

Míra virtuální závislosti u žáků středních škol Zlínského kraje a možnosti
intervence rodičů jako prevence vzniku závislosti

Jitka Andrysová

Bakalářská práce
2018



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2017/2018

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Jitka Andrysová**
Osobní číslo: **H15296**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Andragogika v profilaci na řízení lidských zdrojů v neziskové sféře**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Míra virtuální závislosti u žáku středních škol a možnosti intervence rodičů jako prevence vzniku závislosti**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti vzniku, průběhu, projevů a důsledků netolismu studentů, vzdělávání dospělých pro možnou intervenci v případě virtuální závislosti.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníku.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

ŠMAHEL, David. Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi. Praha: Triton, 2003. Psychologická setkávání. ISBN 80-725-4360-1.

POSPÍŠILOVÁ, Marie. Facebooková (ne)závislost: identita, interakce a uživatelská kariéra na Facebooku. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3306-0.

SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. Mládež na křižovatce: sociologická analýza postavení mládeže ve společnosti a její úlohy v procesech evropeizace a informatizace. Praha: Svoboda Servis, 2004. ISBN 80-863-2033-2.

ŘÍČAN, Pavel. Cesta životem: [vývojová psychologie]: přepracované vydání. 3. vyd. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-802-6207-726.

KONEČNÝ, Štěpán. Fenomén Ihaní v prostředí internetu. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5488-2.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Karla Hrbáčková, Ph.D.

Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce:

28. listopadu 2017

Termín odevzdání bakalářské práce:

27. dubna 2018

Ve Zlíně dne 28. listopadu 2017

doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.
děkanka



Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 22.4.2018



1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevdělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) *Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

(3) *Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).*

3) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.*

3). *Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užit či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídí k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá mírou virtuální závislosti žáků středních škol a možnostmi intervence rodičů jako prevence vzniku této závislosti. V teoretické části je z psychologického hlediska rozebrán dospívající jedinec a nastíněny jsou také definice, znaky, rizika a prevence netolismu. V praktické části je kvantitativní metodou sledována skutečná míra této závislosti u žáků středních škol ve Zlínském kraji. Výzkumu realizovaného v podobě dotazníkového šetření se zúčastnily 4 střední školy, přičemž dotazník vyplnilo celkem 178 respondentů. Prostřednictvím následných analýz, do nichž byly zahrnuty dotazníky od 168 žáků, byla zkoumána míra virtuální závislosti žáků s ohledem na jejich věk a pohlaví, vliv pohlaví na míru hraní počítačových her či užívání mobilního telefonu, vliv rodiny nebo její finanční zajištěnosti na míru virtuální závislosti a také ovlivnění zdraví v důsledku nadměrného užívání virtuálních médií.

Klíčová slova: virtuální závislost, netolismus, internet, dospívající, rodina, mobilní telefon, žák

ABSTRACT

The bachelor thesis deals with the rate of virtual addiction of secondary school students and the possibilities of parents' intervention as a prevention of this addiction. In the theoretical part, a teenage individual is analyzed from a psychological point of view. Further, the definitions, signs, risks and prevention of virtual addiction are outlined. In the practical part, an actual rate of this addiction is monitored by a quantitative method among secondary school students in the Zlín Region. The survey carried out in the form of a questionnaire was attended by four secondary schools, with a total of 178 respondents. Through the follow-up analyzes, which included questionnaires from 168 students, the rate of students' virtual addiction was examined with respect to their age and gender, the gender's influence on playing computer games or using mobile phone, the influence of family or financial security on the level of virtual addiction, and health issues caused by excessive use of virtual media.

Keywords: virtual addiction, Internet, teenager, family, mobile phone, student

Děkuji vedoucí práce Mgr. Hrbáčkové, Ph.D. za cenné podněty a pomoc při zpracování.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

„To, že je dítě doma, ještě neznamená, že je v bezpečí.“

OBSAH

| | |
|--|-----------|
| ÚVOD | 9 |
| I TEORETICKÁ ČÁST | 11 |
| 1 NÁCHYLNOST DOSPÍVAJÍCÍCH K ZÁVISLOSTEM | 12 |
| 1.1 NETOLISMUS | 12 |
| 1.2 CO VŠECHNO JE NETOLISMUS A JAK JEJ VYMEZIT VŮČI KLASICKÝM (CHEMICKÝM) DROGÁM? | 13 |
| 1.2.1 Mobilní telefon..... | 13 |
| 1.2.2 Televize | 14 |
| 1.2.3 Surfování na internetu | 14 |
| 1.2.4 Chatování | 15 |
| 1.2.5 E-mail | 15 |
| 1.2.6 Webové hry | 15 |
| 1.2.7 Sociální sítě | 16 |
| 1.3 NEJČASTĚJŠÍ DŮVODY, PROČ SE DOSPÍVAJÍCÍ UCHYLÍ K VIRTUALITĚ..... | 17 |
| 1.4 HLAVNÍ STIMULY NÁKLONNOSTI K DROGÁM Z POHLEDU POCITŮ JEDINCE .. | 18 |
| 1.5 PŘÍZNAKY NETOLISMU | 18 |
| 1.6 SITUACE VE SVĚTĚ..... | 19 |
| 2 VLIV PROSTŘEDÍ | 22 |
| 2.1 JEDINEC – JEHO SKLONY, VLIV DĚDIČNOSTI..... | 22 |
| 2.2 ŠKOLA..... | 22 |
| 2.3 RODINA | 23 |
| 2.4 VRSTEVNÍCI | 24 |
| 2.5 OSTATNÍ MOŽNÉ VLIVY | 24 |
| 3 RIZIKA NETOLISMU A ZPŮSOB LÉČBY | 25 |
| 3.1 KYBERŠIKANA..... | 25 |
| 3.2 RIZIKO K PŘECHODU V JINOU ZÁVISLOST | 26 |
| 3.3 TERAPEUTICKÉ PŘÍSTUPY PŘI VIRTUÁLNÍ ZÁVISLOSTI | 26 |
| 3.4 JAK PŘEDCHÁZET ROZVOJI NETOLISMU | 27 |
| II PRAKTICKÁ ČÁST | 28 |
| 4 VÝZKUMNÝ PROBLÉM | 29 |
| 4.1 VÝZKUMNÉ CÍLE | 29 |
| 4.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY | 29 |
| 5 METODY VÝZKUMU | 31 |
| 5.1 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ..... | 31 |
| 5.2 POPIS VÝBĚROVÉHO SOUBORU..... | 31 |
| 6 VÝSLEDKY A JEJICH INTERPRETACE | 33 |

| | | |
|----------|--|-----------|
| 6.1 | JAKÁ JE MÍRA VIRTUÁLNÍ ZÁVISLOSTI U KONKRÉTNÍCH ŽÁKŮ VYBRANÝCH STŘEDNÍCH ŠKOL VE ZLÍNSKÉM KRAJI? | 33 |
| 6.2 | JAKÁ JE MÍRA VIRTUÁLNÍ ZÁVISLOSTI VZHLEDEM K POHLAVÍ ŽÁKŮ STŘEDNÍCH ŠKOL? | 34 |
| 6.3 | JAKÁ JE MÍRA VIRTUÁLNÍ ZÁVISLOSTI VZHLEDEM K VĚKOVÝM KATEGORIÍM ŽÁKŮ STŘEDNÍCH ŠKOL? | 35 |
| 6.4 | JAKÁ JE MÍRA VIRTUÁLNÍ ZÁVISLOSTI U VYŠŠÍ A NIŽŠÍ SOCIOEKONOMICKÉ TŘÍDY? | 36 |
| 6.5 | JAKÁ JE MÍRA VIRTUÁLNÍ ZÁVISLOSTI U ŽÁKŮ VNÍMAJÍCÍCH PÉČI RODIČŮ INTENZIVNĚJI A MÉNĚ INTENZIVNĚ? | 37 |
| 6.6 | JAKÉ JE VNÍMÁNÍ VLIVU VIRTUÁLNÍHO SVĚTA NA ZDRAVÍ DOSPÍVAJÍCÍCH? | 38 |
| 6.7 | ZÁVĚREČNÁ INTERPRETACE | 39 |
| 7 | VYHODNOCENÍ OTÁZEK | 41 |
| 8 | RODIČE – NÁVRHY DOPORUČENÍ PRO PRAKTICKÉ VYUŽITÍ | 45 |
| 8.1 | JAK PŘEDCHÁZET NETOLISMU U POTOMKŮ | 46 |
| | ZÁVĚR | 48 |
| | SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY..... | 50 |
| | SEZNAM TABULEK..... | 53 |
| | SEZNAM PŘÍLOH..... | 54 |
| | PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK..... | 55 |

ÚVOD

Netolismus¹ patří mezi méně známé druhy závislostí, což bylo hlavním důvodem pro výběr tohoto tématu ke zpracování v rámci bakalářské práce. Autorka této práce je totiž přesvědčena, že neznalost či nedostatečná informovanost jsou jednou z hlavních příčin vzniku závislosti u dětí a mladistvých². Kdyby měli rodiče³ o problematice virtuální závislosti a její škodlivosti více informací, je velmi pravděpodobné, že by značná část z nich nenechala své děti trávit dlouhé hodiny u počítačů, televize či mobilních telefonů.

Závislost na virtuálních drogách je v této práci nastíněna především z pohledu sociologického, pedagogického, psychologického a psychopatologického.

Období dospívání je kritické z více důvodů. Mladý člověk se snaží oddělit od primární rodiny a zapojit se do společnosti, ale vnitřní předpoklady mu to ještě zcela neumožňují. Erik Erikson pojmenoval toto období *krizí identity*. Ve zkratce jde o snahu jedince vybudovat si celou svou identitu na autonomních základech. Toto období je nedílnou součástí správného vývoje osobnosti, pokud jde o krizi adolescenta v mezích normality. V tomto období však často dochází k porušování stanovených pravidel. A právě výše popsané bude předmětem zájmu této práce.

Pro nejbouřlivější období v životě člověka je velmi podstatná pozornost rodiny. Silně nežádoucí je pak přehnané pracovní nasazení rodičů. Rodiče cítí, že pracují na úkor rodiny, a následně se snaží své výčitky dětem nějakým způsobem kompenzovat. Mnohdy jde samozřejmě o kompenzace materiální či přímo finanční, což může ve svém důsledku vést k rozvoji nevhodného chování např. tím, že děti mají snazší přístup k návykovým látkám nebo různým problematickým skupinám. To vše pak často vede k rozvoji některých patologických jevů nebo k pokřivení pohledu adolescentů na morální hodnoty. Čím více tráví dospívající svůj volný čas bez rodičů, tím se zvyšuje pravděpodobnost sledování nevhodných pořadů a filmů, hraní nevhodných her, sledování nevhodného obsahu na internetu apod.

Hlavní problém totiž představuje věk jedince. Neboť čím mladší je organismus, tím spíše dochází k jeho přetížení vnějšími patogenními vlivy, a proto mají příčiny daleko větší psychosomatický dopad u dětí než u dospělých.

¹ Definice pojmu dále v textu.

² Z hlediska pojmosloví jsou v této práci termíny „dítě“, „žák“, „mladistvý“, „adolescent“ apod. užívány volně, bez ohledu na jejich standardní zákonné či jiné normotvorné obsahy.

³ Termín „rodiče“ je užíván pro zjednodušení namísto korektního termínu „zákonní zástupci“.

Nedovyvinutý mozek je mnohem náchylnější k patogenním vlivům, proto se u této skupiny lidí při těchto činnostech často stírá hranice mezi realitou a fikcí. Adolescent hrající agresivní hry pak sám může podléhat záchvatům agrese. Tato mládež, které je ze strany dospělých věnována menší pozornost, má zpravidla také větší prostor ke konzumaci alkoholu či drog.

Cílem této práce je pomocí kvantitativního šetření vytvořit představu o míře závislosti žáků středních škol v regionu Zlínského kraje s ohledem na jejich pohlaví, věk a sociální prostředí. Podstatnou částí bude zjišťování míry vlivu rodičů na tuto problematiku. Konečně jsou pak popsány i dílčí návrhy řešení pro eliminaci rizika závislosti a následně nastíněny co nejvhodnější cesty pro prevenci těchto jevů.

Doba školního vzdělávání je velmi důležitým obdobím ve vývoji mladého člověka, ve kterém dochází kromě nabývání znalostí a dovedností také k formování jeho osobnosti. A právě toto období pak může být ovlivněno nejrůznějšími faktory, včetně těch rizikových.

Teoretická část se věnuje klasifikaci, formám a projevům rizikových a patologických jevů obecně i konkrétně v prostředí školy a také preventivním aktivitám, které by měly rizikové jevy ve školách eliminovat. V praktické části jsou pak popsány výsledky šetření na vybraných středních školách Zlínského kraje, které na bázi teoretických východisek popisuje konkrétní situaci konkrétních vzdělávacích zařízení, resp. škol.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 NÁCHYLNOST DOSPÍVAJÍCÍCH K ZÁVISLOSTEM

Pro rodiče není úplně jednoduché uchránit své děti před netolismem. Čím méně času na potomky je, tím obtížněji se tento problém kontroluje.

Častým důvodem vzniku virtuální závislosti u dětí bývá to, že se rodina snaží své potomky uhlídat od nebezpečného světa plného cigaret, alkoholu a chemických drog. Jsou rádi, že děti jsou doma, a tam přirozeně není příliš mnoho možností, co dělat. Děti se uchylují k televizi a k počítači. Rodiče to shledávají jako přijatelnou variantu s ohledem na jejich bezpečí. (Hajný, 2001)

Virtuální závislost je velmi těžce rozpoznatelná a stejně vážná jako jakákoliv jiná závislost (drogová, alkoholová apod.)

Dle Říčana (1989, s. 205) je období dospívání těžké a plné rozporů. Dospívající má daleko větší potřebu udržovat sociální vztahy. Mimo to je internet zdrojem informací, místem organizování akcí, zábavy a dalších aktivit. Je také daleko jednodušší kohokoliv oslovit, být součástí jakékoliv interakce (Pospíšilová, 2016).

David Šmahel (2003) popisuje náchylnost relativně, s tím, že teoreticky mohou existovat jedinci, u nichž se ani při naplnění standardních rizik, podnětů a příčin netolismu nemusí závislost rozvinout.

Teenageři a děti patří mezi nejpočetnější skupinu závislých na virtuálních drogách. Jde tedy o nejrizikovější období v souvislosti se vznikem závislosti.

1.1 Netolismus

Obecně jde o chorobnou závislost na virtuálních drogách.

Na webovém portálu vitalia.cz jsou popisovány projevy internetové či obecně virtuální závislosti zhruba od poloviny 90. let 20. století. Poprvé ji popsala v odborném fóru psychologka Kimberley Youngová z USA v roce 1996. Její příznaky jsou ve srovnání nejbližší k příznakům ze závislosti na alkoholu (sociální obtíže, finanční problémy, poruchy soustředěnosti, nervozita, abstinenční příznaky, změny biorytmu, popírání závislosti), jak ostatně uvádí také Novák (2016).

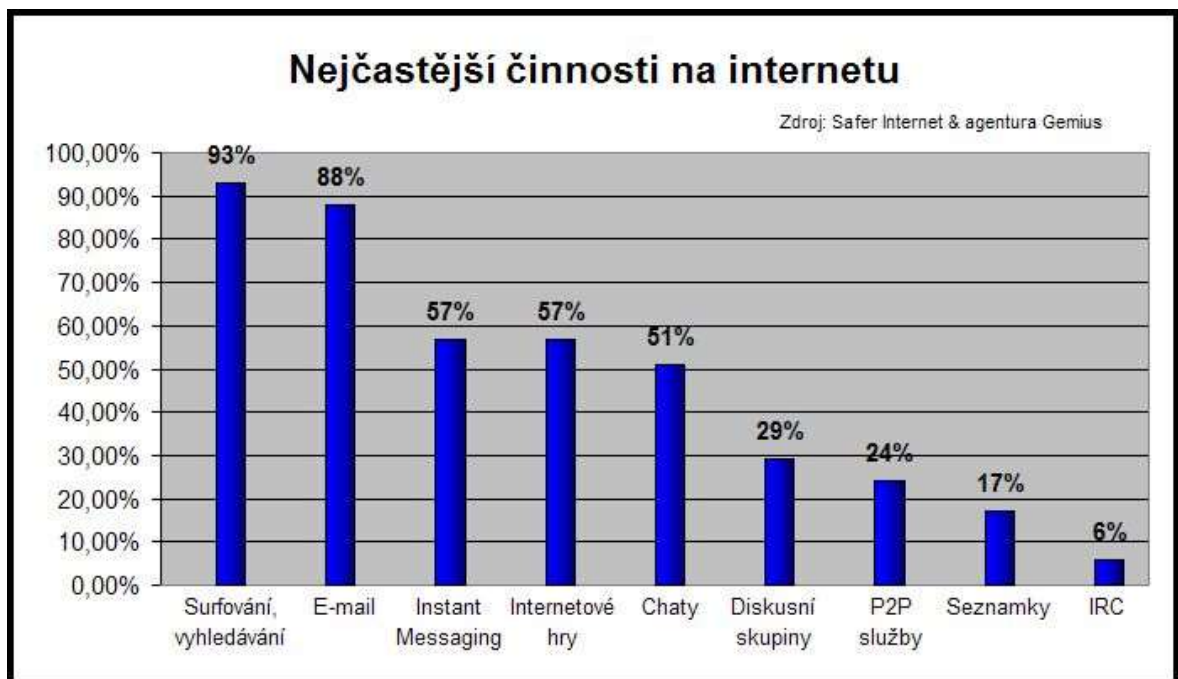
Šmahel (2003, 142) popisuje netolismus jako čistě nechemickou závislost, ale i přesto zde pozorujeme kromě psychických symptomů také řadu symptomů fyzických, jako je např. bolest hlavy.

Dle Pospíšilové (2016, 67) psychologové závislost zpravidla vnímají tak, že jedinec je časově příliš zaměstnán danou činností.

Používání internetu přináší do života jedince psychologické, sociální, pracovní nebo školní komplikace (Beard, Wolf, 2001).

Virtuální závislost je neschopnost jedince mít kontrolu nad svým užíváním internetu, jako kompulzivní nadužívání internetu a podrážděné nebo náladové chování v důsledku nemožnosti jeho užívání (Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla, McElroy, 2000).

1.2 Co všechno je netolismus a jak jej vymežit vůči klasickým (chemickým) drogám?



Graf č. 1 - Nejčastější činnosti na internetu (Rylich, 2007)

1.2.1 Mobilní telefon

Tento typ závislosti se nazývá nomofobie. Neustále se zvyšuje počet závislých a rozšiřuje se jejich věkové rozpětí. Statistiky uvádí, že více než polovina dospělých se dívá na display mobilního telefonu několikrát za hodinu, přičemž 11 % jej sleduje každých několik minut.

Dospělí rovněž přiznávají, že kolem 27 % z nich se věnuje mobilnímu telefonu při řízení automobilu. Mladší vlastníci mobilních telefonů v dotaznících přiznávají, že 80 % z nich spí tak, aby měli svůj mobilní telefon neustále po ruce. (Vilímovský, 2016)

V roce 2015 bylo zaznamenáno, že kolem 1,5 miliardy obyvatel planety se připojuje na sociální síť pomocí mobilního telefonu, což je asi čtyřnásobek od roku 2011. Zapojení mobilních telefonů do užívání sociálních sítí napomáhá k většímu začleňování aktivit do každodennosti. Lze se připojit kdykoliv a kdekoliv, a ingerovat tak do virtuálního světa v reálném čase. To samozřejmě způsobuje velký nárůst virtuální závislosti (Pospíšilová, 2016).

1.2.2 Televize

Problémem televize je nejen riziko vzniku závislosti, ale nebezpečným se samozřejmě může stát i samotný sledovaný obsah. Typickým příkladem může být násilí a pornografie. To, co sledujeme, má podle Řičana (1995, 8) vliv na povahu, inteligenci, rozhled, přejícnost, sobectví, citlivost, otupělost, ušlechtilost či zhovadilost. Za těchto předpokladů je televize velmi rizikovým společníkem a je nutné se touto problematikou (tím spíše u dětí) zevrubně zabývat.

V roce 1993 američtí badatelé vydali tezi ve znění: „Děti obojího pohlaví, každého věku, každé rasy, z každé společenské vrstvy, na každém stupni inteligence mohou být nepříznivě ovlivněny sledováním násilných pořadů na obrazovce“ (Řičan, Pithartová, 1995).

1.2.3 Surfování na internetu

Závislost na internetu je v termínech klinické psychologie popsána jako „stav nadměrného užívání internetu, který má negativní vliv na uživatelův spánek, pracovní produktivitu, každodenní rutinu a sociální život“. Základními kategoriemi mezi uživateli internetu z hlediska míry závislosti jsou tři stupně intenzity užívání:

1. Běžný uživatel (člověk, který má absolutní kontrolu nad svou každodenní činností na internetu).
2. Nadměrný uživatel (člověk, který se potýká s jistými komplikacemi vzniklými v závislosti na užívání internetu).
3. Závislý na internetu (ten, který má už signifikantní problémy způsobené nadměrným užíváním internetu).

Z výzkumu Davida Šmahela (2010) a jeho spolupracovníků z Masarykovy univerzity vyplývá, že k tomuto datu bylo v České republice závislých na internetu 3,4 % osob a přímo ohroženo touto závislostí bylo 3,7 % lidí.

1.2.4 Chatování

Budování sociálních sítí je přirozeností každého z nás. Internet nám však umožňuje při tomto typu komunikace snižovat tzv. transakční náklady, což je přínosné nejen finančně, ale také časově. Jde o pohodlnější způsob navazování a udržování kontaktů (Pospíšilová, 2016).

1.2.5 E-mail

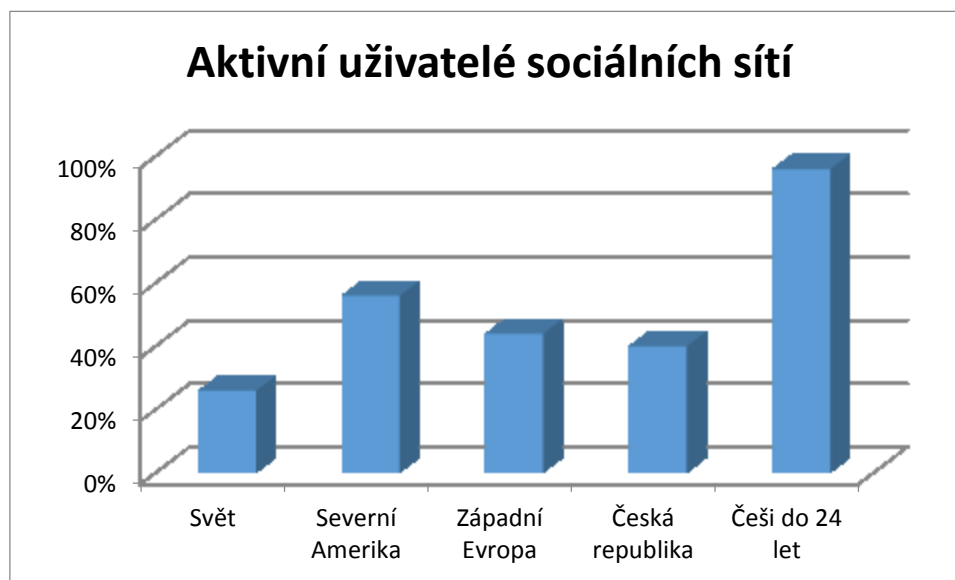
Při závislosti na e-mailu jde v podstatě o neustálou potřebu kontrolovat, zda dotyčnému nepřišla nová zpráva. Někteří lidé jsou nuceni svou e-mailovou schránku kontrolovat i v intervalech každých pět minut, což je při denním součtu značná ztráta času.

1.2.6 Webové hry

Obvyklými důvody, proč se lidé uchylují k hraní počítačových her, je většinou únik od reality či nalezení vytoužené činnosti, která v reálném světě není dostupná (letecký simulátor, středověký hrdina, profesionální voják, majitel dopravní společnosti apod.). Opět se dle statistik jeví dospívající populace jako ta nejnáchylnější. Věková hranice začínajících hráčů se neustále snižuje. A jak už to bylo zmiňováno u předchozích typů závislostí, i tady je největším problémem nízká informovanost společnosti o projevech a rizicích této závislosti. Závislost na počítačových hrách má ve vztahu k ostatním virtuálním závislostem jistá specifika, resp. skýtá určitá nebezpečí navíc. Při hraní agresivních her se na rozdíl od sledování násilí v televizi této činnosti přímo účastní, jinak řečeno na agresivitu se přímo podílí. Proto to má na psychiku jedince daleko větší dopad. Násilí je spojováno s pocitem úspěchu a účastníka to může nutit vyzkoušet stejnou aktivitu, ovšem v reálném světě. Nemusí vždy jít jen o zabíjení. Problém může nastat i při hraní závodních her. Hrající si zažije jisté způsoby jízdy a pak se je může pokoušet aplikovat při reálné jízdě. Jsou popsány určité formy flashbacku, které nastávají po užití chemických drog či marihuany. Při jízdě pak začne řidiči přecházet ten reálný svět do světa simulovaného a stává se nebezpečným nejen sobě, ale pochopitelně i svému okolí. Další fyzické a psychické problémy způsobené touto činností jsou totožné s projevy týkající se obecně virtuální závislosti (Chlumský, 2016).

1.2.7 Sociální sítě

První sociální síť vznikla v roce 1997. Tzn., že tento typ komunikace je přítomen teprve 21 let, přičemž do všeobecného povědomí se dostala až v roce 2003. Nejznámější sociální sítí je bezesporu Facebook, který má také nejširší uživatelskou základnu a v České republice poměrně rychle vytlačil dříve nejoblíbenější server Lide.cz. Není však tou nejoblíbenější sociální sítí v každé zemi. Např. v Číně se na prvním místě drží QZone a v Rusku je to sociální síť s názvem V Kontakte. Nutno podotknout, že zrovna v těchto dvou zemích panuje poměrně vysoká míra cenzury, a tak přímo vláda ovlivňuje užívání Facebooku. Facebook založil Mark Zuckerberg prvotně jako způsob komunikace na univerzitě, kde studoval. Postupně jej pak rozšířil po různých amerických školách a pak i po celém světě. Jak uvádí Pospíšilová (2016), k roku 2016 se udává 26 % obyvatel planety jako aktivní uživatelé sociálních sítí. V Severní Americe je aktivními uživateli této sítě kolem 56 % a v západní Evropě asi 44 %. V České republice je počet uživatelů kolem 4,4 milionu, což znamená přibližně 40 %. Pokud se zaměříme na lidi do 24 let, tak v roce 2014 statistiky zaznamenaly informaci, že aktivními jsou takřka všichni (96 %).



Graf č. 2 – Aktivní uživatelé sociálních sítí (Pospíšilová, 2016)

V polovině roku 2017 se počet uživatelů vyšplhal ke dvěma miliardám. V roce 2015 zaujímal druhou pozici v oblíbenosti Twitter a třetí byl LinkedIn. (Javůrek, 2017)

Sociální sítě zprostředkovávají velkou škálu aktivit. Z výzkumu Marie Pospíšilové (2016) vyplývá, že nejobvyklejší motivací je komunikace a kontakt, následuje pak zdroj informací, místo organizací nejrůznějších akcí, práce, zábava.

Tento typ závislosti podporuje fakt, že současnost každého z nás doslova nutí, abychom na nějaké sociální síti byli zaregistrováni a touto formou komunikovali se světem. Sociální sítě samozřejmě nejsou pouhou hrozbou. Jsou ve zdravé míře užívání velmi přínosné. Na rozdíl od telefonu můžeme zcela zdarma komunikovat se svými známými napříč celým světem. Jde o nejobvyklejší formu internetové závislosti, přičemž nejvíce uživatelů má sociální síť Facebook. V tuto chvíli má kolem dvou miliard aktivních uživatelů a jejich počet stále roste. Dalšími sítěmi jsou např. Twitter, Instagram, LinkedIn nebo Google+. Tuto závislost provází tzv. syndrom FoMo (Fear of Missing out). Jde o strach z toho, že něco zmeškáme. Pak nás to nutí neustále kontrolovat svůj profil a jednoduše se pak stane, že jsme nepřetržitě online. Statistiky říkají, že tímto syndromem trpí lidé převážně ve věku mezi 18. a 33. rokem. Důvodem by snad mělo být to, že lidé v tomto věku se chtějí více předvádět a srovnávat. Snaží se ukázat svůj svět lepší, šťastnější. Realita však bývá většinou jiná. (Bednářová, 2017)

Příchod internetu dramaticky ovlivnil sociální vazby a jejich interakce. Díky sociálním sítím mají lidé nový způsob komunikace. Navazování kontaktů je touto formou mnohem jednodušší, zejména v ohledu na rychlost či finanční náročnost.

Závislosti na sociálních sítích se z obecnějšího hlediska říká závislost na komunikaci (communication addiction disorder, CAD). Hlavní charakteristiky jsou odvozovány od internetové závislosti.

1.3 Nejčastější důvody, proč se dospívající uchylují k virtualitě

Závislost vzniká vlivem stimulů a uspokojení. Je podporována touhou po dosahování příjemných pocitů, což je naprosto přirozené pro každého z nás. Dispozice k závislosti je totiž přímou součástí mozku každého člověka.

- Větší otevřenost – dospívající nemají obavy z trestu, činí to, co by jinak nečinili
- Redukce úzkosti – Dospívající vypovídají, že při této činnosti u nich často mizí bariéry, pocity strachu, komplexy apod.
- Absence sankcí – na internetu si můžeme dovolit více, než v osobním životě

- Sexuální narážky – které není účastníky popisováno jako nepříjemné, právě s ohledem na to, že je velmi snadné se odpojit od daného kontaktu, navazuje to na první bod, kde je popsána vyšší otevřenost
- Možnost lži a přetvářky – lhaní, přetvařování či změna identity je v tomto režimu mnohem jednodušší
- Pocit fyzického bezpečí – nemohou být ohroženi, mohou být v anonymitě
- Absence sebe sama jako fyzického objektu – fyzický vzhled v této formě kontaktu nehraje roli, pro ty, kteří mají komplex z jistých nedostatků, je internetová komunikace velmi žádoucí
- Možnost ukončení kontaktu – na rozdíl od běžného života, lze ve virtuálním světě velmi snadno přetrnout komunikaci s tím, kdo se nám již z nějakého důvodu nehodí
- Anonymita – je nástrojem k činnostem, které jsou běžně nepříliš proveditelné. Míra anonymity je základní proměnnou, která ovlivňuje chování i citění lidí v prostředí internetu. (Šmahel, 2003)

1.4 Hlavní stimuly náklonnosti k drogám z pohledu pocitů jedince

Hajný (2001, 11) zdůrazňuje, že počáteční důvod, proč osoba propadne nějakému typu drogy, nebývá nikdy pouze jeden. Největší vliv má skupina vlastností konkrétního jedince. Toto jsou další nejčastější okolnosti napomáhající k závislosti, které úzce souvisí právě s vlastnostmi jedince:

- Nuda
- Samota
- Pocit neúspěšnosti
- Málo možností uplatnění se nebo vyniknutí
- Touha podobat se druhým
- Snaha uniknout z reality apod.

1.5 Příznaky netolismu

- silná touha nebo pocit puzení k zapnutí počítače, zkontrolování sms, statutu na sociální síti

- potíže v sebekontrolě, a to pokud jde o začátek a ukončení, či množství času věnovaného této aktivitě
- neustálé opakování této činnosti, jako reakce na abstinenční příznaky
- neustálé zvyšování časových nároků pro uspokojení se
- postupné zanedbávání jiných zájmů ve prospěch této aktivity
- pokračování v činnosti i přes zjevně škodlivé následky

Dle Nešpora (2011) lze znaky netolismu shrnout do šesti základních komponentů:

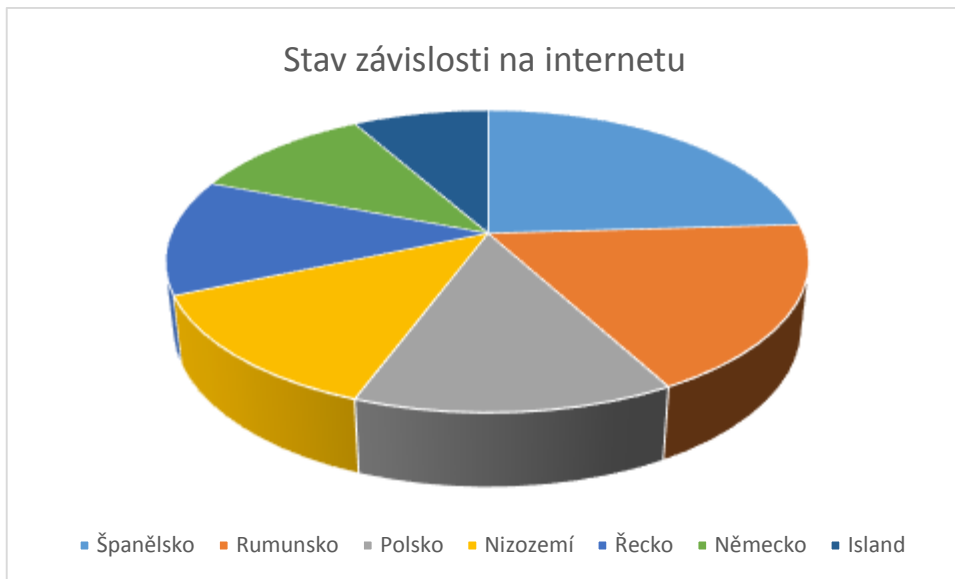
1. Význačnost – činnost se stává hlavní, začíná ovládat jedince v myšlení, cítění, chování
2. Změny nálad
3. Tolerance – roste délka času stráveného online
4. Odvykací symptomy – ukončení či omezení aktivity se projevuje abstinenčními symptomy
5. Relaps – tendence opakovat dřívější vzorce závislostního chování
6. Konflikt – Závislost vyvolává problémy – narušuje vztahy, ovlivňuje prospěch, dochází ke ztrátě kontroly, výčítkám apod.

Dalšími příznaky jsou například ztráta kontroly nad časem, psychické projevy, psychosociální projevy, projevy spojené s prací apod.

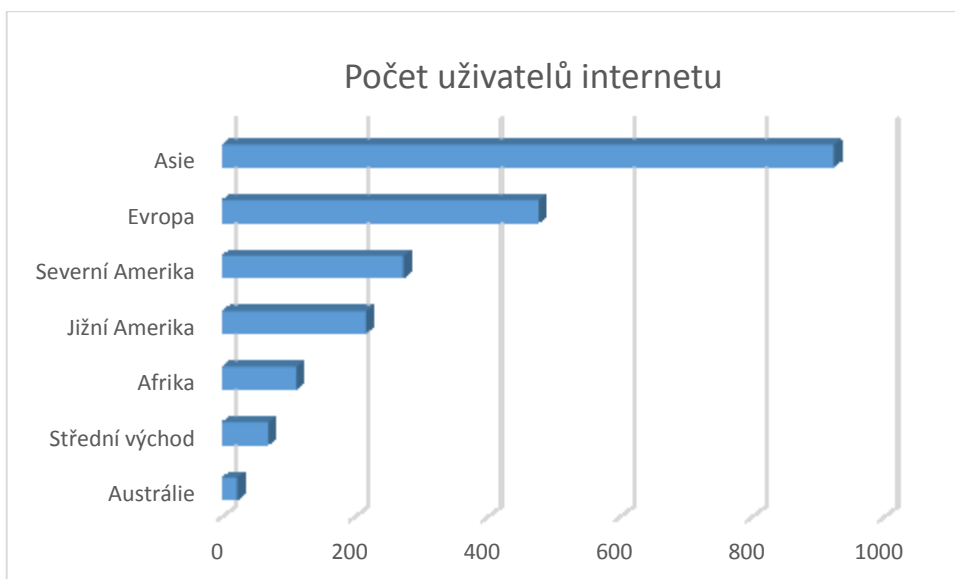
1.6 situace ve světě

Ve světě je k roku 2016 na internetu aktivních kolem 35 % populace, přičemž Severní Amerika a západní Evropa se řadí mezi země s největší rozšířeností internetu. V USA je to 81 % a v západní Evropě 78%. (Hulanová, 2012)

Největší procento virtuálně závislých mají v tuto dobu asijské země.



Graf 3 – Stav závislost na internetu u dětí ve věku 14-17 let v Evropě (RESEARCH ON INTERNET ADDICTIVE BEHAVIOURS AMONG EUROPEAN ADOLESCENTS, 2012)



Graf 4 – Počet uživatelů internetu v milionech pro rok 2011 (Hulanová, 2012)

Největší nárůst virtuálně závislých mladistvých zaznamenává Čínská lidová republika. ČTK v minulém roce uvedla, že závislími je kolem 15% mladistvých, což z celkového počtu Číňanů tvoří kolem 27 milionů mladých lidí. S tímto problémem se Čína snaží vypořádat

poněkud neobvyklým způsobem. Zakládají tábory specializované na detoxikaci internetovým prostředím. Tábory obsahují i školy, nemocnice či vojenský výcvik. V některých je léčebnou kúrou i přes zákaz úřadů elektrošoková léčba. Od roku 2009 je po několika případech úmrtí tato metoda zakázána, ovšem ne vždy je tento příkaz dodržován. Obvyklými klienty jsou dospívající chlapci. Tento způsob léčby závislosti na internetu sebou přináší spoustu skandálů. Např. v roce 2016 z jednoho tábora utekla šestnáctiletá dívka, která pak zabila svou matku. Při následném výslechu vypověděla, že její čin byl pomstou za to, že ji na tábor matka poslala (Peňás, 2017). Uvést by bylo možné také spoustu případů, kdy se mladíci uhráli k smrti, nebo někomu začaly odumírat chodidla po několikadenním hraní. V únoru tohoto roku ochrnul hráč po dvaceti hodinách nepřetržitého hraní na spodní polovinu těla. Hráči při transportu do nemocnice záleželo primárně na tom, aby někdo za něj hru dohrál. Závislí jedinci si dokáží dokonce brát plenky, aby čas strávený na toaletě nenarušil jejich výkon ve hře. (MŠV, 2018)

Elegantnější způsob řešení této problematiky nabízí někteří poskytovatelé internetu, kteří dokáží ovlivňovat dobu strávenou na hraní počítačových her. V Číně si dokonce lze zaplatit specializované centrum, které se nabourá hracímu do počítače a nepřetržitě mu shazuje stránky, které se věnují čemukoliv jinému než studiu (MŠV, 2018).

Jsou to ale pořád všechno jen řešení, která se nevěnují příčině vzniku této závislosti. Silnější role rodiny v tomto tématu minimalizuje riziko vzniku závislosti spolehlivě.

2 VLIV PROSTŘEDÍ

Autoři zabývající se problematikou závislosti mladistvých popisují několik oblastí života zvyšujících či snižujících riziko vzniku. Zjednodušeně řečeno jde o vrozené a získané vlastnosti osobnosti. Hajný (2001, s. 63) shrnuje jako nejnebezpečnější dva faktory: nezáměr okolí a reklama.

2.1 Jedinec – jeho sklony, vliv dědičnosti

Nešpor (2011, 44-45) řadí genetiku mezi vlivné činitele v možném vzniku závislosti. Popisuje ji ale jen jako částečný spouštěč. Ke vzniku závislosti je podle autora třeba více faktorů. Mezi ně můžeme zařadit např. duševní poruchu předků, komplikovaný porod, traumata z dětství, povahu, nižší inteligenci, špatnou výchovu apod. Kladnými faktory z oblasti genetiky a vlastností osobnosti jsou podle Nešpora jednoduše opaky výše uvedeného.

2.2 Škola

Nešpor (2001) se zaměřuje na jevy, které přímo vyvolávají závislost, či minimálně zvyšují riziko vzniku této závislosti. Přičemž mezi rizikové situace zahrnuje např. to, že škola nedostatečně nebo špatnou formou informuje žáky o závislostech, nedostatečně komunikuje s rodiči nebo různými organizacemi věnujícími se této problematice. Ve škole (v jejím okolí) jsou nastavena nedostatečná pravidla (dostupnost spouštěčů – např. výherní automaty apod.). Nepřátelské, odtažené chování učitelů způsobující nezáměr o žáky. Špatná práce s problematickými žáky. Špatná podpora školy v oblasti volnočasových aktivit.

Následně popisuje situace, které jsou přínosné jak z pohledu prevence, tak jako případné zmírnění závislosti. Mezi ty nejdůležitější řadí Nešpor (2001) např. to, že škola provádí prevenci závislosti pravidelně, systematicky a za použití účinných postupů (interaktivita). Spolupráce školy s rodiči, různými poradnami, zájmovými organizacemi apod. Škola se stará o to, aby v ní i v jejím okolí (za pomoci obce) nemohlo docházet k činnostem způsobujícím závislost. Učitelé komunikují se svými žáky a snaží se o ně zajímat nejen v rámci výuky. Zvýšenou pozornost věnují problémovým jedincům. Škola zprostředkovává žádané aktivity, které jsou smysluplné a rozvíjející.

2.3 Rodina

Do jaké míry mohou rodiče ovlivnit náklonnost potomka k drogám obecně? Hraje v tomto počínání roli třeba jen preventivní promluva rodičů k dítěti? Jak by taková vlivná debata měla ideálně vypadat? V první řadě bude mít na výsledný úspěch vliv to, kolik toho sami rodiče o této problematice vědí. Jinými slovy je nasnadě, aby se na tento pohovor řádně připravili. Hned po znalostech je důležitý styl provedení konzultace. Není vhodné vést rozhovor vyčítavě či dokonce našťvaně. Zároveň je jasné, že nesmí být debata nucená, pak totiž nemá sebemenší smysl. Strašení smrtí může být v důsledku kontraproduktivní. Dítě časem zjistí, že jeho vrstevníci např. kouří marihuanu a jsou stále naživu, tím celá rodičovská přednáška ztratí na hodnotě. Samozřejmě u virtuálních závislostí jde spíše o jiné způsoby zastrašování. (Hajný, 2001)

Rozhovor rodičů s potomkem na téma drog je důležitý už jen z toho důvodu, aby se dítě dozvědělo co možná nejobektivnější informace o této problematice a pokud možno dříve, než mu to vysvětlí jeho vrstevník tak barvitě, že jej to přiměje vyzkoušet. Je nutné neopomenout, na čem všem se dítě může stát závislým, a jak těžké jsou pak následky, co všechno taková závislost obnáší a o co všechno pak přichází.

Největší vliv na prevenci virtuální závislosti má patrně to, jak moc se rodina svému dítěti věnuje. Hodně rodičů je rádo, že má od dítěte klid (ať už kvůli pracovní vytíženosti či rodinným nebo partnerským problémům), a to pak hodiny a hodiny nekontrolovaně tráví na počítači, telefonu či herních konzolích. (Nešpor, Csémy, 1997)

Pro vhodnou prevenci není dobrá ani přílišná kontrola, ani nezájem. Prvním důležitým krokem rodičů by tedy mělo být poznávání kamarádů jejich dítěte. Je to určitá známka toho, že nejsme k potomkovi lhostejní. Podmínkou je elementární důvěra dítěte k rodiči. Na rodiči by měl být viděn opravdový zájem poznat kamaráda svého dítěte. Nejhorším způsobem je bezpochyby sdělování všech negativ, která z kamaráda rodič nabyl. Tím si velmi zkomplikuje jakoukoliv cestu k ovlivnění potomka při volbě přátel. Zároveň je však důležité vědět, že zevnějšek mnohdy nekorresponduje s povahou jedince. Je tedy samozřejmě vhodné neoduzovat dopředu jen na základě nějakého povrchního zdání. (Hajný, 2001)

2.4 Vrstevníci

Vrstevníci či přátelé mívají mnohdy na jedince ten největší vliv. Podle Hajného (2001, 62) je důvodem touha patřit ke konkrétní skupině. Čím větší touha, tím se zvyšuje i ovlivnitelnost konkrétní skupinou či jedincem. Proto je takzvaná parta častým důvodem, proč získá jedinec náklonnost k jisté činnosti. Na to se samozřejmě vztahuje i virtuální činnost (v dnešní době možná především). Obzvláště dítě, které si není jisto samo sebou, lehce ztrácí svou identitu a podlehne vlivu okolí. Snaží se vyrovnat, aby nebylo vyčleněno.

U prevence proti špatnému začlenění potomka ve skupině je důležitá včasnost. Můžeme toho docílit třeba jen budováním zdravého sebevědomí u svých dětí. Sebevědomí se vytváří od nejranějšího věku a je to schopnost vidět sám sebe jako kvalitního a dobrého člověka. (Hajný, 2001)

Vrstevníky vidí v této problematice jako významné téma rovněž Karel Nešpor (2001, 51), který si myslí, že bývá častou praxí podstatně větší vliv na dospívajícího, než má jeho vlastní rodina.

2.5 Ostatní možné vlivy

Místo bydliště – obecně platí, že s velikostí města stoupá i pravděpodobnost výskytu drogově závislých. A toto pravidlo lze aplikovat i u virtuálních závislostí.

Sdělovací prostředky – mají osvětovou výhodu. Pomocí nich lze společnost varovat, ale i pomoci, navést je správným směrem. (Nešpor, 2001)

3 RIZIKA NETOLISMU A ZPŮSOB LÉČBY

Mezi nejrizikovější oblasti netolismu patří kyberšikana a možnost k přechodu v jinou závislost.

3.1 Kyberšikana

Z výzkumu Ryliča (2007) vyplývá, že děti nejsou dostatečně informované o tématu kybernetické kriminality. Proto se necítí nijak ohroženě a následně se chovají velmi nebezpečně vůči sobě samým. Tři čtvrtiny zkoumaných mladistvých jednou nebo vícekrát poslaly neznámým lidem svou fotografii a více než 60 % dokonce i své telefonní číslo. Každé čtvrté dítě poslalo na požádání adresu svého bydliště. To je velmi nebezpečný fenomén mladých na internetu a je tedy nutné, aby se rodiče daleko více zajímali o to, co dělají jejich potomci na internetu.

Kybernetická kriminalita je taková činnost, při které jedinec využívá vlastnosti počítačů a počítačových sítí pro páchaní trestné činnosti.

Kybernetické nebezpečí narůstá souběžně se zdokonalováním technologií. Pokud byly počítače pevně ukotvené na jistém místě, byla cesta k identifikaci podezřelého poměrně jednoduchá. V dnešní době internetu na mobilech a anonymních sim karet je problematika mnohem komplikovanější.

Důsledky kyberšikany mohou být narušování počítačových sítí, porušování autorských práv (která může vést až k ekonomické likvidaci producentů či autorů děl), vydírání, šíření pomluv, útoky na osobnost, krádeže (dat platebních karet), dětská pornografie, ovládnutí napačeného jedince, vyžadování poslušnosti, sňatkové podvody.

Co by jedinec nedělal ve skutečném životě, neměl by dělat ani v tom virtuálním. Speciálně to znamená např. nedávat volně k dispozici svá videa, fotografie a být maximálně obezřetní. (The Beastess, 2016)

„V předškolním věku by mělo dítě strávit před počítačem či televizí maximálně půl hodiny denně. Tvářit se, že o nic nejde, by byl extrém. A druhý extrém by byla obava, jestli vůbec může rodič pustit dítě k počítači, aby se náhodou nestalo závislým. Obojí je špatně, extrémy jsou špatné obecně. Je třeba si uvědomit, že technika, počítače, Facebook, internet, to je

trend, kterého se nezbavíme – je běžnou a nedílnou součástí našeho dnešního života. Je běžnou součástí komunikace – a děti potřebují komunikovat. Přináší obrovské zisky, ale nese také ztráty, tak jako všechno.“ (Orel, 2016)

3.2 Riziko k přechodu v jinou závislost

Miroslav Orel (2016) popisuje, že lidé závislí na jedné věci, mohou přejít k jiné, která jim přináší tu samou míru uspokojení nebo vyšší. Lze to i v případě virtuální závislosti, kdy pak jedinec přejde k drogám.

3.3 Terapeutické přístupy při virtuální závislosti

Jako pro jakoukoliv odvykací léčbu je nejdůležitější motivace léčeného. Stejně tak jako u jiných typů závislostí (alkohol, chemické drogy) je nutné započat absolutní abstinenci, při které se téměř u všech projeví abstinenční příznaky (nervozita, agrese apod.). Po ukončení odvykací fáze je nutné se už navždy vyvarovat této činnosti. Pokusy o střídou konzumaci konkrétní aktivity takřka vždy ztroskotají. Většinou se okamžitě dostaví recidiva. Proto je nutné vyléčeného jedince přivést k bohatému spektru aktivit, aby na tu nežádoucí nezbyl čas ani myšlenky. (Nešpor, Csémy, 1997)

Vzhledem k tomu, že riziko návratu závislosti bude danou osobu provázet po celý život, je důležité dbát na několik zásad. Nejpřínosnější je zavést pravidelnost v činnostech. Aktivity, které se zavedou do denního programu, musí být dobrovolné a přímo žádané, jinak nemohou být efektivní. Obvykle se závislost začne vytrácet zhruba po půl roce až roce usilovného snažení. (Nešpor, 2001)

Postup při odvykání je v praxi podle Miroslava Orela (2016) takový, že na ideální přístup nejsou časové kapacity. Odborníků je málo na to, aby se dítěti mohli věnovat individuálně, dlouhodobě a systematicky. Každý případ je příliš specifický na to, aby šel řešit problém plošně. Jediný univerzální přístup nefunguje.

3.4 Jak předcházet rozvoji netolismu

Důležitým aspektem prevence je zaměření se na poměry v rodině. Martin Hajný (2001, 67-91) popisuje přístupy, které vedou ke klidu, připravenosti a jistotě, mezi které patří především pravidla, zvyky, tradice, reagovat na nečekané změny a vyvíjení se, poskytnout bezpečí a dost podnětů pro vývoj svých potomků a v neposlední řadě je to dodržování dohod a důsledky selhání.

Hajný (2001) popisuje osvědčené kroky pro efektivnější zvládnutí výchovných problémů, které je rovněž možno aplikovat na virtuální závislost. Apeluje především na rozložení řešení problémů do delšího časového období a do racionálních kroků, nutnost společného úsilí více lidí, či institucí, přesně určit zodpovědné osoby za konkrétní úkoly, delší a kontrolované vycházky, důraz je kladen především na zájem rodičů o vývoj událostí.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

Na základě informací o problematice virtuální závislosti je evidentní, že toto téma si zaslouží neustále monitorování, jelikož především díky vývoji moderních technologií se situace neustále mění. Druhým důvodem, proč má výzkum potenciál být přínosným, je aktuální zmapování konkrétní oblasti. Proto byla zvolena kvantitativní forma výzkumu, abychom obsáhli co nejbohatší vzorek žáků středních škol na příkladu Zlínského kraje.

4.1 Výzkumné cíle

Cílem je zjistit míru virtuální závislosti u žáků středních škol ve Zlínském kraji a její poměr vzhledem k pohlaví a věku. Dále pak je cílem zjistit, zda může tendenci k virtuální závislosti ovlivnit socioekonomická situace rodiny nebo péče rodičů. A nakonec je cílem zmapovat dopad na zdraví studentů vlivem užívání internetu, mobilních telefonů či hraním počítačových her.

4.2 Výzkumné otázky

Všechny výzkumné otázky byly hodnoceny na škále 0 – 3 body, přičemž tři body vždy znamenávaly nejvyšší možnou hodnotu virtuální závislosti. Výsledky šetření těchto otázek jsou vypočítány průměrnou hodnotou počtu bodů.

Hlavní výzkumná otázka byla stanovena následovně:

1. Jaká je míra virtuální závislosti u žáků středních škol?

Tyto otázky z dotazníku tvořily zdroj pro zodpovězení výzkumné otázky číslo 1 - 7, 8, 9, 12, 13, 14, 19, 20.

Další výzkumné otázky mají za úkol porovnat související aspekty, jako je pohlaví, věk, socioekonomické zařazení či péče rodiny.

2. Jaká je míra virtuální závislosti vzhledem k pohlaví žáků středních škol?

Tato výzkumná otázka byla zpracována z výsledků na otázky v dotazníku pod čísly 1, 7, 8, 9, 12, 13, 14, 19, 20.

3. Jaká je míra virtuální závislosti vzhledem k věkovým kategoriím žáků středních škol?

Výzkumná otázka byla zpracovávána na základě odpovědí na otázky z dotazníku pod číslem 2, 7, 8, 9, 12, 13, 14, 19, 20. Přičemž byly vytvořeny dvě věkové kategorie. Kategorie mladších zahrnuje žáky ve věku patnácti, šestnácti a sedmnácti let, zatímco starší kategorie jsou žáci ve věku osmnácti a více let.

K této výzkumné otázce jsou žáci rozděleni do dvou věkových kategorií 15-17 a 18 a více.

4. Jaká je míra virtuální závislosti u vyšší a nižší socioekonomické třídy?

Výsledek je vyhodnocen na základě těchto otázek v dotazníku: 7, 8, 9, 12, 13, 14, 19, 20, 26.

5. Jaká je míra virtuální závislosti u žáků vnímajících péči rodičů intenzivněji a méně intenzivně?

Odpověď na tuto výzkumnou otázku byla vyhodnocena na základě údajů získaných z dat vypočítaných z odpovědí na otázky 7, 8, 9, 12, 13, 14, 19, 20, 27.

6. Jaké je vnímání vlivu virtuálního světa na zdraví dospívajících?

6, 10, 21, 20, 22 jsou čísla otázek, u kterých odpovědi sloužily jako výzkumný materiál pro zpracování výsledků zkoumání této otázky.

5 METODY VÝZKUMU

Pro zkoumání těchto témat byl zvolen kvantitativní způsob a jako nástroj použit specificky sestavený dotazník. Ten byl předán vzorku žáků v tištěné formě a byl vyplňován anonymně.

5.1 Dotazníkové šetření

Dotazník obsahuje 27 otázek, které jsou koncipovány jako uzavřené. Ze čtyř středních škol bylo nasbíráno 178 responzí. První dvě otázky v dotazníku identifikují věk a pohlaví. Část otázek byla sestavena dichotomicky, větší část pak polytomicky. Dotazník byl inspirován Chenovou škálou závislosti na internetu a následně byl upraven tak, aby lépe zodpověděl výzkumné otázky.

Samotné výzkumné šetření bylo realizováno v období února a března 2018. Dotazníky byly v tištěné formě předány čtyřem středním školám působícím ve Zlínském kraji. Ve dvou školách dotazníky vyplňovali žáci ve volném čase, zbylé dvě školy umožnily provést vyplnění v průběhu vyučování.

Před samotným výzkumem byl proveden tzv. předvýzkum, a to u rodinných příslušníků autorky práce a jejích přátel. Respondentů bylo 10 a všichni byli studenty středních škol ve Zlínském kraji. Cílem bylo identifikovat nepřesnosti a chyby v připraveném dotazníku. Následně byla vyhodnocena data, aby mohla být ověřena jejich smysluplnost v souvislosti s výzkumnými otázkami.

Dotazníky byly přepsány do tabulek rozdělených dle témat výzkumných otázek, tzn. dle pohlaví, věkové kategorie, socioekonomické třídy a míry vnímání intenzity péče rodičů. Každé zapsané otázce byly přiděleny 0 - 3body, přičemž 0 znamenala, že respondent odpovídá na otázku tak, že nejeví ani minimální virtuální závislost. Nejvyšší počet bodů (3) značí, že u vyplňujícího existuje potenciál nejvyššího možného problému týkajícího se otázky s ohledem na virtuální závislost.

5.2 popis výběrového souboru

Pro téma bakalářské práce, kdy je zkoumána míra virtuální závislosti žáků středních škol ve Zlínském kraji, je základním výzkumným souborem 69 středních škol. Z toho byly vybrány čtyři školy, čímž bylo dosaženo tzv. dostupné formy výběru.

Soubor je tvořen školami zaměřenými na zemědělství, zdravotnictví a gymnázii.

Výzkumný vzorek tvořilo celkem 178 osob. 10 dotazníků bylo ovšem nutno vyřadit z důvodu nevyplnění všech otázek, což by při výpočtu zkreslilo výsledky. Ze 168 respondentů, kteří vyplnili správně dotazníky, bylo 99 dívek a 69 chlapců.

Oslovení žáci středních škol jsou zahrnuti ve věkových kategoriích v následujících počtech:

| mladší kategorie 15 - 17 | | | starší kategorie 18 a více | | |
|--------------------------|----|----|-------------------------------|----|------|
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | více |
| 25 | 38 | 32 | 35 | 15 | 23 |

Tabulka č. 1 – Rozdělení respondentů podle věku do dvou věkových kategorií

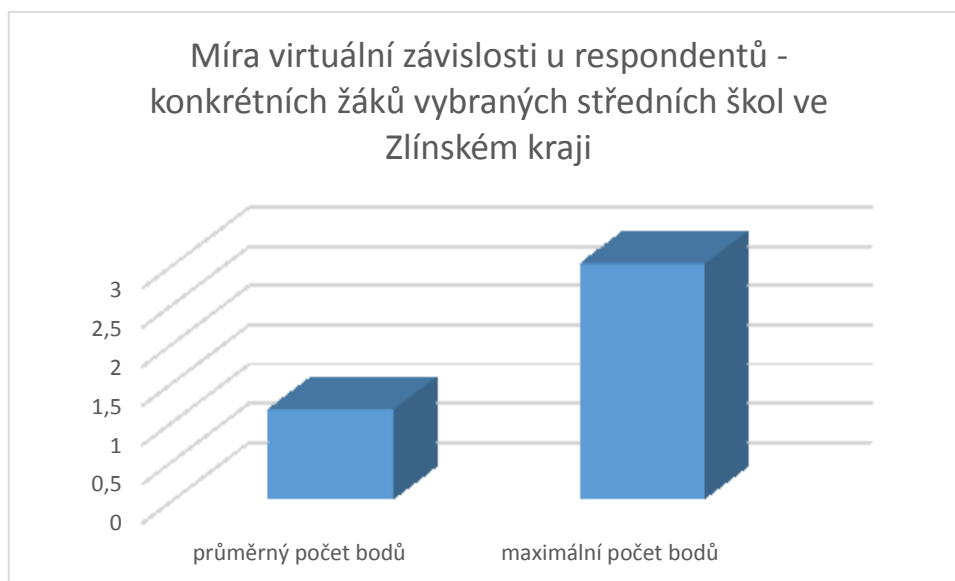
6 VÝSLEDKY A JEJICH INTERPRETACE

Výzkumných cílů bylo dosaženo v očekávané míře. Na všechny výzkumné otázky byla nalezena odpověď. Analýza dat je popsána formou tabulek. Odpovědi na výzkumné otázky jsou pak pro názornost uvedeny formou grafů, které byly vypracovány v softwaru Microsoft Excel.

6.1 Jaká je míra virtuální závislosti u konkrétních žáků vybraných středních škol ve Zlínském kraji?

| | průměrný počet bodů | směrodatná odchylka |
|---------------------|---------------------|---------------------|
| virtuální závislost | 1,142113095 | 0,78 |

Tabulka č. 2 – Míra virtuální závislosti u respondentů - konkrétních žáků vybraných středních škol ve Zlínském kraji



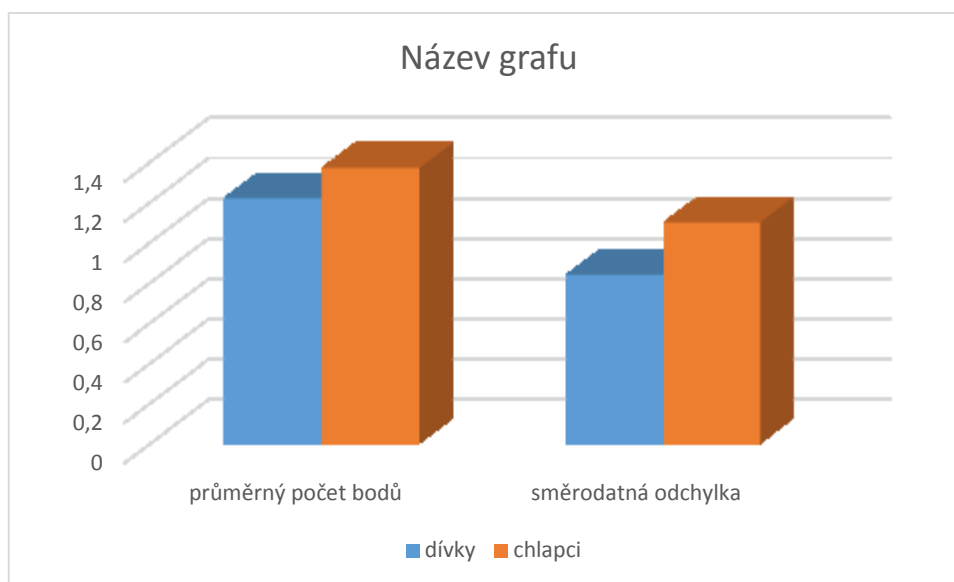
Graf č. 5 - Míra virtuální závislosti u respondentů - konkrétních žáků vybraných středních škol ve Zlínském kraji

Celkové zhodnocení všech respondentů ukázalo, že žáci odpovídali průměrnou hodnotou 1,14 z třibodové škály. Směrodatná odchylka byla vypočítána na 0,78.

6.2 Jaká je míra virtuální závislosti vzhledem k pohlaví žáků středních škol?

| pohlaví | průměrný počet bodů | směrodatná odchylka | počet respondentů |
|---------|---------------------|---------------------|-------------------|
| dívky | 1,22 | 0,84 | 99 |
| chlapci | 1,37 | 1,1 | 69 |

Tabulka č. 3 – Vliv pohlaví na míru virtuální závislosti u respondentů vybraných škol



Graf č. 6 - Průměrný počet bodů respondentů s ohledem na pohlaví

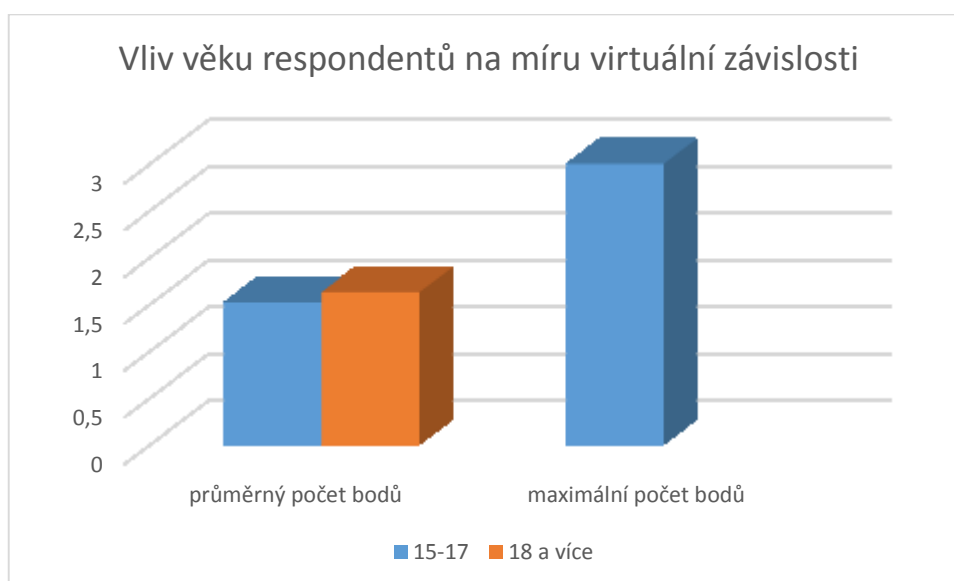
Výsledek výzkumu je pro názornost zakreslen v grafu a přepočítán na průměrný počet bodů, jelikož i přes téměř o třetinu vyšší počet dívek a odlišné odpovědi obou pohlaví nakonec přece jenom v součtu značí velmi podobnou míru závislosti u dívek a chlapců, a to v hodnotách u dívek 1,22 (směrodatná odchylka je 0,84), kdy odpovědělo 99 respondentek a u chlapců 1,37 (směrodatná odchylka – 1,1) z 69 respondentů.

Lze tedy se značnou mírou jistoty tvrdit, že daný vzorek žáků v žádném případě nejevil rozdíly v míře virtuální závislosti s ohledem na pohlaví.

6.3 Jaká je míra virtuální závislosti vzhledem k věkovým kategoriím žáků středních škol?

| věk | průměrný počet bodů | počet respondentů | směrodatná odchylka |
|-----------|---------------------|-------------------|---------------------|
| 15-17 | 1,52 | 95 | 0,44 |
| 18 a více | 1,63 | 73 | 0,7 |

Tabulka č. 4 – Míra virtuální závislosti s ohledem na věk respondentů



Graf č. 7 – Vliv věku respondentů na míru virtuální závislosti

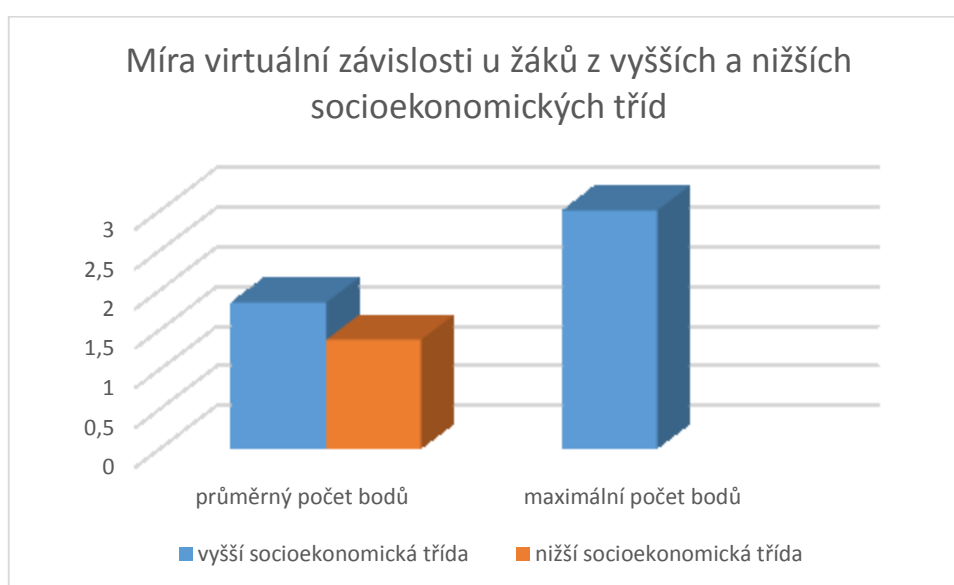
Graf č. 7 zakresluje odpovědi respondentů rozdělené do dvou věkových kategorií. Mladší věková kategorie odpovídala v průměrné hodnotě 1,52 se směrodatnou odchylkou 0,44 a starší věková kategorie odpovídala průměrně v hodnotách 1,63. Směrodatná odchylka byla v tomto případě 0,7. Samozřejmě je potřeba zohlednit, že věkový záběr je příliš úzký na to, aby se projevil ve větší míře v tomto tématu. Lze předpokládat, že kdybychom porovnávali věkové kategorie vzdálené od sebe více než deset let, rozdíly by byly markantnější.

6.4 Jaká je míra virtuální závislosti u vyšší a nižší socioekonomické třídy?

| kategorie tříd | průměrný počet bodů | směrodatná odchylka | počet respondentů |
|-----------------------------|---------------------|---------------------|-------------------|
| vyšší socioekonomická třída | 1,84 | 0,51 | 96 |
| nižší socioekonomická třída | 1,37 | 0,72 | 56 |

Tabulka č. 5 – Míra virtuální závislosti v souvislosti se zařazením v socioekonomické třídě.

V tomto průzkumu zodpovědělo 16 respondentů, že jejich socioekonomická situace je průměrná, a proto byli vyřazeni z výpočtu.



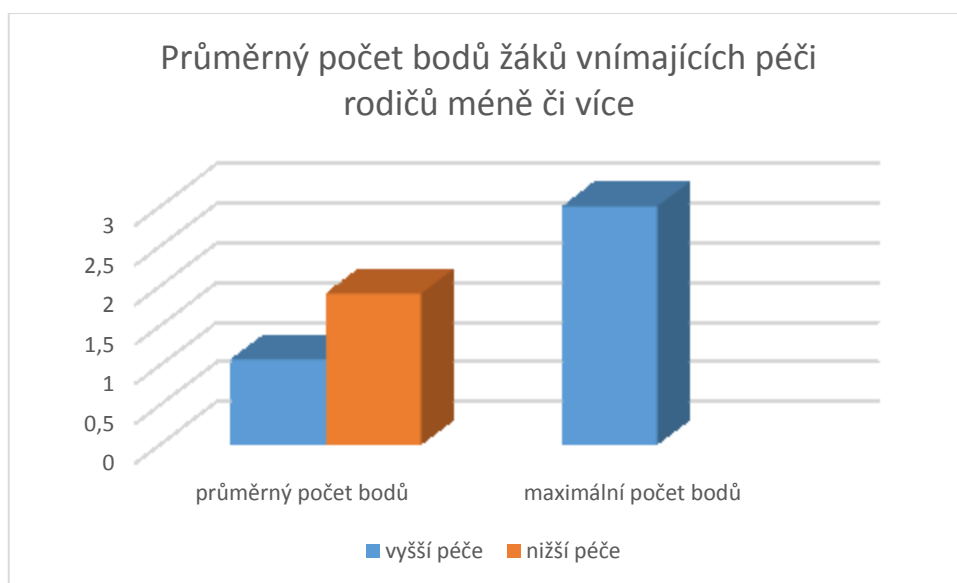
Graf č. 8 – Míra virtuální závislosti u žáků z vyšších a nižších socioekonomických tříd

U grafu číslo osm už můžeme tvrdit, že minimálně u zkoumané skupiny žáků pravděpodobně hraje roli socioekonomické zařazení rodiny. Otázku, zda jsou lépe či hůře situovaní, zodpovídali žáci pravděpodobně pouze na základě nějakých osobních pocitů, ale jde z toho jistě usuzovat, že ti, kteří měli pocit lepšího finančního zajištění, skutečně nemají materiální nouzi. Skupina, která se domnívá, že spadá do vyšší socioekonomické třídy, odpovídá v průměru bodovou hodnotou 1,84, zatímco tzv. nižší socioekonomická třída odpovídá hodnotou 1,37. Téměř půlbodový rozdíl může značit u této vybrané skupiny jistý relevantní rys.

6.5 Jaká je míra virtuální závislosti u žáků vnímajících péči rodičů intenzivněji a méně intenzivně?

| míra péče | průměrný počet bodů | směrodatná odchylka | počet respondentů |
|-----------|---------------------|---------------------|-------------------|
| vyšší | 1,07 | 0,33 | 102 |
| nižší | 1,9 | 0,64 | 66 |

Tabulka č. 6 – Míra virtuální závislosti u žáků vnímajících péči rodičů jako dostatečnou a jako nedostatečnou.



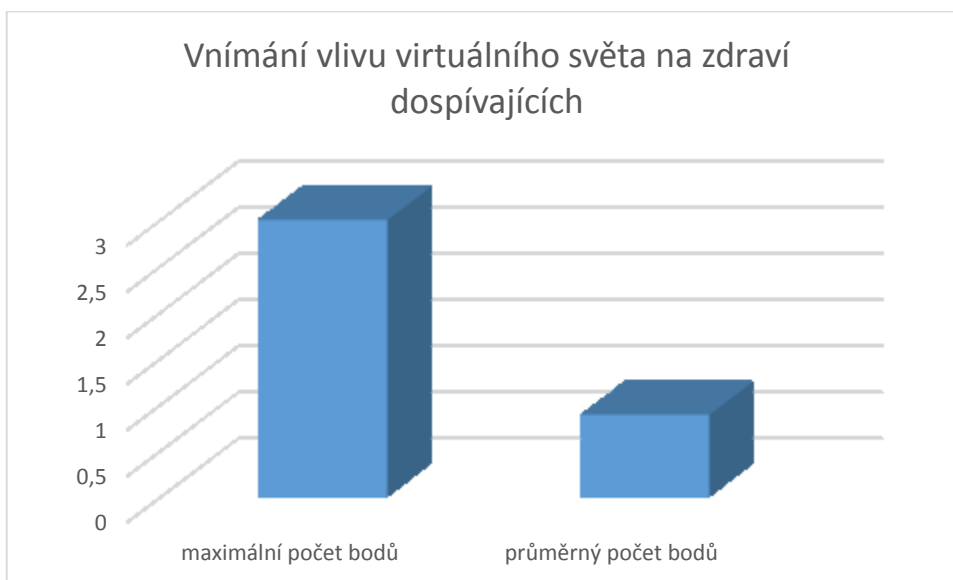
Graf č. 9 – Průměrný počet bodů žáků vnímajících péči rodičů méně či více

Nejvyšší rozdíly byly zaznamenány u zkoumání, zda má vliv na virtuální závislost pocit jedince, že je o něj ze strany rodičů zájem. 102 respondentů se zařadilo do skupiny s tzv. vyšší péčí rodičů a její odpovědi na dotazy dosáhly průměrné hodnoty 1,07 bodů z maximálně možných tří, čímž u této kategorie byla změřena míra závislosti na hodnotu 35,83 %. Druhá skupina, která má pocit, že se jí rodiče příliš nevěnují, se projevuje jako daleko rizikovější. 66 dotazovaných zodpovědělo dotazy tak, že dosáhli hodnoty 1,9 bodů, čímž byli vyhodnoceni na hodnotu 63,19 %. Toto zjištění má vypovídající charakter v ohledu na zkoumanou skupinu.

6.6 Jaké je vnímání vlivu virtuálního světa na zdraví dospívajících?

| průměrný počet bodů | počet bodů | počet respondentů | směrodatná odchylka |
|---------------------|------------|-------------------|---------------------|
| 0,89 | 747 | 168 | 0,58 |

Tabulka č. 7 – Vnímání vlivu virtuálního světa na zdraví žáků



Graf č. 10 – Vnímání vlivu virtuálního světa na zdraví dospívajících

Na grafu je patrné, že žáci zatím nepocítují žádné zdravotní potíže ve větší míře. Z celkového počtu možných získaných bodů bylo vypočítáno 0,89 průměrného počtu bodů, což je zaokrouhleně 30 %.

Hlavním důvodem můžete být nízký věk účastníků a je velmi pravděpodobné, že pokud budou v této intenzitě pokračovat, budou zdravotní obtíže pociťovat čím dál víc. Pokud by pak byl průzkum proveden o několik let později, bylo by procento respondentů se zdravotními problémy s velkou pravděpodobností dramaticky vyšší.

6.7 Závěrečná interpretace

Výsledek výzkumu míry závislosti u žáků středních škol Zlínského kraje odpovídá 38 % rizika. Jde o podprůměrnou hodnotu, zároveň však jsou některé hodnoty ve výzkumu znepokojivé. Především to, že 64 respondentů ze 168 odpovědělo, že hned po probuzení myslí na to, že by se měli připojit na internet. 94 žáků zůstává na internetu delší dobu, než měli původně v úmyslu.

Tento výsledek lze porovnat se studií, která uvádí, že nejrizikovější věkovou skupinou pro vznik virtuální závislosti jsou dospívající ve věku 12 – 19 let, přičemž prevalence dosahuje hodnoty 7,9 %. (Vondráčková, 2011)

Pokud výzkumy Petry Vondráčkové stanovují počet závislých na hodnotu 7,9 %, náš výzkum podporuje tvrzení, že 38 % studentů ze zkoumaného vzorku má silný předpoklad ke vzniku závislosti.

Při zkoumání, zda může pohlaví respondentů ovlivnit tendenci k virtuální závislosti, jsme u zkoumaného vzorku nepřišli na žádné rozdíly. To potvrzuje i práce Gabriely Bachárové a Michala Miovského (2016), kteří popsali virtuální závislost jako naprosto nezávislou na pohlaví. Dodávají však, že dříve se předpokládalo, že chlapci mají větší sklony k virtuální závislosti z důvodů častějšího hraní počítačových her. Podle nich je však prokazatelné, že dívky mají pro změnu poměrně vyšší náklonnost k vyhledávání online kontaktů. Což tedy vytváří jakousi vyrovnanost v tématu rizikovosti vůči virtuálním závislostem.

Otázka, zda může mít věk vliv na míru virtuální závislosti, se s největší pravděpodobností stala v tomto šetření neplatnou. Věkový rozptyl je v tomto případě tak úzký, že zřejmě nemůže dojít k viditelným rozdílům v míře virtuální závislosti. Mladší věková skupina zaznamenala 51% rizikovost a starší skupina 54% rizikovost.

U průzkumu, zda existují rozdíly mezi dětmi, které jsou lépe či hůře finančně zaopatřené, byl zjištěn rozdíl. U žáků, kteří měli pocit nadprůměrného finančního zaopatření, byla naměřena rizikovost k virtuální závislosti 61 %. U žáků s pocitem nižšího finančního zaopatření pak 46 %. Může to značit tendence rodičů dorovnávat svou nepřítomnost finančními prostředky, nebo snadnější přístup k těmto elektronickým přístrojům právě díky lepšímu finančnímu zaopatření. Vzhledem k tomu, že nadcházející výzkumná otázka týkající se míry virtuální závislosti v souvislosti s intenzitou péče rodičů, lze tyto dva výsledky porovnat. U žáků, kteří měli pocit, že se jim rodiče věnují méně, než by příslušelo, se rizikovost virtuální

závislosti pohybuje na hodnotě 63 %, zatímco u žáků s (minimálně z jejich pohledu) adekvátní péčí je to 36 %. Teoreticky by v tom bylo možné spatřovat určitou souvislost a pro další výzkumy by bylo jistě zajímavé tyto dva faktory propojit a zjistit příčné kontexty.

V otázce zdraví a jeho příčinné souvislosti s užíváním virtuálních prostředků je výsledkem 30 % rizikovost. Přičemž zajímavostí je, že 18 respondentů ze 168 odpovědělo, že kvůli užívání internetu nepravdělně jedí, což je velmi alarmující především ve vztahu rodičům. Přece jenom jde o z větší části nezletilou skupinu žáků, a pokud je tomu tak, znamená to zanedbanou péči u téměř 11 % respondentů. Celkově by se měl do tohoto výsledku šetření zohlednit věk respondentů, jelikož se dá předpokládat, že u takto mladého výzkumného vzorku nebudou fyzické komplikace nijak dramatické. Zároveň ale není zde zohledněna psychická stránka zdraví, která je pro dotazníkový průzkum velmi těžce uchopitelná.

7 VYHODNOCENÍ OTÁZEK

Otázky, které nebyly zahrnuty v otázkách výzkumných

| 3 Mám potřebu mít mobilní telefon v dohledu | | | | | |
|---|----------|-------|--------|-------|-----|
| BODY | 3 | 2 | 1 | 0 | |
| | neustále | často | zřídka | nikdy | |
| respondenti | 46 | 78 | 26 | 18 | 168 |
| hodnocení | 138 | 156 | 26 | 0 | 320 |

Podle bodové systému získali respondenti celých 63 % z maxima možných bodů. Vilímovský (2016) ve své studii uvádí, že celých 11 % mladistvých popsalo potřebu mít svůj mobilní telefon neustále v dohledu. V našem šetření to činí celých 27 % žáků. Je možné, že za dva roky stoupl výskyt mobilních telefonů u mladistvých díky dostupnosti a vývoji technologií.

| 4 Kolik času trávím hraním virtuální her denně | | | | | |
|--|---------|-----------------|------------|------------------|-----|
| body | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | nehraju | méně než hodinu | 1-3 hodiny | více než 5 hodin | |
| respondenti | 74 | 38 | 41 | 15 | 168 |
| hodnocení | 0 | 38 | 82 | 45 | 165 |

Žáci v této otázce tvoří dle bodů rizikovost 32 %. Celých 9 % respondentů odpovědělo, že denně tráví hraním počítačových her více než pět hodin. Když si k tomu připočteme, že tyto žáci velmi pravděpodobně tráví nějaký čas i na internetu a mobilním telefonem, je informace velmi alarmující.

Pokud se tyto výsledky porovnají z průzkumem Jindřicha Urbana (2010), který vyhodnotil maximálně možný čas trávený na počítači za účelem zábavy na hodinu denně, jde o vysoce rizikovou skupinu, u níž jde bez pochyb i o ohrožení zdraví.

5 Bývá mi řečeno, že na internetu/mobilu/hrách trávím příliš mnoho času

| body | 0 | 1 | 2 | 3 | celkem |
|-------------|-------|-------------|-------|-------------|--------|
| | nikdy | téměř nikdy | často | velmi často | |
| respondenti | 15 | 62 | 72 | 19 | 168 |
| hodnocení | 0 | 62 | 144 | 57 | 263 |

Zde odpovídají výsledky 52% rizikovosti u žáků na téma, jak často bývají upozorněni na přílišné trávení času u počítače či mobilních telefonů. Celých 54 % odpovídalo, že je okolí na tento problém upozorňuje často či velmi často. Z toho by se dalo předpokládat, že u více než poloviny žáků se jejich okolí zajímá o trávení jejich volnočasových aktivit. Z této otázky však nelze vyčíst, zda skupina, která je napomínána, skutečně tráví na elektronických přístrojích velké množství času.

Přestože se užívání internetu/her/mobilu negativně odrazilo na mých vztazích s jinými lidmi, množství času, které na internetu trávím, se nezmenšilo.

11

| body | 2 | 0 | celkem |
|-------------|-----|-----|--------|
| | ano | ne | |
| respondenti | 30 | 138 | 168 |
| hodnocení | 60 | 0 | 60 |

Tuto otázku zodpověděla většina respondentů záporně. Znamená to, že velká část žáků nemá pocit, že by trávení času na zmíněných elektronických přístrojích nějak ovlivňovalo jejich vztahy s blízkými. Na tento výsledek lze nahlížet dvěma způsoby. Buď skutečně nemají žáci problémy se vztahy ve svém okolí, nebo si to jen neuvědomují či nepřipouští.

Doba, kterou týdně trávím na internetu/hrách/mobilu, se za poslední pololetí výrazně zvýšila.

15

| body | 4 | 2 | 0 | celkem |
|-------------|-----|--------|-----|--------|
| | ano | trochu | ne | |
| respondenti | 25 | 32 | 111 | 168 |
| hodnocení | 100 | 64 | 0 | 164 |

24% rizikovost. 34 % žáků má pocit, že se jejich trávení času u počítače či mobilu prodlužuje.

16 Trávení času na internetu/hrách/mobilu má určitý negativní dopad na mé výsledky ve škole.

| body | 2 | 0 | celkem |
|-------------|-----|----|--------|
| | ano | ne | |
| respondenti | 75 | 93 | 168 |
| hodnocení | 150 | 0 | 150 |

Pomocí bodové škály, jsou odpovědi přepočítány na 44% rizikovosti. S ohledem na to, že maximální počet bodů u této otázky byl 336, 45 % procent respondentů připouští, že jejich aktivity na internetu mají negativní dopad na výsledky ve škole.

S tímto problémem se čím dál častěji setkává i Miroslav Orel z Krajské pedagogicko-psychologické poradny ve Zlíně. „Pokud dítě tráví u počítače celé hodiny a dny, zhoršuje se kvůli tomu v učení a málo komunikuje, nelze nad tím zavírat oči“ (Orel, 2016).

17 Kdyby nebylo internetu/her/mobilu, neměl/a bych v životě mnoho radosti.

| body | 2 | 0 | celkem |
|-------------|-----|-----|--------|
| | ano | ne | |
| respondenti | 41 | 127 | 168 |
| hodnocení | 82 | 0 | 82 |

24% hranice rizika v oblasti virtuální závislosti. Celých 24 % žáků má dojem, že pocit radosti je v největší míře obsažen právě v trávení času na počítači či mobilním telefonu.

18 Snažím se trávit na internetu/hrách/mobilu méně času, ale mé snahy jsou marné.

| body | 2 | 0 | celkem |
|-------------|-----|-----|--------|
| | ano | ne | |
| respondenti | 53 | 115 | 168 |
| hodnocení | 106 | 0 | 106 |

31 % respondentů se pokouší svůj čas trávený na internetu omezit, ale nedaří se jim to.

23 Musím na internetu/hrách/mobilu trávit stále více času, abych dosáhl/a stejného uspokojení jako předtím.

| body | 2 | 0 | celkem |
|-------------|-----|-----|--------|
| | ano | ne | |
| respondenti | 21 | 148 | 169 |
| hodnocení | 42 | 0 | 42 |

V otázce číslo patnáct bylo zjištěno, že u 34 % žáků se za poslední půlrok čas trávený na počítači nebo mobilu prodloužil. Tato otázka doplňuje zjištění ještě o rozměr uspokojení. 12 % respondentů zdůvodňuje svůj stále delší čas trávený těmito aktivitami tím, že jim již nestačí původní doba, ale za účelem uspokojení jsou nuceni setrvat delší dobu u této činnosti.

Jsem neklidný/á a podrážděný/á, když připojení na internet/hru/mobil nefunguje nebo když není takové připojení k dispozici.

24

| body | 2 | 0 | celkem |
|-------------|-----|----|--------|
| | ano | ne | |
| respondenti | 108 | 60 | 168 |
| hodnocení | 216 | 0 | 216 |

Tato otázka je zneklidňující. 64 % žáků je neklidných a podrážděných, pokud není internetové připojení k dispozici. Výsledky nepřímo poukazují na vliv internetu na psychiku jedince, na přímé ovlivňování jeho nálad.

Zjišťuji, že trávím na internetu/hrách/mobilu stále více času.

25

| body | 2 | 0 | celkem |
|-------------|-----|-----|--------|
| | ano | ne | |
| respondenti | 41 | 127 | 168 |
| hodnocení | 82 | 0 | 82 |

Toto je párová otázka k otázce číslo patnáct. 15 % žáků připouští, že se jejich čas trávený na internetu prodloužil (19 % tvrdí, že se prodloužil jen trochu). Tato otázka je zodpovězena z 24 % kladně, což koresponduje s předchozí odpovědí.

8 RODIČE – NÁVRHY DOPORUČENÍ PRO PRAKTICKÉ VYUŽITÍ

Celkově lze doporučit nezavrhovat počítače a mobilní telefony jako určité „strašáky“ dnešní doby, ale brát je jako dobré sluhy s vědomím, že mohou být špatnými pány. Tyto přístroje jsou velmi užitečné a přináší nekonečné možnosti, jak si život ulehčit a zpříjemnit. Rodič by měl být především od toho, aby svým dětem pomohl najít ten nejlepší způsob, jak tyto elektronické pomocníky co nejefektivněji využít.

Pokud se rodič bude aktivně zajímat o volnočasové aktivity svých dětí, nebo je dokonce bude s dítětem realizovat, eliminuje tím riziko virtuální závislosti v podstatě na minimum. Trávit čas lze i na zmíněných přístrojích. Tím může kontrolovat obsah zábavy i čas trávený na nich.

Stejně důležité je pak ukázat dítěti, že existuje i bohatá nabídka zábavy, která se netýká té elektronické. Čím dříve si děti osvojí tyto činnosti, tím spíše nebudou inklinovat k počítačům či mobilům. Pochopí, že jsou činnosti stejně nebo i více zábavné, než je sezení u počítače.

Například lze uvést turistiku. Tato aktivita má několik přínosných aspektů. Především jde o zdraví prospěšnou činnost (pohyb, čistý vzduch). Dále pak lze turistiku směřovat k poznávání (historickému, přírodovědnému apod.) a v neposlední řadě tato aktivita posiluje vztahy v rodině (společně strávený čas). Lze ji navíc aplikovat v podstatě u všech rodin vzhledem k její finanční nenáročnosti a časové flexibilitě.

Pokud už je situace vážnější a rodič zjistí, že dítě tráví u počítače příliš mnoho času, je dobré zjistit, co dítěti chybí. Následně pak by rodiče měli začít být aktivnější, hledat alternativy pro volný čas, a postupně tak nahradit čas trávený u počítače jinou činností. Pokud nepřivedeme dítě k jiné činnosti, bude se nudit a následně bude mít ještě větší tendenci vrátit se zpět k původní aktivitě.

Důležitou informací je, že zákazy v tomto případě nejsou efektivní, na což apeluje mimo jiné i Miroslav Orel (2016).

Dále pak existují po celé republice tábory, kde není dovoleno mít s sebou mobilní telefon. Program pobytu je tematicky zaměřen. Jsou možnosti, jak si adekvátně vybrat tak, aby se opět rozvíjel rozhled dítěte v oblasti neelektronické zábavy.

Pokud je jedinec veden k pestrému trávení svého volného času, je v podstatě nemožné, aby sklouzl k jednostranné závislosti.

8.1 Jak předcházet netolismu u potomků

Zde všichni odborníci opět kladou důraz na komunikaci a čas strávený s potomky. Měli by se snažit monitorovat, jak často a jak dlouho tráví svůj čas na počítači, u televize či na mobilním telefonu. Je nutné zajistit, aby dítě nepřekračovalo denní limit stanovený rodiči, který by neměl přesáhnout asi hodinu denně. Podle Urbana (2010) by děti do sedmi let věku neměly být na počítači déle jak třicet minut, děti od osmi do devíti let maximálně tři čtvrtě hodiny a děti ve věku deset a více let zhruba hodinu denně. Samozřejmě jde o dobu, kterou dítě tráví na počítači za účelem zábavy.

Zároveň však Orel (2016) předpokládá, že hranice mezi tím, co je zdravé a co už ne, není vůbec jednoznačná. Jinými slovy nejde stanovením počtu hodin strávených na počítači zabránit vzniku virtuální závislosti.

Dalším důležitým faktorem je samotná komunikace. Dítě se nezajímá o to, zda činnosti, které ho tak baví, jej můžou nějakým způsobem poškozovat, ani by ho to nikdy nenapadlo. Rodiče by tedy měli své děti dostatečně informovat o stinné stránce této problematiky.



Graf č. 11 – Jak tráví ve všední den děti svůj volný čas (Factum Invenio, 2013)

Tento graf, který vypracovala agentura Factum Invenio, ukazuje aktivity dětí ve věku 6 – 15 let. Výzkum proběhl na výběrovém souboru 611 respondentů. Jde tedy o vzorek, který předchází našemu zkoumání. Je zde však jasně vidět, jakým směrem se tato vývojová skupina ubírá a lze jasně vyčíst, kde mají rodiče mezery. Největší počet zaznamenává ta skupina, která tráví svůj čas sama.

ZÁVĚR

Tato bakalářská práce zkoumala problematiku virtuální závislosti u žáků středních škol Zlínského kraje. Respondenti tvořili vzorek v počtu 178, ze kterých bylo 10 vyřazeno z důvodů nevyplnění všech otázek. Pomocí vyplněných dotazníků byly pak vyhodnoceny výzkumné otázky, čímž byly splněny veškeré stanovené cíle.

Téma virtuální závislosti je obtížné uchopit především v tom ohledu, kdy se má určit hranice, kdy už závislý jedinec je a kdy ještě ne. Celkově nelze z výsledků zkoumání na konkrétním vzorku předpokládat, že by situace byla skutečně vážná, ale některé odpovědi jsou minimálně varovné.

Další komplikovanou oblastí je přístup rodičů k potomkům. V dnešní době, kdy dítě, které není na Facebooku je divné nebo ještě nemá mobilní telefon, tak jako většina žáků, si tím může zapříčinit i separaci v kolektivu. Pro rodiče je tak poměrně obtížné uchránit své potomky od těchto vymožeností.

Komunikace rodičů a dospívajících hraje velkou roli v ohledu na tendenci potomků k virtuální závislosti. To, jak by měli rodiče správně uchopit přístup ke svým dětem, je velmi komplikované.

Úplně jednoznačně to nedokáže vymezit ani Pavel Říčan (1989), který popisuje chování dospívajících tak, že jednoduše potřebují neustále hájit své postoje, způsob života, své názory. Proto je důležité brát jedince prostě vážně. Zároveň musí být tento postoj skutečně brán vážně, neboť nebrat vážně své adolescentní dítě je jako by klamal rodič sám sebe. Pokud povede rodič konstruktivní kritiku a nebude pouze řečnit, je na dobré cestě, jak svého potomka ovlivnit správným směrem.

Virtuální svět nepředstavuje jen nebezpečí či riziko vzniku závislosti. Je to mimo jiné užitečný pomocník pro lepší integraci sociálně marginalizovaných skupin. (Pospíšilová, 2016)

Pokud se budou rodiče svým dětem od útlého dětství věnovat a budou je vést ke smysluplným činnostem, budou tím zároveň snižovat riziko vzniku virtuální závislosti.

Další z forem, jak si nenásilně mapovat činnosti svého potomka na počítači či mobilních telefonech, je přímo se této aktivity účastnit. Rodič tak může sledovat, kam směřují zájmy jeho dítěte, k čemu na internetu inklinuje, jak se při tom chová, a může jej tak lépe korigovat. Vysvětlovat mu, jak s technologiemi zacházet, poradit lepší cestu apod. Tímto způsobem může se svými dětmi trávit smysluplně čas a zároveň kontrolovat jeho dispoziční k závislosti.

Na úplný závěr je potřeba zdůraznit, že děti často jen napodobují chování dospělých. Pokud nebudou mít vzor např. ve fyzických aktivitách, je dost pravděpodobné, že je tato činnost nikdy zajímat nebude.

Efektivní prevenci virtuální závislosti drží dospělí ve svých rukou, a je jen na nich, jakým budou svým dětem vzorem, v čem je budou rozvíjet a kolik času tomu věnují. Je pochopitelné, že jsou rodiče přezaměstnaní a unavení. Přijdou domů a jsou rádi, když si můžou odpočinout. To je pak svádí k tomu, že jsou rádi, když je dítě u počítače a neruší. Na druhou stranu, co je důležitější, než čas, který stráví rodina pohromadě a s plnohodnotným programem?

V souhrnu lze jediné apelovat na rodiče v oblasti komunikace, informovanosti a času stráveného se svými dětmi.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BARNARD, Marina a Drahomíra PITHARTOVÁ. *Drogová závislost a rodina: psychologie internetové oběti, pachatele a kriminality*. Praha: Triton, 2011. Pro rodiče. ISBN 978-80-7387-386-8.

BEASTEES. *Osamělost, aneb, Kolik máte přátel na facebooku*. Praha: Grada, 2016. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5478-9.

HAJNÝ, Martin a Drahomíra PITHARTOVÁ. *O rodičích, dětech a drogách: psychologie internetové oběti, pachatele a kriminality*. Praha: Grada, 2001. Pro rodiče. ISBN 80-247-0135-9.

HULANOVÁ, Lenka a Drahomíra PITHARTOVÁ. *Internetová kriminalita páchaná na dětech: psychologie internetové oběti, pachatele a kriminality*. Praha: Triton, 2012. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-7387-545-9.

KONEČNÝ, Štěpán. *Fenomén lhaní v prostředí internetu*. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5488-2.

NEŠPOR, Karel a Ladislav CSÉMY. *Alkohol, drogy a vaše děti: jak problémům předcházet, jak je včas rozpoznat a jak je zvládat*. 4., rozš. vyd. Praha: BESIP, 1997. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-7178-515-6.

NEŠPOR, Karel. *Vaše děti a návykové látky*. Praha: Portál, 2001. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-717-8515-6.

POSPÍŠILOVÁ, Marie. *Facebooková (ne)závislost: identita, interakce a uživatelská kariéra na Facebooku*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3306-0.

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Praha: Panorama, 1990. Pyramida (Panorama). ISBN 80-703-8078-0.

ŘÍČAN, Pavel a Drahomíra PITHARTOVÁ. *Krotíme obrazovku: jak vést děti k rozumnému užívání médií*. Praha: Portál, 1995. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-717-8084-7.

ŠMAHEL, David. *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha: Triton, 2003. Psychologická setkávání. ISBN 80-725-4360-1.

INTERNETOVÉ ZDROJE

BACHÁROVÁ, Gabriela a Michal MIOVSKÝ. Tráví dítě pět až šest hodin denně na internetu? Pozor na vznik závislosti Zdroj: <https://www.sancedetem.cz/srv/www/content/pub/cs/clanky/travi-dite-pet-az-sest-hodin-denne-na-internetu-pozor-na-vznik-zavislosti-168.html>. *Šance dětem* [online]. Praha: Sirius, 2016, 2016 [cit. 2018-03-28]. Dostupné z: <https://www.sancedetem.cz/srv/www/content/pub/cs/clanky/travi-dite-pet-az-sest-hodin-denne-na-internetu-pozor-na-vznik-zavislosti-168.html>

BEDNÁŘOVÁ, Hana. Závislost na sociálních sítích. *Zdrave.cz* [online]. Praha: Economia, 1999, 7. června 2017 [cit. 2018-02-14]. Dostupné z: <https://dusevni-zdravi-a-psychologie.zdrave.cz/zavislost-na-socialnich-siti/>

FACTUM INVENIO, S.R.O. Jak tráví ve všední den děti svůj volný čas. *Šance dětem* [online]. Praha: Sirius, 2013, 2013 [cit. 2018-04-02]. Dostupné z: <https://www.sancedetem.cz/srv/www/content/pub/cs/clanky/jak-travi-ve-vsedni-den-deti-svuj-volny-cas-93.html>

CHLUMSKÝ, Jan. Závislost na počítačových hrách: Novodobý fenomén. *Život bez závislosti* [online]. Praha: Život bez závislost, 2004, 2016 [cit. 2018-02-14]. Dostupné z: http://zskol.cz/preventista/zavislost_pocitacove_hry.pdf

JAVŮREK, Karel. Facebook už používají přes 2 miliardy lidí, počet uživatelů největší sociální sítě na světě stále stoupá. *Connect!* [online]. CN Invest, 28.června 2017 [cit. 2018-02-14]. Dostupné z: <https://connect.zive.cz/bleskovky/facebook-uz-pouzivaji-pres-2-miliardy-lidi-pocet-uzivatelu-nejvetsi-socialni-site-na-svete-stale-stoupa/sc-321-a-188329/default.aspx>

MŠV. Po 20 hodinách hraní na počítači měl nehybnou půlku těla. *Novinky.cz* [online]. Praha: Seznam.cz, 2018, 2018 [cit. 2018-03-30]. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/koktejl/462380-po-20-hodinach-hrani-na-pocitaci-mel-nehybnu-pulku-tela.html>

NEŠPOR, Karel. Úvod do problematiky netolismu. *E-Bezpečí: bezpečněji na internetu pro všechny* [online]. Olomouc: Centrum PRVoK Pdf, 2011, 2011 [cit. 2018-03-30]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/331-uvod-do-problematiky-netolismu>

NOVÁK, Tomáš. □◆“Mám to pod kontrolou“ a další příznaky závislosti na internetu. *Vitalia.cz: Chytře na život* [online]. Praha: Internet Info, 2009, 2016 [cit. 2018-02-23]. Dostupné

z: <https://www.vitalia.cz/clanky/mam-to-pod-kontrolou-a-dalsi-priznaky-zavislosti-na-internetu/>

OREL, Miroslav. Závislé dítě? Nic jiného než počítač mu neudělá radost. *IDNES.cz* [online]. Praha: Mafra, 2016, 2016 [cit. 2018-03-31]. Dostupné z: https://zlin.idnes.cz/zlinsky-psycholog-miroslav-orel-o-zavislosti-deti-na-pocitacich-a-mobilech-16s-/zlin-zpravy.aspx?c=A160321_2233906_zlin-zpravy_ras

PEŇÁS, Kryštof. Hraješ hry? Dostaneš elektrošok. Číňané trýzní děti v odvykacích táborech. *Lidovky* [online]. Praha: Mafra, 2018, 2017 [cit. 2018-02-22]. Dostupné z: https://www.lidovky.cz/cinsti-zavislaci-hrajes-na-pocitaci-dostanes-elektrosok-pk8-/zpravy-svet.aspx?c=A170720_103314_ln_zahranici_pkv

RESEARCH ON INTERNET ADDICTIVE BEHAVIOURS AMONG EUROPEAN ADOLESCENTS. Netolismus v jednotlivých zemích. *Netolismus* [online]. Olomouc: Centrum prevence rizikové virtuální komunikace, 2015, 2012 [cit. 2018-02-22]. Dostupné z: <http://www.netolismus.cz/>

RYLICH, Jan. Bezpečnost dětí na internetu. *Ikaros: Elektronický časopis o informační společnosti* [online]. Praha: Ikaros, 2007, 2007 [cit. 2018-03-31]. Dostupné z: <https://ikaros.cz/bezpecnost-deti-na-internetu>

ŠMAHEL, David. Jak je závislostní chování na internetu časté?. *Online adiktologická poradna* [online]. Praha: Klinika adiktologie, 2010, 2010 [cit. 2018-03-30]. Dostupné z: <http://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/jak-je-zavislostni-chovani-na-internetu- caste/>

URBAN, Jindřich. Jak dlouho mohou hrát na počítači?. *Rodina.cz* [online]. Praha: Rodina online, 2010, 2010 [cit. 2018-03-30]. Dostupné z: <http://www.rodina.cz/clanek7807.htm>

VILÍMOVSKÝ, Michal. Nomofobie: 5 kroků jak se zbavit závislosti na chytrém telefonu. *Medlicker* [online]. Praha: 2018 Medlicker, 2018, 26. února 2016 [cit. 2018-02-14]. Dostupné z: <https://cs.medlicker.com/1061-nomofobie>

VONDRÁČKOVÁ, Petra. ZÁVISLOSTNÍ CHOVÁNÍ NA INTERNETU: Případová studie. *Česká a Slovenská psychiatrie* [online]. Praha: Galén, 2011, 2011 [cit. 2018-03-28]. Dostupné z: <http://www.cspsychiatr.cz/detail.php?stat=738>

SEZNAM TABULEK

| | |
|--|----|
| Tabulka č. 1 – Rozdělení respondentů podle věku do dvou věkových kategorií | 32 |
| Tabulka č. 2 – Míra virtuální závislosti u respondentů - konkrétních žáků vybraných středních škol ve Zlínském kraji | 33 |
| Tabulka č. 3 – Vliv pohlaví na míru virtuální závislosti u respondentů vybraných škol | 34 |
| Tabulka č. 4 – Míra virtuální závislosti s ohledem na věk respondentů | 35 |
| Tabulka č. 5 – Míra virtuální závislosti v souvislosti se zařazením v socioekonomické třídě. | 36 |
| Tabulka č. 6 – Míra virtuální závislosti u žáků vnímajících péči rodičů jako dostatečnou a jako nedostatečnou. | 37 |
| Tabulka č. 7 – Vnímání vlivu virtuálního světa na zdraví žáků | 38 |

SEZNAM PŘÍLOH

1. Dotazníky

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Od páté otázky prosím zakroužkujte v zadání vždy možnost, která je u vás nejzávažnější – internet – hry – mobil. Internetem je míněna veškerá aktivita na počítači mimo hraní her. Hrami je míněno hraní na telefonu, počítači, konzolích apod. Mobilem je míněna veškerá aktivita na telefonu vyjma hraní her.

1. Pohlaví

- dívka chlapec

2. Věk

- 15 let 16 let 17 let 18 let 19 let více

3. Mám potřebu mít mobilní telefon v dohledu.

- neustále často zřídka nikdy

4. Kolik času trávím hraním virtuálních her denně?

- nehraju méně než hodinu 1 – 3 hodiny více než pět hodin

5. Bývá mi řečeno, že na internetu/hrách/mobilu trávím příliš mnoho času.

- nikdy téměř nikdy často velmi často

6. Po surfování na internetu/hraní her/mobilu mě bolívá v zádech, případně pociťuji jiné fyzické potíže.

- nikdy téměř nikdy často téměř vždy

7. Zjišťuji, že se vyžívám na internetu/hrách/mobilu na úkor toho, abych se stýkal(a) se svými kamarády.

- nikdy téměř nikdy často velmi často

8. Myšlenka na to, že se připojím na internet/hry/mobil, je první věc, která mě každý den ráno hned po probuzení napadne.

- nikdy téměř nikdy často vždy

9. Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet/videohru/mobil.

- nikdy téměř nikdy často téměř vždy

10. Stalo se mi, že jsem kvůli internetu/hře/mobilu spal/a méně než čtyři hodiny.

nikdy téměř nikdy často velmi často

11. Přestože se užívání internetu/her/mobilu negativně odrazilo na mých vztazích s jinými lidmi, množství času, které na internetu trávím, se nezmenšilo.

ano ne

12. Když jsem nějakou dobu bez internetu/her/mobilu, mám pocit, že mi něco chybí.

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

13. Mé volnočasové aktivity se omezují na užívání internetu/her/mobilu.

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

14. Cítím se deprimovaný/á a skleslý/á, když na nějakou dobu přestanu internet/hry/mobil užívat.

nikdy téměř nikdy často velmi často

15. Doba, kterou týdně trávím na internetu/hrách/mobilu, se za poslední pololetí výrazně zvýšila.

ano trochu ne

16. Trávení času na internetu/hrách/mobilu má určitý negativní dopad na mé výsledky ve škole.

ano ne

17. Kdyby nebylo internetu/her/mobilu, neměl/a bych v životě mnoho radosti.

ano ne

18. Snažím se trávit na internetu/hrách/mobilu méně času, ale mé snahy jsou marné.

ano ne

19. Zůstávám online po delší dobu, než jsem měl/a v úmyslu, i když jsem měl/a původně v plánu jen se na něco rychle podívat.

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

20. V užívání internetu/her/mobilu pokračuji bez ohledu na únavu, kterou cítím.

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

21. Během dne se cítím unavený/á, protože dlouho do noci se věnuji internetu/hrám/mobilu.

- nikdy téměř nikdy často velmi často

22. Kvůli užívání internetu/her/mobilu nepravidelně jím.

- nikdy téměř nikdy často velmi často

23. Musím na internetu/hrách/mobilu trávit stále více času, abych dosáhl/a stejného uspokojení jako předtím.

- ano ne

24. Jsem neklidný/á a podrážděný/á, když připojení na internet/hru/mobil nefunguje nebo když není takové připojení k dispozici.

- ano ne

25. Zjišťuji, že trávím na internetu/hrách/mobilu stále více času.

- ano ne

26. Myslím si, že žiju v rodině, která je finančně zaopatřená:

- velmi nadprůměrně nadprůměrně podprůměrně velmi podprůměrně

27. Rodiče se mi od malička věnovali:

- až moc hodně občas vůbec

SEZNAM GRAFŮ

| | |
|---|----|
| Graf č. 1 - Nejčastější činnosti na internetu (Rylich, 2007) | 13 |
| Graf č. 2 – Aktivní uživatelé sociálních sítí (Pospíšilová, 2016) | 16 |
| Graf 3 – Stav závislost na internetu u dětí ve věku 14-17 let v Evropě (RESEARCH ON INTERNET ADDICTIVE BEHAVIOURS AMONG EUROPEAN ADOLESCENTS, 2012) | 20 |
| Graf č. 4 – Počet uživatelů internetu v milionech pro rok 2011 (Hulanová, 2012) | 20 |
| Graf č. 5 - Míra virtuální závislosti u respondentů - konkrétních žáků vybraných středních škol ve Zlínském kraji | 33 |
| Graf č. 6 - Průměrný počet bodů respondentů s ohledem na pohlaví | 34 |
| Graf č. 7 – Vliv věku respondentů na míru virtuální závislosti | 35 |
| Graf č. 8 – Míra virtuální závislosti u žáků z vyšších a nižších socioekonomických tříd | 36 |
| Graf č. 9 – Průměrný počet bodů žáků vnímajících péči rodičů méně či více | 37 |
| Graf č. 10 – Vnímání vlivu virtuálního světa na zdraví dospívajících | 38 |
| Graf č. 11 - Jak tráví ve všední den děti svůj volný čas (Factum Invenio, 2013) | 46 |
| Graf č. 10 - Jak tráví ve všední den děti svůj volný čas (Factum Invenio, 2013) | |