

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra psychologie a patopsychologie

Bakalářská práce

Aneta Huterová

NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI A JEJICH VLIV NA TRÁVENÍ
VOLNÉHO ČASU

Olomouc 2021

Vedoucí práce: Mgr. Janka Křížová

Prohlášení:

Čestně prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedenou literaturu a zdroje.

V Olomouci dne

Aneta Huterová

Poděkování:

Ráda bych poděkovala mé vedoucí práce Mgr. Jance Křížové, za odborné vedení práce, za podporu a trpělivost při jejím vytváření, poskytnutí cenných rad, a především za její čas, který mi v průběhu tvorby práce věnovala.

Anotace

Téma: Nelátkové závislosti a jejich vliv na trávení volného času

Tato bakalářská práce se zabývá vlivem behaviorálních závislostí na trávení volného času dětí ve věku 10-13 let. Práce je rozdělena na dvě části, na část teoretickou a část praktickou.

Teoretická část je rozdělena na 5 hlavních kapitol. První kapitola je věnována základnímu pojmu práce, a to sice charakteristice závislosti. Dále jsou zde uvedeny znaky závislosti. Druhá kapitola popisuje definici nelátkových závislostí a jejich druhy. Třetí kapitola je zaměřena na konkrétní online závislosti. Popisuje závislost na internetu, mobilním telefonu, online počítačových hrách a sociálních sítích. U jednotlivých podkapitol jsou uváděny také znaky těchto závislostí a jejich rizika, která mohou nastat na základě nadměrného užívání či závislosti. Předposlední kapitola popisuje prevenci behaviorálních závislostí. Jsou zde zahrnuty preventivní programy, které mohou pomoci jedincům překonat jejich závislost nebo nadměrné užívání. Poslední kapitola vymezuje charakteristiku cílové skupiny dětí. Vzhledem k tomu, že v literatuře je vybraná věková skupina rozdělena na střední školní věk a období dospívání, má tato hlavní kapitola dvě podkapitoly tomu věnované.

Praktická část je cílena na rodiče dětí středního školního věku a období dospívání. Snahou je zjistit, jakou část dne jejich děti tráví na internetu a sociálních sítích. Zda-li mají pojem o tom, jak jejich děti tráví volný čas. Cílem dotazníkové šetření je zjistit, za jakým účelem užívají děti ve věku 10-13 let internet a sociální sítě. Dále pak také to, jakým způsobem rodiče reagují, pokud děti zanedbávají své povinnosti právě díky internetu a sociálním sítím.

Klíčová slova: Závislost, Nelátková závislost, Nadměrné užívání internetu, Preventivní programy

Abstract

Title: Non-substance addictions and their effects on spending free time

This bachelor thesis deals with influence behavioral addiction on spending free time childrens in age 10-13. Thesis are divided into two parts, the theoretical part and the practical part.

The theoretical part is divided into five main chapters. The first chapter deals with basic concept of work, and it is the characteristic of addiction. Then there are presented characters of addicton. Second chapter aimed on definition behavioral addictions and theirs types. Third capter is focused on particural online addictions. It describes the internet addiction, the mobile phone addiction, addiction on online games and social networks. There are presented characters of these addictions and their risk, which can occur based on overuse or because of addiction. Last but one chapter define about prevencion of behavioral addictions. There are included preventive programs, which can help individuals overcome ther addictions or overuse. The last chapter defines characteristic of targeted group of children. In view of the fact that in the literature is this targeted group divided into middle school age and puberty, this main chapter has two subchapters dedicated to this age.

The practical part is targeted to parents of children in middle school age and puberty. The main thing is find out what part of the day their children spend on the internet and social networks. Another thing is to find out the awareness of how their children spend free time. The target of questionnaire survey is find out why children in age 10-13 use the internet and social networks. Then also that, how they parents react, if their children miss out their duties because of using the internet and social networks.

Keywords: Addiction, behavioral addiction, Overuse internet, Preventive programs

Obsah

Úvod	8
Teoretická část	9
1 Závislost	9
1.1 Společné znaky	9
2 Nelátková závislost	11
3 Online závislosti	12
3.1 Složky online závislostí	12
3.2 Netolismus	12
3.2.1 Problémy netolismu	14
3.3 Závislost na mobilním telefonu	15
3.3.1 Znaky nomofobie:	15
3.4 Závislost na online počítačových hrách	16
3.4.1 Znaky MMO her	16
3.4.2 Rizika MMO her	17
3.5 Závislost na sociálních sítích	17
3.5.1 Rizika sociálních sítí	18
4 Prevence behaviorálních závislostí	20
4.1 Preventivní programy	20
4.2 Prokrastinace	23
4.3 Vůle a motivace	23
4.3.1 Vnitřní a vnější motivace	24
4.4 Charakteristika potřeb člověka	24
5 Charakteristika středního a staršího školního věku	26
5.1 Charakteristika středního školního věku a období dospívání	26
Praktická část	28
6 Výzkumné cíle	28

6.1	Technika sběru dat	28
7	Výsledky a vyhodnocení dotazníkových otázek	30
8	Diskuse	48
9	Závěr	50
	Seznam použité literatury	52
	Seznam grafů	55
	Seznam zkratk	55
	Seznam příloh	56

Úvod

Dnes žijeme ve světě moderních technologiích. Jejich vývoj během posledních pár let významně pokročil. Dříve si lidé vše psali ručně na papír, děti dnešní generace si to již nedokáží představit. Moderní technologie usnadňují lidem každodenní činnosti, především tedy komunikaci. Nabízí nám nespočetné množství programů, aplikací, ale také sociálních sítí. Bohužel i moderní technologie mají své negativní stránky. Kromě užitku mohou lidem také škodit. Vzhledem k neukončenému vývoji volných vlastností a celkové nezralosti organismu jsou rizikem obzvláště pro mladou generaci. Mohou na nich vznikat závislosti a také jsou rizikem pro větší dostupnost kontaktu se zcela neznámými lidmi nebo nevhodným obsahem.

Tématem bakalářské práce jsou nelátkové závislosti, které ovlivňují volný čas dětí ve věku 10-13 let. Virtuální svět je pro děti tohoto věku každodenním prostředím, ve kterém se nachází. Tato práce se zaměřuje na behaviorální závislosti jako problematiku dnešní doby. Sociální sítě jsou pro děti nejsnazším způsobem komunikace a interakce mezi vrstevníky. Bakalářská práce zjišťuje postoj rodičů k užívání moderních technologií jejich dětí a analyzuje čas, který na nich tráví. Součástí práce jsou také preventivní programy, které mohou lidem pomoci behaviorální závislosti překonat.

Teoretická část

1 Závislost

Pro lepší orientaci v problematice je důležité definovat pojem závislost a její znaky.

Karel Nešpor ve své publikaci popisuje definici závislosti následovně: *„Skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti je touha (často silná, někdy přemáhající) brát psychoaktivní látky (které mohou, avšak nemusí být lékařsky předepsány), alkohol nebo tabák. Návrat k užívání látky pro období abstinence často vede k rychlejšímu znovuoobjevení jiných rysů syndromu, než je tomu u jedinců, u nichž se závislost nevyskytuje.“* (Nešpor, 2011, s. 10)

Touha po droze na tolik intenzivní, že konkrétně dává stranou své pracovní povinnosti, čas strávený s rodinou či svůj volný čas. Tento čas poté investuje do užívání návykové látky. (Nešpor, 2011)

V Mezinárodní statistické klasifikaci nemocí a přidružených zdravotních problémů jsou uvedeny kódy, které jsou každé nemoci přiděleny. Konkrétně zde hovoříme o poruchách duševních a poruchách chování způsobené užíváním psychoaktivních látek, které je možné objevit pod kódy F10 až F19. (MKN-10,1996)

Z výše uvedeného tedy vyplývá, že jedinec má potřebu látku opakovaně užívat a vyhledávat ji, aniž by si uvědomil, jaké negativní následky toto chování bude nést. Zároveň je snížena jeho schopnost sebeovládání ve vztahu k dávce látky, kterou má potřebu zvyšovat. Pokud vynechá užití látky, objevují se abstinenci příznaky. (Hartl, 2015)

Behaviorální závislosti nejsou považovány za klasické závislosti, které jsou specifikovány ve většině definic. Ovšem je možné je za závislosti považovat na základě společných znaků s těmito závislostmi.

1.1 Společné znaky

Bažení, silná touha je jedním z hlavních znaků látkových i nelátkových závislostí. Bažení je možné také nahradit synonymem „craving“. Tato silná touha způsobuje u jedince

tělesného i psychického bažení. Zatímco tělesné bažení je přítomno u odeznívání látky nebo krátce po jejím odeznění, psychické se u člověka objevuje i v době, kdy se rozhodl abstinovat. Toto psychické bažení způsobuje oslabení soustředění, paměti, sebeovládání a zhoršení postřehu. (Nešpor, 2011)

Společným znakům látkových i nelátkových závislostí se věnoval i britský psycholog Mark D. Griffiths, který závislost nechápal pouze jako spojitost s užíváním návykových látek, ale uznával také tzv. „technologické závislosti“. Sestavil operační definici závislosti, kdy se dle něj závislost projevuje přítomností těchto šesti znaků. Konkrétně se jedná o salience, změny nálad, toleranci, abstinenci příznaky, konflikty a relaps, všechny vázané na předmět. Pokud jedinec splňuje alespoň jedno z těchto šesti kritérií, můžeme zde dle Griffithse hovořit o závislosti. S tímto názorem se také ztotožňuje Blinka (Blinka a kol., 2015), který tyto příznaky popisuje následovně:

1. Salience (míra důležitosti) představuje stav, při kterém jedinec dává přednost dané aktivitě před aktivitami, kterým se věnoval dříve. Konkrétně zde hovoříme o aktivitách profesních či společenských.
2. Změny nálad mají souvislost s jedincovou psychikou. Pociťuje vzrušení, dostává se do stavu „flow“, cítí se uvolněně a připadá si utěšeně.
3. Zvýšená tolerance se projevuje tím, že má jedinec potřebu zvyšovat čas strávený u dané aktivity kvůli tomu, aby dosáhl stavů, na které mu v minulosti stačil kratší čas.
4. Syndrom z odnětí neboli známé abstinenci příznaky pociťuje jedinec při absenci přítomnosti internetu nebo nemožnosti jej využívat. U behaviorálních závislostí se jedná o typické psychické abstinenci příznaky jako jsou náladovost, vnitřní neklid, úzkostlivé pocity, nespavost.
5. Konflikt zde může vznikat v rovině interpersonálního života jedince čili pokud se setkává s ostatními lidmi (například v zaměstnání, společenském životě) nebo intrapsychické, při které pociťuje výčitky svědomí a ztrácí kontrolu nad danou aktivitou. (Blinka a kol., 2015)
6. Relaps (návrat) je popisován jako návrat k původním vzorcům chování. Dlouhodobá abstinence neznamená, že sklon k závislosti vymizel. Jedinci se často po relapsu nachází na stejné nebo dokonce vyšší úrovni závislosti. (Kopecký, 2015)

2 Nelátková závislost

Nelátková závislost bývá někdy označována také jako behaviorální, nedrogová či jako závislost na procesech. Klasifikace závislosti je založena na základě užívání psychoaktivních látek. V MKN-10 je nelátková závislost zařazena pod nutkavými a impulsivními poruchami s kódem F63. (Vacek, Vondráčková, 2014 [online])

Nelátkové závislosti jsou takové, při kterých jedinec neužívá žádnou chemickou látku. Rozdíl spočívá v citění, které vyvolá užití látek. Toto užití látek popisuje Röhr (2015) následovně: „*V případě látkových závislostí se tělu dodávají látky, které způsobují určité žádoucí podráždění. Při nelátkových závislostech se aktivují účinné látky, které jsou tělu vlastní: morfin, adrenalin, endorfiny, amfetaminy a jiné.*“ Nejedná se tedy o závislost na konkrétní látce, ale o závislost na dané aktivitě, která jedinci přináší uspokojení. (Hlaváč, 2015 [online])

Zařadit zde můžeme například závislost na internetu, závislost na mobilním telefonu, patologické hráčství, workoholismus (závislost na práci), zároveň také poruchy příjmu potravy (anorexie, bulimie), nadměrné nakupování, sexuální závislost a závislost na vztazích. (Röhr, 2015)

3 Online závislosti

Online závislosti nejsou dle Blinky (2015) doposud formálně zařazeny do zdravotnické péče a nemají specifikaci v diagnostických manuálech. První behaviorální závislost, patologické hráčství, byla popsána v Diagnostickém a statistickém manuálu DMS-5. Vzhledem k tomu, že závislost na internetu, sociálních sítích, mobilním telefonu či práci není doposud skutečně označována jako závislost, můžeme ji ale takto označovat díky společným rysům se závislostí látkovou.

3.1 Složky online závislostí

Mezi charakteristické projevy online závislostí zařazujeme:

1. Příliš intenzivní užívání internetu vede k zanedbávání základních biologických, psychologických i sociálních potřeb jedince a zároveň ke ztrátě pojmu o čase.
2. Syndrom z odnětí. Člověk cítí po nepřipojení k internetu či po odnětí mobilního telefonu depresivní stavy, pocity vzteku a napětí.
3. Rostoucí tolerance souvisí s navyšováním času stráveným na behaviorálních závislostech.
4. Negativní dopady v životě jedince spjaté se zanedbáváním povinností a s lhaním o rozsahu stráveného času na online závislostech. (Weinstein, Lejoyeux in Blinka a kol., 2015)

3.2 Netolismus

Většina z nás si v dnešní době nedokáže představit svůj život bez internetu. Děti už od útlého věku jsou obkloповány mobilními telefony, počítači, herními konzolemi a dalšími novodobými technologiemi. Zároveň se již v brzkém věku učí s těmito technologiemi pracovat. Jedinci se nachází v internetovém prostředí, které není ničím omezené. Internet je potřeba k práci, ke studiu, ke komunikaci s přáteli nebo k zábavě. Představuje platformu, která zprostředkovává připojení různých zařízení. Jedná se o propojení internetu se stolním počítačem, mobilním telefonem, tabletem, notebookem nebo televize. (Ševčíková a kol., 2014)

Závislost na internetu je označována odborným pojmem netolismus, netholismus nebo také netomanie. Podoby závislosti na internetu jsou různé. Počínajíc brouzdáním na webových stránkách, hraním online her, chatováním s kamarády, sledováním virálních videí až po navštěvování seznamek. (Kopecký, 2015)

Lidé si často svoji závislost plně neuvědomují, zatímco lidé závislí například na alkoholu si jsou své závislosti často vědomi. Je velmi obtížné online závislost dokázat, nemáme zde moc možností, jak poukázat přímo na závislost, například ve srovnání s jedincem závislým na alkoholu, kde můžeme poukazovat na vypitou láhev. (Eckertová, Dočekal, 2013)

Je zde důležité rozlišit pojem závislost na internetu a nadměrné užívání internetu. Člověk je na internetu závislí tehdy, pokud je závislost spojena s jeho životními problémy. Například ztráta zaměstnání, problémy v rodině, ve škole či zdravotní problémy. Ercketová také rozlišuje hranici závislosti následovně: „*Jste závislí, pokud nedokážete vydržet bez pravidelné kontroly toho, co vaši přátelé napsali na Facebook? Jak chápat to, že neustále kontrolujete chat, jestli vám tam někdo nenapsal něco nového? Co když se vám v noci zdá, že hraje počítačovou hru?*“ (Ercketová, 2015, s. 122)

Jakmile se jedinec dostane při užívání internetu za hranici vlastní kontroly, hovoříme zde o závislosti. (Ševčíková a kol., 2014)

Závislost na internetu lze definovat jako: „*činnost, která se stane dominantní v životě dítěte, která je doprovázena změnami nálad a pro niž musí mladý uživatel internetu obětovat stále více- ať už času, aktivit nebo vztahů.*“ (Ševčíková, 2014, s. 44)

Závislostní chování spjaté s internetem je možné rozdělit do pěti kategorií:

- a) *Závislost na virtuální sexualitě.* Jedinec využívá internet na vyhledávání pornografických webových stránek.
- b) *Závislost na virtuálních vztazích.* Člověk věnuje svůj čas k budování nových virtuálních vztahů či k jejich udržování. Dochází k tomu prostřednictvím seznamek, chatovacích webových stránek nebo sociálních sítí.
- c) *Internetové kompulze* souvisí s nutkavým hraním on-line her, se sledováním virálních videí, sázení na webových stránkách nebo s nadměrným nakupováním.
- d) *Závislost na informacích* vzniká díky nadměrnému vyhledávání a surfování na internetu jejímž důsledkem je přetížení informacemi.
- e) *Závislost na počítači* je způsobena nadměrným časem stráveným hraním počítačových her. (Szotkowski, Kopecký, 2017)

Světová zdravotnická organizace (zkr. WHO) uvedla podmínky závislosti, které je možné aplikovat i na netolismus:

- a) Silná touha nebo pocit látku užívat. U behaviorálních závislostí hovoříme konkrétně o touze být připojen k internetu, mít u sebe stále mobilní telefon či o opakované kontrole sociálních sítí.
- b) Potíže v kontrolování užívání látky. Jedinec má potřebu kontrolovat sociální sítě i v situacích, ve kterých to není vhodné. Například při školním vyučování, v zaměstnání nebo při jízdě autem.
- c) Užívání látky k odstranění abstinčních příznaků. Jak již bylo výše zmíněno, jedinec, který je závislý ať už na drogách nebo právě na novodobých technologiích, pociťuje negativní změny nálad. Aby k těmto změnám nálad nedocházelo, raději užije návykovou látku.
- d) Průkazná tolerance souvisí s nutností navyšování dávky. Jedná se o to, aby bylo vyvoláno takových účinků, kterých bylo dosaženo při užití nižší dávky.
- e) Postupné zanedbávání jiných potěšení a zájmů ve prospěch užívané psychoaktivní látky a zvýšené množství času potřebného k získání nebo užívání látky. Jedinec se již nevěnuje aktivitám, ke kterým se přikláněl dříve. Patří sem zaměstnání, rodina, přátelé či volný čas.
- f) Pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků. Jedinec užívá látku i přes to, že si je vědom negativního dopadu na jeho tělesnou, psychickou i sociální stránku. (Szotkowski, Kopecký, 2017)

3.2.1 Problémy netolismu

Jedinec, který je závislý na internetu se potýká s potížemi, které můžeme rozdělit do tří kategorií: fyzické, psychické a sociální. Fyzické potíže jsou propojeny se zdravím člověka. Charakteristické bolesti zad, krční páteře, šíje, hlavy a následně i očí. (Pokorný a kol., 2002) Dále také mravenčení či znecitlivění zápěstí, které může vést až k syndromu karpálního tunelu. (Ševčíková a kol., 2014). Psychické problémy jsou spjaté s celkovým přetěžováním a přehlcováním organismu. Mohou vést ke snížení kvality pozornosti, paměti nebo myšlení. Sociální potíže souvisí se snižováním schopností používat plnohodnotné výrazové prostředky ke komunikaci nebo absence reálného osobního lidského kontaktu. Internet je platforma, která je pro lidi alternativou komunikace a vzájemné interakce. (Pokorný a kol., 2002)

Tyto problémy u dětí mohou vést ke špatnému držení těla, poruchám jemné a hrubé motoriky, narušení spánku, stravovacích návyků až k obezitě a zhoršení funkce krevního oběhu. (Ševčíková a kol., 2014)

3.3 Závislost na mobilním telefonu

V dnešní době mobilní telefon vlastní mnoho lidí. Jeho používání je bráno jako samozřejmost. Lidé ho využívají k práci, k přípravě do školy, ale i zábavě. Slouží jako pomocník při komunikaci, vyhledávání informací, ale i při tvorbě fotek či přehrávání hudby.

„Nomofobie je označení pro patologickou závislost na telefonování a posílání krátkých textových zpráv (SMS) či multimediálních zpráv (MMS)“. (Fischer, Škoda, 2014, s. 133)

Nomofobie představuje také stav, kdy jedinec pociťuje strach ze ztráty mobilního telefonu, vybití jeho baterie nebo ztráty mobilního signálu. Čas strávený na mobilním telefonu je pro takového člověka důležitou součástí jeho života. Neustále má potřebu ho kontrolovat, zdali nezmeškal žádný hovor nebo zprávu. Jeho myšlenky se ubírají k telefonování, prodlužuje se čas strávený na mobilním telefonu a objevuje se mu pocit nutkání užívat mobilní telefon. (Pokorný a kol., 2002)

Podnětem pro užívání mobilního telefonu může být nuda, samota nebo nedostatek jiných kvalitních podnětů. Lidé po strávení času na mobilním telefonu pociťují pocit úlevy a odměny. (Fischer, Škoda, 2014)

3.3.1 Znaky nomofobie:

- Jedinec se vyhýbá místům, kde si je vědom toho, že zde není připojení k internetu nebo mimo mobilní signál. Jakmile tento signál ztratí, pociťuje úzkost, strach.
- Jedinec začne panikařit ihned, jak se mu baterie v mobilním telefonu vybití nebo pokud si zapomene nabíječku.
- Špatná kvalita spánku.
- Jedinec slyší zvonění mobilního telefonu i v situacích, kdy tomu tak není. (Digitální detox, 2019 [online])

Dalšími projevy dle Fischera a Škody (2014) jsou:

- Jedinec navyšuje čas strávený na mobilním telefonu.
- Touha po mobilním telefonu se zvyšuje v závislosti na tom, zdali prožívá stresové situace či ne.
- Prostřednictvím mobilního telefonu se snaží uniknout problémům každodenního života.

- Není schopen omezit užívání mobilního telefonu, aniž by se nedostavily abstinenční příznaky.
- Rozhodne se omezit čas strávený na mobilním telefonu nebo úplně jej omezit, ale neúspěšně.
- Dochází k ohrožení sociální interakce s lidmi v zaměstnání, ve škole nebo se svými blízkými. Jedinec nahrazuje osobní vztahy těmi virtuálními.

Předcházet závislosti na mobilním telefonu lze včasným vypnutím mobilního telefonu. Je důležité chránit si soukromí i soukromých našich blízkých. Je také důležité ujasnit si, jaké má užívání mobilního telefonu klady, ale i zápory. (Pokorný a kol., 2002)

3.4 Závislost na online počítačových hrách

Internet se používá jak k práci, tak k zábavě. Online hry jsou formou zábavy na internetu. Tyto hry lze propojit s mobilním telefonem, počítačem či s herní konzolí. Online počítačové hry se označují zkratkou MMO (z anglického Massive Multiplayer Online). Specifické pro ně je to, že se ve stejný čas virtuálně setká velké množství hráčů a společně tyto hry hrají. Online hry jsou vytvořeny na základě různým žánrů, mezi nejoblíbenější patří: akční, sci-fi, dobrodružné či fantasy. Konkrétně zde hovoříme například o hrách jako jsou: World of Tanks, League of Legends, World of Warcraft nebo The Sims. (Blinka a kol., 2015)

3.4.1 Znaky MMO her

Online hry jsou vytvořeny pro populaci tak, aby se k nim lidé vraceli čili aby byly návykové. Mají utvořeny cíle, které se při hraní musí plnit. Lidé mají tedy touhu hrát dál, zjistit kam hra směřuje a co je na konci hry. (Eckertová, Dočekal, 2013) Na přitažlivosti her působí také dostupnost, jasná pravidla nebo zjednodušení světa (reálný svět přináší komplikace). Nejsou zde vyžadovány specifické schopnosti a dovednosti. Jedinec se může stát na určitou chvíli hrdinou a dělat činnosti, které jsou v reálném životě nemožné. (Pokorný a kol., 2002) Dalším znakem je komunikace a kooperace s ostatními hráči. Hráči se scházejí do stálých skupin, vytváří si svoji vlastní komunitu. Tyto skupiny jsou také nazývány jako klany či gildy. Dále hráči online her si vytváří postavy, které se postupně vyvíjejí. Díky odměnám, které nasbírají nebo úkolům, které splní, získávají body, které mohou následně uplatnit. V neposlední řadě je důležité zmínit také to, že online hry nemají konec. Není možné je takzvaně dohrát. Autoři těchto her přidávají pravidelně další herní obsah. (Blinka a kol., 2015)

3.4.2 Rizika MMO her

Pokorný rozdělil rizika hraní online her do tří skupin: agresivita a násilí, životní styl hráčů a fyzická, duševní a duchovní úroveň.

- a) Agresivita a násilí souvisí s „odpouštěním – je to jen hra“, kdy jedinec neprožívá žádným způsobem násilí, ba naopak, přijde mu to směšné. Hry jsou nastaveny tak, že úspěch tkví právě v násilí a agresivitě. Hrozí zde i situace, že jedinec je schopen online hrám podlehnout na tolik, že se násilného chování dopustí i v reálném životě. Existuje i spousta her zaměřených na závodění s auty. Zde si hráč opět může přenést chování do reálného života a ohrožovat ostatní lidi na pozemní komunikaci. *„Řidič se pak může začít chovat tak, jako by byl nikoliv v reálné situaci, ale v situaci simulované“* (Pokorný, 2002, s. 104)
- b) Druhá oblast se zabývá zaměřením se na změny v hráčově životním stylu. Hráči přehodnocují své postoje, hodnoty, empatie, je zde narušena také komunikace z jejich strany.
- c) Oblast fyzické, duševní a duchovní úrovně. V této oblasti Pokorný zmiňuje důsledky, které jsou následkem nadměrného hraní počítačových her. Řadí sem změny v držení těla, zátěž na záda, svaly a oči. Pokud člověk věnuje hraní her většinu nebo celý svůj volný čas, přichází o sociální kontakt s ostatními lidmi. Ztrácí pojem o čase. (Pokorný, 2002)

3.5 Závislost na sociálních sítích

Závislost na sociálních sítích není nikde oficiálně potvrzena. V případě, že trávíme nadměrné množství času na sociálních sítích, může tato aktivita přinášet problémy. U závislosti na sociálních sítích se objevují typické znaky závislosti, které jsou uvedeny výše například u závislosti na internetu či mobilním telefonu. (Blinka a kol., 2015)

Sociální síť lze definovat následovně: *„Je to internetová služba, která umožňuje svým členům vytvářet veřejné, uzavřené nebo i firemní profily, prezentace, diskusní fóra, a nabízí prostor pro sdílení fotografií, videí, obsahu a dalších aktivit.“* (Kožíšek, Písecký, 2016, s. 24) Jak již bylo výše zmíněno, lidé si na sociálních sítích zakládají profily, prostřednictvím kterých komunikují nebo sdílí obsah s ostatními. Webové služby, které tyto věci umožňují se v literaturách objevují pod zkratkou SNS (z angl. Social Network Sites). (Ševčíková a kol., 2014) Aktivita, kterými se mohou jedinci zabavit jsou chatování, publikování příběhů, fotografií (blogování), zapojování se do veřejných diskusí na diskusních

fórech nebo hledání si vztahu a jeho postupné budování a prohlubování na seznamkách. Dále také vyhledávání informací, sledování videí, seriálů či filmů. (Blinka, 2015)

Existuje norská studie, která se zabývala používáním SNS. Na základě této studie vznikla Bergenská škála závislosti na Facebooku. Tato škála je postavena na šesti pilířích závislostních znaků Marka Griffithse. Jedinci mají k dispozici šest tvrzení, na které mají možnost odpovědi z nabídky: velmi zřídka, zřídka, někdy, často a velmi často. Dle autorů je jedinec závislý tehdy, jakmile u všech šesti tvrzeních použije odpověď: často a velmi často. Bergenská škála závislosti na Facebooku vypadá následovně:

„Během posledního roku, jak často se vám stalo, že...

- 1. Strávil/a či plánoval/a jste strávit hodně času na Facebooku.*
- 2. Cítil/a jste nutkání být na Facebooku víc a víc.*
- 3. Byl/a jste na Facebooku, abyste zapomněl/a na starosti.*
- 4. Pokusil/a jste se omezit čas strávený na Facebooku, ale neúspěšně.*
- 5. Cítil/a jste se nesvůj/nesvá a nepříjemně, když jste nemohl/a na Facebooku být.*
- 6. Používal/a jste Facebook tak moc, že se to negativně promítlo do vašich školních či pracovních záležitostí.“* (Blinka a kol., 2015, s. 182)

Uživatel má na sociální síti svůj vlastní profil, který si takzvaně spravuje. Udržuje si zde síť kontaktů, kterou postupně rozšiřuje. Na tento profil jedinec uvádí své jméno, fotografii a další osobní údaje.

V dnešní době jsou velice známé sociální sítě například Facebook, Instagram nebo Twitter. Facebook byl vytvořen v roce 2004 a je určen pro uživatele starší třinácti let. Tato sociální síť je zaměřena na komunikaci a sdílení informací, fotografií, jsou zde zakládány také skupiny, ve kterých má uživatel možnost diskutovat na různá témata. (Dědiček, 2012) Instagram je mezinárodní sociální síť, která představuje myšlenku zveřejňování fotografií a videosekvencí. Uživatelé k těmto sdíleným obsahům připisují tzv. hashtagy, díky kterým je jednodušší vyhledávání příspěvků se stejným tématem. Twitter je specifickou sociální sítí tím, že uživatelé píší krátké zprávy (tweety) na svůj profil. Tyto zprávy si poté mohou přečíst jejich sledující. (Kožíšek, Písecký, 2016)

3.5.1 Rizika sociálních sítí

Vzhledem k tomu, že sociální síť je platformou užívanou ve větší míře adolescenty, připadají k tomu také rizika, které sociální síť má. Na sociální sítě mají lidé tendenci přidávat

mnoho osobních informací z jejich soukromí. Na základě těchto sdílených informací dochází na platformách ke kyberšikaně. (Ševčíková a kol., 2014) Kyberšikana je definována jako: „*Chování, jehož záměrem je vyvést z rovnováhy, ublížit, zastrašit nebo jinak ohrozit oběť za pomoci moderních informačních technologií*“ (Kožíšek, Písecký, 2012, s. 62) Kromě kyberšikany dochází na sociálních sítích také ke zneužití bankovního účtu, krádeže identity či navazování kontaktů s lidmi, které jedinec nezná. Tito lidé mohou poté vystupovat pod jinou identitou a navazovat vztahy s uživateli pod falešným jménem. Následně se uživatel může potkat s jedincem, kterého v podstatě nezná. (Ševčíková a kol., 2014)

4 Prevence behaviorálních závislostí

Blinka rozlišuje čtyři základní skupiny, pro které jsou vytvořeny preventivní programy. Konkrétně se jedná o děti a dospívající, studenty vysokých škol, rodiče a blízké osoby a zaměstnance s opakovaným přístupem k internetu. Kromě těchto již zmíněných čtyř základních skupin je možné doplnit i skupiny další. Například skupina lidí, kteří jsou nezaměstnaní nebo matky, které jsou na rodičovské dovolené. (Blinka a kol., 2015)

Dále také uvádí skupiny jedinců, kteří mají mnohem větší riziko závislosti či nadměrného užívání behaviorálních závislostí. První skupinou jsou lidé, kteří trpí poruchou pozornosti s hyperaktivitou, mají deprese a trpí úzkostmi nebo užívají drogy. Další skupina zahrnuje jedince se specifickými osobnostními rysy. Můžeme zde zařadit jedince introvertní, s nízkou svědomitostí, impulzivní či hyperaktivní. Předposlední skupinou jsou lidé, kteří tráví na internetu vysoké množství hodin, díky práci či studiu. Poslední skupinou jsou lidé, kteří jsou osamocení, mají problémy v rodinném, pracovním nebo partnerském životě. (Blinka a kol., 2015)

U prevence je velice důležité povědomí lidí o problematice závislosti. Aby znali rizika případné závislosti. Aby si uvědomovali, co to je závislost, jak se projevuje, jaké má následky. Dle Ševčíkové je hlavní část prevence dětských závislostí na rodičích, protože děti tráví čas na internetu, mobilním telefonu či počítači právě doma. Rodiče stanovují dětem limity a pravidla. U prevence by tato pravidla neměla být stanovena obecně, ale dle individuálních potřeb jedince. Plánování volného času dětí je jeden z nejefektivnějších prvků prevence behaviorálních závislostí. (Ševčíková a kol., 2014)

4.1 Preventivní programy

Nejnámější typ prevence nelátkových závislostí je poskytování základních informací o této problematice veřejnosti. Jedná se o vysvětlení pojmů, přes znaky závislosti až po negativní dopad na života jedince. Tato setkání s jedinci mohou probíhat například na základních nebo středních školách.

Stonišová uvádí základní znaky, které by měl splňovat preventivní program:

1. Preventivní program omezuje nebo oddaluje začátek užívání internetu, počítačů a mobilních zařízení, čím se také oddaluje vytvoření možných behaviorálních závislostí.
2. Minimalizuje rizika v sociální a zdravotní oblasti života jedince.

3. U jedinců vytváří představu o tom, zdali budou čas trávit na internetu, počítači nebo mobilním telefonu a v jaké míře.
4. Účinky preventivního programu jsou dlouhodobé. Nejedná se o žádnou krátkou záležitost. (Stonišová, 2012)

Rizika užívání internetu jsou různá. Pokud se zaměříme na věkovou skupinu dětí 10-13 let, pravděpodobně největším rizikem pro ně je seznamování se na internetu a kyberšikanou. Právě na toto téma jsou vytvořeny speciální preventivní programy, které se zaměřují na násilí na internetu.

E-bezpečí

Za zmínku určitě stojí preventivní program E-bezpečí. Zabývá se kyberšikanou, kybergroomingem, stalkingem, hoaxem, trestnou činností páchanou pomocí ICT a dalšími tématy. E-bezpečí preventivní program rozděluje na 4 části:

1. Preventivní aktivity pro žáky 1. stupně základní školy jsou určeny pro děti od 8 do 13 let. Děti mají možnost se seznámit s riziky užívání internetu, učí se sestavit vhodné zabezpečení – heslo, a to vše formou hry a zábavy.
2. Preventivní aktivity pro žáky 2. stupně základní školy a žáky střední školy. Žáci se zapojují do diskusí. Tyto diskuse jsou obohaceny o případy z reálného života. Dále se snaží řešit různé krizové situace a činně se zapojují do činnosti.
3. Preventivní aktivity pro učitele, rodiče a další cílové skupiny. Tato školení jsou cílená na pedagogy, kteří si průběh přednášek určují sami prostřednictvím dotazů.
4. Outdoorové preventivní aktivity jsou určeny pro veřejnost. Konkrétně jsou zakomponovány do aktivit jako jsou například: Veletrh vědy a výzkumu UP, Noc vědců, festival Utubering a další. (Kožíšek, Písecký, 2016, s. 147)

Bezpečný internet

Bezpečný internet se zaměřuje na rizika, která má internet, ale zároveň i na způsoby, jak se těmto rizikům bránit. Například platby přes internet, internetové viry nebo e-maily s podvodnými daty. Tento program není zaměřen jen na děti, ale také i na dospělé. (Kožíšek, Písecký, 2016)

Kopecký popisuje specifika edukace dětí mladšího a staršího školního věku. Tato specifika rozděluje do zásad, které je nutné při edukaci dodržovat.

Zásady edukace pro děti mladšího školního věku:

1. „*Děti je nutné intenzivně motivovat a aktivizovat.*“ Odměna je pro dítě obrovská motivace, díky ní má snahu se dále vzdělávat.
2. „*Děti nesmí být v průběhu edukace traumatizovány.*“ Kazuistiky jsou přínosem, ale pokud se jedná o děti mladšího školního věku, není vhodné uvádět případy dětí, které například díky kyberšikaně spáchaly sebevraždu. Naopak jsou vhodné jako příklad pro děti staršího školního věku.
3. „*Děti musí dostat dostatek prostoru k sebevyjádření.*“ Prostřednictvím diskuse či kresby děti vyjádří své vnitřní pocity a svou kreativitu. Mohou si nakreslit například vlastní pravidla užívání internetu nebo vést diskusi na téma bezpečného hesla.
4. „*Děti musí být motivovány k pozitivnímu a funkčnímu využívání technologií.*“ Preventivní programy se zaměřují na to, aby děti naučili internet používat bezpečně a předcházet tak jeho následným rizikům, nikoliv je odrazovat od jeho používání. Pokud by se tak stalo, děti by přestaly mít v přednášejícím důvěru, přestalo by je to bavit a preventivní program by nebyl tak účinný. Kopecký uvádí, že je vhodné dětem představit užívání internetu realistiky, tudíž uvést klady a zápory jak reálného světa, tak i světa internetu.
5. „*Děti se musí spolupodílet na vytváření vzdělávacího obsahu = výstupů z aktivit.*“ Z tohoto plyne, že aby byl preventivní program efektivní, děti se musí participovat do výstupů, které lektor vede. Kopecký uvádí příklady jako jsou: „*Nechat děti navrhnout specifické pravidlo používání internetové služby, navrhnout nové způsoby zabezpečení emailového účtu, navrhnout komiks, plakát a další.*“ (Kopecký a kol., 2015, s. 126-127)

Zásady edukace pro děti staršího školního věku:

Témata výstupů jsou uzpůsobena na míru dětem staršího školního věku. Zde se předpokládá, že většina má přístup k internetu, jsou již zaregistrovány na některých sociálních sítích, ve světě internetu si připadají sebevědomí, ztrácejí zábrany. Na základě toho Kopecký zpracoval témata, která pro děti tohoto věku budou zajímavá. Například: „*Vydírání, vyhrožování, provokování, obtěžování, zveřejňování cizích tajemství, fotografií a videozáznamů, riziková komunikace dítěte a dospělého uživatele internetu s cílem vylákat dítě na osobní schůzku a zneužít jej nebo dobrovolné sdílení vlastních intimních materiálů s jinými uživateli internetových služeb.*“ (Kopecký a kol., 2015, s. 125)

4.2 Prokrastinace

Definici k pojmu prokrastinace je možné nalézt v psychologickém slovníku, kde je definována jako: „*liknavost, váhání; sklon odkládat úkoly a povinnosti, zejména z důvodu lehkomyšlnosti či lenosti.*“ (Hartl, Hartlová, 2010, s. 448) Prokrastinaci je možné také chápat jako cílené odkládání činností na pozdější dobu, které následně u jedince může vyvolat pocity studu či úzkosti. U behaviorálních závislostí se jedná o prokrastinaci tehdy, kdy jedinec odkládá naplánovanou činnost na později s úmyslem trávit volný čas na internetu a sociálních sítích a kdy tráví těmito aktivitami mnohem víc času, než sám očekával. (Gabrhelík, 2008)

Závislosti se projevují právě i odkládáním povinností a činností, kterých si dříve jedinec cenil více. Tento znak souvisí právě s prokrastinací, díky které jedinec odkládá své pracovní nebo školní činnosti, protože ho rozptylují moderní technologie. Aby jedinec byl schopen této závislosti odolat, je důležitá pevná vůle a motivace k činnostem, které potřebuje dělat.

4.3 Vůle a motivace

Jedinec, který má dostatečně pevnou vůli a motivaci, je schopen lépe odolávat závislostem. Motivace je pro člověka podnětem pro jeho jednání a nebýt ní, tak by nemohl vykonávat ani ty nejjednodušší činnosti. (Plháková, 2004)

Pojem motivace pochází z latinského slova „*movere*“, které lze přeložit jako sloveso hýbat. Lze ho vymežit jako: „*souhrn všech intrapsychických dynamických sil neboli motivů, které zpravidla aktivizují a organizují chování a prožívání jedince s cílem změnit existující neuspokojivou situaci nebo dosáhnout něčeho pozitivního.*“ (Plháková, 2004, s. 319)

Definici motivace je možné také nalézt v psychologickém slovníku, kde je popsána jako: „*proces usměrňování, udržování a energetizace chování, které vychází z biologických zdrojů.*“ (Hartl, Hartlová, 2000, s. 328)

Lidské motivy se dají rozdělit do čtyř skupin:

První skupinou jsou sebezáchovné motivy, které souvisí s uspokojováním základních biologických potřeb. Je možné sem zařadit pohnutky, které souvisí s přežitím jedince a zachováním jeho druhu. Konkrétně se jedná o potřebu spánku, sexuální motivy, potrava nebo udržení tělesné teploty. (Plháková, 2004)

Stimulační motivy nejsou pro člověka podmínkou k přežití tak jako sebezáchovné motivy, ale výrazně ovlivňují lidské chování a prožívání. Pro tyto motivy je charakteristická hravost, zvědavost nebo vyhledávání neobvyklých zážitků. Právě tyto typy motivů stojí často na počátku aktivit spojených s internetem a hraním her. Nedostatek podnětů a nízká aktivační úroveň jedince vyvolávají obvykle u lidí subjektivně nepříjemný prožitek nudy. On-line prostředí nabízí neomezené možnosti zábavy a rozptýlení, proto je pro mnohé lidi tak atraktivní. (Plháková, 2004)

K sociálním motivům patří například potřeba docílit prosperujícího výkonu, dále pak potřeba afiliace, moci a intimity. (Plháková, 2004)

Poslední skupinou jsou individuální psychické motivy, pod které spadá potřeba sebeurčení, úsilí najít smysl života a potřeba ustálené a soudržné osobní identity. (Plháková, 2004)

4.3.1 Vnitřní a vnější motivace

Vnitřní motivace je charakteristická tím, že člověk dělá určitou činnost kvůli ní samé, bez toho, aby předpokládal pochvalu či ocenění od někoho druhého. Tato motivace vychází z jedince samého jejíž cílem může být například hlad, žízeň, plán nebo představa. V případě behaviorálních závislostí dítě hraje počítačové hry, které mu přinášejí potěšení z příběhu hry, tak je k této aktivitě vnitřně motivované. (Lokšová, Lokša, 1999)

Vnější motivace spočívá v aktivitě, kterou jedinec nedělá z vlastní vůle, ale je pod vlivem vnějších motivačních činitelů. Pokud u jedince převládá vnější motivace například k učení, projevují se u něj stavy úzkosti, snižuje se jeho sebevědomí nebo se u něj snižuje schopnost vyrovnat se s neúspěchem. (Lokšová, Lokša, 1999)

4.4 Charakteristika potřeb člověka

Člověk ke spokojenému životu potřebuje uspokojovat základní biologické a psychické potřeby.

Biologické potřeby jsou specifické tím, že jsou vrozené. Lze sem zařadit potřebu spánku, hladu, pití, tělesného tepla nebo vyprazdňování. (Matějček, Langmeier, 1986)

Psychické potřeby souvisí s uspokojováním individuálních psychických potřeb člověka, které rozvíjí jeho osobnost a schopnost utvářet mezilidské vztahy. Rozvíjí se na vrozeném základě prostřednictvím přizpůsobování se prostředí. Potřeba stimulace je charakteristická

dostatečným množstvím podnětů, které jedince uspokojují. U behaviorálních závislostí to může pro jedince znamenat trávení volného času na internetu, komunikace s přáteli na sociálních sítích nebo sledování virálních videí. Internet a sociální sítě mohou jedinci také nabídnout pocit jistoty, bezpečí a navazování sociálních kontaktů, a to prostřednictvím udržování vzájemných vztahů a komunikace s těmito lidmi. Potřeba seberealizace a smyslu vlastní existence je potlačována tím způsobem, že jedinec se přestává věnovat činnostem, které mu přinesou úspěch nebo dobrý výkon a dává přednost času stráveném na internetu nebo sociálních sítích. Konkrétně se jedná o pracovní či školní povinnosti člověka. (Vágnerová, 2007)

5 Charakteristika středního a staršího školního věku

Behaviorální závislosti postihují všechny věkové skupiny. Tato kapitola se zabývá věkovou skupinou dětí 10-13 let, tudíž konec středního a začátek staršího školního věku. Starší školní věk je již označován jako začátek období pubescence neboli první fáze dospívání. (Skorunková, 2011)

5.1 Charakteristika středního školního věku a období dospívání

Střední školní věk trvá od 8.-9. do 12. roku života jedince. V této vývojové fázi jsou děti již adaptovány na školní prostředí, protože již chodí do 3.- 5. třídy prvního stupně. Střední školní věk obdělím, které lze označit jako období přípravy na dospívání. (Skorunková, 2013)

Dítě v tomto období klade důraz na realitu. Je schopno přemýšlet o dané situaci, ale zároveň není ještě schopno si představit jiný druh reality než ten, se kterým se setkalo dříve. Rodič i učitel je pro dítě autoritou, dítě nemá tendenci o nich pochybovat. Co se týče seznamování a objevování nových informací o okolním světě, ty jsou pro dítě v tomto věku zálibou. Rádo si čte knihy, obohacuje své vědomosti v oblasti, která ho zajímá. Důležitý je také takzvaný proces decentrace. Tento proces zahrnuje schopnost vidět svět očima druhého člověka. Dále se u dítěte rozvíjí kognitivní schopnosti, které souvisí s výukou ve škole. Je schopno členit slovo na hlásky a slabiky. Poznává nová slova, učí se nové početní operace. (Skorunková, 2011)

Důležitou roli hraje u dítěte vrstevnická skupina. Tato skupina jim nabízí získání nových způsobů chování a má nastavená vlastní pravidla. Děti již v tomto věku přestávají ve škole na své spolužáky žalovat, začíná se objevovat šikana. Obvykle začínají být šikanované děti, které se odlišují od ostatních dětí a nesplňují požadavky norem nastavených ve skupině. (Skorunková, 2013)

Období pubescence je vymezené věkem 11-15 let. Počínajíc prvními znaky pohlavního zrání až po dovršení plné pohlavní zralosti. Autoři toto období rozdělují na dvě části: období prepuberty a období vlastní puberty. (Langmeier, 2006)

Období prepuberty (11-13 let) je charakteristické pro začátek vývoje sekundárních pohlavních znaků. Růst celého těla jedince se urychluje, končetiny se prodlužují, tělo není vyváženo, dochází tedy k takzvané pohybové neobratnosti. Druhé období – období vlastní

puberty (13-15 let) nastává po dokončení prepuberty a je ukončeno již výše zmíněným dovršením pohlavní zralosti. (Langmeier, 2006)

Jak již bylo zmíněno u dětí středního školního věku, děti poznávají a přijímají svět takový jaký je, zatímco u dětí v pubescentním věku nastává změna. Začínají uvažovat o tom, jaký by svět mohl být, ale také i o své budoucnosti. Nastává také pocit nejistoty a strachu z odmítnutí sociální skupinou. Dítě se zajímá o sebe, konkrétně o své pocity, prožitky a myšlenky. Tyto city ale neventiluje pro okolní svět. Co se týče přijímání autority rodiče či učitele, pubescenti ji odmítají. Vidí nedostatky na svých rodičích a kritizují je. Naopak vrstevníci jsou pro ně velmi důležití. Rozumí si s nimi, mají obdobné problémy a vzájemně si sdílí své zkušenosti. Dochází ke změně nálad. Pubescenti cítí citové napětí, po kterém následuje impulsivní chování a nedostatek sebeovládání. Na základě tohoto chování dochází ke konfliktům. (Skorunková, 2013)

Výše popsané vývojové charakteristiky mají vliv na to, jak se rychle u dětí vyvíjí závislost. Jak již bylo zmíněno, u dětí středního školního věku jsou rodiče i učitelé autoritou, zatímco u dětí staršího školního věku působení těchto autorit téměř vymizí. Na děti v pubescentním období má daleko větší působení vrstevnická skupina.

Praktická část

6 Výzkumné cíle

Cílem praktické části této bakalářské práce je prostřednictvím dotazníkového šetření analyzovat, kolik toho rodiče vědí o trávení volného času jejich dětí. Předmětem zájmu je také jejich vztah a pohled na internet a sociální sítě. Vzhledem k tomu, že v současnosti děti tráví značnou část svého volného času na internetu a sociálních sítích, byli rodiče dotazováni, jaký mají přehled o tom, kolik hodin času denně tráví jejich děti na internetu a sociálních sítích a jaké sociální sítě užívají. Následně bylo zjišťováno, jakým způsobem internet a sociální sítě užívají. V neposlední řadě si práce klade za cíl analyzovat, jakým způsobem rodiče dětí reagují a zasahují do způsobu, jakým dítě sociální sítě a internet využívá.

Na základě uvedených cílů byly stanoveny tyto výzkumné otázky:

VO1: Jaký mají rodiče přehled o trávení volného času jejich dětí?

VO2: Jakým způsobem rodiče kontrolují užívání internetu jejich dětí?

VO3: Tráví děti ve věku 10-13 let na internetu více než 2 hodiny denně?

6.1 Technika sběru dat

Pro výzkum bakalářské práce byla zvolena kvantitativní metoda, která byla prováděna prostřednictvím nestandardizovaného dotazníkového šetření. Dotazník byl administrován internetovou formou, konkrétně pomocí dotazníku vytvořeného na webové stránce Survio.com. Toto dotazníkové šetření bylo rozesláno mezi rodiče, kteří mají děti ve věku 10-13 let. V rámci vývojové psychologie se toto věkové rozmezí vymezuje jako střední školní věk a období pubescence. (Skorunková, 2011) Tato věková kategorie byla vybrána na základě osobní zkušenosti autorky práce, kdy právě tyto děti byly považovány za nejvíce rizikové pro behaviorální závislosti.

Zhruba čtyři sdílení proběhla pomocí skupin na sociální síti Facebook, další sdílení bylo realizováno na vybrané základní škole v Olomouckém kraji. Vyplnění dotazníku bylo zcela anonymní a dobrovolné. Respondenti byli informováni, že získaná data budou použita pouze pro potřeby této bakalářské práce. Výzkum probíhal v období od února do března roku 2021.

Výzkumné otázky v dotazníkovém šetření byly zaměřeny na trávení volného času na internetu a sociálních sítích. Dotazník obsahoval 18 otázek a vyplnění respondentům zabralo přibližně 2-5 minut.

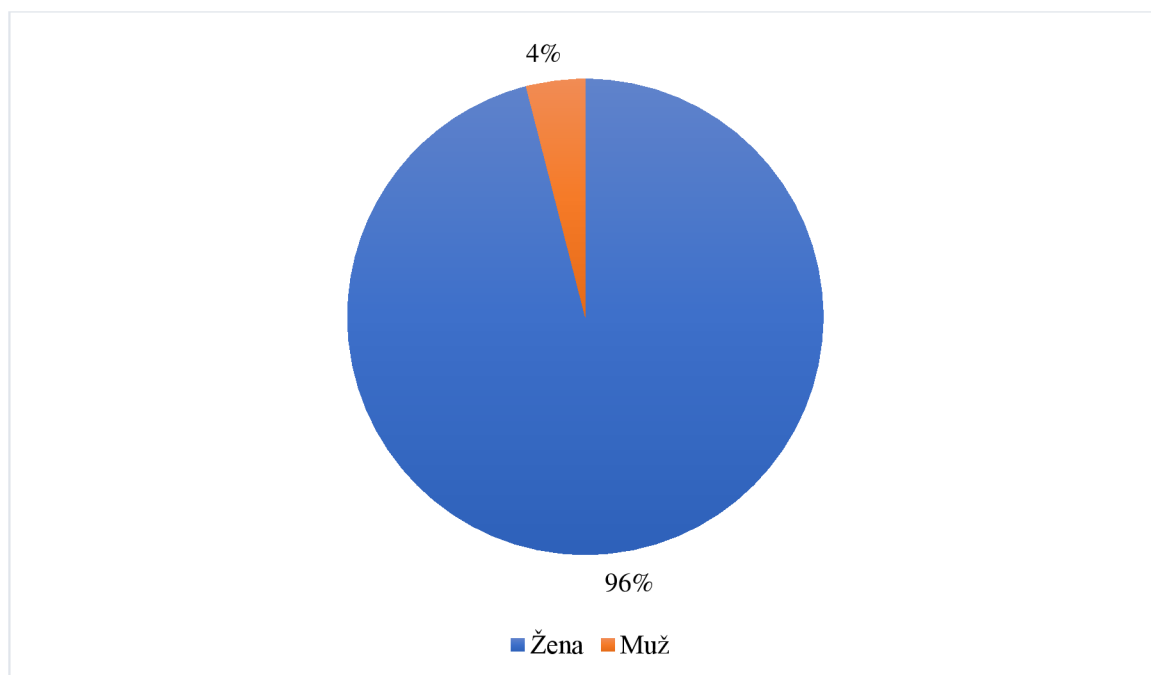
Dotazník bylo možné rozdělit do několika obsahově odlišných částí.

- První část je věnována demografickým údajům o dětech respondentů. (otázka 1-3)
- Druhá část se zabývá trávením volného času dětí ve věku 10-13 let pohledem jejich rodičů (otázka 4-7)
- V třetí části se otázky v dotazníku týkají užívání moderních technologií, internetu a sociálních sítích dětmi respondentů. (otázka 8-16)
- Čtvrtá část analyzuje trávení volného času samotných rodičů, konkrétně na internetu a sociálních sítích. (otázka 17-18)

7 Výsledky a vyhodnocení dotazníkových otázek

Tato kapitola bude zaměřena na rozbor a vyhodnocení dotazníkových otázek. Každá jednotlivá otázka bude vyhodnocena pomocí grafu, kde budou počty odpovědí převedeny na procenta.

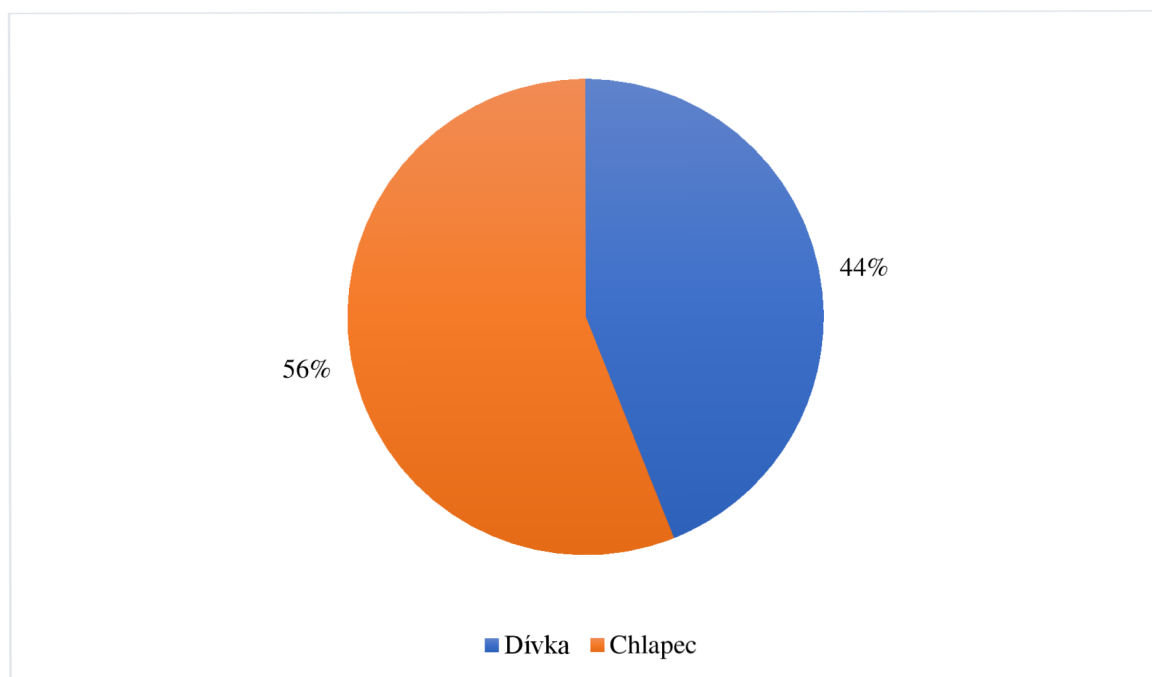
Otázka č. 1: Jste?



Graf č. 1: *Pohlavní respondentů*

Jak je z grafu již patrné, 96 % z respondentů byly ženy, zatímco mužů bylo pouze 4 % z dotazovaných. Ovlivnit výsledek této otázky mohlo také to, že dotazníkové šetření bylo rozesláno do Facebookových skupin, ve kterých jsou členy především ženy.

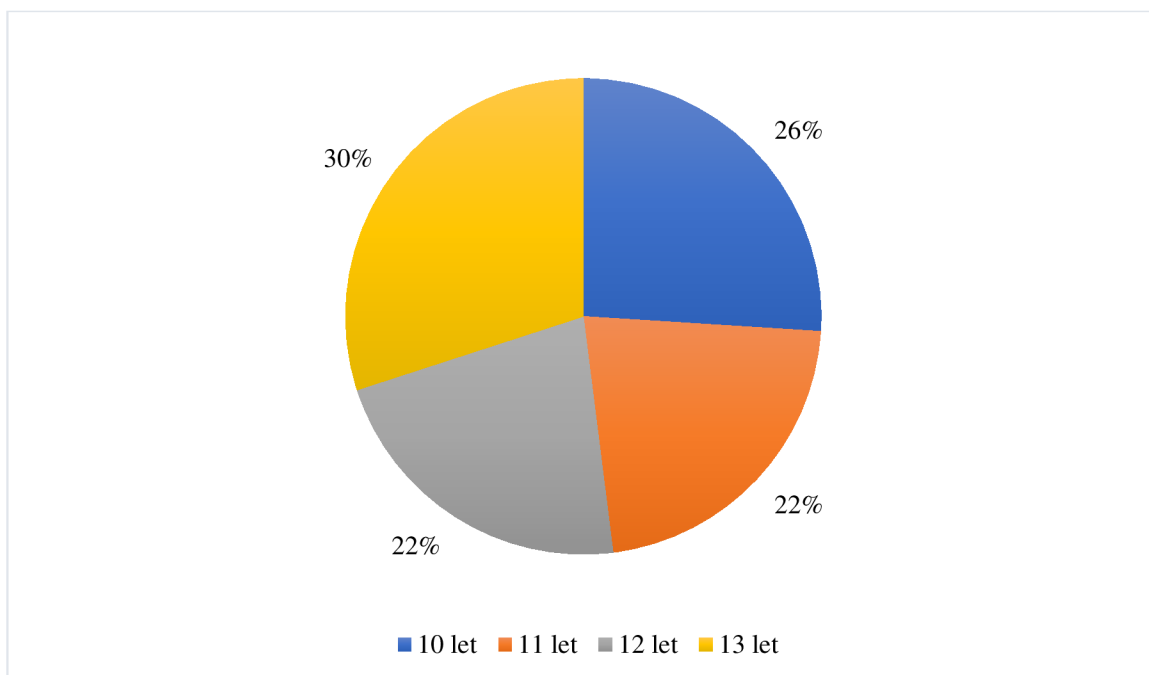
Otázka č. 2: Pohlaví vašeho dítěte?



Graf č. 1: *Pohlaví dětí respondentů.*

Respondenti uváděli pohlaví svého dítěte. Jak je z grafu patrné, děti respondentů jsou chlapci (56 %) a dívky (44 %). Vzhledem k pohlaví jsou tedy skupiny vyvážené.

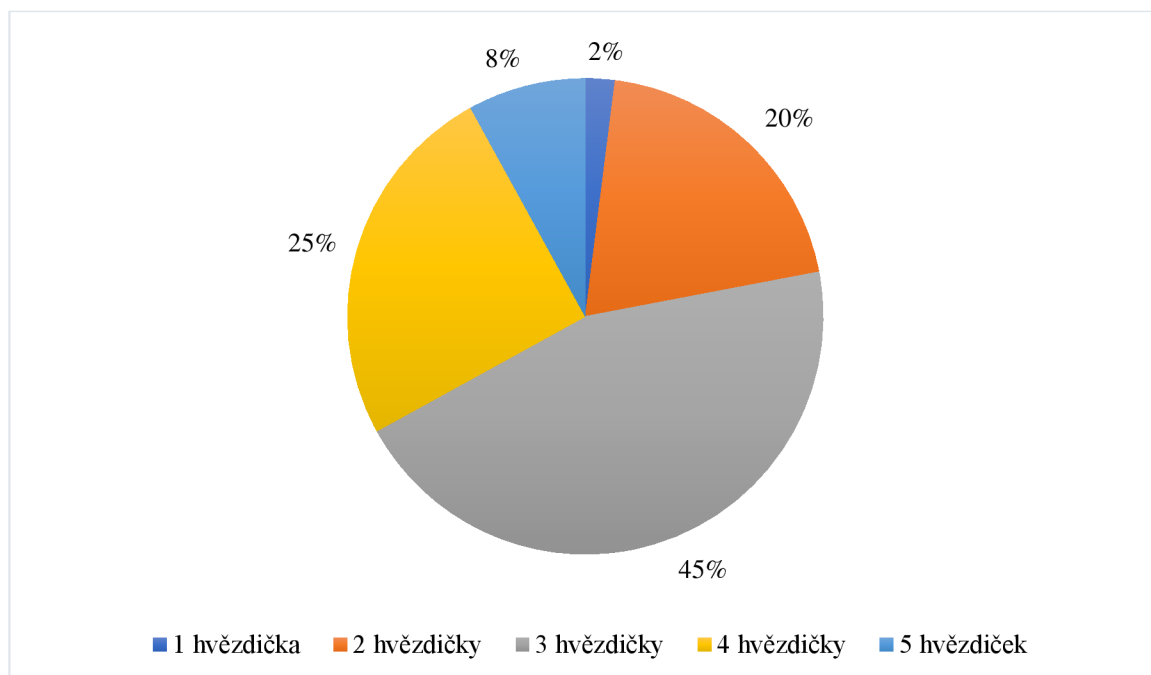
Otázka č. 3: Věk Vašeho dítěte?



Graf č. 2: *Věk dětí respondentů.*

V dotazníkovém šetření jsme se zajímali o věk dítěte našich respondentů. Respondenti měli na výběr mezi věkovým rozmezím 10-13 let. Toto věkové rozmezí bylo stanoveno na základě toho, že závislost a nadměrné užívání internetu a sociálních sítí vzniká u dětí již v tomto věku. Z výše uvedeného grafu je patrné to, že co se týče věkového rozložení, jsou jednotlivé skupiny podobné. Mírnou převahu mají děti respondentů ve věku 13 let (30 %).

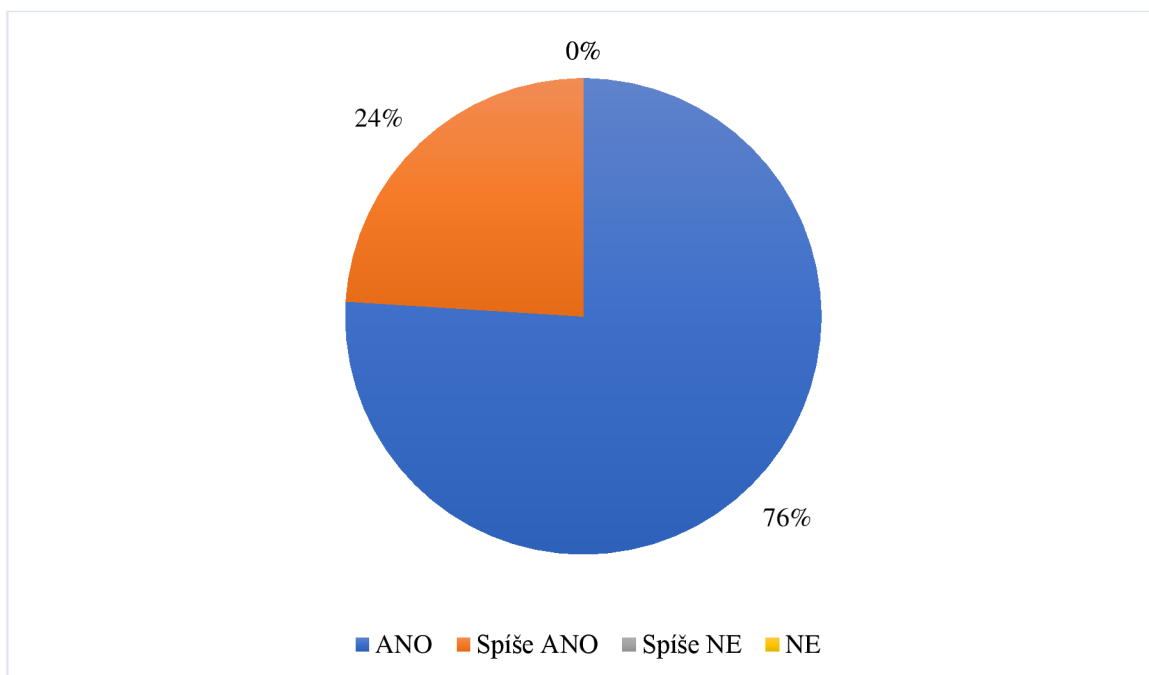
Otázka č. 4: Jak jste spokojen/a s trávením volného času Vašeho dítěte?



Graf č. 3: Spokojenost respondentů s trávením volného času dětí.

U této otázky respondenti uváděli, v jaké míře jsou spokojeni s trávením volného času jejich dětí. Odpovědi zde byly zaznamenány na hvězdičkové škále, která měla minimálně 1 hvězdičku a maximálně hvězdiček 5. Platila zde taková závislost, čím vyšší číslo, tím větší spokojenost. Co se týče výsledků odpovědí, respondenti nejčastěji volili odpověď 3 hvězdičky (45 %) a 4 hvězdičky (26 %). Tudíž lze z tohoto výsledku vyvodit závěr, že spokojenost s trávením volného času dětí z pohledů jejich rodičů je z celkového hodnocení spíše kladná.

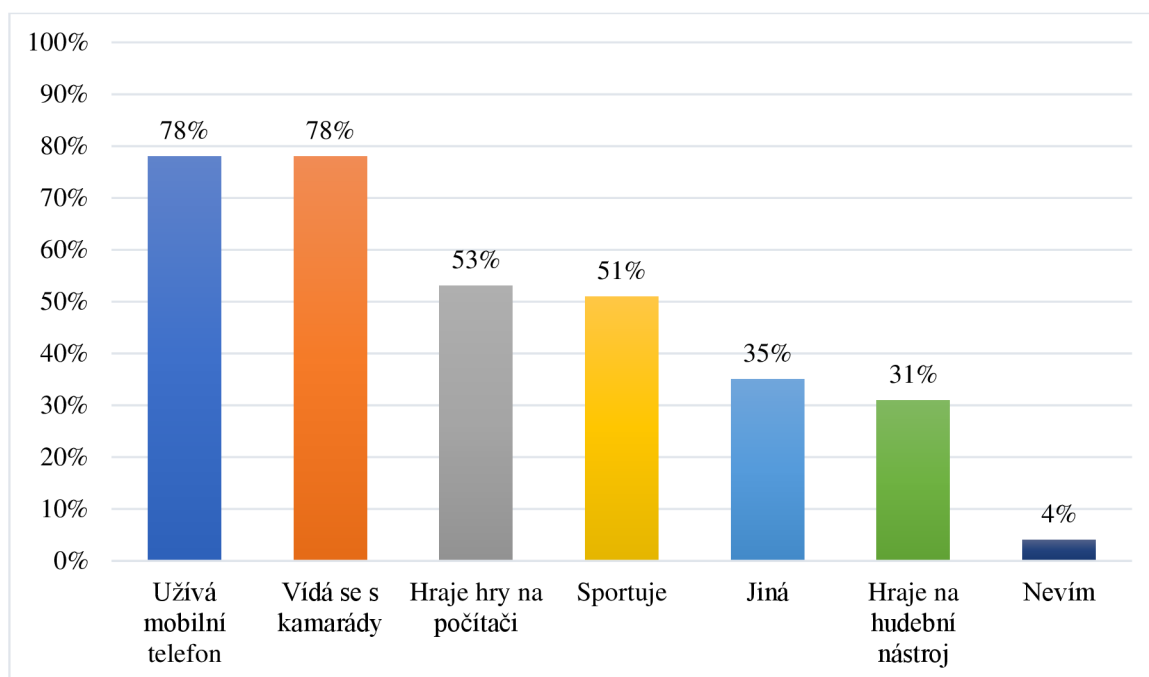
Otázka č. 5: Máte představu o tom, jak tráví volný čas?



Graf č. 4: Představa respondentů o trávení volného času jejich dětí.

V této části dotazníku bylo analyzováno, zdali respondenti mají přehled o tom, jak jejich dítě tráví volný čas. Jak je zde možné z grafu vyčíst, tak nadměrná většina má jasnou představu o tom, jak jejich dítě volný čas využívá. Zbytek odpovědí bylo také kladných, kde respondenti volili odpověď „spíše ANO“. Co se týče odpovědí „spíše NE“ a „NE“, tyto odpovědi žádný z respondentů nezvolil.

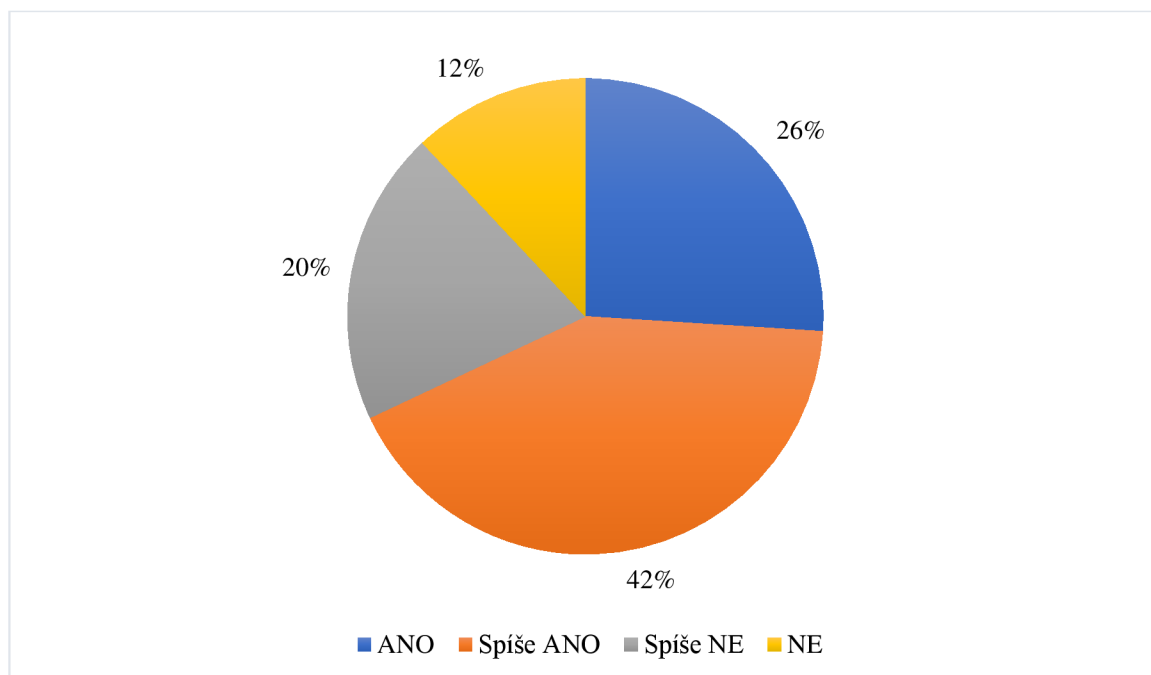
Otázka č 6: Jak konkrétně tento čas využívá?



Graf č. 5: Trávení volného času dětí respondentů.

Vzhledem k tomu, že děti tráví volný čas různorodě a nevyplňují ho pouze jednou činností, respondeti zde měli možnost výber z více odpovědí. Užívání mobilního telefonu a vídání se s kamarády. Tyto dvě odpovědi měly stejnou a současně největší četnost (78 %). Následovaly činnosti jako jsou hraní her na počítači (53 %) a sportování (51 %). Do odpovědi „jiná“ respondenti nejčteněji uváděli čtení knih, pomahání v domácnosti., venčení psa, kreslení či tvoření. Hru na hudební nástroj volilo 31% respondentů a odpověď nevíam měla četnost 4 %.

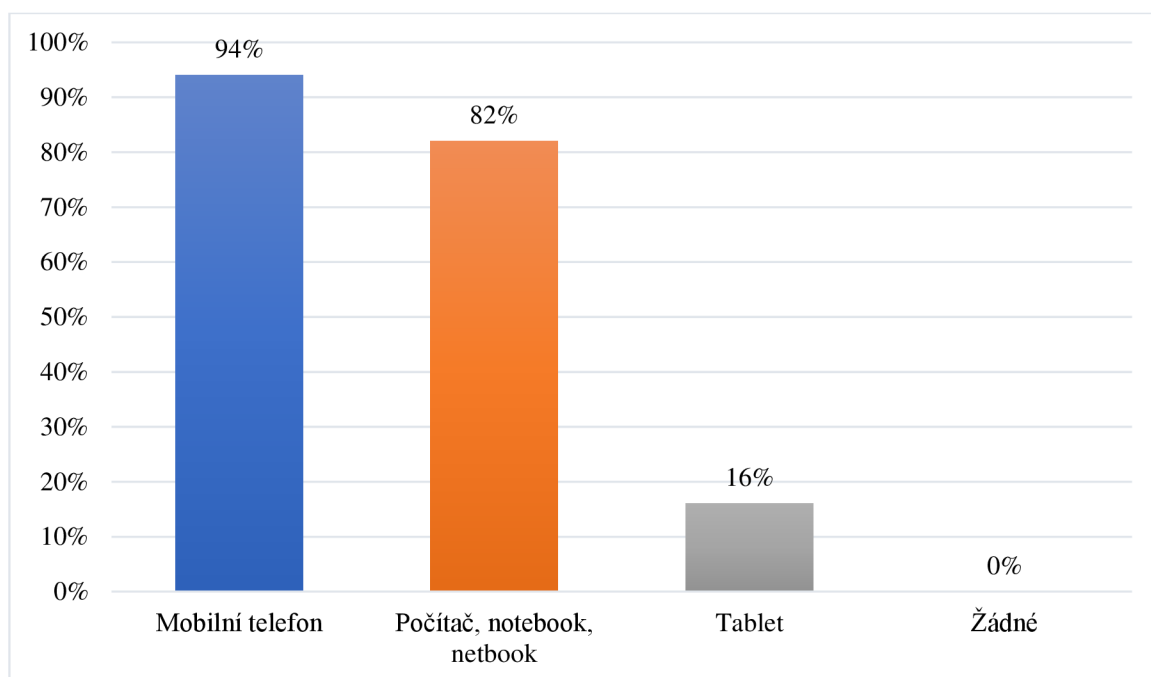
Otázka č. 7: Chtěl/a byste, aby Vaše dítě trávilo volný čas jinak?



Graf č. 6: *Změna trávení volného času dětí respondentů.*

Další otázka byla zaměřena na to, zdali by respondenti chtěli, aby jejich dítě trávilo volný čas jinak. Záměrně zde nebylo zmíněno užívání internetu a sociálních sítí, ale tato otázka byla myšlena na celkový volný čas dítěte respondenta. Jak je z grafu patrné, více než polovina respondentů by chtěla, aby jejich dítě trávilo volný čas jinak.

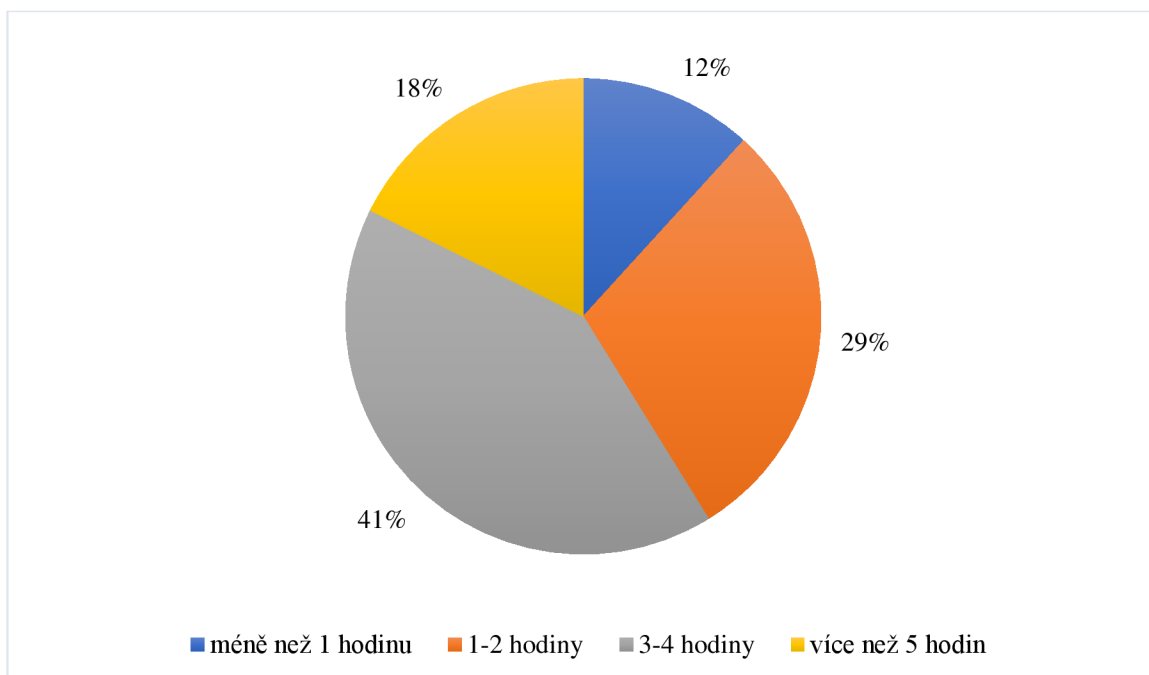
Otázka č. 8: Které z níže uvedených elektronických zařízení používá?



Graf č. 7: Užívání elektronických zařízení.

Výše vyobrazený graf zobrazuje analýzu užívání elektronický zařízení dětí respondentů. Byla zde možnost na výběr ze čtyř odpovědí: „mobilní telefon“, „počítač, notebook, netbook“, „tablet“ a „žádné“. Respondenti zde měli možnost vybrat více odpovědí. Z grafu je patrné, že nejvíce děti užívají mobilní telefon (96 %) a počítač, notebook nebo netbook (82 %).

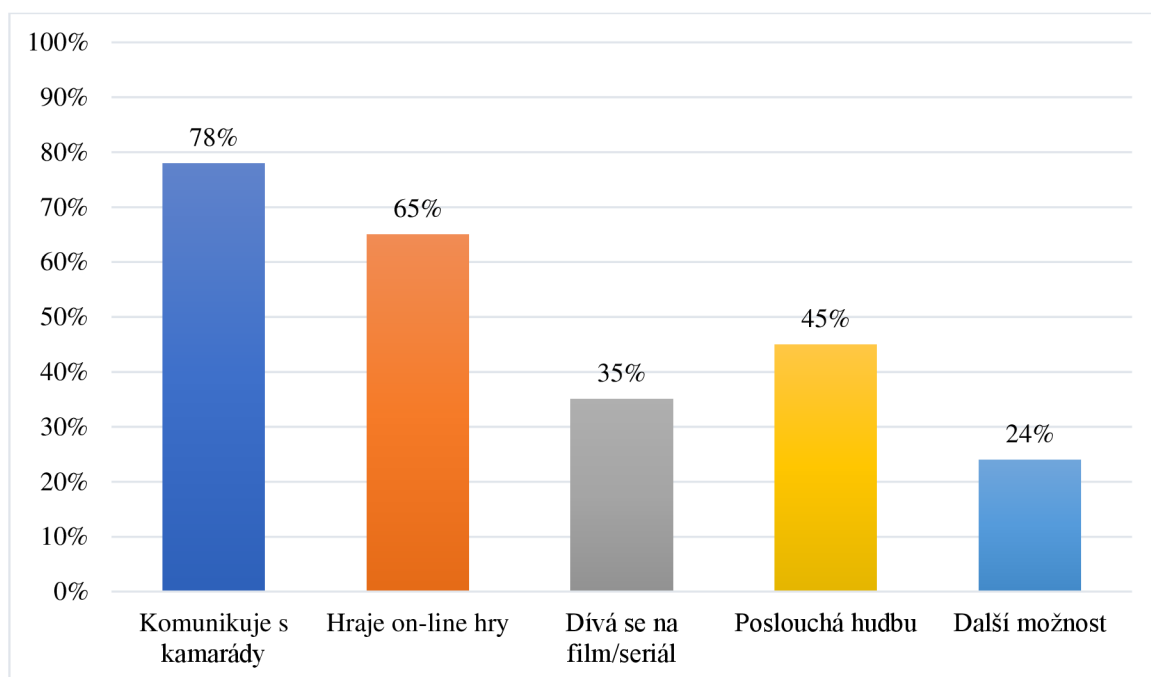
Otázka č. 9: Kolik hodin denně Vaše dítě tráví na internetu?



Graf č. 8: Čas strávený na internetu dětí respondentů.

V dotazníkovém šetření bylo u této otázky uvedeno, že se jedná o čas mimo on-line výuku. Jak je tedy z grafu čitelné, přiznaný čas respondentů dětí, který tráví na internetu se nejčastěji pohybuje kolem 3-4 hodin denně (tuto odpověď zvolilo 41 % respondentů).

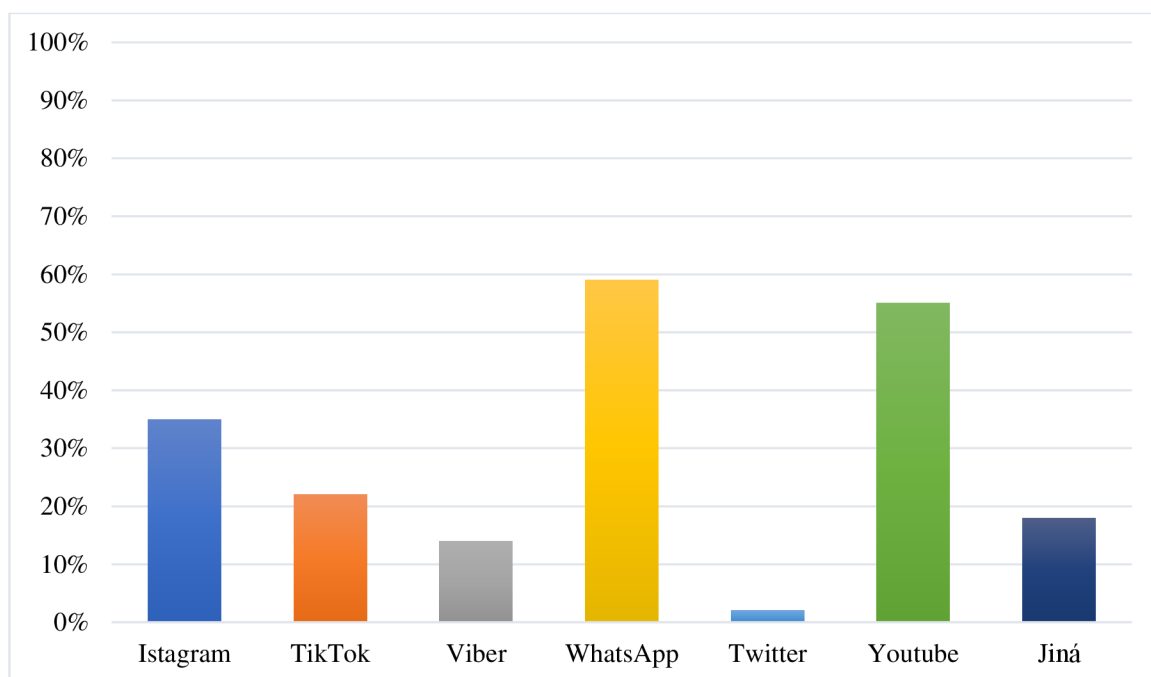
Otázka č. 10: Jak nejčastěji využívá volný čas na internetu?



Graf č. 9: *Volný čas dětí respondentů.*

Dotazovaní respondenti uvedli, že nejčastěji jejich děti navštěvují internet kvůli komunikaci s kamarády (78 %), v závěsu za tím bylo hraní on-line her (65 %). Téměř polovina respondentů také uvedla, že k návštěvě internetu dochází kvůli poslouchání hudby. Co se týče volby odpovědi „další možnost“, zde respondenti uvedli sledování videí na YouTube, vyhledávání nových informací, natáčení TikTok videí a stahování online-her.

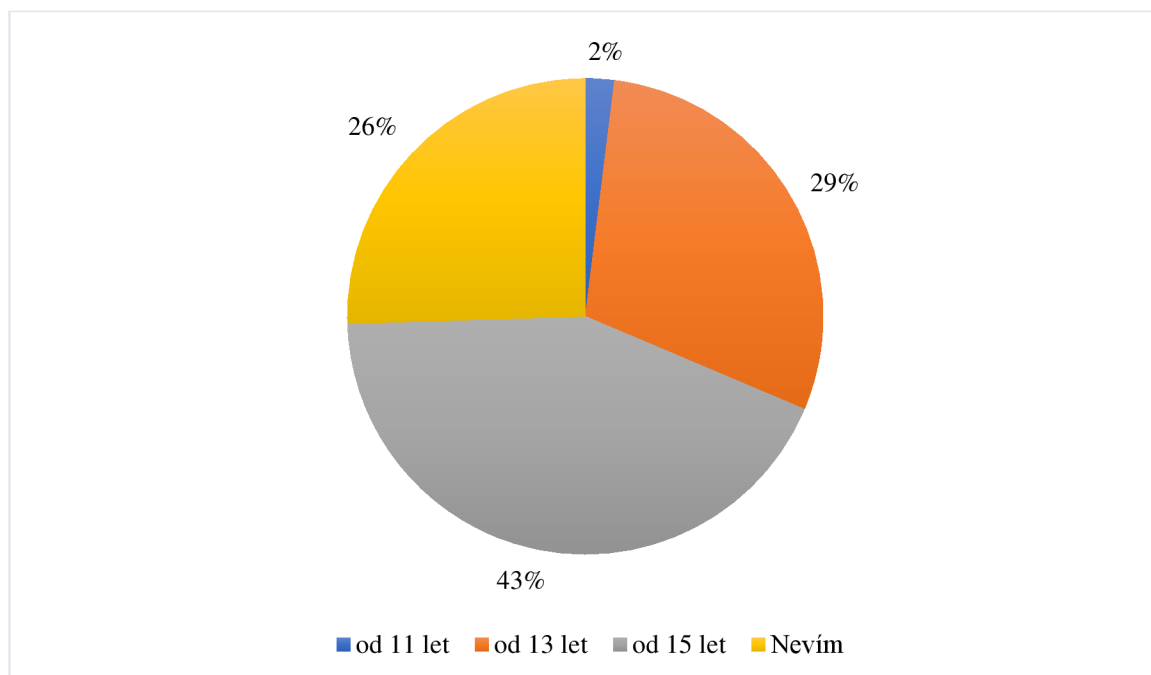
Otázka č. 11: Jaké sociální síť má?



Graf č. 10: Registrace na sociálních sítích dětí respondentů.

Jak již bylo v teoretické části zmíněno, sociálními sítěmi v dnešní době je Facebook a Instagram. Více než polovina respondentů zvolila odpověď „WhatsApp“ (téměř 59 % z dotazovaných). Těsně v závěsu za sociální sítí WhatsApp byla síť YouTube. To se zde dalo předpokládat na základě odpovědí přechodí otázky, kde respondenti odpovědi doplnili o další možnost, a to právě sledování videí na YouTube. Co se týče možnosti odpovědi „jiná“, zde respondenti zvolili odpověď sociální síť SnapChatt.

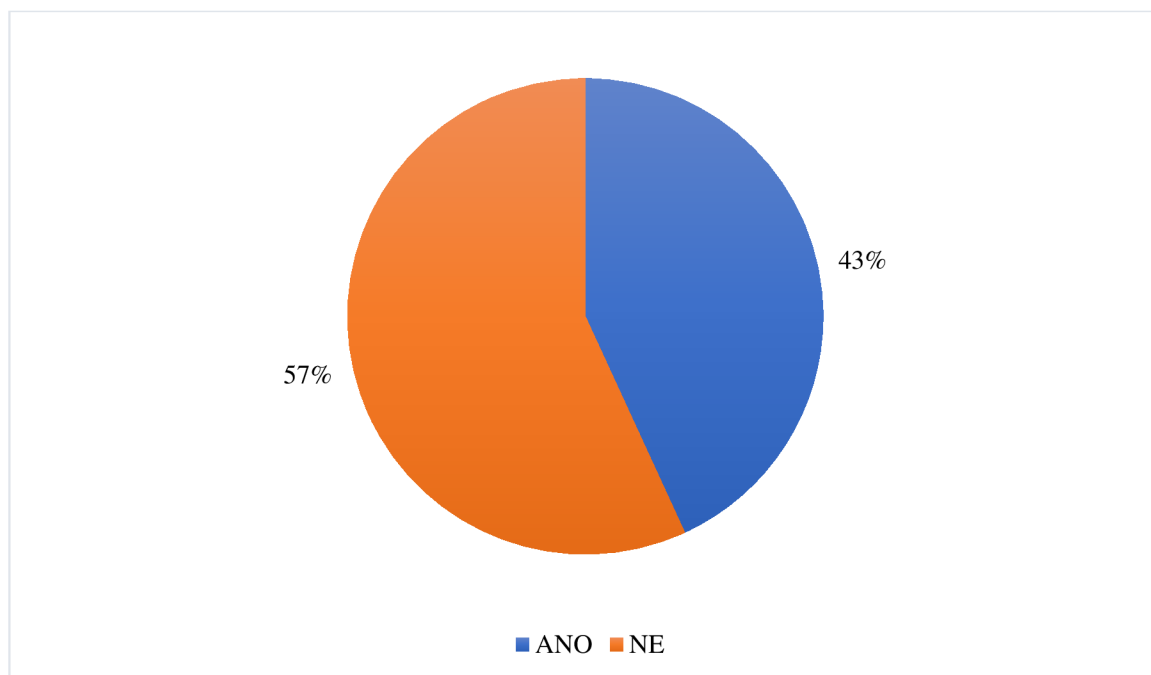
Otázka č. 12: Víte od kolika let je možné si založit sociální síť?



Graf č. 11: *Povědomí respondentů o zakládání sociálních sítí.*

Věková hranice pro založení si sociální sítě (s regionálními odchylkami) je nyní 13 let. I přes to Kopecký uvádí, že TikTok je reálně cílen na mnohem nižší věkovou skupinu, a to sice 10-13 let. (Kopecký, 2019, [online]) Respondenti nejčastěji zvolili odpověď „od 15 let“ (43 %). U tohoto výsledku by se dalo polemizovat, zdali respondenti nebyli ovlivněni návrhem změny zákona o registraci na sociální sítě z roku 2018 nebo se jednalo o neznalost a respondenti vybrali odpověď jen na základě odhadu. Správně odpovědělo pouze 29 % respondentů, což znamená, že většina rodičů nemá dostatečné informace o pravidlech užívání sociálních sítí.

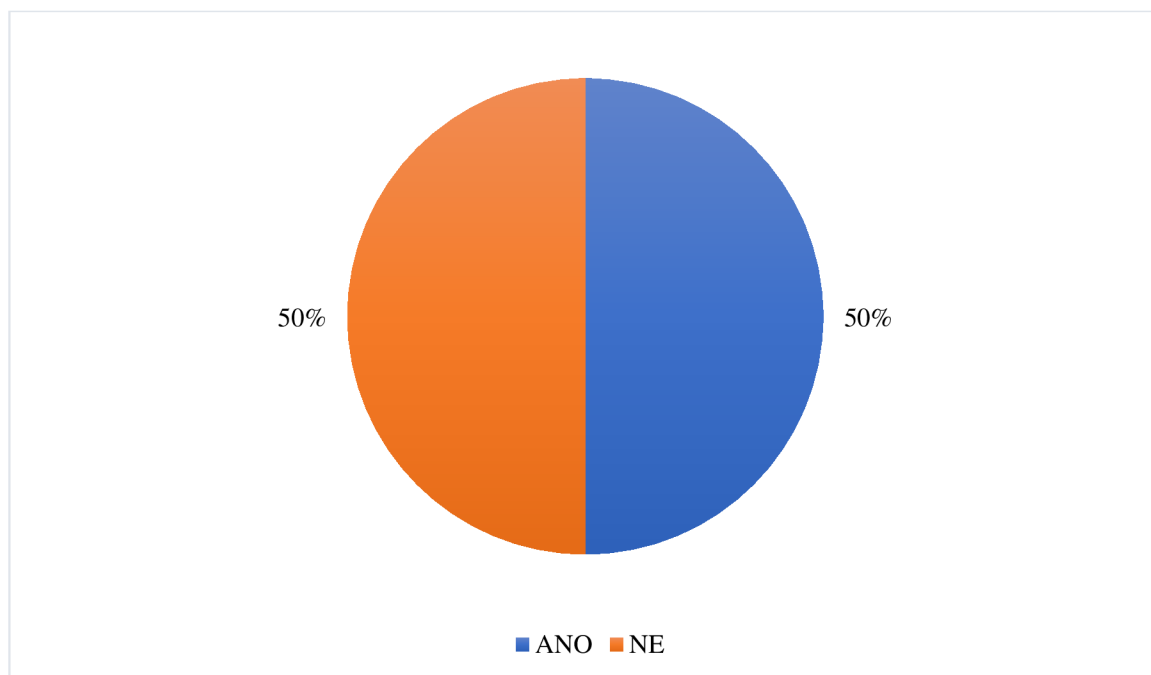
Otázka č. 13: Má nastavený limit, kolik času může trávit na internetu?



Graf č. 12: *Limit času strávený na internetu.*

Z výše uvedeného grafu je možné vyčíst, že většina rodičů svým dětem nenastavují časový limit pro trávení času na internetu a sociálních sítích. Bylo by zajímavé zjistit, z jakých důvodů nevyužívají tohoto nástroje na kontrolu svých dětí. Jako možné důvody lze uvést neznalost této možnosti, neschopnost ji zrealizovat nebo třeba důvěru, že dítě dokáže samo čas na internetu a sociálních sítích omezit.

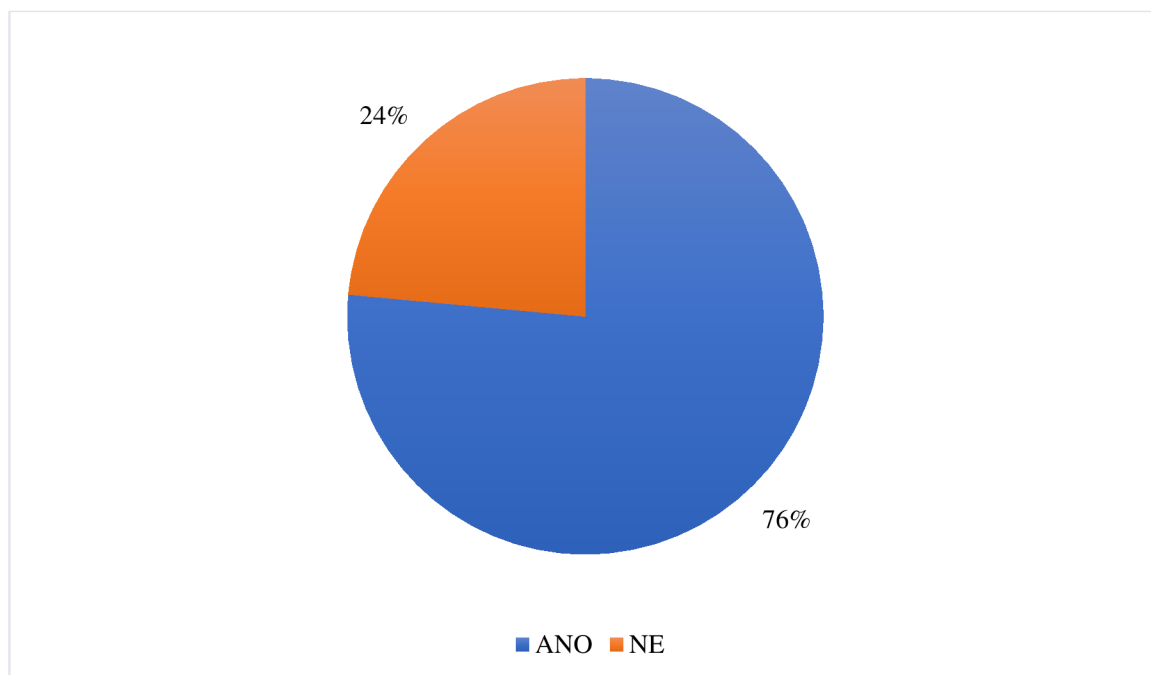
Otázka č. 14: Kontrolujete tento limit?



Graf č. 13: *Kontrola časového limitu na internetu.*

Z grafu je jasně čitelné, že odpovědi respondentů byly vyrovnané. Tato otázka navazovala na otázku č. 13, tudíž byla zařazena jako „nepovinná“, aby na ni mohli odpovídat respondenti, kteří u předchozí otázky zvolili odpověď „ANO“.

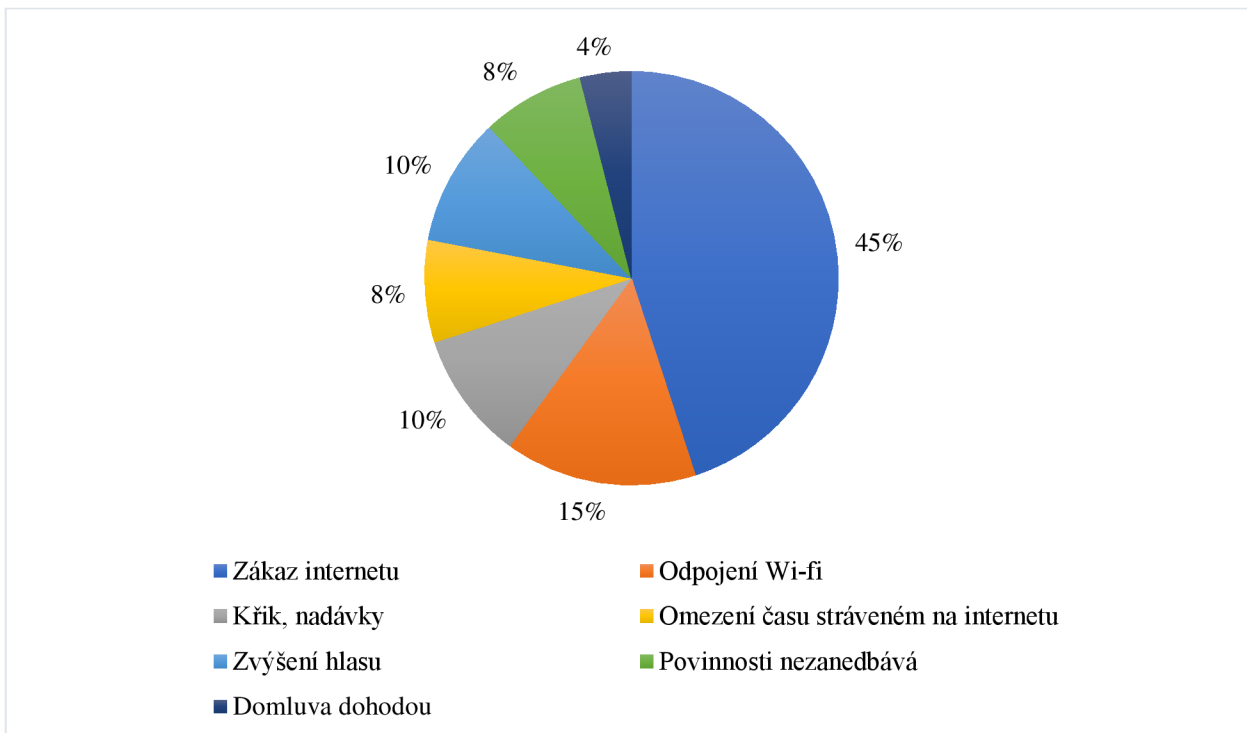
Otázka č. 15: Pokud se chová neukázněně, berete mu mobilní telefon, počítač či tablet?



Graf č. 14: *Odpírání elektronických zařízení na základě kázně.*

Vzhledem k tomu, že hodně rodičů uplatňuje při výchově svých dětí odebrání odměn nebo přidává tresty, byla respondentům položena tato otázka. Z výše sdíleného grafu je možné vyčíst, že více než polovina tázaných svým dětem elektronické zařízení odebrá na základě nekázně či neplnění si povinností. Znamená to také, že používání internetu a sociálních sítí je ze strany dětí i rodičů vnímáno jako dítětem ceněná a preferovaná aktivita, která může být vnímána jako odměna nebo naopak trest, v případě že je dítěti znemožněno tuto aktivitu provozovat.

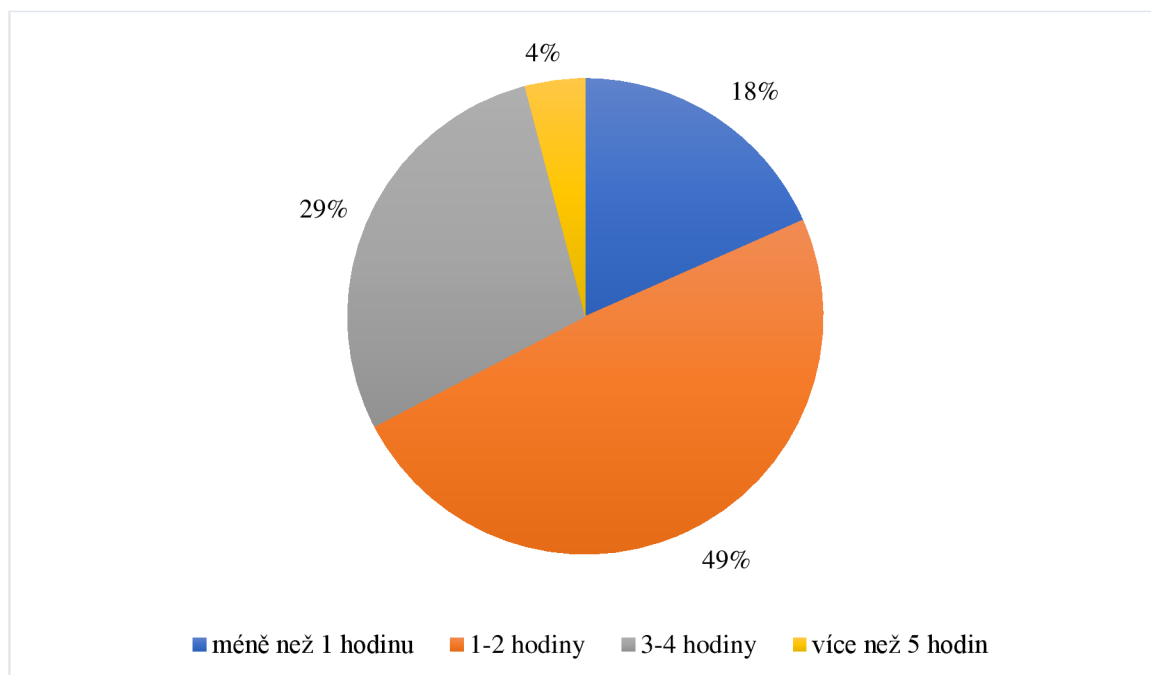
Otázka č. 16: Jakým způsobem reagujete, pokud díky internetu zanedbávají své povinnosti?



Graf č. 15: *Reakce na zanedbávání povinností na základě užívání internetu.*

Tato otázka měla možnost volné odpovědi. V teoretické části bylo zmíněno, že jedinec, který je závislý, zanedbává svůj pracovní, společenský či rodinný život. U dětí se jedná především o zanedbávání školních či domácích povinností. Nejčtenější odpovědi byly následující: „Zákaz internetu“, „odpojení Wi-fi“, „křik, nadávky“, „omezení času stráveném na internetu“ či „zvýšení hlasu“. Objevovaly se zde také odpovědi typu: „povinnosti díky internetu nezanedbává“, „dítě dostane domácí práci navíc“, ale i také „domluvení dohodou“ nebo „online svět není tak důležitý jako ten reálný“.

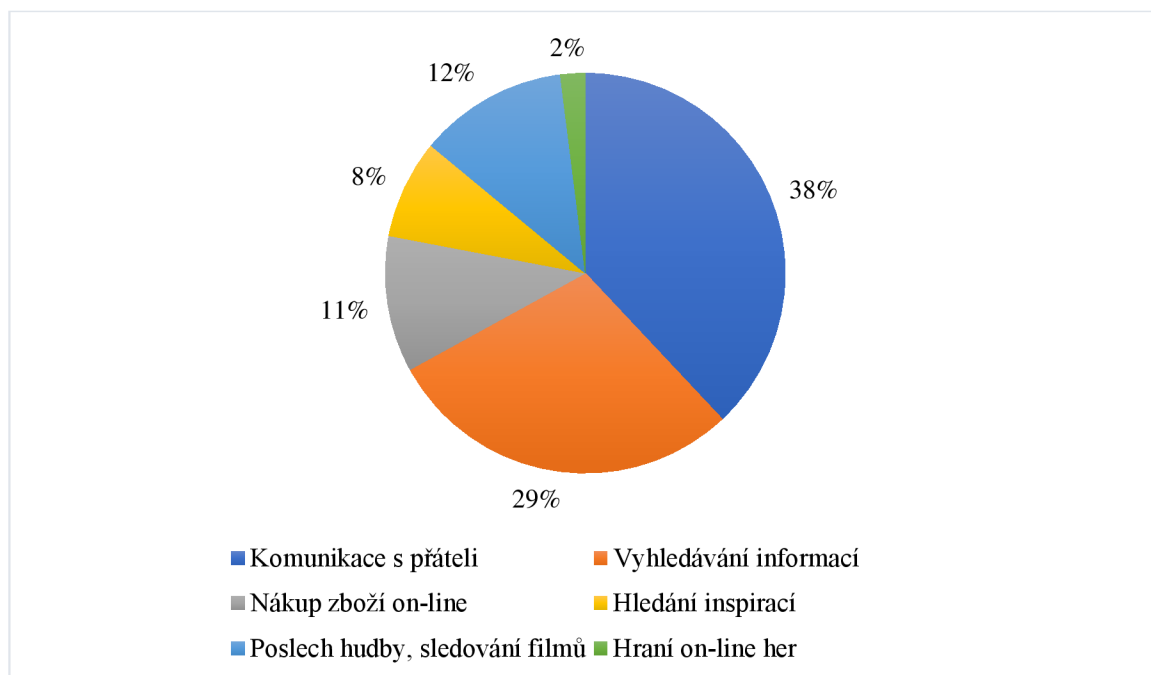
Otázka č. 17: Kolik hodin denně na internetu trávíte Vy?



Graf č. 16: *Počet hodin strávených na internetu.*

Zatím co počet hodin denně strávených na internetu u dětí respondentů byl z poměrně velké části 3-4 hodiny, výsledky u samotných respondentů jsou jiné. Téměř polovina uvedla, že kromě pracovních povinností na internetu tráví 1-2 hodiny denně. Rodiče tedy tráví denně na sítích významně méně času než jejich děti. Možným vysvětlením je to, že děti v tomto věku ještě nemají tolik povinností a také to, že na rozdíl od svých rodičů jsou sociální sítě a internet součástí jejich životů již od narození.

Otázka č. 18: Z jakých důvodu užíváte internet Vy?



Graf č. 17: *Trávení volného času na internetu respondentů.*

Poslední otázka dotazníkového šetření byla podobně jako otázka číslo 16 s možností volné odpovědi. Mezi nejčtenější odpovědi lze zařadit například: „komunikace s přáteli“, „vyhledávání informací“, „nákup zboží on-line“, „hledání inspirací pro zvelebování domova či zahrady“ nebo „poslouchání hudby a sledování filmů“. Rodiče tedy podobně jako jejich děti využívají internet a sociální sítě na komunikaci s přáteli.

8 Diskuse

Cílem dotazníkového šetření bylo získat informace o tom, jaký vztah a informace mají rodiče o trávení volného času jejich dětí. Zdali mají pojem o tom, kolik hodin denně jejich děti na internetu a sociálních sítích tráví a z jakého důvodu je užívají. Povědomí rodičů o trávení času na internetu a sociálních sítích je důležité z toho důvodu, že na tomto prostředí může vzniknout závislost. Dále také pak to, že děti se setkávají na internetu a sociálních sítích s nevhodným obsahem.

Vzhledem k nevhodné formulaci otázky číslo 2 je zde možné jisté zkreslení údajů ohledně pohlaví dětí.

Z dotazníkového šetření je patrné, že respondenti mají přehled o trávení volného času jejich dětí. Mají také přehled o tom, jakým způsobem tento čas na internetu využívají. Výsledek může být zpochybněn faktem, že se jedná pouze o subjektivní pohled, který nemusí přesně odpovídat realitě. Děti v tomto věku tráví hodně času s kamarády nebo minimálně už tak nevyhledávají přítomnost rodičů, proto i zde existuje poměrně značná část dne, kdy rodiče nemají plnou kontrolu nad jejich aktivitami. Proto by bylo zajímavé položit stejné otázky samotným dětem a výsledky srovnat s odpověďmi jejich rodičů. Co se týče času stráveném na internetu a sociálních sítích, nejčtenější odpověď byla 3-4 hodiny denně (41 %). Tento výsledek lze srovnat s výsledkem dotazníkového šetření Petinisové, která ve svém šetření z roku 2013 zjišťovala průměrný týdenní čas strávený na internetu. Nejčtenější odpovědí bylo trávení volného času dětí na internetu méně než hodinu týdně (38 %), poté 2-4 hodiny týdně (36 %). (Petinisová, 2013, s. 73) Z těchto výsledků je patrné, že rychlým vývojem nových moderních technologií a aplikací se zvyšuje čas strávený na internetu a sociálních sítích. Ovšem tento výsledek mohla ovlivnit také nutnost on-line výuky, a tím pádem i nutnost vlastnit počítač, mobilní telefon nebo tablet a být připojen k internetu. Respondenti dále uvedli, že limit pro trávení času na internetu nastavený pro své děti většinou nemají. Ta část respondentů, která uvedla, že limit pro děti nastavený má zároveň také uvedla, že tento limit kontroluje (50 %), ale i nekontroluje (50 %).

Dle získaných dat z dotazníkového šetření je patrné, že děti ve věku 10-13 let využívají internet také na základě jejich zájmů. Hraní on-line her, vyhledávání informací, ale také sledování videí, natáčení videí či sledování seriálů a filmů. Všechny tyto uvedené aktivity rodiče dětí uváděli v souvislosti s jejich koníčky.

Konkrétní příklady z dotazníkového šetření:

„Syn má rád vlaky a vše co se kolem nich týče. Využívá internet k vyhledávání informací o vlacích, sledování videí, plánování tras a používání map“.

„Dcera si vyhledává informace o aktuálním dění. Zajímá se také o historii, tak internet užívá k vyhledávání těchto informací“

„Syn je hokejista. Na internetu sleduje nejčastěji hokejová videa a na sociálních sítích si prohlíží příspěvky od svých oblíbených hokejových idolů.“

Výzkum taktéž prokázal, že samotní rodiče mají dobrou orientaci v sociálních sítích, které samy využívají (ke komunikaci, k nákupu, poslouchání hudby či sledování filmů). Pravděpodobně značná část nemá dostatečně informace například o věkové hranici, kdy děti mohou využívat sociální sítě, nebo o možnostech rodičovské kontroly jejich aktivit. Co se týče znalosti hranice věku registrace na sociální sítí, zde respondenti uváděli věk 15 let, zatímco v dnešní době je možné si sociální síť založit již od věku 13 let.

Co se týče vztahu k internetu a sociálním sítím, respondenti k nim mají vybudovaný poměrně kladný vztah. Tento vztah je možné vyvodit na základě výsledků otázek číslo 17 a 18, kdy uvedli aktivity, které na internetu provádějí v jejich volném čase. Internet užívají každý den ať už ke komunikaci s přáteli, k vyhledávání informací a inspirací, tak i ke sledování filmů a poslouchání hudby.

9 Závěr

Vývoj moderních technologií jde v dnešní době obrovským tempem dopředu. Téměř každým dnem na trh přibývají nové vymoženosti, které mají lidem na základě jejich užívání usnadnit život. Na základě těchto elektronických technologií jsou navrženy na míru aplikace a sociální sítě.

Tato bakalářská práce si stanovila cíl analyzovat vztah k sociálním sítím u dětí ve věku 10-13 let z pohledu jejich rodičů. Jak již bylo výše zmíněno, rodiče i jejich děti mají k internetu a sociálním sítím převážně kladný vztah.

Teoretická část charakterizovala základní pojmy, které jsou spojeny s behaviorální závislostí. Kromě těchto základních pojmů jsou zde definovány i znaky jednotlivých behaviorálních závislostí. V neposlední řadě zde byla také popsána prevence nelátkových závislostí a charakteristika cílové skupiny z hlediska vývojové psychologie.

V praktické části byl analyzován vztah dětí respondentů k internetu a sociálním sítím. Dále byla u dětí analyzována celková náplň volného času bez omezení na internetu a sociální sítě a na limity užívání moderních technologií. Bylo také zjišťováno, jakým způsobem rodiče reagují na neplnění povinností jejich dětí, které bylo způsobeno množstvím času stráveným na sociálních sítích a internetu. Tato analýza byla uskutečněna prostřednictvím on-line dotazníkovým šetřením, které bylo zcela anonymní a dobrovolné.

Výsledky analýzy praktické části bakalářské práce byly z velké části očekávané. Děti ve věku 10-13 let internet užívají ke komunikaci s kamarády, sledování filmů a seriálů, hraní on-line her, vyhledávání informací a sledování videí. Nejvíce rozšířené sociální sítě mezi dětmi jsou Instagram, Facebook, WhatsApp, TikTok a YouTube. I přes to, že respondenti uvedli, že jsou spíše spokojeni s trávením volného času jejich dětí, hodnocení spokojenosti největší možnou hodnotu (5 hvězdiček) zvolily pouze 2 % tázaných. Je zde spojitost s otázkou, jak konkrétně tráví děti respondentů svůj volný čas. Odpovědi s největší četností byly: trávení volného času na internetu a sociálních sítích (78 %) a vídání se s kamarády (78 %), ovšem hned v závěsu bylo hraní počítačových her (53 %). Dalším možným důvodem nespokojenosti rodičů mohl být časový úsek, který jejich děti věnují internetu a sociálním sítím mimo školní povinnosti, což bylo v průměru 3-4 hodiny denně. Vzhledem k tomu, že děti potřebují uspokojovat potřeby spánku, jídla, hygieny a další, dále pak návštěvu základní školy a plnění školních povinností, zlomek času, který jim zůstane jako volný čas vyplňují trávením

na internetu a sociálních sítích, může vést k nadměrnému užívání či k závislosti. Čas, který věnují internetu a sociálním sítím by mohly využívat alternativněji například více sportovat, číst knihy a tím se neformálně vzdělávat nebo rozvíjet své kreativní myšlení a výtvarné nadání v zájmových kroužcích

Sociální sítě jsou a budou součástí našich životů. Budou se stále vyvíjet kupředu a zvětšovat svůj objem. Vzhledem k tomu, že u dětí nejsou vyvinuté volné vlastnosti, nedokáží tak jako dospělý člověk odolat internetu. U tohoto pokroku moderních technologií je důležité brát na vědomí, že činnosti a představy, které je možné si splnit ve světě internetu, nelze naplnit ve světě reálném. Je důležité občas internet a sociální sítě odstrčit bokem a užívat si život takový jaký je. Například komunikace je velice důležitá právě ve světě reálném. Sociální sítě nám neumožňují vidět, vnímat a cítit reakce toho druhého se kterým hovoříme. Prohlížení sociálních sítí a hraní on-line her nám berou drahocenné minuty, které můžeme využít jinak. Více produktivněji. Ovšem trávení volného času je individuální volba každého z nás.

Seznam použité literatury

1. BLINKA, Lukáš. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě : diagnostika závislosti na internetu : prevence a léčba*. Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-210-7975-5.
2. DĚDIČEK, Dominik. *Facebook: jednoduše*. Brno: Computer Press, 2010. Naučte se za víkend (Computer Press). ISBN 978-80-251-3196-1.
3. ECKERTOVÁ, Lenka a Daniel DOČEKAL. *Bezpečnost dětí na internetu: rádce zodpovědného rodiče*. Brno: Computer Press, 2013. ISBN 978-80-251-3804-5.
4. FISCHER, Slavomil a Jiří ŠKODA. *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5046-0.
5. GABRHELÍK, Roman. *Akademická prokrastinace: Ověření sebeposuzovací škály, prevalence a příčiny prokrastinace* [online] Praha, 2008, [cit. 2021-05-18]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/qi4jy/Proc_disertace_gab.pdf. Disertační práce. Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií. Doc. PhDr. Michal Miovský, Ph.D.
6. HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.
7. HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Velký psychologický slovník*. Ilustroval Karel NEPRAŠ. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.
8. KOPECKÝ, Kamil. *Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4861-9.
9. KOPECKÝ, Kamil. *Více než polovina českých dětí mladších 13 let používá služby, které jsou pro ně nevhodné* [online]. 2019 [cit. 2021-04-11]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/pohledem-vedy/1568-vice-nez-polovina-ceskych-deti-mladsich-13-let-pouziva-sluzby-ktere-jsou-pro-ne-nevhodne>
10. KOŽÍŠEK, Martin a Václav PÍSECKÝ. *Bezpečně n@ internetu: průvodce chováním ve světě online*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5595-3.

11. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
12. LOKŠOVÁ, Irena a Jozef LOKŠA. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál, 1999. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-205-x.
13. MATĚJČEK, Zdeněk; LANGMEIER, Josef. *Počátky našeho duševního života*. Praha: Panorama, 1986. ISBN 11-060-86
14. *Mezinárodní klasifikace nemocí: 10. revize : duševní poruchy a poruchy chování :diagnostická kritéria pro výzkum*. Vyd. 1.,Praha: Psychiatrické centrum, 1996. Psychiatrické centrum. ISBN 80-85121-64-6.
15. NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Vyd. 4., aktualiz. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-908-8.
16. PETINISOVÁ, Tereza. *Děti a internet*. [online] Brno, 2013 [cit. 2021-05-31] Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/tk9d6/DetiAinternet.pdf> Diplomová práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. doc. MUDr. Petr Kachlík, Ph.D.
17. PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2004. ISBN 80-200-1086-6.
18. POKORNÝ, Vratislav, Jana TELCOVÁ a Anton TOMKO. *Patologické závislosti*. 2. vyd. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2002. ISBN 80-86568-02-4.
19. RÖHR, Heinz-Peter. *Závislost: jak ji porozumět a jak ji překonat*. Přeložil Petr BABKA. Praha: Portál, 2015. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-0927-0.
20. STONIŠOVÁ, Petra. *Zavádění preventivních opatření proti rizikovému chování ve škole*. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků, 2012. ISBN 978-808-7652-695
21. SKORUNKOVÁ, Radka. *Úvod do vývojové psychologie*. Vyd. 4. Hradec Králové: Gaudeamus, 2011. ISBN 978-80-7435-115-0.
22. SKORUNKOVÁ, Radka. *Základy vývojové psychologie*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2013. ISBN 978-80-7435-253-9.
23. SZOTKOWSKI, René a Kamil KOPECKÝ. *Netolismus u českých dětí a další palčivé problémy spojené s online prostředím*. [online]. 2017 [cit. 2021-02-15]. Dostupné z:https://www.pdf.upol.cz/fileadmin/userdata/PdF/VaV/2017/odborne_seminare/netolismus.pdf

24. VACEK, Jaroslav a Petra VONDRÁČKOVÁ. *Behaviorální závislosti: klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie*. [online]. 2014 [cit. 2021-02-05]. Dostupné z: <http://www.cspsychiatr.cz/detail.php?stat=960>
25. VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy obecné psychologie*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2007. ISBN 978-80-7372-283-8.

Seznam grafů

Graf č. 1: <i>Pohlaví dětí respondentů.</i>	31
Graf č. 2: <i>Věk dětí respondentů.</i>	32
Graf č. 3: <i>Spokojenost respondentů s trávením volného času dětí.</i>	33
Graf č. 4: <i>Představa respondentů o trávení volného času jejich dětí.</i>	34
Graf č. 5: <i>Trávení volného času dětí respondentů.</i>	35
Graf č. 6: <i>Změna trávení volného času dětí respondentů.</i>	36
Graf č. 7: <i>Užívání elektronických zařízení.</i>	37
Graf č. 8: <i>Čas strávený na internetu dětí respondentů.</i>	38
Graf č. 9: <i>Volný čas dětí respondentů.</i>	39
Graf č. 10: <i>Registrace na sociálních sítích dětí respondentů.</i>	40
Graf č. 11: <i>Povědomí respondentů o zakládání sociálních sítí.</i>	41
Graf č. 12: <i>Limit času strávený na internetu.</i>	42
Graf č. 13: <i>Kontrola časového limitu na internetu.</i>	43
Graf č. 14: <i>Odpírání elektronických zařízení na základě kázně.</i>	44
Graf č. 15: <i>Reakce na zanedbávání povinností na základě užívání internetu.</i>	45
Graf č. 16: <i>Počet hodin strávených na internetu.</i>	46
Graf č. 17: <i>Trávení volného času na internetu respondentů.</i>	47

Seznam zkratk

MKN-10 – Mezinárodní klasifikace nemocí

WHO- Světová zdravotnická organizace

SMS- Krátká textová zpráva

MMS- Multimediální zpráva

MMO hry- Online počítačové hry

SNS- Sociální síť

ICT- Informační a komunikační technologie

Seznam příloh

- 1) Příloha č. 1: Elektronický dotazník zaměřený na trávení volného času dětí ve věku 10-13 let vytvořený prostřednictvím webové aplikace www.survio.com (2021)

Příloha číslo 1:

Nelátkové závislosti a jejich vliv na trávení volného času dětí

Dobrý den,

ráda bych Vás požádala o vyplnění anonymního dotazníku, který Vám zabere přibližně 8 minut času. Zjištěná data využiji ve své bakalářské práci.

Děkuji za každý vyplněný dotazník!

Jste?

ŽENA

MUŽ

Pohlaví Vašeho dítěte?

Dívka

Chlapec

Věk Vašeho dítěte?

10 let

11 let

12 let

13 let

Jak jste spokojen/a s trávením volného času Vašeho dítěte?

1 - nejméně, 5 - nejvíce



0/5

Máte představu o tom, jak tráví volný čas?

ANO

Spíše ANO

Spíše NE

NE

Jak konkrétně tento čas využívá?

- Sportuje
- Vidá se s kamarády
- Hraje na hudební nástroj
- Užívá mobilní telefon
- Hraje hry na počítači
- Nevím
- Jiná

Napište odpověď

Zbývá 100 znaků

Chtěl/a byste, aby Vaše dítě trávilo volný čas jinak?

- ANO
- Spíše ANO
- Spíše NE
- NE

Které z níže uvedených elektronických zařízení používá?

- Mobilní telefon
- Počítač, notebook, netbook
- Tablet
- Žádné

Kolik hodin denně Vaše dítě tráví na internetu?

(mimo on-line výuku)

- méně než 1 hodinu
- 1-2 hodiny
- 3-4 hodiny
- více než 5 hodin

Jak nejčastěji využívá volný čas na internetu?

- Komunikuje s kamarády
 - Hraje on-line hry
 - Dívá se na seriál/film
 - Poslouchá hudbu
 - Další možnost
- Napište odpověď

Zbývá 100 znaků

Jaké sociální sítě má?

- Facebook
 - Instagram
 - Tiktok
 - Viber
 - WhatsApp
 - Twitter
 - YouTube
 - Jiná
- Napište odpověď

Zbývá 100 znaků

Víte od kolika let je možné si založit sociální sítě?

- Od 11 let
- Od 13 let
- Od 15 let
- Nevím

Má nastavený limit, kolik času může trávit na internetu?

- ANO
- NE

Kontrolujete tento limit?


Pokud jste u předchozí odpovědi zvolili odpověď "NE", tuto otázku přeskočte.

- ANO
- NE

Pokud se chová neukázněně, berete mu mobilní telefon, počítač či tablet?

- ANO
- NE

Jakým způsobem reagujete, pokud díky internetu zanedbává své povinnosti?

 Napište odstavec

Zbývá 1500 znaků


Kolik hodin denně na internetu trávíte Vy?

(čas mimo pracovní dobu)

- méně než 1 hodinu
- 1-2 hodiny
- 3-4 hodiny
- více než 5 hodin

Z jakých důvodů užíváte internet?

(mimo pracovní dobu)

 Napište odstavec

Zbývá 1500 znaků

ODESLAT DOTAZNÍK 