Univerzita Palackého v Olomouci

*Filozofická fakulta*

*Katedra andragogiky a sociologie*

# Prevence vzniku závislosti na osobním počítači

Závěrečná bakalářská práce

Autor: Danuše Klvaňová, DiS.

Vedoucí práce: Mgr. Michal Majer

Olomouc 2011

Děkuji vedoucímu práce za odborné vedení, rady a trpělivost. Děkuji paní ředitelce, pracovníkům a žákům Základní školy Střítež nad Ludinou, kteří mi vytvořili podmínky a umožnili uskutečnit výzkum. V neposlední řadě děkuji svojí rodině, která mi byla velkou oporou po celou dobu psaní práce, a všem, kteří mne podporovali.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a uvedla všechny zdroje, ze kterých jsem čerpala.

V Klokočí 27. Listopadu 2011

…….

**Danuše Klvaňová, DiS.**

## Anotace:

Bakalářská práce pojednává o závislosti na počítači a jejích formách. Na vydefinování co je to závislost a závislostní chování a jak se může projevovat. Dále na médium zvané Internet a na rizika jeho využívání. Práce je zaměřena na cílovou skupinu dospívající mládeže, druhého stupně základních škol a příslušných ročníků gymnázií, a možnost preventivního působení na ně. Následně na etické dilemata při používání osobního počítače a internetu. Doporučení některých pravidel bezpečného užívání internetu, vývojové období dětí v adolescenci a význam internetu pro rozvoj osobnosti jedince, rizika internetu.

Cílem je upozornit na tuto problematiku, informovat o ní, a to způsobem přijatelným i pro laickou veřejnost a v neposlední řadě vytvořit kvalitní preventivní program určený žákům druhého stupně základní školy. Vytvořit metodiku pro pedagogy, sociální pracovníky či lektory primární prevence, jak s dětmi diskutovat na dané téma a pracovat s nimi na předcházení těchto rizik. Program je možno zařadit to školního metodického plánu pro předcházení rizikového chování.

## Sumary:

This bachelor´s composition deals with the addiction to PCs and its different renditions. I tried to identify what the addiction and addictional behaviour are and how they can come through. Then there is a phenomenon called the Internet and some dangers connected to its usage.

This essay focuses on teenagers between twelve to sixteen years of age and it show some possible ways of prevention. The use of computers and Internet also brings along some ethical dilemas.

My aim is to point out these problems, to notify the public about them and to form some kind of programme for our school children. The programme then can be used by patents, teachers or counsellors and it can become a solid part of the school risk behaviour prevention plan.

# Obsah

Obsah ..... 5

Úvod ..... 7

Závislost ..... 9

Co je to závislost? ..... 9

Co je to závislé chování? ..... 9

Co jsou to Návykové a impulzivní poruchy? ..... 10

Co je to obsedantně kompulzivní porucha? ..... 11

Co je to netolismus? ..... 11

Internet ..... 13

Co je to vlastně internet? ..... 13

Kde vznikl? ..... 13

Jak vypadá právnicky? ..... 13

Internet a virtuální realita. ..... 15

Práce s osobním počítačem a Internetem z pohledu Etiky ..... 18

Internet a anonymita ..... 20

Internet a období dospívání ..... 21

Pozitiva využívání internetu ..... 23

Rizika využívání internetu ..... 25

Závislost ..... 25

Kyberšikana ..... 28

kybergrooming ..... 30

HOAX ..... 32

Phishing ..... 32

Sexting ..... 33

Trestná činnost spojená se zneužíváním internetu ..... 34

Prevence ..... 35

Empirická část: Výzkumné šetření „Rizika spojená s využíváním osobního počítače“ ..... 38
Výzkumný záměr ..... 38
Metodologie ..... 39
Výzkumný vzorek ..... 39
Výsledky výzkumu ..... 40
Praktická část: Workshop „Bezpečný internet“ ..... 45
Úvod ..... 45
Metodika Workshopu „Bezpečný internet“ ..... 46
Několik slov o lekci ..... 46
Konkrétní cíle lekce: ..... 46
Zahájení workshopu ..... 46
Závěrem ..... 50
Příloha č. 1 Maslowova pyramida potřeb ..... 51
Příloha č. 2Tabulky a grafy k dotazníkovému šetření ..... 52
Příloha č. 3 Dotazník pro žáky ..... 63
Příloha č.4 Otázky pro focusní skupinu: ..... 70
Příloha č. 5 Odpovědi 8. Třída ..... 71
Příloha č. 6 Odpovědi 7. Třída ..... 73
Příloha č. 7 Dotazník k technice „Bingo“ ..... 76
Příloha č. 8 Příběhy k technice „Chat“ ..... 77
Literatura: ..... 78

# Úvod

Časopis Československá psychologie vydal článek v roce 1997 s předpovědí o tom, jak média ovlivní nejen mezilidskou komunikaci, ale ve svých důsledcích životní styl lidí a celé společnosti.[1]V té době nastal technologický boom, např. v rozvoji mobilních telefonů a osobních počítačů a došlo k velkému rozšíření těchto technologii mezi širokou veřejnost. A co víc, počítače již nesloužily pouze k vědeckým účelům, ale začali se používat jako komunikační prostředek, vzdělávací prostředek, prostředek ulehčující práci a zpříjemňující trávení volného času. Využívání osobních počítačů se začalo masově rozšiřovat do všech sfér života člověka a to také díky mediu zvanému internet.

Často slýchám, jak někdo o někom tvrdí, že je to „počítačový závislák“. Jelikož jsem pracovala s drogově závislými lidmi začalo mne zajímat co to vlastně ta závislost na osobním počítači je, a protože jsem také pracovala jako lektor primární prevence tak mne začalo zajímat, jak se může člověk v současné době, kdy společnost neustále tlačí na jedince být tzv. „počítačově gramotný“, preventivně bránit před závislostí, případně jiným rizikům využívání osobního počítače. Nutno říci, že závislost nevzniká přímo k technologické věci tedy k osobnímu počítači, ale na různých činnostech, které tato věc díky technologii umožňuje. První zmínky o závislosti se objevili v souvislosti s počítačovými hrami (nejčastěji s tzv. RPG hrami[2]), s rozvojem internetu pak s činnostmi souvisejícími s tímto médiem (například. závislost na virtuální sexualitě, závislost na virtuálních vztazích, závislost na počítačových on-line hrách, závislost na přehnaném vyhledávání informací, či kompulzivním jednání – přehnané nakupování, hraní her).

Vzpomínám si, že ještě donedávna jsme netušili co je to například e-mail, dnes jej využíváme denně. E-mail neboli elektronická pošta je pro nás nejznámější a dovolím si tvrdit i nejpoužívanější součást internetu, má nepochybné přednosti jako je například rychlost, zatím minimální nákladnost, možnost týmové diskuze „na dálku“ atd.

Neustále přichází nové komunikační nástroje, jako je například sociální fenomén mnohými odsuzován a mnohými milován „facebook“ a jemu podobné komunikační programy tzv. „Sociální sítě“. Mající sloužit ke komunikaci, seznamování a propojování lidí.

Společně s příchodem nových technologií a jejich zpřístupnění k využívání širokou veřejností přicházejí také nové závislosti a rizika spojená se zneužíváním těchto médii. A následně pak vznikají nová pravidla a opatření, která mají před těmito riziky uživatele z řad laické veřejnosti

[1] Časopis Československá psychologie 1997.
[2] RPG – ROLE PLAY GAME – tedy hry, kde hráči zastávají určité role.

chránit. Zde je nutno dodat, že opatření se vyvíjí až po tom, co ke zneužití média dojde. Je tedy krok za, a doposud nejsou stanoveny jasná pravidla. Jednou z rizikových skupin, která společně s novými technologiemi vyrůstá, jsou děti, které často bývají gramotnější než my dospělí. Proto bychom se měli zaměřit na učení jak správně s technologiemi nakládat. A víme to vůbec my sami?

V první řadě bychom si měli vysvětlit některé základní pojmy. V praktické části této práce se zaměřuji na vydefinování co je to závislost a závislostní chování, kam můžeme řadit závislost na osobním počítači a jak se může projevovat. Dále na médium zvané Internet a rizika využívání. Celou práci se pokusím zaměřit na cílovou skupinu a to dospívající mládež druhého stupně základních škol a příslušných ročníků gymnázií a možnost preventivního působení na ně. Následně se v práci zaměřím na etické dilemata při používání osobního počítače a internetu. Doporučení některých pravidel bezpečného užívání internetu, vývojové období dětí v adolescenci a význam internetu pro rozvoj osobnosti jedince, zmíním rizika.

V empirické části se zaměřím na výzkum rizik spojených s využívání Internetu mezi žáky druhého stupně, pomocí dotazníku a metody tzv. Focus Groups.

Cílem je upozornit na tuto problematiku, informovat o ní, a to způsobem přijatelným i pro laickou veřejnost a v neposlední řadě vytvořit kvalitní preventivní program určený žákům druhého stupně základní školy. Vytvořit metodiku pro pedagogy, sociální pracovníky či lektory primární prevence, jak s dětmi diskutovat na dané téma a pracovat s nimi na předcházení těchto rizik. Program je možno zařadit to školního metodického plánu pro předcházení rizikového chování.

# Závislost

## *Co je to závislost?*

„Stav, v němž se člověk není schopen obejít bez určité látky, případně činnosti.“[3] Je obecně známo, že se závislost vyznačuje například. Neovladatelnou, nezvladatelnou touhou po opakovaném braní drogy v případě závislosti na činnosti na jejím opakování, vzrůstem tolerance a tendencí zvyšování konzumované látky či prodlužování času tráveného u činnosti, v případě nepřítomnosti drogy, činnosti abstinenčními příznaky, užívání drogy nebo o děláním činnosti jedincem opakovaně, přestože její užívání sebou přináší negativní dopad na organismus nebo psychiku uživatele.[4]

## *Co je to závislé chování?*

William R. Miller a Stephen Rollnick ve své knize motivační rozhovory jej definují takto: „ je tím míněno zneužívání alkoholu a dalších návykových látek, potíže s přijímáním potravy, patologická hra na automatech a další závislosti. Jde o jevy, které Orford (1985) nazval „přemrštěné choutky“. Typickým znakem závislého chování je, že nutí člověka volit krátkodobé uspokojení , přesto, že ho v dlouhodobé perspektivě ohrožuje. Člověk si je často zničujících následků vědom a rozhodne se svoji závislost držet pod kontrolou nebo se jí dokonce zbavit, ale časem se opět vrací k svým starým návykům. Závislosti mají tendenci k chronickému relapsu. (Browenell, Marlaatt, Livhzrndzrin s Wilson, 1986; Marlatt a Gordon, 1985)

Zdaleka se to netýká jen závislostního chování . Již Freud a jeho žáci přišli s tím, že tendence k poraženectví a sklony k opětovnému upadání do stavu nemoci jsou rovněž typické neurózy.“[5]

V současné době z medicínského pohledu dle Mezinárodní klasifikace nemocí 10. revize. Duševních poruch chování není specifikovaná žádná závislost na osobním počítači. Proto odborníci tuto závislost označují jako destruktivní chování v prostředí osobního počítače. Jsou odborníci, kteří zastávají názor, že závislost na osobním počítači a produktech s nimi spojených (počítačové hry, internet)patří k F63 Návykovým a impulzivním poruchám (jako je např. patologické hráčství, patologické kradení, patologické zakládání požárů), jiní se domnívají, že se jedná o F42 obsedantně-kompulzivní poruchu osobnosti a další se domnívají, že jde o zcela nový druh závislosti a nazývají ji netolismus.

Někdy odborníci uvádí závislost na osobním počítači jen jako závislost na počítačových hrách (můžeme je hrát i bez připojení k internetu), jindy ji označují jako závislost na internetu, která

[3] JANOUŠEK, OLDŘICH. *Slovník sociální práce.* Nakladatelství Portál, s.r.o, Praha 2003. Str. 270. ISBN 80-7178-549-0

[4] SROV. PRESL, JIŘÍ. *Drogová závislost. Může to být i Vaše dítě?* Nakladatelství Maxdorf, Praha 1994. Str. 11. ISBN 80-85800-18-7.

[5] MILLER, WILLIAM, R.; ROLLNICK STEPHEN.: *Motivační rozhovory*. Vydalo sdružení SCAN, Tišnova 2004. Str.11. ISBN 80-86620-09-3.

v sobě nese více druhů činností, na kterých může být člověk závislý. Domnívám se, že závislost na osobním počítači obsahuje obojí.

## *Co jsou to Návykové a impulzivní poruchy?*

„Jedná se, co se týče projevových charakteristik, o velmi různorodou skupinu poruch, z tohoto důvodu se někdy dokonce pochybuje o jejich příbuznosti. „[6]

Společným jmenovatelem zde zastoupených poruch je:[7]

- Obdobný emoční prožitek vážící na existenci choroby, který jedince pudí k vykonávání jistých aktivit,
- Jakož i mechanismus udržování jednotlivých obtíží.

Nejčastěji se závislost na osobním počítači připodobňuje Patologickému hráčství F63.0. „Nejedná se o duševní nemoc, ale poruchu chování patřící do stejné skupiny jako je kleptomanie, bulimie (chorobné přejídání se) ap.“[8] Nejedná se o závislost na nějaké psychoaktivní látce, ale na činnosti nebo na procesu činnosti. Odtud se někdy hovoří o procedurální závislosti.“ Podle výpovědí lékařů navozuje hra u lidí zvláštní druh euforické nálady, která se může podobat stavu po užití amfetamínů nebo opiátů. Doprovázejí jej i změny tepové frekvenci. Během hry charakterizuje hráče i zkreslené myšlení, kdy dotyčný hluboce věří v osudovou výhru a detailně promýšlí, jak s ní naloží.„[9]

„Můžeme porovnat definici patologického hráčství a definici závislosti na návykových látkách a najít zde společné rysy:“[10]

**Patologické hráčství** - časté a opakované epizody hráčství dominují v životě na úkor sociálních, materiálních, rodinných a pracovních hodnot a závazků. Postižení popisují intenzivní puzení ke hře, které lze těžko ovládnout, spolu se zaujetím myšlenkami a představami hraní a okolnosti, které tuto činnost doprovázejí. Trvale se opakující hráčství, které pokračuje často i vzrůstá přes nepříznivé sociální důsledky, jako je zchudnutí, narušené rodinné vztahy a rozkol osobního života.

**Závislost na návykových látkách** – Postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů ve prospěch užívané psychoaktivní látky a zvýšené množství k získání nebo užívání látky nebo

[6] KLIMENT, PAVEL. *Speciální psychopatologie.* Vydala Univerzita Palackého v Olomouci 2002. Str.68. ISBN 80-244-0556-3.
[7] KLIMENT, PAVEL. *Speciální psychopatologie.* Vydala Univerzita Palackého v Olomouci 2002. Str.68. ISBN 80-244-0556-3.
[8] SKOPALOVÁ, JITKA. *Vybrané kapitoly ze sociálních deviací. .* Vydala Univerzita Palackého v Olomouci 2002. Str.24. ISBN 80-244-0146-0.
[9] SKOPALOVÁ, JITKA. *Vybrané kapitoly ze sociálních deviací. .* Vydala Univerzita Palackého v Olomouci 2002. Str.25. ISBN 80-244-0146-0.
[10] SKOPALOVÁ, JITKA. *Vybrané kapitoly ze sociálních deviací. .* Vydala Univerzita Palackého v Olomouci 2002. Str.25. ISBN 80-244-0146-0.

zotavením z jejího účinku. Silná touha nebo pocit puzení užívat látku. Potíže v kontrole užívání látky, a to pokud jde o začátek a ukončení nebo množství látky.

## *Co je to obsedantně kompulzivní porucha?*

„ Nápadná u tohoto typu poruch je existence vtíravých myšlenek nebo sklon k vykonávání neúčelných rituálů, aby příznaky se mohou vyskytovat též souběžně. Vtíravé myšlenky se opakovaně vracejí do myšlenkového toku postiženého, ten je považuje sice za vlastní, součást psychiky, ale současně obtěžující. Pokouší se proto těchto myšlenek zbavit a to tak, že je potlačuje, obrací pozornost jiným směrem. Vtíravé myšlenky se však stereotypně navracejí, což u postiženého vyvolává prožitky úzkosti. Jednotlivé rituály vykonávané postiženým nejsou adaptivní, jednání nesměruje k instrumentálním cílům, jejich vykonáváním má dojít k předejití některé události , jejíž výskyt je však krajně nepravděpodobný. Jedinec se snaží obdobně jako u vtíravých myšlenek, vykonávání těchto rituálů čelit, pokud je již oddálí, tak u něj narůstá výrazná úzkost. Aby došlo k redukci této tenze, tak se rituálu opět podvolí, pak má výčitky, že nutkání opětovně vyhověl.“[11] Vtíravé myšlenky, které například. nutí člověka opět se vrátit k počítačové hře a hru dokončit, najít další informace na internetu k článku, který čte apod. na úkor času, který má věnovat jiné činnosti.

## *Co je to netolismus?*

„Termínem netolismus označujeme závislost (závislostní chování či závislost na procesu) na tzv. virtuálních drogách. Mezi ně patří zejména počítačové hry, sociální sítě, internetové služby (různé formy chatu), virtuální videa, televize aj. Z výše uvedeného je zřejmé, že se jedná o psychickou závislost, nikoli o závislost fyzickou, ke které dochází při konzumaci běžných drog (alkohol atd.).“[12]“

„Riziko vzniku netolismu roste zejména u těch, kteří již mají problémy v reálném světě a ty kompenzují ve světě virtuálním. Zde pak hledají útočiště a svůj neúspěch v realitě nahrazují úspěchem v kyberprostoru. Samozřejmě hra se může stát rovněž akcelerátorem neúspěchu v reálném světě.“[13]

„Netolismus s sebou nese celou řadu tělesných i psychologických či sociálních rizik (podle Nešpora, doplnil Kopecký):“[14]

**1. Tělesná rizika**

[11] KLIMENT, PAVEL. *Speciální psychopatologie.* Vydala Univerzita Palackého v Olomouci 2002. Str.48. ISBN 80-244-0556-3.
[12] http://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/331-uvod-do-problematiky-netolismu – ze dne 26.11.2011
[13] http://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/331-uvod-do-problematiky-netolismu – ze dne 26.11.2011
[14] http://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/331-uvod-do-problematiky-netolismu – ze dne 26.11.2011

- Sedavý způsob života, obezita, cukrovka, srdeční nemoci.
- Bolesti šíje, ramen, bederní páteře, drobných kloubů, zápěstí atd.
- Nemoci očí, silné zatěžování zraku.
- Epilepsie.
- Dlouhodobý stres a s tím související zdravotní problémy.
- Větší tendence riskovat a vyšší riziko úrazů.

**2. Psychologická a sociální rizika**

- Špatná organizace času, nepravidelnost v jídle, nedostatek spánku.
- Zhoršení mezilidských vztahů, úzkost ve vztazích, neschopnost řešit problémy v komunikaci.
- Horší školní prospěch nebo soustředění na práci.
- Násilí v počítačových hrách zvyšuje agresivitu, sklon ke rvačkám, šikanování, nepřátelské nebo podezíravé naladění vůči světu (dle Nešpora, u dalších se o tomto polemizuje a tvrdí opak).
- Vyšší riziko zneužívání alkoholu a drog.
- Poruchy paměti.
- Návykové chování ve vztahu k počítačům.
- Dochází ke zhoršování vztahů v rodině a partnerských vztazích.
- Se vzrůstajícím časem, který hře lidé věnují, omezují veškeré ostatní aktivity, tedy zájmy, koníčky a sport. Ty postupně redukují, až je nakonec zcela opouštějí. A další.

K závislosti na internetu, závislosti na počítačových hrách, které můžeme označovat také jako netolismus, a jiným rizikům spojeným s využíváním internetu se ještě vrátím v další kapitole nazvané Rizika využívání internetu. Nejdříve bychom si měli vysvětlit co to vlastně Internet je.

# Internet

## *Co je to vlastně internet?*

V prvé řadě bychom se měli zamyslet nad termínem, co je to vlastně internet? Asi se shodneme na tom, že se jedná o komunikační prostředek. „Z technického pohledu je Internet soustava serverů, komunikací a k nim připojených počítačů, organizačně jsou to provozovatelé jednotlivých podsítí, zprostředkovatelé připojení, uživatelé apod.“[15]

## *Kde vznikl?*

„První síť označovaná jako Internet vznikla ve Spojených státech amerických v roce 1969 jako ARPANET. Šlo o síť vytvořenou ministerstvem obrany. Měl sloužit jako prostředek pro sdělování výsledků vědeckých výzkumů apod..“[16] Dnes je internet rozšířen po celém světě a je používán jak pro vědecké účely tak širokou veřejností. Když se zaměříme na Českou republiku, většina soukromých firem i domácností je připojena k tomuto médiu. Dokonce i státní úřady se přizpůsobují rozšiřujícímu se trendu využívání internetu a vytváří své datové schránky pro vyřizování záležitostí pomocí internetu pro rychlejší přístup a snadnou dostupnost jejich uživatelům.

## *Jak vypadá právnicky?*

„Především je třeba si říci, že Internet jako takový právně neexistuje. Přesně řečeno, *nemůže nabývat práv ani se zavazovat* (viz ust. §18, odst. 1 ObčZ). Pokud se na Internet díváme očima práva, musí tedy být náš pohled krajně nedůvěřivý. Existuje TO (nepochybně), funguje TO (jak kdy, ale občas ano), točí se okolo TOHO obrovské peníze a přitom TO jako celek nikomu nepatří.“[17]

„Tento prostředek jako celek nemá svého majitele; majitele bychom pravděpodobně dokázali nejednoduchou cestou najít pro jednotlivé kousky sítí a servery, ovšem nenajdeme žádnou právnickou ani fyzickou osobu, která by byla naším partnerem za Internet jakožto takový; z toho vyplývá jeho neuchopitelnost a obtížnost "vejít se" do obvyklého právního řádu (především co se závazkových vztahů týká). „[18]

[15] SMEJKAL, VLADIMÍR.: *Internet po odložení růžových brýlí*. Chip, 7, 1997, č. 2

[16] MAREK, LIBOR. Historie internetu. http://www.cmsps.cz/~marlib/internet/internet_historie.htm - 31.10.2011

[17] SMEJKAL, VLADIMÍR.: *Internet po odložení růžových brýlí*. Chip, 7, 1997, č. 2

[18] SMEJKAL, VLADIMÍR.: *Internet po odložení růžových brýlí*. Chip, 7, 1997, č. 2

I tak obliba využívání internetu neustále roste. Internet využívá zhruba 34,7 % obyvatel České republiky, což nás v žebříku zemí řadí na 35. místo na světě. „Vyplývá to ze společné studie Světového ekonomického fóra (WEF) vědeckého institutu INSEAD a společnosti Cisco z roku 2008. Nejvíce uživatelů internetu je podle zprávy WEF v Nizozemsku (89 % obyvatel). Před ČR je například Slovensko na 31. místě žebříčku, kde internet využívá 41,8 procenta občanů. O stupínek před námi je Maďarsko (34,8 procenta). Za ČR skončilo třeba Polsko (28,6 % – 44. místo). Nejméně je internet využíván v Etiopii (dva uživatelé na 1 000 obyvatel).“[19]

[19] http://www.novinky.cz/clanek/146027-internet-vyuziva-tretina-cechu-ve-svete-jsme-na-35-miste.html - *Internet využívá třetina Čechů, ve světě jsme na 35. místě.* Informace z **29. 7. 2008**

# Internet a virtuální realita.

Vše co se děje na internetu se děje v takzvaném virtuálním světě. „Technika nám dává nástroje a prostředky pro navázání kontaktu v tomto umělém světě - virtuálním světě a naše duše se v tomto světě zrcadlí, odráží, projevuje se.“[20] Nastavuje zrcadlo, kde se odráží komplexní odraz společnosti a člověka, a to dobrém i zlém, je pouhým odrazem nás samých a jeho obsah vypovídá nejvíce o tom jací jsme my sami.[21]

Nejvíce je patrná virtuální realita v prostředí tzv. „sociálních sítí“, které v současnosti velkou rychlostí zaplavili a začali ovlivňovat celý svět.

Před 10 lety, kdy jsem si zakládala první e-mailovu adresu, nás učitelé ve škole před tímto varovali a apelovali na založení si emailové adresy pod fiktivním jménem, aby nemohlo dojít k zneužití. Dnes, když používám tuto fiktivní adresu je často smazána jako spam[22]. Při výběrovém řízení u nás v organizaci jsem narazila na tvrzení psycholožky, že e-maily pod fiktivním jménem vzbuzují k člověku nedůvěru a je to neprofesionální. Ptám se zda je to se “sociálními sítěmi“ podobné. A je jen otázkou času, kdy bude žádoucí mít svůj profil v některé z nich. Když poslouchám dnešní mládež, nemít profil je jako nežít. Jedná se o vývoj komunikační technologie? Zatímco naše babičky a dědečkové si posílali dopisy, my využíváme telefonování naše děti komunikují přes „sociální sítě“. Dovedu si dost dobře představit, že v budoucnu nemít profil v některé ze sociálních sítí bude jako nemít dnes trvalé bydliště nebo doručovací adresu.

Rozbor „sociálních sítí“ by zabralo celou jednu bakalářskou práci, proto nyní se jen krátce zmíním o nejvíce rozšířené sociální sítí a to nejen v České republice, ale v celém světě. Je to Facebook. Většina „sociálních sítí“ funguje na podobném principu. Nechci zde dělat reklamu této „sociální síti“, ale jen přiblížit proč jsou „sociální sítě“ tolik v oblibě.

Musíte si první založit svůj Profil, tedy svou virtuální stránku s informacemi o sobě. Tím začnete existovat ve virtuálním světě. Dle smlouvy s poskytovatelem facebooku, jsou nutné údaje přihlašovací jméno, e-mailová adresa a Váš datum narození, v obecných podmínkách provozovatel uvádí, že facebook nesmí používat mladší 13-ti let. Poté si zvolíte své heslo. Další

[20] ŠMAHEL, DAVID. *Psychologie a internet*. Nakladatelství TRITON s.r. o. , Praha 2003. 9 Str. ISBN 80-7254-360-1.
[21] ŠMAHEL, DAVID. *Psychologie a internet*. Nakladatelství TRITON s.r. o. , Praha 2003. 9 Str. ISBN 80-7254-360-1.
[22] SPAM - je nevyžádané sdělení (nejčastěji reklamní) masově šířené internetem.

podmínkou založení si facebooku je profilová fotografie, při založení účtu se zavazujete, že si ji přidáte. Ale jsou i profily bez fotografie a často si facebook zakládají i mladší, kteří uvádějí jiný věk, není zde adekvátní kontrola. Dále je na Vás co do profilu uvedete, jestli ostatním řeknete o sobě více informací, nebo zůstanete zahaleni tajemstvím. Aplikace nabízí formulář s informacemi, které můžete sdílet. Informace o sobě zadáváte vy tady máte prostor pro experimentování se svou identitou, můžete i uvádět nepravdivé informace a zkoušet si různé sociální role. Jakmile si zařídíte profil, můžete hledat profily jiných lidí a ty si následně přidat do své skupinky přátel. Nejčastěji vyhledáváme osoby, které známe z osobního života, ale můžeme se zde seznamovat i se zcela neznámými lidmi. Služba facebooku nám dokonce pomáhá s vyhledáváním nových přátel. I mezi přáteli si můžeme vytvářet další podskupiny. Přátele, které si přidáme, mohou shlédnout Váš profil a informace, které přikládáte na svou profilovou stránku, mohou Vaši stránku sdílet a tím ji ukázat i svým přátelům, které nemusíme znát. Tak můžete komunikovat s velkou spoustou lidí, a na profilu svým přátelům třeba oznámit, že se Vám něco povedlo, nebo že Vám zrovna dnes není veselo, sdílet zajímavě internetové odkazy, informace, hudbu, videa, fotografie, názory. Co víc také přátelé Vám mohou přispívat na Vaši profilovou zeť a přidávat komentáře, nebo s nimi můžete komunikovat přímo na profilové zdi, přes chatovou službu. Když zrovna nejste on-line (připojeni) mohou Vám napsat zprávu, poslat pozvánku na událost, která se koná, nebo přidat něco na zeť a vy si to přečtete až se opět připojíte. Když zrovna nemáte náladu komunikovat, můžete si zde zahrát některou z her, které aplikace facebook podporuje, nebo prohlédnou reklamní stránky firem, které platí facebooku za uveřejnění na jejich stránkách. Jen tak prohlížet profily svých přátel. Často si lidé touto cestou ukazují fotografie, které nahrají na svůj profil. A tak i když jsou přátele daleko můžete se s nimi díky těmto „sociálním sítím“ vídat a komunikovat s nimi.

V tomto prostředí se také mohou setkávat lidé, kteří by společně neměli kde jinde setkat. Například lidé s rozdílným náboženským přesvědčením (např. muslim a žid), lidé z jiných kultur (např. americká kultura a japonská kultura). Napomáhá globalizaci[23]. Tyto komunikace mohou také podporovat jazykovou gramotnost, kdy si záměrně najdeme přítele ze země, který jazyk se chceme naučit ovládat a můžeme s ním komunikovat. Samozřejmě jsou zde i možnosti jak blokovat lidi, co za přátele nechceme. Tedy nám tato sociální síť poskytuje nepřeberné množství aktivit, ve kterých si může každý vybrat.

[23] GLOBALIZACE – proces propojování a prostupování různých kultur celosvětově.

Shrňme si přínosy sociálních sítí a s nimi hlavní důvody jejich vysoké oblíbenosti lze rozdělit do tří základních skupin [24]:

a) **podpora a využití zdrojů již existujících sociálních sítí** – způsob rychlého sdílení informací s přáteli a známými, dokonce se mluví o tom, že sociální sítě mohou velmi pozitivně ovlivnit komunikaci a vztahy v již existujících offline komunitách

b**) naplnění potřeby být součástí nějaké skupiny** – skutečnost, že je mladistvý součástí nějaké sociální sítě a je v ní viditelný, je vnímána jako důležitý aspekt sociální popularity

c) **podpora sociálního sebevědomí a duševní spokojenosti** – ze studií bylo prokázáno, že většina mladých lidí získává v rámci sociálních sítí pozitivní zpětnou vazbu, což upevňuje jejich dobré sociální sebevědomí a je zdrojem duševní spokojenosti

Sociální sítě poskytují tedy jejich uživatelům nejenom zábavu formou her, ale také možnosti komunikace s přáteli, seznámení se s novými lidmi z celého světa, sdílení dat, získávání informací, podpory komunity s jakýmkoliv názorem nebo výrobkem atd.

Z výzkumného šetření realizovaného v rámci projektu „E-BEZPEČÍ – NEBEZPEČÍ ELEKTRONICKÉ KOMUNIKACE PRO ŽÁKY I UČITELE“ vyplynulo, že fotografii obličeje má na internetu volně zveřejněnu 53,15 % a 37,49 % je ochotno sdílet ji s neznámou osobou na internetu. Sdílení osobních údajů v rámci služeb internetu (např. jméno spolu s příjmením zveřejňuje 72,97 % a sděluje 60,22 % respondentů, adresu bydliště zveřejňuje 15,86 % a sděluje 15,11 % dotazovaných). Do výzkumného šetření se od 1. listopadu 2010 do 31. prosince 2010, kdy byl dotazník přístupný, zapojilo 12 533 respondentů ze základních a středních škol z celé České republiky, včetně škol zapojených do Partnerského programu projektu E-Bezpečí.[25]

[24] HOLCNEROVÁ, Petra . Sociální sítě na Internetu, přínos i rizika jejich užívání pro dospívající. *Prevence*. 2009, listopad, s. 8-9.

[25] http://www.e-bezpeci.cz/index.php/component/docman/cat_view/27-vyzkumne-zprávy – informace ze 27.11.2011

# Práce s osobním počítačem a Internetem z pohledu Etiky

Internet je charakteristický tím že je prostředím "bez zábran". Lidé ve virtuálním světě mají méně zábran než v reálném životě, často ztrácí pocit úzkosti ze sociálních situací a obavy z odhalení sebe sama. Ve virtuálním prostředí internetu lidem obecně méně záleží na mínění druhých. Platí to ovšem při zachování si anonymity.[26]

Chceme-li, aby se etika práce s informacemi vyrovnala běžnému standardu z jiných oblastí lidské činnosti, je třeba zde vytrvale působit na kultivaci obecného povědomí uživatelů o přijatelném a nepřijatelném chování. Instituce, které počítače používají, zejména pak především školy, by si měly vytvořit pravidla přijatelného použití počítačových a informačních systémů, která by stanovovala alespoň základní meze, ve kterých se jejich uživatelé mohou pohybovat. Vzhledem k výše uvedeným faktorům, které snižují přirozené zábrany vůči nepřístojnému chování, je důležité, aby se taková pravidla snažila působit co největší měrou osobně, včetně působení na akademickou či profesní čest každého jednotlivce, aby bylo zřejmé, že se jedná o normu, která platí nejen pro řadového žáka či studenta, ale i pro vedení. Základy etického využívání počítačů si pak každý uživatel nese sebou do běžného života. [27]

Můžeme uvést jako příklad velmi emotivně formulovaných zásad v tomto směru lze uvést seznam "desatera počítačové etiky", které formuloval Patrick Sullivan z Institutu pro počítačovou etiku ve Washingtonu: [28]

1. *Nepoužiješ počítače, abys uškodil jinému člověku.*
2. *Nebudeš rušit jiné při práci s počítačem.*
3. *Nebudeš slídit v cizích počítačových souborech.*
4. *Nepoužiješ počítače, abys kradl.*
5. *Nepoužiješ počítače pro falešné svědectví.*
6. *Nezkopíruješ ani nepoužiješ programové vybavení v něčím vlastnictví, aniž bys za ně zaplatil.*
7. *Nepoužiješ cizí počítačové prostředky bez zmocnění nebo řádné kompenzace.*
8. *Nepřivlastníš si výsledek cizí duševní činnosti.*

[26] ŠMAHEL, DAVID. *Psychologie a internet*. Nakladatelství TRITON s.r. o. , Praha 2003. 13, 14 Str. ISBN 80-7254-360-1.
[27] http://www.ics.muni.cz/zpravodaj/articles/99.html - Informace z 1.3.2009
[28] http://www.ics.muni.cz/zpravodaj/articles/99.html - Informace z 1.3.2009

9. *Budeš mít na paměti společenské důsledky programu, který píšeš, nebo systému, který navrhuješ.*
10. *Budeš používat počítače pouze tak, aby bylo zajištěno uznání a respekt tvých bližních.*

# Internet a anonymita

Internet ve své podstatě může působit iluzi, že internet je absolutně anonymní. Pro počítačového odborníka a v mnohých případech i pro vzdělaného laika není problém běžného uživatele vyhledat. Přesto se většina lidí cítí anonymně. D. Šmahel rozděluje anonymitu v prostředí internetu na dva základní typy anonymitu objektivní a subjektivní.“ Anonymita objektivní popisuje, jaká je opravdu reálná možnost identifikace identity uživatelů internetů internetu – jaká je šance, že bude-li někdo pátrat po jejich skutečném jménu, příjmení apod., bude úspěšný. Je to vlastně jakási míra odhalitelnosti technickými prostředky. Anonymita subjektivní naproti tomu znamená, co si my sami myslíme o své anonymitě na internetu, jaký je náš subjektivní názor na míru našeho „utajení“. Míra anonymity objektivní a subjektivní se může pochopitelně případ od případu značně lišit. „[29] Míra vnímání jedince těchto anonymit ovlivňuje i jeho následné chování na internetu.

[29] ŠMAHEL, DAVID. *Psychologie a internet*. Nakladatelství TRITON s.r. o. , Praha 2003. 19 Str. ISBN 80-7254-360-1.

# Internet a období dospívání

„Internet využívá v Česku zhruba 34,7 % obyvatel, což nás v žebříku zemí řadí na 35. místo na světě. Vyplývá to ze společné studie Světového ekonomického fóra (WEF) vědeckého institutu INSEAD a společnosti Cisco z roku 2008.“[30] Jak se již v úvodu práce zmiňuji obliba internetu roste, stejně tak i roste věkový rozsah uživatelů a internet dnes už běžně využívají i děti, které s touto technologii vyrůstají. Zaměříme se teď na období dospívání a na to jak internet může toto období ovlivňovat.

Toto období je přechodnou dobou mezi dětstvím a dospělostí. Začíná přibližně v 11 letech a končí dosažením dospělosti ve 20 letech. Dochází ke komplexní proměně všech složek osobnosti dospívajícího. Nejnápadnější je tělesné dospívání, spojené s pohlavním dozráváním. V souvislosti s ním se mění zevnějšek dospívajícího a stává se podnětem ke kreaci sebepojetí. Dochází i ke změně způsobu myšlení, dospívající je schopen uvažovat abstraktně, osamostatňuje se z vázanosti na rodiče, roste vliv vrstevníků a ztotožnění se s nimi, volí si svoje budoucí povolání, které bude spoluurčovat i jeho sociální postavení, prožívá první zkušenosti s partnerskými vztahy.[31] Dochází k vytváření identity a experimentování s ní.

Právě komunikace prostřednictvím elektronických médií (a internetu) podporuje a rozvíjí pojetí identity jako mnohostranného já. Neboli schopnost člověka působit v různých a často zcela odlišných rolích, zkouší si různé způsoby života.[32]

Motivy k využívání internetu dospívajícími jsou různé, Suller popisuje tyto:[33]

- Hledání a experimentování s identitou – V bezpečí domova mohou prostřednictvím bezpečné komunikace ve virtuálním prostředí experimetovat se svou identitou a tím nalézt odpovědi na otázky kdo vlastně jsem apod..
- Intimita a pocit začlenění – Na internetu lze nalézt téměř neomezený počet lidí a skupin, se kterými je možné komunikovat – všechny typy lidí a skupiny se všemi druhy zájmů, norem a hodnot.
- Separace od rodičů a rodiny – Dospívající v tomto období prožívají dvě protichůdné tendence, chtějí být nezávislí, ale zároveň jsou závislí na rodičích. Přitažlivost internetu v

[30] http://www.novinky.cz/clanek/146027 – *Internet-vyuziva-tretina-cechu-ve-svete-jsme-na-35-miste.* Informace z 29. 7. 2008

[31] VÁGNEROVÁ, MARIE. *Vývojová psychologie.* Nakladatelství PORTÁL , s. r. o., Praha 2000. Str. 209. ISBN 80-7178-308-0

[32] ŠMAHEL, DAVID. *Psychologie a internet*. Nakladatelství TRITON s.r. o. , Praha 2003. 38 Str. ISBN 80-7254-360-1.

[33] ŠMAHEL, DAVID. *Psychologie a internet*. Nakladatelství TRITON s.r. o. , Praha 2003. 50 - 59 Str. ISBN 80-7254-360-1.

tomto období roste, právě proto, že jim poskytuje vzrušující bezpečný prostor, v němž mohou uspokojit obě tyto tendence: je možné zároveň potkávat nové lidi, dělat vzrušující věci a přitom zůstat v bezpečí domova.

- Odreagování frustrací – V období „bouří a vzdoru“ vyvolávajících frustraci je snazší vybytí svých sexuálních a agresivních tendencí právě v prostředí anonymního a snadno dosažitelného internetu.
- Sociální učení – zlepšuje se sociální dovednost komunikace, v on-line rozhovorech můžeme komunikovat s lidmi různého věku a kulturního zázemí, a tudíž se učit komunikovat se širokou sortou lidí, případně se tuto zkušenost přenést i do reálného života.
- Sexuální aktivity (cybersex) – dospívající experimentují se sexem, a toto může být bezpečný způsob pátrání a objevování vlastní sexuality.

Důvody změny identity ve virtuálním prostředí:[34]

- Obava z odhalení – nejčastěji chce-li dělat něco, co není v souladu s hodnotami, normami či pravidly skupiny, nebo se jednoduše za něco před skupinou stydí.
- Zvýraznění určitého rysu sebe sama – chce se plně identifikovat se svým konkrétním aktuálním bezprostředním pocitem, zvýraznit určitý rys sebe sama.
- Změna sexuální identity – u dospívajících, jejichž sexuální identita není ještě plně vyhrazena, může mít významný vliv na formování reálné sexuální identity.
- Změna virtuální identity jako zábava – aby se bavil, odreagovat, případně si udělal z někoho legraci, motivace k tomuto jsou často skryté.
- Stát se ideálem – chtějí zkusit, jaké to je být ideálem „hvězdou“, změnit sebe sama k lepšímu, touží být zábavný, vtipný, chce umět komunikovat, být neodolatelný apod.

[34] ŠMAHEL, DAVID. *Psychologie a internet*. Nakladatelství TRITON s.r. o. , Praha 2003. 50 - 59 Str. ISBN 80-7254-360-1.

# Pozitiva využívání internetu

„Otázky spojené s mezí využívání a zneužívání počítačů a elektronického zpracování informací se do obecného povědomí začaly dostávat relativně nedávno. Význam, které této oblasti společnost dává, lze pozorovat na míře, ve které se související problémy začínají objevovat v právních ustanoveních a zákonech (v naší situaci je to např. zákon o ochraně dat, což je poměrně velkoryse, ale velmi bezzubě koncipovaná norma, nebo nové znění autorského zákona zachycující i tvorbu a šíření počítačových programů či digitalizovaných autorských děl). Praktické činy v této oblasti přicházejí s jistým zpožděním, které je dáno více obtížností adekvátního pochopení problému, než tím, že by jejich potřeba byla malá. Stačí si uvědomit, že navzdory různým formám komerčního šíření informací ke koncovému uživateli či spotřebiteli, vzniká již dnes zhruba 90% všech informací v digitální podobě a stále větší procento se jich v této podobě bude i šířit. Informace začíná být chápána jako zboží či výrobní prostředek.“[35]

„Nejčastěji evropské děti internet podle studie EU používají ke školní práci (84 procent), sledování videa (83 procent), hraní her (74 procent) a komunikaci (61 procent). Největší procento dětí se k internetu připojuje z domova (85 procent) a ze školy (63 procent).“[36]

Výhody využití internetu jsou například : získávání zkušeností z bezpečí domova, získávání zlepšování dovedností například při hraní her, získávání informací prostřednícím internetu, získávání sociálního statusu a zlepšování si sebevědomí apod.

V současné době využívají běžní občané –„ amatéři“ internet k trávení volného času, což nám přináší možnosti jako je tvůrčí činnost, vlastní volba "programu", možnost vzdělávání, žádná cenzura, vyšší informovanost, další komunikační možnosti (mail, konference, sociální sítě).

Studenti na internetu získávají informace, které jsou vysoce přínosné z hlediska obsahových informací, cizích jazyků, nových možností komunikace.

V zaměstnání nám usnadňují práci, můžeme pracovat z domu a tím i ušetřit čas, který následně můžeme věnovat rodině, snížit tím náklady na dopravu, stáváme se flexibilnějšími. Usnadňuje komunikaci mezi odborníky a vědci z celého světa.

Další možnost v rámci obchodu a trhu „e-shopy“, reklamy, působení na zákazníky; pohodlnější nakupování "od stolu", individuální přístup k zákazníkům, odstranění prostředků zvyšujících náklady, a tedy i ceny.

---

[35] http://www.ics.muni.cz/zpravodaj/articles/92.html - ZLATUŠKA, JIŘÍ. *Počítače, jejich užití či zneužití.* Informace z 1.3.2008

[36] http://www.novinky.cz/domaci/214774-ceske-deti-patri-mezi-nejvic-ohrozene-riziky-na-internetu-tvrdi-studie-eu.html - *České děti patří mezi nejvíc ohrožené riziky na internetu, tvrdí studie EU.* Informace z 21.10.2010.

Díky internetu můžeme využívat bankovních služeb jako je například homebanking, pojišťovnictví a správu financí z pohodlí domova komunikovat s bankou.

Počítačové firmy a provozovatelé Internetu poskytují informace a nabízí nový HW[37] a SW[38], volné programy.

[37] HARDWARE – technické vybavení počítače

[38] SOFTWARE – programové vybavení počítače

# Rizika využívání internetu

„Česká republika patří podle studie Evropské unie spolu s Estonskem, Litvou a Švédskem k zemím, kde jsou děti nejvíce ohroženy rizikovým obsahem internetu. Asi dvě třetiny z nich se již setkaly na internetu s pornografií, šikanou, zneužitím osobních dat nebo některými z dalších faktorů, které studie financovaná Evropskou komisí hodnotila jako rizikové.“[39]

„ Výzkumu organizovaného sítí EU Kids Online a koordinovaného Londýnskou školou ekonomie a politických věd se během jara a léta roku 2010 účastnilo 23 420 dětí ve věku 9-16 let z 23 zemí EU a Norska a Turecka. Šetření se zaměřilo na tato online rizika: "pornografii, šikanu, dostávání zpráv se sexuálním obsahem, kontakt s lidmi, které respondent nezná tváří v tvář, setkávání se s lidmi známými jen z internetu i v reálném prostředí, potenciálně škodlivé obsahy vytvářené uživateli a zneužití osobních dat".

V průměru se s jedním nebo více z online rizik setkalo 39 procent dotazovaných dětí. Nejčastějším potenciálním rizikem, s nímž se setkalo 29 procent dětí, byla internetová komunikace s lidmi, které nikdy předtím neviděly. Většině dětí však podle jejich slov taková internetová setkání nezpůsobila újmu.

Negativně děti nevnímaly ani obrázky nebo texty se sexuálním obsahem, které v uplynulém roce vidělo 23 procent z nich. Naopak nejvíce se dětí dotýkala internetová šikana, se kterou se jich ale setkalo nejméně - přibližně pět procent.“[40]

„Poměrně zajímavým zjištěním je, že rodiče často mají mylné představy o internetových zkušenostech svých dětí. Například 52 procent rodičů, jejichž děti dostaly zprávu se sexuálním obsahem, si myslí, že se tak nikdy nestalo. Přes 60 procent rodičů, jejichž děti se setkaly s někým, koho poprvé potkaly na internetu, je přesvědčeno, že se takové setkání nikdy neuskutečnilo.“[41]

## *Závislost*

„Nutkavé chování ve vztahu k počítačům poněkud připomíná závislost na psychoaktivních látkách. Většina počítačových her vyvolává tělesné i duševní příznaky stresu. S tím pak souvisejí i

[39] http://www.novinky.cz/domaci/214774-ceske-deti-patri-mezi-nejvic-ohrozene-riziky-na-internetu-tvrdi-studie-eu.html - *České děti patří mezi nejvíc ohrožené riziky na internetu, tvrdí studie EU.* Informace z 21.10.2010.

[40] http://www.novinky.cz/domaci/214774-ceske-deti-patri-mezi-nejvic-ohrozene-riziky-na-internetu-tvrdi-studie-eu.html - *České děti patří mezi nejvíc ohrožené riziky na internetu, tvrdí studie EU.* Informace z 21.10.2010.

[41] http://www.novinky.cz/domaci/214774-ceske-deti-patri-mezi-nejvic-ohrozene-riziky-na-internetu-tvrdi-studie-eu.html - *České děti patří mezi nejvíc ohrožené riziky na internetu, tvrdí studie EU.* Informace z 21.10.2010.

další zdravotní rizika, např. Bolesti břicha nebo hlavy.“[42] Nutno říci, že jakákoli závislost vzniká neuspokojením některé z potřeb jedince. „I zde jsou důležité na jedné straně vřelost, laskavost a zájem, na straně druhé pak schopnost prosazovat rozumná pravidla, rodičovský dohled a pevnost.“[43]

Nejčastěji se v souvislostí se závislostí hovoří o:

Hazardu – „Je třeba mít na paměti, že současný internet se změnil ve velké kasino, kde lze v krátké době prohrát veškerý majetek a ještě na mnoho let zadlužit. Griffiths a Wood (2000) srovnávají excesivní věnování se počítačovým hrám s patologickým hráčstvím a konstatují, že některé videohry se hazardním hrám v mnoha směrech podobají. Uvedení autoři také upozorňují na rizika hazardních her na internetu.“[44]

Závislost na počítačových hrách – Hraní her nepřímo ovlivňuje tvorbu látky, která je v našem těle od nepaměti. Dopamin, což je látka ovlivňující zpracovávání informací v čelním laloku, funguje jako přenašeč vzruchů. Nejčastěji pokud se nám stane něco radostného, třeba vyhrajeme nebo uspějeme v jakékoliv činnosti, bude to právě dopamin, který nám dodá příjemný pocit a radost ze sebe sama. Funguje jako odměna za dobře vykonanou práci a motivuje k dalším radostným událostem.[45] „Hry, zejména ty počítačové, jsou založeny právě na tom, aby vás motivovaly ke stále lepším a lepším výkonům. Úspěchy jsou posléze bohatě odměňovány ve formě různých věcí či zkušeností.“[46] Závislost tady vzniká na potřebě cítit se šťastně, úspěšně a spokojeně.[47] Je jednodušší získávat ocenění ve hře než v osobním životě. Počítačové hry nabízejí moc slávu a uznání, které v reálném životě člověk získává jen v omezené míře. Závislost na hrách se projevuje tím, že hráč je schopen sedět u hry nepřetržitě, jen s přestávkami na záchod, jídlo a odpočinek, někdy se stává, že i tyto základní potřeby hráč omezí. Objevují se případy hráčů, kdy v zápalu hry hráč zemře na celkové vyčerpání organismu a dehydrataci.[48]

První známky závislosti nejsou tak dramatické. „Pokud je hráč nucen podstupovat jistou každodenní rutinu (práce/škola/brigáda), není to pro průměrně inteligentního jedince problém. Jeho výkon může ovšem být značně kolísavý, neboť se na danou činnost nedokáže plně

[42] NEŠPOR, KAREL. *„Chraňte děti před počítači a počítače před dětmi.“* Časopis Adiktologie 2009/9/3

[43] NEŠPOR, KAREL. *„Chraňte děti před počítači a počítače před dětmi.“* http://www.drnespor.eu/addictcz.html - ze dne 1.10.2011

[44] NEŠPOR, KAREL; SCHELASOVÁ, ANDREA. *Souvislosti mezi internetem, návykovými látkami a hazardem.* http://www.drnespor.eu/addictcz.html - ze dne 1.10.2011

[45] http://bulanci.gamez.cz/clanek.php?id=369 - Závislost na PC hrách? informace z 27.01.08

[46] http://bulanci.gamez.cz/clanek.php?id=369 - Závislost na PC hrách? informace z 27.01.08

[47] http://bulanci.gamez.cz/clanek.php?id=369 - Závislost na PC hrách? informace z 27.01.08

[48] http://bulanci.gamez.cz/clanek.php?id=369 - Závislost na PC hrách? informace z 27.01.08

soustředit a sám sebe už vidí doma před počítačem. Pokud jsou výsledky špatné, daná osoba může být, pochopitelně, vyhozena z práce či vyloučena ze školy. Spousta lidí se většinou probere a zjistí, že takhle by to dál nešlo, a s hraním skoncují. Po delší době bez své hry se mohou dostavit abstinenční příznaky psychického rázu (roztěkanost, nesoustředění, vztahovačnost, osočování lidí kolem sebe, přehnaná agresivita...).„[49] Velmi rizikovou skupinou ohroženou závislostí na PC hrách jsou dospívající děti a mladí lidé. Je lepší závislosti předcházet než ji léčit. Stanovte si a dodržujte pravidla práce na počítači a internetu.

Ale závislost může vzniknout například i na:[50]Nadměrném věnování se pornografii, nadměrnému věnování se internetové komunikaci, nadměrnému získávání zbytečných informací, Nadměrný sklon nakupovat přes internet, internetové aukce atd..

Návykové chování může vzniknout u relativně duševně zdravých lidí, problém u nich vzniká vlivem rizikové společnosti, nevhodného žebříčku hodnot nebo zaměstnání. Další rizikovou skupinou jsou lidé se zvláštní osobností nebo v rizikové životní situaci – např. nízká sebedůvěra, nefungující rodina, hostilita, nezaměstnanost atd. Také lidé s duševní poruchou, například s depresemi nebo hyperaktivitou s poruchami pozornosti můžou být ohroženi vznikem závislosti.[51]

**Několik rad jak předcházet závislosti:**[52]

- Uvědomte si rizika návykového chování a výhody sebeovládání.
- Uvědomte si tělo! Očním, zápěstím, páteři atd. vynahrazujte zátěž vhodným cvičením nebo odpočinkem.
- Uspokojujte přiměřeně skutečné potřeby – jídlo, spánek, cvičení, bezpečí, zdravotní péče, vztahové potřeby a rozvoj schopností.
- Dobře si organizujte čas. To vám usnadní sebeovládání.
- Plánujte bezpečné aktivity, např. procházky, tělesná práce, poslech hudby, pěstování dobrých vztahů atd.
- Před prací na počítači přemýšlejte! Např. si můžete připravit osnovu článku na papíře, a pak pracovat rychleji a efektivněji.
- Dostatečně odpočívejte! Odpočatý člověk se lépe ovládá.
- Smějte se! Zlepšuje to náladu.

---

[49] http://bulanci.gamez.cz/clanek.php?id=369 - Závislost na PC hrách? informace z 27.01.08

[50] NEŠPOR, KAREL. „Závislost na počítačích: test, svépomoc, léčba.“ http://www.drnespor.eu/addictcz.html - ze dne 1.10.2011

[51] NEŠPOR, KAREL. „Závislost na počítačích: test, svépomoc, léčba.“ http://www.drnespor.eu/addictcz.html - ze dne 1.10.2011

[52] NEŠPOR, KAREL. „Závislost na počítačích: test, svépomoc, léčba.“ http://www.drnespor.eu/addictcz.html - ze dne 1.10.2011

- Naučte se relaxovat a relaxaci používejte pravidelně!
- Cvičte, tělesně pracujte, choďte!
- Pomáhají i vám blízké duchovní hodnoty a dobré zájmy.

Nyní si shrneme rozdělení závislostního chování na internetu do pěti základních kategorii dle americké psycholožky Young,:[53]

- **závislost na virtuální sexualitě** (kompulzivní používání webových stránek pornografického zaměření),
- **závislost na virtuálních vztazích** (nadměrné věnování se virtuálním vztahům),
- **internetové kompulze** (například hraní online počítačových her či internetové nakupování),
- **přetížení informacemi** (nadměrné surfování na internetu nebo hledání v databázích),
- **závislost na počítači** (nadměrné hraní počítačových her).

## *Kyberšikana*

„Kyberšikana je druh šikany, který využívá elektronických prostředků, jako jsou mobilní telefony, e-maily, pagery, internet, blogy a podobně. Je velký problém v řadě zemí, z nichž mnohé již přijaly nové zákony a různá bezpečnostní opatření. Například v USA je kyberšikana od roku 2006 tzv. federálním zločinem.“ [54]

Odehrává se ve virtuálním prostoru a můžeme se s ní setkat kdykoli, kdekoli a od kohokoli. „Výzkumy se shodují, že přibližně 40 procent obětí kyberšikany se nikdy nedozví, kdo je šikanoval.“[55] Virtuální prostředí znesnadňuje útočníkovu empatii a možnost plně si uvědomit důsledky svých činů, jelikož nestojí oběti tváří v tvář a může často zůstat v anonymitě. Kyberšikana je druhem psychické šikany. Útoky mohou být intenzivnější, dlouhodobější, agresoři mohou z utrpení oběti dokonce udělat masovou zábavu. Trauma způsobené oběti z tohoto pohledu může být nepředstavitelné a může oběť dohnat až k psychickému zhroucení, které může vyvrcholit sebevraždou.[56]

[53] VONDRÁČKOVÁ, HOLCNEROVÁ; VACEK; KOŠATECKÁ Z. *Závislostní chování na internetu a jeho léčba.* Str. 288 *Centrum adiktologie PK 1. LF UK a VFN, Praha 2009.*

[54] VÁGNEROVÁ, KATEŘINA A KOLEKTIV. *Minimalizace šikany.* Nakladatelství Portál s.r. o. , Praha 2009. 92. Str. ISBN 978-80-7367 -611-7.

[55] VÁGNEROVÁ, KATEŘINA A KOLEKTIV. *Minimalizace šikany.* Nakladatelství Portál s.r. o. , Praha 2009. 94. Str. ISBN 978-80-7367 -611-7.

[56] KREJČÍ, VERONIKA, MGR. *„Kybernetická šikana“ - studie. Olomouc 2010.* ISBN 978-80-254-7791-5

Projevy kyberšikany[57]:

- Někdo se snaží prostřednictvím počítače ukrást osobní údaje případně vytváří) webové stránky.
- Infiltruje jeho počítač viry.
- Zasílá oběti agresivní, urážlivé a obtěžující e-maily, spamy apod..
- Adresuje mu vulgární či výhružné zprávy.
- Zneužívá (případně vytváří) webové stránky, na nichž zveřejňuje karikatury, slogany vtipy, fotky a videa, které oběť zesměšňují a může je shlédnout velké množství uživatelů internetu.
- Napadá oběť na komunitních webech, v diskusních fórech a při chatování.
- V některých případech také mohou agresoři svou „zbitou oběť vyfotografovat nebo nafilmovat a pomocí mobilního telefonu rozesílat pořízené záběry mezi známé, případně zveřejnit na internetu.

**Jak se bránit?**

Domnívám se, že zakázáním informačních technologií oběti se problém kyberšikany nezlepší. Agresory to neodradí a nemůžeme zakázat přístup k internetu všem. Oběť bychom tím jen trestali a znemožnili jí přístup ke komunikačním prostředkům, které samy o sobě příčinou šikany nejsou. Co tedy můžeme doporučit oběti[58]:

- Uložit si, vytisknout nebo jinak uchovat emaily, SMS od agresora nebo webové stránky, které agresor vytvořil. Vše použít jako důkazní materiál. Vyžádat si například zpětný výpis hovorů, navštívených webových stránek apod..
- Zkuste zjistit, kdo je agresorem – může uvádět své osobní údaje na internetu.
- Blokovat telefonní hovory od agresora.
- Neprodleně kontaktujte poskytovatele serveru, ze kterého agresor šikanuje, a požádejte ho, aby útočníkovi zamezil přístup - doložte nevhodné chování důkazním materiálem, pokud jej máte k dispozici.
- Mít některou dospělou osobu, které se můžete svěřit.
- Podejte trestní oznámení na Policii ČR – pokud máte podezření z trestného činu. Kyberšikana není trestným činem. Některé její projevy se však dají klasifikovat jako jiné trestní činy či přestupky (viz. Trestní zákoník č 40/2009 Sb.)

[57] VÁGNEROVÁ, KATEŘINA A KOLEKTIV. *Minimalizace šikany.* Nakladatelství Portál s.r. o. , Praha 2009. 92. Str. ISBN 978-80-7367 -611-7.

[58] VÁGNEROVÁ, KATEŘINA A KOLEKTIV. *Minimalizace šikany.* Nakladatelství Portál s.r. o. , Praha 2009. 98. Str. ISBN 978-80-7367 -611-7.

- Nekomunikovat s agresorem, pokud oběť reaguje, agresora to může podnítit k dalším akcím.
- Změnit svou virtuální identitu –vystupovat pod jinou přezdívkou, vytvořit si jiný emailový účet, změnit SIM kartu apod..
- Při vytváření své virtuální identity neuvádějte svou skutečnou- jméno, věk, adresu, telefon pod. neuvádějte žádné údaje o sobě a blízkých, podle kterých by oběť mohl agresor identifikovat.
- Nesdělovat nikomu neznámému své osobní údaje

### *kybergrooming*

„Internet nejsou jen počítačové hry. Pohybuje se zde řada podvodníků, kybernetických zlodějů a pedofilů. Nechávat dítě na Internetu bez dozoru je proto riskantní.“[59] „Kybergrooming je druhem psychické manipulace realizované prostřednictvím internetu, mobilních telefonů a dalších souvisejících technologií. Cílem kybergroomerů je vyvolat v oběti falešnou důvěru a přimět ji k osobní schůzce. Výsledkem této schůzky může být sexuální zneužití oběti, fyzické násilí na oběti, zneužití oběti pro dětskou prostituci, k výrobě dětské pornografie apod.“[60]

„Oběťmi kybergroomingu jsou zpravidla děti nejčastěji ve věku 11–17 let. Častěji se jedná o dívky než o chlapce. Lze předpokládat, že oběti tvoří zejména ti uživatelé internetu, kteří tráví velké množství volného času v online komunikačních prostředích (chat, instant messengery, sociální sítě), kde také navazují virtuální kontakty s ostatními (hledají zde kamarády, přátele, životní partnery). V posledních letech se také objevuje stále více případů kybergroomingu, ke kterým došlo na některé ze sociálních sítí (Facebook, MySpace, Twitter apod.). Ty díky propracovanému systému virtuálních sociálních vazeb poskytují ideální podmínky pro realizaci kybergroomingu.

Děti a mládež jsou k manipulaci náchylnější zejména proto, že dosud nemají plně rozvinuté sociální dovednosti a mají nedostatek životních zkušeností.“[61]

**Jak se chránit před kybergroomingem:**[62]

1. **Nenechte se oklamat sliby virtuálních útočníků** (mohou vám slibovat lásku, pokračování vztahu v reálném světě, peníze, dárky apod.). **Uvědomte si, že lidé na internetu mohou lhát!**

[59] NEŠPOR, KAREL. *„Chraňte děti před počítači a počítače před dětmi.“* Časopis Adiktologie 2009/9/3

[60] KONEČNÝ, KAMIL; KREJČÍ, VERONIKA. *„Rizika virtuální komunikace.“* Olomouc 2010 ISBN 978-80-254-7866-0

[61] KONEČNÝ, KAMIL; KREJČÍ, VERONIKA. *„Rizika virtuální komunikace.“* Olomouc 2010 ISBN 978-80-254-7866-0

[62] KONEČNÝ, KAMIL; KREJČÍ, VERONIKA. *„Rizika virtuální komunikace.“* Olomouc 2010 ISBN 978-80-254-7866-0

2. **Všímejte si nesrovnalostí v komunikaci s kyberútočníky** (útočník například udává různý věk, mění informace, které vám o sobě sdělil dříve apod.).

3. **Uvědomte si, proč by někdo chtěl za každou cenu udržet internetový vztah nebo obsah komunikace v tajnosti.**

4. **Vytyčte si své osobní hranice s ohledem na sex.** Nepřijímejte ani neodesílejte jiným uživatelům materiály sexuální povahy.

5. **Ve virtuálním prostředí nikomu nesdělujte své osobní údaje** (zejména své fotografie).

6. **Nikdy nechoďte na osobní schůzku, aniž by o ní věděli rodiče.** Uvědomte si, co všechno se vám na schůzce může stát a jak může být schůzka riskantní.

7. **Dejte si pozor na to, s kým se bavíte a o čem.** Internetová komunikace vypadá jako anonymní, ale není. Nechcete přece, aby vás „internetový známý" např. vystopoval v reálném světě, nebo aby vás nutil dělat něco, co dělat nechcete.

**8. Komunikujte o tom co děláte na internetu s blízkými lidmi**.

### *Stalking a kyberstalking*

„Stalking (lov, pronásledování) označuje opakované, dlouhodobé, systematické a stupňované obtěžování, které může mít řadu různých forem a různou intenzitu. Pronásledovatel svou oběť například dlouhodobě sleduje, bombarduje SMS zprávami, e-maily, telefonáty či nechtěnými pozornostmi (dárky). Útočník u oběti vyvolává pocit strachu. Ve spojení s využitím ICT u útočníka hovoříme o termínu kyberstalking. V tomto případě jde o zasílání různých zpráv pomocí instant messengerů (ICQ), chatu, prostřednictvím VoIP technologií, sociálních sítí apod.

Nejčastějšími oběťmi stalkingu jsou známé osobnosti (zpěváci, herci, politici), ex-partneři apod."[63]

„Podle organizace Bílý kruh bezpečí (BKB) se obětí stalkingu může stát kdokoliv bez rozdílu věku, pohlaví, sociálního postavení, kulturního zázemí, vzhledu nebo sexuální orientace. „Statistiky ukazují, že nejčastěji se obětí pronásledování stává svobodný člověk žijící bez partnera nebo osoba krátce po partnerském rozchodu," vysvětluje Markéta Vitoušová, prezidentka Bílého kruhu bezpečí. Podle celosvětových výzkumů se oběťmi stalkingu stalo přibližně 10 % populace."[64]

[63] KONEČNÝ, KAMIL; KREJČÍ, VERONIKA. *„Rizika virtuální komunikace."* Olomouc 2010 ISBN 978-80-254-7866-0

[64] KONEČNÝ, KAMIL; KREJČÍ, VERONIKA. *„Rizika virtuální komunikace."* Olomouc 2010 ISBN 978-80-254-7866-0

Jak se bránit před stalkingem: [65]

Přerušit osobní kontakty s pronásledovatelem (neodpovídat na telefonáty, nereagovat na SMS, nescházet se). Jakýkoli kontakt s útočníkem může vést k prohloubení zájmu o oběť.

2. Vyhýbat se místům možného setkání, změnit své návyky.

3. Snažit se projevy pronásledování evidovat a zdokumentovat (tzn. schovávat si důkazy), informovat

své blízké o pronásledování a totožnosti útočníka.

4. Vyhledat pomoc.

5. Mimo domov se pohybovat s další osobou (členem rodiny či jinou důvěryhodnou osobou).

6. Nosit u sebe legální prostředky pro svou obranu (pepřový sprej, alarm). Nosit u sebe mobilní telefon pro případ přivolání pomoci.

7. Nezveřejňovat své osobní údaje (telefonní číslo, adresu). Kontakty na sebe dávat jen lidem, kterým důvěřujete.

8. Kontaktovat odborné instituce, např. Bílý kruh bezpečí (www.bkb.cz) a další organizace pro pomoc obětem trestných činů.

9. Kontaktovat Policii ČR. Oběť by se měla obrátit na Policii ČR tehdy, pokud pociťuje intenzivní strach. To je vážný signál, že situace není normální.

## *HOAX*

V počítačovém světě slovem HOAX nejčastěji označujeme „poplašnou zprávu, která varuje před neexistujícím nebezpečím.“ Hoax většinou obsahuje i výzvu žádající další rozeslání hoaxu mezi přátele, příp. na co největší množství dalších adres, proto se někdy označuje také jako řetězový e-mail. [66]

## *Phishing*

Druhem nebezpečných komunikačních praktik, zaměřených na krádež citlivých osobních údajů - např. PIN kódu a čísel platebních karet, hesla a údaje k bankovnímu účtu a další informace, které by mohly být zneužity. [67]

[65] KONEČNÝ, KAMIL; KREJČÍ, VERONIKA. *„Rizika virtuální komunikace.“* Olomouc 2010 ISBN 978-80-254-7866-0

[66] Nebezpečné komunikační praktiky .*E-bezpečí* [online]. 2008, květen, [cit. 2011-03-24]. Dostupný z WWW:http://cms.e-bezpeci.cz/content/view/25/40/lang,czech/

[67] Nebezpečné komunikační praktiky .*E-bezpečí* [online]. 2008, květen, [cit. 2011-03-24]. Dostupný z WWW:http://cms.e-bezpeci.cz/content/blogcategory/13/42/lang,czech/

## *Sexting*

Posílání zpráv, fotografií i či videa se sexuálním obsahem. V některých případech dítě nebo mladistvý posílá takový materiál dospělému za určenou odměnu, jako je například dobití kreditu. Sextování ale může být i součástí například partnerských aktivit, výsledkem sázky nebo hecováni mezi vrstevníky. Nebezpečí pak vzniká tehdy, kdy se záznam dostane na internet nebo do rukou komukoli nepovolanému. [68]

## *Hecking a crecking*

Velmi často dochází k trestné činnosti spojené s krádeží dat. Tady se často hovoří o tzv. hecingu a creckingu.

„Slovo "hacking" je odvozeno od anglického výrazu "hack", což znamená "hákovat". Hákovat ve smyslu proniknutí do (většinou) cizích počítačových systémů za účelem získávání informací o systému a přístupu ke všem informacím na systému „[69]. Nemusí jít vždy o trestnou činnost.“ **Hackeři** jsou počítačoví specialisté či programátoři s detailními znalostmi fungování systému, dokážou ho výborně používat, ale především si ho i upravit podle svých potřeb.“[70]

Výraz hecking se často ztotožňuje s k výrazem Creking. Ve skutečnosti je crackování odvětví hackingu, jedná se o nelegální činnost. Zabývá se tzv. crackování programů. Crack z anglického slova lámat, tedy jde o metodu odstraňování ochranných prvků zabezpečení softwaru. Prolamování softwarových ochrana je ve většině zemí nezákonné, protože je software opatřen autorským právem.[71] Nejznámější je asi prolamování hesel, tedy technologie i získávání hesel například: získání přihlašovacích údajů k emailu, k zaheslovaným souborům, bankovním účtům, kopírování a šíření citlivých dat apod.

**Jak se chránit:**

- Mít na instalovaný dobrý antivirový program.
- Při podezření se obrátit na odborníka.
- Citlivé data zašifrovávat, a zálohovat si je.
- Pracovat převážně na svém počítači, nikde si nenechávat uložené hesla.
- Být opatrný při otevírání nebezpečných www-stránek.
- Být opatrný na toho kdo využívá můj počítač.

[68] Sdružení Linka bezpečí. Sborník studií-Děti a jejich problémy III.. In *Děti a jejich problémy III.* [online]. [s.28] : [s.n.], 2010 [cit. 2011-03-24]. Dostupné z WWW: <http://www.linkabezpeci.cz/webmagazine/kategorie.asp?idk=239>. ISBN 978-80-254-6840-

[69] http://www.igi1.estranky.cz/clanky/hacking/co-je-to-hacking_.html - ze dne 1.11.2011

[70] http://cs.wikipedia.org/wiki/Hacker - ze dne 1.11.2011

[71] http://cs.wikipedia.org/wiki/Cracking - ze dne 1.11.2011

# Trestná činnost spojená se zneužíváním internetu

Jak se v první kapitole o internetu zmiňuji o jeho právních aspektech, chtěla bych na ně v této kapitole navázat. Jelikož internet jako takový nikdo nevlastní, je těžké postihovat trestnou činnost páchanou jeho pomocí. Nejčastěji se určuje pachatel trestné činnosti dle jeho IP adresy a pomocí provozovatelů serverů. Servery jsou uloženy po celém světě. Jednotlivé servery podléhají zákonům státu ve kterém jsou umístěny. Tudíž si můžeme stáhnou stránku s obsahem, který je v naší zemi trestný, ale v zemi, které se server nachází ne. Je tedy problematické uplatňovat trestní právo. Trestní zákoník České republiky byl v roce 2009 aktualizován a obohacen o některé paragrafy zakazující činnosti páchanou pomocí internetu. Jedná se o zákon 40/2009 Sb.

Například:
§144 účast na sebevraždě, § 175 vydírání, §180 neoprávnění nakládání s osobními údaji, §181 poškození cizích práv, §182 porušení tajemství dopravovaných zpráv, §183 porušení tajemství listin a jiných dokumentů uchovávaných v soukromí, §184 pomluva, §191 šíření pornografie, §192 výroba a jiné nakládání s dětskou pornografií, § 209 podvod, § 230 neoprávněný přístup k počítačovému systému a nosiči informací, §231 Opatření a přechovávání počítačového systému a nosiči informací, §232 Poškození záznamu v počítačovém systému a na nosiči informací a zásah do vybavení počítače z nedbalosti, §352 násilí proti skupině obyvatelů a proti jednotlivci, §353 Nebezpečné vyhrožování, §354 nebezpečné pronásledování, §356 podněcování k nenávisti vůči skupině osob nebo k omezování jejich práv a svobod, § šíření poplašné zprávy apod.

Tyto paragrafy pomáhají chránit před kyberšikanou, kyberstalkingem, kybergroomingem, heckingem a neckingem a jinou trestnou činností. Paragrafy jsem jen vyjmenovala není mým cílem je opisovat z příslušného zákoníku, vyjmenované paragrafy slouží jen pro orientaci, kde a co hledat.

# Prevence

Poslední teoretickou část práce chci věnovat právě prevenci. Internet, mobily a další vývoj počítačové techniky nabízejí neustále nové možnosti.

Potvrdilo se, že internetová sít dnes vytváří anonymní prostor pro komerční zneužívání dětí, dětskou pornografii a násilí. Této hrozbě je nutné čelit, a proto v zemích Evropské unie vznikají aktivity na ochranu dětí před nebezpečím, které přináší internet. Mezi ty známější v České republice patří Nadace naše dítě se svým projektem Bezpečný internet především pro desetileté děti. Do škol se tímto dostalo desatero pro žáky v tomto znění [72]:

1. Nezapomeň: opatrný internetový serfař je inteligentní serfař!
2. Nedávej nikomu adresu ani telefon! Nevíš, kdo se skrývá za obrazovkou!
3. Neposílej nikomu po internetu svoji fotografii, nesděluj svůj věk!
4. Udržuj heslo své internetové schránky v tajnosti, nesděluj ho ani kamarádovi!
5. Nikdy neodpovídej na neslušné, hrubé nebo vulgární e-maily!
6. Nedomlouvej si schůzku po internetu, aniž bys o tom řekl alespoň jednomu z rodičů.
7. Pokud Tě nějaký obrázek nebo e-mail šokuje: okamžitě opusť webovou stránku.
8. Svěř se dospělému, pokud Tě internet vyděsí nebo přivede do rozpaků!
9. Nedej šanci virům. Neotevírej přílohu zprávy, která přišla z neznámé adresy!
10. Nevěř každé informaci, kterou na internetu získáš!

Také se občas objeví příručky pro děti jako ta, kterou vydalo preventivně informační oddělení Policie ČR, pod názvem Klikni si…bezpečně na počítači.

Způsoby, jak zajistit větší bezpečnost dětí při pohybu na internetu přináší rodičům například společnost Microsoft na svých stránkách [73] :

1. Zaveďte domácí pravidla pro využívání internetu

2. Ujistěte se, že děti dosahují věkové hranice požadované daným webem.

3. Získejte o příslušných webových stránkách co nejvíce informací

4. Trvejte na tom, aby se vaše děti nezačaly osobně stýkat s osobou, se kterou dosud komunikovaly pouze online, a naopak podporujte jejich socializaci s lidmi, které osobně znají

5. Dbejte na to, aby vaše děti nepoužívaly úplná jména

6. Ujistěte se také, aby v profilech dětí nebyly obsaženy další údaje umožňující jejich identifikaci

[72] *Naše dítě* [online]. 2005 [cit. 2011-03-24]. Bezpečný internet. Dostupné z WWW: <http://www.nasedite.cz/webmagazine/kategorie.asp?idk=187>.

[73] *Microsoft.com* [online]. 2010 [cit. 2011-03-24]. Průvodce rodičů pro bezpečnost dětí. Dostupné z WWW: <microsoft.com>.

7. Dávejte přednost webům, které nejsou příliš veřejné

8. Dobře si rozmyslete, zda a jaké fotografie je vhodné zveřejňovat

9. Upozorněte své děti na nebezpečí odhalování emocí před cizími lidmi

10. Komunikujte se svými dětmi o jejich zážitcích

11. Odeberte stránku svého dítěte

Mezi další projekty zabývající se bezpečnějším internetem patří také **Safer internet.cz** (Národní centrum bezpečnějšího internetu) - cílem je přispívat ke zvyšování povědomí o zásadách bezpečného užívání internetu. To se jim povedlo také vydáním Rodinného balíčku o internetové bezpečnosti – Krocení webu z roku 2008. Tento balíček obsahuje dvě brožury věnované internetové bezpečnosti - zábavnou brožurku pro celou rodinu ( celá knížečka je vedená jako rozhovor Heleny, studentky informatiky, a dvou dětí, Zdeny a Aleše, které zasvěcuje do tajů a nebezpečí počítačů. Je pěkně graficky členěná, najdeme zde plno rad, návodů i „testíků", jestli děti všechno správně pochopily) a příručku pro rodiče ( radí, jak zabezpečit počítač, jak rozeznávat rizikové projevy, velmi dobře je udělaný slovník, ve kterém jsou rodičům objasňovány nejrůznější počítačové pojmy a zkratky), praktické rady pro celou rodinu v podobě zlatých pravidel, rodinný certifikát, 12 situačních kartiček. Setkáváme se zde s pojmem **netiketa**, což jsou zásady slušného chování vůči ostatním na internetu, jsou to „zlatá pravidla" internetu :

1. Na internetu se chovej zodpovědně – neschovávej se za monitor.
2. Při chatování a zasílání rychlých zpráv používej stránky pro mladé, nejlépe ty, které jsou moderované.
3. Nepřeposílej zprávy, fotografie, či jiné materiály, které by mohly někomu ublížit.
4. Vytvářej si bezpečné profily.
5. Fotografie zasílej pouze lidem, kterým můžeš důvěřovat.
6. Nauč se, jak odmítat určité lidi a zablokovat si zprávy od těch, se kterými nechceš být v kontaktu.
7. Ignoruj neznámé lidi, kteří s tebou chtějí navázat kontakt.
8. Odmítej setkání s cizími lidmi, i pokud jsou to tvoji „přátelé z internetu". O případných setkáních vždy řekni svým rodičům: Opatrnost se vyplácí.
9. Pokud na internetu nepracuješ, odpoj se.
10. Přes webkameru komunikuj pouze s lidmi, které znáš. Jakmile ji přestaneš používat, odpoj ji. [74]

[74] Rodinný balíček o internetové bezpečnosti. Insafe/Liberty Global-UPC a Saferinternet ČR. 2008

Velmi důležité jsou také další projekty jako **Internet hotline** (heslo: „Stop internetové kriminalitě!“), **Pomoc on-line –** najdeme zde užitečné informace, odkazy na bezpečné stránky, soubory ke stažení a také nabídku pomoci **, Horká linka** - tato internetová linka je kontaktní centrum, které přijímá hlášení týkající se nezákonného a nevhodného obsahu na internetu. Na těchto stránkách je také odkaz ke stáhnutí **Červeného tlačítka** (nástroj pro hlášení nelegálního obsahu na internetu) .

Velkou pomoc nabízí **E-Bezpečí**, jehož úkolem je „*identifikovat a analyzovat nebezpečné komunikační praktiky vázané na elektronickou komunikaci, které v současnosti negativním způsobem působí na mladou generaci (zejména 6-15 let), systematizovat získané informace a zveřejnit je prostřednictvím internetového portálu, který bude využíván učiteli a studenty učitelských oborů a který bude sloužit osvětě a prevenci před těmito patologickými jevy v oblasti využívání online médií (zejména Internetu)“*. Velmi důležitým úkolem projektu je rovněž poskytnout studentům a učitelům cenný zdroj informací, které mohou využít ve vlastní praxi a které budou pozitivně působit na rozvoj informační a mediální gramotnosti dětí. [75]

[75] *E-bezpečí* [online]. 2008 [cit. 2011-03-24]. Informace o projektu. Dostupné z WWW: <http://cms.e-bezpeci.cz/content/view/15/55/lang,czech/>.

# Empirická část: Výzkumné šetření „Rizika spojená s využíváním osobního počítače“

Výzkumné šetření bylo realizováno v Základní a mateřské škole Střitež nad Ludinou. Bylo realizováno v měsíci listopadu 2011. Výzkum proběhl s použitím dotazníkového šetření a metody Focus Groups, v 7. a 8. ročníku. Celkem se zúčastnilo 33 respondentů a byly vytvořeny dvě ohniskové skupiny.

## *Výzkumný záměr*

Cílem výzkumného šetření „Rizika spojená s využíváním osobního počítače“ (realizovaného v listopadu 2011) bylo zjistit volnočasové aktivity dětí tohoto věku a především se zaměřit na rizika vyplývající z aktivit na počítači. Pokusila jsem se zjistit nejčastější aktivity na počítači, jestli na sociálních sítích uvádí pravdivě své osobní údaje a jestli si uvědomují rizika a nebezpečí spjatá s jejich používáním. Dále mě zajímalo, do jaké míry jsou žáci seznámeni s rizikovými aktivitami na internetu, jestli znají některé pojmy, které se tohoto týkají, popřípadě, zda se někdy stali obětí kyberšikany. Ve výzkumu se také zaměřuji na socio-kulturní prostředí, ze kterého děti pocházejí . Z evropské studie Espad, které se účastní i Česká republika a 34 dalších států, vyplývá, že faktor, který přispívá k rizikovějšímu chování například v pití alkoholu je například nižší vzdělání rodičů. Proto mne zajímá zda jde vysledovat stejná skutečnost i ve vztahu k rizikovému chování na osobním počítači. Nebo zda ovlivňuje socioekonomická situace rodiny míru závislostního nebo rizikového chování v prostředí kyberprostoru.

Hypotézy:

1. Předpokládám, že 60-80% žáků ve svém volném čase nejčastěji surfuje na internetu (chat, hry, muzika aj.) téměř denně.
2. Většina 75-100% žáků ZŠ A MŠ Střítež nad Ludinou, má povědomí o rizicích závislosti na počítačových hrách a internetu.
3. Povědomí žáků o jiných rizicích jako je kybergrooming, stalking nebo hoax je nižší nebo téměř žádné 5 -30%.
4. Povědomí o kyberšikaně je u 30 - 50 % žáků.

Domnívám se, že vzdělání rodičů neovlivňuje tolik rizikové chování dětí v prostředí osobního počítače, důležitější je plnění funkce rodiny, jako je určení si pravidel, možnost komunikovat

doma s rodiči o tom co na počítači dělám, získávat emoční a citovou oporu a subjektivní pocit dítěte, že vztah s rodiči funguje (viz příloha č. 1 Masowova pyramida potřeb).

## *Metodologie*

Jako výzkumnou metodu jsem zvolila dotazník, kde se žáci samostatně a anonymně vyjadřovali k položeným otázkám. (viz příloha). Dotazník obsahoval 25 otázek. Tuto metodu jsem poté doplnila metodou focus groups (ohnisková skupina), kterou jsem si musela trošku upravit na školní prostředí. Provedla jsem ji v osmém a v sedmém ročníku. Podle pravidel by se toto sezení mělo konat v „ *prostorné místnosti s dostatkem světla, mělo by se dbát na psychologické aspekty, které zaručí, aby se respondenti cítili dobře a uvolněně. Jsou usazeni u kulatého nebo oválného stolu, aby žádný z nich nezastával dominantní pozici při následné diskuzi (například v čele stolu); je jim nabídnuto občerstvení. Z celé diskuze je většinou pořizován audio nebo videozáznam, o kterém jsou respondenti předem informováni. Místnost, ve které se focus groups konají, bývá často vybavena jednocestným zrcadlem, za kterým se nachází výzkumný tým a sleduje celou diskuzi, formuluje hypotézy, dělá si poznámky, sleduje chování jednotlivých aktérů.“* [76]

Pro účely nám škola poskytla prostor školní klubovny. Pracovali jsme v kruhu, tak aby to pro žáky bylo pohodlné a všichni na sebe viděli. Pro zachycení všech odpovědí, žáci mluvili postupně nejdříve podle kruhu, pak se pořadí odpovědí měnilo, aby si žáci neskákali do řeči se hlásili o slovo, případně své výpovědi doplňovali. Někdy jsme i pořadí v kruhu otočili. Odpovědi jsem hned zapisovala. Na zodpovězení otázek měla každá ohnisková skupina 45 minut.

## *Výzkumný vzorek*

Dotazníkového šetření se účastnili všichni přítomní žáci 7. a 8. ročníků. 52 % respondentů bylo ze 7. ročníku a zbylých 48 % respondentů z 8. ročníků. Celkem se tohoto šetření zúčastnilo jak jsem v úvodu naznačila 32 respondentů. Výzkumný vzorek byl tvořen ze 43 % chlapci a 57 % dívkami. . Z hlediska věku tvoří výběrový soubor děti narozené v letech 1997 -1999.

Po vyhodnocení dotazníků byly vybrány ohniskové skupiny. Respondenty do ohniskových skupin již byli vybráni náhodným losem. Z 8. ročníku bylo vybráno 7 respondentů, a ze 7. ročníku 10.

[76] *Wikipedie, otevřená encyklopedie* [online]. 2011 [cit. 2011-03-24]. Focus groups. Dostupné z WWW: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Focus_groups>.

## *Výsledky výzkumu*

Při prezentaci výsledků prvního dotazníkového šetření se držím pořadí, ve kterém byly otázky předkládány respondentům. Odpovědi na většinu otázek jsem také zařadila do přílohy formou tabulek a grafů.

Nejprve jsem v dotazníku zvolila uvolňovací otázky, týkající se věku a pohlaví (Viz příloha č. 2, tabulka „ struktura respondentů“ a graf „Respondenti v závislosti na ročník a pohlaví“). Jak už jsem se zmínila, zajímalo mě, jak děti tráví svůj volný čas. Podle svých zkušeností jsem předpokládala, že velmi častou odpovědí bude surfuji téměř denně po internetu. Navolila jsem 8 různých možností (viz Příloha č.2 tabulka „Volnočasové aktivity v %“) volného času a respondenti měli ke každé činnosti zaškrtnout četnost. Tedy jak často danou činnost realizují.

Měli možnost si vybrat z variant:

- Nikdy
- Párkrát za rok
- Jednou či 2 krát za měsíc
- Alespoň jednou za týden
- Téměř denně

Moje hypotéza, „Předpokládám, že 60-80% žáků ve svém volném čase nejčastěji surfuje na internetu (chat, hry, muzika aj.) téměř denně.“, se tedy nepotvrdila. Surfování na internetu je sice na prvním místě ve způsobu trávení volného času, ale téměř denně jej využívá pouze 45% dotázaných. Na dalším místě se umístilo aktivní sportování, společně s ostatními koníčky (hra na hudební nástroj, kreslení, psaní apod..). třetí příčku obsadilo chození s přáteli do nákupních center, po ulici, do parku apod. O čtvrtou příčku se dělí hraní počítačových her a čtení knih pro zábavu. Celkem nikdy uváděli respondenti, hraní na výherních automatech (viz. Příloha č. 2, graf „Volnočasové aktivity žáků v %“).

Další důležité zjištění bylo, zda vůbec mají doma nějaký počítač. Všichni respondenti uvedli ano. Osm z nich má dokonce vlastní. V závěrečných otázkách jsem v otázce č. 21 se zaměřila na socioekonomickou situaci v rodinách respondentů, všichni uvedli, že s cítí být ekonomicky průměrnou rodinou. Tedy mít doma vlastní počítač je dnes již standart, nikoli luxus.

V navazujících otázkách jsem se věnovala aktivitám na počítači. Nejprve mne zajímalo, kolik času této „zálibě“ věnují. Zajímavé bylo, že z pohledu pohlaví v trávení času na počítači není výrazný rozdíl. Pouze 6% z řad dívek a 6% z řad chlapců tráví o víkendu u počítače čtyři až pět hodin. V ostatních případech 69% respondentů uvedlo, že v běžný pracovní den tráví u počítače v hodinu maximálně dvě a 40%maximálně 3 hodiny. Zatímco chlapci o víkendu k trávení volného času si přidávají jednu hodinu, dívky spíše ubírají čas trávený na počítači (viz Příloha č.2 tabulka „Čas trávený u počítače denně v %“). Na otázku „Stalo se Vám, že jste u počítače zůstali i celou noc?“ Napsalo 11 respondentů, že ano. Z nichž 7 se to stává párkrát do roka, 1 jednou či dvakrát do měsíce a 3 většinou o víkendu. Proto následovala další otázka na aktivity, které na počítači provozují. Jejich zaměření se malinko liší, především zde hraje roli pohlaví. Zatím co díky uvádí, že počítač používají nejvíce na zpracovávání domácích úkolů, chlapci si rádi zahrají hry (viz. Příloha č. 2, tabulka „Nejčastější aktivity dětí na počítači“a Graf „mužské aktivity na počítači“ a graf „ženské aktivity na počítači“). Mezi nejčastější aktivity,které děti dělají patří, zpracovávání domácích úkolů uvedlo 29 respondentů,hraní her 26, komunikaci přes chat, icq, sociální sítě 15, surfování na internetu a vyhledávání zajímavých informací 13.

Dále jsem se ve svých otázkách zaměřila na rizikové aktivity na internetu. Z pohledu rizik přicházejících z venčí a z pohledu rizik,které vyhledávají sami respondenti. Opět jsem navrhla několik rizikových situací, se kterými by se děti mohly v prostředí internetu setkat. Například nabídka seznámení se někým, kdo naléhá, aby se o něm nikomu jinému nezmiňoval, jestli přistihli některé známé na internetu při lži, jestli jim někdo nenabízel sex, neposílal agresivní a obtěžující zprávy apod. Otázky byly koncipované tak, aby případně upozornili na kyberšikanu, kybergrooming, stalking atd. opět byla respondetům ponecháno možnost volby v četnosti na pěti škálové stupnici od nikdy po téměř denně (viz. Příloha č.2 Tabulka možných rizik z okolí a tabulka rizikového chování v %). Většina dětí uváděla, že se s takovými to situacemi nikdy nesetkala , pár jich uvedlo, že několikrát do roka. Co mne zaujalo je, že 18% respondentů se téměř denně seznamuje s neznámými lidmi, kteří si je vyhledají a 15 % aspoň dvakrát za týden.
Stejnou škálu jsem použila v otázce 12. Děláte na počítači a navrhla několik rizikových věcí, které případné oběti závislosti, šikany, stalkingu, gybergromingu dělávají. Například. Vyvěšování fotek a videí 51% respondentů uvedlo, že nikdy své fotky nikde nevyvěšují, 21% uvádí párkrát za rok, 21 % jednou či 2krát za měsíc a 6 % téměř denně. 75 % uvádí, že nikdy nemění svou identitu.

Zajímalo mne odkud berou nejvíce informací o možných rizicích využívání osobního počítače a internetu. Nejčastější odpovědi byly od rodičů to uvedlo 22 respondentů, na druhém místě byli

uvedeni učitelé, což může svědčit o dobrém vztahu a důvěře k jejich učitelům 14 respondentů, 10 respondentů uvedlo kamarády a kamarádky a 7 uvedlo sourozence. Žádný jiný zdroj neuvedli (viz příloha č. 2 graf „Nejčastější zdroje informací“).

Následně jsem se zaměřila na otázky týkající se prevence. Bylo jich několik a dalo se na ně odpovědět ano ne a tak jsem je nakonec sloučila do jedné tabulky s názvem „Otázky vztahující se k prevenci“ (viz. Příloha č. 2). Zde jsou otázky typu, Víš o možných rizicích, která může počítač přinášet. 93 % uvádí ano. Myslíte si, že je na vaší škole dostatečná pozornost věnována prevenci zneužívání PC a internetu 66% ano. Měli jste v rámci výuky přednášku nějakého odborníka 60% ano. Uvítali by jste přednášku o prevenci zneužívání osobního počítače 42% ano. Podle všeho tu probíhá dobrá preventivní aktivita.

Zajímalo mne zda mají děti dostatečné povědomí o odborných názvech rizikového chování v prostředí internetu. A v otázce č. 15 (viz. Příloha č.2 „Znalost odborných názvů rizikového chování na internetu v %“ a graf se stejným názvem) jsem se ptala zda někdy slyšeli o následujících rizikových aktivitách: Kyberšikana 75% ano, Kybergrooming 100% ne, Stalking 9% ano, HOAX 100% ne, závislost nepočítačových hrách 100% ano, závislost na internetu 93% ano. Tím se dostáváme k mé druhé hypotéze „Většina 75-100% žáků ZŠ A MŠ Střítež nad Ludinou, má povědomí o rizicích závislosti na počítačových hrách a internetu.„ Což se zde potvrdilo na 100%. Další hypotéza „Povědomí žáků o jiných rizicích jako je kybergrooming, stalking nebo hoax je nižší nebo téměř žádné 5 -30%.“ Se mi také potvrdila nejen tím, že respondenti nevěděli co to je, ale i nízkou mírou výskytu rizikových situací z otázek č.11 a č. 12 (viz. Příloha č.2 tabulky možných rizik). Poslední hypotéza „Povědomí o kyberšikaně je u 30 - 50 % žáků.“ Povědomí je o kyberšikaně vyšší 75 % respondentů uvádí, že o ní slyšeli.

Závěr dotazníku jak jsem na začátku naznačila patřil k zjištění socioekonomické situace rodiny. Všechny děti uvedli, že pochází z průměrné rodiny, rodiče mají střední vzdělá (buď jsou vyučeni nebo mají maturitu), několik dětí uvedlo, že neví jaké mají vzdělání rodiče. V otázce 22 kdo z následujících lidí s Vámi žije v téže domácnosti, jsem chtěla zjistit její strukturu. Následně se zaměřit na rozdíl mezi rozpadlou rodinou a vlivem na rizikovější chování na internetu. V dotazníku jsem objevila 4 nové rodiny,kdy respondent žije s matkou a jejím novým partnerem, nevysledoval jsem žádné rizikovější chování oproti ostatním. Velká skupina respondentů má sourozence. A 4 respondenti žijí ve společné domácnosti s babičkou či dědečkem nebo s oběma.

A protože rizikové chování je také spojené s emočním cítěním a subjektivním pocitem spokojenosti nejen samých se sebou, ale i s našimi blízkými , dala jsem na závěr otázky týkající se tohoto. Většina respondentů mluví o tom co dělají na počítači s rodiči (vizpříloha č 2 tabulka„Rozhovory s rodiči o práci na počítačích“), někteří nemají vytvořeny pravidla. Ve vztahu k rodičům a přátelům se cítí spokojeni (viz.Příloha č. 2 tabulka „Subjektivní spokojenost se vztahy k rodičům a přátelům“). Úplně na závěr jsem nechal subjektivní hodnocení vztahů s rodiči a přáteli opět jsem použila pěti škálovou stupnici. Zde respondenti uváděli, informace o jejich vztahu k rodičům a přátelům. Například: Mí rodiče určují pravidla, co smím dělat venku 54% uvedlo, že někdy. Mí rodiče vědí s kým trávím volný čas 39% uvádí, že často atd. ( viz Příloha č 2 tabulka „Subjektivní hodnocení vztahů s rodiči a přáteli v %“ a související tři grafy).

Doplňkovou metodou k bližšímu zjištění postojů žáků byla pro mě focus groups. Jak už jsem zmínila na úvod empirické části, kde jsem citovala pravidla pro její uplatnění, musela jsem ji přizpůsobit podmínkám školy, takže, i když to není přesně podle zásad, snad nebude příliš vadit, když náš skupinový rozhovor takto nazvu.

První, co jsem omezila, byl čas. Focus groups trvá přibližně dvě hodiny. Já jsem musela omezit čas na délku vyučovací hodiny , kdy jsme si ve třídě vymezili prostor, kde jsme si sedli do kroužku tak, aby dětem bylo příjemně, zbytek třídy pracoval v rámci hodiny samostatně. Ohniskovou skupinu jsem si vybrala na základě náhodného losu ze jmen žáků, jejich otevřenosti, ale také dobrovolnosti a také možností školy. V osmém ročníku skupinu tvořilo sedm žáků, kteří odpovídali na devět otázek. V sedmém ročníku bylo ohniskovou skupinou deset žáků, kteří měli stejný počet otázek. O celém průběhu jsem vedla písemný záznam. ( viz příloha č. 3, 4, 5)

První otázkou bylo - Jaká byla podle vás nejčastější odpověď na trávení volného času u vašich vrstevníků?

Žáci 8. Ročníku, začali tipovat přátele, pak sport a na třetím místě sociální sítě, které se paradoxně umístili v dotazníku na prvním. U 7. Ročníku převládal sport a také procházky venku s přáteli.

Druhá otázka zněla - Co vám počítač umožňuje?

U obou skupin převažovala možnost moderní a rychlé komunikace s lidmi z celého světa. Často zmiňovali facebook a ulehčení si úkolů do školy pomocí internetu, hry.

Třetí otázka - Co nebo kdo by mohl ovlivnit váš čas, který trávíte u počítače?
První skupina 8.třída, hned navrhovala rodiče a zákaz, někteří se ohlíželi na sourozence, zvířata a kamarády. Volili také možnost odpojit počítač. Druhá se zamýšlela nad větším trávením svého volného času s kamarády venku, zmínili i školu jako bezpečné místo.

U čtvrté otázky - Jaká je vaše nejoblíbenější činnost na počítači?
převládal u obou skupin Facebook, následovaly hry a stahování hudby, videí a filmů. Přestože žáci 7.třídy ještě většinou nemají věkovou hranici pro přístup do této sociální sítě, která byla stanovena 13 lety. Z ohniskové skupiny 7. Třídy mají profil na facebooku všichni respondenti.

Na pátou otázku, která zněla - Hodně oblíbené jsou sociální sítě. Co přispělo k jejich oblibě?
odpovídali mladší žáci slovy jako jednodušší komunikace, přátelé, aplikace hry, statusy, drbárna. Starší žáci už se spíše zamýšleli nad klady i zápory jako rychlost, dostupnost, převážně finanční. Možnost prohlížet si fotografie a statusy jiných, taky sdílet videa.

Šestá otázka - Může vám počítač nebo internet ublížit?
Rozpoutala velkou vlnu diskuse, kde obě dvě skupiny vyslovily pojem kyberšikana a chtěly se podělit o své znalosti ( co slyšely za případy), popřípadě své postoje. Byl tu zmíněný i nebezpečí podvodu, přes počítač a nebezpečí stáhnutí si nelegální aplikace a možného zásahu policie. Hodně se zmiňovali o závislosti na hrách a internetu.

Sedmá otázka – Když se řekne závislost na počítač nebo internet co si při tom představíte?
Nejčastěji popisovali závislost mírou trávení času u počítače, poté nervozitou až agresí. Zmiňovali závislost na hrách a faceboku.

Osmá otázka - Kde by jste hledali pomoc při pocitu závislosti na počítači?
Velká část u rodiny, přátel a psychiatra. Jeden by hledal první sám v sobě a ve své vůli.

Poslední otázka byla položena takto - Kdyby vám někdo přes počítač ubližoval, co byste dělali?
Obě dvě skupiny by se většinou někomu svěřily, ať už kamarádovi, rodičům, někomu staršímu nebo na policii. Někteří by si z útok ignorovali, jiní spíš chlapci by útok oplatili. Poté se rozběhla diskuze ne toto téma.

# Praktická část: Workshop „Bezpečný internet“

## *Úvod*

Cílem metodické příručky „ Bezpečný internet“ je připravit metodické materiály pro preventisty k problematice předcházení rizikového chování v kyberprostoru. Jejíž hlavním cílem je upozornit na rizika spojená s užíváním internetu, předcházet rizikovému chování a zvyšovat povědomí o jeho potenciálu.

V teoretické části zmiňuji několik rizik spojených s užíváni internetového média. Nyní se zaměřím na práci s třídním kolektivem. Při workshopu využijeme nástroje pro práci s tématy jako jsou internet a sociální vliv, osobní dovednosti, komunikace, socializace aj. V následujícím textu se můžete seznámit s východisky a konkrétními návrhy pro aktivity ve Vaší třídě, které vám umožní pracovat s těmito tématy na školách a v dalších dětských a mládežnických kolektivech.

Program je koncipován převážně pro děti druhého stupně základních škol a žáků příslušného věku u víceletých gymnázií. Pedagogicky by měli kooperovat s předměty probíranými ve školách (např. informatika, občanská výchova, rodinná výchova, zeměpis, dějepis, základy společenských věs, český jazyk apod.). Preventivní programy tohoto typu jsou vhodné pro děti od středního školního věku, kdy již učitelé vyvíjí lepší kontakt se svými žáky a studenty a vědí více o jejich dovednostech a postojích. V roli učitele můžete dát dětem příležitost, aby se mohly aktivně zapojit a propojit tak obsah lekcí s tím, co již vědí. Díky tomu si můžete dát stanovovat realistické cíle.

Praktická část se skládá z aktivit, z nichž můžete sestavit workshop pro vaše studenty, které obecně popisují, jakým způsobem mohou pedagogové v rámci školy vytvářet zdravé postoje jedinců k využívání moderní technologie a nabízí způsoby jak je možno využít internet k práci, relaxaci a rozvoji zdravé osobnosti.

### *Metodika Workshopu „Bezpečný internet“*

Osnova:

1. Představení se a představení programu;
2. pravidla fungování skupiny;
3. ledolamka, rozehřívací hra, sebepoznávací technika;
4. hlavní technika programu;
5. závěrečná technika;
6. reflexe, ukončení;
7. v kostce co se měli žáci dovědět při lekci;
8. typy pro tuto lekci.

**Několik slov o lekci**

Workshop je zaměřena na problematiku související s moderními technologiemi, převážně se bude zabývat prácí s novodobým médiem zvaným „Internet“. Interaktivní a zábavnou formou se snaží upozornit na uvědomění si možných rizik spojených s užíváním této technologie, především se jednotlivé techniky zaměří na vyhledávání informací, bezpečné chování na internetu, chatování a základní pojmy.

Lekce se bude věnovat normativním přesvědčením. Žáci si procvičí, jak kriticky myslet a jak získávat sebedůvěru při analyzování získávaných informací.

**Konkrétní cíle lekce:**

1. seznámení se základními pojmy
2. upozornění na rizika spojená s využíváním internetu
3. využití prvku peer to peer, kdy při jednotlivých technikách si předávají žáci a studenti své zkušenosti a učí se od sebe

**Zahájení workshopu**

1. Představení se a představení programu

Než začneme je vhodné si předem připravit místo realizace workshopu. V programu využíváme převážně diskuzi, proto je jednodušší komunikovat v komunitním kruhu, kde na sebe všichni účastníci vidí. Můžeme s účastníky zůstat v jejich vlastní třídě nebo využít alternativní místnost. Důležité je, aby se účastníci cítili pohodlně a neměli mezi sebou bariery, které by mohly ztížit komunikaci.

Úvodem dětem představíme sebe a téma lekce. Povíme několik slov o čem bude lekce pojednávat a proč jsme se rozhodli ji realizovat v dané třídě.

Po představení lekce se můžeme zeptat na očekávání účastníků, co si myslí, že jim lekce přinese, co by se rádi na lekci dověděli, s čím by chtěli z workshopu odcházet, můžeme konfrontovat obsah lekce s očekáváním účastníků.

2. Pravidla fungování skupiny

Vysvětlíme si důležitost stanovení si základních pravidel s účastníky. Pravidla slouží k tomu, aby se každý účastník workshopu cítil bezpečně. Můžeme se zeptat účastníků jestli v dané skupině již mají nějaká pravidla stanovena a zda se jimi chtějí řídit nebo si je pozměnit. Pokud pravidla definovaná nemají společně se skupinou si sestavíme pravidla vlastní. Ty budeme společně dodržovat po celou dobu workshopu.

3. Ledolamka, rozehřívací hra, sebepoznávací technika

**„BINGO“**

**Věk**: od 11 let

**Počet:** do 30 žáků, žáci/studenti

**Zadání:** Každý žák/žákyně dostane lístek s 10-ti kritérii (např. Umí jezdit na snowboardu). Požádejte je, aby si v rychlosti obešli (cca 5minut) všechny spolužáky a získali u každého kritéria co nejvíce podpisů.

1. „Zamyslete se nad tím co máte s ostatními společného.“
2. „Co vás u spolužáků překvapilo a u kterých, jsou-li věci, které by jste do nich neřekli“
3. „Jsou některé informace,, které by jste zveřejnili o sobě na internetu?“ které informace by jste o sobě na internetu nezveřejňovali?“

**Cíl:** Při této hře se ukáže jedinečnost každého žáka a zároveň to, co koho spojuje s ostatními. Pro každé dítě je uklidňující, když ví, že v mnoha ohledech není osamocené. Děti zde mají příležitost diskutovat o rizicích zveřejňování informací o sobě. Otázky můžete zaměřit tématicky ve vztahu k probíranému tématu nebo obecně. Viz. Příloha č. 1

4. Hlavní technika programu

**„Chat“**

**Věk**: od 11 let

**Počet:** do 30 žáků, žáci/studenti

**Zadání:** Na začátek se zeptejte žáků, zda vědí co je to chat a vyjasněte si co chat znamená pro Vás. Můžeme se zeptat, jestli žáci znají některé příklady chatu (např.: líbím se ti, facebook, icq apod.) Následně rozdělte žáky do malých skupinek max. 5 osob nejlépe po třech (u méně početných tříd). Každá ze skupinek dostane zadání komunikace na chatu, kde si domluví schůzku s osobou, kterou zná jen přes internet. Členové skupinky mají sehrát scénku, kdy dojde k setkání. Setkání není podle dané domluvy (viz příloha č. 2) Na scénku má skupinka 5 minut. Každá skupinka sehraje scénku před třídou. Po každé scénce s ostaními žáky diskutujeme.

1. „Co vás na scénce zaujalo?“

2.„Má někdo podobnou zkušenost?“

3.„Reagoval by někdo v takové situaci jinak?“

4.„Co jiného se mohlo stát?“

5.„Můžeme se před takovouto situací nějak bránit?“

**Cíl:** Upozornit na nebezpečí seznamování se na internetu, na uvádění nepravdivých informací o sobě. Diskutovat se třídou jaké jsou rizika a jak jim předcházet.

5. Závěrečná technika

desatero „Bezpečný internet“

**Věk**: od 11 let

**Počet:** do 30 žáků, žáci/studenti

**Zadání:** Společně s celou třídou pomocí brainstormingu na velkou plachtu napsat hlavní zásady používání internetu. Můžete žáky seznámit s etickým kodexem počítačové etiky.

**Cíl:** Cílem je stanovit si základní pravidla užívání tohoto média a minimalizovat rizika užívání.

6. Reflexe

Hry přivádí děti k intenzivní výměně zkušeností s poskytováním informací na internetu. Žáci a studenti si procvičí, jak kriticky myslet a jak získávat sebedůvěru při analyzování informací. Získají také cenné informace o svých spolužácích. Učí se práci ve skupinkách, prosazovat sebe a své názory v kolektivu a tím i zvyšují své sebevědomí. Program využívá peer prvků, kdy vrstevníci si mezi sebou předávají své zkušenosti.

Závěrečná reflexe slouží k ukotvení si získaných informací a dovedností. Proto bychom měli na závěr programu zopakovat co jsme dělali, proč jsme to dělali, na jaké zajímavosti jsme při práci a hrách přišli, v čem jsem e ujistili, že známe apod..

Můžeme požádat všechny účastníky, aby zhodnotili verbálně lekci ( líbilo se mi když, dozvěděla jsem se.., překvapilo mne na lekci.., uvítala bych na lekci.. atd..), nebo využít neverbální vyjádření některým z pohybů (Například požádat žáky, aby ohodnotili program na prstech jedné ruky, kdy ruka zavřená v pěst znamená program se mi nelíbil a ruka ukazující všech pět prstů, program se mi líbil hodně. V alternativě, můžeme požádat žáky aby zavřeli oči a neviděli co dávají ostatní pro subjektivnější ohodnocení, či o doplnění svého hodnocení verbálním vysvětlením proč tak hodnotí).

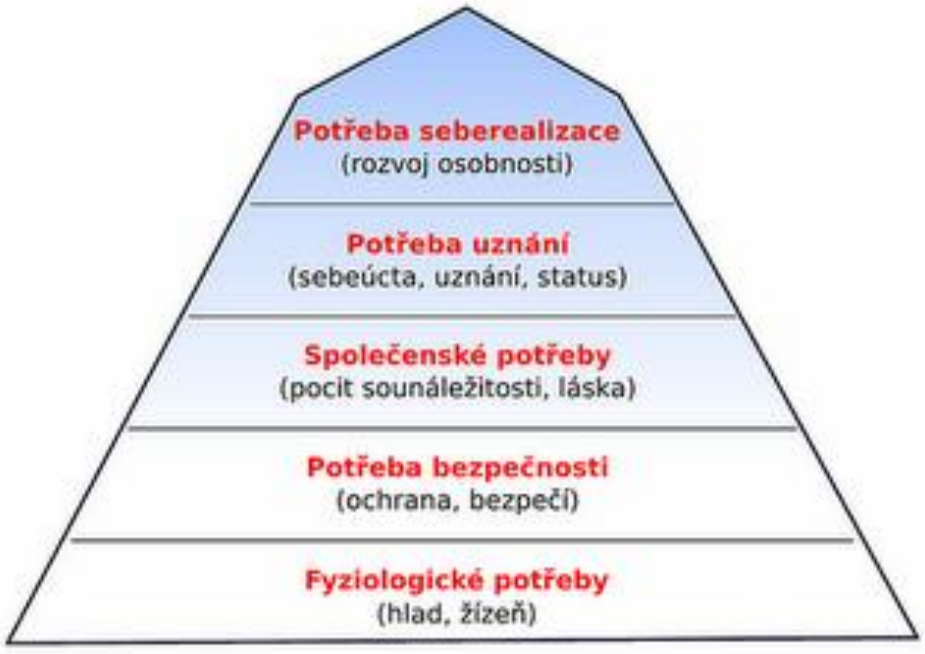
Na závěr lekce patří i zhodnocení spolupráce se třídou, pochvala žáků za práci a poděkování za aktivní účast (pokud byla,) případně doporučení k zlepšení a velmi důležité je rozloučení.

# Závěrem

Nové technologie se neustále vyvíjejí a jejich užití je rozsáhlejší. Zatím co my se s technologiemi začínáme seznamovat děti s nimi vyrůstají a umí je často používat daleko lépe než my dospělí. Ve své práci jsem chtěla upozornit na některá rizika spojená s užíváním internetu a poskytnout návody jak jim předcházet či bránit se. Internet není sám o osobě zlý nebo dobrý je to jen nástroj, a záleží jak jej využije, tedy na jeho uživateli. Stejně tak nás před některými skutečnostmi například před kyberšikanou nebo kyberstalkingem neuchrání, že tyto technologie přestaneme využívat nebo jej zakážeme užívat dětem v domnění, že je tím chráníme. Často si děti najdou jinou cestu jak tato média využívat a přizpůsobit se tak i tlaku společnosti, která čím dál tím více klade velký důraz osvojení si počítačové gramotnosti.

Předcházet rizikům můžeme v učení se vzájemně naslouchat, učení se komunikovat, nebát se vlastních myšlenek a pocitů, pracovat na struktuře osobnosti, výuce logiky a logického myšlení se schopností kriticky myslet, zdokonalovat umění diskutovat, obhajovat své názory a kontrolovat sám sebe.

# Příloha č. 1 Maslowova pyramida potřeb

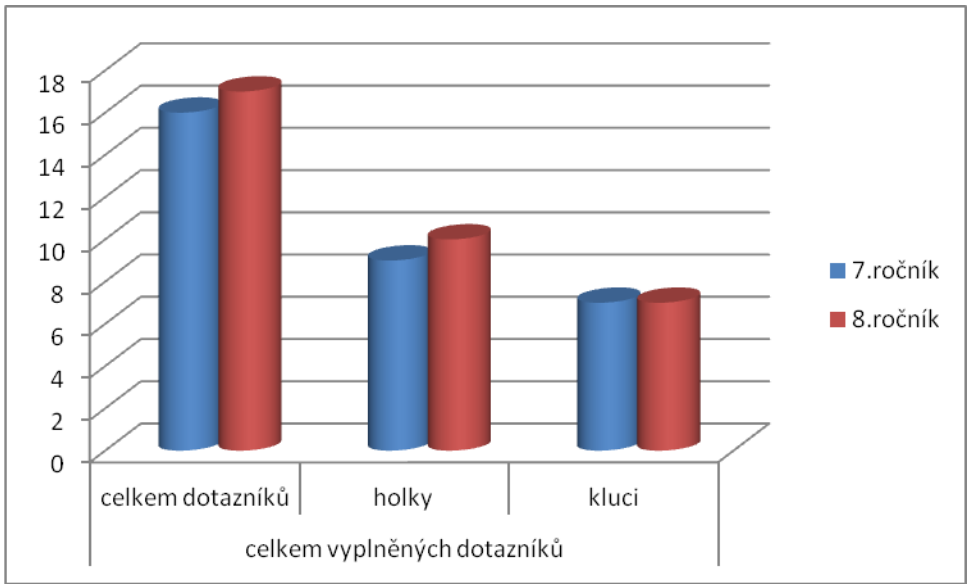


# Příloha č. 2Tabulky a grafy k dotazníkovému šetření

**Struktura respondentů**

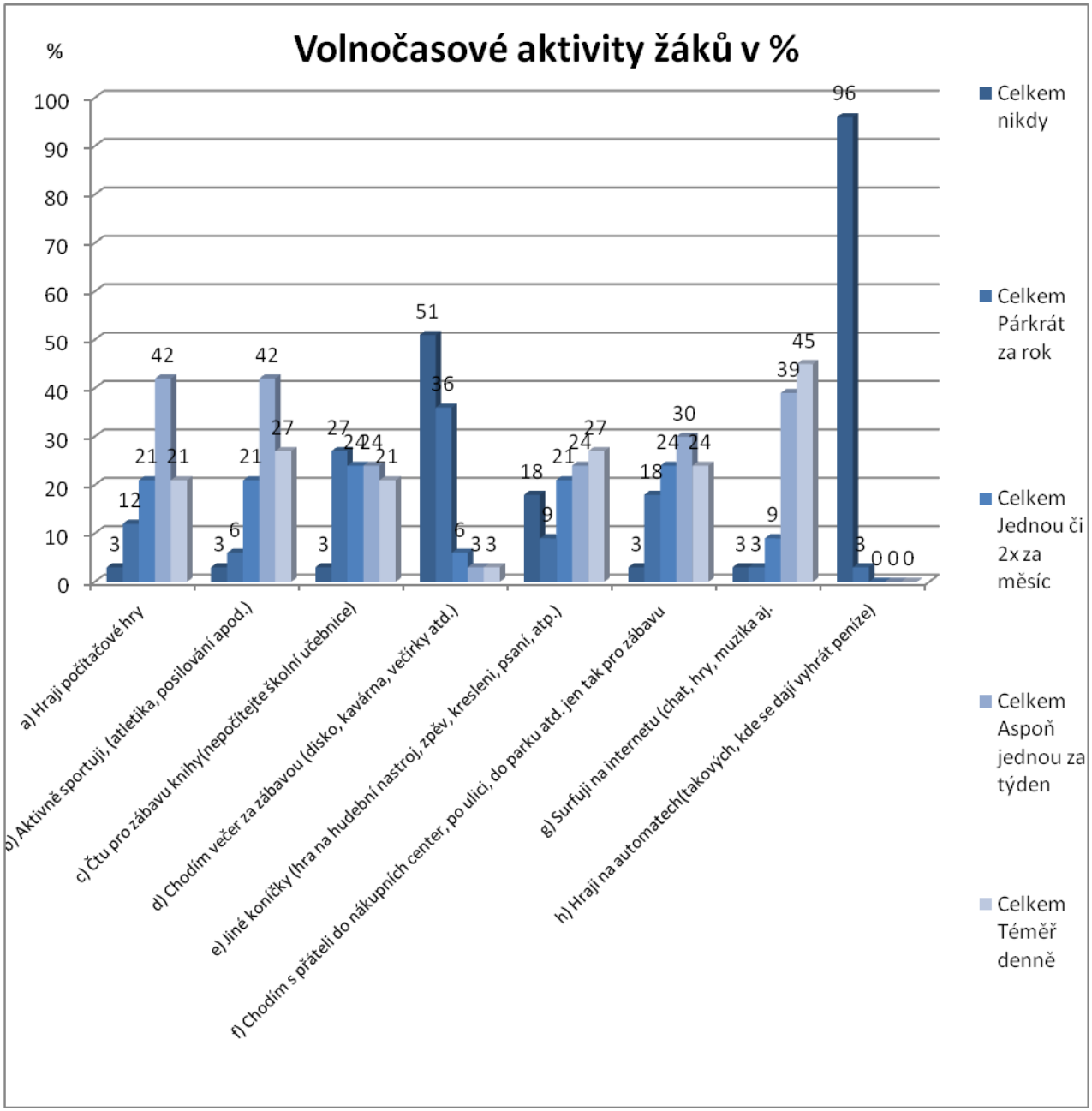
| ročník | celkem vyplněných dotazníků | | |
|---|---|---|---|
| | celkem dotazníků | holky | kluci |
| **7.ročník** | 16 | 9 | 7 |
| **8.ročník** | 17 | 10 | 7 |
| **celkem** | **33** | **19** | **14** |

**Respondenti v závislosti na ročníka pohlaví**



## Volnočasové aktivity v %

| 3. Jak často (pokud vůbec) děláte následující věci | 7.třída | | | | | 8. třída | | | | | Celkem | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | nikdy | Párkrát za rok | Jednou či 2x za měsíc | týden | Téměř denně | nikdy | Párkrát za rok | Jednou či 2x za měsíc | týden | Téměř denně | nikdy | Párkrát za rok | Jednou či 2x za měsíc | týden | Téměř denně |
| a)Hraji počítačové hry | 3 | 6 | 6 | 18 | 15 | 0 | 6 | 15 | 24 | 6 | 3 | 12 | 21 | 42 | 21 |
| b)Aktivně sportuji, (atletika, posilování apod.) | 3 | 6 | 9 | 18 | 12 | 0 | 0 | 12 | 24 | 15 | 3 | 6 | 21 | 42 | 27 |
| c) Čtu pro zábavu knihy(nepočítejte školní učebnice) | 0 | 15 | 18 | 3 | 12 | 3 | 12 | 6 | 21 | 9 | 3 | 27 | 24 | 24 | 21 |
| d)Chodím večer za zábavou (disko, kavárna, večírky atd.) | 21 | 24 | 3 | 0 | 0 | 30 | 12 | 3 | 3 | 3 | 51 | 36 | 6 | 3 | 3 |
| e) Jiné koníčky (hra na hudební nastroj, zpěv, kresleni, psaní, atp.) | 6 | 3 | 9 | 12 | 18 | 12 | 6 | 12 | 12 | 9 | 18 | 9 | 21 | 24 | 27 |
| f) Chodím s přáteli do nákupních center, po ulici, do parku atd. jen tak pro zábavu | 3 | 6 | 12 | 15 | 12 | 0 | 12 | 12 | 15 | 12 | 3 | 18 | 24 | 30 | 24 |
| g) Surfuji na internetu (chat, hry, muzika aj. | 3 | 3 | 3 | 15 | 24 | 0 | 0 | 6 | 24 | 21 | 3 | 3 | 9 | 39 | 45 |
| h)Hraji na automatech(takových, kde se dají vyhrát peníze) | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 48 | 3 | 0 | 0 | 0 | 96 | 3 | 0 | 0 | 0 |


Volnočasové aktivity žáků v %
%
100
90
80
70
60
50
40
30
20
10
0
3 12 21 21 42
3 6 21 27 42
3 27 24 24 21
51 36 6 3 3
18 9 21 24 27
3 18 24 30 24
3 3 9 39 45
96 3 0 0 0
a) Hraji počítačové hry
b) Aktivně sportuji, (atletika, posilování apod.)
c) Čtu pro zábavu knihy(nepočítejte školní učebnice)
d) Chodím večer za zábavou (disko, kavárna, večírky atd.)
e) Jiné koníčky (hra na hudební nastroj, zpěv, kresleni, psaní, atp.)
f) Chodím s přáteli do nákupních center, po ulici, do parku atd. jen tak pro zábavu
g) Surfuji na internetu (chat, hry, muzika aj.
h) Hraji na automatech(takových, kde se dají vyhrát peníze)
Celkem nikdy
Celkem Párkrát za rok
Celkem Jednou či 2x za měsíc
Celkem Aspoň jednou za týden
Celkem Téměř denně

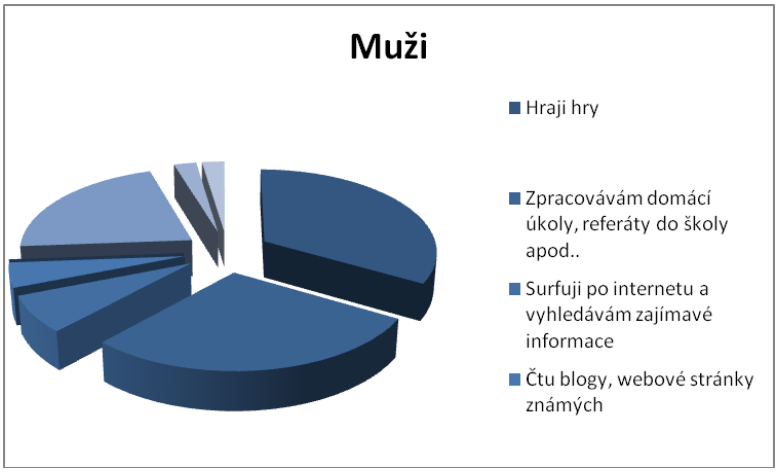
**Čas trávený u počítače denně v %**

| Otázky zaměřené na čas trávený u Osobního počítače | Muži | | | | Ženy | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | hodinu maximálně dvě denně | dvě až tři hodiny denně | čtyři až pět hodin denně | více jak pět hodin uveď kolik | hodinu maximálně dvě denně | dvě až tři hodiny denně | čtyři až pět hodin denně | více jak pět hodin uveď kolik |
| 5. Kolik času u počítače trávíte v běžný pracovní den? | 30 | 12 | 0 | 0 | 39 | 18 | 0 | 0 |
| 6. Kolik času u počítače trávíte o víkendu? | 21 | 15 | 6 | 0 | 42 | 9 | 6 | 0 |

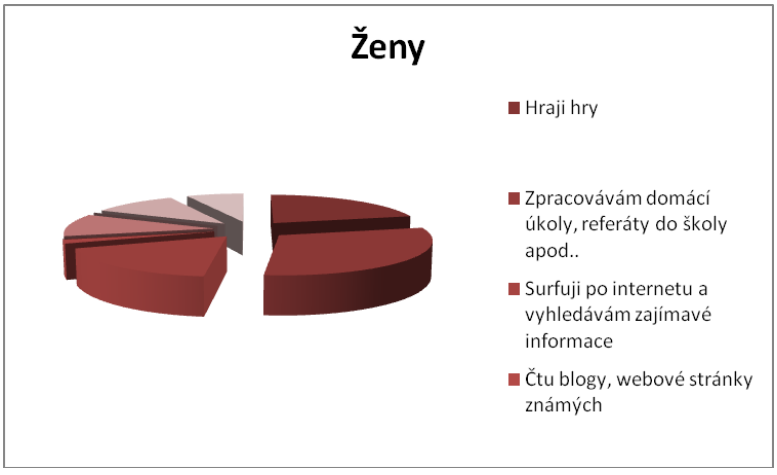
## Nejčastější aktivity dětí na počítači

| 8. **Co nejčastěji na počítači děláte** (zaškrtněte maximálně 3 políčka): | Muži | Ženy | Celkem |
|---|---|---|---|
| Hraji hry | 14 | 12 | 26 |
| Zpracovávám domácí úkoly, referáty do školy apod.. | 12 | 17 | 29 |
| Surfuji po internetu a vyhledávám zajímavé informace | 3 | 10 | 13 |
| Čtu blogy, webové stránky známých | 2 | 1 | 3 |
| Zakládám blogy, webové stránky | 0 | 0 | 0 |
| Komunikuji přes chat, icq, sociální sítě | 9 | 6 | 15 |
| Seznamuji se s novými lidmi | 1 | 0 | 1 |
| Využívám e-mail | 1 | 6 | 7 |
| Jiné, uveď:poslouchám a stahuji hudbu, skype, facebook, videa | 0 | 4 | 4 |

## Nejčastější mužské aktivity na počítači




## Nejčastější ženské aktivity na počítači



## Tabulka možných rizik z okolí v %

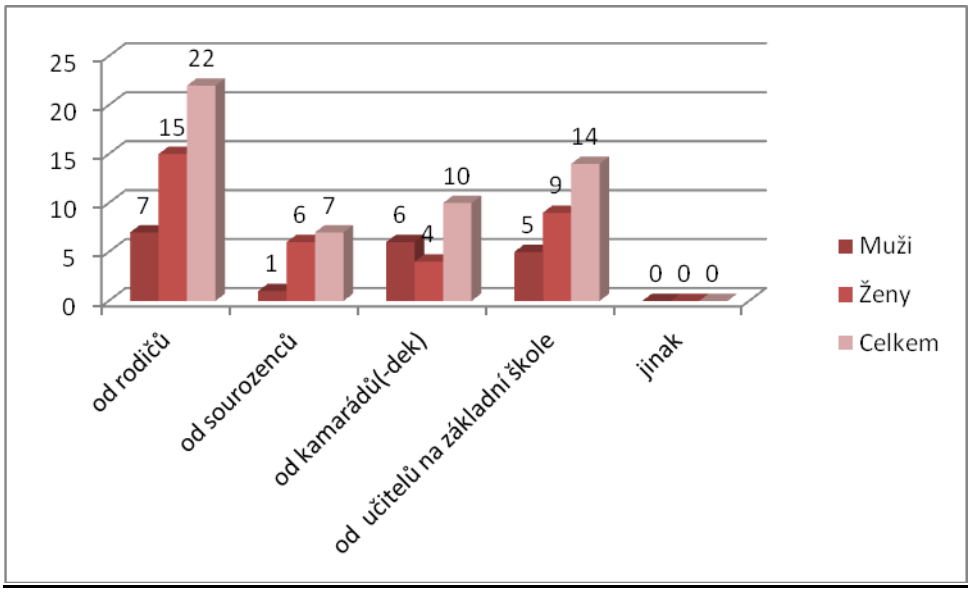
| 11. Setkal/a jste se někdy s: | 7.třída | | | | | 8. třída | | | | | Celkem | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | nikdy | Párkrát za rok | Jednou či 2x za měsíc | Aspoň jednou za týden | Téměř denně | nikdy | Párkrát za rok | Jednou či 2x za měsíc | Aspoň jednou za týden | Téměř denně | nikdy | Párkrát za rok | Jednou či 2x za měsíc | Aspoň jaednou z týden | Téměř denně |
| a) Se zvláštní nabídkou seznámení přes internet, kdy Vás ten druhý žádal o to, aby jste se o něm nikomu nezmiňovali? | 45 | 3 | 0 | 0 | 0 | 39 | 12 | 0 | 0 | 0 | 84 | 15 | 0 | 0 | 0 |
| b)Seznamujete se s neznámými osobami, které znáte jen přes internet? | 18 | 9 | 3 | 9 | 9 | 15 | 18 | 3 | 6 | 9 | 33 | 27 | 6 | 15 | 18 |
| c)Přistihli jste tyto známé při lži, např. o věku, pohlaví apod.? | 36 | 6 | 3 | 3 | 0 | 42 | 9 | 0 | 0 | 0 | 78 | 15 | 3 | 3 | 0 |
| d) S nabídkou na schůzku, Seznamujete se někým, koho znáte jen přes internet? | 45 | 3 | 0 | 0 | 0 | 42 | 9 | 0 | 0 | 0 | 87 | 12 | 0 | 0 | 0 |
| e) s nabídkou, že Vám zašle nějaký dárek, výměnou za nahou fotografii? | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 51 | 0 | 0 | 0 | 0 | 99 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| f)S nabídkou na sex? | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 51 | 0 | 0 | 0 | 0 | 99 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| d)Někdo se Vám snažil prostřednictvím počítače ukrást osobní údaje? | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 48 | 3 | 0 | 0 | 0 | 96 | 3 | 0 | 0 | 0 |
| g) Infiltroval záměrně Váš počítač viry? | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 42 | 9 | 0 | 0 | 0 | 90 | 9 | 0 | 0 | 0 |
| h) Zasílal či zasílá Vám agresivní, urážlivé a obtěžující e-maily, spamy apod..? | 42 | 3 | 3 | 0 | 0 | 45 | 6 | 0 | 0 | 0 | 87 | 9 | 3 | 0 | 0 |
| ch) Adresuje Vám vulgární či výhružné zprávy? | 45 | 3 | 0 | 0 | 0 | 48 | 3 | 0 | 0 | 0 | 93 | 6 | 0 | 0 | 0 |
| i) Zneužívá (případně vytváří)webové stránky, na nichž zveřejňuje | 45 | 3 | 0 | 0 | 0 | 51 | 0 | 0 | 0 | 0 | 96 | 3 | 0 | 0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| karikatury, slogany, vtipy, fotky a videa, které Vás zesměšňují a může je shlédnout velké množství uživatelů internetu? | | | | | | | | | | | | | | | |
| j) Napadá Vás na komunitníchwebech, v diskusních fórech a při chatování? | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 51 | 0 | 0 | 0 | 0 | 99 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| k) Vyfotografoval nebo nafilmoval Vás někdo např. s pomocí mobilního telefonu, když Vás někdo zbil, a rozesílal pořízené záběry mezi známé, případně je zveřejnil na internetu? | 45 | 3 | 0 | 0 | 0 | 51 | 0 | 0 | 0 | 0 | 96 | 3 | 0 | 0 | 0 |

**Tabulka rizikového chování v %**

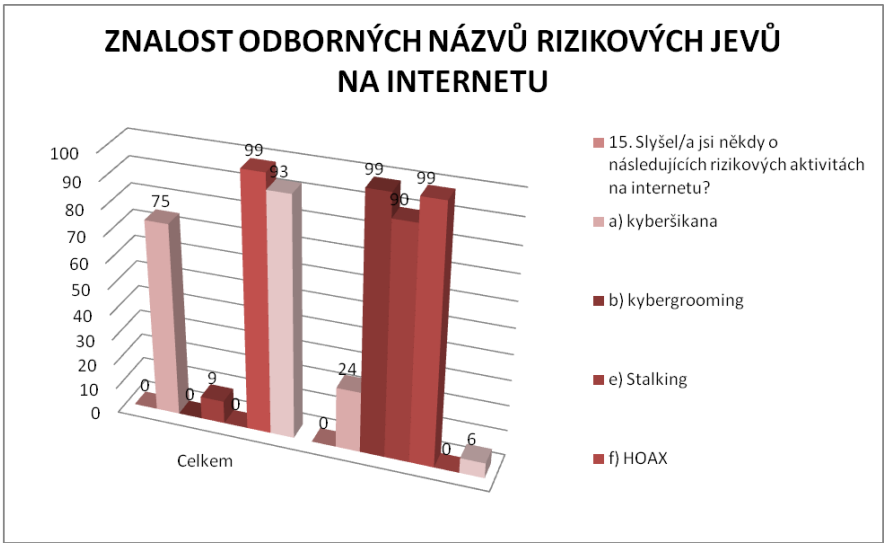
| 12.Děláte na počítači | 7.třída | | | | | 8. třída | | | | | Celkem | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | nikdy | Párkrát za rok | Jednou či 2x za měsíc | Aspoň jednou za týden | Téměř denně | nikdy | Párkrát za rok | Jednou či 2x za měsíc | Aspoň jednou za týden | Téměř denně | nikdy | Párkrát za rok | Jednou či 2x za měsíc | Aspoň jednou za týden | Téměř denně |
| a) Hraji hru na PC dokud ji neukončím, i když už mne při ní začala bolet oči. | 39 | 6 | 3 | 0 | 0 | 39 | 12 | 0 | 0 | 0 | 78 | 18 | 3 | 0 | 0 |
| b) Ztrácím pojem o čase, když hraji hru nebo surfuji po internetu. | 27 | 9 | 3 | 6 | 3 | 30 | 18 | 3 | 0 | 0 | 57 | 27 | 6 | 6 | 3 |
| c) Vyplňuji pravdivě všechny údaje i nepovinné,které po mne vyžadujepřihlášení se do některé ze sociálních sítí (např. Facebook, Badoo, Líbím se ti apod..) | 27 | 12 | 6 | 3 | 3 | 24 | 15 | 6 | 3 | 3 | 51 | 27 | 12 | 6 | 6 |
| d) Vyvěšuji na internet svoje fotografie a videa | 24 | 6 | 12 | 0 | 6 | 27 | 15 | 9 | 0 | 0 | 51 | 21 | 21 | 0 | 6 |
| e) Přidávám si mezi přátelei neznámé lidi, kteří mne o to požádají. | 27 | 18 | 3 | 0 | 0 | 24 | 21 | 6 | 0 | 0 | 51 | 39 | 9 | 0 | 0 |
| f) Vymýšlím si falešnou identitu na chatu. | 39 | 9 | 0 | 0 | 0 | 36 | 15 | 0 | 0 | 0 | 75 | 24 | 0 | 0 | 0 |
| g) Ne vždy uvádím pravdivé údaje, někdy si vymýšlím a lžu | 30 | 18 | 0 | 0 | 0 | 39 | 9 | 3 | 0 | 0 | 69 | 27 | 3 | 0 | 0 |

**Nejčastější zdroje informací**




**Zanlost odborných názvů rizikového chování na interenetu v %**

| 15. Slyšel/a jsi někdy o následujících rizikových aktivitách na internetu? | ano | ne | ano | ne | ano | ne |
|---|---|---|---|---|---|---|
| a) kyberšikana | 24 | 18 | 51 | 6 | 75 | 24 |
| b) kybergrooming | 0 | 42 | 0 | 57 | 0 | 99 |
| e) Stalking | 3 | 39 | 6 | 51 | 9 | 90 |
| f) HOAX | 0 | 42 | 0 | 57 | 0 | 99 |
| g) Závislost na PC hrách | 42 | 0 | 57 | 0 | 99 | 0 |
| h) Závislost na Internetu | 39 | 3 | 54 | 3 | 93 | 6 |



**Otázky vztahující se k prevenci v %**

| Otázky zaměřené na prevenci | Muži | | Ženy | | Celkem | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | ano | ne | ano | ne | ano | ne |
| 4. Máte doma v rodině alespoň jeden počítač, který můžete využívat? | 42 | 0 | 57 | 0 | 99 | 0 |
| 7. Stalo se Vám, že jste u počítače zůstali i celou noc? | 12 | 30 | 21 | 36 | 33 | 66 |
| 13.Víš o možných rizicích, která může počítač přinášet? | 36 | 6 | 57 | 6 | 93 | 12 |
| 16. Myslíte si, že je na vaší škole věnována dostatečná pozornost prevenci zneužívání PC a internetu? | 30 | 12 | 36 | 21 | 66 | 33 |
| 17. Měli jste v rámci výuky na vaší škole přednášku nějakého odborníka na problematiku zneužívání PC a internetu (např. předcházení kyberšikany, předcházení závislosti na PC aj.)? | 24 | 18 | 36 | 21 | 60 | 39 |
| 18.Uvítali by jste přednášku o prevenci zneužívání PC a internetu (např. předcházení kyberšikany, předcházení závislosti na PC aj.)? | 6 | 36 | 36 | 21 | 42 | 57 |

**Rozhovory s rodiči o práci na počítačích**

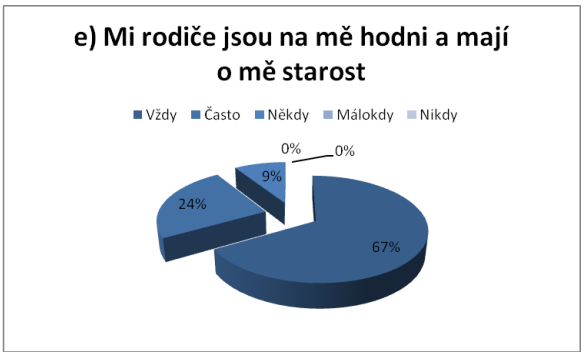
| 9. Mluvíte doma s rodiči o tom co na počítači doma nebo jinde děláte? | Ano často | Ano někdy | Ano, ale jen zřídka | Ne nikdy |
|---|---|---|---|---|
| Muži | 1 | 6 | 3 | 4 |
| ženy | 4 | 9 | 3 | 3 |
| Celkem | 5 | 15 | 6 | 7 |

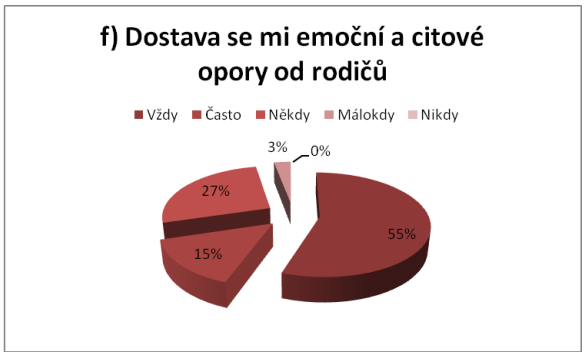
**Subjektivní spokojenost se vztahy k rodičům a přátelům**

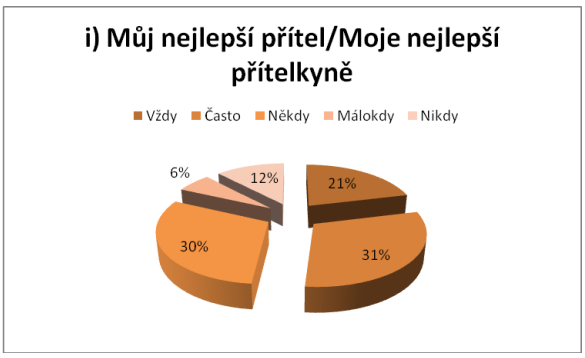
| 23. Jak jste spokojen/a s Vaším vztahem k ..... (Označte jeden rámeček v každém řádku.) | Spokojen/a | ani spokojen/a, ani nespokojen/a | Nespokojen/a |
|---|---|---|---|
| matce | 31 | 1 | 1 |
| otci | 31 | 2 | 0 |
| přátelům | 33 | 0 | 0 |

## Subjektivní hodnocení vztahů s rodiči a přáteli v %

| 25. V jaké míře se na Vás vztahují následující výroky? (Označte jeden rámeček v každém řádku.) | Vždy | Často | Někdy | Málokdy | Nikdy |
|---|---|---|---|---|---|
| a) Mi rodiče určuji pravidla, co smím doma dělat | 12 | 18 | 54 | 12 | 0 |
| b) Mi rodiče určuji pravidla, co smím dělat venku | 2 | 21 | 45 | 15 | 12 |
| c) Mi rodiče vědí, s kým trávím volný čas | 39 | 39 | 15 | 6 | 0 |
| d) Mi rodiče vědí, kam chodím večer ven | 72,7 | 12 | 9 | 6 | 0 |
| e) Mi rodiče jsou na mě hodni a mají o mě starost | 66 | 24 | 9 | 0 | 0 |
| f) Dostava se mi emoční a citové opory od rodičů | 56 | 15 | 27 | 3 | 0 |
| g) Snadno si mohu půjčit peníze od rodičů | 9 | 9 | 33 | 45 | 3 |
| h) Dostavám od rodičů peníze jako dárek | 12 | 3 | 33 | 39 | 12 |
| i) Můj nejlepší přítel/Moje nejlepší přítelkyně | 21 | 30 | 30 | 6 | 12 |
| projevuje zájem a sympatie vůči mně | 30 | 45 | 15 | 15 | 18 |



# Příloha č. 3 Dotazník pro žáky

Než začneme přečtěte si následující informace:
Tento výzkum je součástí bakalářské práce na téma „Prevence vzniku závislosti na osobním počítači“. Dotazník je zcela anonymní - nebude obsahovat Vaše jméno, ani žádné jiné informace, které by vás mohly individuálně identifikovat. Po vyplnění dotazník odevzdejte zadavateli. Má-li být tato studie úspěšná, je důležité, abyste odpovídali uvážlivě a upřímně. Vaše odpovědi jsou považovány za důvěrné a dobrovolné.

Nejde o žádný test. Neexistují zde správné ani špatné odpovědi. U většiny otázek jsou předznačené odpovědi. Pokud mezi nimi nenajdete odpověď, která by vystihovala Váš názor nebo Vaše zkušenosti přesně, označte odpověď, která je významem nejblíže. Na otázky odpovídejte tak, že křížkem označíte příslušný rámeček.

Doufáme, že Vás práce na dotazníku zaujme.

**Děkujeme vám předem za Vaši účast. Prosím, můžete začít.**

*Následující otázky se tykají údajů o Vás.*

1. **Jste:**
   ☐muž

   ☐žena

2. **Kdy jste se narodil/a?**
   Rok: |__|__|__|__| Měsíc: |__|__|

3. **Jak často (pokud vůbec) děláte následující věci?** (Označte jeden rámeček v každém řádků.)

| | Nikdy Téměř denně | Párkrát za rok | Jednou či 2x za měsíc | Aspoň jednou za týden |
|---|---|---|---|---|
| a)Hraji počítačové hry | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| b)Aktivně sportuji, (atletika, posilování apod.) | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| c) Čtu pro zábavu knihy (nepočítejte školní učebnice) | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| d)Chodím večer za zábavou (disko, kavárna, večírky atd.) | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| e) Jiné koníčky (hra na hudební nastroj, zpěv, kresleni, psaní, atp.) | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| f) Chodím s přáteli do nákupních center, po ulici, do parku atd. jen tak | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| pro zábavu ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| g) Surfuji na internetu (chat, hry, muzika aj.) ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| h)Hraji na automatech (takových, kde se dají vyhrát peníze) ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

4. **Máte doma v rodině alespoň jeden počítač, který můžete využívat?**
   - ☐ Ano
   - ☐ Ano mám vlastní počítač
   - ☐ Ne, ale mám jinou možnost využít počítač (např. zajít k sousedům, k rodičům do práce, veřejná knihovna apod..)
   - ☐ Ne
5. **Kolik času u počítače trávíte v běžný pracovní den?**
   - ☐ hodinu maximálně dvě denně
   - ☐ dvě až tři hodiny denně
   - ☐ čtyři až pět hodin denně
   - ☐ více jak pět hodin uveď kolik ……..
6. **Kolik času u počítače trávíte o víkendu?**
   - ☐ hodinu maximálně dvě denně
   - ☐ dvě až tři hodiny denně
   - ☐ čtyři až pět hodin denně
   - ☐ více jak pět hodin uveď kolik ……..
7. **Stalo se Vám, že jste u počítače zůstali i celou noc?**
   - ☐ Ano, pokud ano uveďte, jak často se Vám to stává:

| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
|---|---|---|---|---|
| Párkrát za rok | Jednou či 2x za měsíc | většinou o víkendu | Aspoň jednou za týden | Téměř denně |

   - ☐ Ne
8. **Co nejčastěji na počítači děláte** (zaškrtněte maximálně 3 políčka):
   - ☐ Hraji hry
   - ☐ Zpracovávám domácí úkoly, referáty do školy apod..
   - ☐ Surfuji po internetu a vyhledávám zajímavé informace
   - ☐ Čtu blogy, webové stránky známých
   - ☐ Zakládám blogy, webové stránky
   - ☐ Komunikuji přes chat, icq, sociální sítě
   - ☐ Seznamuji se s novými lidmi
   - ☐ Využívám e-mail
   - ☐ Jiné, uveď:

     ……
     ……
     .....
9. **Mluvíte doma s rodiči o tom co na počítači doma nebo jinde děláte?**
   - ☐ Ano často
   - ☐ Ano někdy
   - ☐ Ano, ale jen zřídka

☐ Ne nikdy

**10. Máte doma stanovené nějaké pravidla užívání počítače?**

☐ Ano, pokud ano uveďte jaká:

……
……
……
……
……
……

☐ Ne

**11. Setkal/a jste se někdy s:**

| | Nikdy | Párkrát za rok | Jednou či 2x za měsíc | Aspoň jednou za týden | Téměř denně |
|---|---|---|---|---|---|
| a) Se zvláštní nabídkou seznámení přes internet, kdy Vás ten druhý žádal o to, aby jste se o něm nikomu nezmiňovali? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| b) Se seznámením s cizí osobou přes net? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| c)Přistihli jste tyto známé při lži, např. o věku, pohlaví apod.? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| d) S nabídkou na schůzku, s někým, koho znáte jen přes internet? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| e) s nabídkou, že Vám zašle nějaký dárek, výměnou za nahou fotografii? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| f)S nabídkou na sex? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| d)Někdo se Vám snažil prostřednictvím počítače ukrást osobní údaje? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| g) Infiltroval záměrně Váš počítač viry? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| h) Zasílal či zasílá Vám agresivní, urážlivé a obtěžující e-maily, spamy apod..? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| ch) Adresuje Vám vulgární či výhružné zprávy? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

| | Nikdy | Párkrát za rok | Jednou či 2x za měsíc | Aspoň jednou za týden | Téměř denně |
|---|---|---|---|---|---|
| i) Zneužívá (případně vytváří) webové stránky, na nichž zveřejňuje karikatury, slogany, vtipy, fotky a videa, které Vás zesměšňují a může je shlédnout velké množství uživatelů internetu? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| j) Napadá Vás na komunitních webech, v diskusních fórech a při chatování? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| k) Vyfotografoval nebo nafilmoval Vás někdo např. s pomocí mobilního telefonu, když Vás někdo zbil, a rozesílal pořízené záběry mezi známé, případně je zveřejnil na internetu? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

**12. Děláte na počítači:**

| | Nikdy | Párkrát za rok | Jednou či 2x za měsíc | Aspoň jednou za týden | Téměř denně |
|---|---|---|---|---|---|
| a) Hraji hru na PC dokud ji neukončím, i když už mne při ní začala bolet oči. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| b) Ztrácím pojem o čase, když hraji hru nebo surfuji po internetu. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| c) Vyplňuji pravdivě všechny údaje i nepovinné, které po mne vyžaduje přihlášení se do některé ze sociálních sítí (např. Facebook, Badoo, Líbím se ti apod..) | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| d) Vyvěšuji na internet svoje fotografie a videa | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

| | Nikdy | Párkrát za rok | Jednou či 2x za měsíc | Aspoň jednou za týden | Téměř denně |
|---|---|---|---|---|---|
| e) Přidávám si mezi přátele i neznámé lidi, kteří mne o to požádají. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| f) Vymýšlím si falešnou identitu na chatu. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| g) Ne vždy uvádím pravdivé údaje, někdy si vymýšlím a lžu | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

**13. Víš o možných rizicích, která může počítač přinášet?**

☐ ano

☐ ne

**14. Od koho získáváte nejvíce informací o rizicích zneužíván PC a internetu?**

☐ od rodičů

☐ od sourozenců

☐ od kamarádů(-dek)

☐ od učitelů na základní škole

☐ jinak ……

15. **Slyšel/a jsi někdy o následujících rizikových aktivitách na internetu?**

| | Ano | Ne |
|---|---|---|
| a) kyberšikana | ☐ | ☐ |
| b) kybergrooming | ☐ | ☐ |
| e) Stalking | ☐ | ☐ |
| f) HOAX | ☐ | ☐ |
| g) Závislost na PC hrách | ☐ | ☐ |
| h) Závislost na Internetu | ☐ | ☐ |

**16. Myslíte si, že je na vaší škole věnována dostatečná pozornost prevenci zneužívání PC a internetu?**

☐ ano

☐ ne

**17. Měli jste v rámci výuky na vaší škole přednášku nějakého odborníka na problematiku zneužívání PC a internetu (např. předcházení kyberšikany, předcházení závislosti na PC aj.)?**

☐ ne

☐ ano

Pokud ANO, jaké bylo jeho povolání ……..

**18. Uvítali by jste přednášku o prevenci zneužívání PC a internetu (např. předcházení kyberšikany, předcházení závislosti na PC aj.)?**

☐ ne

☐ ano

*Následující otázky se týkají Vaši rodiny. Pokud Vás vychovávali převážně nevlastni rodiče nebo někdo jiný, odpovězte za ně. Například, mate-li jak nevlastního tak vlastního otce, odpovězte za toho, který byl při vaši výchově důležitější.*

**19. Jaké vzdělání má Váš otec?**

☐ Základní (nebo nedokončené základní)
☐ Je vyučeny
☐ Ukončil střední školu s maturitou
☐ Nedokončené vysokoškolské
☐Ukončené vysokoškolské
☐ Nevím
☐ Nic z toho se nehodí

**20. Jaké vzdělání má Vaše matka?**

☐ Základní (nebo nedokončené základní)
☐ Je vyučena
☐ Ukončila střední školu s maturitou
☐ Nedokončené vysokoškolské
☐ Ukončené vysokoškolské
☐ Nevím
☐ Nic z toho se nehodí

**21. Jak dobře je na tom Vaše rodina ve srovnání s jinými rodinami u nás?**

☐Je velmi bohatá
☐ Je dost bohatá
☐ Je spíše bohatá
☐ Je tak asi průměrná
☐ Je spíše chudší
☐ Je dost chudá
☐ Je velmi chudá

22. **Kdo z následujících lidí s Vámi žije v téže domácnosti?** (Označte každou z odpovídajících možnosti)

☐ Otec 1
☐ Nevlastni otec 1
☐ Matka 1
☐ Nevlastni matka 1
☐ Dědeček, babička
☐ Bratr/bratři (vlastni i nevlastni)
☐ Sestra/y (vlastni i nevlastni)
☐ Jiní příbuzní
☐ Jiní lide než příbuzní

23. **Jak jste spokojen/a s Vaším vztahem k .....** (Označte jeden rámeček v každém řádku.)

| | Velmi Spokojen/a | Spokojen/á | Ani spkojen/a, ani nespokojen/a | Spiše nespokojen/á | Zcela nespokojen/á | Nemam takovou osobu |
|---|---|---|---|---|---|---|
| a) matce | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| b) otci | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| c) přátelům | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

24. **Kolik času Vám rodiče denně věnují**

**……**

25. **V jaké míře se na Vás vztahují následující výroky?** (Označte jeden rámeček v každém řádku.)

| | Vždy | Často | Někdy | Málokdy | Nikdy |
|---|---|---|---|---|---|
| a) Mi rodiče určuji pravidla, co smím doma dělat | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| b) Mi rodiče určuji pravidla, co smím dělat venku | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| c) Mi rodiče vědí, s kým trávím volný čas | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| d) Mi rodiče vědí, kam chodím večer ven | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| e) Mi rodiče jsou na mě hodni a mají o mě starost | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| f) Dostava se mi emoční a citové opory od rodičů | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| g) Snadno si mohu půjčit peníze od rodičů | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| h) Dostavám od rodičů peníze jako dárek | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| i) Můj nejlepší přítel/Moje nejlepší přítelkyně projevuje zájem a sympatie vůči mně | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| j) Dostava se mi emoční a citové opory od mého nejlepšího přítele/přítelkyně | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

DĚKUJI ZA VYPLNĚNÍ DOTAZNÍKU
A NYNÍ SI PROSÍM PROJDĚTE DOTAZNÍK JEŠTĚ JEDNOU, PRO KONTROLU,
ZDA JSTE ODPOVĚDĚLI NA VŠECHNY OTÁZKY.

# Příloha č.4 Otázky pro focusní skupinu:

1. **Jaká byla podle vás nejčastější odpověď na trávení volného času u vašich vrstevníků ?**
2. **Co vám počítač umožňuje?**
3. **Co nebo kdo by mohl ovlivnit čas, který trávíte u počítače?**
4. **Jaká je vaše nejoblíbenější činnost na počítači?**
5. **Hodně oblíbené jsou sociální sítě. Co přispělo k jejich oblibě?**
6. **Může vám počítač nebo Internet ublížit?**
7. **Když se řekne závislost na počítači co si při tom představíte?**
8. **Kde by jste hledali pomoc při pocitu závislosti na PC?**
9. **Kdyby vám někdo přes počítač ubližoval, co byste dělali?**

# Příloha č. 5 Odpovědi 8. Třída

1. **Jaká byla podle vás nejčastější odpověď na trávení volného času u vašich vrstevníků ?**

VENDY: přátele
GABČA: přátele
RADIM: přátele
JAKUB: PC hry,
JIRKA: sport
KUBA: obojí, PC hry, sport
MÍŠA: přátele

2. **Co vám počítač umožňuje?**

VENDY: facebook
GABČA: referáty, teď hlavně
RADIM: komunikuji s přáteli – ten facebook
JAKUB: hraju Mafia wars a chaty
JIRKA: hry
KUBA: tak všechno na internetu
MÍŠA: stahuju filmy, hudbu

3. **Co nebo kdo by mohl ovlivnit čas, který trávíte u počítače?**

VENDY: sourozenci
GABČA: rodiče
RADIM: tak přátelé, raději jdu s přáteli ven
JAKUB: odpojit internet, rodiče
JIRKA: rodiče, a když není co na internetu dělat
KUBA: hlavě rodiče
MÍŠA: pes, procházka se psem

4. **Jaká je vaše nejoblíbenější činnost na počítači?**

VENDY: muzika, facebook
GABČA: muzika
RADIM: hry, chaty, internet, filmy
JAKUB: hry, referáty, facebook
JIRKA: hry a chat
KUBA: facebook, divoké kmeny – on-line dobyvatelská hra
MÍŠA: chat, muzika

5. **Hodně oblíbené jsou sociální sítě. Co přispělo k jejich oblibě?**

VENDY: komunikace
GABČA: komunikace, bezplatná a hned
RADIM: aplikace
JAKUB: komentáře, já se vždycky směji těm co je píšou, hlavě těm pravopisným chybám
JIRKA: komunikace s přáteli
KUBA: že ho má každý, když chcete na facebooku jej nejdete a můžete si přidat do přátel koho chcete
MÍŠA: statusy a fotky

**6. Může vám počítač nebo Internet ublížit?**
VENDY: když si přidám, někoho koho neznám a on by pak chtěl nějaké ty moje fotky
GABČA: kyberšikana
RADIM: závislost, kyberšikana, viry
JAKUB: třeba, když je ten „závislák“, vyklepanost, že nemůže na facebook
JIRKA: kyberšikana taky
KUBA: bojím se, že stáhnu program na černo, nebudu o tom vědět, že je to nelegální a přijede policie
MÍŠA: nevím

**7. Když se řekne závislost na počítači co si při tom představíte?**
VENDY: závislák, co sedí u počítače a nic jiného nedělá
GABČA: ztráta volného času
RADIM: furt sedí u počítače i přes zákaz rodičů
JAKUB: je na počítači 5 a více hodin
JIRKA: sedí u počítače dlouho, přes 8 hodin
KUBA: když nebyl dlouho u počítače je takový nervózní
MÍŠA: přijde domů a zapne počítač

**8. Kde by jste hledali pomoc při pocitu závislosti na PC?**
VENDY: psycholog
GABČA: přátele
RADIM: rodiče
JAKUB: rodiče rozhodně ne, přátele
JIRKA: rodiče
KUBA:rodiče
MÍŠA: přátele

9. **Kdyby vám někdo přes počítač ubližoval, co byste dělali?**
VENDY: ignorace, říci rodičům
GABČA: ignorace
RADIM: policie, hlavně když už to bude hodně nic jiného mi nezbyde
JAKUB: blokovat ho,za zneužití
JIRKA: vymazat přátel
KUBA: říci taťkovi, a ten už by to řešil
MÍŠA: ignorace

# Příloha č. 6 Odpovědi 7. Třída

1. **Jaká byla podle vás nejčastější odpověď na trávení volného času u vašich vrstevníků ?**

TOMÁŠ: sportovci
PATRIK: lidi co sportují
JAKUB: sportují
JAROMÍR: sportují
JAROSLAV: s kamarády pro zábavu a chatují
JANA V.: do parku s přáteli
JANA D.: většina surfuje po internetu
ROMANA: chatujou
BARČA: surfují
ANETA: chodí do parku a na procházku

2. **Co vám počítač umožňuje?**

TOMÁŠ: dělá domácí úkoly
PATRIK: informace, novinky získat
JAKUB: psát si s kamarády
JAROMÍR: chodit na facebook
JAROSLAV: s kamarády pro zábavu a chatují
JANA V.: dívat se na videa
JANA D.: pouštět si třeba hudbu
ROMANA: chatovat
BARČA: surfují po internetu
ANETA: hrát hry

3. **Co nebo kdo by mohl ovlivnit čas, který trávíte u počítače?**

TOMÁŠ: rodiče
PATRIK: přátelé
JAKUB: nuda, nemoc
JAROMÍR: sestra a motokros
JAROSLAV: čtyřkolka a motorka
JANA V.: jiné koníčky, hudečka a domácí práce
JANA D.: kamarádi, škola
ROMANA: pes
BARČA: jiné koníčky
ANETA:kroužky, hasiči, tělovýchovný kroužek

4. **Jaká je vaše nejoblíbenější činnost na počítači?**

TOMÁŠ: hrát hry
PATRIK: psát si s kamarády, hrát hry
JAKUB: hudba, facebook, The west - hra
JAROMÍR: chodit na facebook
JAROSLAV: psát si s kamarády
JANA V.: psát si s kamarády, hudba videa
JANA D.: pouštět si hudbu
ROMANA: chat a film, dívat se, stáhnout si

BARČA: dívat se na nějaké filmy
ANETA: hrát hry

**5. Hodně oblíbené jsou sociální sítě. Co přispělo k jejich oblibě?**
TOMÁŠ: najít nové přátele
PATRIK: seznámení s novými kamarády, fotky
JAKUB: fotky druhých si tu můžeme voně prohlížet
JAROMÍR: lidi se zde zveřejňují
JAROSLAV: noví kamarádi
JANA V.: nové drby
JANA D.: najít nové přátele, videa, hudba
ROMANA: získat nové přátele
BARČA: zjistit nové novinky
ANETA: dívat se na profily a fotky jiných lidí

**6. Může vám počítač nebo Internet ublížit?**
TOMÁŠ: závislost na hrách
PATRIK:zloději, naslibují přes internet, chtějí půjčit peníze a pak to už nevrátí
JAKUB: vloupají se nám na facebook a zesměšní nás, nebo si taky můžeme poškodit zrak
JAROMÍR: závislost na internetu, facebooku
JAROSLAV: vyvěsí fotky a videa, na kterých jsem i přesto, že mu řeknu, ať je tam nedává
JANA V.: závislost na nějakých hrách
JANA D.: někdo o mne zveřejní informace, které nechci, fotky, videa
ROMANA: závislost na něčem, facebook
BARČA: závislost na hrách
ANETA: může být šikana

**7. Když se řekne závislost na počítači co si při tom představíte?**
TOMÁŠ: je tam u toho počítače celý den, ani nejde ven
PATRIK: je pořád u počítače, kašle na kamarády, nerozumí si s rodiči
JAKUB: někdo je na počítači pořád a hraje hry, nebo je na facebooku, když se mu nedaří počítač rozbije
JAROMÍR: někdo hraje celou noc
JAROSLAV: ten závislý, když mu někdo doporučí hru a ona se mu zalíbí, tak ji pak začne hrát každý den a třeba i tři hodiny a více
JANA V.: když ho u počítače už bolí oči a on pokračuje dál, nebo když za ním přijde kamarád, tak mu raději řekne, ať se jde na něj dívat jak hraje hru
JANA D.: nemůže se od počítače odtrhnout, sedí tam třeba i 7 hodin v kuse
ROMANA: nevím asi to co už všichni říkali
BARČA: taky tak
ANETA: souhlasím

**8. Kde by jste hledali pomoc při pocitu závislosti na PC?**
TOMÁŠ: u psychiatra, rodičů
PATRIK: psychiatr, rodiče
JAKUB: sám v sobě, snažit si to zakázat, když to nepomůže u doktora a rodiny
JAROMÍR: u doktora, psychiatra
JAROSLAV: u rodičů, některého doktora
JANA V.: u rodičů, psychiatra, kamarádů
JANA D.: u rodiny

ROMANA: u rodičů, kamarádů
BARČA: u rodičů, kamarádů
ANETA: chodila bych s kamarádem každý den ven, nebyla na počítači furt

9. **Kdyby vám někdo přes počítač ubližoval, co byste dělali?**

PATRIK: smazal bych jej z kamarádů a nahlásil správci sítě, kdyby to nepomohlo řekl bych rodičům
JAKUB: taky bych mu začal nadávat
JAROMÍR: rodičům
JAROSLAV: informoval bych rodiče, napsal mu co si o něm myslím, kdyby to nepomohlo tak policii
JANA V.: někomu řekla, nejspíše rodičům nebo tetě, zavolala na linku bezpečí
JANA D.: kdyby mi někdo vyhrožoval třeba přes ten facebook, odstranila bych ho z přátel a řekla to rodičům
ROMANA: zavolala na linku bezpečí
BARČA: odstranila bych ho z přátel, řekla rodičům
ANETA: odstranila bych ho z přátel, řekla rodičům, taky, tak

# Příloha č. 7 Dotazník k technice „Bingo“

1. Kdo ze třídy si rád zpívá?

2. Kdo ze třídy rád sleduje videa z www.youtube.com a z podobných stránek?

3. Kdo ze třídy má doma počítač s internetem?

4. Kdo ze třídy umí tancovat?

5. Kdo ze třídy používá počítač k vypracování domácích úkolů?

6. Kdo ze třídy na počítači tráví víc jak 4 hodiny denně?

7. Kdo ze třídy má domácího mazlíčka?

8. Kdo ze třídy rád chatuje, povídá si přes internet?

# Příloha č. 8 Příběhy k technice „Chat“

| |
|---|
| Přes internet se domlouvají dva na rande. Nikdy se neviděli, je to jejich první setkání. Domluvíte si, kde se sejdete a že tam přijdete sami. Ale jeden z dvojice na schůzku nepřijde sám. |
| Na internetu se Petr seznámí s bezva kamarádkou/kamarádem. Komunikují společně jen přes chat, ale připadá mu to, že se znají celý život. Mají podobné zájmy, koníčky. Rozhodnou se společně se setkat, na schůzce však Petr zjistí, že vám dotyčný uvedl jiný věk než je jeho skutečný. |
| Někdo Janu přes internet požádá o schůzku. Na schůzce chce půjčit velkou částku peněz, je to údajně otázka života a smrti, peníze nutně potřebuje. Zdůrazňuje délku kamarádství na chatu. |
| Jirku pozval domů kamarád ze třídy, tam se mu svěřil, že našel video, na kterém je Jirka a které je vyvěšeno na internetu. Jirka o videu nic netušil. |
| Na internetu se Nikol seznámila s klukem, ten jí pak začal neustále psát, začal jí vyčítat, že komunikuje i s jinými apod. Nikol se rozhodla, že vztah ukončí, ale kluk nerespektoval její rozhodnutí, našel si školu, do které chodí a čeká ji před školou. |

# Literatura:

Knihy a časopisy


Časopis Československá psychologie 1997.

HOLCNEROVÁ, Petra . Sociální sítě na Internetu, přínos i rizika jejich užívání pro dospívající. *Prevence*. 2009, listopad, s. 8-9.

JANOUŠEK, OLDŘICH. *Slovník sociální práce.* Nakladatelství Portál, s.r.o, Praha 2003. Str. 270. ISBN 80-7178-549-0

KLIMENT, PAVEL. *Speciální psychopatologie.* Vydala Univerzita Palackého v Olomouci 2002. Str.68. ISBN 80-244-0556-3.

KLIMENT, PAVEL. *Speciální psychopatologie.* Vydala Univerzita Palackého v Olomouci 2002. Str.68. ISBN 80-244-0556-3.

KLIMENT, PAVEL. *Speciální psychopatologie.* Vydala Univerzita Palackého v Olomouci 2002. Str.48. ISBN 80-244-0556-3.

KONEČNÝ, KAMIL; KREJČÍ, VERONIKA. *„Rizika virtuální komunikace.“* Olomouc 2010 ISBN 978-80-254-7866-0

KONEČNÝ, KAMIL; KREJČÍ, VERONIKA. *„Rizika virtuální komunikace.“* Olomouc 2010 ISBN 978-80-254-7866-0

KONEČNÝ, KAMIL; KREJČÍ, VERONIKA. *„Rizika virtuální komunikace.“* Olomouc 2010 ISBN 978-80-254-7866-0

KONEČNÝ, KAMIL; KREJČÍ, VERONIKA. *„Rizika virtuální komunikace.“* Olomouc 2010 ISBN 978-80-254-7866-0

KREJČÍ, VERONIKA, MGR. *„Kybernetická šikana“ - studie. Olomouc 2010.* ISBN 978-80-254-7791-5

MILLER, WILLIAM, R.; ROLLNICK STEPHEN.: *Motivační rozhovory*. Vydalo sdružení SCAN, Tišnova 2004. Str.11. ISBN 80-86620-09-3

NEŠPOR, KAREL. *„Chraňte děti před počítači a počítače před dětmi.“* Časopis Adiktologie 2009/9/3

NEŠPOR, KAREL. *„Chraňte děti před počítači a počítače před dětmi.“* Časopis Adiktologie 2009/9/3

SKOPALOVÁ, JITKA. *Vybrané kapitoly ze sociálních deviací. .* Vydala Univerzita Palackého v Olomouci 2002. Str.24. ISBN 80-244-0146-0.

SKOPALOVÁ, JITKA. *Vybrané kapitoly ze sociálních deviací. .* Vydala Univerzita Palackého v Olomouci 2002. Str.25. ISBN 80-244-0146-0.

SKOPALOVÁ, JITKA. *Vybrané kapitoly ze sociálních deviací. .* Vydala Univerzita Palackého v Olomouci 2002. Str.25. ISBN 80-244-0146-0.

SMEJKAL, VLADIMÍR.: *Internet po odložení růžových brýlí*. Chip, 7, 1997, č. 2

SMEJKAL, VLADIMÍR.: *Internet po odložení růžových brýlí*. Chip, 7, 1997, č. 2

SMEJKAL, VLADIMÍR.: *Internet po odložení růžových brýlí*. Chip, 7, 1997, č. 2

SROV. PRESL, JIŘÍ. *Drogová závislost. Může to být i Vaše dítě?* Nakladatelství Maxdorf, Praha 1994. Str. 11.ISBN 80-85800-18-7.

ŠMAHEL, DAVID. *Psychologie a internet*. Nakladatelství TRITON s.r. o. , Praha 2003. 38 Str. ISBN 80-7254-360-1.

ŠMAHEL, DAVID. *Psychologie a internet*. Nakladatelství TRITON s.r. o. , Praha 2003. 50 - 59 Str. ISBN 80-7254-360-1.

ŠMAHEL, DAVID. *Psychologie a internet*. Nakladatelství TRITON s.r. o. , Praha 2003. 50 - 59 Str. ISBN 80-7254-360-1.

ŠMAHEL, DAVID. *Psychologie a internet*. Nakladatelství TRITON s.r. o. , Praha 2003. 13, 14 Str. ISBN 80-7254-360-1.

ŠMAHEL, DAVID. *Psychologie a internet*. Nakladatelství TRITON s.r. o. , Praha 2003. 19 Str. ISBN 80-7254-360-1.

ŠMAHEL, DAVID. *Psychologie a internet*. Nakladatelství TRITON s.r. o. , Praha 2003. 9 Str. ISBN 80-7254-360-1.

ŠMAHEL, DAVID. *Psychologie a internet*. Nakladatelství TRITON s.r. o. , Praha 2003. 9 Str. ISBN 80-7254-360-1.

VÁGNEROVÁ, KATEŘINA A KOLEKTIV. *Minimalizace šikany.* Nakladatelství Portál s.r. o. , Praha 2009. 92. Str. ISBN 978-80-7367 -611-7.

VÁGNEROVÁ, KATEŘINA A KOLEKTIV. *Minimalizace šikany.* Nakladatelství Portál s.r. o. , Praha 2009. 94. Str. ISBN 978-80-7367 -611-7.

VÁGNEROVÁ, KATEŘINA A KOLEKTIV. *Minimalizace šikany.* Nakladatelství Portál s.r. o. , Praha 2009. 92. Str. ISBN 978-80-7367 -611-7.

VÁGNEROVÁ, KATEŘINA A KOLEKTIV. *Minimalizace šikany.* Nakladatelství Portál s.r. o. , Praha 2009. 98. Str. ISBN 978-80-7367 -611-7.

VÁGNEROVÁ, MARIE. *Vývojová psychologie.* Nakladatelství PORTÁL , s. r. o., Praha 2000. Str. 209. ISBN 80-7178-308-0

VONDRÁČKOVÁ, HOLCNEROVÁ; VACEK; KOŠATECKÁ Z. *Závislostní chování na internetu a jeho léčba.* Str. 288 *Centrum adiktologie PK 1. LF UK a VFN, Praha2009.*

www. stránky
GLOBALIZACE – proces propojování a prostupování různých kultur celosvětově
http://bulanci.gamez.cz/clanek.php?id=369 - Závislost na PC hrách? informace z 27.01.08
http://bulanci.gamez.cz/clanek.php?id=369 - Závislost na PC hrách? informace z 27.01.08
http://bulanci.gamez.cz/clanek.php?id=369 - Závislost na PC hrách? informace z 27.01.08
http://bulanci.gamez.cz/clanek.php?id=369 - Závislost na PC hrách? informace z 27.01.08
http://bulanci.gamez.cz/clanek.php?id=369 - Závislost na PC hrách? informace z 27.01.08
http://cs.wikipedia.org/wiki/Cracking - ze dne 1.11.2011
http://cs.wikipedia.org/wiki/Hacker - ze dne 1.11.2011
http://www.e-bezpeci.cz/index.php/component/docman/cat_view/27-vyzkumne-zprávy – informace ze 27.11.2011
http://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/331-uvod-do-problematiky-netolismu – ze dne 26.11.2011
http://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/331-uvod-do-problematiky-netolismu – ze dne 26.11.2011
http://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/331-uvod-do-problematiky-netolismu – ze dne 26.11.2011
http://www.ics.muni.cz/zpravodaj/articles/92.html - ZLATUŠKA, JIŘÍ. *Počítače, jejich užití či zneužití.* Informace z 1.3.2008
http://www.ics.muni.cz/zpravodaj/articles/99.html - Informace z 1.3.2009
http://www.ics.muni.cz/zpravodaj/articles/99.html - Informace z 1.3.2009
http://www.igi1.estranky.cz/clanky/hacking/co-je-to-hacking_.html - ze dne 1.11.2011
http://www.novinky.cz/clanek/146027 – *Internet-vyuziva-tretina-cechu-ve-svete-jsme-na-35-miste.* Informace z 29. 7. 2008
http://www.novinky.cz/clanek/146027-internet-vyuziva-tretina-cechu-ve-svete-jsme-na-35-miste.html - *Internet využívá třetina Čechů, ve světě jsme na 35. místě.* Informace z **29. 7. 2008**
http://www.novinky.cz/domaci/214774-ceske-deti-patri-mezi-nejvic-ohrozene-riziky-na-internetu-tvrdi-studie-eu.html - *České děti patří mezi nejvíc ohrožené riziky na internetu, tvrdí studie EU.* Informace z 21.10.2010.
http://www.novinky.cz/domaci/214774-ceske-deti-patri-mezi-nejvic-ohrozene-riziky-na-internetu-tvrdi-studie-eu.html - *České děti patří mezi nejvíc ohrožené riziky na internetu, tvrdí studie EU.* Informace z 21.10.2010.

http://www.novinky.cz/domaci/214774-ceske-deti-patri-mezi-nejvic-ohrozene-riziky-na-internetu-tvrdi-studie-eu.html - *České děti patří mezi nejvíc ohrožené riziky na internetu, tvrdí studie EU.* Informace z 21.10.2010.
http://www.novinky.cz/domaci/214774-ceske-deti-patri-mezi-nejvic-ohrozene-riziky-na-internetu-tvrdi-studie-eu.html - *České děti patří mezi nejvíc ohrožené riziky na internetu, tvrdí studie EU.* Informace z 21.10.2010.
MAREK, LIBOR. Historie internetu. http://www.cmsps.cz/~marlib/internet/internet_historie.htm - 31.10.2011

*Microsoft.com* [online]. 2010 [cit. 2011-03-24]. Průvodce rodičů pro bezpečnost dětí. Dostupné z WWW: <microsoft.com>.

*Naše dítě* [online]. 2005 [cit. 2011-03-24]. Bezpečný internet. Dostupné z WWW: <http://www.nasedite.cz/webmagazine/kategorie.asp?idk=187>.

Nebezpečné komunikační praktiky .*E-bezpečí* [online]. 2008, květen, [cit. 2011-03-24]. Dostupný z WWW:http://cms.e-bezpeci.cz/content/view/25/40/lang,czech/

Nebezpečné komunikační praktiky .*E-bezpečí* [online]. 2008, květen, [cit. 2011-03-24]. Dostupný z WWW:http://cms.e-bezpeci.cz/content/blogcategory/13/42/lang,czech/

NEŠPOR, KAREL. „*Chraňte děti před počítači a počítače před dětmi.“*
http://www.drnespor.eu/addictcz.html - ze dne 1.10.2011

NEŠPOR, KAREL. „Závislost na počítačích: test, svépomoc, léčba*.“*
http://www.drnespor.eu/addictcz.html - ze dne 1.10.2011
NEŠPOR, KAREL. „Závislost na počítačích: test, svépomoc, léčba*.“*
http://www.drnespor.eu/addictcz.html - ze dne 1.10.2011
NEŠPOR, KAREL; SCHELASOVÁ, ANDREA. *Souvislosti mezi internetem, návykovými látkami a hazardem.* http://www.drnespor.eu/addictcz.html - ze dne 1.10.2011

Rodinný balíček o internetové bezpečnosti. Insafe/Liberty Global-UPC a Saferinternet ČR. 2008[1]*E-bezpečí* [online]. 2008 [cit. 2011-03-24]. Informace o projektu. Dostupné z WWW: <http://cms.e-bezpeci.cz/content/view/15/55/lang,czech/>.

Sdružení Linka bezpečí. Sborník studií-Děti a jejich problémy III.. In *Děti a jejich problémy III.* [online]. [s.28] : [s.n.], 2010 [cit. 2011-03-24]. Dostupné z WWW: <http://www.linkabezpeci.cz/webmagazine/kategorie.asp?idk=239>. ISBN 978-80-254-6840-

SPAM - je nevyžádané sdělení (nejčastěji reklamní) masově šířené internetem.

*Wikipedie, otevřená encyklopedie* [online]. 2011 [cit. 2011-03-24]. Focus groups. Dostupné z WWW: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Focus_groups>.