

Volnočasové aktivity dětí a mládeže v kontextu digitální doby

Monika Hirschová

Bakalářská práce
2015



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií


INSTITUT
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Institut mezioborových studií

akademický rok: 2014/2015

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Monika Hirschová**
Osobní číslo: **H128304**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Volnočasové aktivity dětí a mládeže v kontextu digitální doby**

Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v SR UTB ve Zlíně č. 7/2014, včetně příloh, případně podle dalších materiálů. Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel společenskovedního výzkumu. Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím bakalářské práce.

S vědomím těchto zásad a pravidel a po konzultaci s vedoucím bude práce zaměřena:

- na charakteristiku volnočasových aktivit, jejich přínos pro děti a mládež;
- na možnosti trávení volného času dětí a mládeže v digitálním světě;
- na popis rizik nových médií, případné možnosti prevence.

Součástí práce bude empirické šetření mezi dětmi a mládeží za účelem zjištění způsobu a míry trávení volného času s novými médii.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

DISMAN, M. Jak se vyrábí sociologická znalost. 4.vyd. Praha: Karolinum, 2011.

HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. Pedagogické ovlivňování volného času. Praha: Portál, 2008.

Němec, J. a kol. Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času. Brno: Paido, 2002.

PÁVKOVÁ J. a kol. Pedagogika volného času. 4. vyd. Praha: Portál, 2008.

SAK, P. Proměny české mládeže. 1.vyd. Praha: Petrklíč, 2000.

VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie. 1. vyd. Praha: Portál, 2000.

Vedoucí bakalářské práce:

Ing. Mgr. Irena Ocetková, Ph.D.

Institut mezioborových studií

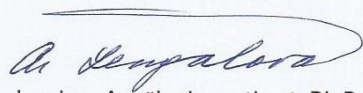
Datum zadání bakalářské práce:

15. prosince 2014

Termín odevzdání bakalářské práce:

30. dubna 2015

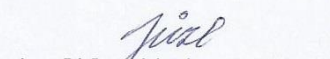
Ve Zlíně dne 15. prosince 2014



doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.

děkanka




doc. PhDr. Miloslav Jůzl, Ph.D.
ředitel ústavu

Prohlašuji, že

- 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;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí, že jeden výtisk bakalářské práce bude uložen v příruční knihovně Fakulty humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně a jeden výtisk bude uložen u vedoucího práce;
- byl/a jsem seznámen/a s tím, že 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;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užít své dílo – bakalářskou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen připouští-li tak licenční smlouva uzavřená mezi mnou a Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně s tím, že vyrovnání případného přiměřeného příspěvku na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše) bude rovněž předmětem této licenční smlouvy;
- beru na vědomí, že pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tedy pouze k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- beru na vědomí, že pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji,

- že jsem na bakalářské práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

V Brně 26.4.2015

MONIKA HIRSCHOVA'

Hirschova'

.....
Jméno, příjmení a podpis diplomanta

ABSTRAKT

Tématem bakalářské práce jsou volnočasové aktivity dětí a mládeže v kontextu digitální doby. V teoretické části je definován pojem volný čas, jeho funkce a možnosti trávení volného času. Pozornost je věnována také novým médiím, informačním technologiím a závislostnímu chování spojenému s jejich užíváním. Závěr teoretické části se zabývá prevencí rizik závislosti na médiích a ITC v rámci rodiny a školství. V praktické části bylo pomocí kvantitativní výzkumné strategie zjišťováno, kolik volného času tráví žáci druhého stupně ZŠ s novými médii a jaké používají informační a komunikační technologie. Součástí výzkumu byl i odhad prevalence závislosti na internetu.

Klíčová slova: děti, mládež, volný čas, nová média, ITC (informační a komunikační technologie), závislostní chování, prevence

ABSTRACT

The bachelor thesis is based on activities of children and youth related to a contemporary digital age. The theoretical part is focused on leisure time definition, its functions and possibilities of spending. We also pay attention to a new media, information technologies and an addictive behaviour which is associated with their usage. The conclusion of the theoretical part deals with a prevention of the media and ITC addictions related to the family and education. In the practical part of the bachelor thesis we were using the quantitative research strategy to identify the amount of the second level primary school pupil's free time spent on the new media and the way of usage of information and communication technologies. The research also included an estimate of internet addiction prevalence.

Keywords: children, youth, leisure time, new media, ITC (information and communication technologie), addictive behaviour, prevention

Poděkování

Děkuji paní Ing. Mgr. Ireně Ocetkové, Ph.D. za vedení bakalářské práce, za její odborné rady a připomínky.

Děkuji Mgr. Haně Purmenské za pomoc, kterou mi poskytla při zpracování bakalářské práce.

Děkuji své rodině za podporu a trpělivost po celou dobu studia.

Prohlášení

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

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 VOLNÝ ČAS	11
1.1 FUNKCE VOLNÉHO ČASU.....	13
1.1.1 Životní spokojenosti jako funkce trávení času	15
1.2 HLAVNÍ DETERMINANTY TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU	15
1.2.1 Ontogeneticky podmíněné aspekty trávení volného času	16
1.2.2 Trávení volného času jako výraz osobnosti člověka	17
1.2.3 Trávení volného času jako funkce společnosti.....	19
1.2.4 Vliv rodinného prostředí na trávení volného času.....	19
1.3 ZPŮSOB TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU	20
2 NOVÁ MÉDIA, ICT A VOLNÝ ČAS.....	22
2.1 SOCIÁLNÍ UČENÍ A PŘESVĚDČOVÁNÍ SKRZE MÉDIA.....	23
2.2 POZITIVA A NEGATIVA SPOJENÁ S UŽÍVÁNÍM ICT	26
2.3 ZÁVISLOSTI CHOVÁNÍ SPOJENÉ S UŽÍVÁNÍM ICT A NOVÝCH MÉDIÍ	28
3 PREVENCE ZÁVISLOSTNÍHO CHOVÁNÍ A DALŠÍCH RIZIK SPOJENÝCH S MÉDIÍ A ICT.....	31
3.1 TŘI ÚROVNĚ PREVENCE	31
3.2 PREVENCE V RÁMCI ŠKOLSTVÍ	33
3.3 PREVENCE V RÁMCI RODINY	36
II PRAKTICKÁ ČÁST	39
4 VÝZKUMNÝ CÍL, METODA A VÝZKUMNÉ HYPOTÉZY	40
5 TEST ZÁVISLOSTI NA INTERNETU DLE K. YOUNGOVÉ.....	42
6 VÝZKUMNÝ VZOREK A REALIZACE VÝZKUMU	45
7 ZÍSKANÁ DATA	47
7.1 MNOŽSTVÍ VOLNÉHO ČASU TRÁVENÉHO ONLINE.....	47
7.2 NEJČASTĚJŠÍ ZPŮSOBY PŘIPOJENÍ K INTERNETU	48
7.3 ROZŠÍŘENOST PŘIPOJENÍ K INTERNETU V DOMÁCNOSTECH.....	48
7.4 ROZŠÍŘENOST MOBILNÍHO PŘIPOJENÍ K INTERNETU	49
7.5 POTŘEBY SATUROVANÉ UŽÍVÁNÍM INTERNETU	50
7.6 NEJOBLÍBENĚJŠÍ SOCIÁLNÍ SÍŤ	51
7.7 SLEDOVÁNÍ TELEVIZE.....	51
7.8 ČETNOST HRANÍ VIDEOHER.....	52
7.9 VÝBĚR POČÍTAČOVÝCH HER	52
7.10 ROZŠÍŘENOST RODIČOVSKÉ KONTROLY.....	53
7.11 VYHODNOCENÍ RIZIKA ZNEUŽITÍ OSOBNÍCH ÚDAJŮ NA INTERNETU	54
7.12 ODHAD PREVALENCE ZÁVISLOSTI NA INTERNETU	54
8 DISKUZE	56
ZÁVĚR.....	58
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	60

INTERNETOVÉ ZDROJE.....	64
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	66
SEZNAM OBRÁZKŮ.....	67
SEZNAM GRAFŮ.....	68

ÚVOD

Volný čas je v soudobé západní společnosti pro většinu lidí produktivního věku vzácným artiklem. V souvislosti se společenskými změnami došlo k proměnám jeho trávení. Dnešní mladá generace v tomto ohledu zakouší zcela novou socializační zkušenost. Trávení volného času pro řadu z nich není primárně záležitostí zájmových kroužků, sportovních oddílů nebo jiných organizací. Důležitou roli sehrávají nová média a informační a komunikační technologie. Na internetu se formují různé více či méně stabilní skupiny, které mohou v mnohém substituovat tradiční spolky a organizace.

Předkládaná práce se dělí na část teoretickou a část praktickou. V první kapitole teoretické části je prezentován volný čas, jeho funkce, determinanty a způsoby trávení. Nová média s informačními a komunikačními technologiemi jsou představena v kapitole druhé. Skrze nová média probíhá sociální učení, které může přispívat k formování žádoucího i nežádoucího chování. Média mohou samozřejmě ovlivňovat i lidské myšlení a prožívání. Zvláštní riziko pak představuje závislostní chování.

Prevence závislostního chování a dalších rizik spojených s médii a informačními a komunikačními technologiemi je náplní třetí kapitoly. Důraz je věnován na prevenci ve školství a v rámci rodiny.

V praktické části práce je formulováno 5 hypotéz, které byly ověřovány pomocí dotazníkového šetření realizovaného se vzorkem čítajícím 68 dospívajících. Využit byl také Test závislosti na internetu dle K. Youngové. Realizované šetření přineslo zajímavé výsledky, které jsou diskutovány v osmé kapitole.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 VOLNÝ ČAS

Volný čas (angl. *leisure* nebo *free time*) je možné definovat různě, neexistuje konsenzuální definice. Duffková (2007) rozlišuje negativní definice volného času, které vymezují, co volným časem není. Druhý typ definic autorka označuje adjektivem zbytkové (reziduální). Zbytkové definice mají spíše kvantitativní podstatu a jako volný čas uvádějí to, co zbude z určitého časového úseku po odečtení pracovního času nebo času věnovaného plnění různých povinností. Třetí typ definic se snaží definovat volný čas pozitivně a obsahově, prostřednictvím charakteristických atributů.

Podle Průchy, Walterové a Mareše (2003, s. 274) volný čas představuje „čas, s kterým může člověk zacházet podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku).“ Z uvedené definice je patrné její zaměření na průměrné osoby dospělé, tj. na osoby pracující a pečující o domácnost, a reziduální charakter. Pro skupinu dětí a mládeže, jež je ve srovnání s dospělými typicky méně vázána povinnostmi, se zdá být výstižnější definice Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy¹ (2002), které za volný čas považuje dobu, kdy jedinec na základě svých zájmů, nálad a pocitů volí svou činnost. MŠMT tedy klade důraz na atributy volného času.

Určitý kompromis mezi definicemi vymezující volný čas vzhledem k práci a rodinným povinnostem a definicemi velmi obecnou představuje vymezení Hofbauerovo (2004, s. 13), který chápe volný čas jako „čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život.“ Sociálně-psychologický pojem sociální role zde umožňuje zahrnutí různých věkových skupin a zároveň není nadměrně obecný.

Svobodná volba činností a absence rolového omezení jsou atributy volného času, jež vyplývají z uvedených definic. Duffková (2007) cituje dnes již klasické dílo francouzského sociologa Dumazediera, který si všiml uvedených a následujících atributů volného času: neutilitárnost, nezainteresovanost, materiální nezaujatost, spojení s radostí, s hledáním stavu uspokojení (hédonistická povaha).

¹ Dále MŠMT.

Podobně jako na kterýkoliv jiný společenský fenomén i na problematiku volného času je možné nahlížet z různých hledisek. Pávková (2002) uvádí následující přístupy k volnému času:

- a) Ekonomický – průmysl volného času patří k největším odvětvím světového hospodářství. Z hlediska nejjednodušší možné ekonomické úvahy je důležité, kolik prostředků společnost investuje do zařízení pro volný čas a jaká čas nákladů se vrátí. Za samozřejmé se pokládá, že odpočínutý člověk podá lepší pracovní výkon. Vědomosti a schopnosti nabyté v rámci volného času mohou lidé využívat i na pracovišti. Schopnost a ochota věnovat se trávení volného času patří mezi indikátory úrovně společností.
- b) Sociologický a sociálně-psychologický přístup se zabývá např. tím, jak volnočasové činnosti přispívají k utváření mezilidských vztahů nebo vytvářením formálních a neformálních skupin na základě společného zájmu. Volnočasové aktivity se významnou měrou podílejí na socializaci členů společnosti. Školy, výchovná zařízení a další instituce někdy musí kompenzovat negativní vliv dysfunkčních rodin na trávení volného času dětí.
- c) Politický přístup uvažuje např. to, do jaké míry bude stát svými orgány zasahovat do volného času občanů, jaký bude vztažná školská politika, zda v rámci školské soustavy bude věnována pozornost zařízením pro ovlivňování volného času.
- d) Zdravotně-hygienický pohled na trávení volného času sleduje především možnosti podpory zdravého tělesného a duševního vývoje člověka. Zdravotníky zajímá např. uspořádání režimu dne, respektování výkonnostní křivky jedince nebo psychohygienu.
- e) Pedagogický a psychologický přístup – v úvahu jsou brány věkové a individuální zvláštnosti týkající se využívání volného času. Zároveň je zapotřebí zvážit, zda, do jaké míry a jakým způsobem volný čas přispívá k uspokojování potřeb člověka. Pedagogické ovlivňování volného času se řídí určitými hodnotami, např. by mělo podporovat aktivitu dětí a mládeže nebo poskytovat prostor pro jejich spontaneitu.

Existuje poměrně dlouhá tradice pedagogiky volného času a výchovy mimo vyučování, o níž referuje např. Kominarec (2003). Autor se na několika stranách pokouší zmapovat vý-

chovné cíle, jež si v historii lidstva vytyčovaly kultury, které dnes považujeme za vlivné. Kominarec začíná vcelku přirozeně starými Řeky, pokračuje humanismem a renesancí, uvádí osvícenství a další důležité myšlenkové směry, aby se v závěru kapitoly soustředil na relevantní události v Republice československé a ČSSR. Vyzdvihnout lze např. prvorepublikové reformní hnutí iniciované V. Příhodou, který se zasloužil o zavedení školních kubů, časopisů, spolků a dalších smysluplných volnočasových aktivit.

Vzhledem k multidisciplinarní přístupů k volnému času je ale docela ošemetné zabývat se historií. Pro každý z výše uvedených přístupů by totiž bylo možné dohledat několik monografií. Navíc je třeba počítat s tím, že kromě různorodých vědních oborů existují mnohdy zásadní rozdíly i v rámci jednotlivých disciplín a odpovídající texty mohou být ideově zkreslené. Jako příklad lze uvést tři základní proudy v sociologii volného času, jak je uvádí Švigová (1966):

- a) Směr negativistický – nerespektuje hodnotu volného času. Vyplynul jednak z názorů anglické klasické ekonomie a z převážně agrárního způsobu života tehdejší společnosti. Volný čas byl spokojován se zbytečností a leností.
- b) Směr skeptický respektuje vznik a rozvoj volného času, ale je nedůvěřivý k hodnotám, které se ve volném čase realizují či mohou realizovat.
- c) Směr optimistický zjišťuje a akceptuje nové hodnoty, které se vytvářejí pro společnost i pro jednotlivce se vznikem a navyšováním volného času.

Franc a Knapík (2013) dospěli k závěru, že proměny rozsahu volného času i forem jeho naplně byly v ČSSR vnímány jako jeden z nejdůležitějších faktorů celkových proměn života společnosti. Českoslovenští sociologové druhé poloviny minulého století věnovali volnému času velkou pozornost, byli však do značné míry omezeni dominantní ideologií.

Nyní lze konstatovat, že ideová polarizace či myšlenková rigidita je v soudobých přístupech k volnému času raritní. Dnešní autoři si vesměs uvědomují výhody i rizika spojená s volným časem a také v následujícím textu bude preferován tento integrativní přístup.

1.1 Funkce volného času

Volný čas plní v životě jedince různé funkce. Např. Kavanová a Chudý (2005) zmiňují pět následujících hlavních funkcí volného času:

1. Výchovně-vzdělávací – jak bylo uvedeno výše, volný čas je možné využívat pro edukaci v nejrůznějších oblastech. Lidé se mohou vzdělávat individuálně, skupinově nebo hromadně.
2. Rekreačně-relaxační – míněno je odstranění stresu, podpora zdraví a budování fyzické kondice.
3. Sociální funkce se týká jednat saturace potřeby sociálního kontaktu a jednak souvisí se socializací, tj. začleňováním jedince do společnosti.
4. Seberealizační je naproti tomu více individuální, jde zde o rozvoj nadání, vloh, uspokojování zájmů atp.
5. Preventivní funkce volného času se týká předcházení různým rizikovým jevům, jako jsou závislosti nebo agresivita.

V podstatě totožně se k funkcím volného času staví v dřívější práci Kratochvílová (2004), která o užitku volného času publikovala i ve svých starších pracích. Uvedených pět funkcí volného času lze v různých obměnách identifikovat i u řady dalších autorů. Hofbauer (2004) cituje Opaschowskiho, který vymezil funkce volného času poněkud odlišně, prostřednictvím činností:

1. Rekrece – zotavení, relaxace.
2. Kompenzace – umírnění či odstranění prožitých frustrací.
3. Výchova a další vzdělávání.
4. Kontemplace – hledání smyslu života a jeho spirituální výstavba.
5. Komunikace – společenské kontakty a navazování partnerství.
6. Participace – podílení se, účast na společenském dění.
7. Integrace – stabilizace života.
8. Enkulturační – individuální rozvoj i tvořivé vyjádření prostřednictvím umění, sportu, technických a dalších činností.

Jestliže je přijata premisa, že volný čas plní v životech lidí různé pozitivní funkce, pak by trávení volného času mělo korelovat s životní spokojeností jako takovou.

1.1.1 Životní spokojenosti jako funkce trávení času

Subjektivně vnímanou životní spokojenost neboli osobní pohodu (angl. *well-being*) je možné s Blatným a kol. (2010, s. 198) definovat jako „*dlouhodobý či přetrvávající emoční stav, ve které je reflektována celková spokojenost člověka s vlastním životem.*“ Osobní pohoda je multidimenzionálním konstruktem, přičemž existuje velké množství způsobů, jak ji měřit. Při rozhodování o metodě zjišťování osobní pohody záleží mj. na zvolené úrovni, tj. zda má být zkoumán jednotlivec, skupina nebo celá společnost.

Z ekonomických ukazatelů životní spokojenosti je zřejmě nejznámější hrubý domácí produkt, který však vypovídá jen minimálně o mimoekonomických faktorech konstituujících osobní pohodu (srov. Glatzer a kol., 2015, s. 50). Kahneman (2006) se svými spolupracovníky zjistil, že spojitost s individuálním finančním příjmem a životní spokojeností je malá. Lidé s nadprůměrnými příjmy jsou se svými životy spokojeni, nicméně jsou sotva spokojenější než ostatní. Tyto osoby jsou navíc častěji v tenzi a nevěnují významně více času příjemným aktivitám. Autoři naznačují, že osobní pohoda je těsně spojena s tím, jak člověk tráví čas, avšak majetní lidé nemění patřičně své návyky.

Způsob trávení volného času ale není jedinou determinantou osobní pohody. Blatný a kol. (2010) zmiňují také např. demografické faktory, osobnostní rysy a temperamentové charakteristiky, objektivní životní události (např. úmrtí blízké osoby), očekávání (např. na co člověk aspiruje a čeho skutečně dosáhne) nebo sociální vztahy.

1.2 Hlavní determinanty trávení volného času

Determinanty trávení volného času je možné rozčlenit na biologické, sociální a psychologické. S ohledem na omezený rozsah práce nebudou diskutovány biologické determinanty (např. metabolické onemocnění může významným způsobem určovat, jak nemocný člověk tráví volný čas), pozornost je věnována vybraným faktorům sociálním a psychologickým.

1.2.1 Ontogeneticky podmíněné aspekty trávení volného času

Z hlediska vývojových periodizací lze výzkumný soubor², s nímž byl realizován vlastní výzkum, zařadit mezi adolescenty, respektive pubescenty. Období adolescence trvá přibližně 10 let a jako takové je účelné je rozdělit na subfáze, kdy je možné pubescenci³ ohraničit intervalem 11-15 let věku (srov. Macek, 2003).

Vágnerová (2005) popisuje, jak v pubescenci vzrůstá subjektivní význam zevnějšku. Projevuje se větší zaměřeností na vlastní tělo. Mnoho dospívajících, zejména pak dívky, se svým zevnějškem zabývá více než čímkoliv jiným. Adolescent srovnává své tělo s vrstevníky i aktuálním společenským ideálem. Média podporují tendenci k uniformitě, která je sice ochuzením, ale na straně druhé představuje jistotu. U řady adolescentů se lze setkat se stylizací zevnějšku, přičemž tato může vyjadřovat příslušnost k určité skupině, vzoru, subkultuře apod.

Marketingová oddělení mnoha společností pubescentní zaměření na vlastní tělo reflektují ve svých jednoznačně zacílených reklamách. Langmeier a Krejčířová (2006) spojují hlubší zájem pubescentů o sport, četbu, hudbu, filmy nebo třeba divadlo s rychlým rozvojem motorických, percepčních i ostatních schopností. Témata, jimž dává dospívající jedinec přednost, se liší od dříve preferovaných. Podle autorů typicky klesá zájem o dobrodružné náměty a rozvíjí se zájem spíše o historická, společenská témata, milostné romány, science-fiction nebo o poezii.

Je však otázkou, nakolik jsou výše uvedené preference podmíněny zráním a nakolik jde o jev daný sociálně. Autoři totiž v citovaném vydání nerevidovali poznatky ze starší publikace (srov. Langmeier, Krejčířová, 1998).

Vágnerová (2005) konstatuje, že dospívající při realizaci volnočasových aktivit rozšiřují své teritorium. Vrstevnická skupina má svá oblíbená místa, kde se obvykle schází. Důležité je, že na tato místa obvykle nechodí s dospělými. Také platí, že dospívající s rodiči tráví stále méně času. Intenzita a pravidelnost domácí přípravy na vyučování se do značné míry odvíjí od postoje k výuce, přičemž tento je výrazně odvislý od studijních aspirací.

² Tento je podrobněji popsán v praktické části práce.

³ Někteří autoři užívají označení raná adolescence.

Obecně lze říci, že význam oblíbeného místa, kde se dospívající scházejí, s masivním rozšířením informačních a komunikačních technologií klesá. Zvláštní význam jako atribut adolescentní subkultury má podle Macka (2003) hudba. Mnozí dospívající vyjadřují pomocí hudby hodnoty, názory a pocity. Specifické prezentace hudby, jako jsou koncerty, festivaly, diskotéky, pak představují zvláštní sociální prostředí pro seznamování, přátelské a erotické aktivity, jakož i prostředí pro vyjádření vlastní úzkosti, nejistoty, agrese a protestu.

Nicméně dělat generalizace o trávení volného času celé kohorty je velmi obtížné. Může být proto účelnější zaměřit se na konkrétní determinanty volnočasových aktivit.

1.2.2 Trávení volného času jako výraz osobnosti člověka

Volbu určitého způsobu trávení volného času je možné vysvětlit např. pomocí některé z komplexních teorií motivace. Plháková (2004) uvádí následující obecné motivační teorie:

- a) Teorie pudů – předpoklad existence pudových impulsů a jejich významného vlivu na lidské chování a prožívání je základní složkou psychoanalytické teorie.
- b) Murrayho teorie potřeb – americký psycholog Murray postuloval řadu vzájemně se ovlivňujících potřeb. Mezi hojně zkoumané potřeby patří potřeba úspěšného výkonu, dominance a afiliace.
- c) Maslowova hierarchie potřeb dělí potřeby do pěti úrovní: fyziologické, potřeby bezpečí a jistoty, potřeby lásky a náklonnosti, potřeby uznání a potřeby seberealizace.

S ohledem na volný čas lze říci, že způsob jeho trávení je dán převažující potřebou nebo potřebami, respektive z hlediska pudové teorie silou pudů a jim odpovídajícím typem obranných mechanismů. Za vlivnou a dobře vědecky podloženou je v současné psychologii považována také pětifaktorová rysová teorie.

Pětifaktorový model osobnosti vychází z předpokladu, že osobnostní rysy jsou do značné míry zděděné a signifikantně podmiňují lidské chování. Hřebíčková (2011) vymezuje jednotlivé rysy následujícím způsobem:

1. Otevřenost vůči zkušenosti – zjišťuje míru aktivity ve vyhledávání nových zkušeností, prožitků a toleranci neznámého.

2. Svědomitost – postihuje míru motivace a vytrvalosti chování zaměřeného na cíl. Tento rys odlišuje osoby spolehlivé a na sebe náročné od těch, kdož jsou lhostejní a nedbalí.
3. Extraverze – rozlišuje lidi podle úrovně aktivace a stimulace. Týká se také kvantity interpersonálních interakcí.
4. Přívětivost – zjišťuje kvalitu mezilidských interakcí na kontinuu od soucítění po nepřátelskost v myšlenkách, pocitech i činech.
5. Neuroticismus – diferencuje mezi jedinci náchylnými k psychickému vyčerpání a obtížně zvládajícími psychickou zátěž a jedinci odolnými, vyrovnanými.

Autorka se v dalších kapitolách zabývá i jednotlivými výzkumy směrem ke vzdělávání, volbě profesní dráhy nebo trávení volného času. Bylo např. zjištěno, že lidé otevření novým zkušenostem častěji volí umělecky zaměřené aktivity a věnují se činností vědeckého typu. Lidé extravertní rádi vykonávají činnosti s druhými, zatímco lidé s malou mírou extraverze preferují samotu. Neuroticismus přímo neodkazuje k preferování konkrétních činností. Svědomití lidé většinou vynikají v činnostech vyžadujících vysoké pracovní nasazení. (Hřebíčková, 2011)

Dále lze např. logicky předpokládat, že lidé s vysokou mírou přívětivosti budou poměrně často preferovat pomáhající aktivity. Vždy je nezbytné zohledňovat další osobnostní charakteristiky, jako jsou např. schopnosti. Rysy se navíc kombinují do různých konstelací či osobnostních typů.

Podobně uvažuje také Holland ve své teorii kariérního vývoje, kterou cituje mezi jinými autory Vendel (2008). Podle Hollanda většina lidí přísluší k jednomu z šesti osobnostních typů představujících osobní orientaci či životní styl. Jedná se: typ realistický, vědecký, umělecký, společenský, podnikavý a konvenční. Vendel dále zmiňuje např. Superovu teorii kariérního vývoje nebo Scheinovy kariérní kotvy.

Kromě obecných teorií z psychologie osobnosti, motivace, teorií kariérního vývoje nebo ontogenetických teorií lze při vysvětlování volby způsobu trávení volného uvažovat i vliv různých dílčích proměnných, jako je např. psychologická reaktance. Jestliže osobě s vysokou mírou psychologické reaktance někdo nakáže, jakým způsobem se má rekreatovat, pak tato osoba s poměrně vysokou mírou pravděpodobnosti zvolí jiný druh rekreační aktivity, přestože by ji původně třeba nezavrhovala.

1.2.3 Trávení volného času jako funkce společnosti

Shaffer a Kippová (2014) srovnávají volnočasové aktivity dětí ve 30. letech minulého století s aktivitami dnešních dětí. Očekávatelně jsou vyvozeny významné rozdíly a autoři konstatují, že mezigenerační změny dosahují takových rozměrů, že starší longitudinální studie jsou pro dnešní generaci irelevantní.

Lze tedy vyvodit, že způsoby trávení volného času jsou do značné míry podmíněné společensky. Důležité jsou nejen společenské trendy, jako je např. obliba sociálních sítí, určitých sportů, tanců apod., ale i kulturně podmíněné výchovné praktiky. Bornstein a kol. (2010) poukazují na význam míry trestání, akceptace, vřelosti a dalších kulturně různých dimenzí rodičovského přístupu při posuzování vznikající osobnosti dětí.

Je všeobecně známé, že některé kultury jsou více direktivní např. s ohledem na motivaci dětí ke vzdělávání, zatímco jiné kultury upřednostňují odlišné hodnoty. Kitayama, Cohen a kol. (2007) citují výzkum realizovaný s Američany evropské a asijského původu. První skupina při volbě volnočasové aktivity preferovala tu, v níž vynikala, zatímco druhá skupina se soustředila na oblast deficitní, v níž potřebovala trénink.

1.2.4 Vliv rodinného prostředí na trávení volného času

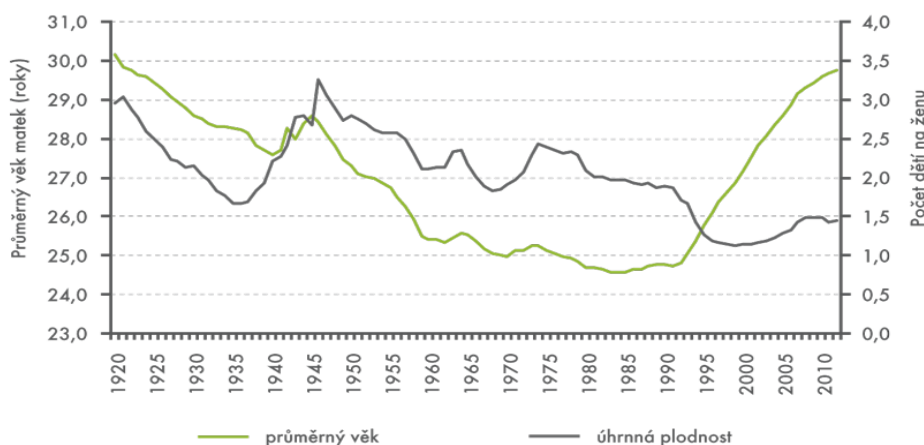
Obecně se předpokládá, že rodiče mají na své děti velký přímý nebo nepřímý vliv s tím, že přímým vlivem jsou většinou míněny direktivní výchovné praktiky a vlivem nepřímým sociální učení. Hall a Lindzey (2002) uvádějí, že to byl A. Bandura, kdo svými výzkumy dokázal, že lidé ve větší míře napodobují model, jehož chování bylo odměněno, a v menší míře pak model, který byl v důsledku svého chování potrestán.

Rodiče představují pro adolescenta model určitého způsobu života v dospělosti. Dospívající o něm často uvažují a také jej kritizují, přičemž kritika je postupně více a více věcnější. Mnohým adolescentům se hodnoty a životný styl rodičovské generace jeví ubohé a prázdné. Porovnávají je totiž s ideálem, který si vytvořili. Dospívající potřebují dospělého, který by jim imponoval. (Vágnerová, 2005)

Podle Hofbauera (2004) na volný čas jako zdroj pozitivních a negativních vlivů působí hlavně objektivní životní a výchovné podmínky dětí v rodině: její velikost a úplnost nebo pozdější zakládání rodiny. V době, kdy autor svoji monografii publikoval, se průměrný věk rodiček zvýšil na 27,8 let. Kačerová (2014) uvádí, že v roce 2012 dosáhl průměrný věk

matky při porodu 29,8 roku, přičemž vývoj průměrného věku matek není v České republice⁴ homogenní – Pražačky jsou nejstarší.

Graf 1 Vývoj průměrného věku matek a úhrnné plodnosti v ČR v letech 1920-2012



Zdroj: Kačerová (2014).

1.3 Způsob trávení volného času

Způsoby trávení volného času lze podle MŠMT (2002) základně rozdělit na aktivní a pasivní. Aktivní odpočinek je pokládán za základní prvek zdravého životního stylu a prevence rizikového chování. Pasivní způsoby trávení volného času jsou naproti tomu rizikové, ministerstvo sem řadí např. chronické sledovače televize, filmů a hráče počítačových her nebo mládež bloudící po ulicích a restauračních zařízeních.

S tím, že hraní počítačových her je pasivní činností, by se dalo úspěšně polemizovat. Vždyť na počítači lze hrát šach nebo i vysloveně počítačové hry, které mají vlastní pohárové soutěže, speciální vybavení, mnoho fanoušků a splňují další kritéria profesionálního sportu. Vždy je nezbytné individuálně posoudit, jakou hru dítě či dospívající hraje, jak intenzivně se jí věnuje a zda mu vysedávání u počítače, herní konzole, tabletu nebo jiného zařízení neškodí.⁵

⁴ Dále ČR.

⁵ Viz následující kapitulu.

Pávková (2002) shrnuje následující instituce a střediska pro volný čas:

1. Školní družiny a školní kluby – družiny jsou určeny žákům 1. – 5. ročníků, školní kluby pak žákům 6. – 9. tříd.
2. Střediska pro volný čas dětí a mládeže – jde o domy dětí a mládeže a stanice zájmových činností. Bývají zařazovány do sítě škol a školských zařízení.
3. Domovy mládeže – školská zařízení, která zabezpečují žákům středních a vyšších odborných škol kvalifikované výchovné působení, ubytování a stravování.
4. Preventivně výchovná péče – jde o kategorii, kam autorka řadí i ústavní a ochrannou výchovu.
5. Sdružení dětí a mládeže ve volném čase – např. hnutí Brontosaurus, Sokol nebo různé církevní společnosti.
6. Další školní subjekty – např. jazykové školy nebo základní umělecké školy.
7. Hřiště a další herní prostory – v bytě, na dvoře, v supermarketech apod.
8. Zařízení v místě bydliště – např. zařízení klubového typu nebo místní sportovní zařízení.
9. Zájmová zařízení nadmístního dosahu – např. organizace zajišťující pobyty v přírodě nebo muzea zaměřená na děti a mládež.
10. Prostory, areály a zařízení oddechu, zábavy a poznání – např. parky nebo Disneylandy.
11. Zařízení podpory, pomoci a informací mládeže – např. SOS dětské vesničky nebo specializované letní tábory pro zdravotně postižené.

Vzhledem k předmětu práce budou následující řádky věnovány trávení volného času s využitím nových médií a informačních a komunikačních technologií.⁶ K takovému trávení volného času pochopitelně nemusí docházet pouze individuálně, ale také např. v rámci některé z výše uvedených institucí. Kontextu užívání nových médií a ICT ale nebude věnován zvláštní zřetel.

⁶ Dále ICT z angl. *information and communication technologies*.

2 NOVÁ MÉDIA, ICT A VOLNÝ ČAS

Podle Jiráka a Köpplové (2003, s. 52) „*média jsou společenské instituce, které se ve velkém podílejí na zajišťování komunikace ve veřejné sféře, a tím přispívají k rozvoji, ustavování a proměně kultury, tedy sdílených významů, hodnot a výkladů světa.*“ Hovoří-li někdo o nových médiích, pak zpravidla míní média digitálního typu.

Jde však i o celkový kontext definice. Jak uvádějí Šmahel, Štětka a kol. (2009), dříve byly za nová média považovány mimo jiné videorekordéry, videotelefony, walkmanky, kabelové a satelitní vysílání. Akcelerující technologický vývoj tedy do značné míry určuje „novost“ médií, respektive jejich zastarávání a následnou příslušnost do kategorie „stará média“.

Termín ICT se používá pro technologie, které mají základ v počítačích a moderních telekomunikačních službách umožňujících svým uživatelům zpřístupnit informace a pracovat s nimi v digitální (elektronické) podobě. (Zounek, 2006) V této souvislosti si lze kromě počítačů představit také např. jejich softwarové vybavení nebo síťová zařízení.

Digitální média se začala rozvíjet ve 40. letech minulého století konvergencí řady technologických a teoretických konceptů. Za klíč k jejich masovému rozšíření lze pokládat vznik osobního mikroprocesorového počítače na konci 70. let 20. století. Téma digitálních médií se ale výrazně rozšířilo a zpopularizovalo až během 90. let. (Macek, 2002)

Manchovich (2002) vymezuje nová média výčtem jejich principů:

- Číselná reprezentace – digitální objekt je sestaven z binárního kódu, který představuje vnitřní, pro vnímání uživatele nepřístupnou rovinu.
- Modularita – diskrétní prvky digitálních objektů mohou fungovat samostatně nebo je možné je kombinovat. Jde např. o pixely a polygony.
- Automatizace – na nižší úrovni systém nepracuje v samostatných operacích, jen je podle přesně definovaných podmínek provádí. Vyšší úroveň je charakteristika tím, že počítač musí sám uchopit význam vytvářeného objektu, vytváří prvky reality pomocí umělé inteligence.
- Proměnlivost – při úpravách objektů, např. grafiky, vznikají jejich další verze, jichž může být nespočet.
- Překódování odkazuje na možnost převodu informací mezi jednotlivými datovými formáty.

Pro starší či tradiční média, jako je např. analogové televizní vysílání, bylo charakteristické, že jejich uživatelé přijímali v hotové podobě nějaký produkt, informaci. Nová média jsou někdy vymezována interakcí mezi tvůrcem a uživatelem, v tomto ohledu vešel v obecnou známost termín Web 2.0. Šmahel, Štětka a kol. (2009) poukazují na příbuzný rys nových médií, kterým je možnost individualizace jejich užívání.

2.1 Sociální učení a přesvědčování skrze média

Obsah tradičních sdělovacích prostředků, televizního a rozhlasového vysílání, je u nás pod dohledem Rady pro rozhlasové a televizní vysílání. Pořady nevhodné pro děti a mladistvé jsou regulovány a Rada sleduje i další cíle.⁷ Z uvedeného vyplývá, že sledování nebo poslech určitého obsahu může mít negativní dopad na vývoj dětí a mladistvých. Zpravidla se předpokládá uplatnění již citovaných principů sociálního učení, které popsal a výzkumně ověřil A. Bandura.

Jedním z nejvíce diskutovaných souvisejících témat je sledování agrese v médiích. Comstock a Paik (1991, cit. dle Hewstone, Stroebe a kol., 2006) realizovali metaanalýzu více než tisíce testů sledujících účinek agrese sledované v médiích. Autoři vyvodili, že z dlouhodobého hlediska minimálně silně pozitivně koreluje množství sledované agrese a síla tendence chovat se agresivně. Comstock a Paik rovněž specifikovali několik proměnných usměrňujících vliv agrese v televizi na výskyt agresivního chování. Platí, že agrese v médiích s velkou pravděpodobností zvyšuje agresivní tendence diváka, jestliže se objeví následující podmínky:

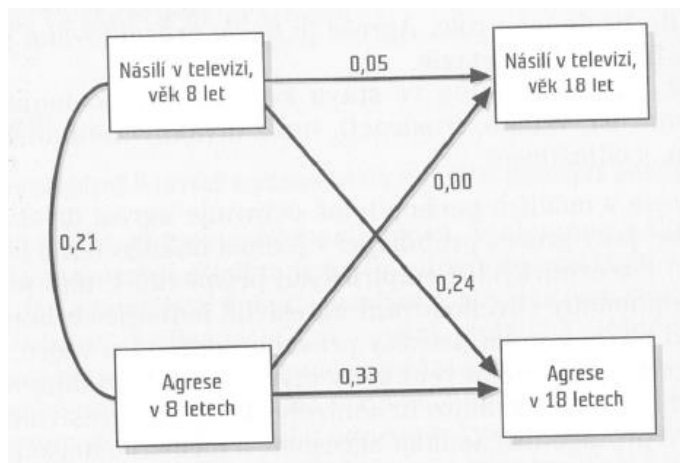
1. Efektivita – agrese je v médiích zobrazována jako účinný prostředek dosahování cílů nebo ochrana před újmou.
2. Normativnost – fyzická agrese nebo záměrné ubližování druhým jsou uváděny bez současného zohlednění negativních dopadů na straně oběti, tedy není do důsledku zprostředkována její bolest, utrpení ani lítost. Agrese je také spojována s tím, že je legitimní, tj. aktéry agrese bývají např. „hodní policisté“.

⁷ Viz. <http://www.rrtv.cz/>.

3. Přílehlavost – strůjce agrese je prezentován tak, aby byl divákům blízký, aby se s ním dokázali identifikovat. Agrese je navíc zobrazována jako reálná, nikoli jako fikce či fantazie.
4. Chytlavost – agrese probíhá ve stavu zvýšeného emocionálního nabuzení (při rozkoši, vzteku nebo třeba frustraci), proto divákovi neumožňuje kritiku z nadhledu.

Lze předpokládat, že uvedené podmínky se mohou uplatňovat obecně, přispívají k sociálnímu učení široké palety pozorovatelného chování. Navíc se uplatňují např. při hraní videoher, které jsou z toho důvodu ošetřeny tzv. PEGI ratingem se specifikací, zda hra obsahuje násilí, vulgární mluvu apod.

Obrázek 1 Dlouhodobé účinky sledování násilí v médiích dle metody pracující s longitudinálními daty



Zdroj: Hewstone, Stroebe a kol. (2006).

Vedle teorie sociálního učení vysvětluje dopad médií na chování a prožívání lidé také teorie masové komunikace (Výrost, Slaměnik a kol., 2008). Vybíral (2005) upozorňuje, že při masmediální komunikaci hrají důležitou roli analogové zprávy – znělky, grafické řešení softwaru včetně charakteristických ikon, loga aj. Veškeré přidružené analogové zprávy mohou vysílat podstatné informace o statusu produktora, o jeho vkusu, dokonce i o jeho sociální či emoční inteligenci.

Internetoví odborníci někdy v nadsázce tvrdí, že autor webové stránky má pár sekund na to, aby zaujal návštěvníka. Lze se tedy domnívat, že pokud pro cílovou skupinu osob nebude digitální prezentace líbivá či lákavá, uživatelé se nebudou na dané adrese zdržovat, tedy ani nedojde k sociálnímu učení ani jinému druhu ovlivňování, byť by třeba byly splněny výše uvedené podmínky.

Média jsou poměrně často záměrně užívána k tomu, aby cílové osoby o něčem přesvědčila, změnila jejich chování, myšlení, prožívání. Jednou z možností, jak tohoto dosáhnout, je persuaze. Pro Hartla a Hartlovou (2000, s. 406) je persuaze „*způsobu ovlivňování postojů a jednání člověka rozumovým přesvědčováním a věcnou argumentací; důraz je kladen na intelekt a emoce přesvědčovaného.*“ Nicméně je zřejmé, že ne vždy je prostřednictvím médií apelováno na lidské raciono.

Nazare-Aga (1999) hovoří o manipulaci v médiích jako o profesionální manipulaci, kterou se zabývá psychosociologie a která vůbec nezahrnuje vyšší city. Ty naopak podle jejího názoru tvoří základnu manipulátorů působících v mezilidských vztazích. Otázkou je, co všechno autorka pokládá za vyšší city. Publikace Nazare-Agy znamenala svběhodruhu předvoj knih o manipulaci vydaných v českých podmínkách. Zdá se, že v posledních letech výrazně vzrostl zájem o publikace o eticky závadném ovlivňování druhých. Tržně velmi úspěšná byla také např. publikace *Zakázaná rétorika* od Beckové (2007), která obsahuje konkrétní návody na manipulování.

Vědecktěji se k problematice manipulace staví Cialdini (2012), jehož dnes již klasická monografie vyšla před pár lety i u nás. Cialdini se již řadu let zabývá psychologickými principy s významným vlivem na lidský sklon vyhovět. Získané poznatky zobecnil a rozřídil do několika kategorií. Všiml si, že každý jím popsany princip dokáže u lidí vyvolat automatické, bezmyšlenkovité vyhovění:

1. Reciprocita – když nám cizí osoba prokáže laskavost, tak s poměrně vysokou pravděpodobností uspěje s následným vlastním požadavkem. Vzniká totiž nežádoucí pocit vděčnosti. Spousta organizací vyvolává pocit závazku pomocí různých nevyžádaných darů a služeb.
2. Závazek a důslednost – přední teoretici, jako např. L. Festinger, F. Heider či T. Newcomb, nahlízejí na lidskou touhu po konzistenci jako na ústřední motivační faktor lidského jednání. Jakmile člověk zaujme určitý postoj, existuje přirozená tendence chovat se způsobem, které ho s tvrdohlavou důsledností hájí. Prodejci např. techniku využívají tak, že nabídnou falešně nízkou cenu, jíž přimějí zákazníka, aby se rozhodl pro koupi, a následně cenu navýší kvůli „nezbytným“ položkám.
3. Sociální schválení – jedná se tendenci vnímat jednání jako vhodnější, pokud tak jednají i ostatní. Pracovníci médií získají s větší pravděpodobností náš souhlas, po-

kud uvedou např. reference minulých zákazníků nebo jiných osob. Jinou variantou sociálního schválení je předtočený smích v televizních pořadech.

4. Oblíbenost – zpravidla reagujeme vyhověním na požadavek člověka, kterého známe a kterého máme rádi. Hezkým lidem poměrně často přisuzujeme vlastnosti, jako je talent, přívětivost, upřímnost a vysoká inteligence. Takto vzniklý haló efekt bývá zneužíván specialisty na vyhovění. Manipulátoři využívají také toho, že lidé podvědomě tíhnou k osobám, které jsou jim podobné.
5. Autorita – jako příklad lze uvést reklamu na kávu, v níž vystupoval herec, jehož si lidé spojovali se seriálovou postavou lékaře. Medicína je oblast našeho života, kde jsou tlaky ze strany autorit viditelné a silné. Lékařské vědy mají také jasně odstupňovanou strukturu moci a prestiže. Podobně mohou fungovat akademické tituly, oblečení nebo třeba doplňky.
6. Vzácnost neboli pravidlo nedostatku – obecně platí, že nám příležitost přijde cennější, když je její dostupnost omezena. Představa potenciální ztráty hraje totiž v lidském rozhodování důležitou roli. Obchodníci pravidlo využívají např. tak, že u určitého produktu uvedou „limitovaná edice“ nebo „posledních několik kusů“.

Prodejci, marketéři a další specialisté využívající tzv. zbraně vlivu často spoléhají na myšlenkové postupy známé jako heuristické strategie. Kahneman (2012) hovoří o dvou systémech v naší mysli: systém 1 funguje rychle a automaticky, k jeho užití potřebujeme jen malé nebo žádné úsilí a neobjevuje se pocit úmyslné kontroly; systém 2 přiděluje pozornost vědomým psychickým činnostem a bývá spojován s prožitkem jednání, volby, soustředění. Heuristické strategie jsou typické pro systém 1, mají své výhody, ale i četné slabiny.

2.2 Pozitiva a negativa spojená s užíváním ICT

Následující řádky jsou zaměřené na rizika a výhody užívání ICT, lze však vyvodit i implikace pro média tradiční. Výhody jsou prezentovány záměrně spolu s nevýhodami, aby nevznikl zkreslený dojem, že převažují aspekty toho či onoho druhu. Subrahmanyam a Šmahel (2011) analyzovali řadu relevantních studií, shrnuli následující dopady digitálních médií na vývoj dětí a dospívajících, netroufají si však autoritativně prohlásit, zda převažují pozitiva, nebo negativa:

1. Životní spokojenost – zvýšené užívání digitálních médií a ICT automaticky nevede ke snížení životní spokojenosti. Např. účinek užívání internetu je do značné míry dán konkrétními online aktivitami, interakčními partnery a také vlastními psychologickými a sociálními charakteristikami, jako je extraverté nebo sebeúcta.
2. Úrazy – je evidentní, že nadměrné užívání ICT nebo užívání ICT v určitých situacích, jako je řízení dopravního prostředků, může vést k závažným nehodám s fatálními následky.
3. Spánek, nálada, návykové chování – nadměrné nebo nevhodné užívání ICT zhoršuje kvalitu či délku spánku. Nedostatek spánku se pojí se špatnou náladou, výukovými obtížemi a návykovým chováním.
4. Neustálá emoční aktivace vyvolaná excesivním užíváním ICT může mít dlouhodobé negativní účinky.
5. Prevence a podpora zdraví – na internetu lze čerpat užitečné informace o zdraví a nemocích. Kromě čtení článků může takto fungovat i účast v různých diskuzních fórech či jiných formách interakce. Realizované výzkumy se týkaly např. sexuality, rakoviny, poruch příjmu potravy nebo sebepoškozování.
6. Odpovědi na citlivá témata – velkou výhodou online světa je anonymita, která může být velkým facilitátorem při hledání odpovědí na intimní otázky.
7. Nadměrné množství informací a jejich různorodá kvalita – některé studie naznačují, že mládež má problém s hledáním relevantních informací nebo s posuzováním jejich důvěryhodnosti. Ne všechny webové stránky se pak mohou pochlubit kvalifikovanými osobami, jako jsou terapeuti nebo kliničtí specialisté, kteří by odpovídali na dotazy mladistvých.
8. Normalizovaná patologie – některé webové stránky se staví k patologickému či rizikovému chování neutrálně nebo dokonce pozitivně.
9. Splnění vývojového úkolu – E. Erikson postuloval, že lidé se v dospívání potýkají s konfliktem mezi intimitou a izolací. Někteří autoři naznačují, že ICT může pomoci zdárnému vyřešení uvedeného psychosociálního konfliktu. Také lidé vyčlenění z vrstevnické skupiny mohou profitovat z interakce prostřednictvím ICT.
10. Šikana, navádění k nenávisti či extremismu a další formy zneužití – narušení jedinci mohou ICT používat za účelem zneužití druhých osob. Může jít např.

o kyberšikanu nebo kybergrooming. Rovněž lze identifikovat textový či audiovizuální obsah navádějící k nenávisti vůči jedné osobě nebo skupině osob.

11. Zapojení do komunity – digitální média mohou vytvářet nové možnosti pro zapojení do lokálních i vzdálených komunit.

Přístup hodnotící kladné i negativní aspekty spojené s užíváním ICT je sympatický, neboť různé brožury a jiné materiály častokrát vyzdvihují negativa a mohou v cílových osobách vyvolávat paniku či vést k radikálním opatřením. Podobně objektivně přistupuje např. Seznam, a. s. k rizikům online seznamování v projektu Seznam se bezpečně.

2.3 Závislosti chování spojené s užíváním ICT a nových médií

Psychologii internetu lze považovat za dnes již etablovanou, byť v našich podmínkách spíše okrajovou disciplínu. Nejviditelnějším českým představitelem psychologie internetu je D. Šmahel. V jedné z prvních českých monografií na dané téma Šmahel (2003) popisuje specifika virtuálního světa. Patří sem např. omezení vnitřních mechanismů kontroly, zábran, možnosti anonymity, odreagování, zábavy, ale také lži a přetvářky.

Z hlediska psychopatologie či obecné psychiatrie patří mezi návykové poruchy stavy vyvolané zdravím škodlivými návyky. Jde především o poruchy způsobené návykovými látkami, ale i poruchy vyvolané chováním, aktivitou. Syndrom závislosti se diagnostikuje, jsou-li přítomné současně tři nebo více z následujících ukazatelů: silná touha nebo pocit puzení užívat látku, potíže při kontrole užívání látky, odvykací stav, růst tolerance, postupné zanedbávání či opouštění jiných potěšení, pokračování v užívání přes jasný důkaz škodlivých následků. (Zvolský, Raboch, 2001)

V případě závislostního chování se kritéria upraví, podstata zůstává stejná. Příčiny závislosti se zpravidla dělí na biologické, psychologické a sociální. Někdy se lze setkat s vyčleněním vlivů environmentálních. Závislost na internetu začala průkopnický zkoumat Youngová v roce 1996 (Youngová, Nabuco de Abreu, 2011).

Youngová (cit. dle Janowski, Steudenová a kol., 2009) rozlišila tři stádia závislosti na internetu⁸:

1. Užívání – osoba se seznámí s možnostmi internetu, interaguje s lidmi.

⁸ Dále ZI.

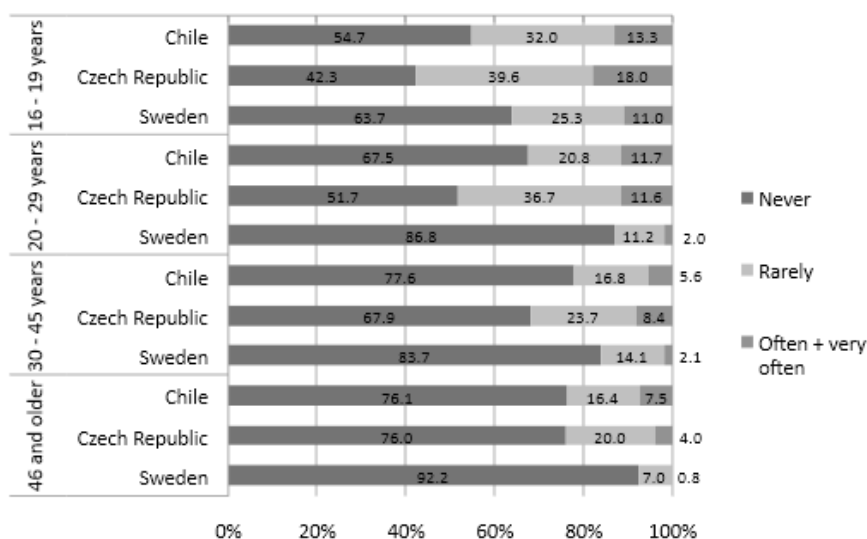
2. Substitute – dochází k nahrazování reálných vztahů a zálib těmi virtuálními.
3. Útěk – internet slouží jako únik před reálným životem, jeho povinnostmi.

U osob, které užívají internet hojně k práci nebo ke studiu, může být velmi obtížně difereciálně diagnosticky určit, zda se jedná o závislost na internetu, workoholismus či souběh obou nežádoucích stavů. Celou problematiku komplikuje skutečnost, že ZI není legitimní součástí dvou hlavních lékařských klasifikačních systémů a ani po revizi Diagnostického a statistického manuálu v roce 2013 (nyní DSM-5) nedošlo ke změně.

K posouzení závažnosti ZI je možné v ČR použít např. Chenovu škálu závislosti na internetu (*The Chen Internet Addiction Scale*), která je dostupná na internetových stránkách Kliniky adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze. Webové rozhraní obsahuje také svépomocnou aplikaci, která má člověku stíženému diskutovanou závislostí umožnit změnu patologického chování. Jelikož kritéria ZI nejsou ujednocená a k diagnostice se používají různé nástroje, epidemiologická data je možné pouze odhadovat.

Vacek (nedat.) uvádí přehled různých epidemiologických výzkumů ZI, které byly realizovány mezi lety 1999 a 2009. Prevalence se liší v závislosti na zkoumané populaci. V ČR realizovali výzkumy Šmahel a Činčera v roce 2004 a Šmahel a kol. v roce 2009. V prvním případě se autoři zaměřili na české vysokoškoláky a dospěli k 6% zastoupení ZI. Druhý výzkum zkoumal obecnou populaci a výsledná hodnota byla 3,4 %. Z výzkumu pod vedením Šmahela navíc vyplývá, že dalších 3,7 % lidí je ZI ohroženo (Vacek, 2014).

Graf 2 Srovnání závislostního chování na internetu v ČR, Chile a ve Švédsku (Šmahel, Vondráčková, Blinky, Godoy-Etcheverry)



Zdroj: Cardoso, Cheong, Cole a kol. (2009).

Z výše uvedeného grafu je patrné, že v ČR byla největší prevalence závislostního chování na internetu zjištěna u populace ve věku 16 - 19 let (18 % ve srovnání s 13 % v Chile a 11 % ve Švédsku). Lze litovat, že uvedený výzkum se nezaměřil i na mladší populaci, jelikož z grafu je patrná nepřímá úměra mezi rizikem závislostního chování a věkem.

Vedle samotné závislosti na internetu se dnes hovoří o závislostním chování ve vztahu k mobilním telefonům, videohram (včetně závislosti na herních konzolách, jako jsou XBOX nebo Playstation), virtuálním vztahům, kurzovému a jinému sázení nebo digitální pornografii. Vacek (2014) pro skupinu poruch týkajících se nadměrné interakce člověka s ICT či audiovizuálními technologiemi přebírá označení technologické závislosti.⁹ Největšího odborného zájmu se dočkala ZI.

Terapeutické přístupy k technologickým závislostem jsou různé, často lze narazit na kognitivně-behaviorální perspektivu, neurobiologické techniky i farmakologickou léčbu. Vždy záleží mimo jiné na osobnosti závislého člověka, někomu mohou vyhovovat i méně známé (byť vědecky podložené) přístupy, jako je terapie založené na principech *mindfulness*.¹⁰

⁹ Tento pojem je dále v textu volně zaměňován se závislostí na internetu.

¹⁰ Mindfulness je obtížně přeložitelný termín s kořeny v buddhismu. Někdy bývá ponechán v originálním tvaru, jindy se překládá jako bdělost nebo všímavost.

3 PREVENCE ZÁVISLOSTNÍHO CHOVÁNÍ A DALŠÍCH RIZIK SPOJENÝCH S MÉDII A ICT

Prevence je podle Hartla a Hartlové (2000, s. 450) „*předcházení nežádoucím jevům, nehodám, úrazům, nemocem aj.*“ V literatuře se standardně rozlišuje několik druhů prevence. Na tomto místě bude věnována pozornost prevenci obecně. Vondráčková (2014) identifikovala dva základní typy preventivních programů nebo školních intervencí zaměřených na závislost na internetu: programy zaměřené na poskytování znalostí (např. program zaměřený na bezpečné užívání internetu pod vedením expertů) a interaktivně preventivní programy.

3.1 Tři úrovně prevence

Primární prevence si klade za cíl odradit osobu od prvotní angažovanosti v rizikovém chování nebo alespoň co nejdéle odložit první kontakt. Specificky se může zaměřovat na rizikovou populaci. Programově má primární prevence podporovat zrání jedince, aby co nejdárněji prošel cestou hledání vlastní identity. Primární prevence má rozvíjet jednotlivé bio-psycho-sociálně-spirituální předpoklady a působit na společnost diferencovaně. (Kalina a kol., 2008) Podobně jako v psychosociálním modelu E. Eriksona je zde zdůrazňována klíčová role formování identity v lidském vývoji. V případě rizikového užívání ICT nebo užívání médií jsou primárně preventivní cíle formulovány poněkud odlišně, neboť prvotní kontakt s ICT nebo novými médii nemusí být na škodu.

Pavlovská (2012) shrnula zásady efektivní primární prevence:

1. Program začíná dle možností brzy a odpovídá věku cílové skupiny – čím nižší je věk žáka, tím méně by prevence měla být specifická a více orientovaná na zdraví obecně. U dospívajících se již programy zaměřují na jednotlivé návykové látky či konkrétní rizikové chování.
2. Program je soustavný a dlouhodobý – jednorázové aktivity nebývají příliš efektivní. Systematičnost umožňuje budovat důvěru mezi odborníky a cílovou skupinou. Účinnost prevence je nejvyšší, když začne 2-3 roky před prvním kontaktem s návykovou látkou nebo možností provádět rizikové chování.
3. Program je interaktivní a určený pro menší počet žáků – menším počtem je míněna jedna třída (maximálně 30 žáků). Skupina by měla být uzavřená a účinné jsou také tzv. peer programy založené na vlivu vrstevníků.

4. Podpora aktivní účasti – využití různých forem práce, jako jsou diskuze, aktivační a pohybové techniky nebo dramatické techniky, vede k lepšímu vstřípení předávaných informací.
5. Program je založený na KAB modelu (z angl. *knowledge, attitudes, behaviour* = znalosti, postoje, chování či dovednosti) – neměl by tedy být orientován pouze na znalost informací, ale měl by např. posilovat schopnost žáků čelit tlaku k různým typům rizikového chování.
6. Program bere v úvahu místní specifika – je vytvořen na základě znalostí specifik dané lokality a zahrnuje spolupráci s pedagogy, rodiči nebo jinými zainteresovanými osobami.
7. Využití pozitivních modelů – program by měl stavět na sociálním učení s pomocí pozitivních modelů, s nimiž se může cílová skupina identifikovat. Nemusí jít např. o celebrity, vhodnější mohou být např. vzory vrstevníků, kteří žijí zdravě.
8. Program reaguje na aktuální potřeby cílové skupiny – pracuje se s očekáváním, s informací o již absolvovaných programech aj.
9. Praktická a teoretická připravenost odborníků – MŠMT stanovilo standardy pro odbornou způsobilost, nastavené je minimální dosažené vzdělání aj.

Primární prevence má většinou skupinový charakter, někdy hraničí s dalšími úrovněmi prevence, využívá metody psychologie, pedagogiky, sociologie, veřejné politiky, marketingu a jiných věd a rozděluje se na specifickou a nespecifickou. (Kalina a kol., 2003) V případě preventivního programu zaměřeného na rizika užívání ICT a nových médií by šlo o primární prevenci specifickou, avšak s ohledem na výše uvedené zásady by pravděpodobně bylo nevhodné ji realizovat s malými dětmi.

Cílem sekundární prevence je předcházení vzniku, rozvoji a přetrvávání závislosti či rizikového chování u osob, které již látku užívají nebo se rizikovému chování věnují. (Kalina a kol., 2008) Vycházet se přitom může např. ze screeningových šetření, z výzkumů o rizikových sociodemografických ukazatelích¹¹ nebo studií o rizikových osobnostních charakteristikách.

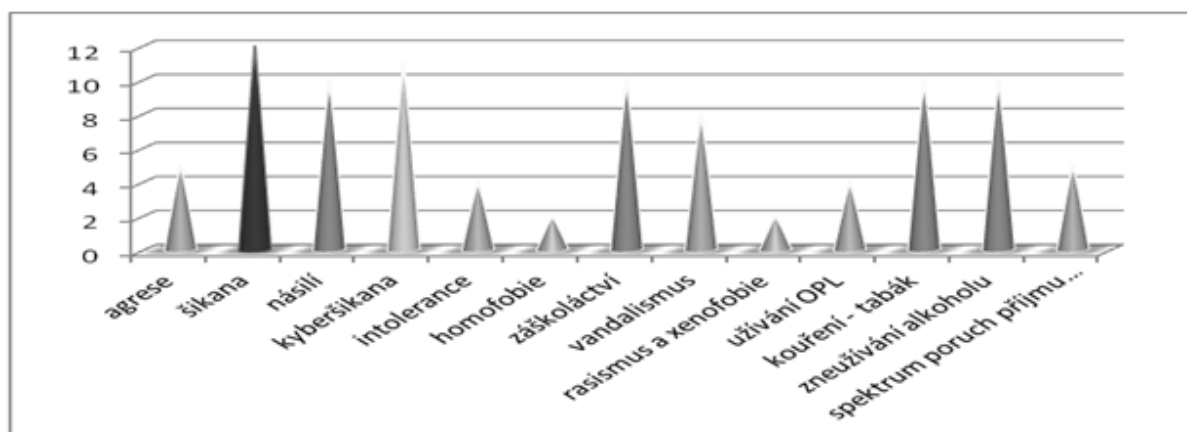
¹¹ Viz např. koncept sociokulturního znevýhodnění.

Terciární prevence se zaměřuje na jedince, u kterých se sledovaný negativní jev již projevil, a snaží se o zmírnění následků problémového jevu (např. snaha zabránit recidivě protizákonného jednání u mladistvých). (Hartl, Hartlová, 2000) Terciární prevence se do značné míry překrývá s pojmy terapie, intervence nebo resocializace.

3.2 Prevence v rámci školství

MŠMT (2013) vydalo Národní strategii primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období 2013-2018. Dokument vymezuje základní východiska, principy a cíle. Následně předkládá systém primární prevence rizikového chování v ČR. Mezi zásady Strategie patří komplexní řešení, kontinuita, uplatňování ověřených dat nebo např. hodnocení efektivity. Mezi primární cílové skupiny patří předškoláci, mladší školáci, děti staršího školního věku, mládež a mladí dospělí. Rodiče, veřejnost a pracovníci v primární prevenci rizikového chování spadají do dalších cílových skupin. Strategie dělí primární prevenci na všeobecnou, selektivní a indikovanou (tato je zaměřena na jedince, u nichž se již vyskytlo rizikové chování). Mezi hlavní formy rizikového chování patří: interpersonální agrese, delikventní chování, záškoláctví, závislostní chování, rizikové sportovní aktivity, rizikové chování v dopravě, spektrum poruch příjmu potravy, negativní působení sekt, sexuální rizikové chování. V rámci horizontální úrovně koordinace spolupracuje MŠMT, Ministerstvo zdravotnictví, Ministerstvo vnitra a Úřad vlády ČR. Vertikální úroveň koordinace pak zahrnuje krajské školské koordinátory prevence, metodiky prevence v pedagogicko-psychologické poradně a školní metodiky prevence.

Graf 3 Četnost výskytu rizikových typů chování v roce 2012 dle krajských školských koordinátorů prevence

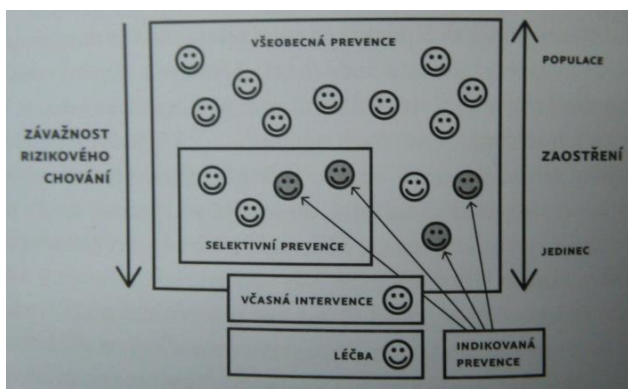


Zdroj: MŠMT (2013).

Z grafu je patrné, že rizikové užívání ICT a nových médií zde není uvedeno. Zůstává ovšem otázkou, zda tyto druhy rizikového chování nebyly sledovány, nebo zda četnost výskytu byla natolik nevýznamná, že není v grafu znázorněna. Vzhledem k epidemiologickým studiím je ale pravděpodobnější první varianta.

V případě, že je rizikové chování již ve školním kolektivu přítomné a je poměrně závažné, přistupuje ke slovu tzv. včasná intervence. Čáp, Dousoudil a kol. (2014) uvádějí, že z hlediska cílové skupiny má velký význam věk účastníků, respektive jejich vývojová úroveň. Programy pro mladší děti zahrnují krátké aktivity, v nichž se střídají způsoby práce, zapojené smyslové modalities a snažíme se pohybovat v co nejkonkrétnějších pojmech.

Obrázek 2 Vzájemné postavení všeobecné, selektivní a indikované prevence a včasné intervence



Zdroj: Čáp, Dousoudil a kol. (2014).

Diagnostická fáze programu probíhá v prvních dvou setkáních s třídním kolektivem a při následném vyhodnocení dat. Důležité je rozhodnutí, zda je dění ve třídě možné ovlivňovat pedagogicko-psychologickými intervencemi, které podporují ozdravný potenciál kolektivu, nebo zda je nezbytné přijmout formální výchovný zásah. K diagnostice klimatu třídy lze použít pozorování, rozhovor, dotazníkové metody nebo metody projektivní. Intervenní fáze preventivního výchovného programu je stěžejní a probíhá minimálně ve dvou dvouhodinových blocích se třídou. V praxi se užívají techniky připravené na základě znalosti skupinové dynamiky, vývojové fáze konkrétní třídy, neformální hierarchie apod. Intervenci by měli vést dva pracovníci, z nichž alespoň jeden absolvoval dlouhodobý sebezkušenostní výcvik. Hodnotící fáze preventivního výchovného programu staví na zpětné vazbě a provádí se např. dotazníkem s následným rozhovorem. Samozřejmostí je podpora pedagogického sboru a spolupráce s rodiči. (Čáp, Dousoudil a kol., 2014)

Důležitými preventivními dokumenty ve školství jsou program pedagogicko-psychologického poradenství a minimální preventivní program¹², který je dle Miovského a kol. (2012) součástí školského vzdělávacího programu, vychází z příslušného Rámcového vzdělávacího programu, popř. je přílohou dosud platných osnov a učebních plánů. Jedná se o konkrétní dokument školy zaměřený na výchovu žáků ke zdravému životnímu stylu, na jejich osobnostní rozvoj a rozvoj jejich sociálně komunikativních dovedností. MPP je založen na podpoře aktivity žáků, pestrosti forem preventivní práce, zapojení celého pedagogického sboru a spolupráci se zákonnými zástupci žáků.

Obrázek 3 Návrh proporčního rozložení témat jednotlivých oblastí rizikového chování dle zvolených věkových kategorií napříč základní školou

Ročník Prevence	I. II.	III. IV.	V. VI.	VII., VIII., IX.	Počet hodin/ Celkem
Záškoláctví	1	0	1	0	2
Šikana/agrese	1	3	3	4	11
Rizikové sporty/doprava	1	2	3	2	8
Rasismus/xenofobie	0	1	1	1	3
Sekty	0	1	1	1	3
Sex. rizikové chování	0	1	2	4	7
Adiktologie	2	2	4	2	10
Týrání, zneužívání	1	1	1	1	4
Poruchy příjmu potravy	0	2	4	2	8
Počet hodin celkem	6	13	20	17	56 hodin

Zdroj: Miovský a kol. (2012).

Jak MPP, tak další relevantní dokumenty týkající se prevence, ale především konkrétní preventivní aktivity, jsou v gesci vedení školy a pedagogických pracovníků angažovaných v prevenci rizikového chování. Jedná se hlavně o školního metodika prevence a výchovného poradce. V případě, že má škola zřízené rozšířené poradenské pracoviště, je tím doplněn speciálním pedagogoem nebo školním psychologem. O integraci školních a školských poradenských služeb píše mezi jinými Mikulková, Šrahůlková a kol. (2014).

¹² Dále MPP.

Autorky doporučují mj. rozvíjení horizontální komunikace (mezi poradnami, speciálně pedagogickými centry atd.), organizování kulatých stolů, rozvíjení vertikální komunikace, nastavení mezioborové spolupráce nebo supervizi odborných pracovníků.

Samostatnou kapitolu potom tvoří řízení školních poradenských služeb. Zapletalová (2014) uvádí, že tento úkol je vždy v kompetenci ředitele školy. Problémy jsou v soudobé praxi mnohé. Legislativa sice popisuje standardní činnosti pracovníků školního poradenského pracoviště, avšak stále není dořešeno jejich financování. Vztah ředitele školy ke školním psychologům a školním speciálním pedagogům bývá řazen ke kritickým místům těchto profesní ve školství.

3.3 Prevence v rámci rodiny

Rodina je podle Vágnerové (2005) nejvýznamnější sociální skupinou, která se zásadním způsobem podílí na psychickém vývoji dítěte. Rodinné prostředí spoluurčuje, jaké schopnosti a dovednosti jsou ceněny a naopak. Je zde posilován rozvoj kompetencí, které jsou považovány za důležité. Rozvoj dětské osobnosti je také ovlivněn stylem rodinné výchovy. Vlastnosti rodiny, např. její stabilita, míra koheze, míra začlenění do širšího společenství, jsou z hlediska jejich působení na děti i dospělé velmi významné. Důležité je uvědomit si, že vývoj není jednostranný proces, a proto stejné rodinné prostředí může působit na jednotlivé děti odlišně.

V literatuře a na internetu se lze setkat s řadou praktických doporučení pro rodiče. Ježková (2012) připravila ve spolupráci s odborníky ojediněle kvalitní článek o rizicích závislostního chování u dětí a dospívajících a jejich prevenci. Článek obsahuje konkrétní doporučení pro rodiče mj. směrem k užívání televize, internetu, počítačových her. Např. pro bezpečné hraní videoher je doporučeno hrát s dítětem, potom si o hraní povídat, pomáhat odlišovat fikci od reality, stanovit striktní limity, dohlédnout na přestávky a dohlédnout na to, aby dítě nehrálo u kamarádů.

Jeden z konceptů, které umožňují uchopit prevenci rizikového chování v rodině, je rodinná resilience neboli odolnost. Sobotková (2007) cituje řadu studií rodinné resilience, vybrat lze např. zjištěné obecné resilientní faktory (z angl. *general resiliency factors*):

1. Řešení problémů v rodině – zásadní je zde způsob a obsah komunikace při řešení všelijakých problémů. Komunikace sehrává klíčovou úlohu při vytváření rodinné atmosféry, v koordinaci copingových strategií¹³ atd.
2. Rovnoprávnost mužů a žen - např. nemá být podceňována schopnost žen jednat aktivně a racionálně.
3. Spiritualita – pomáhá najít smysl v těžkých situacích a udržet vědomí spojitosti (z angl. *sense of coherence*) zvláště v situacích, které nejsou jasné nebo pochopitelné logicky (příkladem může být náhlé úmrtí).
4. Flexibilita – „pružné“ rodiny dokáží snadněji změnit vzorce fungování a vyžadují-li to situace, změni i životní styl.
5. Pravdivost – důležitou roli hraje přísun dostatečného množství pravdivých a relevantních informací. Nemá smysl lhát, zatašovat atp.
6. Naděje – pro odolnost rodiny je nezbytné udržet si naději, výhled do budoucna.
7. Rodinná „nezdolnost“ (z angl. *hardiness*) – jde o termín užívání pro vnitřní síly v rodině, jako je její houževnatost, odvaha, a pevnost. Nezdolná rodina definuje těžkosti jako výzvy. Má pocit kontroly nad situacemi a ví, že je může ovlivňovat.
8. Rodinný čas a rutina – odolné rodiny tráví pohromadě více volného času, který se vyznačuje menší kontrolou, direktivitou a rovnostářskými vztahy mezi rodiči a dětmi.
9. Sociální opora – má funkci protektivního i obnovujícího faktoru. Odolné rodiny v náročných situacích čerpají ze svých vztahů.
10. Zdraví – celkové zdraví a rodinná pohoda¹⁴ se do značné míry podílejí na odolnosti rodinného systému. Jestliže některý z členů onemocní, rodina je zranitelnější.

Incidence rizikového chování dospívajících negativně koreluje s rodinnými protektivními faktory, které je možné definovat na úrovni rodinné resilience, výchovných stylů, sdílených hodnot, strategií zvládání stresu a dalších hypotetických konstruktů. Soudobá odborná literatura nabízí velké množství poznatků. Kromě uvedeného je nezbytné brát v potaz

¹³ Copingové strategie jsou způsoby zvládání stresu.

¹⁴ Analogie osobní pohody.

protektivní faktory na straně dítěte, ve společnosti nebo v komunitě (viz např. Matoušek, Pazlarová, 2010).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 VÝZKUMNÝ CÍL, METODA A VÝZKUMNÉ HYPOTÉZY

Cílem praktické části práce je zmapovat volný čas žáků druhého stupně základní školy¹⁵ se zaměřením na užívání ICT a nových médií. Ke sběru dat byla použita jedna z metod kvantitativního výzkumu a to metoda dotazníková. Výzkum si klade za cíl ověřit následující výzkumné hypotézy:

H1 Lze předpokládat, že žáci druhého stupně ZŠ věnují denně online aktivitám alespoň hodinu svého volného času.

H2 Lze předpokládat, že žáci druhého stupně ZŠ užívají internet nejčastěji za účelem komunikace ve smyslu uspokojení potřeby sounáležitosti či lásky.

H3 Lze předpokládat, že alespoň polovina žáků druhého stupně ZŠ hraje videohry častěji než jednou týdně.

H4 Lze předpokládat, že u žáků druhého stupně ZŠ rodiče nevyužívají software pro rodičovskou kontrolu.

H5 Lze předpokládat, že žáci druhého stupně ZŠ nesplňují kritéria závislosti na internetu.

Potřeby, které internet může uspokojovat, jsou pestré. Z tohoto důvodu byla pro operacionalizaci hypotézy č. 5 zvolena Maslowova hierarchie potřeb (viz např. Plháková 2004), která počítá s celkem pěti kategoriemi potřeb: fyziologickými (na internetu lze uspokojovat např. prostřednictvím nakupování nebo sledováním erotických videí), potřebami jistoty a bezpečí (např. pro úzkostně laděné jedince může být internet místem, kde se cítí bezpečně), potřebami souvisejícími s láskou a sounáležitostí (např. přijetí do herního clanu nebo internetové seznamování), potřebami uznání a úcty (např. ocenění sebe prezentace na sociální síti, dobrý herní výkon nebo akceptace členy diskuzního fóra) a seberealizačními potřebami (např. sdílení vlastních výtvorů). Hypotéza 2 předpokládá, že zkoumané osoby využívají internet především za účelem komunikace, jíž uspokojují potřebu sounáležitosti či lásky.

Pro otázku č. 6 byly vybrány následující sociální sítě: Facebook, Twitter, Google+, Instagram, Ask.fm, Lidé.cz a Badoo. Vzhledem k tomu, že uvedený seznam rozhodně nelze pokládat za vyčerpávající, a zároveň některé jinak zaměřené weby, jako je Youtube nebo

¹⁵ Dále ZŠ.

české ČSFD, mohou být považovány za sociální sítě, byla navíc doplněna kategorie „jiné“. Je obecně známo, že Facebook má mezi sociálními sítěmi dominantní postavení.

Software pro rodičovskou kontrolu je také pestrou kategorií. Rozšířený operační systém Windows v posledních verzích obsahuje funkci Rodičovská kontrola. Dále je dostupné množství programů pod licencí freeware, které rodičům umožní hlídat bezpečnost svých ratolestí v prostředí internetu. Rodičovská kontrola je také součástí řady placených i neplacených balíčků pro internetovou bezpečnost (jako příklad lze uvést Norton Internet Security do společnosti Symantec). Nelze předpokládat, že by se žáci druhého stupně ZŠ orientovali v tom, jaký druh rodičovské kontroly jejich rodiče užívají, na druhou stranu ale lze očekávat, že mají povědomí o tom, zda je tento druh zabezpečení v jejich rodině využíván. Hypotéza 4 vychází z předpokladu, že software pro rodičovskou kontrolu u nás není moc rozšířen a také z domněnky, že rodiče dětem na druhém stupni již dávají takovou volnost, že nekontrolují, jakým způsobem užívají internet.

Nebezpečí zneužití osobních údajů na internetu je odvislé od řady faktorů. Kromě zabezpečení specializovaným software hraje zásadní roli chování samotného uživatele, např. kam posílá vlastní fotografie nebo jaké vyplňuje formuláře. Zmapovat chování žáků druhého stupně ZŠ na internetu s ohledem na jeho bezpečnost by bylo náročné a vhodné spíše pro samostatné šetření. Jedenáctá otázka se zaměřuje spíše než na objektivní riziko zneužití osobních údajů na internetu na jeho subjektivně vnímanou míru. Výchozí předpoklad je ten, že žáci druhého stupně ZŠ jsou zvyklí na internetu o sobě sdílet mnoho informací a nebojí se rizika zneužití svých osobních údajů.

Jak již bylo uvedeno, ZI je možné měřit různě a jednotlivé diagnostické nástroje nepřinášejí shodné výsledky. Pro posouzení ZI byl zvolen Test závislosti na internetu¹⁶ (angl. *Internet Addiction Test*) od K. Youngové, jelikož jeho administrace nezabere mnoho času. Odhadovaná minimální prevalence ZI vychází z výše citovaných epidemiologických zjištění.

¹⁶ Dále IAT.

5 TEST ZÁVISLOSTI NA INTERNETU DLE K. YOUNGOVÉ

IAT dosud nebyl na české podmínky standardizován, byť lze tu a tam narazit na různé laické adaptace. Proto bylo nutné jednotlivé položky přeložit a uzpůsobit věku respondentů. IAT obsahuje celkem 20 položek, na něž respondent odpovídá pomocí šestibodové škály. Prvních 10 položek IAT je v originálním znění prezentováno níže.

Obrázek 4 Ukázka původního znění otázek Testu závislosti na internetu od K. Youngové

	Question	Scale					
1	How often do you find that you stay on-line longer than you intended?	1	2	3	4	5	0
2	How often do you neglect household chores to spend more time on-line?	1	2	3	4	5	0
3	How often do you prefer the excitement of the Internet to intimacy with your partner?	1	2	3	4	5	0
4	How often do you form new relationships with fellow on-line users?	1	2	3	4	5	0
5	How often do others in your life complain to you about the amount of time you spend on-line?	1	2	3	4	5	0
6	How often do your grades or school work suffers because of the amount of time you spend on-line?	1	2	3	4	5	0
7	How often do you check your email before something else that you need to do?	1	2	3	4	5	0
8	How often does your job performance or productivity suffer because of the Internet?	1	2	3	4	5	0
9	How often do you become defensive or secretive when anyone asks you what you do on-line?	1	2	3	4	5	0
10	How often do you block out disturbing thoughts about your life with soothing thoughts of the Internet?	1	2	3	4	5	0

Zdroj: Global Addiction Association¹⁷ (nedat.).

Podle GAA (nedat.) je vyhodnocení IAT následující:

- 20 – 49 bodů: jedná se o skór průměrného uživatele internetu, který sice občas „surfuje“ déle, než zamýšlel, ale celkově má užívání internetu pod kontrolou.
- 50 – 79 bodů: uvedené bodové rozpětí naznačuje občasné nebo dokonce časté problémy způsobené užíváním internetu. Dotyčný by měl zhodnotit dopad svých online aktivit na osobní a profesní život.
- 80 – 100 bodů: internet u osob s touto bodovou hodnotou způsobuje vážné problémy. Je proto nezbytné problém začít řešit.

¹⁷ Dále GAA.

Bodové rozpětí 80 – 100 bodů bylo pro účely této práce zvoleno jako ukazatel ZI. Rozpětí 50 – 79 bodů pak bude ve výzkumu nahlíženo jako indikátor rizika rozvoje ZI.

Jednotlivé položky IAT byly přeloženy následovně:

1. Jak často se ti stane, že jsi online déle, než jsi původně chtěl/a?
2. Jak často kvůli nadměrnému množství času na internetu zanedbáváš domácí práce (jako např. úklid)?
3. Jak často preferuješ vzrušení (např. zábavu) na internetu před osobním kontaktem s přítelem/přítečkou?
4. Jak často se na internetu seznamuješ s novými lidmi?
5. Jak často ti druzí naznačují, že na internetu trávíš příliš mnoho času?
6. Jak často máš zhoršené známky ve škole kvůli času, který trávíš na internetu?
7. Jak často zkontroluješ svůj email nebo jiný status (např. zeď na Facebooku nebo timeline v Twitteru) namísto jiné činnosti, kterou bys v daný moment měl/a dělat?
8. Jak často se ti stává, že tvoje výkonnost klesá kvůli času, který trávíš online?
9. Jak často máš potřebu se bránit nebo nesdělít celou pravdu, když se tě někdo zeptá, co vlastně děláš online?
10. Jak často se ti stává, že nepříjemné myšlenky (např. na školu, rodinu) zaženeš úvahami o online světě (např. začneš přemýšlet o tom, co je nového na sociální síti)?
11. Jak často přemýšlíš o tom, kdy se budeš moci zase připojit k internetu?
12. Jak často si říkáš, že život bez internetu by byl nudný, prázdný?
13. Jak často se ti stane, že reaguješ podrážděně, když tě někdo vyruší z online aktivit?
14. Jak často se ti stává, že se v průběhu noci připojuješ k internetu?
15. Jak často přemýšlíš o internetu, když jsi offline?
16. Jak často jsi v situaci, kdy si říkáš: „Ještě pár minut online a pak už se odpojím.“?
17. Jak často se ti stalo, že ses pokoušel/a zkrátit čas trávený online?
18. Jak často jsi zkoušel/a zatajit, že jsi byl/a dlouho online?
19. Jak často upřednostníš internet před tím, že bys šel/šla ven s kamarády?

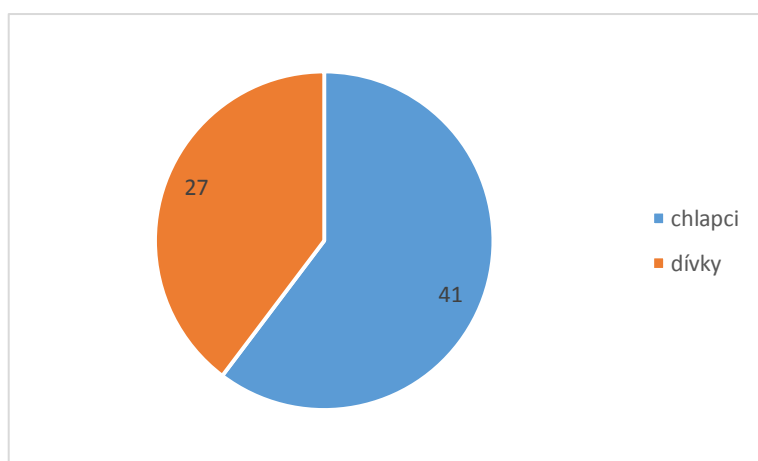
20. Jak často se ti stává, že tvá špatná nálada odezní poté, co se připojíš k internetu?

Je zřejmé, že ani zde se nejedná o standardizovaný překlad. Některé položky jsou přeloženy volněji a doplněny příklady, aby byly pro náctileté pochopitelnější. Jiné položky byly ze stejného důvodu zkráceny.

6 VÝZKUMNÝ VZOREK A REALIZACE VÝZKUMU

Zkoumanou populaci představovali žáci druhého stupně ZŠ (tj. 6. až 9. třída) s tím, že jako metoda výběru výzkumného vzorku byl zvolen výběr nenáhodný, kdy byly žákům druhého stupně na dvou základních školách v Brně rozdány letáky velikosti vizitky, které stručně informovaly o výzkumu (heslo „Zúčastni se zajímavého výzkumu!“) a obsahovaly webový odkaz na internetové šetření. Je pochopitelné, že zjišťovat míru užívání internetu na internetu je metodologicky problematické. Celkem se výzkumu zúčastnilo 68 respondentů. Podrobnější popis výzkumného souboru je prezentován níže.

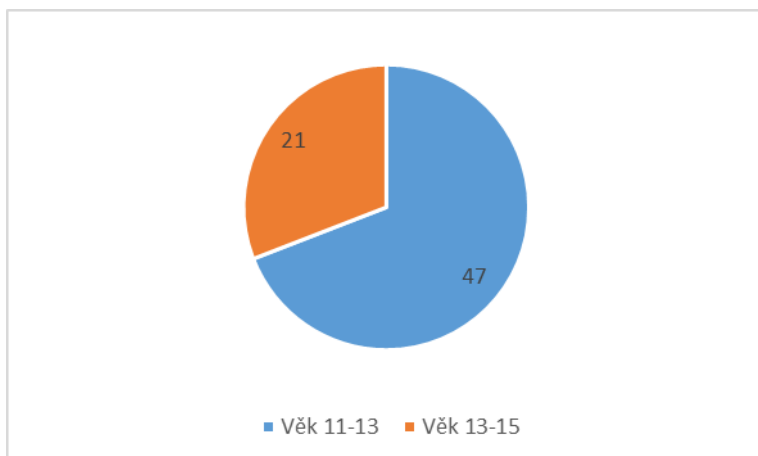
Graf 4 Zastoupení respondentů dle pohlaví



Zdroj: vlastní.

Dívky představovaly necelých 40 % výzkumného souboru. Zastoupení obou pohlaví ve výzkumu lze považovat za nerovnoměrné. Z hlediska vývojově psychologického spadá cílová populace do období puberty. Např. Langmeier a Krejčířová (2006) diferencují mezi fází prepuberty (též první pubertální fází), která trvá cca od 11 do 13 let věku, a fází vlastní puberty (druhou pubertální fází) s věkovým rozpětím 13 – 15 let. Obě fáze puberty mají svá vývojová specifika.

Graf 5 Zastoupení respondentů z hlediska fází pubescence



Zdroj: vlastní.

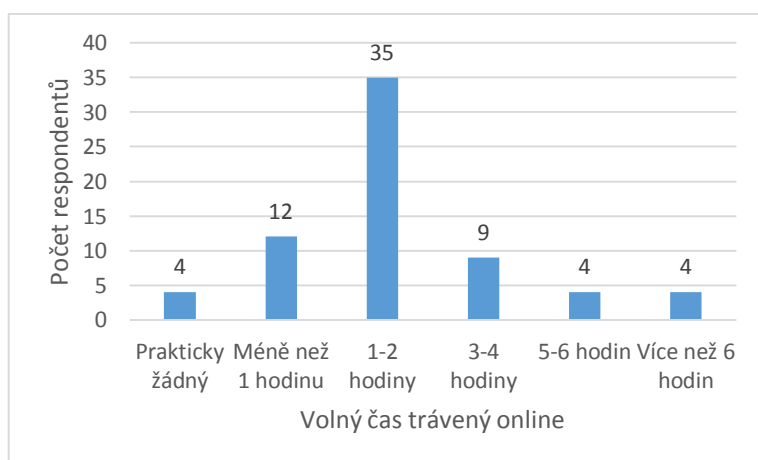
Konkrétní znění jednotlivých otázek dotazníku je uvedeno níže v úvodu každé podkapitoly. Šetření bylo realizováno s využitím bezplatného webového rozhraní Oursurvey.biz. Účastníci byli ubezpečeni, že šetření je anonymní. Vizualizace dat byla uskutečněna s využitím tabulkového procesoru MS Excel 2013.

7 ZÍSKANÁ DATA

7.1 Množství volného času tráveného online

Otázka č. 1 zněla: „Kolik svého volného času denně trávíš online?“ a formou poznámky bylo uvedeno, že „Volný časem je myšlena doba, kdy nevykonáváš povinnosti, např. školní úkoly.“ Respondenti měli na výběr z následujících možností: prakticky žádný, méně než hodinu, 1-2 hodiny, 3-4 hodiny, 5-6 hodin, více než 6 hodin.

Graf 6 Množství volného času tráveného online



Zdroj: vlastní.

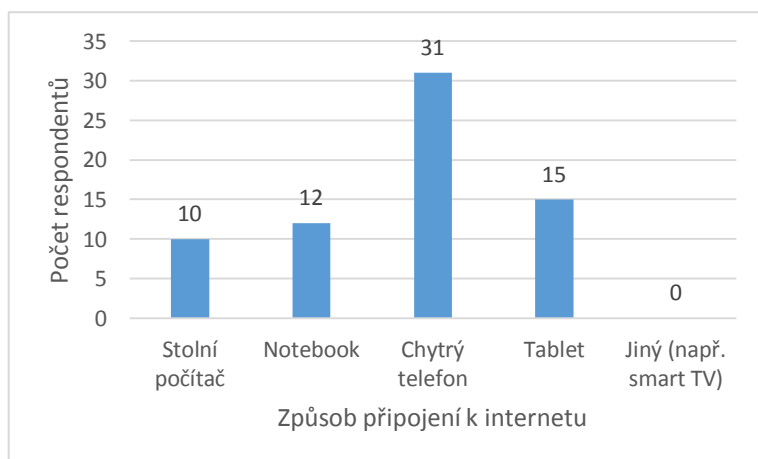
Hypotéza 1 byla potvrzena. Zatímco první dvě kategorie lze pokládat za nerizikové¹⁸, v případě kategorie třetí, která je ve výzkumu zastoupena nejčetněji, je na místě již větší obezřetnost (srov. Ježková, 2012). Poslední dvě kategorie, tedy denně 5 a více hodin online, lze naproti tomu považovat za rizikové, nicméně pokud by dospívající touto formou např. procvičoval cizí jazyk, hodnocení by bylo odlišné.

¹⁸ Výrok se týká výlučně kvantity času online, v praxi vždy záleží na celkovém kontextu.

7.2 Nejčastější způsoby připojení k internetu

Otázka č. 2 zněla: „Jak se nejčastěji připojuješ k internetu?“ Na výběr byly následující alternativy: stolní počítač, notebook (laptop), chytrý telefon (smartphone), tablet, jinak (např. smart TV).

Graf 7 Nejčastější způsoby připojení k internetu



Zdroj: vlastní.

Nejčastější metodou připojení k internetu je u výzkumného vzorku chytrý telefon. „Klasickým“ počítačům (tj. stolní počítačům a laptopům) podle výše uvedeného grafu ve sledované oblasti výrazně konkurují chytré telefony. Tablety jsou pro významnou část vzorku (22 %) primárním zařízením pro připojení k internetu a svědčí to o jejich výrazném rozšíření.

7.3 Rozšířenost připojení k internetu v domácnostech

Otázka č. 3 zněla: „Máš doma možnost připojit se k internetu?“ Jako poznámka bylo uvedeno, že otázka se netýká mobilního připojení, jako je LTE nebo 3G, ale např. wi-fi nebo pevného připojení k internetu prostřednictvím kabelu. Na výběr byly dvě odpovědi: ano, ne.

Graf 8 Připojení k internetu v domácnosti

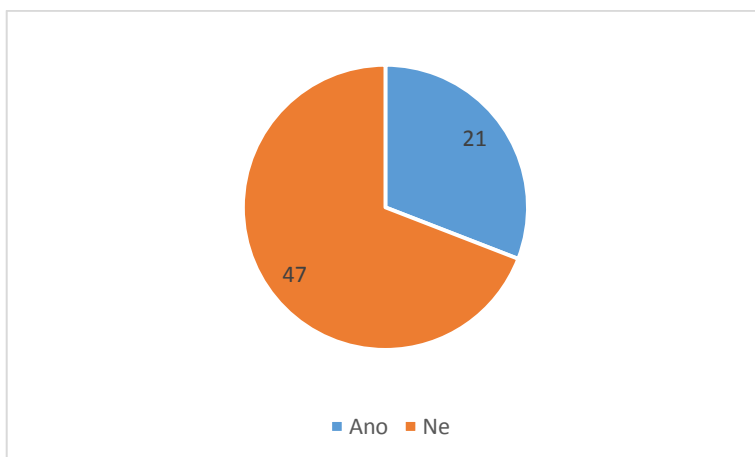


Vybavenost domácnosti připojením k internetu je dnes v ČR již v podstatě samozřejmostí. Ačkoli 7 % respondentů uvedlo, že nemají doma možnost připojení k internetu. Důvodem této odvědi může být např. i stěhování rodiny nebo technické problémy.

7.4 Rozšířenost mobilního připojení k internetu

Při odpovědi na otázku č. 4 ohledně mobilního připojení k internetu, která zněla „Máš k dispozici mobilní připojení k internetu?“, měli respondenti na výběr opět jen dvě varianty odpovědi: ano, ne. Otázka byla dovysvětlena: „Ptám se zde na datové balíčky nebo paušál, který ti umožňuje připojit se k internetu téměř odkudkoli bez wi-fi.“

Graf 9 Vybavenost mobilním připojením k internetu



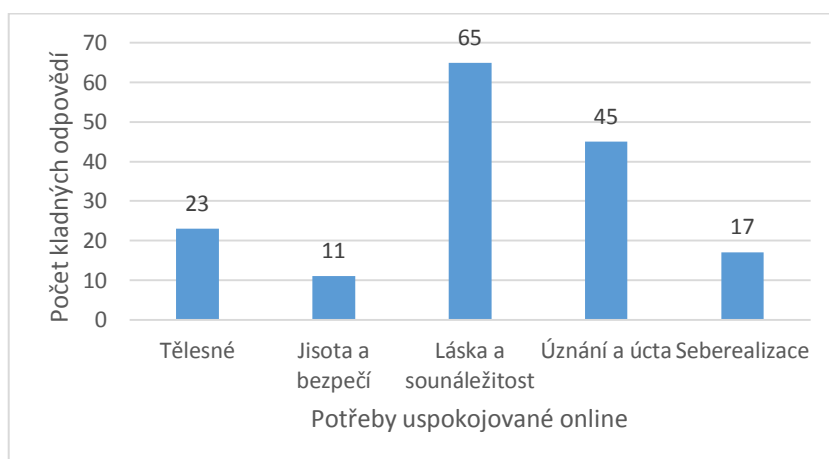
Zdroj: vlastní.

Otázka nerozlišuje mezi dospívajícími s „plnohodnotným“ tarifem mobilního připojení, který je většinou omezen určitým množstvím přenesených dat (tzv. FUP¹⁹), a „doplňkovým“ datovým balíčkem, často dodávaným k běžnému telefonnímu tarifu nebo předplacené kartě. Pokud by byl dotaz směřován na „plnohodnotný“ tarif, pravděpodobně by byl výsledek nižší než nynějších necelých 31 % respondentů.

7.5 Potřeby saturované užíváním internetu

Otázka č. 5 zněla: „Jaké potřeby prostřednictvím internetu uspokojuješ?“ Na výběr byly následující kategorie s tím, že v závorce byl vždy uveden příklad: tělesné, potřeby jistoty a bezpečí, potřeby související s láskou a sounáležitostí, potřeby uznání a úcty, seberealizační potřeby. Respondenti zde mohli zaškrtnout více možností.

Graf 10 Potřeby uspokojované online



Zdroj: vlastní.

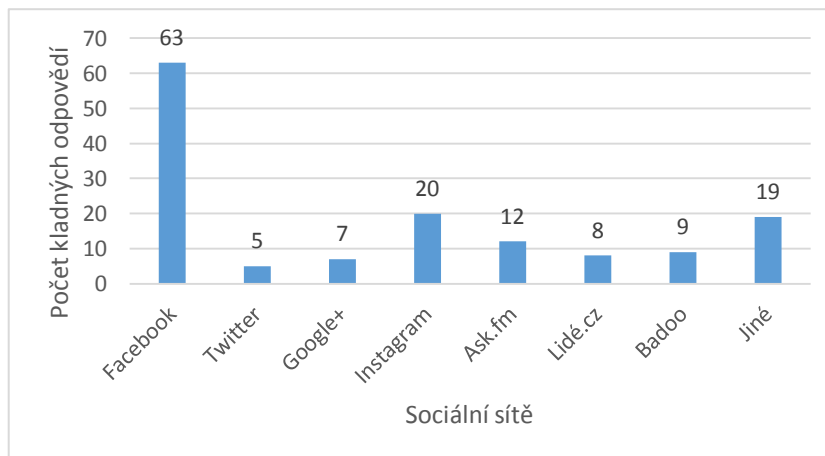
Hypotéza č. 2 byla potvrzena. Kategorii láska a sounáležitost zvolila většina respondentů. Takřka každý dotázaný využívá internet za účelem uspokojení sociálních potřeb, potřeby lásky a potřeby někam patřit. Poměrně časté (66 % dotázaných) je i výkonové využívání internetu ve snaze dosáhnout úcty nebo uznání. V kategorii tělesné potřeby je nutná velká obezřetnost, jelikož ne každý je ochoten se přiznat, že na internetu uspokojuje své sexuální potřeby.

¹⁹ Z angl. *fair user policy*.

7.6 Nejoblíbenější sociální síť

Také v případě otázky č. 6 „Jaké sociální síť na internetu využíváš?“ bylo možné zatrhnout více odpovědí. Na výběr byly tyto varianty: Facebook, Twitter, Google+, Instagram, Ask.fm, Lidé.cz, Badoo, jiné. Dovysvětlení v tomto případě nebylo poskytnuto.

Graf 11 Nejoblíbenější sociální síť



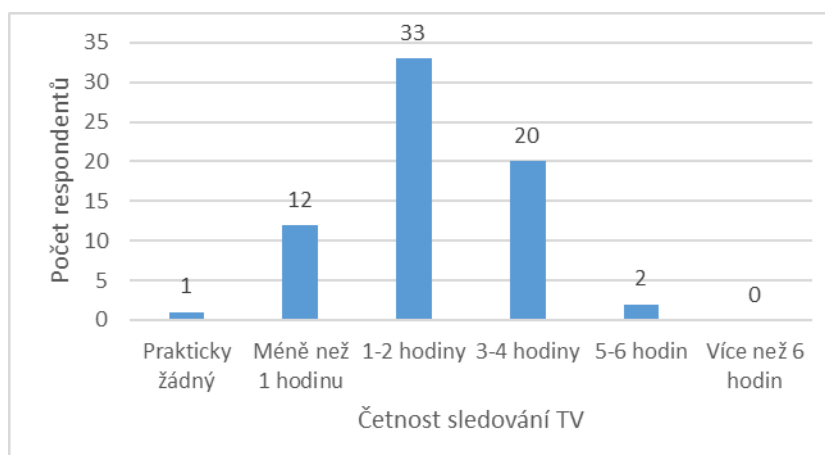
Zdroj: vlastní.

Facebook ve výzkumném vzorku získal dominantní postavení. Celkem překvapivých je necelých 28 % pro kategorii jiné. Respondenti ale neměli možnost svoji odpověď rozvést.

7.7 Sledování televize

Otázka č. 7 zněla: „Kolik svého volného času věnuješ denně sledování televize?“ Na výběr byly následující možnosti: prakticky žádný, méně než jednu hodinu, 1-2 hodiny, 3-4 hodiny, 5-6 hodin, více než 6 hodin.

Graf 12 Četnost sledování televize



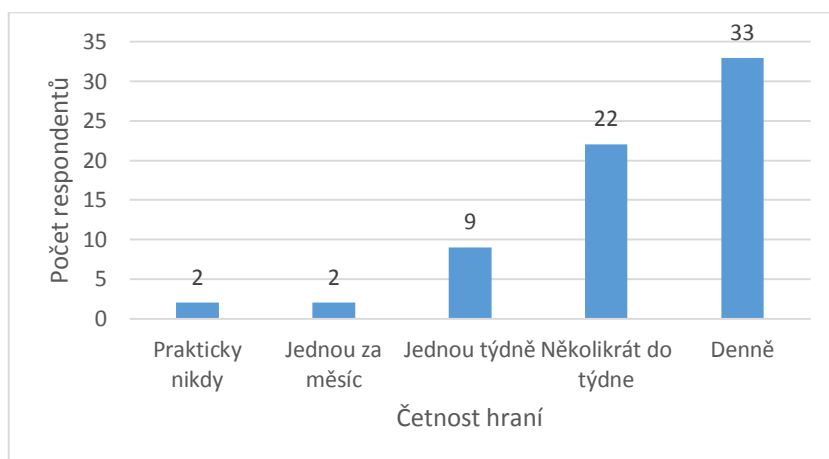
Zdroj: vlastní.

Televize není tak neoblíbená, jak bylo předpokládáno. Trend grafu je zde podobný jako v případě času tráveného online a vykazuje rysy normálního rozložení četností. Televize je mezi respondenty populární, ale pouze minimum dotázaných ji sleduje dlouhé hodiny. Také se nezdá, že by internet u zkoumaných osob představoval jakousi náhradu za televizi, která byla často uváděným médiem minulé generace.

7.8 Četnost hraní videoher

Otázka č. 8 je poměrně jednoznačná. „Jak často hraješ videohry? Na výběr byly následující možnosti: prakticky nikdy, jednou za měsíc, jednou týdně, několikrát do týdne, denně.

Graf 13 Četnost hraní videoher



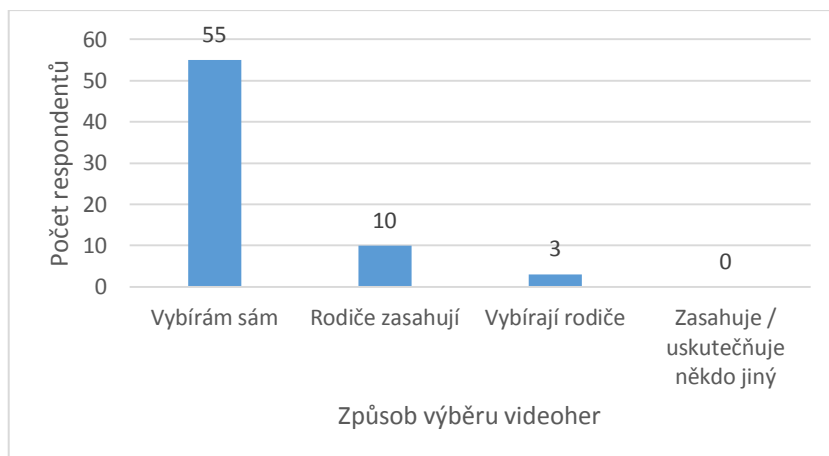
Zdroj: vlastní.

Hypotéza 3 byla potvrzena. Videohry jsou ve zkoumaném souboru oblíbené, necelých 49 % dotázaných hraje hry denně. Herní „abstinenti“ jsou zde zanedbatelnou kategorií, takřka 81 % respondentů hraje minimálně několikrát v týdnu.

7.9 Výběr počítačových her

Otázka č. 9 byla formulována takto: „Vybíráš si počítačové hry sám/sama, nebo ti do výběru někdo zasahuje?“ Dotázaný volil z těchto variant: vybírám sám/sama, rodiče se na výběru podílejí, rodiče mi vybírají hry sami, výběr uskutečňuje nebo do něj zasahuje někdo jiný (např. babička).

Graf 14 Angažovanost vychovatelů ve výběru videoher



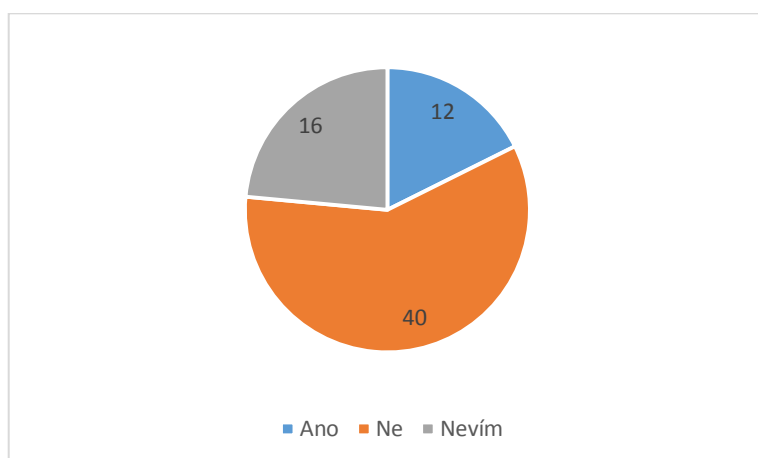
Zdroj: vlastní.

Pouze u 4 % dotázaných videohry vybírají rodiče. Takový jednostranný výběr v období pubescence se zdá být nevhodný, neboť nerespektuje osobnost dospívajícího a jeho vývojovou úroveň. Z hlediska prevence rizikového chování se jeví jako nejvhodnější druhá varianta, kdy rodiče zasahují do výběru videoher. Tuto odpověď však označilo jen 10 respondentů, což odpovídá necelým 15 %.

7.10 Rozšířenost rodičovské kontroly

Znění otázky č. 10: „Využívá tvoje rodina software pro rodičovskou kontrolu?“ Varianty byly tentokrát tři: ano, ne, nevím. Třetí odpověď byla zařazena proto, že některé způsoby rodičovské kontroly mohou být neinvazivní či skryté a dospívající o nich nemusí vědět.

Graf 15 Rozšířenost rodičovské kontroly



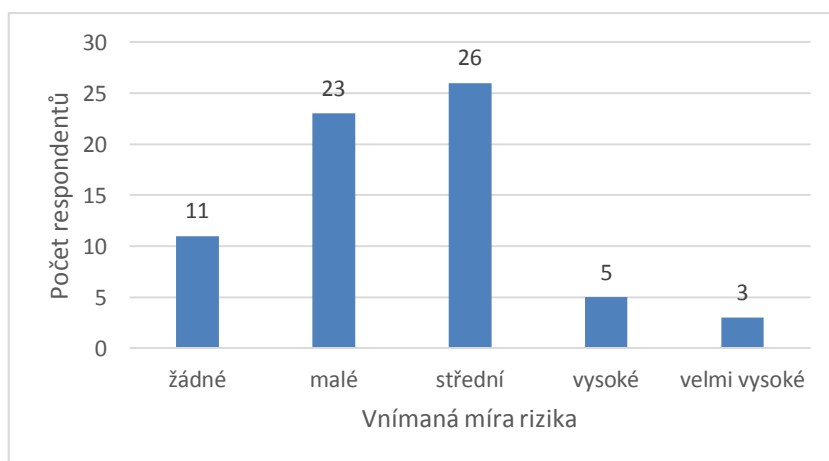
Zdroj: vlastní.

Hypotéza 4 byla potvrzena. Neúplných 24 % dotázaných neví, zda jejich rodiče využívají software pro rodičovskou kontrolu. U dalších takřka 60 % tento způsob ochrany před rizikovým chováním není využíván.

7.11 Vyhodnocení rizika zneužití osobních údajů na internetu

Otázka č. 11 zněla: „Jaké je podle tebe riziko, že někdo na internetu zneužije tvé osobní údaje?“ Respondenti vybírali z následujících variant: žádné, malé, střední, vysoké, velmi vysoké. Jako doplňující informace byla uvedena následující věta: „Příkladem zneužití osobních údajů je jejich použití ve vlastní prospěch, jako např. za účelem obohacení.“

Graf 16 Vnímané riziko zneužití osobních údajů na internetu



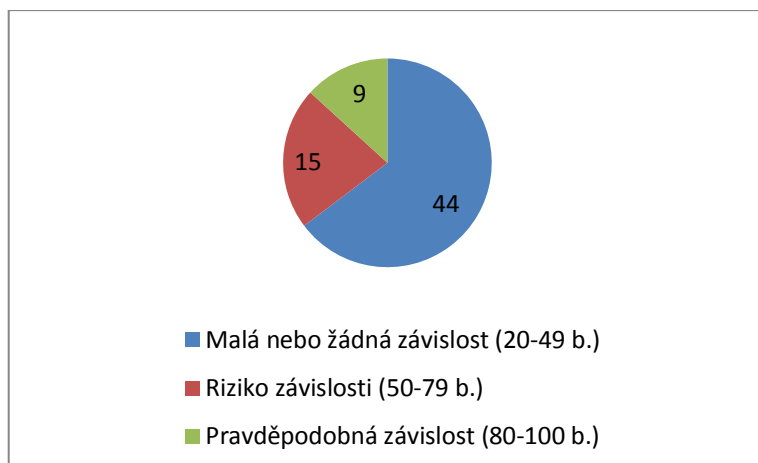
Zdroj: vlastní.

Většina dotázaných si uvědomuje, že internet skýtá riziko zneužití osobních údajů. Pouze nemnoho (necelých 12 %) respondentů tomuto riziku přikládá větší váhu. Otázkou je, jak bezpečně se chovají ti, kdož riziko spíše podhodnocují a zda dotázaní, kteří vyhodnotili riziko jako podstatné, činí nějaká preventivní opatření.

7.12 Odhad prevalence závislosti na internetu

Jak je uvedeno výše, za účelem odhadu prevalence ZI byl použit přeložený IAT.

Graf 17 Odhad prevalence závislosti na internetu



Zdroj: vlastní.

Hypotéza 5 byla vyvrácena. 13% dotázaných vykazuje příznaky ZI. V případě 22 % dotázaných lze hovořit o riziku závislosti.

8 DISKUZE

Provedený výzkum přinesl zajímavá, byť zpochybnitelná či kusá zjištění. 60 % výzkumného souboru tvořili chlapci a dívek se zúčastnilo jen 27. Vzhledem k nevelkému rozsahu výzkumného souboru (a především nedostatečnému zastoupení dívek) nebyly vyvozovány mezipohlavní rozdíly. Vývojoví psychologové sice rozlišují první a druhou fázi pubescence (tzv. vlastní pubertu), nicméně ani v tomto ohledu nebylo zastoupení účastníků proporcionální. Potenciální účastníci byli oslovováni i na internetu, což ve výzkumu s tímto předmětem znamená metodologické omezení. Dalším metodologickým problémem je nenáhodný způsob výběru výzkumného souboru.

Většina dotázaných vypověděla, že tráví online 1-2 hodiny volného času denně. Necelých 18 % participantů užívá internet méně než jednu hodinu denně a takřka 6 % účastníků uvedlo, že online aktivitám nevěnují prakticky žádný volný čas. Tito žáci s velkou pravděpodobností nejsou ohroženi technologickou závislostí. Na opačném konci spektra se umístilo neúplných 12 % dotázaných. Volný čas těchto osob je z podstatné části zaplněn online aktivitami a lze spekulovat o riziku či rozvinutí technologické závislosti.

Skutečnost, že necelých 46 % dotázaných se k internetu nejčastěji připojuje pomocí chytrého telefonu, pravděpodobně zvyšuje riziko závislostního chování, neboť telefon mívá člověk většinou u sebe a zároveň se jedná o přístroj dobře přenosný. Když se dospívající vrátí domů, ve většině případů má možnost se připojit k internetu pomocí wi-fi nebo jinak. Téměř 31 % pubescentů se může připojit k internetu pomocí mobilního připojení, když nemají možnost wi-fi připojení nebo pevného připojení.

Zdá se, že nejčastěji saturovanou třídou potřeb na internetu jsou potřeby lásky a sounáležitosti. Také úcta a uznání patří mezi často uspokojované potřeby. Výsledek v kategorii tělesných potřeb je nutné brát s velkou rezervou, málokdo je nejspíš ochoten přiznat (být je mu zaručena anonymita), že internet využívá ke sledování erotického obsahu.

Facebook je mezi dotázanými jednoznačně nejoblíbenější sociální sítí a má pozici hege-mona. Z ostatních sociálních sítí stojí za pozornost Instagram (využívá ho 29 % účastníků). Nelze však tvrdit, že zkoumaní pubescenti zanevřeli na televizi. Toto tradiční médium je mezi respondenty stále značně oblíbené. Nepřekvapí, že necelá polovina účastníků hraje denně videohry. Tyto aplikace si většinou vybírají sami, což představuje riziko nežádoucího sociálního učení aj. Rodičovská kontrola je pravděpodobně nedostatečně rozšířená. Ri-

ziko zneužití osobních údajů na internetu si dotázaní většinou uvědomují, je ale otázkou, zda se mu snaží nějakým způsobem předcházet.

Zcela zásadní údaj pak představují získaná data stran prevalence závislostního chování na internetu. 13 % dotázaných skórovalo vysoko a lze u nich orientačně diagnostikovat ZI. Dalších 22 % využívá internet excesivně a měli by být zvýšeně opatrní. Aplikovaná metoda (IAT) však nebyla standardizována, a proto je validita těchto zjištění věcí diskuze.

ZÁVĚR

Snad není nadnesené prohlásit, že volný čas je důležitý pro drtivou většinu lidí. Volným časem a jeho rozličnými aspekty se zabývají různé vědní obory. Z individuálního hlediska plní volný čas řadu funkcí, mezi jinými funkce rekreační a seberealizační. Determinanty trávení volného času lze rozdělit na ontogenetické, osobnostní a sociální. Způsobů trávení volného času je nespočet, existuje také velké množství specializovaných institucí a organizací. V souvislosti s nástupem ICT a nových médií dochází k proměnám trávení volného času. Sociální a jiné formy učení se skrze nová média uplatňují poněkud odlišným způsobem, než jak tomu byl u médií tradičních, jejichž typickým zástupcem je televize. Mezi nejzávažnější rizika užívání ICT a nových médií patří závislostní chování. Prevence rizik spojených s užíváním ICT a nových médií je realizována na různých úrovních, zde byl zřetel věnován oblastem školství a rodiny. Bylo by ale redukcionistické prohlásit, že s využíváním ICT a nových médií se pojí jen rizika. Moderní technologie skýtají i řadu výhod. Realizované šetření bylo zaměřeno na volný čas pubescentů, přičemž v centru zájmu bylo užívání ICT a nových médií. Celkem bylo formulováno pět hypotéz, které se zaměřovaly na různá témata. Šlo např. o množství volného času tráveného online, oblíbenost videoher nebo závislostní chování. Výzkum přinesl zajímavá zjištění, avšak vzhledem k jeho metodologickým nedostatkům je nevhodné zobecňovat je na celou populaci pubescentů. Výsledky jsou podrobně diskutovány v předchozí kapitole.

Sociální pedagogové na různých pozicích, v rámci přímé i nepřímé pedagogické práce, mohou zde uvedené poznatky mnohostranně zužitkovat. Uvažovat lze např. o využití při plánování preventivních programů, vymezení ohrožené populace, spolupráci na horizontální i vertikální úrovni nebo o přímé práci s celou rodinou. Je možné vycházet kupříkladu z poznatků o potřebách, které moderní technologie uspokojují a strukturovat dětem činnosti tak, aby se učily čerpat obdobné potěšení z jiných aktivit. Pedagog může plánovat i režimová opatření nebo realizovat skupinové aktivity v souladu se zásadami efektivní primární prevence. Také by měl být schopen screeningově diagnostikovat dítě zvýšeně ohrožené rizikovým chováním a zjistit, zda jsou jeho zákonní zástupci obeznámeni s možnými preventivními či intervenčními postupy. Mnoho rodičů dodnes neslyšelo např. o komplexních programech rodičovské kontroly a sociální pedagogové mohou být iniciativní ve smyslu realizace seminářů, přednášek, diskuzí.

Závěrem lze konstatovat, že trávení volného času s využitím ICT a nových médií představuje extrémně různorodé a široké téma. Navazující výzkum by se měl specializovat, neboť některá zjištění je obtížné interpretovat bez dostupnosti informací o celkovém kontextu. Řešením by mohla být kombinace kvantitativního výzkumu s daty kvalitativního rázu (srov. např. Gavora, 2010, s. 38).

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BECKOVÁ, Gloria. *Zakázaná rétorika: 30 manipulativních technik*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007, 266 s. ISBN 978-80-247-1743-2.
2. BLATNÝ, Marek (Ed.). *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, 301 s. ISBN 978-80-247-3434-7.
3. BORNSTEIN, Marc H. (Ed.). *Handbook of cultural developmental science*. New York: Psychology Press, 2010, 612 s. ISBN 08-058-6330-3.
4. CARDOSO, Gustavo, CHEONG, Angus, COLE, Jeffrey (Eds.). *World wide internet: Changing societies, economies and cultures*. Macao: University of Macau, 2009. ISBN 978-99937-986-4-4.
5. CIALDINI, Robert B. *Zbraně vlivu: manipulativní techniky a jak se jim bránit*. Vyd. 1. Brno: Jan Melvil, 2012, 333 s. Žádná velká věda. ISBN 978-80-87270-32-5.
6. ČÁP, David, DOSOUDIL, Pavel (Eds.). *Preventivní péče v rámci systému včasné intervence ve školách*. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2014, 31 s. ISBN 978-80-7481-065-7.
7. FRANC, Martin a Jiří KNAPÍK. *Volný čas v českých zemích 1957–1967*. Vyd. 1. Praha: Academia, 2013, 573 s. ISBN 978-80-200-2229-5.
8. GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Vyd. 2. Brno: Paido, 2010, 261 s. ISBN 978-80-7315-185-0.
9. GLATZER, Wolfgang (Ed.). *Global handbook of quality of life: exploration of well-being of nations and continents*. 1 vyd. Dordrecht: Springer, 2015, 894 s. ISBN 978-940-1791-779.
10. HALL, Calvin S., LINDZEY, Gardner. *Psychológia osobnosti: úvod do teórií osobnosti*. 3. vyd. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 2002, 510 s. ISBN 80-080-3384-3.
11. HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, 774 s. ISBN 80-717-8303-X.
12. HEWSTONE, Miles a Wolfgang STROEBE. *Sociální psychologie: moderní učebnice sociální psychologie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, 769 s. ISBN 80-736-7092-5.

13. HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, 176 s. ISBN 80-717-8927-5.
14. HŘEBÍČKOVÁ, Martina. *Pětifaktorový model v psychologii osobnosti: přístupy, diagnostika, uplatnění*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011, 251 s. ISBN 978-80-247-3380-7.
15. JANOWSKI, Konrad a Stanisława STEUDENOVÁ (Eds.). *Biopsychosocial aspects of health and disease*. Lublin: Centrum Psychoedukacji i Pomocy Psychologicznej, 2009, 300 s. ISBN 978-836-2493-012.
16. JIRÁK, Jan a Barbara KÖPPOVÁ. *Média a společnost*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2003, 207 s. ISBN 80-717-8697-7.
17. KAHNEMAN, Daniel. *Myšlení, rychlé a pomalé*. Vyd. 1. Brno: Jan Melvil, 2012, 542 s. ISBN 978-80-87270-42-4.
18. KALINA, Kamil (Ed.). *Drogy a drogové závislosti 2: mezioborový přístup*. 1. vyd. Praha: Úřad vlády České republiky, 2003, 343 s. ISBN 80-86734-05-62.
19. KALINA, Kamil (Ed.). *Základy klinické adiktologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 388 s. ISBN 978-802-4714-110.
20. KAVANOVÁ, Alica, CHUDÝ, Štefan. *Výchova a volný čas: vybrané kapitoly z pedagogiky volného času*. Vyd. 1. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2005. ISBN 80-731-8266-1.
21. KITAYAMA, Shinobu a Dov COHEN (Eds.). *Handbook of cultural psychology*. New York: Guilford Press, 2007, 894 s. ISBN 15-938-5444-7.
22. KOMINAREC, Igor. *Úvod do pedagogiky volného času*. Prešov: [s.n.], 2003, 113 s. ISBN 80-968-6085-2.
23. KRATOCHVÍLOVÁ, Emília. *Pedagogika volného času: výchova v čase mimo vyučování v pedagogickej teórii a v praxi*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 2004. ISBN 80-223-1930-9.
24. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998, 343 s. ISBN 80-716-9195-X.
25. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. ISBN 80-247-1284-9.

26. MACEK, Petr. *Adolescence*. 2., upr. vyd. Praha: Portál, 2003, 141 s. ISBN 80-717-8747-7.
27. MANOVICH, Lev. *The language of new media*. 1. vyd. Cambridge: MIT Press, 2002, 354 s. ISBN 02-626-3255-1.
28. MATOUŠEK, Oldřich a Hana PAZLAROVÁ. *Hodnocení ohroženého dítěte a rodiny v kontextu plánování péče*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010, 183 s. ISBN 978-807-3677-398.
29. MIKULKOVÁ, Gabriela, ŠRAHŮLKOVÁ, Kateřina (Eds.). *Integrovaná síť školních a školských poradenských služeb: postupy a doporučení jejího rozvoje*. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2013, 113 s. ISBN 978-80-7481-061-9.
30. MIOVSKÝ, Michal (Ed.). *Návrh doporučené struktury minimálního preventivního programu prevence rizikového chování pro základní školy*. Praha: Klinika adiktologie, 2012, 100 s. ISBN 978-80-87258-74-3.
31. NAZARE-AGA, Isabelle. *Nenechte sebou manipulovat*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999, 261 s. ISBN 80-717-8256-4.
32. PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2002, 231 s. ISBN 80-717-8711-6.
33. PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. 1. vyd. Praha: Academia, 2004, 472 s. ISBN 80-200-1086-6.
34. PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 4., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003, 322 s. ISBN 80-717-8772-8.
35. SHAFFER, David R., KIPPOVÁ, Katherine. *Developmental psychology: childhood and adolescence*. 9. vyd. Australia: Wadsworth, 2014, 718 s. ISBN 11-118-3452-0.
36. SOBOTKOVÁ, Irena. *Psychologie rodiny*. 2., přeprac. vyd. Praha: Portál, 2007, 219 s. ISBN 978-807-3672-508.
37. SUBRAHMANYAM, Kaveri a David ŠMAHEL. *Digital youth: the role of media in development*. New York: Springer, 2011, 236 s. ISBN 978-1-4419-6277-5.
38. ŠMAHEL, David. *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha: Triton, 2003, 158 s. ISBN 80-725-4360-1.
39. ŠMAHEL, David, ŠTĚTKA, Václav (Eds.). *Nová média. Sociální studia*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, 2009, sv. 2. ISSN 1214-813X.

40. VACEK, Jaroslav. Nelátkové závislosti: Závislost na internetu (výukový text). Praha: Klinika adiktologie, nedatováno.
41. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. Vyd. 1. V Praze: Karolinum, 2005, 467 s. ISBN 978-802-4609-560.
42. VENDEL, Štefan. *Kariérní poradenství*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008, 224 s. ISBN 978-80-247-1731-9.
43. VÝROST, Jozef, SLAMĚNÍK, Ivan (Eds.). *Sociální psychologie*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2008, 404 s. ISBN 978-802-4714-288.
44. VYBÍRAL, Zbyněk. *Psychologie komunikace*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005, 319 s. ISBN 80-717-8998-4.
45. YOUNGOVÁ, Kimberly, NABUCO DE ABREU, Cristiano (Eds.). *Internet addiction a handbook and guide to evaluation and treatment*. Hoboken, N.J: John Wiley, 2011, 289 s. ISBN 978-047-0892-244.
46. ZAPLETALOVÁ, Jana. *Zpracování postupu řízení školních poradenských služeb ve školách*. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2014, 69 s. ISBN 978-80-7481-067-1.
47. ZOUNEK, Jiří. *ICT v životě základních škol*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2006, 151 s. ISBN 80-725-4858-1.
48. ZVOLSKÝ, Petr a Jiří RABOCH. *Psychiatrie*. 1. vyd. Praha: Galén, 2001, 622 s. ISBN 80-246-0390-X.

INTERNETOVÉ ZDROJE

1. DUFFKOVÁ, Jana. Sociologie volného času: připraveno do tisku. In: *Jana Duffková: osobní web* [online]. 2007 [cit. 2015-02-19]. Dostupné z: [http://files.jana-duffkova.webnode.com/200000521-eb17eec11a/Duffkov%C3%A1%20-%20Socg.voln%C3%A9ho%20%C4%8Dasu%20\(do%20tisku\).doc](http://files.jana-duffkova.webnode.com/200000521-eb17eec11a/Duffkov%C3%A1%20-%20Socg.voln%C3%A9ho%20%C4%8Dasu%20(do%20tisku).doc)
2. GAA. Internet Addiction Test (IAT) by Dr. Kimberly Young. In: *Global Addiction Association* [online]. [cit. 2015-03-14]. Dostupné z: <http://www.globaladdiction.org/dldocs/GLOBALADDICTION-Scales-InternetAddictionTest.pdf>
3. JEŽKOVÁ, Zuzana. Rizika závislostního chování u dětí a dospívajících a jejich prevence. In: *Šance dětem* [online]. 2012 [cit. 2015-03-13]. Dostupné z: <http://www.sancedetem.cz/srv/www/content/pub/cs/clanky/rizika-zavislostniho-chovani-u-deti-a-dospivajicich-a-jejich-prevence-59.html>
4. KAČEROVÁ, Eva. České matky stárnou. In: *Statistika a my* [online]. 3. vyd. 2014 [cit. 2015-02-19]. Dostupné z: <http://www.statistikaamy.cz/2014/03/ceske-matky-starnou/>
5. KAHNEMAN, Daniel, KRUEGER, Alan, SCHKADE, David, SCHWARTZ, Norbert, STONE, Arthur. Would you be happier if you were richer? A focusing illusion. *Science*. 2006, č. 312. Dostupné z: <https://www.princeton.edu/~ceps/workingpapers/125krueger.pdf>
6. MACEK, Jakub. Nová média. In: *Revue pro média* [online]. 2002 [cit. 2015-02-21]. Dostupné z: http://rpm.fss.muni.cz/Revue/Heslar/nova_media.htm
7. MŠMT. *Národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období 2013-2018* [online]. MŠMT, 2013 [cit. 2015-03-07]. Dostupné z: http://www.msmt.cz/file/28077_1_1/
8. MŠMT. *Volný čas a prevence u dětí a mládeže* [online]. Praha: Odbor pro mládež MŠMT, 2002 [cit. 2015-02-19]. Dostupné z: www.msmt.cz/file/7327_1_1/download/
9. PAVLOVSKÁ, Amalie. Co v primární prevenci funguje: Zásady efektivní prevence. In: *Klinika adiktologie* [online]. 2012 [cit. 2015-03-07]. Dostupné z: <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/377/3706/Co-v-primarni-prevenci-funguje-aneb-Zasady-efektivni-prevence>

10. ŠVIGOVÁ, Milada. Hlavní směry sociologie volného času. *Sociologický časopis*. 1966, č. 2. Dostupné z: <http://sreview.soc.cas.cz/cs/issue/133-sociologicky-casopis-5-1966/2562>
11. VACEK, Jaroslav. Technologické závislosti. In: *Klinika adiktologie* [online]. 2014b [cit. 2015-03-13]. Dostupné z: <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/5158/Technologicke-zavislosti>
12. VONDRÁČKOVÁ, Petra. Preventivní intervence u závislosti na internetu. In: *Klinika adiktologie* [online]. 2014 [cit. 2015-03-13]. Dostupné z: <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/4901/Preventivni-intervence-u-zavislosti-na-internetu>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

IAT	Test závislosti na internetu
ITC	Informační a komunikační technologie
MPP	Minimální preventivní programy
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
ZI	Závislost na internetu
ZŠ	Základní škola

SEZNAM OBRÁZKŮ

- 1) Obrázek Dlouhodobé účinky sledování násilí v médiích dle metody pracující s longitudinálními datystr. 24
- 2) Obrázek Vzájemné postavení všeobecné, selektivní a indikované prevence a včasné intervencestr. 34
- 3) Obrázek Návrh proporčního rozložení témat jednotlivých oblastí rizikového chování dle zvolených věkových kategorií napříč základní školoustr. 35
- 4) Obrázek Ukázka původního znění otázek Testu závislosti na internetu od K. Youngovéstr. 42

SEZNAM GRAFŮ

1) Graf Vývoj průměrného věku matek a úhrnné plodnosti v ČR v letech 1920-2012	str. 20
2) Graf Srovnání závislostního chování na internetu v ČR, Chile a ve Švédsku (Šmahel, Vondráčková, Blinka, Godoy-Etcheverry)	str. 18
3) Graf Četnost výskytu rizikových typů chování v roce 2012 dle krajských školských koordinátorů prevence	str. 33
4) Graf Zastoupení respondentů dle pohlaví	str. 45
5) Graf Zastoupení respondentů z hlediska fází pubescence	str. 46
6) Graf Množství volného času tráveného online	str. 47
7) Graf Nejčastější způsoby připojení k internetu	str. 48
8) Graf Připojení k internetu v domácnosti	str. 49
9) Graf Vybavenost mobilním připojením k internetu	str. 49
10) Graf Potřeby uspokojované online	str. 50
11) Graf Nejoblíbenější sociální sítě	str. 51
12) Graf Četnost sledování televize	str. 51
13) Graf Četnost hraní videoher	str. 52
14) Graf Angažovanost vychovatelů ve výběru videoher	str. 53
15) Graf Rozšířenost rodičovské kontroly	str. 53
16) Graf Vnímané riziko zneužití osobních údajů na internetu	str. 54
17) Graf Odhad prevalence závislosti na internetu	str. 55