pokorný a kol., 2002)

Syndromům se dá předcházet pravidelným cvičením, přestávkami, aerodynamickými pomůckami, vhodně tvarovanými židlemi, myšmi nebo klávesnicemi. Obrazovka počítače by měla být umístěná 60 cm od očí a horní hrana obrazovky by měla být ve stejné výšce jako naše oči. Paže s předloktím by měly na stole svírat pravý úhel, dlaně s předloktím by neměly být zakloněné. Světlo v pracovně by se nemělo odrážet do očí ani do obrazovky. Nejdůležitější je cítit se u počítače pohodlně. (Pokorný a kol., 2002)

Lékaři také varují, že čím dál více dětí má špatné držení těla, poruchy jemné a hrubé motoriky, narušenou životosprávu a poruchu stravovacích návyků. Tyto skutečnosti vedou ke vzniku nadváhy, cukrovky nebo onemocnění krevního oběhu. (Kopecký, 2013)

Dalšími projevy netolismu podle Nešpora (2011) mohou být pocity prázdnoty, pokud člověk není u počítače, ztráta kontroly nad časem stráveným u počítače, časté ponocování u počítače nebo brzké vstávání k počítači, přemýšlení o počítači, když ho člověk nepoužívá, narušení vztahu s rodinou a přáteli, zhoršení školních (nebo pracovních) výsledků, nepřipouštění si závislosti, možnost braní návykových látek pro zvýšení energie (doplňky, energy drinky), poruchy paměti, výměna reálných kamarádů za online kamarády či zvýšená agresivita zapříčiněná hraním akčních her na internetu.

Čas strávený na internetu bere čas, který by měl člověk trávit sportem, zábavou, zájmy nebo se svou rodinou.

3 VIRTUÁLNÍ DROGY

Virtuální drogy řadíme mezi nelátkové závislosti, které spadají pod netolismus. Jde o všechny závislosti spojené s moderními technologiemi. Řadíme sem především závislost na mobilním telefonu, televizi, internetu, chatování, sociálních sítích a online hrách.

Dle Kachlíka (2011) považujeme virtuální drogy za činnosti, na kterých vzniká psychická závislost a mají podobné znaky jako závislost na látkových drogách a jsou jimi bažení, porušené sebeovládání nebo abstinenční příznaky.

3.1 Závislost na televizi

Televizor slouží k příjmu televizního vysílání a dovoluje sledovat obraz s vysokým rozlišením. Televizor se dá propojit s počítačem i internetem, a tudíž může i posloužit jako přístroj, na kterém lze hrát hry. (Kachlík, 2011)

Dnes najdeme televizor v každé domácnosti, a když rodiče nemají čas se dítěti věnovat, odsunou ho před obrazovku a tam pasivně sedí a kouká na obraz.

Na základě výzkumu životního stylu se ukázalo, že české děti tráví sledováním televize až 3 a půl hodiny denně. Může za to fakt, že skoro polovina dětí od 4 do 14 let má v pokoji vlastní televizi. (Ježková, Šikl [online] 2019)

V posledních letech se této problematice věnují psychologové i lékaři, kteří tvrdí, že sledování televize má na děti především negativní vliv. Jedním z nich je to, že dítě nemusí přemýšlet, mluvit ani jednat. Dále také malé dítě nedokáže odlišit reálné a nereálné situace, sleduje násilí, a to i v animovaných seriálech, což podněcuje projevy agresivity. (Ježková, Šikl [online] 2019)

Dítě závislé na televizi se často budí ze spaní, má noční můry, bojí se, má nedostatek pohybu a tím i ochablé svalstvo či špatné držení těla, objevuje se i bolest hlavy a očí. (Mühlpachr, 2008)

S touto problematikou souvisí i pojem tzv. televizní dítě, což jsou děti, které od batolecího věku sledují televizi. U nich můžeme pozorovat nízkou soustředěnost, slabou slovní zásobu, špatné vyjadřovací schopnosti, problémy se spánkem, horší školní výsledky. Tyto děti jsou tak ochuzeny o možnost zdravého vývoje, neboť televize vytlačila aktivity, činnosti a hry, které jsou důležité pro rozvoj všech smyslů a fantazie či získávání zkušeností. Ohrožený je i mravní vývoj dítěte, protože si osvojuje agresivní vzorce chování televizních

postav a může mít i problémy v sociální interakci s vrstevníky, což vede k tomu, že dítě bude osamělé a uchylovat se opět k obrazovce televizoru. (Děti a média [online])

Náznaky počáteční závislosti na televizi lze vysledovat v těchto kritériích:

- u adolescentů a dětí dochází k postupnému ztrácení blízkých vztahů s vrstevníky,
- u dospělých dochází k oploštění mezilidských vztahů,
- pozornost je vázána pouze na televizi a televizní program,
- objevují se konflikty s lidmi v okolí, z důvodu neplnění si povinností v práci, ve škole a podobně,
- morální a emoční otupění (u dětí to pak znamená nemotivované, apatické, neetické chování s nestandardním uspořádáním hierarchických hodnot)

(Mühlpachr, 2008, s. 97)

Televize nemusí mít pouze negativní dopad. Některé televizní pořady mohou být zdrojem tvořivosti, zkušenosti a učení se.

3.2 Závislost na mobilním telefonu

V dnešní době chytrých mobilních telefonů jsme velice přitahováni jejich funkcemi, mezi které můžeme zařadit fotoaparát, budík, kalendář, přehrávač hudby nebo přístup na internet. Všechny tyto funkce ovlivňují život člověka, aniž by si to připustil. Mobilní telefon může získat kontrolu nad naším životem.

Závislost na mobilních telefonech se odborně nazývá *nomofobie* (z angl. no mobile fobie) – jde tedy o strach ze ztráty mobilního signálu, vybití baterie nebo ztráty samotného zařízení. (Digitální detox [online] 2019).

Některé zahraniční studie potvrdily, že pocit úzkosti během nepřítomnosti mobilního telefonu může postihnout asi 50 % populace. Kromě toho se stává stále závažnějším problémem, protože postihuje zejména mladé lidi, kteří si na tuto technologii zvykli od útlého věku a jsou také zranitelnější, neboť potřebují mít pocit sociálního uplatnění, které je zajištěno neustálým používáním mobilního telefonu. (Cano [online] 2018).

Pokorný a kol. (2002) uvádí, že mobilní telefon může sloužit jako určitý znak sociálního statusu skupiny.

Článek na americkém serveru Ehorus uvádí, podle čeho můžeme poznat závislost na mobilním telefonu:

- neustálá kontrola mobilního telefonu,
- ztráta reálného života (nahrazuje ho ten virtuální),
- vyhýbání se cestování do oblastí, kde je možnost špatného signálu nebo není k dispozici žádný zdroj napájení,
- nespavost (jedinec se během noci probouzí, aby zkontroloval aktualizaci sociálních sítí). (Cano [online] 2018)

Dalšími znaky mohou být:

- panika při vybití mobilního telefonu,
- úzkost při ztrátě signálu,
- hysterie v případě, že jedinec nemůže telefon najít,
- usínání s mobilním telefonem v ruce,
- nošení mobilního telefonu na záchod i do sprchy,
- fotografování všeho možného a následovné sdílení dat na sociálních sítích

(Digitální detox [online] 2019)

S nomofobií souvisí i některé projevy závislosti, jako např: strach, nervozita, úzkost, ale také se může objevit tachykardie, bolesti hlavy, bolest žaludku nebo obsedantní myšlenky. (Cano [online] 2018)

Ve vyspělých zemích má dnes skoro každý (i dítě) vlastní mobilní telefon. Rodiče zpočátku pořízují dítěti mobilní telefon proto, aby věděli, kde se jejich dítě nachází, co dělá nebo zda přišlo v pořádku domů. Později je dítě zvyklé na vlastní telefon a může požadovat po rodičích nový a lepší jen proto, že spolužáci ho mají také.

3.3 Závislost na internetu

Internet je celosvětový systém počítačových sítí, kdy nejznámějšími službami jsou WWW stránky (z angl. world wide web), email nebo sociální sítě.

„Přínosem internetu je umožnění informační dostupnosti a prostupnosti, interaktivnost při výměně zpráv a rychlost při zprostředkování kontaktu.“ (Vybíral, 2005, s. 271)

Závislost na internetu není zatím diagnostikována v žádných manuálech MKN, takže nemůžeme hovořit o psychické poruše. Jedinec závislý na internetu musí splňovat šest kritérií společných pro závislost, které jsou podrobně popsány ve druhé kapitole. (Ševčíková, 2014)

Americká psychologička Kimberley Young v roce 1996 poprvé popsala pojem netolismus, příznaky a sestavila dotazník týkající se závislosti na internetu. Svět na internetu

nabízí jedincům pocit bezpečí, anonymitu a docela jednoduchý způsob pro zvýšení osobní prestiže. (Pokorný, 2002)

Děti a dospívající tráví na internetu hodně času, mnohdy až 25 hodin týdně (můžeme přirovnat k času strávenému ve škole za celý týden). Děti zanedbávají školu, povinnosti a také sociální kontakty. Některé děti nadměrně užívají internet z důvodů malé sebedůvěry, deprese, úzkosti apod., protože může sloužit jako sociální podpora pro ty, kteří nejsou úspěšní ve vztazích a cítí se osaměle. Vlivem trávení volného času na internetu děti nemají příliš mnoho pohybu a může se objevovat i nadváha. Některé děti mohou mít i problémy se spánkem. Chodí pozdě spát kvůli neustálé kontrole internetu či sociálních sítí. (Ševčíková, 2014)

U většiny lidí nadměrné užívání internetu a sociálních sítí může způsobit zhoršení mezilidských vztahů, problémy v rodině i v partnerském vztahu, neschopnost řešit problémy, či nesoustředěnost.

Aby byl internet pro děti především přínosem, musejí se ho nejdříve naučit dobře používat, což nás opět vede ke kontrole vyžívání volného času rodiči. Následně dítě může používat internet pro hledání informací do školy, ke komunikaci se spolužáky či pro získávání základních bezpečnostních návyků. Pokud dítě ví, k čemu může internet používat a co mu přinese, lze tímto předejít vzniku závislosti. (Eckertová, Dočekal, 2013)

Nyní si můžeme ukázat žebříček příležitostí pro používání internetu dětmi podle mezinárodního projektu EU Kids Online:

- první nejnižší stupeň – děti hrají hry nebo ho používají pro práci do školy;
- druhý stupeň – pro 86 % evropských dětí ve věku 9–10 let je internet zdrojem zábavy, děti hrají hry, sledují online videa nebo ho používají i k pracím do školy;
- třetí stupeň – 75 % evropských dětí využívá internet jako zdroj komunikace především s kamarády a spolužáky prostřednictvím Facebooku, Skypu či Messengeru;
- čtvrtý stupeň – 56 % evropských dětí umí stahovat filmy a hudbu, sdílet obsahy na sociálních sítích a hrát online hry;
- pátý stupeň – u 23 % evropských dětí je využívána kreativita a znalosti dětí v používání internetu, což zahrnuje především blogování. (Ševčíková, 2014)

3.4 Závislost na sociálních sítích

Sociální sítě jsou zdrojem komunikace, seznamování, zábavy či sdílení informací a fotografií. Jedná se většinou o komunitu lidí, která mezi sebou komunikuje.

„Sociální sítě jsou specifické internetové služby zaměřené primárně na získávání a udržování sociálních kontaktů s dalšími uživateli internetu.“ (Kopecký, 2015, s. 47)

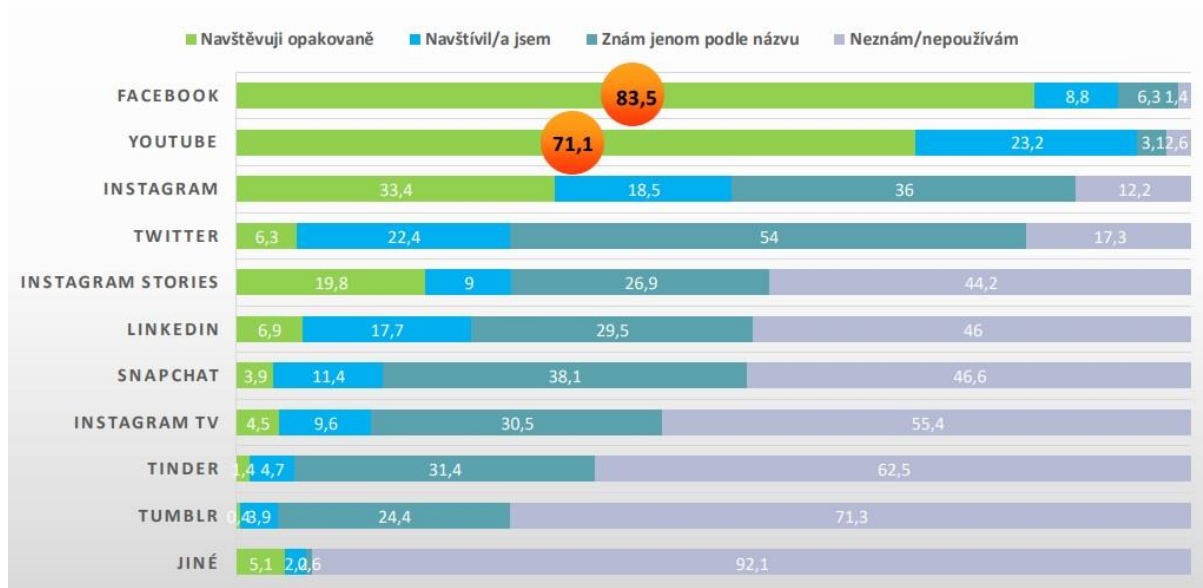
Sociální sítě nahrazují původní komunikace mailem, telefonem, SMS či komunikaci přes Skype. (Eckertová, Dočekal, 2013)

„Sociální sítě jsou místa, kde se setkávají lidé za účelem vytváření okruhu svých přátel nebo jejich připojení k nějaké komunitě se společnými zájmy. Sociálním sítím se také často říká sítě společenské nebo jednoduše právě komunity. V současnosti existují různé typy těchto sítí a nejvíce rozšířené jsou sítě osobní. Nejvýznamnějším představitelem je Facebook (www.facebook.com).“ (Janouch, 2014, s. 302)

Dle Kulhánkové a Čamka (2010) se sociální sítě začaly rozvíjet v polovině 90. let 20. století v USA, kde je používali převážně studenti ke komunikaci. Už tehdy měli stránky s osobními profily a seznamy přátel. Tyto studentské sítě se staly inspirací pro dnešní sociální sítě s miliony uživateli po celém světě a mezi nejpopulárnější můžeme zařadit Facebook, Instagram, Youtube, Twitter, Myspace, Google plus a mnoho dalších.

Podle průzkumu AMI Digital Index z roku 2019 je v České republice je nejznámější a nejnavštěvovanější Facebook (94 % všech uživatelů internetu), poté následuje YouTube (92 % všech uživatelů internetu) a Instagram (52 % všech uživatelů internetu). Ve srovnání s roky 2018 a 2019 je letos Instagram nejčastěji používaný, je ale až za Facebookem a YouTubem. Oproti roku 2018 značně posílil svoji pozici a dynamicky narostl počet uživatelů. Užívání sociálních sítí v České republice ukazuje tabulka níže. (Mediaguru.cz, 2019)

Tab. 1 – Znalost a užívání sociálních sítí v ČR (zdroj: AMI Digital index, 2019)



Podle Šmahaje (2014) s používáním sociálních sítí souvisí i jejich výhody a nevýhody. Mezi výhody lze zařadit následující:

- Kontakt s okolím je snadnější, opadají obavy, rozpaky, tréma;
- možnost navazování sociálních kontaktů těch, kteří by jinak byli vyloučeni pro psychické, fyzické nebo jiné postižení;
- internet umožňuje navazování spojení s lidmi z různých koutů světa;
- sociální sítě mohou být zdrojem zábavy.

Naopak mezi nevýhody sociálních sítí lze zařadit:

- Navazované vztahy se stávají povrchnější;
- není využívána neverbální komunikace – to vede k zúžení sociálního kontaktu;
- často je internetové spojení upřednostňováno před reálným, díky svojí snadnosti a dostupnosti – kvůli tomu mohou být oslabeny sociální dovednosti jedince;
- komunikace a chatování na sociálních sítích často vede ke zhoršení slovní zásoby a špatnému vyjadřování.

3.4.1 Facebook

Nejpoužívanější sítí v ČR i ve světě je jednoznačně Facebook. Zakladatelem je Mark Zuckerberg, bývalý student americké Harvardské univerzity. Síť byla vytvořena roku 2004 z důvodu snadnější orientace studentů prvního ročníku v životě na univerzitě. (Kirkpatrick, 2011) Kulhánková a Čamek (2010, s. 9) dodávají: „V prvotní fázi Facebook využíval

k identifikaci přihlašovaných e-mailové domény univerzit. Nejprve to byl pouze Harvard, další byly do Facebooku přidávány postupně. První byly školy takzvané „Břečťanové ligy“ (Ivy League), do které patří osm elitních soukromých univerzit. Až pak přibývaly další. Pořadí jejich přidávání až nápadně připomíná žebříček jejich popularity v USA. Facebook proto dostal nádech výlučnosti. Jasná struktura sítě, zpočátku také omezený „pohyb“ pouze po „půdě“ vlastní univerzity, a tedy „přátelení“ pouze se studenty stejné školy, pomohly Facebooku získat mezi uživateli důvěru.“ O rok později, tedy r. 2005 využívaly Facebook střední školy a firmy. Veřejnost mohla služby sítě začít využívat v roce 2006. (Kirkpatrick, 2011)

Facebook patří mezi nejnavštěvovanější sociální sítě vůbec. Denně se připojí až miliarda aktivních uživatelů, většina pochází z USA a Kanady, ale i v České republice patří Facebook mezi nejnavštěvovanější sociální sítě. (Kulhánková, Čamek, 2010)

„Facebook je nonstop informačním centrem. Jeho uživatelé zveřejní každý měsíc asi dvacet miliard příspěvků – včetně odkazů na webové stránky, novinek, fotografií apod. Jedná se například o zdaleka největší síť pro sdílení fotografií na internetu. Každý měsíc sem uživatelé umístí přibližně tři miliardy fotografií.“ (Kirkpatrick, 2011, s. 13)

Čeští uživatelé sociálních sítí nejvíce používají Facebook – se svými 3,8 miliony uživatelů se řadí na třetí příčku nejpoužívanějších webů v Česku. (Eckertová, Dočekal, 2013)

Aby se mohl uživatel na Facebook registrovat, musí být starší 13 let. Bohužel Facebook už nijak nekontroluje pravdivost údajů. *„Výsledkem je, že české děti v páté třídě základní školy už jsou běžně na Facebooku. V šesté a sedmé třídě je výjimkou, aby dítě účet (profil) na Facebooku nemělo...“ (Eckertová, Dočekal, 2013, s. 29).*

Při registraci se musí souhlasit s podmínkami užívání a poté se může uživatel spojit s přáteli, rodinou a přidávat se k různým skupinám. Uživatel si vytvoří vlastní profil, kde může (nebo nemusí – informace nejsou povinné) uvést své osobní informace jako je místo bydliště, vzdělání, zaměstnání, rodinný stav apod. Jméno by měl uživatel vždy uvést vlastní a pravé, aby se s ním mohli spojit jeho přátelé. Dále si může vložit profilovou fotografii. Po zhotovení vlastního profilu může uživatel komunikovat s ostatními prostřednictvím příspěvků, které přidává na svou „zeď“. Tyto příspěvky mohou ostatní hodnotit tlačítkem „To se mi líbí“ nebo komentovat. Taktéž fotky nebo sdílené příspěvky mohou získat toto označení nebo komentář. (Pospíšilová, 2016)

Facebook nabízí především komunikaci, a to s lidmi, které má uživatel v seznamu přátel nebo i s ostatními prostřednictvím různých skupin. Komunikovat lze na základě vložených statusů na „zeď“, pomocí zpráv nebo chatu, kde lze komunikovat prostřednictvím videa, posláním emotikonů, fotografií či souborů. Další možnost komunikace je přidáním fotografií či

videí. Uživatel může také vytvořit událost a pozvat na ni hosty, může si vytvořit vlastní stránku, kde bude prezentovat svoji firmu nebo záliby. Mimo jiné Facebook nabízí možnost zahrát si online hry.

3.4.2 YouTube

YouTube představuje největší video službu na světě, která má přes miliardy zhlédnutí za den. Videá zde zveřejněná lze přehrávat, nahrávat i komentovat a vytvářet vlastní play listy. (Kožíšek, Písecký, 2016. s. 26). „*YouTube kanál – knihovna videí, kde divák najde veškerá videa od konkrétního JiTubera*“. (Srna a Holý. 2015, s.17).

Jedná se o druhou nejnavštěvovanější sociální síť v České republice, která nese do budoucna velký potenciál. Pomocí videí na YouTube začali propagovat i velké firmy své značky, protože si jsou vědomi vysoké popularity téměř ve všech generacích lidí.

Generální ředitelka YouTube Susana Wojcicki prohlásila, že v roce 2018 sledovalo videa více než 1,8 miliardy uživatelů s platnou registrací, což je o 300 milionů více než v roce předchozím. (www.otechnice.cz [online])

S rostoucí popularitou platformy YouTube roste také počet zájemců o tvoření vlastních videí. Tyto osoby se nazývají youtuberi. Člověk vytváří videa a následně je publikuje pod svým uživatelským jménem. V případě, že jsou videa zajímavá, roste počet jeho stálých sledujících a odběratelů.

Youtubery můžeme rozdělit do následujících kategorií:

- Let's play – jedná se o herní videa. Lidé zde komentují své herní situace a postupy, napomáhají zdolat těžké úrovně, a to nejen počítačových her. Videá jsou nejčastěji ve formě online přenosů, které jsou součástí YouTube nebo Twitchu.² (Dobrovský, 2014. [online]).
- Fashion and beauty – obsahem beauty videí je líčení a kosmetika. Videá jsou určena zejména pro ženy a dívky, které potřebují rady ohledně líčení nebo chtějí vidět recenzi na různé kosmetické výrobky. V dnešní době je velký trend oslovování žen či dívek od velkých firem za propagací jejich výrobku.

² Twitch.tv je platforma, která umožňuje živé vysílání neboli streaming. Video lze sledovat online nebo ze záznamu člověka, který video natočil.

- Lifestyle – nejčastěji se youtubeři věnují životnímu stylu. Lidé sledují videa lifestyle kategorie za účelem zdravého vaření, cvičení a v neposlední řadě také za účelem výroby nějakého výrobku.
- Zábava – mnohem více populárními se stávají videa natočena skrytou kamerou ve snaze někoho natchytat. V České republice mezi nejznámějšími youtubery této kategorie je Hogy se 776 710 odběrateli.

Pavliček (2010) ve své publikaci uvádí, že obzvláště mladí lidé nachází v YouTube nové komunikační příležitosti, a to především vlivem médií ve společnosti. Zájem o všechny sociálně sítě rapidně stoupá, čemuž odpovídá i 300 milionový nárůst nových uživatelů od roku 2017 do konce roku 2018. (www.otechnice.cz [online])

3.4.3 Instagram

Kevin Systrom a Mike Krieger založili Instagram na podzim roku 2010. Původní verze aplikace byla pouze pro operační systém iOS a primárně byl zřízen na úpravu a následné sdílení fotografií. Postupem času docházelo k rozvoji aplikace například o sdílení videí. (Linaschke, 2011). V dnešní době se jedná nejvíce využívanou aplikaci, která v září 2019 měla 2 275 000 milionů uživatelů, což je 21,4 % celé populace České republiky. Lidé ve věku 18–24 let vytváří nejpočetnější skupinu na Instagramu. (Pavličková, 2019. [online])

Nedílnou součástí Instagramu je hashtag. Je to slovo, které je pod fotografií označeno znakem „#“ a řadí se mezi nejdůležitější znaky komunikace mezi uživateli. Pomocí hashtagů může člověk sledovat problematiku, o kterou se zajímá. (Hashtag, 2012. [online])

Velmi důležitou roli na Instagramu hraje založení uživatelského profilu. Dle Hampla [online] to není složitý proces a tvrdí, že to zvládne i běžný uživatel internetu. Profilový účet by měl být poutavý, originální a složen z následujících částí:

- Uživatelské jméno – jedná se o přezdívku, pod kterou je uživatel Instagramu dohledatelný. Nejvhodněji zvoleným uživatelským jménem je jednoduchý název, který si ostatní lidé snadno zapamatují.
- Jméno – jelikož se na Instagramu prezentují i firmy, měl by člověk volit do uživatelského profilu reálné jméno. Profil je tak snadněji dohledatelný.
- Profilová fotografie – u fyzické osoby by se mělo jednat o portrétovou fotografii, u firmy by bylo nejlepší do profilové fotografie zahrnout její logo.

- Popis – pod profilovou fotografií je místo pro svůj vlastní popis. Lidé nejčastěji sdělují informace o svém stavu, věku, dětech, domácích mazlíčcích a v neposlední řadě zde uvádí odkazy na své další profily jiných sociálních účtů.
- Propojení s dalšími sociálními účty – tato aplikace umožňuje propojení dalších sociálních sítí jako je Facebook, Twitter, Flickr a Tumblr. Člověk sdílející fotografii na Instagramu ji může současně sdílet také na výše zmíněných sociálních sítích. (Hampl, 2015. [online])

Tak jako s ostatními sociálními sítěmi i s Instagramem vznikají různá rizika. Nejzávažnější je sdílení a informace o poloze u fotografie, kde jiní uživatelé Instagramu mohou zjistit přesnou polohu ostatních lidí, na fotografiích vidět například vybavení bytu a stát se tak terčem zlodějů a stalkerů. Jako druhým velkým rizikem se uvádí to, že tato aplikace nepůsobí příznivě na lidskou psychiku. Je dokázáno, že někteří lidé mají z Instagramu depresivní stavy, a to zejména proto, že srovnávají svůj život se životem na fotografiích na Instagramu. Nejvíce ohroženou skupinou jsou dospívající dívky, které se rády ztotožňují s fotografiemi na internetu.

3.5 Závislosti na online hrách

Jednou z nejvyužívanějších forem zábavy na internetu jsou hry. Ty se dají hrát jak na herních konzolách a na počítačích, tak v chytrých telefonech. Virtuální prostředí nabízí nepřehledné množství různých typů her. (Úřad pro ochranu osobních údajů: The office for personal data protection. [online] 2013)

Rizika užívání internetu mohou mít velký dopad i na lidskou psychiku a duševní stav uživatele. Někteří lidé se raději upínají na virtuální svět, než aby žili realitou. To může být způsobeno např. hraním akčních her, kde dochází k uvolňování sebekontroly a emocí. Většina hráčů se později ztotožňuje se svojí virtuální postavou ve hře a místo svého života žije život své postavy. V těchto případech pak dochází k úplnému odmítání reality, omezování činností, které do té doby dělal. Ztráta zájmů o koníčky, různé společenské aktivity, v horších případech i zvyšování agresivity, nepřátelské chování, šikana – to vše se může u nadměrných uživatelů vyskytnout. Postupem času se mohou projevat i psychické a neurotické potíže (fobie, deprese, poruchy spánku, tiky). (Srov. PED MUNI. [online])

3.5.1 World of Warcraft

World of Warcraft (dále jen WoW) se řadí mezi nejznámější a nejhranější MMORPG³ hry. Za vznikem této hry stojí americká společnost Blizzard Entertainment.

Obsahem této hry je plnění úkolů a hráč za jejich splnění získává zkušenosti. Zdejší svět se nazývá Azeroth a hrdinové jsou obohaceni o čáry a kouzla, které používají na protivníky. Hru můžeme zařadit do žánru fantasy, kde se setkáváme s prvky středověku. (Hrbáček, 2012)

Na začátku hry si každý hráč musí zvolit jednu z nabízených postav z oddílů Horda nebo Alliance. Dále si zvolí povolání postavy, například kněz, mág, šaman apod. a nakonec rasu např. člověk, trpaslík nebo nemrtvý. V prvotním okamžiku hry tato postava nemá žádné zkušenosti, schopnosti ani majetek, vše získává až v průběhu hry.

WoW bylo vydáno v roce 2004 a od té doby vyšlo dalších 7 datadisků:

- The Burning Crusade (2007)
- Wrath of the Lich King (2008)
- Cataclysm (2010)
- Mists of Pandaria (2012)
- Warlords of Draenor (2014)
- Legion (2016)
- Battle for Azeroth (2018)

Pro hraní této hry je nutné připojení k internetu. Jestliže chce hráč hrát hru na oficiálním serveru, platí se poplatek 13 euro/měsíc, pokud chce hru předplatit na šest měsíců dopředu, je cena 11 euro/měsíc. Ovšem WoW jde hrát i serverech, kde se poplatek neplatí, avšak hra není tak kvalitní, jako tomu je na serveru oficiálním.

Hráči v této multiplayerové hře mezi sebou komunikují prostřednictvím chatů⁴. Zde si hráči mezi sebou sdělují své taktiky, ale využívají ho také pro běžné rozhovory nebo se mezi sebou radí, jak ve hře postupovat dál. V dnešní době je komunikace rozšířena také přes aplikaci TeamSpeak.⁵ (Filgas, 2012)

³ MMORPG – Massively Multiplayer Role Playing Games (v českém překladu „Hromadné online hraní na hrdiny“)

⁴ Chat [tʃæt] – neformálně si povídat (obzvláště na internetu). HARAŠIMOVÁ, E. a kol. Anglicko-český, česko-anglický slovník. Praha: Ottovo nakladatelství, 2007. ISBN 978-80-7360-194-2.

⁵ „TeamSpeak = je program, který umožňuje hlasovou komunikaci více lidí přes internet v reálném čase.“ [online]. [cit. 2019-11-09]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/TeamSpeak>

Hra WoW se dá pojmout jako příjemná oddechová hra, která ale nesmí přerůst v závislost.

3.5.2 Minecraft

Tato hra byla vydaná v roce 2009 a řadí se mezi nezávislé hry. Zakladatel této hry je pouze jediný člověk – Markus Perrson. Švédský programátor známý pod přezdívkou „Notch“. Dopusud hru vyvíjí studio Mojang založené právě Markusem Perrsonem, který ovšem z tohoto studia odešel a věnuje se svým vlastním projektům. (Minecraft: staň se mistrem! 2014.)

Hru si oblíbily miliony hráčů po celém světě. Hráč není omezen téměř ničím, kromě své fantazie. Minecraft je často ztotožňován se stavebnicí LEGO, v zásadě jde o stejný princip, a to je stavění objektů z kostiček. Ve hře si může hráč vytvořit všechny reálné i nereálné věci, které ho zrovna napadnou. Může to být například vojenská základna na dně oceánu, zahrada se všemi druhy exotických plodin či hrad s několika kilometrovými sklepy. S každou novou aktualizací dochází k novým či vylepšeným herním prvkům. Hru je možné hrát také online s ostatními hráči. (ULUÇAY, 2017)

Hráči mohou hrát hru Minecraft na počítačích, mobilních telefonech, tabletech, herních konzolích a v poslední řadě i ve virtuální realitě. (Minecraft: staň se mistrem! 2014.)

Existuje i verze, která má zastoupení ve výuce a nazývá se *Minecraft: Education Edition*. Je využívána ve vyučování na školách po celém světě. Školní instituce si tuto licenci na výukovou edici mohli zakoupit od 1. listopadu 2016. Ve hře je mód, do kterého jde přihlásit nejvýše 30 žáků a ti společně tvoří jeden virtuální svět. Učitel je ve hře přítomen také a zadává žákům bližší informace. Hru *Minecraft: Education Edition* lze promítnout do mnoha předmětů, například do informatiky, dějepisu, matematiky, fyziky apod.

V České republice využívají Minecraft ve výuce například Gymnázium v Českých Budějovicích, Základní škola Magic Hall v Říčanech nebo Obchodní akademie ve Znojmě. (ULUÇAY, 2017)

3.5.3 League of Legends

League of Legends se řadí mezi MOBA⁶ hry, která čerpala inspiraci ze hry DOTA pro Warcraft III: The Frozen. Za vznikem hry stojí americká společnost *Riot Games*. Tato videoherní společnost se stala také vydavatelem hry League of Legends v roce 2009. Server EUNE⁷ podporuje český jazyk, proto zde tuto hru hraje většina českých hráčů. (Končol, 2018. [online].)

Na začátku hry si hráč vybere herní mapu a podle ní se pak odvíjí, jestli budou proti sobě bojovat týmy se třemi nebo pěti hráči. Hlavním cílem celé hry je zničit budovu nepřátelského týmu. Během hry získává hráč pro svého herního hrdinu nové schopnosti. Čím více nepřátel zabije, tím více získá zlata, jenž slouží ke koupi lepšího vybavení. Jestliže v souboji hráč zemře, musí čekat několik vteřin, než dojde k opětovnému oživení. Hra končí dobytím protivníkovi hlavní budovy. (League of Legends. [online].)

Každý rok se koná mistrovství světa v online hře League of Legends. Jedná se o nejsledovanější událost e-sportu na celém světě. První mistrovství světa se konalo v roce 2011 ve Švédském městě Jönköpingu. Vítěz si vždy odnáší bezmála 1 milion dolarů. (Skromné počátky. [online].)

3.5.4 The Sims

Hra The Sims byla vydána v roce 2000 Willem Wrightem. Nová verze s názvem The Sims 2 se na trhu objevila v roce 2004. Velkou novinkou je zde převod hracího světa z 2D na 3D. Jelikož tato edice měla velmi pozitivní ohlasy, bylo vydáno spousta datadisků, které hru obohatily o nové věci. Jednalo se například o *The Sims 2 Univerzita*, *The Sims 2 Noční život*, *The Sims 2 Domáci mazlíčci* a mnoho dalších.

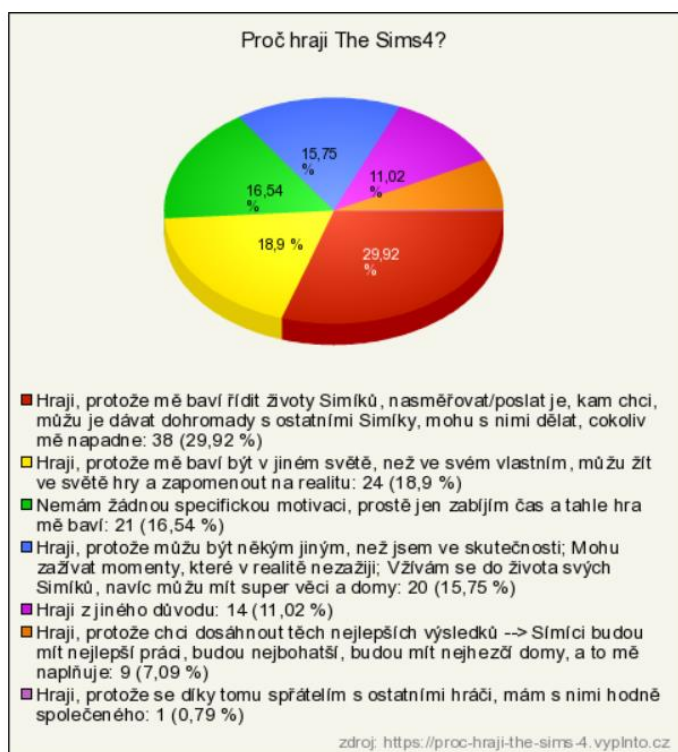
V roce 2009 vydala společnost Electronic Arts novou třetí řadu této stále více populárnější hry. Objevují se nové datadisky, které hru velmi obohatily. Jsou to například *The Sims 3 Cestovní horečka*, *The Sims 3 Roční období*, *The Sims Do budoucnosti* a spousta dalších.

⁶ MOBA = *Multiplayer Online Battle Arena* – více hráčů se utká v jedné aréně

⁷ EUNE – EU sever a východ

Nejaktuálnější verzí této simulace je The Sims 4 vydaná roku 2014. Tato řada se také dočkala několika rozšiřujících datadisků například *The Sims 4 Život ve městě*, *The Sims 4 Cesta ke slávě*, *The Sims 4 Život na ostrově* apod.

The Sims má charakter simulace a bere se jako zkouška života na nečisto. Na samotném začátku hry si hráč vytvoří postavy, se kterými chce hrát. Jestliže člověk vlastní rozšiřující datadisk *Domácí mazlíčci*, může si vytvořit a pojmenovat domácího mazlíčka. Až si člověk vytvoří postavy do své domácnosti, vybere jim oblečení pro různé příležitosti, musí rodinu nastěhovat do nějaké domácnosti. Zde se vyskytuje dvojí možnost – může si celý dům postavit sám nebo si vybrat už postavený a jen rodinu nastěhovat. Na začátku hry má hráč 20 000 Simoleonů⁸, se kterými musí hospodařit, než pošle své virtuální postavy do práce. Hráč své postavy vede celým jejich životem – od narození až po smrt. Ve hře mohou mít děti, chodit do práce jako normální lidé, vylepšovat si dům či zahradu, zkrátka žít život jako ten svůj reálný.



Obr. 1 – Graf odpovědí na otázku: „Proč hrají The Sims 4?“

Dle průzkumu Jany Samsukové je vidět graf nejčastějších odpovědí na otázku: Proč lidé hrají The Sims 4? Nejčastější odpověď byla zábava, člověka to baví. Druhá nejčastější odpověď

⁸ Simoleon – měna ve hře The Sims

byla, že se snaží utéct od svého vlastního života, nebaví ho být ve svém reálném životě, a proto radši hraje simulaci jiného života. (Samsuková, 2017)

4 CHOVÁNÍ VE VITRUÁLNÍM PROSTŘEDÍ

Za rizikové můžeme považovat takové chování, které se ve virtuálním světě odehrává prostřednictvím moderních technologií jako jsou mobilní telefon, tablet nebo počítač s internetem.

Sobotková (2014) řadí do rizikového chování také stahování filmů a hudby nebo kopírování. Na internetu je velké množství spamů, na které lidé velmi často odpovídají a mohou si tak zavírat svůj počítač. Velké množství stráveného času na internetu řadí Nielsen Sobotková také mezi velmi rizikové chování ve virtuálním světě, kde uživatel může navštívit nejen stránky legální, ale i nelegální.

Kožíšek a Písecký (2016) ve své publikaci uvádějí, že lidé internet nemůžou brát jen jako nebezpečí, ale také jako formu zábavy a získávání informací.

4.1 Prostředí bez zábran

Virtuální prostředí, kde nejsou žádné zábrany, se odborným názvem nazývá disinhibiční efekt. Vybíral (2009) tento efekt ve své publikaci definuje jako: *„odložení zábran a skrupulí, ztrátu nebo překonání nespělosti, plachosti a ostychu, v krajních podobách může jít o obcházení tabu a zákazů, tedy o jistou odvážanost či nevázanost na normy, která může být až anomální.“* Za následek považujeme to, že lidé ve virtuálním prostředí jsou více otevření a prozrazují o své osobě mnohem více intimnějších věcí, než by tomu bylo v reálném životě. Lidé se mohou chovat velmi mile a vlídně, kdy má komunikace pozitivní vliv na uživatele nebo naopak může mít komunikace negativní vliv s chováním velmi hrubým až vulgárním. Kovářová a Kopecký ve svém článku tvrdí, že téměř všechny jedince na sociálních sítích postihuje disinhibiční efekt.

Tento efekt může být považován na prvotní znak dalších jevů, které se řadí mezi rizikové chování. Jedná se zejména o kyberšikanu, kyberstalking, kybergrooming, sexting a v neposlední řadě například i dětská prostituce. *„Zdá se, že lidé velmi aktivní, rychlí a pohotví dnes využívají čas co nejfunkčněji, odmítají se nudit (a prožívat nejistotu), „užívají si“ internetového komunikování a baví se při něm.“* (Vybíral, 2009. Str. 277)

4.2 Prostředí odreagování a zábavy

Pro dospívající jedince je virtuální svět místo, kde se mohou pobavit, odreagovat nebo si odpočinout. Nachází se ve stavu, kdy člověk ztratí úplný pojem o čase. Nevnímá nic jiného, než svůj virtuální svět a dochází tak k opomíjení svých fyziologických potřeb jako jsou spánek, jídlo a pití. Jedinec nevnímá uplynulý čas například při hraní her, a to může mít neblahý dopad na jeho zdraví, vztahy s kamarády a rodinou. Prostředí odreagování a zábavy je v úzké souvislosti s prostředím štěstí, které je definováno jako sdělování svých emocí, problémů a svěřování se svým kamarádům ve virtuálním světě. (Šmahel, 2003)

4.3 Prostředí lží a přetvářek

Mladí lidé touží více po anonymitě a touží experimentovat se svou identitou na internetu, protože sami v tomto dospívajícím věku svou reálnou identitu v životě teprve hledají. V adolescentním věku si jedinec utváří vlastní názory a nemají pevně daný žebříček svých hodnot. Velmi časté u dospívajících je, že bez uvědomění si považují názory jiných lidí za vlastní. Téměř každý člověk se ve virtuálním světě mění, a to úzce souvisí s virtuální identitou. Ta se dělí na osobní, kdy je jedinec na internetu sám za sebe a na sociální, která vyjadřuje, do jaké skupiny v kyberprostoru patří. (Šmahel, 2003)

5 RIZIKA NETOLISMU

Mnohem větší riziko závislostí na internetu, počítači, mobilním telefonu či televizi je hlavně u lidí, kteří se ve svém osobním reálném životě cítí neúplní. Lidé trpící netolismem tráví spoustu času ve virtuálním světě, a to může mít za následek spoustu tělesných a psychických rizik.

Mezi nejzávažnější tělesná rizika dle Kopeckého (2011) a Nešpora (2011) patří:

- *Omezený pohyb* – nedostatečný pohyb, a především sedavý způsob života souvisí s obezitou jedince, popřípadě závažnějšími onemocněními jako je diabetes či kardiovaskulární onemocnění.
- *Bolest* – nejvíce od sedavého způsobu života jsou postiženy záda, šíje, ruce a klouby. V extrémních případech může také docházet k ochabování svalstva.
- *Zrak* – při nadměrném sledování televizoru nebo PC monitoru dochází k velké zátěži očí. Projevuje se to především rozmazaným viděním a nejrůznějšími onemocněními očí.
- *Strava* – kvůli závislostem na technologiích jedinci zanedbávají plnohodnotné stravování, s čím souvisí také pitný režim.
- *Stres* – spousta jedinců postihuje dlouhodobý stres a spousta dalších onemocnění, která s tím souvisí.

Kopecký (2011) uvedl také několik psychických rizik:

- *Vztahy* – téměř u každého dochází k velkému propadu v oblasti mezilidských vztahů. Osoby s netolismem začínají zanedbávat své blízké, kamarády, a dokonce mohou pocítit úzkost ve vztazích.
- *Práce/škola* – u dospělých dochází ke zhoršení či poklesu pracovního výkonu. U dětí a dospívajících jsou to pak špatné známky nebo problémy s docházkou.
- *Agrese* – ve spoustě počítačových her se vyskytuje velké množství násilí. To může vést k šikanování slabších, agresivní náladě vůči ostatním nebo ke zvýšenému sklonu fyzického užívání násilí při řešení problémů a konfliktů.
- *Jiné aktivity* – jedinci spoustu času věnují moderním technologiím, proto je velmi časté zanedbávání ostatních aktivit (např. sport).

5.1 Kyberšikana

Pojem „šikana“ je známý téměř v každé části České republiky. Pojem „kyberšikana“ už je méně známý, ale velmi rozšiřující se. Existuje celá řada definic na kyberšikanu, všechny jsou však zcela totožné.

Eckertová a Dočekal (2013) ve své publikaci popisují kyberšikanu jako šikanu, která se odehrává ve virtuálním světě, nikoli ve světě reálném. Nástrojem kyberšikany jsou především komunikační moderní technologie, mezi které zahrnujeme mobilní telefon, počítač, tablet, a především sociální sítě.

Krejčí (2010) tvrdí, že kyberšikana je proces, při kterém dochází prostřednictvím mobilních telefonů a internetu k záměrnému ublížení či poškození jiné osoby.

Krčmářová (2012) uvádí, že kyberšikana je úmyslná s cílem zesměšňovat druhé nebo zveřejňovat intimní fotografie. Při kyberšikaně je velmi těžké identifikovat osobu, která se šikany dopouští, protože ve virtuálním světě může být každý jedinec anonymní.

Prvním a základním znakem kyberšikany je virtuální svět. Agresor jedná prostřednictvím technologií či internetu, zcela určitě se musí opakovat a koná tak za záměrnou podmínkou poškodit nebo uškodit.

Do základních forem a projevů se podle Kopeckého, Szotkowski a Krejčí (2014) řadí:

- Zveřejňování fotografií nebo videí, které mají za cíl ponížit – jedná se především o publikaci přes internet a SMS zprávy
- Pomluvy – publikace ponižujících pomluv prostřednictvím sociálních sítí
- Zneužití cizí identity – vystupování na internetu a sociálních sítích pod jménem jiné osoby
- Vyloučení ze skupiny přátel na sociální síti, odepření sociální skupiny
- Obtěžování formou voláním či prostým prozváněním, psaním SMS zpráv či jakkoliv jinak přes sociální sítě
- Kyberstalking – dlouhodobé obtěžování na hranici kyberšikany a stalkingu

5.1.1 Oběti kyberšikany

Nejčastějšími oběťmi jsou děti, které mají povahu spíše plachou. Jsou zároveň velmi citlivé a nejisté, hodně se stydí a po fyzické stránce bývají méně zdatné. To vše má za následek nižší sebevědomí a snadný terč pro agresora. (Kopecký & kol., 2015)

Jsou jen pouhé domněnky o tom, odkud pochází oběti kyberšikany. Jedna hypotéza ukazuje na to, že oběti mohou pocházet z příliš ochranných rodin. Sem se řadí převážně ty děti, které mají vztah s matkou velmi srdečný, ale vztah s otcem je nadměrně odtažitý až zdrženlivý. Další hypotéza o oběti kyberšikany může být ta, že pochází z velmi milující rodiny, která je ovšem velmi tichá. Rodiče s dětmi příliš nekomunikují, jsou uzavření a děti z takové rodiny mohou být také potenciální oběti kyberšikany. Oběti dle třetí hypotézy jsou podobní svým rodičům, je zde tedy možnost, že rodiče byli v minulosti také oběti kyberšikany a přenášejí to tak na své děti. (Fieldová, 2009)

5.1.2 Agresori

Spousta agresorů přejímá své násilné chování z prostředí, které dobře zná, což je především rodina nebo škola. Osobnost agresora se vyvíjí ve většině případů v rodinách, které jsou do jisté míry dysfunkční nebo neúplné. Zde se láska, komunikace a pochopení objevuje velmi zřídka. Agresor si o svém násilném chování myslí, že je zcela normální a že je to správné. Takoví lidé se také nesmíří s nadanými a úspěšnými lidmi ve svém okolí.

Druhým typem agresora jsou děti či dospívající, kterým rodiče nevěnují plnou pozornost, a proto jsou rodiči rozmazlováni. Tyto děti se neumí řídit přesně danými pravidly a berou roli agresora, aby na sebe upozornili před rodiči. (Fieldová, 2009)

Typy agresorů dle Kavalíra (2009):

„Pomstivý andílek“, tak se nazývá další typ agresora, který ve skutečnosti sám o sobě agresor není. Tento jedinec se dopouští kyberšikany tzv. na oplátku, protože se snaží bránit své kamarády, na kterých je kyberšikana páchána. Je velmi důležité, aby se jedincům vysvětlilo, že nejsou zachránci, nýbrž spadají mezi agresory.

„Bažící po moci“ – jedná se o agresora, který se velmi rád chvástá svému okolí a ukazuje tak na to, jak velkou má sílu a moc. V reálném životě jsou sami obětí šikany, nicméně v kyberprostoru se stávají agresory, kteří nemají nejmenší tušení o tom, co ve skutečnosti dělají.

„Sprostý holky“ – tato agrese se objevuje především u děvčat. Zde jde o skupinku dívek, které nemají žádné zájmy ani odpolední aktivity, jsou znuděné a mají rády publikum. Často se stávají středem pozornosti, což jim velmi lichotí. Jakmile je oběť začne nudit, přesunou se na další nebo s šikanou úplně skončí.

„Neúmyslný kyberagresor“ – jedná se o takového jedince, u kterého by to nikoho ani nenapadlo, že by se mohlo jednat o agresora. Ve virtuálním světě si hraje na něco, co není.

Někdy se dokonce vydává i za jiné osoby. Nejčastěji se jedná o to, že v „chatovacích místnostech“ odpovídá provokativně či vulgárně na dotazy ostatních lidí. (Kavalír, 2009)

5.1.3 Prevence

Prevence se řadí mezi primární a nejpodstatnější kroky, které dospělý člověk může udělat pro to, aby se co nejvíce zamezilo kyberšikaně, ale i jiným problémům. Je nutné a velmi nezbytné, aby byly děti na základních a středních školách informovány o příčinách i následcích kyberšikan, a hlavně, to nejdůležitější, aby se nebály kyberšikanu oznámit, pokud se s ní dostanou do styku.

Velmi dobře zpracované rady má na svých webových stránkách Policie ČR. Jde zde například uvedeno, jak se má jedinec proti kyberšikaně bránit. Za velmi důležitý aspekt považují, aby dítě nebo dospívající nikomu nedávali své osobní údaje o bydlišti, hesla, fotografie nebo informace o svých blízkých. Jestliže ke kyberšikaně přece jen dojde, nejlépe to co nejdříve oznámit rodičům nebo jakékoliv dospělé osobě, která bude nápomocna v zablokování útočnickova účtu. Důležité je, aby se zachovala komunikace, která bude sloužit jako důkaz pro Policii. (Policie ČR, 2018)

5.2. Kybergrooming

Kopecký (2010) definoval kybergrooming jako „*chování uživatelů internetu (predátorů, kybergroomerů), které má v oběti vyvolat falešnou důvěru a přimět ji k osobní schůzce*“. Tato formulace definování kybergroomingu je nejrozšířenější v České republice. Jedná se o to, že dítě je za pomoci hluboké manipulace ochotno přistoupit na nebezpečné podmínky a nabídky. Za jedno z nejzávažnějších můžeme považovat setkání s neznámým člověkem. Tyto osobní schůzky končí obvykle sexuálním zneužitím dítěte či dětské prostituce. (Sztokowski, Kopecký, Krejčí, 2013)

Děti se s kybergroomingem nejčastěji setkávají prostřednictvím sociálních sítí nebo internetové seznamky. Jsou známy případy, kdy útočník lákal mladé dívky prostřednictvím inzerátu, kdy jim sliboval velkou kariéru v modelingové agentuře. (Sztokowski, Kopecký, Krejčí, 2013)

5.2.1 Pachatelé

Ve většině případů jsou pachatelé muži, ovšem aby pachatelkou byla žena, není žádná výjimka. Často se stává, že si lidé pletou kybergroomera a pedofila. Pachatelem je téměř jakýkoliv člověk ze všech vrstevnických tříd. Může se jednat o policistu, učitele nebo lékaře. Tito lidé většinou říkají o sobě mylné informace a slibují dětem velkou budoucnost, přesně takovou, jakou chce dítě či dospívající zažít. Kopecký (2010) takové konání nazývá „*falešná autorita*“.

Dle Martínka (2015) je kybergroomer velmi trpělivá osoba. Slibuje svým obětem vztah, po kterém touží, proto děti či dospívající souhlasí s osobním setkáním, aniž by člověka znali.

Mašková, Lukášová, Pacák a Brandejsová (2012) ve své publikaci popsali čtyři typy kybergroomerů:

1. *Kvazivoyeur* – tento typ pachatele hledá své oběti, aby si uspokojil své sexuální touhy. Preferuje spíše online komunikaci s dítětem prostřednictvím videohovorů namísto osobních setkání v reálném životě.
2. *Kriminálník* – u tohoto typu je tomu právě naopak. Vůbec nehledá své oběti k nějakému svému uspokojení, nýbrž je vyhledává k páčání trestných činů. Jedná se zejména o prostituci nebo šíření dětské pornografie.
3. *Experimentátor* – jedinec může být v úzkém kontaktu s několika dětmi souběžně. Jasným znakem je častá změna identity, vydává se za neustále za někoho jiného. Rád si důkladně promýšlí své další kroky u obětí a má z toho radost, dělá to pro své potěšení.
4. *Duševně nemocný* – jedná se o typ pachatele, který má nižší sociální citění, chování je orientováno pudy. (Mašková, Lukášová, Pacák, Brandejsová, 2012).

5.2.2 Oběti kybergroomingu

Mnohé děti jsou někdy naivní, proto se stává, že je velmi snadné je oklamat nebo zlákat. Nemají tak jasně vyvinuté smysly, z toho důvodu nejsou schopny identifikovat nebezpečí včas. Dalšími častými oběťmi se stávají děti, které mají problémy s emocemi. Vyhledávají v cizích lidech náhradu za rodiče, kteří na své děti nemají příliš čas a nevěnují se jim natolik, kolik by jejich potomci chtěli. (Kopecký, 2010)

5.3 Sexting

První definice sextingu je od Streichmanna, který ji vyslovil v roce 2009 a zmiňuje v ní, že: „*akt rozesílání fotografií zachycujících nahotu mezi mobilními telefony či dalšími elektronickými médii, např. internetem*“ (Szotkowski, Kopecký, Krejčí, 2013). Kopecký tuto definici popisuje tak, že se jedná o posílání fotografií, videí či textových zpráv pomocí elektronických technologií, které mají sexuální obsah. Všechny definice sextingu mají stejnou myšlenku, liší se pouze ve formulaci. (Szotkowski, Kopecký, Krejčí, 2013).

V dnešní době užívání mobilního telefonu a sociálních sítí je čím dal větší fenomén, bez kterého si děti a dospívající neumí život ani představit. Na internetu je velké nebezpečí, že dítě obdrží nebo pošle zprávu či fotografii obsahující choulostivé věci. Z toho mají velký strach nejen rodiče dětí, ale také učitelé a vychovatelé. Christy Matte dále zmiňuje, že spousta lidí provozuje sexting jako určitou formu flirtování, obzvláště ve vztahu na dálku. Po rozchodu dvou lidí může být obnažená fotografie zneužita prostřednictvím sociálních sítí jako důsledek zhrzené osoby. Christy Matte (2018)

Sexting je provozován zejména u dospívajících dětí. Kopecký (2014) ve svém článku na portálu E-bezpečí uvedl pět hlavních důvodů, proč se lidé sextingu dopouštějí:

1. *Partnerské vztahy* – posílání choulostivých fotografií nebo SMS zpráv se sexuálním obsahem je ve vztahu zejména pro upoutání pozornosti. Někteří lidé to považují za znak lásky a důvěry, ovšem nejvíce provozují sexting dlouhodobě odloučení partneři, například kvůli práci.

2. *Sexting z nudy* – spousta dětí v dnešní době nemá žádné koníčky, proto se velmi často nudí. Chtějí vyzkoušet něco nového a vzrušujícího, proto se rozhodnou posílat své intimní fotografie přes sociální sítě jako způsob k potlačení nudy.

3. *Sociální nátlak* – v případě, že jeden z partnerů donutí druhého posílat choulostivé fotografie, jde o jakýsi druh lásky a důvěry. Stává se ale, že např. skupina dívek donutí jednu svou spolužačku, aby nafotila choulostivé fotografie. Ty následně jsou sdíleny na sociálních sítích, aby se jejich spolužačka stala obětí kyberšikany.

4. *Sebe prezentace* – sdílení intimních fotografií je dnes na denním pořádku. Děti jsou svědky provozování sextingu u svých oblíbených celebrit, ve filmech apod. Každý jedinec potřebuje někoho, kdo bude jeho vzorem. Jestliže vidí u své oblíbené celebrity intimní fotografie, potom považují takové chování za „normální“.

5. *Pomsta* – Zveřejnění intimních fotografií je hodně rozšířené po rozchodu dvou partnerů. Dříve důvěrné fotografie brali jako součást jejich vztahu, nyní jsou však využívány jako pomsta na sociálních sítích s cílem co nejvíce ponížit.

Po zveřejnění privátních intimních fotografií nenesou někteří jedinci příliš dobře. Mohou trpět depresemi, v tom nejhorším případě vše končí sebevraždou. Takový případ pochází z USA, který se stal nedávno. Mladá Jessica se stala terčem posměchu po zveřejnění fotografií jejím přítelem. Spolužáci se jí posmívali, stala se tak obětí kyberšikany, nátlak neunesla a spáchala sebevraždu.

Nejlepší prevencí proti sextingu je vést děti k aktivitám mimo internet a trávit na sociálních sítích co nejméně času. Na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého existuje program s názvem E-bezpečí, který se zabývá problémy a prevencí kyberšikany, sextingu, kybergroomingu apod. (Kopecký, Szotkowski a Krejčí, 2012).

6 PREVENCE A LÉČBA NETOLISMU

Před několika lety se objevila na světě závislost na moderních technologiích, internetu, sociálních sítích nebo online hrách. Odborným názvem se nazývá netolismus. I když tuto závislost lidé znají teprve pár let, široká veřejnost již zná zásadní kroky prevence. Člověk se může vyléčit sám, jestliže má pevnou vůli a chuť chtít, ovšem k lepším výsledkům léčby dochází za odborného dohledu lékařů a psychologů. (Blinka a kol., 2015)

Prvotní radou pro počáteční pocíťování závislosti je komunikace s okolím. To je pro člověka největší prosperující krok, pokud si sám uvědomí a připustí si, že začíná být závislý. Ať je člověk závislý na alkoholu, drogách či internetu, vždy je léčba těžká a bez odborného dohledu by to bylo ještě těžší. Pro spoustu jedinců je vyhledání odborné pomoci projev slabosti, proto je velmi vhodné, aby nejbližší příbuzní či kamarádi daného člověka přesvědčovali o opaku. (Blinka a kol., 2015)

Jak již bylo zmíněno, jestliže si člověk závislost uvědomí sám, je nejdůležitější se svěřit svým nejbližším a komunikovat o tom. Dalším důležitým krokem je omezení toho, na čem je člověk závislý a najít si nové koníčky, které nahradí volný čas. V případě podezření závislosti u jiného člověka je také velmi důležitá komunikace. Nesmí se však užívat nátlak, protože závislý člověk může být agresivní či nepřičetný. Z nějakého důvodu je člověk spokojený ve virtuálním světě. Co nejdřív by se na tento důvod mělo přijít a nahradit čas strávený na internetu za přínosnější aktivity. (Eckertová, 2013)

6.1 Léčba

Netolismus můžeme zařadit mezi novodobé závislosti, proto byly léčebné kúry sestaveny až před pár lety. V zahraničí jsou velmi populární tzv. svépomocné programy a anonymní skupiny, které se snaží také léčit závislosti spojené s technologiemi. Tato hnutí se začínají objevovat i v České republice. Léčebné procedury mají téměř stejné podmínky a strategie, jako je tomu i u závislostí například na alkoholu nebo drogách. (Rosenberg, 2014)

Za velmi obtížnou se považuje specifikace problému. Proto je nezbytně nutné zjistit, proč daný jedinec nadměrně užívá internet nebo nadměrně hraje počítačové hry. U osoby existuje nějaký problém, který se snaží potlačit enormním užíváním počítače, a ten by se měl řešit. Je třeba udělat preventivní opatření, po kterých by člověk měl užívání technologií zmírnit nebo úplně odebrat ze svého života. (Nešpor, 2000)

Člověk, který nevyhledá odbornou pomoc, si může udělat několik testů, které nalezne na internetu. Zde se objevují otázky z různých oblastí běžného života a po jejich vyhodnocení jedinec zjistí, zda se jedná o závislost či nikoliv. Uvědomění si řešit problém, ať už svépomocí nebo pod odborným dohledem, je jedním z velmi důležitých aspektů. (Blinka a kol., 2015)

U dospívajících byla hojně využívána metoda abstinence pomocí psychosociálního přístupu a stala se velice úspěšnou. Při probíhající léčbě není vyloučeno ani podávání léků, zejména antidepresiv a antipsychotik. (Blinka 2015)

6.2 Metody léčby

Blinka (2015) ve své publikaci uvádí tři přístupy, které se využívají k léčbě závislosti na sociálních sítích:

1. *Kognitivně – behaviorální*: jedince se snaží směřovat k tomu, aby sledoval vlastní myšlení. Léčba trvá v rozpětí 2 týdny až 3 měsíce, které se skládá zhruba z 8 sezení, na které závislý dochází. Zde se eliminuje počet hodin strávených u internetu nebo mobilního telefonu. Za velmi přínosné je obnovení aktivit na zabavení se ve volném čase. Druhým krokem v kognitivně-behaviorálním přístupu je změna myšlení. Závislost je člověku negativně hodnocena a podceňována. Třetím a posledním krokem je prevence relapsu, kde se člověk vrací ke svému chování před závislostí.

2. *Psychodynamický*: v tomto přístupu dochází k využívání dvou metod. První nese název interpretační práce. Jedinec zde dostává zpětnou vazbu a je zapotřebí, aby si uvědomil, co ho k závislosti vedlo. Velká konektivita je v tomto případě s emocemi, kde se klade důraz na znovuobjevení života před závislostí. Druhou metodou je podpůrná intervence, kde se podporuje žebříček hodnot jedince, například sebedůvěra.

3. *Rodina*: bez podpory nejbližších by to bylo velmi těžké, proto úzký kontakt s rodinou je jeden z nejdůležitějších. Jednou z možností, proč se člověk stal závislým, jsou rodinné problémy. Je tedy nezbytné, aby se aktivně pracovalo na odstranění těchto potíží a navrácení jedince co nejdříve do normálního života. (Blinka, 2015)

6.2 Primární prevence ve školství

Primární prevence ve školských zařízeních je považována za jednu z nejdůležitějších. Miovský (2015) se zasloužil o znění definice školské prevence v oblasti rizikového chování: „*Soubor přístupů, metod a intervencí, které jsou koncepčně rozvíjeny a garantovány v rámci sektoru školství a jejichž společným jmenovatelem je rezortní legislativní rámec Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT).*“ Cílem primární prevence je vést žáky ke zdravému životnímu stylu a eliminovat nebo alespoň ve velké míře omezit rizikové chování na základních školách.

Školské zařízení by mělo mít zhotovený dokument, který se snaží vybudovat příjemné a pozitivní prostředí nejen na půdě školy. Tento dokument je zařazen v programu s názvem „minimální preventivní program školy“, který podporuje aktivitu žáků, pedagogů a rodičů žáků.

Mezi pedagogické pracovníky primární prevence řadíme:

- *Školní metodik prevence* – nejpovolanější osoba, která kontroluje především program školy v oblasti prevence. Přípravuje různé aktivity, které jsou zaměřeny právě na prevenci, a to např. závislostí, násilí, záškoláctví apod.
- *Výchovný poradce* – úzce spolupracuje s metodikem prevence ve škole a podává informace ohledně kariérového poradenství. Výchovný poradce se také zajímá o žáky se speciálními vzdělávacími potřebami, což se týká i nadaných žáků a snaží se je začlenit do společnosti vrstevníků.
- *Školní psycholog* – napomáhá prevenci na území školy. Je přítomen u dětí, kteří jdou k zápisu do 1. ročníku nebo je v jeho kompetenci například diagnostikovat děti se specifickými poruchami učení. Je přítomen jak pro žáky, tak pro učitele, ale i pro rodiče žáků. (RVP, 2012)

6.4 E-bezpečí

Jedná se o nejznámější projekt, který se věnuje prevenci, výzkumu a vzdělávání, jež jsou v úzké souvislosti s rizikovým chováním na internetu. Tento zajímavý a významný projekt realizuje „*Centrum prevence rizikové virtuální komunikace*“ Pedagogické fakulty Univerzity Palackého se spoustou dalších organizací.

Tento projekt se specializuje na riziková chování jako je kyberšikana, kybergrooming, sexting, sociální sítě nebo například online závislosti.

Zde najde pomoc každý, který ji potřebuje. Vše je vedeno anonymně, formou e-mailů, oběť se tedy nemusí bát se svěřit týmu z E-bezpečí. Zakladatelem projektu jsou dva muži, kteří působí i na Univerzitě Palackého, docent Kamil Kopecký a doktor René Szotkowski. Jako hlavní partner E-bezpečí je známá společnost O2, dalšími partnery jsou například Ministerstvo školství nebo Policie České republiky.

Projekt se zaměřuje zejména na práci v terénu s rozmanitými skupinkami dětí či dospívajících především formou přednášek nebo vzdělávacích akcí.

E-bezpečí na svém webu uvádí, že do roku 2017 proškolili více než 60 000 žáků základních škol a více než 10 000 dospělých. Téměř 2500 obětí se obrátilo právě na tento projekt, kterým byla pomocná ruka nabídnuta.

Na svých internetových stránkách mají zveřejněny nejrůznější videa, která se týkají rizikového chování. Dále si zde člověk může přečíst všechny výzkumy, které byly prováděny a články k daným tématům. (E-bezpečí, 2017)

Praktická část

7 METODOLOGIE

7.1 Cíl práce

Cílem diplomové práce je zmapovat, jaké moderní technologie žáci základních škol používají a do jaké míry jsou na nich závislí. Abychom dosáhli odpovědi na hlavní výzkumný cíl, musíme se nejprve zaměřit na uvedené dílčí cíle:

- jaké moderní technologie žáci využívají
- kolik času žáci věnují sledování televize
- jak často žáci využívají počítač
- kolik času tráví žáci na internetu a čemu se tam nejčastěji věnují
- jaké hry hrají žáci na počítači
- zdali mají žáci svůj mobilní telefon a k čemu ho nejčastěji využívají
- jaké sociální sítě žáci využívají
- zdali slyšeli pojem *kyberšikana* a jaké zkušenosti s ní žáci mají

V dotazníkovém šetření bylo zkoumáno, do jaké míry jsou žáci ohroženi rizikem netolismu – to je sledováno především v otázkách č. 2, 6, 7, 9, 14 a 15.

2. - *Jak často sleduješ televizi?*

6. - *S internetem pracuji:*

7. - *Máš problém ukončit práci na internetu, aby ses mohl/a věnovat jiné činnosti?*

9. - *Vydržíš být alespoň hodinu denně offline?*

14. - *Jak často používáš mobilní telefon?*

15. - *Jakou sociální síť využíváš?*

Na základě výše zmíněných sledovaných otázek byly vytvořeny následující nulové a alternativní hypotézy (H_0/H_A):

Hypotéza č. 1

Nulová hypotéza:

H₀1: Existují rozdíly mezi žáky 6. a 7. třídy a žáky 8. a 9. třídy v čase stráveném sledováním televize.

Alternativní hypotéza:

H_{A1}: Neexistují rozdíly mezi žáky 6. a 7. třídy a žáky 8. a 9. třídy v čase stráveném sledováním televize.

Hypotéza č. 2

Nulová hypotéza:

H₀₂: Existují rozdíly mezi žáky 6. a 7. třídy a žáky 8. a 9. třídy, co se týče závislosti na sociálních sítích a moderních technologiích.

Alternativní hypotéza:

H_{A2}: Neexistují rozdíly mezi žáky 6. a 7. třídy a žáky 8. a 9. třídy, co se týče závislosti na sociálních sítích a moderních technologiích.

Hypotéza č. 3

Nulová hypotéza:

H₀₃: Existují rozdíly mezi žáky 6. a 7. třídy a žáky 8. a 9. třídy, co se týče frekvence používání mobilního telefonu.

Alternativní hypotéza:

H_{A3}: Neexistují rozdíly mezi žáky 6. a 7. třídy a žáky 8. a 9. třídy, co se týče frekvence používání mobilního telefonu.

7.2 Metodika

Výzkum byl proveden prostřednictvím kvantitativní metody. Ke sběru dat byl použit anonymní dotazník, který je uveden v příloze č. 1. Žáci základních škol obdrželi dotazník se 17 otázkami, kde 13 otázek bylo uzavřených⁹ a 4 otázky polootevřené.¹⁰ Získané informace z dotazníků byly vyhodnoceny a zpracovány do grafů, které byly obohaceny o slovní komentáře.

⁹ Respondent směl vybrat pouze jednu z nabízených možností, která se nejvíce přibližovala realitě.

¹⁰ Respondent směl vybrat více z nabízených možností, anebo více upřesnit svou odpověď na otázku.

Dle Gavory (2010) je dotazník jednou z nejpoužívanějších metod v pedagogickém výzkumu, který umožňuje za krátký čas získat velké množství informací od více respondentů, než je tomu například u interview.

Dotazník byl sestaven z otázek na základě teoretické části. Otázky jsou uspořádány logicky a systematicky, aby se opíraly o teoretickou část diplomové práce. Sestavení dotazníku bylo časově náročné v rámci několika hodin. Naskytlo se velké množství otázek a odpovědí, na které mohli žáci odpovídat, ovšem velmi důležitá byla správná selekce nejvhodnějších otázek pro tuto danou diplomovou práci.

Dotazník byl rozdán žákům na dvou základních školách, konkrétně v Chropyni a v Kvasicích. Respondenti byli žáci 6. – 9. tříd.

Údaje z dotazníků jsme převedli do Excelu. Data jsou prezentována pomocí absolutních a relativních četností. Pro ověřování zvolených hypotéz jsme použili dotazníkové šetření v podobě testů. Data byla analyzována pomocí softwaru Excel a pro lepší orientaci následně přepisována do tabulek. Námi zpracované hypotézy byly vypočítány pomocí statistického výpočtu chí – kvadrátu s hladinou významnosti 0,05. Výsledky jsou uvedeny v tabulkách a v popisu výsledků hypotéz.

Časový harmonogram

říjen 2018	-	předložení a vytvoření projektu
leden–květen 2019	-	studium literatury
leden–prosinec 2019	-	tvorba teoretické části diplomové práce
září–listopad 2019	-	tvorba dotazníku, vyplnění dotazníku
leden 2020	-	zpracování dat z dotazníku
únor–březen 2020	-	závěrečné úpravy diplomové práce
duben 2020	-	tisk a odevzdání diplomové práce

7.3 Prostředí výzkumu

Dotazníky v tištěné podobě byly rozdány žákům druhého stupně na základní škole v Chropyni a v Kvasicích. Tyto školy byly vybrány záměrně, a to z důvodu místa bydliště a blízkého okolí.

ZÁKLADNÍ ŠKOLA CHROPYNĚ

Škola byla založena někdy v 16. století, není nikde evidováno přesné datum zřízení školy, ovšem povinná školní docházka byla zavedena v roce 1774. Od té doby prošla škola značnými rekonstrukcemi a změnami. Založení školy jako takové se datuje k 1. 9. 1906, kdy byla škola kompletně dostavěna – zahrnovala tělocvičnu, učebny, kabinety pro učitele i byt pro školníka.

Zásadním rokem pro základní školu byl rok 1988. Tehdy byla základní škola rozdělena na dvě samostatné školy. Na ulici J. Fučíka byly třídy 1. - 4. roč. s ředitelkou Janou Raškovou a na ulici Komenského zůstala úplná základní škola s 1. – 8. roč., kde byl ředitelem Libor Vašák. V roce 1988 navštěvovalo základní školu v Chropyni 652 žáků.

V roce 1997 se obě školy spojily pod jednoho ředitele, avšak budovy zůstávají. Škola začínala mít každým rokem méně žáků, protože spousta dětí odcházela na základní školy do Kroměříže, které byly více specializované¹¹ nebo na víceletá gymnázia. Proto je na ulici J. Fučíka budova zařízena pro I. stupeň (tzv. *nová škola*) a budovu na ulici Komenského (tzv. *starou školu*) navštěvují žáci II. stupně.

V roce 1994 se 84 žáků učilo anglický jazyk a 274 žáků jazyk německý. Žáků se zájmem o výuku německého jazyka bylo čím dál méně, proto se od roku 2004 němčina nevyučuje a povinným cizím jazykem se tak stala angličtina. Do nabídky školy přibyla taky řada kroužků jako například logopedický, dyslektický, volejbalový, matematický, dramatický, čtenářský, pěvecký a spousta dalších. (Sadyková, 2008)

Základní škola v Chropyni může pojmout 750 žáků. Na prvním stupni je 264 žáků a na druhém stupni 152 žáků, což je zhruba 55% celkové kapacity základní školy. Pedagogický sbor se skládá z 26 kvalifikovaných učitelů, 8 asistentů pedagoga a 3 vychovatelů. Ředitelem základní školy je k dnešnímu dni Mgr. Bajgar, MBA. (Bajgar, 2019)

¹¹ Jednalo se například o třídy matematické nebo více zaměřené na tělesnou výchovu.

ZÁKLADNÍ ŠKOLA KVASICE

Obec Kvasice se nachází nedaleko Kroměříže. Zde je vybudována základní škola, která byla otevřena 1. 9. 1979, kde se nacházelo celkem 18 tříd. Od roku 2001 nabyla škola právní subjektivitu a zřizovatelem se tedy stala obec Kvasice.

Základní školu navštěvuje 221 žáků z celkové kapacity 500, což není ani polovina dětí, kterou je škola schopna pojmout. Školní družinu navštěvuje 87 dětí z prvního stupně.

Budova školy se dělí na pavilony A – G. Jsou zde umístěny kmenové třídy, tři třídy školní družiny a odborné pracovny (počítačová, jazyková, chemická, přírodopisná, fyzikální apod.). Škola disponuje velkou jídelnou s kuchyní, kterou navštěvují i strážníci z celé vesnice. Pedagogický sbor je složen z 18 kvalifikovaných učitelů, 3 vychovatelů a 4 asistentů pedagoga. Ředitelem základní školy v Kvasicích je k dnešnímu dni Mgr. František Látal, Ph.D.

Škola je zapojena do projektů *Ovoce a zelenina do škol* a *Mléko do škol*. Do projektu *Ovoce a zelenina do škol* jsou zahrnuti všichni žáci ze školy. Zdarma dostávají alespoň 2x měsíčně dvě porce čerstvého ovoce a zeleniny v BIO kvalitě. V projektu *Mléko do škol* je taktéž zapojena celá škola a taktéž každý žák obdrží minimálně 2x měsíčně porci mléčných BIO výrobků, což zahrnuje polotučné mléko, neochucené jogurty, čerstvé sýry apod. (Látal, 2019)

7.4 Výzkumný vzorek

Na základní škole v Chropyni je větší počet žáků než v Kvasicích, ovšem jelikož se data z obou škol dávala dohromady do jednoho grafu a respondenti se třídili dle tříd, nehrálo to ve výsledku vůbec žádnou roli. V 6. ročníku dotazník vyplnilo 65 žáků z obou základních škol, v 7. třídě se účastnilo 51 žáků, v 8. ročníku 55 žáků a v 9. třídě vyplnilo dotazník pouze 38 žáků. Návratnost dotazníků byla 96 %, kdy se vyplňování nezúčastnilo 8 žáků.

V listopadu 2019 se uskutečnilo dotazníkové šetření. Žáci všech tříd byli s dotazníkem seznámeni – třídní učitelé vysvětlili respondentům účel a etické prvky dotazníku. Žákům bylo taktéž vysvětleno, aby s vyplňováním nespěchali, odpovědi si pečlivě rozmysleli a poté zaznamenali do připraveného dotazníku.

7.5 Dotazník a jeho výsledky

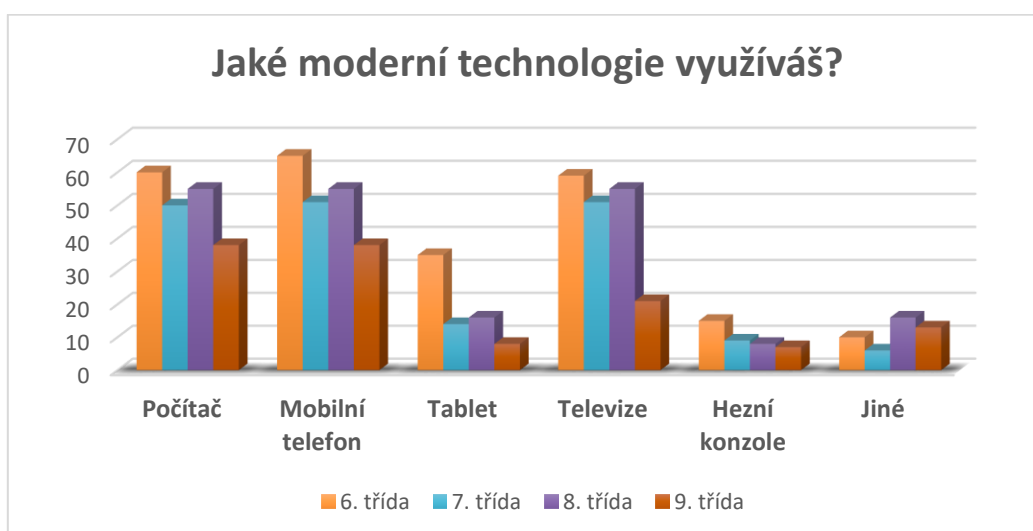
Dotazníkového šetření se zúčastnilo 209 žáků od 6. do 9. tříd základních škol v Chropyni a v Kvasicích. Dívek bylo 114 (54,5 %) a chlapců 95 (45,5 %) ve věkové kategorii od 11 do 16 let. Průměrný věk dotazovaných respondentů byl 13,5 let. Průzkum byl realizován písemnou formou, kdy byl dotazník rozdán v příslušných třídách a žáci jej vyplnili během vyučovací hodiny. Vyplňování dotazníku v každé třídě trvalo průměrně 10 minut. Dotazník je zaměřen na respondenty výše uvedených tříd právě proto, že žáci s nižším věkem by s některými otázkám měli problém jim správně porozumět.

Úvodní část dotazníku se skládá ze tří konkrétních otázek, kdy žáci vyplnili pohlaví, věk a třídu. Neobsahuje tedy kolonku na jméno, protože dotazník byl zcela anonymní. Následně respondenti vyplnili 17 otázek. Některé byly sestaveny na možnost odpovědi ano – ne. Jiné otázky nabízeli možnost více odpovědí, jiné pouze jednu odpověď.

Všechny otázky byly následně vyhodnoceny po jednotlivých třídách a odpovědi byly sestaveny do jednotlivých grafů. Jelikož bylo velké množství respondentů, v každém grafu jsou vyobrazeny odpovědi každé třídy na jednotlivou otázku, jedná se tedy o 17 dílčích grafů.

Hypotézy se vyhodnocovaly pomocí chí – kvadrátu s hodnotou testového kritéria 0,05, tedy 5 %. Dle výsledku dané hypotézy se určovalo, jestli je verifikována nulová hypotéza nebo alternativní.

1. Jaké moderní technologie využíváš?



Graf č. 1 – Jaké moderní technologie využíváš?

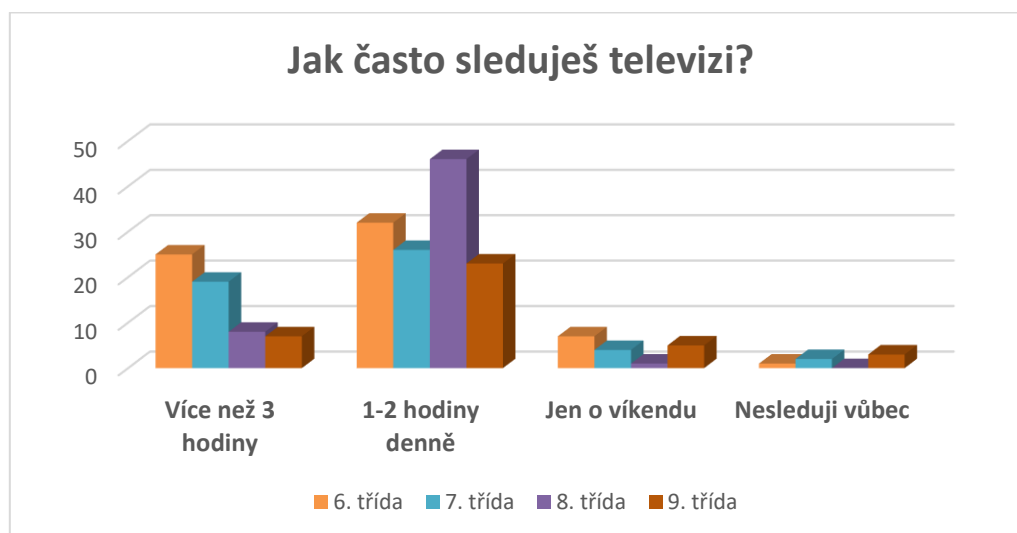
	6. třída n (%)	7. třída n (%)	8. třída n (%)	9. třída n (%)
Počítač	60 (92,3 %)	50 (98 %)	55 (100 %)	38 (100 %)
Mobilní telefon	65 (100 %)	51 (100 %)	55 (100 %)	38 (100 %)
Tablet	35 (53,8 %)	14 (27,5 %)	16 (29,1 %)	8 (21,1 %)
Televize	59 (90,8 %)	51 (100 %)	55 (100 %)	21 (55,3 %)
Herní konzole	15 (23,1 %)	9 (17,6 %)	8 (14,5 %)	7 (18,4 %)
Jiné	10 (15,4 %)	6 (11,8 %)	16 (29,1 %)	13 (34,2 %)

n = absolutní četnost

(%) = relativní četnost

Na první otázku mohli žáci vybrat více než jednu odpověď. Z grafu můžeme vyčíst, že moderní technologie jsou u dospívajících stále více oblíbenější. Mobilní telefon má například 100 % všech dotázaných respondentů. Do odpovědi *jiné* žáci uváděli odpovědi Xbox (což zahrnuje kolonka *herní konzole*) nebo také Nintendo, chytré hodinky či již starší technologii – přehrávač MP3.

2. Jak často sleduješ televizi?

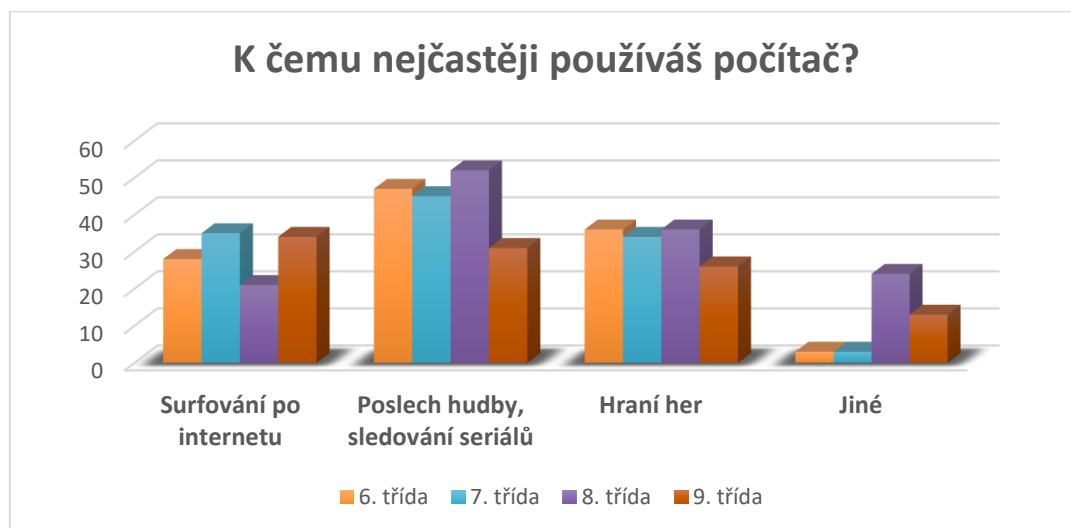


Graf č. 2 – Jak často sleduješ televizi?

	6. třída n (%)	7. třída n (%)	8. třída n (%)	9. třída n (%)
Více než 3 hodiny	25 (38,4 %)	19 (37,3 %)	8 (14,5 %)	7 (18,4 %)
1-2 hodiny denně	32 (53,8 %)	26 (50,9 %)	46 (83,6 %)	23 (60,5 %)
Jen o víkendu	7 (10,8 %)	4 (7,8 %)	1 (1,8 %)	5 (13,1 %)
Nesleduji vůbec	1 (1,5 %)	2 (3,9 %)	0 (0 %)	3 (7,9 %)

Ve druhé otázce dotazníku prokazatelně převažuje odpověď, že respondenti sledují televizi nejvíce 1-2 hodiny denně, což odpovídá oblíbenému seriálu nebo jednomu filmu. Za velmi znepokojující odpověď považujeme sledování televize více než 3 hodiny denně, na kterou v 6. a 7. třídě odpověděla téměř třetina dotázaných.

3. K čemu nejčastěji používáš počítač?

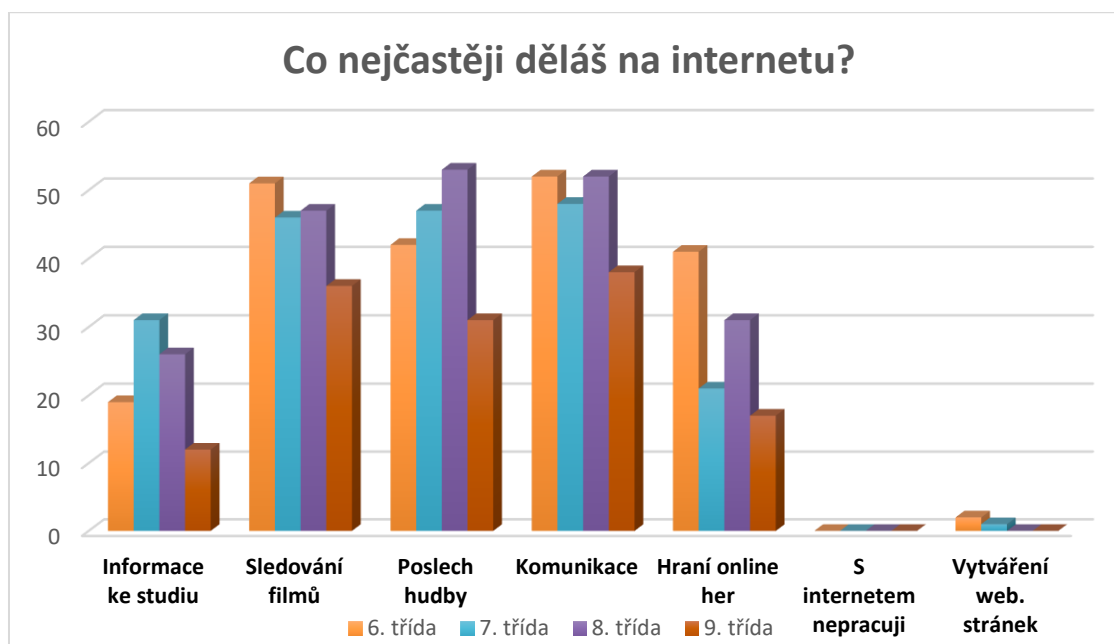


Graf č. 3 – K čemu nejčastěji používáš počítač?

	6. třída n (%)	7. třída n (%)	8. třída n (%)	9. třída n (%)
Surfování po internetu	28 (43,1 %)	35 (68,6 %)	39 (70,9 %)	34 (89,5 %)
Hudba, seriály	47 (72,3 %)	45 (88,2 %)	52 (94,5 %)	31 (81,6 %)
Hraní her	36 (55,4 %)	34 (52,3 %)	36 (65,5 %)	26 (68,4 %)
Jiné	3 (4,6 %)	3 (4,6 %)	24 (43,6 %)	13 (34,2 %)

Na otázku č. 3 v dotazníku mohli žáci vybrat více než jednu možnost. Někteří žáci zakroužkovali všechny nabízené odpovědi, jiní pouze jednu. Jako nejčastější odpověď žáci uváděli *poslech hudby, sledování a stahování seriálů*. V dnešní době jsou velmi populární videa od tzv. youtuberů, a to se dětem a dospívajícím velmi líbí. U odpovědi *surfování na internetu* je zajímavé, že s rostoucím věkem roste i relativní četnost žáků, kteří internet využívají převážně k surfování. Do odpovědi *jiné* jsme se setkali s odpověďmi typu referáty, nepoužívám či k vyhledávání informací k učivu. *Hraní her* odpovědělo v každé třídě více jak polovina dotázaných respondentů, v průměru více chlapců jak dívek.

4. Co nejčastěji děláš na internetu?

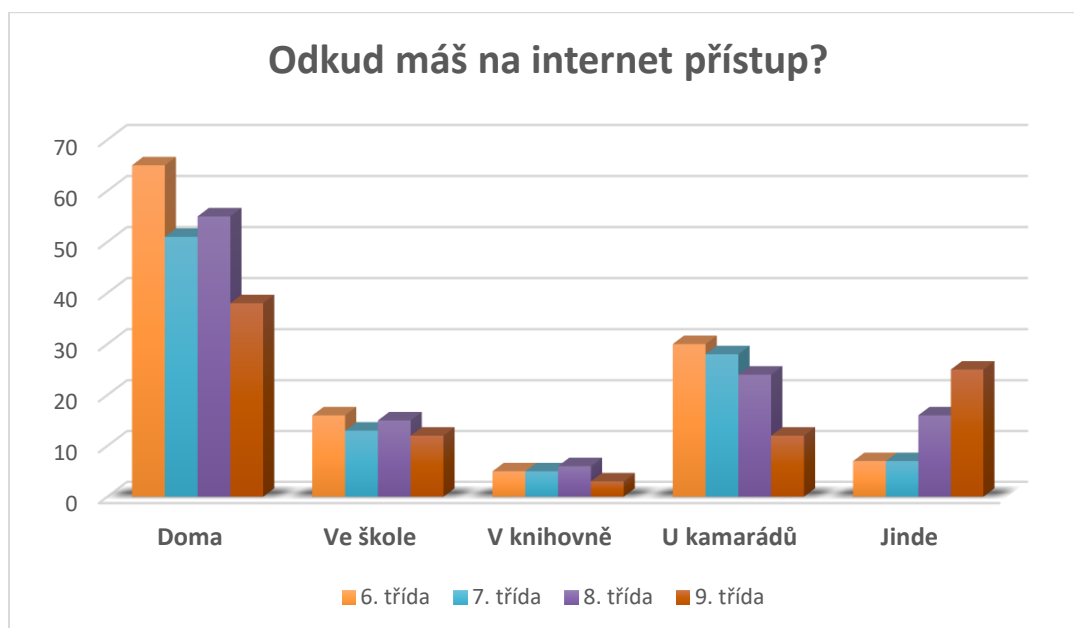


Graf č. 4 – Co nejčastěji děláš na internetu?

	6. třída n (%)	7. třída n (%)	8. třída n (%)	9. třída n (%)
Informace ke studiu	19 (29,2 %)	31 (60,8 %)	26 (47,3 %)	12 (31,6 %)
Sledování filmů	51 (78,5 %)	46 (90,2 %)	47 (85,5 %)	36 (94,7 %)
Poslech hudby	42 (64,6 %)	47 (92,2 %)	53 (96,4 %)	31 (81,6 %)
Komunikace s přáteli	52 (80,0 %)	48 (94,1 %)	52 (94,5 %)	38 (100 %)
Hraní her	41 (63,1 %)	21 (41,2 %)	31 (56,4 %)	17 (44,7 %)
S internetem nepracuji	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)
Vytváření web. stránek	2 (3,1 %)	1 (1,9 %)	0 (0 %)	0 (0 %)
Jiné	0 (0 %)	1 (1,9 %)	0 (0 %)	0 (0 %)

V této otázce mohli žáci opět vybrat více než jednu odpověď. Přes 75 % žáků z každé dotazované třídy se na internetu věnuje sledování a stahování filmů. Nejvyšší relativní četnost můžeme vidět u odpovědí na *komunikaci s přáteli přes sociální síť*. Lze tedy říci, že s rostoucím věkem rostou i žáci, kteří mají profil na nějaké online sociální síti. Relativní četnost u hraní her se pohybuje kolem 50 %, nejvíce u žáků ze 6. ročníků, kde hraje hry 63,1 % dětí. Žádný žák neuvedl odpověď, že s internetem nepracuje. Pouze 3 žáci ze všech 209 dotazovaných se věnují na internetu vytváření webových stránek. Jeden žák do odpovědi *jiné* uvedl, že si na internetu rád prohlíží různé zajímavé obrázky.

5. Odkud máš přístup na internet?

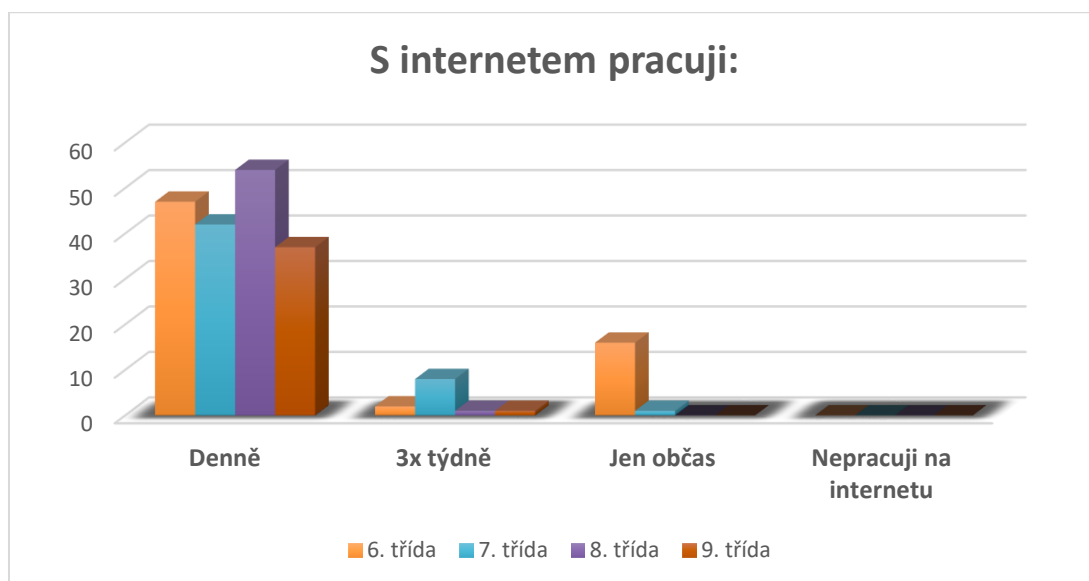


Graf č. 5 – Odkud máš na internet přístup?

	6. třída n (%)	7. třída n (%)	8. třída n (%)	9. třída n (%)
Doma	65 (100 %)	51 (100 %)	55 (100 %)	38 (100 %)
Ve škole	16 (24,6 %)	13 (25,5 %)	15 (27,3 %)	12 (31,6 %)
V knihovně	5 (7,7 %)	5 (9,8 %)	6 (10,9 %)	3 (7,9 %)
U kamarádů	30 (46,2 %)	28 (54,9 %)	24 (43,6 %)	12 (31,6 %)
Jinde	7 (10,8 %)	7 (13,7 %)	16 (29,1 %)	25 (65,8 %)

Zde mohli žáci zakroužkovat opět více odpovědí. V grafu můžeme vidět, že úplně každý dotazovaný má přístup na internet z domova. Velmi zajímavé jsou odpovědi *ve škole*, kdy v každé třídě jsou téměř totožné počty, průměrně se pohybuje kolem 25 %. V knihovně má přístup k internetu pouze nepatrné množství dotazovaných žáků. U kamarádů má přístup k internetu téměř polovina ze všech 209 respondentů. Do odpovědi *jinde* psali žáci odpovědi jako na chatě, u babičky, venku a 65,8 % respondentů z 9. ročníku uvedlo odpověď, že mají v mobilních telefonech data – připojení mohou být tedy z jakéhokoli místa celý den.

6. S internetem pracuji:

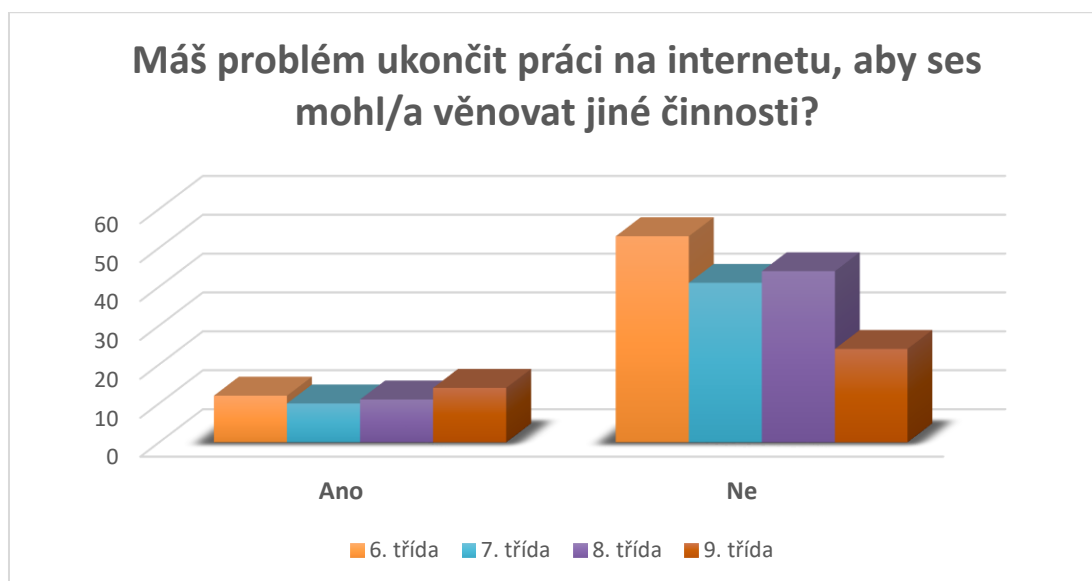


Graf č. 6 – S internetem pracuji:

	6. třída n (%)	7. třída n (%)	8. třída n (%)	9. třída n (%)
Denně	47 (72,3 %)	42 (82,4 %)	54 (98,2 %)	37 (97,4 %)
3x týdně	2 (3,1 %)	8 (15,7 %)	1 (1,8 %)	1 (2,6 %)
Jen občas	16 (24,6 %)	1 (2,0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)
Nepracuji	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)

Můžeme vidět, že v 6. ročníku je 72,3 % respondentů připojených k internetu každý den, což je 47 žáků z 65. Naproti tomu v 9. ročníku uvedlo 37 z 38 žáků, že pracují s internetem denně, je to tedy 97,4 %. Občas pracují s internetem nejvíce respondenti ze 6. ročníku, ze 7. ročníku pouze jeden žák, v 8. a 9. ročníku nevybral nikdo tuto možnost, neboť pracují ve většině případů s internetem každý den. Poslední možnou odpověď *nepracuji* nevybral ani jeden z 209 žáků.

7. Míváš problém ukončit práci na internetu, aby ses mohl/a věnovat jiné činnosti?

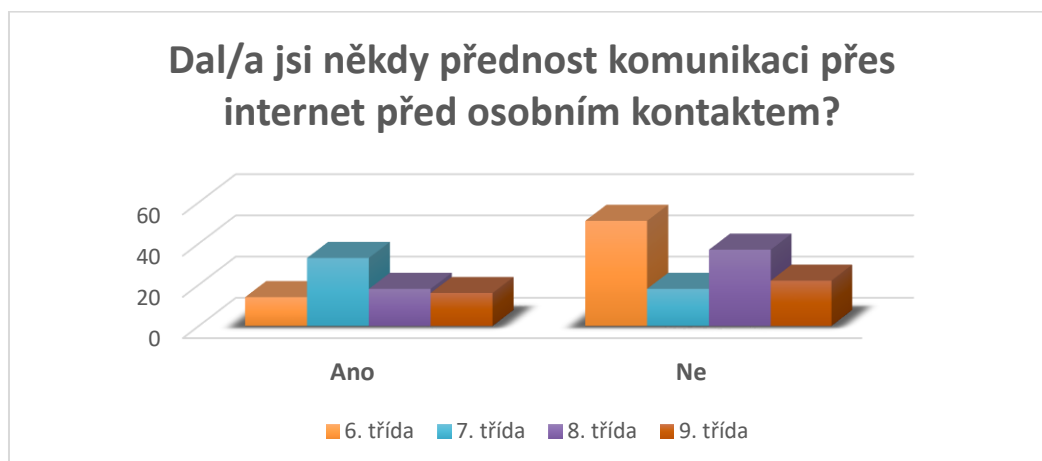


Graf č. 7 – Míváš problém ukončit práci na internetu, aby ses mohl/a věnovat jiné činnosti?

	6. třída n (%)	7. třída n (%)	8. třída n (%)	9. třída n (%)
Ano	12 (18,5 %)	10 (19,6 %)	11 (20,0 %)	14 (36,8 %)
Ne	53 (81,5 %)	41 (80,4 %)	44 (80,0 %)	24 (63,2 %)

Zde měli žáci na výběr pouze z možností ano/ne. Nejvíce má problém ukončit práci na internetu, aby se mohli věnovat jiné činnosti, respondenti kolem 15 let, tedy žáci 9. tříd. V 6., 7. i 8. ročníku více než tři čtvrtiny žáků problém s ukončením práce na internetu problémy nemají.

8. Dal/a jsi někdy přednost komunikaci s kamarády na internetu před osobním kontaktem se skutečným kamarádem?

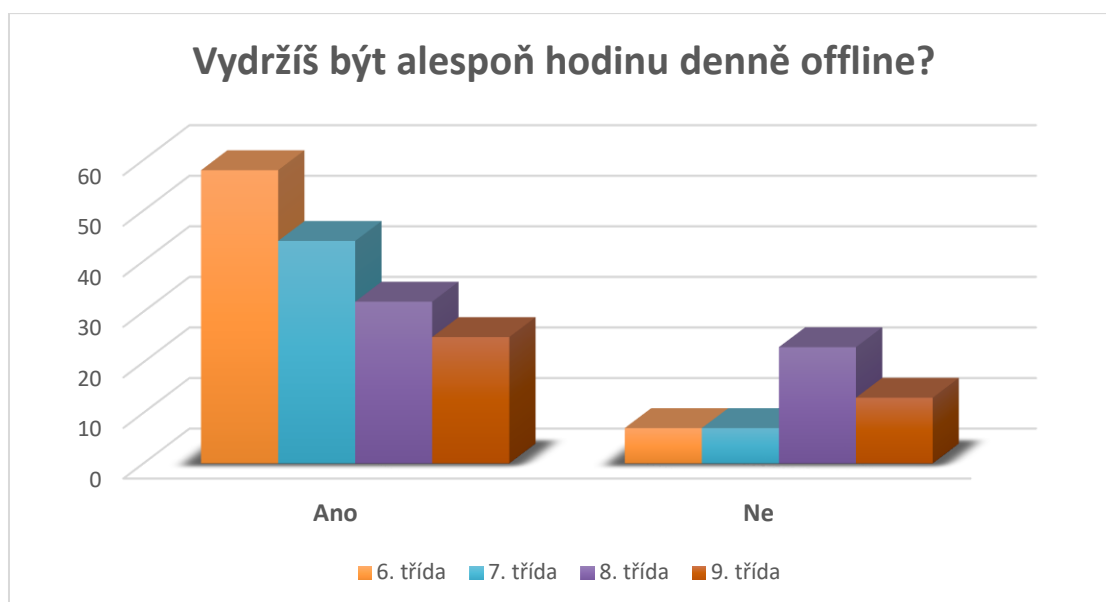


Graf č. 8 – Dal/a jsi někdy přednost komunikaci s kamarády na internetu před osobním kontaktem se skutečným kamarádem?

	6. třída n (%)	7. třída n (%)	8. třída n (%)	9. třída n (%)
Ano	14 (21,5 %)	33 (64,7 %)	18 (32,7 %)	16 (42,1 %)
Ne	51 (78,5 %)	18 (35,3 %)	37 (67,3 %)	22 (57,9 %)

V tomto grafu můžeme vidět výsledky na otázku, jestli respondenti dali někdy přednost komunikaci přes internetem před osobním kontaktem. V 6. ročníku 14 žáků z 65 odpovědělo, že dali přednost rozhovoru přes internet. S překvapivými výsledky jsme se setkali u žáků v 7. ročníku, kde 64,7 % respondentů dalo přednost komunikaci přes internet před osobním rozhovorem. V 8. třídě odpovědělo *ano* 32,7 % a v 9. třídě to bylo 42,1 %. U 6. třídy, 8. třídy i 9. třídy vidíme, že více než polovina dotazovaných uvedlo odpověď *ne*, pouze v 7. ročníku je tomu naopak – tam pouze 35,3 % nedali přednost komunikaci s kamarády přes internet před osobním kontaktem.

9. Vydržíš alespoň hodinu denně offline?

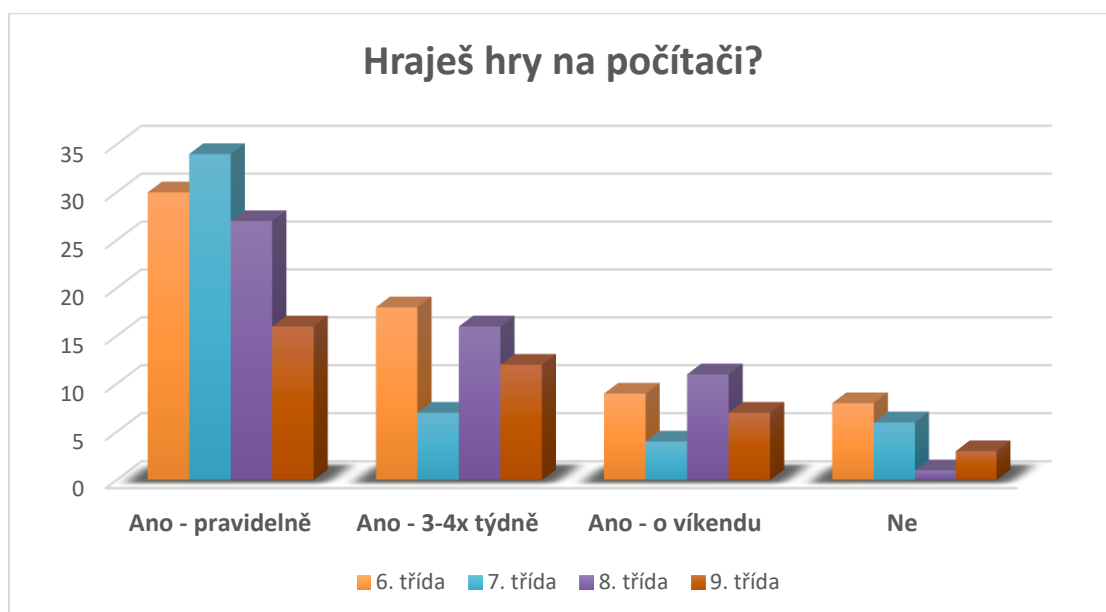


Graf č. 9 - Vydržíš alespoň hodinu denně offline?

	6. třída n (%)	7. třída n (%)	8. třída n (%)	9. třída n (%)
Ano	58 (89,2 %)	44 (86,3 %)	32 (58,2 %)	25 (65,8 %)
Ne	7 (10,8 %)	7 (13,7 %)	23 (41,8 %)	13 (34,2 %)

V otázce č. 9 měli žáci na výběr opět jen ze dvou možností *ano/ne*. 89,2 % žáků z 6. tříd odpovědělo kladně, tzn. že vydrží alespoň hodinu denně bez internetu. 7 žáků z 65 zúčastněných z 6. třídy odpovědělo negativně, tzn. že nevydrží ani hodinu být offline. V 7. třídě je to velmi podobné, jako tomu je u předchozí třídy – 86,3 % respondentů vydrží být offline, 13,7 % žáků být bez internetu nevydrží. V 8. ročníku je tomu jinak než u předchozích mladších ročníků. Zde 58,2 % žáků vydrží bez internetu a případných moderních technologií a 41,8 % nevydrží ani zmíněnou hodinu. v 9. ročníku respondenti odpověděli tak, že 25 žáků vydrží být offline a věnovat se tak jiným činnostem, 13 dotazovaných žáků devátých tříd zvolili odpověď *ne*.

10. Hraješ hry na počítači? Pokud ano, zakroužkuj jak často.



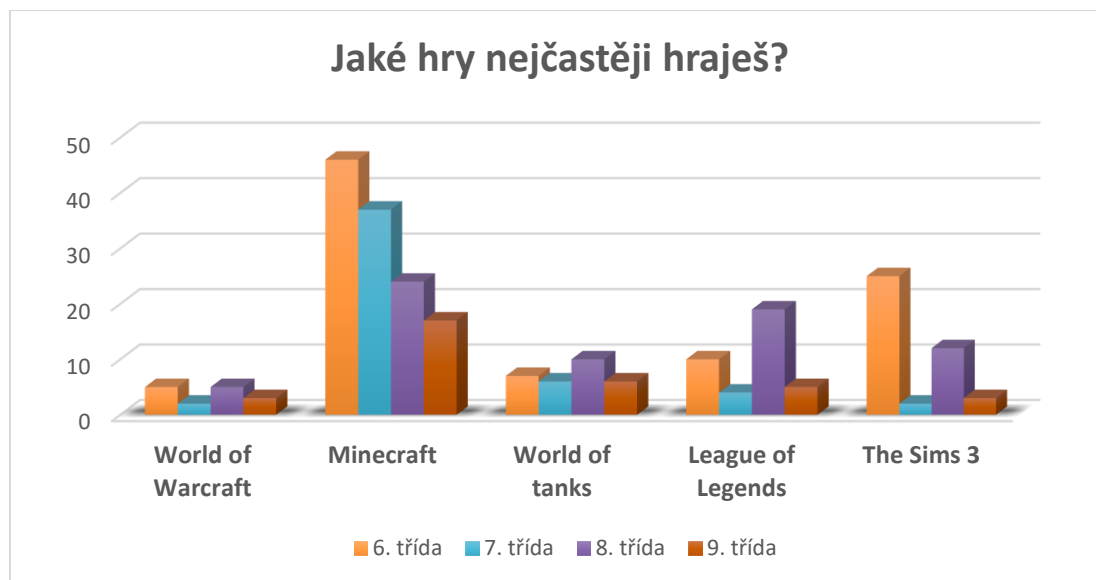
Graf č. 10 – Hraješ hry na počítači? Pokud ano, zakroužkuj jak často.

	6. třída n (%)	7. třída n (%)	8. třída n (%)	9. třída n (%)
Pravidelně	30 (46,2 %)	34 (66,7 %)	27 (49,1 %)	16 (42,1 %)
3 - 4x týdně	18 (27,7 %)	7 (13,7 %)	16 (29,1 %)	12 (31,6 %)
O víkendu	9 (13,8 %)	4 (7,8 %)	11 (20,0 %)	7 (18,4 %)
Ne	8 (12,3 %)	6 (11,8 %)	1 (1,8 %)	3 (7,9 %)

V 6., 8. i 9. třídě je procento respondentů, kteří hrají hry pravidelně, těsně pod hranicí 50 %. Pouze u žáků v 7. ročníku je toto procento vyšší – 66,7 % pravidelně hrajících žáků. Odpověď *3–4 týdně* se pohybuje kolem čtvrtiny dotazovaných žáků. V každé třídě se objevily odpovědi, že někteří respondenti hrají jen o víkendu a jedním z důvodů mohou být například

kroužky, koníčky nebo domácí úkoly do školy. Velmi nás překvapila poslední odpověď *nehraji* – v každé třídě se našel někdo, kdo hry vůbec nehraje. V 6. třídě je počet takových žáků nejvyšší, jedná se o 12,3 % ze všech dotazovaných z 6. ročníků, v 7. třídě jde o 11,8 %, v 8. ročníku nehraje hry na počítači pouze jeden žák a z 9. ročníku zvolili tři žáci tuto odpověď.

11. Jaké hry nejčastěji hraješ?

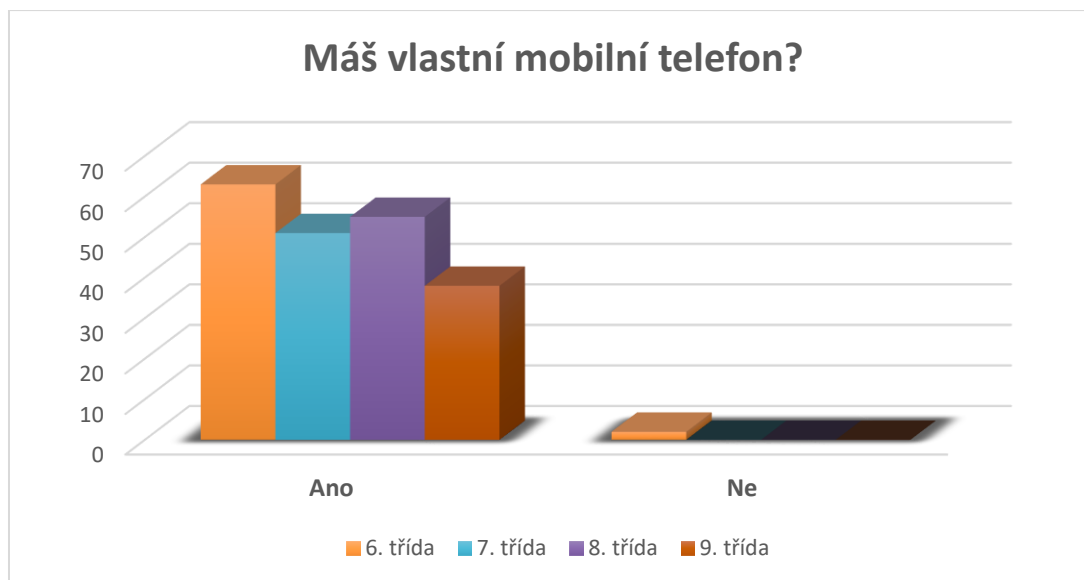


Graf č. 11 – Jaké hry nejčastěji hraješ?

	6. třída n (%)	7. třída n (%)	8. třída n (%)	9. třída n (%)
World od Warcraft	5 (7,7 %)	2 (3,9 %)	5 (9,1 %)	3 (7,9 %)
Minecraft	46 (70,8 %)	37 (72,6 %)	24 (43,6 %)	17 (44,7 %)
World of tanks	7 (10,8 %)	6 (11,8 %)	10 (18,2 %)	5 (13,2 %)
League od Legends	10 (15,4 %)	4 (7,8 %)	19 (34,5 %)	5 (13,2 %)
The Sims 3	25 (38,5 %)	2 (3,9 %)	12 (21,8 %)	3 (7,9 %)

V této otázce nejde vyhovět v odpovědích všem respondentům, protože v dnešní době existuje velké množství počítačových her. *World of Warcraft* je poměrně obtížná a zastaralá hra pro žáky druhého stupně, nicméně pár žáků ji zvolilo, že ji hrají. Nejvíce žáků zvolili odpověď *Minecraft* – z každé třídy má tato hra největší procentuální zastoupení v oblíbenosti a hranosti. *World of tanks* hraje nejvíce žáků v 8. třídě, kde je četnost v procentech 18,2 %, nejméně v 6. třídě – 10,8 %. *League of Legends* je velmi oblíbená hra u respondentů z 8. tříd, kterou hraje 34,5 % žáků a dostala se tak na druhé místo v žebříčku nejvíce hraných her 8. třídy. V 7. třídě tuto hru hraje pouze 7,8 % žáků. *The Sims 3* je více oblíbená u děvčat než u chlapců a velmi oblíbená u žáků 6. ročníků – hraje ji 38,5 % dětí. Oproti tomu v 7. třídě tuto hru hrají pouze dva žáci. Pod danou tabulku spousta žáků uváděla i jiné hry, které se v nabídce neobjevily – *Roblox*, *GTA*, *Counter Strike* a *Fortnite*, které se stávají čím dál více populárnějšími.

12. Máš vlastní mobilní telefon?

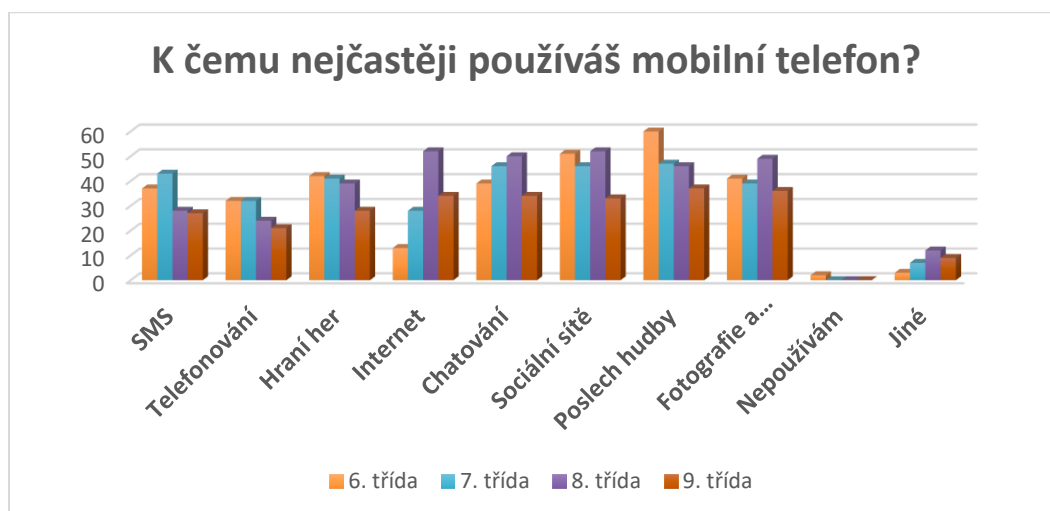


Graf č. 12 – Máš vlastní mobilní telefon?

	6. třída n (%)	7. třída n (%)	8. třída n (%)	9. třída n (%)
Ano	63 (96,9 %)	51 (100 %)	55 (100 %)	38 (100 %)
Ne	2 (3,1 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)

V otázce č. 12 jsme zjišťovali, kolik žáků druhého stupně základní školy v Chropyni a v Kvasicích disponuje vlastním mobilním telefonem. Z grafu tak můžeme vyčíst, že pouze dva žáci ze 6. třídy nevládní mobilní telefon, ostatních 207 žáků vlastní mobilní telefon má.

13. K čemu nejčastěji používáš mobilní telefon?



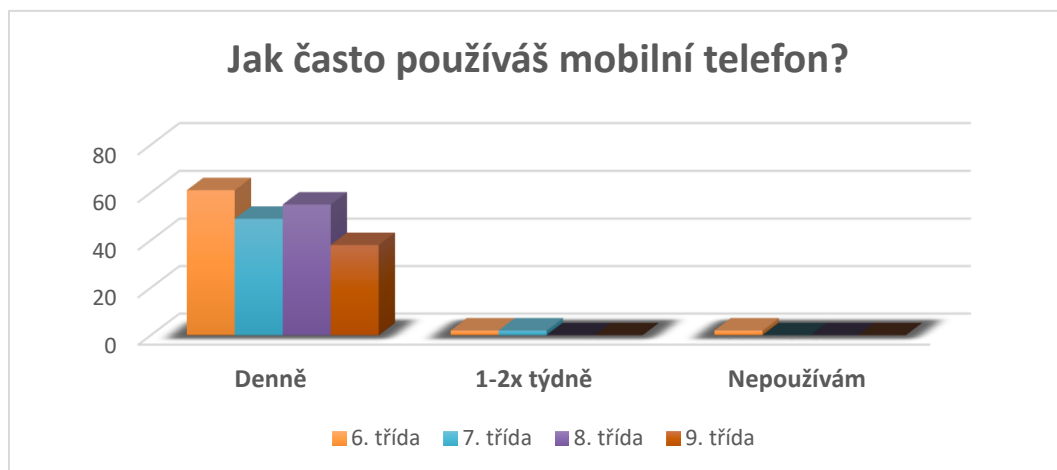
Graf č. 13 – K čemu nejčastěji používáš mobilní telefon?

	6. třída n (%)	7. třída n (%)	8. třída n (%)	9. třída n (%)
SMS zprávy	37 (56,9 %)	43 (84,3 %)	28 (50,9 %)	27 (71,1 %)
Telefonování	32 (49,2 %)	32 (62,7 %)	24 (43,6 %)	21 (55,3 %)
Hry	42 (64,6 %)	41 (80,4 %)	39 (70,9 %)	28 (73,7 %)
Internet	12 (18,5 %)	28 (54,9 %)	52 (94,5 %)	34 (89,5 %)
Chat	39 (60,0 %)	46 (90,2 %)	50 (90,9 %)	34 (89,5 %)
Sociální sítě	51 (78,5 %)	46 (90,2 %)	52 (94,5 %)	33 (86,8 %)
Hudba	60 (92,3 %)	47 (92,2 %)	46 (83,6 %)	37 (97,4 %)
Fotografování	41 (63,1 %)	39 (76,5 %)	49 (89,1 %)	36 (94,7 %)
Nepoužívám	2 (3,1 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)

Mobilní telefon průměrně ve všech třídách žáci nejčastěji využívají k poslechu hudby, kdy se procentuální četnost pohybuje kolem 90 %, a užívání sociálních sítí, taktéž kolem 90 %, s výjimkou 6. ročníku, kde jen 78,5 % žáků navštěvuje sociální sítě. Je dobré zmínit, že v získaných výsledcích na tuto otázku si můžeme všimnout, že telefonování a posílání SMS zpráv má u žáků menší význam, co se týče relativní četnosti, než je tomu u sociálních sítí a chatu. Hraní her je u žáků druhého stupně na mobilních telefonech také velmi oblíbené, například v 7. ročníku hraje hry 41 žáků z počtu 55. Velmi oblíbené je u dětí a dospívajících také fotografování. V 6. ročníku uvedlo 63,1 % žáků, že používají mobilní telefon také k fotografování, v 7. ročníku relativní četnost narůstá a fotografování se věnuje 76,5 %, V 8. ročníku je toto číslo opět o něco vyšší – 89,1 % a v 9. ročníku pouze dva žáci z dotazovaných 38 neuvvedli do odpovědi fotografování. Dva žáci ze 6. ročníku uvedli, že

telefon nepoužívají, což se pravděpodobně odvíjí od předchozí otázky, zdali žáci vlastní mobilní telefon.

14. Jak často používáš mobilní telefon?

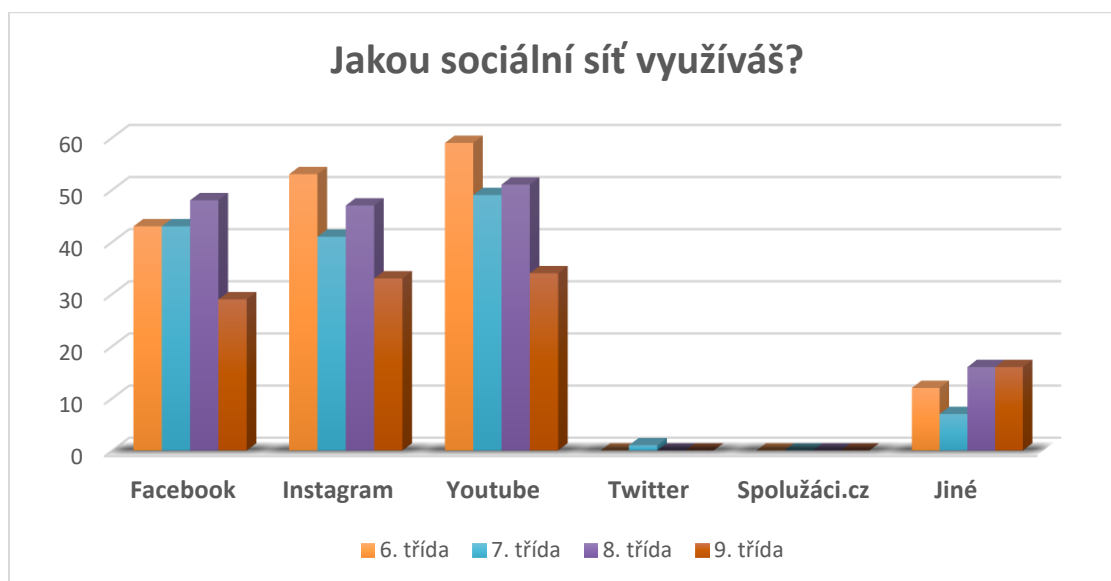


Graf č. 14 – Jak často používáš mobilní telefon?

	6. třída n (%)	7. třída n (%)	8. třída n (%)	9. třída n (%)
Denně	61 (93,8 %)	49 (96,1 %)	55 (100 %)	38 (100 %)
1 – 2x týdně	2 (3,1 %)	2 (3,9 %)	0 (0 %)	0 (0 %)
Nepoužívám	2 (3,1 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)

Žáci dostali na výběr na otázku č. 14 ze tří odpovědí, kdy měli vybrat právě jednu odpověď, které se nejvíce přibližují. 203 žáků z 209 dotazovaných uvedlo, že používají mobilní telefon téměř každý den. Pouze dva žáci ze 6. ročníku a dva žáci ze 7. ročníku uvedli do odpovědního archu odpověď *1 - 2x týdně* a dva žáci ze 6. ročníku nepoužívají mobilní telefon – vyplývá to i z předchozí odpovědi na otázku č. 12, kdy uvedli, že mobilní telefon nevlastní.

15. Jakou sociální síť využíváš?

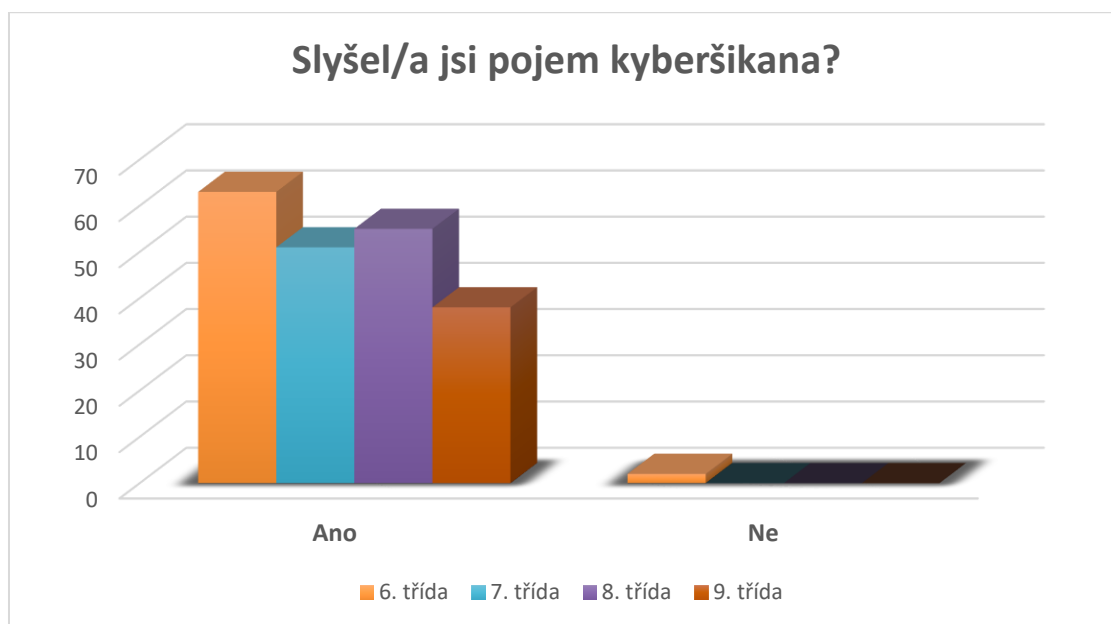


Graf č. 15 - Jakou sociální síť využíváš?

	6. třída n (%)	7. třída n (%)	8. třída n (%)	9. třída n (%)
Facebook	43 (66,2 %)	43 (84,3 %)	48 (87,3 %)	29 (76,3 %)
Instagram	53 (81,5 %)	41 (80,4 %)	47(85,5 %)	33 (86,8 %)
YouTube	59 (90,8 %)	49 (96,1 %)	51 (92,7 %)	34 (89,5 %)
Twitter	0 (0 %)	1 (2,0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)
Spolužáci.cz	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)
Jiné	12 (18,5 %)	7 (10,8 %)	16 (29,1 %)	16 (42,1 %)

Z grafu můžeme vyčíst, jaké sociální sítě žáci daných tříd využívají. Co se týče Facebooku, nejvíce tuto sociální síť využívají žáci 8. tříd – 87,3 %. Instagram je užíván žáky čteněji. Můžeme si všimnout, že právě Instagram užívá více než 80 % respondentů, a to v každé třídě. YouTube je nejnavštěvovanější internetovou sítí, kterou navštěvuje téměř většina dotázaných. Twitter využívá pouze jeden žák ze 7. ročníku a stránku spolužáci.cz nepoužívá ani jeden žák. Do odpovědi *jiné* žáci odpovídali Tik Tok, Viber, Messenger, Snapchat atd., bohužel se ale nejedná o sociální sítě, nýbrž jde o aplikace do mobilních telefonů, které jsou založeny za účelem komunikace.

16. *Slyšel/a jsi pojem kyberšikana?*

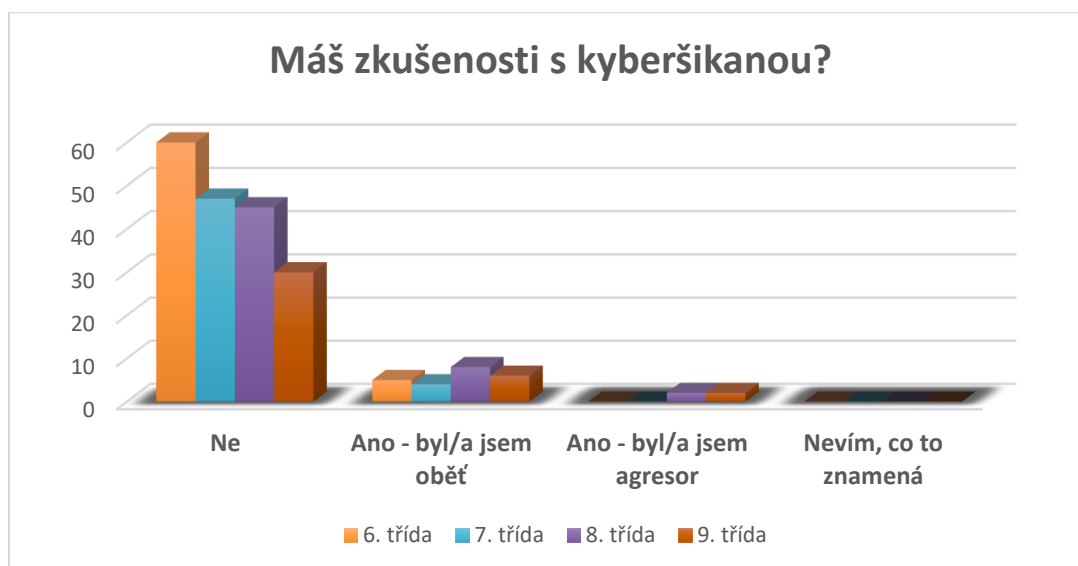


Graf č. 16 – Slyšel/a jsi pojem kyberšikana?

	6. třída n (%)	7. třída n (%)	8. třída n (%)	9. třída n (%)
Ano	63 (96,9 %)	51 (100 %)	55 (100 %)	38 (100 %)
Ne	2 (3,1 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)

Na otázku č. 16., zda žáci znají pojem kyberšikana, odpověděli kromě dvou respondentů ze 6. ročníku kladně, tedy že jsou s pojmem seznámeni.

17. Máš zkušenosti s kyberšikanou?



Graf č. 17 – Máš zkušenosti s kyberšikanou?

	6. třída n (%)	7. třída n (%)	8. třída n (%)	9. třída n (%)
Ne	60 (92,3 %)	47 (92,2 %)	45 (81,8 %)	30 (78,9 %)
Ano – byl/a jsem oběť	5 (7,7 %)	4 (7,8 %)	8 (14,5 %)	6 (15,8 %)
Ano – byla jsem agresor	0 (0 %)	0 (0 %)	2 (3,6 %)	2 (5,3 %)
Nevím	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)

V poslední otázce jsme se ptali, jakou mají žáci zkušenost s kyberšikanou. Převážná většina odpověděla, že žádnou. Z každé třídy někdo odpověděl, že byli oběti – 7,7 % ze 6. třídy, 7,8 % ze 7. třídy, 14,5 % z 8. třídy a 15,8 % z deváté třídy. Můžeme si všimnout, že relativní četnost rostla postupně s každou vyšší třídou. Pouze 4 žáci do dotazníkového šetření uvedli, že byli sami agresorem. Žádný z žáků nevedl, že neví, jestli jsou obohaceni o nějaké zkušenosti s kyberšikanou.

7.6 Vyhodnocení hypotéz

Hypotéza 1:

H₀1: Existují rozdíly mezi žáky 6. a 7. třídy a žáky 8. a 9. třídy v čase stráveném sledováním televize.

H_A1: Neexistují rozdíly mezi žáky 6. a 7. třídy a žáky 8. a 9. třídy v čase stráveném sledováním televize.

Tabulka 2. Hypotéza č. 1: 6.-7. třída

	Více než 3 hodiny	1-2 hodiny denně	Jen o víkendu	Nesledují vůbec	N _{6,7}
6. třída	25	32	7	1	65
7. třída	19	26	4	2	51
N ₁	44	58	11	3	116

Tabulka 3. Hypotéza č. 1: 8.-9. třída

	Více než 3 hodiny	1-2 hodiny denně	Jen o víkendu	Nesledují vůbec	N _{8,9}
8. třída	8	46	1	0	55
9. třída	7	23	5	3	38
N ₂	15	69	6	3	93

Tabulka 4. Hypotéza č. 1: výsledky

9*	6. a 7. třída	8. a 9. třída	$\chi^2(6.+7.)$	$\chi^2(8.+9.)$
n (%)				
Více než 3 hodiny	37,9	16,1	3,87	4,82
1-2 hodiny denně	50,0	74,2	2,21	2,76
Jen o víkendu	9,5	6,5	0,26	0,32
Nesledují vůbec	2,6	3,2	0,03	0,04

Poznámka:

χ^2 – testová statistika chí-kvadrát testu

p – signifikance, pokud byla p -hodnota nižší než 0,05, považovali jsme rozdíly za statisticky významné a p -hodnota je zvýrazněna tučně

$$\chi^2 - 14,32$$

Kritická hodnota pro 3 stupně volnosti

$$\text{Pro } \chi^2_{(0,05)} - 7,81$$

$14,32 > 7,81$ – proto tuto nulovou hypotézu nezamítáme

Pravděpodobnost $p = 0,003$ – nulová hypotéza potvrzena

U testování první hypotézy je zkoumán vztah mezi dvěma proměnnými, tedy mezi 6. - 7. třídou a 8. - 9. třídou. Pro naši hypotézu byla zvolena hladina významnosti $p=0,05$, kde nám p určuje, jak velká je pravděpodobnost chyby. Výše zvolená pravděpodobnost odpovídá 5 % šance chyby, která může nastat u nulové nebo alternativní hypotézy. Chí – kvadrátem nebyly prokázány statisticky významné rozdíly mezi žáky 6. - 7. třídy a žáky 8. - 9. třídy v čase stráveném sledováním televize, zjištěna hodnota $p = 0,003$.

Nulovou hypotézu H_0 můžeme potvrdit ve prospěch alternativní hypotézy – existují rozdíly mezi žáky 6. - 7. třídy a žáky 8. - 9. třídy v čase stráveném sledováním televize, s věkem klesá četnost času stráveného sledováním televize.

Hypotéza 2:

H₀₂: Existují rozdíly mezi žáky 6. a 7. třídy a žáky 8. a 9. třídy, co se týče závislosti na sociálních sítích a moderních technologiích.

H_{A2}: Neexistují rozdíly mezi žáky 6. a 7. třídy a žáky 8. a 9. třídy, co se týče závislosti na sociálních sítích a moderních technologiích.

Tabulka 5. Hypotéza č. 2: 6.-7. třída.

	Ano	Ne	N _{6,7}
6. třída	12	53	65
7. třída	10	41	51
N ₁	22	94	116

Tabulka 6. Hypotéza č. 2: 8.-9. třída.

	Ano	Ne	N _{8,9}
8. třída	11	44	55
9. třída	14	24	38
N ₂	25	68	93

Tabulka 7. Hypotéza č. 2: výsledky

	6. a 7. třída	8. a 9. třída	$\chi^2(6.+7.)$	$\chi^2(8.+9.)$
	n (%)			
Ano	19,0	26,9	0,64	0,80
Ne	81,0	73,1	0,19	0,23

$$\chi^2 - 1,855702$$

Kritická hodnota pro stupeň volnosti 01.1

$$\text{Pro } \chi^2_{(0,05)} - 3,841459$$

Hladina významnosti 0,05

Pravděpodobnost $p = 0,173$ – proto tuto nulovou hypotézu zamítáme

Druhá hypotéza se taktéž zabývá vztahem mezi dvěma stejnými proměnnými, mezi 6. – 7. třídou a 8. – 9. třídou. Zkoumali jsme, jestli existují rozdíly mezi žáky 6. a 7. třídy a žáky 8. a 9. třídy, co se týče závislosti na sociálních sítích a moderních technologiích. Pro druhou hypotézu byla taktéž zvolena hladina významnosti 0,05. Pro výpočet hypotézy byl použit chí – kvadrát, díky kterému nebyly prokázány statisticky významné rozdíly mezi žáky 6. a 7. třídy a žáky 8. a 9. třídy, co se týče závislosti na sociálních sítích a moderních technologiích. Tato hodnota p je rovna 0,173, tudíž můžeme s jistotou přijmout alternativní hypotézu H_{A2} ve znění: Neexistují rozdíly mezi žáky 6. a 7. třídy a žáky 8. a 9. třídy, co se týče závislosti na sociálních sítích a moderních technologiích.

Hypotéza 3:

H₀₃: Existují rozdíly mezi žáky 6. a 7. třídy a žáky 8. a 9. třídy, co se týče frekvence používání mobilního telefonu.

H_{A3}: Neexistují rozdíly mezi žáky 6. a 7. třídy a žáky 8. a 9. třídy, co se týče frekvence používání mobilního telefonu.

Tabulka 8. Hypotéza č. 3: 6.-7. třída.

	Denně	1-2 hodiny týdně	Nepoužívám	N _{6,7}
6. třída	61	2	2	65
7. třída	49	2	0	51
N ₁	110	4	2	116

Tabulka 9. Hypotéza č. 3: 8.-9. třída.

	Denně	1-2 hodiny týdně	Nepoužívám	N _{8,9}
8. třída	55	0	0	55
9. třída	38	0	0	38
N ₂	93	0	0	93

Tabulka 10. Hypotéza č. 3: výsledky

	6. a 7. třída	8. a 9. třída	$\chi^2(6.+7.)$	$\chi^2(8.+9.)$
	n (%)			
Denně	94,8	100	0,21	0,01
1-2 hodiny týdně	3,4	0	1,33	1,81
Nepoužívám	1,7	0	0,67	0,91

$$x^2 - 4,935786$$

Kritická hodnota pro stupeň volnosti 02.I

$$\text{Pro } x^2_{(0,05)} - 5,991465$$

Hladina významnosti 0,05

Pravděpodobnost $p = 0,085$ – proto tuto nulovou hypotézu zamítáme

Ve třetí a poslední hypotéze byly taktéž dvě proměnné, mezi kterými byl zkoumán vztah. Jednalo se o 6. -7. třídu a 8. – 9. třídu. Opět byla zvolena hladina významnosti 0,05. Výpočet byl proveden pomocí chí – kvadrátu, jehož zásluhou nebyly dokázány statistické výsledky, kdy $p = 0,085$. Jelikož byla námi zvolená hladina významnosti 0,05 a hodnota p je zřetelně vyšší, můžeme považovat za verifikovanou alternativní hypotézu a nulovou můžeme zamítnout. V závěru tedy pro třetí hypotézu platí, že neexistují rozdíly mezi žáky 6. a 7. třídy a žáky 8. a 9. třídy, co se týče frekvence používání mobilního telefonu.

8 DISKUSE

V rámci diplomové práce jsme se zaměřili na žáky druhého stupně dvou základních škol pomocí dotazníkového šetření s cílem zmapovat situaci co se týče používání mobilních telefonů a sociálních sítí a do jaké míry jsou žáci závislí. Jsme si plně vědomi toho, že data mohou být zkreslená, protože někteří respondenti se o odpovědích ve třídě radili se sousedem, někteří nemuseli odpovídat podle pravdy – ať už z důvodu studu nebo nějakého jiného argumentu.

Výsledky výzkumu můžeme považovat za velmi uspokojivé. V hypotéze č. 1 byla verifikována nulová hypotéza, tedy že existují rozdíly mezi žáky 6. – 7. třídy a žáky 8. – 9. třídy v čase stráveném u televize. Z našich dat lze říci, že mladší děti tráví více času sledováním televize, avšak se zvyšujícím se věkem dochází k poklesu času stráveného sledováním televize a trávením času s počítačem a mobilním telefonem – hraním her, surfováním – sledováním sociálních sítí apod. Děti tráví volný čas spíše hraním her nebo sledováním seriálů online na internetu než pozorováním televizních kanálů. Ježková a Šikl (2012) ve svém výzkumu uvádí, že téměř 89 % dotázaných respondentů tráví sledováním televize více než 3 hodiny denně. Nesmíme zanedbat v jejich výzkumu i ten fakt, že více než polovina dětí do 14 let věku má vlastní televizi ve svém pokoji. Data z našeho výzkumu ukazují, že z našich dotazovaných respondentů tráví více než 3 hodiny denně u televize téměř třetina žáků druhého stupně, což dle našeho názoru je zcela velké číslo s ohledem na další moderní technologie.

Jako hypotézu č. 2 přijímáme alternativní, tedy že neexistují rozdíly mezi žáky 6. -7. třídy a žáky 8. – 9. třídy, co se týče závislosti na sociálních sítích a moderních technologiích. Tato otázka v dotazníku měla za úkol zjistit, kolik respondentů má problém ukončit práci nebo hraní her na počítači a jít se věnovat jiným činnostem. Při zamyšlení se domníváme, že spousta žáků neodpověděla dle pravdy. V několika dotaznících při výběru odpovědi byly označeny obě dvě volby, ano i ne, ovšem ve většině případů byla nakonec zvolena odpověď *NE*, tedy že nemá žák problém ukončit práci na počítači a jít například pomáhat rodičům na zahrádce.

S druhou hypotézou může souviset také další sledovaná otázka z dotazníku: „*Vydržíš být alespoň hodinu denně offline?*“ Naše predikce byla správná – s rostoucím věkem u respondentů je více odpovědí *NE*, děti mají problém vydržet alespoň hodinu denně bez technologií a například si doma číst knihu. Je to uzpůsobeno moderní dobou. I když děti chodí se svými přáteli ven, pořád mají v dosahu mobilní telefon, na kterém si pouští písničky nebo se neustále se svými vrstevníky fotí. Mít neustále mobilní telefon v kapse nebo batohu je pochopitelné, rodiče tak kontrolují své děti, kde se právě nacházejí a s kým tráví volné

odpoledne, ovšem všeho by mělo být užíváno s mírou. Za velmi zajímavé považujeme výsledky z celoevropského výzkumu EU Kids Online 2011, kde využívá sociální síť Facebook více než 70 % dětí od 9 do 16 let. Pro zajímavost téměř 98 % dětí na Kypru disponuje Facebookem v tomto útlém věku. Z našeho výzkumu vyplývá, že s rostoucím věkem roste i větší závislost na sociálních sítích a moderních technologiích, neboť mají větší problém být alespoň hodinu denně bez internetu. Ovšem u našich respondentů nejsou procenta tak vysoká, jako tomu je u jiných států v Evropě.

Na tyto myšlenky navazuje třetí hypotéza, která v testování chí – kvadrátem vyšla v platnost alternativní, tedy že neexistují rozdíly mezi žáky 6. -7. třídy a žáky 8. – 9. třídy, co se týče frekvence používání mobilního telefonu. Kopecký a Krejčí (2009) ve svém výzkumu o *využívání mobilního telefonu dětmi 8-18 let* uvádí, že žáci využívají mobilní telefon zejména ke komunikaci a pro zábavu. Více než 70 % dětí se dopouští nahrávání jiných osob na mobilní telefon nejen za účelem zesměšnění druhého, ale také k uchování si vzpomínky na druhou osobu. 6 % z dotazovaných potom své video zveřejní na internetu, což se dopouští kyberšikany.

Zatímco u žáků nižších tříd se objevují odpovědi, že nepoužívají všichni mobilní telefon denně, u žáků vyšších tříd druhého stupně je odpověď jednoznačná – používání mobilního telefonu se stalo součástí každodenního života. Téměř každé dítě na druhém stupni disponuje nějakou sociální sítí, kterou pravidelně navštěvuje, a to má za následek každodenní užívání mobilního telefonu u dospívajících. Dle mého názoru nadměrné užívání má velmi negativní vliv na dítě – narušuje to koncentraci učít se, ve vážných případech narušují kvalitní spánek, což vede k nespavosti, která může vyústit v závislost.

Pro zamezení jakékoliv závislosti na moderních technologiích či sociálních sítích je potřeba nastavit dítěti jasná pravidla, které bude respektovat. Dnešní doba je ale taková, že spousta rodičů nemá na své ratolesti příliš volného času skrz svou časově náročnou práci a kompenzují to svým dětem novými technologiemi, aby je tak zabavili.

Problematika závislostí na moderních technologiích a sociálních sítích se stává stále více diskutovanějším tématem. Toto můžeme potvrdit nejrůznějšími projekty, které se zaměřují právě na cílovou skupinu žáků druhého stupně základních škol, jako je například *E-bezpečí* nebo *Nebud' obět'*. Považujeme za nezbytné, aby se nejen o těchto projektech dozvěděla nejen široká veřejnost, ale i samotní rodiče dospívajícího dítěte, aby tak případně mohli zamezit propadnutí závislosti u svých ratolestí.

Na problematiku netolismu má každý jiný názor – někteří by počítače a mobilní telefony dětem zakázali úplně. Dle našeho názoru je důležité naučit děti s moderními technologiemi

správně pracovat, aby z nich mohly vytěžit co nejvíce a nemarnily zbytečně spoustu svého volného času hraním her.

8.2 Doporučení

Tato diplomová práce by měla být největším přínosem pro pedagogy a rodiče. Dle našeho názoru může být považována za upozornění na případná rizika, co se týče netolismu. Lidé by si měli uvědomit, že moderní technologie a sociální sítě představují čím dál větší riziko pro děti a dospívající.

Pro naši výzkumnou část byla záměrně vybrána skupina žáků druhého stupně, protože se domníváme, že právě tato věková skupina dětí je nejvíce ohrožena netolismem skrz moderní technologie a sociální sítě. Bylo by velmi přínosné, aby se na základních školách provádělo více preventivních programů se zaměřením právě na netolismus. Pro děti by to bylo nepochybně zajímavé téma pro besedu a následnou diskusi.

Primárně bychom se měli zamyslet, od kterého roku je vhodné z pohledu rodiče svým dětem dovolit aktivitu na sociálních sítích. Některé děti dokážou své profily před rodiči skrýt, a ti ani netuší, s kým si jejich ratolesti mohou psát. V digitálním světě dochází ve velké míře ke kyberšikaně, protože internet nám do jisté míry zaručuje anonymitu a prostřednictvím anonymity může docházet k prvotní závislosti na sociálních sítích.

Myslíme si, že děti by měly být seznámeny s případnými riziky ohledně závislosti a následnými dopady. V případě odhalení závislosti u dítěte je nejdůležitější podpora rodiny a vyhledat odbornou lékařskou pomoc.

Dle našeho názoru se spousta dětí stane závislými tzv. z nudy. Nemají žádné koníčky, nechodí do žádných kroužků nebo se jim nedostává žádné pozornosti od rodičů. Díky těmto faktorům děti sahají po telefonech nebo jiných technologiích a odvrací se od reality.

ZÁVĚR

Na netolismus je v této práci nahlíženo z psychologického, lékařského a pedagogického hlediska. V dnešní době je toto téma velmi aktuální, neboť se velmi často dozvídáme, že děti jsou závislé buďto na internetu nebo na mobilu. Děti mladšího školního věku potřebují především řád a hranice, které jim musí vymezit rodiče. Rodič de facto bere zodpovědnost za to, jak jeho dítě tráví volný čas. Pokud rodič dítěti nevymezí dobu a čas, kdy může využívat mobil nebo internet, může se stát, že se dítě stane závislým netolikiem. Děti staršího školního věku před nástupem puberty často potřebují cítit jistotu, že někam patří, hledají vlastní identitu a probíhají u nich bouřlivé změny. Tato věková skupina je podle mě nejvíce ohrožena závislostí na virtuálních drogách, protože dochází k porušování stanovených pravidel. Rodina má tedy významný podíl na tom, jak dospívající dítě přistupuje k trávení volného času. Pokud se rodiče o své dítě opravdu zajímají, mohou ovlivnit, co bude dítě na internetu sledovat. Věk dítěte je významným ukazatelem na zásah před negativními vlivy. Čím je dítě mladší, tím lépe se dá formovat jeho osobnost a výchovně na něj působit. Tudíž to má na dítě větší psychosomatický vliv než na dospívající děti či dospělé.

Tato diplomová práce měla cíl seznámit čtenáře s problematikou dnešní moderní doby, netolismem. Přiblížili jsme téma podrobněji, zabývali jsme se možnými příznaky, léčbou i prevencí. Součástí teoretické části bylo také přiblížení moderních technologií a sociálních sítí, na nichž jsou děti a dospívající čím dál více závislí.

V praktické části se žáci druhého stupně na dvou základních školách účastnili dotazníkového šetření související s netolismem. Z těchto otázek byly sestaveny tři hypotézy, které se pomocí chí-kvadrátu počítali a zjišťovalo se, jestli je verifikována nulová nebo alternativní hypotéza. Výsledky jsou v diplomové práci podrobněji popsány.

Do určité míry jsme na internetu závislí všichni. Vývoj technologických zařízení prudce stoupá a dennodenně doprovází téměř každého člověka na každém kroku – doma, ve škole, v zaměstnání, ve volném čase, při sportu – v dnešní době si to bez internetu neumíme ani představit. Avšak existuje hranice diferenciací mezi běžným uživatelem a závislým člověkem. V dnešní moderní době je spousta odborníků a specialistů, kteří se zabývají těmito problémy se závislostmi, i když spousta závislých lidí se zvládnou vyléčit svépomocí. Na závěr je velmi důležité zmínit, že internet má sloužit lidem, ne naopak.

SOUHRN

Diplomová práce „*Netolismus a virtuální drogy pohledem žáků základních škol*“ je rozdělena na část teoretickou a část praktickou. Teoretická část se snaží vymezit samotný pojem netolismus a snaží se seznámit čtenáře se základními aspekty závislosti na moderních technologiích. Rovněž se zabývá definováním nejpoužívanějších sociálních sítí dětmi na druhém stupni základních škol a charakterizováním populárních her, u kterých děti tráví spoustu volného času. Jsou zde také popsány příznaky, dopad závislosti, možná léčba a prevence. Na závěr teoretické části je v krátkosti představen velmi kvalitně zpracovaný projekt s názvem *E-bezpečí*, který se snaží pomoci nejen závislým dětem a dospívajícím, ale snaží se také pomoci obětem nejrůznějších nástrah, které na internetu každé dítě může potkat.

V praktické části jsme se pomocí dotazníkového šetření snažili zmapovat, jaké moderní technologie žáci užívají, do jaké míry jsou na nich závislí a s tím souvisí i užívání sociálních sítí, bez kterých si některé děti nedokáží svůj život ani představit.

Byly formulovány tři výzkumné hypotézy. Každá hypotéza se rozděluje na nulovou a alternativní. Pomocí statistického testu chí-kvadrátu jsme vypočítaly pravděpodobnost, která hypotéza je platná, a která nikoli. Výsledné hypotézy jsou shrnuty a popsány v diskusi.

Klíčová slova: netolismus, virtuální droga, závislost, sociální sítě, moderní technologie

SUMMARY

Diploma thesis "*Netholism and virtual drugs from the perspective of primary school pupils*" is divided into theoretical and practical part. The theoretical part tries to define the concept of netholism itself and also tries to acquaint the reader with the basic aspects of dependence on modern technologies. It also deals with defining the most used social networks by children in the second stage of elementary schools and characterizing popular games which the children spend a lot of free time with. There are also described the symptoms, impact of addiction, possible treatment and prevention. At the end of the theoretical part, the high quality project called *E-Safety* is briefly introduced, which seeks to help not only addicted children and adolescents, but also tries to help victims of various pitfalls that every child can meet on the Internet.

In the practical part, we tried using a questionnaire survey to map what modern technologies pupils' use, to what extent they depend on them and with that the related use of social networks, without which some children cannot even imagine their lives.

Three research hypotheses were established. Each hypothesis is divided into a zero and alternative one. Using the chi-square statistical test, we calculated the probability of which hypothesis is valid and which is not. The resulting hypotheses are summarized and described in the discussion.

Key words: Netholism, virtual drug, addiction, social networks, modern technologies

REFERENČNÍ SEZNAM

1. BAJGAR, M. *Výroční zpráva 2018/2019*. Online https://zsch-my.sharepoint.com/personal/purkmi_zschropyne_cz/_layouts/15/onedrive.aspx?id=%2Fpersonal%2Fpurkmi%5Fzschropyne%5Fcz%2FDocuments%2FV%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD%20zpr%C3%A1va%202018%2D19%2Epdf&parent=%2Fpersonal%2Fpurkmi%5Fzschropyne%5Fcz%2FDocuments&originalPath=aHR0cHM6Ly96c2NoLW15LnNoYXJlcG9pbmQuY29tLzpiOi9nL3BlcnNvbWFsL3B1cmmtaV96c2Nocm9weW5lX2N6L0VURVdraTVrZ3ROUG9UdGZNBGFuU0xFOkhFcTjXSI9OcmEtYjRfOXRRX1BRcEE_cnRpbWU9YUhyM2FCR2sxMGc
2. BEDROŠOVÁ, M., R. HLAVOVÁ, H. MACHÁČKOVÁ, L. DĚDKOVÁ, & D. ŠMAHEL. 2018. *Czech children on the internet: Report from a survey at primary and secondary schools. Project EU Kids Online IV – the Czech Republic*. Brno: Masaryk University. Dostupný z: https://irtis.muni.cz/media/3137007/eu_kids_online_report_2018_en_main.pdf
3. BLINKA, L. a kol. 2015. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální síť: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. 1. vyd. Praha: Grada. 198 s. ISBN 978-80-210-7975-5
4. CANO, L. 2018. *What is nomophobia, and how can it be coped with?* [online] [cit. 10.5.2019]. Dostupné z: <https://ehorus.com/nomophobia/>
5. DĚTI A MÉDIA. *Co znamená pojem televizní dítě?* [online] [cit. 28.4.2019]. Dostupné z: <https://www.detiamedia.cz/art/1446/co-znamená-pojem-televizni-dite.htm>
6. DIGITÁLNÍ DETOX. *Závislost na mobilním telefonu* [online] [cit. 10.5.2019]. Dostupné z: <http://www.digitalnidetox.cz/nomofobie/>
7. DOBROVSKÝ, P. 2014. *Youtuberi: Filmaři internetového věku*. ABC [online]. [cit. 2019-11-02]. Dostupné z: <https://www.abicko.cz/clanek/precti-si-zabava/16381/youtuberi-filmari-internetoveho-veku.html>
8. E-bezpečí. 2017. [online] [cit. 2019-12-04]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php>
9. ECKERTO VÁ, L. a D. DOČEKAL. 2013. *Bezpečnost dětí na internetu: rádce zodpovědného rodiče*. Vyd. 1. Computer Press. 224 s. ISBN 978-80-251-3804-5.
10. EMMEROVÁ, I. *Sociálna prevencia* [online] [cit. 2019-04-23]. Dostupné z: http://www.infodrogy.sk/drogyUserFiles/File/socialna_prevencia_3_2008_pre_web.pdf

11. FIELDOVÁ, E. M. 2009. *Jak se bránit šikaně: praktický rádce pro děti, rodiče i učitele*. 1. vyd. Praha: Ikar. 311 s. ISBN 978-80-249-1176-2.
12. FILGAS, O. 2012. *Problémy frekventovaného hraní MMORPG World of Warcraft a jejich příčiny*. Bakalářská práce. Brno: Masarykova Univerzita.
13. GAVORA, P. 2010. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. české vyd. Přeložil Vladimír JŮVA, přeložil Vendula HLAVATÁ. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-185-0.
14. HAMPL, H. 2015. *Jak založit kvalitní Instagram profil pro firmu i jednotlivce*. Instagrameři [online] [cit. 2019-10-30]. Dostupné z: <http://www.instagrameri.cz/jak-zalozit-kvalitni-instagram-profil-pro-firmu-i-jednotlivce/>
15. Hashtags: *What is a (#) Hashtag?* Hashtags. 2012. [online] [cit. 2019-10-30]. Dostupné z: <https://www.hashtags.org/how-to/history/what-is-a-hashtag/>
16. HLAVÁČ, J. *Netolismus. Virtuální závislost, nebo závislost na virtuálu?* [online] [cit. 2019-01-30]. Dostupné z: http://www.prevence-info.cz/sites/default/files/users/9/hlavac_pdf_13696.pdf
17. HOGY. [online]. [cit. 2019-11-06]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/user/HoggyCZ>
18. HRBÁČEK, B. 2012. *Učíme se prostřednictvím počítačových her: World of Warcraft*. Diplomová práce. Brno: Masarykova Univerzita.
19. JANOUCHEK, V. *Internetový marketing*. 2014. 2. vyd. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-4311-7
20. *Jak se vyvarovat rizik na Instagramu*. 2017. www.vimkamklikam.cz [online] [cit. 2019-10-30]. Dostupné z: <https://www.vimkamklikam.cz/rady-a-tipy/jak-se-vyvarovat-rizik-na-instagramu>
21. JANOUSHKOVÁ, J. *The Sims: herní simulace života, ve které jsou všichni vítězi*. [online]. [cit. 2019-11-10]. Dostupné z: https://theses.cz/id/643lx9/Bakalsk_prce_Jitka_Janoukov.pdf?zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Dthe%20sims%26start%3D1
22. JEŽKOVÁ, Z. a J. ŠIKL. 2012. Aktualizováno 2019. *Rizika závislostního chování u dětí a dospívajících a jejich prevence*. Šance Dětem ISSN 1805-8876, © Obecně prospěšná společnost Sirius, o.p.s. 2011–2014. Dostupné z: <http://www.sancedetem.cz/srv/www/content/pub/cs/clanky/rizika-zavislostniho-chovani-udeti-a-dospivajicich-a-jejich-prevence-59.html>.
23. KACHLÍK, P. 2011. *Mapování drogové scény, aktivit a úrovně protidrogové prevence na Masarykově univerzitě: škola a zdraví pro 21. století*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD. ISBN 978-80-210-5724-1

24. KAVALÍR, A. [ed.]. 2009. *Kybersíkana a její prevence – příručka pro učitele*. In: *Minimalizace šikany: Informační portál o šikaně na školách*. Plzeň: Člověk v tísní. [online] [cit. 2019-11-27]. ISBN 978-80-86961-78-1. Dostupné z: <http://www.minimalizacesikany.cz/images/stories/kybersikana.pdf>
25. KIRKPATRICK, D. 2011. *Pod vlivem Facebooku: příběh z nitra společnosti, která spojuje svět*. Vyd. 1. Brno: Computer Press. 320 s. ISBN 978-80-251-3573-0.
26. KONOPTIKUM. *Legální drogy – virtuální drogy* [online] [cit. 25.1.2019]. Dostupné z: <https://konoptikum.wordpress.com/2015/06/25/legalni-drogy-4-virtualni-drogy/>
27. KOPECKÝ, K. 2010. *Kybergrooming, nebezpečí kyberprostoru* (studie). Olomouc: NET UNIVERSITY s.r.o. 16 s. ISBN 978-80-254-7573-7.
28. KOPECKÝ, K. 2009 [online] [cit. 2019-12-02]. *Proč vlastně děti realizují sexting?* Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/sexting/923-pro-vlastne-deti-realizuji-sexting>
29. KOPECKÝ, K. a kol. 2013. *Rizika internetové komunikace v teorii a praxi*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. 190 s. ISBN 978-80-244-3571-8
30. KOPECKÝ, K. a kol. 2015. *Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. 169 s. ISBN 978-80-244-4861-9.
31. KOPECKÝ, K. 2011. *Úvod do problematiky netolismu*. E-bezpečí [online] [cit. 2019-11-26]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevyspojene-s-online-komunikaci/dalsi-temata/331-uvod-do-problematiky-netolismu>
32. KOPECKÝ, K. a V. KREJČÍ. 2009. *Využívání mobilního telefonu dětmi 8-18 let*. Olomouc. [online] [cit. 2020-04-20]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/3-vyuzivani-mobilniho-telefonu-detmi-8-18-let-2009/file>
33. KOPECKÝ, K., R. SZOTKOWSKI a V. KREJČÍ. 2012. *Nebezpečí internetové komunikace III*. Olomouc: Pedagogická fakulta, Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3087-4.
34. KOŽÍŠEK, M. a V. PÍSECKÝ. 2016. *Bezpečně na internetu, průvodce chováním ve světě online*. 1. vyd. Praha: Grada publishing. 176 s. ISBN 978-80-247-5595-3.
35. KONČOL, R. 2018. *League of Legends je fenomén počítačových her*. [online] [cit. 2019-11-09]. Dostupné z: <https://refresher.cz/47213-League-of-Legends-je-fenomen-pocitacovych-her-Proc-titul-lide-hraji-a-proc-je-tam-kde-je>
36. KOVÁŘOVÁ, V. a K. KOPECKÝ. 2012. *Fenomén – disinhibiční efekt*. [online] [cit. 2019-11-20]. Dostupné z: https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/485-fenomen-disinhibini-efekt#_edn1

37. KRČMÁŘOVÁ, B. et al. 2012. *Děti a online rizika: sborník studií*. 1. vyd. Praha: Sdružení Linka bezpečí. 178 s. ISBN 978-80-904920-2-8.
38. KREJČÍ, V. 2010. *Kyberšikana. Kybernetická šikana*. Studie. Olomouc. ISBN 978-80-254-7791-5. Dostupné také na internetu z: http://www.prvok.upol.cz/index.php/ke-staeni/cat_view/20-studijnimaterialy-studie-apod%20.
39. KULHÁNKOVÁ, H. a J. ČAMEK. 2010. *Fenomén facebook*. 1. vyd. Kladno: BigOak. 128 s. ISBN 978-80-904764-0-0.
40. LÁTAL, F. *Výroční zpráva 2018/2019*. [online] [cit. 2020-11-01]. Dostupné z: <https://zskvasice.cz/wp-content/uploads/2019/09/V%3%BDro%C4%8Dn%C3%AD-zpr%C3%A1va-Z%C5%A0-Kvasice-2018-2019.pdf>
41. *League of Legends*. [online]. [cit. 2019-11-09]. Dostupné z: http://www.doky.4fan.cz/?page_id=15
42. LINASCHKE, J. 2011. *Getting the Most from Instagram*. Berkeley: Peachpit Press. ISBN 9780132875776.
43. MARTÍNEK, Z. 2015. *Agresivita a kriminalita školní mládeže*. 2., aktualizované a rozšířené vydání. Praha: Grada Publishing. 190 s. ISBN 978-80-247-5309-6.
44. MATTE, Ch. 2018. [online] [cit. 2019-12-02]. *What is sexting and why is it a problem*. Dostupné z: <https://www.verywellfamily.com/what-is-sexting-problem-1258921>
45. MIOVSKÝ, M., J. SKÁCELOVÁ a J. ZAPLETALOVÁ, et al. 2015. *Prevence rizikového chování ve školství*. Druhé, přepracované a doplněné vydání. Praha: Klinika adiktologie 1. LF UK v Praze a VFN v Praze. ISBN 978-80-7422-391-4.
46. *Minecraft: staň se mistrem! : návody a triky jak přežít, uspět a zvítězit : jak vytěžit z Minecraftu co nejvíce!* Brno. 2014. 133 s. ISBN 978-80-264-0417-0.
47. METODICKÝ PORTÁL RVP. 2012. Školní psycholog [online] [cit. 2019-12-30]. Dostupné z: https://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogick%c3%bd_lexikon/S/%c5%a0koln%c3%ad_psy_cholog?highlight=%C5%A1koln%C3%AD+psycholog
48. METODICKÝ PORTÁL RVP. 2012. Výchovní poradce [online] [cit. 2019-12-03]. Dostupné z: https://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogick%c3%bd_lexikon/V/V%c3%bdchovn%c3%bd_poradce?highlight=v%C3%BDchovn%C3%BD+poradce
49. METODICKÝ PORTÁL RVP. 2012. Školní metodik prevence [online] [cit. 2019-12-03]. Dostupné z:

https://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogick%c3%bd_lexikon/M/Metodik_prevence?highlight=%C5%A1koln%C3%AD+metodik+prevence

50. MEDIAGURU.CZ. Sociální sítě už v Česku nerostou [online]. Mediaguru: ©13.6.2019 [cit. 2019-12-03]. Dostupné z: <https://www.mediaguru.cz/clanky/2019/06/ami-digital-index-socialni-site-uz-v-cesku-nerostou/>
51. 18. *Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: MKN-10: desátá revize: aktualizovaná druhá verze k 1.1.2009.* 2., aktualiz. vyd. Praha: Bomton Agency, 2008. ISBN 978-80-904259-0-3
52. MUHLPACHR, P. 2008. *Sociopatologie.* 1. vyd. Brno: Pedagogická fakulta MU. 195 s. ISBN 978-80-210-4550-7
53. NIELSEN SOBOTKOVÁ, V. a kol. 2014. *Rizikové a antisociální chování v adolescenci.* Praha: Grada. 152 s. ISBN 978-80-247-4042-3.
54. NEŠPOR, K. 2018. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby.* 5. rozšířené vyd. Praha: Portál. 176 s. ISBN 978-80-262-1357-4
55. NEŠPOR, K. 2011. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby.* Vyd. 4. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-908-8.
56. NEŠPOR, K. 2000. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby.* Vyd. 1. Praha: Portál. 150 s. ISBN 80-7178-432-X.
57. Kolektiv autorů. *Ottův slovník naučný.* 2004, s.1128.
58. POKORNÝ, V. a kol. 2002. *Patologické závislosti.* 2. vyd. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky. 194 s. ISBN 80-86568-02-4
59. POSPÍŠILOVÁ, M. 2016. *Facebooková (ne)závislost: identita, interakce a uživatelská kariéra na Facebooku.* 1. vyd. Praha: Karolinum. 136 s. ISBN 978-80-246-3306-0.
60. PAVLÍČEK, A. 2010. *Nová média a sociální sítě: sebeprezentace v každodenním životě.* 182 s. ISBN: 978-80-245-1742-1.
61. PAVLÍČKOVÁ, Kateřina. *Počet lidí na českém instagramu k září 2019.* [online] [cit. 2019-10-30]. Dostupné z: <https://businessgram.eu/pocet-lidi-na-ceskem-a-slovenskem-instagramu-zari-2019/>
62. POLICIE ČR. *PREVENCE – kyberšikana,* [online]. [cit. 2019-11-27]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/prevence-kybersikana.aspx>
63. ROSENBERG, P., K. a L. C. FEDER. 2014. *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence and Treatment,* USA: Academic Press. 416 s. ISBN: 978-0-12-407724-9.
64. SADYKOVÁ, H. a K. MACHALÍK. 2008. *Historie a současnost města Chropyně.* Otrokovice: město Chropyně. 252 s. ISBN 978-80-254-2083-6.

65. SAMŠUKOVÁ, J. *Proč hraji The Sims 4?* [online]. [cit. 2019-11-10]. Dostupné z: <https://www.vyplnto.cz/realizovane-pruzkumy/proc-hraji-the-sims-4/>
66. *Skromné počátky.* [online]. [cit. 2019-11-09]. Dostupné z: https://eu.lolesports.com/cs/historie_worlds#!/2011
67. Srov. PED MUNI. *Rizika užívání sociálních sítí* [online] [cit. 2019-10-25]. Dostupné z: http://www.ped.muni.cz/wtech/03_studium/teps/rizika_soc_siti.pdf
68. SRNÁ, P. a J. HOLÝ. 2015. *Já, JůTuber.* 144 s. ISBN: 978-80-7544-008-2.
69. SZOTKOWSKI, R. a K. KOPECKÝ. *Netolismus u českých dětí a další palčivé problémy spojené s online prostředím* [online] [cit. 2019-01-27]. Dostupné z: https://www.pdf.upol.cz/fileadmin/userdata/PdF/VaV/2017/odborne_seminare/netolismus.pdf
70. SZOTKOWSKI, R., K. KOPECKÝ a V. KREJČÍ. 2013. *Nebezpečí internetové komunikace IV.* 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 177 s. ISBN 978-80-244-3912-9.
71. ŠEVČÍKOVÁ, A. a kol. 2014. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu.* Praha: Grada. 184 s. ISBN 978-80-247-5010-1
72. ŠMAHAJ, J. 2014. *Kyberšikana jako společenský problém.* 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. 232 s. ISBN 978-80-244-4227-3
73. ŠMAHEL, D. 2003. *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi.* Triton. 158 s. ISBN 80-7254-360-1.
74. ULUÇAY, I. a kol. 2017. *Minecraft: Education Edition ve školním prostředí.*
75. VACEK, J. *Behaviorální závislosti* [online] [cit. 2019-01-25]. Dostupné z: <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/3061/Behavioralnizavislosti>
76. VITALIA.CZ *Netolismus – Jak léčit závislost dětí na internetu?* [online] [cit. 2019-02-05]. Dostupné z: <https://www.vitalia.cz/clanky/netolismus-jak-lecit-zavislost-deti-na-internetu/>
77. VYBÍRAL, Z. 2009. *Psychologie komunikace.* Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-387-1.
78. *Youtube hlásí 1,8 miliardy aktivních registrovaných uživatelů.* www.otechnice.cz [online]. [cit. 2019-11-02]. Dostupné z: <https://otechnice.cz/youtube-hlasi-18-miliardy-aktivnich-registrovanych-uzivatelu/>
79. ŽUFNÍČEK, J. *Co dělat, když – intervence pedagoga. Rizikové chování ve školním prostředí – rámcový koncept. Příloha č. 15 Netolismus* [online] [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny>

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 – Znalost a užívání sociálních sítí v ČR. [online] [cit. 2019-04-12]. Dostupné z:

[https://tyinternety.cz/socialni-site/cesi-uz-se-nasytili-travi-min-casu-na-facebooku-i-sitich-obecne-instagram-ale-tahne/?fbclid=IwAR2F6W3bRGU9o3L-](https://tyinternety.cz/socialni-site/cesi-uz-se-nasytili-travi-min-casu-na-facebooku-i-sitich-obecne-instagram-ale-tahne/?fbclid=IwAR2F6W3bRGU9o3L-24gmYGsvVQ7mPug8cgM1sRVV3chBzPiwNRSiqgtXBws)

[24gmYGsvVQ7mPug8cgM1sRVV3chBzPiwNRSiqgtXBws](https://tyinternety.cz/socialni-site/cesi-uz-se-nasytili-travi-min-casu-na-facebooku-i-sitich-obecne-instagram-ale-tahne/?fbclid=IwAR2F6W3bRGU9o3L-24gmYGsvVQ7mPug8cgM1sRVV3chBzPiwNRSiqgtXBws)

Tabulka 2. Hypotéza č. 1: 6.-7. třída

Tabulka 3. Hypotéza č. 1: 8.-9. třída

Tabulka 4. Hypotéza č. 1: výsledky

Tabulka 5. Hypotéza č. 2: 6.-7. třída

Tabulka 6. Hypotéza č. 2: 8.-9. třída

Tabulka 7. Hypotéza č. 2: výsledky

Tabulka 8. Hypotéza č. 3: 6.-7. třída

Tabulka 9. Hypotéza č. 3: 8.-9. třída

Tabulka 10. Hypotéza č. 3: výsledky

SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1 – Jaké moderní technologie využíváš?

Graf č. 2 – Jak často sleduješ televizi?

Graf č. 3 – K čemu nejčastěji používáš počítač?

Graf č. 4 – Co nejčastěji děláš na internetu?

Graf č. 5 – Odkud máš na internet přístup?

Graf č. 6 – S internetem pracuji:

Graf č. 7 – Míváš problém ukončit práci na internetu, aby ses mohl/a věnovat jiné činnosti?

Graf č. 8 – Dal/a jsi někdy přednost komunikaci s kamarády na internetu před osobním kontaktem se skutečným kamarádem?

Graf č. 9 - Vydržíš alespoň hodinu denně offline?

Graf č. 10 – Hraješ hry na počítači? Pokud ano, zakroužkuj jak často.

Graf č. 11 – Jaké hry nejčastěji hraješ?

Graf č. 12 – Máš vlastní mobilní telefon?

Graf č. 13 – K čemu nejčastěji používáš mobilní telefon?

Graf č. 14 – Jak často používáš mobilní telefon?

Graf č. 15 - Jakou sociální síť využíváš?

Graf č. 16 – Slyšel/a jsi pojem kyberšikana?

Graf č. 17 – Máš zkušenosti s kyberšikanou?

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1 – Graf odpovědí na otázku: „*Proč hraji The Sims 4?*“. [online]. [cit. 2019-11-10]. Dostupné z: <https://www.vyplnto.cz/realizovane-pruzkumy/proc-hraji-the-sims-4/>

PŘÍLOHY

Příloha 1: Dotazník

Milí žáci, jsem studentkou Pedagogické fakulty v Olomouci a prosím vás o vyplnění tohoto dotazníku pro realizaci mé diplomové práce. Dotazník je zcela anonymní a zjišťuje, jak využíváte moderní komunikační a informační technologie pro osobní a studijní potřeby. Veškeré získané informace slouží výhradně pro účely zpracování praktické části práce.

Děkuji za spolupráci, J. Lovászová

Jsem: Chlapec – Dívka

Chodím do: třídy

Je mi: let

1. Jaké moderní technologie využíváš (můžeš vybrat více možností)

- Počítač
- Mobilní telefon
- Tablet
- Televize
- Play station
- Jiné – vypiš:

2. Jak často sleduješ televizi?

- Více než 3 hodiny denně
- 1-2 hodiny denně
- Jen o víkendu
- Nesleduji vůbec

3. K čemu nejčastěji používáš počítač? (můžeš vybrat více možností)

- Surfování po internetu
- Prohlížení fotografií, sledování filmů, poslech hudby
- Hraní her
- Jiné – vypiš:

4. Co nejčastěji děláš na internetu? (můžeš vybrat více možností)

- Vyhledávání informací ke studiu do školy
- Stahování a sledování online filmů a pořadů
- Poslech hudby
- Komunikování s přáteli přes sociální sítě
- Hraní online her
- Vytváření vlastních webových stránek, blogu
- S internetem nepracuji
- Jiné – vypiš:

5. Odkud máš na internet přístup?

- Doma
- Ve škole
- V knihovně
- U kamarádů
- Jinde – vypiš:

6. S internetem pracuji

- Denně
- 3x týdně
- Jen občas
- Nepracuji na internetu

7. Míváš problém ukončit práci na internetu, aby ses mohl věnovat škole?

- Ano
- Ne

8. Dal/a jsi někdy přednost komunikaci s kamarády na internetu před osobním kontaktem se skutečnými kamarády?

- Ano
- Ne

9. Vydržíš alespoň jednu hodinu být offline?

- Ano
- Ne

10. Hraješ hry na počítači? Pokud ano, zakroužkuj jak často.

- Ano
 - Pravidelně (každý den)
 - 3 – 4x týdně
 - O víkendu
- Ne

11. Jaké hry nejčastěji hraješ?

- World of Warcraft
- Minecraft
- World of tanks
- League of legends
- The Sims 3

12. Máš vlastní mobilní telefon?

- Ano
- Ne

13. K čemu nejčastěji mobil používáš?

- SMS zprávy
- Telefonování
- Hraní her
- Internet
- Chatování
- Prohlížení sociálních sítí (Facebook, Instagram, Youtube)
- Poslech hudby
- Pořizování fotografií a videí
- Nepoužívám k ničemu
- Jiné – vypiš:

14. Jak často používáš mobilní telefon?

- Denně
- 1 – 2x týdně
- Nepoužívám

15. Jakou sociální síť využíváš (můžeš označit více možností)

- Facebook
- Instagram
- Youtube
- Twitter
- Spolužáci.cz
- Jiné – vypiš:

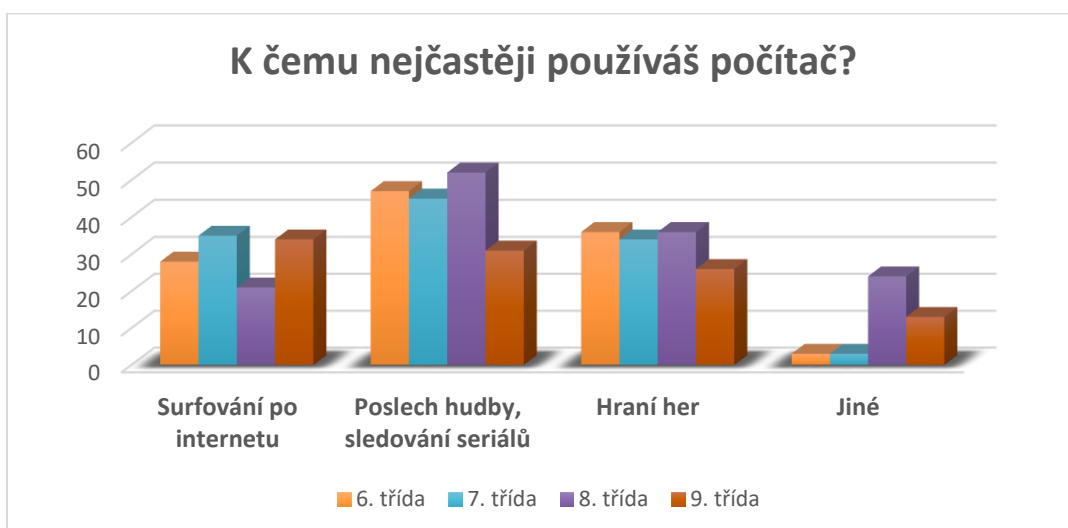
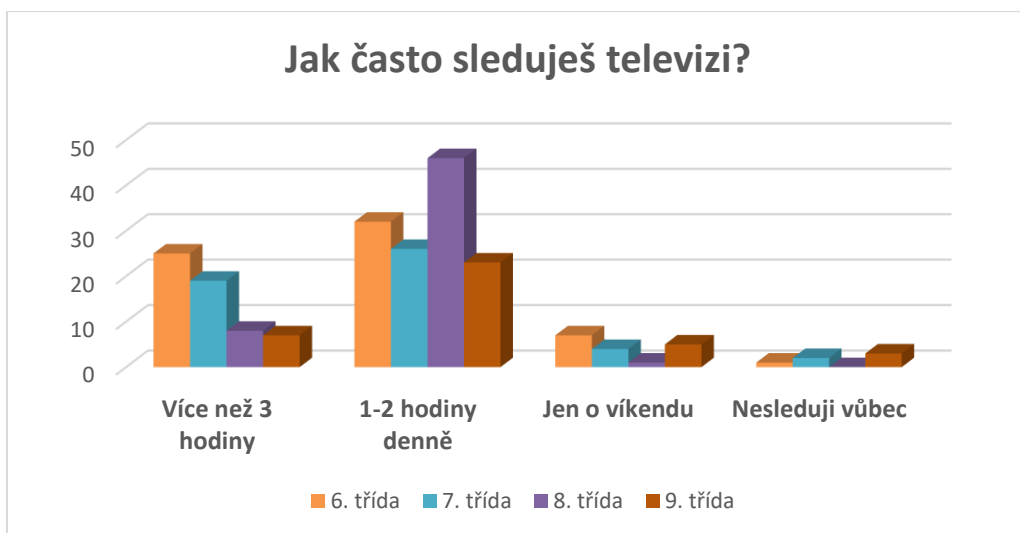
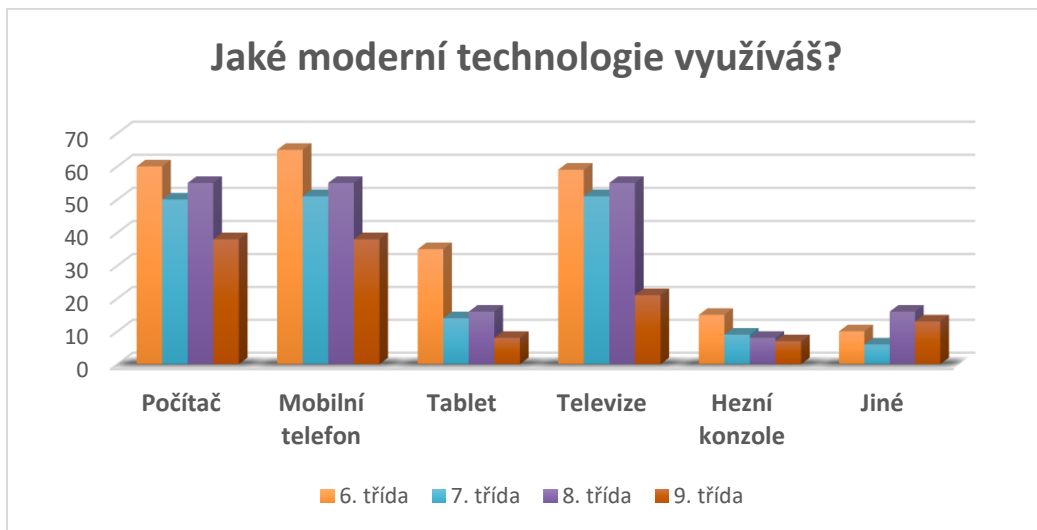
16. Slyšel/a jsi někdy pojem kyberšikana?

- Ano
- Ne

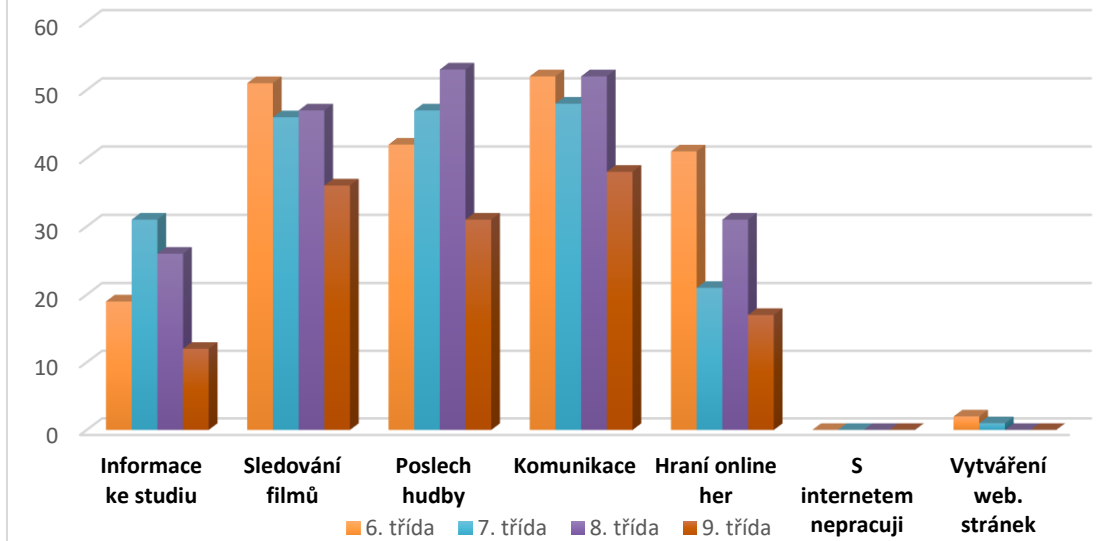
17. Máš zkušenosti s kyberšikanou?

- Ne
- Ano – byl/a jsem oběť
- Ano – byl/a jsem agresor
- Nevím, co to kyberšikana znamená

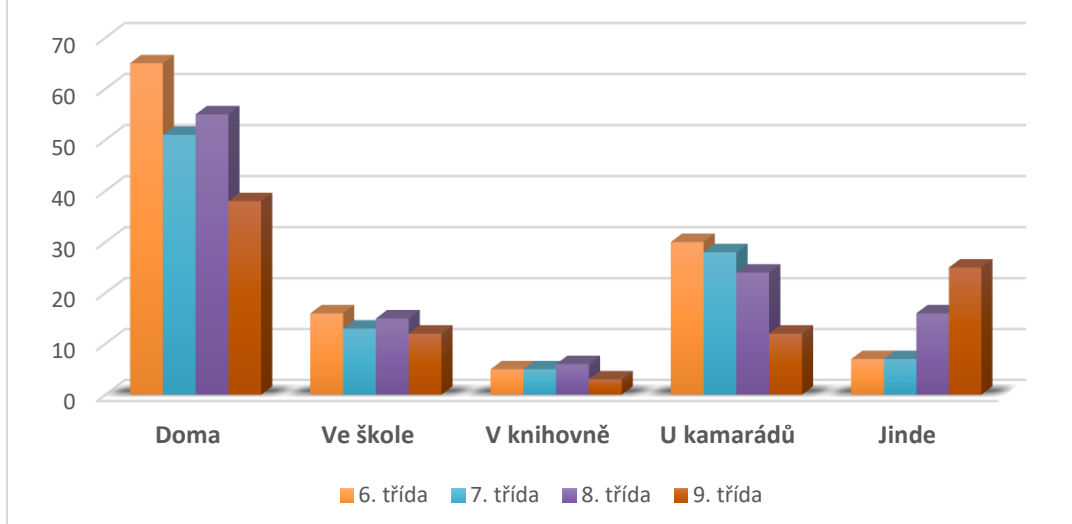
Příloha 2: Grafy



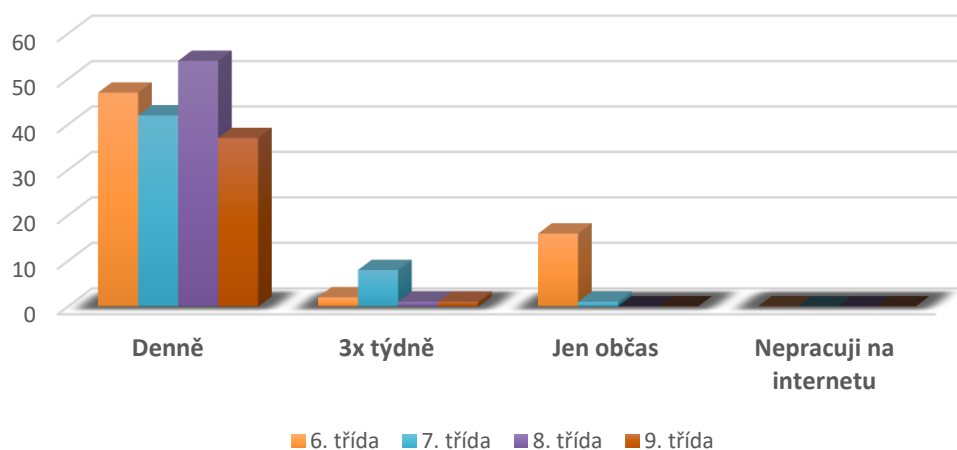
Co nejčastěji děláš na internetu?



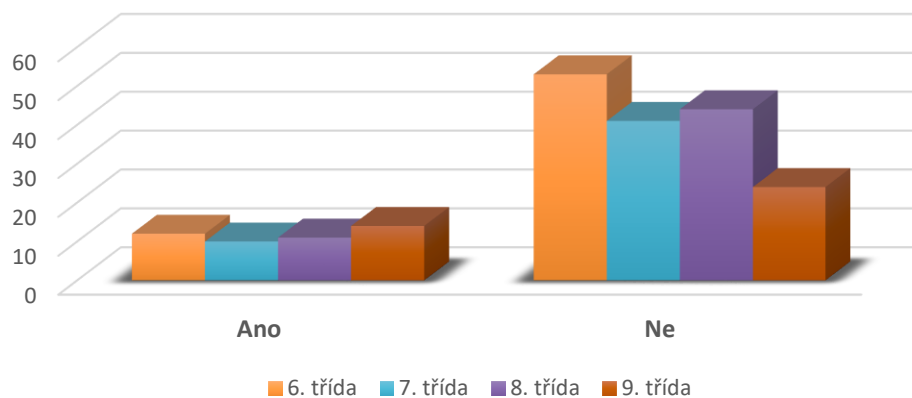
Odkud máš na internet přístup?



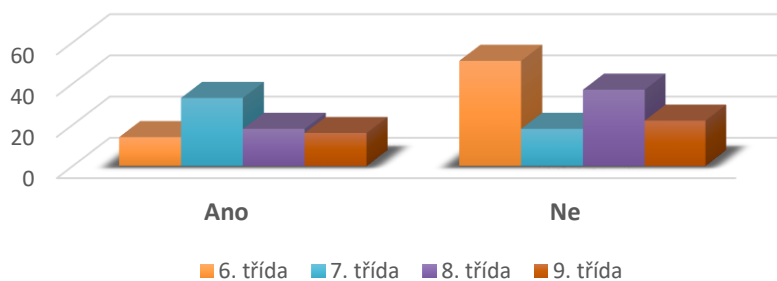
S internetem pracuji:



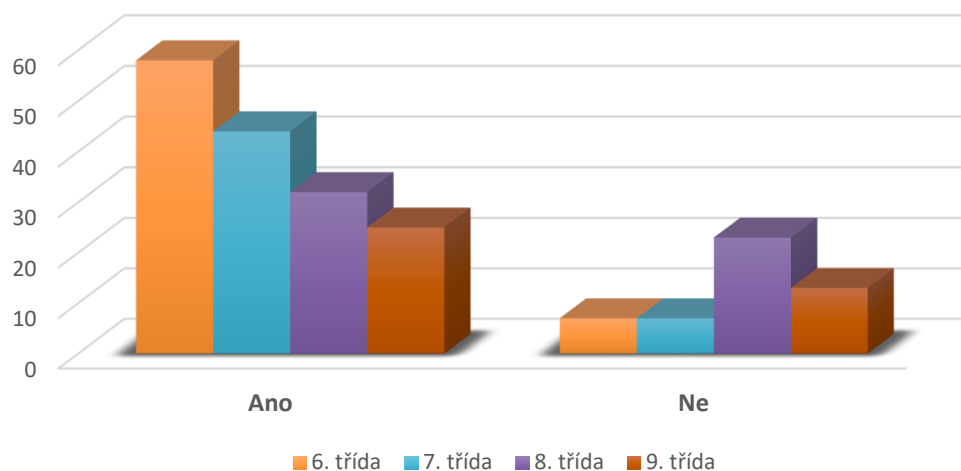
Máš problém ukončit práci na internetu, aby ses mohl/a věnovat jiné činnosti?



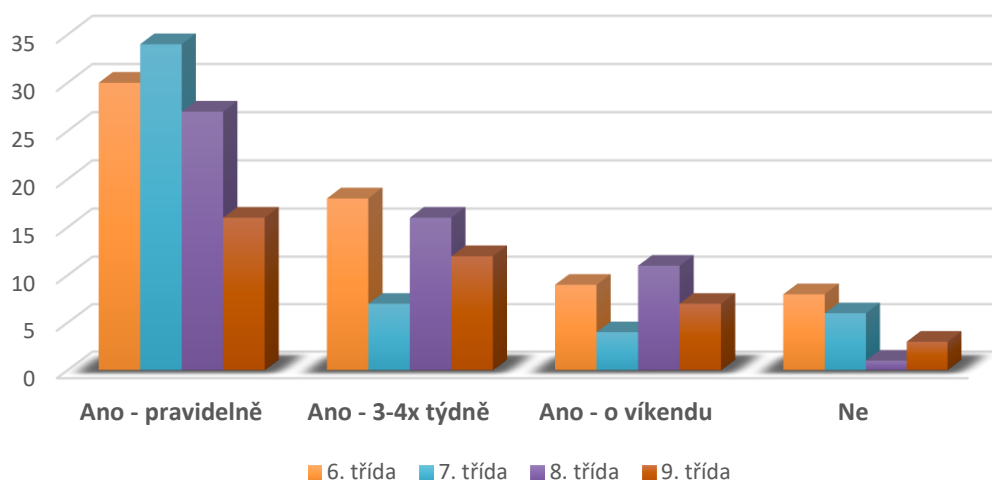
Dal/a jsi někdy přednost komunikaci přes internet před osobním kontaktem?



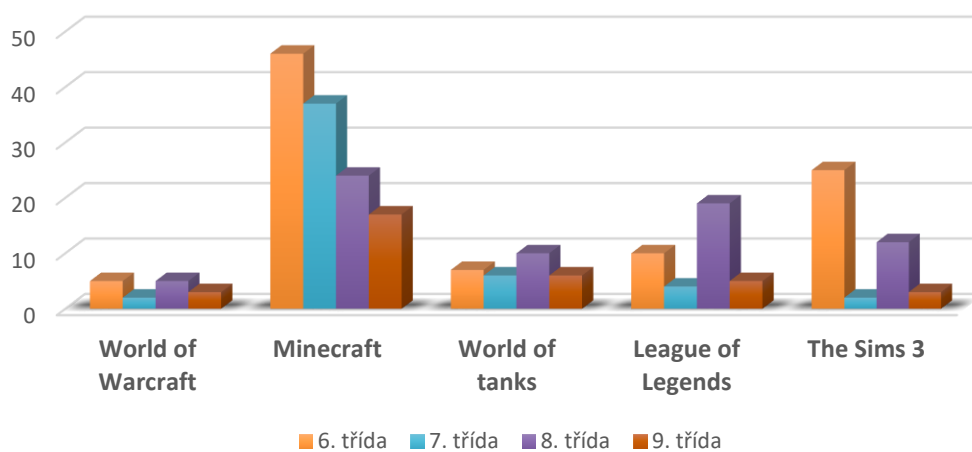
Vydržíš být alespoň hodinu denně offline?



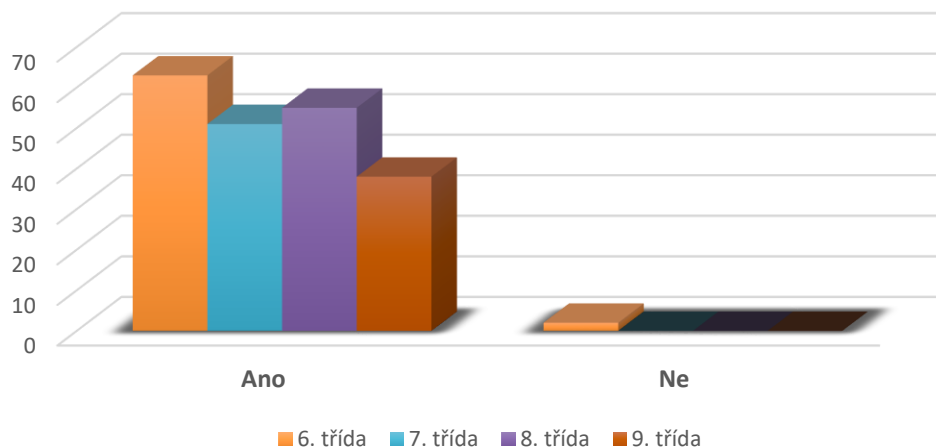
Hraješ hry na počítači?



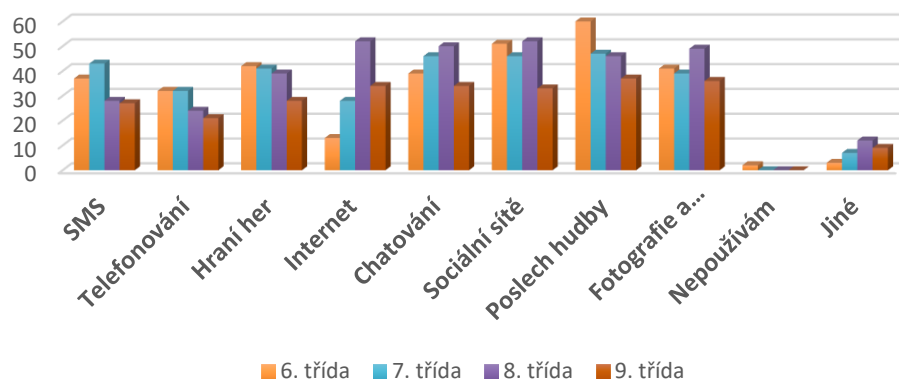
Jaké hry nejčastěji hraješ?



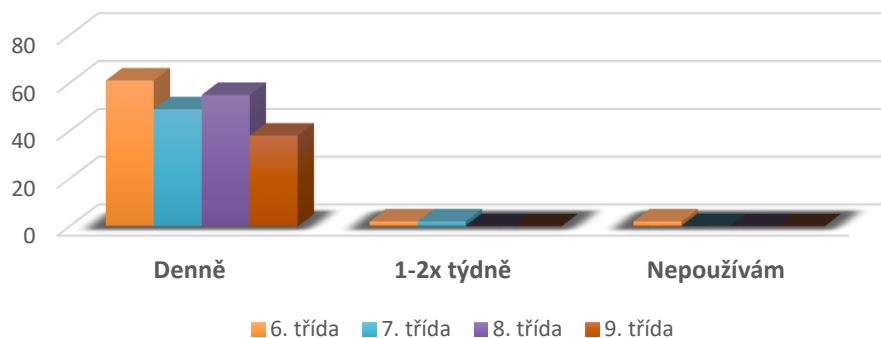
Máš vlastní mobilní telefon?



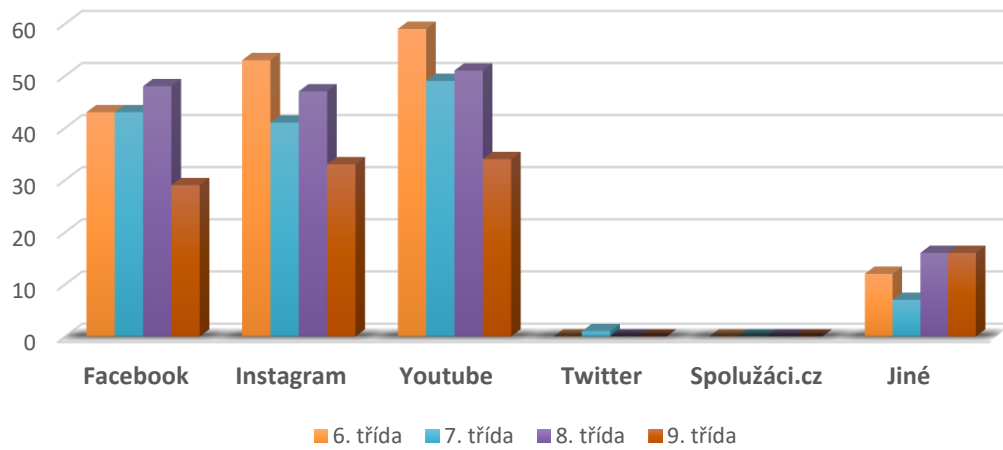
K čemu nejčastěji používáš mobilní telefon?



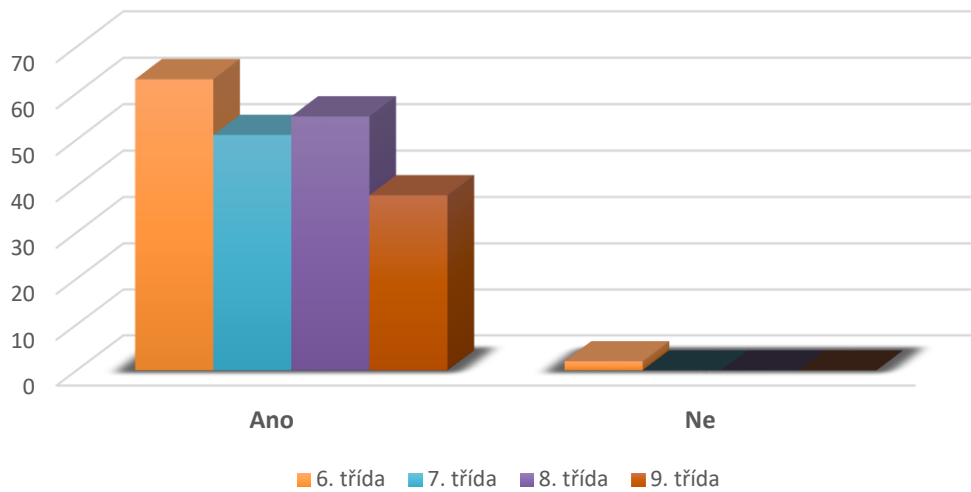
Jak často používáš mobilní telefon?



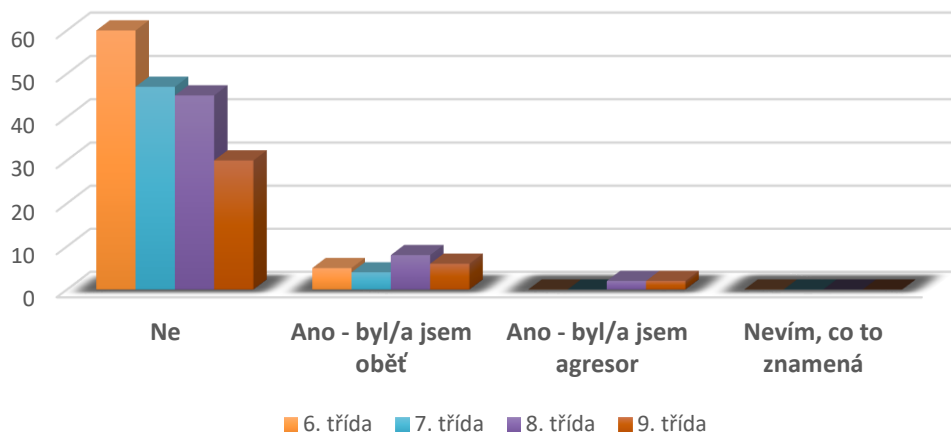
Jakou sociální síť využíváš?



Slyšel/a jsi pojem kyberšikana?



Máš zkušenosti s kyberšikanou?



ANOTACE

Jméno a příjmení:	Bc. Jaroslava Lovászová
Katedra:	Katedra antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	Mgr. Petra Kurková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2020

Název práce:	Netolismus a virtuální drogy pohledem žáků základních škol
Název v angličtině:	Netholism and virtual drugs from elementary school students
Anotace práce:	<p>Diplomová práce „<i>Netolismus a virtuální drogy pohledem žáků základních škol</i>“ je rozdělena na část teoretickou a část praktickou. Teoretická část se snaží vymezit samotný pojem netolismus a snaží se seznámit čtenáře se základními aspekty závislosti na moderních technologiích. Rovněž se zabývá definováním nejpoužívanějších sociálních sítí dětmi na druhém stupni základních škol a charakterizováním populárních her, u kterých děti tráví spoustu volného času. Jsou zde také popsány příznaky, dopad závislosti, možná léčba a prevence. Na závěr teoretické části je v krátkosti představen velmi kvalitně zpracovaný projekt s názvem <i>E-bezpečí</i>, který se snaží pomoci nejen závislým dětem a dospívajícím, ale snaží se také pomoci obětem nejrůznějších nástrah, které na internetu každé dítě může potkat.</p> <p>V praktické části jsme se pomocí dotazníkového šetření snažili zmapovat, jaké moderní technologie žáci užívají, do jaké míry jsou na nich závislí a s tím souvisí i užívání sociálních sítí, bez kterých si některé děti nedokáží svůj život ani představit.</p> <p>Byly formulovány tři výzkumné hypotézy. Každá hypotéza se rozděluje na nulovou a alternativní. Pomocí</p>

	<p>statistického testu chí-kvadrátu jsme vypočítaly pravděpodobnost, která hypotéza je platná, a která nikoli. Výsledné hypotézy jsou shrnuty a popsány v diskusi.</p>
<p>Klíčová slova:</p>	<p>Netolismus, virtuální droga, závislost, sociální sítě, moderní technologie.</p>
<p>Anotace v angličtině:</p>	<p>Diploma thesis "<i>Netholism and virtual drugs from the perspective of primary school pupils</i>" is divided into theoretical and practical part. The theoretical part tries to define the concept of netholism itself and also tries to acquaint the reader with the basic aspects of dependence on modern technologies. It also deals with defining the most used social networks by children in the second stage of elementary schools and characterizing popular games which the children spend a lot of free time with. There are also described the symptoms, impact of addiction, possible treatment and prevention. At the end of the theoretical part, the high-quality project called <i>E-Safety</i> is briefly introduced, which seeks to help not only addicted children and adolescents, but also tries to help victims of various pitfalls that every child can meet on the Internet.</p> <p>In the practical part, we tried using a questionnaire survey to map what modern technologies pupils' use, to what extent they depend on them and with that the related use of social networks, without which some children cannot even imagine their lives.</p> <p>Three research hypotheses were established. Each hypothesis is divided into a zero and alternative one. Using the chi-square statistical test, we calculated the probability of</p>

	which hypothesis is valid and which is not. The resulting hypotheses are summarized and described in the discussion.
Klíčová slova v angličtině:	Netholism, virtual drug, addiction, social networks, modern technologies
Přílohy vázané v práci:	Příloha 1: Dotazník k praktické části diplomové práce Příloha 2: Grafy k odpovědím dotazníku
Rozsah práce:	76 stran, 11 stran příloh
Jazyk práce:	Český jazyk