

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra speciální pedagogiky

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Rizika závislostního chování na sociálních sítích u žáků 2. stupně základních
škol v okrese Louny

Risks of addictive behaviour on social medias for students in the second grade
of Elementary school in the district of Louny

Bc. Lucie Bažoutová

Vedoucí práce: PaedDr. Eva Marádová, CSc.

Studijní program: Speciální pedagogika (N7506)

Studijní obor: N SPPG (7506T002)

Odevzdáním této diplomové práce na téma Rizika závislostního chování na sociálních sítích u žáků 2. stupně základních škol v okrese Louny potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, 29.11.2021

Tímto bych chtěla poděkovat paní doktorce PaedDr. Evě Marádové, CSc. za cenné rady, podporu a odborné vedení mé práce. Poděkování patří také ředitelkám a učitelům a učitelkám základních škol, které mi umožnili sběr dat i v této nelehké době.

ABSTRAKT

Diplomová práce zachycuje problematiku závislostního chování na sociálních sítích u žáků se speciálními vzdělávacími potřebami (SVP) a u žáků intaktních na 2. stupni základních škol. Internet a sociální sítě jsou právě u mladistvých běžnou součástí života a jeho každodenní užívání má kromě výhod také svá rizika. Teoretická část přináší základní informace o pozitivních a negativních vlivech online světa a také popisuje především behaviorální závislosti a sociální sítě. Na závěr se věnuje prevenci a vhodné intervenci. Praktická část práce je realizovaná metodou dotazníkového šetření u žáků na druhém stupni základních škol s cílem zjistit, zda mají žáci využívající sociální sítě určité předpoklady k potencionálnímu riziku vzniku závislostního chování na sociálních sítích v pozdějším věku. Dílčím cílem je poté ověřit, zda může distanční forma výuky zvýšit pravděpodobnost vzniku tohoto závislostního chování a zda jsou ke vzniku náchylnější žáci se speciálními vzdělávacími potřebami či žáci intaktní. Na základě dotazníkového šetření jsou shrnuta jednotlivá rizika, která mohou vznik závislostního chování zvyšovat. Patří sem zejména seznamování s digitálními technologiemi již v mladším školním věku, velké množství aktivně využívajících sociálních sítí či nadměrné trávení volného času v online světě, které se vlivem distanční výuky ještě zvýšilo.

KLÍČOVÁ SLOVA

závislostní chování, sociální sítě, internet, distanční výuka, žák se speciálními vzdělávacími potřebami

ABSTRACT

This text is describing childrens problems with addictive behavior on social medias. Mainly it is focused on students with special educative needs (SVP) and students intact on second grade of Elementary school. Internet and social medias are daily used by teenagers, its became routine in their lifes. The using has advantages but also many risks. Teoretic part brings basic informations about positive and negative influence of online world. There is described behavior dependance, prevention and suitable intervention in the end. Practical part is realized by questionnaire method. It was applied on Elementary school second grade students, in order to find out if the students have certain assumptions to potential risks of addictive behavior on social medias in older age. Partial goal is to verify if distance educative form can increase probability of addictive behavior origin and if students with special educative needs are more susceptible of origin than intact students. The risks which can increase the addictive behavior origin are described based on questionnaire checking. For example risks include - met digital technologies in young school age, lots of active using social medias, excessively free time digestion in online world. Due to the distance educative form the risks increased.

KEYWORDS

Addictive behavior, social medias, internet, distance education, student with special educative needs

Obsah

Úvod	7
1 Virtuální svět	8
1.1 Pozitivní vlivy online světa.....	10
1.2 Negativní vlivy online světa	10
2 Závislost	13
3 Behaviorální (nelátkové) závislosti	15
3.1 Dělení behaviorálních závislostí.....	18
3.2 Technologické závislosti.....	18
3.2.1 Závislostní chování na internetu.....	20
3.2.2 Závislostní chování na sociálních sítích	22
4 Sociální sítě	25
4.1 Druhy sociálních sítí	27
5 Online rizika	30
6 Prevence technologických závislostí	33
6.1 Digitální desatero pro rodiče jako součást prevence.....	35
6.2 Včasná intervence	37
7 Shrnutí teoretické části	39
8 Výzkumná část	41
8.1 Výzkumné cíle a otázky.....	41
8.2 Metodika výzkumu	42
8.2.1 Výzkumný soubor	42
8.2.2 Výzkumný nástroj	42
8.2.3 Způsob sběru dat.....	43
8.2.4 Metoda analýzy dat.....	44

8.3	Výsledky výzkumného šetření.....	44
8.4	Shrnutí vzhledem k výzkumným otázkám.....	68
8.5	Rizika vzniku závislostního chování na internetu a sociálních sítích ve sledovaném výzkumném souboru	73
8.6	Shrnutí výsledků výzkumného šetření	76
Závěr.....		80
Seznam použitých informačních zdrojů		82
Seznam příloh.....		88

Úvod

Internet se v dnešní době stal nedílnou součástí života dospělých, ale také dětí a mladistvých. Děti jsou většinou už od útlého dětství obklopeny množstvím elektronických zařízení, jako jsou počítače, tablety, mobilní telefony, herní konzole a další, a tudíž si i tyto technické dovednosti osvojují velmi brzy. Z toho důvodu se i čas strávený u obrazovek u dětí dle mého názoru neustále zvyšuje. Virtuální svět je jakési nové sociální prostředí, kde lidé komunikují s ostatními, navazují nové vztahy, utvářejí svou vlastní identitu, hledají informace, vzdělávají se, ale také se mohou setkat s nejrůznějšími riziky. Závislostní chování na internetu a sociálních sítích je jakýsi fenomén, jehož příčinou je rozšíření internetu spojené s rozsáhlou virtuální komunikací. Z internetu se postupně stává platforma, jež umožňuje lidem být online kdykoli a kdekoli a nejedná se pouze o dospělé, nýbrž i o výrazně mladší děti. (Šmahel in Ševčíková, 2014)

Tato práce se bude zaměřovat na problematiku závislostního chování na sociálních sítích u žáků se speciálními vzdělávacími potřebami (SVP) a u žáků intaktních na druhém stupni základních škol. V teoretické části budou nejprve popsány pozitivní a negativní vlivy online světa. Následně bude stručně vymezen pojem závislost a především behaviorální závislosti, které budou pro tuto práci stěžejní. Představeny budou také vybrané sociální sítě a základní online rizika, se kterými se na internetu mohou žáci setkat. Závěr teoretické části pak bude věnován prevenci a vhodné intervenci závislostního chování.

Cílem praktické části bude zjistit, zda mají žáci využívající sociální sítě určité předpoklady k potencionálnímu riziku vzniku závislostního chování na sociálních sítích v pozdějším věku. Dalším důležitým cílem bude ověřit, zda distanční forma výuky zvyšuje pravděpodobnost vzniku tohoto závislostního chování a zda jsou ke vzniku náchylnější žáci se SVP či žáci intaktní. Praktická část práce bude realizovaná metodou dotazníkového šetření u žáků na druhém stupni základních škol. Výsledky budou shrnuty se záměrem vymezit klíčová rizika, která mohou vznik závislostního chování zvyšovat a doporučit vhodné přístupy prevence a včasné intervence pro školy i pro rodiče.

1 Virtuální svět

Moderní technologie ovlivňují lidské životy každý den a v dnešní době je svět bez nich takřka nepředstavitelný. Z výzkumu z roku 2018 vyplývá, že už zhruba 90 % Čechů starších 10 let se připojuje k internetu a 71 % uživatelů se připojuje prostřednictvím mobilního telefonu. (Češi online, 2020) Dnešní mladá generace v online světě v podstatě vyrůstá či vyrůstala, a proto je jejich způsob využívání virtuálního světa odlišný od jiných věkových skupin. Tito jedinci si totiž nemuseli nic osvojovat. Online svět je pro ně přirozené prostředí, ve kterém se pohybují sebevědomě a nenuceně. (Holdoš, 2013) Z tohoto důvodu jsou takové děti v digitálním světě často označovány jako „digitální domorodci“ (z angl. digital natives). Tento termín znamená, že se v online světě cítí jako doma a v podstatě se v něm již narodily. V online prostředí často předčí i své znalosti a dovednosti. Druhou skupinu tvoří osoby, které se s digitálními technologiemi naopak seznamují až v průběhu života nebo dokonce vůbec. Ti jsou označováni jako „digitální přistěhovalci“ (z angl. digital immigrants). (Eckertová, Dočekal, 2013)

Internet je velice populární a přináší lidem svobodu a dostupnost v podstatě všech informací. Virtuální svět je charakteristický ztrátou zábran, proto Šmahel ve své knize charakterizuje internet jako „prostředí bez zábran“ (z angl. disinhibited environment). (Šmahel, 2003) Virtuální svět je totiž často atraktivní díky své anonymitě, absenci neverbální komunikace a možnosti neukazovat svou pravou identitu. (Vacek, 2017) Vnímání internetu jako prostředí bez zábran se vyznačuje hlavně vyšší otevřeností v online prostředí. Jedinci se stávají odvážnějšími, výřečnějšími, tedy mizí bariéry, kterých by se s největší pravděpodobností v reálném světě nezbavili. Pro mnohé odpadá úzkost ze sociální integrace, snadněji se odbourávají komplexy a bariéry a také mizí ztráta obav z rozpoznání skutečného „já“. Jedinci naopak mohou svobodně projevit své názory, pocity či tužby. V tomto prostředí se ovšem mnohem častěji objevují také sexuální narážky, které úzce souvisejí s již zmíněnou vyšší otevřeností a absencí úzkosti. Tato oblast se ve virtuálním světě stává méně nepříjemnou než ve skutečnosti. Je zde totiž celkem snadná možnost okamžitě ukončit nepříjemnou konverzaci či celkový kontakt s osobou. V internetovém prostředí lze také jednoduše vytvářet lži a přetvářky či si vymýšlet nebo

pozměnit své skutečné „já“. Na internetu mohou mít uživatelé také pocit fyzického bezpečí, jelikož nejsou fyzicky s nikým v kontaktu a zároveň odpadají komplexy z vlastního zevnějšku. Tato skutečnost může být pro mnoho lidí, převážně dospívajících, výhodou při vytváření vlastní identity. (Šmahel, 2003)

V dnešní době se internet také stává jakýmsi psychologickým lákadlem pro odstranění nepříjemných pocitů, kterými mohou být nuda, stres, úzkost, osamocení i deprese. Pro mnoho lidí je to podstatně snadnější možnost úlevy po namáhavém dni ve škole či v práci. Dalším motivem pro časté trávení v online prostředí může být také kompenzování neúspěchu a selhání ze skutečného světa či problematické vztahy v rodině. (Krčmářová, 2012) Děti a mladiství jsou nyní do virtuálního světa v podstatě přitahováni, což potvrzuje i Suler (2005), jež popisuje čtyři základní potřeby, které převážně dospívající potřebují k uspokojení.

- Potřeba objevování a experimentování s vlastní identitou – jedinec ve virtuálním světě hledá své vlastní „já“ a může si ho přetvářet k obrazu svému, neméně důležitá je také možnost anonymity.
- Potřeba intimity a sounáležitosti – jedinec experimentuje s novými intimními vztahy, snaží se zapadnout, být uznáván v okruhu lidí, kteří prožívají, obzvláště v období dospívání, stejné nálady, emoce, pocity, názory atd.
- Potřeba separace od rodičů, rodiny – jedná se o vývojovou potřebu každého adolescenta, kdy se snaží osamostatnit od rodiny, navazují nové vztahy a prozkoumávají svět.
- Potřeba ventilovat frustraci – převážně v období dospívání je tato potřeba častější a intenzivnější, a proto její ventilace je velice důležitá a ve virtuálním světě vcelku i jednoduchá, jelikož je umožněna skoro v každé aplikaci případně i hře. (Suler, 2005)

Příležitosti na internetu jsou velmi úzce spjaté s riziky, jelikož se zvyšujícím se počtem aktivit se zvyšují také hrozící online rizika, se kterými se mohou jedinci setkat. Rizika hrozící ve virtuálním světě budou ovšem popsána v jiné kapitole. Internet pro děti však nepředstavuje pouze rizika, nýbrž také příležitosti k rozšíření svých schopností, dovedností a vědomostí. (Šmahel in Ševčíková, 2014)

1.1 Pozitivní vlivy online světa

Využívání technologií má jistě své pozitivní i negativní důsledky. Je potřeba zmínit hlavně ty pozitivní, jelikož internet nemusí sloužit jen k zábavě, ale zábavnou a nenásilnou formou může také vzdělávat a rozvíjet osobnost člověka. Internet je zdrojem veškerých informací, místem k objevování a poznávání, místem k zábavě, relaxaci a odreagování a v neposlední řadě také k udržování vztahů s přáteli. Online svět vytváří prostor pro vlastní tvorbu a seberealizaci. Jedinci mohou vytvářet své vlastní stránky či blogy, zapojit tak svou fantazii a kreativitu, a navíc získat zpětnou vazbu od ostatních. Tato aktivita je úzce spojena s dovedností práce s textem, jelikož by měli zvládnout určitou gramatiku a stylistiku textu. Jedinci se také na internetu učí rozhodovat, přijímat zodpovědnost a být důslední. (Krčmářová, 2012) Virtuální svět může u dětí i ostatních rozvíjet také logické myšlení, paměť, představivost, vytrvalost, jazykové znalosti či posilovat sociální dovednosti. Učí vyhledávat informace a tím získávat nové schopnosti a dovednosti, zlepšují se celkově v počítačové gramotnosti, která je velice důležitá pro uplatnění na dnešním trhu práce. Mimo jiné usnadňuje a vůbec umožňuje komunikaci, navazování nových a udržování stávajících vztahů, jelikož sociální integrace je v dnešní době převážně pro dospívající naprosto klíčová. (Vacek, 2017)

1.2 Negativní vlivy online světa

I negativní vlivy mají jistě své zastoupení ve využívání virtuálních technologií, a to zejména proto, že někteří jedinci v online světě tráví často nadměru svého volného času. EU Kids Online 2020 uvedlo ve své výzkumné zprávě z roku 2020, že množství času, které děti ve věku od 9 do 16 let tráví v online prostředí, se za poslední desetiletí zdvojnásobilo. Nárůst souvisí zejména s vývojem technologií a jejich snadné dostupnosti, jež umožňují být online prakticky všude a každý den. (EU Kids Online, 2020) Dlouhodobé a nadměrné užívání může mít totiž určitý vliv na fyzické zdraví. Z důvodu dlouhodobé a stejnoměrné zátěže se u jedinců mohou objevit bolesti hlavy, krčních a zádočných svalů, očí, znecitlivění či mravenčení končetin. Tyto problémy jsou způsobeny jednak dlouhodobým sezením u počítače bez výraznějších pauz a protažení, ale také využíváním

ergonomicky nevhodného nábytku a uspořádání počítačových komponentů. Nelze ale říct, že trávení volného času na internetu je na úkor zdravého pohybu. Ostatní volnočasové aktivity také nemusí nutně přispívat zdravému životnímu stylu, např. sledování televize a jiné. Jedná se tedy o problematiku volnočasových aktivit obecně, jelikož nelze dokázat, že by dítě s omezeným přístupem k internetu na tom bylo lépe. (Blinka in Ševčíková, 2014)

Další negativní vlivy se mohou objevit v podobě narušení spánkového a denního režimu, únavy, zanedbávání osobní hygieny a stravování. Virtuální svět, jak již bylo zmíněno, je obrovský „žrout“ času, s čímž souvisí následné snížení výkonnosti ve škole či v práci a zanedbávání svých povinností. (Vacek, neuvedeno) Právě zhoršení školního prospěchu z důvodu nadměrného využívání internetu je jedna z věcí, které se rodiče u svých dětí často obávají. Více než přímé využívání internetu může školní prospěch ovlivnit například spíše již zmíněný spánkový deficit. Ranní vstávání je ovlivněno začátkem školní výuky, avšak večerní spánek se z důvodu technologií neustále oddaluje. Kromě času je snížena také kvalita spánku, kterou ovlivňuje především nadměrná koncentrace, např. při hraní počítačových her. Z dlouhodobého hlediska je nedostatek spánku a nekvalitní spánek spojen s podrážděností, nervozitou, neschopností soustředit se či sníženou funkčností imunitního systému. Tyto všechny faktory pak následně mohou negativně ovlivnit školní prospěch. (Blinka in Ševčíková, 2014)

Nadměrné zapojení se do online komunikace může také následně způsobit problémy s komunikací v reálném životě a v neposlední řadě přináší také spoustu online rizik. V případě závislosti na online technologiích může dojít až k úplné změně životního stylu, obezitě, poruchám pohybového ústrojí či k sociálnímu vyloučení z reálných vztahů. (Vacek, neuvedeno)

Využívání internetu a tudíž i setkávání se s negativními vlivy virtuálního světa určují mimo jiné i psychosociální charakteristiky jedince. Náchylnější k negativním vlivům využívání internetu jsou děti ohrožené či znevýhodněné v každodenním životě, děti trpící psychickými problémy či děti se sociálním znevýhodněním a celkově také děti, pro které je online komunikace snadnější než skutečná. Za setkáváním s riziky nestojí ovšem jen

psychosociální potíže, ale také čas strávený na internetu a širě aktivit, ve kterých se dítě pohybuje. (Ševčíková, 2014)

2 Závislost

Závislost na návykových látkách je v dnešní době hojně známé a prostudované téma, a proto je zde uvedeno velmi stručné uvedení do problematiky závislosti.

O závislosti jako takové hovoříme, pokud jedinec opakovaně nedokáže kontrolovat určitý typ jednání, i když si tím prokazatelně škodí. Nejtypičtější je nadměrné užívání návykových látek, jelikož způsobují příjemné pocity a uvolnění. Tyto pocity mohou později vést k závislosti, kterou může provázet až ztráta kontroly nad svým chováním. (Blinka, 2015)

Orel (2012) ve své knize popisuje, že syndrom závislosti je charakteristický: *„silnou až palčivou touhou nebo puzením brát opakovaně danou látku, problematickou kontrolou a problematickým až nemožným zastavením jejího užívání, nárůstem tolerance. Jasným průkazem závislosti je odvykací stav, který se objevuje, pokud látka není dodána. Závislý jedinec zanedbává postupně dřívější zájmy i vztahy a pokračuje v užívání psychoaktivní látky přes jasné a zjevné projevy negativních důsledků.“* (Orel, 2012, s. 108)

V Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10) můžeme najít syndrom závislosti definovaný jako: *„soubor behaviorálních, kognitivních a fyziologických stavů, který se vyvíjí po opakovaném užití substance a který typicky zahrnuje silné přání užít drogu, porušené ovládání při jejím užívání, přetrvávající užívání této drogy i přes škodlivé následky, priorita v užívání drogy před ostatními aktivitami a závazky, zvýšená tolerance pro drogu a někdy somatický odvykací stav.“* (MKN-10, 2019, s. 200)

Syndrom závislosti má jisté určující znaky, které jsou podstatné zejména pro správnou diagnostiku. Diagnóza závislosti je obvykle stanovena, pokud jedinec vykazuje tři a více znaků během posledního roku. Mezi tyto kritéria patří:

- Craving – silná touha užít určitou látku, které se dá jen těžko ovládnout
- Poruchy chování – zhoršené sebeovládání vůči látce, změny nálad, obtíže v kontrole užívání
- Somatický odvykací stav po vysazení látky či jejím snížení
- Růst tolerance – neustálé zvyšování dávek pro dosažení stejného účinku

- Zanedbávání jiných zájmů kvůli užívání látky a vyšší čas strávený nad jejím získáváním či zotavováním po užití
- Pokračování v užívání látky i přes nepříznivé následky (Nešpor, 2018), (Kalina, 2015)

Vedle závislosti na návykových látkách, tedy látkové závislosti, rozeznáváme také závislost nelátkovou neboli behaviorální. Někde se můžeme setkat i s termínem závislost na procesech či nechemická závislost. I tento druh závislosti je komplexní porucha, při níž se ovšem jedinec, místo užívání určité látky, oddává určitému chování či aktivitě, i přes negativní zdravotní, osobní či společenské důsledky. Společné znaky pro diagnostiku mají látkové i nelátkové závislosti více méně totožné. (Kalina, 2015) V případě dosazení slova počítač či jiného behaviorálního závislostního chování ke každému výše uvedenému bodu je zřejmé, že tato klasifikace se může využívat i při diagnostice závislosti na internetu i jiných závislostí, jelikož chování osob u behaviorálních závislostí má velmi blízko k chování osob závislých na návykových látkách. Ovšem rozlišit u behaviorálních závislostí co je normální či naopak nadměrné je mnohem více problematické než u návykových látek. (Nešpor, 2011) Na samotný vznik závislosti má vliv nepřeborné množství faktorů. Záleží především na člověku samotném, na jeho osobnosti, prostředí, ve kterém žije či dostupnosti dané látky či aktivity. Určitá závislost se tedy následně stane dominantní činností v životě jedince, kterého provází změny nálad a obětování stále více času dané aktivitě. Pokud jedinec nemá přístup k dané látce či aktivitě, objevují se u něj abstinenci příznaky, které způsobují výraznou nepohodu v životě jedince. (Blinka in Ševčíková, 2014)

3 Behaviorální (nelátkové) závislosti

Látkové závislosti, jak již bylo výše zmíněno, mají své zastoupení v Mezinárodní klasifikaci nemocí (MKN-10), avšak velmi málo prozkoumaná problematika jsou behaviorální neboli nelátkové závislosti, které se v již zmíněné klasifikaci vyskytují naprosto minimálně a vzhledem k dnešní době by jim mělo být věnováno podstatně více pozornosti, jelikož jsou v populaci stále častější, především z důvodu využívání nových technologií či změny životního stylu. (MKN-10, 2019)

Návykové chování, které může zahrnovat jak pití, kouření či zneužívání návykových látek, tak i stravování, hazardní hry, sexuální chování či další návykové vztahy definuje Marlatt a Baer (1988) jako: *„opakující se vzorec chování, který zvyšuje riziko vzniku nemoci a/nebo osobních či společenských problémů. Závislostní chování bývá často subjektivně vnímáno jako „ztráta kontroly“ – toto chování nadále pokračuje i přes úmyslné pokusy abstinovat či alespoň užívat s mírou. Tyto zvyklosti jsou obvykle charakterizovány okamžitým uspokojením (krátkodobá odměna) a často doprovázeny zpožděnými škodlivými účinky (dlouhodobé náklady). Pokusy o změnu návykového chování (léčbou nebo svépomocí) jsou obvykle doprovázeny vysokou mírou relapsů.“* (Marlatt, Baer, et al, 1988, s. 224) Samotných behaviorálních závislostí může být nepřeberné množství, jelikož získat závislost lze v podstatě na jakémkoli druhu chování. Röhr (2015) je ve své knize označuje jako: *„závislosti, které vedou k problému chorobné závislosti bez přísunu jakýchkoli chemikálií.“* (Röhr, 2015, s. 118) To je zásadní rozdíl oproti látkovým závislostem, které jsou naopak podmíněné užíváním určité látky vyvolávající nežádoucí účinky. (Blinka, 2015)

Nelátkové a látkové závislosti mají přeci jen něco společného, jelikož Röhr (2015) zmiňuje, že: *„při nelátkových závislostech se aktivují účinné látky, které jsou tělu vlastní: morfin, adrenalin, endorfiny, amfetamin aj. V této souvislosti není divu, že „odnětí“ závislého chování, tedy např. abstinenci od chorobného pracování, prožívají tito závislí stejně jako „normální“ abstinenční příznaky po odnětí drogy.“* (Röhr, 2015, s. 118)

Pro účely této práce je zejména důležité klasifikovat internetové závislosti a celkově digitální technologie, které v dnešní době obsadily podstatnou část volného času lidí. Vzhledem k nárůstu této popularity byla závislost na internetu či celkově na online technologiích doporučena k zařazení jako oficiální psychiatrické diagnózy, jelikož momentálně ještě není v Mezinárodní klasifikaci nemocí (MKN-10) oficiálně uznána. Ohledně zařazení závislosti na internetu jako oficiální diagnózy panují mnohé nejasnosti a mnozí autoři na ni nemají jasný názor. Vzhledem k množství názorů panují tedy i rozdílné přístupy k této problematice či rozdílná diagnostická kritéria. (Blinka, 2015) Není to tedy oficiální psychická porucha, avšak pro potřeby diagnostiky je v manuálu MKN-10 tato problematika prozatím řazena do kategorie „nutkavé a impulzivní poruchy, které jsou charakterizované: *„opakovanými činy, které nemají žádnou jasnou racionální motivaci, nemohou být ovládány a obecně působí svým nositelům poškození vlastních zájmů i zájmů jiných lidí. Osoba hovoří o tom, že její chování je spojeno s impulzy k činnosti. Příčina těchto poruch není pochopitelná a jsou zde seskupeny společně vzhledem k popisným podobnostem v širším slova smyslu nikoliv však proto, že by bylo známo, že mají jiné důležité společné rysy.“* (MKN-10, 2019, s. 239) V Diagnostickém statistickém manuálu (DSM-5) je již kromě patologického hráčství ukotvena i závislost na online hrách, ovšem další kategorie pro nás důležitých behaviorálních závislostí již nezahrnuje. (Vacek, Vondráčková, 2014) Od 1. ledna 2022 ovšem vstoupí v platnost dlouho očekávané aktualizované vydání Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-11), ve kterém se pod názvem “Duševní, behaviorální a neurovývojové poruchy“ objeví i samostatná kategorie “Poruchy způsobené návykovým chováním“. Tato kategorie bude kromě patologického hráčství a závislosti na hrách, zahrnovat i ostatní poruchy způsobené návykovým chováním. Závislostní chování na internetu či sociálních sítích tedy v nové klasifikaci přímo nenajdeme, ovšem tato problematika bude řazena nejspíše do podkategorie “Jiné specifikované poruchy způsobené návykovým chováním.“ (Mezinárodní klasifikace nemocí, neuvedeno), (ICD-11, 2021)

Zásadní rozdíl mezi závislostí a zdravým entuziasmem je dle Griffithse (2005) v tom, že zdravé nadšení životu přidává, kdežto závislost něco zásadního ubírá. Behaviorální závislosti mohou mít stejně jako látkové fatální následky, jelikož také mají negativní vliv na člověka a jeho zdraví, ať už je to v psychické, sociální, somatické či

spirituální oblasti. Všechny závislosti se skládají ze šesti základních symptomů, tudíž i nelátkové neboli behaviorální závislosti mohou být v pravém slova smyslu nazývány závislostmi, jelikož při jejich diagnostice jsou využívána diagnostická kritéria, která byla zavedena i u látkových závislostí. Z tohoto vyplývá, že každá aktivita vykazující všechna tato diagnostická kritéria, může být definována jako závislost. Behaviorální závislosti, pro účely této práce především online závislosti, lze rozpoznat, a tedy i diagnostikovat na základě přítomnosti následujících symptomů: (Griffiths, 2005)

- Význačnost (zaujetí) – aktivita ovlivňuje myšlení, chování i pocity a stává se dominantní v životě. Většinu svého času stráví jedinec nad jejím zajišťováním, vykonáváním či případně přemýšlením nad ní.
- Změny nálady – účinek aktivity má dopad na psychiku, kdy jedince pocituje úlevu, uklidnění či vzrušení.
- Tolerance – označuje zvyšující se potřebu vykonávat danou aktivitu k dosažení stejného vzrušení.
- Syndrom z odnětí neboli abstinenční příznak – objevuje se v případě přerušení, snížení či nemožnosti vykonávání dané aktivity. Může se objevit náladovost, podrážděnost, neklid či dokonce vztek.
- Konflikt – jedná se o vznikající problémy se společností (rodina, škola, práce, zájmy) či se sebou samým (výčitky svědomí, ztráta kontroly nad časem) vznikající v důsledku preferování dané aktivity na úkor jiných.
- Relaps – opakované neúspěšné skoncování s danou aktivitou či návrat k dřívějšímu chování. (Blinka, 2015), (Griffiths, 2005)

Model těchto šesti oblastí je klíčový pro správnou diagnostiku behaviorálních závislostí, kdy nejdůležitější z oblastí je konflikt. Především co se týče online závislostí, je konflikt zásadní pro určení závislostí, jelikož jedinci mohou na internetu trávit velké množství času a splňovat tedy všech pět zbývajících oblastí, avšak svým působením na internetu neohrožují své běžné fungování v životě. Za závislost lze tedy považovat chování, které zahrnuje všech šest oblastí, jinak mluvíme pouze o nadměrném užívání, kdy jsou přítomna pouze některá z kritérií. (Blinka, 2015)

3.1 Dělení behaviorálních závislostí

Behaviorální závislosti lze rozdělit z medicínského hlediska na:

- Aktuálně uznávané diagnózy – patří sem poruchy zařazené do skupiny „návykové a impulzivní poruchy“ v MKN-10, kam spadá:
 - Gambling (patologické hráčství)
 - Kleptomanie (patologické kradení)
 - Pyromanie (patologické zakládání požárů)
 - Trichotillomanie (patologické vytrhávání vlastních vlasů)
 - Závislost na sexu (hypersexualita)
 - Závislost na jídle, poruchy příjmu potravy (mentální bulimie) (MKN-10, 2019), (Vacek, Vondráčková in Kalina, 2015)
- Nové, dosud nezařazené – tato skupina je mnohem širší, jelikož závislost může vzniknout v podstatě na jakékoliv aktivitě. Lze sem zařadit například:
 - Technologické závislosti (závislost na počítači, internetu, sociálních sítích, hrách, mobilním telefonu, televizi atd.)
 - Workoholismus (závislost na práci)
 - Oniomanie (závislost na nakupování) (Vacek, Vondráčková, 2014)

3.2 Technologické závislosti

Technologické závislosti, jakožto specifický druh závislosti, lze nazvat také jako netolismus, což jednoduše řečeno znamená závislost na tzv. virtuálních drogách. Patří sem například závislost na sociálních sítích, online hrách, internetových službách či využívání samotných technologických zařízeních jako mobilní telefon či televizi. (Netolismus, neuvedeno) Technologické závislosti jsou tedy široký pojem, který se vztahuje na nekontrolovatelné nutkání používat technologická zařízení. Využívání těchto zařízení není samo sebou škodlivé a využívání v určitém čase přispívá k usnadnění rušnému tempu života. Tyto technologie se stanou problémem, pouze pokud je jedinec zneužívá nad rámec

svých potřeb, ztrácí pojem o čase, začíná selhávat při dokončování svých každodenních činností a není schopen převzít zodpovědnost za užívání a zanedbává své základní potřeby. (Karayel, 2019)

Digitální technologie v domácnosti jsou dnes již zcela běžné, což potvrzují i data získaná českým statistickým úřadem, který uvádí, že v roce 2019 mělo počítač 78 % domácností a 81 % domácností mělo také přístup k internetu. Rozdíl 3 % souvisí s využíváním internetu pouze pomocí mobilního telefonu. Za zmínku také stojí fakt, že v roce 2009 mělo počítač pouze 54 % domácností, což značí obrovský nárůst a popularitu digitálních technologií. (Počítače a internet v domácnostech, 2019) Sílu online technologií a internetu začínají ve velkém objevovat již děti ve školním věku a tato věková hranice se bohužel postupně snižuje. V mladším školním věku se naštěstí závislost ani nadměrné užívání online technologií většinou nevyskytuje. Jedná se spíše o projevy rodinné dysfunkce zapříčiněné například minimální pozorností k uspokojování potřeb dětí. To se může projevit také v navazování vztahů s vrstevníky, což může vést k sociální izolaci a také k neúspěšnosti ve výkonové oblasti, která může vést k rozvoji pocitů méněcennosti. Tyto problémy mohou být hlavním důvodem, proč dítě preferuje trávení času na internetu. (Blinka, 2015)

Nešpor (2011) ve své knize popisuje několik kategorií osob se zvýšenou pravděpodobností vzniku závislosti na technologiích. Lze je rozdělit dle aktivity, které na internetu upřednostňují:

- Závislí na práci – jedná se o tzv. workoholismus, kdy lidé využívají počítač k práci, avšak v nadměrném množství času
- Nehazardní hráči – tráví většinu času hraním počítačových her, online i offline
- Hazardní hráči – zde se již může zmínit patologické hráčství, kdy se jedná o rizikové hraní
- Lidé holdující internetové pornografii
- Tlachálci a diskutéři – sem se řadí osoby trávící většinu času v různých skupinách, blozích a na sociálních sítích
- Sběrači nepotřebných informací – vyhledávání všemožných informací, které člověk ve většině případů nikdy nepoužije

- Lidé posedlí nakupováním (Nešpor, 2011)

3.2.1 Závislostní chování na internetu

Internet a digitální média se staly každodenní součástí života dětí i dospělých. Dnešní děti se s nimi seznamují již v raném věku, a proto není divu, že s přibývajícím věkem jsou stále zběhlejší v práci s online aktivitami a aplikacemi než starší generace. (Blinka in Ševčíková, 2014) Virtuální svět nabízí útěk před reálným světem, útěk od konfliktů, problémů, negativních pocitů, a proto není divu, že s postupujícím časem může toto chování přejít až k samotné závislosti. (Röhr, 2015) Fenomén internetové závislosti je velmi aktuální a zároveň závažný problém, který přináší mnoho negativních důsledků člověku samotnému i jeho okolí. Dle výzkumu Českého statistického úřadu z roku 2000 využívalo internet pouze 10 % jedinců nad 16 let, avšak postupem času se toto číslo neustále zvyšovalo. V roce 2012 dosáhlo 66 % a v roce 2019 dokonce 81 % jedinců nad 16 let využívající internet. Zde je vidět obrovský nárůst popularity, i přesto že v těchto statistikách nefigurují děti mladší 16 let a dá se tedy předpokládat, že by toto číslo samozřejmě ještě o mnoho zvýšily. (Používání internetu jednotlivci, 2019)

V literatuře se můžeme setkat s termíny závislost na internetu (internet addiction), ale v převážné většině se mluví pouze o nadměrné užívání internetu. Závislost na internetu je dle Blinky (2014): *„takové používání, které splňuje kritéria patologie, a které je již mimo vůli jedince tuto patologii zvládat“*. (Blinka in Ševčíková, 2014, s. 38) Na druhou stranu nadměrné užívání internetu je dle Blinky (2014) charakterizováno jako: *„takové, které způsobuje jedinci fyzické, psychické či sociální problémy – nejedná se pouze o kvantitu, tedy čas trávený u počítače, ale rovněž a především o kvalitu užívání, která zároveň nemusí být nutně patologická“*. (Blinka in Ševčíková, 2014, s. 38)

Závislost na internetu lze rozdělit do několika podkategorií, kterými jsou:

- Závislost na kybersexu – zahrnuje webové stránky pro dospělé, především s pornografickým zaměřením,
- Internetové nutkání – týká se online aktivit, např. online hazard, online nakupování

- Závislost na virtuálních vztazích – hledání a udržování online vztahů, spadají sem různé chatovací místnosti či sociální sítě,
- Závislost na vyhledávání informací – internet poskytuje velké množství dat a informací, což může vést v nekontrolovatelné nutkavé shromažďování a organizování dat,
- Závislost na počítači – někdy označována jako závislost na počítačových hrách, zahrnuje činnosti online i offline, které lze provádět pomocí počítače. (Hoeg, 2020), (Widyanto, Griffiths, 2006)

Využívání internetu působí na každého člověka jiným způsobem. Pravidelné používání jednoho média může u někoho vést k pozitivním a u někoho k negativním efektům. K tomuto užívání obvykle vede určitá motivace k uspokojení potřeb. (Blinka, 2015) Jedním z nejvýraznějších psychických faktorů, které souvisejí s nadměrným užíváním internetu, je tendence nudit se, zvýšená impulzivita a zároveň neschopnost těmto faktorům odolávat. Dalším jsou psychosociální obtíže, tedy nízké sebehodnocení, depresivita, sociální úzkosti, nízká sebedůvěra či jiné psychické problémy. Internet je pro takové jedince prostředím, kde jsou schopni ovládat své emoce a náladu a zároveň místo, kde se ukrýt před problémy a stresy každodenního života. Týká se to převážně dětí, které nemají sociální oporu v offline světě, cítí se osaměle a jsou odmítány skupinou vrstevníků. Internet je pro ně jakási náhrada, avšak vztahy na internetu, které nejsou propojené i v reálném světě, jsou bez emocí a osobních závazků, což z krátkodobého hlediska může být úleva z překonané sociální izolace, avšak z dlouhodobého hlediska může naopak vést k ještě většímu prohloubení sociální izolace a sebehodnocení. (Blinka in Ševčíková, 2014)

Rozlišit nadměrné užívání internetu, závislost na internetu nebo naopak běžné užívání není vůbec jednoduché. Jedinci tráví na internetu podstatnou část svého času, avšak o problému lze hovořit až v případě, pokud v online prostředí tráví mnohem více času, než skutečně plánovali a zanedbávají své potřeby, tj. špatné stravování, nedostatek spánku, což může vést až k psychickým a sociálním problémům a stále častěji zažívají abstinční příznaky. Celkově se problémy vyskytují v osobním, profesním i společenském životě jedince. (Röhr, 2015)

3.2.2 Závislostní chování na sociálních sítích

Online komunikace a sociální sítě se v dnešní době staly hlavními důvody, proč lidé tráví mnohdy veškerý volný čas na internetu. Pojmy nadměrné užívání online sociálních sítí, závislost na sociálních sítích či závislost na Facebooku se objevují stále častěji a tento fenomén, vzhledem k rychlosti rozmachu může vyvolávat obavy. Nadměrné užívání sociálních sítí se může významně podobat závislosti, jelikož se projevují všechny znaky závislosti jako je abstinenční příznak, relaps či konflikty s okolím atd. Bohužel ještě neexistuje dost studií a testů, aby byla závislost správně diagnostikována. (Blinka, 2015) Navazování online vztahů, online komunikace a tedy využívání sociálních sítí patří společně s hraním online her mezi nejčastější aktivity vyvolávající u dětí a mladistvých závislost. Potíže nastávají, pokud se online vztahy stávají podstatnějšími než reálné vztahy s rodinou a přáteli. Velice důležitým faktorem této závislosti je také fakt, že není omezena aktuálními finančními prostředky, jako to je u návykových látek či gamblerství. (Krčmářová, 2012)

Vědci potvrdili, že závislost či nadměrné využívání technologií (a zejména online sociálních sítí) může být pro mladé lidi obzvláště problematické, jelikož mají prakticky neustálý přístup k internetu, ať už v mobilu, tabletu či laptopu a navíc se jejich věková hranice neustále snižuje. (Krčmářová, 2012) Tento fakt potvrzuje i výzkum EU Kids Online 2020, který zveřejnil data, kdy 66 % dětí navštěvuje denně sociální sítě. Nejvíce dětí (93 %) navštěvující sociální sítě denně je ve věku od 15 do 16 let, ve věku od 12 do 14 let je to pak 77 % dětí a denně navštěvuje sociální sítě i 40 % dětí ve věku od 9 do 11 let. (EU Kids Online, 2020) I přesto je závislost na sociálních sítích sice možná, avšak poměrně vzácná. Více se využívá již zmíněný termín „nadměrné užívání SNS“ (z angl. Social Networking Sites). Závislost na sociálních sítích má, stejně jako závislost na návykových látkách, „klasické“ příznaky závislosti, konkrétně změny nálady (sociální sítě vedou ke změnám emočních stavů), zaujetí (behaviorální, kognitivní a emoční zaujetí využíváním sociálních sítí), tolerance (neustále rostoucí používání sociálních sítí), abstinenční příznaky (zažívání nepříjemných pocitů, když je využívání sociální sítě

omezeno či přerušeno), konflikt (problémy vznikající kvůli využívání sociálních sítí), relaps (opakované vrácení se k nadměrnému využívání sociálních sítí).

Při nadměrném užívání internetu se diskutuje hlavně o čase stráveném na internetu. Dnešní děti mají mobilní telefon takřka pořád po ruce a využívají ho často jako vyplňování intervalů mezi každodenními činnostmi. Děti mohou kontrolovat zprávy, novinky a obsah na sociálních sítích téměř kdekoli a kdykoli, což velmi ztěžuje změřit přesný čas strávený online. Dle výzkumu EU Kids Online 2020 využívá internet v mobilním telefonu každý den 89 % dětí ve věku 15-16 let, 75 % dětí ve věku 12-14 let a 20 % dětí ve věku 9-11 let. (EU Kids Online, 2020) Děti tedy tráví na internetu mnohdy podobný čas jako ve škole. Předpokládáme tedy, že tento čas trávený v online světě je na úkor času, který by dítě mělo věnovat přípravě do školy a jiným fyzickým či sociálním aktivitám. (Blinka in Ševčíková, 2014) Nízká míra svědomitosti a tendence k prokrastinaci je tedy další důležitý znak související se závislostí na internetu. Nedbalý přístup k povinnostem, nižší výkony ve škole či zaměstnání či tendence odkládat povinnosti na úkor sociálních sítí vede často k akumulaci problémů. (Blinka, 2015) Ovšem využívat internet či sociální sítě jde různými způsoby, proto nelze každého, kdo tráví na internetu více času, považovat za závislého. Samotný problém závislosti nastává až v okamžiku vznikajících komplikací v životě jedince. Jedná se o problémy v osobním, společenském a rodinném životě, o změnu v psychologickém vnímání či o potíže v pracovním nebo školním prostředí. (Krčmářová, 2012)

Andreassen (2015) popisuje závislost na sociálních sítích jako přílišnou obavu o své sociální sítě a silnou motivaci k přihlášení či používání sociálních sítí a věnování jim neúměrného množství času a úsilí, které poškozuje jiné sociální aktivity, školu či zaměstnání, mezilidské vztahy či psychologické zdraví a pohodu. Odráží to již výše zmíněné příznaky závislosti. Závislí na sociálních sítích tráví spoustu času přemýšlením o nich a o tom, jak se jim ještě více věnovat, často tráví na sociálních sítích více času než původně zamýšleli, neustále cítí nutkání k připojení, které se postupně stupňuje, aby se dosáhlo stejného potěšení. Využívají sociální sítě, aby zmírnili pocit úzkosti, bezmocnosti, neklidu či deprese, zapomněli na osobní problémy. Často se pokusili o omezení činnosti, avšak bez úspěchu. Využívání sociálních sítí vede jedince k nutkavému

a nekontrolovatelnému jednání a způsobuje nepříznivé důsledky používání, ve kterém jedinec i nadále pokračuje. (Andreassen, 2015)

Rizikové faktory pro vznik závislostního chování na internetu mohou být např. úzkost, deprese, jiné závislosti, nedostatek podpory, pocity nepochopení, ztráta sociální aktivity, stres či nuda. (Krčmářová, 2012) Osoby závislé na používání sociálních sítí zažívají také příznaky podobné těm, které zažívají jedinci trpící závislostí na látkách nebo jiném chování. Ovšem na rozdíl od klasické závislosti nemůže být cílem léčby závislosti na sociálních sítích úplná abstinence od využívání internetu jako takového, jelikož je v dnešní době nedílnou součástí našich životů. Konečným cílem je tedy kontrolované užívání internetu a jeho aplikací a prevence relapsů. (Griffiths, 2013)

4 Sociální sítě

Sociální sítě jsou fenoménem dnešní doby a stěžejní součástí života mnoha uživatelů internetu, především mladých lidí. Český statistický úřad zveřejnil údaje, v nichž 96 % jedinců ve věku 16-24 let využívá alespoň jednu sociální síť. S přibývajícím věkem poté zájem klesá, kdy 56 % uživatelů je ve věku 45-54 let a pouze 9 % jsou osoby starší 65 let, což je ovlivněno schopnostmi a dovednostmi ve využívání internetu. Nárůst uživatelů sociálních sítí totiž neustále roste, s čímž souvisí také rozvoj digitálních technologií a mnohem snadnější dostupnost mobilního připojení. (Sociální sítě, 2019) Co se týče mladších dětí, jsou sociální sítě taktéž velice oblíbené. Dle výzkumu Centra prevence rizikové virtuální komunikace na Univerzitě Palackého v Olomouci z roku 2019 využívalo sociální sítě 75,61 % dětí od 13 do 17 let a dokonce 51,75 % dětí mladších 13 let, přestože pro ně nejsou přístupné. (Kopecký 2019)

Existuje mnoho různých aplikací, pomocí nichž se lidé setkávají v online světě, seznamují, komunikují, prezentují, předávají si informace atd. Sociální sítě v podstatě zahrnují všechny výše uvedené činnosti současně, a proto získávají stále větší oblibu. Jsou to v podstatě webové stránky, kde si uživatelé mohou založit vlastní profil, který jim umožňuje vytvářet vlastní online svět, spojovat se s dalšími uživateli, sdílet své osobní informace či zážitky a také prohlížet a komentovat zveřejněný obsah ostatních uživatelů. Využívání sociálních sítí je v dnešní době pro většinu uživatelů součástí každodenního života stejně jako využívání telefonu či sledování televize. (Boydová, 2017) Tento fakt dokazují i údaje Českého statistického úřadu, které upozorňují na mnohonásobný nárůst. Dle výzkumu totiž v roce 2009 využívalo sociální sítě přibližně pouze 5 % osob a v roce 2019 je využívá už 96 % osob ve věku 16-24 let. (Sociální sítě, 2019)

Sociální sítě lze definovat jako: „webové služby, které jednotlivcům umožňují sestavit veřejný či poloveřejný profil v rámci omezeného systému, formulovat seznam dalších uživatelů, s nimiž sdílí spojení a zobrazovat a procházet jejich seznam připojení a spojení vytvořených jinými uživateli v systému.“ (Boyd, Ellison, 2007, s. 211) Kuss a Griffiths definují sociální sítě jako: „virtuální komunity, kde si uživatelé mohou vytvářet individuální veřejné profily, komunikovat s přáteli ze skutečného života a setkávat se

s dalšími lidmi na základě sdílených zájmů.“ (Kuss, Griffiths, 2011, s. 3529) Kožíšek a Písecký zase definují sociální sítě jako: „*internetovou službu, která umožňuje svým členům vytvářet veřejné, uzavřené nebo i firemní profily, prezentace, diskuzní fóra, a nabízí prostor pro sdílení fotografií, videí, obsahu a dalších aktivit.*“ (Kožíšek, Písecký, 2016, s. 24). Obsah na sociálních sítích tvoří tedy z větší části její uživatelé pomocí příspěvků či veřejné komunikace na svých profilech. Velmi oblíbené jsou také nejružnější skupiny a diskuzní fóra, které propojují uživatele se stejnými zájmovými a volnočasovými aktivitami. Zde si mohou vyměňovat názory a zkušenosti a navzájem se inspirovat a pomoci si. (Kožíšek, Písecký, 2016)

Využívání sociálních sítí je specifické, jelikož není vázáno na počítač, ale dá se využívat i na dalších mobilních zařízeních, což způsobuje okamžitou dostupnost všude. Využívání mobilního telefonu a připojování k sociálním sítím pomocí tohoto zařízení zaznamenalo obrovský rozmach, jelikož dle výzkumu Českého statistického úřadu z roku 2019 vlastní chytrý mobilní telefon téměř 99 % osob ve věku 16-24 let a 97 % se z něho připojuje k internetu. Oproti roku 2010, kdy se k internetu přes mobilní telefon připojovala pouze 4 % osob, je to obrovský rozmach. (Používání mobilního telefonu a internetu na mobilním telefonu, 2019)

Sociální sítě mají v životě převážně dospívajících nezastupitelnou roli. Jejich reálné a virtuální světy se vzájemně prolínají a přenášejí si tam každodenní starosti i radosti, problémy i výzvy, kterým čelí. Je to pro ně tedy nezbytný prostor pro vypořádání se s vývojovými obtížemi. Sociální sítě umožňují vlastní sebeprezentaci a také komunikaci s přáteli a známými. Navazování nových vztahů a udržování stávajících je právě u dospívajících významná část života, neboť jedinec je v tomto období citlivý na vlastní sociální působení ve společnosti. Nebýt tedy v tomto období na sociálních sítích může pro určité jedince znamenat sociální vyloučení, jelikož přichází o důležité skupinové informace, například domlouvání akcí, zveřejňování fotek atd. Určití dospívající využívají sociální sítě pouze za účelem vyhnout se sociálnímu vyloučení a tedy být v dění, i přesto že k vlastní sebeprezentaci sociální sítě využívat nechtějí. (Macháčková in Ševčíková, 2014)

Nejen adolescenti mají potřebu sebe prezentovat se na sociálních sítích, jelikož je zde široké „publikum“. Kontakt s různorodým publikem má pro sociální život pozitivní důsledky, avšak často si lidé neuvědomují hranici soukromého, možnou ztrátu kontroly nad sdělovanými osobními informacemi a následným šířením po sociálních sítích. Profil na sociálních sítích bývá většinou úzce propojen s offline identitou. V dnešní době si každý uživatel sociálních sítí může zvolit, jaké informace na jeho profilu budou veřejně publikovány, od jména, data narození až po oblíbené záliby. Každá sociální síť má však trochu jiné funkce a strukturu tohoto zabezpečení. Důležité je vytvořit si právě důvěryhodnou síť přátel, což je obvykle u dětí a dospívajících veliký problém, jelikož nevěnují možným rizikům příliš pozornosti. Naopak se pomocí profilu snaží o co největší popularitu a dokonalou sebe prezentaci, a proto si často své profily trochu vylepšují a publikují nepravdivé informace pro zvýšení zájmu mezi vrstevníky. Velmi často také zveřejňují na své sociální síti příliš mnoho osobních informací, nedbají tak na ochranu svého soukromí a často neví, jakým rizikům se vystavují. Dalším důležitým krokem k zabezpečení soukromí je nastavení soukromého profilu, jež není viditelný dalším uživatelům, ale pouze vybrané síti přátel. Nastavení bezpečného profilu může být obzvláště pro dětské uživatele, které si z nějakého důvodu profil na sociálních sítích zakládají, nad jejich kognitivní schopnosti. U těchto dětí chybí potřebné schopnosti k plnému ovládnutí aplikace, které může být někdy komplikované. Mnohdy také profil na sociálních sítích zakládají děti jeho rodiče, což vede k tomu, že dítě nemá sebemenší povědomí o tom, jak je jeho profil nastaven a zabezpečen. (Macháčková in Ševčíková, 2014)

4.1 Druhy sociálních sítí

V dnešní době je nejužívanější a zároveň největší celosvětová sociální síť *Facebook*, kterou k listopadu 2019 využívalo téměř 2,41 miliardy lidí (Sociální síť, neuvedeno) Před jejím vznikem byly v České republice velmi oblíbené české sociální síť jako *Lidé.cz*, *Libimseti.cz* či *Spolužáci.cz*. Jejich obliba ale výrazně poklesla, jelikož jejich uživatelé „zestárli“ a v dnešní době již nejsou pro mladší generaci tolik populární. Mezi sociální sítě, které se v dnešní době staly velice oblíbené, patří například *Instagram*,

Twitter, Snapchat, Youtube či TikTok. Na zvýšení popularity má vliv také fakt, že všechny sociální sítě se dají využívat i v mobilní verzi a hlavně se staly dostupné i v našem jazyce, tudíž odpadla jazyková bariéra, z důvodu které byly mnohdy pro české uživatele nezajímavé. (Kožíšek, Písecký, 2016)

Facebook patří mezi největší a nejrozšířenější sociální síť, která je dostupná ve více než osmdesáti jazycích, samozřejmě včetně češtiny. Není tedy překvapivé, že tuto sociální síť využívá nejvíce lidí i u nás. Facebook založil Mark Zuckerberg v roce 2004 jako projekt na univerzitě, avšak velmi rychle se šířila skrze ostatní univerzity a následně se stala dostupnou i pro ostatní. Facebook spojuje několik velice vyhledávaných a atraktivních činností dohromady, tedy vzájemnou interakci a komunikaci mezi uživateli sítě a sdílení obsahu. (Kožíšek, Písecký, 2016) Výzkum realizovaný Centrem prevence rizikové virtuální komunikace na Univerzitě Palackého v Olomouci z roku 2015 uvádí, že na sociální síti Facebook mělo účet kromě dospělých také zhruba 78,90 % českých dětí. (Kopecký, 2015) Většina sociálních sítí, stejně jako Facebook, obsahuje jistá zabezpečení pro přihlášení. Facebook je například přístupný od 13 let. Mnohdy se objevuje nutnost zadání a potvrzení emailové adresy, ovšem většina těchto zabezpečení se dá snadno obejít, třeba zadáním jiného data narození. Z toho důvodu je taky běžné, že sociální sítě využívají i podstatně mladší děti, které tyto požadavky nesplňují. Ty jsou pak obzvláště ohrožené možnými riziky, jelikož často zveřejňují osobní a citlivé informace. Sociální síť Facebook využívá dle výzkumu Centra prevence rizikové virtuální komunikace na Univerzitě Palackého v Olomouci z roku 2015 92,29 % českých dětí od 11 do 17 let věku. Avšak co se týče pouze dětí mladších 13 let, kteří tedy nerespektují pravidla této sociální sítě, využívá Facebook více než polovina, tedy 59,3 % a více než 60 % dětí využívá Facebook aktivně každý den déle než hodinu, 33 % dětí dokonce déle než 3 hodiny. (Kopecký, 2015)

Dalšími velmi oblíbenými aplikacemi, především u dospívajících, jsou aplikace pro online video hovory, které umožňují zdarma telefonovat přes připojené elektronické zařízení pomocí sluchátek a mikrofону, z nichž nejznámější v ČR je aplikace *Skype*. (Šmahel in Ševčíková, 2014) Velmi rozšířená je v dnešní době také aplikace *Instagram*, která nabízí uživatelům zveřejňování a upravování fotografií a videí. Nově umožňuje také možnost vkládat živé příběhy a sdílet je s ostatními. Usnadnění vyhledávání dle témat

pomáhají tzv. hashtagy, které uživatelé zveřejňují ke svému sdílenému obsahu. *Twitter* již není v České republice mezi lidmi tolik oblíbený, avšak umožňuje psát zprávy kratší délky, tzv. *tweety*, které mohou sledovat jejich odběratelé. *LinkedIn* je oblíbená především jako profesní sociální síť, kam uživatelé vkládají životopisy či odborné články. Přes tuto síť mají pak možnost vyhledat zajímavou práci či naopak zaměstnavatel má možnost vyhledat vhodné kandidáty pro volnou pracovní pozici. *Youtube* nabízí možnost přehrávání či nahrávání videí, vytváření playlistů či komentování ostatních příspěvků. Je to největší síť zaměřená na videoslužbu na světě. (Kožíšek, Písecký, 2016) Dalšími alternativy Youtube jsou zahraniční *Vimeo* či *Stream.cz*. Dle výzkumu Centra prevence rizikové virtuální komunikace na Univerzitě Palackého v Olomouci z roku 2019 je Youtube stejně jako Facebook u českých dětí velmi populární a využívá ho zhruba 89,51 % dětí. *Snapchat* je sociální síť velice podobná Instagramu, která umožňuje posílat zprávy, zveřejňovat videa či fotografie, volat a veškeré příspěvky jsou po přečtení či zobrazení automaticky odstraněny, což může vyvolat klamavý pocit bezpečí. V dnešní době avšak není problém pořídit snímek obrazovky a obsah šířit dál. Pro zasílání zpráv jsou nejpoblárnější *Facebook Messenger* a *WhatsApp*, které umožňují spojování se pomocí zpráv či hovorů. Neopomenout nesmíme sociální síť *MySpace*, která je alternativou dnes již poblárnějšího Facebooku. Také umožňuje utvářet profily a hledat přátele, avšak její oblíbenost významně klesá. Nově se dostává do popředí také sociální síť *TikTok*, která v roce 2017 nahradila dřívější aplikaci *Musical.ly* a umožňuje vytvářet a zveřejňovat krátká videa s hudbou. V současné době ji dle výzkumu z roku 2019 využívá přibližně třetina českých dětí, ale počet uživatelů velmi rychle roste. (Kopecký, 2019a)

Za zmínku určitě stojí fakt, že ještě v nedávné době byly nejpoblárnější aplikace s anonymními uživateli jako například online chaty. V dnešní době jsou ovšem nejzajímavější aplikace, kde o sobě lidé zveřejňují mnohdy veškeré osobní informace, což jsou právě různé sociální sítě. (Blinka, 2015)

5 Online rizika

Internet a digitální technologie jsou, vzhledem k rozmanitým možnostem připojení, součástí každodenního života mnoha dětí i dospělých. Nutné je ovšem zmínit, že na internetu existuje spousta rizik, kterým jsou převážně děti vystavovány. Z výzkumu z roku 2018 vyplývá, že 36 % dětí se v posledním roce setkalo s určitou formou rizik, která je obtěžovala či rozhodila a 49 % dětí a dospívajících komunikovalo online s neznámými osobami. (Macháčková a kol., 2018)

Klasifikaci, kterou uvádí ve své knize Ševčíková (2014), uvádí čtyři typy rizik:

- Komerce – reklamy, zveřejňování osobních údajů, gambling, hackování, nelegální stahování,
- Násilí – násilné obsahy, oběť kyberšikany, online obtěžování či pronásledování,
- Sexualita – pornografie, sexuální obsahy, sexuální zneužívání, setkávání s cizími lidmi, vytváření pornografie,
- Hodnoty – rasistické či zavádějící informace a rady, sebepoškozování, manipulace od cizích lidí, poskytování zavádějících rad. (Ševčíková, 2014)

Rizik spojených s využíváním internetu je však mnohem více než v uvedené klasifikaci, může sem patřit také napadení elektrického zařízení počítačovým virem či trávení nadměrného času na internetu až závislost, ale také další nebezpečná rizika, která jsou zmíněna níže. (Ševčíková, 2014)

U internetu jakožto nedílné součásti života většiny lidí je potřeba zmínit nejprve problematiku soukromí na internetu, a především na sociálních sítích. Internet ukládá a velmi rychle šíří mnoho různých informací dalším stranám. Informace, například i osobní, jsou šířeny různými subjekty, a hlavně je šíří lidé sami, například právě na sociálních sítích či blozích nebo při nákupu zboží. V dnešní době je již velmi těžké zůstat na internetu zcela anonymní. Informace spojené přímo s danou osobou mohou vytvářet určitá rizika zneužití údajů, což může mít za následek například problémy v profesním životě či mezilidských vztazích. Uživatel se také může stát obětí kyberšikany, vyhrožování či vydírání. Některé informace mohou způsobit až vyloučení ze školy či ze zaměstnání.

(Macháčková in Ševčíková, 2014) Je proto velice důležité si svá data chránit. Každý uživatel internetu má možnost sám si zvolit, co o sobě zveřejní a co naopak zůstane nadále osobní. V tradiční offline komunikaci je udržování soukromí mnohem jednodušší než na internetu, kde uživatel většinou nemá plnou kontrolu nad přístupem a šířením jeho osobních informací. K informacím mají mnohdy přístup například vlastníci aplikací či přátelé našich přátel. Lidé, kteří nespádají do našeho okruhu přátel, nemají potřebu udržet naše soukromé informace v tajnosti a šíří je dál. (Macháčková in Ševčíková, 2014)

Mezi nejčastější rizika, kterým mohou na internetu jedinci čelit, patří:

- Kyberšikana – v podstatě šikana prováděná skrze digitální technologie. Pomocí moderních technologií se útočník snaží ohrozit či zastrašit oběť, a to cíleně a opakovaně. Může se jednat o publikování a šíření nevhodného obsahu, zveřejňování zesměšňujících informací, fotek či videí, krádež online identity, vydírání, vyhrožování či nepřetržité nevyžádané telefonování či psaní SMS. Elektronická šikana obvykle nezná hranic a vzhledem k tomu, že pachatelé jsou většinou anonymní, je velice těžké dohledat je k potrestání. Mnohdy je propojena i s klasickou šikanou zahrnující fyzické útoky, pomluvy či ponižování. (Kožíšek, Písecký, 2016), (Krčmářová, 2012) S určitou formou kyberagrese se dle výzkumu z roku 2019 setkalo 41,29 % dětí a 56,41 % dětí uvedlo, že k ní došlo na sociální síti Facebook. (Kopecký, 2019)
- Kybergrooming – pachatelé se pomocí různých online komunikačních prostředků a falešných profilů snaží vylákat jedince na schůzku či ho sexuálně obtěžovat, přičemž pachatel se často vydává za někoho jiného, většinou za vrstevníka se stejnými zájmy a problémy, a proto lehce získává důvěru dítěte.
- Kybersexting – publikování a šíření fotografií, videí či zpráv s choulostivým sexuálním obsahem. Je to jedno z největších rizik na internetu, které většinou končí vydíráním oběti a může skončit až fatálně. (Kožíšek, Písecký, 2016), (Krčmářová, 2012) Výzkum z roku 2018 ukázal, že 35 % dětí a dospívajících ve věku od 11 do 17 let obdrželo během posledního roku zprávu se sexuálním obsahem a po 25 % těchto dětí někdo požadoval intimní informace. (Macháčková, 2018) V dnešní době je velmi problematická vcelku nová sociální síť TikTok, kde se hojně objevuje jak

kyberšikana, tak hlavně i sexuální či dokonce pornografický obsah často i velmi malých dětí do 11 let. Tato videa, která děti samy natáčejí a zveřejňují, se následně stávají velice populární, rychle se šíří a přímo vybízejí sexuální predátory, kteří následně děti kontaktují a dožadují se dalšího sexuálního obsahu. (Kopecký, 2019 b)

- Kyberstalking – pronásledování a obtěžování, které se opakuje a stupňuje. Patří sem časté SMS zprávy, e-maily či zprávy na sociálních sítích. (Kožíšek, Písecký, 2016), (Krčmářová, 2012)

6 Prevence technologických závislostí

Vzhledem k současnému trendu moderní doby, tedy každodennímu využívání internetu, obzvláště dětmi, je velice důležité neopomenout prevenci. Zprvu je ovšem nezbytné zmínit fakt, že internet není jen nebezpečí a hrozba pro děti, ale také prostředí plné zábavy, vzdělání či odreagování. Není tedy třeba zakazovat dítěti přístup k internetu, jelikož v dnešní době děti jednoduše podléhají moderním trendům a přístup si zajistí i bez vědomí rodičů, například u již zmíněných spolužáků a kamarádů. V tomto případě rodiče ztrácí absolutní kontrolu nad užíváním internetu jejich dětmi. Je proto důležité zaměřit se především na důslednou prevenci před riziky na internetu. K této prevenci by měl každý zákonný zástupce přistoupit velice zodpovědně, jelikož i velmi pečlivý a zodpovědný rodič nemůže plně zajistit bezpečnou kontrolu nad využíváním online médií. Jedním z hlavních důvodů je fakt, že dnešní děti nemají přístup k internetu pouze v bezpečí domova, ale také ve škole, u kamarádů a spolužáků či v rámci volnočasových organizací, kde mohou služby internetu využívat. Velice podstatná je tedy primární prevence, díky níž se rizikové chování nemusí vůbec objevit. Mezi primární nespecifickou prevencí řadíme aktivity, které nemají úplnou souvislost s rizikovým chováním a snižují riziko vzniku a rozvoje. Patří sem např. smysluplné trávení volného času prostřednictvím různých zájmových, volnočasových, sportovních či kulturních aktivit. Nespecifická primární prevence je ovšem velice důležitá i v případech, kdy se nejedná o rizikové chování. Specifická primární prevence zahrnuje aktivity zaměřené na konkrétní formu rizikového chování. Je zaměřena na danou cílovou skupinu, u které hrozí potencionální riziko vzniku tohoto chování. Cílem primární prevence je tedy především zabránit či alespoň oddálit vznik rizikového chování a identifikovat jedince, kteří se vyznačují zvýšeným rizikem vzniku tohoto chování. (Martanová in Kalina, 2015)

Online svět je více či méně stejně nebezpečný jako ten reálný. Virtuální svět přináší do života nová rizika a je třeba naučit se na ně správně reagovat. Mnozí rodiče ovšem nevkládají rizikům na internetu dostatečnou váhu. Rodiče často připomínají dětem, aby s cizími lidmi nikam nechodily a nic si od nich nebraly, avšak kolik rodičů připomíná dětem, aby ani v online světě nehovořily s cizími lidmi a nic jim neposílaly. Mnozí rodiče

rizika podceňují či s nimi nemají zkušenosti nebo je vůbec neznají, v těchto případech nemají pak děti doma nikoho, kdo by jim je vysvětlil nebo případně pomohl. (Eckertová, Dočekal, 2013) Vzdělanější rodiče, co se týče internetových znalostí, se více zaměřují na kontrolu dětí v internetovém prostředí. Také dokážou, v případě problému, lépe vyhodnotit danou situaci a tím adekvátně pomoci dítěti, tedy vybrat vhodnou mediační strategii lépe než méně zdatní rodiče v používání internetu. (Blinka in Ševčíková, 2014) Mediační strategie, na rozdíl od výchovných stylů, jsou konkrétní praktiky. Jedná se o:

- Aktivní mediace – spolužívání internetu – rodiče s dítětem sdílí online činnosti, komunikují s dětmi o využívání internetu či ho podporují v učení se novým věcem na internetu. Aktivní mediace bezpečného internetu klade důraz na poučení dítěte, jak internet využívat a vyvarovat se rizikům. Rodiče radí a vysvětlují, jaké webové stránky jsou špatné a proč, jak se chovat na internetu k jiným lidem a hlavně jak se zachovat v případě, že se dítě dostane do nějakého online nebezpečí.
- Restriktivní mediace – charakteristická omezováním různých činností či času na internetu. Dítě se například nedostane na různé webové stránky či online aplikace či je využívá pouze pod dohledem rodiče.
- Monitoring čili kontrola – zpětné sledování činností na internetu, kdy rodiče, pomocí sledování historie, zpětně kontrolují, jaké webové stránky či online aplikace dítě navštívilo.
- Technická mediace – zahrnuje využívání programů, které filtrují a blokují nebezpečné či nevhodné stránky a také limitují čas strávený v online prostředí. (Blinka in Ševčíková, 2014)

Ke snížení rizik spojených s používáním internetu přispívají všechny výše uvedené mediační strategie. Spolehnout se pouze na jednu z nich není však dlouhodobě efektivní řešení. Výběr mediačních strategií je ovlivněn výchovným stylem, hodnotami či zkušenostmi rodičů. (Blinka in Ševčíková, 2014) Nezáleží ovšem jen na výběru vhodné mediační strategie, ale rodiče by v první řadě měli rozpoznat první varovné příznaky spojené s nadměrným užíváním internetu či sociálních sítí. Zaměřit by se měli především na prudké zhoršení školního prospěchu či chování, nadměrnou únavu dítěte, ztrátu přátel či koníčků. (Nešpor, 2018)

Jak již bylo řečeno, v dnešní době již není nejlepším řešením zakazovat dítěti přístup k internetu, s čímž také souvisí i zákaz založení účtu na Facebooku či jiných sociálních sítích. Ve většině případů si dítě stejně najde cestu, jak účet na sociální síti založit, z čehož následně vznikne nezabezpečený účet plný zveřejněných osobních informací. Většinou je lepší založit účet s dítětem společně, seznámit ho s možnými riziky, účet správně nastavit a zabezpečit bezpečným heslem. Děti si často neuvědomují, že by mohly narazit na falešné účty, jakými mohou být účty vrstevníků či účty známých idolů. Dítě je tudíž otevřené a je možné ho vylákat např. na osobní schůzku či vynutit zaslání intimních fotografií. Nejúčinnější prevencí proti online hrozbám je tedy důkladná osvěta, jelikož na internetu je v podstatě cizí člověk každý, koho neznáme z reálného života, proto je důležitá přirozená nedůvěra k cizím lidem a rozmyšlení s kým a jak budu komunikovat. (Eckertová, Dočekal, 2013)

Nedílnou součástí prevence je nepochybně také školství, které na základě metodických doporučení a pokynů ministerstva školství vytváří minimální preventivní programy zaměřující se na primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže. Patří sem např. agrese, šikana, záškoláctví, sexuální rizikové chování, užívání návykových látek, ale také kyberšikana, netolismus, rizikové formy komunikace prostřednictvím multimédií či gambling. Školní preventivní strategie jsou součástí školního vzdělávacího programu a přizpůsobují se konkrétním specifikům a potřebám žáků. Seznamují žáky s jednotlivými rizikovými projevy s cílem předcházet rozvoji či snížit výskyt rizikových forem chování. (MŠMT, neuvedeno)

6.1 Digitální desatero pro rodiče jako součást prevence

V následujících deseti bodech budou přiblížena základní digitální pravidla, se kterými by se každý rodič měl seznámit a snažit se s nimi pracovat, především z důvodu toho, aby ochránil své dítě před nežádoucími vlivy internetu a sociálních sítí. Digitální desatero pro rodiče velice dobře sepsal Dočekal (2019) v knize *Dítě v síti*.

1. Nenechat děti digitálními technologiím napospas. Internet a sociální sítě vyvíjejí na dítě obrovský tlak být neustále online a rodiče jsou ti, kteří by je v tom obrovském digitálním světě neměli nechat o samotě.
2. Pouhé zakazování využívat digitálních technologií je nesmyslné. Je potřeba pochopit za jakým účelem se děti na internet či sociální sítě připojují, podporovat je, pomáhat a být přitom za určitých podmínek s nimi. Dočekal (2019) přímo uvádí: „*Musíme děti v digitální džungli držet za ruku a ukazovat na nebezpečí.*“ (Dočekal a kol., 2019, s. 22)
3. Optimální dobu strávenou online nelze vůbec jednoznačně vyčíslit. Každopádně tento čas by měl být co možná nejkratší. Samozřejmě záleží více na tom, k jakým aktivitám je online svět využíván, než jak dlouho.
4. V případě závislosti na online technologiích je jedním z hlavních znaků nefunkční rodina, kdy dítě hledá chybějící kontakt na síti, jelikož ve vlastní rodině mu blízkost chybí.
5. Společné trávení času v online světě je pro obě strany velice důležité. Hraní her, sledování videí, fotek či další aktivity, při níž rodiče nenásilně učí děti rozeznat přetvářky, zábavu či nebezpečí.
6. Soustředění se na dostatek volného času dětí v reálném světě, především v přírodě. Děti by měly umět „vypnout“, aby je informace z online prostředí nezahltily.
7. Nespoléhat na prevenci dětí pouze ze školy. České školství není na digitální osvětu připravené a děti se tam většinou o digitálních technologiích a jejich bezpečnosti nic nenaučí. Rodiče tedy musí primární prevenci dohnat sami.
8. Digitální technologie kradou dětem kvalitní spánek. Rodič by měl při usínání zajistit, aby nebyly v dosahu a neměly tak nutkání kontrolovat novinky či chatovat.
9. Nebát se vypínat dětem v předem určený čas, především večer, wi-fi a hlavně pravidelně chodit ven.
10. Pomáhat a učit děti vyznat se na sítích. Děti potřebují podporu a zároveň někoho, kdo jim např. pomůže poznat fake news či kyberšikanu, pomůže pracovat s hesly či naučí dodržet pravidla slušného chování. (Dočekal a kol., 2019)

6.2 Včasná intervence

Vzhledem k tomu že samotná závislost na internetu není dosud uzákoněna jako oficiální nemoc, je tedy i její diagnostika a následná terapie značně omezená. Jedná se o celkem nový fenomén, a proto může mnoho terapeutů přehlížet či zaměňovat specifika tohoto onemocnění za jiné psychosociální problémy. (Blinka in Ševčíková, 2014) Ovšem je zde zásadní rozdíl v terapii látkových a nelátkových závislostí a to v cíli, kde oproti látkovým závislostem nejde o úplnou absenci, ale o kontrolované užívání. Výjimku tvoří pouze patologické hráčství, v ostatních případech se jedná o běžné každodenní aktivity, mnohdy i důležité, a proto není možná úplná abstinence. (Vacek, Vondráčková in Kalina, 2015)

Terapie online závislostí je zatím v prvopočátku a nejčastěji je tedy využívána samoléčba, jelikož pouze nepatrná část jedinců vyhledá odbornou pomoc. Nejčastěji je to zapříčiněno tím, že si jedinec své problémy neuvědomuje či si je uvědomí a snaží se je vyřešit vlastními silami. Jedinci často vyhledají odbornou pomoc z důvodu jiných potíží, při kterých se začne řešit i problém se závislostí na internetu. I přesto existují jedinci, kteří odbornou pomoc z důvodu svých potíží vyhledají. (Krčmářová, 2012) Ti jsou hlavně vedeni k uvědomění problematického chování a jeho spouštěčů. Terapie je zaměřena na zmírnění užívání problematických aplikací a změny v chování i mimo virtuální svět, tedy nalezení vhodných zájmových činností a aktivit nesouvisejících s internetem. Pokud dítě trpí závislostním chováním na internetu či sociálních sítích je potřeba, aby se do terapie zapojili také další rodinní příslušníci. Jedná se tedy o zlepšení vzájemné komunikace v rodině, u dětí také pomáhá zvládat emoční problémy, u rodičů naopak schopnost naslouchat dítěti. (Blinka in Ševčíková, 2014) Základem je sestavit společně s dětmi určitá pravidla týkající se využívání internetu. Ideální je, aby dítě využívalo internet na počítači umístěném ve společné místnosti, čímž se podstatně sníží riziko nevhodného užívání a rodiče mají lepší přehled o čase stráveném online. (Nešpor, 2018)

Neméně důležitá je také práce s motivací jedince a v případě dětí a dospívajících také spolupráce s rodiči. Cílem terapie této závislosti není tedy vzhledem k dnešní době úplné odtržení od online světa, ale zajištění kontroly nad užíváním a zamezení vzniku negativních důsledků. Rodiče by měli podporovat děti v sociálních aktivitách, ale zároveň

i v jiných zájmových činnostech a předejít tomu, aby se dítě nudilo. Dále by měli kontrolovat čas strávený na internetu, případně sledovat, čím se dítě na internetu zabývá, nastavit si hranice a pravidla užívání, mluvit s dětmi o rizicích na internetu, případně o problému vzniku závislosti. V případě závislosti na internetu může k samoléčbě přispět změna struktury dne a jeho plánování, přesné vymezení doby strávené na internetu během dne, přerušení využívání aktivity vedoucí k závislosti či využívání upozornění na konec doby na internetu. (Krčmářová, 2012)

Důležité je nalézt rovnováhu ve využívání internetu, která odkazuje hlavně na skutečnost, aby si lidé řídili své myšlenky a chování. Rovnováha ovšem neznamená vyřazení využívání médií, ale respektování kvality života jak online, tak i offline. Uživatelé si mohou nastavit určité hranice, kdy například při trávení volného času s rodinou a přáteli, dají všichni mobilní telefony mimo dosah. Tyto hranice se mohou postupně rozšiřovat na další činnosti a delší časové úseky. Uživatelé mohou zavést buď časy bez médií (v době jídla, před spaním) nebo zóny bez médií (v autě, v ložnici). Těmito způsoby postupně nastává rovnováha a podporuje se osobní konverzace či zdravější spánek. Někteří uživatelé také volí tzv. „digitální detox“, kdy si určí delší časový úsek a pravidelně ho opakují (např. každou sobotu). Společnost by ovšem měla být velice ostražitá a lépe porozumět tomu, jak bude mít tento rychlý rozmach technologií vliv na budoucí generace dětí. (Felt, Robb, 2016)

7 Shrnutí teoretické části

Online svět má v dnešní době nezastupitelnou roli v životě takřka všech jedinců. Je to prostředí plné možností, možností komunikace, navazování vztahů, utváření vlastní identity, zábavy, získávání informací či vzdělávání. Přináší nespočet pozitiv, ovšem nepochybně se zde objevují také negativní stránky, čímž mohou být například online rizika či možnost vzniku závislostního chování na internetu či sociálních sítí. Behaviorální závislosti mají stejně jako závislosti látkové typické příznaky, ovšem na internetu či sociálních sítích se závislost vyskytuje pouze výjimečně, mnohem častěji se mluví pouze o nadměrném užívání. (Blinka in Ševčíková, 2014) Následné problémy poté ovlivňují osobní, společenský i profesní život jedince. (Krčmářová, 2012)

Díky mobilním telefonům je připojení snadnější a často je surfování v online světě vyplňován veškerý volný čas mezi každodenními aktivitami. Dnešní děti se s digitálními technologiemi seznamují již v raném věku a z důvodu častého využívání internetu mnohdy dokonce odkládají každodenní povinnosti či nevěnují dostatek času přípravě do školy, což se projevuje snížením výkonnosti ve škole a následně školního prospěchu. (Blinka in Ševčíková, 2014) Právě sociální sítě jsou jedním z důvodů, proč se věková hranice užívání digitálních technologií neustále snižuje. Sociálních sítí je velké množství a v dnešní době se staly velice populární. Nejužívanější sociální síť je celosvětově rozšířený Facebook, mezi dalšími lze zmínit Instagram, Snapchat, Youtube či TikTok. (Kožíšek, Písecký, 2016) Sociální sítě utvářejí vlastní online svět, umožňují komunikovat s přáteli, spojovat se s dalšími lidmi, sdílet své zážitky či sledovat ostatní uživatele. Z těchto důvodů jsou pro děti mnohdy tak přitažlivé, že dokonce porušují věková pravidla jednotlivých sítí pro založení účtu. (Boydová, 2017) Sociální sítě mají ovšem nezastupitelnou roli převážně u dospívajících jedinců, jelikož sociální integrace je v tomto věku naprosto klíčová a nebýt online může pro některé z nich znamenat sociální vyloučení. (Šmahel, 2003)

Online svět na první pohled vypadá jako anonymní prostředí, ovšem v dnešní době moderních technologií je anonymní pohyb na internetu nesmírně náročný či možná zcela nemožný, a proto je důležité si své osobní informace neustále chránit. (Vacek, 2017) Prevence před online riziky i před technologickými závislostmi je tedy nesmírně důležitá.

Prevenici by měla zajistit v první řadě škola, která by pomocí svých minimálních preventivních programů měla žáky pravidelně seznamovat s rizikovými chováními, do kterého spadá netolismus i online rizika využívání internetu. (MŠMT, neuvedeno) Škola by se měla také zaměřit na preventivní sledování využívání internetu a sociálních sítí jejich žáky, čímž by mohla včas odhalit případná rizika vzniku závislostního chování na internetu a sociálních sítích. Této problematice se bude věnovat i následný výzkum.

Nedílnou součástí primární prevence jsou samozřejmě také rodiče. Zásadním krokem je nezakazovat dítěti přístup k internetu a sociálním sítím, ale najít vhodný kompromis, komunikovat s dítětem, domluvit se na pravidlech užívání, seznámit ho s riziky a vhodně zabezpečit účty na sociálních sítích. Dítě si totiž i přes zákazy přístup vždycky najde. Rodiče by se měli zaměřit na smysluplné trávení volného času s dětmi a nabídnout jim zajímavé alternativní možnosti, aby volný čas v online světě, převážně u mladších dětí, co možná nejvíce eliminovali a ochránili před nežádoucími vlivy online světa. (Krčmářová, 2012)

8 Výzkumná část

8.1 Výzkumné cíle a otázky

Hlavním cílem empirické části diplomové práce je zjistit, zda se u žáků druhého stupně základních škol, kteří využívají sociální sítě, objevují určité předpoklady k potencionálnímu riziku vzniku závislostního chování na sociálních sítích v pozdějším věku. Dalším záměrem je sledovat, jestli distanční forma výuky ovlivnila u žáků návštěvnost sociálních sítí. Výzkum se bude také zaměřovat na to, zda jsou ke vzniku závislostního chování na internetu a sociálních sítích náchylnější intaktní žáci či žáci se speciálními vzdělávacími potřebami (dále SVP).

Výzkumným šetřením bude dále zjišťováno, jaké sociální sítě žáci využívají a jak často tráví volný čas na internetu či k čemu ho nejčastěji používají. Dále zda žáci znají možná online rizika a jaký přístup k jejich online prostředí volí rodiče/vychovatelé.

V návaznosti na výše uvedené cíle jsou stanoveny následující výzkumné otázky:

Výzkumná otázka č. 1: Jaká je nejčastěji využívaná sociální síť mezi žáky?

Výzkumná otázka č. 2: Jak často využívají žáci internet a sociální sítě a k jakým účelům je nejčastěji využívají?

Výzkumná otázka č. 3: Jaký přístup mají rodiče/vychovatelé k žákům v online prostředí?

Výzkumná otázka č. 4: Jaká online rizika žáci znají?

Výzkumná otázka č. 5: Jaký je rozdíl v prevalenci rizika vzniku závislostního chování na sociálních sítích u žáků intaktních a žáků se SVP?

Výzkumná otázka č. 6: Jak situace distančního vzdělávání ovlivnila návštěvnost sociálních sítí?

8.2 Metodika výzkumu

8.2.1 Výzkumný soubor

Cílovou skupinou pro dotazníkové šetření byli žáci druhého stupně ZŠ, konkrétně žáci ve věku 12 – 15 let z různých základních škol v okrese Louny. Respondenti pocházeli ze Žatce, Loun či blízkého okolí. Školy byly vybrány náhodně, dle vstřícnosti v době onemocnění Covid-19. Dotazníkového šetření se nakonec zúčastnily dvě běžné základní školy, základní a speciální škola při dětském domově, základní škola při dětské psychiatrické nemocnici a dvě základní školy a jejich třídy zřízené dle §16 školského zákona. Dohromady se tedy výzkumu zúčastnilo 170 žáků. Pro účely této práce byli záměrně osloveni žáci s různorodými speciálními vzdělávacími potřebami (žáci se SVP) a žáci intaktní. Do kategorie žáků se speciálně vzdělávacími potřebami se řadí žáci, kteří využívají podpůrných opatření a někteří jsou i umístěni v dětském domově či dětské psychiatrické léčebně. Ve výzkumu se konkrétně objevili žáci ze sociálně znevýhodněného prostředí, žáci se specifickými poruchami učení a chování, žáci s poruchou pozornosti, ale také žáci s lehkým mentálním postižením, žáci s lehkým zrakovým postižením či žáci s vadami řeči.

8.2.2 Výzkumný nástroj

Pro kvantitativní výzkum této práce byl sestaven strukturovaný dotazník složený z 26 otázek. Osm otázek bylo polouzavřených, ostatní otázky byly uzavřené. Otázky č. 1, 2 zjišťovaly věk a pohlaví respondentů. Otázky č. 3-5 směřovaly k vyhodnocení výzkumné otázky č. 1. Otázky č. 6-8 pak k výzkumné otázce č. 2. Přístup rodičů/vychovatelů k žákům v online prostředí ve výzkumné otázce č. 3 zjišťovaly otázky č. 9-11 a č. 13. Online rizika, tedy výzkumnou otázku č. 4 vyhodnocovaly otázky č. 12, 14. Na závěr výzkumnou otázku č. 6 zjišťovaly otázky č. 23-26.

Na prevalenci závislostního chování ve výzkumné otázce č. 5 se zaměřovaly otázky č. 15-22. Tyto položky byly převzaty a částečně upraveny dle dotazníku Blinky. (Ševčíková, 2014) Otázky zjišťovaly míru závislosti v jednotlivých oblastech, které jsou pro závislost typické. Jedná se o význačnost (otázka č. 16, 17, 20), změny nálad (otázka

č. 19), abstinenční příznaky (otázka č. 18), toleranci (otázka č. 22), konflikt (otázka č. 21) a relaps. Žáci v dotazníku u těchto otázek zaškrtovali možnosti „nikdy“, „občas“ a „velmi často“. Vzhledem k věku žáků nebyla využita žádná otázka na zjištění míry relapsu, tedy neúspěšný pokus přestat s rizikovou aktivitou. Lze předpokládat, že žáci v tomto věku ještě nemají s relapsem zkušenosti. Z tohoto důvodu byl způsob vyhodnocení závislostního chování na sociálních sítích pozměněn, jelikož pro diagnostikování závislosti na internetu či sociálních sítích je nutné, aby žák odpověděl „velmi často“ u každé z výše uvedených oblastí. Výzkum se ovšem zabývá pouze pěti oblastmi, tudíž nelze o nikom z respondentů říci, že je závislý na internetu či sociálních sítích. Výzkumné šetření je tedy zaměřeno na rizikovost vzniku závislostního chování na sociálních sítích v pozdějším věku. (dotazník, viz příloha č. 1)

8.2.3 Způsob sběru dat

Vybrané školy jsem pomocí emailové komunikace a telefonického rozhovoru požádala o spolupráci při dotazníkovém šetření. Sběr dat probíhal od listopadu 2020 do března 2021 a vzhledem k opatřením z důvodu onemocnění Covid-19 byl značně zkomplikovaný. V první řadě jsem se zaměřila na získání co nejvíce respondentů se SVP, jelikož v době sběru dat nebyly tyto školy omezeny v docházce. Z důvodu režimových opatření jsem se ovšem samotného vyplňování nemohla účastnit a pouze předala vytištěné dotazníky a pokyny k vyplnění zástupci školy, se kterými jsem byla předem domluvená na spolupráci. Žáci byli v pokynech seznámeni s cílem výzkumu a několika pravidly, která zahrnovala především dobrovolnou účast a anonymitu. Žákům bylo zdůrazněno, že dotazník nebude nijak hodnocen, nebude do něho nahlížet žádná jiná osoba a výsledky budou využity jen pro potřeby diplomové práce. Po vyplnění jsem si dotazníky vyzvedla zpět. Prímým sběrem dat se mi podařilo získat 77 respondentů se SVP. Vzhledem k tomu, že běžné základní školy vyučovaly v době sběru dat formou distančního vzdělávání, byla jsem nucena vytvořit také online dotazník, který jsem následně po domluvě s řediteli, rozeslala emailem třídním učitelům vybraných tříd. Nejprve byl dotazník odeslán žákům se SVP v běžné základní škole, kterých jsem nakonec získala osm. Dohromady se tedy dotazníkového šetření zúčastnilo 85 žáků se SVP. Následně byl online dotazník zaslán žákům intaktním, ovšem zde již byla nastavena hranice pro maximální počet respondentů,

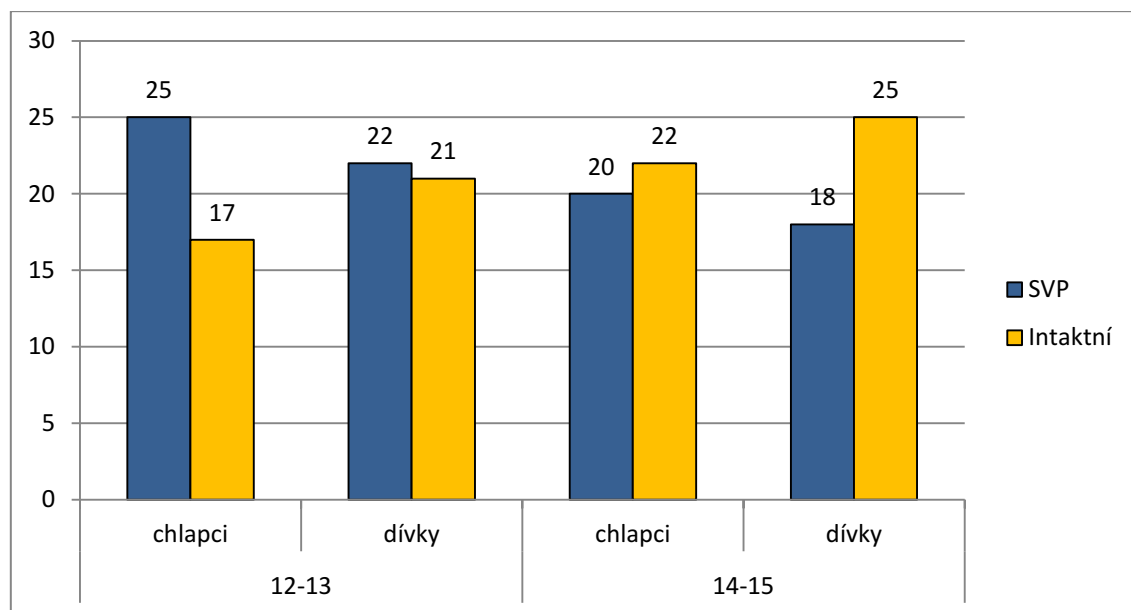
tedy pro 85 žáků intaktních, aby obě skupiny tvořily stejný počet z důvodu následného srovnávání. Online dotazníky pro žáky se SVP i pro žáky intaktní byly totožné, ovšem pod jiným odkazem, aby se data dala rozlišit. (Vláda rozhodla o prodloužení nouzového stavu do 12. prosince..., 2020), (Vláda prodloužila nouzový stav o dalších 30 dnů..., 2020)

8.2.4 Metoda analýzy dat

Data získaná z dotazníků jsem přepsala do tabulkového procesoru Microsoft Excel. Následně byly z dat vytvořeny grafy, pomocí nichž jsem hledala odpovědi na své výzkumné otázky. V grafech jsou vždy uvedeny absolutní hodnoty. Z dat jsem také vytvořila samostatné tabulky č. 2 a č. 3, ve kterých jsou vidět faktory spojující rizikové jedince.

8.3 Výsledky výzkumného šetření

Otázka č. 1 a č. 2 – Věk a pohlaví respondentů

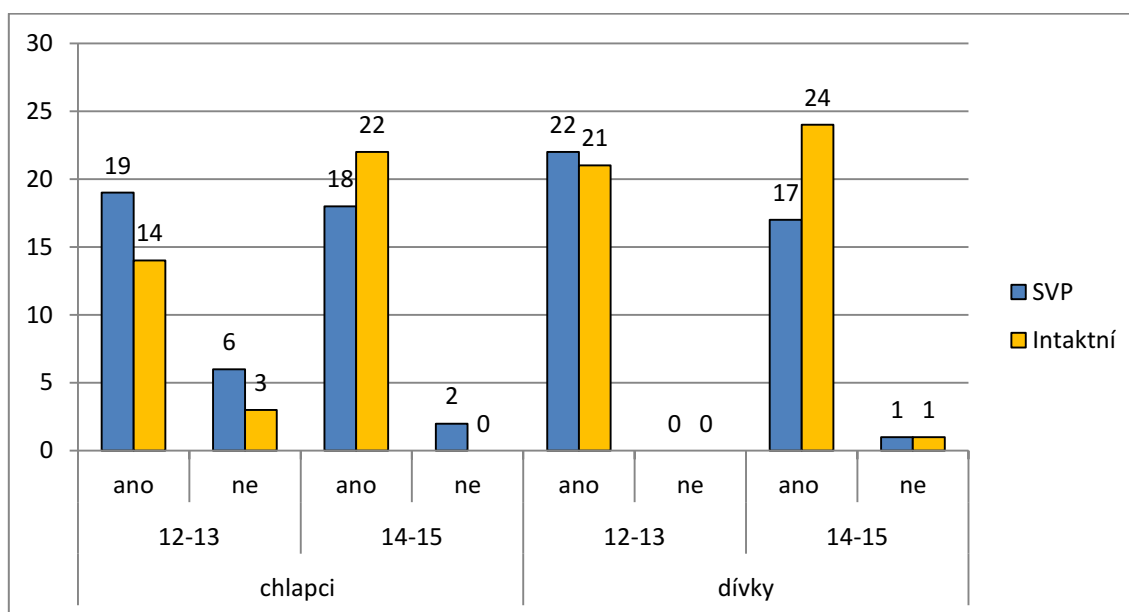


Graf č. 1 – Počet respondentů

V dotazníkovém šetření se mi podařilo oslovit 85 respondentů se SVP (50 %) a následně také cíleně 85 respondentů intaktních (50 %). Výzkumného šetření se tedy zúčastnilo 170 žáků. Žáci byli sledováni a rozděleni podle věku a pohlaví. Chlapců se

zúčastnilo 84 (49 %) a dívek 86 (51 %). Tato vyrovnanost je čistě náhodná a nebyla záměrem výzkumného šetření. Věk, jak můžeme vidět v grafu č. 1, je již různorodější.

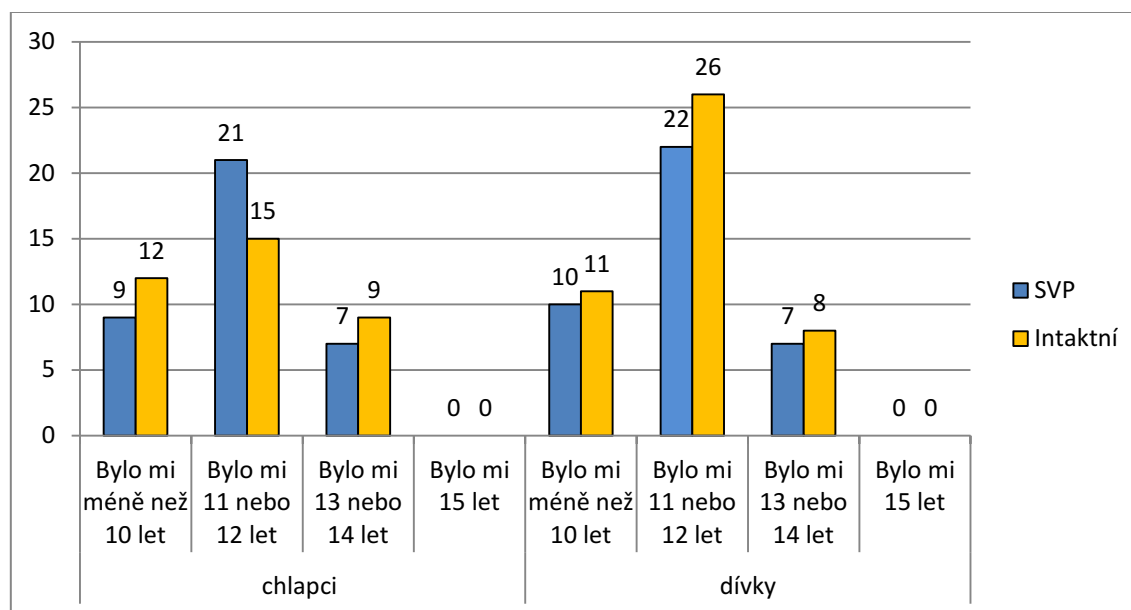
Otázka č. 3 – Máš účet na Facebooku?



Graf č. 2 – Máš účet na Facebooku?

Výsledky, znázorňující graf č. 2, nejsou nijak překvapivé a dalo se předpokládat, že Facebook patří stále mezi velmi populární sociální sítě. Dle výzkumu má svůj účet na Facebooku 157 (92 %) žáků a pouze 13 (8 %) nikoli. Co se týče rozdílu mezi jednotlivými skupinami, využívá ho 76 (45 %) žáků se SVP a 81 (48 %) žáků intaktních. Naopak bez něho se v dnešní době obejde 9 (5 %) žáků se SVP a 4 (2 %) žáci intaktní. Rozdíl tedy v obou skupinách není nikterak velký a dá se předpokládat, že Facebook má své zastoupení v drtivé většině společnosti. Z grafu č. 2 můžeme také vyčíst, že účet nemají především chlapci ve věku 12-13 let, 9 žáků (5 %), z toho 6 žáků (4 %) se SVP. Toto číslo je ovšem celkem nízké, i přestože žáci mladší třináct let nesplňují podmínky pro založení účtu.

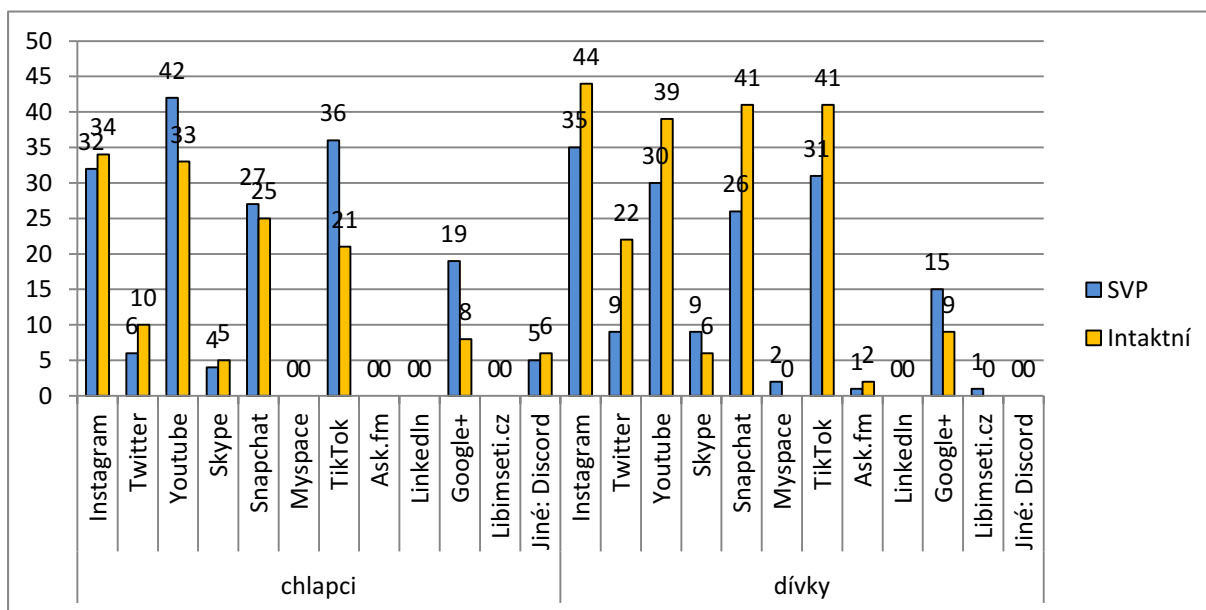
Otázka č. 4 – V kolika letech sis založil/a účet na Facebooku?



Graf č. 3 – V kolika letech sis založil/a účet na Facebooku?

Z následujícího grafu č. 3 vyplývá, že 126 respondentů (74 %) si vytvořilo účet na Facebooku před dovršením 13 let, což je nejnižší povolená hranice pro jeho založení. 62 žáků (36 %) se SVP a 64 žáků (38 %) intaktních porušilo tedy pravidla Facebooku a při zakládání účtu zveřejnilo falešné údaje. Obě skupiny jsou na tom velice podobně a rozdíl je tedy mizivý. Velmi znepokojující je, že 19 žáků se SVP (11 %) a 23 žáků intaktních (13 %) si dokonce založilo účet na Facebooku před dovršením deseti let, což bohužel potvrzuje skutečnost, že věk uživatelů sociálních sítí se neustále snižuje. Ovšem dle mého názoru nemají tyto děti ani ponětí o možných rizicích na internetu, a proto je velice důležitá prevence již od útlého věku, jak v rodině, tak i ve škole.

Otázka č. 5 – Jaké další sociální sítě používáš?

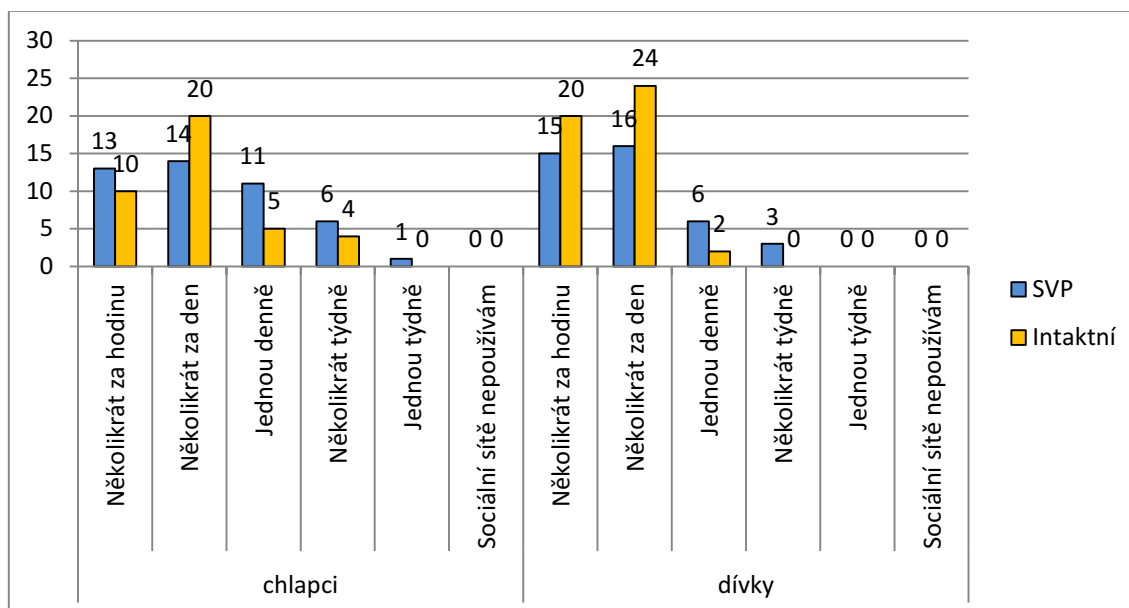


Graf č. 4 – Jaké další sociální sítě používáš?

Sociální sítě jsou velice populární a to je patrné i z výsledků grafu č. 4, které ukazují aktivně využívající sociální sítě. Z výzkumu vyplývá, že kromě Facebooku jsou velice oblíbené také sítě Instagram, Youtube, Snapchat či TikTok. Do průzkumu jsem přidala i několik sociálních sítí, o kterých jsem si myslela, že nebudou u žáků moc v povědomí. Mé mínění se potvrdilo, jelikož dříve velice oblíbené sociální sítě Libimseti.cz, MySpace a Ask.fm již žáci v dnešní době zřejmě neznají. Síť LinkedIn byla přidána především z kontrolního důvodu, zda žáci nezaškrťávají všechny možné odpovědi. Jedná se totiž o pracovní sociální síť, a tudíž lze předpokládat, že ji žáci na základní škole nevyhledávají. Mé tvrzení se potvrdilo a sociální síť LinkedIn nevyužívá nikdo z respondentů. V nabídce jiné se objevila sociální síť Discord, kterou využívá 11 žáků (6 %). O této sociální síti jsem neměla sebemenší tušení, jedná se o platformu zaměřenou především na online videohovory a sdílení obrazovek u hraní počítačových her. Z tohoto důvodu je zřejmě oblíbenější u chlapců, jelikož ji zmínilo jen 5 chlapců se SVP a 6 chlapců intaktních. Sociální sítě Twitter, Skype či Google+ jsou využívány jen velmi zřídka a je tedy možné, že jejich oblíbenost, se vznikem nových a zajímavějších sociálních sítí, postupně zaniká. Nejčastěji zmíněná sociální síť je Instagram, kterou využívá 67 žáků se SVP (39 %) a 78 žáků intaktních (46 %). Další velmi oblíbenou platformou je Youtube, který využívá 72 žáků se SVP (42 %) i 72 žáků intaktních (42 %). Snapchat je stále velice

populární a aktivně ho využívá 53 žáků se SVP (31 %) a 66 žáků intaktních (39 %). Na závěr vcelku nová, ale za to u mladých velice oblíbená sociální síť TikTok, kterou využívá 67 žáků se SVP (39 %) a 62 žáků intaktních (36 %).

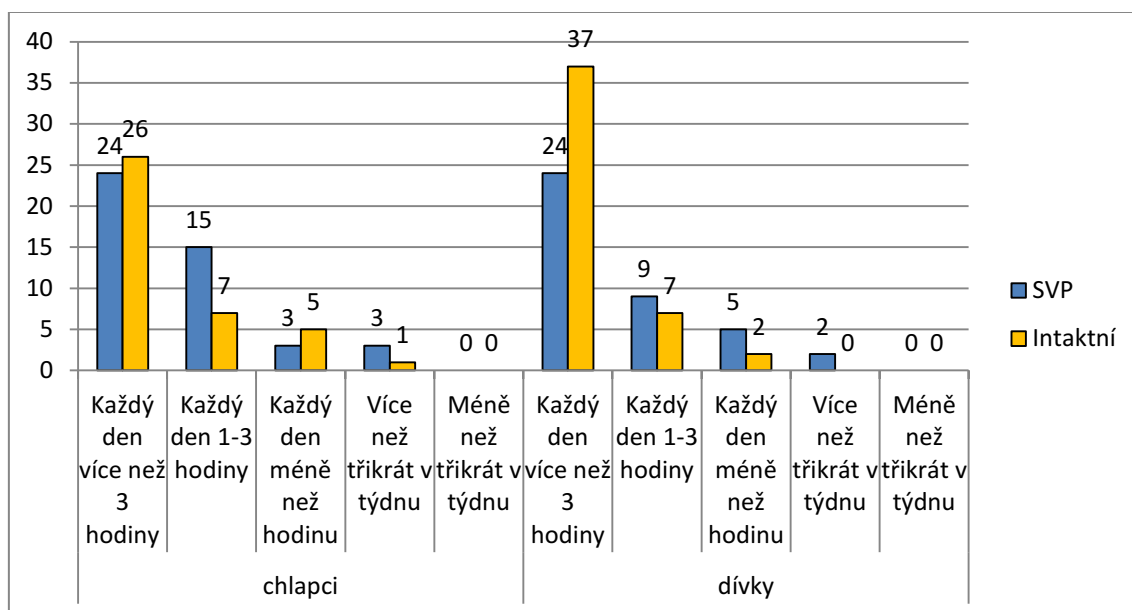
Otázka č. 6 – Jak často se díváš, co je nového na sociálních sítích?



Graf č. 5 – Jak často se díváš, co je nového na sociálních sítích?

Z grafu č. 5 vyplývá, že dohromady 28 žáků se SVP (16 %) a 30 žáků intaktních (18 %) se dívá, co je nového na sociálních sítích i několikrát za hodinu. Několikrát za den pak 30 žáků se SVP (18 %) a 44 žáků intaktních (26 %). Celkem tedy 156 žáků (92 %) využívá sociální síť každý den, 75 žáků se SVP (44 %) a 81 žáků intaktních (48 %). Tato skutečnost je velice znepokojivá, jelikož žáci mnohdy tráví v online světě skoro stejný čas jako ve škole. Volný čas je pak zaměřen pouze na online aktivity a postupem času pro ně přestává být zajímavý svět reálný, což je chvíle, které chceme u všech dětí předejít.

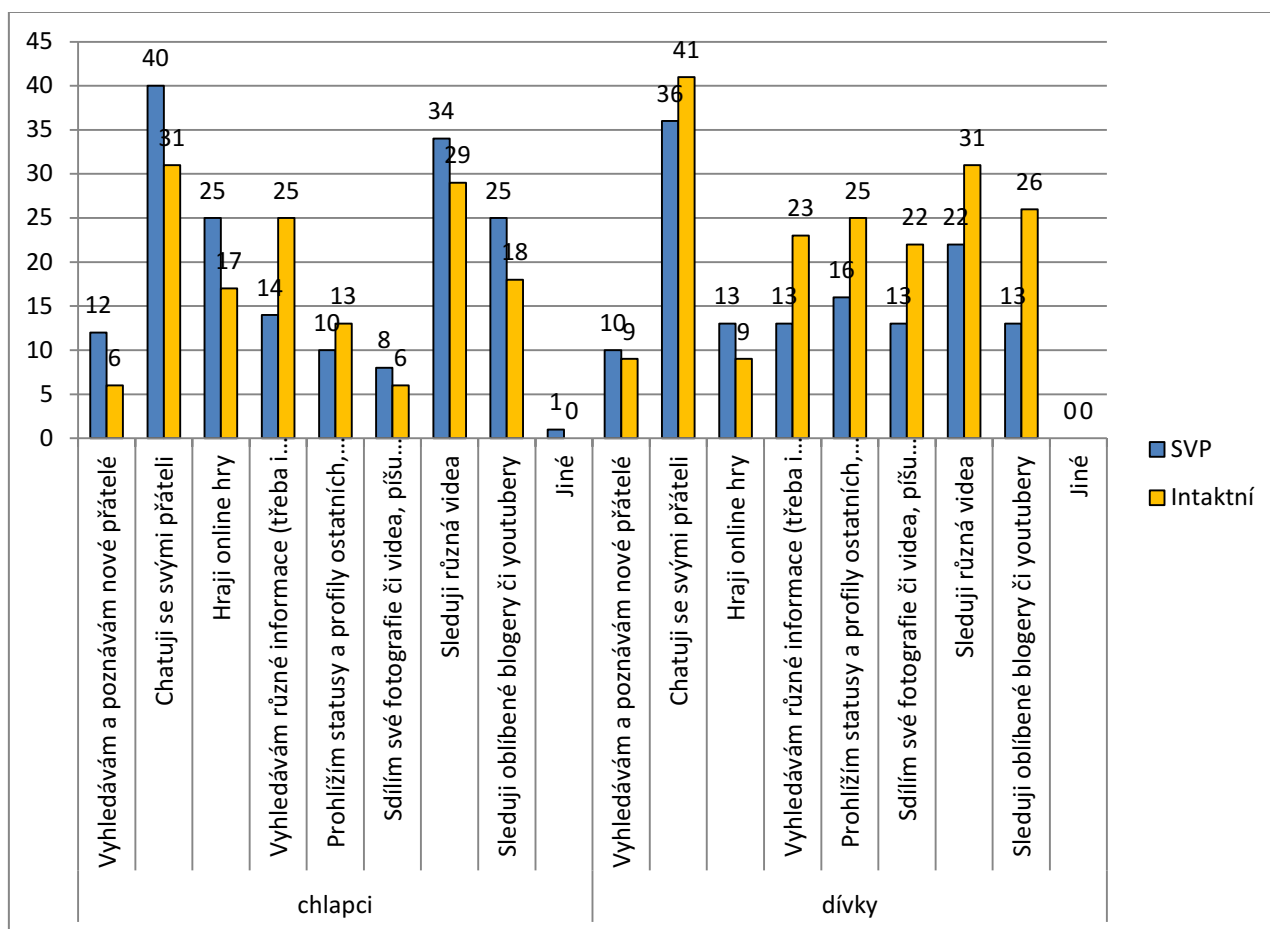
Otázka č. 7 – Jak často využíváš internet v běžný školní den?



Graf č. 6 – Jak často využíváš internet v běžný školní den?

Následující graf č. 6 odhaluje využívání internetu celkově, ne jen sociálních sítí. Z výzkumu vyplynulo, že 48 žáků se SVP (28 %) a 63 žáků intaktních (37 %) využívá internet každý den více než 3 hodiny. Celkově tedy 80 žáků se SVP (47 %) a 84 žáků intaktních (49 %) využívá internet každý den, což potvrzuje, že se skutečně stal součástí každodenního života jedinců.

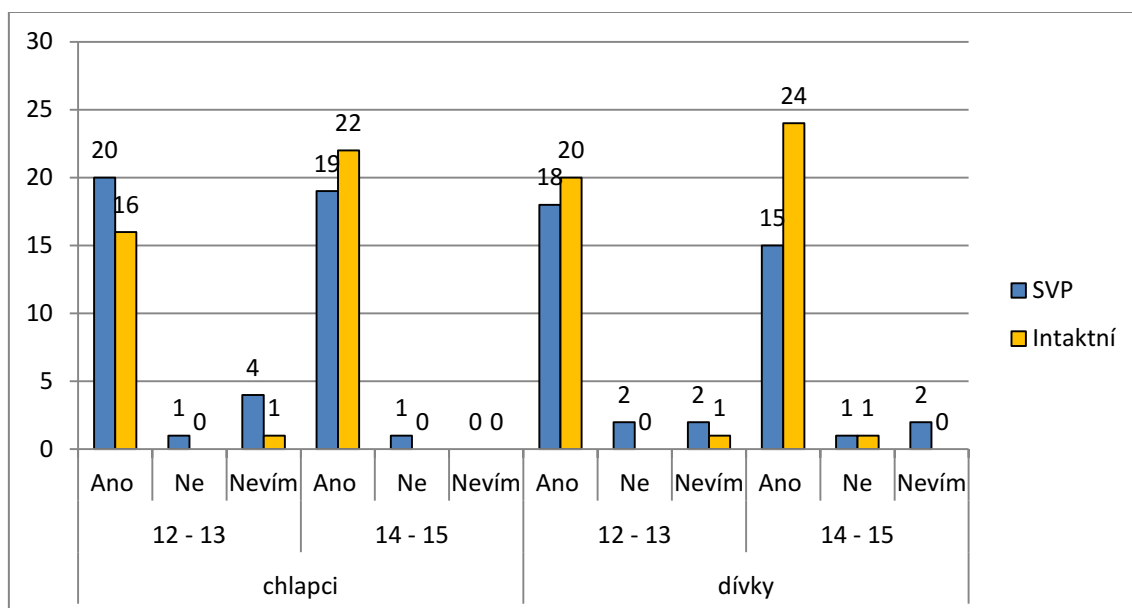
Otázka č. 8 – K čemu nejčastěji využíváš sociální sítě?



Graf č. 7 – K čemu nejčastěji využíváš sociální sítě?

Z grafu č. 7 je jasné, že hlavní aktivitou na sociálních sítích je bezesporu komunikace s přáteli formou online chatování. Tuto funkci využívá 76 žáků se SVP (45 %) a 72 žáků intaktních (42 %), což jsou takřka všichni dotazovaní. Naopak nejméně využívanou aktivitou je celkem překvapivě sdílení fotografií, videí či psaní statusů. Tento fakt mě velice překvapil. Předpokládala jsem, že tato aktivita bude velmi populární, jelikož se dospívající rádi předvádí, fotí a ukazují jejich každodenní zážitky. Velice oblíbenou aktivitou je také sledování různých videí, což využívá 56 žáků se SVP (33 %) a 60 žáků intaktních (35 %).

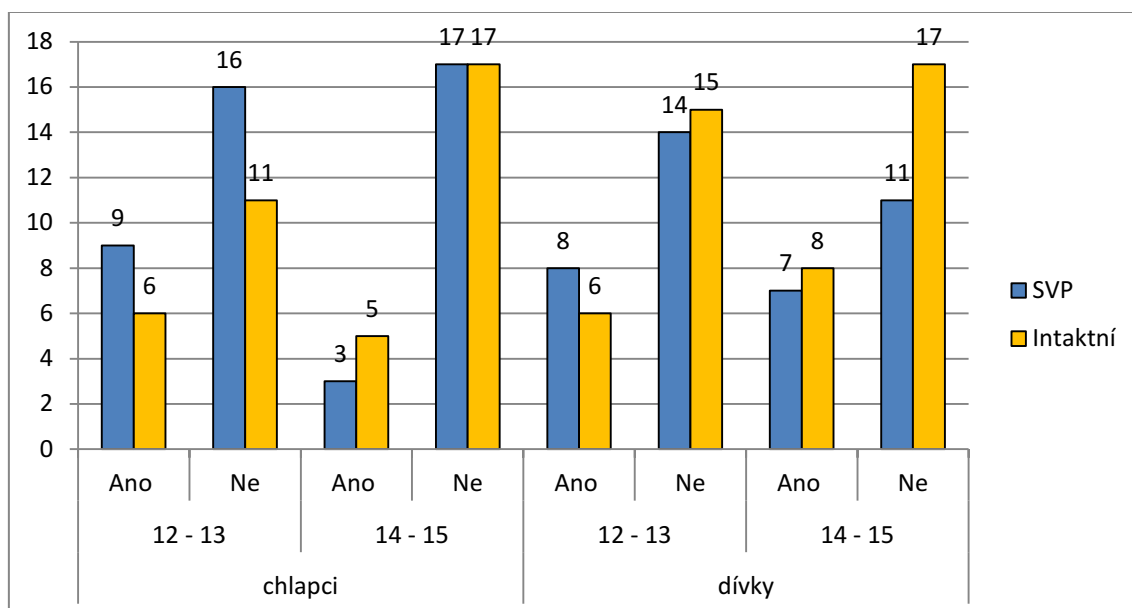
Otázka č. 9 – Ví rodiče/vychovatelé, že používáš sociální sítě?



Graf č. 8 – Ví rodiče/vychovatelé, že používáš sociální sítě?

Z grafu č. 8 je patrné, že dohromady u 90 % žáků rodiče ví o tom, že jejich děti využívají sociálních sítí. Tato skutečnost mě velice překvapila. Na jednu stranu můžeme výsledky tohoto grafu brát velice pozitivně, jelikož u 72 žáků se SVP (42 %) a 82 žáků intaktních (48 %) mají rodiče povědomí o užívání sociálních sítí. Avšak na druhou stranu je zde 38 žáků se SVP (22 %) a 36 žáků intaktních (21 %), kteří jsou ve věku 12 - 13 let, tudíž jejich rodiče ví, že mají mnohdy účty založené i přes nižší minimální věkovou hranici. 5 žáků se SVP a 1 žák intaktní přímo uvedli, že jejich rodiče o užívání sociálních sítí nevědí. 8 žáků se SVP a 2 žáci intaktní nemají tušení, zda to jejich rodiče ví.

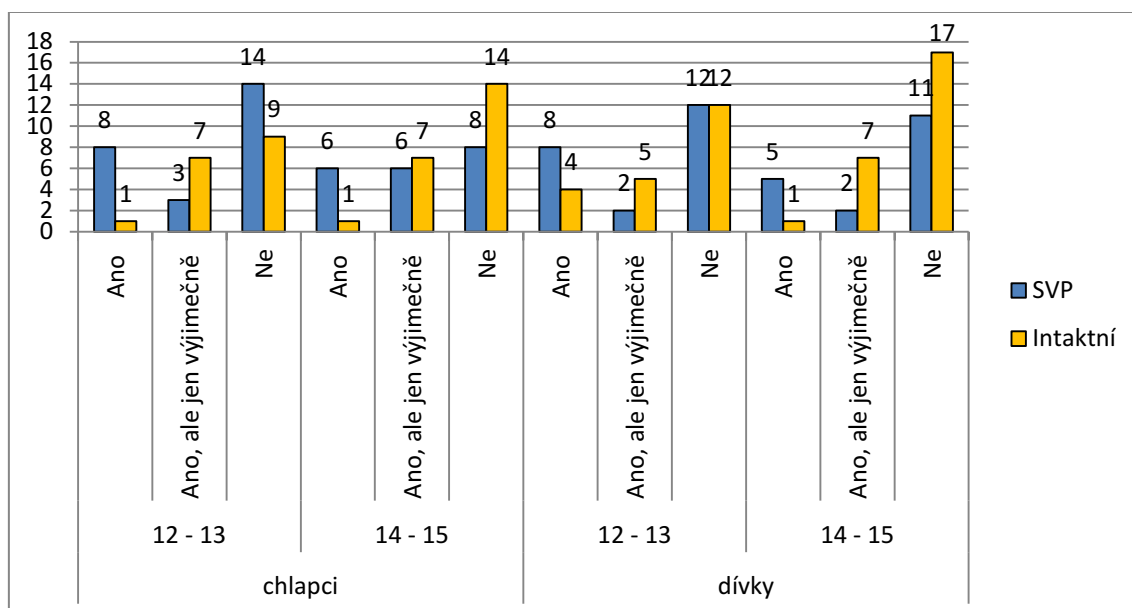
Otázka č. 10 – Omezují rodiče/vychovatelé tvůj čas strávený na internetu?



Graf č. 9 – Omezují rodiče/vychovatelé tvůj čas strávený na internetu?

Výsledky, které znázorňuje graf č. 9, jsou velice znepokojující, neboť ukazují, že žáci ve většině případů nejsou nijak hlídáni, jak dlouho jsou online. Celkem 69 % žáků není nijak omezeno v čase stráveném na internetu, konkrétně 58 žáků se SVP (34 %) a 60 žáků intaktních (35 %). Rozdíl mezi jednotlivými skupinami, pohlavím i věkem je minimální. Naopak rodiče omezují čas pouze u 27 žáků se SVP (16 %) a u 25 žáků intaktních (15 %).

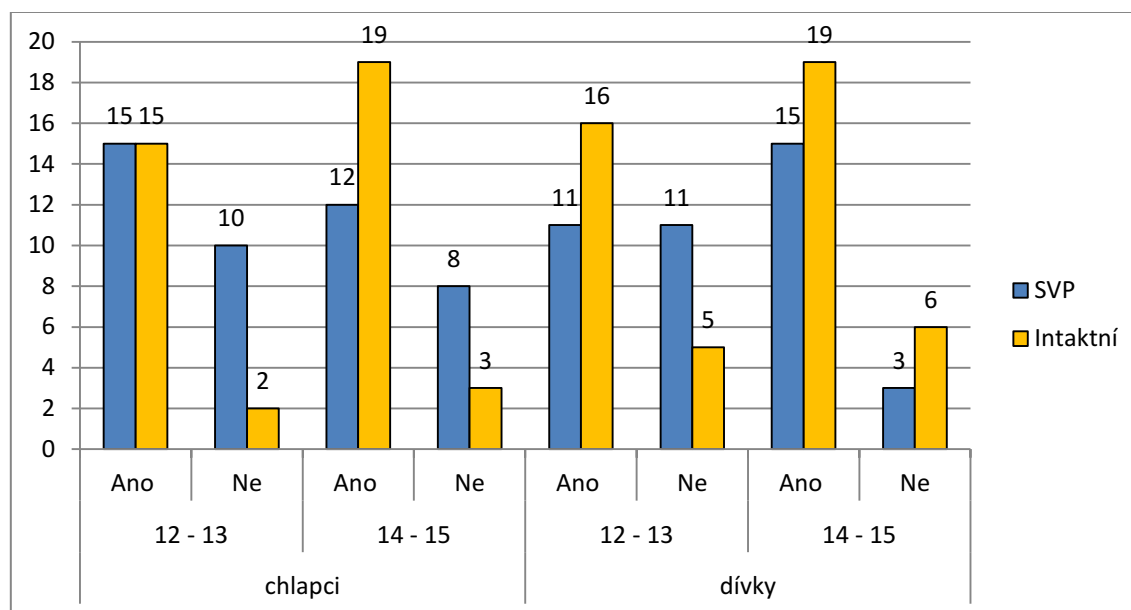
Otázka č. 11 – Kontrolují rodiče/vychovatelé, co děláš na internetu?



Graf č. 10 – Kontrolují rodiče/vychovatelé, co děláš na internetu?

V následujícím grafu č. 10 již jsou viditelné rozdíly mezi žáky se SVP a žáky intaktními. Kontroly rodičů nad aktivitami dětí na internetu probíhají u 27 žáků se SVP (16 %), ovšem pouze u 7 žáků intaktních (4 %). Rodiče vůbec nekontrolují aktivity svých dětí u 45 žáků se SVP (26 %) a u 52 žáků intaktních (31 %). Výjimečně je kontrolováno 13 žáků se SVP (8 %) a 26 žáků intaktních (15 %).

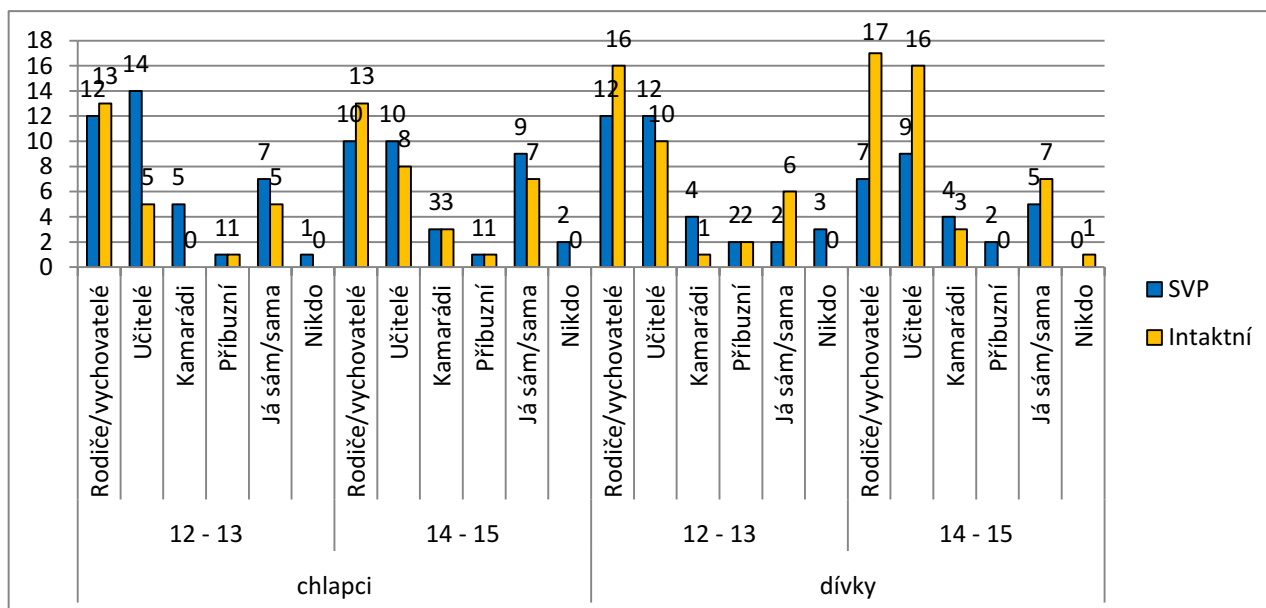
Otázka č. 12 – Znáš online rizika, se kterými se na internetu můžeš setkat?



Graf č. 11 – Znáš online rizika, se kterými se na internetu můžeš setkat?

Graf č. 11 znázorňující povědomí žáků o online rizicích, se kterými se na internetu mohou setkat, odhaluje mimo jiné i větší nevědomost žáků se SVP. 32 žáků se SVP (19 %) odpovědělo na tuto otázku "ne", tudíž neznají žádná online rizika, která by je mohla v pozdějším věku na internetu ohrozit. U žáků intaktních byla nevědomost online rizik "pouze" u 16 žáků (9 %). Různá online rizika naopak zná 56 žáků se SVP (31 %) a 69 žáků intaktních (41 %). Nejčastěji se objevila hrozba z predátorů neboli z pedofilů. Toto ohrožení zmínilo 31 žáků (18 %). Dalším častým rizikem byla kyberšikana u 26 žáků (15 %). Mezi méně častá rizika, které žáci zmínili, patří hackeři, obtěžování, zneužití osobních údajů a fotografií, vydírání či falešné účty. Tato otázka byla polouzavřená a žáci měli online rizika sami vypisovat. Z toho důvodu je možné, že znají i více online rizik, ovšem vypsali jen jedno či jen několik pro ně nejdůležitějších.

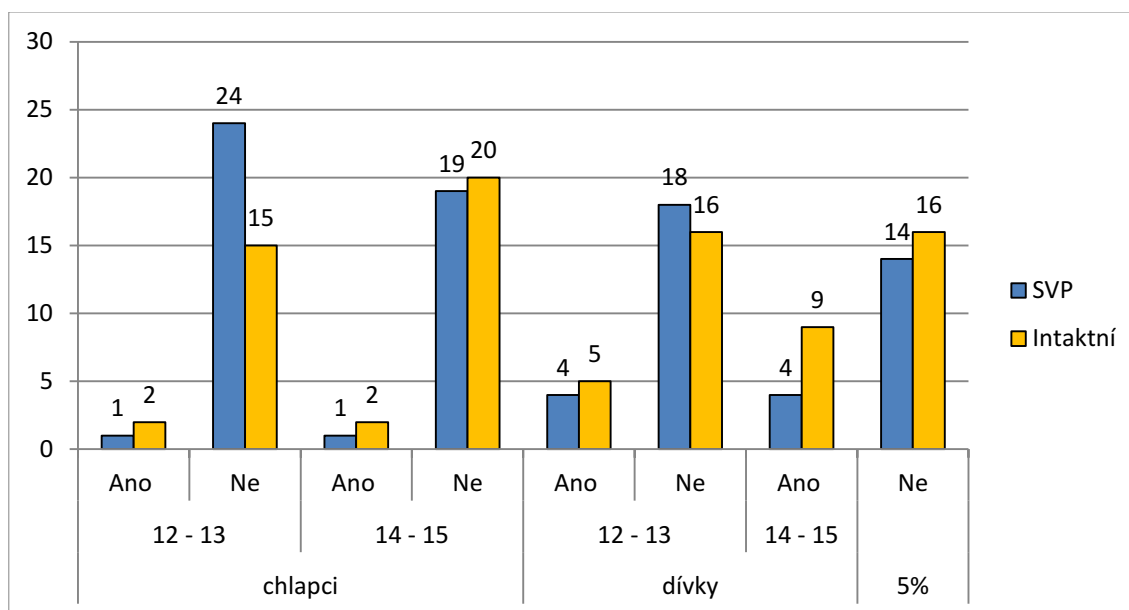
Otázka č. 13 – Kdo tě seznámil s online riziky?



Graf č. 12 – Kdo tě seznámil s online riziky?

Z grafu č. 12 je patrné, že hlavní roli, co se týče prevence, mají rodiče/vychovatelé a škola. Tato otázka měla více možných odpovědí a 115 respondentů uvedlo, že jsou seznámeni s online riziky ze školního či domácího prostředí nebo z obojího zároveň. Naopak nikdo s prevencí nepomohl 55 žákům. Ti se tedy museli vzdělat sami nebo s riziky nejsou seznámeni vůbec.

Otázka č. 14 – Máš nějakou nepříjemnou zkušenost s užíváním sociálních sítí?

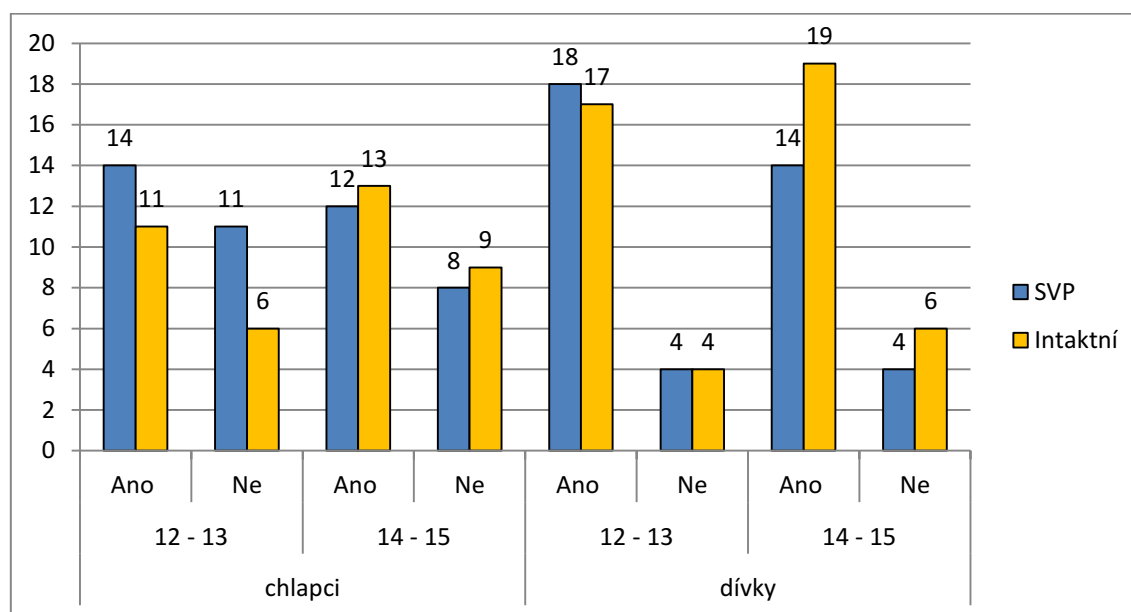


Graf č. 13 – Máš nějakou nepříjemnou zkušenost s užíváním sociálních sítí?

Výsledky tohoto grafu č. 13 názorně ukazují, že na internetu jsou více ohrožené dívky než chlapci, čímž samozřejmě nechci říct, že chlapcům na internetu nic nehrozí. 2 chlapci se SVP (1 %) a 4 chlapci intaktní (2 %) se již setkali s nějakou nepříjemnou situací na sociálních sítích. Jednalo se o kyberšikanu, žádost o přátelství na Facebooku od cizí osoby, zpráva od cizí osoby či zavírovaná zpráva. Dívky jsou ohroženější především, co se sexuálního kontextu týče. 8 dívek se SVP (5 %) a 14 dívek intaktních (8 %) má již nějakou nepříjemnou zkušenost na sociálních sítích. U dívek se stejně jako u chlapců objevuje kyberšikana, ale také odcizení účtu, anonymní nadávky či ponižování a v mnohem větší míře než u chlapců se setkáváme s žádostmi o přátelství od cizích lidí a se zprávami od nich. Co se týče právě toho sexuálního obsahu, tak 3 děvčata (2 dívky se SVP a 1 dívka intaktní) už obdržela žádosti o zaslání obnažených či zcela nahých fotografií. Dále 4 dívky (2 dívky se SVP a 2 dívky intaktní) dokonce již obdržely nahé fotografie od cizích lidí. 3 dívky (1 dívka se SVP a 2 dívky intaktní) se již setkaly se zneužitím vlastních fotografií. Na závěr se i jedna dvanáctiletá dívka svěřila, že již dostala žádost k sexu od cizí osoby. Výsledky tohoto grafu zcela jasně ukazují, že žáci v online světě rozhodně nejsou v bezpečí a je důležité rizika znát a věnovat jim velkou pozornost a prevenci jak u žáků intaktních, tak i u žáků se SVP. Tato otázka byla polouzavřená a žáci

měli nepříjemné zkušenosti sami vypisovat, ovšem někteří svou nepříjemnou zkušenost nechtěli z různých důvodů prozradit.

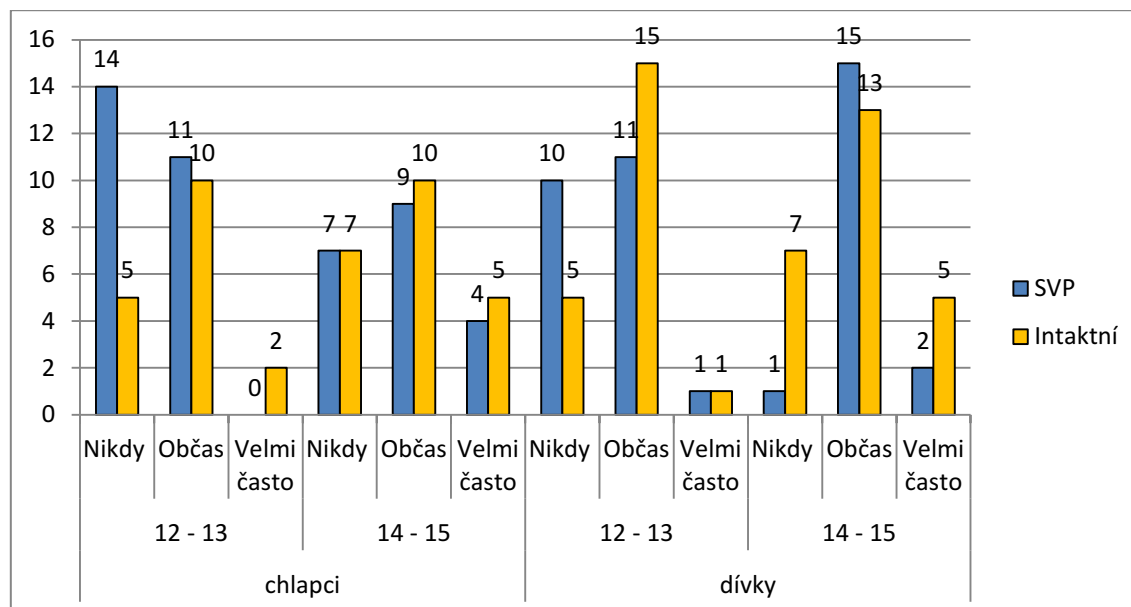
Otázka č. 15 – Bylo by pro tebe těžké být bez sociálních sítí?



Graf č. 14 – Bylo by pro tebe těžké být bez sociálních sítí?

Výsledky grafu č. 14 potvrzují důležitost sociálních sítí, jelikož více než polovina z dotazovaných si nedokáže život bez sociálních sítí představit. Celkem pro 58 žáků se SVP (34 %) a pro 60 žáků intaktních (35 %) by bylo těžké být bez sociálních sítí. Více náročná je tato skutečnost pro dívky. V grafu vidíme, že pouze 5 % dívek se SVP a 6 % dívek intaktních by dokázalo být bez sociálních sítí, kdežto u chlapců je to 11 % chlapců se SVP a 9 % chlapců intaktních. Mezi nejčastější důvody, proč žáci potřebují sociální sítě, zmínili hlavně nemožnost být s ostatními v kontaktu, domlouvat se, chatovat. Dalšími důvody poté bylo nemožnost dívat se na videa či sledovat ostatní nebo pouze zábava a obava z nudy.

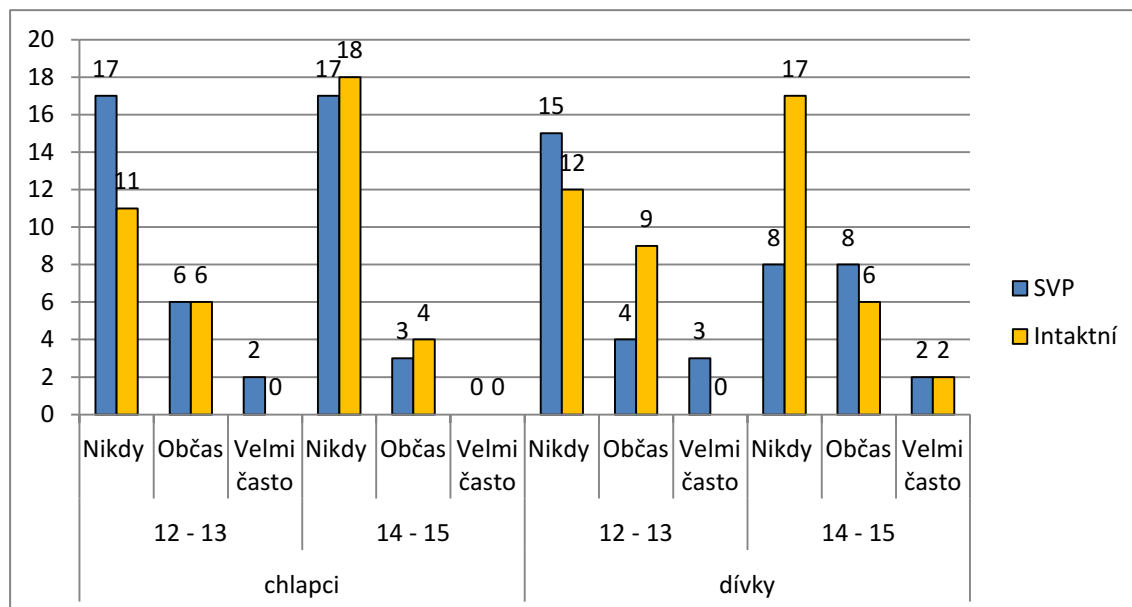
Otázka č. 16 – Zanedbáváš někdy své potřeby a povinnosti (např. jídlo, přípravu do školy, spánek atd.) kvůli internetu a sociálním sítím?



Graf č. 15 – Zanedbáváš někdy své potřeby a povinnosti (např. jídlo, přípravu do školy, spánek atd.) kvůli internetu a sociálním sítím?

Z grafu č. 15 je patrné, že pouze 7 žáků se SVP (4 %) a 13 žáků intaktních (8 %) zanedbává někdy své potřeby a povinnosti kvůli internetu či sociálním sítím. Občas se tato skutečnost stává 46 žákům se SVP (27 %) a 48 žákům intaktním (28 %).

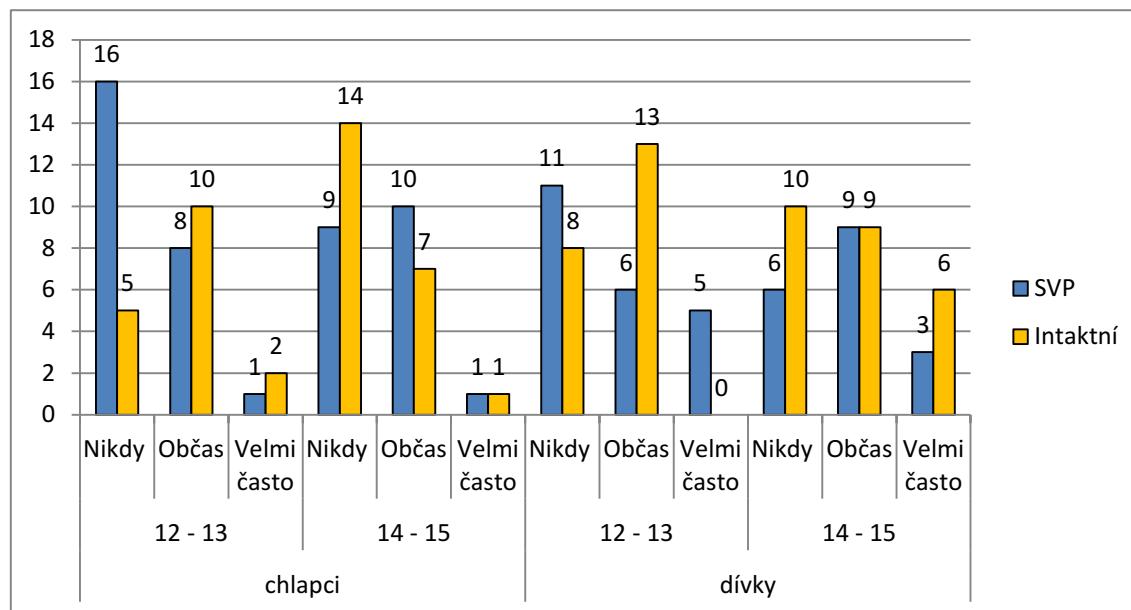
Otázka č. 17 – Představuješ si, že jsi na internetu či sociálních sítích, i když zrovna nejsi online?



Graf č. 16 – Představuješ si, že jsi na internetu či sociálních sítích, i když zrovna nejsi online?

Výsledky grafu č. 16 přinesly vcelku pozitivní výsledky, jelikož pouze 7 žáků se SVP (4 %) a 2 žáci intaktní (1 %) si velmi často představují, že jsou na internetu či sociálních sítích, i když zrovna nejsou online. Občas se tato skutečnost stává 21 žákům se SVP (12 %) a 25 žákům intaktním (15 %). V grafu můžeme vidět, že nejvíce žáků v obou skupinách odpovědělo nikdy.

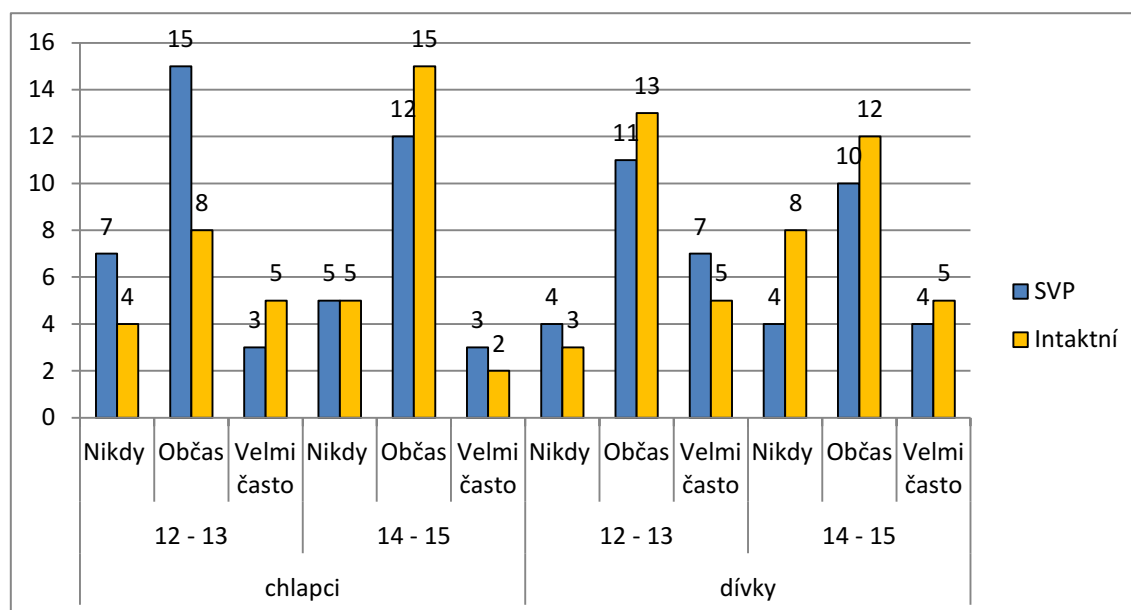
Otázka č. 18 – Cítíš se neklidný/á, mrzutý/á nebo podrážděný/á, když nemůžeš být zrovna na internetu?



Graf č. 17 – Cítíš se neklidný/á, mrzutý/á nebo podrážděný/á, když nemůžeš být zrovna na internetu?

Výsledky grafu č. 17, zaměřující se na abstinenční příznaky při zjišťování závislostního chování na internetu a sociálních sítích, ukazují, že 10 žáků se SVP (6 %) a 9 žáků intaktních (5 %) se cítí neklidní, mrzutí či podráždění, když zrovna nemohou být online. Občas má s touto skutečností problémy 33 žáků se SVP (19 %) a 39 žáků intaktních (23 %). Nejvíce odpovědí bylo opět u možnosti „nikdy“.

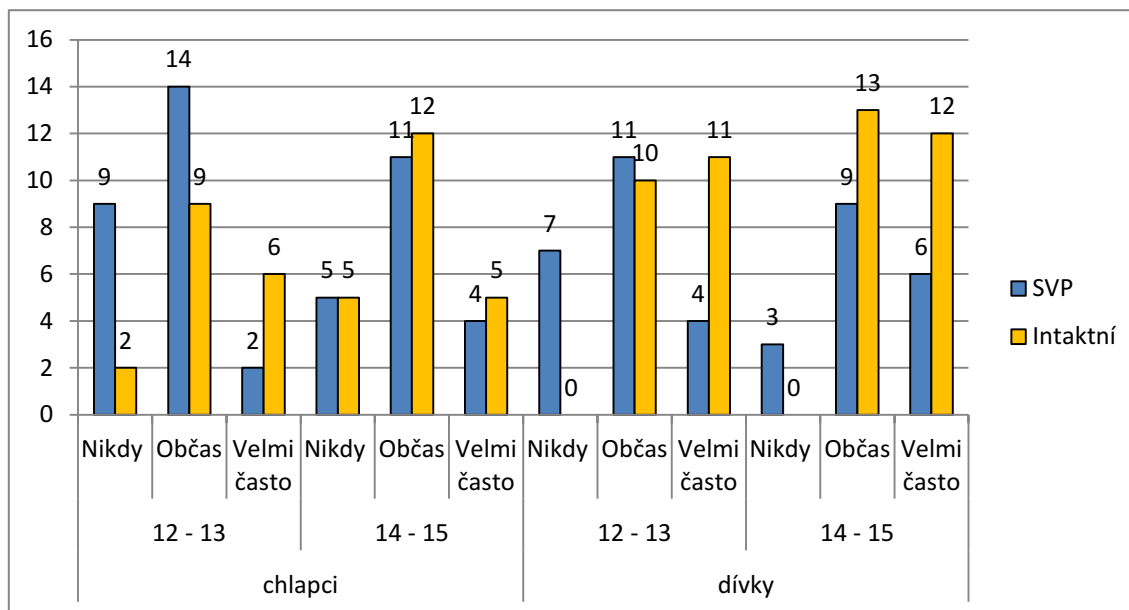
Otázka č. 19 – Cítíš se veselejší a šťastnější, když se konečně dostaneš na internet a přihlíšíš na sociální sítě?



Graf č. 18 – Cítíš se veselejší a šťastnější, když se konečně dostaneš na internet a přihlíšíš na sociální sítě?

Z výsledků grafu č. 18 je zřejmé, že 17 žáků se SVP (10 %) a 17 žáků intaktních (10 %) se cítí být veselejší a šťastnější, když se konečně dostanou na internet a na sociální sítě. Na tuto otázku byla nejčastější odpověď občas, což odpovědělo 48 žáků se SVP i intaktních (28 %).

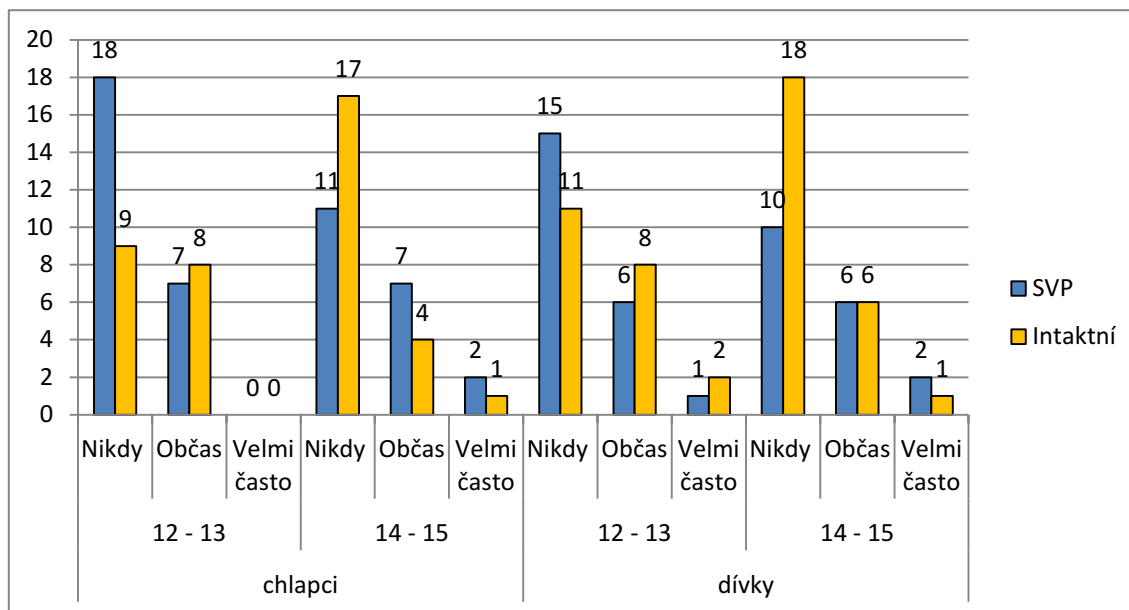
Otázka č. 20 – Stává se ti, že jsi na internetu a sociálních sítích mnohem déle, než si původně chtěl/a?



Graf č. 19 – Stává se ti, že jsi na internetu a sociálních sítích mnohem déle, než si původně chtěl/a?

Z výsledků, které znázorňuje graf č. 19, je patrné, že na internetu a sociálních sítích ztrácí lidé pojem o čase a velmi často jsou online déle, než původně chtěli. Průzkum ukázal, že pouze 24 žáků se SVP (14 %) a 7 žáků intaktních (4 %) nikdy nebylo na internetu či sociálních sítích déle než původně plánovalo. Větší rozpětí čísel ve skupinách může být z důvodu toho, že ve skupině žáků se SVP jsou také žáci z dětských domovů, kde mají přesný povolený čas, aby se vystřídal u počítače všichni. Naopak velmi často se tato skutečnost stává 16 žákům se SVP (9 %) a 34 žákům intaktním (20 %).

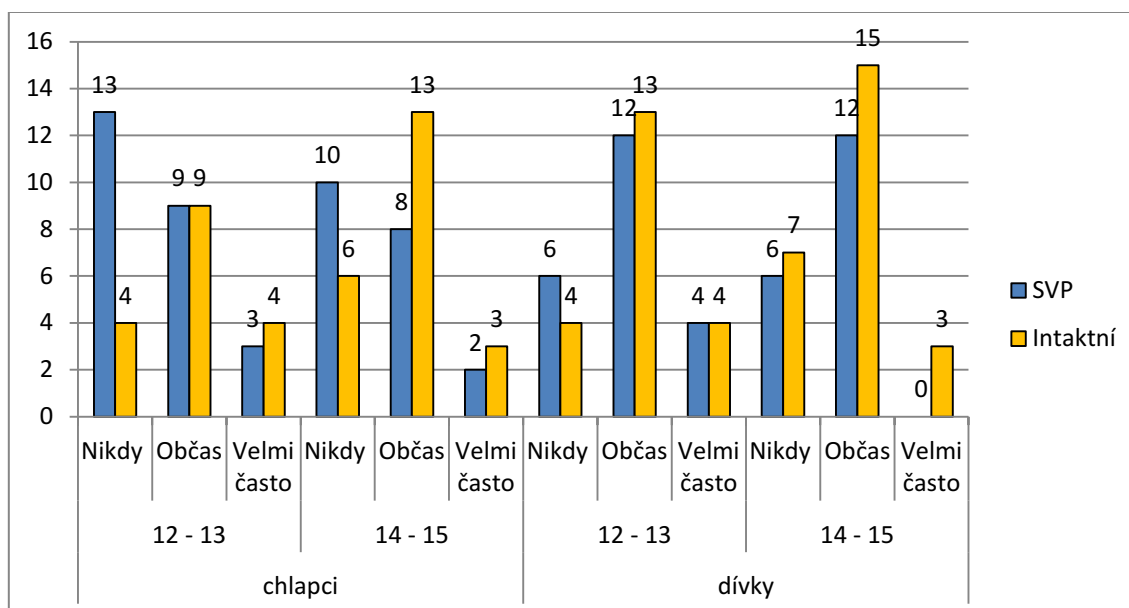
Otázka č. 21 – Hádáš se někdy s rodiči/vychovateli kvůli času, který trávíš na internetu a sociálních sítích?



Graf č. 20 – Hádáš se někdy s rodiči/vychovateli kvůli času, který trávíš na internetu a sociálních sítích?

Výsledky tohoto grafu č. 20 jsou velice důležité, jelikož konflikt je zásadním znakem počínající závislosti. Průzkum ukázal, že 5 žáků se SVP (3 %) a 4 žáci intaktní (2 %) se velmi často hádají s rodiči kvůli času strávenému na internetu a sociálních sítích. Občas má s touto skutečností problémy 26 žáků se SVP (15 %) i 26 žáků intaktních (15 %). Nejvíce žáci označovali možnost „nikdy“, tedy s hádáním s rodiči/vychovateli nemají žádnou zkušenost.

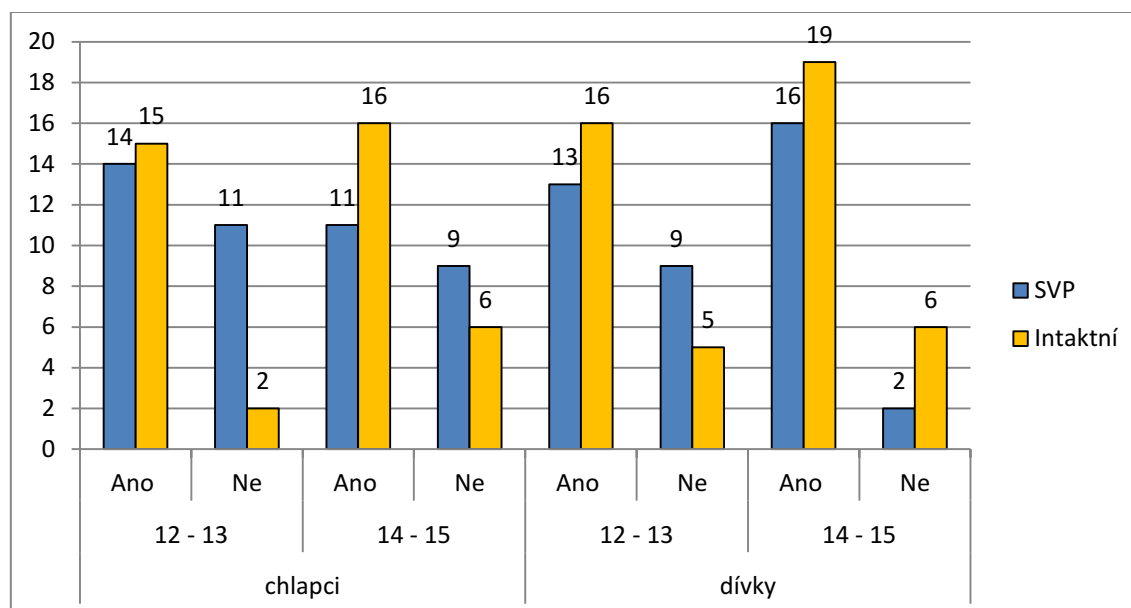
Otázka č. 22 – Máš pocit, že na internetu nebo sociálních sítích trávíš stále více času?



Graf č. 21 – Stává se ti, že na internetu nebo sociálních sítích trávíš stále více času?

Výsledky grafu č. 21 posuzují toleranci nad potenciální závislostní aktivitou. Průzkum ukázal, že 9 žáků se SVP (5 %) a 14 žáků intaktních (8 %) velmi často zažívá pocity, že na internetu a sociálních sítích potřebují být stále více času než dříve. Občas se tento problém stává 41 žákům se SVP (24 %) a 50 žákům intaktním (29 %).

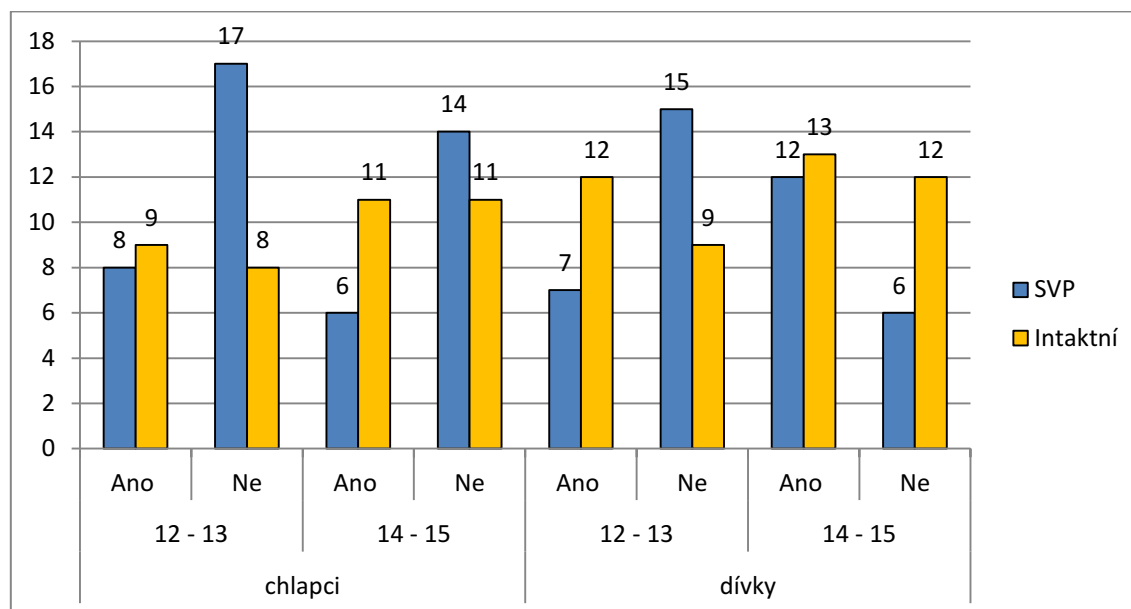
Otázka č. 23 – Navštěvoval/a si sociální sítě častěji, když probíhala distanční výuka?



Graf č. 22 – Navštěvoval/a si sociální sítě častěji, když probíhala distanční výuka?

V době online distanční výuky bylo pravděpodobné, že soustředění na výuku nebude stoprocentní, jelikož mají žáci v domácím prostředí kolem sebe mnoho podnětů, které jejich soustředění neustále narušuje. Jedním z nich jsou i sociální sítě. Potřeba sledovat novinky na sociálních sítích či chatovat s kamarády byla větší a pocity, že doma nejsou svázáni školními pravidly, tuto potřebu jen doplňovala. Pro žáky tedy určitě nebyl problém vyřídit "nutné" záležitosti na sociálních sítích i během distanční výuky. Dalším faktorem je i více volného času, jelikož distanční výuka převážně netrvala stejně dlouho jako výuka běžná. Z toho důvodu mohli žáci využívat volný čas k surfování na sociálních sítích a internetu. Tento fakt potvrzují i výsledky grafu, kdy 54 žáků se SVP (32 %) a 66 žáků intaktních (39 %) navštěvovalo během distanční výuky sociální sítě častěji. Naopak žádný vliv to nemělo na 31 žáků se SVP (18 %) a pouze na 19 žáků intaktních (11 %). Tento větší rozdíl je dle mého názoru z důvodu toho, že žáci se SVP docházeli do školy mnohem déle než žáci do běžných základních škol.

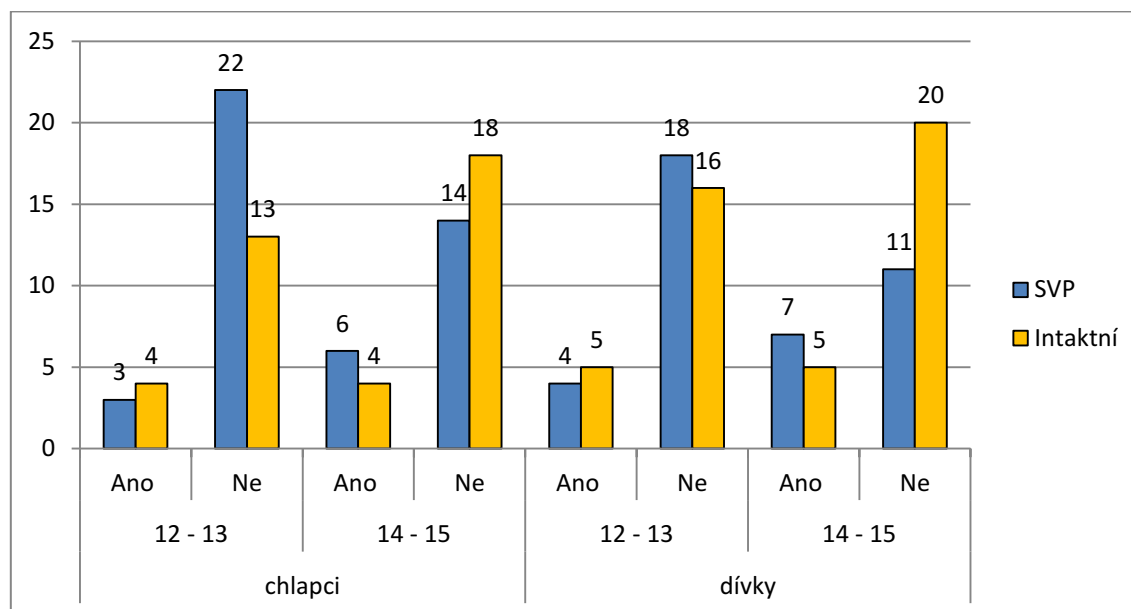
Otázka č. 24 – Ovlivnilo častější využívání internetu a sledování sociálních sítí plnění školních povinností při distanční výuce? (např. učení se, odevzdávání zadaných úkolů a prací či online testování)



Graf č. 23 – Ovlivnilo častější využívání internetu a sledování sociálních sítí plnění školních povinností při distanční výuce? (např. učení se, odevzdávání zadaných úkolů a prací či online testování)

Následující graf č. 23 navazuje na předchozí a jeho výsledky ukazují, zda častější využívání internetu a sledování sociálních sítí z důvodu distanční výuky nějak ovlivnilo plnění školních povinností. V době distanční výuky bylo zřejmé, že soustředění na výuku nebude stoprocentní a vynaložené úsilí při vyplňování online testu nebude zdaleka tak vysoké jako při psaní písemné práce ve škole. Lze tedy předpokládat, že plnění školních povinností v domácím prostředí nebude mít takovou kvalitu jako ve škole, kdy si učitelé průběh práce kontrolují a žáci nejsou rozptylováni volností domácího prostředí. Z grafu tedy vyplývá, že mnohem více ovlivnila tato skutečnost žáky intaktní, a to 45 žáků (26 %). Vliv to mělo ovšem také na žáky se SVP, a to na 33 žáků (19 %). Jak ukazuje graf, tak více respondentů odpovídalo „ne“, tedy častější využívání internetu a sociálních sítí jejich školní práci nijak neovlivňuje. Jedná se o 52 žáků se SVP (31 %) a o 40 žáků intaktních (24 %).

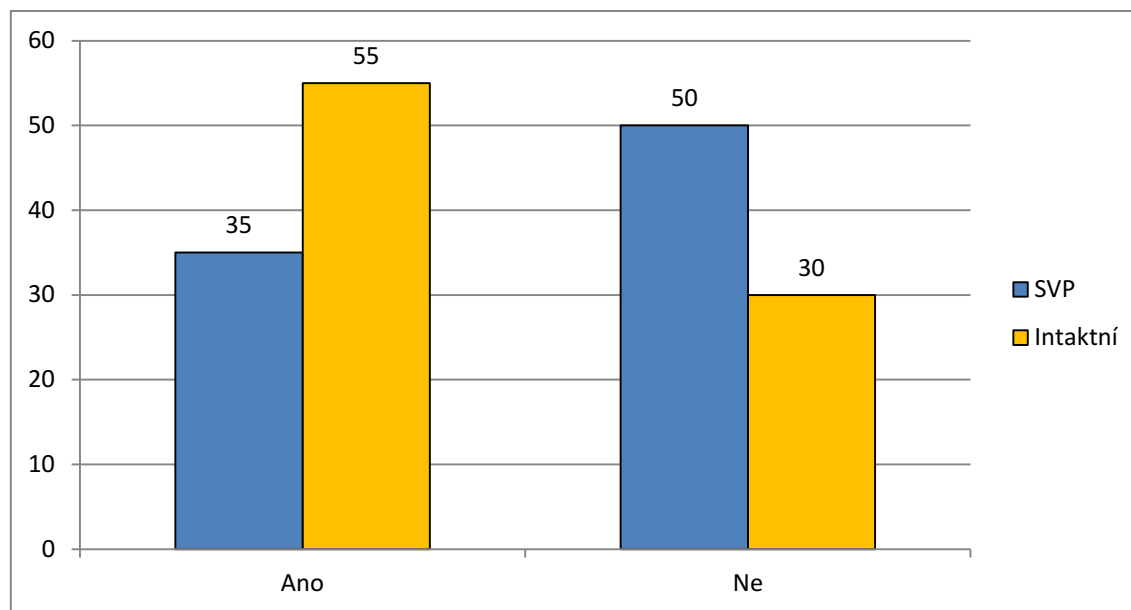
Otázka č. 25 – Musel/a sis pořídit nějakou novou technologickou pomůcku (mobilní telefon, počítač, tablet, notebook, tiskárnu, atd.), aby si mohl/a být aktivní při distanční výuce?



Graf č. 24 – Musel/a sis pořídit nějakou novou technologickou pomůcku (mobilní telefon, počítač, tablet, notebook, tiskárnu, atd.), aby si mohl/a být aktivní při distanční výuce?

Z grafu č. 24 je patrné, zda si žáci kvůli distanční výuce museli pořídit nějakou digitální pomůcku. 20 žáků se SVP (12 %) a 18 žáků intaktních (11%) uvedlo, že si k distanční výuce museli novou digitální pomůcky pořídit. Jednalo se zejména o Ipad, počítače či notebooky, tiskárny, mobilní telefony, sluchátka či mikrofony. Distanční výuka tedy nejenže ovlivňuje čas strávený online, avšak také podporuje žáky mít doma další technologické pomůcky, které mohou přístup k internetu a sociálním sítím usnadnit, tedy i zvyšovat pravděpodobnost závislostního chování. Žáci totiž například mohli k připojení využívat pouze společný počítač v rodině avšak nyní již z důvodu online výuky vlastní svůj notebook či tablet umístěný v dětském pokoji.

Otázka č. 26 – Potřeboval/a si k distanční výuce nějakou sociální síť?



Graf č. 25 – Potřeboval/a si k distanční výuce nějakou sociální síť?

Následující graf č. 25 odhaluje, zda žáci potřebovali k distanční výuce nějakou sociální síť. Je zde velice sporný fakt, že žáci mnohdy zřejmě nevědí, co je za sociální síť považováno a co nikoli. 35 žáků se SVP (21 %) a 55 žáků intaktních (32 %) v dotazníku uvedlo, že nějakou sociální síť potřebovali. Ovšem zda se doopravdy jednalo o sociální síť či například gmail, který 8 žáků doplnilo k odpovědi, je těžké určit. Z těchto důvodů musíme brát toto zjištění s rezervou. Co ovšem z grafu vyčíst lze je skutečnost, že žáci se SVP potřebovali sociální síť mnohem méně než žáci intaktní. Jedním z možných důvodů je to, že žáci se SVP měli v režimovém opatření z důvodu onemocnění Covid-19 prezenční výuku mnohem déle než žáci na běžných základních školách.

8.4 Shrnutí vzhledem k výzkumným otázkám

Výzkumná otázka č. 1: Jaká je nejčastěji využívaná sociální síť mezi žáky?

Není velkým překvapením, že mezi nejčastěji užívanou sociální síť patří stále Facebooku, i když určité sociální sítě se na jeho popularitu dotahují. Facebook pravidelně využívá 76 žáků intaktních (45 %) a 81 žáků se SVP (48 %). Dohromady se tedy se svými 157 uživateli (92 % respondentů) řadí mezi nejoblíbenější sociální síť ve výzkumném

šetření. Mezi další často využívané sociální sítě patří velmi známý Instagram a Youtube. Instagram je více populární u žáků intaktních, ovšem rozdíl není nijak výrazný. Aktivně ho využívá 79 žáků intaktních (46 %) a 67 žáků se SVP (39 %). Youtube pravidelně využívá 72 žáků v obou skupinách (42 %). Na tyto sociální sítě se rychle dotahuje vcelku nová sociální síť TikTok, kterou využívá 67 žáků se SVP (39 %) a 62 žáků intaktních (36 %).

Výzkumná otázka č. 2: Jak často využívají žáci internet a sociální sítě a k jakým účelům je nejčastěji využívají?

Každý den více než 3 hodiny je v online světě dohromady 65 % respondentů a 22 % respondentů alespoň 1-3 hodiny denně. S ohledem na skupiny žáků tedy využívá internet více než tři hodiny denně 48 žáků se SVP (28 %) a 63 žáků intaktních (37 %). Nejčastěji, tedy každý den více než tři hodiny, jsou online dívky intaktní, a to 37 dívek (22 %). **Sociální sítě využívá několikrát za hodinu či za den 132 respondentů, tj. 78 %, konkrétně pak 58 žáků se SVP (34 %) a 74 žáků intaktních (45 %).** Nejčastěji pak 25 dívek intaktních (15 %), které jsou online na sociálních sítích několikrát denně. Velká popularita internetu a sociálních sítí se dala předpokládat a dokazuje fakt, že to je již podstatná součást života jedinců. Zarážející ovšem je věk žáků, kdy i 12-13 leté děti tráví podstatnou část volného času v online světě. Z výsledků můžeme vidět, že častěji tráví na internetu i sociálních sítích žáci intaktní. Může to být ovlivněno zejména tím, že do dotazníkového šetření byli zařazeni žáci umístění v dětském domově a žáci přechodně umístění do dětské psychiatrické nemocnice. Tyto prostředí svými pravidly výrazně snižují množství času, které mohou děti v online světě strávit.

Naprosto nejdůležitější aktivitou na sociálních sítích je beze sporu chatování s přáteli. Online komunikace má svou nezastupitelnou roli v životě dnešních dětí i dospělých. Tuto skutečnost potvrdil i výzkum, kdy 76 žáků se SVP (45 %) a 72 žáků intaktních (42 %) pravidelně chatuje na sociálních sítích s přáteli. Další nejčastější aktivitou bylo sledování různých videí, jehož popularity výrazně ovlivňuje rozrůstající se TikTok. Sledování videí uvedlo 56 žáků (33 %) se SVP a 60 žáků intaktních (35 %). Třetí nejoblíbenější aktivitou je sledování oblíbených blogerů či youtuberů, což uvedlo 38 žáků (22 %) se SVP a 44 žáků intaktních (26 %).

Výzkumná otázka č. 3: Jaký přístup mají rodiče/vychovatelé k žákům v online prostředí?

Co se týče přístupu rodičů/vychovatelů, výzkumné šetření se zaměřilo na ovlivňování času a kontrolu aktivit v online prostředí. Z výsledků je patrné, že rodiče či vychovatelé ve většině případů ví, že jejich děti využívají sociální sítě, včetně dětí mladších třinácti let, ovšem už mnohem méně rodičů či vychovatelů dětem omezuje čas v online prostředí či kontroluje jejich aktivity. Celkem 90 % rodičů či vychovatelů ví o využívání sociálních sítích, konkrétně 72 žáků se SVP (42 %) a 82 žáků intaktních (48 %), a to včetně 43 % respondentů mladších třinácti let. **Omezování volného času v online světě poté praktikují rodiče či vychovatelé pouze u 69 % respondentů, u 58 žáků se SVP (34 %) a u 60 žáků intaktních (35 %).** Na závěr pak pouze u 34 % respondentů rodiče či vychovatelé kontrolují, co v online světě dělají, konkrétně u 27 žáků se SVP (16 %) a pouze u 7 žáků intaktních (4 %). Z výsledků vyplývá, že rodiče by měli více kontrolovat aktivity jejich dětí v online světě a v rámci prevence nastavit určitá pravidla využívání internetu a sociálních sítí.

Výzkumná otázka č. 4: Jaká online rizika žáci znají?

Dle výzkumného šetření jsou žáci ve většině případů o online rizicích informováni, a to nejčastěji doma od rodičů či vychovatelů nebo ve škole od učitelů či výchovných poradců. Pouze 6 žáků se SVP a 1 žák intaktní uvedl, že je o rizicích nikdo neinformoval. 23 žáků se SVP a 25 žáků intaktních poté uvedlo, že si rizika museli najít sami. Výsledky na tuto otázku mne tedy celkem překvapily, jelikož jsem nepředpokládala, že povědomí o rizicích bude takové. Nutno ovšem zmínit, že tento fakt nijak nezmiňuje rozsah a kvalitu přijatých informací a znalostí. Dle mého názoru je ovšem i sebemenší náznak informací a ochrany lepší než úplná nevědomost. Tedy pozitivní je, že žáci nějakým způsobem o online rizicích slyšeli a vědí, že existují, i když by informace neměli zcela kompletní a rozsáhlé.

53 žáků se SVP (31 %) a 69 žáků intaktních (41 %) tedy uvedlo, že znají rizika, se kterými se na internetu mohou setkat. Tudíž celkem 72 % respondentů má povědomí o tom, že internet není zcela bezpečné místo pro trávení volného času. **Nejčastější riziko, které žáci uváděli, byla kyberšikana,** následně hrozba od pedofilů či

zneužívání, obtěžování. V menší míře se objevovalo zneužívání osobních fotek či údajů, hackeři, vydírání či falešné účty. Tyto odpovědi byly zjišťovány formou volné odpovědi, tudíž mohou být výsledky zavádějící, jelikož ne všichni žáci druh rizika vyplnili či vypsalí pouze jedno, i když jich znají více. Znat online rizika je velice důležité, jelikož i z tohoto průzkumu je vidět, že se žáci s riziky setkávají. Celkem 29 respondentů (17 %) uvedlo střetnutí s nepříjemnou situací na internetu. Jednalo se zejména o kyberšikanu, zprávy od cizích lidí, žádost o přátelství od cizích lidí, obdržení intimních fotografií od cizích lidí či anonymní nadávky a ponižování. Dokonce se objevila i přímá žádost k sexu u jedenáctileté žákyně. V grafu č. 13 můžeme vidět, že dívky jsou mnohem více konfrontované s online riziky. Prevence je z těchto důvodů jedna z nejdůležitějších věcí při využívání internetu a sociálních sítí a měla by jí být věnována dostatečná pozornost jak ve škole, tak i v rodině.

Výzkumná otázka č. 5: Jaký je rozdíl v prevalenci rizika vzniku závislostního chování na sociálních sítích u žáků intaktních a žáků se SVP?

Na prevalenci rizika vzniku závislostního chování se v dotazníkovém šetření zaměřovaly otázky č. 16-22, které byly, jak je uvedeno v kapitole 8.2.2. Výzkumný nástroj, převzatý a částečně upravený pro potřeby výzkumného šetření. Výzkum se tedy nezaměřuje přímo na prevalenci závislostního chování, ale na prevalenci rizika vzniku. Pro potřeby práce jsou využity pojmy vysoké riziko vzniku závislostního chování, střední riziko vzniku závislostního chování, mírné riziko vzniku závislostního chování či žádné riziko vzniku závislostního chování na internetu a sociálních sítích, jejichž podrobnější popis je umístěn pod tabulkou č. 1. Tabulka č. 1 přehledně zobrazuje míru rizika u všech respondentů podle jejich odpovědí na vybrané otázky. Je velice překvapivé, že **rozdíly mezi žáky se SVP a žáky intaktními nejsou výrazné**. Dle zadaných kritérií můžeme v tabulce č. 1 vidět, že 2 žáci se SVP a 5 žáků intaktních odpovědělo na 4 nebo 5 oblastí z 5 „velmi často“, tudíž se dá předpokládat, že riziko vzniku závislosti v pozdějším věku je u nich opravdu vysoké. Střední riziko, tudíž odpověď „velmi často“ na 2 nebo 3 oblasti z 5 se ukázalo u 19 žáků se SVP a u 17 žáků intaktních. Tito žáci mohou být v pozdějším věku ohroženi vznikem závislostního chování na internetu a sociálních sítích, jelikož už teď je pro ně online svět podstatná část jejich života. Naopak žádné riziko potencionálně

nehrozí 41 žákům se SVP a 33 žákům intaktním, kteří neodpověděli „velmi často“ u žádné z uvedených otázek a méně než pětkrát „občas“. Velice mne překvapilo, že rozdíly mezi skupinami nejsou větší. Předpokládala jsem, že žáci se SVP budou mít mnohem menší riziko, jelikož respondenti se SVP byli mnohdy žáci vyrůstající v dětském domově či přechodně umístění do dětské psychiatrické léčebny, kde z vlastní zkušenosti vím, že je přístup k internetu značně omezen.

Tabulka č. 1 – Riziko vzniku závislostního chování na internetu či sociálních sítí v pozdějším věku

	Žáci se SVP	Žáci intaktní	Celkem
Žádné riziko*	41	33	74
Mírné riziko**	23	30	53
Střední riziko***	19	17	36
Vysoké riziko****	2	5	7

* žáci neodpověděli ani jednou „velmi často“ a méně než pětkrát „občas“

** žáci odpověděli na 5 z 5 oblastí „občas“ či na 1 z 5 oblastí „velmi často“

*** žáci odpověděli na 2 z 5 oblastí či na 3 z 5 oblastí „velmi často“

**** žáci odpověděli na 4 z 5 oblastí či na 5 z 5 oblastí „velmi často“

Výzkumná otázka č. 6: Jak situace distančního vzdělávání ovlivnila návštěvnost sociálních sítí?

Distanční výuka má mnoho svých specifíků a častější trávení volného času doma je přímo vstupenkou pro to, být neustále aktivní na sociálních sítích a internetu. Bylo velice pravděpodobné, že se návštěvnost zvýší, jelikož v domácím prostředí zmizely školní pravidla o užívání telefonu při hodině a navíc více času žáci strávili doma. Tyto důvody jistě nahrávaly skutečnosti, že **54 žáků se SVP (32 %) a 66 žáků intaktních (39 %) navštěvovalo sociální sítě v době distanční výuky častěji**. Mnohem více ovlivnila tato skutečnost žáky intaktní. 45 z nich (26 %) uvedlo, že častější využívání internetu

a sledování sociálních sítí při distanční výuce ovlivnilo plnění jejich školních povinností. U žáků se SVP to bylo 33 žáků (19 %). Distanční výuka nejen, že zvyšovala dobu strávenou na internetu a sociálních sítích, ale také v podstatě nutila žáky a rodiče pořizovat nové technologické pomůcky či zakládat účty na nových sociálních sítích, aby mohli být při výuce aktivní. Tuto skutečnost potvrdilo 20 žáků se SVP (12 %) a 18 žáků intaktních (11 %). Nejčastěji se jednalo o pořízení počítače či notebooku, dále také mobilního telefonu, tabletu či Ipadu či sluchátek nebo tiskárny. Nový účet na sociální síti kvůli distanční výuce si muselo založit 35 žáků se SVP (21 %) a 55 žáků intaktních (32 %). Lze tedy konstatovat, že **distanční forma může výrazně zvyšovat riziko vzniku závislostního chování v pozdějším věku, jelikož umožňuje častější využívání internetu a sociálních sítí, snižuje pozornost k plnění školních povinností, podporuje pořizování nových digitálních technologií a zakládání účtů na nových sociálních sítích kvůli zadávání a odevzdávání úkolů při distanční výuce.**

8.5 Rizika vzniku závislostního chování na internetu a sociálních sítích ve sledovaném výzkumném souboru

Vznik závislostního chování může být ovlivněn mnoha faktory a ve většině případů bývá i příčin více než jen jedna. Tato kapitola se tedy bude věnovat rizikům, které mohou mít vliv na vznik závislostního chování na internetu či sociálních sítích. V tabulkách č. 2 a č. 3 můžeme vidět odpovědi žáků, kteří mohou být potencionálně ohroženi, tedy spadají do kategorie střední či vysoké riziko vzniku závislostního chování v pozdějším věku. Jedná se o 21 žáků se SVP a 22 žáků intaktních a z jejich odpovědí se dá předpokládat, které parametry mohou vznik závislostního chování ovlivnit.

Hned na úvod si můžeme v tabulce č. 2 všimnout, že všech 21 žáků se SVP má účet na Facebooku a pouze jedna žákyně si účet založila dle pravidel, tedy až po dovršení třinácti let. U žáků intaktních v tabulce č. 3 je to obdobné. Všech 22 žáků má účet na Facebooku a všichni si ho založili již před dovršením třinácti let. Brzké seznamování s digitálními zařízeními, internetem a nepochybně také se sociálními sítěmi může být v dnešní době jedno z významných rizik pro vznik závislostního chování. Samozřejmě společně s tím záleží také na povahových vlastnostech dítěte či důvodu založení účtu.

Významnou roli může hrát také množství sociálních sítí, které žáci aktivně navštěvují. Z tabulek totiž vyplývá, že 17 žáků se SVP a 19 žáků intaktních používá čtyři nebo více sociálních sítí, což při aktivním využívání může znamenat vyšší ohrožení online riziky, ale hlavně více času stráveného v online světě. Velice důležitým faktorem, který má na vznik závislostního chování velký podíl, je již zmíněná doba strávená v online prostředí. U žáků se SVP si můžeme všimnout, že všichni kromě jednoho žáka se na sociální sítě dívají několikrát za hodinu či za den. 18 žáků se SVP pak využívá internet několikrát za hodinu či za den. U žáků intaktních tomu není jinak. Na sociální sítě se dívá několikrát za hodinu či za den každý intaktní žák, na internet pak všichni kromě dvou žáků. Nadměrné trávení volného času v online světě má ovšem negativní vliv nejen na fyzické, ale také na psychické zdraví.

Dalším faktorem pro vznik může být také vliv prostředí a zejména vliv a výchova v rodině. Právě přístup rodiče může mnohdy ovlivnit chování žáka v online prostředí. Rodiče dle výzkumu v převážné většině ví, že jejich děti aktivně využívají sociální sítě, i přesto že na to mnohdy nemají ještě dostatečný věk. Ovšem mnohem důležitější je většinou pasivní přístup rodičů, co se týče omezování volného času stráveného online a kontrolování online aktivit. Více než polovina, konkrétně 14 žáků se SVP a 16 žáků intaktních, není rodiči nijak omezována ani v čase online ani v aktivitách na internetu a sociálních sítích. Žáci tedy mohou být online prakticky pořád a navíc například navštěvovat pro ně zcela nevhodné webové stránky. Tato skutečnost ovšem zvyšuje u žáků nejen riziko vzniku závislostního chování, ale také riziko setkání s online riziky.

Sociální sítě jsou v dnešní době opravdu stěžejní součástí života mnoha lidí. Všichni žáci ohrožení závislostním chováním si totiž již nedokážou představit život bez sociálních sítí. Důležitou roli v dnešní době hraje také distanční výuka. Z výzkumu vyplývá, že i distanční výuka může být jedna z aktivit, které budou zvyšovat riziko vzniku závislostního chování na sociálních sítích. Všichni žáci, kromě jednoho intaktního žáka, navštěvovali sociální sítě častěji v době, kdy probíhala distanční výuka. Současně téměř všichni, konkrétně 14 žáků se SVP a 19 žáků intaktních uvedlo, že častější využívání internetu a sociálních sítí během distanční výuky zároveň ovlivnilo i plnění jejich školních povinností.

Výsledky výzkumného šetření, zobrazující tabulka č. 2, ukazují, že 11 žáků se SVP ohrožených vznikem závislostního chování spojuje několik společných parametrů. Všichni tito žáci využívají denně internet více než 3 hodiny a sociální sítě kontrolují několikrát za hodinu či za den, zároveň nejsou rodiči či vychovateli omezováni v čase stráveném online ani kontrolováni, co na internetu dělají. Při distanční výuce pak navštěvovali sociální sítě mnohem častěji. Žáky intaktní ohrožené vznikem závislostního chování, dle tabulky č. 3, spojuje parametrů mnohem více. 12 žáků intaktních mělo účet na Facebooku ještě před dovršením 13 let a využívá 4 a více sociálních sítí, které navštěvuje několikrát za hodinu či za den, dále využívá internet denně více než 3 hodiny, zároveň není rodiči nijak omezováno ani kontrolováno a při distanční výuce navštěvovali sociální sítě mnohem častěji. Zároveň 11 z nich ovlivnilo častější využívání internetu a sociálních sítí plnění školních povinností.

Tabulka č. 2 – Odpovědi žáků se SVP ohrožených vznikem závislostního chování dle dotazníkového šetření

Žáci se SVP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Věk	12-13	12-13	12-13	12-13	12-13	12-13	12-13	14-15	14-15	14-15	14-15	14-15	12-13	12-13	12-13	12-13	14-15	14-15	14-15	14-15	14-15
Dívka (D) či chlapec (CH)	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	CH	CH	CH	CH	CH	CH	CH	CH	CH
Účet na Facebooku	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Účet na Facebooku před dovršením 13 let	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Využívá 4 a více sociálních sítí (SS)	X	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓
Na SS je několikrát za hodinu či za den	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓
Internet využívá více než 3 hodiny denně	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	✓	X	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Rodiče neomezují čas strávený online	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	✓	X	X	✓	X	✓	X	✓	✓	✓	X	✓	✓	X
Rodiče nekontrolují online aktivity	✓	✓	✓	✓	✓	X	X	✓	✓	✓	✓	X	✓	X	✓	✓	✓	X	✓	✓	X
Bylo by těžké být bez sociálních sítí	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Navštěvoval SS častěji při distanční výuce	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ovlivnilo častější využívání internetu a SS plnění školních povinností	X	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	X	X	✓	✓	X	✓	✓	X

Tabulka č. 3 – Odpovědi žáků intaktních ohrožených vznikem závislostního chování dle dotazníkového šetření

Žáci intaktní	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Věk	12-13	12-13	12-13	12-13	12-13	12-13	12-13	14-15	14-15	14-15	14-15	14-15	14-15	14-15	12-13	12-13	12-13	12-13	12-13	14-15	14-15	14-15
Dívka (D) či chlapec (CH)	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	CH	CH	CH	CH	CH	CH	CH	CH
Účet na Facebooku	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Účet na Facebooku před dovršením 13 let	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Využívá 4 a více sociálních sítí (SS)	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓
Na SS je několikrát za hodinu či za den	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Internet využívá více než 3 hodiny denně	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Rodiče neomezují čas strávený online	✓	X	X	✓	X	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	X	✓	✓	✓
Rodiče nekontrolují online aktivity	X	X	✓	X	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	X	✓	✓	✓
Bylo by těžké být bez sociálních sítí	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Navštěvoval SS častěji při distanční výuce	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓
Ovlivnilo častější využívání internetu a SS plnění školních povinností	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	X	✓	✓	✓	✓

8.6 Shrnutí výsledků výzkumného šetření

Z výsledků dotazníkového šetření vyplývá, že nejoblíbenější sociální síť mezi respondenty je Facebook, který aktivně využívá 157 uživatelů (92 % respondentů), konkrétně 76 žáků intaktních (45 %) a 81 žáků se SVP (48 %). Mezi další často využívané sociální sítě lze zařadit Instagram, Youtube či TikTok. S velkou oblibou sociálních sítí také souvisí množství času stráveného v online světě. 58 žáků se SVP (34 %) a 74 žáků intaktních (45 %) navštěvuje sociální sítě několikrát za hodinu či za den a 48 žáků se SVP (28 %) a 63 žáků intaktních (37 %) pak tráví v online světě více než 3 hodiny denně. Nejdůležitější aktivitou na sociálních sítích je nepochybně chatování s přáteli, což potvrdilo 76 žáků se SVP (45 %) a 72 žáků intaktních (42 %). Online komunikace má v současné sociální integraci naprosto nezastupitelnou roli u většiny žáků i dospělých. Velké množství času v online světě může mít ovšem na žáky také negativní vliv a v mnoha případech je na úkor jiných každodenních povinností, proto by žáci měli být v tomto směru

určitými způsoby vedení k dodržování pravidel, co se týče online aktivit či doby strávené v online světě. (Vacek, neuvedeno) Dle výzkumného šetření je ovšem tato skutečnost často zanedbávaná, jelikož více než 50 % respondentů není nijak omezeno v čase online a zároveň není nijak kontrolováno, co se online aktivit týče. V rámci prevence v rodině by se rodiče/vychovatelé měli seznámit s kapitolou prevence technologických závislostí v této práci, která obsahuje „Digitální desatero pro rodiče“, které velmi stručně a srozumitelně popisuje jak komunikovat a pracovat s dětmi v online prostředí. Komunikace mezi rodiči a dítětem je v této souvislosti extrémně důležitá, jelikož úplné zamezení přístupu k internetu či sociálním sítím je téměř nepředstavitelné. Dítě by na základě toho mohlo být vyčleněno z kolektivu, jelikož vliv vrstevníků může být pro mnohé velmi silný. Tato skutečnost by následně mohla vést k tomu, že dítě bude připojení vyhledávat mimo domov, čímž rodiče nebudou mít o jeho aktivitách vůbec žádný přehled. (Martanová in Kalina, 2015) V dnešní době je velice důležité seznámit dítě s internetem, podporovat ho v osvojování internetových dovedností a práci s počítačem, ale zároveň ho seznámit také s online riziky, vymezit čas na práci na internetu a volnou zábavu, kam patří například hraní her či již zmíněné chatování s přáteli a další.

Závislostní chování na sociálních sítích a internetu si v dnešní době zaslouží stejnou pozornost jako drogová závislost. Je třeba zvýšit povědomí o této problematice obecně, jelikož spousta lidí si ani neuvědomuje, že na internetu či sociálních sítích lze závislost utvořit. Nutná je také informovanost o projevech, vhodné intervenci či na koho se v případě potíží obrátit. Osvěta je potřeba hlavně pro rodiče žáků, ale také pro školy i širokou veřejnost. Na školách, kde probíhalo dotazníkové šetření, jsem nahlédla i do minimálního preventivního programu, který zahrnoval především šikanu, alkohol či drogovou závislost, kriminalitu, záškoláctví, agresivitu, vandalismus či rasismus, ovšem online závislosti pouze okrajově nebo vůbec. Pouze na jedné škole byla v tomto programu zmíněna i kyberšikana. Přitom v dnešní době by rozhodně neměla v žádné škole chybět primární prevence užívání internetu a sociálních sítí a to již u žáků v mladším školním věku, které se s internetem a sociálními sítěmi teprve seznamují a zároveň by se měli učit, jak v dnešní době bezpečně využívat online svět. Výchovný poradce musel dokonce na jedné škole řešit velice nevhodné chování vůči vyučujícím na sociálních sítích, ovšem ani po této skutečnosti se žádné významné školní ani mimoškolní aktivity zaměřené na

závislostní chování na internetu a sociálních sítích neuskutečnily. Je velice žádoucí, aby školy zařadily závislostní chování na internetu a sociálních sítích do minimálního preventivního programu, čímž by se mohla v rámci primární prevence snížit rizikovitost vzniku v pozdějším věku. Důležité je zmínit, že vzhledem k výsledkům výzkumného šetření, je prevence nesmírně důležitá nejen na běžných školách, ale také na školách speciálních či školách zřízených dle §16 školského zákona. Primární prevence ve školách by se nepochybně měla zaměřit také na rodiče žáků, jelikož ti by se měli o své dítě v online světě zajímat a snažit se pochopit jeho potřeby, ale zároveň vymezit určitá pravidla.

Dle výsledků z dotazníkového šetření nejsou významné rozdíly mezi skupinami žáků se SVP a žáků intaktních. Tato skutečnost mne velice překvapila, jelikož jsem předpokládala, že intaktní žáci budou ke vzniku závislostního chování náchylnější a to hlavně z důvodu toho, že žáci se SVP byli převážně žáci z dětských domovů, dětské psychiatrické léčebny či žáci ze sociálně znevýhodněného prostředí. Z vlastní zkušenosti z těchto zařízení vím, že dostupnost moderních technologií je pro tyto žáky komplikovanější, čímž by se měla snižovat i pravděpodobnost ke vzniku závislostního chování. Ovšem není tomu tak a rozdíly nejsou výrazné, ani co se týče pohlaví respondentů, pouze nepatrně převažují dívky. Jak jsme zjistili výše, ohroženo v pozdějším věku může být 21 žáků se SVP (12 %) a 22 žáků intaktních (12 %) z celkových 170 respondentů. Výsledky sice neukazují kolik přesně žáků je závislých na internetu či sociálních sítích, ovšem ukazují, že tento fenomén je opravdu rozšířený a je třeba mu věnovat mnohem více pozornosti, než tomu bylo doposud. Nutno podotknout, že i distanční forma výuky může zvyšovat čas strávený v online světě, což ve výzkumném šetření potvrdilo 54 žáků se SVP (32 %) a 66 žáků intaktních (39 %), kteří uvedli, že v době distanční výuky mnohem častěji navštěvovali sociální sítě. Z nich pak 33 % žáků se SVP (19 %) a 45 žáků intaktních (26 %) uvedlo, že tato skutečnost následně ovlivnila i plnění jejich školních povinností.

Nezbytné také je, aby byla určena jasná diagnostická kritéria pro závislostní chování na internetu či sociálních sítích. Aktuální Mezinárodní klasifikací nemocí (MKN-10) se zaměřuje pouze na závislosti způsobené psychoaktivními látkami. To by se ovšem mělo změnit, jelikož v nově připravované Mezinárodní klasifikaci nemocí (MKN-11),

s účinností nejspíše od začátku roku 2022, se již behaviorální závislosti částečně objevují. (Mezinárodní klasifikace nemocí, neuvedeno) V MKN-11 by se pod hlavním názvem “Duševní, behaviorální a neurovývojové poruchy“ měla objevit nová samostatná kategorie “Poruchy způsobené návykovým chováním“. Do této kategorie by mělo spadat patologické hráčství (Gambling disorder) a nově také herní porucha (Gaming disorder), tedy závislost na hraní her). Závislostní chování na internetu či sociálních sítích tedy v nové klasifikaci nenajdeme, ovšem nyní bude tato problematika řazena nejspíše do podkategorie “Jiné specifikované poruchy způsobené návykovým chováním.“ (ICD-11, 2021)

Dítě si většinou ani neuvědomí, že by již mohlo být ohroženo závislostním chováním, proto je velice důležité, aby o této problematice věděli nejen učitelé, ale také rodiče, které v případě potřeby mohou včas rozpoznat rizikové chování a následně zasáhnout. Dle mého názoru by mělo být hlavním cílem všech učitelů a zejména rodičů, aby byl pro děti stále atraktivnější a zajímavější reálný svět a virtuální sloužil pouze k občasné zábavě a k poznávání a učení se novým věcem.

Závěr

Diplomová práce se zaměřovala na fenomén dnešní doby, tedy na sociální sítě a internet. Vzhledem k tomu, že současný život je bez online technologií takřka nepředstavitelný, je důležité znát také rizika, která mohou děti, ale i dospělé v online světě potkat. Jedním z nich je právě závislostní chování.

Práce konkrétně sleduje možné ohrožení rozvojem závislostního chování na sociálních sítích u žáků se speciálními vzdělávacími potřebami (SVP) a u žáků intaktních na 2. stupni základních škol. V teoretické části jsou vymezeny vlivy online prostředí, obecné pojetí závislosti, zejména pak behaviorální závislosti, které jsou pro účely této práce podstatné. Popsány jsou také vybrané sociální sítě a základní online rizika, která by mohla ohrozit nejen děti, ale také dospělé. Zmíněna je také včasná intervence a digitální desatero pro rodiče, se kterým by se měl každý rodič seznámit a snažit se s ním pracovat.

V praktické části bylo připraveno a realizováno dotazníkové šetření na vybraných základních školách v okrese Louny. Cílovou skupinou byli žáci od 12 do 15 let, jelikož sociální sítě a internet jsou součástí jejich každodenního života a v průběhu distanční výuky ještě mnohem více. Cílem praktické části bylo zjištění rizika vzniku závislostního chování na internetu a sociálních sítích u žáků intaktních a žáků se SVP. Dotazníkové šetření bylo provedeno na běžných základních školách, na základní škole s třídami zřízenými podle §16, na základní škole při DPN a na základní škole při DD.

Výsledky dotazníkového šetření odhalily, že potencionálním rizikem závislostního chování je ohroženo z celkového počtu respondentů 21 žáků se SVP a 22 žáků intaktních. Rozdíl je tedy překvapivě minimální, což dokazuje fakt, že určité specifické speciální vzdělávací potřeby nemají u žáků žádný vliv na využívání internetu či sociálních sítí. I žáci ze sociálně znevýhodněných rodin či žáci z dětských domovů si cestu k online připojení vždy najdou, což potvrzuje skutečnost, že v dnešní době zakazovat dětem přístup k internetu a sociálním sítím nemá veliký úspěch, jelikož žáci si ve většině případů přístup obstarají sami zcela bez vědomí rodičů či vychovatelů.

Mezi rizikové faktory, které mohou následně vést ke vzniku závislostního chování, patří především vysoký počet sociálních sítí, které žáci aktivně každý den využívají, s čímž

souvisí také vyšší potřeba času v online světě a nutnost využívat internet a dívat se na sociální sítě každý den i několikrát. Dalším rizikem může být také přístup rodičů k online aktivitám svých dětí, ale i k internetu a sociálním sítím samotným. Rodiče ve většině případů nijak neomezují čas svých dětí v online světě a ani nekontrolují, jaké aktivity děti na internetu vyhledávají.

Faktorem může být také to, že žáci v dnešní době již nedokážou bez internetu a sociálních sítí být a potřebují online připojení takřka každý den. S tím je spojena také skutečnost, že i distanční výuka ovlivnila přístup k internetu a sociálním sítím. Domácí online výuka zvýšila čas strávený v online světě, což následně ovlivnilo i plnění školních povinností. Z výzkumného šetření vyplynulo, že více než polovina respondentů navštěvovala v době distanční výuky sociální sítě častěji. Z těchto důvodů může být v této době distanční výuka jedním z hlavních rizik vzniku závislostního chování na internetu a sociálních sítích.

Online prostředí je v současné době nepostradatelnou součástí života všech lidí a je tedy důležité rozvíjet u dětí technologické schopnosti a dovednosti, jelikož s největší pravděpodobností budou součástí jejich celého života. Nezbytné je ovšem zaměřit se na prevenci jak online rizik, tak i vzniku závislostního chování, což je v mnoha školách vcelku zanedbaná oblast. Primární prevence ve školách, na kterou se zaměřují minimální preventivní programy, by měla zahrnovat nejen alkohol, drogovou závislost, kriminalitu či šikanu, ale je velice žádoucí, aby se školy zaměřily také na primární prevenci užívání internetu a sociálních sítí a také na závislostní chování na internetu a sociálních sítích, čímž by se mohla v rámci primární prevence snížit rizikovost vzniku v pozdějším věku. Nepochybně by primární prevence měla být vzájemně provázaná také s prevencí v rodině. Online svět by měl totiž sloužit hlavně k práci a samozřejmě částečně i k zábavě, ale naším hlavním cílem by mělo být udržet u dětí stále zajímavější a atraktivnější život v reálném světě.

Seznam použitých informačních zdrojů

ANDREASSEN, Cecilie Schou. Online Social Network Site Addiction: a Comprehensive Review. *Current Addiction Reports* [online]. 2015, **2**, 175-184 [cit. 2020-09-16]. Dostupné z:

https://www.researchgate.net/publication/275227100_Online_Social_Network_Site_Addiction_A_Comprehensive_Review

BLINKA, Lukáš. *Online závislosti*. Praha: Grada, 2015. Psyché. ISBN 978-80-247-5311-9.

BOYDOVÁ, Danah. *Je to složitější: sociální život teenagerů na sociálních sítích*. Praha: Akropolis, 2017. ISBN 978-80-7470-165-8.

BOYD, Danah m. a Nicole B. ELLISON. Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication* [online]. 2007, **13**(1), 210-230 [cit. 2020-09-16]. Dostupné z: <https://academic.oup.com/jcmc/article/13/1/210/4583062>

Češi online 2020. *NetMonitor* [online]. Sdružení pro internetový rozvoj, 2020 [cit. 2020-09-15]. Dostupné z: <https://www.netmonitor.cz/cesi-online-2020>

DOČEKAL, Daniel, Jan MÜLLER, Anastázie HARRIS a Luboš HEGER. *Dítě v síti: Manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace*. Praha: Mladá fronta, 2019. Flowee. ISBN 978-80-204-5145-3.

ECKERTOVÁ, Lenka a Daniel DOČEKAL. *Bezpečnost dětí na internetu: rádce zodpovědného rodiče*. Brno: Computer Press, 2013. ISBN 978-80-251-3804-5.

EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries [online]. London: London School of Economics and Political Science, 2020 [cit. 2020-09-15]. ISSN 2045-256X. Dostupné z: <https://www.eukidsonline.ch/files/Eu-kids-online-2020-international-report.pdf>

FELT, Laurel J. a Michael B. ROBB. *Technology Addiction: Concern, Controversy, and Finding Balance* [online]. San Francisco: Common Sense Media, 2016 [cit. 2020-11-20]. Dostupné z:

https://www.academia.edu/34041902/Technology_Addiction_Concern_Controversy_and_Finding_Balance?email_work_card=view-paper

GRIFFITHS, Mark. A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use* [online]. 2005, **10**(4), 191–197 [cit. 2020-07-04]. Dostupné z:

https://www.academia.edu/429550/Griffiths_M.D._2005_.A_components_model_of_addiction_within_a_biopsychosocial_framework._Journal_of_Substance_Use_10_191-197

GRIFFITHS, Mark. Social Networking Addiction: Emerging Themes and Issues. *Addiction Research & Therapy* [online]. 2013, **4**(5) [cit. 2020-09-16]. ISSN 2155-6105. Dostupné z:

http://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/25994/1/221567_PubSub2932_Griffiths.pdf

HOEG, Natalie. What Is an Internet Addiction? *Addiction Center* [online]. 2020 [cit. 2020-09-16]. Dostupné z: <https://www.addictioncenter.com/drugs/internet-addiction/>

HOLDOŠ, Juraj. Závislosť od internetu u mladých ľudí. In: *Výchova a vzdelávanie ako nástroj (de)formovania hodnotového systému spoločnosti III: Zborník z konferencie* [online]. Ružomberok: Verbum, 2013, s. 6-15 [cit. 2020-07-01]. ISBN 978–80–561–0108–7. Dostupné z:

http://dsu.kapitula.sk/html/data/d_zborniky/vychova_a_vzdelavanie_ako_nastroj_de_formovania_h_s_spolocnosti.pdf

ICD-11: for Mortality and Morbidity Statistics. *International Classification of Diseases 11th Revision* [online]. 2021 [cit. 2021-9-13]. Dostupné z: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fid%2fentity%2f499894965>

KALINA, Kamil. *Klinická adiktologie*. Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4331-8.

KARAYEL, A. Hümeýra Kutluoğlu. Technology Addiction. *INSAMER* [online]. 2019 [cit. 2020-09-15]. Dostupné z: https://insamer.com/en/technology-addiction_1947.html

KOPECKÝ, Kamil. *České děti a Facebook 2015* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, Centrum prevence rizikové virtuální komunikace, 2015

[cit. 2020-11-16]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/76-ceske-deti-a-facebook-2015/file>

KOPECKÝ, Kamil. *České děti v kybersvětě: Jak se chovají online a co jim hrozí?* [online]. Olomouc: O2 Czech Republic & Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, Centrum prevence rizikové virtuální komunikace, 2019a [cit. 2020-11-18]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/117-ceske-deti-v-kybersvete/file>

KOPECKÝ, Kamil. Problém zvaný Tik Tok. In: *E-Bezpečí* [online]. 2019b [cit. 2020-11-19]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/socialni-site/1403-problem-zvany-tik-tok>

KOŽÍŠEK, Martin a Václav PÍSECKÝ. *Bezpečně n@ internetu: průvodce chováním ve světě online*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5595-3.

KRČMÁŘOVÁ, Barbora. *Děti a online rizika: sborník studií* [online]. Praha: Sdružení Linka bezpečí, 2012 [cit. 2020-07-02]. ISBN 978-80-904920-2-8. Dostupné z: <http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1378730032.pdf>

KUSS, Daria J. a Mark D. GRIFFITHS. Online Social Networking and Addiction: a Review of the Psychological Literature. *Int J Environ Res Public Health*. [online]. 2011, 8(9), 3528–3552 [cit. 2020-09-17]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3194102/>

MACHÁČKOVÁ, Hana, Marie BEDROŠOVÁ, Renata HLAVOVÁ, Lenka DĚDKOVÁ a David ŠMAHEL. *EU Kids Online IV v České republice 2017-2018: České děti a dospívající na internetu: Zpráva z výzkumu na základních a středních školách* [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2018 [cit. 2020-11-18]. Dostupné z: https://irtis.muni.cz/media/3137006/eu_kids_online_report_2018_cz_main.pdf

MARLATT, G. Alan, BAER, John S., DONOVAN, Dennis M. a Daniel R. KIVLAHAN. Addictive Behaviors: Etiology and Treatment. *Annual Review of Psychology* [online]. 1988, 39(1), 223-252 [cit. 2020-09-15]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/19876985_Addictive_Behaviors_Etiology_And_Treatment

Mezinárodní klasifikace nemocí: Příprava MKN-11. *Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR* [online]. [cit. 2021-9-13]. Dostupné z: <https://www.uzis.cz/index.php?pg=registry-sber-dat--klasifikace--mezinarodni-klasifikace-nemoci#mkn11>

MKN-10: Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: desátá revize. Tabeleární část. Obsahová aktualizace k 15.5.2020 [online]. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2019 [cit. 2020-06-21]. ISBN 978-80-7472-168-7. Dostupné z: <https://www.uzis.cz/res/f/008312/mkn-10-tabelarni-cast-20200515.pdf>

MŠMT - Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. *Metodické dokumenty (doporučení a pokyny): Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže* [online]. Praha [cit. 2021-11-10]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny>

NEŠPOR, Karel. *Jak přežít počítač*. Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-069-8.

NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. 5., rozšířené vydání. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1357-4.

Netolismus. *Internetem Bezpečně* [online]. [cit. 2020-09-16]. Dostupné z: <https://www.internetembezpecne.cz/internetem-bezpecne/dobre-vedet/netolismus/>

OREL, Miroslav. *Psychopatologie*. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3737-9.

Počítače a internet v domácnostech. *Český statistický úřad* [online]. Praha, 2019 [cit. 2020-09-16]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/90577057/06200419k01.pdf/34dc31e4-fbe0-4c82-80fd-a472c79e989b?version=1.1>

Používání internetu jednotlivci. *Český statistický úřad* [online]. Praha, 2019 [cit. 2020-09-16]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/90577057/06200419k03.pdf/7bbe1276-4943-490a-ba43-26a66309ce68?version=1.1>

Používání mobilního telefonu a internetu na mobilním telefonu. *Český statistický úřad* [online]. Praha, 2019 [cit. 2020-09-16]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/90577057/06200419k05.pdf/627d8b02-5e38-4c20-b5a1-27d04d14350a?version=1.1>

RÖHR, Heinz-Peter. *Závislost: jak ji porozumět a jak ji překonat*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0927-0.

Sociální síť. *Český statistický úřad* [online]. Praha, 2019 [cit. 2020-09-16]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/90577057/06200419k07.pdf/342e9572-24ee-4661-88b6-c86e63dbb7f4?version=1.1>

Sociální síť. *Internetem Bezpečně* [online]. [cit. 2020-09-17]. Dostupné z: <https://www.internetembezpecne.cz/internetem-bezpecne/socialni-media/socialni-site/>

SULER, John. Adolescents in Cyberspace: The Good, the Bad, and the Ugly. *Psychology of Cyberspace* [online]. 2005 [cit. 2020-09-15]. Dostupné z: <http://users.rider.edu/~suler/psycyber/adoles.html>

ŠEVČÍKOVÁ, Anna. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada, 2014. Psyché. ISBN 978-80-247-5010-1.

ŠMAHEL, David. *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha: Triton, 2003. Psychologická setkávání. ISBN 80-7254-360-1.

VACEK, Jaroslav a Petra VONDRÁČKOVÁ. Behaviorální závislosti: klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie. *Česká a slovenská psychiatrie: časopis České psychiatrické společnosti ČLS JEP a Psychiatrické společnosti SLS* [online]. Praha: Česká lékařská společnost J.E.Purkyně, 2014, **110**(3), 144–150 [cit. 2020-07-04]. ISSN 1212-0383. Dostupné z: <http://www.cspsychiatr.cz/detail.php?stat=960>

VACEK, Jaroslav. *Nelátkové závislosti – závislost na internetu: výukový text* [online]. Praha: Centrum adiktologie [cit. 2020-07-02]. Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/file/405/zavislost-na-internetu.pdf>

VACEK, Jaroslav. *Závislostní chování na internetu a hraní her u dětí: Látkové a nelátkové závislosti z pohledu adiktologie, diagnostika a projevy, výskyt poruch v populaci a v*

klinické praxi, přehled vhodných služeb, prevence a terapie [online prezentace]. Praha: Klinika adiktologie 1.LF UK a VFN v Praze, 2017 [cit. 2020-07-01]. Dostupné z: <https://docplayer.cz/68074803-Zavislostni-chovani-na-internetu-a-hrani-her-u-deti.html>

Vláda rozhodla o prodloužení nouzového stavu do 12. prosince, od pondělí dojde k dílčímu zmírnění některých opatření. *Vláda České republiky* [online]. 2020 [cit. 2021-11-12]. Dostupné z: <https://www.vlada.cz/cz/media-centrum/aktualne/vlada-rozhodla-o-prodlouzeni-nouzoveho-stavu-do-12--prosince--od-pondeli-dojde-k-dilcimu-zmirneni-nekterych-opatreni-184975/>

Vláda prodloužila nouzový stav o dalších 30 dnů, přísnější opatření začnou platit od 27. prosince. *Vláda České republiky* [online]. 2020 [cit. 2021-11-12]. Dostupné z: <https://www.vlada.cz/cz/media-centrum/aktualne/vlada-prodlouzila-nouzovy-stav-o-dalsich-30-dnu--prisnejsi-opatreni-zacnou-platit-od-27--prosince-185809/>

WIDYANTO, Laura a Mark GRIFFITHS. Internet addiction: a critical review. *International Journal of Mental Health and Addiction* [online]. 2006, 4, 31-51 [cit. 2020-11-16]. Dostupné z: https://www.academia.edu/429533/Widyanto_L_and_Griffiths_M_D_2006_Internet_addiction_A_critical_review_International_Journal_of_Mental_Health_and_Addiction_4_31_51?email_work_card=view-paper

Seznam příloh

Příloha č. 1 – Dotazník

Seznam tabulek

Tabulka č. 1 – Riziko vzniku závislostního chování na internetu či sociálních sítí v pozdějším věku

Tabulka č. 2 – Odpovědi žáků se SVP ohrožených vznikem závislostního chování dle dotazníkového šetření

Tabulka č. 3 – Odpovědi žáků intaktních ohrožených vznikem závislostního chování dle dotazníkového šetření

Seznam grafů

Graf č. 1 – Počet respondentů

Graf č. 2 – Máš účet na Facebooku?

Graf č. 3 – V kolika letech sis založil/a účet na Facebooku?

Graf č. 4 – Jaké další sociální sítě používáš?

Graf č. 5 – Jak často se díváš, co je nového na sociálních sítích?

Graf č. 6 – Jak často využíváš internet v běžný školní den?

Graf č. 7 – K čemu nejčastěji využíváš sociální sítě?

Graf č. 8 – Ví rodiče/vychovatelé, že používáš sociální sítě?

Graf č. 9 – Omezují rodiče/vychovatelé tvůj čas strávený na internetu?

Graf č. 10 – Kontrolují rodiče/vychovatelé, co děláš na internetu?

Graf č. 11 – Znáš online rizika, se kterými se na internetu můžeš setkat?

Graf č. 12 – Kdo tě seznámil s online riziky?

Graf č. 13 – Máš nějakou nepříjemnou zkušenost s užíváním sociálních sítí?

Graf č. 14 – Bylo by pro tebe těžké být bez sociálních sítí?

Graf č. 15 – Zanedbáváš někdy své potřeby a povinnosti (např. jídlo, přípravu do školy, spánek atd.) kvůli internetu a sociálním sítím?

Graf č. 16 – Představuješ si, že jsi na internetu či sociálních sítích, i když zrovna nejsi online?

Graf č. 17 – Cítíš se neklidný/á, mrzutý/á nebo podrážděný/á, když nemůžeš být zrovna na internetu?

Graf č. 18 – Cítíš se veselejší a šťastnější, když se konečně dostaneš na internet a přihlášíš na sociální síť?

Graf č. 19 – Stává se ti, že jsi na internetu a sociálních sítích mnohem déle, než si původně chtěl/a?

Graf č. 20 – Hádáš se někdy s rodiči/vychovatelem kvůli času, který trávíš na internetu a sociálních sítích?

Graf č. 21 – Stává se ti, že na internetu nebo sociálních sítích trávíš stále více času?

Graf č. 22 – Navštěvoval/a si sociální síť častěji, když probíhala distanční výuka?

Graf č. 23 – Ovlivnilo častější využívání internetu a sledování sociálních sítí plnění školních povinností při distanční výuce? (např. učení se, odevzdávání zadaných úkolů a prací či online testování)

Graf č. 24 – Musel/a sis pořídit nějakou novou technologickou pomůcku (mobilní telefon, počítač, tablet, notebook, tiskárnu, atd.), aby si mohl/a být aktivní při distanční výuce?

Graf č. 25 – Potřeboval/a si k distanční výuce nějakou sociální síť?

Příloha č. 1 – Dotazník

1. Věk

- a. 12 let
- b. 13 let
- c. 14 let
- d. 15 let

2. Pohlaví

- a. Chlapec
- b. Dívka

3. Máš účet na Facebooku?

- a. Ano
- b. Ne
- c. Ne, ale chtěl/a bych ho

4. V kolika letech sis založil/a účet na Facebooku? (v případě, že nemáš na Facebooku účet, na otázku neodpovídej)

- a. Bylo mi méně než 10 let
- b. Bylo mi 11 nebo 12 let
- c. Bylo mi 13 nebo 14 let
- d. Bylo mi 15 let a více

5. Jaké další sociální sítě používáš? (více možných odpovědí)

- | | |
|-----------------|-------------|
| a. Instagram | i. TikTok |
| b. Twitter | j. Twitch |
| c. Youtube | k. Ask.fm |
| d. Skype | l. E-mail |
| e. Snapchat | m. LinkedIn |
| f. Myspace | n. Google+ |
| g. Jiné (vypiš) | |

.....

6. Jak často se díváš, co je nového na sociálních sítích?

- a. Několikrát za hodinu
- b. Několikrát za den
- c. Jednou denně
- d. Několikrát týdně
- e. Jednou týdně
- f. Sociální sítě nepoužívám

7. Jak často využíváš internet v běžný školní den?

- a. Každý den více než 3 hodiny
- b. Každý den 1-3 hodiny
- c. Každý den méně než hodinu
- d. Více než třikrát v týdnu
- e. Méně než třikrát v týdnu

8. K čemu nejčastěji využíváš sociální sítě? (více možných odpovědí)

- a. Vyhledám a poznávám nové přátele
- b. Chatuji s mými přáteli
- c. Hraji online hry
- d. Vyhledávám různé informace (třeba i do školy)
- e. Prohlížím statusy a profily ostatních, dávám „like“
- f. Sdílím své fotografie či videa, píšu statusy
- g. Sleduji různá videa
- h. Sleduji oblíbené blogery a youtubery
- i. Jiné (vypiš)

9. Ví rodiče/vychovatelé, že používáš sociální sítě?

- a. Ano
- b. Ne

10. Omezují rodiče/vychovatelé tvůj čas strávený na internetu?

- a. Ano
- b. Ne

11. Kontrolují rodiče/vychovatelé, co děláš na internetu?

- a. Ano
- b. Jen výjimečně
- c. Ne

12. Znáš online rizika, se kterými se na internetu můžeš setkat.

- a. Ano. Jaká? (vypiš)
.....
- b. Ne

13. Kdo tě seznámil s online riziky? (více možných odpovědí)

- a. Rodiče/vychovatelé
- b. Učitelé
- c. Kamarádi
- d. Příbuzní
- e. Já sám
- f. Nikdo

14. Máš nějakou nepříjemnou zkušenost s užíváním sociálních sítí?

- a. Ano. Jakou? (vypiš)
.....
- b. Ne

15. Bylo by pro tebe těžké být bez sociálních sítí?

- a. Ano
Proč? (vypiš)
.....
- b. Ne
Proč? (vypiš)
.....

16. Zanedbáváš někdy své potřeby a povinnosti (např. jídlo, přípravu do školy, spánek atd.) kvůli internetu a sociálním sítím?

- a. Nikdy
- b. Občas
- c. Velmi často

17. Představuješ si, že jsi na internetu či sociálních sítích, i když zrovna nejsi online?

- a. Nikdy
- b. Občas
- c. Velmi často

18. Cítíš se neklidný/á, mrzutý/á nebo podrážděný/á, když nemůžeš být zrovna na internetu?

- a. Nikdy
- b. Občas
- c. Velmi často

19. Cítíš se veselejší a šťastnější, když se konečně dostaneš na internet a přihlásíš na sociální síť?

- a. Nikdy
- b. Občas
- c. Velmi často

20. Stává se ti, že jsi na internetu či sociálních sítích mnohem déle, než si původně chtěl/a?

- a. Nikdy
- b. Občas
- c. Velmi často

- 21. Hádáš se někdy s rodiči/vychovatelem kvůli času, který trávíš na internetu a sociálních sítích?**
- a. Nikdy
 - b. Občas
 - c. Velmi často
- 22. Máš pocit, že na internetu nebo sociálních sítích trávíš stále více času?**
- a. Nikdy
 - b. Občas
 - c. Velmi často
- 23. Navštěvoval/a si sociální sítě častěji, když probíhala na jaře distanční výuka?**
- a. Ano
 - b. Ne
- 24. Ovlivnilo častější využívání internetu a sledování sociálních sítí plnění školních povinností při distanční výuce? (např. učení se, odevzdávání zadaných úkolů a prací či online testování)**
- a. Ano
 - b. Ne
- 25. Musel/a sis pořídit nějakou novou technologickou pomůcku (mobilní telefon, počítač, tablet, notebook, tiskárnu atd.), aby si mohl/a být aktivní při distanční výuce.**
- a. Ano. Jakou? (*vypiš*)
 - b. Ne
- 26. Potřeboval/a si k distanční výuce nějakou sociální síť? (např. kvůli zadávání a odevzdávání úkolů)?**
- a. Ano. Jakou? (*vypiš*)
.....
 - b. Ne