

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

Ústav pedagogiky a sociálních studií

**Diplomová práce**

Bc. Marie Heraltová

**Závislostní chování na mobilních telefonech**

**u žáků druhého stupně základní školy**

Olomouc 2021

vedoucí práce: PhDr. René Szotkowski, Ph.D.

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jsem pouze uvedených zdrojů a literatury.

V Olomouci dne .....

.....

Marie Heraltová

## **Poděkování**

Děkuji PhDr. Renému Szotkowskému, Ph.D. za odborné vedení, cenné připomínky a podnětné rady při zpracování mé diplomové práce.

# OBSAH

Úvod .....	6
I. TEORETICKÁ ČÁST .....	8
1 Závislost .....	9
1.1 Definice závislosti.....	9
1.2 Projevy závislostního chování .....	10
1.3 Typy závislostí .....	12
1.4 Příčiny vzniku závislosti .....	16
2 Informační a komunikační technologie .....	18
2.1 Osobní počítač .....	18
2.2 Mobilní dotykové zařízení .....	19
2.3 Rizika související s informačními a komunikačními technologiemi.....	21
3 Žák druhého stupně základní školy .....	31
3.1 Období dospívání .....	31
3.2 Specifika virtuálního světa.....	33
4 Prevence.....	36
II. EMPIRICKÁ ČÁST .....	41
5 Zhodnocení aktuálního stavu poznání v dané problematice.....	42
6 Výzkumné šetření .....	44
6.1 Cíle a problémy výzkumného šetření .....	44
6.2 Formulace hypotéz.....	45
6.3 Výběr vzorku do výzkumného šetření .....	45
6.4 Metoda sběru dat.....	46
7 Výsledky výzkumného šetření .....	48
8 Diskuse vybraných výsledků výzkumného šetření.....	65
Závěr.....	68
Použité zdroje .....	71

Grafy a tabulky .....	78
Obrázky .....	79
Přílohy .....	80
ANOTACE .....	84

# Úvod

Dokážete si představit svůj den bez mobilního telefonu? Možná ano, ale co týden, měsíc či celý život? Žijeme v době, která oplývá technologiemi a spoustu úkonů, které se týkají informací a komunikace, provádíme skrze tyto technologie. Jelikož jsou dennodenní součástí našich životů, zvykli jsme si na ně a často je bereme jako samozřejmost. Informační a komunikační technologie nám umožňují být stále online, připojit se kdykoliv a kdekoliv, mít jakékoliv informace na dosah ruky, komunikovat přes půlku světa jako bychom byli v jednom pokoji, hrát různé hry i sledovat názory jiných lidí. Ale jak moc nás to ovlivňuje? Co se stane, když si život bez technologií nedokážeme představit a staneme se dokonce závislími? Seznamme se se závislostmi a projevy závislostního chování, s informačními a komunikačními technologiemi a obzvláště s mobilním telefonem. Kolik lidí má svůj mobilní telefon a kolik času na něm tráví? A co třeba děti a dospívající, často tam tráví ještě více svého času, neustále je vidíme s mobilním telefonem v ruce. A vědí jejich rodiče, co tam dělají?

Toto téma mě zajímá jako budoucí učitelku, protože se chci přiblížit dětem, a proto musím poznat i to, o co se zajímají. Zajímá mě, co nejčastěji dělají na mobilním telefonu, jak dlouho na něm jsou a zda je to negativně ovlivňuje. Případně jestli tyto poznatky půjdou využít i v mé učitelské praxi.

Hlavním cílem této práce bylo popsat problematiku závislostního chování na mobilním telefonu u vybraných žáků druhého stupně základní školy a skrze výzkumné šetření v empirické části zjistit míru projevů závislostního chování u chlapců a dívek na mobilním telefonu.

Dílčí cíle se odvíjely od skladby kapitol. Teoretická část se skládá ze čtyř kapitol. V první kapitole bylo dílčím cílem popsat závislost a seznámit se s projevy závislostního chování. Druhá kapitola vymezuje informační a komunikační technologie a konkrétně mobilní telefon. Ve třetí kapitole je dílčím cílem obeznámit se s žákem druhého stupně neboli adolescentem a jeho potřebami, které může uspokojovat i ve virtuálním světě. A v poslední kapitole teoretické části se budeme zabývat prevencí.

Empirická část obsahuje čtyři kapitoly. Úvodní kapitola empirické části se týká zhodnocení aktuálního stavu řešené problematiky. Šestá kapitola popisuje realizované výzkumné šetření, jsou zde definovány cíle, popsány výzkumné problémy a hypotézy, specifikuje se zde i výběrový soubor a popisuje použitá metoda sběru dat. Předposlední

kapitola popisuje získaná data z realizovaného výzkumného šetření vzhledem k výzkumným problémům, které byly stanoveny. Osmá, a tedy i závěrečná kapitola diplomové práce se zabývá zhodnocením a diskusí výsledků, které byly získány při sběru dat a které jsou následně porovnány s výsledky podobných výzkumů.

Při psaní teoretické části jsem stále narážela na problém nedostupnosti literárních pramenů, protože téma závislost na mobilním telefonu je oblast nepříliš zkoumaná a literatura či výzkumy jsou v malém množství, většinou v cizím jazyce. Tam mě ale částečně omezuje jazyková bariéra.

Také v době COVID-19 kdy bylo zavedeno mnoho opatření, byla opravdu špatná dostupnost jakékoliv literatury. I když byly zpřístupněny online knihovny, mnoho knih, které jsem potřebovala, tam nebyly. Knihovny byly zavřené, přestože bylo otevřeno výdejní okénko, byl omezen limit půjčování knih na maximálně 15 knih. Stalo se, že jsem mnoho jich nepotřebovala, což jsem zjistila až poté co jsem je prohlédla. A největším problémem bylo přijetí opatření, která zakazovala přejíždět mezi okresy.

Vzhledem k problematické dostupnosti některých informací, jsem se snažila dohledat primární zdroje skrze různé diplomové práce, které se zabývaly podobným tématem. Zde se ale vyskytla spousta dalších problémů, hlavně špatné citace, kdy byla citace v textu, ale v seznamu zdrojů již ne, dále některé citace v seznamu zdrojů měly špatný internetový odkaz (například Kopecký E-bezpečí, ale odkaz byl na seznam zprávy a jiný autor) a také mnoho průzkumů, na které v těchto pracích odkazovali, ani nešlo dohledat.

Obtížné bylo vytvořit část dotazníku tak, aby měřila projevy závislostního chování. Narazila jsem na seznam různých testů závislosti na technologiích, mezi nimi byly i testy závislosti na mobilním telefonu. Bohužel tyto testy nešly dohledat či byly nedostupné. Proto jsem zvolila dostupný dotazník k měření závislosti na internetu Young's Diagnostic Questionnaire k měření prevalence v populaci dle Škařupové (2015), jenž kopíruje diagnostická kritéria pro patologické hráčství. Následně jsem jej přeložila a upravila pro naše potřeby měření závislosti na mobilních telefonech.

Také při sběru odpovědí jsem se obávala, že i když se dotazník šíří přes sociální sítě, budou se odpovědi sbírat pomalu jako při mé bakalářské práci. Přesto se dotazník velmi rychle rozšířil a za necelý den jsem měla téměř 100 odpovědí z požadovaných 200. Další dny se ale tento počet již příliš nezvyšoval. Proto jsem oslovila další mé známé a v brzké době jsem měla dokonce přes 250 odpovědí. Následně se již číslo znovu přestalo zvedat a po nějaké době jsem již sběr dat ukončila.

# I. TEORETICKÁ ČÁST

V teoretické části této diplomové práce se zaměříme na základní teoretické vstupy, které se věnují tématu závislostního chování na mobilních telefonech u žáků druhého stupně základní školy. Práce se zabývá projevem závislostního chování na mobilních telefonech, a proto si nejprve potřebujeme vymezit pojem závislost, představit si typy závislostí a určit si podle čeho můžeme závislost poznat. Následně se seznámíme s informačními a komunikačními technologiemi, zejména s mobilním telefonem, a ukážeme si možná rizika, která jsou s technologiemi spojená. V další kapitole si představíme žáka druhého stupně základní školy, charakterizujeme si období adolescence a řekneme si co jej láká ve virtuálním světě, který má snadno dostupný z mobilního telefonu. V poslední kapitole definujeme prevenci a řekneme si něco o ergonomii.



# 1 Závislost

I přestože závislost na mobilním telefonu není závislost v pravém slova smyslu, je třeba nejprve definovat a specifikovat závislost jako takovou, jelikož poté můžeme z těchto definic vycházet při definování závislostí na mobilním telefonu a využít společné rysy, které lze vypožorovat jak u drogových závislostí, tak u závislostí na mobilním telefonu.

## 1.1 Definice závislosti

Mnoho autorů (např. Hýbnerová, 2012; Blinka, 2014; Nešpor, 2000; Orel, 2012) pro definování pojmu závislost užívá definici dle 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí: „*Syndrom závislosti: Soubor behaviorálních, kognitivních a fyziologických stavů, který se vyvíjí po opakovaném užití substance a který typicky zahrnuje silné přání užít drogu, porušené ovládání při jejím užívání, přetrvávající užívání této drogy i přes škodlivé následky, priorita v užívání drogy před ostatními aktivitami a závazky, zvýšená tolerance pro drogu a někdy somatický odvykací stav*“ (MKN-10, 2020).

Závislost je chování, které poskytuje okamžité uspokojení, má tendenci být znovu opakováno. Při častém opakování se následně z dlouhodobého hlediska stává návykem či zvykem, i přestože má negativní následky (Vacek, 2014).

V této době je trend rozšířit termín závislost z látkových závislostí také na behaviorální (nelátkové) závislosti. Tento trend je začleněn i ve vydané DSM-5 a v připravované MKN-11. Je mnoho podobností mezi závislostmi látkovými i nelátkovými, které uvádějí různí autoři, jako například Vacek (2014), Škařupová (2015) a Nešpor (2000). Za důležité považují tvrzení, že lidé se stávají závislými, ne přímo na droze či určitém chování, ale na prožitcích, které vyvolávají, a ty jsou velmi podobné jako u látkových závislostí.

Závislost se projevuje určitými znaky, které si následně rozebereme v další kapitole. V následující kapitole si představíme tři klasifikace závislostního chování. První klasifikace je z MKN-10 je hlavní, ale zaměřuje se na látkové závislosti. Další klasifikace od Griffithse, jež se zaměřuje na nelátkové závislosti, a poslední jsou kritéria závislosti na online hraní počítačových her jako návrh nové diagnózy v DSM-5. Uvádíme zde tyto tři klasifikace, abychom mohli porovnat oficiální kritéria pro látkovou závislost s dalšími klasifikacemi a následně zjistíme, že jsou si mnohdy velmi podobné.

## 1.2 Projevy závislostního chování

Podle WHO za závislého můžeme považovat jedince, u něž se během jednoho roku projeví tři či více následující znaky (Nešpor, 2000):

### 1. znak: silná touha nebo pocit puzení užívat látku (craving, bažení)

Craving neboli bažení je silná touha nebo pocit puzení užívat látku. Jedinci popisují intenzivní puzení, které lze těžko ovládnout spolu se zaujetím myšlenkami a představami aktivity a okolností, které tuto činnost doprovázejí.

### 2. znak: potíže v kontrole užívání látky, ať už jde o začátek a ukončení či o množství látky

Tento znak souvisí s předchozím, ale není totožný. Bažení zhoršuje sebeovládání. Ale není podmínkou, že tyto znaky musí být spolu. Jedinec, který má silné bažení, může mít zachovanou sebekontrolu, a naopak jedinec může mít špatné sebeovládání, i když nepocítuje silné bažení.

### 3. znak: tělesné abstinенční příznaky

Jedinec v nedávné době vysadil či zmenšil dávky po opakovaném či dlouhodobém užívání, také má příznaky v souladu s odvykacími syndromy pro jednotlivé závislosti, a příznaky nejsou vysvětlitelné tělesným omezením nevztahujícím se k užívání látky.

### 4. znak: růst tolerance

Tolerance se projevuje vyžadováním vyšších dávek látky, aby se dosáhlo stejných účinků či stejné dávky mají nižší účinek

Nebezpečný je ale i pokles tolerance, ke které může dojít například po předchozí abstinenci, v souvislosti s některými onemocněními atd. Pokud jedinec na to nebere ohled a následně si dá stejnou dávku jako bral dříve, může nastat otrava.

### 5. znak: zanedbávání jiných potěšení a zájmů

Postupné zanedbávání jiných potěšení a zájmů ve prospěch užívané psychoaktivní látky a také zvýšené množství času potřebného k získání nebo užívání látky či zotavení se z jejího účinku, je častá známka závislosti.

### 6. znak: pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků

Aby tento znak byl platný, musí být jedinec o škodlivosti informován.

I přestože v MKN-10 je za závislost považována pouze látková závislost, což se v MKN-11 změnilo, tak pokud v těchto znacích nahradíme pojem návyková látka za pojem návykový proces, můžeme snadno znaky závislosti vyzorovat i v jakékoliv nelátkové závislosti.

Dále dle Griffithse (Škařupová, 2015), jakékoliv chování, které naplňuje těchto šest kritérií, může být považováno za závislost.

### **1. Význačnost či salience**

Daná aktivita se stane tím nejdůležitějším v životě jedince a dominuje v jeho myšlení, pocitech a chování.

### **2. Změny nálady**

Změny nálady v důsledku zapojení se do určité aktivity, jedinec může zažívat vzrušení či pocit úlevy. Také mohou být vnímány jako vyrovnávací strategie za účelem uklidnění se.

### **3. Tolerance**

Dotyčný potřebuje stále více aktivity k dosažení předchozí míry uspokojení, než tomu bylo na začátku.

### **4. Abstinenční příznaky**

Ukončení či omezení aktivity se projevuje abstinenčními symptomy jako je podrážděnost a náladovost. U nelátkových závislostí se neprojevují klasické fyzické abstinenční příznaky jako u látkových závislostí.

### **5. Konflikt**

Závislost vyvolává problémy a můžou se projevovat v rovině interpersonální, například potíže se vztahy v zaměstnání, ale také i v rovině intrapsychické, jako pocity ztráty kontroly, výčitky.

### **6. Relaps**

Je to návrat k původním vzorcům jednání po období abstinence a jedinec může v krátké době dosáhnout původních extrémních hodnot.

V Diagnostickém a statistickém manuálu DSM-5 je návrh nové diagnózy závislosti na online hraní počítačových her. Jsou zde stanovena kritéria závislosti a lze je zobecnit i na další závislosti spojených s užíváním internetu. Jedinec by měl splňovat alespoň pět z devíti kritérií v časovém období jednoho roku (American Psychiatric Association, 2013).

1. Salience
2. Abstinenční příznaky
3. Tolerance
4. Neúspěšné pokusy o omezení online aktivit
5. Ztráta zájmu o jiné aktivity nebo koníčky
6. Pokračování v používání či nadměrné používání navzdory negativním důsledkům
7. Lhaní o skutečném objemu času používání
8. Online aktivity jako způsob úniku od problémů
9. Problémy se vztahy či ztráta v důsledku online aktivit (Sarkis, 2014)

V následující kapitole se budeme zabývat závislostmi. Dříve než si představíme závislosti spojené s dospívajícími a obzvláště závislosti spojené s mobilním telefonem, musíme se nejprve seznámit s dělením závislostí a následně ve stručnosti uvedeme jednotlivé závislosti. Také se více zaměříme na závislost na internetu, jelikož závislost na internetu je spojena s používáním technologií, obzvláště mobilního telefonu, který máme stále při sobě a často s neustálým připojením k internetu. Na závěr kapitoly se budeme zabývat závislostmi typickými pro mobilní telefony jako je syndrom FoMo a nomofobie.

### 1.3 Typy závislostí

Podle toho, na čem je člověk závislý, dělíme závislosti na látkové a nelátkové (Státní zdravotní ústav, 2021):

#### 1. Látkové

Látkové závislosti se projevují tak, že jedinci jsou závislí na psychoaktivních látkách díky určitým patologickým procesům, které látky vyvolávají v těle.

**Legální návykové látky** jsou látky, které jsou společností tolerovány, ale mohou vést k závislosti. Patří mezi ně alkohol, tabák, některé tlumivé látky, konkrétně skupiny léků na předpis.

**Nelegální návykové látky** jsou takové látky, které nejsou společností tolerovány, a jejich uchováváním, předáváním, prodejem a výrobou se lidé dostávají do rozporu se zákonem. Zde patří halucinogenní látky (LSD, lysohlávky), konopné drogy (marihuana, hašiš),

stimulační látky (kokain, amfetamin, pervitin, extáze), těkavé látky (lepidla, aerosoly, rozpouštědla), některé tlumivé látky, zejména opiáty (morfin, heroin, kodein, braun).

## 2. Nelátkové

Nelátkové závislosti se také nazývají nechemické závislosti, behaviorální závislosti, nedrogové závislosti, závislosti bez substancí či závislosti na procesech. Jedinci projevují závislost vůči určité aktivitě.

Řadí se zde následující aktivity:

**Gamblerství** neboli patologické hráčství, kde je porucha kontroly vzhledem k intenzitě a finanční náročnosti vložené do hraní s negativními následky pro jedince a jeho okolí.

**Workoholismus** se projevuje pracovním zapojením, které vede ke stresu, vlastní újmě na zdraví nebo narušení sociálních vztahů.

**Kleptománie** je psychická porucha, která se vyznačuje neovladatelným nutkáním odcizovat nepotřebné předměty, které pachatelům většinou nepřinášejí žádný zisk.

**Stalking** je nebezpečné pronásledování a obtěžování. Projevuje se tak, že se jedinec na někoho zaměří, ale ten o jeho zájem nestojí. Neustále a dlouhodobě jej pronásleduje, obtěžuje, porušuje jeho osobní svobodu, vyhrožuje mu, a tak u něj vyvolává pocity strachu.

Při **hypersexualitě** se jedinec neustále zabývá sexem, má vysokou promiskuitu nebo nadměrně masturbuje. Časté je, že jedinec se nedokáže s nikým sblížit, takže mění partnery, masturbuje nebo tráví čas na pornostránkách.

**Netolismus** neboli závislost na internetu je závislost na tzv. virtuálních drogách. Jedinci nejsou závislí přímo na internetu, ale na internetových službách, aplikacích a dalším programovém vybavení počítačů, konkrétně jsou to počítačové hry, sociální sítě, internetové služby, videa, televize, online nakupování apod.

Takto závislý člověk tráví u počítače nadměrné množství času, a to bez jakéhokoliv cíle. Závislost se projevuje nutkavou potřebou bez cíle listovat nabídkami různých webových stránek, nutkavou potřebou prohlížet e-mailovou poštu, jedinec má vtíravé myšlenky o internetu, i když se zabývá jinou aktivitou a cítí nutkavou potřebu být online v místnosti kde je počítač. Protože se jeho myšlenky a aktivity točí kolem počítače a online aktivit, omezuje své dřívější zájmy, izoluje se od svého okolí. Jedinec si je často vědom svého změněného chování, vnímá je jako nesprávné, a proto je skrývá před okolím (Mühlpachr, 2008).

Podle studie provedené Šmahelem v roce 2009 jsou nejvíce ohroženy osoby ve věku 12-15 let, u nichž počet závislých na internetu dosahuje hodnoty 23 % a stejné množství těchto osob je online závislostním chováním ohroženo (Klinika adiktologie, 2010a).

Ještě si představíme konkrétní oblasti internetu, na kterých se u dětí a adolescentů nejčastěji vytváří závislost (Hýbnerová, 2012).

**Kybervztahy a online komunikace** jako forma navazování přátelských i partnerských vztahů prostřednictvím e-mailů, chatování, diskusních fór, ICQ, Skypu či sociálních sítí typu Facebook, Myspace, Lidé.cz apod. Může jít o komunikaci se skutečnými či pouze internetovými přáteli, se kterými se osobně nesetkali.

**Hraní online her**, zejména hry na bázi MMORPG (massively multiplayer online role playing game), kdy jsou v těchto hrách připojeni v jednu chvíli tisíce hráčů v určitém fantazijním virtuálním světě. Výhodou her je, že neúspěch můžeme snadno obrátit v úspěch. Jedná se o hry komunitní, které vyžadují zapojení do týmů, hráči mají míru zodpovědnosti a současně mohou zakusit pomoc od ostatních. Fakt, že hra nemá žádný konec, může být významným faktorem ke vzniku závislosti.

**Přetížení informacemi**, kdy při nutkavém surfování na webu, prohledávání databází, jedinec sbírá velké množství informací, které ani využije. Může jít například o sbírání obrázků, stahování enormního množství filmů, hudby. Rizikovou skupinou jsou nejvíce studenti.

**Závislost na počítači**, kam patří hraní offline počítačových her, podle některých autorů i obsesivní programování.

**Ostatní problémy**, typické zejména pro dospělé uživatele internetu, se v menší míře mohou vyskytnout i u dospívajících. Například závislost na kybersexu a internetové kompulzivní chování.

Z výzkumu společnosti Common Sense Media z roku 2016 vyplývá, že 50 % dospívajících se cítí být závislými na mobilních zařízeních a 59 % jejich rodičů potvrzují to, že jejich děti jsou závislé. Také jsou znepokojeni dopadem užívání mobilních zařízení na jejich každodenní život a dle průzkumu Common Sense se více než třetina rodin kvůli tomu každý den hádá (Common Sense Media, 2016).

Pro tuto práci je důležité zmínit **nomofobii** (no mobile phone phobia), která spadá pod behaviorální závislost na mobilním telefonu. Je to strach z toho, že mobilní telefon z nějakého důvodu nemůžeme používat, ať už z důvodu vybité baterie či nedostatku signálu. Mezi příznaky patří nervozita, když mobilní telefon nemáme u sebe, neustálá kontrola telefonu, zda nám nepřišla nová zpráva, nutkává potřeba okamžitě reagovat, jakmile nás k tomu mobil vyzve, eventuálně tzv. fantomové vibrace, což je pocit, že telefon v tichém režimu vibruje, i když to tak není (Kopecký, 2015).

Termín nomofobie byl poprvé představen ve výzkumu The Post Office v Anglii v roce 2008. Výsledkem výzkumu bylo, že 53 % respondentů zažívalo úzkost, když ztratili své smartphony, došla jim baterie nebo neměli signál. V dalšího průzkumu ve Velké Británii v roce 2012 se míra úzkosti respondentů zvýšila z 53 % na 66 % (Güzel, 2018).

S mobilním telefonem se pojí také **syndrom FoMO** (z anglického „fear of missing out“, neboli „strach z toho, že něco zmeškáme, propásneme“), což je behaviorální závislost, která se projevuje tak, že jedinec potřebuje mít neustále přehled o tom, co se děje, snaží se kontrolovat dění v prostředí sociálních sítí a hlavně tak, že je stále online. Vznik závislosti podporuje také to, že technologie se zdokonalují a internet můžeme mít v mobilním telefonu, který máme při sobě a časově neomezeně, tedy čtyřicet hodin denně (Kopecký, 2017).

Téměř polovina (45 %) mladých ve věku 11 až 18 let lidí, dle průzkumu Digital Awareness UK, kontroluje mobilní telefony ještě potom, co se odebrali do postele. Z předchozích 45 % účastníků, kteří kontrolují mobil místo toho, aby spali, skoro všichni (94 %) jsou na sociálních sítích. Desetina z nich vykazuje znaky FoMO – cítili by se ve stresu, něco by jim chybělo, pokud by mobilní telefon před spaním nekontrolovali. Třetina (32 %) respondentů uvádí, že jejich rodiče nevědí, že poté co se odeberou spát, jsou i dále na mobilním telefonu. Jedinec často nespí, a když se k spánku odebere, trvá mu déle, než usne, následně má spánek méně hluboký a kvalitní. Spánek je pro děti naprosto zásadní a ovlivňuje všechno od fyzického zdraví, studijních výsledků až po mezilidské vztahy. Dokonce 68 % všech respondentů uvádí, že noční používání mobilních telefonů ovlivňuje jejich školní práci a čtvrtina tvrdí, že se během dne cítí unavená kvůli tomu, jak často používají své mobilní telefony v noci (Sellgren, 2016).

Následně si představíme možné příčiny vzniku závislosti jako je například okolí jedince, podněty, jež na něj působí, a hlavně osobnostní předpoklady jedince.

## 1.4 Příčiny vzniku závislosti

Vznik a vývoj závislosti ovlivňuje celá řada proměnných. Jde o interakci člověka, jeho prostředí, podnětů, se kterými přichází do styku a dostupnosti dané látky. Tyto složky mohou být různě dominantní, ale zda se jedinec stane či nestane závislým, záleží na interakci všech zmíněných oblastí, ne pouze na jednom jediném faktoru (Orel, 2012).

**Farmakologické faktory** (droga) v dnešní době jsou považovány za významné faktory, vzhledem k širokému spektru drog, jež navozují extrémně rychle závislost (Mühlpachr, 2008).

**Somatické a psychické faktory** (osobnost) se zabývají komplexním neboli biopsychosociálním přístupem. V oblasti biopsychické se jedinec snaží posílit sebevědomí, udržet kondici, stimulovat smysly či odstranit fyzické potíže. V sociální oblasti se jedinec snaží identifikovat s určitou subkulturou či uniknout z prostředí (Mühlpachr, 2008).

**Prostředí** formuje osobnost jedince. Osobnost jedince utváří především rodina, dále výchovně vzdělávací proces, spolupráce rodiny a školy a také trávení volného času (Mühlpachr, 2008).

**Podněty** jsou různé a prolínají se s osobností nebo s prostředím. Nejčastěji se střetáváme s podněty, které spadají do dvou rozdílných skupin – touha po euforických pocitech a snaha uniknout nepříjemným pocitům a složitým situacím (Mühlpachr, 2008).

**Socioekonomické faktory** jsou různé, ale zmíníme zde nejčastější důvody přitažlivosti drog pro mladé. Je to móda okusit drogu, jedinec je zvědavý a experimentuje se sebou a drogou, jedinec se léčí sám (psychické poruchy, labilita, stud atd.), chce se přizpůsobit partě, a tak se s nimi sdílet, chce protestovat proti okolnímu světu a jeho požadavkům, uniká před problémy a vším, co je s nimi spojeného, chce nabudit svou výkonost a pozornost, zesílit pozitivní prožitky (Mühlpachr, 2008). Tyto faktory nejsou spojeny jen s drogami, ale vyskytují se i u nelátkových závislostí.

**Výchovně vzdělávací faktory** rozvíjejí osobnost jedince a mohou tak působit preventivně proti závislostem. Učitel buduje pedagogický vztah s jedinci, pomáhá formovat jejich hodnotový systém, působí jako dobrý vzor, podporuje ve stanovení a dosahování cílů, motivuje je apod. (Mühlpachr, 2008).

V dnešní době se závislost na internetu může velmi dobře rozvíjet. Téměř kdekoliv se můžeme připojit, a to nejen díky rozšíření mobilní datové sítě, ale také díky chytrým přenosným zařízením jako jsou telefony či tablety. Připojení není už omezeno pouze na



domov, knihovnu či kavárnu, místa bez připojení jsou vzácná, což je mnohdy výhodné, ale zároveň to podporuje vytváření závislosti (CZ.NIC, 2021a).

Rizikovou skupinou vzniku závislostního chování v internetovém prostředí jsou především ti, kteří už mají problémy v reálném světě. Psychologové poukazují na to, že ve větší míře jsou ohroženi zvláště osamělí lidé s depresivní náladou a ti, kteří zažívají úzkost v mezilidských situacích. Pro tyto osoby může být online komunikace jednodušší a méně ohrožující (Hýbnerová, 2012).

Mezi rizikové faktory, které napomáhají rozvoji závislostního chování na internetu, patří **vyšší míra úzkostnosti**, kdy virtuální prostředí slouží k rozptýlení a odvrácení pozornosti od vlastních strachů a obav. Dále jsou to **deprese a depresivní rysy**, kdy se jedinec snaží uniknout před nepříjemnými pocity smutku, ztráty smyslu života, lítostivosti apod. Ale je zde riziko, že nesnáze se více prohloubí, protože závislost na internetu přispívá k větší míře stresu, sociální izolaci a osamělosti (Hýbnerová, 2012).

Pokud se u jedince již vyskytly **jiné druhy závislosti**, např. závislost na lécích, alkoholu a tabáku. Je u něj větší pravděpodobnost, že se to stane znovu. Psychologicky jsou tito jedinci křehčí osobnosti, které nemají dostatečně vybudované mechanismy pro zvládání zátěže a požadavků, jež jsou na ně kladeny, a hledají pomoc a oporu v různých podpůrných prostředcích. Také riziková může být **ztráta sociální aktivity či mobility**, z různých důvodů, například nemoc, úraz, přestěhování (Hýbnerová, 2012).

Jestliže jedinci **nemají dostatek podpory z okolí**, mnohdy začnou užívat sociální sítě či jiné formy online komunikace, protože chtějí bezpečným způsobem navázat nové vztahy, touží po důvěrném sdílení s druhými. Neméně problematická je také **vyšší míra stresu**. Jedinec může jít na internet se snahou odreagovat se, ulevit si od stresu, která ale může být nakonec kontraproduktivní, jelikož s rozvojem závislosti dochází k dalšímu růstu stresu (Hýbnerová, 2012).

Hlavně adolescenti touží někam zapadnout, a pokud mají **pocity nepochopení, neštěstí**, je pro ně daleko snadnější a pohodlnější hledat si přátele online než ve skutečném světě. Rovněž u dětí a dospívajících se zvyšuje riziko rozvoje závislosti podle různých zdrojů, například vyšší míra hostility, porucha typu ADHD, sociální fobie, nuda atd. (Hýbnerová, 2012).

Pro tuto práci je velmi důležité se seznámit s mobilním telefonem. Ale nejprve je potřeba si jej uvést do kontextu informačních a komunikačních technologií.

## 2 Informační a komunikační technologie

Informační a komunikační technologie (ICT) zahrnují veškeré informační technologie (IT) používané pro komunikaci a informatiku (práci s informacemi). I když by pojem ICT měl být širší, význam obou zkratk je identický a v praxi se více používá zkratka IT (ManagementMania.com, 2021).

Informační technologie je souhrnný pojem pro vše, co se týká počítačů nebo jiných zařízení, která zpracovávají data, informace či znalosti. Přidáním slova komunikační (písmeno C ve zkratce) se zdůrazňují komunikační složky pro přenos dat, informací, hlasu nebo jiného signálu (ManagementMania.com, 2021).

V následující části se budeme zabývat informačními a komunikačními technologiemi, které jsou součástí našich každodenních aktivit, konkrétně počítači, mobilním dotekovým zařízením, kam spadá mobilní telefon a tablet. S těmito zařízeními se potřebujeme seznámit z důvodu, že v empirické části jsou předmětem zájmu z hlediska zkoumání závislostí dětí při jejich užívání.

### 2.1 Osobní počítač

Pojem osobní počítač pochází z anglického „Personal Computer“ (PC). Jednoduše můžeme definovat osobní počítač jako zařízení na zpracovávání informací. Skládá se z takzvaného hardwaru a softwaru. Hardware jsou fyzické součásti pro vykonání zadaných úkolů – zdroj, základní deska, procesor, operační paměť, pevný disk, optické mechaniky, rozšiřující karty, vstupní periferní zařízení počítače např. klávesnice, myš, mikrofon, scanner, webkamera, a výstupní periferní zařízení monitor, tiskárna, projektor, reproduktory atd. Software je veškeré programové vybavení počítače (Dosedla, 2013).

Je více typů počítačů a jsou to – **stolní**, který se skládá z počítačové skříně, monitoru, klávesnice a myši, **přenosný**, který má více variant jako třeba notebook, laptop, netbook, ultrabook, tablet, **kapesní**, kam patří palmtop a smartphony neboli chytré telefony, **sálové počítače a superpočítače**, jenž mají velký výkon a jsou určeny především pro vědecké účely, a **počítače Apple** (Navrátil, 2006).

## **2.2 Mobilní dotykové zařízení**

### **Chytré telefony**

Chytrý telefon čili smartphone je mobilní telefon s operačním systémem. Smartphony mají nejčastěji dotykový displej. Smartphone slouží k telefonování, psaní SMS a posílání MMS jako běžný mobilní telefon, ale také nabízí mnoho dalších funkcí. Díky vlastnímu operačnímu systému umožňují svému uživateli využívat mnoho aplikací. Chytré telefony je možné připojit k internetu, vyřídít z něj elektronickou poštu, stahovat aplikace a hry. Smartphone lze použít jako fotoaparát, diktafon, paměťové médium, k poslechu hudby, jako navigace a k videohovorům. Mají funkci bluetooth, takže se mohou navzájem připojit a díky tomu mezi nimi lze přenášet data (Velecká, 2014).

### **Tablety**

Rozměry tabletu jsou mnohem větší než u mobilního telefonu, disponuje všemi funkcemi jako chytrý telefon. Na rozdíl od mobilních telefonů se s nimi (až na výjimky) nedá telefonovat, jelikož do něj nelze zapojit SIM kartu. Avšak tablety jsou často vybaveny výkonnějším hardwarem než telefony, a tak poskytují uživatelům větší komfort při jejich používání (Velecká, 2014).

### **Dotykové notebooky**

Uživatelé, jež chtějí skloubit pohodlnost a komfort dotykového displeje s praktičností notebooku, mohou použít hybridní zařízení – dotykové notebooky nebo ultrabooky.

Dotykový notebook má otočnou či zcela odpojitelnou klávesnici, která umožňuje práci jako na počítači, a zároveň je displej dotykový, takže uživatel může využívat aplikace, hry a další služby jako na tabletu (Velecká, 2014).

### **Mobilní dotykové zařízení v běžném životě**

Dle statistik comScore z roku 2016 uživatelé chytrých mobilních telefonů a tabletů v USA tráví téměř 60 % času online na těchto zařízeních. Oproti stejné statistice před dvěma lety, to bylo kolem 41 %. Užívání samotného smartphonu překročilo 50 % času, tablet tvoří jen 9 %. Počítač má podíl 32 % času, ale vzhledem k rozmachu smartphonů a aplikací se předpokládá, že jeho podíl se bude postupně ztrácet (Schwarzmann, 2016).

V této práci se mnohdy zabýváme dospívajícími, kteří tráví čas na internetu a také závislostí na internetu. Tyto témata jsou relevantní, jelikož dle statistiky z roku 2020

výzkumného projektu NetMonitor vychází, že 71 % internetových uživatelů si prohlíží internet z mobilních zařízení jako je mobilní telefon nebo tablet a 12 % internetových uživatelů si prohlíží internet výhradně z těchto zařízení (SPIR, 2020). Tato čísla nejsou zanedbatelná, a proto není možné se vyhnout tématu internet.

Nyní se zaměříme na aplikace. Mezi nejpoužívanější aplikace patří Facebook, Facebook Messenger, Youtube, Google Mapy a Google Vyhledávání, obchod s aplikacemi Google Play a Gmail (Schwarzmann, 2016).

Na začátku roku 2017 tvořily mobilní aplikace téměř polovinu celosvětového používání internetu. Mezi nejvíce používanými aplikacemi jsou aplikace sociálních sítí (39 %), na druhém místě (10 %) jsou herní aplikace a aplikace používané ke komunikaci a zasílání zpráv (Panko, 2018).

Dle průzkumu Manifest až 51 % respondentů ve svém telefonu otevírá jakýkoli druh aplikace pouze 1–10krát za den, ale předpokládá se, že číslo je pravděpodobně vyšší, protože lidé často nedokážou správně odhadovat své chování, pokud jde o používání mobilních aplikací. Respondenti mohli odpovídat zkresleně, jelikož si neuvědomili, že spuštění aplikace z domovské obrazovky, z oznámení nebo kliknutí na odkaz z e-mailu, tweetu nebo textu lze také považovat za otevření aplikace, nejen přímé otevření aplikace. Proto používáme aplikace mnohem častěji, než si sami uvědomujeme. Data ukazují, že v roce 2016 byl průměrný uživatel smartphonu na svém telefonu více než 4 hodiny denně, přičemž více než 90 % strávil používáním aplikací (Panko, 2018).

Uživatelé v roce 2017 ale nejčastěji (80 % času používání aplikací) používají jen tři své oblíbené aplikace a až 96 % času tráví na svých oblíbených 10 aplikacích (Richter, 2017).

### **Mobilní dotykové zařízení ve škole**

V mnoha školách je v dnešní době zcela zakázáno používání mobilních zařízení během vyučování. Dle § 30 školského zákona č. 561/2004 Sb. může ředitel skrze školní řád či vnitřní řád omezit nebo zakázat používání mobilních telefonů nebo jiných elektronických zařízení. Žáci mají mnohdy zákaz užívání mobilních zařízení i během přestávek. Kvůli problémům se zneužíváním zařízení, kdy si žáci a studenti často pořizovali videozáznamy, fotografie ostatních spolužáků či vyučujícího, aniž by měli jejich souhlas, následně videa a fotografie zveřejnili na svém profilu na sociálních sítích. Výjimkou je vyučovací hodina, ve které je takové zařízení použito cíleně a pod kontrolou (Šindelář, 2019).

Dle průzkumu americké organizace Common Sense Media devět z deseti žáků posílá během výuky SMS a téměř každý desátý hraje ve vyučování hry. Žáci a studenti stráví pětinu školního času používáním mobilního telefonu (Drahoš, 2016).

Z anglického výzkumu Belanda a Murphyho z roku 2013, ve kterém porovnávali výsledky žáků před a po zákazu používat mobilní telefony ve výuce, vyplývá, že se prospěch díky zákazu zlepšil o 6,41 %. Také bylo zjištěno, že zákaz mobilních telefonů má rozdílné působení na různé typy žáků. Zákaz mobilních telefonů zlepšuje výsledky horších žáků, jelikož zařízení více odvádějí od studia ty méně zdatné žáky – ty, kteří pocházející v mnohem větší míře ze socio-ekonomicky znevýhodněného prostředí, zatím co na studenty s dobrými výsledky zákaz nemá žádný významný dopad (Beland, 2015)

Již jsme se seznámili s informačními a komunikačními technologiemi a konkrétně s mobilním telefonem. Tato kapitola by nebyla kompletní, pokud bychom nezmínili rizika související s informačními a komunikačními technologiemi. Rizika si rozdělíme do několika kategorií a následně si stručně představíme jednotlivá rizika.

### **2.3 Rizika související s informačními a komunikačními technologiemi**

Nic není tak černobílé, abychom dokázali říct, že internet a technologie jsou zřetelně dobré či zlé, i technologie a online prostředí má mnoho šedých odstínů. Velmi se zde hodí přísloví „dobrý sluha, ale zlý pán“, jelikož nám internet a technologie můžou pomáhat, ale pokud nad nimi a časem, který na nich trávíme, ztratíme kontrolu, můžou nám, a následně i našemu okolí, značně ublížit.

Technologie můžou člověku způsobit nepříjemnosti z mnoha hledisek. Proto je důležité vědět, jaké negativní vlivy na nás číhají při jejich užívání a neustálém vysedávání u jejich obrazovek.

Nejprve si musíme uvědomit, jaká je dnešní doba a jaká byla doba, ve které vyrůstali dnešní dospělí. Moderní doba je rychlá, nové technologie přibývají a většina z nás už se bez nich neobejde. Pro současné děti je svět nových technologií lákavá každodenní realita, která je obklopuje. Nehledejme v tom nic složitějšího, jen poznávají a přijímají svět takový, jaký je. Důležité je, co konkrétně dítě dělá, když používá technologie či je on-line (Nováková, 2015).

## Tělesná rizika

Nešpor doplněný Kopeckým (Kopecký, 2011) zde uvádí tělesná rizika netolismu, která ale mnohdy mají základ v rizicích spojených s technologiemi. Dle něj je to sedavý způsob života, obezita, cukrovka, srdeční nemoci. Dále jsou to bolesti šíje, ramen, bederní páteře, drobných kloubů, zápěstí atd. Vzhledem k silnému zatěžování zraku se mohou rozvinout nemoci očí. Popisovány jsou případy epilepsie. Rizikem je také dlouhodobý stres a s tím související zdravotní problémy. Jedinci mají také větší tendenci riskovat a také mají vyšší riziko úrazů (Kopecký, 2011).

S vyšší tendencí riskovat a větším počtem úrazů se také pojí takzvané challenge, které jsou pro děti a mládež přitažlivé, ale mohou být taktéž velmi nebezpečné. Challenge neboli online výzvy podněcují uživatele internetu k různým činnostem. Mohou být pozitivní (např. charitativní nebo humorné), ale také negativní, které vybízejí k nebezpečným činnostem. Tyto rizikové jsou nejvíc lákavé, z důvodu adrenalinu, velkého množství lajků a sdílení, bohužel se i nejrychleji šíří. Pokud výzvu nesplní, jelikož často splnit nejdou bez ublížení si, jsou i tak tato videa velmi populární, jelikož se na ně se škodolibostí dívají všichni. Velká část zasáhne jen malý okruh lidí, dokud je média nenafouknou a nestanou se tak virálním hitem. Mnoho výzev končí zdravotními problémy, někdy i dlouhodobými, a rovněž i smrtí (O<sub>2</sub>, 2021b).

Konkrétně v oblasti problémů se zrakem jsou typické bolesti, pálení, slzení očí, výskyt tiků, skvrny před očima, zarudlost očních víček, potíže při zaostřování při přenášení pohledu z blízkého na vzdálený cíl či naopak. U dětí byly popsány ve spojitosti s nadměrným používáním počítače případy astigmatismu. Na všechny problémy spojené s očima navazují také bolesti hlavy (Žufníček, 2015).

V dnešní době technologií adolescenti nemusejí dělat téměř nic pro to, aby se zabavili. Používání technologií je pro ně pohodlnější a díky nim můžou pasivně přijímat. Pasivní přijímání je velmi snadné a nijak náročné na energii, a proto jsou méně aktivní, a tak mají i méně pohybových aktivit (Nováková, 2015).

S pasivním přijímáním a nedostatkem pohybu souvisí i narůstající počet **obézních** dětí. Toto potvrzuje průzkum realizovaný Národním institutem dětí a mládeže Ministerstva školství v roce 2011 na téma volný čas dětí. Zjistilo se, že české děti raději sedí doma u počítače nebo televize namísto trávení volného času zdravým pohybem a zájmovými kroužky. Avšak děti, které mají své zájmové aktivity, se cítí šťastnější na rozdíl od těch, které vysedávají před televizními obrazovkami (Šikl, 2012).

Také **modré světlo**, které vyzařují obrazovky našich technologií, může vést k poruchám spánku, ohrožuje zrak a zrychluje stárnutí pokožky. Proto je dobré, nepoužívat alespoň hodinu před spaním mobilní telefony, tablety a počítače, obzvláště děti, které potřebují kvalitní spánek (O<sub>2</sub>, 2021a). Také je vhodné si nainstalovat regulátor modrého světla.

Průzkum Digital Awareness UK poukazuje na to, že téměř polovina (45 %) dospívajících od 11 do 18 let kontroluje své mobilní telefony i poté, co šli spát. Jedinec často nespí, a když se k spánku odebere, trvá mu déle, než usne, následně má spánek méně hluboký a kvalitní. Spánek je pro děti naprosto zásadní a ovlivňuje všechno od fyzického zdraví, studijních výsledků až po mezilidské vztahy. Dokonce 68 % všech respondentů uvádí, že noční používání mobilních telefonů ovlivňuje jejich školní práci a čtvrtina tvrdí, že se během dne cítí unavená kvůli tomu, jak často používají své mobilní telefony v noci (Sellgren, 2016).

Tělesná rizika, která se týkají výhradně mobilních telefonů mají základ v jejich designu. Dominantní ruka zařízení pohybu prstů ovládá, zatímco jej drží nedominantní ruka. I když jsou mobilní telefony docela lehké, jejich dlouhodobé držení v neměnné pozici je nepohodlné. Také při ovládání prsty dominantní ruky, které zrovna nejsou používány, musí být tak, aby nenarušily zadávaný příkaz, což znamená v nepřírozené poloze mimo displej. Jelikož tyto přístroje nemívají externí monitor, jejich uživatel má neustále krk v poloze směrem dopředu, což při dlouhém používání může způsobit bolesti krční páteře, šíjových svalů a ramen (Nováková, 2015).

### **Psychologická a sociální rizika**

Nešpor doplněný Kopeckým (Kopecký, 2011) uvádí špatnou organizaci času, nepravidelnost v jídle, nedostatek spánku. Také zhoršení mezilidských vztahů, úzkost ve vztazích, neschopnost řešit problémy v komunikaci. U dětí a dospívajících se zhoršuje školní prospěch a dospělým soustředění na práci. Násilí v počítačových hrách zvyšuje agresivitu, a tak mají jedinci sklon ke rvačkám, šikanování. Může se projevit i návykové chování ve vztahu k technologiím a vyšší riziko zneužívání alkoholu a drog. Neméně závažné jsou i poruchy paměti a zhoršování vztahů v rodině a partnerských vztazích. Dále se vzrůstajícím časem, který hře osoby věnují, omezují veškeré ostatní aktivity, zájmy, koníčky, sport, a nakonec je opouštějí (Kopecký, 2011).

Konkrétně u mobilních telefonů může vzniknout **syndrom FoMo**, se kterým jsme se již seznámili v kapitole 1.3 Typy závislostí. Jak jsme již dříve zmínili, tak dle průzkumu Digital

Awareness UK po téměř polovina (45 %) dospívajících od 11 do 18 let kontroluje své mobilní telefony i poté, co šli spát. Každý desátý respondent připustil, že alespoň 10krát za noc zkontroloval, zda na svém mobilním telefonu nemá nová oznámení. Desetina z nich vykazuje znaky FoMo – cítili by se ve stresu, něco by jim chybělo, pokud by mobilní telefon před spaním nezkontrolovali. Dokonce 68 % všech respondentů uvádí, že noční používání mobilních telefonů ovlivňuje jejich školní práci a čtvrtina tvrdí, že se během dne cítí unavená kvůli tomu, jak často používají své mobilní telefony v noci (Sellgren, 2016).

Další negativní vlivy mohou spočívat ve **zhoršení komunikačních dovedností** v osobním kontaktu. Pomalu se vytrácejí pravidla slušného chování a respekt dospívajících vůči sobě navzájem. Jelikož mnohdy o sobě vědí mnohem více, než by si řekli v osobním kontaktu, vzniká velký prostor pro závist, pomluvy a intriky (Nováková, 2015).

Rovněž výzkum společnosti Common Sense Media z roku 2016 zjistil, že multitasking – přepínání mezi více obrazovkami nebo mezi obrazovkami a lidmi zhoršuje schopnost ukládat vzpomínky, učit se a efektivně pracovat. (Common Sense Media, 2016).

Svět dospívajících je velmi ovlivňován tím, co je právě moderní. Není to jen o módě, ale týká se to také moderních technologií. V rámci jedné sociální skupiny dospívajících může **selekce** začít už tím, že někteří mají mobilní telefon a jiní ne. Selekcce pokračuje tím, kdo má jak drahý telefon a také dokonce tím, kdo hraje jakou počítačovou hru nebo kdo užívá jakou sociální síť. I taková drobnost může rozhodovat o tom, že jedinec bude vyloučen ze skupiny dětí, ve které se pohybuje. I přes možné zákazy rodičů (Tuhle hru hrát nebudeš..., Na Facebook jsi ještě moc malý...) je užívání a hraní kolektivem vyžadováno a jedinec se musí přizpůsobit. Jestliže tak neučiní, může se stát outsiderem a posléze i terčem posměchu či obětí šikany a kyberšikany (Kohout, 2017c).

Pro dospívající jsou lákavé i sociální sítě, jelikož mnoho jejich vrstevníků tam tráví svůj čas a také se tam odehrává tolik věcí, o které oni nechtějí přijít. Sociální sítě ale obsahují mnoho přetvářky, lží, a tak často manipulují i dospívajícími. Sociální sítě znázorňují dokonalý svět, jde o to, kdo má kolik lajků a už nikdo nevidí co se doopravdy děje v reálném životě. Adolescenti vidí šťastné páry, dokonalá a vysportovaná těla, úspěchy jiných. Toto působí na vývoj jejich identity, ne vždy pozitivně, a zároveň často sociální sítě určují co je moderní a co ne. A jak jsme si již řekli, mezi vrstevníky se určuje sociální status dle toho, zda má drahý telefon, kolik má lajků apod.



Podle zprávy americké společnosti Common Sense Media tráví dospívající na sociálních sítích zhruba devět hodin denně. A za tu dobu vidí nespočet zpráv a obrázků o ideálním těle, ideální tváři a ideálních vlastnostech ideálních lidí. Takové věci jsou vytvořeny za pomoci photoshopu, takže je jasné, že uměle vylepšené ideály krásy opravdoví lidé nemohou dosáhnout (Hájková, 2018).

Mnoho dospívajících touží po obdivu vrstevníků a sociální sítě umožňují jej snadným způsobem získat. Zde již se psychologická a sociální rizika přelévají i do tělesných rizik, jelikož dle výzkumu agentury Girlguiding polovina dívek ve věku 16 až 21 let by byly ochotny podstoupit operaci, aby vylepšily vlastní tělo k obrazu svému. Snaha o dosažení nereálného ideálu krásy, který prezentují média, vyvolává nárůst výskytu poruch příjmu potravy, a dokonce podle studie z roku 2009 může vést až k depresím a pokusům o sebevraždu. Toto se týká i kluků, jelikož jsou všude fotky kulturistů s pekáčem buchet a vypracovaným svalstvem, což může vyústit v extrémní diety, extrémní cvičení, požívání anabolik, poruchy příjmu potravy a celkově ovlivnit duševní zdraví kvůli pokřivenému pohledu na realitu a obraz těla (Hájková, 2018).

Do kategorie psychologická a sociální rizika můžeme také zařadit **negativní jevy spojené s prostředím internetu** dle Karáskové Ulbertové (2012), jelikož k internetu se připojujeme skrze informační a komunikační technologie.

Jako první zde můžeme zařadit **závislost na internetu**, kterou jsme si již představili v kapitole 1.3 Typy závislostí.

Dalším negativním jevem je **kyberšikana**, kybernetickou šikanu, či počítačovou šikanu, což je chování, které odpovídá klasické šikaně, ale je prováděno s pomocí elektronických informačních kanálů a komunikačních přístrojů k šikanování, ponižování nebo trýznění jednotlivců i skupin prostřednictvím osobních útoků. Do kyberšikany začleňujeme také šikanování skrze mobilní telefon a vytváření blogů, které svým obsahem ponižují, zesměšňují konkrétního jedince. Nejčastější podoba kyberšikany je úmyslné zveřejňování nadávek, zesměšňujících informací, choulostivých nebo upravených fotografií či videí, zasílání obtěžujících, ponižujících a útočných zpráv, fyzické napadení oběti spojené s natáčením na video, napadání uživatelů v diskusních fórech, odkrývání cizích tajemství (hesla, historie komunikace atd.), odcizení identity a její zneužití, obtěžování, pronásledování, očeňování a vydírání s využitím komunikačních technologií (Nebud' oběť, 2021).

Kybernetická šikana je mnohem nebezpečnější, jelikož útoků se může účastnit širší okruh agresorů, mají trvalejší charakter, jelikož ponižující videa a fotky mohou na internetu zůstat i několik měsíců i více, pachatelé jsou často anonymní, a to dodává sílu a odvalu vykonat činy, kterých by se člověk v běžném životě neodvážil (Nebud' oběť, 2021).

**Kyberstalking** označuje opakované a eskalující obtěžování a pronásledování oběti, kterou pronásledovatel například obtěžuje nadměrným množstvím SMS zprávami, e-maily, telefonáty, zprávami z chatu. Časté oběti kyberstalkingu a stalkingu jsou celebrity, ex-partneři, politici (Karásková Ulbertová, 2012).

**Kybergrooming** se vyskytuje v internetových komunikačních prostředcích (chat, Skype atd.). Jedná se o psychickou manipulaci dítěte dospělým za účelem získat důvěru oběti, vylákat ji na osobní schůzku a zpravidla sexuálně zneužít (Kohout, 2017a).

**Sexting** zahrnuje elektronické rozesílání textových zpráv, fotografií či videí se sexuálním podtextem. Na začátku takové obsahy vznikají v partnerském vztahu, ale často po jeho ukončení bývají zneužity k poškození druhé strany jeho zveřejněním či výhrůžkou jeho zveřejnění (Kohout, 2017b).

Nevhodné pro zdravý psychický vývoj dětí je zhlédnout **pornografické stránky, dětskou pornografii** v nízkém věku. Dětská pornografie je trestným činem a doposud byly děti vnímány jako jednoznačné oběti. Jenže v posledních letech se situace obrací, jelikož mnoho dětem došlo, že materiály s pedofilní tematikou jsou žádané, a tak se sami stali jejich autory. Jsou případy, hlavně v USA, kdy dospívající děti zveřejňovaly za poplatek na internetu své erotické fotografie (Karásková Ulbertová, 2012).

Jako nevhodné jsou i další **weby s jiným nevhodným obsahem**. Jsou to často stránky vybízející k agresivnímu chování, podporující trestnou činnost, stránky podporující rasismus a nenávisť, návody k sebepoškozujícímu nebo dokonce sebevražednému chování (Karásková Ulbertová, 2012). Zde můžeme zmínit i online komunity, kde se sdružují lidé s podobným názorem či zaměřující se na určité téma, vyměňují si materiály, rady, komunikují spolu a podporují se. Bohužel některé mohou být i rizikové, a to ve dvou ohledech – jsou zde vytvářeny a uchovávány materiály a informace, které můžou negativně ovlivnit psychosociální vývoj dospívajících a také je zde sociální vliv na uživatele v podobě vzájemného upevňování se v názoru a chování a uzavírání se před alternativami (Macháčková, 2014).

Negativní rysy internetu také zahrnují možnost nepřírozeného úniku do světa fantazie počítačových her, virtuálních lákadel a „online efekt ztráty zábran“. Útěk do fantazie přináší velké množství času strávené na internetu, ochlazování a uvadání skutečných vztahů na úkor těch virtuálních a trávení více času virtuálním světem než v reálném životě. Ztráta zábran v online světě může být i negativní, pokud jedinec využívá internet k napadání druhých, k extrémní kritice a hodnocení, k agresivitě či vulgarismům (Karásková Ulbertová, 2012).

Ve výsledku mají v reálném životě méně času i prostoru na hledání sebe sama, experimentování s různými rolami, vytváření vlastní identity. Proto se o to více realizují virtuálně, avšak nakonec jejich **identita a sebepojetí je méně stabilní**. V online prostředí totiž nezažívají reálné důsledky svého chování a jak jsme si již řekli, jejich aktivita vyžaduje méně energie než ve skutečnosti. V reálném životě následky mohou mít podobu horší schopnosti odhadnout své možnosti, danou situaci i druhé lidi a tím také důsledky rozhodnutí nebo jednání. Také protože co je akceptováno na internetu, nemusí projít v realitě. Do online světa často dospívající utíkají před problémy ve skutečných vztazích, internet umožňuje zjednodušení komunikace a zmírnění důsledků (Nováková, 2015).

Ještě se zmíníme o **online sexuálních aktivitách** a jejich možných negativních aspektech. Je zde zvýšené riziko sociální izolace, osamělosti, depresí, následně i potíže v navazování intimních vztahů offline. Může se rozvinout závislost na kybersexu a změnit se postoje k sexu (rekreační postoj), také se může rozvinout impulsivita, hostilita k ženám a též promiskuita. Změní se postoj k vlastnímu tělu, kdy se jedinec potřebuje podobat sexuálním ikonám. Při nedobrovolném vystavení se online sexuálním aktivitám, zvláště v mladším věku, kdy děti ještě nejsou připraveny na sexuální obsahy, může být narušen psychosexuální vývoj dětí a dospívajících. Je zde i velké riziko zneužití online, například kybernásilnění, zasílání sexuálních obsahů, dětská pornografie a rovněž i riziko zneužití offline, jako je lákání na schůzku a riziko zneužití při samotném setkání (Malíková, 2012).

### **Důsledky technického rázu**

Do této kategorie rizik technického rázu můžeme dle Karáskové Ulbertové (2012) zařadit například zavírování počítače, phishing, vyzvídání a zisk informací a údajů o uživateli hackery.

**Zavirování počítače** může nastat skrze spamy (nevyžádaná elektronická pošta), hoaxy (poplašná, falešná zpráva) apod.

**Phishing** je podvodná technika, která používaná informační a komunikační technologie, často formou mailů, za účelem získání citlivých údajů jako hesla, čísla kreditních karet za účelem vybrání platebního účtu apod. Mnohem propracovanější a nebezpečnější formou phishingu je **pharming** (Kohout, 2016).

Rizikové může být **vyzvidání a zisk informací a údajů** o uživateli, často skrze sociální sítě, za účelem páchaní trestné činnosti na jeho majetku, například vykradení prázdného bytu během dovolené (Karásková Ulbertová, 2012).

Je mnohdy lákavé zveřejňovat na sociálních sítích informace, ale nikdy si nemůžeme být jisti, zda informaci uvidí jen přátelé, kterým byla určena, či i někdo další kdo ji může třeba zneužít. Co o sobě zveřejníme na internetu, už zpravidla nejde vzít zpátky. Informace typu adresa, kontakt, hesla, informace o druhých lidech, které nám sice mohou připadat neškodné, ale jinému to může způsobit problémy, i zmínka o odjezdu na dovolenou, kterou mohou vidět také potenciální zloději. Zveřejněné údaje lákají i vyděrače a soukromé fotografie, především dětí, mohou zneužít pedofilové (CZ.NIC, 2021b).

Za mnoha riziky mohou být **hackeři** neboli počítačovní specialisté či programátoři s detailními znalosti fungování počítačového systému, čehož zneužívají ke svým potřebám. V médiích je tento termín používán pro počítačové zločince, ale správné označení je cracker (Karásková Ulbertová, 2012).

Online adiktologická poradna uvádí stručně negativní důsledky netolismu, a na rozdíl od Karáskové Ulbertové (2012) zde zařazuje i tělesná rizika. Také odděluje zvláště oblast studium a zaměstnání a přidává i oblast finančních ztrát, která jsme zde ještě nezmínili.

Kariéra neboli **studium a zaměstnání** je často negativně ovlivněna zhoršeným prospěchem a zameškanými vyučovacími hodinami z důvodu trávení času u počítače dlouho do noci. U pracujících lidí se závislost projevuje ospalostí a výraznou únavou během dne, neplněním pracovních úkolů a absencemi (Klinika adiktologie, 2010b).

**Duševní zdraví a sociální vztahy** jsou ohroženy, jelikož závislý člověk mnohdy omezuje kontakty se svými přáteli v reálném světě, což může vést k samotě a sociální izolaci.

U citlivějších lidí může závislost vyústit v depresivní náladu nebo zvýšenou úzkostlivost (Klinika adiktologie, 2010b).

**Tělesné zdraví** může upadat, jelikož závislí jedinci zanedbávají osobní hygienu, výživu, mohou být vyčerpáni z nedostatku spánku, pociťují únavu, bolesti hlavy a očí, zhoršenou orientaci v čase, bolesti ramenou, zad, hlavy, rukou a prstů (Klinika adiktologie, 2010b).

**Finanční ztráty** se týkají opakovaných inovací softwarového a hardwarového vybavení počítače, návštěv placených pornografických webů, nakupování magických předmětů v online hrách, nakupování her, online gambling atd. (Klinika adiktologie, 2010b).

K finančním ztrátám můžeme připojit i ztráty skrze podvodné e-shopy, okrádání, nedodávání zboží apod. Tady je i riziko zneužití údajů například platební karty, m-platby (skrze telefonní účet) a další (O2, 2021c).

### **Rizika v době koronaviru**

Abychom byli aktuální, zmíníme se i o možných online rizicích v době koronaviru. Mohou být v době trvání opatření spojených s koronavirem děti a adolescenti vystaveni v online prostředí skrze technologie větším rizikům než dříve?

Podle údajů mobilních operátorů se objem stažených dat na začátku epidemie zvedl zhruba o dvacet procent (Vajsejtlová 2020).

Velká část dětí a adolescentů tráví tyto dny mnohem více času doma, a tak nejspíš tráví i více času za obrazovkami svých počítačů a mobilů. Šmahel (2021) vnímá, že negativním dopadem může být zvýšené vystavení online rizikům, jelikož čím víc jsme online, o to většímu riziku se vystavujeme, například online zraňujícím obsahům, problémům s osobními daty nebo může dojít i k nadměrnému online používání technologií a následné online závislosti. Dalším z rizik je také kyberšikana.

Dle globálního průzkumu Avastu 2020, čeští rodiče si uvědomují, že je podstatná online bezpečnost a chtějí své děti na internetu ochránit. Avšak přiznali, že v době koronaviru neměli tolik času se tomuto tématu věnovat. Děti ve volném čase trávily online více času než obvykle, čtvrtina z nich (26 %) dokonce přes 4 hodiny denně (Sekal, 2020).

V rámci zpracování této kapitoly jsme narazili na řadu výzkumných otázek, ale my se zaměříme pouze na vybrané, na které se budeme potom snažit najít odpovědi v naší empirické části.

Již jsme si řekli o závislosti a jejích projevech, dále jsme si představili s informačními a komunikačními technologiemi a konkrétně s mobilním telefonem a zbývá nám snad nejdůležitější část. V následující části práce se seznámíme s žákem druhého stupně základní školy. Proč je tato část tak důležitá? Jelikož každý výzkum stojí na respondentech – ti jsou pro náš výzkum nepostradatelní, jelikož budou vyplňovat náš dotazník. Proto se s nimi potřebujeme seznámit a zjistit co můžou hledat také v online prostředí, do kterého se můžou snadno dostat přes mobilní telefony.

### 3 Žák druhého stupně základní školy

V následující kapitole se seznámíme se základní charakteristikou období adolescence, kterou potřebujeme znát, abychom věděli, kdo je žák druhého stupně základní školy a dokázali se přiblížit tomu co potřebuje. Kapitola popisuje typické potřeby dospívajících jedinců. V závěru kapitoly jsou tyto potřeby dány do kontextu virtuálního světa, který nám přiblíží, co dospívající hledají v prostředí internetu, na který mnohdy přistupují z mobilního telefonu.

#### 3.1 Období dospívání

Období dospívání neboli adolescence je přechodné období mezi dětstvím a dospělostí ve věkovém rozmezí od 10 do 20 let. V tomto období probíhá komplexní přeměna osobnosti v oblasti somatické, psychické a sociální. Změny jsou většinou podmíněny biologicky, ale nemalý vliv mají psychické a sociální faktory. Dospívání je ovlivňováno konkrétními kulturními a společenskými podmínkami, z kterých vyplývají požadavky a očekávání společnosti ve vztahu k dospívajícím. Dospívání je období hledání a přehodnocování, dospívající by měl v něm zvládnout vlastní proměnu, dosáhnout přijatelného sociálního postavení a vytvořit si subjektivně uspokojivou, zralejší formu vlastní identity (Vágnerová, 2012).

Z pohledu společnosti jde v tomto období hlavně o přípravu na dospělé role. Počátek tohoto období je spojován s plnou reprodukční zralostí, v průběhu období se ukončuje tělesný růst. Pro zakončení dospívání nejsou důležitá kritéria věková, nýbrž kritéria psychologická (dosažení osobní autonomie), sociologická (role dospělého) a pedagogická (ukončení vzdělávání a získání profesní kvalifikace) (Macek, 2003).

Adolescenti chápou dětství jako dobu, kterou je potřeba co nejrychleji překonat, přežít a získat svobodu. Dospívající se chtějí zbavit co nejdříve infantilních atributů a jednoznačné sociální podřízenosti. Snaží se co nejdříve získat větší práva a svobodu rozhodování, ale o přijímání povinností a zodpovědnosti nemají zájem (Vágnerová, 2012).

Dle Vágnerové (2012) má období dospívání dvě části:

**Raná adolescence**, nebo také pubescence, zahrnuje prvních pět let dospívání, trvá přibližně od 11–15 let. Zjevnou proměnou je tělesné dospívání, spojené s pohlavním dozráváním – pubertou. Hormonální proměny podporují změny emočního prožívání jeho

nestabilitu, které může ovlivňovat aktuální hodnocení adolescenta. V této etapě je podstatné přátelství, první lásky a počáteční experimentace s partnerskými vztahy. Významným sociálním předělem je ukončení povinné školní docházky v 15 letech a další profesní směřování (Vágnerová, 2012).

Proměňuje se i dosavadní sociální preference a podoba sebe prezentace. Mnoho pubescentů má náhlou touhu „udělat dojem“ a vypadat nezávisle. Účelem je nechovat se jako dítě, ale také nebýt stejný jako rodiče nebo učitelé. Vztahy k rodičům ustupují do pozadí a důležité jsou vrstevnické vztahy, touha být přijímán či uplatnit se (Jedlička, 2017).

S kognitivním vývojem se zvyšuje kritičnost vůči dosavadním autoritám a jimi vyznávaným hodnotám, zejména vůči rodičům, ale i učitelům a dalším vychovatelům. Snaha o prosazení svého názoru a odmítání poslušnosti vůči autoritám přináší mnoho konfliktů. V kontrastu může být někdy až příliš naivní důvěra k blízkým vrstevníkům či generačním modlám (Jedlička, 2017).

Pro dospívající je důležitá potřeba přijatelné pozice ve světě, toto pojetí zahrnuje i oblast výkonu a sociální akceptace. Jedinec si svou pozici musí vydobýt, něčím si ji zasloužit (Vágnerová, 2012).

**Pozdní adolescence** zahrnuje dalších pět let, zhruba od 15 do 20 let. Začátek fáze je biologicky ohraničen pohlavním dozráváním a mnohdy dochází k prvnímu pohlavnímu styku. V tomto období se mění osobnost adolescenta i jeho společenská pozice. Významný sociální mezník je zakončení profesní přípravy a nástup do zaměstnání či pokračování studia (Vágnerová, 2012).

V této etapě jde o hledání a rozvoj své vlastní identity, jenž se projevuje větší snahou o sebepoznání, aktivnějším přístupem k seberealizaci a vědomí možnosti ovládat svůj život. Význam pozdní adolescence spočívá v tom, dát jedinci čas a možnost pochopit sám sebe, vybrat si, čeho chce v budoucnu dosáhnout a osamostatnit se ve všech oblastech, kde to dnešní společnost vyžaduje (Vágnerová, 2012).

Adolescent se zamýšlí nad svou osobní perspektivou, uvažuje o budoucích cílech a plánech v profesní oblasti i v oblasti partnerských vztahů. Rozsah změn v tomto období je závislé na tom, jak adolescenti sami časují svoje dospělé role, jestli se např. rozhodují pro vysokoškolská studia, zda se ekonomicky osamostatňují, nebydlí s rodiči, vstupují do manželství, stávají se rodiči (Macek, 2003).



## 3.2 Specifika virtuálního světa

Šmahel (2003) uvádí různé fenomény, jak dospívající mohou vnímat internet a jak tyto fenomény ovlivňují jejich chování a vnímání virtuálního světa.

Fenomén **prostředí bez zábran**, kdy v prostředí internetu mizí bariéry, dospívající jsou odvážnější, výřečnější, otevřenější, mají možnost svobodného projevení svých názorů, svých pocitů a sebe. Redukuje se úzkost dospívajících, zmírňují se jejich komplexy, strachy. Při možných problémech je snadné kdykoliv odejít neboli „odpojit se“ (Šmahel, 2003).

**Prostředí odreagování a zábavy** neboli internet jako prostředek k odreagování, relaxaci, povyražení, zábavě. Což ale neznamená, že internet dospívající nepoužívají k vyhledávání informací, studiu, práci atd. (Šmahel, 2003).

**Prostředí bez závazků**, v němž jedinec předpokládá, že na sebe nemusí brát žádný závazek a zodpovědnost. Dále **prostředí lži a přetvářky** kdy mladší adolescenti vnímají, že se na internetu více lže, a tak méně důvěřují, myslí si to hlavně proto, že sami často lžou – experimentují s identitou, hrají jiné role, vydávají se za někoho jiného atd. (Šmahel, 2003).

Fenomén **prostředí štěstí** není tak častý, ale stojí za zmínku. Internet může být vnímán jako prostředí štěstí, bezstarostnosti, emoční podpory, uvolněné atmosféry, dospívající zde můžou ventilovat své problémy, mohou se svěřit, cítit „sounáležitost“ s ostatními apod. (Šmahel, 2003).

Psycholog John Suler definoval čtyři základní okruhy potřeb, které jsou typické pro adolescenci, a popsal způsoby, které virtuální svět umožňuje pro jejich uspokojení, aby odpověděl na otázku, co dospívající na virtuálním prostředí tolik přitahuje (Krčmářová, 2012).

Dospívající **objevují vlastní identitu a experimentují s ní**. Internet může pomoci odpovědět na otázky „kdo jsem“, „kým chci být“, „jaké vztahy chci mít“, „co chci dělat ve svém životě“. Virtuální prostor nabízí velké množství možností, kde můžeme na tyto otázky hledat odpověď a zároveň se nevystavovat žádnému nebo jen drobnému riziku ohrožení. Uspokojování této potřeby usnadňuje pocit anonymity, který jim online prostředí poskytuje, a také možnost jej urychleně opustit, kdykoliv budou chtít (Krčmářová, 2012).

**Intimita a pocit začlenění** je další potřeba o jejíž uspokojení adolescenti usilují. Kvůli měnícím se a nestabilním náladám, emocím, potřebám a názorům, jež jsou typické rysy dospívání a jsou pro okolí velmi zátěžové, mají poměrně málo skupin, kde by se dospívající cítil uznáván, přijímán a spokojen. Proto je nejnějnější uspokojovat tuto potřebu spolu s lidmi, kteří prožívají podobné období, a tak jej dokážou pochopit. Virtuální prostředí umožňuje takovéto skupiny aktivně hledat, zapojovat se do nich, patřit do několika zároveň, bez přílišné finanční, časové nebo energické náročnosti (Krčmářová, 2012).

Pro dospívající ohledně komunikace počítač a další technologie splňují mnohá kritéria, které by chtěli i u lidí. Tyto technologie jsou trpělivým posluchačem, jsou předvídatelné a pokud jim zadáte správný příkaz, plní, co chce jejich uživatel. Fungují dle určitých pravidel a pokud ne, znamená to chybu, kterou ale lze najít. Komunikace s lidmi ale jasná pravidla nemá, pokud nefunguje, problém nelze snadno najít. Proto adolescenti často dají přednost počítači a dalším technologiím, jelikož je neuvádí do rozpaků a nejistoty (Vágnerová, 2012).

Třetí potřebou je **separace od rodičů a rodiny**. Dospívající chtějí být nezávislí, dělat si věci podle sebe a internet je místem kde zažijí vzrušení, dobrodružství, často aniž by to rodiče věděli. Na druhou stranu, ale oddělování se od rodičů, postupná ztráta bezpečí a jistoty, které rodina poskytuje, se pojí s prožitky úzkosti a strachu. Zakoušet oddalování od rodiny, experimentovat s tím a zároveň nezakoušet tolik negativních pocitů adolescenti vítají. Vyhledávají kontakty, navazují vztahy, zkoumají svět, aniž by zažívali úzkost a strach, které by dospívající při těchto aktivitách zažívali v realitě (Krčmářová, 2012).

Čtvrtá a poslední potřeba je **ventilace frustrace**, která je v dospívání častá, a proto je potřeba ji ventilovat. Internetové prostředí nabízí v rámci mnoha aplikací, her, umělých světů, soutěžení apod. projevit agresivitu, zlost, vztek, a to bezpečnou, anonymní a snadno dostupnou formou (Krčmářová, 2012).

Stejný autor dále zmiňuje, co dospívajícím internet skutečně dává. Podle Sulera dospívající nejvíce přitahuje možnost okamžité komunikace, přenos zvuku a obrazu, stahování obsahů nebo jejich sledování online. Dále poukazuje na to, že při trávení ve virtuálním světě adolescenti získávají řadu nových dovedností, často neúmyslně, například v rámci zábavy. Internet umožňuje také obrovské možnosti pro vlastní tvorbu a seberealizaci, ať už ve formě vlastních stránek, blogu nebo videí. Dospívající tak rozvíjí svoji kreativitu a získává okamžitou zpětnou vazbu na své výtvořky (Krčmářová, 2012).

V následující kapitole si řekneme něco o prevenci. Zmíníme také proč je efektivnější prevence než náprava škod, představíme si prevenci formou rozvoje specifických dovedností a seznámíme se i s ergonomií.

## 4 Prevence

Prevenci lze pojmut jako soubor intervencí, jejichž cílem je zamezit či snížit výskyt a šíření rizikového chování. Prevenci členíme na prevenci **primární**, **sekundární** a **terciální**. Primární prevence se snaží předcházet vzniku rizikového chování u osob, u kterých se ještě rizikového chování nevyskytlo. Cílem sekundární prevence je předcházení vzniku, rozvoji a přetrvávání rizikového chování u osob, které jsou rizikovým chováním ohroženy. Terciální prevence znamená předcházení zdravotním nebo sociálním potížím v důsledku rizikového chování (Klinika adiktologie, 2019).

Prevence je lepší, v dlouhodobém důsledku i výrazně efektivnější než náprava škod. Je to příjemnější než řešit již vzniklé krizové situace – uklidňování rozrušeného dítěte (po zhlédnutí agresivních či pornografických videí na internetu), návštěva psychologa (po vyhodnocení, že syn vypadá jako závislý na technologiích), odvirování počítače či jiného zařízení (po neuváženém otevření přílohy), nebo kontaktování policie (v případě kyberšikany či kyberstalkingu). Lépe funguje poučené používání počítače, dalších zařízení a internetu s konkrétními domluvenými pravidly než striktní a neuvážený zákaz, protože dítě může využívat tyto technologie v knihovně, ve škole nebo u kamaráda (Karásková Ulbertová, 2012).

Zásadní je naučit dítě věc dobře užívat, učit ho, že je to jen jedna součást jeho života. Proto je dobrá vícezdrojovost, jinak řečeno, když má dítě ve volném čase různé aktivity, rodiče se mu věnují a společně aktivně tráví čas, má kamarády, se kterými se pravidelně stýká, tak riziko, že bude trávit příliš mnoho času před televizí, počítačem či dalšími technologiemi, velmi zmenšuje. Technologie nejsou špatné, nemusíme je vyhazovat. Dítě by se mělo tato zařízení naučit užívat dobře, tak jako kamna nebo nůž, pokud se to nenaučí, zůstane závislé, protože neumí správně používat nástroj (Šikl, 2012).

Klíčovou roli v prevenci závislostí a jiných sociálně patologických jevů má kvalitní komunikace v rodině a bezpečné stabilní sociální prostředí. Podporou, povzbuzením a respektem také posílíte zdravé sebevědomí dítěte. Rodiče by měli dítě podporovat i v jiných zájmech, než je trávení času na počítači a dalších zařízeních, předcházet tomu, aby se nudilo, vědět jaké hry hrají a kde na internetu tráví svůj čas, mluvit s dětmi o jejich virtuálním životě, nastavit pravidla a hranice i ohledně množství času (Hýbnerová, 2012).

## **Prevence formou rozvoje specifických dovedností**

Rozvoj specifických dovedností by měl snížit pravděpodobnost rozvoje závislosti na internetu u případných ohrožených osob. Tento rozvoj specifických dovedností můžeme i využít ke snížení pravděpodobnosti rozvoje závislosti na mobilním telefonu u případných ohrožených osob. Tyto dovednosti lze rozdělit do čtyř základních kategorií.

**Dovednosti spojené s užíváním internetu**, které pomohou snížit pozitivní očekávání od užívání internetu, podpoří a naučí správnému užívání, omezí jeho používání (Vondráčková, 2015).

**Dovednosti spojené se zvládnutím stresu i emocí** zahrnují naučení se individuálními strategiemi zvládat stres, zlepšení schopnosti regulace emocí a pracování s nimi, snížení emoční agresivity pomocí konstruktivního ventilování, posilování pozitivních osobnostních rysů, podporu zdravé sebedůvěry (Vondráčková, 2015).

**Dovednosti spojené s interpersonálními situacemi** pomáhají zvýšit citlivost a porozumění vůči druhým lidem a jejich chování. Jedinec se učí rozpoznávat emoce u druhých, posiluje sociální dovednosti, chová se tolerantně a férově, účastní se skupinových aktivit a komunikuje tváří v tvář (Vondráčková, 2015).

**Dovednosti spojené s denním režimem a využívání volného času**, kam můžeme zařadit podporu v dodržování školní docházky, volnočasové aktivity, zapojení se do různých kreativních a zdravých aktivit (Vondráčková, 2015).

## **Hygiena a pravidla bezpečnosti práce s počítačem, notebookem, tabletem a smartphonem**

Velmi důležité je dodržování správné hygieny a bezpečnostních pravidel při práci na počítači u jedinců, pro jejichž povolání je důležitým nástrojem počítač, ale také už v rámci školního vzdělávání, jelikož žáci a studenti počítač a mobilní telefony využívají ve škole, ale i hojně ve svém volném čase. Proto je potřeba, aby od raného věku uměly zásady zdravé a bezpečné práce s informačními a komunikačními technologiemi a používaly správný pracovní styl (Nováková, 2015).

Z fyziologického hlediska je práce na počítači a dalších zařízeních velmi stereotypní. Je podstatné dodržovat pravidelné přestávky, při kterých změním polohu těla, dáme odpočinout očím, uvolníme kosterní svalstvo a svaly horních končetin. Pracovní přestávky

se dělí do dvou kategorií, jsou to přestávky aktivní a pasivní. Při aktivních přestávkách si protáhneme tělo a pasivní přestávky umožní kognitivní uvolnění (Nováková, 2015).

Přestávky jsou důležité i pro úlevu zraku, úlevy docílíme, pokud na chvíli zavřeme oči a také čas od času zaostříme na dálku například z okna na travnatou nebo zalesněnou plochu, jelikož pro zrak je zelená barva osvěžující. Neméně důležité je nastavení správného jasu monitoru či obrazovky a osvětlení v místnosti (Nováková, 2015).

Při práci s počítačem a dalšími zařízeními je důležitá ergonomie, což je obor, který se zabývá optimalizací lidské činnosti. Přenáší poznatky o člověku a lidském těle do designu nástrojů, nábytku a dalších předmětů. Ergonomie si klade za cíl identifikovat a minimalizovat rizika, která se pojí s konstrukcí pracovních nástrojů, vybavení a dalších využívaných předmětů, jež mohou mít na zdraví jedince negativní dopad. Ergonomie se nezaměřuje pouze na design pracovního místa, ale již se věnuje i specifikům přenosných počítačů, tabletů a smartphonů (Nováková, 2015).

Důležité ergonomické zásady při práci se stolním počítačem upravují hlavně vzhled pracovního místa. Horní hrana monitoru má být v úrovni očí, monitor a klávesnice ve středu vertikální osy těla, zápěstí nejlépe v rovné poloze, lokty u těla svírají zhruba úhel 90 stupňů a záda by měla být opřena o opěradlo židle. Zásadní je také mít potřebné dokumenty vedle monitoru a klávesnice, pravidelně střídat polohy a dělat si pravidelné přestávky (Nováková, 2015).

Jelikož je u přenosných počítačů klávesnice a obrazovka na pevně spojená, není možné je nastavit tak, aby splňovaly ergonomické požadavky, proto se nehodí pro dlouhodobou práci. Pokud je práce s přenosným počítačem nezbytná, je dobré nainstalovat externí monitor či externí klávesnici a myš při dodržení zásad ergonomie pracovního místa. Přenosné počítače se staly velmi oblíbené a používají se při pracovních, studijních i soukromých záležitostech. Bohužel mají mnoho ergonomických nedostatků, jež se mohou stát rizikovými pro naše zdraví. Ergonomicky naprosto nevhodné polohy jsou všechny polohy, ke kterým přímo „nabádají“ jako je polosed v měkkém křesle, turecký sed, výrazný předklon nebo leh (Nováková, 2015).

Tablety a smartphony jsou dnes velmi populární, ale představují velké zdravotní riziko pro své pravidelné uživatele. Hlavní problém je v jejich designu. Nedominantní ruka zařízení drží, zatímco ta dominantní ho pohyby prstů ovládá. I když jsou docela lehké, jejich dlouhodobé držení v neměnné pozici je nepohodlné. Dále při ovládání prsty dominantní ruky, které právě nejsou používány, musí být tak, aby nenarušily zadávaný příkaz, často v

nepřirozené poloze mimo displej. Jelikož tyto přístroje nemívají externí monitor, jejich uživatel má neustále krk v poloze směrem dopředu, což při dlouhém používání může způsobit bolesti krční páteře, šíjových svalů a ramen. Nevhodné je také podsvícení obrazovky, jelikož není u všech zařízení dostatečná variabilita jasu a kontrastu (Nováková, 2015).

Abychom nebyli druhý den unavení a nesoustředění, protože jsme před spaním byli na mobilu či jej v noci kontrolovali, organizace Digital Awareness navrhuje krátký každodenní digitální detox, který by měl začít 90 minut před spaním. Na noc pak radí elektroniku vypínat, nebo ji úplně odnést z místnosti (Sellgren, 2016).

Zajímavé je, že i když je mnoho lidí ohroženo závislostí na internetu a technologiích, tak odbornou pomoc vyhledá jen malá část. Důvodem může být, že velká část těchto osob své chování si včas uvědomí sama nebo díky svým blízkým, a následně jej omezí svépomocí. Dalším důvodem může být také tendence k popření závislostního chování samotnými závislými (Adiktologie, 2010c).

Při léčbě není reálné klást si za cíl odstranit internet a technologie ze svého života, jelikož jsou neodmyslitelnou součástí života moderní společnosti. Odborníci doporučují kontrolované užívání internetu a technologií – cílem je spíše přerušit používání problematických aplikací, jako jsou hry, sociální sítě apod., a zároveň pokračovat v používání méně ohrožujících aplikací, které jsou potřebné pro běžné fungování jako je například emailová pošta či vyhledávání informací (Adiktologie, 2010c).

Když uživatelé reagují na upozornění, tráví čas na sociálních sítích, odpovídají na zprávy atd., do jejich mozku se vylučuje hormon dopamin. To je jeden z hormonů štěstí. A vzdát se něčeho, co nám dělá dobře, není vůbec snadné, a to neplatí jen na technologie. S bojem proti závislosti na mobilním telefonu nám může pomoci samotný mobilní telefon. Přibývá aplikací, které nám pomáhají zbavit se závislosti na mobilních telefonech a sociálních sítích, říká se jim „digitální wellness“ (Abelson, 2018). Záleží jen na nás, jaké aplikace zvolíme či jaké nám budou vyhovovat. Některé nám můžou po nějaké době používání mobilního telefonu hlásit, že je čas na přestávku, jiné nám přímo ukazují čas, který jsme na mobilním telefonu strávili. Mohou to být i aplikace formou hry jako je například aplikace Forest, kdy zasadíme strom a čekáme až vyroste – pokud máme nutkání a na mobilní telefon půjdeme,

strom uschne. Takže pokud chceme pěkný les, musíme ovládnout své nutkání a trávit čas jinak, třeba s přáteli, s knihou atd.

Také může pomoci smazat z mobilního telefonu sociální sítě, nastavit upozornění, aby se zobrazily jen v určitý čas – například pouze 3x denně či nastavit obrazovku do černobílé barvy, kdy to pro nás nebude tak lákavé jako barevné obrázky na sociálních sítích apod.



## II. EMPIRICKÁ ČÁST

Empirická část navazuje na teoretická východiska práce a začíná zhodnocením aktuálního stavu zkoumané problematiky. V rámci páté kapitoly uvádíme vybrané výzkumy zabývající se dospívajícími a jejich mobilními telefony. V šesté kapitole charakterizujeme cíle a problémy výzkumu, formulaci hypotéz, výběr vzorku a metodu sběru dat. Na tuto část navazuje sedmá kapitola, jež představuje výsledky námi realizovaného výzkumu. Obsahem této části jsou naměřené údaje všech položek dotazníkového šetření a testování hypotéz. V poslední osmé kapitole, hodnotíme vybraná naměřená data s ohledem na výzkumné problémy a hypotézy, které jsme si v rámci práce stanovili.

## 5 Zhodnocení aktuálního stavu poznání v dané problematice

Výzkumy závislosti na mobilním telefonu u dětí a mládeže v České republice se zatím nevyskytují. Výzkumy týkající se závislosti na mobilním telefonu jsou hlavně z USA. V České republice se výzkumy zabývají více internetem, závislostí na něm a také co dělají děti a mládež na mobilním telefonu.

Mezi informačními a komunikačními technologiemi dominuje již řadu let používání mobilního telefonu. Dle českého statistického úřadu jej v roce 2020 využívá již 98,8 % jednotlivců v Česku starších 16 let (Český statistický úřad, 2020). Podle studie realizované společností Nielsen Admosphere z roku 2016 české děti ve věku 6–14 let mají jako nejpoužívanější elektronické zařízení svůj vlastní smartphone a hned na druhém místě je tablet. Ze studie vyplývá, že čím starší dítě, tím je vyšší pravděpodobnost, že má vlastní chytrý telefon. Ve věku 10–14 let má svůj osobní smartphone 8 z 10 dětí (Nielsen Admosphere, 2017).

Výzkum Common Sense Media 2016 uvádí, že 50 % dospívajících v USA od 12 do 18 let se „cítí být závislími“ na mobilních zařízeních. 72 % dospívajících cítí potřebu okamžitě reagovat na textové zprávy, zprávy ze sociálních sítí a další oznámení, 78 % dospívajících kontroluje svá zařízení alespoň každou hodinu. 32 % dospívajících tvrdí, že se kvůli používání mobilních zařízení denně hádají s rodiči (Common Sense Media, 2016).

Průzkum Digital Awareness UK poukazuje na to, že téměř polovina (45 %) dospívajících od 11 do 18 let kontroluje své mobilní telefony i poté, co šli spát. Každý desátý respondent připustil, že alespoň 10krát za noc zkontroloval, zda na svém mobilním telefonu nemá nová oznámení. Z předešlých 45 % respondentů je 94 % na sociálních sítích, 75 % poslouchá hudbu a 57 % sleduje filmy (Sellgren, 2016).

Největší konzumenti technologií jsou ve studii Nielsen Admosphere nejstarší děti ve věku 12–14 let. Činnosti, které tyto děti pravidelně – alespoň jednou týdně, dělají na mobilních telefonech, jsou poslech hudby (77 %), hraní her (70 %), pořizování fotek a videí, elektronická komunikace s kamarády, návštěva sociálních sítí (68 %) a sledování videí (60 %). Užívání mobilních telefonů roste zároveň s věkem dětí hlavně v oblasti elektronické komunikace, návštěv sociálních sítí, vyhledávání informací ve vyhledávačích, ale rovněž k přípravě do školy alespoň jednou týdně, což tvrdí 31 % dětí ve věku 12–14 let (Nielsen Admosphere, 2017).

Z průzkumu Pew Research Center 2018 vychází že zhruba polovina (54 %) dospívajících ve věku 13 až 17 let z USA věří, že tráví příliš mnoho času na mobilním telefonu. Celkem 52 % dospívajících uvedlo, že podniká kroky k omezení používání mobilních telefonů, také se pokusili omezit používání sociálních sítí (57 %) a videoher (58 %). Také 57 % rodičů uvádí, že svým dospívajícím dětem nějakým způsobem omezují čas strávený u obrazovek (Jiang, 2018).

Z téhož průzkumu vyplývá, že 72 % dospívajících tvrdí, že často kontroluje zprávy a oznámení hned po probuzení, a zhruba čtyři z deseti pociťují úzkost, když s sebou nemají svůj mobilní telefon. Dohromady 56 % dospívajících cítí alespoň jednu z těchto tří emocí, pokud u sebe nemají svůj mobilní telefon – osamělost, rozrušení nebo pocit úzkosti. Navíc u dívek je vyšší pravděpodobnost, že se bez mobilu budou cítit úzkostně nebo osaměle, než u chlapců (Jiang, 2018).

Ve výzkumu EU KIDS ONLINE IV v České republice 2018 84 % dětí a dospívajících ve věku 9-17 let uvedlo, že se k internetu připojují denně prostřednictvím mobilního telefonu, což je častěji než prostřednictvím jiných zařízení (Bedrošová, 2018).

75 % dětí a dospívajících se denně dívá na online videa, pro komunikaci s rodinou nebo kamarády používá internet denně 73 %, hudbu denně poslouchá na internetu 72 % a 70 % denně navštěvuje sociální síť. Dívky častěji navštěvují sociální síť a užívají internet pro práci do školy, zato chlapci častěji hrají hry, sledují zprávy, dívají se na videa anebo vytvářejí vlastní videa a hudbu (Bedrošová, 2018).

Výzkum se také týkal nadměrného používání internetu, o kterém lze mluvit, pokud existují negativní dopady používání internetu na člověka současně ve více různých oblastech. Primární není množství času na internetu, ale dopady, které nadměrné používání pro člověka má. 7 % respondentů uvedlo, že nespali nebo nejedli kvůli internetu minimálně jednou do týdne, což odpovídá častému výskytu problémového chování. 15 % souhlasilo, že zanedbávali rodinu, přátele nebo školu kvůli času trávenému na internetu, 13 % sdělilo, že se cítili nepříjemně, když nemohli být na internetu, 20 % se snažilo omezit čas, který tráví na internetu, avšak neúspěšně a 22 % se minimálně každý týden přistihlo, že jsou na internetu, i když je to nebaví (Bedrošová, 2018).

Podle studie provedené Šmahelem v roce 2009 jsou závislostí na internetu nejvíce ohroženy osoby ve věku 12-15 let, u nichž počet závislých na internetu dosahuje hodnoty 23 % a stejné množství těchto osob je online závislostním chováním ohroženo (Klinika adiktologie, 2010a).

## 6 Výzkumné šetření

Předmětem předchozí části byly dosavadní výzkumy zabývající dospívajícími a jejich mobilními telefony. Uvedené výsledky nám přiblížily současný stav zkoumané problematiky, proto se již můžeme zabývat charakteristikou našeho výzkumného šetření, jež jsme v rámci práce realizovali. Před samotným začátkem průzkumu, je důležité si stanovit jeho hlavní cíl, výzkumné problémy a hypotézy, se kterými budeme nadále pracovat. V dalších částech kapitoly je popsán výzkumný vzorek a použitá metoda sběru dat.

### 6.1 Cíle a problémy výzkumného šetření

Hlavním cílem této práce bylo popsat problematiku závislostního chování na mobilním telefonu u vybraných žáků druhého stupně základní školy a skrze výzkumné šetření v empirické části zjistit míru projevů závislostního chování u chlapců a dívek na mobilním telefonu.

Výzkumné šetření zároveň zkoumalo, kolik vybraných žáků druhého stupně základní školy projevuje závislostní chování na mobilním telefonu. Dalším dílčím cílem bylo zjistit, kolik rodičů ví o tom, co jejich děti dělají na mobilním telefonu a kolik jich omezuje čas, který na něm tráví. Dále nás zajímalo, jaké mobilní aplikace žáci nejčastěji používají (herní, sociální sítě, komunikace atd.). Cílem bylo rovněž zjistit, zda je rozdíl v používání mobilního telefonu u dívek a chlapců.

V souvislosti s cíli práce a s teoretickými výstupy je nutné definovat výzkumné problémy, které hodláme řešit. Výzkumné problémy jsou následující:

- **Jaké procento žáků projevuje znaky závislostního chování na mobilním telefonu?**
- **Jaké procento rodičů ví o tom, co jejich děti dělají na mobilním telefonu?**
- **Jaké procento rodičů omezuje čas, který na mobilním telefonu tráví jejich děti?**
- **Jaké mobilní aplikace jsou nejpoužívanější u žáků (herní, sociální sítě, komunikace atd.)?**
- **Tráví více času na mobilním telefonu chlapci či dívky?**

## 6.2 Formulace hypotéz

### Věcná hypotéza č. 1:

- **Hypotéza H:** V používání aplikací v mobilním telefonu u vybraných dívek a chlapců je rozdíl.

### Statistické hypotézy:

- **Nulová hypotéza  $H_0$ :** Četnost používání aplikací v mobilním telefonu je u vybraných dívek a chlapců stejná.
- **Alternativní hypotéza  $H_A$ :** Četnost používání aplikací v mobilním telefonu je u vybraných dívek vyšší než u vybraných chlapců.

### Věcná hypotéza č. 2:

- **Hypotéza H:** Míra závislostního chování na mobilním telefonu u vybraných dívek a chlapců je rozdílná.

### Statistické hypotézy:

- **Nulová hypotéza  $H_0$ :** Míra závislostního chování na mobilním telefonu statisticky významně nesouvisí s pohlavím.
- **Alternativní hypotéza  $H_A$ :** Míra závislostního chování na mobilním telefonu statisticky významně souvisí s pohlavím.

## 6.3 Výběr vzorku do výzkumného šetření

Nepostradatelnou součástí výzkumného šetření je reprezentativní vzorek zkoumaných osob, prostřednictvím kterého zjistíme potřebné údaje. Specifika našeho výběru respondentů jsou předmětem této podkapitoly.

Z důvodu elektronické distribuce dotazníku na internetu výběr vzorku probíhal formou záměrného výběru. Dle Chrásky (2016) se záměrný výběr dělí na anketní výběr, výběr „průměrných jednotek“ a kvótní výběr. Protože si respondenti sami mohli zvolit, jestli se výzkumného šetření zúčastní či ne, zvolili jsme anketní výběr.

Do výzkumu se zapojilo celkem 259 žáků respondentů.

## 6.4 Metoda sběru dat

Informace byly získávány pomocí kvantitativně orientovaného výzkumu formou dotazníku. Tuto metodu výzkumu jsme zvolili z důvodu rychlého shromažďování dat od velkého počtu lidí. Dotazník byl distribuován elektronickou formou na internetu a obsahoval tři části – vstupní část, 19 položek a poděkování.

Podle Chráska (2016) můžeme rozlišovat položky otevřené a uzavřené, kde záleží na formě a způsobu odpovědi. Uzavřené otázky obsahují připravené odpovědi, ze kterých respondent vybírá. Uzavřené otázky se dále dělí na dichotomické, kde jsou dvě vylučující se odpovědi např. odpověď ano – ne, a polytomické, kdy je více odpovědí než dvě. Pokud se chceme vyhnout tomu, že neuvedeme nějakou eventualitu, můžeme využít možnosti „jiná odpověď“. Tuto možnost respondent volí v případě, že mu nevyhovuje žádná z nabídnutých možností. Tyto položky se označují jako polouzavřené.

Chráska (2016) také definuje škálové položky, konkrétně Likertova typu. U těchto škál se po respondentovi požaduje, aby vyjádřil stupeň svého souhlasu či nesouhlasu na hodnotící škále.

Z 19 položek v našem dotazníku byly celkem 3 otázky otevřené, 6 dichotomických a 4 polytomické. Dále byla 1 otázka polouzavřená, 2 stupnicové a 3 Likertovy škály.

Dotazník byl zdarma vytvořen na stránkách Survio.com, ale z důvodu potřeby většího počtu odpovědí bylo nutno zaplatit poplatek. Dotazník byl rozšířen přes messenger mezi známé a žáky z druhého stupně, učitele a přes skupiny pro učitele na sociální síti Facebook a ti je sdíleli dále. Čas potřebný k jeho vyplnění byl dle statistik systému Survio.com ve většině případů mezi 5-10 minutami.

K vytvoření dotazníku, který by odhalil projevy závislostního chování, jsme převzali krátkou verzi dotazníku Young's Diagnostic Questionnaire, která měří závislost na internetu a obsahuje osm položek kopírujících diagnostická kritéria pro patologické hráčství. Z těchto osmi kritérií je třeba splnit alespoň pět z nich, což bylo v souladu s počtem kritérií použitých pro patologické hráčství (5 z 9) a bylo považováno za adekvátní počet kritérií pro rozlišení běžného od patologického používání internetu (Young, 1998). Tento dotazník jsme upravili pro žáky a závislostní chování na mobilním telefonu. Těchto osm položek je obsaženo ve 14. otázce. Jelikož u 6. položky (Ohrozil/a jsi někdy nebo riskoval/a ztrátu vztahu, kamarádství nebo vzdělání kvůli mobilnímu telefonu?) bylo riziko nepochopení, doplnili jsme následně 3 otázky, jež by nám pomohly určit, zda žáci ohrožují či riskují vztahy

a vzdělání, i když na položku 6. odpověděli ne. Otázky 15., 16., a 17. se žáků ptají zda často kontrolují mobilní telefon i když jsou s kamarády venku, zda si rodiče stěžují na čas, který tráví na mobilním telefonu a jak často zanedbávají své domácí a školní povinnosti kvůli mobilnímu telefonu. Následně jsme tyto otázky obodovali dle toho, jak často to dělají. Následně jsme si stanovili hranici 65 %, které když dosáhnou, můžeme předpokládat, že otázka na 6. položku má být ANO.

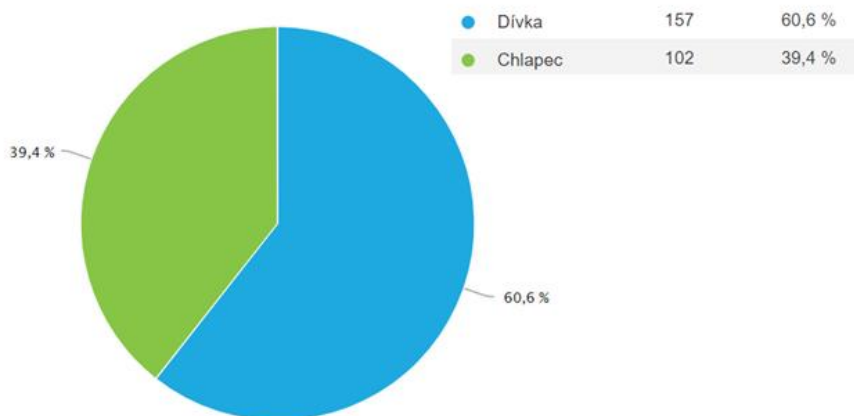
Zvolili jsme formu anonymního dotazníku, v níž neusilujeme o znalost identity respondentů. Dotazník je koncipován od získávání obecných informací ke konkrétnějším. V úvodu jsou zjišťovány informace o osobě respondenta. Na ně navazuje část zjišťující, jaké technologie používají, kolik času denně tráví na mobilním telefonu, jaké aplikace používají, zda rodiče vědí, co na mobilním telefonu jejich děti dělají a kolik jich omezuje dětem čas a obsah na mobilním telefonu. Nakonec dotazník zjišťuje projevy závislostního chování.

Pro ověření, zda je dotazník srozumitelný, bylo osloveno 5 žáků druhého stupně základní školy. Díky této pilotáži bylo ověřeno, že dotazník je pochopitelný.

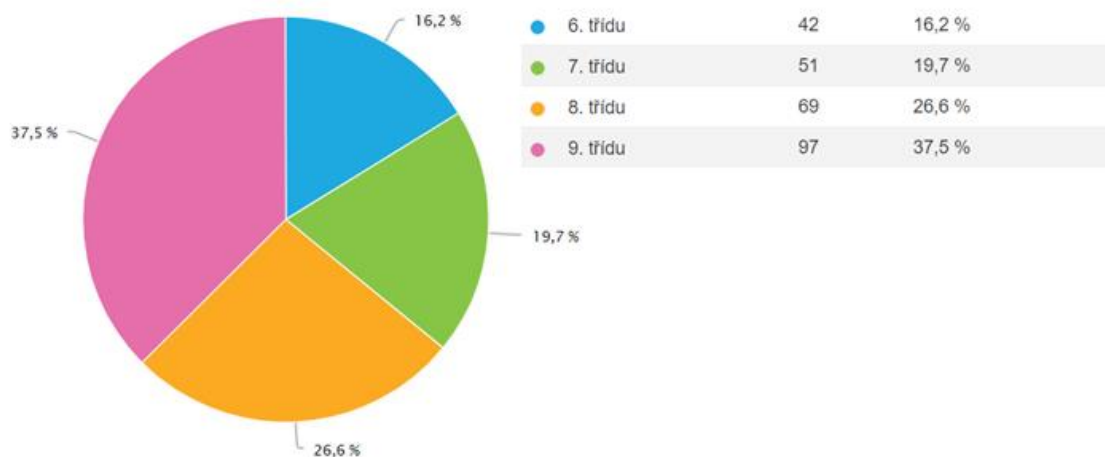
## 7 Výsledky výzkumného šetření

V předchozí kapitole jsme uvedli základní vlastnosti našeho výzkumného šetření, proto již můžeme přejít k výsledkům, které jsme jeho realizací zjistili.

Dotazník vyplnilo 259 žáků druhého stupně základní školy. Úvodní zjišťované údaje v prvních dvou otázkách slouží jako obecná charakteristika zkoumaného vzorku respondentů. Z celkového počtu respondentů bylo 157 dívek a 102 chlapců. Z tohoto počtu bylo 42 žáků ze 6. třídy, 51 žáků ze 7. třídy, dalších 69 žáků z 8. třídy a 97 žáků z 9. třídy.



Graf 1 – Počet dívek a chlapců

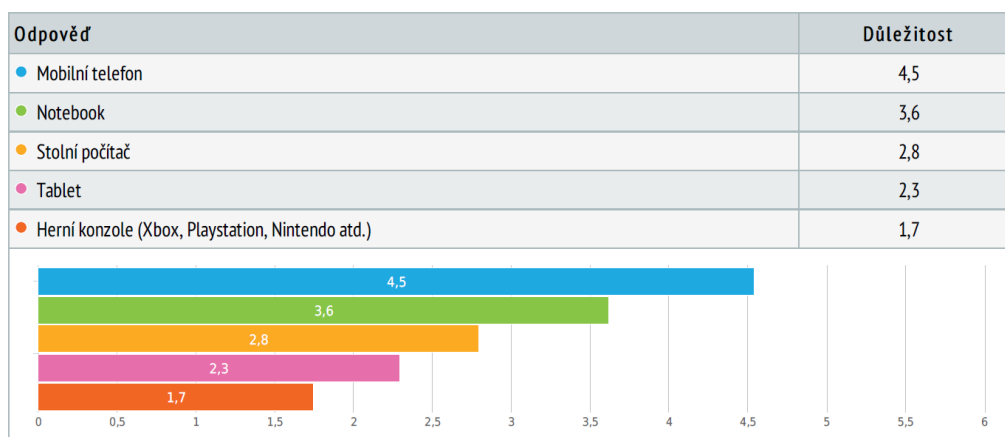


Graf 2 - Rozdělení žáků podle tříd

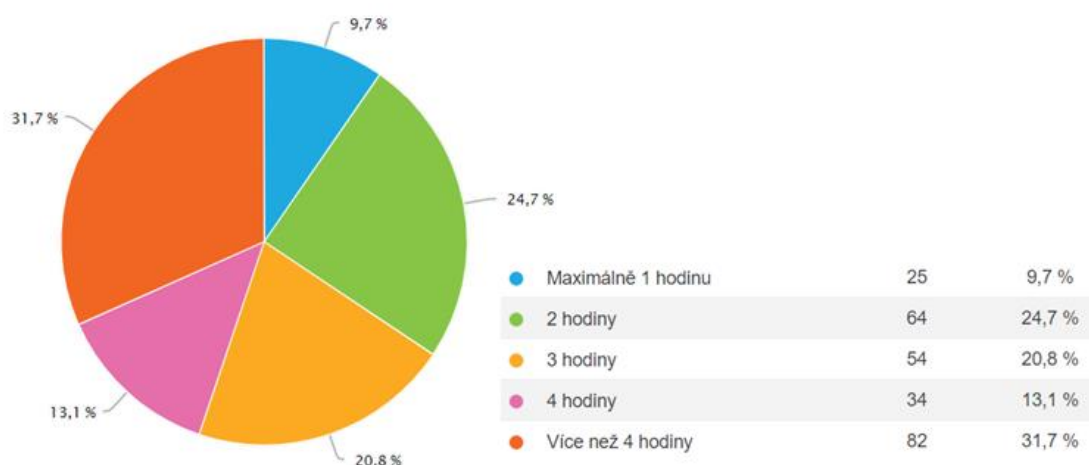
V další části internetového dotazníku byly položky zaměřené na informační a komunikační technologie a poté konkrétně na mobilní telefon. Otázka číslo 3 byla formou škály, ve které žáci seřazovali, jaké informační a komunikační technologie nejvíce používají.



Z grafu 3 vyplývá, že nejpoužívanější zařízení je mobilní telefon. Dále ve 4. otázce jsme zjišťovali, kolik času žáci tráví na mobilním telefonu. Více než 4 hodiny tráví na mobilním telefonu 31,7 %, dívky 34,4 % a chlapci 27,5 %.



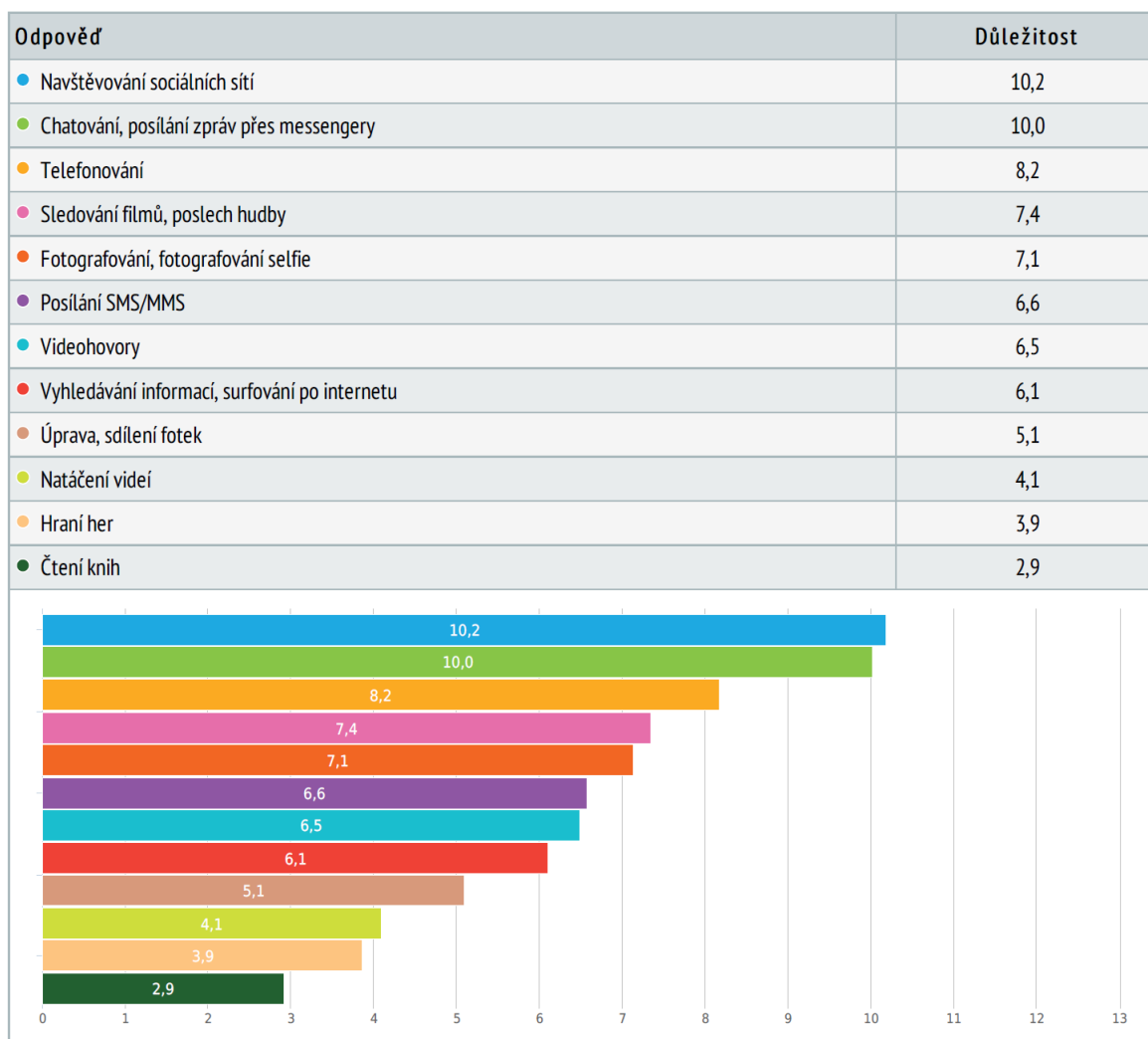
Graf 3 – Nejpoužívanější zařízení u žáků



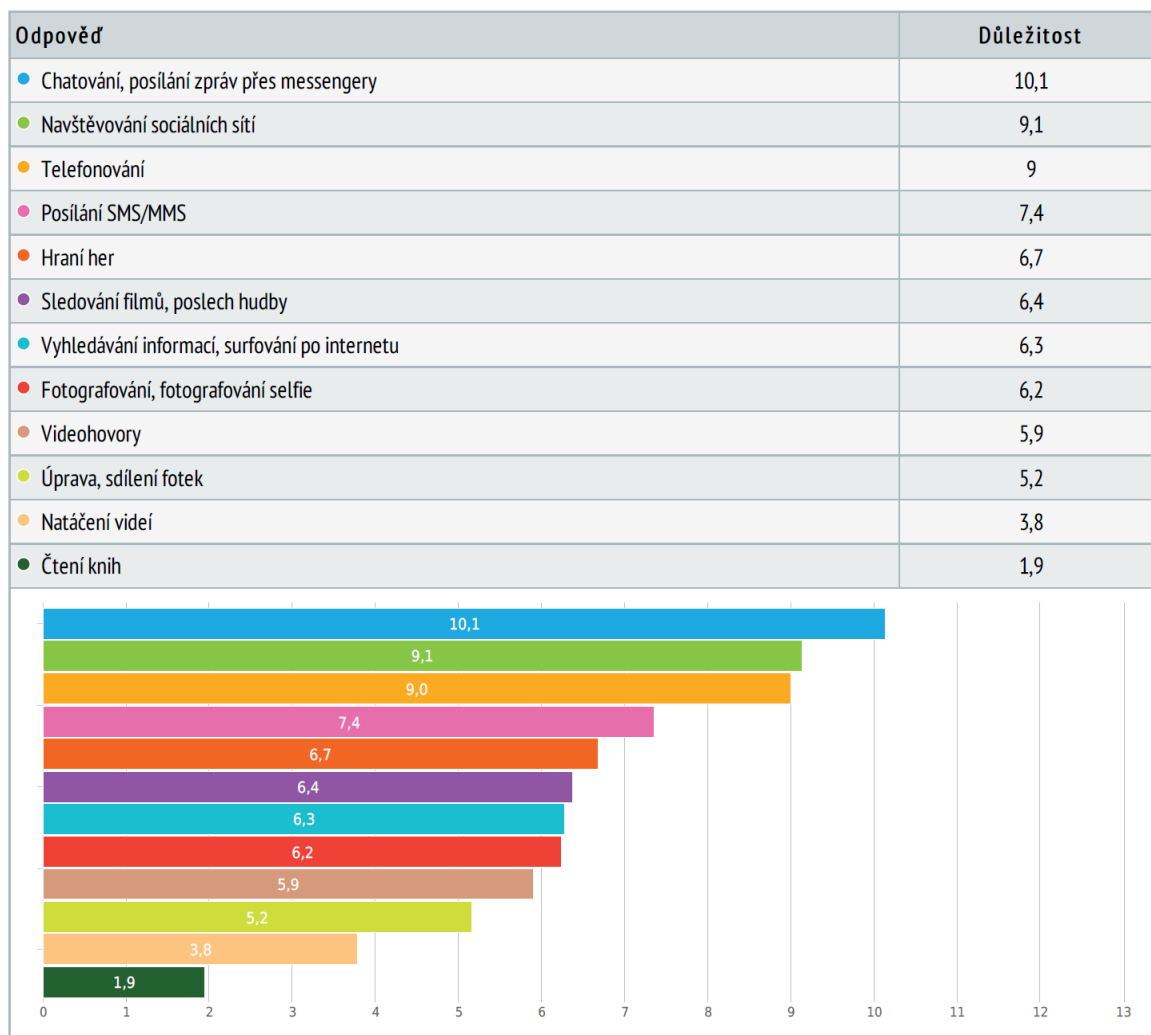
Graf 4 – Kolik času žáci tráví na mobilním telefonu

5. otázka byla rovněž formou škály, ve které žáci seřazovali činnosti, jež na mobilním telefonu dělají nejčastěji. Průměr nám poskytne, co nejobecnější výsledky, ale jak je známo, odpovědi jednotlivých respondentů mohou být dosti odlišné. Žáci nejčastěji používají mobilní telefon k chatování a posílání zpráv přes messengery (důležitost 10,1), jako druhé nejčastější je navštěvování sociálních sítí (důležitost 9,8) a poté telefonování (důležitost 8,5). U dívek je na prvním místě navštěvování sociálních sítí (důležitost 10,2), poté chatování a posílání zpráv přes messengery (důležitost 10,0) a následně telefonování (důležitost 8,2).

Chlapci mají na prvním místě chatování a posílání zpráv přes messengery (důležitost 10,1) navštěvování sociálních sítí (důležitost 9,1) a nakonec telefonování (důležitost 9,0).

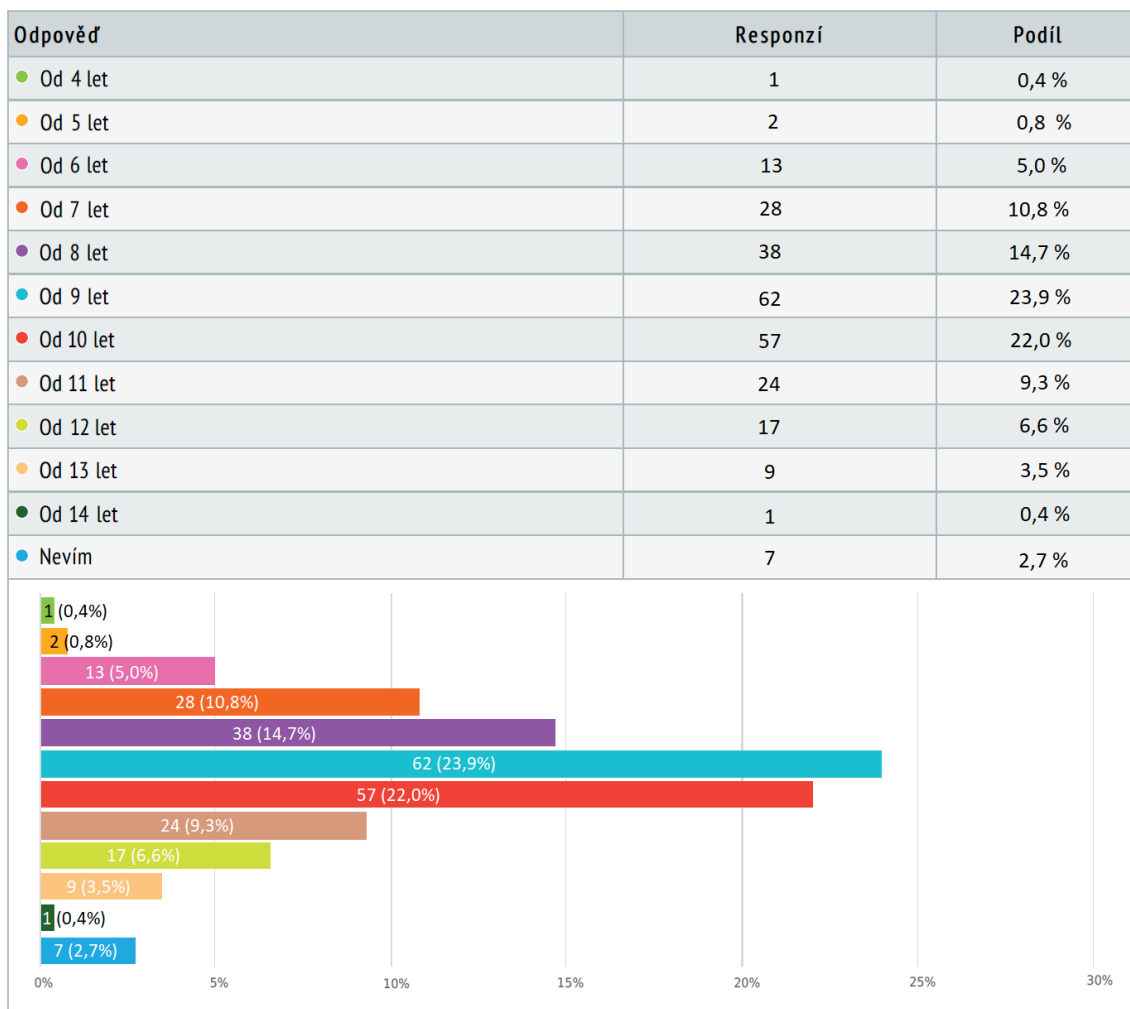


Graf 5 – K čemu dívky nejčastěji používají mobilní telefon

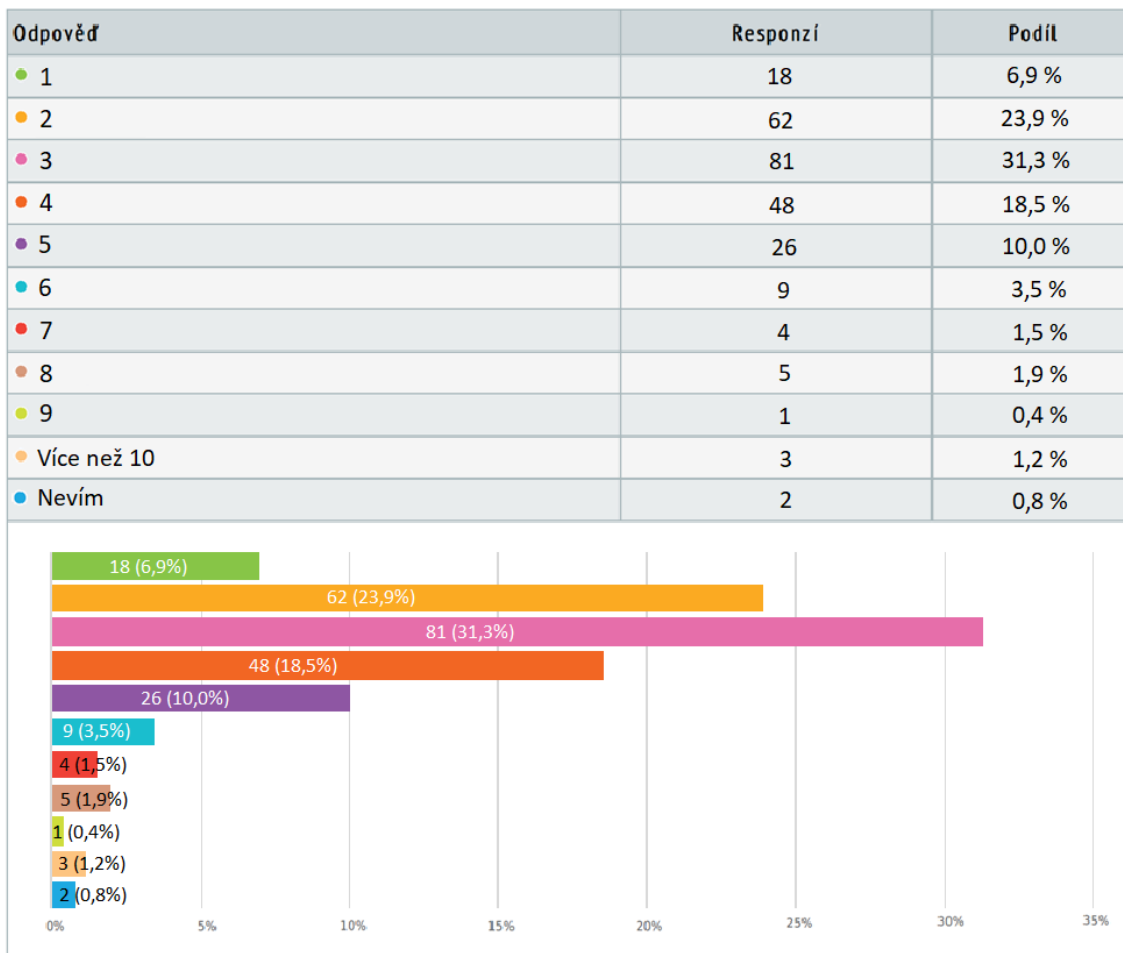


Graf 6 – K čemu chlapci nejčastěji používají mobilní telefon

V části, která se týká mobilních telefonů, jsme se ptali také na to, v kolika letech dostali svůj první mobilní telefon a kolik již vlastnili mobilních telefonů i s tím, který nyní mají. V následujícím grafu 6 můžeme vidět, že nejvíce žáků (23,9 %) dostalo první mobilní telefon v 9 letech, ale vyskytly se i takové odpovědi, že první mobilní telefon měli již ve 4 letech či až ve 14 letech. Graf 7 ukazuje kolik mobilních telefonů žáci již vlastnili a nejčastější odpovědi jsou 3 mobilní telefony (31,3 %). Překvapivé byly odpovědi žáků, kteří vlastnili více než 10 mobilních telefonů, a to konkrétně 10, 12 a 13 mobilních telefonů, každá tato odpověď s jedním výskytem.



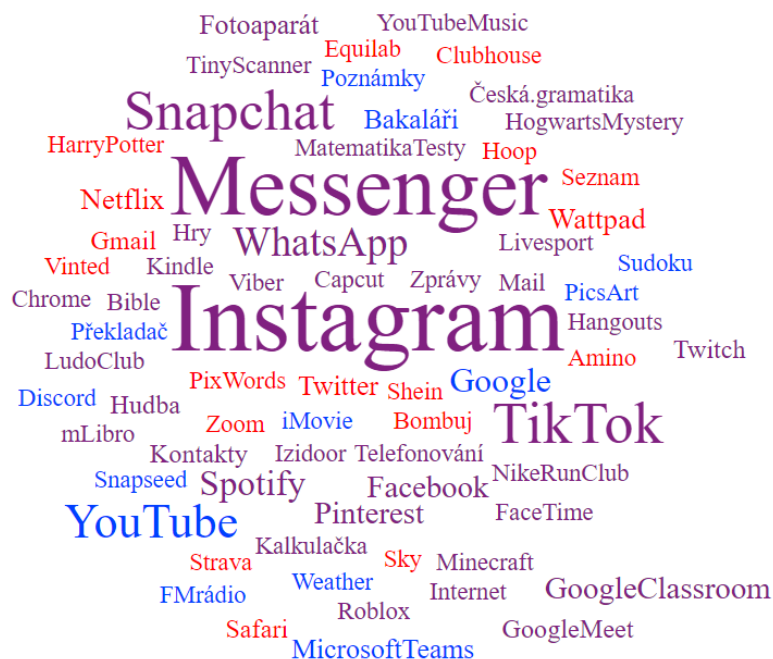
Graf 7 – Od kolika let vlastní mobilní telefon



Graf 8 – Kolik mobilních telefonů již vlastnili i se svým nynějším

Otázka číslo 8. se zabývala konkrétními aplikacemi, které žáci používají nejčastěji ve svém mobilním telefonu. Tato otázka byla otevřená a záleželo na respondentech kolik aplikací vyjmenují, dohromady uvedli 894 aplikací. Odpověď s nejméně aplikacemi byla „žádné“ a dvě odpovědi obsahovaly až 12 aplikací. Nejčastěji uváděná aplikace byl Instagram s výskytem 173krát, dále Messenger (150krát) a YouTube (79krát).

Jelikož nás zajímá rozdíl v četnosti používání mobilních aplikací u dívek a chlapců, do slovních mraků jsme uvedli jejich odpovědi zvlášť. Dívky uvedly celkem 578 aplikací, nejčastěji Instagram (117krát), Messenger (100krát) a Tik Tok (54krát). Chlapci uvedli 316 aplikací, z toho nejčastěji Instagram (56krát), Messenger (50krát) a YouTube (42krát). Dívky uváděly více aplikací potřebných do školy, jako jsou Bakaláři, Google Classroom, Google Meet, Microsoft Teams a Zoom (dohromady 31krát) a chlapci 15krát. Chlapci napsali více herních aplikací (19krát) než dívky (8krát).



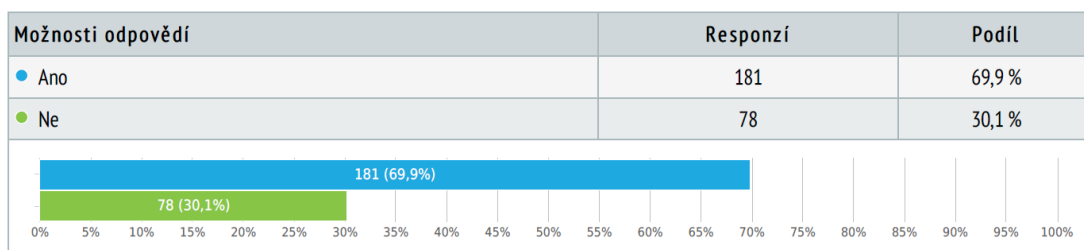
Obrázek 1 – Aplikace, které dívky nejčastěji používají ve svém mobilním telefonu



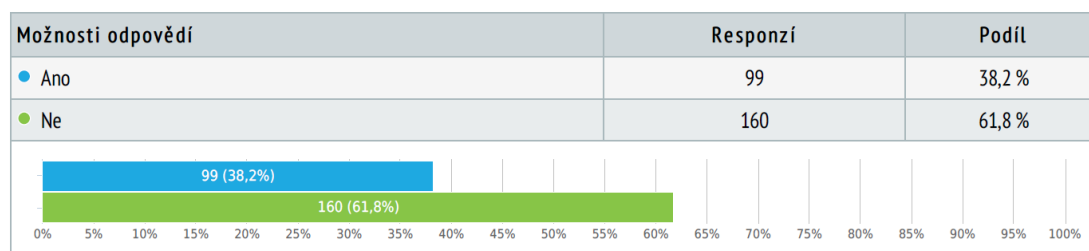
Obrázek 2 – Aplikace, které chlapci nejčastěji používají ve svém mobilním telefonu

V další části jsme se ptali na rodiče žáků – zda vědí co žáci dělají na mobilním telefonu a zda omezují svým dětem čas a obsah na mobilních telefonech. Podle grafu 8 jde vidět, že mnoho rodičů se alespoň nějak zajímá o to, co dělají jejich děti na mobilním telefonu. Dle

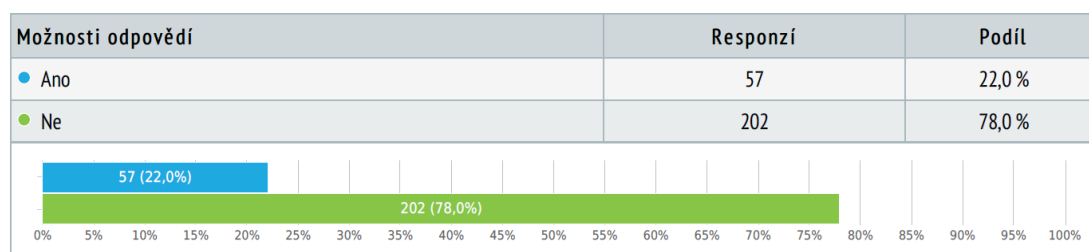
odpovědi 69,9 % rodičů ví, co jejich děti dělají na svém mobilním telefonu. 38,2 % rodičů omezuje čas, který jejich děti tráví na mobilním telefonu, ale už mnohem méně rodičů (22 %) omezuje i obsah. Též jsme se zajímali, zda mají žáci v mobilním telefonu nainstalovaný nějaký rodičovský program a pouze 9,3 % žáků má v mobilním telefonu nějaký rodičovský program.



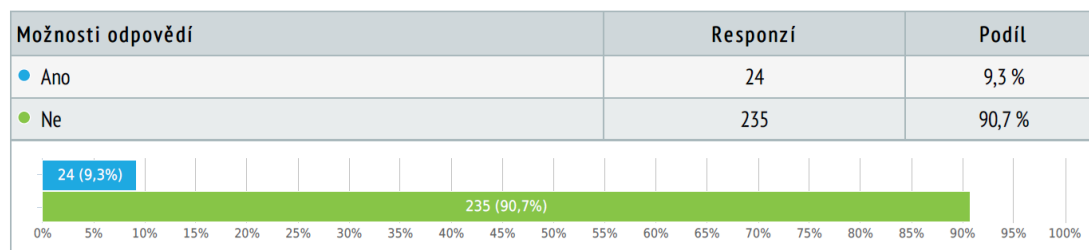
Graf 9 – Zda rodiče žáka vědí, co dělá na mobilním telefonu



Graf 10 – Zda rodiče žáka omezují jeho čas, který tráví na mobilním telefonu

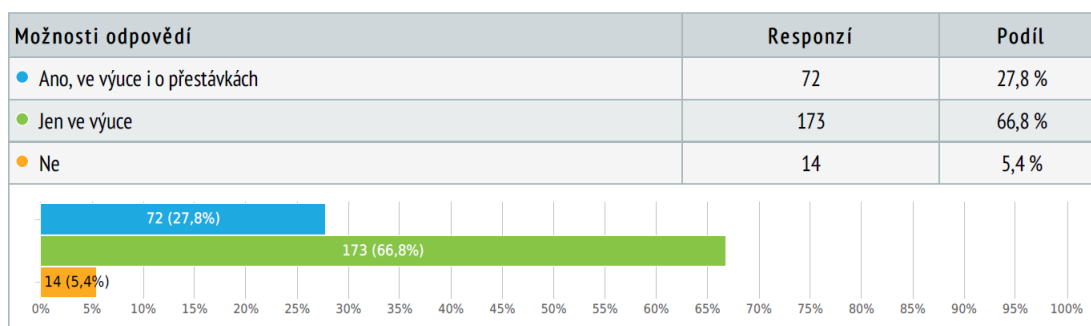


Graf 11 – Zda rodiče žáka omezují obsah na jeho mobilním telefonu



Graf 12 – Zda má žák v mobilním telefonu nainstalovaný nějaký rodičovský program

Poslední otázka v této části se zabývala zákazem užívání mobilních telefonů ve škole. Nejčastější zákaz je pouze ve výuce (66,8 %). Zákaz používání mobilních telefonů ve výuce i o přestávkách je již méně četný (27,8 %) a užívání mobilních telefonů bez jakéhokoliv zákazu má 5,4 %.



Graf 13 – Zákaz používání mobilních telefonů ve škole

Poslední část dotazníku byla zaměřena na projevy závislostního chování. V otázce 14. je obsaženo 8 položek s odpovědí ano/ne dle dotazníku Young's Diagnostic Questionnaire s projevy závislostního chování, který jsme upravili pro žáky a závislostní chování na mobilním telefonu. Při splnění pěti a více kritérií můžeme předpokládat závislost na mobilním telefonu.

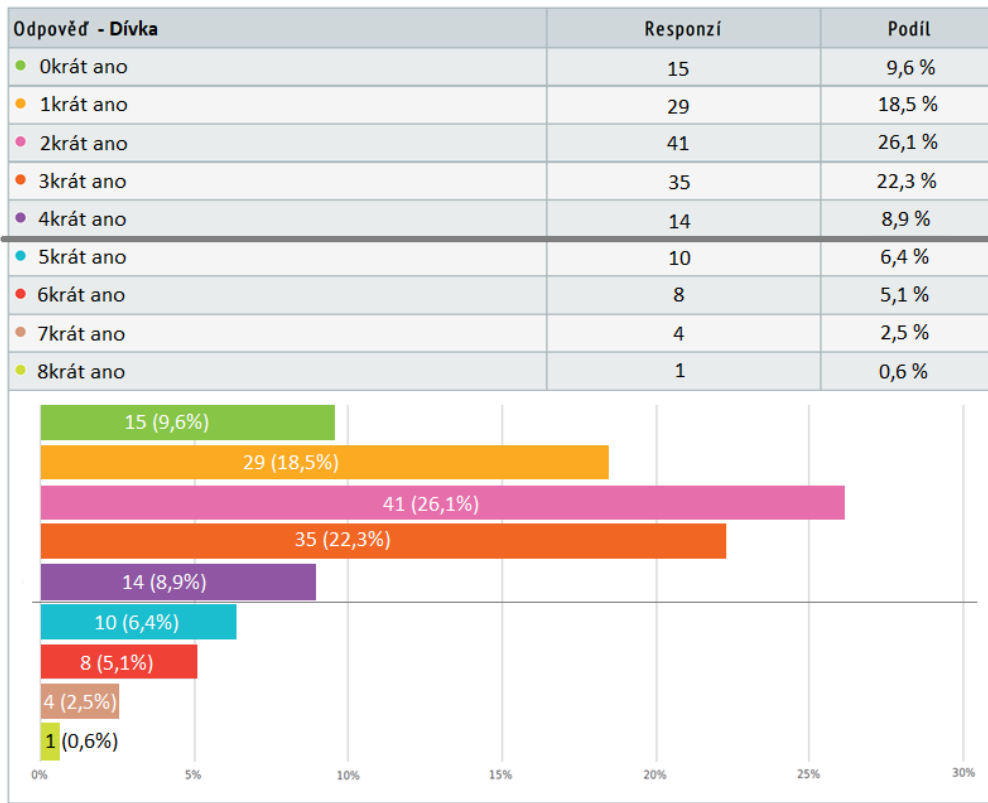
Jelikož u 6. položky (Ohrozil/a jsi někdy nebo riskoval/a ztrátu vztahu, kamarádství nebo vzdělání kvůli mobilnímu telefonu?) bylo riziko nepochopení, doplnili jsme následně 3 otázky, jež by nám pomohly určit, zda žáci ohrožují či riskují vztahy a vzdělání, i když na položku 6. odpověděli ne. Otázky 15., 16., a 17. se žáků ptají zda často kontrolují mobilní telefon i když jsou s kamarády venku, zda si rodiče stěžují na čas, který tráví na mobilním telefonu a jak často zanedbávají své domácí a školní povinnosti kvůli mobilnímu telefonu. Následně jsme tyto otázky obodovali dle toho, jak často to dělají. Následně jsme si stanovili hranici 65 %, které když dosáhnou, můžeme předpokládat, že otázka na 6. položku má být ANO.

Splnění pěti a více kritérií bylo častější u dívek (14,6 %) než u chlapců (8,9 %), z celého souboru respondentů splňovalo pět a více kritérií 12,4 %. Jedna dívka dokonce splňovala všech osm kritérií. Zde je třeba také zmínit, že u některých respondentů (4,2 %), kteří vykazovali pět a více kritérií, rodiče omezovali čas strávený na mobilním telefonu.

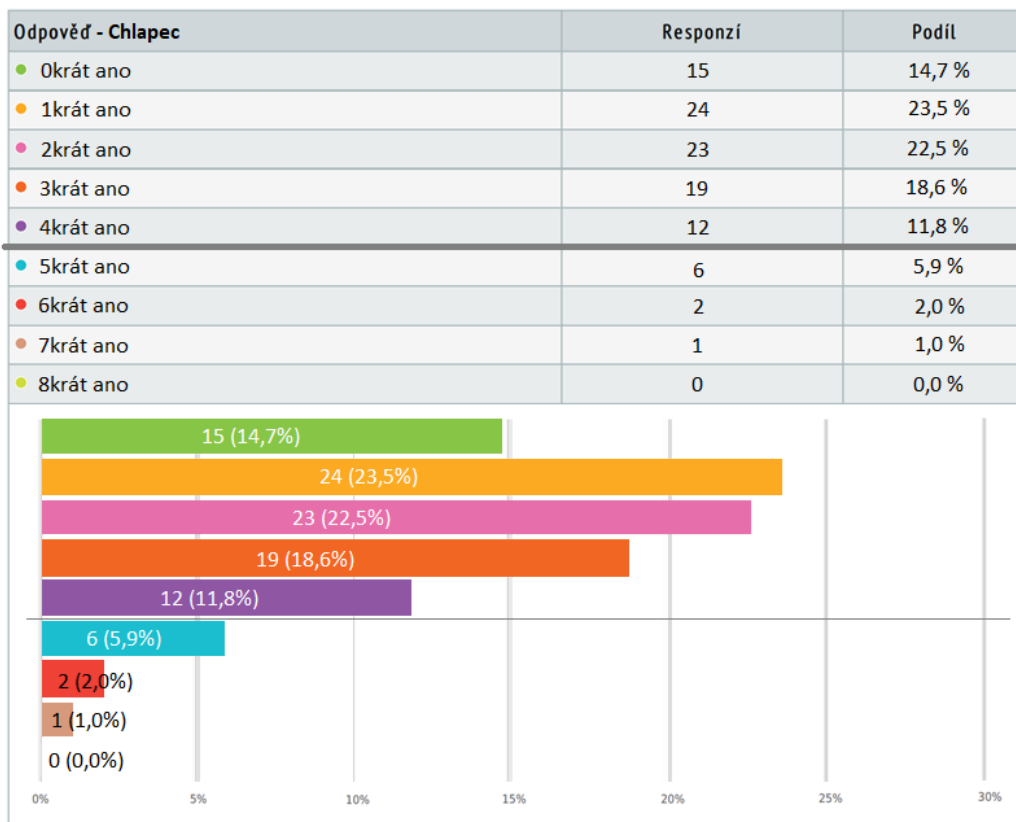
Doplňující otázky nám toto číslo již příliš nezvýšily. U dívek 3,2 % již splňovalo alespoň pět kritérií a 5,7 % nesplňovalo ani čtyři kritéria. Pouze u dvou dívek (1,3 %) doplňující



otázky zaznamenaly překonání hranice pět a více kritérií. U chlapců 2,9 % již přesahovala hranici pěti kritérií a 5,9 % nesplňovala ani čtyři.



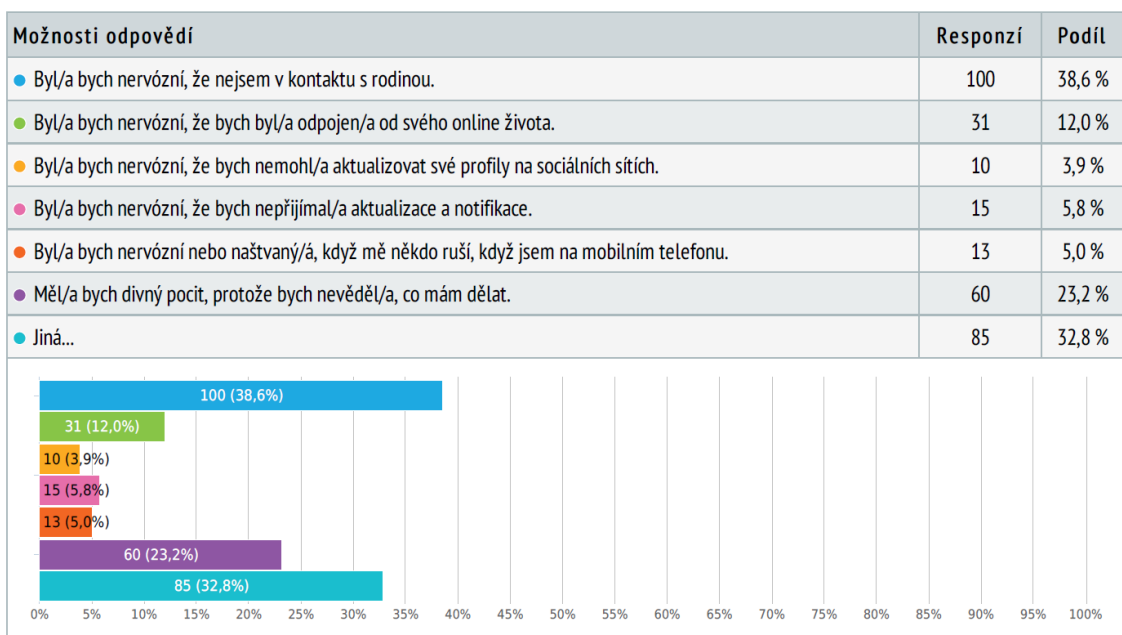
Graf 14 – Projevy závislostního chování u dívek



Graf 15 – Projevy závislostního chování u chlapců

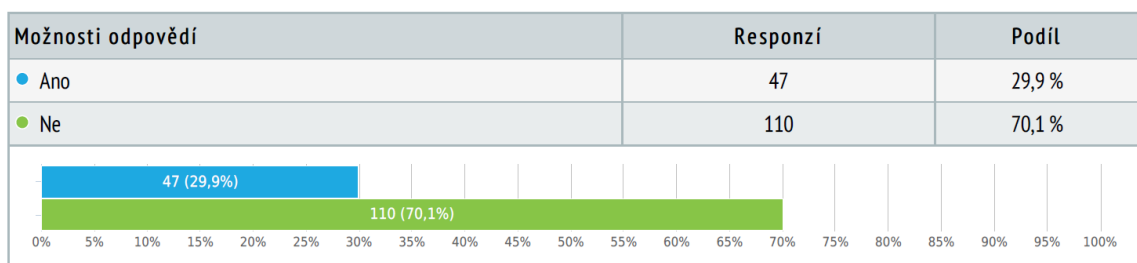
Otázka číslo 18. zjišťovala, jaké pocity mají žáci, když nemají u sebe svůj mobilní telefon. Nejvíce žáků (38,6 %) by bylo nervózních, protože by nebylo v kontaktu se svou rodinou.

Druhá nejčastější odpověď (32,8 %) byla „jiná“. Z 85 respondentů by byla téměř polovina (41 respondentů) v klidu – nevadilo by jim, že nemají u sebe mobilní telefon a nebyli by nervózní. 17 žáků odpovědělo, že by jim to nevadilo, ale museli by se nějak zabavit. 11 respondentů by bylo nervózních či by měli strach, že o něco přijdou, že je bude někdo shánět. 10 by jich bylo nervózních, protože by nebyli v kontaktu s kamarády, spolužáky či partnerem. 2 odpověděli, že by nevěděli, kolik je hodin a 2, že by nemohli hrát hry. Také se jedna odpověď týkala školy – nemohla bych posílat DŮ paní učitelce v online výuce. A zajímavá byla odpověď, že by se respondent cítil méně bezpečně bez svého mobilního telefonu.

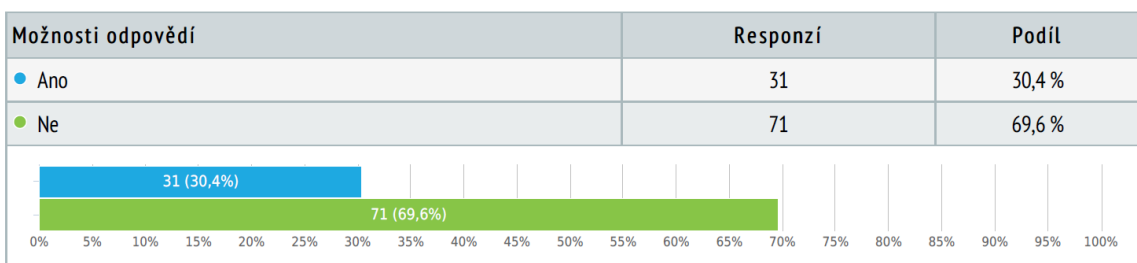


Graf 16 – Jaké má žák pocity, když u sebe nemá svůj mobilní telefon

Poslední otázka v dotazníku se ptala na to, zda si žák o sobě myslí, že je závislý na mobilním telefonu. 30,1 % žáků uvedlo, že si o sobě myslí, že jsou závislí na mobilním telefonu. Z toho 29,9 % dívek a 30,4 % chlapců.



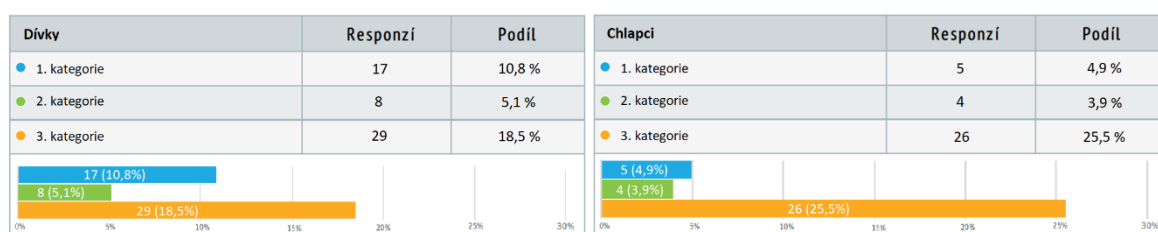
Graf 17 – Zda si dívky o sobě myslí, že jsou závislé na mobilním telefonu



Graf 18 – Zda si chlapci o sobě myslí, že jsou závislí na mobilním telefonu

Dále jsme analyzovali jednotlivé odpovědi a rozdělili je na tři kategorie. Do těchto kategorií jsme nezařadili odpovědi, ve kterých si respondenti nemysleli, že jsou závislí na mobilním telefonu a ani nedosahovali hranice pěti kritérií závislostního chování. První kategorie obsahuje odpovědi respondentů, kteří si myslí, že jsou závislí a splňují alespoň pět kritérií. Ve druhé kategorii jsou odpovědi těch, kteří si myslí, že nejsou závislí, ale přesto splňují alespoň pět kritérií. A ve třetí jsou ti, kteří nesplňují alespoň pět kritérií, a přesto si myslí, že jsou závislí.

Zajímavá je 2. a 3. kategorie, jelikož 5,1 % dívek a 3,9 % chlapců si myslí, že nejsou závislí, ale přesto splňují alespoň pět kritérií, a 18,5 % dívek a 25,5 % chlapců si myslí, že jsou závislí, ale nesplňují ani pět kritérií.



Graf 19 – Kategorie myslí si, že jsou závislí versus splňují alespoň pět kritérií

### Testování hypotéz

K ověření dvou zformulovaných hypotéz byla zvolena statistická metoda test dobré shody chí-kvadrát. Chráska (2016) uvádí, že cílem testu dobré shody chí-kvadrát je prověřit, zda se získané četnosti odlišují od četností teoretických, jež odpovídají nulové hypotéze. Nulová hypotéza je očekávaný odhad, že mezi danými jevy není žádná souvislost. Na druhé straně je alternativní hypotéza, která očekává, že mezi danými jevy souvislost je. Účelem testu dobré shody chí-kvadrát je tedy, zda jsou pozorované odlišnosti mezi četnostmi statisticky významné.

Vzorec pro výpočet testu dobrého shody chí-kvadrát:

$$\chi^2 = \sum \frac{(P - O)^2}{O}$$

Jak jsme již uváděli v kapitole 6.2, zformulované dvě hypotézy (nulové a alternativní) jsme sestavili do těchto výroků:

**H<sub>0</sub>:** Četnost používání aplikací v mobilním telefonu je u vybraných dívek a chlapců stejná.

**H<sub>A</sub>:** Četnost používání aplikací v mobilním telefonu je u vybraných dívek vyšší než u vybraných chlapců.

**H<sub>0</sub>:** Míra závislostního chování na mobilním telefonu statisticky významně nesouvisí s pohlavím.

**H<sub>A</sub>:** Míra závislostního chování na mobilním telefonu statisticky významně souvisí s pohlavím.

Nyní tyto hypotézy postupně ověříme pomocí již zmíněného vzorce pro výpočet testu dobré shody chí-kvadrát. Hladinu významnosti jsme zvolili u všech výpočtů  $\alpha = 0,05$  – tedy 5 %.

Pro testování 1. hypotézy jsme použili kontingenční tabulku. Chráska (2016) uvádí, že kontingenční tabulka se volí v případě, že potřebujeme rozhodnout, zda je souvislost mezi dvěma zkoumanými jevy. Často se využívá při dotazníkovém šetření. Do tabulky jsme zvolili pouze aplikace s nejvyšší četností, jež jsme získali v 8. otázce, a aplikace v nízkém výskytu jsme uvedli jako „ostatní“, jelikož dosahovaly malé četnosti odpovědí. V kontingenční tabulce je vždy uvedena četnost respondentů (P), v závorce vedle četnosti je uvedena očekávaná četnost (O).

Tabulka 1 – Kontingenční tabulka k testování 1. hypotézy

<b>Aplikace/Pohlaví</b>	<b>Dívky</b>	<b>Chlapci</b>	<b><math>\Sigma b</math></b>
<b>Instagram</b>	117 (111,9)	56 (61,1)	173
<b>Messenger</b>	100 (97,0)	50 (53,0)	150
<b>YouTube</b>	37 (51,1)	42 (27,9)	79
<b>Tik Tok</b>	54 (44,6)	15 (24,4)	69
<b>Snapchat</b>	53 (40,7)	10 (22,3)	63
<b>WhatsApp</b>	27 (25,9)	13 (14,1)	40
<b>Ostatní</b>	190 (206,9)	130 (113,1)	320
<b><math>\Sigma a</math></b>	578	316	<b><math>\Sigma 894</math></b>

Očekávaná četnost se vypočítá pomocí vzorce:

$$O = \frac{\Sigma a \cdot \Sigma b}{\Sigma}$$

$$O = \frac{\Sigma 578 \cdot \Sigma 173}{\Sigma 894}$$

$$O = 111,9$$

Stanovený počet stupňů volnosti pro tuto otázku je 6. Kritická hodnota významnosti chí-kvadrát pro stanovenou hladinu významnosti ( $\alpha = 0,05$ ) a stupeň volnosti je  $\chi^2_{0,05}(6) = 12,592$ . Kritickou hodnotu významnosti nalezneme ve statistických tabulkách.

Test nezávislosti chí-kvadrátu pro kontingenční tabulku:

$$\chi^2 = \Sigma \frac{(P - O)^2}{O}$$

Tabulka 2 – Tabulka pro výpočet chí-kvadrátu u 1. hypotézy

<b>P</b>	<b>O</b>	<b>P-O</b>	<b>(P-O)<sup>2</sup></b>	<b>(P-O)<sup>2</sup>/O</b>
117	111,9	5,1	26,01	0,23
56	61,1	-5,1	26,01	0,43
100	97	3	9	0,09
50	53	-3	9	0,17
37	51,1	-14,1	198,81	3,89
42	27,9	14,1	198,81	7,13
54	44,6	9,4	88,36	1,98
15	24,4	-9,4	88,36	3,62
53	40,7	12,3	151,29	3,72
10	22,3	-12,3	151,29	6,78
27	25,9	1,1	1,21	0,05
13	14,1	-1,1	1,21	0,09
190	206,9	-16,9	285,61	1,38
130	113,1	16,9	285,61	2,53

$\Sigma 32,08$

$$\chi^2 = 32,08$$

Vypočítaná hodnota testového kritéria je 32,08, tudíž je  $\chi^2 = 32,08 > 12,592 = \chi^2_{0,05}(6)$ . Jelikož je hodnota testového kritéria vyšší než kritická hodnota, odmítáme nulovou hypotézu  $H_0$ .  $H_0$  tvrdí, že četnost používání aplikací v mobilním telefonu je u vybraných dívek a chlapců stejná. Přijímáme tedy alternativní hypotézu  $H_A$ , která tvrdí, že četnost používání aplikací v mobilním telefonu je u vybraných dívek vyšší než u vybraných chlapců.

Pro testování 2. hypotézy jsme taktéž použili kontingenční tabulku. Protože zkoumáme četnost projevů závislostního chování na mobilním telefonu z 14. otázky a závislost můžeme předpokládat při splnění pěti a více kritérií, rozdělíme tabulku na dvě části – splnění méně než pěti kritérií – bez závislostního chování, a splnění pěti a více kritérií – závislostní chování.

Tabulka 3 – Kontingenční tabulka k testování 2. hypotézy

Pohlaví/závislost na mobilním telefonu	Bez závislostního chování	Závislostní chování	$\Sigma b$
Dívky	134 (137,60)	23 (19,40)	157
Chlapci	93 (89,40)	9 (12,60)	102
$\Sigma a$	227	32	259

Očekávanou četnost vypočítáme stejně jako u předchozí hypotézy dle vzorce:

$$O = \frac{\Sigma a \cdot \Sigma b}{\Sigma}$$

Stanovený počet stupně volnosti pro tuto otázku je 1. Kritická hodnota významnosti chí-kvadrát pro stanovenou hladinu významnosti ( $\alpha = 0,05$ ) a stupeň volnosti je  $\chi^2_{0,05}(1) = 3,841$ . Kritickou hodnotu významnosti nalezneme ve statistických tabulkách.

Test nezávislosti chí-kvadrátu pro kontingenční tabulku:

$$\chi^2 = \Sigma \frac{(P - O)^2}{O}$$

Tabulka 4 – Tabulka pro výpočet chí-kvadrátu u 2. hypotézy

P	O	P-O	(P-O) <sup>2</sup>	(P-O) <sup>2</sup> /O
134	137,6	-3,6	12,96	0,09
23	19,4	3,6	12,96	0,67
93	89,4	3,6	12,96	0,14
9	12,6	-3,6	12,96	1,03

Σ1,94

$$\chi^2 = 1,94$$

Vypočítaná hodnota testového kritéria je 1,94, tudíž je  $\chi^2 = 1,94 < 3,841 = \chi^2_{0,05} (1)$ . Na hladině významnosti 0,05 nelze zamítnout nulovou hypotézu  $H_0$ , tj. **mezi pohlavím a mírou závislosti na mobilním telefonu neexistuje statisticky významná souvislost.**



## 8 Diskuse vybraných výsledků výzkumného šetření

Předchozí část přinesla výsledky našeho výzkumu, které jsme znázornili v podobě grafů a slovních mraků. V poslední kapitole naší práce zhodnotíme data, jež jsme díky dotazníkovému šetření získali, z hlediska stanovených výzkumných problémů, hypotéz a položek dotazníku. Získané údaje dále srovnáváme s vybranými výsledky předchozích výzkumů, které jsme uvedli v páté kapitole – zhodnocení aktuálního stavu poznání v dané problematice. Pro připomenutí se našeho výzkumného šetření zúčastnilo celkem 259 žáků druhého stupně základní školy. Konkrétně 157 dívek a 102 chlapců.

Pomocí výzkumného šetření jsme zjistili, že nejpoužívanější informační a komunikační technologií u vybraných žáků druhého stupně základních škol je mobilní telefon. Tento výsledek jsme předpokládali a náš výzkum to potvrdil. Pro porovnání můžeme použít naměřené údaje Nielsen Admosphere (2017), o kterých jsme hovořili v páté kapitole. Zde také byl mobilní telefon uveden jako nejpoužívanější elektronické zařízení.

Zjišťovali jsme také kolik času žáci tráví na mobilním telefonu. Méně jak jednu hodinu tráví na mobilním telefonu 9,7 %. Více žáků tráví na mobilním telefonu alespoň dvě hodiny (24,7 %). O něco méně tráví žáci na mobilním telefonu 3 hodiny (20,8 %) a ještě méně 4 hodiny (13,1 %). Nejvíce žáků ale tráví na mobilním telefonu více než 4 hodiny (31,7 %). Pro náš výzkum je také důležité, že více než 4 hodiny na mobilním telefonu tráví spíše dívky (34,4 %) než chlapci (27,5 %).

Nejčastější činnosti, které žáci dělají na mobilním telefonu, jsou chatování a posílání zpráv přes messengery, jako druhé nejčastější je navštěvování sociálních sítí a poté telefonování. V porovnání se studií Nielsen Admosphere (2017) kde na prvních místech byl poslech hudby, hraní her a pořizování fotek a videí, se první příčky neshodují nejen v pořadí, ale ani v činnostech. Zatímco respondenti našeho výzkumu nejčastěji na mobilním telefonu chatují a posílají zprávy přes messengery, ve studii Nielsen Admosphere (2017) je to až na čtvrtém místě.

Nejvíce z vybraných žáků (23,9 %) dostalo svůj první mobilní telefon v 9 letech, ale vyskytly se i takové odpovědi, že první mobilní telefon měli již ve 4 letech či až ve 14 letech. Nejvíce žáků vlastní svůj 3. mobilní telefon (31,3 %). Někteří ale již vlastnili více než 10 mobilních telefonů (1,2 %).

Žáky nejpoužívanější mobilní aplikací je Instagram, dále Messenger a YouTube. A jelikož nás zajímá rozdíl v četnosti používání mobilních aplikací u dívek a chlapců pro ověření hypotézy, dále uvádíme nejpoužívanější mobilní aplikace pro každé pohlaví zvlášť.

Dívky uváděly mnohem více jednotlivých aplikací. Nejčastěji uváděná mobilní aplikace byl Instagram (117krát), dále Messenger (100krát) a Tik Tok (54krát). Tento žebříček potvrzuje také naše dřívější zjištění, co dělají dívky na mobilním telefonu nejčastěji. V prvé řadě nejvíce navštěvují sociální sítě, poté chatují a posílají zprávy přes messengery a nakonec telefonují.

Chlapci nejčastěji uváděli Instagram (56krát), Messenger (50krát) a YouTube (42krát). Toto se ale odlišuje od našeho dřívějšího zjištění, co dělají chlapci na mobilním telefonu nejčastěji. Zde bylo na prvním místě chatování a posílání zpráv přes messengery, dále navštěvování sociálních sítí a následně telefonování. Takže jsme mohli předpokládat, že nejčastěji uváděná aplikace bude Messenger.

Dívky také uváděly více aplikací potřebných do školy, jako jsou Bakaláři, Google Classroom, Google Meet, Microsoft Teams a Zoom, než chlapci. A chlapci napsali více herních aplikací než dívky. Oblibu herních aplikací u chlapců potvrzuje i naše dřívější zjištění, co dělají žáci na mobilním telefonu nejčastěji, jelikož u chlapců bylo hraní her na 5. místě a u dívek na 11. místě.

Z průzkumu, který zjišťoval, kolik rodičů ví, co žáci dělají na mobilním telefonu a zda omezují svým dětem čas a obsah na mobilních telefonech, vychází, že 69,9 % rodičů ví, co jejich děti dělají na svém mobilním telefonu. 38,2 % rodičů omezuje čas, který jejich děti tráví na mobilním telefonu, ale už mnohem méně rodičů (22 %) omezuje i obsah. Též jsme se zajímali, zda mají žáci v mobilním telefonu nainstalovaný nějaký rodičovský program a pouze 9,3 % žáků má v mobilním telefonu nějaký rodičovský program.

Část dotazníku byla zaměřena na projevy závislostního chování, kdy z 8 položek splňují žáci pět a více kritérií, můžeme předpokládat závislost na mobilním telefonu. Zjistili jsme, že alespoň pěti kritérií bylo u 12,4 % z celého souboru respondentů, častější však u dívek (14,6 %) než u chlapců (8,9 %).

Pro doplnění projevů závislostního chování jsme zjišťovali, zda jsou žáci nervózní, když nemají u sebe svůj mobilní telefon a z jakého důvodu. Nejvíce žáků (38,6 %) by bylo nervózních, protože by nebylo v kontaktu se svou rodinou.

Druhá nejčastější odpověď (32,8 %) byla „jiná“. Z 85 respondentů by byla téměř polovina (41 respondentů) v klidu – nevadilo by jim, že nemají u sebe mobilní telefon a nebyli by nervózní. 17 žáků odpovědělo, že by jim to nevadilo, ale museli by se nějak zabavit. 11 respondentů by bylo nervózních či by měli strach, že o něco přijdou, že je bude někdo shánět. 10 by jich bylo nervózních, protože by nebyli v kontaktu s kamarády, spolužáky či partnerem. 2 odpověděli, že by nevěděli, kolik je hodin a 2, že by nemohli hrát hry. Také se jedna odpověď týkala školy – nemohla bych posílat DÚ paní učitelce v online výuce. A zajímavá byla odpověď, že by se respondent cítil méně bezpečně bez svého mobilního telefonu.

Celkově 75,7 % respondentů by nebylo v klidu a cítili by se nervózní, pokud by u sebe neměli svůj mobilní telefon. Konkrétnější pocity uvádí průzkum Pew Research Center (Jiang, 2018), kde 56 % dospívajících cítí alespoň jednu z těchto tří emocí, pokud u sebe nemají svůj mobilní telefon – osamělost, rozrušení nebo pocit úzkosti.

30,1 % žáků uvedlo, že si o sobě myslí, že jsou závislí na mobilním telefonu. V porovnání s výzkumem Common Sense Media (2016), je toto procento mnohem nižší, jelikož 50 % dospívajících v USA se „cítí být závislími“ na mobilních zařízeních.

Pomocí otázek v dotazníku jsme poté ověřovali dvě stanovené hypotézy (nulovou a alternativní hypotézu):

**H<sub>0</sub>**: Četnost používání aplikací v mobilním telefonu je u vybraných dívek a chlapců stejná.

**H<sub>A</sub>**: Četnost používání aplikací v mobilním telefonu je u vybraných dívek vyšší než u vybraných chlapců.

**H<sub>0</sub>**: Míra závislostního chování na mobilním telefonu statisticky významně nesouvisí s pohlavím.

**H<sub>A</sub>**: Míra závislostního chování na mobilním telefonu statisticky významně souvisí s pohlavím.

Ověřování hypotéz proběhlo pomocí kontingenčních tabulek a testu dobré shody chí-kvadrát. Po otestování hypotéz bylo zjištěno, že uvedená 1. nulová hypotéza byla odmítnuta, tudíž byla přijata hypotéza alternativní – četnost používání aplikací v mobilním telefonu je u vybraných dívek vyšší než u vybraných chlapců. Avšak u 2. hypotézy bylo zjištěno, že na hladině významnosti 0,05 nelze zamítnout nulovou hypotézu H<sub>0</sub>, tj. mezi pohlavím a mírou závislosti na mobilním telefonu neexistuje statisticky významná souvislost.

## Závěr

V diplomové práci jsem se zabývala projevem závislostního chování na mobilním telefonu u žáků druhého stupně základní školy. Hlavním cílem této práce bylo popsat problematiku závislostního chování na mobilním telefonu u vybraných žáků druhého stupně základní školy a skrze výzkumné šetření v empirické části zjistit míru projevů závislostního chování u chlapců a dívek na mobilním telefonu.

V úvodu bylo v rámci obsahu vymezeno několik teoretických a praktických dílčích cílů. Dle mého názoru byly cíle práce úspěšně splněny. Teoretická část se skládá ze čtyř kapitol. V první kapitole jsme popsali závislost a seznámili se s projevem závislostního chování. Druhá kapitola vymezovala informační a komunikační technologie, konkrétně mobilní telefon. Ve třetí kapitole jsme se obeznámili s žákem druhého stupně neboli adolescentem a jeho potřebami, které může uspokojovat i ve virtuálním světě. A v poslední kapitole teoretické části jsme se zabývali prevencí.

V empirické části jsou čtyři kapitoly. Úvodní kapitola empirické části se zabývala zhodnocením aktuálního stavu řešené problematiky. Šestá kapitola popsala realizované výzkumné šetření, jsou zde definovány cíle, popsány výzkumné problémy a hypotézy, specifikuje se zde i výběrový soubor a popisuje použitá metoda sběru dat. Předposlední kapitola se týká získaných dat z realizovaného výzkumného šetření vzhledem k výzkumným problémům, které byly stanoveny. Osmá, a tedy i závěrečná kapitola diplomové práce se zabývá zhodnocením a diskusí výsledků, které byly získány při sběru dat a které jsou následně porovnány s výsledky podobných výzkumů.

Závislost na mobilním telefonu je zatím nepříliš zkoumaná oblast, obzvláště v České republice, proto jsem chtěla svou prací přispět k výzkumům této problematiky a získat přehled o této oblasti, který mohu použít v praxi. Do výzkumu se zapojilo celkem 259 respondentů.

Hlavním cílem této práce bylo popsat problematiku závislostního chování na mobilním telefonu u vybraných žáků druhého stupně základní školy a skrze výzkumné šetření v empirické části zjistit míru projevů závislostního chování u chlapců a dívek na mobilním telefonu. Z výzkumu vyplynulo, že projevy závislostního chování na mobilním telefonu můžeme pozorovat u 12,4 % vybraných žáků druhého stupně základní školy, z toho častěji u dívek (14,6 %) než u chlapců (8,9 %).

Žáky nejpoužívanější informační a komunikační technologií je mobilní telefon. Nejvíce žáků (31,7 %) tráví na mobilním telefonu více než 4 hodiny, a to spíše dívky (34,4 %) než chlapci (27,5 %). V 9 letech dostalo svůj první mobilní telefon nejvíce žáků (23,9 %) a nejvíce žáků vlastní svůj 3. mobilní telefon (31,3 %).

Nejčastější činnosti, které žáci dělají na mobilním telefonu, jsou chatování a posílání zpráv přes messengery, dále navštěvování sociálních sítí a poté telefonování. A jejich nejpoužívanější mobilní aplikací je Instagram, dále Messenger a YouTube. Dívky uváděly mnohem více jednotlivých aplikací, nejčastěji Instagram, Messenger a Tik Tok a chlapci nejčastěji uváděli Instagram, Messenger a YouTube.

Respondenti uváděli i aplikace potřebné do školy, jako jsou Bakaláři, Google Classroom, Google Meet, Microsoft Teams a Zoom. Zde se také naskýtá otázka, kolik žáků tráví na mobilním telefonu několik hodin denně kvůli škole, jelikož školy jsou kvůli opatřením proti COVID-19 uzavřeny a probíhá distanční výuka.

Podle odpovědí v průzkumu 69,9 % rodičů ví, co jejich děti dělají na svém mobilním telefonu. 38,2 % rodičů omezuje čas, který jejich děti tráví na mobilním telefonu, ale už mnohem méně rodičů (22 %) omezuje i obsah a pouze 9,3 % žáků má v mobilním telefonu nějaký rodičovský program. Z dotazníku nám vyplynulo, že 4,2 % respondentů projevuje závislostní chování a jejich rodiče jim omezují čas strávený na mobilním telefonu. Otázkou je, zda projevují závislost i přesto, že jim rodiče omezují čas či protože projevují závislost, tak jim rodiče omezují čas na mobilním telefonu.

Zjistili jsme, že nejvíce žáků (38,6 %) by bylo nervózních, kdyby neměli u sebe svůj mobilní telefon, protože by nebylo v kontaktu se svou rodinou. Celkově 75,7 % respondentů by nebylo v klidu a cítili by se nervózní, pokud by u sebe neměli svůj mobilní telefon.

30,1 % žáků uvedlo, že si o sobě myslí, že jsou závislí na mobilním telefonu. Zajímavé je, že 5,1 % dívek a 3,9 % chlapců si myslí, že nejsou závislí, ale přesto projevují závislostní chování, a 18,5 % dívek a 25,5 % chlapců si myslí, že jsou závislí, ale neprojevují závislostní chování.

V dnešní době, děti využívají technologie již od útlého věku a tráví na nich velké množství času. Proto považuji za důležité znát co na nich dělají, jaké rizika je zde mohou potkat a jak se projevuje závislost na nich, jelikož jako pedagog můžu působit preventivně proti těmto rizikům. Jako vychovatel i sociální pedagog vidím potenciál prevence nejen při výuce, ale i ve volném čase. Usilovala jsem o to, aby byla moje práce přínosná i pro

pedagogické pracovníky, kteří ji mohou využít při práci s dětmi. Také je vhodná pro rodiče a sociální pracovníky. Tito lidé se skrze tuto diplomovou práci mohou seznámit s existencí závislosti na mobilním telefonu a najdou zde užitečné informace.

Výzkumné šetření bylo prováděno formou screeningu a z hlediska dalšího výzkumu by bylo potřeba kvalitativních metod pro ověření závislosti na mobilním telefonu, na čem konkrétně jsou závislí (sociální sítě, herní aplikace atd.), jestliže používají mobilní telefon pouze jako prostředek, a také je potřeba zahrnout rozdíl před a během zavedení opatření proti COVID-19.

Při vytváření této práce jsem si udělala i test závislosti na internetu, který je zveřejněný na stránkách kliniky adiktologie, a výsledkem byla silná závislost. Tento výsledek se ale vztahoval k opatřením proti COVID-19 a ukončování vysokoškolského studia. K opatřením a ke studiu se například vztahovalo dávání přednosti komunikaci online před osobním kontaktem, výrazné zvýšení doby trávení online za poslední pololetí (distanční výuka), trávením méně času s rodinou a koníčky (dávala jsem přednost studiu).

## Použité zdroje

BEDROŠOVÁ, Marie, HLAVOVÁ, Renata, MACHÁČKOVÁ, Hana, DĚDKOVÁ, Lenka, & ŠMAHEL, David, 2018. České děti a dospívající na internetu: Zpráva z výzkumu na základních a středních školách. Projekt EU Kids Online IV – Česká republika. Brno: Masarykova univerzita.

BLINKA, Lukas, 2014. Nadměrné užívání internetu a závislost na internetu. In: Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu. Praha: Grada. ISBN 978-80-210-7527-6.

HÝBNEROVÁ, Jana, 2012. Závislost na online prostředí. In: Děti a online rizika: sborník studií. Praha: Sdružení Linka bezpečí. ISBN 978-80-904920-2-8.

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

JEDLIČKA, Richard, 2017. Psychický vývoj dítěte a výchova: jak porozumět socializačním obtížím. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0096-5.

KARÁSKOVÁ ULBERTOVÁ, Zuzana, 2012. Rodič, vychovatel a dítě na internetu. In: Děti a online rizika: sborník studií. Praha: Sdružení Linka bezpečí. ISBN 978-80-904920-2-8.

KOHOUT, Roman, KARCHŇÁK, Radek, 2016. Bezpečnost v online prostředí. Karlovy Vary: Biblio Karlovy Vary. ISBN 978-80-260-9543-9.

KRČMÁŘOVÁ, Barbora, 2012. Vliv internetu na formování a vývoj osobnosti. In: Děti a online rizika: sborník studií. Praha: Sdružení Linka bezpečí. ISBN 978-80-904920-2-8.

MACEK, Petr, 2003. Adolescence. Vyd. 2., upr. Praha: Portál. ISBN 80-7178-747-7.

MACHÁČKOVÁ, Hana, 2014. Online komunity: v čem představují rizika pro dospívající. In: Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu. Praha: Grada. ISBN 978-80-210-7527-6.

MALÍKOVÁ, Barbora, 2012. Sexuální vyzrání a internet. In: Děti a online rizika: sborník studií. Praha: Sdružení Linka bezpečí. ISBN 978-80-904920-2-8.

MÜHLPACHR, Pavel, 2008. Sociopatologie. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-4550-7.

NAVRÁTIL, Pavel, 2006. S počítačem nejen k maturitě. Kralice na Hané, Computer Media. ISBN 80-86686-60-4.

NEŠPOR, Karel, 2000. Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby. Praha: Portál. ISBN 80-7178-432-X.

NOVÁKOVÁ, Karolína, 2015. Hygiena, ergonomie a pravidla bezpečnosti práce s ICT. In: Úvod do kyberpsychologie. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-4514-4.

OREL, Miroslav, 2012. Psychopatologie. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3737-9.

ŠKAŘUPOVÁ, Kateřina, 2015. Jednání jako droga. In: Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba. Praha: Grada. ISBN 978-80-210-7975-5.

ŠMAHEL, David, 2003. Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi. Praha: Triton. Psychologická setkávání. ISBN 80-7254-360-1.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2012. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Vyd. 2., dopl. A přeprac. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.

VONDRÁČKOVÁ, Petra, 2015. Prevence a léčba závislosti a nadměrného užívání internetu. In: Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba. Praha: Grada. ISBN 978-80-210-7975-5.

### **Internetové zdroje**

VELECKÁ, Pavla, 2014. Mobilní dotyková zařízení. Projekt: Tablety do škol -pomůcka pro pedagoga ve světě digitálního vzdělávání [online]. [cit. 27.02.2021]. Dostupné z: <https://docplayer.cz/18282875-Mobilni-dotykova-zarizeni-gesta-prislusenstvi-tablet-ve-skole-tablety-do-skol.html>

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2013. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5 [online]. [cit. 14.01.2021]. Dostupné z: [https://books.google.cz/books/about/Diagnostic\\_and\\_Statistical\\_Manual\\_of\\_Men.html?id=](https://books.google.cz/books/about/Diagnostic_and_Statistical_Manual_of_Men.html?id=JivBAAAQBAJ&printsec=frontcover&source=kp_read_button&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

[JivBAAAQBAJ&printsec=frontcover&source=kp\\_read\\_button&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.cz/books/about/Diagnostic_and_Statistical_Manual_of_Men.html?id=JivBAAAQBAJ&printsec=frontcover&source=kp_read_button&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

VACEK, Jaroslav, VONDRÁČKOVÁ, Petra, 2014. Behaviorální závislosti: klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie. In: Česká a slovenská psychiatrie [online]. [cit. 08.01.2021]. Dostupné z: [www.cspychiatr.cz/detail.php?stat=988](http://www.cspychiatr.cz/detail.php?stat=988).



- NEŠPOR, Karel, CSÉMY, Ladislav, 1999. Bažení (craving) – Společný rys mnoha závislostí a způsoby zvládnání [online]. Praha [cit. 08.01.2021]. Dostupné z: [http://www.kcentrumnoe.cz/cze/index.php?action=subject\\_publication](http://www.kcentrumnoe.cz/cze/index.php?action=subject_publication)
- CZ.NIC, 2021a. Závislost na Internetu. In: Jak na Internet [online]. [cit. 08.01.2021]. Dostupné z: <https://www.jaknainternet.cz/page/1700/zavislost-na-internetu>
- CZ.NIC, 2021b. Rizika sociálních sítí. In: Jak na Internet [online]. [cit. 29.01.2021]. Dostupné z: <https://www.jaknainternet.cz/page/1185/rizika-socialnich-siti/>
- STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV, 2021. Závislost: co to je? [online]. [cit. 08.01.2021]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/320-zavislost-zakladni-informace>
- SARKIS, Stephanie A., 2014. Internet Gaming Disorder in DSM-5. [online]. [cit. 16.01.2021]. Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/here-there-and-everywhere/201407/internet-gaming-disorder-in-dsm-5>
- MANAGEMENTMANIA.COM, 2021. Informační technologie (Information technology) [online]. [cit. 26.01.2021]. Dostupné z: <https://managementmania.com/cs/informacni-technologie-information-technology>
- NOVÁKOVÁ, Milena, 2015. Jak internet ovlivňuje život dětí a dospívajících? [online]. [cit. 26.01.2021]. Dostupné z: <https://www.sancedetem.cz/jak-internet-ovlivnuje-zivot-deti-dospivajicich>
- KOHOUT, Roman, 2017b. Sexting. In: Internetem bezpečně [online]. [cit. 27.01.2021]. Dostupné z: <https://www.internetembezpecne.cz/internetem-bezpecne/rizika-online-komunikace/sexting>
- KOHOUT, Roman, 2017a. Kybergrooming. In: Internetem bezpečně [online]. [cit. 27.01.2021]. Dostupné z: <https://www.internetembezpecne.cz/internetem-bezpecne/rizika-online-komunikace/kybergrooming/>
- KOHOUT, Roman, 2017c. Ochrana dítěte v online prostředí. In: Internetem bezpečně [online]. [cit. 27.01.2021]. Dostupné z: <https://www.internetembezpecne.cz/internetem-bezpecne/rodice/ochrana-ditete-online-prostredi/>
- KOPECKÝ, Kamil, 2011. Úvod do netolismu. In: E-Bezpečí. Olomouc: Univerzita Palackého. [online]. [cit. 27.01.2021]. Dostupné z: <http://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/331-uvod-do-problematiky-netolismu>
- KLINIKA ADIKTOLOGIE, 2010c. Jak se ze závislosti na internetu dostat? In: Online adiktologická poradna. [online]. [cit. 17.04.2021]. Dostupné z:

<https://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/jak-se-ze-zavislosti-na-internetu-dostat/>

KLINIKA ADIKTOLOGIE, 2010b. Co negativního může závislost na internetu přinést? In: Online adiktologická poradna. [online]. [cit. 27.01.2021]. Dostupné z: <https://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/co-negativniho-muze-zavislost-na-internetu-prinest/>

KLINIKA ADIKTOLOGIE, 2010a. Jak je závislostní chování na internetu časté? In: Online adiktologická poradna. [online]. [cit. 15.04.2021]. Dostupné z: <https://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/jak-je-zavislostni-chovani-na-internetu-caste/>

KLINIKA ADIKTOLOGIE, 2019. Co je prevence. In: Online adiktologická poradna. [online]. [cit. 03.03.2021]. Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/co-je-prevence>

KOPECKÝ, Kamil, 2017. Co je syndrom FoMO. In: E-Bezpečí. Olomouc: Univerzita Palackého. [online]. [cit. 28.01.2021]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php?view=article&id=1229>

KOPECKÝ, Kamil, 2015. Trpíte nomofobií? Otestujte se! In: E-Bezpečí. Olomouc: Univerzita Palackého. [online]. [cit. 28.01.2021]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jev-y-spojene-s-online-komunikaci/online-zavislosti/1059-nomofobie>

ŠMAHEL, David, 2021. Online rizika v době koronaviru. In: Šance dětem [online]. [cit. 28.01.2021]. Dostupné z: <https://www.sancedetem.cz/online-rizika-v-dobe-koronaviru>

SEKAL, Monika, 2020. Škola během koronakrize: Jak byli rodiče spokojeni a jaký byl přístup učitelů? Co dělat, když se výuka na dálku vrátí? In: Bud' safe online [online]. [cit. 29.01.2021]. Dostupné z: <https://www.avast.com/cz/besafeonline/blog/skola-behem-koronakrize-jak-byli-rodice-spokojeni-a-jaky-byl-pristup-ucitelu-co-delat-kdyz-se-vyuka-na-dalku-vrati>

HÁJKOVÁ, Kateřina, 2018. Jak zařídit, aby si teenageři nenechali diktovat ideál krásy od sociálních sítí. In: Dítě v síti [online]. [cit. 29.01.2021]. Dostupné z: <https://www.flowee.cz/ditevsiti/bezpeci/5100-jak-zaridit-aby-si-teenageri-nenechali-diktovat-ideal-krasy-od-socialnich-siti>

ČESKO. Zákon č. 561/2004 Sb. Zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon) In: Sbírka zákonů České republiky. [online]. [cit. 01.03.2021]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-561>

DRAHOŠ, Denis, 2016. Děti neudrží pozornost. Ve třídách bez mobilů mají lepší výsledky. In: Deník.cz. [online]. [cit. 01.03.2021]. Dostupné z: [https://www.denik.cz/z\\_domova/deti-neudrzi-pozornost-ve-tridach-bez-mobilu-maji-lepsi-vysledky-2016020.html](https://www.denik.cz/z_domova/deti-neudrzi-pozornost-ve-tridach-bez-mobilu-maji-lepsi-vysledky-2016020.html)

COMMON SENSE MEDIA, 2016. New Report Finds Teens Feel Addicted to Their Phones, Causing Tension at Home. [online]. [cit. 02.03.2021]. Dostupné z: <https://www.commonsensemedia.org/about-us/news/press-releases/new-report-finds-teens-feel-addicted-to-their-phones-causing-tension-at>

SCHWARZMANN, Marek, 2016. USA: Uživatelé tráví více než polovinu času online v mobilních aplikacích. In: MobilMania.cz. [online]. [cit. 02.03.2021]. Dostupné z: <https://mobilmania.zive.cz/bleskovky/usa-uzivatele-travi-vice-nez-polovinu-casu-online-v-mobilnich-aplikacich/sc-4-a-1335602/default.aspx>

PANKO, Riley, 2018. Mobile App Usage Statistics 2018. In: The Manifest. [online]. [cit. 02.03.2021]. Dostupné z: <https://themanifest.com/mobile-apps/mobile-app-usage-statistics-2018>

RICHTER, Felix, 2017. App Users Spend 77% of Their Time on Their Top 3 Apps. In: Statista.com [online]. [cit. 02.03.2021]. Dostupné z: <https://www.statista.com/chart/3835/top-10-app-usage>

GÜZEL, Şerife, 2018. FEAR OF THE AGE: NOMOPHOBIA (NO-MOBILE-PHONE). In: Journal of Academic Perspective on Social Studies [online]. [cit. 02.03.2021]. Dostupné z: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/644376>

VAJSEJTLOVÁ, Barbora, 2020. Děti tráví na sociálních sítích dlouhé hodiny, závislé ale být nemusí. Jak poznáte, že mají problém? In: Deník N [online]. [cit. 13.04.2021]. Dostupné z: <https://denikn.cz/361185/deti-travi-na-socialnich-sitich-dlouhe-hodiny-zavisle-ale-byt-nemusi-jak-poznate-ze-maji-problem/>

BELAND, Louis-Philippe, MURPHY, Richard, 2015. Ill Communication: Technology, Distraction & Student Performance [online]. [cit. 16.04.2021]. Dostupné z: <https://cep.lse.ac.uk/pubs/download/dp1350.pdf>

SELLGREN, Katherine, 2016. Teenagers 'checking mobile phones in night'. In: BBC News [online]. [cit. 17.04.2021]. Dostupné z: <https://www.bbc.com/news/education-37562259>

ABELSON, Jana, 2018. Přibývá aplikací, které nás mají zbavit závislosti na mobilech a sociálních sítích [online]. [cit. 17.04.2021]. Dostupné z: <https://www.flowee.cz/civilizace/4755-pribyva-aplikaci-ktere-nas-maji-zbavit-zavislosti-na-mobilech-a-socialnich-sitich>

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD, 2020. Využívání vybraných ICT jednotlivci. In: Veřejná databáze [online]. [cit. 18.04.2021]. Dostupné z: [https://vdb.czso.cz/vdbvo2/faces/cs/index.jsf?page=vystup-objekt&z=T&f=TABULKA&skupId=2725&katalog=31031&pvo=ICT04B&pvo=ICT04B&c=v3~8\\_\\_RP2020#w=](https://vdb.czso.cz/vdbvo2/faces/cs/index.jsf?page=vystup-objekt&z=T&f=TABULKA&skupId=2725&katalog=31031&pvo=ICT04B&pvo=ICT04B&c=v3~8__RP2020#w=)

JIANG, Jingjing, 2018. How Teens and Parents Navigate Screen Time and Device Distractions. In: Pew Research Center [online]. [cit. 19.04.2021]. Dostupné z: <https://www.pewresearch.org/internet/2018/08/22/how-teens-and-parents-navigate-screen-time-and-device-distractions/>

YOUNG, Kimberly S., 1998. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder [online]. [cit. 22.04.2021]. Dostupné z: <https://www.liebertpub.com/doi/pdf/10.1089/cpb.1998.1.237>

ŠIKL, Jan, 2012. Rizika závislostního chování u dětí a dospívajících a jejich prevence [online]. [cit. 26.01.2021]. Dostupné z: <https://www.sancedetem.cz/rizika-zavislostniho-chovani-u-deti-dospivajicich-jejich-prevence#top>

DOSEDLA, Martin, VÁLEK, Jan, 2013. Informační a komunikační technologie 1. In: KUBÍKOVÁ, Petra, 2016. Prevence závislostí na informačních technologiích u dětí mladšího školního věku [online]. Brno [cit. 27.02.2021]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/kedoks/>

ŽUFNÍČEK, Jan, 2015. Co dělat, když – intervence pedagoga. Rizikové chování ve školním prostředí – rámcový koncept [online]. [cit. 28.01.2021]. Dostupné z: [https://www.pppuk.cz/soubory/primarni\\_prevence/priloha\\_15\\_netolismus.pdf](https://www.pppuk.cz/soubory/primarni_prevence/priloha_15_netolismus.pdf)

NIELSEN ADMOSPHERE, 2017. I pro děti už jsou chytré technologie standardem, ve skupině 10–14 let má vlastní smartphone 8 z 10 dětí. In: Tiskové zprávy [online]. [cit. 18.04.2021]. Dostupné z: <https://www.nielsen-admosphere.cz/press/i-pro-deti-uz-jsou-chytre-technologie-standardem-ve-skupine-10-14-let-ma-vlastni-smartphone-8-z-10-deti/>

- ŠINDELÁŘ, Jan, 2019. Vlastní dotykové zařízení ve škole. [online]. [cit. 01.03.2021]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/z/21925/VLASTNI-DOTYKOVE-ZARIZENI-VE-SKOLE.html>
- PREV-CENTRUM, 2017. Nelátkové závislosti [online]. [cit. 08.01.2021]. Dostupné z: [www.prevcentrum.cz/informace-o-drogach/nelatkovve-zavislosti](http://www.prevcentrum.cz/informace-o-drogach/nelatkovve-zavislosti).
- MKN-10, 2020. F10-F19 - Poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním psychoaktivních látek [online]. [cit. 08.01.2021]. Dostupné z: <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/F10-F19>
- NEBUŽ OBĚŤ!, 2021. Kyberšikana. [online]. [cit. 28.01.2021]. Dostupné z: <http://www.nebudobet.cz/?cat=kybersikana>
- O<sub>2</sub>, 2021a. Zdraví v kyberprostoru. In: Chytrá škola [online]. [cit. 29.01.2021]. Dostupné z: <https://www.o2chytraskola.cz/clanek/12/zdravi-v-kyberprostoru/4809>
- O<sub>2</sub>, 2021b. Online challenges (rizikové výzvy). In: Chytrá škola [online]. [cit. 29.01.2021]. Dostupné z: <https://www.o2chytraskola.cz/clanek/39/online-challenges-rizikove-vyzvy/5198>
- O<sub>2</sub>, 2021c. Nakupování online. In: Chytrá škola [online]. [cit. 29.01.2021]. Dostupné z: <https://www.o2chytraskola.cz/clanek/8/nakupovani-online/4832>
- SPIR, 2020. Češi online 2020. In: NetMonitor [online]. [cit. 15.04.2021]. Dostupné z: <https://www.netmonitor.cz/cesi-online-2020>

## **Grafy a tabulky**

Graf 1 – počet dívek a chlapců

Graf 2 - Rozdělení žáků podle tříd

Graf 3 – Nejpoužívanější zařízení u žáků

Graf 4 – Kolik času žáci tráví na mobilním telefonu

Graf 5 – K čemu dívky nejčastěji používají mobilní telefon

Graf 6 – K čemu chlapci nejčastěji používají mobilní telefon

Graf 7 – Od kolika let vlastní mobilní telefon

Graf 8 – Kolik mobilních telefonů již vlastnili i se svým nynějším

Graf 9 – Zda rodiče žáka vědí, co dělá na mobilním telefonu

Graf 10 – Zda rodiče žáka omezují jeho čas, který tráví na mobilním telefonu

Graf 11 – Zda rodiče žáka omezují obsah na jeho mobilním telefonu

Graf 12 – Zda má žák v mobilním telefonu nainstalovaný nějaký rodičovský program

Graf 13 – Zákaz používání mobilních telefonů ve škole

Graf 14 – Projevy závislostního chování u dívek

Graf 15 – Projevy závislostního chování u chlapců

Graf 16 – Jaké má žák pocity, když u sebe nemá svůj mobilní telefon

Graf 17 – Zda si dívky o sobě myslí, že jsou závislé na mobilním telefonu

Graf 18 – Zda si chlapci o sobě myslí, že jsou závislí na mobilním telefonu

Graf 19 – Kategorie myslí si, že jsou závislí versus splňují alespoň pět kritérií

Tabulka 1 – Kontingenční tabulka k testování 1. hypotézy

Tabulka 2 – Tabulka pro výpočet chí-kvadrátu u 1. hypotézy

Tabulka 3 – Kontingenční tabulka k testování 2. hypotézy

Tabulka 4 – Tabulka pro výpočet chí-kvadrátu u 2. hypotézy

## **Obrázky**

Obrázek 1 – Aplikace, které dívky nejčastěji používají ve svém mobilním telefonu

Obrázek 2 – Aplikace, které chlapci nejčastěji používají ve svém mobilním telefonu

# Přílohy

Příloha č. 1: Dotazník

## Mobilní telefony u žáků 2. stupně ZŠ

Vážení žáci druhého stupně základní školy, tento dotazník, který je Vám předložen, má za cíl zjistit aktuální informace o používání mobilních telefonů a mobilních aplikací u žáků 2. stupně ZŠ. Prosíme Vás o co nejpřesnější a pravdivé vyplnění dotazníku. Dotazník je zcela anonymní a jeho výsledky budou použity pouze k výzkumnému šetření. Aktuální data k této problematice nejsou známá, když vyplníte dotazník, přispějete k poznání v dané oblasti.

Velmi děkuji za Váš čas a ochotu při vyplňování dotazníku.

Za výzkumný tým, studentka magisterského oboru Sociální pedagogika na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci.

Marie Heraltová

### 1. Jsem:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Dívka  
 Chlapec

### 2. Navštěvuji:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

6. třídu  
 7. třídu  
 8. třídu  
 9. třídu

### 3. Seřaď níže uvedené technologie podle toho jak často je používáš.

Nápověda k otázce: *Pořadí položek přesuňte TAHEM (1. - nejpoužívanější, 5. - nejméně používaná)*

Stolní počítač

Notebook

Tablet

Mobilní telefon

Herní konzole (Xbox, Playstation, Nintendo atd.)



#### 4. Kolik času denně trávíš na mobilním telefonu?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Maximálně 1 hodinu
- 2 hodiny
- 3 hodiny
- 4 hodiny
- Více než 4 hodiny

#### 5. K čemu nejčastěji používáš mobilní telefon?

Nápověda k otázce: *Pořadí položek přesuňte TAHEM (1. - nejčastěji, 12. - nejméně často)*

Telefonování	<input type="text"/>
Posílání SMS/MMS	<input type="text"/>
Chatování, posílání zpráv přes messengery	<input type="text"/>
Navštěvování sociálních sítí	<input type="text"/>
Fotografování, fotografování selfie	<input type="text"/>
Videohovory	<input type="text"/>
Úprava, sdílení fotek	<input type="text"/>
Natáčení videí	<input type="text"/>
Sledování filmů, poslech hudby	<input type="text"/>
Čtení knih	<input type="text"/>
Vyhledávání informací, surfování po internetu	<input type="text"/>
Hraní her	<input type="text"/>

#### 6. Od kolika let máš mobilní telefon?

#### 7. Kolik mobilních telefonů jsi již vlastnil/a (i ten co máš nyní)?

#### 8. Napiš, jaké aplikace (názvy) nejčastěji používáš ve svém mobilním telefonu:

#### 9. Vědí tví rodiče, co děláš na mobilním telefonu?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano
- Ne

#### 10. Omezují tví rodiče čas, který trávíš na mobilním telefonu?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano
- Ne

### 11. Omezují tví rodiče obsah, který trávíš na mobilním telefonu?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano
- Ne

### 12. Máš v mobilním telefonu nainstalovaný nějaký rodičovský program?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano
- Ne

### 13. Máte zákaz používat mobilní telefon ve škole?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano, ve výuce i o přestávkách
- Jen ve výuce
- Ne

### 14. Odpověz na uvedené otázky

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď v každém řádku*

	Ano	Ne
Přemýšlíš hodně o mobilním telefonu, když na něm nejsi, nebo myslíš na to co budeš dělat, až na něm budeš?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Potřebuješ trávit více času na mobilním telefonu než dříve, abys byl/a spokojenější?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pokoušel/a ses opakovaně omezit používání mobilního telefonu, nebo s ním úplně přestat, ale neúspěšně?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cítíš se neklidný/á, náladový/á, sklíčený/á nebo nervózní, když se snažíš omezit používání mobilního telefonu?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Strávíš na mobilním telefonu více času, než jsi původně chtěl/a? (např. řekneš si „ještě pár minut“)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ohrožil/a jsi někdy nebo riskoval/a ztrátu vztahu, kamarádství nebo vzdělání kvůli mobilnímu telefonu?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lhal/a jsi někdy rodičům či někomu jinému, abys před nimi zatajil/a, jak moc jsi na mobilním telefonu?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Používáš mobilní telefon jako únik od problémů nebo aby sis zlepšil/a náladu?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 15. Když jsi s kamarády venku – jak často kontroluješ mobilní telefon?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Nikdy
- Zřídka
- Občas
- Často
- Vždy

### 16. Jak často si tvoji rodiče stěžují na čas, který trávíš na mobilním telefonu?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Nikdy
- Zřídka
- Občas
- Často
- Vždy

### 17. Jak často zanedbáváš své domácí a školní povinnosti kvůli mobilnímu telefonu?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Nikdy
- Zřídka
- Občas
- Často
- Vždy

### 18. Kdybys neměl/a u sebe svůj mobilní telefon:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Byl/a bych nervózní, že nejsem v kontaktu s rodinou.
- Byl/a bych nervózní, že bych byl/a odpojen/a od svého online života.
- Byl/a bych nervózní, že bych nemohl/a aktualizovat své profily na sociálních sítích.
- Byl/a bych nervózní, že bych nepřijímal/a aktualizace a notifikace.
- Byl/a bych nervózní nebo naštvaný/á, když mě někdo ruší, když jsem na mobilním telefonu.
- Měl/a bych divný pocit, protože bych nevěděl/a, co mám dělat.
- Jiná...

### 19. Myslíš si, že jsi závislý/á na mobilním telefonu?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano
- Ne

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení</b>	Marie Heraltová
<b>Katedra:</b>	Ústav pedagogiky a sociálních studií
<b>Vedoucí práce:</b>	PhDr. René Szotkowski, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2021

<b>Název práce:</b>	Závislostní chování na mobilních telefonech u žáků druhého stupně základní školy
<b>Název v angličtině:</b>	Addictive behavior on mobile phones among students on the second grade elementary schools
<b>Anotace práce:</b>	Diplomová práce je zaměřena na závislostní chování na mobilních telefonech u žáků druhého stupně základní školy. V teoretické části jsou definovány stěžejní pojmy jako závislostní chování, informační a komunikační technologie včetně mobilních telefonů, žák druhého stupně základní školy a prevence. Empirická část navazuje na teoretická východiska práce a je realizována prostřednictvím dotazníkového šetření. Výzkum je orientován na vybrané žáky šestých až devátých tříd základních škol. Jeho cílem bylo zjistit, co dělají na mobilním telefonu nejčastěji, jaké aplikace používají a kolik z nich projevuje znaky závislostního chování.
<b>Klíčová slova:</b>	Závislostní chování, mobilní telefony, žák druhého stupně základní školy, prevence
<b>Anotace v angličtině:</b>	The diploma thesis focuses on addictive behavior on mobile phones among students on the second grade elementary schools. In the theoretical part, the keywords such as addictive behavior, information technology, mobile technology, students on the second grade elementary schools, and prevention are defined. The practical part follows up a theoretical basis and is realized through the questionnaire. The research is focused on particular students from 6th to 9th grade of the second grade elementary schools. The survey aim was to find out what do they mostly use their mobile phones for, which apps do they use, and how many pupils have characteristic signs of addictive behavior as well.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Addictive behavior, mobile phones, students on the second grade elementary schools, prevention
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	Příloha č. 1: Dotazník
<b>Rozsah práce:</b>	84 stran
<b>Jazyk práce:</b>	čeština