

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



Bakalářská práce

Kristýna Klimplová

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

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

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

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

Mgr. Michaela Slussareff, Ph.D.

Praha, 2020/2021

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

Praha, 2021

Kristýna Klimplová

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

Abstrakt

Tato bakalářská práce bude mít formu studie, jejímž cílem je v českém prostředí pilotně validovat standardizovaný dotazník Smartphone Addiction Scale – Short version (SAS-SV).

Metoda byla vyvinuta v korejském prostředí, byla přeložena a validována v několika evropských zemích, v České republice zatím není používána. Jedná se o velice jednoduchý nástroj pro hodnocení problematického chování ve vztahu k chytrým telefonům u dospívající generace. Dotazník se do budoucna jeví velice dobrým nástrojem pro školní psychology, rozšíří již zavedené nástroje pro celkovou evaluaci nezdravého chování žáků ve vztahu k moderním komunikačním technologiím.

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

Klíčová slova: problematika, děti, smartphone

Abstract

This bachelor's degree thesis takes the form of a pilot study whose objective is to test and conduct a preliminary validation of the standardised Smartphone Addiction Scale – Short version (SAS-SV) questionnaire in the Czech environment.

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

The main goal of the thesis is to map the dependence on information technology with a special focus on so-called “smartphones” using a pilot study based on the prepared questionnaire. The target group will be secondary school students aged 15–18.

Keywords: problems, kids, smartphone

Obsah

1. Úvod	8
2. Situace v České republice	10
3. Definice smartphonu	12
4. Technologie v rukou dětí	13
4.1 Rozdělení dle věkových kategorií	14
4.1.1 Novorozenci a batolecí věk dítěte	14
4.1.2 Předškolní mládež	14
4.1.3 Děti v pubescentním věku – mladí školáci	15
4.1.4 Dospívající mládež, věková skupina 15–18 let	17
4.1.5 Pozitiva a negativa používání smartphonu pro již zmíněné věkové kategorie	19
5. Typy problematického používání technologií	22
5.1. Syndrom „FoMO“	23
5.2. Druhy závislosti	24
6. Strategie, projekty a programy Evropské komise a Rady Evropy	28
6.1 EU Kids Online	29
7. Zahraniční data	33
8. Sociální sítě	37
9. Prevence – nezbytnost převádění vědeckých poznatků do praxe	39
10. Metodologie	40
10.1 Výzkumná metoda	41
10.2 Sběr dat	42
11. Analýza	43
11.1 Vyhodnocení výsledků	43
11.1.1 Kvalitativní otázky	43
11.2 Analyzované výsledky v grafu	43
11.2.2 Vyhodnocení výsledků druhé vlny sběru dat	45
12. Závěr	47
13. Seznam použité literatury	49
14. Seznam příloh	61
14.1 Dotazník SAS-SV v anglickém jazyce	61
14.2 Dotazník SAS-SV – český překlad	61
14.3 Dotazník– otázky, odpovědi respondentů	64
14.3.1 Kvalitativní otázky:	64
14.3.2 Odpovědi respondentů:	64
14.4 Obrazová příloha	70

Seznam zkratk:

1. **SAS-SV:** Smartphone addiction scale – short version
2. **FoMO:** Fear of missing out neboli strach, že něco zmeškám
3. **GDPR:** General Data Protection Regulation
4. **PSU:** Problematic Smartphone use
5. **EIU:** Excessive internet use
6. **ICD-11:** International Classification of Diseases – 11th revision neboli Mezinárodní klasifikace nemocí, jedenáctá revize
7. **EK:** Evropská komise
8. **SNS:** Social Network Sites
9. **DSM 11:** Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, American Psychiatric Association

1. Úvod

Cílem bakalářské práce je ověření závislosti na moderních informačních technologiích. Obsahově bude primárně řešena otázka problematického užívání tzv. „smartphones“ (kapitola 3) mladou generací ve věku 15 až 18 let. Ve své práci použiji přeloženou korejskou studii závislosti na mobilním telefonu, se studií pracuji jako druhá v České republice (Švindrnichová, 2018). Ráda bych touto dotazníkovou metodou SAS-SV prokázala souvislost problematického chování mladých uživatelů mobilních technologiích s nadměrným používáním různých mobilních zařízení. Dotazníková metoda SAS-SV je podrobně vysvětlena v kapitole 10.1.

Ve své studii se budu věnovat otázkám rozvoje výše uvedeného problému a jeho řešení v rámci celé Evropské unie, v detailu se pak zaměřím na Českou republiku. Pokusím se srovnat přístup EU s přístupem autorit ve Spojených státech amerických a ve Velké Británii. Ve své práci odhaluji, jaká technologická zařízení mladiství nejvíce používají, kolik času jim denně věnují. Porovnávám též údaje o užívání mobilních telefonů a případné závislosti v kategorii rodiče vs. mladiství, zachycuji rozdílnost pohledů generačně odlišných skupin. Mou další snahou je rozebrat jednotlivé druhy závislostí, které jsou propojeny s tzv. „Smartphone addiction“. V kapitole 5.2 analyzuji, čím se od sebe liší „Smartphone addiction“ a „Smartphone problematic use“.

Mezi odborníky na danou problematiku nepanuje soulad, zda závislost na technologiích („technology addiction“) opravdu existuje. Rozpor je i v pohledu na to, zda se jedná o nový druh závislosti, nebo zdali jde o symptom a rozvinutí jiného problematického chování (např. deprese, úzkostlivé stavy apod).

V roce 2016 v USA proběhl obšírný výzkum, jenž měl za úkol zjistit, kolik času děti tráví u displeje chytrého telefonu, tabletu a jiných moderních technologiích, a upozornit na možný psychologický dopad. Křehká psychika dospívajícího jedince ve věku mezi 14. až 17. rokem je nadměrně zatěžována časem tráveným v internetovém světě na zmiňovaných mobilních zařízeních, a to mnohdy v rozsahu sedmi hodin denně. Vlivem virtuálního světa propojeného s následným dopadem

tvrdé reality byla u mladistvých často diagnostikována deprese či jiné psychické potíže. Mladí „připojení“ 24 hodin denně na moderní technologie obecně vykazují málo osobního zájmu, výkyvy nálad, uzavřenost nebo naopak extrovertní chování s rychlým propadem do introvertní roviny, a celkově velkou emoční nestabilitu (Twenge, Campbell, 2018).

2. Situace v České republice

Moderní technologie proměňují náš běžný denní život doslova na každém kroku, jsou výrazem značného pokroku. V digitální době se bez nich neobejdeme, obecně bez nich nemůže fungovat stát, město ani firma.

Sledujeme přirozeně odlišný přístup různých generačních skupin k používání a využívání těchto technologií a nutnost akceptovat je. Jestliže starší generace ve většině využívá jen základní možnosti, které moderní technologie přinášejí, u mladé generace vidíme zcela jiný trend. Moderní technologie (především v oblasti tzv. chytrých telefonů, tabletů, herních konzolí) jsou základem pro problematické užívání a mladá generace s nimi vyrůstá de facto od malička (Režná, 2018).

Chytré telefony, hardware a software slouží i při samotné výuce a studiu. S technologickým pokrokem, kdy se daří vtěsnávat bezpočet funkcí do menších a menších zařízení, narůstá kapacita paměti, navyšuje se rychlost přenosu a technologická zdatnost zařízení, se mobilní telefon stává hlavním komunikačním, pracovním, studijním i zábavním nástrojem. Sedm dní v týdnu, dvacet čtyři hodin denně.

Začleněné běžné funkce ovlivňují den jedinců a celých domácností. Příkladně funkce budíku, plánovacího kalendáře, fotoaparátu, poznámkových bloků, diktafonu, nahrávání hovorů až po rozsáhlé možnosti v rámci instalace aplikací – např. chytré domácnosti/dálkové ovládání osvětlení, klimatizace, elektrických spotřebičů atd.

S rychlostí pokroku a vývojem technologií nastupují nové fenomény, bohužel i ty negativní. Většina odborníků byla zcela nepřipravená na rychle rostoucí skupinu, která vlivem negativ digitální doby potřebuje pomoci vybědnout z psychických potíží souvisejících pravděpodobně s nadměrným užíváním mobilních telefonů a tabletů. Samotný výzkum začíná se zpožděním, hlavní proud poskytnutí pomoci je na lékařích, psychologích, sociálních a poradenských pracovnících.

Stát si začíná uvědomovat, že zde vzniká velký problém – na jedné straně je viditelný přínos digitalizace společnosti, na druhou stranu vznikají skupiny, které

se díky své závislosti stávají až vyloučenou skupinovou populací (Šantorová, 2018; Národní strategie, 2019-2027). Jde např. o skupiny mladistvých, kteří propadli počítačovým hrám, o skupiny hráčů závislých na on-line hazardu. Závislost na moderních technologiích má i své sociální dopady (od absence sociálních kontaktů po rozvraty rodin). Stát začíná vynakládat z veřejných prostředků nemalé prostředky na léčení závislých osob.

Dle mezinárodní klasifikace ICD-11 nejsou moderní technologie brány jako závislost. V databázi je definována jako závislost pouze Gaming disorder (ICD 11 – 6C51 Gaming disorder). Určité závislosti jsou poruchou behaviorálního chování, u některých se postupem času vyvíjí závislost např. na alkoholu, hraní online her, drogách, halucinogenních látkách a jiné. Databáze ICD je vyvíjena a aktualizována Světovou zdravotnickou organizací. ICD 11 má nahradit současnou databázi ICD 10.

Dle Českého statistického úřadu je procento mladých používajících smartphone ve věkové kategorii 16 až 24 let na vzestupu. Data z roku 2018 uvádějí, že smartphone používalo 94,8 %, a v roce 2020 je to již 97,9 %. Data statistického úřadu dále uvádějí, že 79,7 % dětí používá smartphone ke stahování aplikací a 7,6 % dětí ke stahování placených aplikací (ČSÚ, 2020). Samostatnou otázkou zůstává oblast kriminální, kdy jsou sociální sítě využívány k ohrožování osob, zvláště pak mladistvých – ať již se jedná o šikanu, podvody či sexuální zneužívání. Stát se proto začíná na úrovni vlády a vládních organizací otázkou závislosti na moderních technologiích stále obšírněji zabývat. Dokladem je přijatá Národní strategie prevence a snižování škod spojených se závislostním chování 2019–2027 (Národní strategie, 2019–2027), ve zvláštních kapitolách se věnuje i nadužívání moderních technologií v rámci české společnosti. Ve zmíněné strategii najdeme informaci, že situace v oblasti ostatních nelátkových závislostí je systematicky dosud nezmapovaná, koncepčně a strategicky neuchopená.

3. Definice smartphonu

Mobilní telefony jsou nyní součástí moderních technologií. Chytrý telefon neboli smartphone v sobě obsahuje operační systém a aplikační rozhraní. Smartphony nabízejí svým uživatelům různé funkce a možnosti srovnatelné s počítači. Se smartphone se můžeme připojovat na internet i skrze konkrétní aplikace (např. email, navigace a jiné). Smartphone je v současné době velkým pokrokem, je to zařízení moderní doby. Podobně jako tablet je smartphone ovládán pomocí dotykové obrazovky, se kterou manipulujeme prsty či dotykovým perem (Smutná, 2017). Dnešní smartphony vyvíjí vývojáři velkých firem, které dominují na trhu, např. Apple, Samsung (Hluchán, 2013). Na trhu je každoročně mnoho novinek. Díky přesnosti a rychlosti nám umožňují být dostupnými nehledě na čas a místo (Vávra, 2014).

4. Technologie v rukou dětí

Moderní technologie nás obklopují na každém našem kroku. Mění se charakter našich domácností, životní rytmus a životní styl. Mladá generace se tak rodí do jiného prostředí. Dá se tedy říct, že již od kolébky, kdy novorozenec začíná vnímat své okolí a pozorovat věci, je konfrontován s novými zařízeními. I v další fázi jeho vývoje je pod vlivem pokroku. V určitých rodinách tradiční hračky převládají a moderní technologie jdou stranou (Kontríková a kol., 2015). V současné době existují mnohostranné produkty a novorozenec dostává do postýlky barevný displej či jiná zařízení, která promítají obrázky a přehrávají melodie. Obrazovky jsou často interaktivní a zařízení s barevným obrazem vydává zvuky např. bílý šum, čtené či zpívané pohádky, písničky atd. To vše má samozřejmě vliv na rozvoj osobnosti dítěte. I v pozdějším věku je tradiční lepoprelo a kniha často nahrazována tabletem. Mladší děti využívají telefon nejvíce ke hraní, vydrží si s ním hrát denně až 15 minut (Vašíčková, 2018).

Jakékoliv používání moderních technologií, především mobilních telefonů a dalších přenosných zařízení, lze hodnotit kladně z pohledu naplnění volnočasových aktivit, kdy jejich uživatel může sledovat filmy, hrát oblíbené hry, či jinak vyplňovat svůj volný čas, a to i způsobem, který rozvíjí jeho dovednosti.

Zmiňuji i význam školní výchovy. Zde nelze opomenout, že digitální věk s sebou přináší pokrok v oblasti stylu výuky a používání nových pomůcek. V současné nelehké pandemické situaci navíc moderní technologie umožnily nový způsob, který jsme si neuměli ani představit – formu distanční výuky.

4.1 Rozdělení dle věkových kategorií

Věk je dělen dle pedagogiky a lékařství na následující skupiny:

- Novorozenec: od narození do 28. dne.
- Kojenec: 6 týdnů až 1 rok.
- Batole: 1. až 3. rok.
- Předškolní věk: 3 až 6 let.
- Mladší školní věk: 7 až 11 let.
- Pubescence: 12 až 15 let.
- Adolescence: 16 až 20 let.
- Dospělost: 20 až 65 let.
- Stáří: nad 65 let.

4.1.1 Novorozenci a batolecí věk dítěte

Novorozenci jsou věková kategorie od narození do 28. dne od narození. Většinou v rozmezí věku od narození až do 1 roku rodiče ze svého telefonu často svým dětem pouštějí tzv. bílý šum, který má pomáhat ratolesti uspat a zároveň by neměl uškodit. V další fázi se mohou začít pouštět melodie, které mají podobnou funkci jako bílý šum.

V dnešní době je spousta hraček automatizována, hračky se mohou hýbat, mluvit, vydávat naučné zvuky. I přesto se do batolecích rukou dostávají tablety, smartphony mnohem dříve, než by bylo nutné, což vede k prvotní tvorbě určité závislosti, a pokud svým dětem tablet či jinou technologickou vymoženost seberete, může následovat velká scéna, dítě bude velmi nahlas brečet. Tato situace ovšem není psaným pravidlem pro každou rodinu (Wahlström, 2017). Musíme mít na zřeteli, že by děti dokázaly brečet i za situace, kdy jim rodiče vezmou jejich oblíbenou nedigitální hračku.

4.1.2 Předškolní mládež

U dětí předškolního věku se vyvíjí pohybový aparát a při užívání moderních technologií dochází k nesprávnému držení těla. Používání smartphonů, počítačů a jiných technologií vede k velmi malému času věnovanému pohybu, děti se mohou potýkat s nedostatečným psychomotorickým vývojem, nadváhou apod.

V současné době se s technologiemi setkávají všude okolo sebe, problematické užívání smartphonu není v jejich věkové kategorii ihned vidět. Jak jsem již zmínila, moderní technologie jsou důležité pro komunikaci (např. s rodiči), ale zároveň u nich děti tráví příliš času (Žádníková, 2016).

Vývoj dítěte ve fázi předškolního věku se vyznačuje změnami, které vrcholí před nástupem do školy, je určen školní zralostí (fyzickou i psychickou). Vývoj je bohatý na různé oblasti, např. pohyb, intelekt, dle kognitivního pohledu – pozornost, paměť, myšlení, řeč. Mezi tyto prvky patří i učení a získávání určitých návyků (Fryčová, 2017). V dnešní době si děti nelze představit bez moderních technologií. Pokud se doma nachází technologie (97 % domácností vlastní alespoň jeden smartphone) a děti je mohou využívat, je dobré si s dětmi o riziku tvorby závislosti promluvit (Rideout, V., Robb, M.B, 2020). Pokusit se jim omezit čas užívání jakékoli technologie, mít jasně nastavená pravidla o tom, kdy a jak technologie používat či nepoužívat. Výjimkou mohou být konkrétní pohybové hry na herních konzolách, které mohou mít pozitivní vliv na psychomotorický vývoj. V limitované míře mohou tyto hry pomáhat s rozvojem motoriky a pohybu (Fryčová, 2017).

V roce 2009 mělo telefon až 28 % dětí ve věku 9–14 let. Ukázalo se, že s jakýmkoliv médiem dítě tráví až dvě hodiny, další hodinu poslouchá hudbu, třicet devět minut si čte a dvě hodiny je venku. Chytrý telefon či tablet v roce 2013 využívalo denně až 17 % dětí do 8 let. V roce 2011 to bylo pouhých 8 %. Oproti roku 2011 a 2013 číslo užívání smartphonů stoupl a tento trend pokračuje dosud. Pokud se v dnešní době dítěte zeptáme na internet, dokáže nám s přehledem vyprávět o online hrách, užívání internetu samotného a jiných technologiích doby (Luštinec, 2015).

4.1.3 Děti v pubescentním věku – mladí školáci

Děti v pubescentním věku jsou na telefonu připojeny denně (EU Kids, 2020) a tráví na něm mnoho času. Vývoj pubescentní souvisí s vývojem adolescenta. V období pubescence je vidět sociální a fyzická nezralost. Velký rozdíl je pozorovatelný mezi mladší a starší generací dětí. Vše souvisí se společenskými a technickými změnami. U pubescentů je vidět změna nálad, nepředvídatelnost, nezralost, střídavá akčnost.

Jejich současný život je ovlivněn sociálními a technologickými změnami. V jejich věku je fyziologicky důležitá pohybová aktivita, ale díky moderním technologiím se stávají lenivějšími. Ale ne všechny děti tráví svůj veškerý čas s moderními technologiemi. Závislostí netrpí, pokud se neobjeví alespoň šest základních bodů závislosti, např. touha, sebeovládání, fyzický odvykací stav, tolerance, zanedbávání povinností (Režná, 2018).

Děti by měly rozeznat a porozumět riziku a nebezpečí, která na ně číhají. Ač v tomto věku potřebují volnost, kontrola rodičů je nejen z těchto důvodů nezbytná. Období puberty je nejbouřlivějším obdobím vývoje a dítě potřebuje citlivější přístup, pochopení. Častěji se objevuje šikana, rizikovost sexuálního chování, rizika životního stylu, kyberprostoru, kybergromingu, kybersextingu a jiná rizika (Kopecký, 2021).

Nelze opomenout i další okruh rizik, která se mohou vyskytnout ve všech již zmíněných věkových kategoriích – a to jsou rizika zdravotní. Můžeme zmínit nejčastější problém u všech dětí (a to i pokud čtou či píšou) – jde o správné sezení.

Fyzická zdatnost

Nadměrné používání zařízení vede k omezení fyzického pohybu a omezení budování fyzické zdatnosti.

Sluch

Nadměrné užívání sluchátek může vést k problémům se sluchem, například pokud každý den přesáhnou maximální hodnotu hlasitosti na svém zařízení.

Zrak

Nelze pominout ani ohrožení zraku modrým světlem (negativní vliv záření obrazovek). Pokud denně využíváme moderní technologie, které vyzařují modré záření, nevede to ke správné funkčnosti zraku. Problém se dá řešit mimo jiné UV filtrem v brýlích proti modrému záření. Bez UV filtru jsou oči značně unavené (Frančová, 2020). Pouze přes 18 % dětí, které chodí do základní školy, si svůj vlastní telefon opravdu vypíná. Telefony si děti obecně vypínají zřídka, většinou až když se telefonu vybije baterie (Kubelová a kol., 2009).

4.1.4 Dospívající mládež, věková skupina 15–18 let

Věková skupina 15 až 18 let se stává skupinou nejohroženější. Z jedné strany je mobilní telefon (případně i další mobilní zařízení – tablety či přenosné počítače) zařízením, které nám vedle základní funkce, kterou je komunikace, usnadňuje každodenní život. Jeho další mnohé funkce nám pomáhají zvládat životní tempo, slouží při vzdělávání a studiu, při cestách, sportu, zábavě, záchraně lidských životů.

Stále se rozšiřující funkce mobilního telefonu a zkvalitňování jeho fungování z telefonu dělají výkonný počítač 21. století. Čtyřicet devět procent dětí v České republice vlastní smartphonu. Ve věku šesti let ho vlastní 4 % mladé populace. V jedenácti letech má svůj vlastní smartphonu až 61 % dětí, v kategorii patnácti let až 89 % (Kubelová a kol., 2009).

Vedle již veřejně diskutovaných problémů, které jsou výsledkem používání chytrých telefonů – tedy problém kybernetické šikany, zneužití osobních dat, ochrana soukromí, sexuální obtěžování či herní závislosti, se začíná také diskutovat o problémech spojených s „nadměrným používáním“ chytrých telefonů.

Jsou to jevy, které se navenek nemusí projevovat hned, ale které mají nebo mohou mít dlouhodobé negativní dopady na společnost jako celek, na jednotlivé sociální skupiny či rodinu, na jedince jako takové. Průměrný čas, který děti ve věku 9 až 16 let tráví online, se v České republice z necelých dvou hodin zvýšil téměř na tři hodiny (EU Kids online, 2020).

Ve fázi dospívání dítěte dochází k další konfrontaci. Jsou zde vnější vlivy jako je pozorování chování rodičů, ale je zde i nutnost používat moderní spotřebiče v domácnosti. Dětem zároveň nechybí touha ocenění a uznání od rodičů, kdy právě skrze technologie se mohou děti seberealizovat či zabavit.

Rodiče by v dnešní době měli svým dětem dávat cenné rady ohledně užívání internetu, mobilního telefonu a jiných moderních technologií (Vašíčková, 2018). Vytváří se přímý vliv spojený s používáním mobilního telefonu či tabletu. Statistický úřad uvádí, že v roce 2017 vlastnilo mobilní telefon až 95 % rodin

s dětmi, a 46 % rodin vlastnilo tablet (Vašíčková, 2018). Devadesát tři procent dětí se připojí denně na svůj mobilní telefon a až 60 % dětí se připojuje každý den, a to nejvíce ve škole (EU Kids online, 2010).

A právě v tomto věku hrají nezanedbatelnou úlohu rodiče a jejich výchova, podpůrně pak samozřejmě škola a školní výchova. Svůj vliv bude mít jistě i sociální zařazení ve společnosti. Zařazení do společnosti je pro děti velmi důležitý proces. Pokud v dnešní době dítě nemá u sebe chytrý telefon, tablet a jiné moderní technologie, tak je tento přístup vnímán z pohledu dítěte jako ostrakizace/vyloučení.

Bohužel jsou případy, kdy jsou děti ze skupiny odstrkovány, protože mají buď staré technologie nebo skoro žádné (Šantorová, 2018). Problémy a zařazení do společnosti nesouvisí pouze s technologiemi, ale i zázemím, ve kterém vyrůstají. Rodiče samotní už nemají tak velký vliv. V současné době děti objevují svět dospělých a nových mediálních technologií mnohem dříve (Slavíková, 2016). Pokud rodiče nebudou schopni kontrolovat četnost používání, nebudou regulovat účel používání, mohou se začít projevovat první negativní vlivy.

Negativní vlivy se mohou projevit tak, že v každé své volné chvíli sahají po svém mobilním zařízení (Slavíková, 2016). Je ovšem důležité zmínit i pozitiva, která se s užíváním mobilních technologií pojí a která jsou jasná. Rodiče mohou kontrolovat pohyb dítěte, dítě si může zavolat o pomoc, díky mobilnímu telefonu se dá spustit hledání, pokud se dítě ztratí. Umění zacházet s mobilním telefonem může často zachránit i život prarodičům či rodičům, pokud je postihne zdravotní problém, nehoda, úraz. Jsme svědky mnoha situací, kdy statečnost malých dětí a jejich umění ovládat mobilní zařízení, zachránilo život dalším jedincům. Ze studií vyplynulo, že smartphony dokážou zachránit život, např. u infarktu myokardu mohou chytré hodinky nebo smartphone samostatně přivolat pomoc (Metelmann a kol., 2021).

Jak jsem již uvedla – rodiče by měli umět najít vhodnou rovnováhu při povolování používání mobilního telefonu svému dítěti. Záleží na socializaci rodiny a nastavení výchovného vztahu mezi sebou. Rodiče mnohdy svým dětem odebírají po určitém

času jejich technologie (např. když jdou spát, u plnění školních povinností), někdy je nastaven časový limit, po jakou dobu může své technologie užívat. Pokud děti nesplní své školní či domácí povinnosti, nemusí mít dovoleno užívat žádné technologie. V dalším případě nejsou rodiči pravidla určena a je povinnost naučit děti užívat technologie bezpečně (Slavíková, 2016).

4.1.5 Pozitiva a negativa používání smartphonu pro již zmíněné věkové kategorie

Pozitiva jsou samozřejmě doprovázena i negativy – mobilní telefony se používají k podvodům při písemných pracích a zkouškách, kdy jejich nedovolené používání nahrazuje „tradiční“ opisování. Nedovolené sledování filmů a poslouchání hudby také není výjimkou. Při studiu mnoha podkladů jsem dále zjistila, že neexistuje jednotná úprava používání mobilních telefonů ve školách (Kvardová a kol., 2019; Kopecký, 2019; Voruda, 2017). V Itálii nebo v Indii zavedli peněžní tresty za používání telefonu během vyučování (Marešová, 2009; Bernard, 2021). Někdy telefon může být použit jako pomůcka, ale jen v případě, že to učitelé povolí. Stávají se i úrazy kvůli nepozornosti, kdy je dítě zabráno do svého telefonu (Bernard, 2021)

Uvedme příkladem tyto nejzákladnější jevy, které se objevují u zmíněných věkových kategorií.

Pozitivní účinky:

- Sociální interakce.
- Získávání dovedností a znalostí.
- Učení se společenským postojům.
- Pomoc formovat identitu.
- Představivost.
- Bezpečná komunikace.
- Komunikace s rodiči.
- Sledování pohybu dětí pomocí GPS.
- Dohled na děti skrze mobilní technologie.

Negativní účinky:

- Pasivita.
- Sociální izolace.
- Méně času na hru a pohyb.
- Méně času na čtení.
- Podrývání autority rodičů, učitelů.
- Předčasné získání sexuálních znalostí a zkušeností.
- Přehnaná péče o vlastní vzhled.
- Nadměrné užívání.
- Hraní online her.
- Nadměrně strávený čas nad mobilním zařízením, závislost na internetu a sociálních sítích.
- Problematické chování, vznik depresí, podrážděnosti (poruchy psychiky), poruchy spánku.
- Ztráta přirozeného sociálního kontaktu a běžné komunikace.
- Snížení pracovní produktivity.
- Ztráta seberegulace a vlastní odpovědnosti.

Mezi základní body bezpečnosti dětí na internetu řadíme (Režná, 2018):

- Být obezřetným a opatrným uživatelem.
- Pokud není potřeba, nikomu nesvěřovat svoje telefonní číslo, adresu.
- Neposílat své fotografie neznámým uživatelům, nekládat je na internet.
- Nastavit si silné heslo, uchovat ho, aby bylo tajné.
- Neodpovídat na zprávy od uživatelů, které neznám.
- Nedomlouvat si osobní schůzku s neznámým člověkem, aniž by o tom rodiče věděli.
- Pokud tě něco děsí, svěř se rodičům.
- Neotevírat neznáme zprávy a přílohy.
- Nevěřit ničemu na internetu.

Všechny výše zmíněné body se poté negativně promítají do kvality života daného jedince, u kterého se závislost vytvořila, a zároveň se tím snižuje jeho výkonnost pro společnost. Tu naopak čekají nemalé výdaje na léčbu a pomoc při odvykání nadměrné závislosti. Této problematice se již věnují vědecké týmy, lékaři a další

odborníci. V odborných médiích lze najít mnoho článků, které popisují negativní jevy a jejich dopady. Jednou z uznávaných a ověřených metod, které se používají pro zjišťování závislosti, je metoda SAS-SV (Smartphone Addiction Scale – short version), kterou dále ve své práci představím (kapitola 10.1).

5. Typy problematického používání technologií

Závislost je Světovou zdravotnickou organizací definována jako nemoc ve vztahu k behaviorálnímu chování, zároveň i k návykovým látkám. Závislost na internetu nebo sociálních sítích definována není, a proto ji nelze diagnostikovat jako nemoc. Dle Světové organizace nelze internet pojmut obecně jako látku, na které lze získat návyk (Nešpor, K., 2011).

Podle Americké psychologické společnosti (DSM-11) je do výzkumu zařazeno hraní online her. Používání sociálních sítí (SNS) nebo online pornografie do této kategorie zařazeno není. Na základě zjištění rozdílností ve vzorcích používání internetu pracujeme s termínem nadměrné používání internetu (EIU), neboť představuje kontinuum nesprávného používání internetu. V extrémních případech sem mohou patřit i uživatelé, u kterých se vyvinou příznaky závislosti. Průzkum současné literatury naznačuje, že nadměrné užívání internetu u dětí je výsledkem spolupůsobení několika faktorů (Blinka, L. a kol., 2014).

Závislost na telefonu, a problematické užívání telefonu, může pojit pět příbuzných závislostí. Každá z nich vykazuje jiný typ rizik a jejich důsledky. V odborném termínu se mluví o smartphone addiction, ale měli bychom používat termín problematické používání chytrých telefonů. Pro účel této bakalářské práce byl ponechán termín smartphone addiction, protože ověřujeme dotazník, který tento problém tímto způsobem označuje.

Věnovat se budu i doprovodnému jevu těchto druhů závislostí a to tzv. syndromu FoMO, který souvisí společně se smartphone addiction a smartphone problematic use (Jon, D. Elhai a kol., 2020)

5.1. Syndrom „FoMO“

Syndrom FoMO, neboli „fear of missing out“, znamená v českém překladu „strach, že něco promeškám.“ Tento syndrom se váže na jiné vnímání času stráveného v on-line prostředí. Ve vědecké literatuře je popsáno, že se syndrom projevuje netrpělivostí, agresí, špatnou náladou, depresí, bušením srdce, nerozhodností a dalšími faktory, které ovlivňují naše vnímání a emoce. Jedinec, u kterého se tento syndrom rozvíjí, provádí časté kontroly sociálních sítí, kontroluje tzv. statusy a snaží se mít neustálý přehled o tom, co se děje. Již taková maličkost, kdy např. neobdrží pozvánku na konanou akci přátel, ihned se u člověka trpícího tímto syndromem mohou projevit pocity nejistoty, které vedou až k depresivním sklonům.

Psychologové radí, jak se tohoto syndromu zbavit. Jejich odpověď je překvapivě jednoduchá – žít svůj vlastní život a neřešit ostatní (Jon, D. Elhai a kol., 2020).

5.2. Druhy závislosti

V odborné literatuře jsou vyjmenovány následující druhy závislosti:

- Závislost na internetu (tzv. netolismus).
- Informační přetížení.
- Virtuální vztahy.
- Smartphone addiction / Problematic smartphone use.

Internetová závislost

V literatuře se pro počítačovou a internetovou chorobnou závislost používá označení „netolismus“. Tento, dnes již odborný výraz (odvozený z anglického termínu „net“ tedy „sít“) označuje způsob chování jedince, který má neustálou potřebu kontrolovat svoje mobilní zařízení či být stále přítomen v on-line prostředí. Jednání člověka, který je závislý na určitém procesu, může postupně přerůst v jednání patologické. Lékaři a další odborníci pak tuto závislost řadí mezi tzv. „nelátkové závislosti“ a mluví o psychické závislosti.

Výstižnou definici uvádí ve svých publikacích Mgr. Kamil Kopecký, Ph.D., vedoucí Centra prevence rizikové virtuální komunikace při Univerzitě Palackého v Olomouci (o činnosti této instituce bude pojednáno v detailu v další kapitole mé práce), kterou lze volně parafrázovat následovně (MŠMT, 2016):

„Netolismus je behaviorální závislost (tedy závislostní chování), která může mít i nejasný cíl oproti jasným cílům. Jasný cíl lze chápat jako např. pustit si příspěvek na YouTube, dopisovat si s kamarádem apod. Za behaviorální závislost bez jasného cíle pak lze považovat touhu zapnout počítač bez jasného cíle či důvodu, kontrolovat své maily, i když člověk ví, že žádný neobdržel“ (NZIP, 2021).

Netolismus vykazuje tyto hlavní znaky:

- Význačnost, kdy používání internetu se stává absolutní prioritou nade všemi dalšími aktivitami člověka.
- Změna nálad, kdy používání internetu, resp. některé ze služeb, které nabízí, např. internetové hry, vede k relaxaci po těžkém pracovním dni, ke zklidnění,

pocitu odpočinku. A naopak – nemožnost se k internetu připojit a hrát svoji hru může vyvolat deprese, rozladění, stres.

- Tolerance, kdy dochází k prodlužování pobytu v „on-line“ prostředí.
- Odvykací symptomy, kdy dochází k projevu abstinenčních příznaků, když není provozována daná on-line aktivita.
- Relaps, kdy se jedinec vrací k závadnému chování, i když ho již v minulosti opustil, ať již díky seberegulaci či terapii.

Mezi tzv. „virtuální drogy“ pak odborníci podřazují sociální sítě, počítačové hry, videa, internetové služby (jako virtuální drogy nehmotné povahy) a mobilní zařízení a televize (jako virtuální drogy hmotné povahy). Vznik závislosti na jedné či dokonce více drogách s sebou přináší kombinaci problémů, o kterých píšou ve své práci na jiném místě (NZIP, 2021).

Informační přetížení

Nadměrné používání internetu, časté sledování sociálních sítí, hraní online her, kontrola obsahu všech informačních portálů a užívání mnoha technologických zařízení, tedy nadbytek informací na straně jedné, a tlak na jedince, aby okamžitě reagoval, komunikoval, byl k dispozici, byl tedy tzv. on-line, na straně druhé, vede k tomu, že člověk není schopen rozeznávat relevantnost a důležitost informací, ztrácí se v komunikačním prostředí. Je informačně přetížen. Tento stav s sebou přináší všechny již zmíněné negativní jevy – pocit vyhoření, bezradnosti, mizí běžný sociální kontakt (Helpguide, 2021); (NZIP, 2021).

Virtuální vztahy

Virtuální vztahy jsou v současné době u mladých lidí velmi oblíbené. Spadají pod netolismus, neboli závislosti na internetu, tzv. nelátkové závislosti (NZIP, 2021). Online seznamování je více populární než osobní kontakt a vlastní seznamování se. V současné situaci s COVID-19 bylo odloučeno hodně párů na delší dobu a bylo těžké vztahy udržet. Tento typ navazování kontaktů s sebou často přináší obrovská rizika, může to být i skrytá identita účastníka komunikace, která může vyústit ve vydírání, sexuální nátlak (Helpguide, 2021).

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

Časté hledání vztahů v prostředí internetu nebo na speciálních aplikacích, ale i časté střídání partnerů, vede k vybudování určité závislosti na těchto aplikacích. Asi nejrozšířenější a nejznámější je aplikace Tinder, která má také formu virtuální seznamky. Ti, co na ni vstupují, však často více než osobní dlouhodobý vztah hledají vztah krátkodobý, někdy pouze za účelem uspokojení svých sexuálních potřeb (NZIP, 2021).

Smartphone addiction – závislost na mobilním telefonu

Pojem Smartphone addiction znamená závislost na chytrých telefonech. Pro mladé lidi trpící touto závislostí je skutečnost, že budou zbaveni přístupu ke svému mobilnímu zařízení, nepředstavitelnou skutečností. Tato závislost společně souvisí s již popsanými jinými závislostmi. Nadměrné používání chytrého telefonu může vést k dalším psychickým onemocněním.

Nomofobie neboli úzkostná porucha spočívající v závislosti na mobilním telefonu se také projevuje tzv. fantomovou vibrací. Fantomova vibrace je v podstatě falešné zvonění. Myslíme si, že nám někdo volá, ale přitom se to doopravdy neděje (E-bezpečí, 2018). Mozek nám zpětně reaguje na podnět, který se ve skutečnosti neuskutečnil. Tato vibrace patří mezi kybernemoci, kterými se zabývají odborní pracovníci. V České republice se této otázce věnuje např. Centrum prevence rizikové virtuální komunikace při Univerzitě Palackého v Olomouci v rámci projektu E-bezpečí.

Problematic smartphone use (PSU) – problematické používání mobilního telefonu

„Problematic smartphone use“ neboli problematické užívání chytrého telefonu je definováno podobným způsobem jako „Smartphone addiction“.

Kromě toho, že se smartphone problematic use označuje za problémové užívání, se pro tento konstrukt dají používat termíny jako je závislost, nadměrné užívání, kompulzivní či kompenzační používání. Vznik problémového používání chytrého

telefonu spočívá v tom, že funkce chytrého telefonu, jako jsou oznámení a jiná upozornění, mají totiž tendenci fungovat jako podněty k automatické kontrole telefonu jeho vlastníkem (Jon D. Elhai a kol., 2016).

Používání chytrých telefonů odvádí pozornost řidičů od řízení. Studenti, kteří používají chytré telefony, nejsou příliš fyzicky zdatní a mají horší studijní výsledky (Jon, D. Elhai a kol, 2016). Právě častá a opakovaná kontrola vlastního telefonu se může stát vstupní branou pro problematické užívání chytrého telefonu. Součástí je mechanismus impulzivity. Impulzivita spočívá v absenci sebekontroly a seberegulace při používání chytrého telefonu.

Známkou problémového užívání telefonu je například již zmiňovaný syndrom FoMO. Problémové užívání telefonu a jiné související zdroje, např. závislost na internetu a závislost na hraní online her, mají společné příznaky, ale přitom jsou mezi nimi velké rozdíly. Někteří uživatelé chytrých telefonů nemohou bez svého telefonu žít. Po odebrání telefonu uživatelé pocítují nárůst úzkosti a fyziologické příznaky, které se mohou podobat abstinenčním příznakům (Jon D. Elhai a kol., 2016).

6. Strategie, projekty a programy Evropské komise a Rady Evropy

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

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

1. Podporovat výrobu kreativního a vzdělávacího obsahu pro děti, podporovat pozitivní zkušenosti při jejich pohybu v on-line prostředí.
2. Prohlubovat znalosti a dovednosti v rámci výuky ve všech školách na území EU.
3. Zajišťovat bezpečné prostředí pro děti při užívání internetu prostřednictvím nastavení přístupu na internet samotný (omezení přístupu pro určité věkové kategorie, rodičovský dohled, klasifikace vhodnosti obsahu apod.).
4. Bojovat proti sexuálnímu obtěžování a zneužívání dětí prostřednictvím internetu.

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

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

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

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

V souvislosti s ochranou práv dětí je nutno zmínit i nově přijatou směrnici GDPR („General Data Protection Regulation“), která stanovuje také okruh práv na straně dětí (z pohledu směrnice se jedná o všechny pod hranicí 16 let), a to se zaměřením na vyjadřování souhlasu a ochranu jejich osobních údajů.

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

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

6.1 EU Kids Online

Projekt EU Kids Online mapuje vztah k moderním technologiím od nejmladší generace (dětí) po mladistvé (věková kategorie 9 až 17 let). Cílem je porozumět výhodám a přínosům internetu a zároveň upozornit na rizika spojená s jeho používáním. Studie rozebírá nejen používání počítačů, telefonů a dalších zařízení, ale i aktivity na internetu, zejména pak používání sociálních sítí. Projekt byl zahájen v roce 2006 a bylo zapojeno 33 zemí, včetně České republiky.

Poslední studie byla vyhotovena v roce 2020. Mezi rokem 2017 a 2019 EU Kids online uspořádala mezinárodní kvantitativní šetření, kterého se účastnilo přes 25 000 dětí ve věku 9 až 17 let z devatenácti evropských zemí. Za těchto posledních deset let došlo k velké změně, v jakém zařízení děti užívají internet.

V roce 2010 převládaly počítače a notebooky a nyní vládne každodenní používání mobilních telefonů. Telefony používají čtyři pětiny dětí denně. Využívají je k hledání informací, pouštění hudby, sledování videí, sledování sociálních sítí (Šmahel, D., 2020). Děti uvádějí, že své chytré telefony používají všude a pořád. Nejvíce smartphony s přístupem na internet užívají děti ve věku 9 až 17 let. Existují rozdíly mezi dívkami a chlapci ohledně bezpečnosti a rizik na internetu (Němcová, V., MŠMT, 2020).

6.1.2 Denní používání smartphone

V jedenácti zemích (jmenovitě Chorvatsko, Česká republika, Německo, Estonsko, Itálie, Litva, Norsko, Polsko, Portugalsko, Rumunsko a Srbsko) více než 80 % dětí ve věku 9 až 16 let používá smartphone pro přístup na internet alespoň jednou denně, a pro většinu dětí jsou smartphony preferovaným způsobem připojení k internetu.

Table 2: Daily use of different devices, by country

	Smartphone or mobile phone	Desktop computer, laptop or notebook	Tablet	Games console	TV	Toy connected to the internet	Wearable device	Other
CH	70	26	20	21	n.a.	n.a.	n.a.	17
CZ	82	43	18	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.	20
DE	85	46	16	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.	8
EE	87	41	16	13	50	9	8	9
ES	76	29	28	30	75	6	15	15
*FI	–	–	–	–	–	–	–	–
FR	65	41	31	26	47	18	13	6
HR	82	52	17	10	20	4	3	4
IT	80	39	20	14	17		3	2
LT	89	66	20	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.	26
MT	77	58	43	34	48	11	14	15
NO	86	44	33	26	46	2	10	9
PL	83	40	14	14	59	2	8	8
PT	84	37	27	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.	28
RO	86	41	19	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.
RS	86	40	15	11	61	0	8	13
*RU	–	–	–	–	–	–	–	–
SK	70	43	24	5	21	1	6	n.a.
*VL	–	–	–	–	–	–	–	–
Ave	80	43	22	19	44	6	9	13

* FI/RU/VL: Full age range not available. n.a.: Optional questions, not included in the questionnaire.

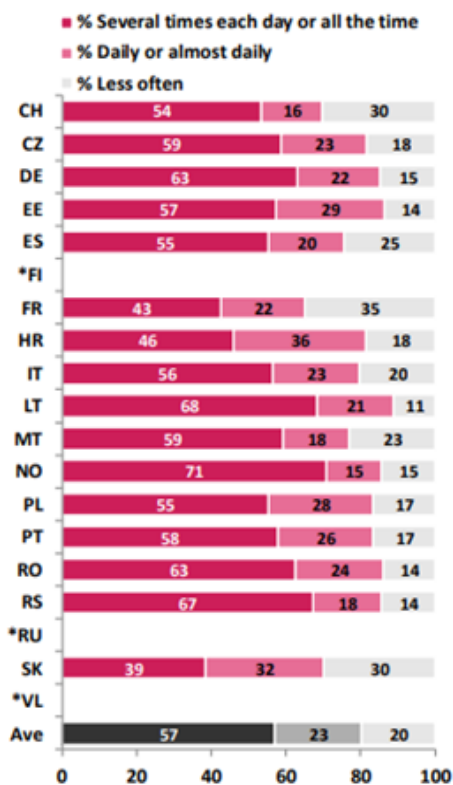
QB5 How often do you go online or use the internet using the following devices? Percentage of children who answered *almost all the time, several times each day, or daily or almost daily*.

Base: All children 9–16 who use the internet.

Tabulka 1 Denní užívání různých zařízení v jednotlivých zemích, EU Kids online (EU Kids online, 2020).

V tabulce číslo 1 je patrné, že mobilní telefony jsou dominantní formou připojení dětí na internet. Více než polovina dětí ze zkoumaných zemí hlásí používání chytrých telefonů denně nebo skoro denně, vícekrát za den nebo pořád (průměr = 57 %). Výsledky se liší od 39 % ve Slovenské republice do 71 % v Norsku.

Frequency of using a smartphone to access the internet, by country

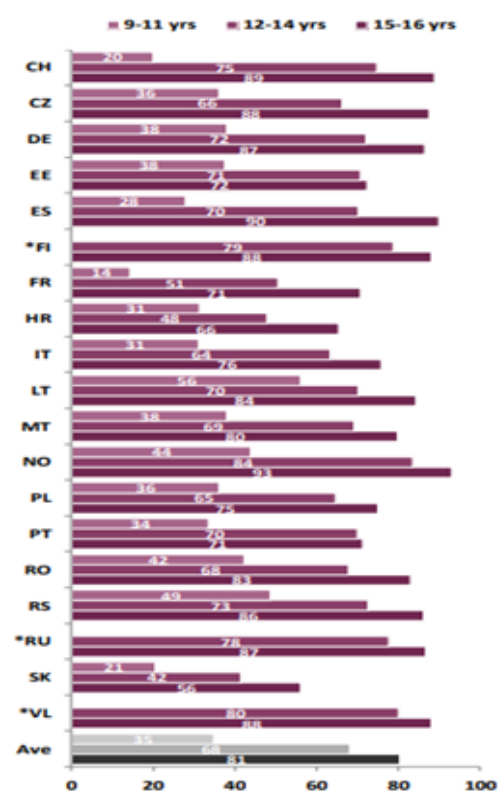


* FI/RU/VL: Full age range not available.

QBSa How often do you go online or use the internet using the following devices? A mobile phone or smartphone.

Base: All children 9–16 who use the internet.

Using a smartphone several times each day or all the time to access the internet, by age



* FI/RU/VL: Full age range not available. Data not weighted.

QBSa How often do you go online or use the internet using the following devices? A mobile phone or smartphone. Percentage of children who answered daily or almost daily, several times a day or all the time.

Base: All children 9–16 who use the internet.

Tabulka 2 Frekvence používání chytrých telefonů k přístupu na internet v jednotlivých zemích, Používání chytrého telefonu vícekrát, každý den nebo stále k přístupu na internet, podle věku, EU Kids online (EU Kids online, 2020).

Počty dětí, které jsou online ze svých smartphonů, se liší od 35 % do 68 % u chlapců a od 45 % do 75 % u dívek. Věkové rozdíly jsou konzistentnější. Ve všech zemích se starší děti s větší pravděpodobností připojují k internetu z jejich smartphonu než mladší děti, což nejvíce kontrastuje mezi nejmladšími a nejstaršími jedinci (průměrně 45 % bodů rozdílu). Mezi 12 až 14letými se počty dětí, které se připojují denně ze smartphonu, liší mezi 42 % (Slovenská republika) a 84 % (Norsko). Používání smartphonu na připojení k internetu vícekrát denně je rozšířenější u 15 až 16letých, v rozmezí 56 % Slovenská republika a 93 % Norsko.

6.1.3 Čas strávený online

Odhad času, který děti tráví online, není snadný úkol. Jak již bylo uvedeno, mít smartphonu „vždy po ruce“ znamená, že dětské používání internetu se stalo nepřetržitým a naplňujícím intervaly mezi každodenními činnostmi. Děti nyní

mohou kontrolovat zprávy, oznámení nebo hledat informace kdekoli a kdykoli, takže je obtížné změřit přesný čas, který děti tráví online. Rostoucí počet aktivit jako je sledování televize se přesunul do online prostředí, ať už na služby SVOD (subscription video on demand jako je Netflix, Amazon video, Apple TV) nebo YouTube, děti nemusí vnímat čas strávený sledováním Netflixu jako čas strávený na internetu, čímž se časové odhady komplikují.

I když si uvědomujeme tato omezení, i přesto je třeba odhadnout strávený čas online. K dosažení daného cíle jsme se dotazovali dětí, zda dokážou odhadnout, jak dlouho tráví čas na internetu v týdnu nebo o víkendu. Rozdělením na pracovní dny a na víkendy uznáváme odlišnou strukturu v životě většiny dětí během školních a mimoškolních dnů. Je nicméně nutné uznat, že odhad využití času tímto způsobem je velmi nepřesný na individuální úrovni.

V studii EU Kids online 2010 se čas trávený online pohyboval od jedné hodiny (Španělsko), 2 hodiny (Rumunsko), po 4 hodiny (Norsko). Dle poslední studie EU Kids online 2020 se čas strávený online téměř zdvojnásobil. Přibližný čas strávený denně online se liší mezi chlapci a dívkami velice málo (ve většině krajín je to pod 20 minut). Čas strávený online u 15 až 16letých je téměř dvojnásobný než online čas nejmladší kategorie. Mezi 3 hodinami na Slovensku po 4 a půl hodiny v Rusku, kdy u nejmladší kategorie je to od 74 minut (Švýcarsko) po téměř 3 hodiny (Norsko). Čas online u dětí 12 až 14 let se pohybuje mezi 2,5 hodiny (Německo) po zhruba 4 hodiny (Norsko).

7. Zahraniční data

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

Pro srovnání jsem si vybrala tři ekonomicky vyspělé země – a to Českou republiku (jako člena EU, tedy země, u které lze aplikovat závěry evropských výzkumů a která se řídí přijatou a shora popsanou evropskou strategií v oblasti používání mobilních technologií), Spojené státy americké a Velkou Británii, jako země s odlišnou právní úpravou, ale s velmi rozvinutou ekonomikou (Robb, M. a kol., 2018).

Výzkumný úkol, který byl prováděn ve Velké Británii (a podobně i ve Spojených státech amerických), si kladl za cíl zmapovat, jakou roli v životě rodiny hraje mobilní telefon. Na stejnou otázku odpovídali rodiče i děti a křížově se posuzovaly návyky a přístupy k používání mobilních telefonů (Robb, M. a kol., 2018).

Ve Velké Británii a Spojených státech amerických byly zkoumány především tyto okruhy (Robb, M. a kol., 2018):

Vliv užívání mobilních zařízení na běžný chod domácnosti

a) *Velká Británie*: dospělí i mladiství odpověděli, že používání mobilních zařízení narušuje rodinný život. Sedmdesát dva procent dospělých a 54 % mladistvých uvedlo, že mladiství byli vyrušeni mobilním zařízením alespoň jednou denně. Oproti tomu 50 % rodičů a 44 % mladistvých sdělilo, že rodiče byli vyrušeni také alespoň jednou za den. Při zkoumání vlivu používání mobilních zařízení na další běžné rodinné činnosti bylo prokázáno, že obě skupiny se shodují, že nejvíce negativně je zasažena běžná rodinná konverzace a dále pak chování při konzumaci jídla.

Naopak tam, kde bylo používání moderních technologií hodnoceno pozitivně, bylo jejich používání při rodinném cestování a volnočasových aktivitách.

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

Zda je užívání mobilního telefonu důvodem pro rodinné rozepře

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

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

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

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

Zda přerůstá běžné používání mobilního zařízení v závislost

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

a) *Velká Británie*: téměř 46 % rodičů odpovědělo, že se cítí být závislími na mobilních zařízeních, přes 44 % se domnívá, že na nich tráví mnoho času. Ohledně svých dětí se přes 63 % rodičů domnívá, že jsou na mobilních telefonech závislí

a dokonce přes 65 % rodičů si myslí, že na nich jejich děti tráví více času, než je vhodné. Naopak 44 % mladistvých uvedlo, že jsou na mobilech závislí, 32 % odpovědělo, že na nich tráví mnoho času.

O svých rodičích se vyjádřili tak, že uvedli, že přes 35 % dětí si myslí, že rodiče jsou závislí, a 29 % z nich si myslí, že na mobilech tráví moc času.

b) *USA*: přestože si většina rodičů myslí, že není na svých mobilních zařízeních závislá, tak výzkum v roce 2019, oproti průzkumu z roku 2016, ukázal dvojciferný nárůst rodičů, kteří si to naopak myslí. Podíl se zvýšil z 27 % na 45 %. Stejnou změnu jde zaznamenat ve smýšlení rodičů o závislosti svých dětí, v roce 2019 se již přes 61 % rodičů domnívalo (oproti 59 % v roce 2016), že jejich děti užívají mobily moc často a stávají se závislými.

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

Zda umíme odolat nutkání neustále kontrolovat naše mobilní zařízení

S tímto fenoménem se bohužel setkáváme dnes a denně – na ulicích, v prostředcích hromadné dopravy, při čekáních kdekoliv, dokonce někdy i při činnostech, kde je používání mobilních zařízení přímo zakázáno – jako je například při řízení automobilu. Lidé stále častěji berou do ruky své mobilní telefony a kontrolují jejich displej (Robb, M. a kol., 2018).

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

b) *USA*: výzkum ukázal, že rodiče a děti kontrolují v průběhu dne svoje mobilní zařízení skoro stejně často, u dětí však oproti předešlému výzkumu došlo k poklesu

té skupiny, která kontroluje svůj mobil velmi intenzivně. Obecně se ukázalo, že 89 % dětí kontroluje svůj displej několikrát za den, z toho 43 % několikrát za hodinu, 26 % jednou za hodinu, 20 % 3 až 4 x za den. Rodiče prokazovali téměř shodné hodnoty.

Vnímání pozitivita při používání mobilního telefonu

V úvodu své práce, jakož i v následujících kapitolách, jsem se pokusila shrnout pozitivní přínosy moderních digitálních technologií, jak pro celou společnost, tak i pro usnadnění každodenního života jedinců.

a) *Velká Británie*: anketa ukázala, že přes 65 % dotázaných si pozitivita nových technologií uvědomuje, na první místo řadí zvyšování technické dovednosti (65 %), pomoc při volnočasových aktivitách (53 %), pomoc při vzdělávání (51 %). Překvapivé bylo, že přínosy obecně, i v jednotlivých kategoriích, oceňovalo stejné procento, jak ve skupině dospělých, tak ve skupině dětí.

b) *USA*: dotazník, který byl předkládán ve Spojených státech, v sobě tuto otázku nezahrnoval. Z jiných zdrojů, které analyzovaly chování mladých skupin, však vyplynulo, že velká část mladé generace tvrdí, že jim moderní technologie umožňují vstup na sociální sítě, a ty pak pomáhají s kreativitou. Rozvíjejí jejich potenciál, emoce, někteří uživatelé dokonce využívají sociální sítě k sebereflexi.

Závěr

Výzkum prokázal, že vliv mobilních zařízení na náš denní život se neliší země od země, kultura od kultury, ale vykazuje celosvětově stejné výsledky. Prokazuje se tak, že technologický pokrok se nedá zastavit, a je naopak potřeba mu lépe porozumět a pokračovat ve výzkumu, jehož výsledky by mohly pomoci hledat rovnováhu mezi jeho pozitivním přínosem na straně jedné, a naopak negativními vlivy na straně druhé.

8. Sociální síť

Význam výrazu „sociální síť“ je nutné v internetovém prostředí vnímat odlišně od významu, který mu připisuje sociologie. Sociální síť z hlediska informačních technologií znamená systém, který dokáže nějakým způsobem udržovat v kontaktu různě velké společenství (Pavlíček, A., 2010).

Význam sociálních sítí rok od roku, díky rozvoji moderních technologií, roste, zvyšuje se počet uživatelů a zvětšuje se vliv největších a nejpopulárnějších sítí na chování jejich uživatelů a tím i na společnost jako celek. Účast na sociálních sítích umožňuje jejich uživatelům vzájemně komunikovat, usnadňuje se hledání „přátel“, zvyšuje se dostupnost informací.

Jde tedy o uzavřený systém, ve kterém mohou mezi sebou jeho účastníci komunikovat, sdílet aktivity i další obsah. Reálný svět se tak překlápí do světa digitálního. A právě díky tomuto důsledku se sociální síť stávají velkým tématem, kdy, ostatně jako každý pokrok, přináší svá pozitiva, a na druhou stranu se stávají i velkým problémem. Lidé utíkají z reálného světa do světa virtuálního. Míží tak přirozené sociální vazby, stírá se schopnost správně vyhodnocovat životní situace, čelit problémům. Reálný vztah, přátelství, láska, jsou potlačovány virtuální komunitou, která může být „láskyplná“, ale jak se v praxi ukazuje, i dostatečně „krutá.“ Jedinec se svojí účastí v sociálních sítích vystavuje i rizikům typu, že se stírá jeho vlastní identita, vnímání společenského života je uskutečňováno pouze prostřednictvím účasti ve virtuální skupině. Mobilní telefony a sociální síť spolu úzce souvisejí a nástup moderních technologií a trendů ve společnosti roste.

Vliv sociálních sítí na chování jedinců se zvyšuje. Odborné články publikované v USA uvádějí, že od roku 2012 osobní mezilidská komunikace klesla na polovinu a přesunula se do on-line prostředí. Publikované závěry prováděných studií dále potvrzují, že mezi největší pozitiva sociálních sítí respondenti uváděli, že jim sociální síť pomáhají s kreativitou, rozvíjejí osobnostní potenciál a vzbuzují kladné emoce. Mezi největší negativa, která jsou s užíváním sociálních sítí spojena, se v závěrech výzkumů řadí již zmíněná ztráta běžného lidského kontaktu, anonymita vztahů, odosobnění, kdy především mladí lidé ani nevědí, s kým se kamarádí.

Velmi negativně je vnímána i ta skutečnost, že mladá generace, která na sociálních sítích de facto vyrůstá, není schopna rozlišit off-line prostředí od on-line prostředí. Má pocit, že její účast na sociálních sítích je plnohodnotným společenským životem. V on-line prostředí však chybí, krom osobních lidských kontaktů, i možnost sledování zpětných vazeb na své chování. Neúčast na sociálních sítích a neexistence vlastního profilu může pak i znamenat, že jedinec je vyloučen z komunity svých vrstevníků a může čelit posměškům či jiným ústrkům.

Dále je zmiňována malá možnost rodičů kontrolovat, jak se dítě na sítích pohybuje, s kým komunikuje. Snížení verbální dovednosti je další problém, které „chatování“ (rychlá výměna krátkých zpráv) přináší.

9. Prevence – nezbytnost převádění vědeckých poznatků do praxe

V předchozích kapitolách jsem se věnovala popisu vzniku závislosti na moderních technologiích, respektive na používání moderních mobilních zařízení. Jednou z hlavních příčin vzniku závislosti je nadměrné používání těchto zařízení a jejich funkcí. Jako nejohroženější skupinu jsme identifikovali skupinu mladých lidí ve věku 15 až 18 let.

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

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

Praktická část

10. Metodologie

Primárním cílem bakalářské práce bylo vytvoření pilotní studie, která se zaměří na problematiku chytrých telefonů. Sekundárním cílem bylo ověření srozumitelnosti a správné funkčnosti dotazníku. Na měření smartphone addiction neboli problematického používání chytrých telefonů byl využit jednoduchý nástroj.

Data jsou sbírána a analyzována studií EU Kids online 2020 a v článcích od Common sense media. Jako první se v ČR používala škála EIU („*Excessive internet use*“), která je v současné době považována za zastaralou. Na sledování problematiky chytrých telefonů byla proto použita metoda nová, která u nás v České republice byla již známa, pouze chyběl její překlad. Po pilotním výzkumu a testování se využila metoda zvaná SAS-SV.

10.1 Výzkumná metoda

Použitá metoda škály SAS-SV (dále jen „Studie“), byla poprvé testovaná v roce 2013 korejskými psychology Min Kaon, Dia Ji Kim a Cho&Yang. Tato studie pracuje se souborem 10 otázek, kdy každý z respondentů na jednotlivé otázky odpovídá skrze tzv. 6stupňovou Likertovu škálu skládající se z následujících možností: rozhodně nesouhlasím, nesouhlasím, částečně nesouhlasím, částečně souhlasím, souhlasím, rozhodně souhlasím. Cílem výzkumu bylo získání poznatků o nadměrném užívání chytrých telefonů a snaha zjistit reliabilitu českého překladu.

Validace škály SAS-SV byla nejdříve vytvořena v korejštině, později přeložena do tureckého, estonského, španělského, francouzského, italského, egyptského, indonéského a anglického jazyka. Jedním ze zmiňovaných cílů výzkumu bylo tuto škálu přeložit do českého jazyka a poprvé ji zkusit validovat v českém prostředí. Škála SAS-SV byla přeložena za pomoci odborných konzultací s paní Mgr. Michaelou Slussareff s následujícím dohledem odborníků z oboru psychologie. Finální zpětný překlad byl proveden odborným lingvistou.

Po zpětné kontrole se škála SAS-SV zaslala respondentům. Na základě tohoto rozeslaného e-mailu mě kontaktovalo šest potenciálních respondentů ve věku 18 let, kteří zodpověděli krátkých 10 otázek.

10.2 Sběr dat

Kontakt na respondenty pocházejících z Prahy ze Střední školy knižní kultury byl získán prostřednictvím třídní učitelky osloveného ročníku. Krátký dotazník byl respondentům zajišťován prostřednictvím e-mailu. Prvotní sběr dat probíhal elektronicky za pomoci Google forms mezi dubnem a listopadem 2020. Druhý sběr dotazníku probíhal od dubna do začátku května 2021. Dle informovaného souhlasu, který byl zaslán rodičům respondentů, jsou všechna data anonymizována.

Druhý sběr dat se lišil od prvotního o pět obecných otázek, které byly do dotazníku přidány, aby umožnily získání objektivního pohledu respondentů na řešenou problematiku smartphonů. Jedna z přidaných otázek se týkala jejich užívání smartphonu skrze probíhající pandemii COVID-19.

Po sběru dat byly výsledky převedeny do formy grafů, které znázorňují procentuální hodnotu v odpovědích různých respondentů. Při použití metody SAS-SV byly pozorovány jisté limitace. Škála obnáší malý vzorek respondentů a nedá se tak centrálně generalizovat. Respondentů na analýzu bylo z prvotního sběru 72 a z druhého sběru 53, celkem tedy dotazník zodpovědělo 125 respondentů, což je malý zlomek na rozbor funkčnosti škály.

11. Analýza

Analýza probíhající skrze kvalitativní dotazník SAS-SV byla zajištěna uložení odpovědí do tabulky, kde se následně dle Likertovy škály vyhodnocovaly, a provedl se celkový průměr výsledků. Otázky a odpovědi našich respondentů nám lehce vybočovaly, ale i přes tuto limitaci byla analýza dat proveditelná.

11.1 Vyhodnocení výsledků

Výsledky byly analyzovány dle hodnot Likertovy škály a Cut off. Cut off neboli průměrná hodnota se hodnotí dle Likertovy škály. Likertova škála je měřena bodovou stupnicí (33 bodů je průměr a 60 bodů je nejvíce).

11.1.1 Kvalitativní otázky

Pilotní průzkum bakalářské práce byl realizován skrze rozhovory, kdy respondenti odpovídali na 10 krátkých otázek týkajících se problematiky chytrých telefonů.

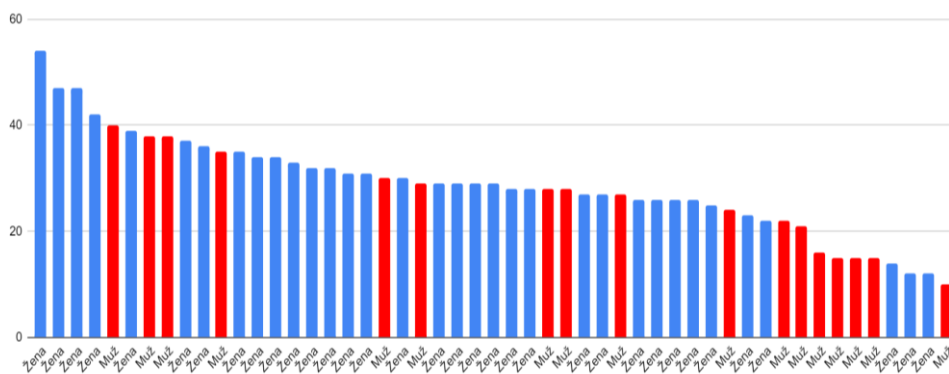
11.1.2 Respondenti

Oslovení respondenti byli ve věku 15 až 18 let. Celkový počet respondentů odpovídajících na krátký desetiotázkový dotazník SAS-SV bylo 125. V celkovém rozboru bylo nejvíce respondentů ve věku 18 let. Komunikace probíhala přímo s třídní učitelkou ročníku a následně se samotnými respondenty.

11.2 Analyzované výsledky v grafu

V následných grafech jsou znázorněny výsledky na základě Likertovy škály. Základní rozsah Likertovy škály je průměrná hodnota 33 a maximální a problematická hodnota 60. Finální koeficient z prvního sběru dat je 26,40277778. S druhou vlnou sběru, kdy se přidalo pět krátkých kvalitativních otázek (viz 10.2), se průměrný koeficient proměnil a vzrostl na 28,68627451.

V cut off se nachází také hodnoty, které jsou v rozmezí 10 až 29 bodů. Další data vyplývající z cut off jsou do hodnoty 33. Nalezneme i hodnoty, které hodnotu 33 překročily (např. 31, 32, 34, 35, 37, 38, 39, 40, 42, 46 a 47). Dva výsledky se blíží k hodnotě 60 – výsledek respondentů je 51 a 54. Získané výsledky všech respondentů zůstávají v průměru Likertovy škály.



Graf 1 Celkový graf koeficientu Likertovy škály – rozdělení dle pohlaví

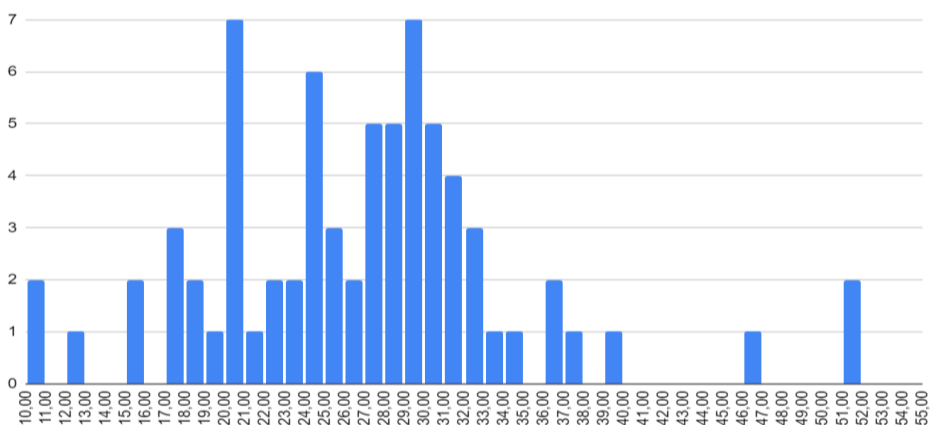
Z výše uvedeného grafu zaměřeného na rozdělení odpovědí dle pohlaví vyplývá, že mezi respondenty převládaly dívky.

S obecnými otázkami, které se věnují problematice Smartphonů a situaci s pandemií COVID-19, bylo možné získat informace o tom, jak často a při jakých aktivitách své smartphony užívají. Respondentům se v dotazníku položily otázky zaměřující se na jejich snahu své užívání smartphonů omezit a jak je změnila právě situace spojená s COVID-19. Nepovinnou otázkou zůstal jejich průměrný čas u obrazovek smartphonů. Nejvyšší průměrný čas byl 16 hodin. Tento celkový průměr 16 hodin je v současné době zahrnut i na distanční výuku, kdy s telefonem a notebookem tráví nejvíce času. Ostatní průměrné časy se pohybovaly od 1 hodiny do 6 hodin. Určití respondenti měli pouze 10 minut nebo 45 minut.

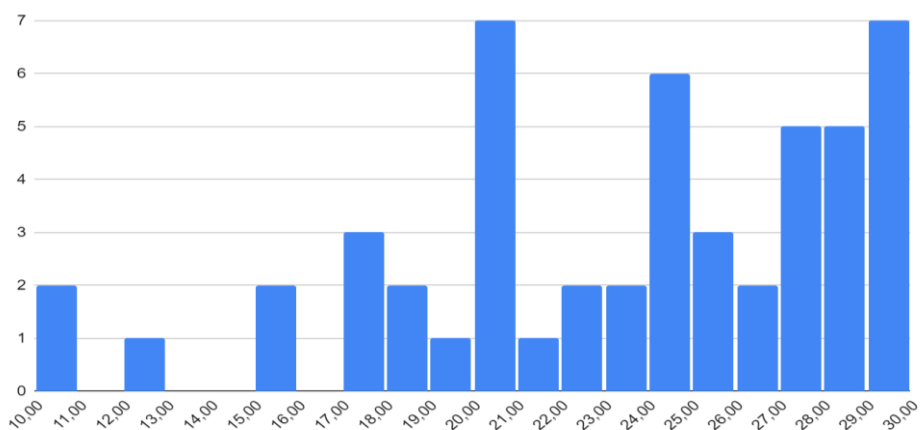
Respondenti také uvedli, že si nastavili čas, kdy se jejich smartphone uzamkne nebo vypne, tím mohou omezit jeho užívání. I přes malý vzorek respondentů je v grafech vidět, že studovaná věková kategorie své smartphony užívá velmi často. Nejvíce je užití smartphonu spojováno se školou, komunikací s rodiči (případně s celou rodinou), sociálními sítěmi. S pandemií COVID-19 se smartphony a počítače staly mezi mladými nejvíce využívanými moderními technologiemi.

11.2.1 Vyhodnocení výsledků první vlny sběru dat

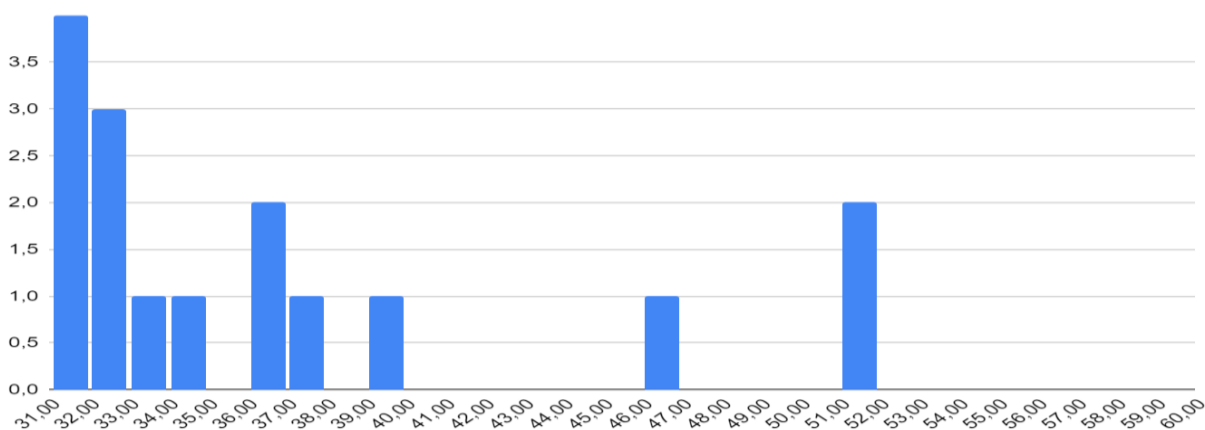
Prvotní sběr dat probíhal elektronicky za pomoci Google forms mezi dubnem a listopadem roku 2020. Počet respondentů v prvním sběru byl 72. V následujících grafech je možné pozorovat uvedené výsledky v kapitole 11.2.



Graf 2 Celkový graf koeficientu Likertovy škály



Graf 3 Graf koeficientu Likertovy škály 10–30 bodů

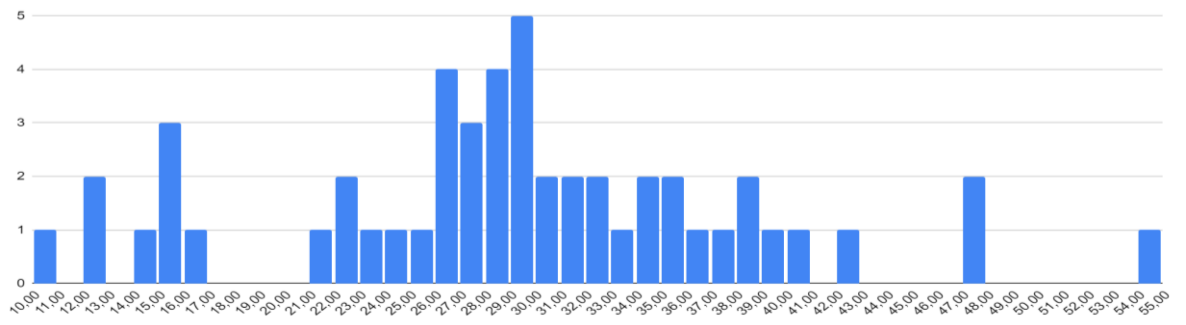


Graf 4 Graf koeficientu Likertovy škály 31–60

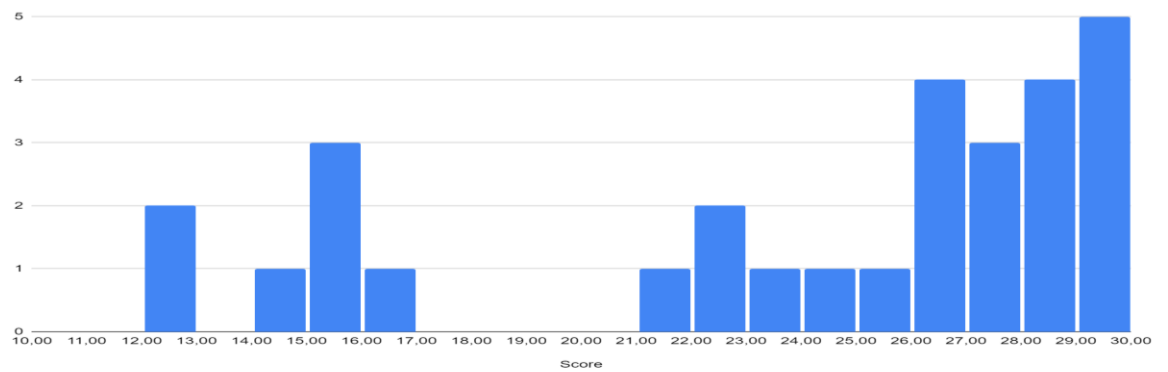
11.2.2 Vyhodnocení výsledků druhé vlny sběru dat

Sběr druhé vlny probíhal od dubna do května roku 2021 opět skrze formulář v Google forms. Respondentů, kteří vyplnili dotazník SAS-SV v druhé vlně, bylo 53. V porovnání se sběrem dat z první vlny se počet respondentů značně liší.

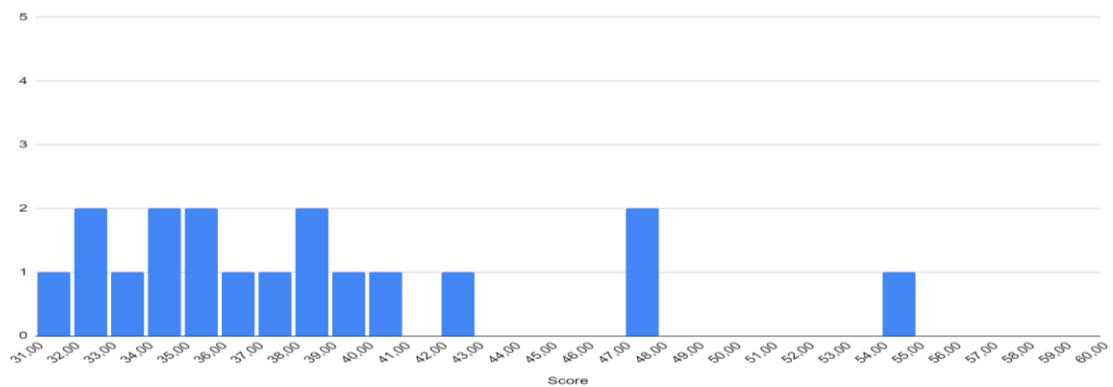
V druhé vlně se připojilo k dotazníku SAS-SV i pět obecných otázek, které se zabývají touto problematikou. Jedna z otázek je na téma užívání telefonu v době pandemie COVIDU-19. V porovnání s první vlnou sběru je znát menší nárůst mezi respondenty a jejich užíváním (viz. 11.2)



Graf 5 Celkový graf koeficientu Likertovy škály – druhý sběr dat.



Graf 6 Graf koeficientu Likertovy škály 10–30 bodů – druhý sběr dat.



Graf 7 Graf koeficientu Likertovy škály 31–60 bodů – druhý sběr dat.

12. Závěr

Bakalářská práce se zabývala problematikou moderních technologií především v rukou dětí a mladistvých. Snažila se poukázat na hlavní rizika spojená s používáním mobilních zařízení. Snahou autorky bylo představit základní rámce úpravy této oblasti (strategie, programy, projekty, instituce).

Porovnáním výzkumů a studií provedených na obdobných cílových skupinách se stejným cílem v různých zemích byly zjištěny zajímavé poznatky. Potvrdilo se, že rozvoj moderních digitálních technologií nezná hranice, a rizika se neliší dle geografie či etnik. Jedním z nejškodlivějších rizik je problematické užívání mobilních zařízení. Výzkumy prokázaly, jak tenká je hranice mezi častým používáním a přímou závislostí. Problematickému užívání se skrze různá opatření dá předcházet. Děti mohou užívat své technologie méně nebo pouze v nevyhnutelných situacích (např. komunikace s rodiči).

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

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

V závěru praktické části bylo zjištěno, že metoda SAS-SV zabývající se problematikou užívání chytrých telefonů funguje. Data byla sbírána ve dvou vlnách. V jednotlivých vlnách byl jiný počet respondentů. Grafy s Likertovou škálou se liší právě mezi uživateli smartphonů. Dívky jsou na svých smartphonech

častěji nežli chlapci. Rozdíly jsou vidět mezi věkovou skupinou 15 až 18 let. Koeficient se pohyboval okolo 27 bodů, bylo zde i více než 33 bodů.

Ve škále mezi koeficientem 30 až 60 bodů byly dokonce výsledky 51 a 54 bodů, což je mírně problematické. Ale uživatelé se stále pohybují lehce nad průměrem problematického používání. Respondenti nejeví prvky závislosti či nadměrného užívání.

13. Seznam použité literatury

1. ATEINER-AIDAR, Catherine, 2014. The big disconnect: Protecting childhood and family relationship in the digital age. 1. Londýn: Harper Collins. ISBN 9780062082435. [cit. 2021-01-17]
2. AKIN, Ahmet, Yunus ALTUNDAĞ a Mehmet EMINTURAN. The Validity and Reliability of the Turkish Version of the Smart Phone Addiction Scale-short Form for Adolescent. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. Turecko, 2014, **152**(152), 4, Pages 74–77, doi:<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.09.157>, [cit.2021-04-21], Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042814052240>
3. Arthy CC., Effendy E., MM, Loebis B., Camellia V., Husanda MS., Indonesian version of addiction rating scale of smartphone usage adapted from Smartphone addiction scale-short version (SAS-SV) in junior high school. Open access, *Maced J. Med. Sci.* 2019, 7(19):3235-9, [cit.2021-04-21], dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31949522/>
4. BIK: Better internet for kids, 2021. BIK: Better internet for kids [online]. EU: EU - CEF [cit. 2021-01-17]. Dostupné z: <https://www.betterinternetforkids.eu>
5. BIK youth, 2021. BIK youth [online]. EU: EU - CEF: BIK [cit. 2021-01-17]. Dostupné z: <https://www.bikyouth.eu>
6. Better internet for kids - Insafe a Inhope, 2016. *Better internet for kids* [online]. EU: EU [cit. 2021-01-18]. Dostupné z: <https://www.betterinternetforkids.eu/policy/insafe-inhope>
7. BERNARD, Ing. Jan, 2021. *Využití chytrých telefonů při vyučování na střední škole*. Brno. Závěrečná práce. [cit. 2021-07-16]. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta - Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Mgr. Pavlína Mazáčová, Ph.D. dostupné z: https://is.muni.cz/th/qvk16/Bernard_Jan_502818_ZP_2021.pdf
8. BLINKA, Lukáš, 2015. *Online závislosti*. 1. Praha: Grada publishing. ISBN 978_80-247-5311-9. [cit.2021-01-17]
9. BLINKA, Lukas, Kateřina SKAŘUPOVÁ, Anna ŠEVČÍKOVÁ, Klaus WOFFLING, Kai. W. MULLER a Michael DREIER, 2014. Excessive internet use in European adolescents: What determines differences in severity? *International Journal of public*

health, PubMed. 1(1), 9. [online], [cit. 2021-04-18]. DOI 10.1007/s00038-014-0635-x ,
Dostupné z:
https://www.researchgate.net/publication/270004529_Excessive_internet_use_in_Europe_an_adolescents_What_determines_differences_in_severity

10. Centrum prevence virtuální komunikace, 2020. *Upol* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého Olomouc [cit. 2021-01-17]. Dostupné z:
<https://veda.upol.cz/pracoviste/vyzkumna-pracoviste/centrum-prevence-rizikove-virtualni-komunikace/>

11. Česká škola: seduo: internetová bezpečnost, 2015. *Česká škola* [online]. Praha: Albatros media [cit. 2021-01-17]. Dostupné z: <http://www.ceskaskola.cz/2015/12/mooc-kurz-7-lekci-ktere-z-udelaji.html>

12. Český učitel ve světě technologií, 2020. *O2 chytrá škola* [online]. Praha: O2 [cit. 2021-01-18]. Dostupné z: <https://www.o2chytraskola.cz/clanek/61/cesky-ucitel-ve-svete-technologie/10818>

13. České děti v kybersvětě, 2019. *O2 chytrá škola* [online]. Praha: O2 [cit. 2021-01-18]. Dostupné z: <https://www.o2chytraskola.cz/clanek/38/ceske-deti-v-kybersvete/6924>

14. DE PASQUALE, Concetta, Federica SCIACCA a Zira HICHY, 2017. Italian Validation of Smartphone Addiction Scale Short Version for Adolescents and Young Adults (SAS-SV). *Psychology*. Itálie, 8(10), 9. ISSN Online: 2152-7199 ISSN Print: 2152-7180. doi:10.4236/psych.2017.810100, [cit.2021-04-21], dostupné z: <https://www.scirp.org/journal/paperinformation.aspx?paperid=78277>

15. Digital natives or native experts? Exploring how Norwegian children (aged 9–15) understand the internet, 2018. *ResearchGate* [online]. EU: LSE [cit. 2021-01-18]. Dostupné z:
https://www.researchgate.net/profile/Mads_Rehder2/publication/328739194_Digital_Natives_or_Naive_Experts_Exploring_how_Norwegian_children_aged_9-15_understand_the_Internet_EU_Kids_Online_2018/links/5c3f0ca9a6fdccd6b5b09926/Digital-Natives-or-Naive-Experts-Exploring-how-Norwegian-children-aged-9-15-understand-the-Internet-EU-Kids-Online-2018.pdf

16. DIHN, Thuy, Lorleen FARRUGIA, Brian O'NEIL, Sofie VANDONINCK a Anca VELICU, 2018. Internet Safety Helplines: Exploratory Study First Findings. *Safer internet* [online]. EU: EU kids online [cit. 2021-01-18]. Dostupné z: https://www.saferinternet.at/fileadmin/redakteure/Footer/Studien/EU_Kids_Online_Internet_20safety_20helplines.pdf
17. D. ELHAI, Jon, Robert D. DVORAK, Jason C. LEVINE a Brian J. HALL, 2016. Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*. **207**(207), 9, [online], [cit. 2021-04-18], DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030> , Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032716303196>
18. DUKE, Éilish a Christian MONTAG, 2017. Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity. *Addictive Behaviors reports* [online]. **3**(6), 90-95 [cit. 2021-01-18]. ISSN 2352-8532. doi:<https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.07.002> Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352853217300159>
19. E- bezpečí – Informace o projektu, 2009. *E-bezpečí* [online]. Pedagogická fakulta Palackého v Olomouci: Pedagogická fakulta [cit. 2021-01-18]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/o-projektu/oprojektu>
20. E- bezpečí, 2020. *E-bezpečí* [online]. Pedagogická fakulta Palackého v Olomouci: Pedagogická fakulta [cit. 2021-01-18]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz>
21. EDVIN, Wahlström, 2017. Toddlers and interactive media: Interactimals, Smartphone powered toys. *Digitala Vetenskapliga Arkivet*. Švédsko: Umeå University, Faculty of Science and Technology, Umeå Institute of Design., **1**(1), 67., dostupné z: <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1106090/FULLTEXT01.pdf>
22. ELHAI, Jon D., Dmitri ROZGONJUK, Tour LUI a Haibo YANGA, 2020. Fear of missing out predicts repeated measurements of greater negative affect using experience sampling methodology. *Journal of Affective Disorders*. **12**(262), 6. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.026>, [online], [cit. 2021-04-29], dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032719309322>
23. EU kids online IV., 2020. *Muni - Interdisciplinary research team on internet and society* [online]. Brno: Irtis Muni [cit. 2021-01-18]. Dostupné z: <https://irtis.muni.cz/euko>

24. Evropský portál pro mládež (European youth portal), 2018. *Evropský portál pro mládež* [online]. EU: EU - oddělení pro komunikaci [cit. 2021-01-18]. Dostupné z: https://europa.eu/youth/home_cs
25. EVA, Švidrnochová, 2018. *Nadužívání chytrých telefonu a internetu*. Olomouc. Magisterská diplomová práce. [cit. 2021-06-12]. Univerzita Palackého, Filozofická fakulta – Katedra psychologie. Vedoucí práce Jan Šmahaj.
26. Fathalla MM., Egyptian validation of smartphone addiction scale short version for adolescents (SAS-SV). PERR., 2019, 7-10, [cit.2021-04-21], dostupné z: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1250739>
27. Fenomén Minecraft v českém prostředí, 2017. *E-bezpečí* [online]. Olomouc: Pedagogická fakulta v Olomouci [cit. 2021-01-18]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/veda-a-vyzkum/minecraft-2017-vyzkum>
28. FLORIÁNOVÁ, Jana, 2013. *Závislosti na mobilním telefonu u žáků na základní škole*. Brno: Masarykova univerzita. Diplomová práce. Masarykova univerzita: Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Lenka Procházková. [cit.2021-01-18]
29. FRANČOVÁ, KAROLÍNA, 2020. *Moderní technologie a jejich vliv na zrak*. Praha. Bakalářská práce. [cit. 2021-06-12]. ČESKÉ VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V PRAZE FAKULTA BIOMEDICÍNSKÉHO INŽENÝRSTVÍ. Vedoucí práce Ing. Petr Písařík, Ph.D., dostupné z: <https://dspace.cvut.cz/bitstream/handle/10467/91864/FBMI-BP-2020-Francova-Karolina-prace.pdf?sequence=-1&isAllowed=y>
30. FREITAS, Donna, 2017. *The happiness efect: How social media is driving a generation to appear perfect at any cost*. 1. Spojené státy americké: New York: Oxford University press. ISBN 9780190239855. [cit. 2021-01-18]
31. FRYČOVÁ, Marie, 2017. *Možnosti rozvoje pohybových aktivit dítěte předškolního věku*. Praha. Diplomová práce. [cit. 2021-06-12]. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, Katedra pedagogiky. Vedoucí práce PhDr. Daniela Sedláčková, Ph.D. dostupné z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/93017/DPTX_2013_1_11210_0_38_0618_0_147555.pdf?sequence=1&isAllowed=y

32. HLUCHÁN, Martin, 2013. *Smartphone jako moderní prostředek studenta pro komunikaci*. Brno. Bakalářská práce. [cit. 2021-06-12] Masarykova univerzita – pedagogická fakulta. Vedoucí práce Ph.D. Mgr. Jan Válek. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/yjt4c/final.pdf>
33. CHA, Seong-soo a Bo-kyung SEO, 2018. Smartphone use and smartphone addiction in middle school students in Korea: Prevalence, social networking service, and game use. *Health psychology open – Sage journals* [online]. **5**(1), 25, doi:10.1177/2055102918755046 [cit. 2021-01-18]. Dostupné z: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2055102918755046>
34. Children's Rights Committee, 2020. *Council of Europe* [online]. EU – Council of Europe: EU: (CDENF) [cit. 2021-01-18]. Dostupné z: <https://www.coe.int/en/web/children/cdenf>
35. CHOTTOVÁ, Martina, 2013. *Užívání mobilních telefonů dětmi a jejich rodiči*. Olomouc. Magisterská práce. [cit. 2021-06-12] Univerzita Palackého v Olomouci – Katedra žurnalistiky. Vedoucí práce Mgr. Zdeněk Sloboda. Dostupné z: <https://theses.cz/id/fxpnp0/7605534>
36. ICD-11 [online], 2019. Švýcarsko: ICD-11 [cit. 2021-04-22]. Dostupné z: <https://icd.who.int/en>
37. JANÍKOVÁ, Simona, 2020. Technologie musíme používat vědomě, říká digitální uklízečka. Pomáhá lidem dělat pořádek v mobilech i v hlavě. *Hospodářské noviny – archiv* [online]. Praha: Hospodářské noviny [cit. 2021-01-21]. Dostupné z: <https://archiv.ihned.cz/c1-66848780-technologie-musime-pouzivat-vedome-rika-digitalni-uklizicka-pomaha-lidem-delat-poradek-v-mobilech-i-v-hlave>
38. KONTRÍKOVÁ, Věra, Martina ČERNÍNOVA a David ŠMAHEL, 2015. BYL JEDNOU JEDEN TABLET: DĚTI (0-8) A DIGITÁLNÍ TECHNOLOGIE: Kvalitativní studie Národní report – Česká Republika. *Kvalitativní studie - Národní report*. Brno, **1**(1), 50. [cit. 2021-04-29], dostupné z: https://irtis.muni.cz/media/3115814/0-8_national_report_final_cz.pdf

39. KOPECKÝ, Kamil, 2017. Co je syndrom FoMo. *E-bezpečí* [online]. 2(1), 14-16 [cit. 2021-01-18]. ISSN 2571-1679. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/1229-co-je-syndrom-fomo>
40. KOPECKÝ, Kamil, 2019. Mobilní telefon ve škole. *E-bezpečí* [online]. Olomouc: Masarykova univerzita: Pedagogická fakulta, 4(2), 81–87 [cit. 2021-01-18]. ISSN 2571-1679. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/z-nasi-kuchyne/1693-tema-mobilni-telefon-ve-skole>
41. KRATOCHVÍLOVÁ, Eliška, 2020. Mobilní telefon jako, společník středoškoláka na domově mládeže. České Budějovice. Diplomová práce. [cit. 2021-06-12] Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích: Teologická fakulta – katedra pedagogiky. Vedoucí práce PaedDr. Petr Baumann, Ph.D. Dostupné z: https://theses.cz/id/z0whz1/DP_Kratochvilova_Eliska.pdf
42. KUBALA, Lukáš, 2019. Podle dánské studie chytrá zařízení negativně ovlivňují komunikaci mezi dětmi. *E-bezpečí* [online]. 4(1), 87–94 [cit. 2021-01-18]. ISSN 2571-1679. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/pohledem-vedy/1512-podle-danske-studie-chytra-zarizeni-negativne-ovlivnuji-komunikaci-mezi-detmi>
43. KUBELOVÁ, Veronika a Lenka MALÍŘSKÁ, 2009. Potenciální závislost na mobilním telefonu. *Prevence úrazů, otrav a násilí* [online]. České Budějovice: Zdravotně sociální fakulta, katedra sociální práce a sociální politiky, 1(2), 3 [cit. 2021-01-18]. ISSN 1804-7858. Dostupné z: <http://casopis-zsfju.zsf.jcu.cz/prevence-urazu-otrav-a-nasili/clanky/1~2009/45-potencialni-zavislost-na-mobilnim-telefonu>
44. KVARDOVÁ, Nikol, Natália VALKOVIČOVÁ a David ŠMAHEL, 2019. Nová výzkumná zpráva: Má zákaz mobilů o přestávkách smysl? *MUNI: Interdisciplinary research team on internet and society* [online]. Brno, Irtis Muni: Masarykova univerzita: Irtis Muni [cit. 2021-01-18]. Dostupné z: <https://irtis.muni.cz/czech-section/clanky-pro-verejnost/nova-vyzkumna-zprava-ma-zakaz-mobilu-o-prestavkach-smysl>
45. KWON, Min, Dai-jin KIM, Hyun CHO a Soo YANG, 2013. The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. US national library of medicine, national institutes of health - *PlosOne* [online]. 8(12), doi:10.1371/journal.pone.0083558 [cit. 2021-01-17]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3877074/>

46. KWON, Min, Dai-jin KIM, Hyun CHO a Soo YANG, 2013. The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PlosOne* [online]. **8**(12), doi:10.1371/journal.pone.0083558 [cit. 2021-01-17]. Dostupné z: <https://journals.plos.org/plosone/article/authors?id=10.1371/journal.pone.0083558>
47. Kwon M., Lee J-Y, Won Y-W., Park J-W, Min J-A, Hahn C. et. al. Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS), *Plos One*. 2013, 8(2):e56936, [cit.2021-04-21], dostupné z: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0056936>
48. Lopez-Fernandez O., Short version of the Smartphone addiction scale adapted to spanish and french: Towards a cross cultural research in problematic mobile phone use. *Addict Behav.*, 2017, 64:275-80, [cit.2021-04-21], dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26685805/>
49. LUŠTINEC, Ondřej, 2015. *Mediální návyky předškolních dětí. Porovnání preferencí dívek a chlapců*. Praha. Rigorózní práce. [cit. 2021-06-12] Univerzita Karlova, Fakulta sociálních věd, Institut komunikačních studií a žurnalistiky Katedra mediálních studií. Vedoucí práce Prof. PhDr. Jan Jiráček, Ph.D., dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/73673/150027727.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
50. MAREŠOVÁ, Dana, 2009. *MOBILNÍ TELEFON V ŽIVOTĚ DÍTĚTE*. Praha. Diplomová práce. [cit. 2021-06-12] UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE Pedagogická fakulta Katedra školní a sociální pedagogiky - oddělení RV. Vedoucí práce PaedDr. Eva Marádová, CSc., dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/21060>
51. METELMANN, Camilia, Bibiana METELMANN, Dorothea KOHNEN, et al., 2021. Smartphone-based dispatch of community first responders to out-of-hospital cardiac arrest - statements from an international consensus conference. *Scandinavian Journal of Trauma, Resuscitation and Emergency Medicine*. **29**(29), 9,[online],[cit.2021-05-01] dostupné z: <https://link.springer.com/article/10.1186/s13049-021-00841-1>

52. METODICKÉ DOKUMENTY (DOPORUČENÍ A POKYNY) - metodický pokyn k Netolismu, 2015. *MŠMT - Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. Praha: MŠMT [cit. 2021-01-18]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny>
53. Ministerstvo vnitra České republiky, 2020. *Ministerstvo vnitra České republiky* [online]. Praha: MVČR [cit. 2021-01-19]. Dostupné z: <https://www.mvcr.cz>
54. Národní strategie prevence a snižování škod spojených se závislostním chováním 2019–2027, 2019. *Vláda České republiky* [online]. Praha: Vláda České republiky [cit. 2021-01-18]. Dostupné z: https://www.vlada.cz/cz/ppov/protidrogova-politika/strategie-a-plany/narodni-strategie-prevence-a-snizovani-skod-spojenych-se-zavislostnim-chovanim-2019_2027-173695/
55. NEŠPOR, K., 2011. *Návykové chování a závislost*. 4. Praha: Portál, 176 s. ISBN 978-80-262-0189-2. [2021-01-18]
56. Netolismus, 2015. *E-bezpečí* [online]. Praha: E-bezpečí [cit. 2021-01-18]. Dostupné z: <https://www.netolismus.cz>
57. Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách, 2021. *NZIP – Ministerstvo zdravotnictví ČR* [online]. Praha: MZČR - státní zdravotní ústav [cit. 2021-01-18]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus>
58. NĚMCOVÁ, Veronika, 2020. Děti online: Studie EU Kids Online 2020. *NPI – DigiKoalice*. 1(1), 1., [online], [cit. 04-20-2021], dostupné z: <https://digikoalice.cz/studie-eu-kids-online-2020/>
59. NYTRA, Lubomír, 2020. *Netolismus, nové formy virtuálních závislostí u dětí*. Ostrava. Diplomová práce. Vysoká škola Bánská – technická univerzita Ostrava. Vedoucí práce Hana Vykopalová. [cit.2021-01-18]
60. O2 chytrá škola: Bezpečně v digitálním světě, 2021. *O2 chytrá škola* [online]. Praha: O2 [cit. 2021-01-18]. Dostupné z: https://www.o2chytraskola.cz/?gclid=Cj0KCQiA8dH-BRD_ARIsAC24umakdIx3d9LxthpmmjEbN-82Of_q_D8p1vqbwyJUaRo9hblzdf_tRwaAqmuEALw_wcB

61. O'NEIL, Brian, 2017. *Toddlers and Tech': Policy Implications for Families and Parenting in the Digital Age* Digitising Early Childhood International Conference Edith Cowan University, Perth. *LSE* [online]. Edith Cowan University, Perth: EU kids: LSE [cit. 2021-01-18]. Dostupné z: <https://www.lse.ac.uk/media-and-communications/assets/documents/research/eu-kids-online/reports/DigitisingEarlyChildhood.pdf>
62. PAVLÍČEK, Antonín, 2010. *Nová média a sociální síť*. 1. Praha: Oeconomica. ISBN 978-80-245-1742-1. [cit.2021-01-18]
63. PRICE, Catherine, 2020. *Jak se rozejít se svým telefonem*. 1. Praha: Lux divina z.ú. ISBN 978-80-907617-1-1. [cit. 2021-06-12]
64. Psychologický institut Re-life, 2021. *Psychologický institut Re-life* [online]. Praha: Re-life institut [cit. 2021-01-18]. Dostupné z: <https://re-life.cz>
65. REŽNÁ, Petra, 2018. *Problematika rizikového používání mobilních telefonů u dětí*. Hradec Králové. Bakalářská práce. Pedagogická fakulta Katedra sociální patologie a sociologie. Vedoucí práce PhDr. Václav Bělík, Ph.D., [cit. 04-20-2021], dostupné z: <https://theses.cz/id/nirqkq/STAG87332.pdf>
66. ROBB, Michael B., 2019. *Screens and sleep (The new normal: parents, teens, screens, and sleep in United States)*. *Common Sense media* [online]. United States – San Francisco: CA: Common Sense Media [cit. 2021-01-18]. Dostupné z: <https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/uploads/research/2019-new-normal-parents-teens-screens-and-sleep-united-states.pdf>
67. ROBB, Michael, B., Willow BAY a Tina VENNEGAARD, 2018. *The new normal: Parents, teens, and mobile devices in the United Kingdom*. *USC: ANNENBERG — COMMON SENSE MEDIA STUDY* [online]. USA: San Francisco: CA: Common Sense media [cit. 2021-01-18]. Dostupné z: http://assets.uscannenberg.org/docs/digitaldevicesUK_oct2018.pdf
68. *Rodiče a rodičovství v digitální éře*, 2018. *O2 chytrá škola* [online]. Praha: O2 chytrá škola [cit. 2021-01-18]. Dostupné z: <https://www.o2chytraskola.cz/clanek/18/rodice-a-rodicovstvi-v-digitalni-ere/519>

69. Rozgojuk D., Rosenvald V., Janno S., Taht K., Developing a shorter version of the Estonian smartphone addiction proneness scale. (E-SAPS18), Researchgate, Cyberpsychology, 2016, 10(4), [cit.2021-04-21], dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/312278637_Developing_a_shorter_version_of_the_Estonian_Smartphone_Addiction_Proneness_Scale_E-SAPS18
70. RIDEOUT, Victoria a Michael, B. ROBB, 2019. Social media, social life: Teens reveal their experiences. *Common Sense media* [online]. USA: San Francisco: CA: Common Sense [cit. 2021-01-18]. Dostupné z: https://www.common sense media.org/sites/default/files/uploads/research/2018_cs_socialmediasociallife_executivesummary-final-release_3_lowres.pdf
71. RIDEOUT, Victoria a Michael, B. ROBB, 2020. The common sense census: Media use by kids age zero to eight. [cit. 2021-06-12] *Common sense media*. 1(1), 65., dostupné z: https://www.common sense media.org/sites/default/files/uploads/research/2020_zero_to_eight_census_final_web.pdf?fbclid=IwAR2RiLbYK_bJQ6MtyRJ9YgZcn3BZWuxS0VyPZPceg7xDpPVeNM1TiYTU1c#page12
72. Smartphone addiction, 2020. *HelpGuide* [online]. Spojené státy americké: HelpGuide [cit. 2021-01-18]. Dostupné z: <https://www.helpguide.org/articles/addictions/smartphone-addiction.htm>
73. SLAVÍKOVÁ, Lucie, 2016. *Děti a mobilní telefony*. Praha. Bakalářská práce. Univerzita Karlova - Sociální vědy- Institut informačních studií a žurnalistiky. Vedoucí práce Mgr. Radim Wolák. [cit. 2021-04-29], dostupné z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/3621/BPTX_2011_2_11230_0_322_612_0_125570.pdf?sequence=1&isAllowed=y
74. SMUTNÁ, Monika, 2017. *Ovlivňuje užívání tabletu/smartphonu v předškolním období gramoforiku dítěte středního školního věku?*. Brno. Diplomová práce. [cit. 2021-06-12] Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra psychologie. Vedoucí práce PhDr. Josef Lukas, Ph.D., dostupné z: https://is.muni.cz/th/sfo10/Diplomova_prace_finalni.pdf
75. ŠANTOROVÁ, Kateřina, 2018. Chudoba a vyloučení na českých školách. Praha. Diplomová práce. [cit. 2021-06-12] Univerzita Karlova – Evangelická Teologická fakulta. Vedoucí práce PhDr. Eva Křížková, Ph.D., dostupné z:

<https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/105921/120319631.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

76. ŠMAHEL, David, Tijana MILOSEVIC, Sonia LIVINGSTONE, Elisabeth STAKSRUD, Veronika KALMUS, Giovanna MASCHERONI, Pavel IZRAEL a Uwe HASEBRINK, 2019. Protecting Children's Data Online: Preliminary results of the EU Kids Online survey. *LSE – EU kids online* [online]. UK: EU kids online – LSE [cit. 2021-01-18]. Dostupné z: <https://www.lse.ac.uk/media-and-communications/assets/documents/research/eu-kids-online/news/press-releases/SID-2019-Press-Release.pdf>

77. ŠMAHEL, David, 2003. *Psychologie a internet*. 6. Praha: Triton. ISBN 80-7254-360-1. [cit. 2021-06-12]

78. ŠMAHEL, D., H. MACHACKOVA, G. MASHERONI, L. DEDKOVA, Steksurd E., K. OLAFSSON, S. LIVINGSTONE a U. HASEBRINK, 2020. U Kids Online 2020: Survey results from 19 countries. *EU kids online*. **2020**(8), 156. doi:<https://doi.org/10.21953/lse.47fdeqj01of0> [online], [cit. 04-20-2021], Dostupné z: <https://www.lse.ac.uk/media-and-communications/assets/documents/research/eu-kids-online/reports/EU-Kids-Online-2020-March2020.pdf>

79. TERLOVÁ, Eliška, 2019. *Vybrané psychologické aspekty netolismu*. Brno. Bakalářská práce. Masarykova univerzita - Pedagogická fakulta. Vedoucí práce RNDr. Mgr. Alice Prokopová Ph.D. [cit. 2021-04-29], dostupné z: https://is.muni.cz/th/nnty7/Bakalarska_prace_-_Vybrane_psychologicke_aspekty_netolismu.pdf

80. TROUPOVÁ, Miriam, 2008. PSYCHOSOCIÁLNÍ DOPADY POUŽÍVÁNÍ MOBILNÍCH TELEFONŮ U DĚTÍ VE VĚKU DO 12 LET. *Prevence úrazů, otrav a násilí*. **2014**(2), 12. ISSN 1804-7858. [cit. 2021-04-29]. dostupné z: <http://casopis-zsfju.zsf.jcu.cz/prevence-urazu-otrav-a-nasili/clanky/2~2008/23-psychosocialni-dopady-pouzivani-mobilnich-telefonu-u-deti-ve-veku-do-12-let>

81. TWENGE, Jean M. a W., Keith CAMPBELL, 2018. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medical reports*[online]. **12**(12), 271-283 [cit. 2021-

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211335518301827>

82. VAŠÍČKOVÁ, Martina, 2018. *Děti předškolního věku a digitální technologie*. Brno. Bakalářská práce. [cit. 2021-06-12] MASARYKOVA UNIVERZITA - Pedagogická fakulta Katedra psychologie. Vedoucí práce PhDr. Mgr. Iva Žaloudíková, Ph.D., Dostupné z: https://is.muni.cz/th/ijr4s/Vasickova_text_prace_3.pdf

83. VÁVRA, Lukáš, 2014. *Fenomén smartphone v každodennosti středoškolských studentů*. Praha. Bakalářská práce. [cit. 2021-06-12] Univerzita Karlova – Fakulta humanitních studií. Vedoucí práce Doc. Ing. Karel Müller, CSc., dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/70151/130138924.pdf?sequence=1>

84. VORUDA, Radek, 2016. *Využití mobilních zařízení při výuce*. České Budějovice. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita [Pedagogická fakulta], Katedra informatiky. Vedoucí práce Mgr. Václav Šimandl, Ph.D. [cit. 2021-04-29], dostupné z: <https://theses.cz/id/h952va/22206918>

85. Využívání informačních a komunikačních technologií v domácnostech a mezi jednotlivci – 2020, 2020. Český statistický úřad [online]. Praha: Český statistický úřad [cit. 2021-7-16]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/3-pouzivani-internetu-jednotlivci>

86. ŽÁDNÍKOVÁ, Zdena, 2016. *Využívání informačních a komunikačních technologií dětmi předškolního věku*. Brno. Bakalářská diplomová práce. [cit. 2021-06-12] Masarykova univerzita Filozofická fakulta Ústav pedagogických věd. Vedoucí práce Mgr. Kateřina Trnková, Ph.D., dostupné z: https://is.muni.cz/th/vqew4/Bakalarska_prace_Zadnikova.pdf

14. Seznam příloh

14.1 Dotazník SAS-SV v anglickém jazyce

Appendix 1. English Version of SAS-SV

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

14.2 Dotazník SAS-SV – český překlad

Dotazník obsahuje deset otázek a šest možností odpovědí.

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

Odpovědi:

rozhodně nesouhlasím

nesouhlasím

částečně nesouhlasím

částečně souhlasím

souhlasím

rozhodně souhlasím

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

Odpovědi:

rozhodně nesouhlasím

nesouhlasím

částečně nesouhlasím

částečně souhlasím
souhlasím
rozhodně souhlasím

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

Odpovědi:

rozhodně nesouhlasím
nesouhlasím
částečně nesouhlasím
částečně souhlasím
souhlasím
rozhodně souhlasím

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

Odpovědi:

rozhodně nesouhlasím
nesouhlasím
částečně nesouhlasím
částečně souhlasím
souhlasím
rozhodně souhlasím

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

Odpovědi:

rozhodně nesouhlasím
nesouhlasím
částečně nesouhlasím
částečně souhlasím
souhlasím
rozhodně souhlasím

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

Odpovědi:

rozhodně nesouhlasím

nesouhlasím
částečně nesouhlasím
částečně souhlasím
souhlasím
rozhodně souhlasím

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

Odpovědi:

rozhodně nesouhlasím
nesouhlasím
částečně nesouhlasím
částečně souhlasím
souhlasím
rozhodně souhlasím

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

Odpovědi:

rozhodně nesouhlasím
nesouhlasím
částečně nesouhlasím
částečně souhlasím
souhlasím
rozhodně souhlasím

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

Odpovědi:

rozhodně nesouhlasím
nesouhlasím
částečně nesouhlasím
částečně souhlasím
souhlasím
rozhodně souhlasím

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

Odpovědi:

rozhodně nesouhlasím

nesouhlasím

částečně nesouhlasím

částečně souhlasím

souhlasím

rozhodně souhlasím

14.3 Dotazník– otázky, odpovědi respondentů

14.3.1 Kvalitativní otázky:

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

14.3.2 Odpovědi respondentů:

1. Respondentka:

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

Ne

2. Přišel ti dotazník jednoduchý?

Ano

3. Kolik času denně strávíš se svým smartphonem?

Minimálně 4 hodiny (ano, vím, že to není zdravé)

4. Víš, že existuje Smartphone addiction?

Ano

5. Říká ti něco tato závislost?

Ne

6. Řešili jste tuto závislost ve škole nebo doma?

Ve škole jen jako prevenci

7. Víš, co je zkratka FoMO?

Ne

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

Doma mobily používáme hodně, ale většinou jen kvůli práci a škole, jinak se to snažíme omezovat; ne

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

Ne

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

Vím o tom, ale kvůli škole si tohle omezení nemůžu dovolit.

2. Respondentka:

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

- Myslím, že jsem rozuměla všemu.

2. Přišel ti dotazník jednoduchý?

- Ano

3. Kolik času denně strávíš se svým smartphonem?

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

4. Víš, že existuje Smartphone addiction?

- Slyšela jsem o tom.

5. Říká ti něco tato závislost?

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

6. Řešili jste tuto závislost ve škole nebo doma?

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

7. Víš, co je zkratka FoMO?
 - Ne.
8. Jak vnímáš situaci doma? Používáte smarthony i u rodinných aktivit?
 - V dnešní době už si asi nikdo nedokáže bez telefonu svůj život představit, a tak to vypadá i u nás doma. Všichni máme telefon a všichni ho hodně využíváme. U rodinných aktivit a u společného sledování seriálů máme telefon zakázaný.
9. Znáš nějaké materiály, které jsou o smartphone addiction a smartphone problematic use?
 - Ne.
10. Víš, o tom že ve tvém telefonu je možnost si nastavit hlídání času na smartphonu? Pokud nemáš iPhone, má tvůj smartphone tuto možnost?
 - Ano a využívám ho. Mám telefon s androidem a na každé sociální síti mám nastavenou půl hodinu. Tato funkce mi velmi pomohla a netrávím na telefonu tolik času jako dřív.

3. Respondentka:

1. Je něco, čemu jsi v dotazníku nerozuměl/a? NE
2. Přišel ti dotazník jednoduchý? ANO
3. Kolik času denně strávíš se svým smartphonem? JAK KDY, NĚKDY JE TO PŮL DNE, JINDY NA NĚM VŮBEC NEJSEM.
4. Víš, že existuje Smarthpone addiction? O TOM SLYŠÍM POPRVÉ.
5. Říká ti něco tato závislost? PRÁVĚ, ŽE NEŘÍKÁ.
6. Řešili jste tuto závislost ve škole nebo doma?

VE ŠKOLE JSME ZÁVISLOSTI ŘEŠILI, TAK JE MOŽNÉ, ŽE TAM TATO ZÁVISLOST PADLA.

7. Víš, co je zkratka FoMO? BOHUŽEL, TAKÉ NE.
8. Jak vnímáš situaci doma? Používáte smarthony i u rodinných aktivit?
 - JAK KDY, PODLE SITUACE, ALE SPÍŠE NE.
9. Znáš nějaké materiály, které jsou o smartphone addiction a smartphone problematic use?

- NE NE, BOHUŽEL NE.

10. Víš, o tom že ve tvém telefonu je možnost si nastavit hlídání času na smartphonu?

Pokud nemáš iPhone, má tvůj smartphone tuto možnost?

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

4. Respondentka:

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

2. Přišel ti dotazník jednoduchý?

3. Kolik času denně strávíš se svým smartphonem?

4. Víš, že existuje Smartphone addiction?

5. Říká ti něco tato závislost?

6. Řešili jste tuto závislost ve škole nebo doma?

7. Víš, co je zkratka FoMO?

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

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

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

1) Ne, vše bylo srozumitelné.

2) Ano.

3) Cca 4 hodiny, někdy ale bohužel i 7 hodin.

4) Ano.

5) Je to závislost na telefonech. Stejné příznaky, jako u jiných závislostí, v tomto případě spojené s telefonem.

6) Ve škole ano, doma moc ne.

7) Nevím.

8) U nás dost máma používá telefon, ale nejhůř jsem na tom asi já. Táta telefon moc nepoužívá. Někdy se ale sejdeme, sedíme a každý drží svůj telefon, není to moc hezký pohled.

9) Napadá mě jen Wikipedia, různé příspěvky na instagramu, jinak nevím.

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

5. Respondentka:

Je něco, čemu jsi v dotazníku nerozuměl/a?

•ROZUMĚLA JSEM VŠEMU.

2. Přišel ti dotazník jednoduchý?

•ANO, PŘIŠEL MI JEDNODUCHÝ.

3. Kolik času denně strávíš se svým smartphonem?

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

4. Víš, že existuje Smarthpone addiction?

•ANO, UŽ JSEM O TOM SLYŠELA.

5. Říká ti něco tato závislost?

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

6. Řešili jste tuto závislost ve škole nebo doma?

•JEN OKRAJOVĚ.

7. Víš, co je zkratka FoMO?

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

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

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

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

•BOHUŽEL NEVÍM.

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

•MÁM SMARTPHONE OD APPLE A PROTO VÍM O TÉTO FUNKCI

14.4 Obrazová příloha

Obrázek číslo 1.

Česká republika

Tabulka 3.2: Osoby v ČR používající chytrý telefon - vývoj v letech 2018 - 2020

	2018	2019	2020
			% ¹⁾
Celkem 16+	63,1	69,6	72,6
Pohlaví			
Muži 16+	64,5	71,3	73,3
Ženy 16+	61,7	68,0	71,9
Věková skupina			
16–24 let	94,8	98,6	97,9
25–34 let	92,1	94,8	96,9
35–44 let	85,9	91,2	93,5
45–54 let	73,8	81,5	87,3
55–64 let	43,5	60,4	65,4
65–74 let	20,6	27,6	32,7
75+	4,2	7,5	8,6
Vzdělání (25-64 let)			
Základní	49,7	53,6	62,0
SŠ bez maturity	62,6	73,6	80,0
SŠ s maturitou/VOS	82,4	88,3	91,5
Vysokoškolské	89,9	95,5	94,1

¹⁾ Podíl z celkového počtu osob v dané socio-demografické skupině
Zdroj: Český statistický úřad, 2020

Obrázek číslo 2.

Česká republika

Tabulka 3.4: Osoby v ČR používající chytrý telefon, 2020

	Celkem			Ke stahování aplikací			Ke stahování placených aplikací		
	v tis.	% ¹⁾	% ²⁾	v tis.	% ¹⁾	% ³⁾	v tis.	% ¹⁾	% ³⁾
Celkem 16+	6 379,1	72,6	73,5	3 319,5	37,8	52,0	395,4	4,5	6,2
Pohlaví									
Muži 16+	3 134,8	73,3	74,3	1 826,6	42,7	58,3	275,3	6,4	8,8
Ženy 16+	3 244,4	71,9	72,7	1 492,8	33,1	46,0	120,1	2,7	3,7
Věková skupina									
16–24 let	840,9	97,9	98,8	670,6	78,1	79,7	63,9	7,4	7,6
25–34 let	1 307,3	96,9	97,6	838,1	62,1	64,1	133,3	9,9	10,2
35–44 let	1 553,2	93,5	93,7	886,3	53,4	57,1	100,5	6,1	6,5
45–54 let	1 341,5	87,3	87,8	550,0	35,8	41,0	58,4	3,8	4,4
55–64 let	848,9	65,4	65,9	278,2	21,4	32,8	27,1	2,1	3,2
65–74 let	417,2	32,7	33,0	88,2	6,9	21,1	12,2	1,0	2,9
75+	70,1	8,6	9,3	8,2	1,0	11,7	-	-	-
Vzdělání (25-64 let)									
Základní	203,2	62,0	65,2	71,5	21,8	35,2	4,8	1,5	2,4
SŠ bez maturity	1 629,9	80,0	80,3	655,3	32,2	40,2	52,0	2,6	3,2
SŠ s maturitou/VOS	1 961,7	91,5	91,7	1 002,5	46,8	51,1	131,5	6,1	6,7
Vysokoškolské	1 256,2	94,1	94,2	823,2	61,7	65,5	130,9	9,8	10,4
Ekonomická aktivita (16+)									
Zaměstnaní	4 475,7	89,6	89,8	2 334,8	46,8	52,2	303,8	6,1	6,8
Nezaměstnaní	125,0	71,0	72,0	65,6	37,3	-	3,5	2,0	2,8
Ženy v domácnosti*	371,9	94,8	95,4	196,7	50,1	52,9	14,0	3,6	3,8
Studenti	689,8	99,3	99,3	572,8	82,5	83,0	58,7	8,5	8,5
Starobní důchodci	596,0	25,8	26,6	104,2	4,5	17,5	12,3	0,5	2,1
Invalidní důchodci	120,8	54,8	60,9	45,3	20,6	-	3,1	1,4	2,5

¹⁾ Podíl z celkového počtu osob v dané socio-demografické skupině

²⁾ Podíl z osob v dané socio-demografické skupině, které používají mobilní telefon

³⁾ Podíl z osob v dané socio-demografické skupině, které používají chytrý mobilní telefon

* Zahnuje i ženy (popř. muže) na rodičovské či mateřské dovolené

Zdroj: Český statistický úřad, 2020