

**Univerzita Karlova  
Filozofická fakulta  
Ústav informačních studií a knihovnictví**



**Bakalářská práce**

**Kristýna Klimplová**

**Technologie v rukou dětí – sonda do práce českých psychologů na  
středních školách**

**Nástroj pro hodnocení problematiky chytrých telefonů u studentů  
středních škol**

**Technology in the hands of children – a probe into the work of  
Czech psychologists at high schools**

**Instrument for evaluation problems with smartphones besides  
students in high school**

**Mgr. Michaela Slussareff, Ph.D.**

**Praha, 2020/2021**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou na práci téma Technologie v rukou dětí – sonda do práce českých psychologů na středních školách: Nástroj pro hodnocení problematiky chytrých telefonů u studentů středních škol vypracovala samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha, 2020

Kristýna Klímplová

Ráda bych poděkovala Mgr. Michaele Slussareff Ph.D. za její trpělivost a rady při psaní mé bakalářské práce. Dále patří poděkování mé rodině, která mě podporovala po celou dobu mého studia.

**Abstrakt:**

Tato bakalářská práce bude mít formu studie, jejímž cílem je vyzkoušet a v českém prostředí pilotně validovat standardizovaný dotazník Smartphone Addiction Proneness Scale (SAPS).

Hlavním cílem mé bakalářské práce bude zmapování závislosti na informačních technologiích se zvláštním zaměřením na tzv. „chytré telefony“ (dále jen „smartphones“). Pilotní studii postavím na vytvořeném dotazníku. Cílovou skupinou budou studenti střední školy ve věku 15-18.let.

Tato metoda byla vyvinuta v korejském prostředí, byla přeložena a validována v několika evropských zemích, v České republice zatím není používána. Jedná se o velice jednoduchý nástroj pro hodnocení problematického chování ve vztahu k chytrým telefonům u dospívající mladé generace. Tento dotazník by byl velice dobrým nástrojem pro školní psychology, jako další z nástrojů pro celkovou evaluaci nezdravého chování žáků ve vztahu k moderním komunikačním technologiím.

**Klíčová slova:** problematika, děti, smartphone

**Abstract:**

This bachelor's degree thesis takes the form of a pilot study whose objective is to test and conduct a preliminary validation of the standardised Smartphone Addiction Proneness Scale (SAPS) questionnaire in the Czech environment. The main goal of the thesis is to map the dependence on information technology with a special focus on so-called "smartphones" using a pilot study based on the prepared questionnaire. The target group will be secondary school students aged 15–18.

This method was developed in Korea and has been translated and validated in several European countries, though it has not yet been used in the Czech Republic. It is a very simple tool for evaluating problematic behaviour related to smartphones in the generation of young adolescents. The questionnaire would be a very good tool for school psychologists as another method for a comprehensive evaluation of pupils' unhealthy behaviour in relation to modern communication technology.

**Keywords:** problems, kids, smartphone

## Obsah

<b>1. ÚVOD</b> .....	<b>- 8 -</b>
<b>2. SITUACE V ČESKÉ REPUBLICE</b> .....	<b>- 8 -</b>
<b>2.1. TECHNOLOGIE V RUKOU DĚTÍ</b> .....	<b>- 9 -</b>
<b>2.1.1 NOVOROZENCI, PŘEDŠKOLNÍ MLÁDEŽ, MLADÍ ŠKOLÁCI</b> .....	<b>- 9 -</b>
<b>2.1.2 DOSPÍVAJÍCÍ MLÁDEŽ, VĚKOVÁ SKUPINA 15- 18LET</b> .....	<b>- 11 -</b>
<b>3. DEFINOVANÉ A VYJMENOVANÉ ZÁVISLOSTI</b> .....	<b>- 12 -</b>
<b>3.1.1. SYNDROM „FOMO“</b> .....	<b>- 12 -</b>
<b>3.1.2. DRUHY ZÁVISLOSTI</b> .....	<b>- 13 -</b>
<b>4. STRATEGIE, PROJEKTY A PROGRAMY EVROPSKÉ KOMISE A RADY EVROPY</b> .....	<b>- 16 -</b>
<b>4.1.1 KIDS ONLINE</b> .....	<b>- 18 -</b>
<b>4.1.2. Norsko</b> .....	<b>- 18 -</b>
<b>4.1.3. Projekt Ochrana dětských dat v on-line prostředí</b> .....	<b>- 22 -</b>
<b>5. ZAHRANIČNÍ DATA</b> .....	<b>- 23 -</b>
<b>5.1. VELKÁ BRITÁNIE A SPOJENÉ STÁTY AMERICKÉ</b> .....	<b>- 23 -</b>
<b>5.2 Sociální sítě</b> .....	<b>- 26 -</b>
<b>6. ČESKÁ REPUBLIKA - PROJEKT E-BEZPEČÍ</b> .....	<b>- 28 -</b>
<b>6.1 POPIS</b> .....	<b>- 28 -</b>
<b>6.2 Prevence – nezbytnost převádění vědeckých poznatků do praxe.</b> -	<b>32 -</b>
<b>7. ANALÝZA DAT Z KVALITATIVNÍHO DOTAZNÍKU</b> .....	<b>- 34 -</b>
<b>7.1 Úvod</b> .....	<b>- 34 -</b>
<b>7.2. Metodologie</b> .....	<b>- 34 -</b>
<b>7.3 ANALÝZA VÝSLEDKŮ DOTAZNÍKU</b> .....	<b>- 35 -</b>
<b>8. ZÁVĚR</b> .....	<b>- 37 -</b>
<b>9. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</b> .....	<b>- 38 -</b>
<b>10. SEZNAM PŘÍLOH</b> .....	<b>- 43 -</b>
<b>10.1 DOTAZNÍK SAS-SV</b> .....	<b>- 43 -</b>
<b>10.2 DOTAZNÍK SAS-SV – ČESKÝ PŘEKLAD</b> .....	<b>- 44 -</b>
<b>10.3 DOTAZNÍK– OTÁZKY, ODPOVĚDI RESPONDENTŮ</b> .....	<b>- 46 -</b>

## Seznam zkratek:

1. **SAPS:** Smartphone Addiction proneness scale for youth
2. **SAS-SV:** Smartphone addiction scale – short version
3. **FoMo:** Fear of missing out neboli strach, že něco zmeškáme
4. **GDPR:** General Data Protection Regulation
5. **UPOL:** Univerzita Palackého v Olomouci
6. **MŠMT:** Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky
7. **MVČR** – Ministerstvo vnitra České republiky
8. **PRVOK:** Pedagogická fakulta Olomouc
9. **OTP:** Česká policie, oddělení tisku a prevence
10. **PSU:** Problematic Smartphone use
11. **EU:** Evropská unie
12. **EK:** Evropská komise
13. **ČRo:** Český rozhlas
14. **ESET:** softwarová firma

# 1. Úvod

Bakalářská práce je cílena na vytvoření pilotní studie zabývající se závislostí na moderních informačních technologiích. V bakalářské práci bude primárně řešena otázka závislosti na používání tzv. „smartphones“ mladou generací ve věku 15-18 let. Účelem je zjištění chování této věkové skupiny ve spojitosti s dobou používání chytrého telefonu v průběhu dne a celkovým časem, který tráví tato cílová skupina mé práce na sociálních sítích. Jako první v České republice ve své práci použiji přeloženou korejskou studii závislosti na mobilním telefonu. Ráda bych touto dotazníkovou metodou SAPS prokázala míru závislosti a poukázala na problémy, které mohou být spojeny s používáním mobilních zařízení.

V práci se budu věnovat otázkám, jak se shora uvedený problém vyvíjí a řeší v rámci Evropské unie, v detailu se pak zaměřím na Českou republiku. Pokusím se srovnat přístup EK s přístupem autorit ve Spojených státech amerických a ve Velké Británii. Ve své práci se zaměřím i na otázku jaká technologická zařízení mladiství nejvíce používají, kolik času denně na nich tráví. Porovnáám také údaje o používání mobilních telefonů rodiči a mladistvými. Budu se dále zabývat rozdílností pohledů generačně odlišných skupin na otázku závislosti na moderních technologiích. Dále je mým cílem rozebrat jednotlivé druhy závislostí, které jsou propojeny se „Smartphone addiction“ a zanalyzovat, jak se od sebe liší tzv. „Smartphone addiction“ a „Smartphone problematic use“.

## 2. Situace v České republice

Jedním z charakteristických znaků vývoje společnosti v současném 21.století je rozvoj technologií a nástup digitální ekonomiky. Moderní technologie proměňují náš každodenní život doslova na každém kroku. V digitálním světě se bez nich neobejdeme nejen my, ale nemůže bez nich již fungovat žádný stát, žádné město ani podnik.

Používání moderních technologií je výrazem pokroku a nelze nic jiného než tento vývoj akceptovat. Přirozeně tak sledujme i rozdílný přístup různých generačních skupin k používání a využívání těchto technologií. Jestliže starší generace ve většině využívá jen základní možnosti, které moderní technologie přinášejí, u mladé generace vidíme zcela jiný trend. Moderní technologie (především v oblasti tzv. chytrých telefonů, tabletů, herních konzolí) jsou již základem hraček, mladá generace se tak s novými technologiemi srůstá od malička. Chytré telefony a další hardware pak slouží i při samotné výuce a studiu. S dalším pokrokem, kdy se daří vtěsňovat další a další funkce do menších a menších zařízení, kdy se zvětšuje kapacita paměti, navyšuje rychlost přenosu, se stává mobilní telefon nedílnou součástí našeho života. Sedm dní v týdnu, 24. hodin denně. Do jeho funkcí se vtěsňávají další funkce, které jsou spojeny s našimi každodenními potřebami – od např. funkce budíku, aplikace na jízdní řády a předpověď počasí až po tzv. chytré domácnosti, kdy si při návratu z práce mohou již z cesty rozsvítit dům či zapnout topení. Malá krabička se stává součástí naší osobnosti. S tím je však spojena i otázka nových fenoménů – škodlivosti a závislosti na těchto zařízeních.

Rychlost pokroku a vývoje technologií zastihla většinu států nepřipravenou. Až se zpožděním se této otázce začínají věnovat odborníci – lékaři, psychologové, sociální pracovníci. Stát si začíná uvědomovat, že zde vzniká velký problém – na jedné straně je viditelný přínos digitalizace společnosti, na druhou stranu zde vznikají skupiny, které se díky své závislosti stávají až vyloučenou skupinou. Jde např. o skupiny mladistvých, kteří propadli počítačovým hrám, o skupiny závislých hráčů na on-line hazardu. Závislost na moderních technologiích má i své sociální dopady (od absence sociálních kontaktů po rozvraty rodin). Stát začíná vynakládat z veřejných prostředků nemalé náklady na léčení závislých lidí atd. Samostatnou otázkou zůstává pak oblast kriminální, kdy sociální sítě jsou využívány k ohrožování osob, zvláště pak mladistvých – ať již se jedná o šikanu, podvody či sexuální zneužívání. Stát se proto začíná i na úrovni vlády a vládních organizací otázkou závislosti na moderních technologiích zabývat.

Dokladem toho je i přijatá Národní strategie prevence a snižování škod spojených se závislostním chováním 2019-2027, kde se ve zvláštních kapitolách věnuje i nadužívání moderních technologií v české společnosti. Ve zmíněné strategii najdeme informaci, že „Situace v oblasti ostatních nelátkových závislostí je systematicky dosud nezmapovaná, koncepčně a strategicky neuchopená.“<sup>1</sup>

## **2.1. Technologie v rukou dětí**

### **2.1.1 Novorozenci, předškolní mládež, mladí školáci**

Moderní technologie nás obklopují na každém našem kroku. Mění se charakter našich domácností, mění se životní rytmus a životní styl. Mladá generace se tak rodí do jiného prostředí. Dá se tak říct, že vlastně již od kolébky, kdy novorozenec začíná vnímat své okolí a pozorovat věci, je konfrontován s novými zařízeními. I v další fázi jeho vývoje je již pod vlivem pokroku – tradiční hračky jsou nahrazovány hračkami, které odpovídají technologickému pokroku. Není výjimkou, kdy ještě novorozenec do postýlky dostává tablet či jiné zařízení, kde se promítají obrázky, obrazovky jsou často interaktivní, zařízení simuluje zvuky.

To vše má samozřejmě vliv na rozvoj osobnosti dítěte. V pozdějším věku je tradiční leporelo a knížka nahrazována tabletem. Chce se konstatovat – bohužel. I ve fázi dospívání dítěte dochází k další konfrontaci – jednak jsou zde vnější vlivy jako je pozorování chování rodičů, ale je zde i nutnost používat moderní spotřebiče v domácnosti a ovládat je apod. Tak se zde vytváří přímý vliv spojený s používáním mobilního telefonu či tabletu, který většinou dítě dostává již v raném věku. Mobilní telefon se stává kamarádem, pomůckou, spojením s rodiči a kamarády.

A právě v tomto věku hrají nezanedbatelnou úlohu rodiče a jejich výchova, podpůrně pak samozřejmě škola a školní výchova. Svůj vliv bude mít samozřejmě i sociální zařazení ve společnosti.

---

<sup>1</sup> *Národní strategie prevence a snižování škod spojených se závislostním chováním 2019-2027, Vláda České republiky [cit. 2020-12-12]. [online]. Praha: Vláda České republiky, dostupné z: <https://www.vlada.cz/cz/ppov/protidrogova-politika/strategie-a-plany/narodni-strategie-prevence-a-snizovani-skod-spojenych-se-zavislostnim-chovanim-2019-2027-173695/>*

Pokud rodiče nebudou schopni kontrolovat četnost používání, nebudou regulovat účel používání, tak se mohou začít projevovat první negativní vlivy. Slouží-li telefon jen k umlčení dítěte a jeho zabavení, může to vést jednak k pocitu osamění a dále pak k prvním náznakům závislosti. Bude se po mobilním zařízení šahat v každé volné chvíli. Je přirozené, že děti mobilní telefon dostávají a učí se s ním zacházet. Ta pozitiva jsou jasná-rodiče mohou kontrolovat pohyb dítěte, dítě si může zavolat o pomoc, díky mobilnímu telefonu se dá spustit hledání, pokud se dítě např. ztratí. Umění zacházet s mobilním telefonem může často zachránit i život prarodičům či rodičům, pokud je postihne zdravotní problém, nehoda, úraz. Jsme svědky mnoha situací, kdy statečnost malých dětí a jejich umění ovládat mobilní zařízení, zachránilo život dalším jedincům. Jak jsem již ale uvedla – rodiče by měli umět najít vhodnou rovnováhu při povolování používání mobilního telefonu svým dítětem. Měla jsem možnost mluvit s jedním významným sportovcem, světovým tenistou, který mi vyprávěl, že jeho tři dcery musely odkládat mobilní telefony před svůj pokoj každý večer. On pak jejich odložení zkontroloval. Vliv rodiny se projevuje v návycích dospívajícího.

Závislost na mobilních zařízeních může demonstrovat tato situace, kterou jsem odporovala během naší rodinné dovolené. U vedlejšího stolu večerela další rodina a každý večer se opakovala stejná situace – tříčlenná rodina zasedla, tatínek začal vyřizovat své pracovní maily, maminka, která se nudila, procházela sociální sítě a mladý syn se díval na pohádku v tabletu. Během večere rodina nepromluvila ani slovo. Na tomto případu se dá ilustrovat situace, kdy ze „sluhy se stává zlý pán“.

Zmínila jsem i význam školní výchovy. I zde nelze opomenout, že digitální věk s sebou přináší pokrok v oblasti stylu výuky a používání nových pomůcek. V současné nelehké pandemické situaci navíc moderní technologie umožnily něco, co jsme si neuměli ani představit – formu distanční výuky.

Tato pozitiva jsou samozřejmě doprovázena i negativy – mobilní telefony se používají k podvodům při písemných pracích a zkouškách, kdy jejich nedovolené používání nahrazuje „tradiční“ opisování.<sup>2</sup> Nedovolené sledování filmů a poslouchání hudby také není výjimkou. Při studiu různých podkladů k mé práci jsem dále zjistila, že neexistuje jednotná úprava používání mobilních telefonů ve školách. K tomuto tématu se ještě vrátím v dalších částech mé práce.

Jakkoliv používání moderních technologií, a především mobilních telefonů a dalších přenosných zařízení, lze hodnotit kladně, z pohledu naplnění volno časových aktivit – kdy jejich uživatel může sledovat filmy, hrát oblíbené hry či jinak vyplňovat svůj volný čas.

Nelze opominout i další okruh rizik – a to jsou rizika zdravotní. Můžeme zmínit tradiční problém u všech dětí (a to i pokud čtou či píšou) – jde o správné sezení.

---

<sup>2</sup> O2 chytrá škola: Český učitel ve světě technologií, [online]. 2020. Praha: Nadace O2, [cit. 2020-12-12], Dostupné z: <https://www.o2chytraskola.cz/clanek/61/cesky-ucitel-ve-svete-technologie/10818>

Nelze dále pominout ani ohrožení zraku (negativní vliv záření obrazovek) a sluchu (nadměrné používání sluchátek, nevhodný typ sluchátek). Nadměrné používání zařízení pak vede k omezení fyzického pohybu a omezení budování fyzické zdatnosti.

### 2.1.2 Dospívající mládež, věková skupina 15- 18let

Právě věková skupina 15-18 let se stává skupinou nejohroženější. Z jedné strany je mobilní telefon (případně i další mobilní zařízení – tablety či přenosné počítače) zařízením, které vedle základní funkce, kterou je komunikace, nám usnadňuje každodenní život. Jeho další mnohé funkce nám pomáhají zvládat životní tempo, slouží při vzdělávání a studiu, při cestách, při sportu, při zábavě, při záchraně lidských životů. Stále se rozšiřující funkce mobilního telefonu a zkvalitňování jeho fungování z něho dělají výkonný počítač 21.století, který se stává součástí našeho fungování. Čtyřicet čtyři procent dětí v České republice vlastní smartphone. U předškolních dětí je výjimkou. Ve věku šesti let ho vlastní čtyři procenta mladé populace V jedenácti letech má svůj vlastní smartphone až šedesát devět procent mladších dětí, v kategorii patnácti let až osmdesát devět procent.

Vedle již veřejně diskutovaných problémů, které jsou výsledkem používání chytrých telefonů – tedy problém kybernetické šikany zneužití osobních dat, ochrana soukromí, sexuálního obtěžování či herní závislosti se začíná také diskutovat o problémech spojených s „nadměrným používáním“ chytrých telefonů. Jsou to jevy, které se navenek nemusí projevit hned a viditelně, ale které mají nebo mohou mít dlouhodobé negativní dopady na společnost jako celek, na jednotlivé sociální skupiny či rodinu, na jedince jako takové.<sup>3</sup>

Uvedme příkladem tyto nejzákladnější jevy:

- Nadměrně strávený čas nad mobilním zařízením, závislost na internetu a sociálních sítích
- Problematické chování, vznik depresí, podrážděnosti (poruchy psychiky), poruchy spánku
- Ztráta přirozeného sociálního kontaktu a běžné komunikace
- Snížení pracovní produktivity
- Ztráta seberegulace a vlastní odpovědnosti

To vše se pak negativně promítá do kvality života daného jedince, u kterého se závislost vytvořila a zároveň se tím snižuje jeho výkonnost pro společnost. Tu naopak čekají nemalé výdaje na léčbu a pomoc při odvykání nadměrné závislosti.

---

<sup>3</sup> O2 chytrá škola: České děti v kybersvětě, [online]. 2020.Praha: nadace O2.[cit.2020-12-12], Dostupné z: <https://www.o2chytraskola.cz/clanek/38/ceske-deti-v-kybersvete/6924>

Této problematice se již věnují vědecké týmy, lékaři a další odborníci. V odborných médiích lze, najít mnoho článků, které negativní jevy a jejich dopady popisují. Jednou z uznávaných a ověřených metod, které se používají, pro zjišťování závislosti je metoda SAPS (Smartphone Addiction Proneness Scale for Youth), kterou dále ve své práci představím.

### 3. Definované a vyjmenované závislosti

Existuje šest pojmenovaných základních závislostí, které spolu souvisejí. Každá z nich vykazuje jiný typ rizik a jejich důsledků. V mé bakalářské práci se budu detailně věnovat dvěma z nich a to „Smartphone addiction“ a „Problematic smartphone use“,

Věnovat se budu i doprovodnému jevu těchto druhů závislostí a to tzv. syndromu „FoMo“

#### 3.1.1. Syndrom „FoMO“<sup>4</sup>

Syndrom FoMO neboli „fear of missing out“, znamená v českém překladu „strach, že můžeme něco promeškat.“ Tento syndrom se váže na jiné vnímání času stráveného v on-line prostředí. Ve vědecké literatuře je popsáno, že se tento syndrom projevuje netrpělivostí, agresí, špatnou náladou, depresí, bušením srdce, nerozhodností a dalšími faktory, které ovlivňují naše vnímání a emoce. Jedinec, u kterého se tento syndrom rozvíjí, provádí časté kontroly sociálních sítí, kontroluje tzv. statusy a snaží se mít neustálý přehled o tom, co se děje.

Již taková maličkost, kdy např. neobdržím pozvánku na konanou akci mých přátel ihned, se u člověka trpícího tímto syndromem mohou projevit pocity nejistoty, které vedou až k depresivním sklonům.

Psychologové pak radí, jak se tohoto syndromu zbavit. Jejich odpověď je překvapivě jednoduchá – žít svůj vlastní život a neřešit ostatní.

---

<sup>4</sup> KOPECKÝ, Kamil, *Co je syndrom FoMo. E-bezpečí [online]. Praha 2017: E-bezpečí, [cit. 2020-12-12], Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/1229-co-je-syndrom-fomo>*

### 3.1.2. Druhy závislosti

V odborné literatuře jsou vyjmenovány následující druhy závislostí:

1. Závislost na internetu (tzv. Netolismus)
2. Závislost informačního přetížení
3. Virtuální vztahy
4. Kybersexting
5. Smartphone addiction
6. Problematic smartphone use

#### 1. Internetová závislost

V odborné literatuře se pro počítačovou a internetovou chorobnou závislost používá označení „netolismus“. Tento, dnes již odborný výraz (odvozený z anglického termínu „net, tedy „sít“), označuje způsob chování jedince, který má neustálou potřebu kontrolovat svoje mobilní zařízení či být stále účasten v on-line prostředí. Toto jednání člověka, který je závislý na určitém procesu, může postupně přerůst v jednání patologické. Lékaři a další odborníci pak tuto závislost podřazují mezi tzv. „nelátkové závislosti“ a mluví o psychické závislosti. Výstižnou definici uvádí ve svých publikacích Mgr. Kamil Kopecký, Ph.D., vedoucí Centra prevence rizikové virtuální komunikace při Univerzitě Palackého v Olomouci (o činnosti této instituce bude pojednáno v detailu v další kapitole mé práce), kterou lze volně parafrázovat následovně:

„Netolismus je behaviorální závislost, (tedy závislostní chování), která může mít i nejasný cíl oproti jasným cílům. Jasný cíl lze chápat jako např. pustit si příspěvek na YouTube, dopisovat si s kamarádem apod.. Za behaviorální závislost bez jasného cíle pak lze považovat touhu zapnout počítač bez jasného cíle či důvodu, kontrolovat své maily, i když člověk ví, že žádný neobdržel.“<sup>5</sup>

Netolismus vykazuje tyto hlavní znaky:

- Význačnost (kdy používání internetu se stává absolutní prioritou nade všemi dalšími aktivitami člověka)
- Změna nálad (kdy používání internetu, resp. některé ze služeb, které nabízí, jako jsou např. internetové hry, vede k relaxaci po těžkém pracovním dni, ke zklidnění, pocitu odpočinku. A naopak – nemožnost se k internetu připojit a hrát svoji hru může vyvolat deprese, rozladění, stres)
- Tolerance (kdy dochází k prodlužování pobytu v „on-line“ prostředí)
- Odvykací symptomy (kdy dochází k projevu abstinčních příznaků, když není provozována daná on-line aktivita)
- Relaps (kdy se jedinec vrací k závadnému chování i když ho již v minulosti opustil, ať již díky seberegulaci či terapií)

---

<sup>5</sup> Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách, [online], Státní zdravotní ústav, Praha, 2020, [cit. 2020-12-12], dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus>

Mezi tzv. „virtuální drogy“ pak odborníci podřazují sociální sítě, počítačové hry, videa, internetové služby (jako virtuální drogy nehmotné povahy) a mobilní zařízení a televize (jako virtuální drogy hmotné povahy). Vznik závislosti na jedné či dokonce více drogách s sebou přináší kombinaci problémů, o kterých píšu ve své práci na jiném místě.

## **2. Závislost informačního přetížení**

Nadměrné používání internetu, časté sledování sociálních sítí, hraní online her, kontrola obsahu všech informačních portálů a užívání mnoho technologických zařízení, tedy nadbytek informací na straně jedné a tlak na jedince, aby okamžitě reagoval, komunikoval, byl k dispozici, byl tedy tzv. on-line, na straně druhé, vede k tomu, že člověk není schopen rozeznávat relevantnost a důležitost informací, ztrácí se v komunikačním prostředí. Je informačně přetížen.

Tento stav s sebou přináší všechny negativní jevy, které jsem již zmínila – pocit vyhoření, bezradnosti, mizí běžný sociální kontakt.

## **3. Virtuální vztahy**

Virtuální vztahy jsou v současné době u mladých lidí velmi oblíbené. Online seznamování je více populární než osobní kontakt a vlastní seznamování se. Právě odosobnění „on-line“ vztahu způsobuje, že většinou nevydrží dlouho. Často s sebou tento typ navazování kontaktů přináší obrovská rizika, může to být i skrytá identita účastníka komunikace, která také může vyústit ve vydírání, sexuální nátlak apod.

Vztahy navázané přes mobilní aplikace jsou ve většině případů vztahy krátkodobými, žádná SMS komunikace nemůže nahradit osobní kontakt, u kterého se budou projevovat další lidské vjemy (mimika, řeč, vůně atd.).

Časté hledání vztahů v prostředí internetu nebo na speciálních aplikacích, ale i časté střídání partnerů, vede k vybudování určité závislosti na těchto aplikacích. Asi nejrozšířenější a neznámější je aplikace Tinder, která má také formu virtuální seznamky. Ti, co na ni vstupují, však často více než osobní dlouhodobý vztah hledají vztah krátkodobý, někdy pouze za účelem uspokojení svých sexuálních potřeb.

## **4. Kybersexting**

Mladí lidé častěji využívají pornografické stránky na svých počítačích, tabletech, a chytrých telefonech. Převážně chlapci rádi sledují pornografii, kybersexting a nahotu žen. Pomineme-li fakt, že sex on-line není vůbec vhodný pro tuto věkovou kategorii (tedy mravní hledisko), existuje zde další nebezpečí, které může negativně ovlivnit psychický a fyzický vývoj, a v konečném důsledku může dojít i k poruše osobnosti jedince. Při sledování pornografie mladý člověk snadno nabude falešného dojmu o navazování vztahů, není schopen odlišit falešně získanou představu od reality. Je pokřivována jeho sexuální výchova, jeho duševní rovnováha, a nakonec i schopnost navazovat normální vztahy.

## 5. Smartphone addiction<sup>6</sup>

Co znamená pojem Smartphone addiction? Smartphone addiction je definována slovem Nomophobia.<sup>7</sup>

Nomophobia pochází ze zkráceného výrazu „No mobile phobia“. Na její zjištění se dotazníková metoda SAPS („Smartphone addiction proneness scale for Youth“)<sup>8</sup>. Nomofobie je strach být bez svého chytrého telefonu.<sup>9</sup> Pro mladé lidi trpící touto závislostí je možnost, že budou zbaveni přístupu ke svému mobilnímu zařízení nepředstavitelnou skutečností. Tato závislost společně souvisí s jinými závislostmi, které jsme si popsali.

Nadměrné používání chytrého telefonu může vést k dalším psychickým onemocněním. O negativních dopadech jsem již pojednala nebo pojednám v dalších kapitolách.

Nomofobie se také projevuje tzv. fantomovou vibrací. Fantomova vibrace je v podstatě falešné zvonění. Myslíme si, že nám někdo volá, ale přitom se to doopravdy neděje. Mozek nám zpětně reaguje na podnět, který se ve skutečnosti neuskutečnil. Tato vibrace patří mezi kybernemoci, kterými se zabývají odborní pracovníci. V České republice se této otázce věnuje např. Centrum prevence rizikové virtuální komunikace při Univerzitě Palackého v Olomouci v rámci projektu E-bezpečí.

---

<sup>6</sup> Help guide: Smartphone addiction [online], 2020. Santa Monica, [cit.2020-12-12] Dostupné z: <https://www.helpguide.org/articles/addictions/smartphone-addiction.htm>

<sup>7</sup> Kubelová, Veronika a Maliřská LENKA, Potenciální závislost na mobilním zařízení. *Prevence úrazů, otrav a násilí*. [online], 2009. České Budějovice, 2009(2), 12 stran. ISSN 1804-7858., dostupné z: <http://casopis-zsfju.zsf.jcu.cz/prevence-urazu-otrav-a-nasili/clanky/1~2009/45-potencialni-zavislost-na-mobilnim-telefonu>

<sup>8</sup> DAI- JIN, Kim, Hyun CHO, Soo YANG a Min KWON, 2013. *The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents*. *PlosOne*. 2013, 278-280. ISSN 0306-4603. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24391787/>

<sup>9</sup> ÉILISH, Duke a Montag CHRISTIAN, UK. *Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity*. *Addictive behaviours reports* [online]. 2017(6), [cit.2020-12-12], Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352853217300159>

Dalšími kybernemocemi u „Smartphone addiction“, mohou být<sup>10</sup>:

- Myškitida neboli syndrom počítačové myši
- Syndrom esemeskového krku – špatné fyziologické postavení u psaní SMS zpráv
- Tabletové rameno – krčení se u tabletu
- Technostres – nemoc, jedinec se neumí neschopně vyrovnat s novými informačními a komunikačními technologiemi
- Kyberchondrie – vyhledávání příznaků na internetu (vede to až k neuróze, iracionální obavě o vlastní život)
- Narušení biologických hodin neboli cirkadiálního cyklu
- Technoference – potřeba kontrolovat smartphone a přerušit tím tak běžné činnosti co vykonávám
- Kyberzávrat – neboli digitální pohybová nemoc, nepřehledné a nové digitální prostředí
- Digitální amnézie neboli Google efekt – vede k tendenci zapomínat na věci, které lze vyhledat na internetu

## 6. Problematic smartphone use (PSU)

„Problematic smartphone use“ je definována podobným způsobem jako „Smartphone addiction“. Vlastník moderního chytrého telefonu má problém s jeho nadměrným užíváním, kdy uživatelé zařízení potřebu si své zařízení neustále kontrolovat. O negativních vlivech bude pojednáno níže.

## 4. Strategie, projekty a programy Evropské komise a Rady Evropy

Evropská komise v oblasti vzdělávání a šíření povědomí mezi mladými lidmi a adolescenty, co se týká používání internetu, přijala základní strategii v květnu 2012. Strategie pro internet lépe uzpůsobený dětem („European Strategy for Better Internet for Children“) si vytkla za cíl vytvářet příznivé a bezpečné on-line prostředí pro rozvíjení digitálních dovedností dětí.

Za tímto účelem definovala základní čtyři okruhy úkolů (témat), které by měly být naplněny:

- Podporovat výrobu kreativního a vzdělávacího obsahu pro děti jakož i podporovat pozitivní zkušenosti u dětí při jejich pohybu v on-line prostředí
- Prohlubování znalostí a dovedností v rámci výuky ve všech školách na území zemí EU

---

<sup>10</sup> „Všechny tyto typy kybernemocí popisuje Mgr. Kamil Kopecký, Ph.D, vedoucí Centra prevence rizikové virtuální komunikace při Univerzitě Palackého v Olomouci v rámci projektu E-bezpečí.“

- Zajištění bezpečného prostředí pro děti při užívání internetu prostřednictvím nastavení přístupu na něj (omezení přístupu pro určité věkové kategorie, rodičovský dohled, klasifikace vhodnosti obsahu, apod.)
- Bojovat pro sexuálnímu obtěžování a zneužívání dětí prostřednictvím internetu

Přijatá strategie pak vytvořila základ spolupráce mezi Evropskou komisí, členskými státy na straně jedné a mobilními operátory, správci sociálních sítí a výrobci mobilních zařízení na straně druhé.

Strategie by měla být naplňována prostřednictvím národních Center bezpečnějšího internetu („Safer Internet Centres“), která jsou finančně podporována Evropskou komisí v 25 zemích, která je pak koordinuje přes programy Ins@fe.

Základem je zřízení portálu „Better Internet For Kids“ ([www.betterinternetforkids.eu](http://www.betterinternetforkids.eu))<sup>11</sup>, který slouží jako jediný vstupní bod pro výměnu informací a osvědčených postupů. V rámci portálu se pak úspěšně vybudovaly dvě velké evropské sítě – „INHOPE“, síť „horkých linek“<sup>12</sup>, na které mohou členové upozorňovat na zprávy s nelegálním obsahem a varovat před nimi a „Ins@Fe“, která se zaměřuje na šíření povědomí o bezpečném používání.

Na stránkách portálu je tak možné najít základní zásady a doporučení, jak předejít rizikům, které hrozí při vstupu do online prostředí. Vlastní pomoc je pak koordinována přes zmíněná národní centra.

V souvislosti s ochranou práv dětí je nutno zmínit i nově přijatou směrnici GDPR („General Data Protection Regulation“)<sup>13</sup>, která stanoví také okruh práv na straně dětí (z pohledu směrnice kdokoli pod hranici 16ti let) a to se zaměřením na vyjadřování souhlasu a ochranu jejich osobních údajů.

Dalším významným milníkem v úsilí při přijímání nástrojů na ochranu a vzdělávání dětí a dospívající mládeže v digitálním prostředí bylo přijetí Pravidel pro respektování, chránění a naplňování práv dětí v digitálním prostředí („Guidelines to respect, protect and fulfill the rights of the child in the digital environment“)<sup>14</sup> radou ministrů Rady Evropy v roce 2018.

---

<sup>11</sup> *Better internet for kids*, [online]. EU: Insafe, 2019 [cit. 2020-12-12]. Dostupné z: <https://www.betterinternetforkids.eu>

<sup>12</sup> *Insafe a INHOPE*, [online], EU, [cit.2020-12-12], dostupné z: <https://www.betterinternetforkids.eu/policy/insafe-inhope>

<sup>14</sup> *Protecting children's data online: preliminary results of the EU kids online survey*, [online]. UK: LSE, 2019 [cit. 2020-12-12]. Dostupné z: <https://www.lse.ac.uk/media-and-communications/assets/documents/research/eu-kids-online/news/press-releases/SID-2019-Press-Release.pdf>

Evropská komise v rámci své strategie dále realizuje řadu výzkumných projektů jejichž cílem je sběr dat a jejich následná analýza. Závěry, mají sloužit k rozpracování přijaté strategie a přispět ke zkvalitňování nástrojů v ní obsažených. V následující kapitole se zmíním o některých z těchto programů.

#### 4.1.1 Kids Online

Projekt EU Kids Online mapuje vztah k moderním technologiím od nejmladší generace (děti) po mladistvé (věková kategorie 9-17 let). Cílem je porozumět výhodám a přínosům internetu a zároveň upozornit na rizika spojená s jeho používáním. Studie rozebírá nejen používání počítačů, telefonů a dalších zařízení, ale i aktivity na internetu, zejména pak používání sociální sítě.

Projekt byl zahájen v roce 2006, poslední Studie byla vyhotovena v letošním roce.<sup>15</sup> Do projektu se zapojilo 33 zemí včetně České republiky.

Pro představení, jak bylo postupováno při vlastním výzkumu a na co se tazatelé zaměřili, jsem si vybrala anketu a výzkum, který proběhl v Norsku.

#### 4.1.2. Norsko: zjišťování jak norské děti (9-15 let) rozumějí internetu (projekt EU Kids Online 2018)

V roce 2018 se do projektu EU Kids Online zapojil i norský tým.<sup>16</sup> Dospěl pak k závěrům, že:

- norské děti jsou relativně dobře obeznámené s pojmy souvisejícími s internetem, ale nedokázali vždy využít techniky, na které tyto pojmy odkazovaly, v diskusi více převládaly obecné znalosti než technické
- lišil se také přístup k regulaci a zákazům, které však obecně přijímají
- nebylo také možné vypořádat jednotný model reakce na rizikové situace, které při používání internetu nastaly

---

<sup>15</sup> *EU kids online IV*, [online]. Brno: Muni, 2020 [cit. 2020-12-13]. Dostupné z: <https://irtis.muni.cz/euko>

<sup>16</sup> *Digital natives or native experts? Exploring how Norwegian children (aged 9-15) understand the internet*, 2018. Researchgate [online]. London: LSE, 2018 [cit. 2020-12-12]. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/profile/Mads\\_Rehder2/publication/328739194\\_Digital\\_Natives\\_or\\_Naive\\_Experts\\_Exploring\\_how\\_Norwegian\\_children\\_aged\\_9-15\\_understand\\_the\\_Internet\\_EU\\_Kids\\_Online\\_2018/links/5c3f0ca9a6fdccd6b5b09926/Digital-Natives-or-Naive-Experts-Exploring-how-Norwegian-children-aged-9-15-understand-the-Internet-EU-Kids-Online-2018.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Mads_Rehder2/publication/328739194_Digital_Natives_or_Naive_Experts_Exploring_how_Norwegian_children_aged_9-15_understand_the_Internet_EU_Kids_Online_2018/links/5c3f0ca9a6fdccd6b5b09926/Digital-Natives-or-Naive-Experts-Exploring-how-Norwegian-children-aged-9-15-understand-the-Internet-EU-Kids-Online-2018.pdf)

Jako hlavní cíl by podle autorů studie měla být snaha vzdělávat mladistvé uživatele internetu tak, aby chápali rizika a možnosti, která jsou spojena s jejich aktivitami na internetu. Norsko přitom patří k zemím, kde 97 % mladistvých ve věku 9-17 let má svůj vlastní mobil a až 64 % z nich používá některou ze sociálních sítí.

Výzkum ukázal, že norská mládež zvládá užívat internet nezávisle a sofistikovaným způsobem, čelí však více rizikům na „online“ připojení, ale disponují oproti zbytku evropské populace (ve stejné věkové kategorii) dovednostmi, jak tyto situace zvládat.

Prokázalo se, že rodiče si jsou vědomi, jak jsou jejich děti (při frekvenci používání) zranitelní. Téma odpovědnosti a výchovy je tak jednou z priorit rodičovství v Norsku. Současně anketa ukázala, že obava z nadměrného používání nových technologií budí u rodičů vážné obavy.

Norsko má v používání nových technologií velký náskok – využití mobilů a dalších nosičů při výuce ve školách je běžné. Tým, který prováděl výzkum se tak zaměřil na vzorek 235 dětí ve věku 9-11 let a ke svým zjištěním si vybral školy, kde každý žák má svůj I-pad, dále pak školu, kde je jen jedna učebna vybavená počítači pro všechny žáky školy, dalším místem pak bylo technické muzeum, kde probíhal pouze počítačový kurz.

Výsledkem bylo vyhodnocení poznatků v oblasti:

- technické zkušenosti
- sociálních médií
- YouTube
- počítačových her
- programování

z pohledu mladých uživatelů. Tým se převážně zaměřil na problematické aspekty chápání internetu ze strany cílové skupiny výzkumu, tedy mladistvých.

### **Technická zkušenost:**

V této oblasti se prokázalo, že mladá generace je často schopna zvládat nové technologie lépe než jejich rodiče. Pochvala rodičů a stejně tak úspěch ve škole při používání internetu a zařízení (ať již od učitelů či spolužáků, kterým jedinec pomůže s řešeními) je pak pozitivní motivací pro děti, zvyšuje jejich snahu se zlepšovat a vyniknout v oboru. Výzkum však znovu ukázal, že této věkové skupině chybí komplexní pochopení rizik a možností, které jsou asociovány s jejími úkony na internetu.

Nejvíce se to projevilo při správě souborů a používání hesel. Většina dětí sice rozumí pojmům typu „stáhnout“, „uložit“, „kopírovat“, ale neumí technicky věci popsat. Ochrana počítačů a dálkové přístupy vyžadují hesla. Stejně tak většina stažených aplikací. Jejich zapamatování pak činila vzorku dětí velké problémy.

## **Sociální média:**

Norské statistiky uvádějí, že 64 % mladých Norů ve věku 9 -16let používá jednu ze sociálních sítí, resp. má na ní svůj profil. Přesto z výzkumu na vzorku dětí, který jsem zmínila shora, vyplynulo, že zkušeností s fungováním na sociálních sítích nemají mladiství mnoho. I zde existuje velké riziko, že jako uživatelé nejsou schopni rozpoznat rizika svého chování. Ačkoliv většina z dotázaných správně uvedla, že pokud je na internetu osloven někdo s žádostí o zaslání své podobizny, tak mají takovouto žádost odmítnout, zároveň však mluví o možnosti dávat své příspěvky (na kterých je jejich fotka či jiný záběr z jejich života) na jiné platformy, např. Music.ly. Zajímavé je také přístup rodičů, který je při vzdělávání a ochraně svých dětí v této oblasti klíčový.

Ačkoliv většina upozorňuje své děti na nebezpečí, které na sociálních sítích existuje (pornografie, šikana, násilí, sebepoškozování, návody k nepatřičnému jednání apod.), tak se ukazuje, že jsou někdy schopni pomoci registrovat své děti na platformách, které ze svého laického pohledu považují za neškodné (jako již zmíněná Music.ly) a umožňují jim vstup přes své registrace.

## **YouTube:**

Poměrně překvapivě se prokázalo, že se jedná o nejvíce využívanou a v dané věkové kategorii rozšířenou platformu. Téměř všichni zúčastnění ve výzkumném programu potvrdili, že používají YouTube ve škole i doma. Na otázky typu, kde a kdy mohou YouTube sledovat, nedostávali členové týmu od respondentů jednotné odpovědi. Respondenti se však shodovali ve svých reakcích, že si jsou vědomi, že část obsahu, který by rádi na YouTube sledovali, je zakázaný.

Výzkum však prokázal, že právě platforma YouTube může sloužit k obcházení restrikcí, které správce sítě nastaví – např. školní síť nedovolovala zadávat do vyhledávače slova jako „nahota“, „sex“, apod., ale děti si našli cestu, jak toto obcházet, a to právě prostřednictvím YouTube. Dalším příkladem byla hra Fortnite, které byla vedením ve škole zakázána, ale na YouTube mohli děti sledovat film, kde ostatní tuto hru hrají.

Prokázalo se tedy, že část respondentů vědomě využila platformy YouTube k obcházení zákazů, druhá část si byla vědoma, že by tímto porušila pravidla a obávala se, že by na to rodiče či učitelé přišli.

Zajímavé bylo také téma vlastních kanálů na YouTube. Většina dotázaných uvedla, že by si přála mít svůj vlastní kanál. Přesto si uvědomovali, že s používáním vlastního kanálu je spojeno hodně zákazů. I zde se však již objevovaly náznaky, že např. použití přezdívky může být řešením jak zákazy či jiné restrikce obejít.

### **Počítačové hry (herní komunita):**

Některé z dětí potvrdili, že jsou členy herních komunit jako je Roblox či Minecraft. I zde se zmínili, že si jsou vědomí zákazů ze strany autorit (škola, rodiče) a že např. hry, kde se střílí či zabíjí, nesmějí hrát. Nedostatek vzdělání či informovanosti se projevilo, když byly diskutovány otázky nákupů „čehokoliv“ co se nabízelo v průběhu hry.

Dotázaní většinou nebyli schopni rozlišit mezi nákupy či stahováním aplikací z iTunes. Dalším problémem se ukázalo být, že právě i v herní komunitě, kde hráči spolu komunikují a jsou anonymně rozesetí po celém světě, může být navázán nevhodný kontakt nebo může dojít k jinému zneužití. Problémem se také ukázala závislost na herních programech na úkor jiných volnočasových aktivit či dokonce základních povinností ve škole či v rodině. Účast v herních komunitách však přináší i benefity – především v rozvíjení znalosti cizích jazyků a komunikačních dovedností.

### **Programování:**

Výsledky průzkumu zde autory překvapily – většina zúčastněných prokázala velmi dobré dovednosti při vytváření interaktivního obsahu, používaly se programy jako Scratch, Micro.bit a Sphero díky nimž si děti vytvářely hry a obrázky. I zde se však prokázalo, že děti jsou schopné tazateli předvést, jak hru vytvořili nikoliv však tento postup technicky popsat.

### **Závěr:**

Závěry norského výzkumného týmu, kterými přispěli do studie EU Kids Online jsem zmínila shora v úvodu této kapitoly. Ze studie dále vyplynulo, že je i nadále nutno se věnovat zkoumání rozdílu mezi konceptuálním chápáním a praktickou dovedností spojenou s užíváním internetu. Za další klíčovou otázku pak považují autoři výzkumu další prohlubování informovanosti o rizicích na internetu, zvláště těch skrytých, kdy je mladistvý přesvědčen, že využívá „bezpečnou“ platformu (jako jsou hry, Music.ly, apod.). Stejný důraz by se měl klást i na prohlubování povědomostí o nákupu aplikací a tzv. „pop-up“ reklamách.

Zajímavé bylo i doporučení, že vzhledem k mnohonárodnostnímu složení společnosti v Norsku, by aplikace a hry měly klíčové pojmy uvádět i v jiných národních jazycích než v angličtině. Klást důraz na správné využívání hesel a zabezpečení mobilních telefonů či ostatních nosičů patří také mezi závěry, ke kterým dospěl výzkumný tým.

### 4.1.3. Projekt Ochrana dětských dat v on-line prostředí

Jako další příklad aktivní mezinárodní spolupráce v rámci evropské „Strategie pro internet lépe uzpůsobený dětem“ jsem se rozhodla představit výzkumný projekt zaměřený na ochranu dat dětských uživatelů internetu. Tuto oblast považuji osobně jednu za nejdůležitější, i proto jsme se rozhodla o detailnější rozbor tohoto výzkumu jehož závěry se pak promítají do nových doporučení EK.<sup>17</sup>

Výzkum, který proběhl v roce 2018 a který byl proveden formou dotazníkové akce, realizoval a hodnotil tým odborníků z České republiky, Norska, Velké Británie, Estonska, Slovenska a Itálie. Nově získaná data byla porovnána s daty z roku 2010.

Více než 7.000 dětem ve věku 9-17 let z pěti Evropských zemí (konkrétně z Česka, Slovenska, Norska, Estonska, Itálie a Norska) bylo položeno 6 základních otázek tohoto znění:

- a) někdo použil mé osobní data či informace stylem, který se mi nelíbí
- b) moje zařízení (telefon apod.) bylo zavirováno či napadeno spyware
- c) přišel jsem o své peníze tím, že jsem byl na internetu podveden
- d) někdo zneužil moje heslo
- e) utratil jsem více peněz, než jsem chtěl nákupem aplikací či on-line her
- f) někdo zjistil kde jsem byl, neboť mně sledoval přes moje zařízení

Na otázky se mělo odpovídat pouze ano/ne.

Výzkum byl dále rozšířen do dalších zemí EU.

Závěry výzkumu byly velmi zajímavé. Vzájemné porovnání ukázalo rozdíly v počítačové gramotnosti, informovanosti o rizicích apod. Z těchto dat se dá také odvodit stav a kvalita výuky v zemích, které se ankety účastnily.

V roce 2018 měla Česká republika nejvíce případů se spyware systémem<sup>18</sup> a viry, výsledek byl až dvacet jedna procent. Na Slovensku a v Norsku bylo nahlášeno osm procent. Mezi dvěma až devíti procenty byly případy, kdy děti hlásily, že jim někdo ukradl jejich heslo nebo identitu. V České republice se s tímto problémem setkalo devět procent. Nejméně to bylo v Itálii, kde byly dvě procenta dětí. Dále mezi dvěma a devíti procenty dětí uvedlo, že utratily moc peněz v aplikacích při hraní online her. I v této kategorii vede Česká republika, až deset procent respondentů uvedlo, že utratilo více než chtělo, druhé pak bylo Norsko, kde tento problém nahlásilo osm procent dětí.

Okolo čtyř procent dětí odpovědělo, že někdo zjistil, kde se nacházely, protože jejich mobilní telefony nebo elektronická zařízení byla sledována.

---

<sup>17</sup> *Evropský portál pro mládež, 2014, [online], EU 2014, [cit.2020-12-12], dostupné z: [https://europa.eu/youth/dk/article/66/1839\\_cs](https://europa.eu/youth/dk/article/66/1839_cs)*

<sup>18</sup> *„Spyware: je obecný termín pro škodlivý vir, který odesílá data z počítače nebo mobilního zařízení bez vědomí uživatele.“*

I v dalším zkoumaném okruhu, tedy zneužití hesla, vykazala Česká republika a Estonsko nejvíce případů.

Problém s podvedením na internetu pak uvedlo shodně okolo 5 % dotázaných ve všech zemích.

Provedené porovnání pak prokázalo, že nejvyšší nárůst setkání se s negativními vlivy měly děti v České republice, ostatní země v porovnání s rokem 2010 mají menší procentuální hodnoty.

Česká republika poskytla 89 škol a 2825 respondentů, Estonsko 1020 respondentů, Itálie 1006 respondentů, Norsko 1001 respondentů.

Výsledky i tohoto výzkumu byly použity pro formulování, resp. zkvalitňování shora uvedené evropské strategie. Její základní čtyři pilíře jsem popsala již výše.

## 5. Zahraniční data

Ve své práci jsem se již zabývala negativními dopady nadměrného užívání mobilních technologií.

Pro účely mé práce jsem se rozhodla detailně se zabývat a ve své práci představit výzkumy a analýzy, které se zaměřovaly, resp. popisovaly návyky, názory, přístupy k používání mobilních zařízení rodiči a dětmi.

Pro srovnání jsem si vybrala tři ekonomicky vyspělé země – a to Velkou Británii a Českou republiku (jako členy EU, tedy země, u kterých lze aplikovat závěry evropských výzkumů a které se řídí přijatou a shora popsanou evropskou strategií v oblasti používání mobilních technologií) a Spojené státy americké (jako zemi s odlišnou právní úpravou, ale s velmi rozvinutou ekonomikou)

### 5.1. Velká Británie<sup>19</sup> a Spojené státy americké<sup>20</sup>

Výzkumný úkol, který byl prováděn ve Velké Británii (a podobně i ve Spojených státech amerických), si kladl za cíl zmapovat jakou roli v životě rodiny hraje mobilní telefon, Na stejnou otázku odpovídali rodiče i děti a křížově se posuzovali návyky a přístupy k používání mobilních telefonů.

---

<sup>19</sup> MICHAEL, B., Robb, Bay WILLOW a Vennegaard TINA, 2018. *The new normal: parents, teens, and mobile devices in the United Kingdom. Common sense, USCA Annenberg* [online]. USA, 2018(1), 34 [cit. 2020-12-12]. Dostupné z: [http://assets.uscannenberg.org/docs/digitaldevicesUK\\_oct2018.pdf](http://assets.uscannenberg.org/docs/digitaldevicesUK_oct2018.pdf)

<sup>20</sup> MICHAEL, B., Robb a Rideout VICTORIA, 2018. Social media, social life: teens reveal their experiences. Common sense [online]. USA: Common sense media, 2018 [cit. 2020-12-12]. Dostupné z: [https://www.common sense media.org/sites/default/files/uploads/research/2018\\_cs\\_social\\_mediasociallife\\_executivesummary-final-release\\_3\\_lowres.pdf](https://www.common sense media.org/sites/default/files/uploads/research/2018_cs_social_mediasociallife_executivesummary-final-release_3_lowres.pdf)

## **Byly zkoumány především tyto okruhy:**

### **a) Vliv užívání mobilních zařízení na běžný chod domácnosti**

aa) *Velká Británie*: Dospělí i mladiství odpověděli, že používání mobilních zařízení narušuje rodinný život, 72 % dospělých a 54 % mladistvých uvedlo, že mladiství byli vyrušeni mobilním zařízením alespoň jednou denně. Oproti tomu 50 % rodičů a 44 % mladistvých sdělilo, že rodiče byli vyrušeni také alespoň jednou za den. Při zkoumání vlivu používání mobilních zařízení na další běžné rodinné činnosti bylo prokázáno, že obě skupiny se shodují, že nejvíce negativně je zasažena běžná rodinná konverzace a dále pak chování při konzumaci jídla. Naopak, kde bylo používání moderních technologií hodnoceno pozitivně, bylo jejich používání při rodinném cestování a volnočasových aktivitách.

ab) *USA*: Většina americký rodičů (54 %) odpověděla, že byli vyrušeni díky mobilnímu zařízení alespoň jednou denně (39 % dokonce uvedlo, že byli vyrušeni opakovaně). Téměř dvě třetiny rodičů (69 %) uvedlo, že mají pocit, že jejich děti byli vyrušeni mobily jednou denně, 57 % dokonce uvedlo, že to bylo vícekrát.

### **b) Užívání mobilního telefonu jako důvod pro rodinné rozepře?**

Používání mobilních zařízení se zařazuje mezi další stresové faktory v rodinných vztazích.

ba) *Velká Británie*: více než 22 % rodičů a 20 % mladistvých uvedlo, že užívání mobilních zařízení je každodenní příčinou rodinného sporu, Velmi zajímavé bylo zjištění, že spor o používání mobilu, resp. četnosti jeho používání, se zařadil na třetí místo v tabulce důvodů vzniku sporu mezi rodiči a dětmi, a to hned po „domácích pracích“, a „chození do postele“.

bb) *USA*: 23 % dotázaných rodičů potvrdilo, že alespoň jedenkrát za den se se svým dítětem prou ohledně užívání mobilního zařízení, přesto výzkum potvrdil sestupnou tendenci tohoto typu konfliktu. Děti se tímto problémem příliš nezabývaly, více než 36 % naopak odpovědělo, že nikdy s rodiči nezažily konflikt.

V obou zemích však výzkum shodně potvrdil, že většina dotázaných rodičů (v USA 55 %, ve Velké Británii dokonce 71 %) se nedomnívá, že užívání mobilních zařízení jejich dětmi narušuje jejich vzájemné vztahy, přesto se zvyšuje procento rodičů, kteří se domnívají o opaku (v USA jde o 23 % dotázaných rodičů, ve Velké Británii 15 %).

### **c) Přerůstá běžné používání mobilního zařízení v závislost?**

K této otázce Ti, kteří prováděli výzkum, přistupovali nikoliv z medicinského hlediska, tedy k závislosti jako diagnóze, ale zaměřovali se na vnímání „přítomnosti“ mobilních zařízení v běžném rodinném životě jejich uživatelů.

ca) *Velká Británie*: Téměř 46 % rodičů odpovědělo, že se cítí být závislími na mobilních zařízeních, přes 44 % se domnívá, že na nich tráví mnoho času. Ohledně svých dětí se přes 63 % rodičů domnívá, že jsou na mobilních telefonech závislí a dokonce přes 65 % rodičů si myslí, že na nich jejich děti tráví více času, než je vhodné. Opačně 44 % mladistvých uvedlo, že jsou na mobilech závislí, 32 % odpovědělo, že na nich tráví mnoho času. O svých rodičích se vyjádřili tak, že uvedli, že přes 35 % dětí si myslí, že rodiče jsou závislí a 29 % z nich si myslí, že na mobilech tráví moc času.

cb) *USA*: Přestože si většina rodičů myslí, že není na svých mobilních zařízeních závislá, tak výzkum v roce 2019, oproti průzkumu z roku 2016, ukázal dvojciferný nárůst rodičů, kteří si to naopak myslí. Podíl se zvýšil z 27 % na 45 %.

Stejnou změnu jde zaznamenat ve smýšlení rodičů o závislosti svých dětí, v roce 2019 se již přes 61 % rodičů domnívalo (oproti 59 % v roce 2016), že jejich děti užívají mobily moc často a stávají se závislími.

Děti ve Spojených státech v názoru na závislost svých rodičů uvedly, že se domnívají, že nejsou tak závislí, jak sami rodiče uvádějí (38 % si myslí, že jsou rodiče závislí). Sami o sobě si to myslí totéž, jen 39 % si závislost přiznává (oproti 50 % v roce 2016)

#### **d) Umíme odolat nutkání neustále kontrolovat naše mobilní zařízení?**

S tímto fenoménem se bohužel setkáváme dnes a denně – na ulicích, v prostředcích hromadné dopravy, při čekáních kdekoliv, dokonce někdy i při činnostech, kde je používání mobilních zařízení přímo zakázáno – jako je např. při řízení automobilu. Lidé stále častěji berou do ruky své mobilní telefony a kontroloují jejich displej.

da) *Velká Británie*: zde výsledky ukázaly, že přes 70 % dětí i rodičů si zkontroluje své mobily do 30 minut od probuzení, určité procento (27 % dospělých, 48 % dětí) dokonce ihned po probuzení, 58 % rodičů (75 % dětí) si kontroluje svůj mobil v průběhu dne minimálně jednou za hodinu. Prokázalo se také, že přes 50 % účastníků výzkumu reaguje na maily a SMS okamžitě.<sup>21</sup>

db) *USA*: Výzkum ukázal, že rodiče a děti kontroloují v průběhu dne svoje mobilní zařízení skoro stejně často, u dětí však oproti předešlému výzkumu došlo k poklesu té skupiny, která kontroluje svůj mobil velmi intenzivně.

Obecně se ukázalo, že 89 % dětí kontroluje svůj displej několikrát za den, z toho 43 % několikrát za hodinu, 26 % jednou za hodinu, 20 % 3-4 x za den. Rodiče prokazovali téměř shodné hodnoty.

---

<sup>21</sup> ICHAEL, B., Robb, 2019. *Screens and sleep ( The new normal: Parents, teens, screens, and sleep in the United States)*. Common sense media [online]. USA: Common sense, 2019, [cit. 2020-12-12]. Dostupné z: <https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/uploads/research/2019-new-normal-parents-teens-screens-and-sleep-united-states.pdf>



Jde tedy o uzavřený systém, ve kterém mohu mezi sebou jeho účastníci komunikovat, sdílet aktivity i další obsah. Reálný svět se tak překlápí do světa digitálního. A právě díky tomuto důsledku se sociální sítě stávají velkým tématem kdy, ostatně jako každý pokrok, přináší svá pozitiva a na druhou stranu se stávají i velkým problémem. Lidé utíkají z reálného světa do světa virtuálního. Míží tak přirozené sociální vazby, stírá se schopnost správně vyhodnocovat životní situace, čelit problémům. Reálný vztah, přátelství, láska, jsou nahrazovány účastenstvím v komunitě, která může být „láskyplná“, ale jak se v praxi ukazuje, i dostatečně „krutá.“ Jedinec se svojí účastí v sociálních sítích vystavuje i rizikům typu, že se stírá jeho vlastní identita, vnímání společenského života je uskutečňováno pouze prostřednictvím svého účastenství.<sup>24</sup>

Historie vzniku sociálních sítí sahá do roku 1997, moderní rozvoj přichází až s rozmachem moderních technologií, především tzv. chytrých telefonů, kdy se funkce počítačů přestěhovávají i do těchto zařízení. Mezi nejoblíbenější sociální sítě patří zejména Facebook, Twitter, YouTube, LinkedIn, Instagram, Google+.<sup>25</sup>

Jejich rozšiřování a vliv na chování jedinců se zvyšuje. Odborné články publikované v USA, tedy kolébce sociálních sítí, uvádějí, že od roku 2012 osobní mezilidská komunikace klesla na polovinu a přesunula se do on-line prostředí. Publikované, závěry prováděných studií dále potvrzují, že mezi největší pozitiva sociálních sítí respondenti uváděli, že jim sociální sítě pomáhají s kreativitou, rozvíjejí osobnostní potenciál a vzbuzují kladné emoce.

Mezi největší negativa, která jsou s užíváním sociálních sítí spojena, se v závěrech výzkumů řadí již zmíněná ztráta běžného lidského kontaktu, anonymita vztahů, odosobnění, kdy především mladí lidé ani nevědí, s kým se kamarádí. Velmi negativně je vnímána i ta skutečnost, že mladá generace, která na sociálních sítích de facto vyrůstá, není schopna rozlišit off-line prostředí od on-line prostředí. Má pocit, že její účast na sociálních sítích je tím plnohodnotným společenským životem. V on-line prostředí však chybí, krom osobních lidských kontaktů, i možnost sledování zpětných vazeb na své chování. Neúčast v sociálních sítích a neexistence vlastního profilu může pak i znamenat, že jedinec je vyloučen z komunity svých vrstevníků a může čelit posměškům či jiným ústrkům. Dále je zmiňována malá možnost rodičů kontrolovat, jak se dítě na sítích pohybuje, s kým komunikuje atd.

---

<sup>24</sup> Blinka, Lukas a kol., *Online závislosti. 1. Praha: Grada publishing, 2015, ISBN 978\_80-247-5311-9*

<sup>25</sup> Ondřej, Mikauš: *Sociální sítě jsou silně návykové, závislost na nich ohrožuje čím dál mladší děti [online], Praha: Impuls.cz, 2019. [cit. 2020-12-12]. Dostupné z: [https://www.impuls.cz/regiony/redakce-doporucuje/socialni-site-jsou-silne-navykovye-zavislost-na-nich-ohrozuje-cim-dal-mladsi-deti.A190715\\_120618\\_imp-redakce\\_dolez](https://www.impuls.cz/regiony/redakce-doporucuje/socialni-site-jsou-silne-navykovye-zavislost-na-nich-ohrozuje-cim-dal-mladsi-deti.A190715_120618_imp-redakce_dolez)*

Snížení verbální dovednosti je další problém, které „chatování“ (rychlá výměna krátkých zpráv) přináší. Ve výčtu negativ samozřejmě nechyběly pojmy jako kyberšikana a kyberstalking.<sup>26</sup>

## 6. Česká republika - projekt E-bezpečí

### 6.1 Popis

V českém prostředí se problematikou internetu a různých závislostí zabývá více institucí. Mezi renomovaná specializovaná pracoviště patří Centrum prevence rizikové virtuální komunikace při Univerzitě Palackého v Olomouci (PRVok)<sup>27</sup>, které je vedeno Mgr. Kamilem Kopeckým, Ph.D.

Centrum se zabývá využitím moderních informačních a komunikačních technologií ve vzdělávání, rizikovým chováním ve virtuálních prostředích (kyberšikana, kybergrooming, sexting, sociální sítě), e-learningem a blended learningem, e-learningovou standardizací, využitím alternativních metod ve vzdělávání, rozvojem distančního vzdělávání s podporou e-learningu, riziky internetové komunikace apod. Úzce spolupracuje s množstvím pedagogických center, základních i středních škol, MŠMT, MVČR a dalšími institucemi. Velmi úzce spolupracuje také s firemním sektorem, zejména s firmami Google, Seznam.cz a Vodafone.

V oblasti výzkumu se orientuje zejména na aplikovaný výzkum v oblasti pedagogiky, psychologie a IT.

Působí také jako specialista bezpečnostního výzkumu MVČR a expert prevence kriminality statutárního města Olomouc. (Kamil Kopecký, UPOL).<sup>28</sup>

Díky spolupráci s Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy ČR (MŠMT) a členství v expertní skupině Ministerstva vnitra ČR (MV)<sup>29</sup> se aktivně podílí na tvorbě metodiky a doporučení k prevenci rizikového chování. Výzkumy a výstupy z činnosti Centra prevence rizikové virtuální komunikace při Univerzitě Palackého v Olomouci využívají v rámci svých judikatur soudy všech stupňů,

Centrum se dále věnuje proškolení dalších institucí po celé České republice.

---

<sup>26</sup> „Ve studii se např. uvádí, že okolo šedesáti čtyř procent mladých teenagerů v USA se na sociálních sítích setkalo se zlými a nenávisnými komentáři např. sexistickými, homofobními. Často se v hanlivých komentářích naráží i na nenávisť kvůli jejich vyznávanému náboženství.“

<sup>27</sup> O2 chytrá škola: Český učitel ve světě technologií, [online]. 2020. Praha: Nadace O2, 2020, [cit.2020-12-12], Dostupné z: <https://www.o2chytraskola.cz/clanek/61/cesky-ucitel-ve-svetetechnologii/10818>

<sup>28</sup> UPOL – Kamil Kopecký, [online], Olomouc, [cit. 2020-12-12, dostupné z: <http://kcjl.upol.cz/index.php/o-katedre/personalni-obsazeni/pedagogove/34-kopeccky>

<sup>29</sup> Ministerstvo vnitra České republiky, [online], ©2020, [cit.2020-12-12] Dostupné z: <https://www.mvcr.cz>

Přes webovou stránku „bezpečný internet.cz“ se tým centra zaměřil na různorodé problémy, které jsou řešeny pomocí studií a analyzovaných dat. Centrum navázalo, po vzoru ostatních evropských států, spolupráci s mobilními operátory, např. O2<sup>30</sup> a Vodafone, pro které vytváří e-learningové kurzy.

Centrum představilo i svůj klíčový projekt E-bezpečí<sup>31</sup>, který vychází ze strategie EU v oblasti bezpečného internetu a je stavěn obdobně jako projekt EU kids online. Tento projekt, který má svoji vlastní certifikaci, se zaměřuje na prevenci, osvětu a intervenci v oblasti internetu v České republice. Jeho cílem je zkoumání oblastí rizikové komunikace, v prostředí internetu

Projekt se zabývá primárně těmito tématy:

- Kybernemocemi
- Sextingem
- Online výzvami,
- Fenomémem; Youtubering
- TikTokem
- Ochranou osobních údajů na internetu
- Hoaxem,
- Dezinformacemi
- Fakenews
- Riziky sociálních sítí a služeb
- Netolismus<sup>32</sup> (Netolismus je spojován se závislostí na internetu, podobné znaky se mohou objevit v chování u „smartphone addiction“)<sup>33</sup>

Cílovou skupinu projektu tvoří mladší žáci základních škol, žáci druhého a třetího stupně základních a středních škol. Dále výzkumný tým spolupracuje se studenty vysokých škol, učiteli všech úrovní, rodiči, policisty, psychology a psychiatry, péstouny, seniory. Projekt provozuje bezplatnou poradnu, která ročně zpracuje až tři sta případů.

---

<sup>30</sup> O2: České děti v kybersvětě, [online]. 2020.Praha: Nadace O2, [cit.2020-12-12]  
Dostupné z: <https://www.o2chytraskola.cz/clanek/38/ceske-deti-v-kybersvete/6924>

<sup>31</sup> E-bezpečí-E-bezpečně [online]. Olomouc, 2020, [cit. 2020-12-12]. Dostupné z:  
<https://www.e-bezpeci.cz>

<sup>32</sup> MŠMT-metodický pokyn k Netolismu, 2015. MŠMT [online]. Praha: MŠMT, [cit. 2020-12-12] Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny>

<sup>33</sup> Netolismus, [online], E-bezpečí, Olomouc, 2015, [cit.2020-12-12], dostupné z:  
<https://www.netolismus.cz>

Z dostupných statistik vyplynulo, že přes 25 % analyzovaných případů si přebírá Policie ČR. Nejvíce se jedná o případy kyberšikany, stalking a internetové podvody.

Základem projektu E-bezpečí je vzdělávání. Přes sekci vzdělávání prošlo od roku 2012 přes 65 tis. dětí.

Vzdělávací akce jsou pořádány pro široký okruh lidí – žáky základních a středních škol počínaje, přes skupiny rodičů a dospívající mládeže, a seniory konče.

Formy vzdělávání jsou:

- Workshopy
- Přednášky
- Aktivity
- Projekt
- Terénní akce (sociální sítě, falešné profily, kybergrooming a jiné)
- Samostatné projekty (Google – Webrangers, ukončeno 2015, projekt MOOC – web seduo; internetová bezpečnost<sup>34</sup>)

Centrum se věnuje i výzkumným činnostem, zaměřuje se především na tato témata:

- Rodič a rodičovství<sup>35</sup>
- Fenomén Minecraft<sup>36</sup>
- Rizikové chování dětí

Výsledky jsou publikovány v časopisech, které mají impakt faktor a nachází se také v databázi Scopus.<sup>37</sup> Centrum dbá na dostupnost svých materiálů, ty jsou k dispozici na velmi dobře spravovaných webových stránkách a jsou určeny pro všechny cílové skupiny. Centrum ve spolupráci se svými mediálními partnery dbá na propagaci svého programu a medializaci výsledků vlastní práce.

---

<sup>34</sup> MOOC Seduo, [online], Česká škola 2015, [cit.2020-12-12], dostupné z: <http://www.ceskaskola.cz/2015/12/mooc-kurz-7-lekci-ktere-z-udelaji.html>

<sup>35</sup> O2 chytrá škola: Rodič a rodičovství v digitální éře, [online]. 2020. Praha: Nadace O2, [cit. 2020-12-12], Dostupné z: <https://www.o2chytraskola.cz/clanek/18/rodice-a-rodicovstvi-v-digitalni-ere/519>

<sup>36</sup> E-bezpečí: Fenomén Minecraft, 2017. E-bezpečí [online]. Olomouc: E-bezpečí [cit. 2020-12-12]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/veda-a-vyzkum/minecraft-2017-vyzkum>

<sup>37</sup> Kopecký, Kamil, [online], Scopus, 2019, [cit.2020-12-12], dostupné z: <https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=56545848900>

Projekt E-bezpečí se tak velmi pravidelně objevuje v mediálním prostředí díky spolupráci s mediálními domy (iDnes), televizemi (ČT 24, Prima, Nova) i rozhlasovými stanicemi (ČRo).

Jak jsem již zmínila – projekt je velmi dobře prezentován na webových stránkách centra, a to interaktivně, aby tak zaujal.

Můžeme tak na stránkách najít i nahrané web podcasty, kde se rozebírají jednotlivá témata (o internetu obecně, o hoaxu, o fotografiích na internetu atd.).

V sekci Novinky na webových stránkách jsou v současné době představovány nově vzniklé projekty za rok 2020, např:

- Děkujeme
- E-bezpečí na Instagramu
- Aktualizujeme Sexting.cz
- Nové téma v online kurzu pro rodiče (online závislosti)

Centrum se v rámci projektu zaměřuje také na oblast prevence. S Policií ČR centrum vydalo materiály pro školy s názvem „Bud' v bezpečí v kyberprostoru.“ Přehledové listy jsou formulovány pro učitele, žáky, rodiče a samotné policisty OTP.<sup>38</sup>

Projekt E-bezpečí má své partnery:

- O2 (generální partner)
- Google
- Seznam.cz
- Vodafone
- MŠMT
- Ministerstvo vnitra
- ESET
- US Embassy of Prague a řadu dalších

V roce 2015 Centrum prevence rizikové virtuální komunikace při Univerzitě Palackého v Olomouci získalo ocenění v evropské prevenci kriminality.

### **Jak spolu souvisejí projekty EU kids online a E-bezpečí?**

Oba projekty se zabývají podobnými tématy. Společně se věnují problematice internetu. Projekt EU kids online se vedle internetu věnuje i používání jiných technologických zařízení. Projekt EU kids online je orientován na cílovou skupinu dětí ve věku 9-17 let. Tým projektu E-nebezpečí, který vede Mgr. Kamil Kopecký se věnuje naopak široké skupině lidí, která jakkoliv uživatelsky přijde do kontaktu s internetem.

---

<sup>38</sup> *Policie OTP – Olomoucký kraj, Oddělení tisku a prevence, [online], Olomouc, [cit.2020-12-12], dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/kr-olomouckeho-kraje-680783.aspx>*

## 6.2 Prevence – nezbytnost převádění vědeckých poznatků do praxe

V předchozích kapitolách jsem se věnovala popisu vzniku závislosti na moderních technologiích, resp. na používání moderních mobilních zařízení.

Jednou z hlavních příčin vzniku závislosti je nadměrné používání těchto zařízení a jejich funkcí. Jako nejohroženější skupinu jsme identifikovali skupinu mladých lidí ve věku 15 až 18 let.

Je to přirozené neboť – jak jsem již popsala – v tomto věku jsou zařízení používána ve velmi silné míře ve výuce, slouží jako učební pomůcka, zdroj informací k učivu. V pubertálním věku také mobilní zařízení vyplňují většinu volného času. To vše vytváří předpoklady pro vznik možné závislosti.

Odborníci se přou zda „závislost na technologiích“ („technology addiction“) opravdu existuje a pokud ano, zdali je to nový druh závislosti nebo zda se jedná pouze o jistý symptom jiného problematického chování (jako je např. deprese apod.). (Twenge, Campbell, 2018)<sup>39</sup>

Psychologové se ale jednoznačně kloní k teorii, že se jedná o nový návyk, který s sebou přináší obrovská rizika. Jak vyplynulo ze závěrů výzkumů ve Velké Británii a Spojených státech amerických, které jsem představila, nebezpečí tkví i v tom, že ohrožený jedinec si nebezpečí vzniku této závislosti neuvědomuje. Stud a obavy z reakcí okolí pak mohou být i důvodem, že i Ti, kteří si uvědomují, že jejich chování je negativně ovlivněno moderními technologiemi a že se objevují charakteristické symptomy existence závislosti, se k léčení nepřihlásí.

Zmínila jsem, jak důležitá je proto rodičovská výchova, kdy dítě následuje své rodiče a jeho osobnost je rozvíjena na základě kvality rodičovské výchovy.

Nelze však zde nezmínit výsledky studií ve Velké Británii a USA, které ukázaly, že i rodiče se mohou stát „závislými na svých zařízeních“ a nadměrně je používají – pak se tento negativní jev přenáší i do odporovaných návyků dítěte.

Vedle rodičovské výchovy musím znovu zmínit důležitost školní výchovy a působení pedagogů jako autorit.

Ani jedna ze základních forem utváření osobnosti mladého člověka však nemůže být úspěšná, pokud není opřena o precizní poznání problému a jeho rozbor.

Nelze dobře působit na jiného člověka, když sám ten, kdo vychovává, je svým chováním špatným vzorem. I zde je hlavním důvodem, že mu většinou chybí informace, poznatky, návody a rady, jak se zachovat a jak k problému přistupovat.

---

<sup>39</sup> Twenge, Campbell, *Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population - based study*, [online], Elsevier, 2018, [cit.2020-12-12], dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211335518301827>

Zde se jen potvrzuje, jak důležité je pokračovat ve vědeckých průzkumech a ruku v ruce s rychlostí s jakou se nové technologie vyvíjí, hledat cesty k edukaci a prevenci před negativními jevy, které digitální rozvoj doprovázejí.

Aby prováděné výzkumy měly smysl je nutné poznatky z nich převádět do praxe. Proto je důležitá činnost národní Center pro bezpečný internet, o kterých jsem se již zmínila, jakož i dalších institutů, neziskových organizací, spolků, psychologů a psychiatrů, dětský lékařů, adiktologů a pedagogů.

Úzká spolupráce škol s těmito pracovišti či odborníky je nezbytná. Zde vidím stále velkou mezeru i když i nás se situace pozvolna zlepšuje.

A právě nezbytné předávání správných informací vyšlých ze závěrů vědeckých průzkumů je předpokladem ke zvládnutí omezení vzniku dané závislosti.

Vzniklé návrhy pro rodiče, které jsou opřeny o reálné zkušenosti a správně cílené výzkumy mohou přinést manuál doporučených opatření jako je např.:

- odebírání telefonu na určitou dobu (před spaním, při učení)
- používat mobilní telefon jen ve stanovený čas nebo ke stanovenému účelu
- hlídání polohy (pro rodiče efektivní funkce, protože mohou sledovat kde jsou jejich děti)
- práce s hesly
- sledování chování dítěte na sociálních sítích
- pravidelná diskuse o rizicích a nebezpečích v on – line prostředí
- sledování chování dítěte obecně (se znalostí jaké nejčastější příznaky závislosti se v chování dítěte mohou projevit – pocit osamění, únavy, stresu atd.)

Totéž platí pro školy. I zde metodické návody vzešlé z průzkumů a výzkumů mohou pomoci sjednocovat pravidla jako je např. režim používání zařízení ve škole (v budově obecně, při výuce, při přestávkách) apod.

Dalším opatřením by mohlo být lepší zapojení odborníků do edukace mladých lidí se zaměřením na pojmenovávání rizik. Psychologové a metodici prevence by na středních školách měli žákům vysvětlovat rizika závislosti. Mohl by se také více používat speciální dotazník, který by se zaměřoval na smartphone addiction

V České republice je možno, jako příklad dobré propojenosti výzkumu, edukace a praxe, zmínit činnost psychologicky – poradenského institutu Re-life<sup>40</sup>, který se také zaměřuje na problematiku nadužívání digitálních technologií.

---

<sup>40</sup> Re-lie [online]. Praha: Re-life, 2019, [cit. 2020-12-15]. Dostupné z: <https://re-life.cz>

Tento institut mimo jiné organizuje: a zabezpečuje:

- Semináře (nyní: „Děti online“, „Odpoj se, ať můžeš žít!“), pro nás zajímavý seminář: „Bud chytřejší než Tvůj smartphone!“
- Psychologické konzultace
- Odborné poradenství

Služby jsou nabízeny pro veřejnost, školy, rodiče i jejich děti.

Institut nabízí:

- skupinové a individuální terapeutické programy pro dospělé a mladistvé
- semináře,
- párové poradenství pro rodiny,
- přednášky, semináře, a to formou on-line nebo off-line
- preventivní programy pro školy a firmy. Program psychologické péče, který institut prezentuje je unikátní a odpovídá všem potřebám jedince. Ke klientům je přistupováno odborně a profesionálně dle kodexu Česko-moravské psychologické společnosti.

## **7. Analýza dat z kvalitativního dotazníku**

### **7.1 Úvod**

Pro potřeby své bakalářské práce jsem použila studii SAPS (dále jen „Studie“), autory, které jsou korejsí psychologové.

Cílem Studie bylo získání poznatků o závislosti uživatelů chytrých zařízení na těchto zařízeních.

Z korejštiny byla studie přeložena do italského, tureckého a anglického jazyka. Vycházela jsem z anglické verze, kterou jsem přeložila do češtiny.

### **7.2. Metodologie**

Dotazník, který jsem sestavila na základě zmíněné studie byl v České republice použit vůbec poprvé.

Dotazník zacílil na studenty středních škol ve věku 15-18 let, u kterých je riziko nadměrného užívání mobilních zařízení nejvyšší

V dotazníku jsou vytvořeny různé typy otázek, které se zaměřují na problematiku závislosti na používání moderních mobilních zařízení (se zacílením na používání chytrých telefonů).

Otázky byly zaměřeny na běžný denní život respondentů a na vliv užívání mobilního telefonu něj. Bylo možnost vybrat si ze šesti odpovědí (rozhodně souhlasím, nesouhlasím, částečně souhlasím, částečně souhlasím, souhlasím, rozhodně souhlasím).

Cílem studie byla snaha zjistit si relevantní data k dané problematice, tedy jak moc je závislost na mobilním zařízení vnímána ze strany dotazovaných, kolik mladých lidí jí opravdu trpí oproti zjištění kolik z respondentů mobilní telefon pouze častěji užívá.

Skrze metodu SAPS lze zjistit procentuální hodnoty u jednotlivých okruhů problémů.

### **7.3 Analýza výsledků dotazníku**

Třicet šest respondentů nesouhlasí s tím, že by nestíhali plnit naplánované úkoly na úkor jejich aktivitám na chytrém telefonu. Dvacet sedm procent zastává názor, že rozhodně nesouhlasí, že by nestíhali plnit úkoly díky aktivitám na mobilním telefonu. Okolo osmi procent částečně nesouhlasí a dvacet procent částečně souhlasí.

Třicet procent mých respondentů uvedlo, že nesouhlasí, s tím že by se nesoustředili na úkoly při škole nebo práci, pokud používali jejich chytrý telefon. Dvacet tři procent odpovědělo, že s tímto názorem rozhodně nesouhlasí. Při práci a ve škole se cítí soustředěni.

Dvacet procent jen částečně nesouhlasí, protože se nedokázali soustředit na jejich aktivity ve škole a v práci, pokud mají chytrý telefon.

Patnáct respondentů s tímto výrokem souhlasí.

Třicet sedm procent respondentů rozhodně nesouhlasí s domněnkou, že by cítili bolest zápěstí a krku, když drží svůj chytrý telefon.

Dvacet šest procent nesouhlasí, že by tuto bolest, kdy cítili.

Patnáct s tímto výrokem částečně souhlasí, protože cítili bolest.

Dvacet šest procent dotázaných nesouhlasí, že by nemohli být bez svého chytrého telefonu. Zároveň dvacet šest procent oslovených částečně souhlasí, že by bez něho nedokázali být.

Třináct procent, částečně souhlasí a osmnáct procent z nich rozhodně nesouhlasí.

Dvanáct procent souhlasí, že by bez mobilního telefonu nemohlo být.

Čtyřicet jedna procent respondentů rozhodně nesouhlasí s tím, že myslí na svůj mobilní telefon i když ho nepoužívají.

Třicet jedna nesouhlasí s tímto názorem.

Přes osmnáct procent částečně souhlasí.

Třicet šest procent z mých respondentů nesouhlasí, s názorem že se nikdy nevzdají používání chytrého telefonu ačkoli značně ovlivňuje jejich každodenní život.

Dvacet dva procent respondentů odpovědělo, že jen částečně souhlasí s jejich názorem. Jedenáct procent respondentů s jejich názory rozhodně nesouhlasí. Přes patnáct procent respondentů, ale s tímto názorem souhlasí. A dvanáct procent respondentů s nimi pouze částečně souhlasí.

Přes dvacet devět procent respondentů nesouhlasí, že by si neustále kontrolovali svůj chytrý telefon, aby nepřišli o konverzaci jiných osob na sociálních sítích. Dvacet dva z nich s tímto názorem rozhodně nesouhlasí. Přes devatenáct procent částečně nesouhlasilo a dvacet dva z nich částečně souhlasí.

Čtyřicet tři procent respondentů uvedlo, že nesouhlasí s tím, že když nemají v ruce chytrý telefon, tak bývají podráždění nebo netrpěliví. Třicet šest procent nesouhlasí, osm procent částečně nesouhlasí a devět procent částečně souhlasí.

Přes třicet tři procent souhlasí s názorem, že stráví na chytrém telefonu více času, nežli zamýšleli. Dvacet procent z nich částečně nesouhlasí, šestnáct procent nesouhlasí, jedenáct procent rozhodně nesouhlasí.

Čtyřicet šest procent respondentů nesouhlasí s tím, že by jim lidé v jejich okolí říkali, že užívají chytrý telefon příliš. Třicet tři procent s tím rozhodně nesouhlasí, protože ho příliš nepoužívají.

## 8. Závěr

Tato bakalářská práce se zabývala problematikou moderních technologií především v rukou dětí a mladistvých a snažila se poukázat na hlavní rizika spojená s používáním mobilních zařízení.

Snahou autorky bylo představit základní rámce úpravy této oblasti (strategie, programy, projekty, instituce).

Porovnáním výzkumů a studií provedených na obdobných cílových skupinách se stejným cílem v různých zemích byly zjištěny zajímavé poznatky. Potvrdilo se, že rozvoj moderních digitálních technologií nezná hranice a rizika se neliší dle geografie či etnik.

Jedním z nejčastějších, a i nejškodlivějších rizik je vybudování si závislosti na používání mobilních zařízení. Výzkumy prokázaly, jak tenká je hranice mezi častým používáním a přímou závislostí.

Cílem odborníků musí být správné vyhodnocení výsledků průzkumu a sledování chování jedinců, jejich zpracování a jejich předání formou doporučení, edukace apod. zpět do společnosti. Jen tak budou moci rodiče a pedagogové, tedy dvě základní skupiny, které mají přímý vliv na výchovu mladé generace, mít šanci získat kvalifikované podklady pro svoje rady a doporučení. Prevence a osvěta je tím správným řešením.

Psychologové zařadili závislost na mobilních zařízeních mezi nově definované nemoci.

Jednotlivé státy si budou muset uvědomit, že pro zachování správného životního vývoje společnosti bude potřeba najít rozumný kompromis mezi rychlostí digitalizace našeho života a závislostí na tomto trendu, tedy bude potřeba nalézt rovnováhu mezi zaváděním nových technologií a mírou jejich používání. Negativa nesmí převážit nad pozitivy tohoto trendu.

## 9. Seznam použité literatury

1. ATEINER-AIDAR, Catherine, 2014. *The Big Disconnect: Protecting Childhood and Family Relationships in the Digital Age*. Londýn, Harper Collins. ISBN 9780062082435.
2. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study Author links open overlay panel, 2018. *Elsevier* [online]. USA: Elsevier, 2018, [cit. 2020-12-12]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211335518301827#!>
3. Better internet for kids, 2019. *Better internet for kids* [online]. EU: Insafe, [cit. 2020-12-12]. Dostupné z: <https://www.betterinternetforkids.eu>
4. Better internet for kids - Bik youth, 2017. *Better internet - BIK youth* [online]. EU: BIK [cit. 2020-12-12]. Dostupné z: <https://www.bikyouth.eu>
5. Better internet for kids, 2019. *Better internet for kids* [online]. EU, [cit. 2020-12-12]. Dostupné z: <https://www.betterinternetforkids.eu/policy/insafe-inhope>
6. Blinka, Lukas a kol., *Online závislosti. 1. Praha, 2015, Grada publishing. ISBN 978\_80-247-5311-9, Část knihy online, verze dostupná zde: https://books.google.cz/books?id=26efCwAAQBAJ&printsec=frontcover&key=AIzaSyDIPfI89JdFhWBVsMVsavVo6aNh057xlTc#v=onepage&q&f=false*
7. Centrum prevence virtuální komunikace, 2015. *UPOL* [online]. Olomouc: Centrum rizikové komunikace - PRVOK [cit. 2020-12-12]. Dostupné z: <https://veda.upol.cz/pracoviste/vyzkumna-pracoviste/centrum-prevence-rizikove-virtualni-komunikace/>
8. Česká škola: Seduo- internetová bezpečnost, [online]. Praha, Česká škola, 2015, [cit. 2020-12-12]. Dostupné z: <http://www.ceskaskola.cz/2015/12/mooc-kurz-7-lekci-ktere-z-udelaji.html>
9. DAI- JIN, Kim, Hyun CHO, Soo YANG a Min KWON, 2013. The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents.[ online], *PlosOne*. 2013(první), 278-280. ISSN 0306-4603.[cit. 2020-12-12], Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24391787/>
10. Digital natives or native experts? Exploring how Norwegian children (aged 9-15) understand the internet, 2018. *Researchgate* [online]. London: LSE, 2018, [cit. 2020-12-12]. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/profile/Mads\\_Rehder2/publication/328739194\\_Digital\\_Natives\\_or\\_Naive\\_Experts\\_Exploring\\_how\\_Norwegian\\_children\\_age\\_d\\_9-15\\_understand\\_the\\_Internet\\_EU\\_Kids\\_Online\\_2018/links/5c3f0ca9a6fdccd6b5b09926/Digital-Natives-or-Naive-Experts-Exploring-how-Norwegian-children-aged-9-15-understand-the-Internet-EU-Kids-Online-2018.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Mads_Rehder2/publication/328739194_Digital_Natives_or_Naive_Experts_Exploring_how_Norwegian_children_age_d_9-15_understand_the_Internet_EU_Kids_Online_2018/links/5c3f0ca9a6fdccd6b5b09926/Digital-Natives-or-Naive-Experts-Exploring-how-Norwegian-children-aged-9-15-understand-the-Internet-EU-Kids-Online-2018.pdf)

11. ÉILISH, Duke a Montag CHRISTIAN, UK. Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity. *Addictive behaviours reports* [online]. 2017(6), 6 stran [cit. 2020-12-12]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352853217300159>
12. E-bezpečí - *E-bezpečně* [online]. Olomouc, 2020, [cit. 2020-12-12]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz>
13. E-bezpečí: Fenomén Minecraft, 2017. *E-bezpečí* [online]. Olomouc: E-bezpečí, 2017, [cit. 2020-12-12]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/veda-a-vyzkum/minecraft-2017-vyzkum>
14. EU kids online IV, [online]. Brno: Muni, 2020,[cit. 2020-12-12]. Dostupné z: <https://irtis.muni.cz/euko>
15. Evropský portál pro děti a mládež, [online],Evropská unie - evropský portál pro děti a mládež, 2020, EU, [cit. 2020-12-12]. Dostupné z: [https://europa.eu/youth/home\\_cs](https://europa.eu/youth/home_cs)
16. English version of SAS-SV: The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents, 2013. US National Library of Medicine: National Institutes of Health Search database [online]. USA: US National Library of Medicine - National Institutes of Health Search database [cit. 2020-12-12]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3877074/>
17. FREITAS, Donna, 2017. *The happiness effect: How social media is driving a generation to appear perfect at any cost*. New York: Oxford University Press. ISBN 9780190239855.
18. FLORIÁNOVÁ, Jana, 2013. *Závislosti na mobilním telefonu u žáků na základní škole*. Brno. Diplomová práce. Masarykova univerzita - Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Lenka, Procházková.
19. Help guide: Smartphone addiction [online], 2020. Santa Monica, [cit. 2020-12-12]. Dostupné z: <https://www.helpguide.org/articles/addictions/smartphone-addiction.htm>
20. Children's Rights, 2020. *Council of Europe portal* [online]. EU: EU [cit. 2020-12-12]. Dostupné z: <https://www.coe.int/en/web/children>
21. ICHAEL, B., Robb, 2019. Screens and sleep ( The new normal: Parents, teens, screens, and sleep in the United States). *Common sense media* [online]. USA: Common sense [cit. 2020-12-12]. Dostupné z: <https://www.common sense media.org/sites/default/files/uploads/research/2019-new-normal-parents-teens-screens-and-sleep-united-states.pdf>



32. MICHAEL, B., Robb, Bay WILLOW a Vennegaard TINA, 2018. The new normal: parents, teens, and mobile devices in the United Kingdom. *Common sense, USCA Annenberg* [online]. USA, 2018(1), 34 [cit. 2020-12-12]. Dostupné z: [http://assets.uscannenberg.org/docs/digitaldevicesUK\\_oct2018.pdf](http://assets.uscannenberg.org/docs/digitaldevicesUK_oct2018.pdf)
33. MŠMT - metodický pokyn k Netolismu, 2015. *MŠMT* [online]. Praha: MŠMT [cit. 2020-12-12]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny>
34. Národní strategie prevence a snižování škod spojených se závislostním chováním 2019–2027, 2019. *Vláda České republiky* [online]. Praha: Vláda České republiky [cit. 2020-12-12]. Dostupné z: [https://www.vlada.cz/cz/ppov/protidrogova-politika/strategie-a-plany/narodni-strategie-prevence-a-snizovani-skod-spojenych-se-zavislostnim-chovanim-2019\\_2027-173695/](https://www.vlada.cz/cz/ppov/protidrogova-politika/strategie-a-plany/narodni-strategie-prevence-a-snizovani-skod-spojenych-se-zavislostnim-chovanim-2019_2027-173695/)
37. NEŠPOR, K. Návykové chování a závislost. 4. vyd. Praha: Portál, 2011a. 176 s. ISBN 978-80-262-0189-2, [cit.2020-12-12]
38. Netolismus, 2015. *E-bezpečí-Netolismus* [online]. Praha: E-bezpečí [cit. 2020-12-12]. Dostupné z: <https://www.netolismus.cz>
39. *Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách*, [online], Státní zdravotní ústav, Praha, 2020, [cit. 2020-12-12], dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus>
40. NYTRA, Lubomír, 2020. *Netolismus, nové formy virtuálních závislostí u dětí*. Ostrava. Diplomová práce. Vysoká škola Banská - technická univerzita Ostrava. Vedoucí práce Vykopalová, Hana.
41. O2 chytrá škola [online]. Praha, 2020. Nadace O2 [cit. 2020-12-12]. Dostupné z: [https://www.o2chytraskola.cz/?gclid=Cj0KCQiA8dH-BRD\\_ARIsAC24umakdIx3d9LxthpmmjEbN-82Of\\_q\\_D8p1vqbwyJUaRo9hblzdf\\_tRwaAqmuEALw\\_wcB](https://www.o2chytraskola.cz/?gclid=Cj0KCQiA8dH-BRD_ARIsAC24umakdIx3d9LxthpmmjEbN-82Of_q_D8p1vqbwyJUaRo9hblzdf_tRwaAqmuEALw_wcB)
42. O2 chytrá škola: Český učitel ve světě technologií, [online]. 2020. Praha: Nadace O2, 2020 [cit. 2020-12-12]. Dostupné z: <https://www.o2chytraskola.cz/clanek/61/cesky-ucitel-ve-svete-technologie/10818>
43. O2 chytrá škola: České děti v kybersvětě, [online]. 2020. Praha: nadace O2 [cit. 2020-12-12]. Dostupné z: <https://www.o2chytraskola.cz/clanek/38/ceske-deti-v-kybersvete/6924>
44. O2 chytrá škola: Rodič a rodičovství v digitální éře, [online]. 2020. Praha: Nadace O2 [cit. 2020-12-12]. Dostupné z: <https://www.o2chytraskola.cz/clanek/18/rodice-a-rodicovstvi-v-digitalni-ere/519>

45. Ondřej, Mikauš: Sociální sítě jsou silně návykové, závislost na nich ohrožuje čím dál mladší děti [online], 2019. Praha: Impuls.cz [cit. 2020-12-12]. Dostupné z: [https://www.impuls.cz/regiony/redakce-doporucuje/socialni-site-jsou-silne-navykovye-zavislost-na-nich-ohrozuje-cim-dal-mladsi-deti.A190715\\_120618\\_imp-redakce\\_dolez](https://www.impuls.cz/regiony/redakce-doporucuje/socialni-site-jsou-silne-navykovye-zavislost-na-nich-ohrozuje-cim-dal-mladsi-deti.A190715_120618_imp-redakce_dolez)
46. PAVLÍČEK, Antonín. *Nová média a sociální sítě*. Praha: Oeconomica, 2010. ISBN 978-80-245-1742-1., [cit.2020-12-12]
47. Protecting children's data online: preliminary results of the EU kids online survey, 2019. *ISE* [online]. UK: LSE [cit. 2020-12-12]. Dostupné z: <https://www.lse.ac.uk/media-and-communications/assets/documents/research/eu-kids-online/news/press-releases/SID-2019-Press-Release.pdf>
48. Politice OTP, Plzeň, 2020. *Policie ČR* [online]. Praha: Policie ČR [cit. 2020-12-12]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/sluzby-odbory-skupiny-oddeleni-tisku-a-prevence.aspx?q=Y2hudW09Mg%3d%3d>
49. *Re-life* [online]. Praha: Re-life, 2019, [cit. 2020-12-12]. Dostupné z: <https://re-life.cz>
50. SEONG-SOO, Cha a Seo BO-KYUNG, Smartphone use and smartphone addiction in middle school students in Korea: Prevalence, social networking service, and game use. *Health psychology open* [online]. 2018.1(1), 15 stran [cit. 2020-12-12]. Dostupné z: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2055102918755046>
51. Toddlers and Tech': Policy Implications for Families and Parenting in the Digital Age, 2017. *ISE* [online]. UK: LSE [cit. 2020-12-12]. Dostupné z: <https://www.lse.ac.uk/media-and-communications/assets/documents/research/eu-kids-online/reports/DigitisingEarlyChildhood.pdf>
52. THUY, Dinh, Farrugia LORLEEN, O Neill BRIAN, Vandoninck SOFIE a Velicu ANCA, 2018. Internet safety helplines: exploratory study first findings. *Safe internet* [online]. EU: Better internet [cit. 2020-12-12]. Dostupné z: [https://www.saferinternet.at/fileadmin/redakteure/Footer/Studien/EU\\_Kids\\_Online\\_Internet\\_20safety\\_20helplines.pdf](https://www.saferinternet.at/fileadmin/redakteure/Footer/Studien/EU_Kids_Online_Internet_20safety_20helplines.pdf)
53. The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents, 2013. *US National Library of Medicine: National Institutes of Health Search database* [online]. USA: US National Library of Medicine - National Institutes of Health Search database [cit. 2020-12-12]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3877074/>
54. UPOL - Kamil Kopecný, [online]. Praha: UPOL, 2003, [cit. 2020-12-12]. Dostupné z: <http://kcjl.upol.cz/index.php/o-katedre/personalni-obsazeni/pedagogove/34-kopecny>

## 10. Seznam příloh

### 1.1 Dotazník SAS-SV<sup>41</sup>

#### Appendix 1. English Version of SAS-SV

Items	Strongly disagree	Disagree	Weakly disagree	Weakly agree	Agree	Strongly agree
1 Missing planned work due to smartphone use	1	2	3	4	5	6
2 Having a hard time concentrating in class, while doing assignments, or while working due to smartphone use	1	2	3	4	5	6
3 Feeling pain in the wrists or at the back of the neck while using a smartphone	1	2	3	4	5	6
4 Won't be able to stand not having a smartphone	1	2	3	4	5	6
5 Feeling impatient and fretful when I am not holding my smartphone	1	2	3	4	5	6
6 Having my smartphone in my mind even when I am not using it	1	2	3	4	5	6
7 I will never give up using my smartphone even when my daily life is already greatly affected by it.	1	2	3	4	5	6
8 Constantly checking my smartphone so as not to miss conversations between other people on Twitter or Facebook	1	2	3	4	5	6
9 Using my smartphone longer than I had intended	1	2	3	4	5	6
10 The people around me tell me that I use my smartphone too much.	1	2	3	4	5	6

---

<sup>41</sup> *English version of SAS-SV: The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents, 2013. US National Library of Medicine: National Institutes of Health Search database [online]. USA: US National Library of Medicine - National Institutes of Health Search database [cit. 2020-12-12]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3877074/>*

## 1.2 Dotazník SAS-SV – český překlad

Dotazník obsahuje deset otázek a šest možností odpovědi.

1. Nestíhám plnit naplánované úkoly kvůli svým aktivitám na smartphonu.

Odpovědi:

rozhodně nesouhlasím

nesouhlasím

částečně nesouhlasím

částečně souhlasím

souhlasím

rozhodně souhlasím

2. Kvůli používání smartphonu pro mě bývá obtížné se soustředit ve výuce, když plníme úkoly nebo pracujeme.

Odpovědi:

rozhodně nesouhlasím

nesouhlasím

částečně nesouhlasím

částečně souhlasím

souhlasím

rozhodně souhlasím

3. Při používání smartphonu cítím bolest v zápěstí nebo na zadní straně krku.

Odpovědi:

rozhodně nesouhlasím

nesouhlasím

částečně nesouhlasím

částečně souhlasím

souhlasím

rozhodně souhlasím

4. Nevládl(a) bych být bez svého smartphonu.

Odpovědi:

rozhodně nesouhlasím

nesouhlasím

částečně nesouhlasím

částečně souhlasím

souhlasím

rozhodně souhlasím

5. Cítím se netrpělivý(á) a podrážděný(á), když nemám v ruce svůj smartphone.

Odpovědi:

rozhodně nesouhlasím

nesouhlasím

částečně nesouhlasím

částečně souhlasím

souhlasím

rozhodně souhlasím

6. Myslím na svůj smartphone, i když ho nepoužívám.

Odpovědi:

rozhodně nesouhlasím

nesouhlasím

částečně nesouhlasím

částečně souhlasím

souhlasím

rozhodně souhlasím

7. Nikdy se nevzdám používání smartphonu, ačkoli značně ovlivňuje můj každodenní život.

Odpovědi:

rozhodně nesouhlasím

nesouhlasím

částečně nesouhlasím

částečně souhlasím

souhlasím

rozhodně souhlasím

8. Neustále kontrolovuji svůj smartphone, abych nepřišel(a) o konverzaci jiných osob na sociálních sítích.

Odpovědi:

rozhodně nesouhlasím

nesouhlasím

částečně nesouhlasím

částečně souhlasím

souhlasím

rozhodně souhlasím

9. Když jsem na smartphonu, strávím na něm více času, než jsem zamýšlel(a).

Odpovědi:

- rozhodně nesouhlasím
- nesouhlasím
- částečně nesouhlasím
- částečně souhlasím
- souhlasím
- rozhodně souhlasím

10. Lidé z mého okolí, říkají, že používám svůj smartphone příliš.

Odpovědi:

- rozhodně nesouhlasím
- nesouhlasím
- částečně nesouhlasím
- částečně souhlasím
- souhlasím
- rozhodně souhlasím

### **1.3 Dotazník– otázky, odpovědi respondentů**

#### **1.3.1.1 Otázky:**

1. Je něco, čemu jsi v dotazníku nerozuměl/a?
2. Přišel ti dotazník jednoduchý?
3. Kolik času denně strávíš se svým smartphonem?
4. Víš, že existuje Smarthpone addiction?
5. Říká ti něco tato závislost?
6. Řešili jste tuto závislost ve škole nebo doma?
7. Víš, co je zkratka FoMo?
8. Jak vnímáš situaci doma? Používáte smarhpony i u rodinných aktivit?
9. Znáš nějaké materiály, které jsou o smartphone addiction a smartphone problematic use?
10. Víš, o tom že ve tvém telefonu je možnost si nastavit hlídání času na smartphonu? Pokud nemáš Apple má tvůj smartphone tuto možnost?

### **1.3.1.2 Odpovědi respondentů:**

#### **1. Respondentka:**

1. Je něco, čemu jsi v dotazníku nerozuměl/a?  
- Ne
  
2. Přišel ti dotazník jednoduchý?  
- Ano
  
3. Kolik času denně strávíš se svým smartphonem?  
- Minimálně 4 hodiny (ano, vím, že to není zdravé)
  
4. Víš, že existuje Smarthpone addiction?  
- Ano
  
5. Říká ti něco tato závislost?  
- Ne
  
6. Řešili jste tuto závislost ve škole nebo doma?  
- Ve škole jen jako prevenci
  
7. Víš, co je zkratka FoMo?  
- Ne
  
8. Jak vnímáš situaci doma? Používáte smarthyfony i u rodinných aktivit?  
- Doma mobily používáme hodně, ale většinou jen kvůli práci a škole, jinak se to snažíme omezovat; ne
  
9. Znáš nějaké materiály, které jsou o smartphone addiction a smartphone problematic use?  
- Ne

10. Víš, o tom že ve tvém telefonu je možnost si nastavit hlídání času na smartphonu? Pokud nemáš Apple má tvůj smartphone tuto možnost?

- Víím o tom, ale kvůli škole si tohle omezení nemůžu dovolit

## **2.Respondentka:**

1. Je něco, čemu jsi v dotazníku nerozuměl/a?

- Myslím, že jsem rozuměla všemu.

2. Přišel ti dotazník jednoduchý?

- Ano

3. Kolik času denně strávíš se svým smartphonem?

- Ráno a odpoledne na telefon nemám moc času, jsem ve škole a tam ho nevyužívám. Ale večer jsem na něm obvykle 1-2 hodiny před spaním, a pak přes celý den píšu zprávy.

4. Víš, že existuje Smartphone addiction?

- Slyšela jsem o tom.

5. Říká ti něco tato závislost?

- Víím, že se to hodně řeší na internetu, ale nevěnovala jsem tomu pozornost.

6. Řešili jste tuto závislost ve škole nebo doma?

- Myslím si, že ani ne. Skoro všichni toto téma berou na lehkou váhu.

7. Víš, co je zkratka FoMo?

- Ne

8. Jak vnímáš situaci doma? Používáte smartphony i u rodinných aktivit?

- V dnešní době už si asi nikdo nedokáže bez telefonu svůj život představit, a tak to vypadá i u nás doma. Všichni máme telefon a všichni ho hodně využíváme. U rodinných aktivit a u společného sledování seriálů máme telefon zakázaný.

9. Znáš nějaké materiály, které jsou o smartphone addiction a smartphone problematic use?
- Ne
10. Víš, o tom že ve tvém telefonu je možnost si nastavit hlídání času na smartphonu? Pokud nemáš Apple má tvůj smartphone tuto možnost?
- Ano a využívám ho. Mám telefon s androidem a na každé sociální síti mám nastavenou půl hodinu. Tato funkce mi velmi pomohla a netrávím na telefonu tolik času jako dřív.

### **3.Respondentka:**

1. Je něco, čemu jsi v dotazníku nerozuměl/a? NE
2. Přišel ti dotazník jednoduchý? ANO
3. Kolik času denně strávíš se svým smartphonem? JAK KDY, NĚKDY JE TO PŮL DNE, JINDY NA NĚM VŮBEC NEJSEM.
4. Víš, že existuje Smarthpone addiction? O TOM SLYŠÍM POPRVÉ.
5. Říká ti něco tato závislost? PRÁVĚ, ŽE NEŘÍKÁ.
6. Řešili jste tuto závislost ve škole nebo doma?  
  
VE ŠKOLE JSME ZÁVISLOSTI ŘEŠILI, TAK JE MOŽNÉ, ŽE TAM TATO ZÁVISLOST PADLA.
7. Víš, co je zkratka FoMo? BOHUŽEL, TAKÉ NE.
8. Jak vnímáš situaci doma? Používáte smarthpony i u rodinných aktivit?  
  
- JAK KDY, PODLE SITUACE, ALE SPÍŠE NE.
9. Znáš nějaké materiály, které jsou o smartphone addiction a smartphone problematic use?  
  
- NE NE, BOHUŽEL NE.

10. Víš, o tom že ve tvém telefonu je možnost si nastavit hlídání času na smartphonu? Pokud nemáš Apple má tvůj smartphone tuto možnost?

- APPLE NEMÁM, ALE MŮJ TELEFON TUTO FUNKCI MÁ. NAŠTĚSTÍ NEPATŘÍM K TĚM, KTERÍ BY SE BEZ MOBILU ZBLÁZNILI.

#### 4. Respondentka:

1. Je něco, čemu jsi v dotazníku nerozuměl/a?
2. Přišel ti dotazník jednoduchý?
3. Kolik času denně strávíš se svým smartphonem?
4. Víš, že existuje Smarthpone addiction?
5. Říká ti něco tato závislost?
6. Řešili jste tuto závislost ve škole nebo doma?
7. Víš, co je zkratka FoMo?
8. Jak vnímáš situaci doma? Používáte smarthpony i u rodinných aktivit?
9. Znáš nějaké materiály, které jsou o smartphone addiction a smartphone problematic use?
10. Víš, o tom že ve tvém telefonu je možnost si nastavit hlídání času na smartphonu? Pokud nemáš Apple má tvůj smartphone tuto možnost?

- 1) Ne, vše bylo srozumitelné.
- 2) Ano.
- 3) Cca 4 hodiny, někdy ale bohužel i 7 hodin.
- 4) Ano.
- 5) Je to závislost na telefonech. Stejně příznaky, jako u jiných závislostí, v tomto případě spojené s telefonem.
- 6) Ve škole ano, doma moc ne.
- 7) Nevím.
- 8) U nás dost máma používá telefon, ale nejhůř jsem na tom asi já. Táta telefon moc nepoužívá. Někdy se ale sejdeme, sedíme a každý drží svůj telefon, není to moc hezký pohled.
- 9) Napadá mě jen Wikipedia, různé příspěvky na instagramu, jinak nevím.

10) Ano, můj Iphone to má a dost se tím řídím a líbí se mi, když můžu vidět, jaký čas jsem na telefonu strávila. Donutí mě to nebýt na telefonu tak dlouho. Bohužel teď přes praxe využívám telefon k práci, takže mám těch hodin hodně, po Vánocích se budu snažit vrátit svůj čas na 2-3 hodiny denně.

## 5. Respondentka:

Je něco, čemu jsi v dotazníku nerozuměl/a?

•ROZUMĚLA JSEM VŠEMU.

2. Přišel ti dotazník jednoduchý?

•ANO, PŘIŠEL MI JEDNODUCHÝ.

3. Kolik času denně strávíš se svým smartphonem?

•SNAŽÍM SE TO OMEZIT, ALE PRŮMĚRNĚ STRÁVÍM NA TELEFONU OKOLO 3 HODIN DENNĚ.

4. Víš, že existuje Smarthpone addiction?

•ANO, UŽ JSEM O TOM SLYŠELA.

5. Říká ti něco tato závislost?

•STRACH Z TOHO, ŽE NEBUDU MÍT NĚJAKÝ ČAS TELEFON. MYSLÍM, ŽE NEJSEM TEN PŘÍPAD.

6. Řešili jste tuto závislost ve škole nebo doma?

•JEN OKRAJOVĚ.

7. Víš, co je zkratka FoMo?

•NEJSEM SI ÚPLNĚ JISTÁ, ALE MYSLÍM, ŽE JE TO OBAVA NEBO DOKONCE STRACH Z TOHO, ŽE POKUD NEBUDETE NĚJAKOU DOBU NA TELEFONU (A SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH) NĚCO ZMEŠKÁTE. MYSLÍM, ŽE JE TO ZKRATKA Z ANGL. "FEAR OF MISSING OUT".

8. Jak vnímáš situaci doma? Používáte smartphony i u rodinných aktivit?

•DOMA VLASTNÍME SMARTPHONY VŠICHNI KROMĚ NAŠÍ MAMKY, KTERÁ JE ZÁSADNĚ PROTI. ALE MÁME U NÁS TAKOVÉ PRAVIDLO, ŽE POKUD JSME SPOLU (SPOLEČNĚ JÍME NEBO TŘEBA HRAJEME SPOL. HRY) VŠICHNI MÁME TELEFON MIMO DOSAH.

9. Znáš nějaké materiály, které jsou o smartphone addiction a smartphone problematic use?

•BOHUŽEL NEVÍM.

10. Víš, o tom že ve tvém telefonu je možnost si nastavit hlídání času na smartphonu? Pokud nemáš Apple má tvůj smartphone tuto možnost?

•MÁM SMARTPHONE OD APPLE A PROTO VÍM O TÉTO FUNKCI.