

Univerzita Karlova

1. lékařská fakulta

Studijní program: Specializace ve zdravotnictví

Studijní obor: Adiktologie



Miroslava Prokešová

Závislostní chování ve vztahu k moderním technologiím a internetu u dětí
v raném školním věku

Addictive behavior in relation to modern technologies and the internet in
children of early school age

Bakalářská práce

Vedoucí závěrečné práce: Mgr. Jaroslav Vacek, Ph.D.

Praha, 2021

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci zpracovala samostatně a že jsem řádně uvedla a citovala všechny použité prameny a literaturu. Současně prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Souhlasím s trvalým uložením elektronické verze mé práce v databázi systému meziuniverzitního projektu Theses.cz za účelem soustavné kontroly podobnosti kvalifikačních prací.

V Praze, 25.04.2021

MIROSLAVA PROKEŠOVÁ

Podpis

Identifikační záznam:

PROKEŠOVÁ, Miroslava. *Závislostní chování ve vztahu k moderním technologiím a internetu u dětí v raném školním věku. [Addictive behavior in relation to modern technologies and the internet in children of early school age]*. Praha, 2021. 59 s., 4 příl. Bakalářská práce (Bc.). Univerzita Karlova, 1. lékařská fakulta, Klinika adiktologie. Vedoucí práce Vacek, Jaroslav.

Poděkování:

Chci poděkovat Mgr. Jaroslavu Vackovi, Ph.D. za vedení mé bakalářské práce, trpělivost a přínosné rady. Dále děkuji své rodině a blízkým za podporu během studia. V neposlední řadě, děkuji všem respondentům za účast ve výzkumu.

Abstrakt

Východiska: Tato práce se zabývá závislostním chováním ve vztahu k moderním technologiím u dětí v raném školním věku. Moderní technologie jsou součástí života čím dál mladších dětí, ale není úplně známo, jaký vliv má používání těchto technologií na vývoj dítěte, jeho kognitivní nebo sociální schopnosti.

Cíle: Hlavním cílem výzkumu bylo zmapování závislostního chování na moderních technologiích u dětí v raném školním věku. V návaznosti na to, jaké vzorce užívání moderních technologií děti vykazují, jaký názor na používání moderních technologií dětmi má rodič a dítě samotné, a jaký je v těchto dvou názorech rozdíl. Cílem výzkumu bylo i popsat, jaká pravidla či omezení rodiče stanovují v rámci používání moderních technologií jejich dětmi.

Výzkumný soubor: Soubor tvořilo 8 rodičů dětí v raném školním věku i děti samotné. Od každého rodiče jedno dítě ve věku 6-9 let. Výběr byl proveden metodou prostého záměrného (účelového) výběru.

Metody: Výzkumná část práce byla provedena kvalitativní formou. Hlavní využitou metodou byl polostrukturovaný rozhovor. Rozhovory byly nahrány na diktafon a transkripcí převedeny do textové formy. Data byla dále analyzována metodou kódování.

Výsledky: Děti v raném školním věku používají nejčastěji mobilní telefon, televizi a počítač ke sledování pořadů, videí a hraní her. Problémové a závislostní chování se projevuje různou měrou u všech 8 dětí. Názor rodičů na moderní technologie je oproti dětem spíše negativní. Rodiče stanovují pravidla používání technologií dětmi, které se ne vždy dodržují.

Závěr: Tato práce má přinést aktuální informace ohledně používání moderních technologií dětmi v raném školním věku, jakožto méně prozkoumané skupiny, a závislostním chování na nich. Dále také vznést podnět pro další výzkum této problematiky.

Klíčová slova: závislostní chování – behaviorální závislost – moderní technologie – internet – raný školní věk

Abstract

Introduction: This thesis deals with addictive behavior in relation to modern technologies in children of early school age. Modern technologies are part of the lives of ever younger children, but it is not entirely known what effect the use of these technologies has on a child's development at this age, his cognitive or social abilities.

Objectives: The aim of this research was to map the addictive behavior on modern technologies in children of early school age. Following the patterns of use of modern technology that children show, what opinion the parent and the child themselves have about the use of modern technologies by children, and what is the difference between these two opinions. Also, the aim of this research was to describe what rules or restrictions parents set within the use of modern technologies by their children.

Sample: The sample consisted of 8 parents of children of early school age and the children themselves. From each parent one child at age 6-9 years. The selection was made by the method of simple intentional (purposeful) selection.

Methods: The research part of this thesis was performed in a qualitative form. The main method used was a semi-structured interview. The interviews were recorded on a dictaphone and transcribed into text. The data were further analyzed by coding method.

Results: Early school age children most often use a mobile phone, television and computer for watching programs, videos and playing games. Problematic and addictive behavior manifests itself to varying degrees in all 8 children. The opinion of parents on modern technologies is, compared to children, rather negative. Parents set rules for children's use of technology, which is not always followed.

Conclusion: This thesis is intended to provide up-to-date information on the use of modern technologies by children at an early school age, as a less researched group, and their addictive behavior. Further, to raise stimulus for next research on this issue.

Key words: addictive behavior – behavioral addiction – modern technologies – internet – early school age

OBSAH

1. ÚVOD	8
2. TEORETICKÁ ČÁST	9
2.1. Behaviorální závislost.....	9
2.1.1. Netolismus.....	10
2.2. Závislost na internetu.....	11
2.2.1. Klasifikace	11
2.2.2. Diagnostika	12
2.2.3. Prevence	13
2.2.4. Léčba.....	14
2.3. Období raného školního věku	15
2.4. Moderní technologie a děti v raném školním věku	16
2.4.1. Pozitiva moderních technologií pro děti	18
2.4.2. Rizika moderních technologií pro děti	18
3. METODOLOGIE VÝZKUMU	21
3.1. Cíl.....	21
3.2. Výzkumné otázky	21
3.3. Výzkumný soubor	22
3.4. Metody tvorby a sběru dat	23
3.5. Metody analýzy dat.....	24
3.6. Etické normy.....	25
4. VÝSLEDKY VÝZKUMU	26
4.1. Výzkumná otázka 1	26
4.1.1. Používané technologie	26
4.1.2. Účel používání technologií	27
4.1.3. Trávení času na technologiích	31
4.2. Výzkumná otázka 2	33
4.3. Výzkumná otázka 3	38
4.3.1. Názor rodiče	38
4.3.2. Pozitivní aspekty z pohledu rodiče	39
4.3.3. Negativní aspekty z pohledu rodiče	40
4.3.4. Vztah rodiče k technologiím.....	41

4.4. Výzkumná otázka 4	41
4.4.1. Názor dítěte	41
4.4.2. Pozitivní aspekty z pohledu dítěte	42
4.4.3. Negativní aspekty z pohledu dítěte	42
4.4.4. Porovnání názoru rodiče a dítěte	43
4.5. Výzkumná otázka 5	44
5. SHRNUÍ VÝZKUMU.....	46
6. DISKUZE A ZÁVĚR	48
7. POUŽITÉ ZDROJE	52
8. SEZNAM OBRÁZKŮ	54
9. SEZNAM GRAFŮ A TABULEK	54
10. PŘÍLOHY.....	55
10.1. Podrobné složení rodin	55
10.2. Informovaný souhlas.....	56
10.3. Základní schéma rozhovoru	57
10.4. Prohlášení zájemce o nahlédnutí do závěrečné práce absolventa.....	59

1. ÚVOD

Vývoj informačních a komunikačních technologií postupuje bleskovým tempem a my na těchto technologiích trávíme čím dál více času. V mnoha ohledech nám technologie usnadňují život, ať už po stránce vzdělávací či pracovní. Vždyť některá zaměstnání by bez těchto moderních vymožeností nebylo možné vůbec vykonávat. Co je ale dobrý sluha, může být i zlý pán. Obecně technologie bývají označovány jako „droga moderní doby“. Přináší nám okamžité uspokojení a my máme potřebu je opakovaně používat. Vzniká tak návyk, který může být doprovázen ztrátou kontroly používání a okamžitým podlehnutím i navzdory negativním dopadům, což mohou být hlavní znaky závislostního chování.

Velké množství svého volného času tráví s digitálními technologiemi i stále větší počet dětí, proto se tato práce právě na ně zaměřuje. Moje bakalářská práce mapuje používání moderních technologií a internetu dětmi v raném školním věku, což je 6-9 let, se zaměřením na závislostní chování, které může v důsledku používání technologií vzniknout. Jednou z částí výzkumu je také porovnání názoru rodičů a jejich dětí na moderní technologie.

Téma této práce jsem si vybrala, protože problematika používání médií a závislostní chování na nich je u dětí v raném školním věku velmi málo prozkoumána. Většina výzkumů v této oblasti se věnuje dětem staršího školního věku nebo adolescentům. Přitom moderní technologie jsou již běžnou součástí života i nejmladších dětí.

2. TEORETICKÁ ČÁST

2.1. Behaviorální závislost

Závislost definujeme jako komplexní poruchu, která se vyznačuje nutkáním užívat určitou látku nebo se oddávat určitému chování, přestože tato aktivita vede k negativním důsledkům. Závislost bývá také prožívána jako ztráta kontroly, i když se snažíme abstinovat nebo regulovat užívání. Rozlišujeme dva typy závislostí, a to za a) látkové, kdy se stáváme závislími na psychoaktivních látkách, a za b) nelátkové, u kterých se závislost projevuje ve vztahu k určitým aktivitám (Vacek, Vondráčková, 2014).

„Behaviorální závislost“, do které patří i online závislosti, má různé názvy. Označuje se také jako *nelátková závislost*, *závislost na procesech*, *nedrogová závislost*, *nechemická závislost* či *závislost bez substancí*. Pojem „nelátkové“ nebo „behaviorální závislosti“ se objevuje v psychiatrické literatuře od 80. let minulého století, ale zmínku o něm najdeme v odborné literatuře už od poloviny minulého století, v souvislosti se závislostí na televizi. Některé „nelátkové závislosti“ jsou uznané v MKN-10 (Mezinárodní klasifikaci nemocí) pod diagnózou F63 – nutkavé a impulzivní poruchy, kam patří *patologické hráčství* (gambling), *kleptomanie* (chorobné odcizování věcí), *pyromanie* (chorobné zakládání požárů) a *trichotilománie* (chorobné vytrhávání vlastního ochlupení nebo vlasů). Do oficiální diagnostiky nejsou zařazeny některé novodobé „behaviorální závislosti“, jako je *závislost na technologiích* (TV, počítač, mobilní telefon, internet atd.), *oniomanie* (závislost na nakupování), *workoholismus* (závislost na práci) nebo *závislost na cvičení* (Vacek, Vondráčková in Kalina, 2015).



Grant, Potenza, Weinstein & Gorelick (2010) poukazují na podobnost *látkové* a *nelátkové závislosti* v tom, že obě začínají v adolescenci a rané dospělosti a mají v této věkové kategorii i vyšší prevalenci než mezi staršími jedinci. Obě závislosti mají podobný časový průběh, mají chronický vzorec a objevují se relapsy.

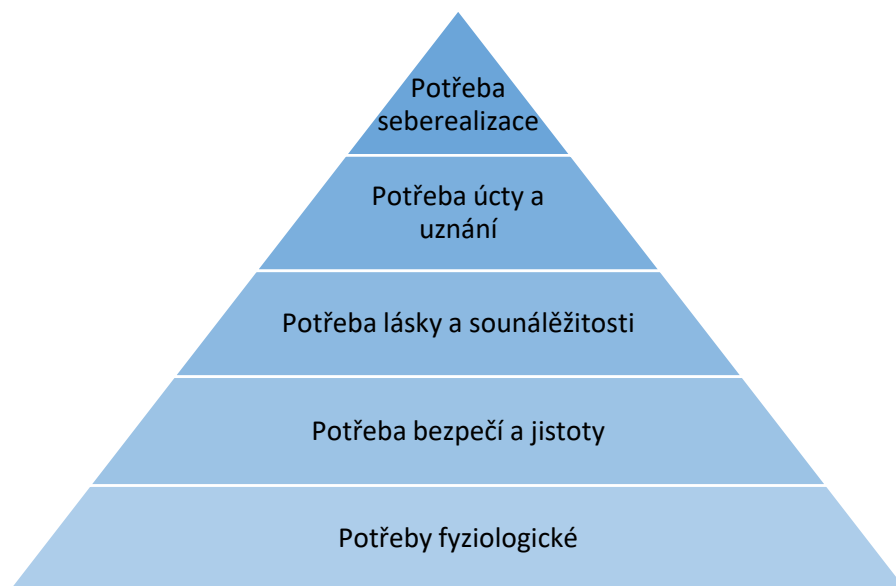
Podle podobností s látkovými závislostmi, patologickým hráčstvím a jinými „behaviorálními závislostmi“ sestavil Griffiths 6 základních komponent ke stanovení diagnózy:

1. **Význačnost** (salience) – aktivita se stane nejdůležitější věcí v životě jedince a musí nad ní neustále přemýšlet
2. **Změny nálady** – zlepšení nálady či pocit úlevy po zapojení se do aktivity online
3. **Tolerance** – k dosažení stejného účinku jako na začátku potřebuje jedinec více aktivity
4. **Syndrom z odnětí** – abstinenční příznaky jako je např. náladovost či podrážděnost
5. **Konflikt** – interpersonální (potíže ve vztazích nebo v institucích) a intrapersonální (výčitky a pocity ztráty kontroly)
6. **Relaps** – po období abstinence přichází návrat zpět k původním závislostním vzorcům chování (Blinka, 2015)

2.1.1. Netolismus

Pojmem netolismus označujeme „behaviorální závislost“ na tzv. virtuálních drogách mezi, které patří hlavně počítačové hry, sociální sítě, internetové služby, virální videa, televize aj. (Projekt NETOLISMUS, 2015). Místo tohoto pojmu se někdy spíše používá obecný pojem závislostní chování na moderních technologiích či na obrazovkách.

Pro hlubší pochopení podstaty toho problému zamíříme do prostředí online her, které je s netolismem hojně spojováno. Musíme si uvědomit, jaké potřeby člověka hraní online her uspokojuje, a k tomu nám poslouží hierarchie lidských potřeb Abrahama Maslowa, amerického psychologa (Kopecký, 2011).



Obr. č. 2.: Maslowova hierarchie lidských potřeb

O uspokojení potřeb v hierarchii usiluje člověk přirozeně. V reálném světě, mimo ten virtuální, je však uspokojení těchto potřeb složitější a stojí větší úsilí. V prostředí online her může k uspokojení potřeb dojít jednodušeji tak, že můžeme svůj neúspěch proměnit v úspěch pouhým opakováním hry (Kopecký, 2011).

Herní závislost se stala velkou výzvou pro 21. století. Herní porucha je nyní i oficiálně diagnostikovatelná duševní porucha. V roce 2013 byla internetová herní porucha, související s hraním online her, zařazena do nejnovějšího *Diagnostického a statistického manuálu duševních poruch (DSM-5)*, s tím, že tato porucha musí být dále prozkoumána. Přelom nastal v roce 2018, kdy byla herní porucha zařazena, *Světovou zdravotnickou organizací (WHO)*, do poslední verze *Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-11)*. Na základě výzkumů, které se touto problematikou dosud zabývaly, se herní závislost pojí s mnoha zdravotními a psychosociálními problémy. Jedním z největších zdravotních problémů, související s nadměrným sezením před obrazovkou či u displeje je obezita. Z výsledků statistiky z Anglie vyplývá, že každý třetí žák šestého ročníku ZŠ trpí obezitou. Problematiku herní závislosti je třeba dále dostatečně prozkoumat, hlavně z dlouhodobého epidemiologického hlediska (Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, 2020).

2.2. Závislost na internetu

Přestože vzrůstá prevalence závislosti na internetu, nenajdeme ji zatím v žádných z diagnostických publikací, jako jsou MKN-10 nebo DSM-5. Často tedy vyvstává otázka, zda vůbec závislost na internetu existuje? Ohledně problematického užívání moderních technologií se diskutuje již od osmdesátých let 20. století, ale přímo pojem závislost na internetu použil poprvé v roce 1995, spíše jako vtip, newyorský psychiatr Ivan Goldberg. O rok později, v roce 1996, popsala americká klinická psycholožka Kimberly Young fenomén závislostního chování na internetu (Vacek, 2009). Young založila v USA Centrum pro závislé na internetu (The Center for Internet Addiction) a rozlišovala několik podtypů online závislosti, které jsou *závislost na kybersexu* (kompulzivní sledování pornografického obsahu), *závislost na kyber-vztazích* (nadměrná pozornost věnovaná online vztahům), *obsesivní online nakupování nebo gambling* (net-kompulze), *informační přesycení* (kompulzivní surfování na internetu) a *závislost na počítačích* (nadměrné hraní her). Od prvních publikací Kimberly Young došlo ve virtuálním světě k mnoha změnám a dnes mezi online poruchy řadíme hlavně *závislost na online hrách*, *závislost na kybersexu*, *online gambling* a *závislost na online sociálních sítích* (Blinka, 2015).

2.2.1. Klasifikace

Protože terminologie závislostního chování na internetu není ustálena, najdeme pro tento jev různá pojmenování. Používají se názvy jako *závislost na internetu*, *problémové užívání internetu*, *porucha závislosti na internetu* nebo *závislostní chování na internetu* (Vacek, 2009). Můžeme se setkat také s označením *nadměrné užívání internetu*, které člověku způsobuje fyzické, psychické či sociální problémy. U nadměrného používání internetu nejde pouze o množství stráveného času na síti, ale hlavně o kvalitu užívání, kdy zároveň tento jev nemusí být přímo patologický. Závislost na internetu je již patologické používání, které je mimo schopnosti jedince situaci zvládat (Blinka in Ševčíková, 2014).

Podle Blinky (in Ševčíková, 2014) můžeme sledovat dva modely, které předpovídají nadměrné užívání internetu. Jde o nižší schopnost se soustředit, která se pojí s nudou a psychosociálními obtížemi, které se projevují nízkým sebevědomím, depresivitou, sociálními úzkostmi aj. Rizikovou skupinou v prvním modelu jsou děti, které mají některou z poruch pozornosti. Děti s těmito poruchami vyhledávají více vzrušivé podněty, a k tomu mohou disponovat i dalším rizikovým chováním, jako je užívání drog, lhaní a agresivní chování. Pro dítě s poruchou pozornosti je internet ideální místo, kde jsou různorodé aktivity, takže se nemusí soustředit na jednu aktivitu příliš dlouho. K druhému modelu, který je spojen se slabou sebedůvěrou a psychickými obtížemi, mají tendenci inklinovat k nadměrnému užívání děti, které nemají dostatečné sociální zázemí, takže do prostředí internetu utíkají od svých problémů v offline světě. Online prostředí může přinést krátkodobě pocit úlevy, ale při dlouhodobém používání může nízké sebevědomí a psychosociální problémy spíše prohloubit (Blinka in Ševčíková, 2014).

Používání internetu se může dostat na hranici, kdy už je nemáme pod kontrolou a nejsme je schopni sami zvládat, stáváme se tedy závislími. Abychom se však mohli považovat za závislé musíme splňovat všech šest kritérií behaviorálních závislostí podle Marka Griffithse, které jsem již zmiňovala v kapitole *behaviorální závislost*. Kritéria jsou *význačnost, změny nálady, abstinční příznaky, tolerance, konflikt a relaps* (Blinka in Ševčíková, 2014).

Weinstein a Lejoyeux (2010) identifikovali společné složky online závislostí, které jsou:

1. Nadměrné užívání internetu spojené se ztrátou pojmu o čase a zanedbáváním základních potřeb
2. Syndrom z odnětí, zahrnující pocity hněvu, napětí a/nebo deprese
3. Zvyšující se tolerance s potřebou mít lepší počítačové vybavení, více softwaru nebo trávit více času používáním
4. Nepříznivé následky, zahrnující hádky, lhaní, únavu, sociální izolaci a zanedbávání školy či práce (Weinstein, & Lejoyeux, 2010)

2.2.2. Diagnostika

Přestože diagnostika online závislostí nebyla zatím popsána v žádných diagnostických manuálech ani oficiálně zavedena v systému zdravotnické péče (Blinka, 2015), existují metody, kterými můžeme posoudit míru online závislosti. Jsou to hlavně různé škály, kterých je dnes mnoho druhů. Problémem škál je například určování, koho už můžeme považovat za problematického, a koho ne, vyplývající z neshody mezi měřícími nástroji ve stanovení tzv. *cut-off (dělicího)* skóre (Blinka in Ševčíková, 2014).

Nejstarší škálu s názvem *Internet Addiction Test (IAT)* představila průkopnice oboru internetových závislostí, Kimberly Young. Tato škála už je ale pro dnešní dobu spíše nedostačující, protože některé otázky jsou zastaralé a má své konstrukční vady (Blinka in Ševčíková, 2014). Kromě IAT škály bylo vytvořeno ještě mnoho dalších diagnostických

dotazníků. Patří k nim například *Online Cognition Scale (OCS)*, *Internet Related Addictive Behavior Inventory (IRABI)* nebo *Compulsive Internet Use Scale (CIUS)* (Vacek, 2009).

Blinka a Šmahel vyvinuli a vyzkoušeli škálu závislosti na internetu, která vychází ze šesti kritérií závislosti podle Griffithse. Škála se dá použít pro rychlý screening problémového užívání internetu, ale neslouží jako nástroj pro klinickou diagnostiku. Obsaženo je 10 otázek a odpovědi jsou zaznamenávány na čtyřbodové Likertově škále (nikdy – zřídka – často – velmi často):

1. Zanedbáváte někdy své potřeby (např. jídlo či spánek) kvůli internetu?
2. Představujete si, že jste na internetu, i když na něm právě nejste?
3. Stává se vám, že jste na internetu byl/a výrazně déle, než jste původně zamýšlel/a?
4. Máte pocit, že na internetu trávíte stále více času?
5. Přistihnete se, že zůstáváte na internetu, i když vás to už vlastně nebaví?
6. Cítíte se veselejší a šťastnější, když se dostanete konečně na internet?
7. Cítíte se neklidný/á, mrzutý/á nebo podrážděný/á, když nemůžete být online?
8. Pokusil/a jste se někdy neúspěšně omezit čas, který trávíte na internetu?
9. Hádáte se někdy se svými blízkými (rodina, přátelé, partner/ka) kvůli času, který trávíte na internetu?
10. Strádá vaše rodina, přátelé, práce či zájmy kvůli času, který trávíte na internetu?
(Blinka in Ševčíková, 2014)

2.2.3. Prevence

Většina preventivních programů rizikového chování obecně je zaměřena primárně na prevenci dětí a dospívajících, proto se této cílové skupině věnuje i nejvíce preventivních intervencí v oblasti nadměrného užívání a závislosti na internetu. Je to i z toho důvodu, že v dětství a dospívání se snadněji formují hodnoty a názory (Blinka, 2015). V návaznosti na téma této bakalářské práce se v této kapitole budeme věnovat prevenci internetové závislosti v dětství.

„Dětství lze chápat jako období, kdy dítě je fixováno na rodinu, a kdy rodina by měla usilovat o pevnou a neseparovanou vazbu k dítěti“ (Koranda in Kalina, 2015). U dětí hraje hlavní roli v prevenci závislosti na internetu stabilní sociální prostředí a kvalitní komunikace mezi členy rodiny. Důležité je si s dětmi povídat a věnovat se jim. Ze strany rodičů i jiných blízkých osob je užitečné, když budou dítě podporovat i v jiných zájmech než jen v trávení času u počítače. Rodič by měl mít kontrolu nad tím, co dítě dělá online a mluvit s ním o jeho virtuálním životě, ale jen v případě, že bude zachováno určité soukromí dítěte. Je tedy vždy lepší, když se na kontrole činnosti rodič s dítětem předem domluví. V neposlední řadě by měla být i nastavena určitá pravidla a časové hranice, kdy může dítě trávit čas používáním

moderní technologie (Kramářová, 2012). Young (2017) uvádí, že by děti ve věku od 6 do 9 let měly používat technologie maximálně dvě hodiny denně pod pečlivým dohledem rodičů s tím, že budou mít blokováný přístup k video hrám a pornografickému obsahu (Young & Nabuco de Abreu, 2017).

Jaká preventivní opatření mohou rodiče zavést, aby ochránili své dítě před problémy způsobenými počítačovými hrami radí také Nešpor (2011):

- Stanovení přiměřených pravidel používání technologie, která mohou být omezení doby a času stráveném na technologii i činností, které tam dítě vykonává. Rodiče by v tomto prosazování měli být za jedno, aby restrikce mohly fungovat.
- S pomocí softwaru vytvořit pro dítě omezené prostředí, kde se může pohybovat (např. omezení určitých stránek nebo rodičovská kontrola obsahu).
- Doporučuje se i rodičům naučit se s počítačem dobře pracovat, aby například uměli dítěti pomocí softwaru odepřít vymazání historie.
- Poučit dítě, co na technologiích smí a nesmí dělat. Třeba, že by nemělo sdílet žádné osobní informace, jako adresa nebo jména členů rodiny. Naučit dítě také zacházet s webovou kamerou a poučit je o rizicích, které hrozí po jejím spuštění.

2.2.4. Léčba

Léčba závislosti na internetu je oproti prevenci o něco lépe prozkoumaná. Ve východní Asii, Severní Americe i Evropě vznikají centra se specializací na výzkum a léčbu online závislosti. Nejznámější centrum pro léčbu závislosti na internetu je Center for Internet Addiction v USA, které založila odbornice na závislosti Kimberly Young. Další centra léčby závislosti/nadměrného užívání internetu můžeme najít v Jižní Koreji, Číně, Velké Británii, Nizozemí i Německu (Blinka, 2015).

Při terapii závislosti na internetu, jakož závislosti nelátkové, lze použít podobné postupy, jako u látkových závislostí. Za úspěšné intervence jsou považovány kognitivně-behaviorální, motivační, psychodynamické a psychoanalytické přístupy, rodinné terapie nebo svépomocné programy. Rozdíl v léčbě látkové a nelátkové závislosti je, že u nelátkové závislosti většinou není možná úplná abstinence. Kromě patologického hráčství, se jedná o aktivity, kterých se v životě nemůžeme vzdát úplně (např. počítač a internet potřebujeme k práci), proto je hlavní důraz kladen na snahu o kontrolované používání (Vacek & Vondráčková in Kalina, 2015).

Za nejúčinnější léčbu internetové závislosti je aktuálně považovaná, již zmiňovaná, kognitivně-behaviorální terapie (KBT). Tato metoda pomáhá závislým uvědomit si jejich návykové chování, učí je nové dovednosti zvládnání zátěžových situací a metody, jak předcházet relapsu (Malak, 2018). Young vytvořila dobře formulovaný model KBT internetové závislosti CBT-IA (Cognitive behavioral Therapy – Internet addiction), který zahrnuje tři fáze. První fáze je zaměřena na změnu chování, kde je snaha o proměnu dosavadních závislostních vzorců chování na internetu. Druhá fáze je kognitivní a zaměřuje

se na změnu maladaptivních myšlenek, které spouští závislostní chování. A nakonec třetí fáze Harm reduction, kde se zmírňují dopady nadužívání internetu (Young, 2011).

2.3. Období raného školního věku

Školní věk je období, ve kterém dítě navštěvuje základní školu. Tento věk plný změn se dělí ještě dále na tři samostatné etapy. Jednou, a zároveň první, z etap je raný školní věk, který začíná nástupem dítěte do školy, tzn. v 6-7 letech, a trvá do 9 let věku. V tomto věku se mění sociální postavení, čímž se dále vyvíjí dětská osobnost i jiné schopnosti a dovednosti. Dítě si zvyká na novou sociální roli spojenou se začátkem školní docházky. Pro úspěšné zvládnutí role školáka je důležitá školní zralost a školní připravenost. Děti, které nejsou na školu dostatečně zralé se hůře adaptují, jsou emočně labilnější, mají problém se soustředit a snáze se unaví. Malý školák si musí navyknout na povinnosti spojené se školou a být odolný vůči zátěži, protože nástup do školy představuje pro dítě vždy určitou míru stresu. Školní povinnosti mohou být nepříjemné, spojené s určitými požadavky, které musí dítě splnit. V tomto období je důležitá podpora ze strany rodiny, která by měla svému potomkovi dávat pozitivní naději, že školní nepříjemnosti lze zvládnout (Vágnerová, 2012).

Dítě kolem šestého roku prochází důležitými změnami v poznávací činnosti. Oproti předškolnímu věku, který je charakterizován spíše hrou a fantaziemi, začíná dítě mladšího školního věku vnímat svět realističtěji. Celé období se dá nazvat i jako věk *střízlivého realismu*. Dítě přestává být tolik závislé na svých přáních a fantaziích a zaměřuje se na to, co je reálné. Tento jev se projevuje i ve školákových zájmech, kresbách, četbě i mluvě, tak že dává přednost knihám o poučkách a faktech, jako jsou různé encyklopedie či vyhledává ilustrace, které odpovídají skutečnému světu. Realismus, který provází raný školní věk je však stále „naivní“, protože je závislý na autoritách, jako jsou rodiče či učitelé (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Děti ve věku od 6 do 9 let by měly být stimulovány fyzicky i duševně skrz aktivity, jako je čtení, procházky v přírodě, jízda na kole, účast na sportovních a školních aktivitách, utváření přátelských vztahů s vrstevníky a trávení času s rodinou (Young & Nabuco de Abreu, 2017).

V raném školním věku se dítě socializuje hlavně ve škole a utváří vztahy i s dalšími cizími dospělými mimo domov např. s učiteli. Dítě se dostává do odlišných sociálních skupin, díky kterým získává různé role a postavení. Vágnerová (2012) uvádí tři oblasti, které jsou důležité pro rozvoj osobnosti ve školním věku:

- **Rodina** – Rodina poskytuje dítěti emoční zázemí, oporu a je důležitá součástí jeho identity. Skrz rodinu je v raném školním věku zatím uspokojována většina potřeb dítěte. Školák se lépe orientuje v rodinných vztazích, umí lépe ovládat své emoce a chování, takže se i ze strany rodičů s dítětem lépe komunikuje. Rodinné zážitky jako jsou různé výlety, dovolené a další společně, příjemně strávené chvíle, jsou pro dítě v tomto věku důležité a rádo se k nim ve vzpomínkách vrací.

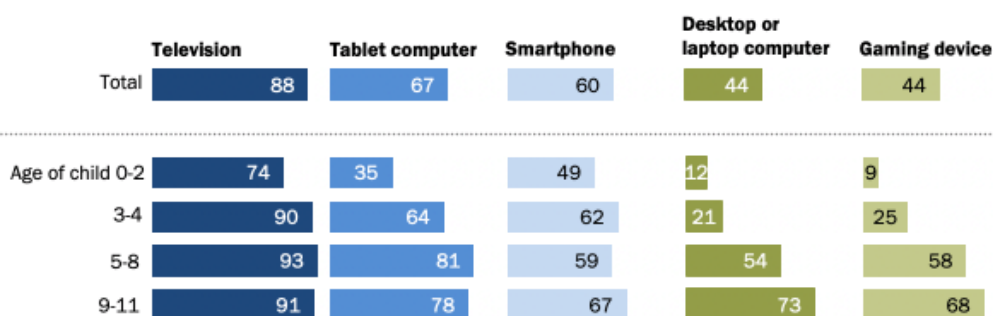
- **Škola** – Škola je důležitá v tom, že učí dítě způsoby chování a kompetence, které jsou ve společnosti požadované a ceněné. Děti také ve škole zažívají první neúspěchy, které by se měly naučit zvládat.
- **Vrstevníci** – Skupina vrstevníků poskytuje dítěti příležitost rozvíjet i jiné vlastnosti a dovednosti než při interakci s dospělými. Dítě se s vrstevníky často srovnává a snaží se být na stejné či lepší úrovni než oni. Mezi vrstevníky se utváří kamarádské vztahy, ale vznikají zde i konflikty, které se dítě učí řešit (Vágnerová, 2012).

2.4. Moderní technologie a děti v raném školním věku

Děti školního věku tráví mnohem více času na komunikačních technologiích než předchozí generace. Vzorce používání moderních technologií u dětí do osmi let, připomínají vzorce používání technologií u dospívajících před zhruba pěti až šesti lety (Holloway, Green & Livingstone, 2013). Přesto máme stále pouze omezený počet studií ohledně používání technologií mladšími dětmi, abychom znali, jaký vliv má používání těchto médií na vývoj dítěte, jeho kognitivní nebo sociální schopnosti. Co je zřejmé, že stále více dětí má přístup k internetu a různým druhům technologií. Podle nejnovějších statistik *Českého statistického úřadu*, disponují v ČR internetem téměř všechny domácnosti s dětmi (98,5 %). Trendem posledních let je přechod od stolních počítačů k přenosným notebookům či tabletům. V domácnosti s alespoň jedním stolním počítačem žije přibližně polovina (42,7 %) dětí od 5 do 9 let. 79,3 % domácností s dětmi 5-9 let vlastní notebook a více jak polovina (59,3 %) tablet (ČSÚ, 2020).

Children's engagement with certain types of digital devices varies widely by age

% of U.S. parents of a child age 11 or younger who say that, as far as they know, their child ever uses or interacts with a ...

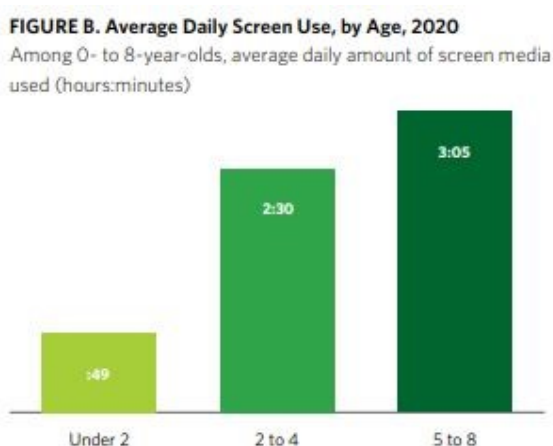


Obr. č. 3: Používání určitých typů moderních technologií dětmi do 11 let v USA (Pew research center, 2020)

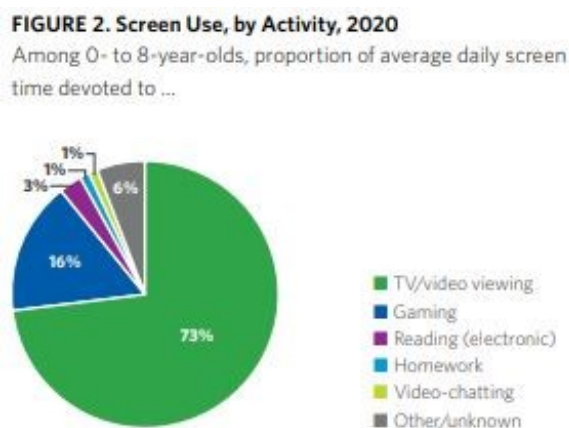
Manfred Spitzer (2014) ve své knize *Digitální demence* uvádí příklad studie, která zkoumala intelektuální výkony v nejmladším věku. V rámci této studie byly prováděny testy kognitivních funkcí, jako je koncentrace, schopnost čtení, porozumění mluvené řeči či matematické schopnosti, u dětí, v návaznosti na sledování televize. Byl porovnán čas strávený u televize u 1797 dětí nejprve ve věku do tří let, dále potom ve věku od tří do pěti let. Kognitivní funkce pak byly otestovány u dětí ve věku šesti let. Bylo přihlíženo také na sociální původ a IQ matek dětí, aby mohl být tento fakt odečten od vlivu televize. Z výsledků studie vyplynulo, že děti, které se dívají na televizi častěji (více než tři hodiny denně) mají

výrazně horší kognitivní schopnosti než děti, které se na televizi dívají méně než tři hodiny denně (Spitzer, 2014, s. 134).

Podle americké studie z roku 2020 „*The Common sense census: Media use by kids age zero to eight*“, tráví děti ve věku od 5 do 8 let používáním moderních technologií průměrně 3 hodiny a 5 minut denně. Z toho dominuje sledování televize, DVD a různých online videí, které děti 5-8 let sledují 2 hodiny denně. V tomto čase je zahrnut i čas strávený sledováním videí na mobilu, a to 33 minut denně. Tento čas strávený u televize a videí je téměř totožný se studií z roku 2011, ale změnily se platformy, které děti sledují. Tradiční televizi sleduje pouze 23 % dětí do 8 let, u DVD je to 11 %, a až dvě třetiny dětí do 8 let sledují sítě, jako je YouTube, Netflix či Hulu. Nárůst ve sledování online videí se zvýšil ve všech věkových kategoriích. U dětí od 5 do 8 let od roku 2017 o 9 % (Rideout & Robb, 2020).



Obr. č. 4: Čas strávený používáním technologií dětmi 0-8 let (Rideout & Robb, 2020).

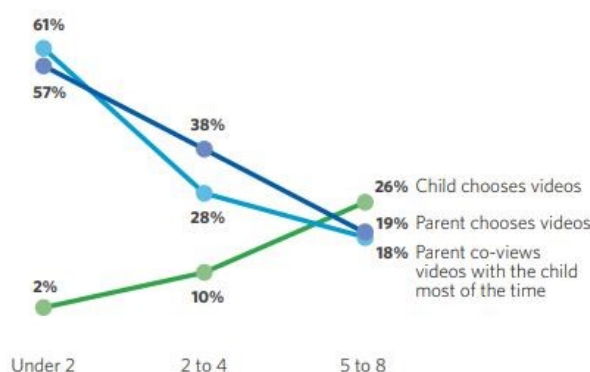


Obr. č. 5: Používání technologií u dětí 0-8 let - rozdělení podle aktivity (Rideout & Robb, 2020)

V posledních letech se rozrostlo používání chytrých telefonů a tabletů. Děti nejsou výjimka. Až 97 % amerických domácností s malými dětmi vlastní alespoň jeden chytrý telefon a až 75 % domácností tablet. Mobilní zařízení (jako je chytrý telefon nebo tablet) někdy použilo 96 % dětí ve věku 5-8 let, a svoje mobilní zařízení vlastní 67 % z nich. Používání těchto zařízení stráví děti od 5 do 8 let průměrně 1 hodinu a 15 minut denně. Změna proběhla také v hraní her. Děti hrají častěji online s vrstevníky a hra má tedy i větší „sociální nádech“. Děti od 5 do 8 let stráví hraním her, ať už na konzoli, počítači či mobilu, 40 minut denně. V hraní her mají větší zálibu chlapci než děvčata (Rideout & Robb, 2020).

Rodiče hrají důležitou roli v utváření zážitku z technologií u svých dětí. Děti některým věcem v médiích nemusí ještě dobře rozumět a neumí je zpracovat, takže jim je rodiče mohou pomoci vysvětlit a objasnit. Je dokázáno, že rodičovské vedení dobrým směrem zlepšuje u dětí schopnost se učit a posouvá vývoj řeči (Gutnick, Robb, Takeuchi & Kotler, 2010). Čím jsou děti starší, stávají se také více samostatné a nezávislé. Tento jev je vidět i v používání technologií. Zatímco s dětmi mladšími dvou let používá technologie 37 % až 62 % rodičů, u dětí od pěti do osmi let to je už jen 11 % až 19 % matek a otců (Rideout & Robb, 2020).

FIGURE J. Choosing/Co-Viewing Online Videos, by Age, 2020



Obr. č. 6: Spolu používání technologií rodiči a dětmi do 8 let (Rideout & Robb, 2020)

2.4.1. Pozitiva moderních technologií pro děti

Používání technologií je pro děti zábava. Mohou si zahrát svoji oblíbenou hru, pouštět si zábavná videa nebo filmy a na internetu si mohou najít cokoli, co je zajímavé. To, že trávení času na moderních technologiích děti baví vnímají i rodiče. Navíc rodiče vyzdvihují, že děti zrelaxují, rozvíjí svoje zájmy, a také kognitivní schopnosti, jako je postřeh, představivost a logické myšlení. Výhodou je také vyhledávání informací za účelem vzdělávání. Učení se pomocí médií a speciálních programů baví děti víc než tradiční vyučování (Kontríková, Černíková & Šmahel, 2015)

Moderní technologie mohou mít i pozitivní vliv na kognitivní vývoj dětí. Jako příklad těchto pozitivních vlivů uvádí Johnsonová (2006), že online hry mohou zlepšovat pozornost, vizuální představivost a paměť. Procházení webových stránek s textem a obrazem zlepšuje schopnost interpretace, posiluje gramotnost, schopnost řešení problémů a zpracování informací. Online komunikace napomáhá rozvoji vyjadřovacích a jazykových dovedností. Různorodé online aktivity posilují dovednost organizace, vedení a kontrolu vlastních myšlenkových akcí a procesy učení (Krčmářová, 2012).

Vercillo (2020) ve své publikaci uvádí některá další pozitiva internetu. Za zmínku stojí případ chlapce s autismem, který měl problém s komunikací v reálném světě, tak začal s rodiči komunikovat skrz moderní technologie. Online komunikace může být tedy přínosná pro jedince s poruchou autistického spektra, kteří mají s běžnou komunikací problém a technologie jim mohou s tímto problémem pomoci. Mohou takto předejít nepříjemným situacím, které zažívají při běžném rozhovoru (Vercillo, 2020).

2.4.2. Rizika moderních technologií pro děti

Stejně jako se setkáváme s riziky v běžném životě, můžeme se s nimi setkat i v online prostředí. Když jde dítě ven za kamarády, tak jej většinou upozorníme, aby na sebe dávalo pozor, protože víme, jaká rizika mu venku hrozí. Myslíme ale i na rizika, která dítěti hrozí, když zasedne k počítači či televizi a ponoří se do virtuálního světa?

Rizikem myslíme jakoukoliv negativní událost, která může, ale také nemusí nastat. Je to pravděpodobnost výskytu negativního jevu, ať už se jedná o újmu psychické či fyzické povahy. Ševčíková (2014) rozlišuje čtyři typy rizik – komerčního, agresivního, sexuálního a hodnotového rázu. Do kategorie komerce patří reklama, spam, získávání osobních údajů či gambling. Násilí může být ve formě nenávistného či děsivého obsahu, kyberšikany a jiného obtěžování. Sexualita zahrnuje pornografický či jiný sexuálně zraňující obsah, a do kategorie hodnot můžeme zařadit například různé zavádějící a zkreslené informace či rady (rasismus drogy atd.), sebepoškození či různé druhy manipulace (Ševčíková, 2014).

Pediatři se v posledních letech setkávají s čím dál více dětmi a adolescenty, kterým používání chytrých telefonů, online hraní či internet nějakým způsobem ovlivnilo jejich zdraví nebo vývoj. Děti, které jsou intenzivně vystavované moderním technologiím vykazují snížený úsudek, nižší tvůrčí schopnosti a horší schopnosti řešit problémy než děti, které nebyly médiím vystavovány v takové míře. Nadměrné vystavování se moderním technologiím také může, u dětí, vést k vyšší míře obezity, problémům se spánkem, výkyvům nálad či agresivnímu chování (Young & Nabuco de Abreu, 2017, str. 107).

Nešpor (2011) uvádí rizika excesivního hraní počítačových her a používání internetu u dětí:

- Sedavý způsob života a onemocnění, které způsobuje jako např. obezita, diabetes, špatné držení těla – objevují se bolesti páteře, šíje, ramen nebo zápěstí. Pohyb je důležitý hlavně pro dětský pohybový systém, který se vyvíjí.
- Neorganizovaný čas, nedostatek spánku a s tím související poruchy spánku a nepravidelnost v jídlu.
- Vyšší riziko úrazů a riskantnější chování, což může souviset s obsahem počítačových her, ale i větší únavou nebo roztěkaností.
- Nedostatek sociálních dovedností.
- Problémy s učením, a tím pádem horší prospěch ve škole.
- Možná vyšší agresivita kvůli násilí v počítačových hrách.
- Časté vystavování prostorovým hrám a filmům může být rizikové pro vývoj zraku u dětí do sedmi let – šilhání nebo poruchy vidění.
- Zhoršení jiných duševních poruch jako jsou např. hyperaktivita nebo poruchy pozornosti.
- Návyk, a tedy i závislost, se u dětí rozvine rychleji než u dospělých a mívá dramatictější průběh.
- Dítě se může stát obětí podvodu, vydírání, kyberšikany nebo sexuálního zneužívání.

Výzkum *České děti v kybersvětě (2019)* se zaměřil na aktivitu a rizika dětí ve věku 7-17 let v online prostředí. Z výzkumu vyplynulo, že více než polovina dotazovaných dětí ve věku 7-12 let používá sociální sítě, i když je u těchto služeb stanovena věková hranice 13 let. Aktuálně vzrostl hlavně počet dětských uživatelů sociální sítě TikTok, kam se děti registrují již ve věku 10 let. Necelá polovina dětí z výzkumu zažila různé formy kybernetické agrese, ať už šlo o slovní napadání či šíření ponižujících fotografií a videí. Děti se v online prostředí setkaly s dalšími rizikovými situacemi různého rázu. 26,77 % dotazovaných dětí dostalo nabídku ke schůzce, a 70 % z nich na ni dorazilo (Kopecký & Szotkowski, 2019).

Riziková forma	Absolutní četnost (N)	Relativní četnost (%)
Některou z forem kybernetické agrese v posledním roce zažilo:	11221	41,29
Někdo ti slovně ublížil prostřednictvím internetu či mobilního telefonu (ponižoval tě, urážel, zesměšňoval nebo tě jinak slovně ztrapňoval).	7383	27,17
Někdo prostřednictvím internetu či mobilního telefonu šířil fotografii, která tě měla ponižit, zesměšnit nebo jinak ztrapnit.	3330	12,25
Někdo prostřednictvím internetu či mobilního telefonu šířil tvoji intimní fotografii.	919	3,38
Někdo prostřednictvím internetu či mobilního telefonu šířil videonahrávku, která tě měla ponižit, zesměšnit nebo jinak ztrapnit.	1768	6,51
Někdo prostřednictvím internetu či mobilního telefonu šířil zvukovou nahrávku, která tě měla ponižit, zesměšnit nebo jinak ztrapnit.	1038	3,82
Někdo ti vyhrožoval nebo tě zastrášoval pomocí služeb internetu nebo mobilního telefonu.	2649	9,75
Někdo tě pomocí služeb internetu nebo mobilního telefonu vydíral (pokud něco neuděláš, tak něco provede třeba tobě nebo někomu v tvém okolí apod.).	1580	5,81
Někdo se bez tvého svolení dostal do tvého on-line účtu (např. emailu, účtu na sociální síti apod.).	3435	12,64
Někdo zneužil tvůj online účet k tomu, aby tě dostal do problémů (např. tvým jménem obtěžoval tvé přátele).	1350	4,97
Někdo ti založil falešný profil na sociální síti.	1870	6,88

Obr. č. 7: Vybrané formy kybernetické agrese a online rizika, se kterými se děti setkaly v roce 2018 (Kopecký & Szotkowski, 2019)

Riziková situace	Absolutní četnost (N)	Relativní četnost (%)
Objednal jsem si na internetu zboží, zaplatil za ně a zboží nikdy nedorazilo (podvod).	3625	13,34
Někdo mi v prostředí on-line hry ukradl virtuální postavu, itemy apod.	2841	10,45
Někdo mi zablokoval účet na sociální síti (např. na Instagramu, Facebooku apod.).	2264	8,33
Otevřel jsem soubor z neověřeného zdroje a zaviroval si počítač.	2120	7,80
Rodiče nahráli na internet moje fotografie či videa, přestože jsem s tím nesouhlasil.	1938	7,13
Vyhověl jsem žádosti uživatele o přeposlání potvrzovacího SMS kódu.	1603	5,90
Někdo mi smazal účet na sociální síti (např. na Instagramu, Facebooku apod.).	1417	5,21
Nainstaloval jsem si škodlivou aplikaci do mobilu a poté zjistil, že o mně sbírala data apod.	1194	4,39
Někdo mi naklonoval profil (např. zkopíroval jméno, fotografie a kontaktní údaje).	1104	4,06
Někdo ze mě vylákal moje heslo.	1059	3,90
Někdo mi založil bez mého vědomí profil na sociální síti, i když jsem ho na této službě nechtěl mít.	1040	3,83
Někdo si mě na internetu natočil při videochatu (třeba na Skype, Omegle apod.).	635	2,34
Vydražil jsem v aukčním portálu (např. Aukro) zboží, zaplatil za ně a zboží nikdy nedorazilo (podvod).	376	1,38

Obr. č. 8: Další vybrané rizikové situace, které dítě v online prostředí zažilo (Kopecký & Szotkowski, 2019)

3. METODOLOGIE VÝZKUMU

3.1. Cíl

Hlavním cílem výzkumu je zmapování závislostního chování na moderních technologiích u dětí v raném školním věku. V návaznosti na to jsem zjišťovala, jaké celkové vzorce užívání moderních technologií děti vykazují z hlediska typu používané technologie, účelu používání, frekvence a množství času stráveného na moderních technologiích. Dalším z cílů je zjistit, jaký názor na používání moderních technologií dětmi má rodič a dítě samotné a jaký je v těchto dvou názorech rozdíl. Cílem výzkumu je i popsat, jaká pravidla či omezení rodiče stanovují v rámci používání moderních technologií jejich dětmi.

3.2. Výzkumné otázky

Při práci jsem vycházela z těchto výzkumných otázek:

1. Jaké vzorce užívání moderních technologií/internetu děti vykazují (z hlediska typu technologie, účelu, frekvence a množství času)?

V této otázce jsem se snažila zmapovat, jak děti v raném školním věku používají moderní technologie. Popisuji, jaké typy zařízení používají, jaký je účel používání těchto technologií, jaká je frekvence používání v rámci dne, a jaké množství času denně na těchto zařízeních děti stráví.

2. Jaké znaky závislostního chování na moderních technologiích/internetu děti vykazují?

Hlavním zaměřením tohoto výzkumu je zmapování závislostního chování na moderních technologiích u dětí v raném školním věku. Proto se v této otázce věnuji právě této problematice. Podle diagnostických kritérií zjišťují znaky závislostního chování. Zahrnuji však i návyky, které by mohly se závislostním chováním souviset.

3. Jaký má rodič názor na používání moderních technologií/internetu jeho dítětem?

Tato otázka je zaměřena na názor rodiče. Řeším zde, jaký má rodič názor na používání moderních technologií jeho dítětem, i jaký má názor na tyto technologie obecně. Dále je probírán také vztah samotného rodiče k moderním technologiím.

4. Jak se liší pohled rodiče a dítěte na používání moderních technologií/internetu dětmi?

Součástí výzkumu je i porovnání názoru na moderní technologie mezi rodičem a dítětem. V této otázce se zaměřuji na názor dítěte, na používání moderních technologií a porovnání s názorem rodiče.

5. Jaká pravidla či omezení rodiče uplatňují v rámci používání moderních technologií jejich dětmi?

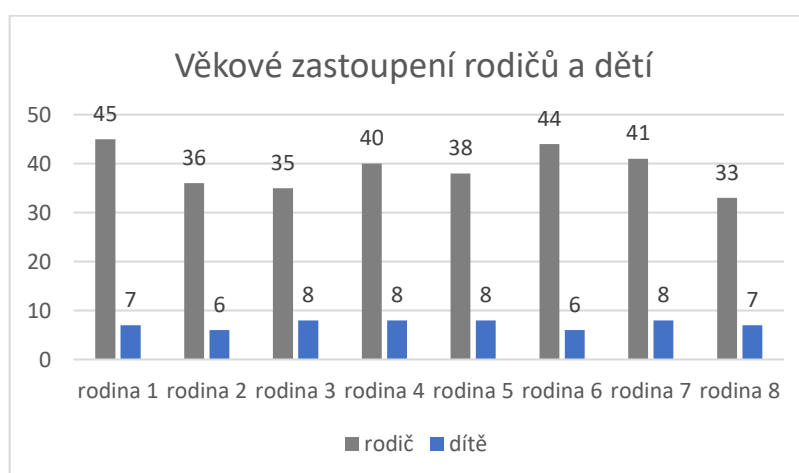
Tato výzkumná otázka se věnuje pravidlům a omezením, která rodiče aplikují při používání moderních technologií jejich dětmi. Jsou zde zahrnuta nejruznější pravidla, rodičovská kontrola, omezení, či zákazy.

3.3. Výzkumný soubor

Vzhledem k velikosti výběrového souboru a snadné dostupnosti k respondentům jsem zvolila *metodu prostého záměrného (účelového) výběru*. Tato metoda spočívá ve výběru účastníků podle určitých zvolených kritérií a souhlasu s účastí ve výzkumu (Miovský, 2006). pro svůj výzkum jsem stanovila následující kritéria. První podmínkou bylo, aby respondent byl rodič alespoň jednoho dítěte v raném školním věku, což je věk od 6 do 9 let. S tím, že jsem svůj výběr omezila na první a druhou třídu prvního stupně základní školy, kam děti v tomto věku zpravidla dochází. Snažila jsem se vybrat respondenty tak, aby u dětí byla zastoupena děvčata i chlapci ve stejném poměru, aby děti byly různého věku, měly různý počet sourozenců a pocházely z měst i vesnic. Všichni moji respondenti pochází z Brna a okolí.

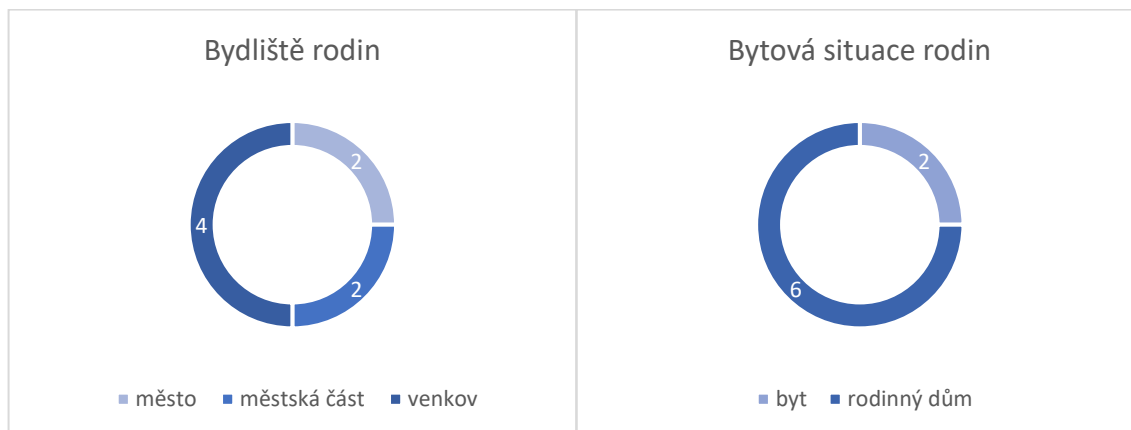
Nejprve jsem udělala výběr z osob, které jsem již předem znala a věděla, že splňují má kritéria. Respondenty jsem oslovovala osobně, telefonicky, formou sms zpráv či přes sociální sítě. Měla jsem i možnost oslovit známé respondentů, kteří kritéria pro výzkum také splňovali, takže byla využita tzv. *metoda sněhové koule* (Miovský, 2006). Při prvním kontaktu jsem respondentům sdělila záměr výzkumu, metody sběru a zpracování dat i etické aspekty. V případě, že respondent s účastí ve výzkumu souhlasil, domluvili jsme si termín rozhovoru. S účastí ve výzkumu souhlasili všichni respondenti, které jsem oslovila.

Na základě splněných kritérií, jsem vybrala 8 rodin, z kterých se jeden rodič dítěte a jeho dítě účastnilo rozhovoru. Do výzkumu jsem vybrala ženy, tudíž matky dětí v raném školním věku, protože otcové dětí se často z důvodu časové vytíženosti nebo neznalosti denního režimu dítěte nemohli zúčastnit. Věk rodičů ve výzkumném vzorku se pohyboval v rozmezí 33-45 let. Z dětí, které se účastnily výzkumu byla čtyři děvčata ve věku 6-8 let a čtyři chlapci ve věku 7-8 let. Děti ve věku 9 let se mně do výzkumu nepodařilo zařadit, protože již většinou navštěvují vyšší ročník ZŠ. Věkové rozmezí rodičů a dětí ve výzkumném souboru uvádím v následujícím grafu.



Graf č. 1.: Věkové zastoupení rodičů a dětí ve výzkumném vzorku

Snažila jsem se vybrat respondenty s různým bydlištěm i bytovou situací. Dvě rodiny z mého výzkumného souboru pocházejí z města, kterým je Brno. Dvě rodiny jsem vybrala v okrajové části Brna a čtyři rodiny z různých obcí v okrese Brno-venkov. Z toho dvě z rodin disponují bytem a šest rodin obývá rodinný dům.



Graf č. 2.: Bydliště rodin ve výzkumu

Graf č. 3.: Bytová situace rodin ve výzkumu

3.4. Metody tvorby a sběru dat

Jako hlavní výzkumnou metodu jsem zvolila kvalitativní výzkum, protože umožňuje získat podrobný popis a vhled do problematiky. Další výhodou je také možnost zkoumání jevu v přirozeném prostředí (Hendl, 2016). Kvalitativní přístup je charakteristický svou jedinečností a neopakovatelností různých fenoménů (Miovský, 2006).

Sběr dat jsem prováděla metodou polostrukturovaného rozhovoru, který je nejběžnější technikou využívanou právě v kvalitativním výzkumu. Polostrukturovaný rozhovor obsahuje připravená témata a otázky, které se určitě musí probrat, tzv. jádro rozhovoru. Toto základní schéma je v průběhu rozhovoru doplňováno o další témata a otázky, takže rozšiřuje původní záměr a přispívá k lepšímu pochopení problému (Mišovič, 2019).

Data jsem začala sbírat 25.12. 2020, kdy jsem uskutečnila první rozhovor, a skončila 7.2. 2021, kdy jsem provedla poslední z rozhovorů. Účastníkům výzkumu jsem nabídla různé možnosti realizace rozhovoru, ať už formou osobní schůzky nebo online formou. Skoro všechny rozhovory se nakonec uskutečnily formou osobního setkání s respondenty v jejich domácím prostředí, z toho pět rozhovorů. Jeden rozhovor proběhl na klidném místě venku a dva rozhovory byly zrealizovány telefonicky. Rozhovory jsem ve všech případech nahrávala na diktafon mobilního telefonu. Rozhovor jsem rozdělila na část s rodičem a část s dítětem, abych mohla porovnat rozdíl v obou názorech. S každým z respondentů jsem hovořila o samotě, v klidném a příjemném prostředí, aby byl výstup co nejvíce uvolněný a nezávislý na sobě. Podrobné schéma rozhovoru uvádím v přílohách této práce.

Rozhovor s rodičem probíhal 30-40 minut. Na základě cíle a výzkumných otázek této práce jsem zvolila základní strukturu rozhovoru. Rozhovor s rodičem se týkal jeho dítěte v raném školním věku a určila jsem následující okruhy k probrání. První okruh otázek se týkal vzorců používání moderních technologií dítětem a zahrnoval otázky na typy moderních technologií, které dítě používá, účel používání, čas trávený na technologiích nebo příležitosti při, kterých dítě tráví čas na těchto zařízeních. Další okruh otázek se týkal závislostního chování. Ptala jsem se, zda dítě tráví více času na technologiích než dříve, jestli musí rodič dítěti odírat přístup k technologiím, a jaká je reakce dítěte. Také jsem se dotazovala, jak se dítě chová, pokud nemá přístup k moderním technologiím či, jestli jsou kvůli moderním technologiím spory mezi rodičem a dítětem. S tímto okruhem souvisí i návyky dítěte, takže jsem se ptala i na denní režim dítěte, činnosti ve volném čase, školní prospěch či spánek. Následující okruh se týkal pravidel a omezení. Pokládala jsem otázky, zda rodiče nastavují nějaká pravidla a omezení při používání technologií dětmi či mají například rodičovskou kontrolu. Poslední okruh otázek rozhovoru s rodičem jsem zaměřila na názor rodiče na moderní technologie. Probírali jsme názor rodiče na používání technologií jeho dítětem, pozitivní i negativní aspekty a vztah samotného rodiče k moderním technologiím.

Rozhovor s dítětem trval 10-20 minut. Snažila jsem se, aby rozhovor nebyl moc dlouhý, aby pro dítě nebyl příliš náročný. Ptala jsem se hlavně na trávení volného času a jaké technologie a k čemu je dítě používá. Dále jsem se dotazovala, zda dítěti bývá někdy zakázáno pobývat na technologiích, či mají s rodiči kvůli technologiím spory. Další otázky byly na pocity dítěte, když nemůže trávit čas na moderních technologiích. Některé otázky se týkaly i školní docházky, a zda nosí dítě do školy například mobilní telefon. Jednou otázkou jsem zjišťovala, zda by dítě dalo přednost moderní technologii před jinou oblíbenou aktivitou. Poslední okruh otázek se týkal pozitiv a negativ moderních technologií, a jak se liší pohled ně mezi dítětem a rodičem.

3.5. Metody analýzy dat

Nahrané rozhovory jsem, ještě tentýž nebo následující den, přepisovala do textové formy procesem *transkripce*. Zvolila jsem techniku *shrnujícího protokolu*, kdy se nezachovává celý text, ale redukuje se zbytečná místa v interview již při přepisování. Proces nesmí být náhodný, aby nebyly vynechány důležité pasáže (Hendl, 2016). Využila jsem i techniku *redukce prvního řádu*, při které z textu odstraníme nahrané zvuky a slova, která tvoří tzv. slovní vatu, aby byl text plynulejší (Miovský, 2006). Nahrávky rozhovorů jsem hned po přepsání smazala.

Přepsané rozhovory jsem začala kódovat. *Kódováním se rozumí rozkrytí dat směrem k jejich interpretaci, konceptualizaci a nové integraci* (Hendl, 2016). Nejdříve jsem v rozhovoru přiřadila každému jevu základní kód. Kódy jsem následně zařazovala do vyšších kategorií, které jsem na závěr přiřazovala k jednotlivým výzkumným otázkám.

3.6. Etické normy

Všechny respondenty jsem předem informovala, jakým způsobem bude výzkum probíhat, jaké budou použity metody, a jak budou data anonymizována. Před začátkem každého rozhovoru jsem dala rodiči k přečtení a podepsání informovaný souhlas, kde jsou zahrnuty všechny etické aspekty, to znamená, jak budu data zaznamenávat, jak s nimi bude posléze nakládáno i možnost zveřejnění práce. Informovaný souhlas byl podepsán rodičem před započítím samotného rozhovoru.

4. VÝSLEDKY VÝZKUMU

4.1. Výzkumná otázka 1

Jaké vzorce užívání moderních technologií/internetu děti vykazují? V této výzkumné otázce jsem se zaměřila na to, jaké typy moderních technologií děti používají, jaký je účel jejich používání, jak často na těchto technologiích tráví čas, a jaké množství času na médiích stráví.

4.1.1. Používané technologie

V rámci zjišťování typů používaných technologií dětmi ve svém výzkumném souboru jsem zařadila tyto technologie: **televize, mobilní telefon, stolní počítač, notebook, tablet, herní konzole (Xbox, Playstation, Nintendo, aj.), chytré hodinky a virtuální realita.** Všechny technologie, které jsem vybrala, se objevily mezi těmi, které děti používají. Navíc z rozhovorů vyplynuly dvě další technologie používané ve dvou případech, a to je **elektronická tužka a digitální stylus.** V následující tabulce uvádím technologie, které děti používají (světle modrou) a vlastnictví technologie přímo dítětem (tmavě modře). Pokud dítě vlastní mobilní telefon, je v tabulce uvedeno, zda se jedná o telefon tlačítkový (T) nebo dotykový (D).

	TV	Stolní PC	Notebook	Mobilní telefon	tablet	Herní konzole	Chytré hodinky	Virtuální realita	Elektronická tužka/digitální stylus
R1	✓		✓	✓(T)		✓			
R2			✓	✓(D)		✓			✓
R3	✓	✓		✓(D)		✓			
R4	✓	✓	✓	✓(D)	✓	✓	✓	✓	
R5	✓	✓		✓(T)	✓	✓			✓
R6	✓		✓	✓	✓				
R7	✓	✓		✓					
R8	✓		✓	✓(T)	✓				

Tabulka č. 1.: Technologie používané dětmi (světle modře) + vlastnictví dětmi (tmavě modře)

Technologie, které děti používají nejčastěji jsou **televize, počítač/notebook a mobilní telefon.** Televizi používá 7 dětí s tím, že dítě osmé ji nahrazuje notebookem. Stolní počítač nebo notebook používá všech 8 dětí ve výzkumu. Jedno dítě využívá počítač i notebook. Většina rodin využívá ještě, mimo klasických programů v televizi, různé streamovací služby, jako např. Netflix či YouTube, které si děti pouští také na televizi. Jedna rodina využívá místo televize notebook a jedna rodina zmiňuje napojení počítače na monitor televize a pouštění televize skrz počítač.

Rodič R7: „Nemáme televizi jako takovou. My máme napojený počítač na monitor od televize, takže se dívají takhle na televizi.“

Všechny děti používají také **mobilní telefon**. Svůj mobil, ať už dotykový nebo tlačítkový, vlastní 6 dětí. Děti, které nemají svůj telefon nebo vlastní telefon tlačítkový, často používají telefon rodičů, s kterým hlavně telefonují, pouští si hudbu, sledují YouTube videa nebo hrají hry.

Rodič R5: „Můj mobil používá občas, ale hry tam nemám, takže jen na pouštění hudby si ho půjčuje. Když třeba někam jedeme, tak aby se zabavila, tak si pouští písničky nebo se dívá na YouTube.“

Rodič R6: „Mobil nemá svůj, ale používá můj na pouštění písniček a YouTubu. Ten mobil, ale používá minimálně.“

Tablet je další u dětí hojně používanou technologií. Používají jej 4 z 8 dětí, a z toho všechny vlastní tablet svůj. Některé děti používají tablet již od útlého věku. Dětem bývá tablet pořízen po tom, co jej vidí nebo vyzkouší u vrstevníků a je to i poměrně častý dárek k událostem jako jsou narozeniny či Vánoce.

Rodič R5: „Ona měla tablet už hodně brzo. Snad v roce si na tom klikala a manžel jí tam dal dětský aplikace, kde bylo tenkrát ještě všechno v angličtině, takže ono už od té doby, v podstatě, to pro ni bylo vzdělávání. Učila se tam třeba barvy a tady ty jednoduchý věci. No a ona teď vlastně mluví plynule anglicky, takže to má taky z toho. A i to, že si tam teď dělá nějaký grafiky a photoshop, tak beru jako, že se něco učí.“

Rodič R8: „Dřív tablet neměl, protože ho neuměl používat. A vlastně, když k nám přijeli bratranec se sestřenicí, tak měli každý ipad, takže když to syn viděl, tak ho chtěl taky mít. Ten ipad dostal teď na Vánoce.“

5 z 8 dětí používají některý typ **herní konzole**. Dvě z dětí vlastní Nintendo, které ale používají jen zřídka. Dvě děti používají Playstation, z čehož jedno dítě má tuto konzoli ve svém vlastnictví v dětském pokoji. A jedno dítě používá Xbox, o který se dělí celá rodina.

Rodič R4: „Nejvíce používá Playstationa. Pak je to telefon. A má to teda hlavně k zábavě jo. Že on hraje na Playstationu nějakou hru, pak už nemá s kým hrát, tak vezme telefon a dívá se zas na YouTube, jak se se ta hra hraje.“

Další z technologií, které děti používají, jsou **chytré hodinky** a **virtuální realita**, které ale vlastní pouze jedno z dětí. Jedno dítě používá k tabletu **digitální stylus** a jedno dítě **elektronické tužky** k interaktivním knížkám. Tyto technologie používají děti spíše zřídka.

Rodič R2: „Ty tužky používala víc v tom předškolním věku, když jako neuměla číst, ale teď už si čte normální knížky. Ale k těm tužkám se vrací občas ona i ostatní sourozenci.“

4.1.2. Účel používání technologií

V této části výzkumné otázky shrnuji, jaký je účel používání moderních technologií u dětí v raném věku. Pro větší přehlednost kapitoly, popisují postupně jednotlivé technologie. Dále uvádím i tabulku, která slouží jako přehledný výčet toho, za jakým účelem jednotlivé technologie děti používají.

	TV	Stolní PC	Notebook	Mobilní telefon	tablet	Herní konzole	Chytré hodinky	Virtuální realita	Elektronická tužka/digitální stylus
R1	TV, YT, Netflix		Pořady, YT, škola, hry	Hry, sms, volání		NT: hry			
R2			Pořady, YT, škola	Hry, sms, volání		PS: hry			Čtení knih
R3	TV	Hry, škola		Hry, YT, WhatsApp, Messenger		XB: hry			
R4	TV	Škola	(neuvádí)	Hry, YT, FB, Messenger, IG, TikTok	(neuvádí)	PS: hry	(neuvádí)	(neuvádí)	
R5	TV, Netflix, YT	Hry, YT, škola, Skype		Hudba, YT, volání	YT, hry, grafika, messenger, Spotify	NT: hry			Apple pen - grafika
R6	TV, Netflix, YT		škola	Hudba, YT	Hry, Spotify, YT				
R7	TV přes PC, YT	Hry, škola		Volání					
R8	TV, YT		Pořady, YT, škola	YT	Hry, YT				

* pořady = pohádky, filmy, seriály, dokumenty; YT = YouTube; FB = Facebook; IG = Instagram; NT = Nintendo; PS = Playstation; XB = Xbox

Tabulka č. 2.: Technologie používané dětmi a účel jejich používání (+ tmavě modře vlastnictví technologie)

Začneme jednou z nejpoužívanějších technologií, a tou je **televize**. Televizi nějakým způsobem sleduje 7 z 8 dětí. Všechny děti v televizi sledují různé pohádky a filmy, a ty si pouští hlavně na kanálech jako je *Děčko* nebo *Minimax*, ale i třeba na DVD. 3 z 8 rodičů (R1, R5, R6) uvádí, že jejich dítě sleduje pohádky a filmy přes streamovací službu *Netflix* a 5 z 8 dětí (R1, R5, R6, R7, R8) sleduje YouTube na televizi.

Rodič R7: „Pouští si i tvoření, pak sledují různý zábavný pořady jako třeba Superstar. Ale pouští si i různý pohádky i třeba na DVD v televizi.“

Rodič R8: „Pouští si YouTube i normálně v televizi, ale ten YouTube nám jede celý den, protože se tam dívají na Mášu a medvěda.“

Děti v televizi sledují většinou různé dětské pořady, ale některé se již přiklání ke sledování pořadů spíše pro vyšší věkovou kategorii.

Rodič R3: „Tak na televizi, tam si pouští různý programy pohádkový a dívá se na různý pohádky. Spíš už pohádky jako Simpsonovi atd. Už taková sprostější varianta, když to tak řeknu. A nic jinýho ho v té televizi moc nebaví.“

Jedno z dětí (R5) zmiňovalo sledování dětského vzdělávacího pořadu v televizi.

Tazatel: „A díváš se i občas na televizi?“

Dítě R5: „Jo. Dívám se na pořady Brain child a Hodně štěstí Charlie. Na Brain child se učím hodně věcí.“

Tazatel: „Co se tam naučíš třeba?“

Dítě R5: „Jak funguje tělo, kolik bakterií máš v těle, odkud se bere kreativita a motivace, a takové věci.“

Druhou technologií, kterou děti používají je stolní **počítač či notebook**. Děti tyto dvě technologie příliš neodlišují, protože je používají za stejným účelem. Nejčastěji děti počítač/notebook používají, podobně jako televizi, ke sledování YouTube videí nebo jiných pořadů, což uvádí 5 z 8 rodičů (R1, R2, R5, R7, R8).

Rodič R2: „Na počítači se dívá na pohádky, anebo někdy na YouTube, s čímž moc nesouhlasím já, protože nad tím nemám kontrolu na co se dívá, když je sama doma.“

Rodič R8: „Televizi a počítač používá jenom na pohádky a tablet má na hry.“

U 3 dětí (R1, R2, R7) jsem zaznamenala také sledování různých vzdělávacích pořadů a dokumentů. Dvě děti si na počítači tyto pořady pustí samy a jednomu dítěti je pustí rodiče

Rodič R1: „Určitě pro zábavu. Hraje tam hry. Ale i za účelem vzdělávání, protože tam hodně sleduje ty pořady jako je Agent a Terčin zvířecí svět.“

Dítě R1: „No v tom Agentovi v kapse se třeba jakože dozvím, jak z malérů. A v Terčině zvířecím světě taky. O zvířátkách se tam dozvím.“

Rodič R2: „Kouká se na ty dokumenty, ale vyloženě jen, když jí to já sama pustím. Sama si to tam nedá.“

Rodič R7: „Sleduje tam občas i nějaký ty dokumenty. Třeba ho zajímá příroda nebo pověsti.“

Z důvodu epidemiologické situace byly děti po určitý čas odkázány na vzdělávání doma. Přestože, první a druhé třídy ZŠ nebyly touto situací zasaženy tolik, jako jiné ročníky, tak všechny děti používaly, alespoň nějakou dobu, počítač/notebook k různé formě online výuky. Dvě z dětí (R4, R6) počítač používá pouze k těmto účelům.

Rodič R3: „Tak na počítači dělá i věci do školy, i při té online výuce. Má třeba z informatiky nějaký úkoly, takže oni mu dají třeba za úkol, ať si nastuduje třeba program malování atak. A jinak tam hodně hraje hru. World of tanks.“

Rodič R5: „Tam hraje. Hraje Minecraft, Roblox, dívá se na videa, anebo si chatuje a volá s rodinou nebo se spolužákama. A na online výuku ho ještě používá.“

Rodič R6: „Notebook nemá svůj. Používala ho akorát teď na distanční výuku. I na Školákově dělávala různé úkoly. To dělala hodně v jarní vlně, v rámci zabavení, když brácha dělal školu, tak aby měla co dělat.“

Rodič R7: „A jinak používá počítač teď na online školu, takže MS Teams používá hodně. Přes Teamsy si i chatuje s děckama a hraje nějaký hry na počítači. Hrál hlavně Minecraft.“

hraní her na počítači uvádí 4 z 8 rodičů (R1, R3, R5, R7). Děti hrají hry jako je Minecraft, Roblox, World of tanks, Děčko hry nebo jiné, které najdou na internetu.

Rodič R7: „Oni si vždycky najdou nějaký dětský hry kreslený, ale to já nevím, co je to za hry. Já vždycky jenom nakouknu, jestli to nejsou krváky, ale jinak si tam hraje, co chce. Ted' ale hraje jen Minecraft spíš.“

Technologie, kterou používají všechny z osmi dětí je **mobilní telefon**. Děti používají buď mobil svůj nebo si jej půjčují od rodičů. Aktivity, kterými na telefonu tráví čas jsou: komunikace (6 z 8 dětí – R1, R2, R3, R4, R5, R7), sledování Youtube videí (5 z 8 dětí – R3, R4, R5, R6, R8) a hry (4 z 8 dětí – R1, R2, R3, R4).

Dítě R1: „A na mobilu, když ho mám nabitej (smích), tak tam hraju taky, ale ne moc často. Hraju takový kuličky a Words, kde doplňuju slova.“

Dítě R2: „Na mobilu si píšu a volám, anebo hraju hry. Hlavně Roblox.“

Rodič R8: „Na tom telefonu se většinou dívá na nějakýho borca na YouTube, kterej komentuje GTA.“

Dvě děti (R3, R4) na mobilním telefonu navštěvují, kromě Youtube, i jiné sociální sítě a aplikace k chatování.

Rodič R3: „No oni mají s učitelkou WhatsApp, a tam si píšou se třídou, většinou spíš blbosti mně přijde. A Messenger ještě teda má.“

Tazatel: „A co děláš běžně na mobilu?“

Dítě R4: „No, dívám se jenom na YouTube a na TikTok. Jo a mám Facebook a Instagram. Já tam nedávám žádný fotky nebo tak, ale jenom se prostě koukám“

4 z 8 dětí používá **tablet** a všechny z nich vlastní svoje zařízení. Tablet děti používají obdobně jako televizi, počítač/notebook nebo mobil. 3 z dětí (R5, R6, R8) tablet využívá k hraní her, sledování YouTube a pouštění hudby. Jedno z dětí (R4) tablet nevyužívá, přestože jej vlastní, protože ho víc baví jiné technologie.

Rodič R8: „Tam hraje hry. Nějaký simulátory letadel, hasičů, policajtů. Na tom tabletu hlavně hraje hry.“

Jedno dítě (R5) má na tabletu grafické aplikace, kde například upravuje fotky pomocí digitální tužky.

Rodič R5: „A ted'ka má tu Apple tužku, takže má nějaký grafický aplikace a upravuje si fotky.“

Dítě R5: „Dělám věci ve Photoshopu a dělám hodně fotky. Baví mě upravovat fotky.“

V jedné rodině (R6) jsem zaznamenala, že hraní her na tabletu bylo povoleno až od určitého věku dítěte.

Rodič R6: „Hele ona může vlastně ten tablet používat od šesti let. Pouštěla si na bráchovém tabletu občas YouTube a písničky, ale hrát hry tam do těch šesti nemohla. Ted' hraje Brawl stars a Minecraft, což převzala od bratra.“

Herní konzoli vlastní 5 z 8 dětí. Tato technologie slouží výhradně k hraní her. Dvě z dětí (R1, R5) vlastní malou konzoli Nintendo, kterou ale nevyužívají moc často. Spíše ji vytáhnou, pokud mají na návštěvě kamarády.

Rodič R5: „Na tom Nintendo hraje občas hry, ale to ju moc nezajímá. To spíš, když za ní přijde někdo z kamarádů, a chce hrát, tak si to pustí.“

Dvě děti používají herní konzoli Playstation (R2, R4) a jedno dítě Xbox (R3), kde hrají hry, jako je Minecraft, Fortnite a GTA. Někteří rodiče s hrami, které dítě na konzoli hraje souhlasí, a některým se výběr her úplně nezamlouvá.

Rodič R2: „Občas, úplně minimálně na playstationu, tam si zahraje někdy, ale většinou je to Minecraft, kde něco buduje. A ona si tam z těch kostek staví i různé rodiny a je to jako zajímavé, to se mi moc líbí.“

Rodič R4: „A na tom playstationu, tam hraje hry, který teda nejsou vhodný pro jeho věk vůbec, tam hraje nějaký ten Fortnite a GTA.“

Posledními technologiemi, které děti používají jsou **chytré hodinky, elektronická tužka a virtuální realita**. Tyto zařízení děti využívají buď vůbec, anebo minimálně.

Rodič R4: „Chytré hodinky má taky. Je fakt, že ty ho až tak moc nezaujaly, ale má je.“

Stává se, že děti nedělají moc rozdíly mezi konkrétními technologiemi. Tím, že mají často přístup k internetu na všech zařízeních, tak sledují stejný obsah nebo hrají stejné hry na televizi, počítači, mobilním telefonu, tabletu i herní konzoli.

Dítě R1: „V telce? No tam jsou úplně stejný. Tam se koukám na stejný pořady, jako na počítači, anebo na různé filmy a na Děčko.“

Dítě R5: „Na počítači skoro to stejný, co na tabletu. Koukám se třeba na YouTube.“

4.1.3. Trávení času na technologiích

Jaké množství času na moderních technologiích děti tráví, a při jakých příležitostech se liší rodina od rodiny. Přesto některé vzorce používání jsou v rodinách podobné.

	Frekvence používání	Množství stráveného času
R1	3x denně: ráno TV (0,5 h), odpoledne PC (0,5-1 h), večer TV (1 h)	2,5-3 h denně
R2	2x denně: ráno a odpoledne mobil (1 h), odpoledne PC (jako TV) (0,5-1 h)	1,5-2 h denně
R3	2x denně: odpoledne mobil nebo PC (2 h), večer PC nebo TV (1-2 h)	3-4 h denně
R4	V každé volné chvíli (ráno, ve škole, odpoledne, večer, při usínání)	zhruba 10 h denně
R5	3x denně: ráno TV (15-20 min.), odpoledne tablet (3-3,5 h), večer TV (1 h)	4-5 h denně
R6	2x denně: odpoledne tablet (30 min), večer TV (30-45 min)	1-1 h 15 min denně
R7	2x denně: odpoledne PC (30 min), odpoledne a večer TV (30 min-1 h)	1-1,5 h denně
R8	2x denně: odpoledne a večer tablet (2-3 h), před spaním TV, než usne	4 h denně

Tabulka č. 3.: Frekvence a množství času stráveného na technologiích

Děti jsou obvykle na technologiích dvakrát až třikrát za den. Nejčastěji je to odpoledne, když přijdou ze školy nebo večer, než jdou spát. Odpoledne tráví svůj čas na technologiích všech 8 dětí a používají počítač (5 z 8 dětí – R1, R2, R3, R4, R7), mobilní telefon (3 z 8 dětí – R2, R3, R4) nebo tablet (3 z 8 dětí – R5, R6, R8). Po příchodu ze školy slouží technologie hlavně k odpočinku a v některých rodinách je to i rituál.

Rodič R2: „Ona pravidelně, když přijde ze školy, tak má tu půl hodinku, že se dívá na pohádky, ale to si myslím, že má převzato i ode mě. My, když přijdeme z práce s manželem, tak si dáme taky tu půl hodinku až hodinku pauzu, že nic neděláme a třeba si něco pustíme a u toho zrelaxujeme.“

Ráno a večery patří spíše televizi. Ráno u snídani sledují televizi děti ve dvou rodinách (R1, R5). Večer se dívají na televizi všechny děti do jednoho, a některé u ní také večerí (4 z 8 dětí – R1, R4, R5, R7) i usínají (2 děti z 8 – R4, R8).

Rodič R1: „Tak ráno vstaneme. Jde se vlastně nasnídat. Přitom si pustí pohádku, to má povolený, než se nasnídá. Pak vypne televizi, asi za deset sedm, jde se obléct.“

Rodič R8: „My usínáme každý den u televize. Teda on a tatínek. Já spím s dcerou vedle v pokoji.“

S používáním technologií ráno někteří rodiče nesouhlasí. Vyloženě zakazují televizi po ránu dva z rodičů (R6, R7).

Rodič R6: „Vstanou, nasnídají se. Zásadně nemají televizi, to já úplně nesnáším po ránu. Pak jdou do školy.“

Rodič R7: „Děcka vstávají celkem brzo, už kolem té šesté, takže jsem je nechávala se podívat třeba na pohádku. Ale, jak jsem se pak musela věnovat malé, tak jsem zjistila, že bylo sedm hodin a oni byli pořád u pohádky, nenasnídaní, neoblečení, takže jim to teď už po ránu nepouštím.“

Dvě děti (R2, R4) bývají ráno i na mobilu, ale to je většinou jen na pár minut, když mají čas před odchodem do školy.

Rodič R4: „To ráno bývá spíš na tom telefonu, protože na tom playstationu, než se to zapne, tak to taky chvíli trvá.“

Mobilní telefon vlastní 6 dětí (R1, R2, R3, R4, R5, R8), ale do školy jej nosí pouze 3 z nich (R3, R4, R5). Děti telefon do školy nosí hlavně z důvodu, když by se něco stalo, a potřebovaly zavolat rodiči nebo rodič jim. Děti tvrdí, že na nic jiného, než je volání, nemají povoleno mobil ve škole používat.

Množství času, které děti na technologiích stráví se pohybuje od 1 hodiny až po asi 10 hodin denně. V průměru, ale děti běžně stráví na technologiích asi 2-4 hodiny za jeden den. Tento čas se liší také podle toho, jaké je roční období nebo jestli je všední den či víkend.

V létě děti využívají technologie méně, protože jsou častěji venku. V zimě je však čas strávený u médií až dvakrát vyšší.

Rodič R7: „A o víkendu nebo, když není hezký počasí si myslím, že mají děcka televize víc. To bych řekla, že mají třeba tři hodky za ten den. Po obědě pohádku, a pak třeba i navečer.“

Rodič R3: „Spíš sedí u toho mobilu odpoledne. Jako, že by chodil nějak ven to moc ne. V týdnu určitě ne. Teď v zimě se mu ani nikam moc nechce.“

4.2. Výzkumná otázka 2

Jaké znaky závislostního chování na moderních technologiích/internetu děti vykazují? V této výzkumné otázce se snažím rozkrýt, zda děti vykazují znaky závislostního chování, případně jiné problémové chování týkající se moderních technologií.

Jelikož jsou děti v raném školním věku stále v mnoha ohledech závislé na rodičích, tak i za používání moderních technologií dětmi zodpovídají oni. Rodiče většinou určují denní režim dítěte. Z mého pohledu je složité diagnostikovat závislost na technologiích, u dětí v takto nízkém věku, protože závislost souvisí s problémy, které jsou v rodině. V této části tedy nebudu hodnotit nelátkovou závislost podle diagnostických kritérií, ale zaměřím se na problematiku a závislostní chování ve vztahu k moderním technologiím, které vyplynulo z rozhovorů s rodiči a dětmi.

Častý problém, který vnímají rodiče je, jak se děti chovají, když mají od technologií odejít nebo na technologie z nějakého důvodu nemůžou. Ve všech rodinách je to alespoň jednou za čas s určitým projevem vzdoru. Děti jsou **naštvané, vztekají se, pláčou, uráží se či odmlouvají**. Ve většině případech, ale tato situace netrvá déle jak 10-15 minut a dítě je schopné se dál zabavit i jinou činností. Nejčastěji rodiče uvádí, že se děti po odebrání technologie **naštvou** (5 z 8 - R1, R3, R4, R5, R7, R8), následuje **pláč** (4 z 8 – R3, R4, R5, R6) či **vztek** (3 z 8 – R1, R3, R4) a **odmlouvání** (2 z 8 – R3, R5).

*Rodič R1: „Ona akorát, když nechce, a řekne, že to musí dohrát nutně nebo se chce dodívat, tak řeknu ok a ať to vypne až to skončí. A ona to pak sama vypne. Někdy se stane samozřejmě, že se **vztekne** kvůli něčemu.“*

*Rodič R3: „No, dostane **záchvat**, anebo se úplně blokuje jakože „já nic dělat nemůžu“. Začne většinou **plakat**. Prostě se **vzteká** až je pak plačtivější, prostě brečí. To je vždycky z jakéhokoliv důvodu tam nemůže. Když mu ty hry chceme sebrat, tak to už je víc vzteklej. Určitě. Takovýto **odmlouvání**, že tam chce být dýl a tak, to je snad každý den.“*

*Rodič R5: „Většinou se **naštve**, že to je jako dobrý, že něco nestihla udělat. Pak začne **plakat** a říká, že se unudí, že neví, co má dělat. Takže tam je taková chvilka, to už mám vyzozorovaný, že třeba 10-15 minut, kdy je naštvaná, než pochopí, že se ničeho nedomůže a začne přemýšlet nad tím, co by dělala jinýho.“*

*Rodič R7: „Vadí mu to, je **naštvaný** a furt **brblá**.“*

Rodič R8: „Tak první minutu je **naštvanej**, že se musí teda dokoukat, ale přes to vlak nejede, takže od toho odejde a do pěti minut je v klidu. On sám ví, že mu to škodí.“

To, že se děti většinou **urazí** uvádí 2 z rodičů (R2, R6). Občas se objeví i pláč, ale tento stav netrvá déle, jak zhruba 10 minut. Napadá mě, že urážlivost dominuje spíše u mladších dětí, protože tento znak vykazují děti, v mém výzkumném souboru, kterým je 6 let, ale může to být pouze náhoda.

Rodič R2: „Někdy se **urazí** samozřejmě, ale málokdy. Není to vyloženě žádné vztekání.“

Rodič R6: „No **urazí** se a jde do pokoje, ale za 10 minut přijde. Není to nic dlouhodobého. Jako netřepe se, když jí to zakážu. (smích) Tak dvakrát týdně bych řekla, že je to určitě se **slzičkama**, že chce ještě hrát.“

Ve dvou rodinách (R3, R4) jsem vyzozorovala, že děti vykazují jisté prvky **agresivity**, která by mohla souviset s používáním technologií. Může to být, ale souhra více faktorů, jako třeba rodinné zázemí či povaha dítěte. Určitou roli může hrát i fakt, že děti z těchto dvou rodin absolvovaly, jako jediné v mém výzkumném souboru, psychologické vyšetření a mají diagnostikovanou dyslexii (R3) či dyslektické prvky (R4), dysgrafii (R3) a poruchu pozornosti (R4).

Rodič R3: „Tak, že to ty děcka vede hodně k té **agresivitě**. On se u těch her vzteká různě, když mu to třeba nejde. Když mu tam třeba ten jeho tank zničí, tak dostane záchvat no.“

Tazatel: „A vnímáte tu agresivitu i u jiných běžných činnostech?“

Rodič R3: „Asi ani tolik ne. Když mu **nejde třeba nazout bota, tak zuří**, že myslím, že by nemusel mít tak přehnanou reakci, ale jinak ani ne.“

Rodič R4: „No **naštvaně** reaguje samozřejmě. **Naštvaně**, že mu kazím zábavu, škola mu kazí život, protože on se musí učit a nemůže si hrát. Už kolikrát jdu a řeknu mu, že ještě pět minut a konec, takže po pěti minutách mu odpojím kábl a nezajímá mě to, a to je úplně konec světa jo. To prostě on je **naštvanej** a dělá **naschvály** a **truceje**. On je schopný si třeba takhle **sednout a mlátit hlavou do stolu**.“

Rodiče pozorují, že čím jsou děti na zařízení déle, tak **se více „vtáhnou“ do činnosti** a je pro ně těžší od technologie odejít.

Rodič R5: „No, pokud jí to **nenastavíme**, tak by byla schopná se do toho nechat v táhnout, že by na tom byla až do večera. Ona tím, jak je tam dýl a víc se do toho vtáhne, tak už je i víc hysterická a zlá, když musí odejít. Prostě je to už na ni moc.“

Některé děti mají občas problém **najít si jinou aktivitu** mimo pobytu na technologiích. V rozhovorech také zaznělo, že dítě **zanedbává školní povinnosti**, protože věnuje veškerý svůj volný čas moderním technologiím.

Tazatel: „A stane se, že se toho tabletu i přesyť? Že jde dělat sama něco jiného?“

Rodič R5: „Málokdy, ale jsou takové vzácné chvíle. Ted' jsem ju už dlouho nezachytila, ale to je tím, že tam má teď víc věcí a pořád má co zkoumat.“

Rodič R4: „A von už samozřejmě z té školy jde s telefonem v ruce že jo, takže buď kouká na telefonu na nějaký ty videa nebo okamžitě prostě, tašku mezi dveřima a Playstation. Sedne a hraje. Vůbec ho nezajímá, jestli úkoly nebo něco. Na technologiích je fakt kdykoliv může, tak ani na záchod, ani u jídla prostě není bez telefonu. Von má furt telefon v ruce prostě.“

7 z 8 rodičů mně potvrdilo, že jejich dítě tráví na moderních technologiích **víc času než před rokem**. Může to být způsobeno tím, že s postupujícím věkem se děti zaměřují na jiný obsah a objevují v online světě více nových aktivit. Je to také, ale tím, že děti dostávají postupně nové technologie, jako jsou hlavně mobilní telefon a tablet.

Rodič R1: „No tak, když byla malá, tak tam byla určitě míň často. To ona nesledovala tady ty programy, co teď. Takže s věkem tam určitě tráví víc času. Není to tak obrovské rozdíl. Spíš je rozdíl v tom, co tam dělá. Jako menší sledovala jen pohádky.“

Rodič R3: „Já nevím, tak on už tak od těch pěti let na tom postupně je, ale přijde mně, že ten čas, co tam teď tráví, tak to je tak maximum, co bysme mu chtěli povolit.“

Rodič R6: „Tak dcera určitě. Na pohádkách to není vidět, to už je takhle dlouho, že se dívají před spaním. A na tom tabletu to do teď neměla dovolený, takže o tu půl hodinu na tabletu to je delší.“

V rodině R4 rodič zmiňuje, že dítě tráví většinu svého volného času hraním her na Playstationu a má **problém se odpojit i třeba na rodinné dovolené**, takže si zařízení většinou bere s sebou a musí mít všude přístup k internetu.

Rodič R4: „Ven nechodí. Jen vyloženě, když ho donutíme. Nedej bože, když jsme teď byli na chalupě, kde není wifi. Měl s sebou teda playstation, když jsme tam byli týden, ale jednou jsme byli o víkendu a neměl s sebou ani telefon nebo playstation, a to byla smrt pro něho. On brečel, večer měl úplně záchvat, tak že řval, že prostě nemá Playstation, že neví co má dělat, že se zabije, že umře a úplně prostě mimo.“

Hádky či spory kvůli pobytu dětí na technologiích jsem zaznamenala ve dvou rodinách (R4, R5). V rodině R4 jsou hádky často z důvodu, že dítě tráví většinu svého času na moderních technologiích a nechce dělat nic jiného. V rodině R5 jsou občasné spory hlavně z toho důvodu, že si dítě jí u televize či si chce brát tablet k jídlu, což je pro rodiče větší problém.

Tazatel: „Takže nějaké hádky mezi váma bývají kvůli těm technologiím?“

Rodič R4: „Tak jako z mé strany to je pokaždé, neustále a furt, protože kde jinde ho najdu než u playstationa nebo u telefonu. A prostě, když mu něco řeknu, tak to je jo, a stejně nic prostě.“

Rodič R5: „Jo. Tak tady máme potíž, protože mě to u jídla rozčiluje. Když se kouká na televizi, tak mně to tolik nevadí, jak když má ten tablet.“

V následující tabulce uvádím **přehled problémového/závislostního chování**, které rodiče vnímají u svých dětí vzhledem k používání moderních technologií.

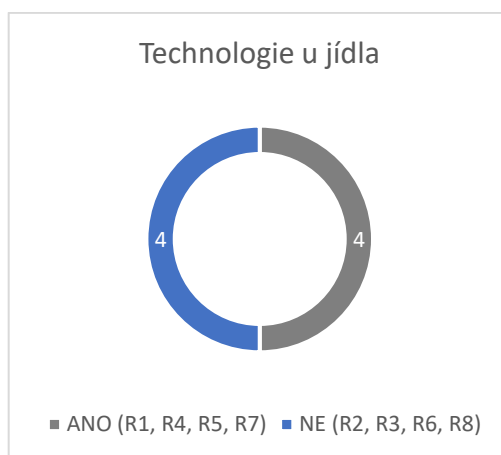
	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8
Naštvanost	✓		✓	✓	✓		✓	✓
Vzteky	✓		✓	✓				
Smutek						✓	✓	
Pláč			✓	✓	✓	✓		
Urážení se		✓				✓		
Odmlouvání			✓		✓			
Hádky či spory				✓	✓			
Navyšování času	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓
Agresivita			✓	✓				
Zanedbávání aktivit (škola, zájmy, spánek)				✓				

Tabulka č. 4.: Problémové/závislostní chování u dětí z pohledu rodiče

Jídlo si k technologiím občas berou 4 z 8 dětí. Jeden rodič (R5) však poukazuje na to, že jeho dítě má, hlavně doma, **návyk jíst u televize či tabletu** skoro každé jídlo. Toto chování vyvolává mezi rodičem a dítětem **spory**.

Rodič R5: „Je docela zafixovaná na jezení u televize, ale to já taky, takže to jsem ju naučila já, ale myslím si, že když má dobrou společnost u stolu, tak se nají bez technologií. Ale je naučená, že s náma doma ne, že si nejdeme sednout ke stolu. Takže, když já jí řeknu pojď k obědu, tak ona jde s tím tabletem, a to samozřejmě je potíž, protože mně to vadí u toho. Takže buď řve, že jako jíst nebude, anebo jí to nechám no.“

Obecně u **technologií konzumují jídlo** 4 z 8 dětí (R1, R4, R5, R7). Dítě R1 většinou snídá a večeří u televize. Dítě R7 má u jídla také občas zapnutou televizi, ale nijak zvlášť navyklé na to není. Děti R4 a R5 jí u nějaké technologie většinu jídel.

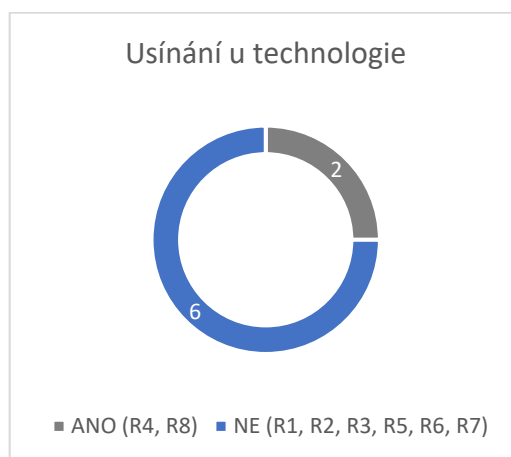


Graf č. 4.: Děti a technologie u jídla

Dalším důležitým faktorem je **spánek**. Děti, které nemají dostatečný a kvalitní spánek, mohou mít problém se soustředěním během dne a jsou ohroženy dalšími zdravotními problémy. Spánek má 7 z 8 dětí v mém výzkumném souboru pravidelný a spí v noci průměrně 9-10 hodin. Dvě děti (R4 a R8) usínají při zapnuté televizi nebo u mobilního

telefonu. Jedno z dětí (R4) má spánek, kvůli používání technologií nepravidelný a bývá unavené.

Rodič R4: „On tím, že má vlastně televizi v pokojičku, tak jasně, když mu řeknu v deset, jedenáct, vypni to, tak to teda vypne, ale zase si samozřejmě vezme do ruky telefon. Takže usne u toho telefonu nebo, když už jo si hodně dupnu, tak mu vezmu i ten telefon a zapne si v televizi nějakou nemluvenou pohádku, tak usne u toho. On měl dřív problém, že usínal vyloženě u zapnuté televize a já, když jsem mu tu televizi vypla, tak on se okamžitě vzbudil. A teď to má taky občas. Kolikrát, když ho jdu ráno budit, tak má prostě zapnutou televizi.“



Graf č. 5.: Děti a usínání u technologie

V rámci rozhovorů jsem se dotazovala i dětí, jaké mají pocity, když mají zakázáno jít na technologie nebo od nich musí odejít, abych zjistila, jak situaci vnímají z jejich pozice. Polovina dětí (4 z 8) odpověděla, že jsou **občas naštvané nebo smutné** (děti R1, R5, R6 a R7). Dvěma dětem odebrání technologie příliš **nevadí** a najdou si hned jinou aktivitu (děti R2 a R8). Dítě (R3) zmínilo, že si najde většinou **jinou technologii**, hlavně mobilní telefon, na kterém dál hraje hry nebo sleduje videa. A dítě (R4) sdělilo, že bez Playstationu **neví, co má dělat**.

	Pocity po odebrání/zákazu technologie
R1	Občas naštvaná
R2	Většinou nevadí
R3	Najde si jinou technologii
R4	Neví, co jiného dělat
R5	Naštvaná a smutná
R6	Občas smutná
R7	Naštvaný nebo smutný
R8	Většinou nevadí

Tabulka č. 5.: Pocity dětí po odebrání či zákazu technologie

Vyozorovala jsem ve dvou rodinách (R2 a R6), že rodiče s dětmi probírají, jaký mohou mít technologie **negativní vliv**, a jaká jsou **rizika používání**. Další rodiče zmínili, že

tuto debatu ponechávají na později, až budou děti starší. Některé děti (R6 a R7) znají i pojem **závislost** a uvědomují si, že se mohou na technologiích stát závislé a lákají je k častějšímu používání.

Rodič R2: „My se s nima hodně i bavíme o tom, co negativního to může způsobit. Máme kolem sebe spoustu různých vzorů, jak někteří třeba nedostudovali. Znají děti i pojem jako gamblerství apod., takže my se o tom hodně bavíme.“

Rodič R6: „Hele my vedeme takovou debatu s manželem, jestli využít moderní technologie a striktně jim to po půl hodině vypnout nebo je naučit, proč s tím mají přestat. Takže teď jim dáváme šanci to pochopit. (smích) Aby pochopili, že ty hry je vlastně lákají to hrát dál.“

Dítě R6: „Špatný je na tom, že tě ty hry nutí hrát je pořád. Že tě to láká.“

Tazatel: „A ještě bys věděl něco špatýho na technologiích?“

Dítě R7: „Že třeba tě ten počítač nějak přitahuje, a pak jsme na něm závislejší a závislejší.“

4.3. Výzkumná otázka 3

Jaký má rodič názor na používání moderních technologií/internetu jeho dítětem?

V této výzkumné otázce jsem se zaměřila na to, jaký má rodič názor na používání moderních technologií jeho dítětem. Kapitulu jsem rozčlenila na obecný názor rodiče na technologie, pozitivní a negativní stránku věci, a jaký je vztah rodiče k moderním médiím.

4.3.1. Názor rodiče

Obecný názor rodičů na používání technologií jejich dětmi je vesměs spíše **negativní**. Rodiče si uvědomují, že k této době moderní technologie patří a nejde se jim úplně vyhnout, ale některé aspekty jim vadí. Berou na vědomí, že je to často jejich chyba, že dítě tráví hodně času online, ale využívají času, který jsou děti na technologiích, aby stihli jiné povinnosti. Většina rodičů se však shodne, že by byli radši, když by jejich dítě trávilo na moderních technologiích **méně času**.

Rodič R1: „Technologie k týhle době patří, ale já osobně se s tím moc neztotožňuju. A tím pádem mám i u těch děcek tendenci je od toho odhánět a vadilo by mně, když by na tom trávili moc času.“

Rodič R4: „Co se týče jeho, tak mám takovej názor, že nebrat mu to hned, ale postupně to odbourávat. S tím, že třeba uděláš si úkoly, a pak si můžeš hrát třeba hodinu. Ale ne, že on na tom tráví X hodin, a pak vůbec neví, kde je.“

Rodič R5: „No, že by toho mohlo být míň. Míň času, a aby měla i víc aktivit mimo ty technologie. Ale jak říkám vím, že ve většině případech je to naše chyba, že ona problém nemá. Kolikrát ji tam i nechám, abych něco stihla, takže ji nemám co vyčítat.“

Když jsem se rodičů ptala, zda by změnili něco ve vztahu používání technologií jejich dětmi, tak kromě snížení času stráveném na zařízeních, se jim často nezamlouvá ani některý **obsah, který děti sledují**.

Rodič R1: „Pravidla mám spíš v tom, že nechci, aby se tam dívala na určitý věci. Když vidím, že se třeba dívá na „nejtlustší děti světa“, „zkus se nezasmát“ a podobný kraviny, tak jí řeknu, že tohle úplně nemusí sledovat.“

Rodič R2: „..., ale ty hry mně fakt vadí. A youtubeři mně vadí. Vadí mně, že obdivují nějakého cizího člověka za nějaké kraviny, kterým já nerozumím. Mně se třeba líbil ten Minecraft, že si na tom stavěli, ale oni si propojili ty účty s kamarády a bojujou proti sobě, což já úplně nesnáším.“

Rodič R8: „Myslím, že když by se díval na něco jiného, a ne na nějakýho kluka, kterej komentuje hru, tak by mně to ani tak nevadilo. Ale tohle, co ho teď ti kluci v družině naučili, to je úplná prasečina. To je strašný prostě. Nelíbí se mně to, ale co mám dělat, když mně kluk řekne, že je to super borec prostě.“

4.3.2 Pozitivní aspekty z pohledu rodiče

Pozitivum vidí rodiče hlavně v tom, že se děti mohou prostřednictvím technologií **vzdělávat** (6 z 8 – R1, R2, R3, R5, R6, R7) a získávají nové **informace** (4 z 8 – R1, R2, R3, R5). Také, že se technologie naučí děti ovládat, což jim může pomoci v budoucím povolání (R6).

Rodič R5: „No, myslím si, že se z toho fakt učí hodně věcí. Třeba používá zrovna Duolingo, kde se učí francouzsky. Já myslím i, že je taková bystrá a umí si toho plno najít a orientovat se. Ale zase to má i ty negativa.“

Rodič R6: „Ale jo, že se s tím naučí pracovat do života. Teď jsem se smála, že jak všechny děcka pracujou s MS Teams, tak že jsou šikovnější než někteří dospělí.“

Dalším pozitivním aspektem je usnadnění **komunikace** (3 z 8 – R1, R2, R7) a možnost vídat se přes technologie s rodinou či vrstevníky, což bylo mnoha rodinám znemožněno v době pandemie.

Rodič R1: „Hlavně to, že si tam plno věcí můžeš zjistit, aniž bys je musela vyhledávat složitěji v knížkách. Usnadňuje to komunikaci. Třeba zrovna teď komunikaci se školou nebo zaměstnavatelem.“

Rodič R2: „Ten telefon mně nevádí z toho důvodu, že si tam volá s tou sestřenicí, babičkou atak. Teď je situace taková, že se nevidají, tak má aspoň takhle kontakt.“

Rodič R7: „Jednak můžou být v kontaktu teď i s tou třídou, když se nemůžou vídat. A tu školu to hodně ulehčuje, než abysme se s nima museli učit sami.“

Někteří rodiče ovšem nevidí na používání technologií vůbec **žádná pozitiva** (R4, R8).

Rodič R4: „Žádný. (smích) No možná tak jakože, když by se tam něco učil nebo díval se na něco smysluplnýho, tak to chápu, že ok, protože taky samozřejmě trávím na internetu nějaký čas. Ne, že bych tam hrála nějaký hry, ale mu to prostě nic nedává to, co sleduje.“

Rodič R8: „Naprosto žádné v ničem.“

4.3.3. Negativní aspekty z pohledu rodiče

Hlavním problémem, který moderní technologie přináší, je podle rodičů vliv na zdraví dětí. Z problémů fyzického rázu rodiče zmiňují **zhoršení zraku (R1, R4, R8), bolesti hlavy (R4), problémy s páteří, či obezitu (R2)** Dalšími z negativních aspektů, spíše psychické povahy, jsou dle názorů rodičů **nereálná představa dětí o světě (R1, R2, R4), nemožnost zrelaxovat, úbytek fantazie (R5), úpadek zájmu o jiné činnosti (R2) i zvýšená agresivita (R3).**

Rodič R1: „Tak já vidím za prvé, že to kazí zrak. To si myslím obecně, že to kazí oči. Určitě to ovlivňuje i chování a činnost těch děček. Když se tam vžijou do nějaké hry nebo se do toho zaberou, tak že nevidí realitu.“

Rodič R2: „Furt sedí, skolióza páteře, tloustnou a hloupnou. A hlavně mám pocit, že je pak nedostatek zájmu o ostatní věci, že je to hrozně omezuje v tom vnímání toho okolí, ...“

Rodič R3: „Tak, že to ty děcka vede hodně k té agresivitě. On se u těch her vzteká různě, když mu to třeba nejde. Když mu tam třeba ten jeho tank zničí, tak dostane záchvat no.“

Rodič R4: „...on kolikrát říká, že ho bolí hlava, protože je jasný, když X hodin kouká do telefonu nebo do monitoru, že mu z toho bolí hlava. Je to špatný v tom, že ty děti se dívají na věci, který ve skutečnosti nejsou možný ani udělat, a pak si myslí, že když udělají to, a to, že se jim nic nestane.“

Rodič R5: „Mám pocit, že se jako nedokáže úplně zklidnit. Že má pořád tu mozkovou činnost a je v pozoru a nedokáže zrelaxovat. A taky si myslím, že ta fantazie jí ubývá, protože už tu fantazii má přejatou z těch technologií a třeba kreslí jen podle toho, a dřív kreslila i něco jiného.“

Jeden z rodičů (R6) zmiňoval také obavy ze **závislosti** na technologiích u jeho dětí.

Rodič R6: „V té možné závislosti. Mně to fakt nedává spát. A ještě negativa vidím v tom, že oni se časem dostanou, tam kam nechci, aby se dostali. Takže toho nevhodného obsahu a toho, že se stanou závislý.“

Zde uvádím, pro přehled, **tabulkové shrnutí** pozitivních a negativních aspektů moderních technologií z pohledu rodiče.

	Pozitivní aspekty	Negativní aspekty
R1	Informace, vzdělání, komunikace	Kažení zraku, ovlivnění chování a činnosti, zkreslení reality
R2	Informace, vzdělání, komunikace	Skolióza páteře, obezita, hloupnutí, omezení ve vnímání okolí
R3	Informace, vzdělání	Agresivita
R4	Žádné	Kažení zraku, bolest hlavy, zkreslení reality
R5	Informace, vzdělání	Nemožnost zrelaxovat, úbytek fantazie
R6	Vzdělání, naučení se pracovat s technologií	Závislost, nevhodný obsah
R7	Vzdělání, komunikace	Snadná náplň volného času = méně zážitků
R8	Žádné	Kažení zraku, nevhodný obsah

Tabulka č. 6.: Pozitivní a negativní aspekty moderních technologií z pohledu rodiče

4.3.4. Vztah rodiče k technologiím

Vztah rodičů k technologiím je různý. Tím, že většina z nich pracuje na různých technologiích v zaměstnání, tak tam tráví také poměrně velkou část jejich dne. Své osobní zařízení používají rodiče primárně ke **komunikaci**, tudíž k volání, psaní sms či chatování přes sociální sítě. Dále technologie využívají k získávání **informací**, **čtení** knih či různých článků, ale i k občasnému **hraní her**.

Rodič R1: „Já to v podstatě používám jen ke komunikaci a k vyhledávání informací nebo čtu zprávy. To je jediný, co tam dělám.“

Rodič R2: „*Tak my taky trávíme dost času na tom telefonu s manželem. Já tam čtu zprávy, ale taky mě vidí děti s telefonem. U mě je ten mobil spíš asi kvůli kontaktu s ostatními. A taky jsem měla jednu hru. Jednou jsme hráli s klukama spolu nějakou farmu, a pak jsem to musela zrušit, protože začali říkat, že maminka hraje taky hru. (smích) To jsem si připadala trochu hloupě. Jinak já nemám čas se dívat na nějaké filmy nebo tak, ale mám to puštěné u vaření. Takže oni taky vidí, že jakýkoliv čas, který mám volný, tak pouštím něco. Je to tak.*“

Rodič R5: „No, jsem taky schopná strávit třeba celý den u televize a pozoruju, že mě to vtáhne. Tak mobil mám na komunikaci, ale i tam hraju občas nějakou hru, když potřebuju úplně vypnout, tak tam hraju nějakou ten výmaz, třeba skládání kostiček. Já jsem v podstatě na technologiích, když se fakt nudím a nedokážu vymyslet jinou lepší činnost nebo už nemám na nic jinýho energii.“

Rodič R7: „*Řekla bych, že mám vztah trochu pasivní. Já si rád odpočnu u filmu nebo si vyhledávám informace, ale nerada tam trávím čas jen tak. Mě to obtěžuje. Počítače mě nebaví a nejde mně to.*“

4.4. Výzkumná otázka 4

Jak se liší pohled rodiče a dítěte na používání moderních technologií/internetu dětmi? V rámci výzkumu jsem také zjišťovala, jaký názor na technologie mají samotné děti. V této výzkumné otázce se tedy věnuji tomu, jaký názor mají děti na své používání technologií, zda vidí nějaká pozitiva či negativa, a na závěr porovnáám, podle výpovědí dětí a rodičů, jak se liší jejich pohled na tuto problematiku.

4.4.1. Názor dítěte

Z výpovědí dětí vyplývá, že **se rodičům příliš nezamlouvá obsah**, který děti na technologiích sledují. Tento fakt zmínilo 6 z 8 dětí, také stejný počet dětí si myslí, že má na používání technologií, oproti rodičům **jiný názor**. Pouze 2 děti zmiňují, že mají s rodiči spíše **stejný názor** na používání moderních technologií.

Dítě R1: „*No tak já si pouštím to ZuZu TV, a to se mamce moc nelíbí, protože si myslí, že je to blbost.*“

Dítě R2: „No myslím, že mamce se to moc nelíbí, protože si myslí, že se tam díváme na kraviny. Ještě jsme měli GTA, ale to nám táta vyhodil. No tam jsme se mohli i tak nějak střílet, a to ho trochu štvalo, tak to vyhodil.“

Dítě R5: „No stoprocentně mám jinej názor než máma, protože já jsem tam nějak víc než táta a můj táta je tam 8 hodin. Říká, abych prostě se věnovala reálnému životu. Já začnu brečet nebo jsem naštvaná, ...“

Dotazovala jsem se jednotlivě každého z dětí, co by si spíše vybraly, pokud by měly na výběr jít na technologii nebo se věnovat své jiné oblíbené činnosti. 5 z 8 dětí by si místo trávení času na technologii vybralo spíše jinou činnost, např. hraní si hračkami nebo chození ven s kamarády. U 2 dětí jednoznačně zvítězila technologie a 1 dítě by si vybralo spíš technologii, ale někdy zase raději čte.

4.4.2. Pozitivní aspekty z pohledu dítěte

Co se týče pozitivních aspektů moderních technologií, tak děti zmiňují, že se dozví nové **informace** (R1, R5) něco nového se **naučí** (R1, R5), mohou **komunikovat** (R2) s rodinou a kamarády nebo i **s kamarády hrát** (R3) přes zařízení hry, **odpočinou si** (R7) nebo je hry a sledování videí prostě jen baví (R4, R7, R8). Technologie slouží pro některé děti i jako zdroj **inspirace** (R5, R6).

Dítě R2: „Baví mě si třeba volat. S babičkou nebo se sestřenicí.“

Dítě R5: „Normálně kreslím komiksy, ale někdy si k tomu na tabletu hledám obrázky.“

Dítě R6: „Je třeba dobrý na televizi, že se koukneš na pohádku, a pak podle ní můžeš hrát hru na tabletu.“

Dítě R7: „Že si třeba u televize odpočnu. A na počítači, že na něm můžu hrát hry.“

4.4.3. Negativní aspekty z pohledu dítěte

Negativní vlivy technologií, které děti vnímají se týkají nejčastěji **zkažení zraku** (R2) nebo **bolesti hlavy** (R7, R8). Děti však popisují, že kvůli zabrání se do hry **zapomínají na svoje povinnosti** (R4), mají **problém najít si jinou zábavu** (R4), **nemohou usnout** (R5) nebo je **technologie příliš lákají** a mohou se stát **závislými** (R6, R7). Jedno z dětí (R5) poukazovalo i na fakt, že **online setkávání s kamarády nenahradí to ve skutečném světě**. A dvě děti jako negativum vnímají to, že je počítač pomalý nebo „se seká“ (R1, R3).

Dítě R1: „Nevýhoda je že, se to občas seká. (smích) Vždycky mně tam vyskočí restartovat a sekne se to. To je jak naschvál fakt jako.“

Dítě R2: „No můžeš si tím možná zkazit oči nějak.“

Dítě R4: „No, jakože třeba, když seš na Playstationu po škole, tak úplně zapomeneš na školu. Vždycky, když mně zakazujou Playstation, tak nevím, co mám dělat. Když jsem neměl Playstation, tak jsem si hrál normálně s hračkama. Jak jsem byl starší, tak mně brácha ukázal Playstation, tak jsem řekl „ok já to zkusím“. A najednou mě to bavilo, tak proto teďka chci být na „plejákovi“. Když by nebyl Playstation, tak bych si spíš hrál s hračkama.“

Dítě R5: „No, jakože nemůžeš tam dělat věci s kámošema, pokud nemáš třeba zaplej Skype na nějakého kámoše, a hraješ s ním na tabletu hry.“

Tazatel: „Myslíš, že je lepší, když jste spolu doopravdy?“

Dítě R5: „Ano.“

Pro přehled uvádím **tabulku** pozitivních a negativních aspektů moderních technologií z pohledu dětí.

	Pozitivní aspekty	Negativní aspekty
R1	Informace, vzdělání	Technické („seká se“)
R2	Komunikace	Kažení očí
R3	Hraní her s kamarády	Technické („pomalý počítač“)
R4	Hraní her	Zapomenutí na povinnosti
R5	Informace, vzdělání, zdroj inspirace	Narušení usínání, nemožnost reálného kontaktu
R6	Zdroj inspirace	Závislost „hry lákají“
R7	Odpočinek, hraní her	Bolest hlavy, závislost
R8	Sledování videí	Bolest hlavy

Tabulka č. 7.: Pozitivní a negativní aspekty moderních technologií z pohledu dětí

4.4.4 Porovnání názoru rodiče a dítěte

Rodiče i děti mají na používání moderních technologií různé názory. V některých aspektech se liší, ale v některých ohledech se zase shodují.

Názory se většinou rozcházejí hlavně v čase tráveném na technologiích a ve sledovaném obsahu. Děti by rády někdy trávily na technologiích času více, oproti tomu rodičům by se zamlouvalo, když by čas věnovaný mobilům a počítačům spíše zkrátily a věnovaly se raději činností v reálném světě. Rodičům se ani příliš nelíbí obsah, který děti sledují. Tento obsah je však pro děti často velkým lákadlem.

Děti různé hry, ať už na mobilním telefonu, počítači či konzoli prostě baví a je to pro ně určitý druh odreagování. S tím rodiče většinou nesouhlasí a nevidí v hraní her přínos. Ovšem i někteří z nich zmiňují, že si občas nějakou hru rádi zahrají.

Přínos vidí děti i rodiče v získávání nových poznatků a možnosti vzdělávání skrz tato média. Učení přes technologie vyzdvihují obě skupiny a není se čemu divit. Pokud se s technologiemi naučí děti správně zacházet, mohou to být dveře do světa poznání.

Rodiče a děti se shodují také na negativních vlivech ze zdravotního hlediska. To, že se dětem z dlouhodobého sledování obrazovky ničí zrak a bolí je hlava je evidentní. Je to však i časté sezení u technologií a nedostatek pohybu, které způsobuje vyšší míru obezity a problémy s pohybovým ústrojím

4.5. Výzkumná otázka 5

Jaká pravidla či omezení rodiče uplatňují v rámci používání moderních technologií jejich dětmi? V této výzkumné otázce se věnuji nejrůznějším pravidlům, omezením a kontrole, které rodiče uplatňují při používání moderních technologií jejich dětmi.

Rodiče dětem vytváří denní režim součástí, kterého bývají i různá pravidla. Režim se snaží nastavit většina rodičů, aby den dětí měl nějakou strukturu a byly zakomponovány povinnosti i zábava. Pravidla ohledně moderních technologií se týkají převážně toho, kdy může dítě trávit čas online, kolik času tak může strávit, a jaký obsah může sledovat. Pravidla nějakým způsobem nastavují, nebo se snaží nastavit, všech 8 rodičů.

Co se týče **časového omezení**, většina rodičů (5 z 8 – R2, R3, R5, R6, R7) nastavuje dětem přesný čas, který mohou na technologiích strávit. Dodržování tohoto pravidla hlídá rodič přes různé aplikace, které dětem po určité době zablokují přístup a musí zadat heslo nebo rodič hlídá čas a řekne dítěti, kdy má skončit. Jeden z rodičů (R1) spoléhá na domluvu, a myslí, že nastavení přesného času není zatím potřeba. A dva rodiče (R4, R8) nenastavují žádné časové omezení.

Rodič R1: „Ne. Teďka si jako myslím, že to není potřeba. Ona není jako, že by na tom seděla a čučela třeba tři hodiny v kuse. Takže já řeknu jo můžeš tam zhruba hodku, ale netahám ji odsud třeba, když o deset minut přetáhne. Je to na domluvě všechno.“

Rodič R2: „Na tom telefonu má zámek rodičovskej. Vždycky to měly děti na půl hodiny a vlastně v té distanční výuce jsme jim to rozšířili na hodinu. To každě den kontrolujeme, jako čas, kolik hrála hry. Většinou tu hodinku, 50 minut na tom hraje, a když nehraje, tak si píše nebo volá se sestřenicí.“

Rodič R5: „Manžel jí tam nastavil na jednu aplikaci maximálně dvě hodiny. A pak má nastavenej time limit, že v 8 hodin se jí to prostě vypne.“

Rodič R6: „Mají dovoleno každě všední školní den 30 minut na tabletu. Každě má tablet, takže každě má 30 minut. Přes školní týden to hlídám.“

Ke **kontrole obsahu** rodiče využívají také aplikace, které sledují aktivitu na zařízení (R2, R3, R5, R7, R8), blokují nevhodný obsah (R7, R8) nebo umožňují kontrolovat stahování nových aplikací (R3, R6, R8). Rodiče (R1, R5, R6, R7) kontrují děti i vizuálně tak, že jsou poblíž a občas nakouknou, co děti na technologiích dělají. Využita je i kombinace vizuální a technologické kontroly (R5, R7).

Rodič R1: „Já mám kontrolu tím, že jsem tam. Ona nebývá na počítači nebo na televizi sama. Já jsem vždycky poblíž, takže to vidím.“

Rodič R7: „Jenom občas si prohlídnu historii, takže vím, který hry hráli. Máme tam myslím zabezpečení na erotickej obsah, ale ještě jsem teda nezkoušela, jestli to zabezpečení funguje. Já vždycky spoléhám, že když jim něco vysvětlím, tak oni to pochopí a důvěřuju jim.“

Rodič R8: „Samozřejmě. Na tabletu má omezený obsah, že tam má zakázaný placený hry, erotické obsah. Pokud si chce stáhnout nějakou hru, tak se mě musí zeptat. On cokoli dělá na tom tabletu, tak mně to přijde na email, takže já vím, jakou akci tam zrovna dělá.“

I přes snahu jednoho rodiče (R4), se někdy nedaří nastavit dítěti určitá pravidla a hranice. Plyne to z neshody mezi rodiči v domácnosti.

Rodič R4: „Dřív jsem měla vlastně rodičovskou kontrolu na telefonu, která se pak taky musela zrušit, protože tatínkovi se nelíbilo, že prostě syn šel v 10 hodin, že má family link, kterej mu zakazuje na telefonu cokoli. Tak jsem to pak zrušila a říkám, že se kvůli tomu tady nebudu dohadovat. Snažím se, ale to vždycky funguje, tak den, dva maximálně. Takže věřím tomu, že když bysme byli za jedno, že by to fungovalo jinak samozřejmě, ale bohužel jako. Takže já můžu zakázat co chcu, ale tatínek jde a dovolí to.“

Rodiče využívají technologie i jako zdroj **odměny a motivace**. Většinou tak děti motivují, aby udělaly nějaké povinnosti nebo se věnovaly i jiným aktivitám.

Rodič R3: „On má takovej režim, že když udělá všechny úkoly plus ještě má body, když udělá další úkoly, třeba vynese odpadky nebo vyklidí myčku, tak pak může jít na mobil. Něktej den to splní, a něktej den to ignoruje a prostě nespoupracuje. Snažíme se, aby to splnil a samozřejmě, když to nesplní, tak nejde na mobil.“

Rodič R7: „On má povolenou půl hodinu na počítači, pokud zahraje půl hodiny na akordeon. Před rokem měli dovolený jen čtvrt hodiny Minecraftu, a já jsem ten Minecraft využila, abych je motivovala hrát víc na hudební nástroj, takže za půl hodiny tréninku mají půl hodiny minecraftu.“

	Časové omezení	Kontrola obsahu	Kontrola stahování	Blokace obsahu
R1	×	✓ vizuální	×	×
R2	✓ 1 h na mobil	✓ technologická	×	×
R3	✓ 2 h na mobil	✓ technologická	✓	×
R4	×	×	×	×
R5	✓ 2 h na tablet	✓ vizuální i technologická	×	×
R6	✓ 30 min. na tablet	✓ vizuální	✓	×
R7	✓ 30 min. na PC	✓ vizuální i technologická	×	✓
R8	×	✓ technologická	✓	✓

Tabulka č. 8.: Pravidla, omezení a kontrola uplatňovaná rodiči při používání technologií dětmi

5. SHRnutí VÝzkUMU

1. Jaké vzorce užívání moderních technologií/internetu děti vykazují (z hlediska typu technologie, účelu, frekvence a množství času)?

Typy technologií, které děti, z mého výzkumného souboru, používají jsou: **televize, stolní počítač, notebook, mobilní telefon, tablet, herní konzole, chytré hodinky, virtuální realita, elektronická tužka a digitální stylus**. Jiné technologie nebyly dotazovány nebo zmíněny.

Televizi používá 7 z 8 dětí, z toho jedno dítě ji vlastní u sebe v dětském pokoji. Nejčastěji sledují různé pořady, jako jsou pohádky, filmy nebo dokumenty, ať už v klasické televizní verzi, na Netflixu či na YouTube. Sledováním televize děti denně stráví od 15 minut po zhruba 1 hodinu, a nejčastěji se dívají ráno nebo večer.

Stolní počítač používají 4 z 8 dětí a 2 děti mají svůj vlastní. **Notebook** používá 5 z 8 dětí. Tyto dvě technologie pro děti plní stejný účel, tudíž zábavný (sledování pořadů, YouTube videí a hraní her) a vzdělávací (online výuka a jiné vzdělávací aktivity). Strávený čas u těchto zařízení se pohybuje od 30 minut až po 2 hodiny denně, nejčastěji odpoledne a večer.

Mobilní telefon používá všech 8 dětí v mém výzkumu. 3 děti vlastní svůj dotykový a 3 děti tlačítkový telefon. Mobil dětem slouží primárně ke komunikaci, sledování YouTube, hraní her či pouštění hudby. Telefon je používán v průběhu celého dne od pár minut až po několik hodin.

Tablet vlastní a používají 4 z 8 dětí. Slouží jim k hraní her, sledování YouTube, pouštění hudby i ke vzdělávání. Využíván je odpoledne v rozmezí 30 minut až 3,5 hodiny denně.

Herní konzoli používá 5 z 8 dětí, z toho 3 vlastní své zařízení. Konzole slouží pouze k hraní her. Děti u tohoto zařízení netráví pravidelně mnoho času, až na jedno dítě, které konzoli používá i 10 hodin v jednom dni.

Ostatní technologie, jako jsou **chytré hodinky, virtuální realita, elektronická tužka, digitální stylus**, děti používají zřídka nebo vůbec.

2. Jaké znaky závislostního chování na moderních technologiích/internetu děti vykazují?

Ze závislostního/problémového chování, ve vztahu k moderními technologiemi a internetu, rodiče u dětí **vnímají smutek, pláč, naštvanost, vztek, urážení se či odmlouvání**. Toto chování se projevuje hlavně po odebrání či zákazu technologie dítěti. U dětí se ale, v návaznosti na technologie, projevuje i **zvýšená agresivita a navyšování času** tráveného online. Zaznamenala jsem také **zanedbávání školních povinností** či **jiných zájmů a narušení spánku** nebo **jídla**. V některých rodinách se kvůli technologiím vedou i **spory** a **hádky**.

3. Jaký má rodič názor na používání moderních technologií/internetu jeho dítětem?

Rodiče mají obecně na technologie spíše **negativní pohled**. Mají jinou představu o náplni volného času. Berou na vědomí, že technologie k této době patří, ale byli by radši, když by na nich děti trávily méně času a používaly technologie ke smysluplnějším aktivitám.

Pozitiva vidí rodiče hlavně v možnosti **vzdělávání, získávání nových informací** a možnosti **komunikace**. Někteří rodiče nevidí na používání technologií žádná pozitiva.

Negativa z pohledu rodičů by se dala rozdělit na **fyzická** a **duševní**. Mezi rizika fyzické povahy řadí rodiče **zhoršení zraku, bolesti hlavy, problémy s páteří** či **obezitu**. Ta duševní jsou **zkreslení reality, nemožnost zrelaxovat, úpadek fantazie, úpadek zájmu o jiné činnosti, zvýšená agresivita a závislost**. Dalším negativním aspektem je **snadná náplň volného času** a sledování **nevhodného obsahu** dětmi

4. Jak se liší pohled rodiče a dítěte na používání moderních technologií/internetu dětmi?

Děti ví, že činnosti, které na technologiích provozují se většinou rodičům příliš nelíbí, a také to od nich často slyší. Avšak těchto aktivit, jako je hraní her či sledování různých pořadů a videí, se děti nechtějí jen tak vzdát, protože je prostě baví. Rodiče oproti dětem zase často nechápou, jak mohou děti takové věci bavit. Názor mezi rodiči a dětmi se liší také v času, který děti na technologiích tráví. Rodiče by si představovali, že času stráveného online bude méně a bude více vyvážený činnostmi mimo virtuální svět. Děti se s rodiči na určitých faktorech i shodují. Obě skupiny vyzdvihují možnost získávání nových informací a vzdělání. Z negativních vlivů se děti s rodiči shodnou na tech fyzické povahy, jako kažení zraku a bolest hlavy.

5. Jaká pravidla či omezení rodiče uplatňují v rámci používání moderních technologií jejich dětmi?

Pravidla a omezení, která stanovuje většina rodičů ve výzkumu je **omezení časové** a **kontrola obsahu**, který děti na technologiích sledují. Někteří rodiče kontrolují také, jaký obsah děti stahují nebo jim i **stahování** musí nejprve povolit. K dalším praktikám, pro bezpečnější pobyt dětí online, slouží i **blokování nevhodného obsahu**. Využívány jsou technologie i jako **zdroj odměny a motivace**. Nejdřív povinnosti a poté zábava.

6. DISKUZE A ZÁVĚR

Tato bakalářská měla za cíl zmapovat závislostní chování na moderních technologiích u dětí v raném školním věku. Dále se zabývá také vzorci užívání moderních technologií, které děti vykazují, názorem rodičů na technologie, srovnáním názoru rodiče s jeho dítětem a pravidly, která rodiče stanovují v rámci používání moderních technologií jejich dětmi.

Z výsledků práce vyplývá, že používání moderních technologií a internetu je velkou součástí života i dětí v raném školním věku. Souvisí určitě s technologickým pokrokem za posledních deset let a také faktem, že tyto děti jsou součástí generace, která je v interakci s technologiemi v podstatě od narození. Z aktivit, které děti na technologiích nejčastěji provozují, vede sledování různých pořadů a online videí. Na druhém místě je hraní her. Tyto aktivity přirozeně děti přitahují, protože jsou zábavné a přináší jednoduchou náplň volného času. Děti příliš nerozlišují mezi zařízeními, protože všechna mohou mít připojení na internet, takže se všechna zařízení dají požívat ke stejným aktivitám. Připojení na internet skrz televizi, počítač, mobilní telefon, tablet či herní konzoli mají všechny rodiny ve výzkumu. Objevují se i novější technologie, jako jsou chytré hodinky a virtuální realita, které však v mém výzkumu vlastní pouze jedno dítě a skoro je nepoužívá. Je možné, že tato novější zařízení naleznou uplatnění spíše u jedinců vyššího než dětského věku. Virtuální realitu některé děti ve výzkumu zkoušely spíše mimo domov, ale stále není příliš rozšířená. myslím, že tato technologie je předmětem budoucích zkoumání.

Fenoménem je sledování YouTube videí. všechny děti v mém výzkumu YouTube videa sledují na různých zařízeních. Mohou je sledovat na televizi, počítači, mobilním telefonu, tabletu i na herní konzoli či v kombinaci na více zařízeních. U dětí ve výzkumu se nevyskytlo pouze sledování YouTube na herní konzoli. S touto aktivitou mají většinou problém rodiče, protože nemají vždy jistotu, co dítě sleduje a příliš neuznávají sledování „youtuberů“, protože se to rodičům zdá jako ztráta času.

Jak jsem již zmiňovala v kapitole 4.2., je složité diagnostikovat závislost u dětí v raném školním věku, protože způsob trávení času jim často určují rodiče. Je tedy otázkou, čím je to vlastně problém. Dovolila jsem si udělat schéma, kde hodnotím závislost u dětí v mém výzkumném souboru. Vycházela jsem z kritérií pro behaviorální závislost Marka Griffithse, kterými jsou význačnost, změny nálady, tolerance, syndrom z odnětí, konflikt a relaps (Blinka, 2015).

Význačnost, tedy stav, kdy dítě tráví většinu času danou aktivitou a úvahami nad ní, bych určila pouze u dítěte v rodině R4. Je to z toho důvodu, že dítě tráví na moderních technologiích skoro veškerý svůj volný čas, a zdá se, že je tato aktivita nejdůležitější v jeho životě. Bez technologií dítě neví, co by dělalo, takže při zákazu činnosti často spí.

Změny nálady, jakožto druhé kritérium, poukazuje na zlepšení nálady či pocit úlevy po zapojení se do činnosti online. Tento stav jsem z výpovědí dětí nezaznamenala, protože děti mluví pouze o tom, jak se cítí, když mají technologie zakázané či jsou jim odebrány. Přesto na otázku, zda tráví rády čas na technologiích, odpovídají pozitivně a s nadšením. Podle této výpovědi však změny nálady diagnostikovat nemohu.

Toleranci, která popisuje navyšování času k dosažení stejného účinku jako na začátku, bych do jisté míry mohla určit u 7 dětí (*R1, R2, R3, R4, R5, R6, R7, R8*). Rodiče u těchto dětí popisovali, že tráví na technologiích více času než před rokem. U dětí to ale spíše není za dosažením stejného účinku. Stejně, jako děti postupně objevují svět, tak nalézají i nové aktivity, které mohou provozovat na moderních technologiích. Navýšení času tedy vnímám spíše proto, že mají nová zařízení a obsah ke zkoumání, což jim zabere více času než dříve.

Kritériem, které jsem vysledovala v různé intenzitě u všech 8 dětí je **syndrom z odnětí**. Je to problém, který rodiče nejvíce vnímají. Děti jsou náladové či podrážděné po odebrání či zákazu technologie. Projevy jsou naštvanost, vztek, smutek, pláč, urážení se či odmítání. V nejmenší míře se projevy objevují v rodinách *R2* a *R8* s pouze výjimečným naštvaním či uražeností. Do druhého stupně bych zařadila děti z rodin *R1, R6* a *R7*, kde se po odebrání technologie projevuje občasná naštvanost, vztek, smutek, pláč či urážení se. Do třetího stupně řadím rodiny *R3* a *R5*, kde se naštvanost, vztek, pláč a odmítání, po odebrání technologie, projevuje často i několikrát do týdne. Do posledního stupně dle mého názoru patří dítě z rodiny *R4*, kde projevuje naštvanost, vztek, pláč i agresivní projevy, hlavně k sobě samotnému, po odebrání či zákazu zařízení, skoro na denní bázi.

Konflikt, v pravém slova smyslu, bych určila u dítěte *R4*. Projevuje se interpersonální konflikt, kdy má dítě kvůli trávení času na technologiích spory s rodinou a zanedbává i školní povinnosti, spánek či omezuje jiné zájmy na úkor trávení času online. U intrapersonálního konfliktu si nejsem jistá, zda je možné, aby si jej dítě uvědomilo. Je ale možné, že se vyskytuje také, protože dítě zmiňuje, že když technologii nemělo, tak trávilo čas jiným způsobem a stejné aktivity by dělalo i dnes, když by herní konzoli neznalo. Možná tedy občas touží po tom, aby technologie nebyla.

Relaps se projevuje návratem k původním vzorcům chování po období abstinence. Tento komponent se u dětí diagnostikuje těžko, protože denní režim jim vytváří rodiče. Je tedy otázkou, jak by situace vypadala, když by si děti určovaly denní režim samy. Každopádně bych toto kritérium neurčila u žádného dítěte, protože jsem ani období abstinence v žádné z rodin nepostřehla.

Z šesti kritérií behaviorálních závislostí splňují skoro všechny děti toleranci a syndrom z odnětí. Což by mohlo odpovídat problémovému chování vzhledem k moderním technologiím, avšak toto chování se nedá nazvat závislostí. Kritériím pro splnění závislosti se nevíce blíží dítě z rodiny *R4*, které splňuje význačnost, toleranci, syndrom z odnětí a

konflikt. Tento závěr je však pouze moje subjektivní zhodnocení a diagnostika by vyžadovala důkladnější prozkoumání a vyšetření dítěte se zapojením rodiny.

Rodiče vnímají pozitivní i negativní aspekty technologií. Z pozitivních převažuje možnost učení se nových dovedností a získávání informací. S tímto úmyslem často představí rodiče technologie dětem, tak že jim pouští různé vzdělávací pořady a aplikace. Děti však časem přijdou na to, že to není jediné využití technologií, a pro rodiče je těžké děti uhlídat. Negativa si všichni z rodičů ve výzkumu uvědomují. Někdy však nechají děti na technologiích, aby měli více času pro sebe nebo na jiné povinnosti.

Hlavním rozdílem v názoru na moderní technologie mezi rodičem a dítětem je, že rodiče nerozumí obsahu, který děti na technologiích sledují a děti zase nechápou, proč se obsah rodiči nelíbí. Dalším rozdílem je názor na čas strávený na technologiích. Děti by na technologiích často trávily, co nejvíce času a rodiče se jim snaží nastavit limit. Avšak někdy si rodiče nevšimnou, že dítě je na technologiích mnohem déle, než si myslí. Jednoduše, protože buď zapomenou sledovat čas nebo dítě na technologiích tráví čas tajně. Trávení času na technologiích může mít své benefity, ale je třeba jej také kompenzovat přiměřeným pohybem, rozvojovými aktivitami a sociálním kontaktem pro udržení normálního duševního i fyzického stavu.

Práce může mít své limity. Prvním nedostatkem může být malý výzkumný soubor, který obsahoval 8 respondentů. Výzkumný vzorek by bylo dobré rozšířit hlavně z důvodu zjištění skutečností ohledně používání moderních technologií a závislostním chováním ve vztahu k nim, u více dětí, aby se výsledky daly přirovnat k širší populaci. Dalším omezením může být pestrost výběru. Přestože, jsem se snažila, aby byl výzkumný soubor, co nejpestřejší a vybírala jsem respondenty tak, aby byly zahrnuty děti obou pohlaví, různého věku, s různým počtem sourozenců a pocházely z měst i vesnic, tak se mně nezdařilo začlenit rodiče druhého pohlaví. Názor rodiče může být tedy jednostranný. Limitem je také oblast výběru respondentů, který se omezuje na Brno a okolí, tudíž neodpovídá širší veřejnosti. Není ani jisté, jak moc pravdivé jsou výpovědi respondentů. Rodiče i děti nemuseli říct celou pravdu nebo si některé výpovědi přikreslit, aby se prezentovali podle své představy. Ke zkreslení výpovědí mohlo dojít také při přepisování nahrávek do textové formy.

Svůj výzkum jsem srovnala se zahraničním výzkumem *The Common Sense census: Media used by kids age zero to eight* z roku 2020, který se zaměřuje na návyky dětí online od narození do 8 let. Srovnávala jsem výsledky výzkumu mezi dětmi ve věku 5-8 let s mým výzkumným souborem. Používání technologií dětmi bylo v obou případech podobné. Děti tráví na technologiích v průměru 3 hodiny denně a sledují nejčastěji pořady v televizi či online videa. Co se liší je názor rodičů na trávení času na technologiích jejich dětmi. V zahraničním výzkumu uvádí, že většina rodičů si myslí, že jejich děti tráví na technologiích, tak akorát času (Rideout & Robb, 2020). Oproti tomu v mém výzkumu většina rodičů není spokojena s tím, kolik tráví jejich děti času online. Je nutno podotknout, že se v tomto

výzkumu, oproti mému, liší metodologie. Podobným metodologickým způsobem již byla zpracována bakalářská práce od Rokosové, která se zaměřuje na problematiku používání moderních technologií a internetu u dětí v předškolním věku (Rokosová, 2019). Ve srovnáním s mojí prací můžeme pozorovat, jak se používání technologií mění dle věku dětí.

Z mojí práce vyplývá, že na moderních technologiích tráví velkou část dne i děti v raném školním věku. Prokazují také některá kritéria závislosti na technologiích. Tato problematika by však stále potřebovala bližší prozkoumání, protože není příliš výzkumů, které by se této věkové skupině věnovalo. Otázkou je, jaké budou dlouhodobé dopady používání moderních technologií na fyzický i psychický stav dětí. Je důležité situaci nadále sledovat a adekvátně na ni reagovat. Důležitost vidím ve stanovení doporučení pro rodiče, ale i třeba pro pedagogy, aby věděli, jaká pravidla při používání technologií dětmi stanovovat pro zajištění bezpečného pobytu online. Každopádně moderní technologie k této době patří a jejich používání se nevyhnou ani děti. Je tedy v našich rukou, abychom tento fakt zohlednili a zavedli přiměřené regulace pro co největší zmírnění negativních dopadů.

7. POUŽITÉ ZDROJE

- Blinka, L. (2014). Nadměrné užívání internetu a závislost na internetu. V Ševčíková, A. a kol. *Děti a dospívající online: Vybraná rizika používání internetu* (37-53). Praha: Grada Publishing.
- Blinka, L. a kol. (2015). *Online závislosti*. Praha: Grada Publishing.
- Český statistický úřad. (2020). *Využívání informačních a komunikačních technologií v domácnostech a mezi jednotlivci – 2020*. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/1-pocitace-a-internet-v-domacnostech-lglybbq0ab>
- Gutnick, A. L., Robb, M., Takeuchi, L., & Kotler, J. (2010). *Always connected: The new digital media habits of young children*. New York: The Joan Ganz Cooney Center at Sesame Workshop. Dostupné z: <https://joanganzcooneycenter.org/publication/always-connected-the-new-digital-media-habits-of-young-children/>
- Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál.
- Holloway, D., Green, L. & Livingstone, S. (2013). *Zero to eight. Young children and their internet use*. LSE, London: EU Kids Online. Dostupné z: http://eprints.lse.ac.uk/52630/1/Zero_to_eight.pdf
- Kontríková, V., Černíková, M., & Šmahel, D. (2015). *Byl jednou jeden tablet: Děti (0–8) a digitální technologie*. Národní report – Česká republika. Brno: Masarykova univerzita. Dostupné z: https://webcentrum.muni.cz/media/3081365/0-8__national_report_final_cz.pdf
- Kopecký, K. (2011). *Úvod do problematiky netolismu*. Internetový portál E-Bezpečí. Centrum PRVoK Pdf UP: Olomouc, 2011. Dostupné z: <http://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/331-uvod-do-problematiky-netolismu>
- Kopecký, K., Szotkowski, R. (2019). *České děti v kybersvětě (výzkumná zpráva)*. O2 Czech Republic & Univerzita Palackého v Olomouci Centrum prevence rizikové virtuální komunikace. Dostupné z: <https://e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/117-ceske-deti-v-kybersvete/file>
- Koranda, M. (2015). Specifika adiktologické péče v dětství a adolescenci. V Kalina, K. a kol. *Klinická adiktologie*. (545-558). Praha: Grada Publishing.
- Krčmářová, B. (2012). *Děti a online rizika: sborník studií*. 1. vyd. Praha: Sdružení Linka bezpečí. Dostupné z: <http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1378730032.pdf>
- Krejčí, M. (2019). *DigiDetox: Jak na digitální minimalismus*. Praha: Pointa Publishing
- Langmeier, J., Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada Publishing.
- Malak, M. Z. (2018). Chapter 10: Internet Addiction and Cognitive Behavioral Therapy. *Cognitive Behavioral Therapy and Clinical Applications*. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/324099920_Internet_Addiction_and_Cognitive_Behavioral_Therapy
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. První vydání, 1. dotisk, 2009. Praha: Grada Publishing.

- Mišovič, J. (2019). *Kvalitativní výzkum se zaměřením na polostrukturovaný rozhovor*. První vydání. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON).
- Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti. (2020). *Zaostřeno: Řešení digitální a herní závislosti: výzva pro 21. století*. Praha: Úřad vlády České republiky. Dostupné z: <https://www.drogy-info.cz/publikace/zaostreno-na-drogy/2020-zaostreno/02-20-reseni-digitalni-a-herni-zavislosti-vyzva-pro-21.-století/>
- Nešpor, K. (2011). *Jak přežít počítač*. Computer Media.
- Projekt NETOLISMUS. (2015). Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci. Dostupné z: <https://www.netolismus.cz/>
- Rideout, V., & Robb, M. B. (2020). *The Common Sense census: Media use by kids age zero to eight, 2020*. San Francisco, CA: Common Sense Media. Dostupné z: https://www.common Sense Media.org/sites/default/files/uploads/research/2020_zero_to_eight_census_final_web.pdf
- Rokosová, K. (2019) *Role moderních technologií a internetu u dětí v předškolním věku: rizika jejich používání z pohledu rodičů*. (Bakalářská práce). 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy. Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/role-modernich-technologii-a-internetu-u-deti-v-predskolnim-veku-rizika-jejich-pouzivani-z-pohledu-rodicu>
- Spitzer, M. (2014). *Digitální demence*. Brno: Host.
- Ševčíková, A. a kol. (2014). *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada Publishing.
- Vacek, J. (2009). *Nelátkové závislosti: Závislost na internetu*. Výukový text. Praha: Centrum adiktologie. Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/file/405/zavislost-na-internetu.pdf>
- Vacek, J., Vondráčková, P. (2014). *Behaviorální závislosti: klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie*. Praha: Klinika adiktologie. Dostupné z: http://www.cspychiatr.cz/dwnld/CSP_2014_3_144_150.pdf
- Vacek, J., Vondráčková, P. (2015). Závislosti na procesech. V Kalina, K. a kol. *Klinická adiktologie* (513-527). Praha: Grada Publishing.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
- Vercillo, K. (2020). *Health & Medical Issues Today: Internet Addiction*. Santa Barbara: ABC-CLIO, LLC (Greenwood).
- Weinstein, A., Lejoyeux, M. (2010). *Internet addiction or excessive internet use*. The American Journal of Drug and Alcohol Abuse. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/44670852_Internet_Addiction_or_Excessive_Internet_Use
- Young, S. K. (2011). CBT-IA: The First Treatment Model for Internet Addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25 (4), 304-312. Dostupné z: <http://netaddiction.com/wp-content/uploads/2012/10/JCP.CBT-IA.pdf>
- Young, S. K., Nabuco de Abreu, C. (2017). *Internet addiction in children and adolescents: Risk Factors, Assessment, and Treatment*. New York: Springer Publishing Company.

8. SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Typy behaviorálních závislostí

Obrázek 2: Maslowova hierarchie lidských potřeb

Obrázek 3: Používání určitých typů moderních technologií dětmi do 11 let v USA

Obrázek 4: Čas strávený používáním technologií dětmi 0-8 let

Obrázek 5: Používání technologií u dětí 0-8 let – rozdělení podle aktivity

Obrázek 6: Spolu používání technologií rodiči a dětmi do 8 let

Obrázek 7: Vybrané formy kybernetické agrese a online rizika, se kterými se děti setkaly v roce 2018

Obrázek 8: Další vybrané rizikové situace, které dítě v online prostředí zažilo

9. SEZNAM GRAFŮ A TABULEK

Graf 1: Věkové zastoupení rodičů a dětí ve výzkumném vzorku

Graf 2: Bydliště rodin ve výzkumu

Graf 3: Bytová situace rodin ve výzkumu

Graf č. 4.: Děti a technologie u jídla

Graf č. 5.: Děti a usínání u technologie

Tabulka 1: Technologie používané dětmi (světle modře) + vlastnictví dětmi (tmavě modře)

Tabulka č. 2.: Technologie používané dětmi a účel jejich používání (+ tmavě modře vlastnictví technologie)

Tabulka č. 3.: Frekvence a množství času stráveného na technologiích

Tabulka č. 4.: Problémové/závislostní chování u dětí z pohledu rodiče

Tabulka č. 5.: Pocity dětí po odebrání či zákazu technologie

Tabulka č. 6.: Pozitivní a negativní aspekty moderních technologií z pohledu rodiče

Tabulka č. 7.: Pozitivní a negativní aspekty moderních technologií z pohledu dětí

Tabulka č. 8.: Pravidla, omezení a kontrola uplatňovaná rodiči při používání technologií dětmi

10. PŘÍLOHY

10.1. Podrobné složení rodin

	Členové jedné domácnosti	věk	Zaměstnání (zdroj příjmu), úvazek	Nejvyšší dosažené vzdělání rodičů	respondent
Rodina č. 1 (venkov, rodinný dům)	matka	45	OSVČ	SŠ s maturitou	✓
	otec	39	OSVČ	SŠ s maturitou	×
	dcera	16	studentka (2. roč. SŠ)		×
	dcera	12	žačka (2. st. ZŠ, 7. tř)		×
	dcera	7	žačka (1. st. ZŠ, 2. tř)		✓
Rodina č. 2 (město, byt)	otec	39	zaměstnanec; 1,0	VŠ	×
	matka	36	zaměstnanec; 1,0	VŠ	✓
	syn	11	žák (1. st. ZŠ, 5. tř)		×
	syn	9	žák (1. st. ZŠ, 3. tř)		×
	dcera	6	žačka (1. st. ZŠ, 1. tř)		✓
Rodina č. 3 (městská část, rodinný dům)	děda	90	důchodce		×
	matka	35	zaměstnanec; 1,0	SŠ s maturitou	✓
	otec	35	zaměstnanec; 1,0	SŠ s maturitou	×
	syn	8	žák (1. st. ZŠ, 2. tř)		✓
	dcera	5	MŠ		×
Rodina č. 4 (městská část, rodinný dům)	babička	80	důchodce + OSVČ		×
	otec	42	zaměstnanec; 1,0	SŠ s výučním listem	×
	matka	40	v domácnosti	SŠ s výučním listem	✓
	syn	18	zaměstnanec; 1,0		×
	synova přítelkyně	18	studentka (4. roč. SŠ)		×
	syn	8	žák (1. st. ZŠ, 2. tř)		✓
	syn	7	MŠ		×
Rodina č. 5 (venkov, rodinný dům)	děda	64	důchodce		×
	matka	38	OBZP	VŠ	✓
	otec	38	zaměstnanec; 1,0	VŠ	×
	dcera	8	žačka (1. st. ZŠ, 2. tř)		✓
Rodina č. 6 (město, byt)	matka	44	zaměstnanec; 1,0	VŠ	✓
	otec	41	zaměstnanec; 1,0	VŠ	×
	syn	8	žák (1. st. ZŠ, 2. tř)		×
	dcera	6	žačka (1. st. ZŠ, 1. tř)		✓
Rodina č. 7 (venkov, rodinný dům)	otec	42	zaměstnanec; 1,0	výuční s maturitou	×
	matka	41	rodičovský příspěvek	vyšší odborné	✓
	syn	12	žák (2. st. ZŠ, 7. tř)		×
	dcera	10	žačka (1. st. ZŠ, 5. tř)		×
	syn	8	žák (1. st. ZŠ, 2. tř)		✓
	dcera	5	MŠ		×
Rodina č. 8 (venkov, rodinný dům)	dcera	2	doma s matkou		×
	děda	63	zaměstnanec; 1,0		×
	babička	62	zaměstnanec; 1,0		×
	otec	42	OSVČ	SŠ s maturitou	×
	matka	33	rodičovský příspěvek	SŠ s maturitou	✓
	syn	7	žák (1. st. ZŠ, 1. tř)		✓
dcera	2	doma s matkou		×	

10.2. Informovaný souhlas

Dobrý den,

Jsem studentka adiktologie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy. Chtěla bych Vám poděkovat za ochotu zúčastnit se rozhovoru k mé bakalářské práci. Momentálně píši bakalářskou práci s názvem: *Závislostní chování ve vztahu k moderním technologiím a internetu u dětí v raném školním věku*. Cílem práce je zmapování používání moderních technologií/internetu dětmi a závislostního chování, které může v důsledku vzniknout. Nejedná se však o hodnocení, co je správné či špatné. K vypracování práce potřebuji audio záznam rozhovoru s rodiči a dětmi, který bude nahrán na elektronické zařízení. Nahrávka bude sloužit pouze pro vypracování mé bakalářské práce, a po přepsání dat bude smazána. Nahrávku nebudu nikde zveřejňovat, stejně jako jména, konkrétní názvy nebo místa. Celý výzkum bude tedy anonymní. Moje práce bude zveřejněna na stránkách adiktologie.cz, a mohu Vám na ni zaslat, po uveřejnění, odkaz. Pokud máte nějaké dotazy či připomínky, neváhejte se na mě obrátit. Podpisem tohoto souhlasu souhlasíte s poskytnutím rozhovoru a podmínkami výše. Děkuji.

Kontakt:

Miroslava Prokešová

Tel.: --- --- ---

.....

Datum a podpis

10.3. Základní schéma rozhovoru

- **Rozhovor s rodičem**

1) Jaké typy moderních technologií dítě používá?

televize

mobilní telefon

pc/notebook

tablet

herní konzole (Xbox, Playstation, Nintendo...)

chytré hodinky

virtuální realita

jiné

2) Za jakým účelem je používá? (zábava, vzdělávání, komunikace...)

3) Popište mně prosím jeden běžný den, který si dobře pamatujete.

4) Jak často tráví dítě na moderních technologiích/internetu čas?

5) Kolik hodin denně průměrně tráví dítě na moderních technologiích čas?

6) Při jakých příležitostech? (po škole, u jídla, před spaním...)

7) Máte pocit, že dítě potřebuje trávit na moderních technologiích/internetu více času než dříve?

8) Stane se, že dítěti odpíráte přístup k moderním technologiím? Jaký to má vliv na jeho náladu a chování?

9) Jak se dítě chová, když nemá přístup k moderním technologiím/internetu nebo to má zakázáno?

10) Stalo se nebo se stává, že máte s dítětem spory kvůli moderním technologiím?

11) Stanovujete nějaká pravidla či omezení pro užívání technologiích/internetu dítětem?

12) Máte rodičovskou kontrolu? Víte, co dítě na technologiích/ internetu dělá?

13) S kým tráví dítě nejčastěji volný čas? (s rodinou, kamarády, samo)

14) Jaké činnosti dítě provozuje ve volném čase?

15) Jak to jde dítěti ve škole? Jaký je žák?

- 16) Má dítě kamarády? Pokud ano, tak jak často a jakým způsobem spolu tráví děti čas?
- 17) Mělo dítě nějaké psychologické vyšetření? ADHD apod.
- 18) Kolik hodin průměrně dítě v noci spí?
- 19) Jaký je váš názor na používání moderních technologií/internetu vaším dítětem?
- 20) Vidíte spíše pozitiva či negativa? Případně v čem?
- 21) Změnil/a byste něco ve vztahu vašeho dítěte s technologiemi/internetem?
- 22) Jaký je Váš vztah k technologiím/internetu?

- **Rozhovor s dítětem**

- 1) S kým a jak trávíš nejrady volný čas?
- 2) Jaké jsou tvé záliby?
- 3) Trávíš rád čas na moderních technologiích/internetu? Co tam nejrady děláš?
- 4) Jak se cítíš, když nemůžeš být na moderních technologiích/internetu? (vztek, smutek, bezmoc...)
- 5) Hádal/a ses někdy s rodiči kvůli moderním technologiím/internetu?
- 6) Jak trávíš čas ve škole?
- 7) Nosíš mobil do školy?
- 8) Když by sis měl/a vybrat mezi počítačem/tv a jinou oblíbenou aktivitou, tak co si vybereš?
- 9) Vidíš nějaké výhody či nevýhody v používání moderních technologií/internetu?
- 10) Zdá se ti, že máte s rodiči podobný názor na moderní technologie/ internet nebo je odlišný?

10.4. Prohlášení zájemce o nahlédnutí do závěrečné práce absolventa

**Univerzita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta
Kateřinská 32, Praha 2**

**Prohlášení zájemce o nahlédnutí
do závěrečné práce absolventa studijního programu
uskutečňovaného na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze**

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zpřístupněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo kopie závěrečné práce, jsem však povinen/a s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci.

Příjmení, jméno (hůlkovým písmem)	Číslo dokladu totožnosti vypůjčitele (např. OP, cestovní pas)	Signatura závěrečné práce	Datum	Podpis