

Míra závislosti na internetu u žáků 2. stupně základních škol

Petr Lukáš

Bakalářská práce
2023



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2022/2023

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: Petr Lukáš
Osobní číslo: H210136
Studijní program: B0111A190011 Sociální pedagogika
Forma studia: Kombinovaná
Téma práce: Míra závislosti na internetu u žáků 2. stupně základních škol

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti netolismu, interpersonálních vztahů a prevence závislosti na internetu.

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

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

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

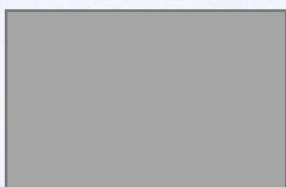
Seznam doporučené literatury:

- BLINKA, Lukáš, 2015. Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba. Praha: Grada. Psyché. ISBN 978-80-210-7975-5.
- CHRÁSKA, Miroslav, 2016. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5326-3.
- KOPECKÝ, Kamil, 2015. Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-4861-9.
- PETROWSKI, Thorsten, 2014. Bezpečí na internetu: pro všechny. Liberec: Dialog. Tajemství (Dialog). ISBN 9788074240669.
- ŠEVČÍKOVÁ, Anna, 2014. Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 9788021075276.

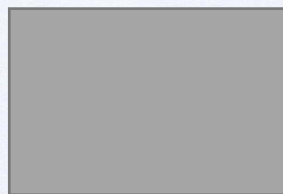
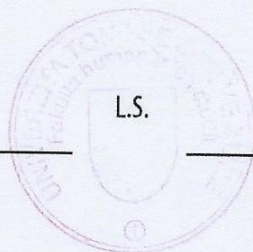
Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Karla Hrbáčková, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **25. ledna 2023**

Termín odevzdání bakalářské práce: **28. dubna 2023**



Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan



doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 25. ledna 2023

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

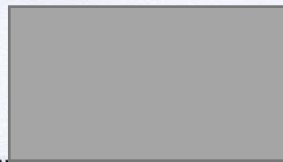
Beru na vědomí, že

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

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně 13.4.2023





Univerzita Tomáše Bati
Fakulta humanitních studií

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zaměřuje na problematiku závislosti na internetu u dětí, které docházejí v rámci povinné školní docházky na 2. stupeň základních škol. V teoretické části nalezneme tři kapitoly, jejímž obsahem je netolismus, vztah dospívajících k virtuálnímu světu a nástroje k měření míry závislosti na internetu. V praktické části této práce je pomocí kvantitativního výzkumu zjištěna míra závislosti u výzkumného souboru, který byl pro účel této práce osloven. Sběr dat probíhal pomocí revidovaného dotazníku, který je součástí vyhodnocovacího nástroje k měření obecné závislosti na internetu CIAS – R. V praktické části dále nalezneme výsledky k dílčím cílům výzkumu, a to zjištění míry závislosti na internetu dle pohlaví a ročníku základní školy. Výzkumný soubor v této práci tvořilo 157 žáků 2. stupně ze Základní školy a Mateřské školy Poličná 276, příspěvková organizace a Základní školy Valašská Bystřice.

Klíčová slova: závislost, internet, dospívající, CIAS – R

ABSTRACT

This bachelor thesis covers the issue of the internet addiction of the upper elementary pupils. The theoretical part contains three chapters. These include IAD (Internet Addiction Disorder), the relation of teenagers to the virtual world and tools to measure the rate of the internet addiction. The focus group has been approached to discover the rate of addiction with the help of quantitative research, which has been the aim of the practical part of the thesis. The collection of data was realized through the use of a revised questionnaire, forming a part of an evaluative tool, which aim is to assess a general internet addiction CIAS – R. The difference between the sex and the aspect of the grade of school form the subsections of the practical part. The results of these partial goals help to state the main purpose of the thesis. The focus group was created by 157 upper-elementary pupils attending ZŠ Poličná and ZŠ Valašská Bystřice.

Keywords: addiction, internet, teenage, CIAS – R

Chtěl bych tímto poděkovat Mgr. Karle Hrbáčkové, Ph.D. za cenné rady a připomínky, které mi byly nápomocny při tvorbě této bakalářské práce. Poděkování patří také mé rodině a přítelkyni, kteří mě podporovali po celou dobu studia. Chtěl bych také poděkovat ředitelům a učitelům ze Základní školy a Mateřské školy Poličná 276, příspěvková organizace a Základní školy Valašská Bystřice za umožnění a pomoc při provádění výzkumného šetření.

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

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 NETOLISMUS	12
1.1 VZNIK ZÁVISLOSTI NA INTERNETU	13
1.2 PROJEVY ZÁVISLOSTI NA INTERNETU	14
1.3 PREVENCE A LÉČBA NETOLISMU.....	15
2 ADOLESCENTI VE VIRTUÁLNÍM SVĚTĚ	18
2.1 DOSPÍVAJÍCÍ A INTERNETOVÝ SVĚT	18
2.1.1 Nejpoužívanější aplikace a weby online komunikace dospívajícími.....	19
2.2 VLIV DIGITÁLNÍCH TECHNOLOGIÍ NA PSYCHOSOCIÁLNÍ VÝVOJ	21
2.3 INTERAKCE V MULTIMEDIÁLNÍM SVĚTĚ A INTERPERSONÁLNÍ VZTAHY	22
2.4 RIZIKA POUŽÍVÁNÍ INTERNETU	23
3 MĚŘENÍ MÍRY ZÁVISLOSTI NA INTERNETU	26
3.1 MĚŘENÍ OBECNÉ A SPECIFICKÉ ZÁVISLOSTI NA INTERNETU	28
II PRAKTICKÁ ČÁST	31
4 METODOLOGIE VÝZKUMU	32
4.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	32
4.2 CÍLE VÝZKUMU	33
4.3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	33
4.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR	34
4.5 TECHNIKA SBĚRU DAT	36
4.6 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT.....	39
5 ANALÝZA ZÍSKANÝCH DAT	41
6 SHRUTÍ A DISKUZE	49
6.1 DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	53
ZÁVĚR	55
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	57
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	62
SEZNAM OBRÁZKŮ	63
SEZNAM GRAFŮ	64
SEZNAM TABULEK	65
SEZNAM PŘÍLOH	66

ÚVOD

Bakalářská práce se zabývá mírou závislosti na internetu u dětí, které se vzdělávají na 2. stupni základních škol.

Vznik internetu je novodobý fenomén, který započal vznik v 80. letech minulého století. V České republice se internet dostal do povědomí po roce 1989, největší rozmach zažil na našem území od roku 1995. Z hlediska personální interakce začal internet ovlivňovat komunikaci postupně.

Od pradávna je pro člověka standardizovaná sociální interakce fyzická, tedy jak bychom mohli říci „z očí do očí“, nebo psaná formou dopisování, ale s rychlejším životním stylem bylo potřeba zajistit i rychlejší formu komunikace.

K tomu pomohl hlavně internet, který odstartoval tento fenomén virtuální komunikace. V raném věku internetu byla virtuální komunikace brána pouze jako forma komunikace, kdy může člověk rychle sdílet data a byl určen především k vědeckým účelům, avšak díky zájmu marketingu za účelem zisku se z internetu stal byznys, který je zejména pro mladistvé velmi atraktivní. Ovlivnění byznysu a marketingu můžeme pozorovat ve formě počítačových online her, kde se například herní vývojáři předhánějí, kdo vytvoří lepší herní příběh, realističtější grafiku, bonusy za výhry apod.

Tyto prostředky dokážou v jedinci navodit pocity obrovské euforie, radosti, potěšení, blaha. Za těmito euforiemi stojí v lidském těle hormony a transmittery zvané serotonin, dopamin, oxytocin a endorfíny lidově nazývané jako „hormony štěstí“. (NZIP, ©2021)

Pokud jedinec nedokáže své duševní nálady ovládat a řeší problémy únikem do virtuálního světa, může na této realitě vzniknout závislost.

Nejzranitelnější skupinou osob v této dimenzi jsou osoby v období raného dospívání, také zvaní jako pubescenti, raní adolescenti. Pro tohle vývojové období je charakteristický začátek mezi 11–13 rokem, konec mezi 14–15 lety, kdy průběh a intenzita jsou velmi individuální. Během puberty si jedinec tvoří vlastní identitu, dochází k velkým hormonálním změnám, při kterých se objevuje emoční labilita, úzkost, pocity ztráty jistoty (Vágnerová, 2021, s. 373–374).

V tomto období je osobnost jednoduše ovlivnitelná vnějšími vlivy, neboť se tyto emoční výkyvy snaží utlumit právě již v dnešní době častým užíváním internetu ve stylu sledování videí, chatování, hraním her apod., které jsou díky častému užívání návykové. Značným

problémem se tyto skutečnosti stávají v momentě, kdy začnou ovlivňovat i denní režim a povinnosti dospívajícího.

Obsahem této práce je zjistit míru závislosti na internetu u dětí, které docházejí na druhý stupeň základních škol. Práce je rozdělená na dvě části, z nichž první teoretická část se zabývá teoretickými hledisky závislosti na internetu u dospívajících. V první kapitole teoretické části je popsáno, co je to netolismus. Ve druhé kapitole nalezneme charakteristiku toho, co dělají dnešní dospívající ve virtuálním světě a poslední kapitola pojednává o nástrojích, pomocí nichž zjišťujeme míru závislosti na internetu.

Navazující částí této práce jest praktická část, která svou čtvrtou kapitolou popisuje metodologii výzkumu. Pátá kapitola poskytuje analýzu získaných dat, které jsme získali pomocí dotazníkového šetření CIAS – R. V šesté kapitole jsou tato získaná analyzovaná data závěrečně shrnuta a dále v rámci diskuze kriticky popsána. Součástí shrnutí a diskuze je také doporučení pro praxi, které na základě získaných výsledů může pomoci dalším výzkumným pracím.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 NETOLISMUS

První kapitola této práce bude věnována netolismu. Nejprve bude popsán vznik závislosti na internetu, poté projevy závislosti na internetu a v závěru kapitoly pak prevence a léčba netolismu. Na úvod této kapitoly by však bylo vhodné definovat, co si pod pojmem netolismus vlastně představit.

„Termínem netolismus označujeme závislost (závislostní chování (behaviorální závislost) či závislost na procesu) na tzv. virtuálních drogách. Mezi ně patří zejména počítačové hry, sociální sítě, internetové služby (různé formy chatu), virální videa, televize aj.“ (Kopecký a kol, 2015, s. 99)

Netolismus se řadí mezi tzv. nelátkové závislosti, tzn. že dotyčná závislá osoba neužívá žádné psychoaktivní látky (tedy omamné látky ve formě prášku, tekutiny či plynu), ale projevuje se ve stylu chování a změnách psychických reakcí. Takové reakce jsou viditelně pozorovatelné ve formě kompulzivního chování. Toto kompulzivní (nutkavé) chování se pro jedince stává patologické, začíná ovlivňovat sociální vztahy s rodinou a přáteli, ovlivňuje výkon v práci či prospěch ve škole, způsobuje finanční potíže a spouští řadu zdravotních komplikací. (Státní zdravotní ústav, ©2023)

I přes značné nejasnosti vymezení netolismu selektovali Weinstein a Lejoyeux (2010) všechny příznaky, které sdílí téměř všechny studie. Všechny výzkumy se tedy shodují v tom, že mezi charakteristické soubory online závislostí patří (Blinka, 2015, s. 33):

1. nadměrné používání internetu, zapříčiňující zanedbávání základních potřeb a ztrátu pojmu o čase;
2. tzv. „syndrom z odnětí“ projevující se depresemi, pocity vzteku, podrážděnosti apod;
3. zvyšující se míra tolerance;
4. vznik negativních dopadů na jedince, zanedbávání povinností, déle trvající únava, vznik mezipersonálních konfliktů.

Světová zdravotnická organizace (zkráceně WHO) v roce 2015 vymezila základní předpoklady ke vzniku netolismu následovně (Kopecký a kol., 2015, s. 99):

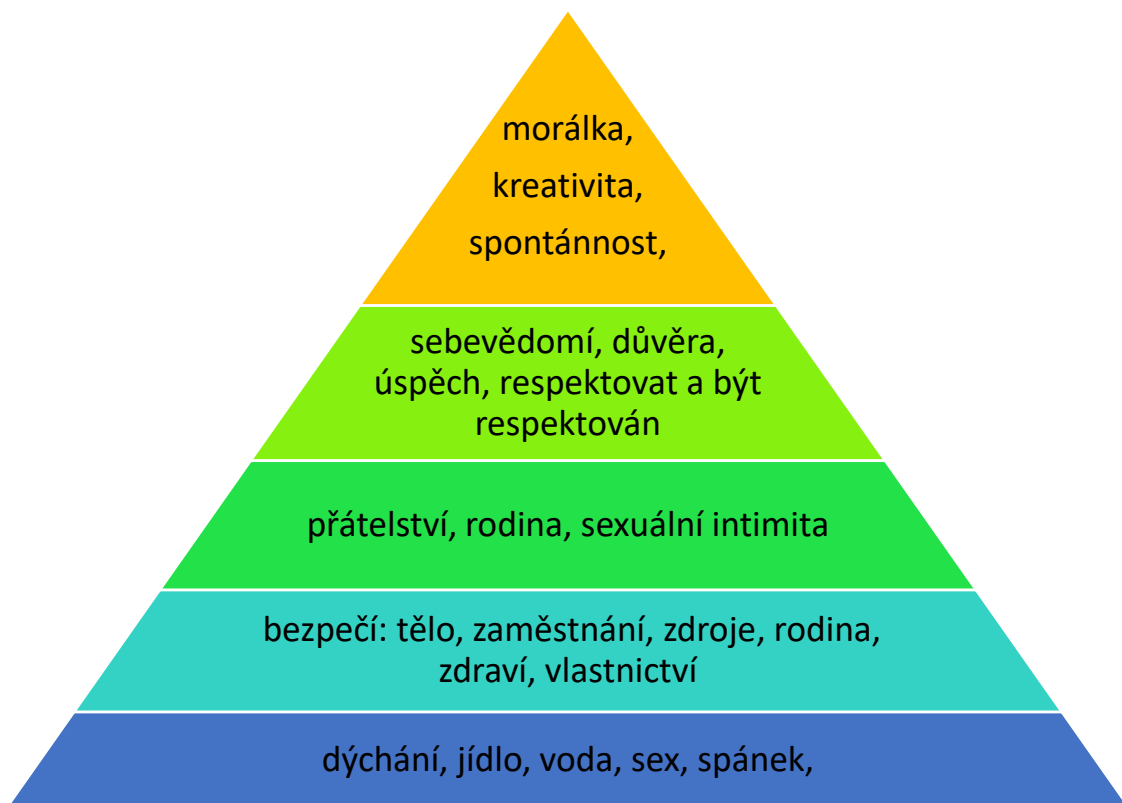
- a. silná chtivost nebo pocit nutkání užívat předmět;
- b. problémy v kontrole užívání, a to, zda jde o začátek a konec, nebo o množství obsahu;
- c. užívání obsahu k odstranění abstinenčních příznaků;

- d. dokazující tolerance (vyžadování vyšších dávek obsahu, aby se dosáhlo efektu původně vyvolávaného nižšími dávkami);
- e. postupné zanedbávání jiných radostí a zálib ve prospěch užívaného psychoaktivního obsahu a zvýšené množství času potřebného k získání nebo užívání obsahu;
- f. pokračování v užívání i přes jasný důkaz možných škodlivých následků.

Podle Weinsteina a kol. (2014) je tedy více než pravděpodobné, že jde hlavně o behaviorální závislost, jelikož možné patofyziologické stránky nejsou dosud dostatečně analyzovány (Blinka, 2015, s. 34).

1.1 Vznik závislosti na internetu

Internet nelze brát jen jako negativní nástroj, vždyť díky těmto novým technologiím můžeme lépe využít svůj volný čas. Internet nám umožňuje pracovat efektivněji a rychleji a jeho zásluhou můžeme lépe uspokojit své základní lidské potřeby. Jaké to jsou? Základní lidské potřeby formuloval v roce 1943 Abraham Maslow, který vytvořil model pyramidy lidských potřeb. V této pyramidě jsou vyobrazeny základní potřeby nedostatkové (tj. fyziologické – láska, úcta, bezpečí) a růstové (seberealizace). Maslow zdůrazňuje, že bez uspokojení potřeb níže položených nelze dosáhnout potřeb nejvyšších. Internet tuto teorii zcela boří. Ve virtuálním světě není potřeba naplňovat své fyziologické potřeby, neboť internetový svět žije zcela jinými hodnotami, které mohou být pro jedince, jemuž se ve světě reálném nedostává základních potřeb, velmi atraktivní. V tomto virtuálním světě může dítě dosáhnout subjektivní pozitivní seberealizace, která ve světě reálném není možná. (Eckertová, Dočekal, 2013, s. 125-126)



Obrázek 1: Maslowova pyramida základních lidských potřeb (zdroj: vlastní zpracování dle Eckertová, Dočekal, 2013, s. 125)

Lze tedy předpokládat, že osoba, jenž nemůže z různých důvodů dosáhnout naplnění seberealizace v reálném světě (například vlivem fyzického či emočního týrání rodičů, šikany ze strany vrstevníků apod.), obrátí svou pozornost k internetu, jelikož v dnešní době je přístup k němu velmi jednoduchý a lze také bez nadsázky říct, že se jedná o svět, ve kterém lze dělat přesně to, co člověk chce.

1.2 Projevy závislosti na internetu

U některých osob se užívání internetu vymklo kontrole do takové míry, jež nejsou schopni dál tento stav ovládat, tudíž jsou závislími. Legislativně vymezený netolismus v žádném diagnostickém manuálu nenajdeme, nejedná se o samostatně vymezenou duševní poruchu. Provedené výzkumy tuto poruchu zařadily dle mezinárodní klasifikace nemocí do MKN-10 pod diagnózou F 63.8 s názvem „jiné impulzivní a návykové poruchy“. V nezanedbatelné míře bývá netolismus jedním z příznaků jiných duševních poruch, a proto je nutné provést komplexnější diagnostiku postiženého jedince. (Ševčíková, 2014, s. 43-44)

Symptomy netolismu, jakožto nelátkové závislosti, jsou v určité míře poměrně blízké závislostem látkovým. Jde o situace či jednání, které není jedinec schopen kontrolovat vlastní vůlí, zvyšuje se míra kompulzivity. I když si je osoba těchto projevů plně vědoma a ví, že si tímto jednáním škodí, nedokáže užívání potlačit, či dokonce zastavit. Projevy závislosti na internetu lze snadno identifikovat pomocí operační definice závislosti, sestavené Griffithsem (2005), která se skládá ze šesti komponent (Blinka, 2015, s. 23):

1. **Salience** vyznačuje situaci, kdy se v životě jedince stává daná činnost tou nejdůležitější složkou života, nad kterou jedinec tráví nejvíce času – jak jejím vykonáváním, tak i v myšlenkách.
2. **Změny nálady**, které souvisí s okamžitým psychickým pocitem vzrušení či úlevy.
3. **Tolerance** označuje míru aktivity na internetu. Jedinec již pro uspokojení své potřeby vyžaduje daleko více času než v začínajícím stádiu.
4. **Syndrom z odnětí** zaznamenáváme u jedince ve formě zvýšené podrážděnosti, náladovosti.
5. **Konflikt** patří mezi hlavní součást operační definice závislosti, která se projevuje v prostředí interpersonálním (neshody a hádky v zaměstnání či v rodině), tak i v prostředí intrapersonálním (výčitky svědomí, pocit ztráty kontroly nad sebou).
6. **Relaps** vyznačuje návrat k původnímu chování po abstinenci, kdy dosáhne jedinec v poměrně krátké době znovu maximálních hodnot i poté, co své chování posoudí (posoudil) jako negativní.

Z výše uvedených faktů tedy můžeme závislost na internetu shrnout jako činnost, která začne dominovat v životě dítěte, jenž plně obětuje svůj veškerý čas tomu „být online“, a to i pod vidinou negativních dopadů na jeho aktivity, mezilidské vztahy, školní prospěch atd. V případě nedostupného internetového připojení začne dítě cítit vnitřní nejistotu, nudu, náladovost. Dítě se k nadměrnému užívání opakovaně vrací i přesto, že pochopilo vážnost situace a užívání chce omezit. (Ševčíková, 2014, s. 44)

1.3 Prevence a léčba netolismu

Většina odborníků se shodne na tom, že by měla léčba netolismu probíhat pomocí psychoterapie, v závažnějších fázích závislosti doplněna o psychofarmaka. Odbornou pomoc vyhledá však jen hrstka závislých mladých uživatelů, neboť většina z nich si své nadpřiměřené užívání internetu po upozornění svým prostředím uvědomí

a jsou schopni za podpory rodiny či jiných blízkých používání digitálních technologií omezit na rozumnou míru. Léčba netolismu však nemůže být založena na tom, aby dítě přestalo zcela využívat internet. V dnešním světě to není ani možné. Je tedy důležité v rámci léčby omezit či zcela přestat používat aplikace s problematickým obsahem (online hry, pornografický obsah, sledování videí apod.). (Státní zdravotní ústav, ©2023)

Je především důležité, aby si rodiče uvědomili a pochopili fakt, že je jejich dítě na internetu závislé. Dítě by mělo také chápat, že pomoc od profesionála není slabostí nebo něčím špatným. Pokud chtějí rodiče tento problém řešit v prvotních fázích sami, musí dítěti pomoci tak, že pro něj najdou vhodné aktivity, které touhu po internetu potlačí. Aktivity by měly směřovat k cílům, které chce dítě dosáhnout (stolní hry, pohybové aktivity, sportovní činnosti a další.). Rodiče musí také zjistit, co stojí za vznikem závislosti. Tyto příčiny je však potřeba řešit s odborníkem. Dle EU kids je vhodné, aby rodiče zjistili, co dítě na internetu dělá, především pomocí diskuse a podpory, a to zejména v případech, kdy je na dítěti viditelně znát, že je něčím z online světa viditelně znepokojeno. (Eckertová, Dočekal, 2013, s. 133-134)

Hilary Cash z centra reSTART předkládá názor, se kterým souhlasí i Americká pediatriká akademie (AAP), že by se děti s displejem neměly setkat dříve než ve dvou letech, jelikož v tomto období se nastavují standardy, jak budou děti reagovat na okolní svět v pozdějších letech. V období sedmi let by mohlo být dovoleno sledovat televizi v pasivní formě. Ve věku 8-9 let a později mohou děti teprve využít vzájemnou interakci, kterou nabízí online svět, avšak je vhodné tento čas omezit maximálně na dobu dvou hodin denně. Z vývojového hlediska je pro dospívající důležité mít dostatek prostoru pro spánek, fyzickou aktivitu, čas s rodinnou a místo pro představitost. Čas strávený u obrazovek tento prostor neposkytuje. (Alter, 2018, s. 223-224)

Například léčba netolismu v centru reSTART spočívá především v tom, že se závislé osobě znemožní přístup k digitálním technologiím, a naopak se učí základním dovednostem, jako je namazat si chléb, ustlat si postel, vynést koš a jiné manuální práce. Součástí léčby je rovněž naučit se sžít s přírodou a užívat si jí. V rámci této terapie postižení chodí na procházky do lesa, v lese plní různé úkoly a provádějí různá cvičení. (Alter, 2018, s. 227)

V České republice může osoba pociťující potřebu podpory či pomoci, anebo potřebující-li podpůrnou pomoc rodiče závislého dítěte, se obrátit na instituce provozující příslušné internetové stránky, call centra apod. Tuto pomoc nabízí například Centra krizové intervence (Dětské krizové centrum, Sdružení linka bezpečí), poradny (poradna E-bezpečí, poradna

projektu Bezpečný internet). V případě neodkladné, naléhavé pomoci se může osoba obrátit také na Policii ČR. (Eckertová, Dočekal, 2013, s. 177-184)

V oblasti prevence patří Česká republika mezi špičku v Evropě. V ČR vzniká nespočet skvělých projektů, jenž si kladou za cíl seznámit a vzdělávat všechny skupiny obyvatel v oblasti digitálních technologií. Tyto projekty vznikají na půdách univerzitních, soukromých společností nebo státní správy. Na univerzitní půdě působí například Univerzita Palackého v Olomouci prostřednictvím vzdělávání budoucích učitelů tak, aby byli na stejné digitální úrovni, jako dnešní děti. Tyto dovednosti si studenti prohlubují stážemi a praxemi ve velkých společnostech pracujících v oblasti digitálních technologií. (Kožíšek, Písecký, 2016, s. 144)

2 ADOLESCENTI VE VIRTUÁLNÍM SVĚTĚ

Ve druhé kapitole budou charakterizovány dvě skupiny aktivit adolescentů ve virtuálním světě, a to aktivita na sociálních sítích, kdy budou rovněž představeny užitkové aplikace, které dospívající na internetu užívají, a hraní online her. Závěr kapitoly je věnován rizikům, jenž na dospívajícího ve virtuálním světě číhají. Nejprve je však nutno charakterizovat skupinu osob, na níž je práce zaměřena.

Adolescence je vyznačována jako období, kdy se osobnost dítěte tvoří v osobnost dospělou. Z hlediska bio-psycho-sociálního modelu dochází k rozvoji v oblasti reprodukce, kognitivních schopností, tělesné zralosti, emoční kognice. Změny nastávají také v sebepojetí. Mezi nejdůležitější znak adolescence patří vytváření dospělé identity a sebeúcty. Má práce je zaměřena na děti druhého stupně ZŠ, v tomto období děti prochází ranou adolescencí (též nazývanou jako pubescence), kdy osobnost jedince prostupuje nejbouřlivějším obdobím. Počátek této fáze je stanoven nástupem tělesného zrání, konče dosažením biologické dospělosti. Zajímavostí je fakt, že se s prodlužující dobou vzniku nezávislého života na rodičích (vzrůstající počet vysokoškolských studentů, konzumní společnost) také prodlužuje doba období adolescence. (Blatný, 2016, s. 99-100)

2.1 Dospívající a internetový svět

Děti jsou oproti rodičům na internetu daleko více „doma“. Tento fakt se dá pochopit z toho důvodu, že zatímco rodiče se museli nejdříve ve svém životě s internetem seznámit, dnešní děti se do světa internetu již narodily a jsou obkloповány tímto světem od útlého věku. Dnešní mládež je v manipulaci s veškerými multimediálními zařízeními velmi zručná a vlastnictví těchto zařízení berou za samozřejmost. (Eckertová, Dočekal, 2013, s. 19-20)

Z hlediska používání internetu u mladých lidí již na světě proběhlo mnoho výzkumů, jenž jsou zaměřeny na to, co děti nejčastěji na internetu dělají. Subrahmanyam a Šmahel (2011) konstatují ze všech mezinárodních výsledků, že mezi základní vzorce používání internetu u dětí ve všech zemích zahrnujeme práci do školy, online komunikaci a hraní videoher. V tom, jaké konkrétní aplikace a weby děti pro práci do školy či pro online komunikaci (sociální sítě) používají a jaké videohry hrají, se již jednotlivé země liší. (Ševčíková, 2014, s. 22)

Práci do školy nelze ve velké míře brát v potaz jako riziko pro vznik závislosti na internetu, naproti tomu online komunikace (sociální sítě) a hraní videoher lze brát jako významný

činitel vzniku netolismu. Níže jsou blíže specifikovány nejznámější sociální sítě nejčastěji užívané adolescenty a nejhranější videohry ve světě.

2.1.1 Nejpoužívanější aplikace a weby online komunikace dospívajícími

Mezi nejčastěji užívané aplikace online komunikace (tedy sociální sítě) dospívajícími patří dle výzkumu z roku 2022, vytvořenou za spolupráce mezi Univerzitou Palackého v Olomouci a společností O₂ Czech Republic následující (Kopecký et al., ©2022, s. 6).

YouTube je největší internetová síť pro sdílení videí ve vlastnictví společnosti Google. Na YouTube je sledována miliarda hodin denně. YouTube je dostupný v 80 jazycích světa. Přístupnost služby nalezneme ve 100 zemích světa. V minulosti uživatelé používali ke sledování videí počítač, v dnešní době však přes 70 % uživatelů sleduje služby přes mobil, z tohoto důvodu se YouTube rozhodl vytvořit v roce 2021 nový formát sdílení videí označován jako „Reels“, tyto trvají maximálně 60 vteřin a v případě nezájmu může uživatel video tzv. „vyscrollovat“ pryč. Tento model je velmi podobný platformě TikTok, jenž je představena níže. YouTube funguje na bázi vyhledávače, který po zadání klíčových slov do příslušného řádku zobrazí nejrelevantnější videa. Na YouTube mohou videa přidávat různé společnosti, zájmové spolky, sportovní kluby ale i obyčejní lidé. Je to tedy vyhledávací služba, která nabízí možnost vkládání videí přístupných naprosto všem. Sdílení videí se řídí právními řády YouTube, respektive společnosti Google. (Burešová, 2022, s. 234)

Instagram je sociální síť umožňující sdílet obrázky, fotografie, a krátká videa. Je především zaměřena na pohledovou stránku. Nynějším vlastníkem Instagramu je společnost Meta platforms. Aplikace je užívána zejména prostřednictvím mobilních telefonů. Podle ČTK (2021) vlastní Instagram přes 2,9 milionu Čechů. Celosvětově služby využívá 1,4 miliardy obyvatel (Iqbal 2021). Instagram je podle Milese (2014) vytvořen tak, aby si ho mohl uživatel otevřít kdykoli chce, proto je užíván zejména prostřednictvím mobilních zařízení. Obsah, jenž uživatele zajímá, může nalézt pomocí krátkých popisků, tzv. „Hashtagů“. (Burešová, 2021, s. 222)

„Hashtag“ je základním kamenem komunikace na Instagramu, který se přidává jako popis k jednotlivým fotkám. Příspěvek se správně vytvořeným hashtagem je lépe identifikovatelný a dá se rovněž zařadit do určité kategorie příspěvků, které uživatelé sledují“. (Green In Burešová, 2021, s. 222)

TikTok je řazen mezi poměrně mladé sociální sítě, fungující na principu nahrávání krátkých videí s hudebním podtextem, využívány zejména dětmi a mladistvými. TikTok byl vytvořen

především pro mobily, existuje však i verze pro PC. Aplikaci vlastní čínská společnost ByteDance, která vytvořila v roce 2016 aplikaci Douyn, pracující na podobné bázi jako dnešní TikTok. V roce 2017 společnost koupila autorská práva sociální síť Musical.ly, v minulosti velmi populární aplikaci podobnou rovněž dnešnímu TikToku. Spojením těchto dvou aplikací vznikla současná sociální síť, kterou v roce 2021 ze šetření společnosti Statista stáhlo skoro přes dvě miliardy lidí ze 141 zemí na světě. TikTok je populární především díky tomu, že nový uživatel nemusí sledovat a dát „To se mi líbí“ určitým skupinám či stránkám proto, aby je mohl sledovat. Aplikace nabízí ke sledování zejména obsah, jenž je nejatraktivnější ve světě, obsahuje tedy aktuální trendy. Další výhodou představuje to, že se uživatel nemusí do aplikace registrovat – videa lze sledovat volně na počítači či mobilním zařízení. Uživatel může v této aplikaci natáčet videa a následně je upravovat, dále lze v tomto prostředí k videím přidávat komentáře a „srdíčka“. (Burešová, 2021, s. 246)

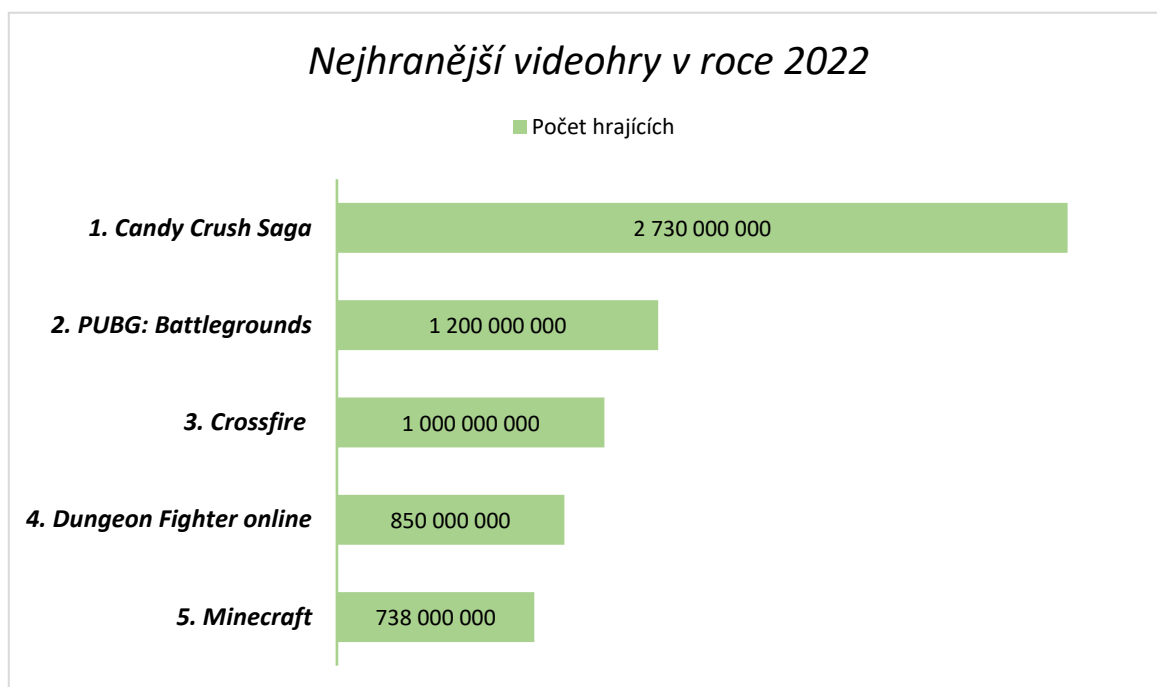
WhatsApp byl založen společností Yahoo, avšak od roku 2014 vlastní aplikaci společnost Meta platforms. Pomocí této služby můžeme odesílat a přijímat různá média (text, fotky, videa, dokumenty, polohu, hlasové zprávy). K vyjádření pocitů může jedinec používat smajlíky, emotikony, samolepky či GIFy. Hlavním cílem WhatsAppu je podle vývojářů umožnit lidem vzájemné spojení bez bariér po celém světě. Je to aplikace, která nabízí lidem posílat soukromé zprávy a volat si z mobilních zařízení. Hovory přes aplikaci WhatsApp mohou probíhat pouze hlasově anebo také s videem. Hovor může probíhat v interakci mezi dvěma, ale i více, osobami. V tom případě, kdy se hovoru účastní více osob, mluvíme o skupinovém hovoru případně videohovoru. Aplikace je užívána skoro dvěma miliardami lidí ve 180 zemích světa. Velkou výhodou aplikace je, že můžeme kontaktovat ostatní uživatele pomocí telefonního čísla přes síť wifi, nebo pomocí mobilních dat, tudíž není nezbytný mobilní tarif od operátora. V dnešní době je dostupnost internetu žádoucí, a tak je pro osobu ekonomicky výhodnější platit mobilní data než mobilní kredit, který slouží pouze k zasílání SMS a volání. WhatsApp vytvořil i verzi pro počítače a notebooky. (WhatsApp, ©2023)

Snapchat vznikl jako projekt studentů Stanfordské univerzity v roce 2011. Tento projekt v dnešní době funguje na principu Instagramu, tedy umožňuje sdílet fotografie a videa. Jeho odlišnost, pro kterou je oblíbený, spočívá v tom, že sdílené fotky a videa vidí uživatelé pouze omezený čas. Po uplynutí tohoto časového intervalu soubor zmizí. Snapchat je proto ideální volbou pro ty, jenž chtějí své zážitky sdílet s ostatními, avšak nechťejí jejich zachování. Fotografie a videa může uživatel upravovat pomocí různobarevných textů,

smajlíků, zvláštních filtrů, obrázků a ikon. Filtry jsou však dnes velkým problémem aplikace Snapchat, neboť byl v posledních letech zaznamenán velký nárůst poptávky po plastických operacích nezletilými. Záslouhou filtrů si mohou děti vylepšovat své vlastní fotografie například plnějšími rty, většíma očima nebo vyhlazením tváří, což jim umožňuje podobat se jejich idolům ze světa hudby, filmů, seriálů a her, čímž získávají subjektivní pocit vzhledové nedostatečnosti. Tento nový fenomén dostal název „Snapchat dysmorphia“, který se řadí mezi formu obsedantně kompulzivní poruchy. Popularita Snapchatu od roku 2018 klesá, jelikož všechny tyto funkce kopírují populárnější sociální sítě (např. Instagram), v dalších letech lze proto očekávat pokračující úbytek uživatelů. (Kubala, ©2019)

Nejhranější online videohry ve světě

Děti tráví také spoustu času hraním nejrůznějších online videoher, které zásadním způsobem ovlivňují osobnost dítěte. Následující graf zobrazuje online videohry, které byly nejvíce hrány na internetu v roce 2022.



Graf 1: Nejhranější online videohry podle počtu hráčů v roce 2022

(zdroj: vlastní zpracování dle James, ©2023)

2.2 Vliv digitálních technologií na psychosociální vývoj

Nová média a digitální technologie neslouží dětem pouze jako prostředek k zábavě, ale na základě návrhu vzájemného konstruování je internet, dle Greenfield (1984), propojuje

také s jejich vrstevníky a sociálními skupinami v online světě, díky čemuž se s nimi mohou setkat také v reálném světě. Z tohoto hlediska hovoříme o ovlivnění socializace dítěte digitálními technologiemi. Mezi psychosociálním vývojem a internetem existuje spojitost, neboť děti během interakce spoluutvářejí online interaktivní prostředí s ostatními členy. Pod pojmem interaktivní prostředí si můžeme představit například sociální síť, chat či fórum. Za tvorbou těchto programů většinou stojí programátoři, ti vždy vytvářejí programy za nějakým účelem, avšak v konečném důsledku může mít program vlivem uživatelů zcela jinou hodnotu. Greenfield a Yan (2006) označují internet jako kulturní prostředí, ve němž se lze střetnout s několika řadami různých aplikací. V online prostředí vznikají nové kulturní vzorce, které uživatelé sdílejí ostatním konzumentům. Tyto vzorce jsou neustále nahrazovány vzorci novými. Každý uživatel v online světě je tvůrcem online prostředí, tudíž dítě může být v tomto světě ovlivňováno stejně tak, jako může být tvůrcem ovlivňován. (Ševčíková, 2014, s. 30)

Digitální technologie a média mají výrazný vliv na děti a v současnosti jsou rovněž neodmyslitelnou součástí práce ve škole. Vlivem dnešní uspěchané doby spolu lidé zapomínají více komunikovat a žijí izolovaný egocentrický život. Sociální život je kompenzován prostřednictvím aktivit na sociálních sítích. Kdo touto dobou nejvíce trpí jsou děti a dospívající, kterým dnešní dospělí nevěnují dostatek času. Osobní setkávání je však nezbytné, neboť potřebujeme zpětnou vazbu od osob, jenž nás obklopují. Fyzický kontakt nám pomáhá nalézt sebe sama a neztrácet smysl života. Pokud se nám zpětné vazby nedostává, hrozí riziko vzniku poruch osobnosti, pocity méněcennosti či nedostatek sebevědomí. (Vitavera, ©2022)

2.3 Interakce v multimediálním světě a interpersonální vztahy

Prostřednictvím internetu si můžeme daleko snadněji najít osoby, které mají společné zájmy, záliby a koníčky. Také nám toto prostředí šetří nenahraditelný čas. Dnes již nemusíme chodit do kaváren, nočních klubů či zájmových kroužků za účelem navazování nových kontaktů, protože se nám nabízí možnost z pohodlného prostředí domova zapnout internet a na něm vyhledat pomocí aplikací nebo webových stránek diskuzní fóra a zájmové skupiny, jenž sdílí stejné nebo podobné názory, vášně, obliby, zájmy a nemusíme „zbytečně“ trávit fyzicky čas s lidmi, abychom zjistili, zda budeme sdílet společné téma či nikoliv. Je však důležité být ostražitý a informace o osobách na druhé straně displeje důsledně kontrolovat a ověřovat. V případě domluvených osobních schůzek je důležité dodržovat

několik základních zásad pro seznamování se s neznámými lidmi. Mezi výčet těchto pravidel patří kupříkladu neshledávat se bezprostředně po seznámení na internetu, pro schůzku využívat veřejná místa v průběhu dne a o schůzce nejlépe říci někomu blízkému. (Kožíšek, Písecký, 2016, s. 12-18)

V současnosti je pro děti internetová komunikace přirozenou součástí života. Internetové prostředí mění několik zásadních postupů, mění způsob sdělování informací a chování dítěte. Vybíral (2005) popisuje, jaké procesy při online komunikaci probíhají. Tyto procesy nazývá „online disinhibičním efektem“ označující „odložení zábran a skrupulí, ztrátu nebo překonání neshledání, plachosti a ostychu, v krajních podobách může jít o obcházení tabu a zákazů, tedy o jistou odvážnost či nevázanost na normy, která může být až anomální“. (Vybíral In Kopecký a kol., 2015, s. 9)

Hilary Cash, pracující jako klinická psycholožka, uvádí, že na tvorbě internetových kamarádů není nic špatného, za předpokladu, tvoří-li si jedinec stále také přátele skutečné. Pokud trávíme čas s někým blízkým tváří v tvář, uvolňuje se několik neurochemických látek, které pozitivně ovlivňují naši náladovost, a jakožto bytost sociální máme základní potřebu mít dostatek přívětivé a jisté interakce. V případě, že u nás začnou převládat přátelství interaktivní, nemůžeme si dokonale osvědčit základní sociální lidskou dovednost trávit čas tváří v tvář s jinou osobou a udržovat rozhovor. Interakce přes internet se řídí jinými pravidly a rytmy. Informace z internetu jsou všemi smysly přijímány mnohem omezeněji než fyzicky. V dnešním světě je normální komunikovat s vrstevníky a rodinnými příslušníky online cestou, avšak při konverzaci fyzické si dnešní děti nedokážou navzájem říct to, co chtějí, neumí udržovat konverzaci. V období puberty se ve velké míře rozvíjí sexuální intimita. Mnoho dospívajících chlapců dnes nedokáže s dívkami navázat kontakt, flirtovat s nimi, randit a navazovat sexuální vztahy. Skutečnou intimitu přestávají chápat a raději se uberou na internet, kde své potřeby uspokojí pornografickým obsahem. Dospívající dívky se potýkají s problémy svého sebevědomí, neboť na internetu najdou spoustu „krásnějších“ žen, než jak se samy vidí, tím mají pocit jakési nedostatečnosti a mají tendenci žít izolovaný život. (Alter, 2018, s. 210-213)

2.4 Rizika používání internetu

Všichni ti, kteří internet používají na svých mobilních zařízeních či počítačích, musí mít na paměti skutečnost, že jsou neustále v ohrožení a nebezpečí na ně číhá všude. Toto ohrožení či nebezpečí může mít podobu podezřelých internetových stránek, útoku

hackerů, rizikového softwaru a další. V dnešní době je internetová rizikovitost natolik komplexní, že jedinec nemůže rozpoznat, zdali se stal obětí kybernetického útoku nebo ne. Napadení nedokáže spolehlivě posoudit ani dospělá osoba, natož dítě, které je v prostředí internetu velmi křehkým a snadno napadnutelným uživatelem. (Petrowski, 2014, s. 11)

Spousta rodičů má pocit, že se jejich dítěte rizika používání internetu netýkají. Mylně se domnívají, že celodenní aktivitu svých dětí mají plně pod kontrolou. Je třeba však pochopit, že i kdyby se rodiče snažili co nejbedlivěji hlídat své dítě v prostředí internetu, nejsou schopni zabezpečit kontrolu nad tím, co dělají děti ve škole, venku s kamarády nebo u kamarádů doma. (Kožíšek, Písecký, 2016, s. 10)

Velké riziko představují také dnešní sociální sítě, jenž fungují na principu algoritmu, ten nabízí videa podle toho, jak se chová uživatel v prostředí internetu. Algoritmus se řídí čtyřmi základními pravidly (Kovy In Burešová, 2022, s. 247):

- tvorba hodnoty pro tvůrce obsahu,
- zvyšování hodnoty uživatele,
- důraz na dlouhodobou hodnotu uživatele,
- zvyšování hodnoty sociální sítě.

Jednoduše řečeno algoritmus usiluje o nalezení videí obsahově nejbližších tomu, co uživatel nejčastěji na internetu sleduje. Z tohoto hlediska je významným činitelem jazyk, v němž jsou videa sledována, dále pak lokalita a čas, po který uživatel dané video sledoval, rovněž skutečnost, zda bylo video shlédnuté celé, nebo jen z části, zda je uživatelem sledováno opakovaně, nebo přidal-li k videu komentář či lajk, zda video sdílel atd. YouTube, TikTok a Instagram patří mezi sociální sítě fungující na zásadách algoritmu. Algoritmus zohledňuje (Worb In Burešová, 2022, s. 247):

- jaké sleduje uživatel účty,
- které účty uživatel skryl,
- která videa nebo fotky uživatel komentuje, nebo jim dává lajk,
- která videa uživatel ukládá nebo dává do oblíbených položek,
- jaká videa uživatel označil za nevhodná, nebo jej nezajímají,
- jaký obsah uživatel tvoří na svém účtu.

Riziko v algoritmech je tedy takové, že se dítě může díky pro něj nevhodnému obsahu postupně dostat až k videím či fotkám, které mohou způsobit sociálně patologické chování či dokonce vytvořit různé formy úzkostných poruch. Zahraniční tisk The Wall Street Journal (2021) provedl na TikToku průzkum, kdy vytvořil několik vybraných profilů, jenž se zaměřovaly pokaždé na jinou tematiku. Profil, který obsahoval smutnou tematiku, se zásluhou algoritmu po několika hodinách dostal až na videa, která obsahovala témata těžké deprese a sebevraždy. (The Wall Street Journal, ©2023)

U videoher je nejdiskutovanějším tématem, zdali jsou děti vlivem videoher více agresivní vůči ostatním lidem. Tuto myšlenku nelze potvrdit ani vyvrátit, neboť již proběhla celá řada výzkumů, přičemž některé závěry kladně hodnotí hraní videoher jako pro děti prospěšnou aktivitu, jenž buduje lepší koncentraci či dokonce zrak, nicméně jiné výzkumy kritizují hraní her pro jejich přílišné násilí (ve formě zabíjení nepřátel) a vyvracejí názory, že hraní videoher posiluje kognitivní schopnosti mozku. I přestože lze říci, že hraní videoher může v dítěti vytvořit nadměrnou agresi vůči okolí, tohle tvrzení však nemůžeme dostatečně vyvrátit ani podložit. (Květoň, 2020, s. 136–137)

Děti se v prostředí internetu stávají snadno obětí kyberšikany. Z klasických definic šikany již víme, že se šikana charakterizuje jako „*ublížování někomu, kdo se nemůže nebo nedovede bránit*“. (Říčan, Janošová, 2010, s. 21)

Kyberšikana je specifická tím, že „*se na internetu zveřejňují o oběti pomluvy, nebo i nepravdivé, ale choulostivé informace z jejího soukromí, včetně obrazového materiálu (v současné době snadno získávaného mobilním telefonem*“ (Říčan, Janošová, 2010, s. 24).

Je tedy důležité, aby se rodič jakožto primární autorita a vzor dítěte aktivně zajímal o své dítě a aby s ním probíral vše, co na internetu dělá. Zároveň by měl rodič edukovat dítě o tom, nač může v prostředí internetu narazit a jak případně reagovat. (Kopecký a kol., 2015, s. 119)

3 MĚŘENÍ MÍRY ZÁVISLOSTI NA INTERNETU

Velmi významnou změnu v oblasti diagnostiky závislosti se datuje rok 2013, kdy vyšla revize Diagnostického a statistického manuálu DSM - 5 (také DSM – V), který přesněji vytyčuje diagnostická kritéria závislosti. V českých zemích se však spíše používá pro diagnostiku nemocí Mezinárodní klasifikace MKN (Blinka, 2015, s. 42). Revize této klasifikace vstoupila v platnost dne 1.1.2022 pod názvem MKN – 11 (Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, ©2023). Novinkou oproti předešlým kritériím je fakt, že se v současné době řadí závislost na internetu mezi návykové poruchy. V minulosti byla závislost na online prostředí brána jako porucha impulzu nespecifikovaná jinde. Dnes se online závislost řadí mezi návykovou poruchu. (Blinka, 2015, s. 47)

Tabulka 1: Diagnostická kritéria patologického hráčství a závislosti na online hrách dle diagnostického a statistického manuálu DSM – V (zdroj: vlastní zpracování dle Blinka, 2015, s. 40)

Hráčská porucha DSM – V (2013)
Návykové poruchy
<p>A. Trvalé a opakované problémové hráčské jednání vedoucí ke klinicky významným škodám či utrpení, vyznačující se alespoň čtyřmi z následujících kritérií během posledních 12 měsíců:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zaujetí hráčstvím (například snaha o znovuprožití minulých hráčských zkušeností, následků hazardu nebo plánování nového hazardu nebo přemýšlení o způsobech, jak získat peníze na hraní); 2. Potřeba hrát se stále většími částkami peněz za účelem dosažení vzrušení; 3. Opakované neúspěšné snahy kontrolovat, přerušit nebo se vzdát hraní; 4. Neklid nebo podrážděnost při pokusu přerušit nebo se vzdát hraní; 5. Hraní v situacích dysforické nálady, pocitů bezmoci, viny, úzkosti, deprese; 6. Po prohře peněz ve hře se často další den vrací, aby je znovu získal („hon“ za penězi); 7. Lže, aby zastřel rozsah svého hráčství 8. Hráčstvím ohrozil nebo ztratil významné přátele, práci nebo příležitost ke vzdělání a kariéře; 9. Spoléhá se na jiné, že poskytnou peníze a napraví špatnou finanční situaci způsobenou hráčstvím. <p>B. Nelze přiřadit k manické epizodě.</p> <p>Mírná závažnost: 4–5 kritérií. Střední závažnost: 6–7 kritérií. Vážná závažnost: 8–9 kritérií.</p>

Tabulka 2: Dodatek diagnostických kritérií patologického hráčství a závislosti na online hrách dle diagnostického a statistického manuálu DSM – V (zdroj: vlastní zpracování dle Blinka, 2015, s. 41)

Porucha internetového hraní
DSM – V Apendix
(2013)
(Doporučeno pro návykové poruchy)
<p>Trvalé a opakované používání internetu za účelem připojení se k online hrám, často pro více hráčů, vedoucí ke klinicky významným škodám či utrpení, vyznačující se alespoň pěti z následujících kritérií během posledních 12 měsíců:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zaujetí hraním (například úvahy o minulých hráčských zkušenostech, plánování budoucích her, online hraní se stává hlavní náplní života). Odlišuje se od online gamblingu, který je součástí hráčské poruchy; 2. Symptomy z odnětí (podrážděnost, úzkost, smutek, bez fyzických symptomů farmakologického abstinčního syndromu); 3. Tolerance – potřeba trávit hraním více a více času; 4. Neúspěšné pokusy kontrolovat svoje hráčské aktivity; 5. Ztráta zájmu o původní záliby a koníčky spojená s online hraním a s jeho výjimkou; 6. Pokračování v hraní bez ohledu na uvědomované psychosociální obtíže; 7. Zastírání času skutečně stráveného hraním před rodinnou, terapeutu a dalšími osobami; 8. Hraní jako způsob útěku od problémů nebo snaha zbavit se dysforické nálady, například pocit bezmoci, viny, úzkosti, deprese 9. Hraním ohrozil nebo ztratil významné přátele, práci nebo příležitost ke vzdělání a kariéře.

V tématu měření míry závislosti na internetu panuje značná neshoda, proto spousta autorů vytváří své vlastní screeningové nástroje, ve kterých vyzdvihují jiné znaky pro správnou diagnostiku. Internet je poměrně novým výzkumným tématem, proto v praxi můžeme nalézt spoustu různých teoreticky podložených škál. Wenstein a kol. (2014) rozdělují tyto škály na dvě kategorie. (Blinka, 2015, s. 47)

První kategorií jsou škály, které měří všeobecnou závislost na internetu (například kompulzivní, patologické, nestřídmé). Druhou kategorií jsou škály, které měří specifické online závislosti (například závislost na hraní online her, sledování pornografického obsahu, časté užívání sociálních sítí). Lortie a Guiton (2013) zdůrazňují, že každá škála vyzdvihuje jiné aspekty platnosti, nelze přesně odlišit jedince závislé od nezávislých. APA (2013) informuje, že některé standardizované nástroje již nelze použít dnes, je potřeba neustálé úpravy (aktualizace). Za tím stojí fakt, že některé nástroje byly původně vytvořeny

pro klinické posuzování v 90. letech minulého století. Spousta těchto nástrojů nereaguje na současné poměry internetového prostředí, a tudíž můžeme získávat zavádějící výsledky závislosti na internetu (Blinka, 2015, s. 47)

3.1 Měření obecné a specifické závislosti na internetu

Nástroje nejčastěji užívané pro měření jak obecné, tak specifické závislosti na internetu jsou představeny níže.

Měření obecné závislosti na internetu

Nejpoužívanějším nástrojem k měření obecné závislosti na internetu ve světě se používá nástroj IAT (Internet Addiction Test) vytvořený psycholožkou Kimberley Young (1998). Další používané nástroje pro měření obecné závislosti na internetu jsou například (Blinka, 2015, s. 47-48):

- Young's Diagnostic Questionnaire
- Compulsive Internet Use Scale (CIUS)
- Chen Internet Addiction Scale (CIAS)
- Problematic Internet Use Questionnaire (PIUQ)

Bedard (2005) upozorňuje na fakta, která informují o rozmanitosti pojetí těchto nástrojů, tudíž je prezentace výsledků často nejasná (Blinka, 2015, s. 48).

Celosvětově se obecná závislost dle Weinstein a kol. (2014) pohybuje v rozmezí 2-8 %, v USA v rozmezí 0,3-6 %, v Evropě 3-18 %. Nejvyšší míra závislosti na internetu je zjištěna v Asii, kde se pohybuje mezi 2-20 % k vazbě na populaci. Všeobecně je problematické užívání internetu odhaleno u adolescentů a u populace, která je z velké části složena z vysokoškolsky vzdělaných studentů. (Durkee a kol. In Blinka, 2015, s. 48)

Měření specifické závislosti na internetu

Mezi nejčastější specifické závislosti, které měříme, jsou závislosti na online hrách, sledování pornografického obsahu a nadměrné používání sociálních sítí.

K zjišťování závislosti na hraní online her se používají tyto nástroje (Gentle, 2009; Semmens a kol., 2009; Charlton, Danforth, 2007, 2010 In Blinka, 2015, s. 49):

- Pathological Gaming Scale
- Game Addiction Scale

- Addiction Engagement Questionnaire

Vyšší míra závislostního hraní online her byla zjištěna na respondentech z asijských zemí. (Blinka, 2015, s. 49)

Z prostředí patologického užívání *online sexu* se pro zjišťování závislosti vytvořily následující nástroje (Delmonico, Griffin, 2011 In Blinka, 2015, s. 49):

- Internet Sex Screening Test (ISST)
- Internet Assesment Quickscreen
- Cyber – Pornography Use Inventory
- Internet Addiction Test – Sex (IAT – Sex)
- Sexual Addiction Screening Test (SASR – R)
- Sexual Dependency Inventory (SDI – R)

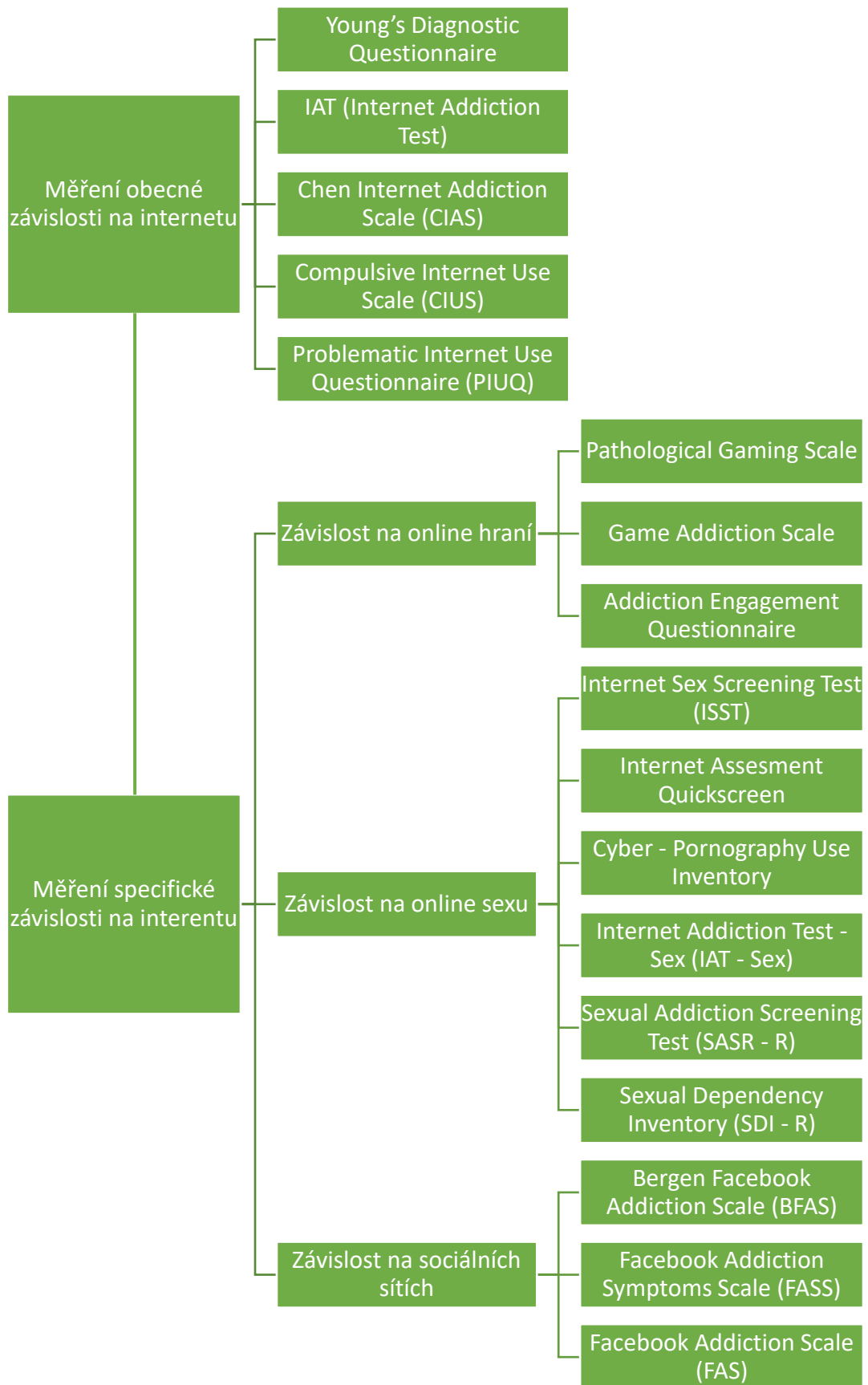
Pornografický obsah a online sex je ve společnosti tabuizovaným tématem. Zjišťování míry závislosti na online sexu je velmi složité, neboť respondenti mohou cítit pocity viny nebo studu. Výše uvedené škály nejsou pro zjišťovací účely používány, závažnost závislosti na kybersexu ve společnosti není tedy dosud známa. (Blinka, 2015, s. 49)

Zjišťování závislosti na *sociálních sítích* vychází z nejpoblárnější sociální sítě Facebook (dnes již nový název META, vlastníci dnešní populární sociální síť Instagram). Proto Griffiths, Kuss a Demetrovics (2014) vytvořily tři škály, které zjišťují závislost na této sociální platformě. Nejpoblárnější z těchto škál se nazývá Bergenská škála závislosti na Facebooku (BFAS – Bergen Facebook Addiction Scale) (Andreassen a kol., 2012 In Blinka, 2015, s. 50). Mezi další dva využívané nástroje používané pro měření závislosti na sociálních sítích patří (Griffiths a kol., 2014; Kuss, Griffiths, 2011 In Blinka, 2015, s. 50):

- Facebook Addiction Symptoms Scale (FASS)
- Facebook Addiction Scale (FAS)

Bedard (2011) uvádí, že měření závislosti na sociálních sítích se nejčastěji provádí u žáků a studentů škol, respondenty jsou tedy nejčastěji adolescenti, kterých je dle dostupných dat nejvíce závislých v Asii, konkrétně v Číně. (Blinka, 2015, s. 50)

Souhrnný přehled používaných nástrojů pro měření závislosti na internetu zachycuje následující schéma.



Obrázek 2: Schéma členění nástrojů pro měření míry závislosti na internetu (zdroj: vlastní zpracování dle Blinka, 2015, s. 47–50)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODOLOGIE VÝZKUMU

Čtvrtá kapitola je zaměřena na metodologii výzkumu, jedná se tedy již o praktickou část této práce. S metodologií výzkumu se pojí výzkumný problém, cíle výzkumu, výzkumné otázky, výzkumný soubor, technika a způsob zpracování dat. Tyto jednotlivé části jsou blíže charakterizovány v následujících podkapitolách.

4.1 Výzkumný problém

Problém závislostního chování na internetu poprvé předložil v literatuře americký psychiatr Goldberg (1995). V roce 1996 se tomuto problému blíže věnovala americká klinická psychologička Young, která díky svému podrobnějšímu popisu závislostního chování na internetu přitáhla pozornost široké veřejnosti. (Vondráčková, ©2011, s. 302)

Vlivem vzestupu internetu a digitálních technologií se spousta aktivit přesunula do internetového prostředí. Za tímto rozmachem stojí také fakt, že v dnešní době již není vlastnictví mobilního zařízení a počítače bráno jako výjimečnost, ale spíše jako povinnost. Díky vysoké dostupnosti internetového připojení může být dítě neustále online. Mobilní zařízení je také během posledních 10 let nejčastějším zprostředkovatelem využívání online služeb dětmi a mládeží. V průběhu posledních let však přibýly problémy s nadužíváním internetu a s tím i související vznik rizik, který se stal tématem k výzkumu v několika zemích. V dnešní době se nadměrným užíváním internetu ve formě hraní online her, užívání sociálních sítí apod. zabývají průřezové studie, zejména ve školní sféře, jenž se zaměřují na souvislosti mezi internetem a zdravým životním stylem. (Chomynová a kol., ©2022, s. 45)

Prvním výzkumem, který se zabýval „surfováním na internetu“, byla dle Chomynové (2020) Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (zkr. ESPAD), která byla poprvé provedena v roce 2003. V tomto roce uvedlo 60 % šestnáctiletých respondentů, že pravidelně užívá internet. V roce 2007 to bylo již 85 %, v roce 2011 dokonce 95 % a v dalších letech téměř 100 % (Chomynová a kol., ©2022, s. 45). Dle výsledku ESPAD v roce 2015 hrálo celosvětově přes 20 % studujících denně online hry, 87 % denně „surfovalo“ na internetu a 41 % trávilo na internetu více než 4 hodiny denně (Úřad vlády ČR, UPOL, ©2019, s. 1). Poslední výzkum ESPAD proběhl v roce 2019, ve kterém patří české děti v problematice nadměrného užívání internetu mezi evropský průměr (Chomynová a kol., ©2022, s. 52–53).

V roce 2019 provedla Univerzita Palackého v Olomouci ve spolupráci s Úřadem vlády České republiky (odbor protidrogové politiky) výzkum, ve kterém se uvádí, že 10 % české populace školáků ve věku 11–15 let má předpoklad ke vzniku závislostního chování. Výzkumná zpráva dále informuje o nadužívání moderních technologií, jenž je v posledních deseti letech znatelné (Úřad vlády ČR, UPOL ©2019, s. 1). Mezi nejvíce ohrožené skupiny patří děti ve věku 12–19 let (Vondráčková, ©2011, s. 302). Kalmon (2019) upozorňuje na fakt, že se změna využívání sociálních sítí odehrává mezi 11–13 rokem života. Křivka intenzity online života českých školáků letí v posledních letech rapidně vzhůru. Problém je znatelný zejména u děvčat. Zatímco mezi jedenáctiletými děvčaty je 5 % problémových, třináctiletých je uváděno jako problémových už 12 % (Úřad vlády ČR, UPOL, ©2019, s. 1). Předložené výsledky jsou zanalyzovány z 230 českých škol, odpověď poskytlo přes 13 000 školáků (Úřad vlády ČR, UPOL, ©2019, s. 2).

Rostoucí množství času na internetu, nárůst potíží dětí a dospívajících v kontextu s nadměrným užíváním internetu a moderních technologií a narůstající přítomnost závislosti na internetu v dnešní době je významně spojováno s důsledky pandemie Covid – 19 na tuto skupinu obyvatel. Mnoho dalších autorů uvádí pandemii Covid – 19 jako příčinu zvýšení užívání digitálních technologií, kvůli kterým je zaznamenán vyšší výskyt duševních onemocnění a poruch u dětí a dospívajících. (Chomynová a kol., ©2022, s. 45)

4.2 Cíle výzkumu

Hlavním cílem výzkumu této bakalářské práce je zjistit míru závislosti na internetu u dětí 2. stupně základních škol. Následující dílčí výzkumný cíl je zaměřen na to, jestli jsou závislostí na internetu více ohroženi chlapci či dívky. Dalším dílčím cílem této práce je také zjistit, zdali ovlivňuje míru závislosti na internetu ročník, do kterého žák dochází.

4.3 Výzkumné otázky

1. Jaká je míra závislosti na internetu u dětí 2. stupně základních škol?

1.1 Jaká je míra závislosti na internetu u dětí 2. stupně základních škol dle pohlaví?

1.2 Jaká je míra závislosti na internetu u dětí 2. stupně základních škol dle ročníku, který žáci navštěvují?

4.4 Výzkumný soubor

Základní výzkumný soubor tvoří výběrová skupina žáků 2. stupně základních škol ve věku 11–16 let čili zejména jedinci v psychologickém období rané adolescence (pubescence), kteří do základní školy docházejí v rámci povinné školní docházky (Chrásková, 2016, s. 18). Konkrétně byly vybrány děti 6. - 9. ročníku Základní školy a Mateřské školy Poličná 276, příspěvková organizace a Základní školy Valašská Bystřice, okres Vsetín. Ředitelé těchto škol byli o spolupráci požádáni, se sběrem dat souhlasili.

Sběr dat probíhal na 2. stupni výše zmíněných škol. Dotazník byl předložen celkově 157 dětem. Hodnotitelných dotazníků bylo odevzdáno 123. Podíváme-li se na výzkumný soubor dle pohlaví, zjistíme, že dotazník odevzdalo 63 chlapců a 60 dívek. Můžeme tedy konstatovat, že z hlediska pohlaví byl výzkumný vzorek poměrně vyrovnaný. Níže uvedená tabulka obsahuje grafické zpracování informací o počtech žáků, jenž se zúčastnili dotazníkového šetření.

Tabulka 3: Analýza vyhodnotitelnosti dotazníků CIAS – R vyplněných výzkumným souborem (zdroj: vlastní zpracování)

Analýza vyhodnotitelnosti				
Základní škola	Třída	Počet zúčastněných žáků	Vyhodnoceno	Nevyhodnotitelné
ZŠ Poličná	6.	16	13	3
	7.	16	11	5
	8.	23	20	3
	9.	14	12	2
ZŠ Valašská Bystřice	6.	16	12	4
	7.	22	17	5
	8.	19	15	4
	9.	31	23	8
Celkem		157	123	34

V rámci dotazníkového šetření byli na školách kontaktováni učitelé vyučující Výchovu k občanství, Informatiku a předměty podobné. Žáci byli požádáni o vyplnění dotazníku pro účely zlepšování internetového vzdělávání a lepšího internetového prostředí. Provádět šetření v těchto předmětech bylo z hlediska tématu nejvhodnější. V jiných vyučovacích hodinách by bylo zdůvodnění vyplňování dotazníků poměrně složitější. Učitelé žáky na začátku hodiny instruovali, aby vyplnili dotazník během 10 minut.

Níže uvedené tabulky znázorňují podíly z celkového výzkumného souboru na základě členění respondentů dle věkových kategorií a podíl respondentů podle toho, který ročník základní školy navštěvují.

Tabulka 4: Podíl respondentů dle věku (zdroj: vlastní zpracování)

Složení výzkumného souboru dle věku							
Věk respondenta	11 let	12 let	13 let	14 let	15 let	16 let	celkem
Počet respondentů	4	25	27	41	23	3	123
Podíl z výzkumného souboru	3,25 %	20,33 %	21,95 %	33,33 %	18,70 %	2,44 %	100 %

Z výše uvedené tabulky vyplývá, že největší zastoupení měla věková kategorie 14 let – v této věkové skupině odpovídalo 41 respondentů, což představovalo přes 33 %. Druhá nejpočetnější skupina byla ve věku 13 let, v níž odpovídalo 27 žáků. Tato část představovala téměř 22 %. Další věkovou kategorií byli respondenti ve věku 12 let, kdy zde bylo 25 dotazovaných žáků - tj. přes 20 % výzkumného souboru. O dva respondenty méně měla věková kategorie 15 let, zde se tedy jednalo o 23 žáků reprezentujících bezmála 19 % dotazovaných. O poznání méně bylo respondentů ve věku 11 let, konkrétně 4 osoby, tedy něco málo přes 3 % výzkumného vzorku. Nejmenší část respondentů tvořili mladiství ve věku 16 let, tito byli pouze 3, což představuje podíl skoro 2,5 % dotazovaných.

Tabulka 5: Podíl respondentů dle ročníku ZŠ (zdroj: vlastní zpracování)

Složení výzkumného souboru dle ročníku ZŠ					
Věk respondenta	6. třída	7. třída	8. třída	9. třída	celkem
Počet respondentů	25	28	35	35	123
Podíl z výzkumného souboru	20,33 %	22,75 %	28,46 %	28,46 %	100 %

Nejvíce respondentů uvedlo, že navštěvují 8. a 9. třídu. U obou těchto kategorií se jednalo o 35 žáků, což představuje necelých 28,5 % z celkového výzkumného souboru. Podíl ve výši

téměř 23 % představuje 28 dotazovaných navštěvujících 7. třídu ZŠ. Nejmenší část výzkumného souboru tvořili žáci 6. tříd – těchto bylo 25, tj. cca 20 % ze všech respondentů.

4.5 Technika sběru dat

Pro sběr dat byla zvolena metoda dotazníkového šetření. Jako nástroj sběru dat byl vytvořen dotazník, který byl poskytnut v papírové podobě a předán výzkumnému souboru fyzicky.

Pro zjištění závislosti na internetu byl použit revidovaný dotazník s nástrojem CIAS – R (The Chen Internet Addiction Scale), jenž se skládá z 26 otázek vztahujících se k 5 dimenzím, a to k syndromu kompulzivního chování, abstinenčním příznakům, míře tolerance, problémům v interpersonálních vztazích a zdravotním problémům a narušení kontroly nad vlastním chováním. (Vondráčková, ©2011, s. 10)

Otázky v dotazníku jsou dle Ko et. al. (2005) členěny ke každé dimenzi následovně (Kaliba, ©2020, s. 83):

- Kompulzivní chování: 11, 14, 19, 20, 22
- Abstinenční příznaky: 2, 4, 5, 10, 16
- Míra tolerance: 3, 6, 9, 24
- Interpersonální vztahy a zdravotní problémy: 7, 12, 13, 15, 17, 18, 21
- Narušení kontroly nad vlastním chováním: 1, 8, 23, 25, 26

Dotazník je převzat z internetových stránek adiktologie.cz (1. LF UK a VFN v Praze, ©2023). Z části je poupraven tak, že první tři otázky jsou informativního charakteru, jenž mají zjistit pohlaví, věk a ročník žáka. Otázky v dotazníku se k jednotlivým dimenzím vážou tedy následovně:

- Kompulzivní chování: 14, 17, 22, 23, 25 (minimální skóre 5, průměrné 12,5; maximální 20)
- Abstinenční příznaky: 5, 7, 8, 13, 19 (minimální skóre 5, průměrné 12,5; maximální 20)
- Míra tolerance: 6, 9, 12, 27 (minimální skóre 4, průměrné 10, maximální 16)
- Interpersonální vztahy a zdravotní problémy: 10, 15, 16, 18, 20, 21, 24 (minimální skóre 7, průměrné 17,5; maximální 28)

- Narušení kontroly nad vlastním chováním: 4, 11, 16, 28, 29 (minimální skóre 5, průměrné 12,5; maximální 20)

V asijských zemích, zejména v Číně je tento nástroj velmi populární, neboť podle zjištěných skutečností ze studií tchajwanských a čínských univerzit lze díky nástroji CIAS poměrně přesně zjistit hlavní a související problémy závislosti na internetu u mladé i dospělé populace (Mak, Lai, Ko et. al., ©2014, s.1238)

Dotazník, vytvořený profesorkou Sue-Huei Chen a jejími spolupracovníky za účelem hodnocení závislosti u čínské dospívající populace, se hodnotí na čtyřstupňové škále Likertovy stupnice v rozmezí „nikdy“ – „téměř nikdy“ – „často“ – „téměř vždy“ (Mak, Lai, Ko, et. al., ©2014, s. 1237-1239). Pomocí Likertovy stupnice každý žák subjektivně vyjadřuje míru souhlasu či nesouhlasu s danou otázkou odpovídajícím zakřížkováním na škále (Chrásková, 2016, s. 161-162). Tři otázky v dotazníku mají informativní charakter, ve kterých se dotýkáme na pohlaví, věk a jakou třídu navštěvuje.

Minimální skóre v použitém dotazníku je 26 bodů, maximální 104 bodů. Žáky, jenž dosáhli vyšší skóre než 64 bodů zařazujeme mezi žáky vykazující znaky závislosti na internetu. Dle Ko et al. (2005) žák se ziskem 57–64 bodů zaujímá mezní hranici mezi závislostí a bezrizikovým užíváním (Mak et al., ©2014, s. 1238). Čím vyšší skóre žák získává, tím je zjišťována závažnější míra závislosti na internetu. (Vondráčková, ©2011, s. 10)

Dimenze (také můžeme nazývat jako „faktory“), které jsou v rámci dotazníku zahrnuty, jsou charakterizovány níže.

Kompulzivní chování

Jedná se o úmyslné (volní) chování, které má vždy stejný průběh. Jedinec díky tomuto chování získává často pocit uklidnění. Po provedení určitého vzorce chování (rituálu) se jedinec na daný čas uklidní. Proces uklidnění může probíhat i v myšlenkách, jež mohou tlumit úzkost, nebo hrozbu. Tyto rituály (kompulze) jsou viditelné v chování, nebo v duševních manipulacích. V praxi se kompulzivita k internetu projevuje zejména tím, že jedinec neustále kontroluje mobilní telefon či počítač, neboť má strach, že by mu něco mohlo uniknout. Tento jev má odborný název FOMO z anglického „Fear Of Missing Out“. Jedinec trpící kompulzivitou rovněž neustále požaduje ujištění, provádí mentální kontrolu (tzn. opakovaně se v myšlenkách ujišťuje nebo si opakuje). (Praško et al., 2019, s. 16-23)

Abstinenční příznaky

U závislých osob se po vysazení drogy (látkové i nelátkové) rozvíjí odvykací stav, zvaný abstinence, který s sebou přináší tzv. abstinenční příznaky. Tyto příznaky mají tělesný a psychický původ. Mezi psychické příznaky patří například poruchy spánku (s děsivými sny), úzkost, neklid, nervozita, napětí, depresivní nálada. Mezi tělesné příznaky patří bolesti hlavy, končetin, pocení, třes, nevolnost a další. (Psychiatrická nemocnice v Kroměříži, ©2011)

Míra tolerance

U závislostí se míra tolerance popisuje jako dávka, která se úměrně zvyšuje k uspokojení potřeby závislého dítěte. V prvotních fázích závislosti většinou dítě potřebuje k uspokojení potřeby být na internetu několik desítek minut, možná hodin. V nejhroších fázích závislosti může dítě trávit na internetu celý den, případně i celou noc. (Blinka, 2015, s. 22)

Interpersonální vztahy

Interpersonální vztahy jsou vztahy, při kterých alespoň dvě osoby vstupují do nějakého personálního (osobního) kontaktu, jenž ovlivňuje oba účastníky. Pod ovlivňováním rozumíme to, že tato interakce nechává v účastnících určité mínění (příjemný nebo nepříjemný pocit z osoby, radost ze shledání, vzájemná důvěra, porozumění druhému). Čím více se osoby shledávají, tím je větší pravděpodobnost vzájemného působení na sebe. Interakcí rozumíme časově omezenou dobu, po kterou probíhá určitá společenská událost. Tato událost může probíhat mezi lidmi, kteří jsou si velmi blízcí (například interakce v rodině či mezi přáteli), nebo může probíhat i s lidmi cizími (komunikace v parku, na úřadech atpod.). Interakce je důležitá pro tvoření a udržování mezilidských vztahů, může být pro nás dobrovolná, příjemná, některé interakce však mohou být i nepříjemné, těm se ale nelze zcela vyvarovat. (Slaměník, 2011, s. 106)

Zdravotní problémy

Zdravotní problém (nemoc) je poškození existence v tělesné rovině. Medicínský model nemoci je založen na tom, že každá nemoc má určité specifické příznaky či příčiny, které jsou nejčastěji lékařem objektivně analyzovány. Základním kamenem vzniku zdravotních problémů je poškození buněk či tkání, může také nastat problém v řízených mechanických a biochemických procesech v lidském těle. (Křížová, 2018, s. 24)

Narušená kontrola nad vlastním chováním

Narušenou kontrolu nad vlastním chováním definujeme jako vzorce chování a prožívání, které jsou v odchylce od očekávání v kultuře, v níž jedinec žije. Jsou to „*extrémní nebo významné odchylky od způsobů, kterými průměrný člověk v dané kultuře vnímá, myslí, cítí a zvláště utváří vztahy s druhými. Takové vzorce chování mají tendenci být stabilní a zahrnovat různé oblasti chování a psychologických projevů*“. Kontrola chování bývá často narušena subjektivními problémy a těžkostmi. (Praško, 2009, s. 16)

4.6 Způsob zpracování dat

Sesbíraná data byla sepsána a převedena do programu Microsoft Office Excel. Tento program dále posloužil k vyhodnocení výzkumných otázek. Pro analýzu dat byly použity tabulky, ve kterých byl počítán aritmetický průměr, směrodatná odchylka, minimum a maximum bodů.

Tabulky patří mezi grafické metody zobrazování dat, které nám pomáhají zobrazit získaná data v názorném obrazu (Chráška, 2016, s. 37).

Prostřednictvím aritmetického průměru (dále jen „průměr“) získáváme data lehce dedukovaná k další analýze, jenž nám slouží k zjišťování klíčových stanovisek. Výhodou je také to, že výpočet průměru závisí na veškerých proměnných. Směrodatná odchylka se používá pro zjišťování platnosti (validity) měření dat. Čím více se dané hodnoty odchylují od průměru čísel, tím větší je rozptyl směrodatné odchylky. Rozptyl u směrodatné odchylky zobrazuje výkyvy hodnot průměru. (Chráška, 2016, s. 42-48). Minimum a maximum bodů zobrazuje zisk nejnižšího a nejvyššího počtu získaných bodů u výzkumného souboru.

Pro hlavní výzkumný cíl zjištění míry závislosti na internetu byl použit revidovaný dotazník dle vyhodnocovacího systému CIAS – R (Chen Internet Addiction Scale – Revised). Vyplněné dotazníky se získanými daty byly převzaty od učitelů, kteří na vybraných základních školách pomohli data od žáků získat.

Chen Addiction Scale – Revised je vyhodnocován pomocí čtyřstupňové Likertovy škály, kdy čtyři stupně značí čtyři body. Žák tedy v jedné otázce může získat 1–4 body. Tyto body se dále vyhodnotily pomocí sčítací metody. Po sečtení těchto bodů vznikl výsledek vypovídající o tom, zdali žák vykazuje znaky závislosti či nikoli. Podle Ko et. al. (2005) zisk 57–64 bodů odkazuje na mezní hranici mezi závislostí a bezproblémovým chováním

na internetu (Mak et. al., ©2014, s. 1238). Zisk více než 64 bodů vykazuje závislostní chování na internetu. (Vondráčková, 2014, s. 10)

Získaná data byla zachycena v podobě tabulky. Žáci zde byli členěni na žáky nezávislé, nacházející se v mezní hranici a závislé. U těchto skupin byl vypočten procentuální podíl na výzkumném souboru. V tabulce je rovněž zaznamenána získaná hodnota skóre v rozmezí. Následně byly výsledky vztahující se k hlavní výzkumné otázce rozčleněny dle 5 dimenzí, na základě vyhodnocovacího systému CIAS – R. U dimenzí byl vypočítán a poté v tabulce zobrazen výpočet průměru a směrodatné odchylky.

K hlavní výzkumné otázce byly vytvořeny dílčí výzkumné otázky, a to zjištění míry závislosti na internetu dle pohlaví a dle ročníku ZŠ.

V analytické části byla tato data zobrazena také pomocí tabulek a grafů, v nichž byl počítán průměr, směrodatná odchylka, minimum a maximum bodů.

5 ANALÝZA ZÍSKANÝCH DAT

Následující kapitola pojednává o analýze dat, která byla pomocí dotazníkového šetření získána na Základní škole a Mateřské škole Poličná 276, příspěvkové organizaci a ZŠ Valašská Bystřice. Získaná data jsou pro lepší přehlednost rozčleněna podle výzkumných otázek a následně interpretována tabulkami. K příslušným analýzám je rovněž předložen komentář.

1. Jaká je míra závislosti na internetu u dětí 2. stupně základních škol?

Následující tabulka zachycuje vyhodnocení dotazníkového šetření všech účastníků výzkumu dle vyhodnocovacího nástroje CIAS – R.

Tabulka 6: Analýza hlavní výzkumné otázky (zdroj: vlastní zpracování)

Míra závislosti na internetu	Průměr (M)	Směrodatná odchylka (SD)	Minimum	Maximum
	51,46	12,68	26	87

Z výše uvedené tabulky vyplývá, že průměrná hodnota míry závislosti je 51,46 bodů. Směrodatná odchylka dosažených výsledků je 12,68 bodů. Minimální získané skóre bylo 26, maximální získané skóre 87.

Dalším důležitým ukazatelem je podíl závislých respondentů z celkového výzkumného souboru. Tento ukazatel je vyobrazen v následující tabulce.

Tabulka 7: Podíl respondentů dle míry závislosti (zdroj: vlastní zpracování)

Hranice závislosti	Počet respondentů	Procentuální podíl závislosti	Počet bodů (skóre)
Nezávislost	76	62 %	26–56
Mezní hranice	31	25 %	57–64
Závislost	16	13 %	65–87

Největší část respondentů byla vyhodnocena jako nezávislých na internetu, jednalo se o 76 žáků, což představuje 62 % výzkumného souboru. Na hranici závislosti se pohybuje 31 žáků, tj. 25 % dotazovaných. Zbývajících 16 žáků (13 %) vykazuje závislostní chování.

V další tabulce jsou analyzovány otázky dotazníku z hlediska pěti dimenzí, jež jsou členěny dle vyhodnocovacího nástroje CIAS – R.

Tabulka 8: Členění získaných dat dle dimenzí vyhodnocovacího systému CIAS – R
(zdroj: vlastní zpracování)

Dimenze	Průměr (M)	Směrodatná odchylka (SD)
Kompulzivní chování	9,68	3,08
Abstinenční příznaky	9,89	2,47
Míra tolerance	8,43	2,56
Interpersonální vztahy a zdravotní problémy	13,46	3,78
Narušení kontroly nad vlastním chováním	9,94	2,91

Z pohledu na výše uvedená data lze uvést následující průměrné hodnoty a směrodatné odchylky k jednotlivým dimenzím: a to $M = 9,68$ bodů ($SD = 3,08$ bodů) u kompulzivního chování, $M = 9,89$ bodů ($SD = 2,47$ bodů); u abstinenčních příznaků, $M = 8,43$ bodů ($SD = 2,56$ bodů) vzhledem k míře tolerance, $M = 13,46$ bodů ($SD = 3,78$ bodů) ve vztahu k interpersonálním vztahům a zdravotním problémům, $M = 9,94$ bodů ($SD = 2,91$ bodů) k narušení kontroly nad vlastním chováním.

1.1 Jaká je míra závislosti na internetu u dětí 2. stupně základních škol dle pohlaví?

Další část je věnována dílčí výzkumné otázce zabývající se mírou závislosti na internetu u žáků 2. stupně základních škol dle pohlaví. Pomocným nástrojem byl znovu vyhodnocovací systém CIAS – R. Získané výsledky jsou zobrazeny v tabulce níže.

Tabulka 9: Analýza dílčí výzkumné otázky míry závislosti dle pohlaví
(zdroj: vlastní zpracování)

Pohlaví	Průměr (M)	Směrodatná odchylka (SD)	Minimum	Maximum
Chlapci	48,92	11,09	26	75
Dívky	54,2	13,56	26	87

Chlapci získali průměrné skóre $M = 48,92$ bodů ($SD = 11,09$ bodů). Minimální počet získaných bodů u chlapců byl 26, nejvyšší hodnota zaznamenaná u chlapců bylo 75 bodů. U dívek bylo zjištěno průměrné skóre 54,2 bodů ($SD = 13,56$ bodů). Minimální zisk u dívek byl 26 bodů, maximální 87 bodů.

Následující tabulka je věnována pouze chlapcům, kdy k této skupině respondentů získáme údaje o počtu nezávislých, na hranici závislosti a závislých, a také údaje o tom, jak velký podíl tento počet představuje v rámci této části výzkumného souboru.

Tabulka 10: Procentuální podíl chlapců dle míry závislosti
(zdroj: vlastní zpracování)

Hranice závislosti	Pohlaví	Počet respondentů	Procentuální podíl	Počet bodů (skóre)
Nezávislost	Chlapci	44	70 %	26–54
Mezní hranice	Chlapci	16	25 %	57–64
Závislí	Chlapci	3	5 %	65–75

Z tabulky je patrné, že převážná část respondentů – chlapců není závislá na internetu. Hovoříme o 70 % dotazovaných žáků, což představuje 44 chlapců. Na hranici závislosti se ocitlo 25 % respondentů, tedy 16 žáků. Nejmenší část tvořili závislí. Jedná se o 5 %, tj. 3 chlapce. V níže uvedené tabulce jsou vyobrazeny počty dívek podle toho, zda na

základě jejich odpovědí v distribuovaném dotazníku byly vyhodnoceny jako nezávislé na používání internetu, na hranici závislosti či závislé.

Tabulka 11: Procentuální podíl dívek dle míry závislosti
(zdroj: vlastní zpracování)

Hranice závislosti	Pohlaví	Počet respondentů	Procentuální podíl	Počet bodů (skóre)
Nezávislost	Dívky	32	53 %	26–56
Mezní hranice	Dívky	15	25 %	57–64
Závislí	Dívky	13	22 %	65–87

Z této tabulky vidíme, že ačkoliv je větší polovina (přesněji 53 %) dotazovaných dívek bez závislosti na internetu, nezanedbatelné je procento dívek na hranici závislosti či dokonce dívek, které jsou na internetu závislé. Z celkového počtu 60 dívek se na hranici závislosti pohybuje 15 respondentek, tj. 25 % dotazovaných žákyň. Jako závislých na užívání internetu bylo vyhodnoceno 13 dívek, to představuje podíl ve výši 22 %.

Tabulka 12 předkládá získané výsledky pro jednotlivé dimenze podle nástroje CIAS – R u chlapců.

Tabulka 12: Členění získaných dat dle dimenzí vyhodnocovacího systému CIAS – R u chlapců (zdroj: vlastní zpracování)

Dimenze (chlapci)	Průměr (M)	Směrodatná odchylka (SD)
Kompulzivní chování	9,56	3,03
Abstinenční příznaky	9,16	2,18
Míra tolerance	8,29	2,09
Interpersonální vztahy a zdravotní problémy	12,57	3,30
Narušení kontroly nad vlastním chováním	9,38	2,47

Ze zjištěných hodnot byly klasifikovány průměrné hodnoty u dimenze kompulzivního chování $M = 9,56$ bodů ($SD = 3,03$ bodů), abstinčních příznaků $M = 9,16$ bodů ($SD = 2,18$ bodů), míry tolerance $M = 8,29$ bodů ($SD = 2,09$ bodů), interpersonálních vztahů a zdravotních problémů $M = 12,57$ bodů ($SD = 3,30$ bodů) a narušení kontroly nad vlastním chováním $M = 9,38$ bodů ($SD = 2,47$ bodů).

Následná tabulka zachycuje průměrné hodnoty a směrodatnou odchylku dle pěti dimenzí u dívek.

Tabulka 13: Členění získaných dat dle dimenzí vyhodnocovacího systému CIAS – R u dívek (zdroj: vlastní zpracování)

Dimenze (dívky)	Průměr (M)	Směrodatná odchylka (SD)
Kompulzivní chování	9,82	3,11
Abstinční příznaky	10,67	2,52
Míra tolerance	8,58	2,97
Interpersonální vztahy a zdravotní problémy	14,27	4,06
Narušení kontroly nad vlastním chováním	10,6	3,21

U dívek byly vypočítány průměrné hodnoty se směrodatnou odchylkou dle dimenzionálních faktorů kompulzivního chování $M = 9,82$ bodů ($SD = 3,11$ bodů), abstinčních příznaků $M = 10,67$ bodů ($SD = 2,52$ bodů), míry tolerance $M = 8,58$ bodů ($SD = 2,97$ bodů), interpersonálních vztahů a zdravotních problémů $M = 14,27$ bodů ($SD = 4,06$ bodů) a narušení kontroly nad vlastním chováním $M = 10,6$ bodů ($SD = 3,21$ bodů).

2.1 Jaká je míra závislosti na internetu u dětí 2. stupně základních škol dle ročníku, který žáci navštěvují?

Dalším dílčím výzkumným cílem, jenž se pojí k hlavní výzkumné otázce, bylo zjistit míru závislosti na internetu dle ročníku, který žáci navštěvují. Tyto ročníky byly rozděleny na dvě skupiny, a to na skupinu 6.–7. třída a 8.–9. třída.

Tabulka 14: Analýza dílčí výzkumné otázky míry závislosti dle třídy
(zdroj: vlastní zpracování)

Třída	Průměr (M)	Směrodatná odchylka (SD)	Minimum	Maximum
6.-7.	49,02	14,68	26	87
8.-9.	53,37	10,45	34	81

Žáci 6.–7. tříd dosáhli průměrné hodnoty $M = 49,02$ bodů ($SD = 14,68$ bodů). U žáků 8-9. tříd byla zjištěna průměrná hodnota $M = 53,37$ bodů ($SD = 10,45$ bodů). U žáků 6.-7. tříd byla zaznamenána minimální hodnota 26 bodů, maximální 87 bodů, u žáků 8.–9. tříd byla minimální hodnota 34 bodů, maximální 81 bodů.

Další tabulka uvádí procentuální podíl žáků 6.-7. tříd, podle toho, zda byli vyhodnoceni jako nezávislí, závislí či v mezní hranici závislosti.

Tabulka 15: Procentuální podíl žáků 6.–7. tříd dle míry závislosti
(zdroj: vlastní zpracování)

6.-7. třída	Počet respondentů	Procentuální podíl	Počet bodů
Nezávislost	33	62 %	26-54
Mezní hranice	13	25 %	58-64
Závislí	7	13 %	65-87

U žáků 6.–7. tříd je nezávislých 33 žáků, což dle procentuálního podílu činí 62 %. V mezní hranici se nachází žáků 13, tj. dle procentuálního podílu 25 % a na hranici závislosti se pohybuje 7 žáků, což je podíl ve výši 13 %.

Následující tabulka zobrazuje opět procentuální podíl dle míry závislosti u žáků 8.–9. tříd. Tito byli rovněž členěni dle dosažené hodnoty na žáky nezávislé, na hranici závislosti a žáky závislé.

Tabulka 16: Procentuální podíl žáků 8. – 9. tříd dle míry závislosti
(zdroj: vlastní zpracování)

8.-9. třída	Počet respondentů	Procentuální podíl	Hodnota čísel (skóre)
Nezávislost	47	67 %	34-57
Mezní hranice	14	20 %	58-64
Závislí	9	13 %	65-81

Dle výše uvedených dat lze konstatovat, že u žáků 8.–9. tříd se největší část může označit jako nezávislá na užívání internetu. Jednalo se o 47 žáků, tj. 67 %. V mezní hranici se nacházelo 14 žáků, kteří představují podíl ve výši 20 % z této části výzkumného souboru. Závislých žáků v 8. – 9. třídách bylo 9, což představuje 13 %.

Poslední dvě tabulky vyobrazují analýzu získaných dat 6.–7. tříd a 8.–9. tříd na základě vyhodnocovacího systému CIAS – R, který kromě měření obecné závislosti na internetu měří také závislost dle pěti dimenzí potíží.

Tabulka 17: Členění získaných dat dle dimenzí vyhodnocovacího systému CIAS – R u žáků 6.–7. tříd (zdroj: vlastní zpracování)

Dimenze (6.–7. třída)	Průměr (M)	Směrodatná odchylka (SD)
Kompulzivní chování	9,15	3,42
Abstinenční příznaky	9,13	2,69
Míra tolerance	8	2,66
Interpersonální vztahy a zdravotní problémy	12,96	4,38
Narušení kontroly nad vlastním chováním	9,81	3,36

Výsledný průměr bodů kompulzivního chování u žáků 6.–7. tříd je roven hodnotě 9,15 bodů (SD = 3,42 bodů), u abstinenčních příznaků se jedná o 9,13 bodů (SD = 2,69 bodů), průměr

míry tolerance je 8 bodů (SD = 2,66 bodů), u interpersonálních vztahů a zdravotních problémů představuje průměr hodnota 12,96 bodů (SD = 4,38 bodů) a narušení kontroly nad vlastním chováním má průměrnou hodnotu 9,81 bodů (SD = 3,36 bodů).

Tabulka 18: Členění získaných dat dle dimenzí vyhodnocovacího systému CIAS – R u žáků 8.–9. tříd (zdroj: vlastní zpracování)

Dimenze (8.–9. třída)	Průměr (M)	Směrodatná odchylka (SD)
Kompulzivní chování	10,09	2,73
Abstinenční příznaky	10,53	2,10
Míra tolerance	8,76	2,44
Interpersonální vztahy a zdravotní problémy	13,83	3,20
Narušení kontroly nad vlastním chováním	10,04	2,52

Na základě zjištěných dat u žáků 8. – 9. tříd je u kompulzivního chování průměr 10,09 bodů (SD = 2,73 bodů), abstinčních příznaků průměr 10,53 bodů (SD = 2,10 bodů), míry tolerance průměr ve výši 8,76 bodů (SD = 2,44 bodů), interpersonálních vztahů a zdravotních problémů 13,83 bodů (SD = 3,20 bodů) a potíže narušení kontroly nad vlastním chováním průměr 10,04 bodů (SD = 2,52 bodů).

6 SHRNU TÍ A DISKUZE

Získané výsledky jsou zrekapitulovány v této části na podkladě souhrnu analýzy dat z hlediska zjištěných frekvencí míry závislosti. Hlavní výzkumný cíl se zabýval mírou závislosti na internetu u žáků 2. stupně základních škol. K tomuto hlavnímu výzkumnému cíli byly také dále přiřazeny dílčí výzkumné cíle, které se zaměřovaly na míru závislosti na internetu u žáků 2. stupně základních škol dle pohlaví a dle ročníku, do kterého žáci docházejí. Po analýze dotazníkového šetření a na základě použitých matematických operací vzešly následující výsledky.

Z hlediska hlavní výzkumné otázky zjištění míry závislosti na internetu u žáků 2. stupně základních škol bylo pomocí šetření zjištěno, že průměrné bodové hodnocení u všech vyhodnotitelných dotazníku je **M = 51,46 bodů**. Podle tohoto výsledku výzkumný soubor, vytvořený pro účel této práce, spadá dle průměru do hranice užívání internetu bez rizika, avšak dle **SD = 12,68 bodů** je rozptyl skóre mezi dětmi závislými a nezávislými značně velký.

Z hlediska procentuálního podílu všech respondentů spadá do **hranice bezrizikovosti 62 %** všech dotazovaných dětí. Podle Kalmana (2019) se v tématu závislosti na internetu a adolescence vyskytují v různých médiích zejména věci negativního charakteru. Podle výsledku tohoto výzkumu má většina českých dětí svůj internetový život pod kontrolou, a navíc je vede k tomu, aby pomocí něj zažívali mezi svými vrstevníky pocity úspěchu a sebeprosazení, které jsou pro zdravý psychosociální vývoj velmi důležité. Užívání internetu tedy v racionální míře pomáhá k úspěchu ve svém kolektivu (Úřad vlády ČR, UPOL, ©2019, s. 1). Celkem **25 %** zaujímají respondenti, kteří se ocitají v **mezní hranici mezi bezrizikovostí a závislostí**. V tomto případě je důležité podle Ševčíkové (2014) informovat zejména rodiče dětí, i děti samotné o možné hrozbě vzniku závislosti na internetu (zejména informovanost o projevech a následcích). Děti je také vhodné podporovat v samostatnosti poznávání stavů či činností, které upozorňují na možný vznik závislosti. Prevenci vzniku závislosti by bylo vhodné zařadit do školních kurikulárních dokumentů digitální gramotnosti (Ševčíková, 2014, s. 48). Zde by měl hrát významnou roli také sociální pedagog, který by v případě podezření na možný vznik závislosti na internetu u dítěte včas zahájil komunikaci mezi školou, rodiči a dítětem. Velmi důležitá je spolupráce s rodiči, jelikož největší část dne děti tráví na internetu doma. Proto by bylo vhodné rodiče edukovat o možnostech stanovení jednoznačných limitů a pravidel užívání internetu (Ševčíková, 2014, s. 48–49). Zbylých **13 %** respondentů překročilo **hranici závislosti**. Zde

již je nutné zasáhnout i z hlediska léčby závislosti. Blinka (2015) uvádí, že díky nepřítomnosti látek, které vyvolávají chemickou či somatickou závislost, lze internetovou závislost léčit daleko úspěšněji, léčba vykazuje větší úspěšnost. U závislosti na internetu však nemusí vždy dojít až k léčbě ambulantní či pobytové, ve velké míře se daří léčit tyto osoby například pomocí náhradních cest ve formě navštěvování online programů nebo komunit (Blinka, 2015, s. 64).

Ze stanoviska dimenzionálních faktorů potíží, které vyhodnocuje nástroj CIAS – R byly zjištěny tyto hodnoty:

U dimenze kompulzivního chování vykazují respondenti průměrnou hodnotu **M = 9,68 bodů**. Značí to tedy fakt, že dosažená průměrná hodnota je nižší než stanovená průměrná hodnota u této dimenze $M = 12,5$ bodů. Znamená to tedy, že žáci své nutkavé volní chování dokážou patřičně ovládnout. U abstinčních příznaků dosáhli respondenti průměrné hodnoty **M = 9,89 bodů**. V tomto případě je dosažená hodnota opět nižší, než stanovený průměr 12,5 bodů. Můžeme říci, že se dokáží na internet nepřipojit. Dosažená průměrná hodnota u míry tolerance **M = 8,43 bodů** je rovněž nižší než stanovený průměr dimenze $M = 10$. U interpersonálních vztahů a zdravotních problémů má **M = 13,46 bodů** a narušení kontroly nad vlastním chováním **M = 9,94 bodů**. U obou těchto dimenzí nedošlo k překročení stanoveného průměru $M = 17,5$ bodů a $M = 12,5$ bodů. Lze tedy dedukovat to, že žáci netráví na internetu až příliš času, komunikují v rozumné míře mezi lidmi na internetu i v reálném světě, čas trávený na internetu nezpůsobuje vážné zdravotní problémy a také nejsou zaznamenány velké výkyvy v odchylce od standardních vzorců chování a prožívání. Pokud však porovnáme tyto dimenze mezi sebou, výsledek značí, že nejvyšší hodnota získala dimenze míry tolerance a nejmenší dimenze abstinčních příznaků.

Ze stránky analýzy dílčí výzkumné otázky zjištění míry závislosti na internetu u žáků 2. stupně základních škol dle pohlaví byly zjištěny průměrné hodnoty skóre dotazníku CIAS – R **M = 48,92 bodů** u chlapců a **M = 54,2 bodů** u dívek. Můžeme tedy dle Kalmana (2019) interpretovat fakt, že nárůst problémového užívání internetu je zřetelný spíše u děvčat. U chlapců není tento nárůst výrazný. S věkem se navíc tento rozptyl problémového užívání dále zvyšuje (Úřad vlády ČR, UPOL, ©2019, s. 1).

Dle procentuálního podílu se v **hranici nezávislosti** pohybuje **70 % chlapců**, u **děvčat** je tento podíl menší, a to **53 %**. V **mezní hranici** se nachází stejný poměr **25 % chlapců i děvčat**, avšak v **hranici závislosti** je tento podíl rozdílný, konkrétněji **5 % chlapců a 22 %**

děvčat. Pokud v hranici porovnáme obě tyto pohlaví, zjistíme, že celkový počet chlapců tvoří jako závislí **3 žáci**, u dívek tento počet vyhodnocených jako závislých připadá na **13 žákyň**.

Další fází interpretace bylo vyhodnocení dimenzí, které byly hodnoceny na základě pohlaví, tudíž rozděleny na chlapce a děvčata. U chlapců byly dimenze vyhodnoceny následovně:

- Kompulzivní chování **M = 9,56 bodů**
- Abstinenční příznaky **M = 9,16 bodů**
- Míra tolerance **M = 8,29 bodů**
- Interpersonální vztahy a zdravotní problémy **M = 12,57 bodů**
- Narušení kontroly nad vlastním chováním **M = 9,38 bodů**

Tyto výsledky vykazují, obdobně jako u hlavní výzkumné otázky, podobný závěr a to ten, že chlapci dosáhli průměrného bodového hodnocení. I nyní zde nebylo překročeno validovaných průměrných hodnot všech dimenzí. U chlapců můžeme konstatovat, že lze zaznamenat zejména problém tolerance k užívání internetu, tudíž mohou mít problém se po určitou dobu internetu zdržet, k uspokojení potřeby být online potřebují stále více času. Tento problém je však viditelný v zanedbatelné míře. U dívek vychází průměrné skóre jednotlivých dimenzí následovně:

- Kompulzivní chování **M = 9,82 bodů**
- Abstinenční příznaky **M = 10,67 bodů**
- Míra tolerance **M = 8,58 bodů**
- Interpersonální vztahy a zdravotní problémy **M = 14,27 bodů**
- Narušení kontroly nad vlastním chováním **M = 10,6 bodů**

Obdobně jako u chlapců i u dívek v tomto případě nedošlo k překročení průměrného skóre u každé dimenze. Lze konstatovat, že dívky mohou mít největší problém podobně jako chlapci, s tím, kdy svou činnost na internetu ukončit, nedokážou se „odtrhnout“ od monitoru. Tímto stoupá čas, strávený u digitálních technologií. Pokud porovnáme obě pohlaví, vyšší průměrné skóre získaly u jednotlivých dimenzí žákyň.

Druhá dílčí výzkumná otázka se vztahuje k měření míry závislosti na internetu u žáků 2. stupně základních škol dle ročníku, který žáci navštěvují. Třídy byly rozděleny na skupinu

6.–7. třída a 8.–9. třída. Na základě tohoto dílčího cíle nám vzešla průměrná hodnota obou skupin. U žáků 6.–7. tříd se jedná o průměrné skóre **M = 49,02 bodů**, u žáků 8.–9. tříd se jedná o průměrné skóre **M = 53,37 bodů**. Na základě těchto výsledků dedukujeme to, že starší žáci se stávají postupně ohroženějšími závislostí na internetu. Pokud však vyhodnotíme data respondentů dle tříd, výsledkem je u žáků 6.–7. tříd procentuální počet nezávislých na hodnotě **62 %**, v **hranici mezní závislosti 25 %** žáků a v **hranici závislých se vykytuje 13 %**. U žáků 8.–9. tříd se vyskytuje v **hranici nezávislosti 67 %**, v **mezní hranici 20 %** a v **hranici závislosti 13 %**. Pokud srovnáme obě tyto skupiny tříd, zjistíme, že dle počtu respondentů se zvýšená míra vzniku závislosti na internetu týká zejména žáků 6.–7. tříd. Kalman (2019) říká, že se důležitá změna využívání sociálních sítí, tedy i internetu všeobecně odehrává mezi 11–13 rokem dítěte. S vyšším věkem se také zvyšuje míra rizikovosti vzniku závislosti (Úřad vlády ČR, UPOL, ©2019, s. 1). Výsledky v této práci však stejná fakta nepředkládají. Faktorem může být také to, že se žáků 6.–7. tříd nachází ve výzkumném souboru méně než žáků 8.–9. tříd.

Na podkladu vyhodnocení dimenzí potíží, vztahujících se k vyhodnocovacímu nástroji CIAS – R vychází u skupiny 6.–7. tříd následující průměrné hodnoty M:

- Kompulzivní chování **M = 9,15 bodů**
- Abstinenční příznaky **M = 9,13 bodů**
- Míra tolerance **M = 8 bodů**
- Interpersonální vztahy a zdravotní problémy **M = 12,96 bodů**
- Narušení kontroly nad vlastním chováním **M = 9,81 bodů**

U žáků 6.–7. tříd nepřekročila hodnota M ani u jedné z dimenzí stanovené průměrné hodnoty. K průměrnému skóre se nejvíce přiblížila hodnota míry tolerance (průměrná hodnota dimenze 10 bodů), charakterizovaná zejména tak, že děti potřebují k uspokojení svých potřeb „surfování“ na internetu daleko více času, naopak nejmenší problémy lze zaznamenat v oblasti interpersonálních vztahů a zdravotních problémů (průměrná hodnota dimenze 17,5 bodů). U žáků 8.–9. tříd byly získány u dimenzí díky průměrnému bodovému hodnocení M tyto údaje:

- Kompulzivní chování **M = 10,09 bodů**
- Abstinenční příznaky **M = 10,53 bodů**

- Míra tolerance **M = 8,76 bodů**
- Interpersonální vztahy a zdravotní problémy **M = 13,83 bodů**
- Narušení kontroly nad vlastním chováním **M = 10,04 bodů**

Shodně jako se skupinou 6.–7. tříd je průměrné bodové hodnocení M pod průměrnými hodnotami daných dimenzí. Pokud již porovnáme tyto dvě skupiny tříd společně zjistíme, že v celkovém počtu průměrných bodů M získala větší průměr skupina 8.–9. tříd. Lze tedy potvrdit, že děti s přibývajícím věkem mají větší tendenci ke vzniku závislosti na internetu.

6.1 Doporučení pro praxi

Na základě zjištěných výsledků v oblasti závislosti u žáků 2. stupně základních škol můžeme říct, že u českých dětí není problém nadužívání internetu tak markantní, jako můžeme vidět v problematice u dětí z asijských zemí, avšak podíl rizikových nebo závislých dětí lze u nás také diagnostikovat. V tomto případě je důležité dbát zejména na prevenci výskytu závislostního užívání internetu. Tuto prevenci můžeme rozdělit do třech prostředí, a to na prevenci ve škole, v rodině a u žáka samotného.

V prostředí prevence ze strany školy je důležité, aby dokázala rozpoznat žáky, kteří mohou anebo jsou závislí na internetu. Tvorbu a činnost v oblasti prevence poskytuje školní metodik prevence. Tento pracovník se ve výrazné míře podílí na tvorbě a uskutečňování preventivních programů v oblasti závislostního chování na internetu. Školní metodik prevence disponuje znalostmi a dovednostmi napříč různými obory, diagnostikuje skupiny žáků či jednotlivce, kteří jsou ohroženi vznikem závislosti. (Kopecký a kol., 2015, s. 117)

Ze strany školy může být žákům nabídnuta pomoc školního psychologa, jehož hlavní kompetencí je provádění diagnostiky, poskytování poradenství, terapie a prevence nežádoucího chování. (Frombergerová, ©2022)

V oblasti prevence ve škole je také vhodná pomoc ze strany sociálního pedagoga, který může řešit záležitosti žáků, týkající se jejich sociálního fungování tak, aby nebyly ohroženy výukové aktivity. Sociální pedagog také může pracovat s potencionálně závislými jednotlivci či skupinou. Tato práce spočívá především v sociálně výchovné a preventivní činnosti, kterou nemají metodik prevence a školní psycholog ve své kompetenci. (Asociace vzdělavatelů v sociální pedagogice, ©2020, s. 3-4)

V oblasti rodinné někteří odborníci zdůrazňují, že existují rodinné faktory a výchovné styly, které mohou vést k vzniku závislosti, a proto je důležité pracovat nejen s ohroženými dětmi a také s jejich rodiči. Doporučení týkající se prevence závislosti jsou zaměřena zejména na rodiče ohrožených dětí, ale podobné postupy mohou být použity i pro další blízké osoby. V oblasti práce s rodinou je klíčové se zaměřit na dovednosti, které podporují lepší vztahy a komunikaci mezi rodiči a dětmi, zvýšení množství času stráveného s dětmi a zájem o jejich potřeby. Rodiče by měli také získat dovednosti, které jim umožní mít lepší přehled o tom, jak jejich děti využívají internet. (Blinka, 2015, s. 57-58)

V rodinném prostředí může být vhodným prostředníkem ke spolupráci sociální pedagog, který vede rozhovory s rodiči dětí, které se ocitli v obtížné situaci. Tyto rozhovory mají preventivní charakter s cílem nalézt řešení problému žáka včas a předejít jeho prohloubení. Sociální pedagog může tyto rozhovory provádět s rodiči buď v terénu, tedy v místě bydliště žáka, nebo ve škole. Hlavním cílem je dohodnout postup při řešení konkrétního problému ze strany školy a rodiny. (Asociace vzdělavatelů v sociální pedagogice, ©2020)

U doporučení pro žáka samotného je potřeba zdůraznit fakt, aby žák nejprve pochopil a uznal, že je na internetu závislý. Je potřeba dětem vysvětlit, že říci si o pomoc není projevem slabosti, ale naopak projevem odvahy. Na základě tohoto pochopení je možné závislost úspěšně vyléčit. V oblasti prevence či pomoci může žákovi pomoci hned několik preventivních programů a projektů. Projekty zaměřující se na prevenci rizikového chování v ČR jsou například E–bezpečí, vytvořený Univerzitou Palackého v Olomouci, Seznam se bezpečně, vytvořený vyhledávacím portálem Seznam.cz a Web Rangers, vytvořený společností Google Inc. (Kopecký a kol., 2015, s. 120-125).

ZÁVĚR

Na základě stanoveného hlavního výzkumného cíle, který se zabývá závislostí na internetu u žáků 2. stupně základních škol, bylo pomocí nástroje pro zjišťování míry závislosti na internetu CIAS – R zjištěno, že české děti, dle již dříve provedených výzkumů, patří mezi evropský průměr v počtu ohrožených závislostí na internetu. Toto tvrzení vychází z průměrného skóre všech vyhodnocených dotazníků, který se rovná počtu 51,46 bodů. Výzkumný soubor, kterým byli děti ze Základní školy a Mateřské školy Poličná 276, příspěvková organizace a Základní školy Valašská Bystřice, okres Vsetín se z nadpoloviční většiny nachází podle vyhodnocovacího systému v hranici nezávislosti. Za zmínku však stojí fakt, že se průměrné skóre všech žáků nachází ve vyšších pozicích této hranice, neboť maximální bodové ohodnocení spadá k počtu 56 bodů. Počet 57 bodů již patří dle CIAS – R do mezní hranice. Je tedy vhodné, aby byli především rodiče ostražití a dbali na prevenci v této oblasti. V případě zanedbávání preventivních opatření hrozí u dospívajících zvýšení míry rizikovosti užívání.

Na základě dimenzionálních faktorů potíží se žáci z výzkumného souboru nachází ve spodních patrech všech dimenzí problémů. Lze tedy říci, že žáci z 2. stupně ZŠ nemají v oblastech kompulzivity, abstinence, míry tolerance, interpersonálních vztahů, zdravotních problémů a narušení kontroly nad vlastním chováním významnější problém, který by byl potřeba vhodně řešit. Tyto děti jsou ještě v poměrně mladém věku, proto můžeme předpokládat, že je možné zabránit vzniku závislosti s velkou úspěšností.

V další části této bakalářské práce se také nachází dílčí cíl, který se zabývá mírou závislosti na internetu u žáků 2. stupně základních škol dle pohlaví. V tomto případě došlo k zajímavým výsledkům, které předkládají větší míru ohrožení závislosti na internetu u dívek. To potvrzuje i nedávný výzkum, provedený ve spolupráci mezi Úřadem vlády České republiky a Univerzitou Palackého v Olomouci. Můžeme tedy vyvrátit mýtus ve společnosti, který stigmatizuje chlapce jako ty, kteří jsou nejvíce závislostí na internetu ohroženi. Z hlediska dimenzionálních faktorů potíží mají průměrné bodování dívky u jednotlivých dimenzí také vyšší než chlapci.

Druhý dílčí cíl se zabývá mírou závislosti na internetu u žáků dle ročníku, do kterého žák dochází. Ze zjištěných dat vzešlo, že větší mírou ohrožení závislostí na internetu jsou žáci 8.–9. tříd. Tento fakt lze opodstatnit provedenými výzkumy, které říkají, že s rostoucím věkem, a tedy vyšším ročníkem, stoupá tendence závislostního chování na internetu. Dle

analýzy dat podle hranic míry závislosti však vychází, že do hranice závislosti spadá více dětí 6.–7. tříd, avšak tento výsledek může ovlivňovat i to, že dětí ze 6.–7. tříd bylo v celkovém počtu výzkumného souboru méně, než dětí 8.–9. tříd. Pro zjišťování míry závislosti u dětí je tedy v budoucích výzkumech vhodné dbát na to, aby byl požadovaný soubor v počtu vyrovnáný. Dle dimenzionálních faktorů jsou děti 8.–9. tříd více ohroženy vznikem závislosti. Výše uvedené údaje lze na základě empirických studií potvrdit, tedy že děti během dospívání vykazují vyšší pravděpodobnost vzniku závislosti na internetu.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] ALTER, Adam L. Neodolatelné: vzestup návykových technologií a byznys se závislostí. Přeložil Julie TESLA. Brno: Host, 2018. ISBN 978-80-7577-460-6.
- [2] BLATNÝ, Marek, ed. Psychologie celoživotního vývoje. Praha: Univerzita Karlova, 2016. ISBN 978-80-246-3462-3.
- [3] BLINKA, Lukáš. Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální sítě : diagnostika závislosti na internetu : prevence a léčba. Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-210-7975-5.
- [4] BUREŠOVÁ, Jitka. Online marketing: od webových stránek k sociálním sítím. Praha: Grada Publishing, 2022. Expert (Grada). ISBN 978-80-271-1680-5.
- [5] ECKERTO VÁ, Lenka a Daniel DOČEKAL. Bezpečnost dětí na internetu: rádce zodpovědného rodiče. Brno: Computer Press, 2013. ISBN 978-80-251-3804-5.
- [6] CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.
- [7] KOPECKÝ, Kamil. Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4861-9.
- [8] KOŽÍŠEK, Martin a Václav PÍSECKÝ. Bezpečně n@ internetu: průvodce chováním ve světě online. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5595-3.
- [9] KŘÍŽOVÁ, Eva. Zdraví – kultura – společnost. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3937-6.
- [10] KVĚTON, Petr. Hraní videoher v dětství a dospívání: dopady a souvislosti v sociálně-psychologické perspektivě. Praha: Grada, 2020. Psyché (Grada). ISBN 978-80-86174-23-5.
- [11] PETROWSKI, Thorsten. Bezpečí na internetu: pro všechny. Liberec: Dialog, 2014. Tajemství (Dialog). ISBN 9788074240669.
- [12] PRAŠKO, Ján, Aleš GRAMBAL, Miloš ŠLEPECKÝ a Jana VYSKOČILOVÁ. Obsedantně-kompulzivní porucha. Praha: Grada Publishing, 2019. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-0495-6.

- [13] PRAŠKO, Ján. Poruchy osobnosti. 2. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367--558--5.
- [14] ŘÍČAN, Pavel a Pavlína JANOŠOVÁ. Jak na šikanu. Praha: Grada, 2010. Pro rodiče. ISBN 978-80-247-2991-6.
- [15] SLAMĚNÍK, Ivan. Emoce a interpersonální vztahy. Praha: Grada, 2011. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3311-1.
- [16] ŠEVČÍKOVÁ, Anna. Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 9788021075276.
- [17] VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.

Internetové zdroje

- [18] 1. LF UK a VFN v Praze. Poradna.adiktologie.cz. Otestujte se: Chenova škála závislosti na internetu. [online]. Praha: ©2023 [2023-04-24]. Dostupné z: https://poradna.adiktologie.cz/otestujte-se/?poll_id=5
- [19] FROMBERGEROVÁ, Anna, PhDr, Ph.D. Kdo je školní psycholog? In: Obecně prospěšná společnost Sirius, o.p.s. Šance dětem [online]. © 3. 10. 2022, Datum aktualizace © 31. 10. 2022 [cit.2023-04-23]. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/kdo-je-skolni-psycholog>
- [20] CHOMYNOVÁ, P., DVOŘÁKOVÁ, Z., ČERNÍKOVÁ, T., ROUS, Z., GROHMANNOVÁ, K., CIBULKA, J., FRANKOVÁ, E. 2022. Zpráva o digitálních závislostech v České republice [Report on Digital Addictions in the Czech Republic 2022] [online] CHOMYNOVÁ, P. (Ed.). Praha: Úřad vlády České republiky. ©2022 [cit. 2023-03-28]. Dostupné z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33706/1150/Zprava-o-digitalnich-zavislostech-v-CR-2022_220712.pdf?fbclid=IwAR03fEo33dLlAeCY5B9GC4oLxK0iKHevoOJwV3naeI8V_HFT5qDac85DCXo
- [21] Investigation. How TikTok's Algorithm Figures Out Your Deepest Desires In: The Wall Street Journal [online]. 21. 7. 2021 [cit. 02-03-2023]. Dostupné z: <https://www.wsj.com/articles/tiktok-algorithm-video-investigation-11626877477>

- [22] JAMES, Phil. Most Played & Most Popular Games In The World (2022-2023). Gamertweak [online]. ©2023 [cit. 2023-03-01]. Dostupné z: <https://gamertweak.com/most-played-popular-games/>
- [23] KALIBA, Martin. Rizikové chování vysokoškolských studentů v kyberprostoru. [online]. Hradec Králové: Pedagogická fakulta, Univerzita Hradec Králové, ©2020 [cit. 2023-04-13]. 186 s. Disertační práce. Dostupné z: <https://theses.cz/id/u85s4a/STAG95134.pdf>
- [24] KOPECKÝ, Kamil et al., 2022. Děti a kult krásy v online světě [online]. Univerzita Palackého v Olomouci [cit. 2023-02-25]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/155-deti-a-kult-krasy-v-online-svete-2022/file>. Výzkumná zpráva. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta.
- [25] KUBALA, Lukáš. Snapchat už nepřináší revoluční novinky, pouze rizika. E-Bezpečí, roč. 4, č. 1, s. 38-41. Olomouc: Univerzita Palackého, ©2019 [cit. 2023-03-28]. ISSN 2571-1679. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php?view=article&id=1441>
- [26] MAK, Kwok-Kei, Ching-Man LAI, Chih-Hung KO, Chien CHOU, Dong-Il KIM, Hiroko WATANABE a Roger C. M. HO. Psychometric Properties of the Revised Chen Internet Addiction Scale (CIAS-R) in Chinese Adolescents. Journal of Abnormal Child Psychology [online]. 2014, 42(7), 1237-1245 [cit. 03-02-2023]. ISSN 0091-0627. Dostupné z: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s10802-014-9851-3.pdf?pdf=button>
- [27] NÁPLŇ PRÁCE SOCIÁLNÍHO PEDAGOGA V ZÁKLADNÍ ŠKOLE [online]. Asociace vzdělavatelů v sociální pedagogice, ©2020 [cit. 2023-04-23]. Dostupné z: <http://asocped.cz/folders-1305/>
- [28] NÁRODNÍ ZDRAVOTNICKÝ INFORMAČNÍ PORTÁL. Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách. Národní zdravotnický informační portál [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, ©2023 [cit. 2023-02-18]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus>.

- [29] NÁRODNÍ ZDRAVOTNICKÝ INFORMAČNÍ PORTÁL. Rejstřík pojmů: hormony štěstí. Národní zdravotnický informační portál [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, ©2023 [cit. 2023-02-18]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/rejstrikovy-pojem/2213>
- [30] PSYCHIATRICKÁ NEMOCNICE V KROMĚŘÍŽI. Obecně o závislostech: Abstinenční příznaky při závislosti na alkoholu [online]. Kroměříž: Psychiatrická nemocnice, ©2011 [cit.2023-04-25]. Dostupné z: <http://www.pomocvzavislosti.cz/cs/akt/abstinencni-priznaky-pri-zavislosti-na-alkoholu>
- [31] ÚŘAD VLÁDY ČESKÉ REPUBLIKY, odbor protidrogové politiky, UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI. Online svět patří (k) mladé generaci! Úspěch v kolektivu souvisí s aktivitou na sociálních sítích. In: Zdravá generace.cz. ©2023: tisková zpráva [online]. Olomouc/Praha. ©24. května 2019 [cit. 2023-03-28]. Dostupné z: https://zdravagenerace.cz/content/uploads/2019/06/Tiskova-zprava_Urad-vlady_Univerzita-Palackeho_dospivajici-na-sitich_24.5.2019.pdf?fbclid=IwAR2OHLnR2K86hXquPJKJce8S8dt3Sov3TxPs4XUIt19_gm8GFXsOKyaU9Rw
- [32] Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR. 11. revize Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-11). Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR (Institute of Health Information and Statistics of the Czech Republic) [online]. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, ©2023 [cit. 2023-03-14]. Dostupné z: <https://www.uzis.cz/index.php?pg=registry-sber-dat--klasifikace--mezinarodni-klasifikace-nemoci-mkn-11>
- [33] VITAVERA. Co s námi dělají média. Vitavera [online]. ©2022 [cit. 2023-03-01]. Dostupné z: <https://www.vitavera.cz/clanky/co-s-nami-delaji-media/>
- [34] VONDRÁČKOVÁ, Petra, VACEK, Jaroslav, MASARYKOVÁ, Adéla. Evaluace online svépomocného programu pro osoby se závislostním chováním na internetu. [online]. ©2014. Praha: Klinika adiktologie, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. ©2014. 110 (1), 7–17 [cit. 2023-03-28]. Dostupné z: http://www.cspsychiatr.cz/dwnld/CSP_2014_1_7_17.pdf

- [35] VONDRÁČKOVÁ, Petra. Závislostní chování na internetu – případová studie. Česká a slovenská psychiatrie. [online]. ©2011. Praha/Brno: Centrum adiktologie, Psychiatrická klinika 1. LF UK a VFN, Praha, Institut výzkumu dětí, mládeže a rodiny, Fakulta sociálních studií MU, Brno. ©2011, 107 (5), 301-306 [cit. 2023-03-28]. Dostupné z: http://www.cspsychiatr.cz/dwnld/CSP_2011_5_301_306.pdf?fbclid=IwAR2W0spRyAxZh8U8z3R6YA7f0mnakIqyj02nWAU2OQZk7ZZ-INhtGefD_YU
- [36] WhatsApp [online]. Irsko: WhatsApp Ireland Limited. ©2023 [cit. 2023-02-27]. Dostupné z: <https://www.whatsapp.com/?lang=cs>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

%	procento
©	copyright
aj.	a jiné
apod.	a podobně
CIAS – R	Chen Internet Addiction Scale – Reliable (Chenova škála závislosti na internetu)
DSM	Diagnostický a statistický manuál
et. al.	et alii, et aliae, et alia (a kolektiv)
GIF	Graphics Interchange Format (formát výměny grafiky)
In	v
Inc.	veřejná obchodní společnost (USA)
kol.	kolektiv
M	průměr
MKN	Mezinárodní klasifikace nemocí
PC	Personal Computer (osobní počítač)
s.	strana
SD	směrodatná odchylka
SMS	Short Message Servis (služba krátkých textových zpráv)
tj.	to jest
tzn.	to znamená
tzv.	takzvaný

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Maslowova pyramida základních lidských potřeb (zdroj: vlastní zpracování dle Eckertová, Dočekal, 2013, s. 125)	14
Obrázek 2: Schéma členění nástrojů pro měření míry závislosti na internetu (zdroj: vlastní zpracování dle Blinka, 2015, s. 47–50)	30

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Nejhranější online videohry podle počtu hráčů v roce 2022	21
---	----

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Diagnostická kritéria patologického hráčství a závislosti na online hrách dle diagnostického a statistického manuálu DSM – V (zdroj: vlastní zpracování dle Blinka, 2015, s. 40).....	26
Tabulka 2: Dodatek diagnostických kritérií patologického hráčství a závislosti na online hrách dle diagnostického a statistického manuálu DSM – V (zdroj: vlastní zpracování dle Blinka, 2015, s. 41).....	27
Tabulka 3: Analýza vyhodnotitelnosti dotazníků CIAS – R vyplněných výzkumným souborem (zdroj: vlastní zpracování)	34
Tabulka 4: Podíl respondentů dle věku (zdroj: vlastní zpracování)	35
Tabulka 5: Podíl respondentů dle ročníku ZŠ (zdroj: vlastní zpracování)	35
Tabulka 6: Analýza hlavní výzkumné otázky (zdroj: vlastní zpracování)	41
Tabulka 7: Podíl respondentů dle míry závislosti (zdroj: vlastní zpracování)	41
Tabulka 8: Členění získaných dat dle dimenzí vyhodnocovacího systému CIAS – R.....	42
Tabulka 9: Analýza dílčí výzkumné otázky míry závislosti dle pohlaví.....	43
Tabulka 10: Procentuální podíl chlapců dle míry závislosti.....	43
Tabulka 11: Procentuální podíl dívek dle míry závislosti	44
Tabulka 12: Členění získaných dat dle dimenzí vyhodnocovacího systému CIAS – R u chlapců (zdroj: vlastní zpracování).....	44
Tabulka 13: Členění získaných dat dle dimenzí vyhodnocovacího systému CIAS – R u dívek (zdroj: vlastní zpracování)	45
Tabulka 14: Analýza dílčí výzkumné otázky míry závislosti dle třídy	46
Tabulka 15: Procentuální podíl žáků 6.–7. tříd dle míry závislosti	46
Tabulka 16: Procentuální podíl žáků 8. – 9. tříd dle míry závislosti	47
Tabulka 17: Členění získaných dat dle dimenzí vyhodnocovacího systému CIAS – R u žáků 6.–7. tříd (zdroj: vlastní zpracování).....	47
Tabulka 18: Členění získaných dat dle dimenzí vyhodnocovacího systému CIAS – R u žáků 8.–9. tříd (zdroj: vlastní zpracování).....	48

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Milá žákyně, milý žáku,

prosíme tě o vyplnění dotazníku, který je součástí průzkumu zkušeností s internetem. Tvé zakřížkované odpovědi nám pomohou ke zlepšování internetového vzdělávání a lepšímu internetovému prostředí. Dotazník je zcela **anonymní** – to znamená, že nikdo nezjistí, jak jsi odpovídal/a.

U každé otázky vyber **jednu odpověď**, která nejlépe vystihuje tvou zkušenost. K vyplnění dotazníku potřebuješ zhruba **10 minut**, vyplň jej, prosím, sám/a za sebe, s co největší upřímností a rozvahou.

1. Jsem
 Chlapec Dívka
2. Je mi (doplň věk)
3. Chodím do
 6. třídy 7. třídy 8. třídy 9. třídy
4. Bylo mi víckrát než jednou řečeno, že na internetu trávím příliš mnoho času.
 nikdy téměř nikdy často téměř vždy
5. Po surfování na internetu mě bolívá v zádech, případně pociťuji jiné fyzické potíže.
 nikdy téměř nikdy často téměř vždy
6. Zjišťuji, že se vyžívám na internetu na úkor toho, abych se stýkal(a) se svými kamarády.
 nikdy téměř nikdy často téměř vždy
7. Myšlenka na to, že se připojím na internet, je první věc, která mě každý den ráno hned po probuzení napadne.
 nikdy téměř nikdy často téměř vždy
8. Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet.
 nikdy téměř nikdy často téměř vždy
9. Více než jednou se mi stalo, že jsem kvůli internetu spal/a méně než čtyři hodiny.
 nikdy téměř nikdy často téměř vždy
10. Surfování na internetu se negativně projevuje na mém tělesném zdraví
 nikdy téměř nikdy často téměř vždy
11. Přestože se užívání internetu negativně odrazilo na mých vztazích s jinými lidmi, množství času, které na internetu trávím, se nezmenšilo.
 nikdy téměř nikdy často téměř vždy
12. Když jsem nějakou dobu bez internetu, mám pocit, že mi něco chybí.
 nikdy téměř nikdy často téměř vždy

13. Kvůli internetu trávím méně času s rodinou.
 nikdy téměř nikdy často téměř vždy
14. Mé odpočinkové aktivity se omezují na užívání internetu.
 nikdy téměř nikdy často téměř vždy
15. Cítím se deprimovaný/á a sklесlý/á, když na nějakou dobu přestanu internet užívat.
 nikdy téměř nikdy často téměř vždy
16. Doba, kterou týdně trávím na internetu, se za poslední pololetí (resp. za posledních 6 měsíců) výrazně zvýšila.
 nikdy téměř nikdy často téměř vždy
17. Trávení času na internetu má určitý negativní dopad na mé výsledky ve škole/můj pracovní výkon.
 nikdy téměř nikdy často téměř vždy
18. Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet poté, co jsem se již odhlásil/a, abych mohl/a dělat nějakou jinou plánovanou práci.
 nikdy téměř nikdy často téměř vždy
19. Kdyby nebylo internetu, neměl/a bych v životě mnoho radosti.
 nikdy téměř nikdy často téměř vždy
20. Snažím se trávit na internetu méně času, ale mé snahy jsou marné.
 nikdy téměř nikdy často téměř vždy
21. Zůstávám online po delší dobu, než jsem měl/a v úmyslu, i když jsem měl/a původně v plánu jen se na něco rychle podívat.
 nikdy téměř nikdy často téměř vždy
22. Jakmile se dostanu na internet, vjede do mě nová energie bez ohledu na únavu, kterou cítím.
 nikdy téměř nikdy často téměř vždy
23. Během dne se cítím unavený/á, protože dlouho do noci surfuji na internetu.
 nikdy téměř nikdy často téměř vždy
24. Kvůli užívání internetu nepravidelně jím.
 nikdy téměř nikdy často téměř vždy
25. Musím na internetu trávit stále více času, abych dosáhl/a stejného uspokojení jako předtím.
 nikdy téměř nikdy často téměř vždy
26. Zvykám si méně spát, abych mohl/a trávit více času na internetu.
 nikdy téměř nikdy často téměř vždy
27. Jsem neklidný/á a podrážděný/á, když připojení na internet nefunguje nebo když není takové připojení k dispozici.
 nikdy téměř nikdy často téměř vždy

28. Zjišťuji, že trávím na internetu stále více času.

nikdy

téměř nikdy

často

téměř vždy

29. Když po určitou dobu nechodím na internet, začnu se cítit nesvůj/nesvá.

nikdy

téměř nikdy

často

téměř vždy