

# Prevence závislosti na internetu u žáků středních škol v Kyjově

Michal Hladný

Vedoucí práce: Mgr. Renata Polepilová

---

Bakalářská práce  
2015



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2014/2015

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Michal Hladný**  
Osobní číslo: **H12029**  
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Sociální pedagogika**  
Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Prevence závislosti na internetu u žáků středních škol v Kyjově**

Zásady pro vypracování:

**Zpracování rešerše a studium odborné literatury.**

**Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti internetu jako současného fenoménu, internetové závislosti a její prevence u žáků středních škol.**

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

**Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníku.**

**Zpracování a vyhodnocení získaných dat včetně jejich interpretace.**

**Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.**

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

**CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 265 s. ISBN 978-80-247-1369-4.**

**KALINA, Kamil. Základy klinické adiktologie. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008, 388 s. ISBN 978-80-247-1411-0.**

**NAUMANN, Friedrich. Dějiny informatiky: od abaku k internetu. Vyd. 1. Praha: Academia, 2009, 422 s. ISBN 978-80-200-1730-7.**

**NEŠPOR, Karel. Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby. Vyd. 4., aktualiz. Praha: Portál, 2011, 173 s. ISBN 978-80-7367-908-8.**

**VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012, 531 s. ISBN 978-80-246-2153-1.**

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Renata Polepilová**

Centrum výzkumu FHS

Datum zadání bakalářské práce: **9. ledna 2015**

Termín odevzdání bakalářské práce: **30. dubna 2015**

Ve Zlíně dne 9. ledna 2015

  
doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.  
děkanka



  
Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.  
ředitel ústavu

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

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

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně 27.4.2015.....

Michal Bezdružný.....

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

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

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

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

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

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

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

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpirá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu vůle u soudu. Ústanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

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

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

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce se zabývá problematikou prevence závislosti žáků středních škol na internetu a internetových službách. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část seznamuje čtenáře s pojmem internet, možnostmi jeho využití, jeho vývojem do současnosti v České republice, se sociálními sítěmi, závislostí na internetu, její prevencí a dále je seznámen se specifiky období adolescence. Praktická část se zaměřuje na kvantitativní výzkum provedený dotazníkovým šetřením.

Klíčová slova: internet, sociální síť, závislost, prevence, žák střední školy

## **ABSTRACT**

This Bachelor thesis is focused on the prevention of Internet and Internet services addiction in secondary school students. Thesis is divided into 2 sections: theoretical and practical. The theoretical section introduces the reader to the concept of the Internet term, possibilities of its use, its evolution over years until the present day in Czech Republic, social networks, Internet addiction and its prevention and it also introduces the reader to the specifics of adolescence age. The practical section focuses on quantitative research by a questionnaire survey.

Keywords: internet, social networks, addiction, prevention, secondary school student

Děkuji své vedoucí práce Mgr. Renatě Polepilové za její pomoc a ochotu při vedení bakalářské práce a užitečné rady poskytnuté při jejím zpracování.

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

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>9</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>10</b>
<b>1 INTERNET</b> .....	<b>11</b>
1.1 HISTORIE INTERNETU V ČR.....	13
1.1.1 HISTORIE MOBILNÍHO INTERNETU.....	15
1.2 INTERNET JAKO FENOMÉN SOUČASNOSTI.....	16
1.2.1 SOCIÁLNÍ SÍŤ.....	17
1.2.2 YouTube.....	20
1.3 ZÁVISLOST NA INTERNETU A JINÁ RIZIKA INTERNETU.....	24
1.3.1 PREVENCE ZÁVISLOSTI NA INTERNETU.....	23
<b>2 VOLNÝ ČAS</b> .....	<b>25</b>
2.1 MOŽNOSTI TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU.....	26
<b>3 OBDOBÍ ADOLESCENCE</b> .....	<b>29</b>
3.1 HLAVNÍ PSYCHOLOGICKÉ CHARAKTERISTIKY V OBDOBÍ ADOLESCENCE.....	30
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>33</b>
<b>4 ÚVOD DO PRAKTICKÉ ČÁSTI</b> .....	<b>34</b>
4.1 VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	34
4.2 CÍL VÝZKUMU.....	36
4.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	36
4.4 METODY SBĚRU DAT.....	37
<b>5 ANALÝZA DAT</b> .....	<b>38</b>
5.1 INTERPRETACE DAT.....	61
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>65</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</b> .....	<b>67</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK</b> .....	<b>74</b>
<b>SEZNAM GRAFŮ</b> .....	<b>75</b>
<b>SEZNAM TABULEK</b> .....	<b>77</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH</b> .....	<b>78</b>



## ÚVOD

V bakalářské práci se zabýváme prevencí závislosti na internetu u žáků středních škol v Kyjově. Internet je relativně nový a velmi aktuální fenomén, se kterým se ve společnosti můžeme setkat. Nicméně první významnější zmínky o tomto problému pochází až z 90. let 20. století z USA. Je to síť, prostřednictvím níž navštěvujeme webové stránky, sledujeme zpravodajství, komunikujeme s přáteli či s rodinou, posíláme elektronickou korespondenci, vzděláváme se nebo jen tak „surfujeme“. Je však potřeba poznamenat, že internet nemá jenom kladné stránky. Vzhledem k postupnému vývoji internetu a technologiím, které pomohly jeho masovému rozšíření, a které v současnosti umožňují používat různé „vy-možnosti“, však zvyšuje riziko závislosti na internetu. Problémem také je, že internet se nestal jen užitečným pomocníkem, ale především standardem, což znamená, že je podřízen mnoha oblastem života a bez něhož téměř nikdo nemůže existovat. Lidé, kteří z různých důvodů k němu nemají přístup (zvláště v adolescentním věku, ale i dřívějším či pozdějším věku), mohou mít problémy se svými vrstevníky (vyčleňování, posměch, urážky atd.). Dalším faktorem vzniku závislosti na této technologii je určitě volný čas, jehož nesprávné užívání může tento problém vyvolávat.

Také musíme upozornit na fakt, že riziko závislosti je zvláště u skupin adolescentů vysoké, což je ostatně také jeden z důvodů volby tohoto výzkumného souboru pro naši práci. Vysoká rizikovost vzniku závislosti na internetu u dospívajících jedinců, je prokázána výzkumem „Internet addiction as a risk factor? Analyzing online behavior among Czech adolescents.“, jehož autoři jsou prof. David Šmahel z Masarykovy univerzity a PhDr. Václav Štětka, který nyní působí na Karlově univerzitě. V tomto období je používání internetu, zvláště sociálních sítí, ale i dalších možností internetu, u této skupiny výrazné, a také stále více sílí právě s vyvíjejícími se technologiemi a funkcemi různých zařízení, které jsou právě u této dané skupiny velmi používané.

Je také nutné zdůraznit, že v souvislosti s internetem, není jediným rizikem závislost na něm, ale zahrnuje i řadu dalších negativních jevů jako je zneužívání osobních informací, kyberšikana, kybergrooming atd. Zároveň se u osob, které jsou závislé na internetu zvyšuje riziko setkání jedince s některým z těchto dalších nežádoucích jevů.

## I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1 INTERNET

V této kapitole si rozebereme, co to vlastně internet je a jeho další klíčové služby. Tyto služby fungují poměrně dlouhou dobu a zajišťují jeho funkčnost, přehlednost a intuitivnost. Některé z nich tvoří základ pro fungování internetu jako takového, jiné pouze zjednodušují jeho používání a především ty se staly předpokladem pro jeho další rozvoj. Je však potřeba zmínit, že jejich popis je velmi stručný a že zde nejsou uvedeny veškeré služby, které jsou pro jeho běh nutné, neboť by jejich výčet byl poměrně rozsáhlý a pro naše potřeby není nutné znát je všechny. V podkapitolách si poté probereme krátkou historii internetu v ČR, jeho fenomény současnosti a jeho rizika, u nichž se zaměříme hlavně na závislost na něm a její prevenci.

Internet je mezinárodní volně organizovaná soustava navzájem propojených sítí, která umožňuje komunikaci k ní připojených počítačů a použitím standardních protokolů procedur (Internet standard) a specializovaného zařízení – modemu (Nondek, Řeňčová, 2000, s. 10). Jako oficiální název této počítačové sítě byl ustanoven v roce 1982 (eArchiv.cz, © 2011).

Tato mezinárodní síť je složena z milionů soukromých, veřejných, univerzitních, obchodních a vládních sítí, které jsou propojeny elektronickými, bezdrátovými a optickými síťovými technologiemi (Internet Engineering Task Force, 1989).

Internetová síť je tedy tvořena velkým množstvím speciálních počítačů (tzv. serverů), na kterých jsou uložena většinou celá webová sídla (web) nebo i několik sídel, která jsou složena z několika či mnoha webových stránek (Web Developers Notes, © 2000 - 2015). Celý web je propojen pomocí systému hypertextových odkazů, který nám umožňuje prohlížení webových stránek zadáním adresy do internetového prohlížeče, který poté provede následné hledání a v případě problému pošle chybovou hlášku (World Wide Web Consortium, 1991). Tato služba se nazývá World Wide Web a jedná se o klíčovou službu internetu, neboť síť na tomto principu (zcela jistě s mnoha aktualizacemi a vylepšeními) funguje dodnes. Další poměrně důležitým systémem je DNS, díky kterému při prohlížení webových stránek není nutné znát přesné IP adresy, ale stačí nám pouze zadat do prohlížeče doménové jméno a tento systém poté zašle odpověď s konkrétní číselnou adresou. (MVČR, 2009, s. 1)

Jak jsme se mohli dozvědět z předchozích řádků, tak tyto technologie mají pro používání internetu značný či větší význam. Důležitý je i příslušný software (internetový prohlížeč), jehož název mluví snad za vše, byť to není jeho jediná funkce. Pro pohodlné surfování na internetu však potřebujeme další službu – vyhledávač, které cíleně vyhledává takové stránky, na kterých se nachází obsah, který hledáme (Phillips, 2003, s. 66-67). Mezi nejpopulárnější internetové fulltextové vyhledávače u nás patří český Seznam.cz či česká verze amerického serveru Google.cz. (Jak na internet, © 2012 - 2014)

Dále si řekneme něco o webových stránkách a webových aplikacích, které tvoří obsah internetu, což je přesněji řečeno jeho samotná podstata či smysl jeho existence.

Webové stránky jsou programovány v HTML nebo v jiném skriptovacím jazyce a internetový prohlížeč zajišťuje jejich překlad. (TechTerms.com, © 2015) Jejich součástí jsou obvykle texty, obrázky či jejich animovaná varianta, odkazy, Flashové či jiné aplikace, tabulky, formuláře, ikony i loga a další funkční prvky. Může se jednat o samostatnou nezávislou stránku, domovskou stránku nebo stránku, jenž je součástí webu. Webové stránky můžeme rozdělit na statické a dynamické. Statické stránky se vyznačují neměnností obsahu, nulovou interaktivitou a absencí skriptování. Dynamické stránky jsou interaktivní, používá se zde skriptování a uživatel může ovlivňovat její obsah. (Vitovský, 2004, s. 79, 220, 252)

Samozřejmě je nutno konstatovat, že tyto výše popsané znaky statických a dynamických stránek jsou velmi stručné, ale pro potřeby pochopení základních rozdílů to postačí.

Na internetu se můžeme setkávat s oběma typy stránek, ačkoli vývoj webových stránek statických je na ústupu, vzhledem k některým jejich omezením a faktu, že jejich název evokuje něco negativního. Mezi statické stránky můžeme zařadit různé zpravodajské servery, blogy či stránky firem, pomineme-li fakt, že jsou ve skutečnosti dynamické, ale svou povahou spíše spadají do skupiny statických. (Zdroják.cz, 2011) Mezi skutečné dynamické stránky patří služba pro sdílení videí YouTube, otevřená encyklopedie Wikipedia, nebo různé online slovníky. Pak však ještě existují webové aplikace, které nespadají ani do jedné z těchto skupin.

Webová aplikace je program, který běží na webovém serveru. Na rozdíl od běžných aplikací tedy není spuštěn operačním systémem, ale běží v internetovém prohlížeči. (WebTerms.com, © 2015) Její výhoda spočívá v počítačové nenáročnosti

a snadném sdílení obsahu. Problematická je však jejich možná omezená životnost, nutnost být online a mít k dispozici kvalitní připojení k internetu. Mezi webové aplikace můžeme zařadit obyčejnou e-mailovou aplikaci, sadu Google Apps nebo kancelářský balík Google Docs. (Jak na internet, © 2012 - 2014) Nicméně je možné sem zařadit i sociální sítě (může se však řadit i mezi dynamické webové stránky) či Flash hry.

V následující podkapitole si řekneme stručně něco o tom, co se stalo, než došlo k prvnímu připojení ČR k síti, kdy nastala liberalizace internetu. Uvedeme také některé významné události, které byly v dostupnosti internetu pro širokou veřejnost klíčové, a zmíníme se o některých technologiích mobilního internetu.

## 1.1 Historie internetu v ČR

V této podkapitole si řekneme něco o historii internetu, tedy přesněji řečeno se zaměříme na posledních 25 let, kdy se dá hovořit o vzniku „skutečného internetu“.

Na úvod si můžeme jenom shrnout, že původně se jednalo o projekt uzavřeného vojenského systému, který se později vyvinul v informační systém pro vědecké pracovníky a prostředek komunikace mezi nimi na velké vzdálenosti. Teprve o něco později se stal otevřenou celosvětovou sítí, která však stále byla záležitostí úzké skupiny nadšenců. (Naumann, 2009, s. 348-365)

My se však budeme zajímat hlavně o vývoj tohoto fenoménu současnosti u nás, v České republice. Zde se tato zajímavá technologie, ostatně jako ve většině koutů světa, rozvinula k technologii, bez které se společnost není schopna obejít. Už v tomto ohledu můžeme mluvit o jakési společenské závislosti. Vzhledem k možnostem využití této celosvětové sítě a nepostradatelnosti této technologie v každodenním životě a nejspíše i při nedostatečně kvalitní motivaci či nedostatku přátel jedince, může při užívání vzniknout mezi uživatelem a touto technologií takové pouto, které se už dá považovat za patologickou závislost. O možnostech internetu a závislosti se však budeme zabývat až v dalších částech práce.

Počátky internetu nebo spíše pokusy o jeho počátek (tehdy ještě v Československu) lze spatřovat již v roce 1990, kdy se zde objevuje amatérská síť FIDO a unixová síť EUNet, které však propojovaly jenom několik málo počítačů. (TechNet.cz, 2012) V roce 1991 pak začala vznikat první celorepubliková páteřní síť – CESNET, která měla sloužit k propojení univerzit a akademických pracovišť. K prvnímu připojení k internetu v ČR (tedy ČSFR)

došlo v roce 1992, kdy sice byla pražská ČVUT již připojena k evropské akademické síti, nicméně pro potřeby internetu byl vyhrazen druhý samostatný kanál. (CESNET, 2013)

Brzy došlo v rámci CESNETU k propojení dvou univerzit a to mezi Brnem a Prahou a začala se i postupně budovat síťová infrastruktura, propojující další významná univerzitní města ČSFR (Břečka, 2009, s. 298). Nicméně internet však stále sloužil pouze k akademickým účelům, což však nebylo z iniciativy samotných univerzit. Problémem bylo vlastnictví exkluzivní licence na poskytování datových služeb firmou Eurotel, která sice datovou síť budovala a provozovala, avšak používala ji k jiným účelům. V roce 1995 však nastala změna, když se tato firma rozhodla k prodeji této licence Českému Telecomu, což otevřelo cestu komerčním poskytovatelům internetu, protože touto transakcí byla tato výhradní licence zrušena. (Lupa.cz, 2003) Téhož roku pak začali vznikat první české webové stránky (elektronická podoba novin jako MF Dnes, Lidové noviny či Právo, katalogový vyhledávač Seznam.cz, stránky vládních úřadů a o rok později obchodní rejstřík). (eArchiv.cz, © 2011)

Jak tedy bylo zmíněno v předchozích řádcích, od této doby se připojení k internetu stalo pro širokou veřejnost dostupnou technologií, i když jak si dále povíme, není to tak úplně pravda, neboť jistá omezení stále znemožňovala jeho používání.

První informace ve statistikách o používání internetu veřejností podává průzkum ČSÚ v roce 2001, podle kterého jej používalo 5,8% domácností, přičemž osobní počítač mělo k dispozici asi 21% domácností. (ČSÚ, © 1989 – 2014). V tehdejší době většina lidí využívala pro připojení na internet dial-up (vytáčené) připojení, tedy technologii přenosu dat přes telefonní síť, která byla velmi pomalá a nespolehlivá. Dalším problémem bylo, že toto připojení bylo velmi drahé. (eArchiv.cz, © 2011) Je nutné podotknout, že téhož roku u nás už existovaly i mnohé lepší druhy připojení (ISDN, ADSL, bezdrátové připojení, připojení přes kabelovou televizi, satelitní připojení), nicméně vybavení nutné pro jejich použití a provoz bylo drahé nebo nebylo natolik rozšířené. (SCORE, 2002) V roce 2008 došlo k největšímu vzestupu počtu domácností používající internet oproti předchozímu roku a jeho uživatelská základna se zvedla na přibližně dvě pětiny domácností. Přitom osobní počítač vlastnila téměř polovina domácností. (ČSÚ, © 1989 – 2014) V této době se stalo trvalé připojení již určitým standardem. To lze usuzovat z faktů, že převažuje hlavně bezdrátové připojení, ADSL a připojení přes kabelovou televizi a připojení k internetu je již poměrně rychlé a cenově dostupné, přičemž nejlevnější je bezdrátové. (PPM Factum, 2008)

V roce 2014 tvořila uživatelská základna internetu téměř tři čtvrtiny domácností, z toho podobný podíl domácností má svůj vlastní osobní počítač. (ČSÚ, © 1989 – 2014)

### 1.1.1 Historie mobilního internetu

Je nutné poznamenat, že v posledních letech není nutné pro připojení na internet vlastnit osobní počítač, neboť už nějakou dobu existují různé druhy mobilního připojení, se kterými je možné se připojit pomocí mobilu, tabletu a čtečky knih. To znamená, že k internetu se může teoreticky připojit ještě větší podíl populace. Pomocí některých druhů připojení je možné se na internet připojit i pomocí některých moderních televizí nebo i některých starších a všech novějších herních konzolí. Nelze opomenout vývoj technologií mobilního internetu, neboť sami můžeme pocítovat jeho rostoucí popularitu na veřejnosti, a to nejen u mladé generace.

První možnost připojit se na internet pomocí mobilního telefonu byla realizovatelná v roce 1996, a to pomocí technologie CSD, kterou spojují stejné nevýhody jako u klasického připojení (myšleno vytáčené připojení i ISDN), tedy nízká rychlost přenosu dat a vysoká cena (časová tarifkace) (Mobilmania.cz, 2008). Další technologií je GPRS, která se objevila o rok později. Její výhodou je větší rychlost přenosu dat a placení podle objemu přenesených dat. Její nástupce se objevil až v roce 2004 a tím je EDGE, který je vylepšenou verzí GPRS s rychlejším přenosem dat (přes 100 Kbit/s). (Internet pro všechny, 2010)

Vzhledem k tomu, že tyto technologie stále nedostačovaly moderním požadavkům, tedy zejména na přenosovou rychlost, vznikly sítě tzv. 3. generace, mezi které můžeme zařadit UMTS a její nadstavba HSDPA, která může teoreticky dosahovat až rychlosti čítající téměř 15 Mbit/s (Mobilizujeme, 2012). Nicméně jak se lze přesvědčit ze stránek všech tří operátorů, pokrytí touto sítí je v ČR velmi nízké.

Nejnovější mobilní internetová síť je LTE, jejíž hlavní výhodou je opět vyšší přenosová rychlost, teoreticky dosahující až 300 Mbit/s, v praxi spíše rychlosti v jednotkách Mbit/s, která však pro potřeby současných uživatelů je i tak dostatečná (Internet pro všechny, 2013). Jejím nástupcem je vylepšená verze – LTE Advanced, jejíž rychlost je ještě vyšší. Výhodou této sítě je i relativně vysoká míra pokrytí.

Další možností je použití bezdrátové sítě, které už nějakou dobu mobilní telefony podporují a pomocí níž je možné se připojit na některých místech (např. hospody, restaurace, školy apod.) zcela zdarma (samozřejmě pro uživatele).

Pro zajímavost můžeme uvést, že začátkem roku 2015 se připojilo pomocí mobilního telefonu nebo tabletu přes 4 miliony uživatelů (NetMonitor, 2015).

V následující podkapitole si řekneme stručně o některých možnostech a využitích internetu, které z něj dělají fenomén současnosti.

## 1.2 Internet jako fenomén současnosti

Možnosti využití této sítě v praktickém životě se rozvíjeli již od počátku jejího zavedení u nás, ale i v zahraničí. K tomuto vývoji docházelo i v ČR a to i navzdory faktu, jak jsme si již v předchozí podkapitole zmínili, že se v domácnostech dlouhou dobu příliš neobjevoval. Užitečnou službu v něm nejspíše našli především školy, firmy a také různé další instituce. Proto později, když se stal pro běžného uživatele internet poměrně dostupnou službou, tak mu nabízel celkem rozmanité možnosti použití, z nichž některé mohou mít i potenciál pro vznik závislosti. Internet tedy můžeme použít například pro tyto účely: vzdělávací (odborné články v časopisech, encyklopedie apod.), informativní (zpravodajské servery, stránky informující o firmách a institucích apod.), komunikativní (e-mail, chat, sociální sítě, telefonování přes VoIP apod.), zábavné (služby pro sdílení i sledování audia či videa, MMO a Flash online hry apod.) či komerční (propagace produktů a informace o nich apod.). Samozřejmě by bylo možné vyjmenovat toho mnohem víc, neboť internet má skutečně širokou vrstvu využití. V současné době je to nejen fenomén, ale stal se z něj určitý standard, který je pro určité účely vyžadován (zaměstnání, škola apod.). Tudíž jeho každodenní používání je tak pro běžné fungování v životě nutné a v záplavě jeho možností se objevil mnohem větší prostor pro vznik samotné závislosti na něm.

To, co z něj dělá fenomén současnosti, jsou hlavně jeho principy svobody a z něj vzniklé služby jakou jsou sociální sítě či služby pro sdílení a přehrávání audio a video souborů (hlavně YouTube), a to nejen pro mladou generaci. Oběma fenomény se budeme v následujících podkapitolách zabývat. Oblíbená je také tvorba deníčků, tzv. blogů, kde autor komentuje nějaké dění ve svém okolí, ve světě nebo se jen zamýšlí se nad obecnými otázkami lidstva. Online hry jsou také jednou z velmi oblíbených činností, ačkoliv jejich tradice je podstatně delší. Někteří uživatelé internetu zase rádi využívají jeho principů zdánlivé anonymity, kterou projevují zejména na různých internetových diskuzích a fórech a tráví zde čas vyprovokováním hádek s ostatními uživateli. Zkrátka každý uživatel jakékoli vě-



kové kategorie v něm může najít své vlastní možnosti uplatnění volného času. Důležité pouze je, aby se nestal jeho hlavní a jedinou aktivitou v jeho volnu.

Internet má, jak již bylo řečeno, mnoho výhod a stejně jako většina strojů dokáže lidem ulehčit práci, šetří jim čas a peníze, což jsou v současnosti stále více ceněné komodity.

Mezi nevýhody internetu, spojené i jeho mnohdy „povinným“ používáním, tedy kromě jeho rizik, patří obecně i málo fyzické aktivity či méně fyzického kontaktu s ostatními lidmi.

### 1.2.1 Sociální sítě

V této kapitole si řekneme něco o sociálních sítích, u nichž můžeme stále sledovat jejich rostoucí popularitu, zvláště pak u mladých lidí.

Sociální síť je druh služby, která zprostředkovává komunikaci a sdílení informací, jenž jsou trvale uchovávány a archivovány, což ji činí odlišnou od chatu nebo telefonu (RVP, 2012). Je to specifický druh webové stránky či jiné aplikace, vyznačující se možnostmi vzájemné komunikace posíláním informací a zpráv, zveřejňováním komentářů či sdílením obrázků (Oxford Dictionaries, © 2015).

Tyto sítě představují na internetu významný fenomén současnosti se spoustou výhod, nicméně skrývá také velké množství rizik jako je kyberšikana nebo právě závislost, kterou není v dnešní době problém zpozorovat, tedy zejména v prostředí školy. Velký problém také představuje používání sociálních sítí dětmi, které často nejsou poučeny dostatečně o rizicích internetu a mohou se tak snadno stát obětí kriminality. Vzhledem k možnostem sociálních sítí a někdy i jejich početné uživatelské základně jsou některé z těchto sítí využívány i firmami pro propagaci svých produktů a levný marketingový průzkum, což umožňuje mnoha firmám poskytovat své služby nejen na sociálních sítích zdarma. Problémem sociálních sítí obecně je i zpravidla dobrovolné umístění velkého množství osobních údajů a fotek na některých sítích, kde mohou být zneužity, ukradeny, některé i prodány poskytovatelem služby, neboť jak lze pozorovat, v obchodu nejsou etická pravidla vždy uplatňována.

Sociální sítě můžeme v základu rozdělit na osobní a profesní. První z nich má své využití v osobním životě jedince, který tuto síť používá ke sdílení osobních informací a obsahu či komunikaci s ostatními členy této sítě. Osobní sociální sítě můžeme dále dělit na obecně

zaměřené, zahrnující širokou oblast obsahu a informací o uživateli a oblasti s nimi spjaté (Facebook) a konkrétně zaměřené sítě se specifickým obsahem jako je Instagram, MySpace či Twitter. (Aktuálně.cz, 2011)

Instagram slouží ke sdílení fotek a videí (Instagram, © 2015). MySpace k prezentaci umělců cílové skupině, spolupracovníkům i partnerům (MySpace, © 2014). Twitter ke sdílení krátkých zpráv, fotek či videí sloužící pro komunikaci mezi obchodníky a partnery či zákazníky nebo mezi softwarovými vývojáři navzájem (Aktuálně.cz, 2011). Mezi další významné sociální sítě patří Friendster, Hi5, Google+ či Badoo. Z českých jmenujme například server Lidé.cz, Spolužáci či Linkuj.cz (Jak na internet, © 2012 - 2014).

Profesní sociální sítě jsou specifický druh těchto sítí, který slouží k získávání informací z profesního světa (pracovní příležitosti, novinky z oborů jednotlivých uživatelů apod.) a propojení profesionálů z různých oblastí profesního života z celého světa. (Inflow, 2014) Z profesních sociálních sítí se u nás uplatňuje hlavně LinkedIn. (Deník.cz, 2014)

Nedílnou součástí každé sociální sítě jsou profily, které můžeme charakterizovat jako určité vizitky obsahující základní osobní údaje (jméno a příjmení, datum narození, bydliště), audiovizuální materiály (fotografie, videa apod.), profesní údaje (vzdělání, práce apod.) či záliby. Na většině sociálních sítí je nutné, aby se uživatel zaregistroval a vyplnil údaje pro svůj profil. Registrovaní uživatelé pak mohou publikovat či sdílet různý obsah (komentáře, příspěvky, fotografie, videa apod.) či chatovat s ostatními uživateli.

Dále se zaměříme na stručný popis konkrétních sociálních sítí, které jsou v České republice nejpoužívanější. Jednou z nejpoužívanějších je Facebook se svými 4,2 miliony uživatelů (reálně bude o trochu nižší). Další z nich je Twitter s asi 180 tisíci uživateli, Google+ s asi půl milionem uživatelů a LinkedIn, který má zhruba 600 tisíc uživatelů. (Deník.cz, 2014) Uvedené počty uživatelů v současnosti mohou být ještě vyšší, neboť v této oblasti dochází k častým změnám.

Jako příklad můžeme uvést donedávna úspěšnou sociální síť Lidé.cz, jejíž počet uživatelů však pod tíhou nových sociálních sítí začal klesat. Nicméně její největší pokles způsobila kontroverzní změna ve vzhledu stránky. (Lupa, 2014) V současnosti je uváděno, že počet aktivních uživatelů nepřesahuje 60 tisíc (Seznam.cz, © 1996 - 2015).

Facebook je tedy, jak již bylo zmíněno, nejpoužívanější sociální sítí v ČR a jeho možnosti využití jsou univerzální. Pro přístup k většině jeho funkcí je nutná registrace, ve které

uživatel vytvoří svůj profil uvedením několika základních informací. Poté je možné doplňovat další informace k profilu, publikovat příspěvky a komentáře, hledat přátele, chatovat s nimi (zprávy zůstanou, i když jsou offline), vytvářet různorodé skupiny (uzavřené a otevřené), přidávat různá videa i fotografie, hrát jednoduché hry, vytvářet události (narozeninové oslavy, kulturní akce apod.) „lajkovat“ (označit jako oblíbené) filmy, hudbu, hry, knihy, sporty či hry nebo skupiny apod.

Každý uživatel profilu má také možnost nastavit si míru zabezpečení (souvisí s přihlašováním), soukromí (míra veřejnosti publikovaného obsahu, filtrování zpráv, možnost posílání žádosti o přátelství apod.), označování, blokování uživatelů a obsahu, aplikací a reklam. Tuto sociální síť používají také firmy pro prezentaci svých produktů, zjištění jejich oblíbenosti u zákazníků, ke komunikaci s nimi a k některým firemním účelům.

Twitter je mikroblogovací služba, kde je možné publikovat krátké zprávy o délce 140 znaků (mohou obsahovat odkazy), fotografie a videa. Po registraci je možné na domovské stránce svého profilu najít tweety (zprávy) všech „sledovaných“ uživatelů, které je možné najít několika způsoby. Většina publikovaných zpráv je veřejných, ačkoli je možné je skrýt nebo použít neveřejnou přímou komunikaci. Tuto službu používají nejen uživatelé pro komunikaci s rodinou a přáteli, ale také firmy ke komunikaci mezi sebou a zákazníky, zveřejňování nových informací či propagaci. (Zdroják.cz, © 2011)

LinkedIn je tedy profesní sociální síť, která slouží k vyhledávání informací z trhu práce, novinek z různých oborů, na odborné téma, vytváření pracovních profilů uživatelů, které pak využívají personalisté z celého světa pro hledání vhodných zaměstnanců pro daný obor, ale také potencionální zaměstnanci pro hledání práce v profesní oblasti. Pro využití možností služby je nutná registrace, ve které uživatel může zveřejnit svou fotografii, odborné dovednosti, dosažené vzdělání, předchozí pracovní pozice a jméno zaměstnavatele či kontakt. (Finance.cz, 2013)

Lidé.cz je seznamovací služba spojená s prohlížením profilů a jejich obsahu. Je možné zde také chatovat (s uživatelem/uživatelkou, kteří autorizovali uživatele jako přátele) nebo se účastnit diskuze na různá témata či založit vlastní diskuzi. (Seznam.cz, © 1996 – 2015) Pro zobrazování nového obsahu jiných uživatelů nebo diskuzí je možné použít funkci Sledování (Seznam.cz © 1996 – 2015).

### 1.2.2 YouTube

YouTube je služba pro sdílení a streamování (přenos) audiovizuálního obsahu, tedy zvukových stop a videí. Je používána jak firmami pro představení svých produktů, umělci pro prezentaci vlastní tvorby (většinou hudební), některými televizními stanicemi pro vysílání vybraných pořadů z vlastního repertoáru, tak i běžnými uživateli pro sdílení videí s různorodým obsahem, který sami vytvoří (různé druhy videonávodů, vtipná videa, kritika, komentáře, parodie apod.) nebo takový, podléhající autorským právům jiného subjektu (hudba, videoklipy, počítačové a videohry apod.). K tomuto fenoménu (publikování obsahu podléhajícímu autorským právům) přistupují firmy různě, některé vyžadují smazání obsahu, jiné v něm vidí možnost propagace svého produktu či dokonce možnost na něm vydělat pomocí zobrazování reklam na jiné výrobky či služby. Někteří tvořiví uživatelé, zakládají své vlastní kanály sdružující určitý obsah a určitá část z nich na těchto videích z různorodým obsahem i vydělává tím, že uživatelům služby i fanouškům daného kanálu (tzv. odběratelům) jsou zobrazovány panely s reklamou, přičemž pro tuto komunitu jsou ideálnější právě tito fanoušci, kteří jejich kanály navštěvují častěji, a tak mohou více vydělávat. Tuto službu mohou využívat i neregistrovaní uživatelé, jejich možnosti jsou však omezeny na hledání a prohlížení videí, zatímco uživatelé, kteří vlastní účet, mohou publikovat svůj obsah, vytvořit vlastní kanál, vydělávat z reklam, stát se odběratelem, účastnit se diskuze, která je umístěna pod každým videem apod. Pro přehrávání videí je nutná instalace pluginu Adobe Flash, který je zdarma, bývá součástí většiny webových prohlížečů. Tento doplněk používají některé služby a velké množství internetových stránek.

YouTube je služba, kterou u nás používá zhruba 5,6 milionů uživatelů, přičemž největší skupinu tvoří právě mladí lidé od 15 do 24 let, z nichž denně tuto stránku navštíví zhruba 72% uživatelů této věkové kategorie. Se zvyšujícím se věkem se počty snižují, avšak stále se jedná o významná čísla. Jak již bylo řečeno, je tato služba využívána i firmami, které v ní vidí obchodní potenciál, konkrétně tedy možnost levnější propagace jejich produktů, možnost zaměřit reklamu na cílovou skupinu či komunikaci se zákazníky. (Google, 2014)

V další podkapitole si řekneme něco o závislosti a poté se zaměříme na jeden z jejich specifických druhů – internetovou závislost. Podrobněji si ji popíšeme a nakonec si vyjmenujeme i některé další rizika a rizikové jevy, na které můžeme narazit při používání této technologie.

### 1.3 Závislost na internetu a jiná rizika internetu

Jak již bylo zmíněno v předchozí podkapitole, internet nabízí široké možnosti použití, které mohou uživateli v mnoha ohledech usnadnit život. Ale tak jako v jiných případech, je i používání tohoto vynálezu či technologie spojeno s určitými nedostatky a s nimi spojenými riziky, které ohrožují uživatele. V této podkapitole se zaměříme hlavně na závislosti a jejich specifický druh spojený s internetem a poté si stručně popíšeme další rizika na internetu. V podpodkapitole si poté vymežíme, jaké jsou možnosti prevence této formy závislosti.

„Syndrom závislosti je souborem behaviorálních, kognitivních a fyziologických stavů, které se vyvíjejí po opakovaném užití substance a který typicky zahrnuje silné přání užít drogu, porušené ovládnání při jejím užívání, její přetrvávající užívání i přes škodlivé následky, prioritizace užívání drogy před ostatními aktivitami a závazky, zvýšená tolerance pro drogu a někdy somatický odvykací stav.“ (Světová zdravotnická organizace, 2014, s. 198)

Výše zmíněná definice se vztahuje k závislosti na psychoaktivních látkách (alkohol, tabák, halucinogeny apod.), neboť závislost na internetu, na práci, patologické hráčství apod. není závislostí v tom pravém slova smyslu. Nicméně je nutné podotknout, že tyto uvedené druhy návykového chování sdílejí se závislostí některé společné znaky. (Nešpor, 2011, s. 12-13)

Závislost na internetu se tedy vyznačuje následujícími znaky: nevladatelnou potřebou používat internet, ztrátou kontroly nad jeho užíváním, abstinenčními příznaky (vyznačují se např. podrážděností, agresivitou či nervozitou), zanedbáváním pracovních i jiných povinností a marnými snahami v pokusu o omezení používání internetu. (TechNet, 2005)

Jako každá závislost i tento specifický druh je spojen s určitými negativními důsledky, které se projevují v těchto oblastech života jedince: pracovní-školní (neplnění pracovních povinností, zhoršený prospěch, neomluvená absence ve škole apod.), sociálně-psychické (zvýšená úzkostlivost, samota, sociální izolace apod.), tělesné (únava, bolest hlavy, očí, ramenou, zad, zanedbávání osobní hygieny a výživy apod.) a finanční (nákup nových hardwarových komponentů, softwarového vybavení apod.). (Klinika adiktologie, 2010)

V dnešní době je riziko vzniku tohoto fenoménu stále častější, neboť vývoj internetu šel velmi rychle kupředu a během něj se vyvinulo mnoho jeho služeb (sociální sítě, online hry, diskuze apod.), které tento potenciál skrývají. Dále je potřeba zmínit, že došlo i k rozvoji

různých druhů přístrojů (mobilní telefony, tablety), které jsou přenosné a podporují technologie mobilního připojení k internetu, jenž jsou zpravidla placené. K tomu je potřeba připomenout, že přibývá i míst, která zpravidla patří nějaké státní instituci (např. škola), soukromé osobě či společnosti (např. vlaková nádraží, restaurace, letiště), v nichž je možné, při používání jejich služeb, bezplatně využívat přístup k internetu pomocí bezdrátového připojení. Z toho vyplývá, že připojit se k internetu je možné prakticky všude a na některých místech i bezplatně. Za takových možností je riziko vzniku závislosti velmi vysoké. Nutno připomenout, že závislost nemusí vzniknout jen na internetových službách, ale obecně i na surfování na něm.

Při používání internetu se můžeme kromě závislosti setkat s dalšími riziky, které většinou souvisejí s kyberkriminalitou, jejíž obětí se může stát každý uživatel velmi snadno.

V souvislosti s ní se často mluví o sociálním inženýrství, což je velmi přesvědčivý způsob manipulace lidí s cílem provedení určité akce nebo získání určité informace (PCWorld, 2012).

V souvislosti s touto metodou podvodu se můžeme setkat s pojmy phishing a pharming. Oba druhy internetové kriminality si dávají za cíl získat přístup k osobním účtům uživatelů. Phishing k tomuto účelu používá podvodný e-mail, zatímco při pharmingu dojde k napadení DNS adresy cílového serveru a záměně jeho IP, takže klient bude při zadání adresy přesměrován na podvodnou stránku, jejíž vzhled připomíná původní stránku. (Živě.cz, 2005)

Sociální inženýrství používají i pachatelé kybergroomingu, což je vytváření falešné identity na internetu, komunikace s obětí a její manipulace za účelem jejího vylákání na schůzku s cílem fyzického napadení, sexuálního zneužití či donucení k terorismu. (Nebud' obět', © 2010 - 2015) Sexting, jedna z dalších forem rizikového chování na internetu, je dobrovolné sdílení zpráv, obrázků či videí se sexuální tematikou. (E-Bezpečí.cz, 2015) U obou typu výše zmíněného druhu kyberkriminality se stávají nejčastější obětí děti a mladiství.

Dalším rizikem internetu je malware (škodlivý program), což je souhrnný název pro software, jehož cílem je způsobit danému počítačovému systému škody různého rozsahu (MVČR, © 2009, s. 2).

Výrazně rozmáhajícím se rizikem v současnosti je kyberšikana, při které agresor využívá moderních technologií k ponižování či zesměšňování oběti. Na rozdíl od klasické šikany je

však její účinek a negativní vlivy na oběť dlouhodobý. (Nebud' oběť, © 2010 – 2015) Určitým druhem kyberšikany je „happy slapping“, což je fyzické napadení náhodné nic netušící osoby a pořízení videozáznamu z průběhu daného útoku, s cílem nahrát toto video na internet k pobavení agresora. (E-Bezpečí.cz, 2008). U prvního typu šikany se stávají jejími oběťmi nejčastěji děti a dospívající, někdy však také učitelé. (Nebud' oběť, © 2010 - 2015)

Na internetu se můžeme setkat i s různými dalšími riziky, ale jejich výčet a jejich popis by byl velmi zdlouhavý a účelem této práce není postihnout je všechny.

### 1.3.1 Prevence závislosti na internetu

V této podkapitole si řekneme, co to je prevence a jak jí aplikovat v boji proti závislosti na internetu.

„Prevence je soubor opatření, zaměřených na předcházení nežádoucích jevů, zejména onemocnění, poškození či sociálně-patologickým jevům.“ Prevence dále rozlišujeme na 3 druhy: Primární prevence, jenž se snaží zabránit vzniku nežádoucích jevů; sekundární prevence, jenž se snaží objevit tyto jevy včas již v raném stádiu jejich vzniku s cílem předejít jejich dalšímu rozvoji; terciární prevence, jenž se snaží zamezit dalším problémům, vyplývajících z projevů již rozvinutých nežádoucích jevů. (Průcha, Walterová, Mareš, 2013, s. 219)

Prevence zaměřená na boj proti závislosti na internetu může mít několik forem, z nichž mezi nejčastější patří přednášky odborníků, na nichž jsou žákům poskytovány informace o negativních dopadech takového chování a doporučení a rady týkající se správného užívání internetu, které by vzniku tohoto fenoménu mohli alespoň částečně zabránit. Další formy prevence byly testovány především v zahraničí. Jedná se o interaktivní program zaměřený na zdravý životní styl a peer programy, kde proškolení žáci informovali své vrstevníky o negativních rizicích internetu. Tento druhý program se ukázal jako prospěšný a efektivní. (Klinika adiktologie, 2014)

Kromě těchto forem prevence jsou i další možnosti, jak zabránit vzniku tohoto fenoménu.

Tyto činnosti souvisejí již s výchovou a zájmem rodičů o své děti. Důležité tedy je, aby se rodiče zajímali o trávení volného času svých dětí, podporovali jejich sociální vztahy, ať už s vrstevníky nebo i jinými lidmi z okolí, věnovali jim svůj čas a pozornost, povídali si s

nimi, informovali je o dalších možnostech trávení volného času kromě televize, mobilních telefonů a zejména internetu, nabízet jim takové aktivity a podporovat je v nich, utvářet v nich zdravé sebevědomí, vychovávat je v prostředí důvěry a pochopení apod. (Šance dětem, 2012)

Jak bylo tedy zmíněno v předchozích řádcích, v prevenci tohoto nežádoucího chování je důležitý zájem rodičů o dítě a jeho správná výchova, neboť tyto oba zmíněné přístupy jsou právě jedny z významných činitelů, které utváří osobnost každého jedince. Velký vliv je přikládán také způsobu, jak dané dítě tráví volný čas. Nicméně je nutné připomenout, že výše zmíněné přístupy ve výchově či výběru a kontrole aktivit, jimiž se věnují děti ve volném čase se vztahují i na dospívající. I v tomto věku totiž ještě stále dochází k vývoji jedince a jejich zájmy, které se rozvíjeli od dětství mohou v tomto období ovlivňovat jejich chování. O tomto vývojovém stádiu si něco řekneme až ve třetí kapitole, v další kapitole se zaměříme na volný čas, respektive jeho definice a funkce a samozřejmě možnosti jeho trávení.



## 2 VOLNÝ ČAS

Problematika volného času je stále aktuální, velmi rozsáhle propracované a velmi často prozkoumávané téma. Existuje mnoho druhů jeho pojetí, zpracování jeho koncepcí či funkcí. Vzhledem k tématu této práce si však z této rozsáhle propracované problematiky probereme jen velmi malý zlomek. V této kapitole se tedy dozvíme pouze některé základní informace o volném čase. Ten má mnoho funkcí, které si později vyjmenujeme. Tuto problematiku zmiňujeme především v souvislosti s preventivní funkcí volného času působit proti sociálněpatologickým jevům, mezi které patří i závislost a závislostní chování, jak jsme si již vysvětlili v předchozí kapitole. Nejdřív si však pojďme vysvětlit, co to vlastně volný čas je.

Na definice volného času existuje mnoho pohledů a názorů a je záležitostí každého jedince, vybrat si tu nejvýstižnější a nejvhodnější. Můžeme jmenovat např. definici podle níž je volný čas, doba, kterou může jedinec využít dle vlastní vůle a zájmů. Tyto činnosti vykonává v čase, do kterého se nepočítá práce, péče o rodinu a domácnost a péče o vlastní fyzické potřeby, které zahrnují i spánek. (Průcha, Walterová, Mareš, 2001, s. 274 cit. podle Janiš, 2009, s. 4)

Další pohled na volný čas nabízí Hofbauer (2004, s. 13), který jej vidí spíše jako činnost, vůči které jedinec má určité očekávání a zároveň se jí účastní naprosto dobrovolně a přináší mu radost a pocity uspokojení.

Podíváme-li se na tyto definice, spatříme v nich určitý rozdíl. V první z nich je to čas jedince, který mu zbývá po splnění pracovních povinností, oprostěn od péče o vlastní osobu a své potřeby a péči o rodinu, v němž může vykonávat libovolnou činnost, která jej zajímá. Zatímco v druhé jej vidí přímo jako konkrétní činnosti, které jsou vykonávány dobrovolně s určitými očekáváními a vyvolávají v něm pozitivní reakce.

Shrňme-li tyto definice, můžeme se podívat na volný čas jako důležitou součást života člověka, která nám umožňuje ve volné chvíli (po splnění důležitých povinností nebo záležitostí) vykonávat libovolnou oblíbenou činnost, která nás zajímá, dělá nám radost a splňuje naše očekávání. Nicméně volný čas není jen prostředkem odpočinku od každodenního života. Jeho význam je ve skutečnosti mnohem širší.

Na jeho funkce pohlíží autoři také různě. Podívejme se na pohled německého pedagoga volného času Horsta W. Opaschowského. Ten se snaží dívat se na tyto funkce komplexně:

Podle něj tedy slouží jako prostředek výchovy, rozvíjí sociální kontakty, pomáhá s odstraňování pocitů zklamání a frustrace, uvolňuje a regeneruje, umožňuje jedinci účastnit se rozvoje společnosti, dává prostor k seberozvoji a seberealizaci, propojuje rodinu a její život a zpevňuje vztahy v ní. (Opaschowský, 1998, s. 6 cit. podle Hofbauer, 2004, s. 14)

Kromě těchto funkcí musíme připomenout ještě výše uvedenou preventivní funkci. Kromě definicí volného času a jejich funkcí nás samozřejmě zajímá jeho konkrétní trávení, které ovlivňuje a formuje možnosti jeho preventivní funkce. Možnosti trávení volného času jsou velmi široké a právě volba té správné aktivity může ovlivnit jeho funkce. Rovněž záleží i na tom, kolik času jedinec věnuje určité činnosti, neboť i to může zcela změnit charakter a přínos samotné aktivity k výsledkům, které vlivem těchto okolností mohou mít na daného jedince nepříznivý vliv.

## 2.1 Možnosti trávení volného času

Zpracování všech možností trávení volného času by bylo rovněž velmi rozsáhlé a náročné, neboť výběr různých volnočasových aktivit se stále rozšiřuje s požadavky společnosti na jeho smysluplném naplnění. Jak jsme již vzpomněli v předchozí kapitole, tyto možnosti mohou mít jak pozitivní, tak i negativní charakter. To je také jeden z důvodů, proč se jimi budeme dále zabývat. Na tyto možnosti existuje mnoho pohledů a koncepcí, z nichž se dále budeme zabývat tím, který je rozděluje na aktivní a pasivní.

Pasivní trávení volného času jsou takové činnosti, při kterých nedochází k fyzické aktivitě, není možné ji nějak ovlivňovat nebo jen mírně a jedinec se v ní stává pouze pasivním příjemcem předem připravených informací nebo obsahu.

Tyto možnosti zajišťuje televize, počítačové hry a částečně i internet. Tady hrozí nebezpečí rozvoje negativních vzorců chování vzniklých z přemíry přebytečného násilí a absencí správných výchovných vzorů. Můžeme sem však zařadit i neorganizované aktivity, které však nesměřují k žádnému jinému cíli než zahnat nudu a hrozí zde riziko rozvoje sociálně-patologických jevů. (MŠMT, 2002, s. 11-14)

Jak jsme si řekli již v předchozí kapitole, ony zmiňované negativní účinky pasivního trávení volného času prostřednictvím elektronických přístrojů (sledování televize, hraní počítačových her, používání internetu) je možné částečně eliminovat právě zájmem rodičů o dítě a jeho výchovou. Navíc je nutno dodat, že v současnosti není násilí na obrazovce jediným problémem médií, neboť v souvislosti s těmito masovými prostředky

komunikace se objevuje nový trend v podobě manipulace a otupování mysli jedince prostřednictvím stále agresivnější reklamy, propagandy a vnučováním pokroucených hodnot společnosti. Proto je potřeba kombinovat tyto pasivní formy trávení volného času s aktivními, které mohou zmírnit tlak médií na rozvíjející se psychiku dětí a dospívajících, zabránit jejich znučenosti a předcházet tak i vzniku sociálněpatologických jevů.

Aktivní trávení volného času je charakteristické aktivním přístupem dětí a mládeže k vykonávání této činnosti, osvojováním pravidel zdravého životního stylu a kompenzací lineární a monotónní zátěže (nerovnoměrné zatížení mozku, dlouhé sezení apod.). (MŠMT, 2002, s. 6)

Tyto aktivity rozlišujeme na fyzické aktivity spojené s tělovýchovou a sportem (atletika, akrobacie, sportovní hry), zájmové činnosti zaměřené na technickou (modelářství, drobné opravy, práce s různými materiály), přírodovědnou (pěstitelské a chovatelské práce, činnosti spojené s ochranou životního prostředí) či kulturní oblast (výtvarné činnosti, aktivity spojené s hudbou a tancem, literární a dramatická činnost) a zájmové činnosti spojené s poznáváním aktuálního dění i historických souvislostí, spojené s vlastenectvím či tradicemi (studium cizích jazyků, sběratelství, oslavy svátků, výročí či událostí). (Pávková, 2002, s. 94-97)

Kromě těchto zmiňovaných aktivit existují i další možnosti trávení volného času. Je však nutné podotknout, že nabídka těchto činností pro děti a dospívající je ovlivněna i lokálním prostředím (vesnice, město), finanční náročností či politikou obce.

Mezi další možnosti trávení volného času patří různé druhy odpočinkových tedy spíše pasivních činností (četba knih, časopisů, hraní stolních společenských her, vyprávění vlastních zážitků), rekreační činnosti (lidové a společenské tance, hry se zpěvem, sezonní a rekreační sportovní hry), samoobslužné činnosti a veřejně prospěšné činnosti a příprava na vyučování. (Pávková, 2002, s. 85-104)

Poslední dobou se však také objevují nové druhy volnočasových aktivit, které jsou méně obvyklé a zpravidla nejsou striktně organizované. Patří mezi ně např. streetart (nekomerční výtvarné umění v městském prostředí, guerilla gardening (kultivace veřejných prostor výsadbou zeleně) či parkour (pohyby pro rychlé překonávání překážek). (Kaplánek, 2012, s. 148-153)

V současnosti je stále více kladen důraz na smysluplné využívání volného času, které je ovlivňováno jednak rodinou, později však také školou, médií či sociálním okolím jedince (vrstevníci, specializované instituce volného času). Rodina slouží jako primární činitel, který může přispívat k jeho smysluplnému využívání společnými aktivitami. Dále se v daném ohledu angažuje i škola, ať už jednorázovými aktivitami (výlety, exkurze, soutěže) nebo svými vlastními zařízeními (školní družiny a kluby) Pro tyto potřeby mohou však také využít možnosti institucí volného času. (Hofbauer, 2004, s. 55-76)

Ty zpravidla nabízejí široké množství volnočasových aktivit a patří sem střediska volného času, kulturní střediska a domy obcí, domy dětí a mládeže, prostory spádového dosahu (městská hřiště, prostory pro sportovní nebo jiné hry, parky volného času), programy muzeí, galerií či planetárií či tělovýchovná zařízení apod. (Vážanský, 2001, s. 145-148)

Na závěr je potřeba zmínit, že cílem této kapitoly nebylo detailně zmapovat problematiku volného času. Cílem bylo pouze zmínit velmi stručně jen některé základní informace o něm a možnosti jeho využívání, neboť právě správný výběr volnočasových aktivit, tj. kombinace jeho aktivních a pasivních forem je jedním z prostředků prevence jakékoli závislosti, tady konkrétně té internetové. Samozřejmě je nutno dodat, se nejedná o univerzální řešení, které by fungovalo stoprocentně, neboť zde vystupuje celá řada dalších faktorů spojená s daným jedincem (dispozice, vývoj, osobnost) i chováním okolí (rodina, vrstevníci). V další kapitole se proto zaměříme konkrétně na vývojové období daného jedince.

### 3 OBDOBÍ ADOLESCENCE

V kapitole si nejprve vymežíme základní charakteristiku daného období, v podkapitole se potom seznámíme s klíčovými psychickými funkcemi, které se v tomto období rozvíjí, a které mohou být ohroženy. Práce je zaměřena na tuto cílovou skupinu, protože v tomto stádiu je velmi ohrožena, což je ostatně potvrzeno i výzkumem, který je uveden v úvodu práce. Ačkoli je riziko vzniku závislostí v této fázi života velmi vysoká, je nutno připomenout, že tento fenomén ovlivňuje již období dětství, kdy záleží právě na výchově rodičů.

Toto období lze chápat jako přechodnou dobu mezi dětstvím a dospíváním. Nicméně průběh dospívání je spjat i s kulturními a společenskými podmínkami, které ovlivňují požadavky a očekávání, jež jsou kladeny na dospívající. (Vágnerová, 2012, s. 367) Slovo adolescence je odvozeno z latinského slova *adolesco*, což znamená vyvíjet se, vzrůstat, sílit či mohutnět (Říčan, 2014, s. 191). Věkové hranice tohoto období nejsou nijak pevně dány a liší se podle různých autorů.

Dle Langmeiera trvá období adolescence zhruba od 15 do 22 let. Toto období je charakteristické, že v něm jedinci dokončují základní školu a stávají se žáky středních škol. Období je rovněž charakteristické tím, že jedinec postupně dosahuje plné reprodukční zralosti, končí jeho tělesný růst, zvyšuje se frekvence a hloubka navazování intimních vztahů. (Langmeier, 2006, s. 143)

Změnou prochází i vzhled, kvalita duševní činnosti a její výkonnost, postoje, hodnoty, zájmy, aspirace, hodnoty atp., zkrátka celá osobnost. V tomto procesu můžeme zpozorovat určité rozdíly v úrovni vývoje, a to jak mezi lidmi, tak i kvalitě dílčích funkcí či širších útvarů v rámci osobnosti jako celku. (Čačka, 2000, s. 222)

V určité fázi jedinec dosahuje významného mezníku, kterým je ukončení profesní přípravy, které následuje nástupem do zaměstnání nebo pokračováním jedince ve studiu. Tato volba ovlivňuje možnost, kdy jedinec může dosáhnout ekonomické samostatnosti, která je zvláště v naší společnosti považována jako důkaz dospělosti a stává se předpokladem k přiznání větších práv, přičemž adolescenti studující vysokou školu jsou zpravidla déle ekonomicky závislí než jedinci nastupující do dělnických profesí. (Vágnerová, 2012, s. 367)

Období je také charakteristické různými rozpory v souvislosti s hledáním správného přesvědčení či životní filozofie daným jedincem (Říčan, 2014, s. 191). To souvisí s potřebou a cílem tohoto období, což hledání a rozvoj vlastní identity, která by byla pro daného

jedince přijatelná a do určité míry odpovídala jeho vlastním představám. S tím souvisí i další prvky identity, kam můžeme zařadit přijetí morálních zásad dané společnosti, jejich hodnot, dosažení ekonomické nezávislosti a vytváření heterosexuálních vztahů. (Binarová In: Šimíčková-Čížková et al, 2008, s. 111) To vyžaduje proces sebepoznání, kterým musí jedinec projít, a který může realizovat právě ve vrstevnických skupinách. Charakteristickým znakem tohoto období je i experimentování s určitými variantami chování či způsoby sebevymezení. Toto období je také spojováno s volností a svobodou jedince s minimální odpovědností za určité jednání či chování. (Vágnerová, 2012, s. 371)

V další kapitole se podíváme na některé psychologické charakteristiky jedince, které by se v daném období měli rozvíjet a jejich společenský význam v dalším životě.

### **3.1 Hlavní psychologické charakteristiky v období adolescence**

V této podkapitole se můžeme seznámit konkrétně s kognitivním a emočním vývojem a jeho socializací, které ovlivňují jedincův aktuální, jakož i budoucí život. Závislost je jednoznačně problémem, který tento vývoj žene negativním směrem. Kupříkladu tím, že může dojít nedostatečně k rozvoji určitých duševních funkcí, což může přinést problémy nejen samotnému jedinci, ale i celé společnosti. Nejprve se zaměříme na kognitivní vývoj.

Z hlediska kognitivního vývoje v období dospělosti je možné jedince stále řadit do fáze kritického realismu, který se však blíže posunuje od určité naivity více k realitě (Binarová In: Šimíčková-Čížková et al, 2008, s. 114).

Toto období zahrnuje také schopností myslet v abstraktní rovině (to je možné pouze v určitých oblastech, v jiných se stále musí spoléhat na konkrétní obsahy) a také kritickým přístupem nejen k vlastním, ale rovněž i k cizím myšlenkám. V této fázi je také patrná změna postoje jedince k celému světu i lidem a pokud jedinec zpozoruje určitý konflikt reality s ideálním stavem, tak se to poté odráží právě v jeho kritičnosti, nespokojenosti, zklamání až pesimismu. (Langmeier, 2006, s. 152)

Jedinec se také vyznačuje určitým radikalismem a nekompromisností, zahrnující jednostranné chápání reality a stálými tendencemi ke zjednodušování, která se vyznačují nekompromisním prosazováním nabytých zkušeností. Také není schopen zcela předvídat důsledky svého chování, což vede k riskování a podnikání určitých kroků bez zábran, což je však vyvoláno právě i touhou po samostatnosti a nezávislosti. (Binarová In: Šimíčková-Čížková et al, 2008, s. 114)

Dále je nutné se zmínit o citové oblasti jedince, která prochází určitými změnami a správný vývoj těchto duševních funkcí nejspíše neovlivňuje jedince pouze v jeho intimním životě, ale také v jeho přípravné fázi na budoucí povolání, a pak posléze i v jeho profesní sféře.

Změny nastávají i v emoční rovině, kdy dochází ke stabilizaci emočního prožívání, což je zapříčiněno především hormonální rovnováhou a adaptací organismu na pohlavní dospělost. Další změnou je rozvíjení emočních kompetencí, které zahrnuje orientaci ve vlastních pocitech a v projevech emocí i u druhých lidí a stabilizace a rozvinutí schopnosti autoregulace. Ta se projevuje hlavně v oblasti sebeovládání nejen v citové oblasti, ale může souviset i s motivací jedince vztažené k budoucím cílům. Důležitým znakem dospívajících je také lepší odhad míry zvládnutelnosti problémů a volba vhodnějších strategií. (Vágnerová, 2012, s. 393-394).

Jak už bylo zmiňováno, počátek období adolescence je spojován se změnou školy, která má jako socializační činitel spolu s rodinou a vrstevníky velký vliv na jedince. Zvláště posledně jmenovaný je nejvýznamnější.

Jedinec se ve vztahu ke své rodině snaží o osamostatnění. Také je zde výrazná role hledání těch správných hodnot, postojů a zájmů, u kterých jedincům slouží jako vzor právě životní styl rodičů. V této době jedince ovlivňuje i celková rodinná atmosféra, postoje k jiným lidem, ke vzdělání a práci, materiální a kulturní potřeby, způsoby trávení volného času, ale i úroveň vzájemných vztahů z dlouhodobého hlediska. Vliv na chování v určitých rodičovských rolích má také jednoznačně rodičovský vzor. (Čačka, 2000, s. 304)

Stejně jako dochází k postupné nezávislosti jedince na původní rodině, tak dochází i ke změně a zesložitování vztahů mezi vrstevníky. (Langmeier, 2006, s. 154) Zpočátku dochází jen k důvěrným stykům s osobami opačného pohlaví, které však vycházejí ze stejného modelu jako přátelství s osobami stejného pohlaví. Teprve o hodně později se vztah prohlubuje a stává se tak základem pro vznik trvalého manželského vztahu a založení vlastní rodiny. (Říčan, 2014, s. 204)

Škola má pro jedince z hlediska získávání informací nezastupitelnou roli, a to i přesto, že narůstá množství informací, které mohou být získávány i z jiných zdrojů. Škola se také z části podílí, kromě utváření osobnosti, také na představách o budoucím životním stylu. U jedinců v pozdějších částech tohoto období se začíná objevovat jistá motivace k většímu výkonu, dochází také k další diferenciaci pracovní orientace. (Čačka, 2000, s. 309-314)

Tato kapitola se snažila zahrnout některé psychologické charakteristiky a rysy tohoto vývojového období, ve které jsou jedinci velmi ohroženi možným rozvojem závislosti na internetu. Nicméně možná rizika vzniku tohoto fenoménu souvisí, jak jsme již zmiňovali, s ranou výchovou dítěte a s ní souvisejícími jevy. V této fázi je také důležitý dříve zmíněný zájem rodičů o dítě a o jeho trávení volného času, posilování jeho sociálních vztahů, utváření zdravého sebevědomí, budování prostředí důvěry a porozumění v rodině. Tato snaha rodičů se právě později odráží v jeho vývoji a při nedostatečně kladeném důrazu na tyto prvky ve výchově a zájmu rodičů o své dítě, se mohou v jeho pozdější výchově objevovat negativní prvky. Jak to však souvisí s daným vývojovým obdobím? Vývoj jedince je stále probíhající proces, tudíž je nutné rozvinout určité funkce, návyky či chování již v raném věku, aby se později mohli rozvíjet. Pokud tento proces však bude narušen, pak mohou nastat problémy ve vývoji určitých psychických funkcí. Na druhou stranu je potřeba zmínit, že v současnosti jsou jedinci zatíženi tolika podněty, že pro rodiče může být výchova, které počítá se všemi riziky, zcela nemožná. Proto je třeba, aby se na prevenci tohoto negativního jevu a s ním spojených rizik podílela také škola a specializovaní odborníci, kteří by danou cílovou skupinu dostatečně informovali o neblahých vlivech internetu a jeho dalších rizicích a radili, jak jej správně využívat. V současnosti neexistují lepší zbraně v boji proti této závislosti a ačkoli nejsou nejúčinnější, je vhodné projevit alespoň nějakou snahu, než toto téma ignorovat. Aby však došlo k nějakému výraznějšímu zlepšení situace, je nutné provést ještě hodně výzkumů.

Když jsme si vymezili některé základní pojmy, můžeme nyní přejít na praktickou část, kde se budeme zabývat výzkumem souvisejícím s tématem této práce, jeho popisem a interpretací.



## II. PRAKTICKÁ ČÁST

## 4 ÚVOD DO PRAKTICKÉ ČÁSTI

V této části si popíšeme zjištěné výsledky výzkumu, jenž patří mezi nedílnou součást této práce a v němž jsme se zabývali, jak můžeme z názvu vyvodit, prevencí závislosti na internetu. Jeho výzkumný soubor tvořili žáci středních škol v Kyjově, které si v některé následující podkapitole přesněji vymežeme. Z počátku se spíše zaměříme na výzkumné otázky a cíl výzkumu, později si odhalíme metody použité při sběru dat a nakonec se budeme zabývat samotným výzkumem, kde analyzujeme sesbíraná data, vyhodnotíme je a vyvodíme, k čemu nás náš výzkum přivedl. Součástí výzkumu jsou také otázky, které se týkají volného času a byli zde zařazeny, vzhledem k tomu, že mohou být považovány za jeden z důležitých faktorů vzniku či prostředkem prevence tohoto fenoménu. Je také nutno poznamenat, že věková kategorie zvoleného výzkumného souboru má svůj záměr, neboť právě období dospívání je tímto fenoménem velmi ohroženo, což nejspíše souvisí s vývojovou psychologií a ostatně i z reálné praxe můžeme vidět potenciál rizika vzniku daného fenoménu. Vysoká úroveň nebezpečí vzniku je dokládána i odborným výzkumem, kterého se účastnil podobný výzkumný soubor, který však zahrnoval větší věkový rozsah respondentů. Jak již bylo upozorněno na úvodu této práce, tento výzkum realizoval prof. David Šmahel z Masarykovy Univerzity, který je odborníkem na problematiku internetu a jeho používání mládeží a PhDr. Václav Štětka, který se v současné době na Karlově univerzitě zabývá vlivem a rolí médií ve společnosti a žurnalistikou. Název výzkumu je, jak již bylo také zmíněno v úvodu: „Internet addiction as a risk factor? Analyzing online behavior among Czech adolescents“.

### 4.1 Výzkumné otázky

Hlavní otázkou, jež provází celý výzkum, bylo zjistit: „Jaká preventivní opatření proti závislosti na internetu jsou realizována u žáků středních škol v Kyjově?“ V souvislosti s touto problematikou se zde objevovaly nejen otázky, které se jí týkají, ale také související a prolínající se s daným tématem, jako je volný čas, který je jeden z možných významných prvků v oblasti prevence nebo rizikové prvky internetu, jichž je závislost součástí a může tak tvořit obsah komplexnějších preventivních programů. Pro potřebu výzkumu jsme si hlavní otázku rozdělili na 6 dílčích výzkumných otázek:

### 1. Jaké jsou možnosti respondenta v přístupu na internet?

V tomto úvodním souboru otázek v dotazníku (3-5) jsme se zajímali, zda má respondent doma přístup k internetu, kde se k němu připojuje a jaké zařízení k tomu používá, neboť každý z těchto prvků je určitým základem, který ovlivňuje míru pravděpodobnosti vzniku samotné závislosti.

### 2. Jaké jsou činnosti realizované na internetu u jednotlivých respondentů?

V těchto dvou otázkách v dotazníku (6-7), jsme se tázali respondentů ze stanoveného výběru a jedné položky, ve které mohli doplnit jaké činnosti se nejčastěji věnují při používání internetu a na časovou náročnost těchto aktivit, vyjádřenou v hodinách za týden. V první z otázek této sekce je kromě využití internetu pro studijní účely, pod každou z položek činnost, která skrývá potenciál pro vznik nebo spíše existence možné závislosti. V druhé z nich nás zajímá, zda už se nemůže objevovat důležitý znak spojený se závislostí.

### 3. Jaké jsou další realizované volnočasové aktivity jednotlivých respondentů?

V těchto dvou otázkách v dotazníku (8-9), měli respondenti vybrat ze stanoveného výběru aktivity, kterým se věnují ve svém volném čase, kromě internetu a jeho služeb a na časovou náročnost těchto aktivit, vyjádřenou v hodinách za týden. Obě otázky slouží ke stejnému účelu. Zjistit, zda se respondenti věnují nějaké jiné volnočasové aktivitě a kolik času s ní tráví, protože tyto činnosti mohou sloužit jako účinný prostředek prevence jakékoli závislosti a jejich moc je větší zejména u těch dlouhodobě vykonávaných. Nicméně jedna položka v dotazníku k této otázce není zrovna vhodnou aktivitou, neboť může způsobit jinou závislost.

### 4. Jaká preventivní opatření jsou realizována v rodinách respondentů?

V tomto souboru otázek v dotazníku (10-15), jsme se tázali respondentů na osobu(y), které měli vliv na volbu jejich volnočasové aktivity, zájem rodičů o trávení volného času dotazovaných, existenci společné rodinné činnosti vykonávané ve volném čase, existenci časového omezení na používání internetu, zájem rodičů o aktivity realizované respondenty na internetu a také jsme se ptali, jestli a kým byli respondenti poučeni o negativních dopadech trávení času na internetu. Smyslem těchto otázek bylo zjistit, zda rodiče respondentů uplatňují některé z těchto prostředků pasivní či aktivní prevence závislosti na internetu. V jedné z otázek jsou uvedeny i jiné osoby, které by mohli mít významný podíl na preventivní aktivitě.

5. Jaká preventivní opatření jsou realizována na středních školách v Kyjově?

V tomto krátkém souboru otázek (16-19), jsme se respondentů ptali na přítomnost nějaké přednášky o závislosti na internetu ve škole, v případě jejího konání na její přínos pro ně a možnost bezdrátového připojení na internet v tomto prostředí a na míru jeho využití respondenty. Smyslem otázek je zjistit, zda byla na škole zavedena nějaké opatření proti závislosti na internetu, tedy zajištěna informovanost respondentů a zda škola může přispět nějakým způsobem ke vzniku závislosti.

6. Jaká je informovanost respondentů o rizicích internetu?

V tomto souboru otázek (20-22), jsme se respondentů ptali na potenciální rizika internetu, jestli a kým byli s nimi seznámeni a zda se s nimi setkali osobně. V těchto otázkách jsme zjišťovali, zda respondenti znají rizika internetu a uvědomují si jejich nebezpečnost, neboť informovanost o dané problematice může sloužit jako prevence před těmito riziky.

Součástí dotazníku jsou i další otázky (23-26), ve kterých jsme zjišťovali podle určitých indicií, možnou závislost na internetu u respondentů, a to i v oblasti komunikace a také na alternativní aktivitu, která by jej nahradila v případě nemožnosti připojit se k němu.

## 4.2 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu bylo zjistit jaký je stav v oblasti preventivních opatření směřujících proti závislosti na internetu na středních školách i v samotných domácnostech respondentů. V tomto výzkumu jsme tedy konkrétně zjišťovali možnosti respondenta v přístupu na internet, jejich odbornou (i neodbornou) informovanost o dané problematice a dalších jevech s tím spojených a existence určitých preventivních opatření v domácnostech respondentů i v jejich školním prostředí. V rámci výzkumu jsme se snažili také zmapovat jejich nejčastější aktivity, realizované při používání internetu a jejich činnostmi vykonávanými ve volném čase mimo prostředí internetu.

## 4.3 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor byl, jak již bylo řečeno, tvořen z řad žáků středních škol v Kyjově, kteří byli z různých tříd a věková kategorie se pohybovala od 15 do 22 let. Celkový počet respondentů, kteří se účastnili tohoto výzkumu byl 192, ale vzhledem k tomu, že musela být velká část dotazníků vyřazena z důvodů neuvedených odpovědí, zejména na otázky s polo-

otevřenou odpovědí, činí konečný počet pouze 114 exemplářů. Tento výzkumný soubor byl zvolen metodou dostupného výběru. Výzkumu se tedy účastnili žáci z následujících středních škol v Kyjově:

- Klvaňovo gymnázium a Střední odborná škola zdravotnická a sociální Kyjov
- Střední odborná škola a Střední odborné učiliště automobilní, Kyjov, Nádražní 471
- Střední odborné učiliště Kyjov, Havlíčkova 1223/17

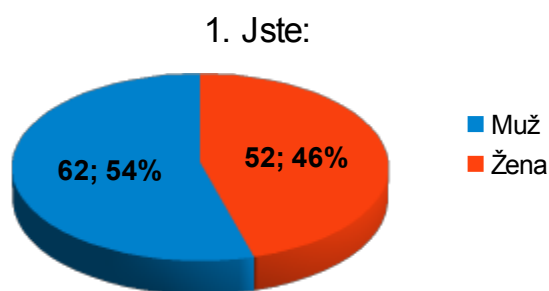
#### **4.4 Metody sběru dat**

Tento výzkum byl proveden v kvantitativním pojetí, přičemž sběr dat byl realizován formou dotazníkového šetření. V dotazníku bylo 26 otázek, z nichž dvě počáteční zjišťují demografické údaje (pohlaví a věk respondentů) a jak je již výše uvedeno, většina ostatních otázek je rozdělena do oddílů, které sledují zodpovězení daných dílčích výzkumných otázek. V dotazníku jsou obsaženy uzavřené i polootevřené otázky, tedy ty s jednou položkou určenou k doplnění vlastní myšlenky. Dotazník byl vytvořen na základě některých nastudovaných znalostí z dané problematiky, ze zkušeností autora z danou problematikou i z pozorování daných skutečností v praxi.

## 5 ANALÝZA DAT

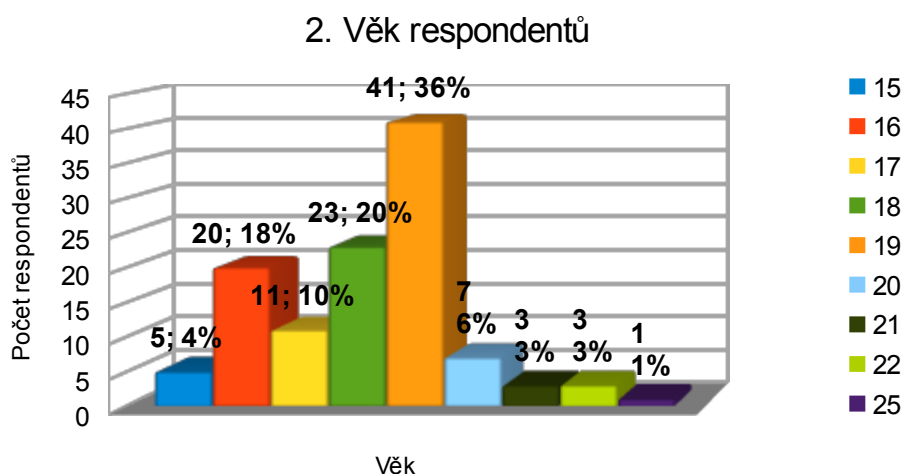
V této kapitole se budeme zabývat samotnou analýzou dat, tedy znázorněním četností odpovědí na jednotlivé otázky použité v dotazníkovém šetření, které jsou zobrazeny v grafech a popisem těchto zjištěných dat.

Výzkumu se zúčastnilo 114 respondentů ze čtyř různých středních škol v Kyjově.



*Graf 1: Pohlaví respondentů*

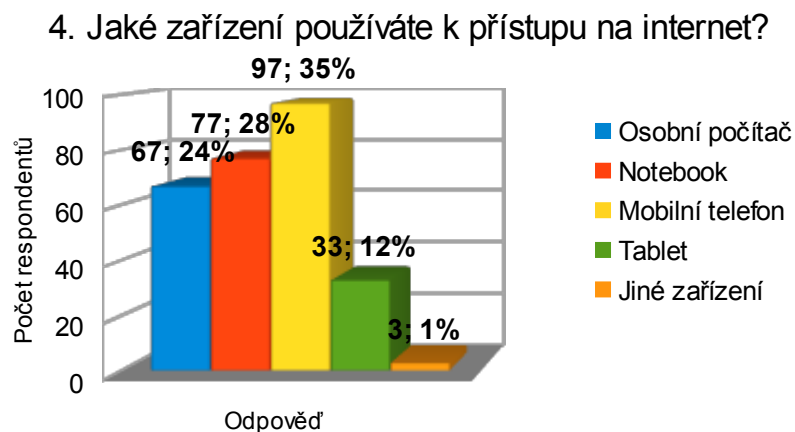
Jak můžeme vidět ve výše uvedeném grafu (Graf 1), znázorňující první otázku, v níž se rozdělují respondenti podle pohlaví, výzkumu se účastnilo 114 respondentů, z nichž, vyjádřeno v absolutní četnosti, bylo 62 mužů (54 %) a 52 žen (46 %).



*Graf 2: Věk respondentů*

Graf 2 zachycuje četnost odpovědí na otázku č. 2, ve které jsme zjišťovali věkové složení výběrového výzkumného souboru se 114 respondenty, z nichž největší četnosti dosahuje věková skupina 19 let s 41 dotazovanými (36 %), za níž následují skupiny ve složení 18 let s 23 respondenty (20 %), 16 let s 20 respondenty (18 %), 17 let s 11 respondenty (10 %) a 20 let se 7 respondenty (6 %), 15 let s 5 respondenty (4 %), 21 let a 22 let s 3 respondenty (3 %) a 25 let s 1 respondentem (1 %). V této otázce respondenti odpověď doplňovali.

Na otázku č. 3, ve které jsme zajímali, zda-li mají respondenti doma přístup k internetu, jich všech 114 odpovědělo kladně (odpověď „Ano“), tedy, že mají možnost připojit se doma na internet, proto je absence grafu pro tuto otázku oprávněná.

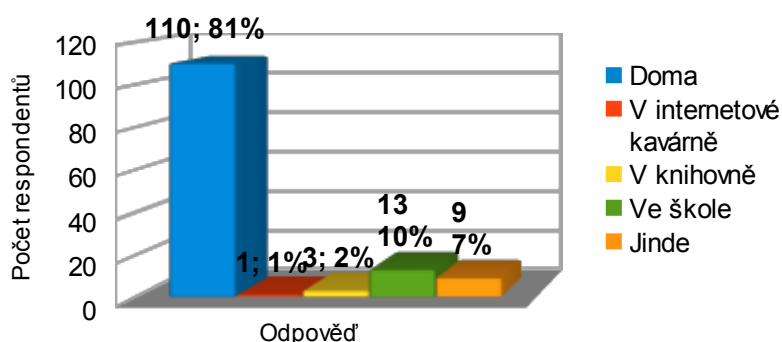


Graf 3: Zařízení používané k připojení na internet

Graf 3 znázorňuje četnost odpovědí na otázku č. 4, v níž jsme se ptali na zařízení, které respondenti používají k připojení na internet, přičemž z celkových 114 jich 97 odpovědělo, že pro daný účel využívá mobilní telefon, dalších 77 (28 %) k tomu používá notebook, 67 respondentů (24 %) osobní počítač, 33 dotazovaných (12 %) tablet a 3 respondenti (1 %) jiné zařízení. V rámci této položky 2 respondenti uvedli televizi a jeden čtečku knih.



## 5. Kde se nejčastěji připojete na internet?

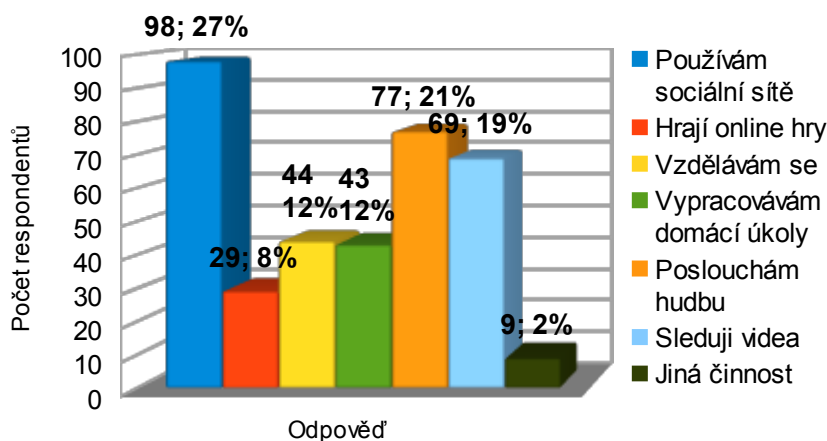


Graf 4 zachycuje četnost odpovědí na otázku č. 5, ve které jsme se ptali respondentů na místo, kde se nejčastěji připojují na internet. Z celkového počtu 114 respondentů, jich 110 (81 %) zvolilo odpověď „Doma“, mezi jejich další nejoblíbenější místa vhodných pro tento účel vybralo 13 respondentů (10 %) školu, 9 z nich (7 %) jiné místo, 3 z nich (2 %) knihovnu a jednomu respondentovi (1 %) pro tento účel slouží internetová kavárna. V rámci položky „Jinde“, respondenti uváděli následující možnosti:

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
Internát	1	10%
Sousedé	1	10%
Nádraží	1	10%
Autobus	3	30%
Kdekoli (mobilní internet)	4	40%

Tabulka 1: Četnost alternativních odpovědí k otázce č. 5

### 6. Jakým činností se nejčastěji věnujete v době strávené na internetu?



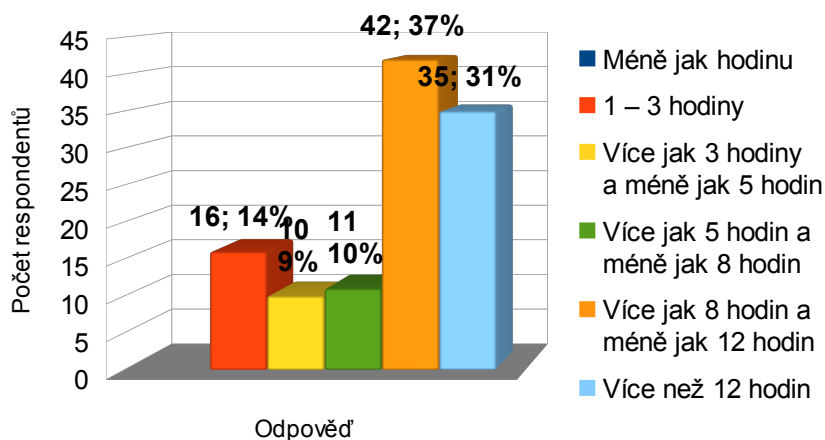
Graf 5: Nejčastější činnosti respondentů na internetu

Graf 5 zobrazuje četnost odpovědí na otázku č. 6, v níž jsme zjišťovali nejčastější aktivity respondentů, kterým se věnují při používání internetu. Z celkového počtu 114, jich 98 (27 %) zvolilo možnost „používání sociální sítě“, mezi dalšími častými odpověďmi následoval „poslech hudby“, vybralo 77 respondentů (21 %), jako další nejčastější aktivity jich 69 (19 %) vybralo sledování videí, 44 z nich (12 %) zvolilo vzdělávání, vypracovávání domácích úkolů označilo 43 respondentů (12 %), hraní online her jen 29 (8 %) a jinou činnost uvedlo 9 z nich (2 %). V rámci poslední zmiňované odpovědi respondenti uvedli tyto činnosti:

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
Sázení	3	34%
Chat	2	22%
Hraní pokeru	1	11%
Tvorba webových stránek	1	11%
Pornografie	1	11%
Blogerská činnost	1	11%

Tabulka 2: Četnost alternativních odpovědí k otázce č. 6

## 7. Kolik času týdně strávíte na internetu?



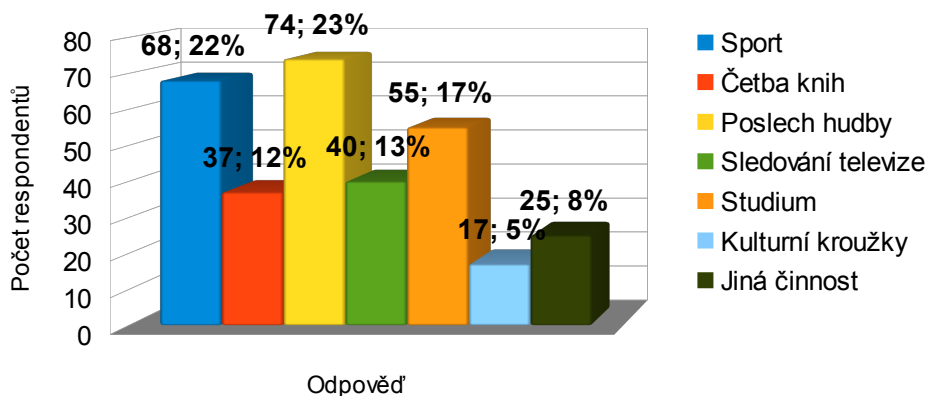
Graf 6: Čas strávený při internetových aktivitách

Graf 6 znázorňuje četnost odpovědí na otázku č. 7, v níž byli respondenti dotazováni na časovou náročnost jejich internetových aktivit. Jejich celkový počet byl 114, z nichž 42 (37 %) uvedlo, že se těmito činnostem věnuje osm až dvanáct hodin, 35 (31 %) více než 12 hodin, 16 (14 %) jednu až tři hodiny, 11 (9 %) pět až osm hodin a 10 respondentů uvedlo, že se těmito aktivitami zabývá tři až pět hodin. Méně jak hodinu nepoužívá internet žádný z nich. Respondenti, kteří zvolili možnost „více jak 12 hodin“, uváděli tyto odpovědi:

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
12 – 16 hodin	7	21%
20 – 25 hodin	11	34%
30 hodin	8	24%
35 hodin	2	6%
50 hodin	2	6%
60 hodin	2	6%
70 hodin	1	3%

Tabulka 3: Četnost alternativních odpovědí k otázce č. 7

### 8. Jaké další činnosti, kromě trávení času na internetu, se nejčastěji věnujete?



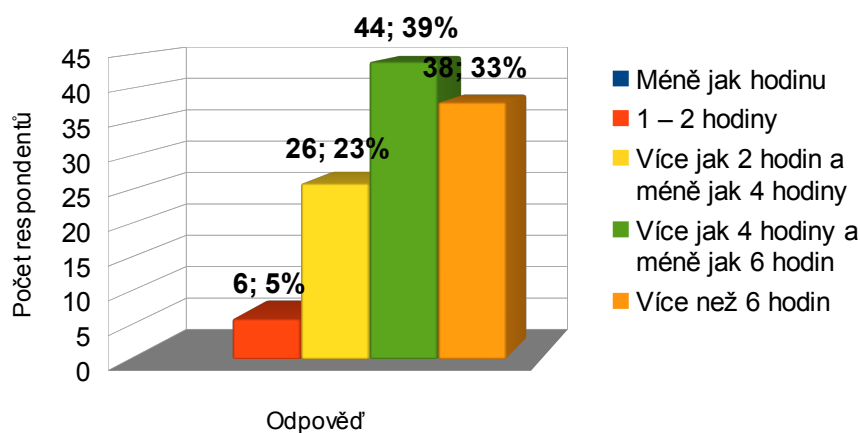
Graf 7: Nejčastější činnosti respondentů strávené mimo internetové aktivity

Graf 7 zachycuje četnosti odpovědí na otázku č. 8, v níž jsme zjišťovali aktivity respondentů, kterým se věnují mimo internet. Ze 114 respondentů jich 74 (23 %) vybralo možnost „poslech hudby“, mezi dalšími často volenými aktivitami se objevuje sport s 68 respondenty (22 %) a studium, jenž zvolilo 55 z nich (17 %), 40 (13 %) jich vybralo sledování televize, četbu knih 37 (12 %), jinou činnost 25 (8 %) a kulturním kroužkům se věnuje 17 respondentů (5 %). Ti, kteří zvolili možnost jiné činnosti uvedli následující odpovědi:

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
Tanec	1	4%
Procházky	1	4%
Povalování doma	1	4%
Domácí mazlíček	2	8%
Auto/Moto	3	13%
Včelaření	1	4%
Hospoda	1	4%
Práce/brigáda	4	18%
Kulturní akce	1	4%
Domácí/venkovní práce	3	13%
Hraní her na PC	1	4%
Cestování	1	4%
Přítelkyně	2	8%
Dobrovolnictví	2	8%

Tabulka 4: Četnost alternativních odpovědí k otázce č. 8

## 9. Kolik hodin za týden se věnujete této činnosti?



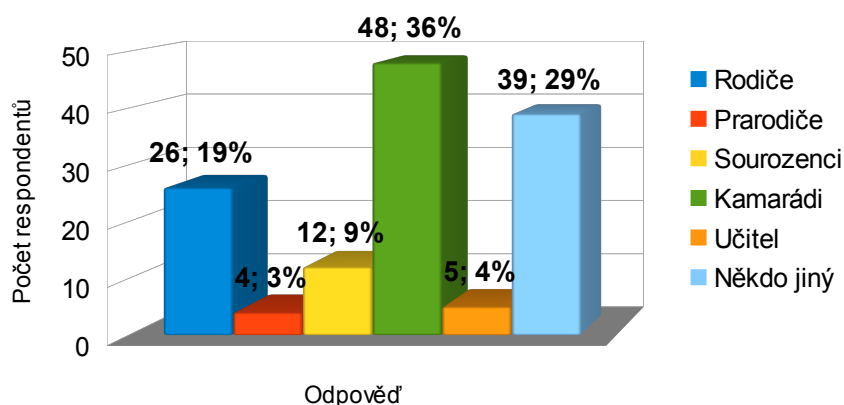
Graf 8: Čas strávený mimo internetové aktivity

Graf 8 zobrazuje četnost odpovědí na otázku č. 9, v níž byli respondenti dotazováni na časovou náročnost jejich dalších volnočasových aktivit (kromě internetu a činností s ním spojených). Z počtu 114 respondentů, se jich nejvíce zabývá svou oblíbenou volnočasovou aktivitou 4 až 6 hodin, které tímto způsobem využívá 44 respondentů (39 %), další nejčetnější zvolenou odpovědí je více než 6 hodin, vybralo 38 z nich (33 %), 2 až 4 hodiny se této činnosti věnuje 26 respondentů (23 %) a 6 z nich (5 %) věnuje svým volnočasovým aktivitám 1 až 2 hodiny. Možnost „Méně než hodinu“ nevybral žádný respondent. V odpovědi „Více jak 6 hodin“ respondenti uváděli následující odpovědi:

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
6 – 9 hodin	11	29%
10 – 14 hodin	13	34%
15 – 20 hodin	9	23%
22 hodin	1	3%
30 hodin	3	8%
36 hodin	1	3%

Tabulka 5: Četnost alternativních odpovědí k otázce č. 9

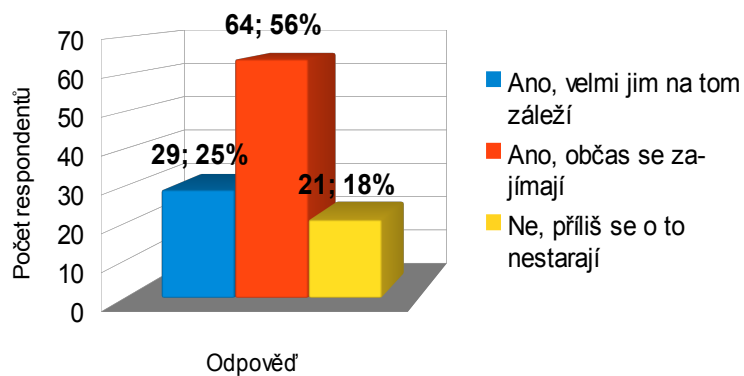
## 10. Kdo Vás ovlivnil při výběru této volnočasové aktivity?



Graf 9: Osoba(y) ovlivňující výběr volnočasové aktivity respondenta

Graf 9 znázorňuje četnost odpovědí na otázku č. 10, v níž jsme se ptali respondentů na osobu(y), které ovlivnila(y) respondenta při výběru jeho volnočasové aktivity. Ze 114 respondentů jich nejvíce zvolilo možnost „Kamarádi“, kterou označilo 48 respondentů (36 %). Další nejčastější odpovědí respondentů byl „Někdo jiný“, kterou uvedlo 39 z nich (29 %) a „Rodiče“, jenž označilo 26 z nich (19 %). 12 respondentů (9 %) považuje za významný vliv sourozenců, 5 jich (4 %) zvolilo možnost „Učitel“ a 4 dotazovaní (3 %) vidí jako hlavní vzor při volbě volnočasových aktivit prarodiče. V rámci položky „Někdo jiný“ 36 respondentů uvedlo, že se necítí být ovlivněni a nejčastěji volili aktivitu na základě vlastního rozhodnutí, 2 dotazovaní si činnost vybrali kvůli přítelkyni a na jednoho z nich zapůsobil vliv internetu.

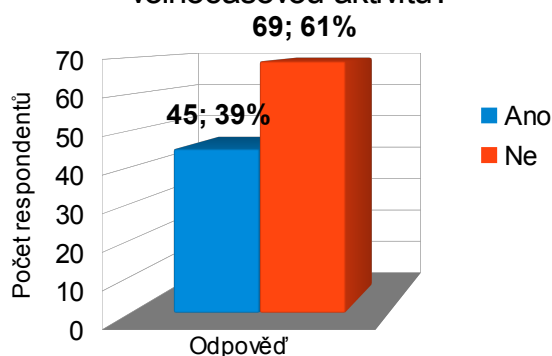
## 11. Zajímají se Vaši rodiče o trávení Vašeho volného času?



Graf 10: Míra zájmu rodičů o trávení volného času jejich dětí

Graf 10 zachycuje četnost odpovědí na otázku č. 11, v níž byli respondenti tázáni na míru zájmu jejich rodičů v oblasti trávení volného času. Z jejich celkového počtu 114, jich 64 (56 %) uvedlo, že se jejich rodiče občas zajímají a 29 z nich (25 %) vidí velký zájem ze strany rodičů. Nezájem rodičů respondentů v trávení volnočasových aktivit jejich dětí pocítuje 21 z nich (18 %).

12. Máte v rodině nějakou společnou volnočasovou aktivitu?



Graf 11: Existence společné rodinné volnočasové aktivity

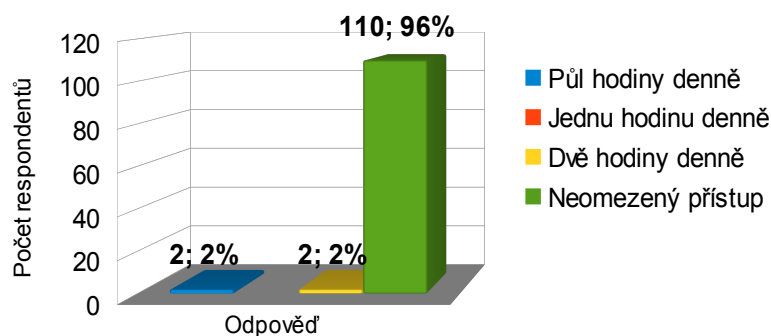
Graf 11 zobrazuje četnost odpovědí na otázku č. 12, v níž byli respondenti tázáni, zda mají v rodině nějakou společnou volnočasovou aktivitu, z nichž 69 (61%) odpovědělo záporně a 45 (39%) kladně. Respondenti, kteří odpověděli kladně, uvedli tyto možnosti:

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
Procházky	3	4%
Společenské hry	9	13%
Kultura	4	6%
Práce na zahradě	3	4%
Sport (fotbal, hokej, cyklistika, lyžování, plavání...)	15	23%
Auto/moto	1	2%
Hudba	1	2%
Cestování/turistika	8	11%
Rybolov	1	2%
Hraní PC a konzolových her	3	4%
Sledování TV	5	7%
Povídání si	2	3%
Nákupy	1	2%
Houbaření	1	2%
Návštěva restaurace	1	2%
Jídlo	1	2%
Četba knih	1	2%
Rodinné oslavy	1	2%
Práce	2	3%
Modelování	1	2%
Pití alkoholu	1	2%

Tabulka 6: Četnost alternativních odpovědí k otázce č. 12



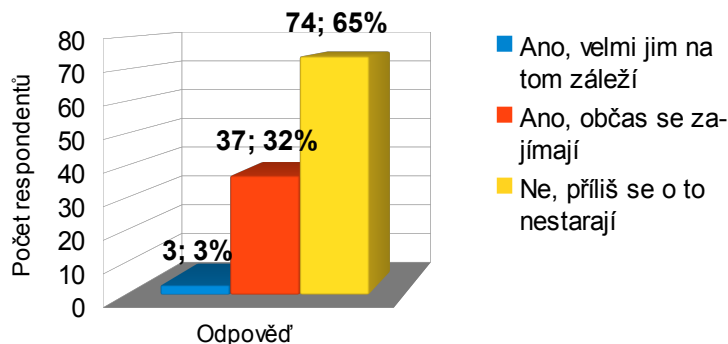
## 13. Máte nějaké časové omezení k přístupu na internet?



Graf 12: Existence časového omezení respondentů k přístupu na internet

Graf 12 znázorňuje četnost odpovědí na otázku č. 13, v níž jsme se ptali respondentů na přítomnost nějakého časového omezení v jejich přístupu na internet. Ze 114 jich 110 (96 %) odpovědělo, že mají k internetu neomezený přístup, 2 (2 %) z nich uvedli, že jsou omezeni na dvě hodiny denně a 2 (2 %) respondenti jej mohou využívat pouze půl hodiny denně. Odpověď „Jednu hodinu denně“ ne zvolil žádný z respondentů.

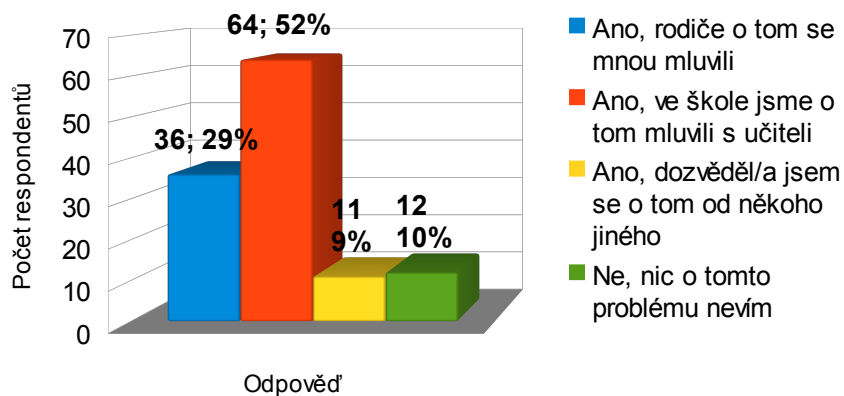
## 14. Zajímají se Vaši rodiče o Vámi realizované aktivity při trávení času na internetu?



Graf 13: Míra zájmu rodičů respondentů o aktivity jejich dětí realizované při trávení času na internetu

Graf 13 zachycuje četnost odpovědí na otázku č. 14, v níž byli respondenti dotazováni na míru zájmu jejich rodičů o činnosti realizované při trávení času na internetu. Ze 114 jich 74 (65 %) pociťuje nezájem rodičů o jejich aktivity, kterým se věnují při používání internetu, 37 (32 %) z nich uvedlo, že je to zajímavá jen občas a 3 respondenti (3 %) odpověděli, že rodičům velmi záleží na tom, jak tráví svůj čas na internetu.

15. Byl/a jste někým poučen/a o možných negativních dopadech trávení volného času na internetu?



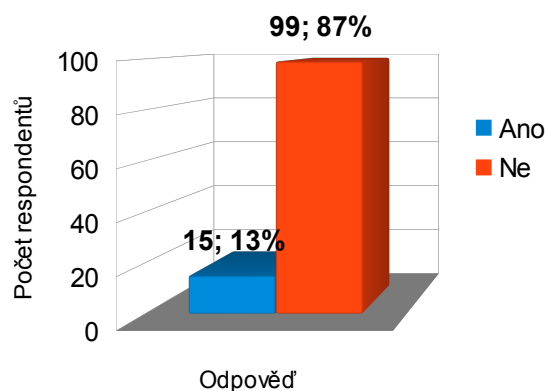
*Graf 14: Zdroj informovanosti respondentů o negativních dopadech trávení času na internetu*

Graf 14 zobrazuje četnost odpovědí na otázku č. 15, v níž jsme se ptali respondentů, zda-li byli někým poučeni o možných negativních dopadech jejich trávení volného času na internetu. Ze 114 jich 64 (52 %) uvedlo, že byli s těmito riziky seznámeni rodiči, 36 z nich (29 %) odpovědělo, že se o tom bavili s učiteli, 12 respondentů (10 %) o této problematice nic neví a 11 z nich (9 %) uvedlo jiný zdroj. V rámci této odpovědi respondenti uváděli následující možnosti:

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
Televize	1	9%
Odborník	1	9%
Internet	2	18%
Přednáška	1	9%
Kamarádi	3	28%
Více zdrojů (tisk, internet, vrstevníci, učitelé...)	2	18%
Vlastní zájem	1	9%

*Tabulka 7: Četnost alternativních odpovědí k otázce č. 15*

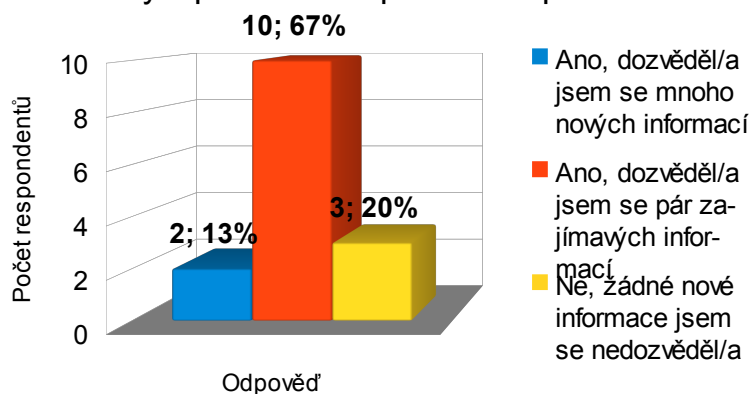
16. Byla na Vaší škole pořádána nějaká přednáška o závislosti na internetu?



*Graf 15: Přítomnost přednášky o závislosti na internetu na škole respondentů*

Graf 15 znázorňuje četnost odpovědí na otázku č. 16, v níž byli respondenti dotazováni na přítomnost přednášky o závislosti na internetu na jejich škole. Ze 114 jich 99 (87 %) odpovědělo záporně a 15 (13 %) kladně.

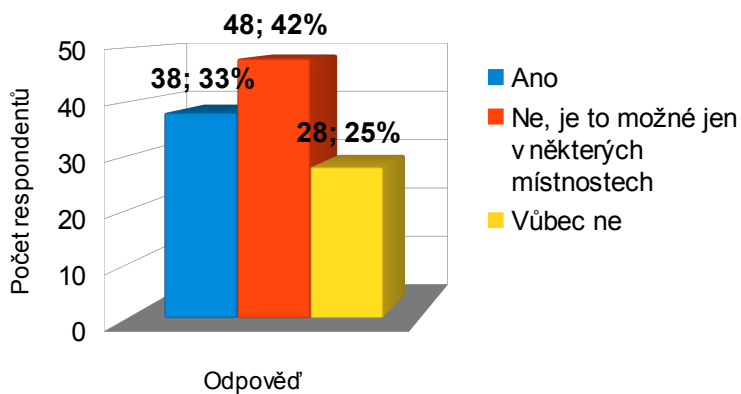
17. Byla pro Vás tato přednáška přínosná?



*Graf 16: Míra přínosu této přednášky pro respondentů*

Graf 16 zachycuje četnost odpovědí na otázku č. 17, v níž jsme se respondentů ptali, jestli, případně do jaké míry se jim zdála přednáška o závislosti na internetu přínosná. Ti odpověděli pouze v případě, že na předchozí otázku odpověděli kladně, jenž zvolilo 15 z nich. Z těchto 15 respondentů jich 10 považovalo za částečně přínosnou, 3 z nich si z ní neodnesli žádné nové informace a pro 2 respondenty přednáška splnila zcela svůj účel.

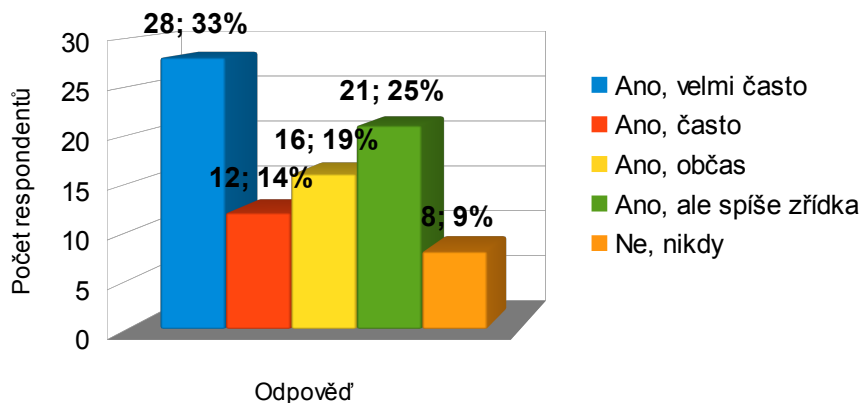
18. Máte možnost se připojit na internet pomocí bezdrátového připojení kdekoliv ve škole?



Graf 17: Možnost bezdrátového připojení ve škole

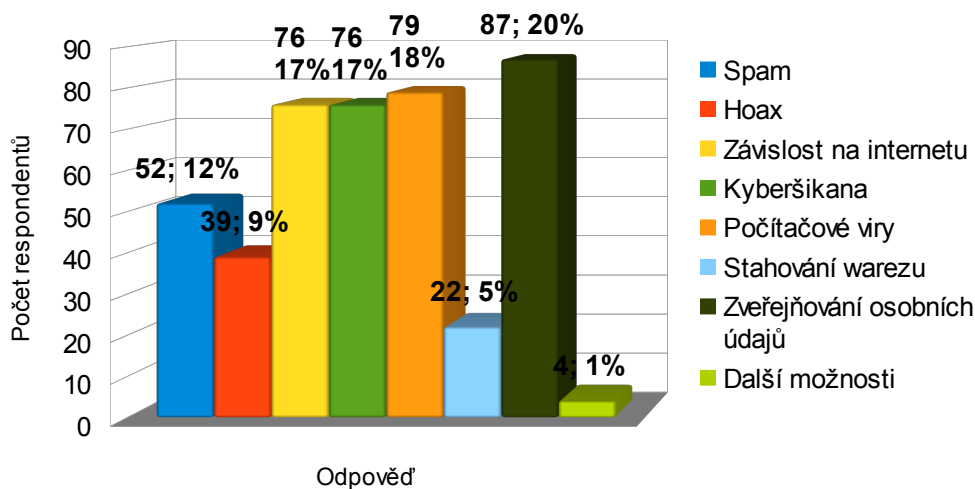
Graf 17 zobrazuje četnost odpovědí na otázku č. 18, v níž jsme se zajímali, jestli a případně do jaké míry mají respondenti možnost připojit se na internet pomocí bezdrátového připojení kdekoliv ve škole. Ze všech 114 respondentů jich 48 (42 %) odpovědělo, že mají možnost bezdrátového internetového připojení jen v některých místnostech, 38 z nich (33 %) uvedlo, že mají tuto možnost v prostorách celé školy a 28 respondentů (25 %) se nemůže bezdrátově na internet ve škole připojit vůbec.

## 19. Využíváte možnosti bezdrátového připojení k internetu ve škole?



Graf 18 znázorňuje četnost odpovědí na otázku č. 19, ve které jsme se zajímali, do jaké míry respondenti využívají možnosti připojit se na internet kdekoli či na určitých místech pomocí bezdrátového připojení. Ti odpovídali pouze v případě, že nějaký přístup k tomuto připojení na škole mají, což potvrdilo 86 respondentů, z nichž 28 (33 %) zvolilo odpověď, že této možnosti využívají velmi často, 21 (25 %) jen zřídka, 16 z nich (19 %) se k bezdrátovému internetu občas připojí, 12 (14 %) často a 8 respondentů (9 %) uvedlo, že této možnosti nevyužívá vůbec.

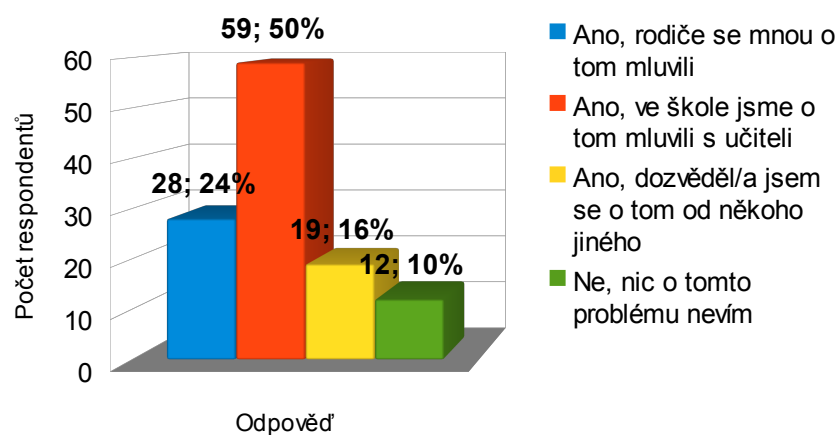
## 20. Jaká jsou podle Vás možná rizika internetu?



Graf 19: Potencionální rizika internetu podle názoru respondentů

Graf 19 zachycuje četnost odpovědí na otázku č. 20, v níž respondenti vybírali z možností, které podle nich mohou představovat potencionální rizika internetu. Ze 114 respondentů jich 87 (20 %) označilo jako největší hrozbu zveřejňování osobních údajů, za další významná nebezpečí internetu považuje 79 respondentů (17 %) počítačové viry, 76 z nich (17 %) mezi ně řadí závislost na internetu a kyberšikana, 52 z nich (12 %) považuje spam za škodlivý prvek internetu a 39 (9 %) hoax, pro 22 respondentů (12 %) je rizikové stahování warezu (nelegálně získaný software) a 4 respondenti uvedli i jiné možnosti, z nichž 2 uvedli krádež osobních dat pomocí phishingu a 1 dotazovaný ovlivňování lidí a nedostatek fyzické aktivity.

### 21. Byl/a jste někým seznámen/a s těmito konkrétními riziky?



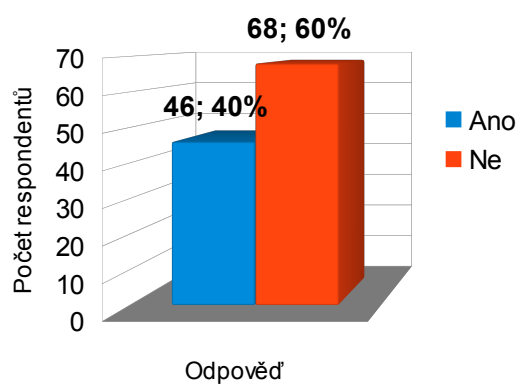
*Graf 20: Zdroj informovanosti respondentů o konkrétních rizicích internetu*

Graf 20 zobrazuje četnost odpovědí na otázku č. 21, v níž jsme se respondentů ptali, zda byli nějakou osobou, případně jakou, s konkrétními riziky internetu. Ze všech 114 respondentů jich 59 (50 %) odpovědělo, že o tom s rodiči mluvili, 28 z nich (24 %), že se o tom dozvěděli ve škole od učitelů, 19 (16 %) uvedlo jiný zdroj a 12 respondentů (10 %) se vyjádřilo, že o dané problematice nebyli informováni. V rámci možnosti „Ano, dozvěděl jsem se o tom od někoho jiného“ respondenti uvedli tyto možnosti:

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
Kamarádi	6	33%
Internet	4	22%
Vlastní zkušenost	1	6%
Odborník/odborná literatura	2	11%
Nevím	2	11%
Neuvedeno	3	17%

Tabulka 8: Četnost alternativních odpovědí k otázce č. 21

22. Setkal/a jste se s některým z těchto rizik osobně?



Graf 21: Přítomnost vlastních zkušeností respondentů s některým se zmíněných rizik

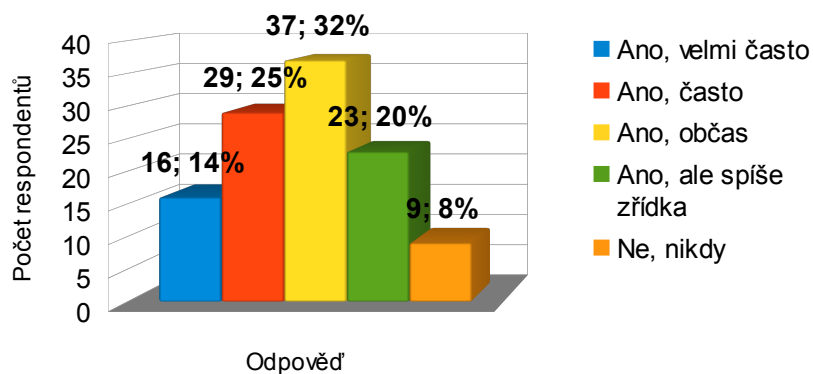
Graf 21 znázorňuje četnost odpovědí na otázku č. 22, v níž jsme se tázali respondentů, jestli se setkali se zmíněnými riziky. Ze 114 jich 68 (60 %) odpovědělo záporně a 46 (40 %) kladně, tedy, že se těmito riziky setkali a v rámci níž uvedli tyto možnosti:

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
Počítačové víry	36	45%
Warez	4	5%
Zveřejňování osobních údajů	7	8%
Spam	15	18%
Hoax	6	8%
Závislost	6	8%
Kyberšikana	6	8%

Tabulka 9: Četnost alternativních odpovědí na otázku č. 22

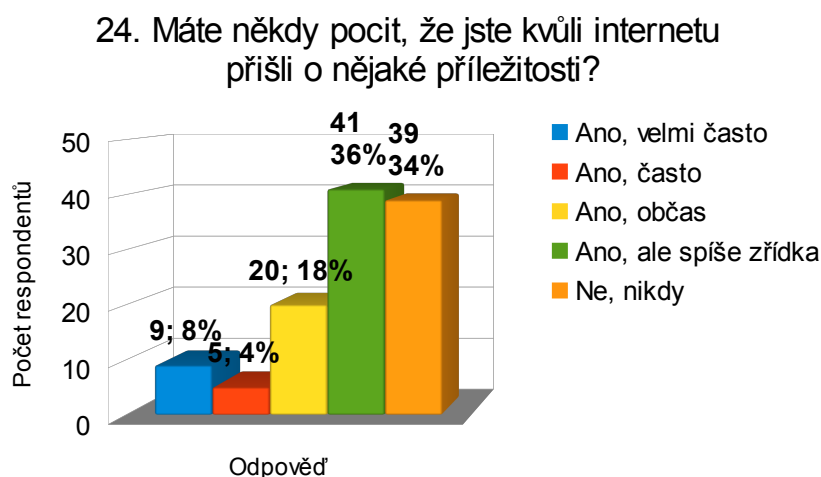


23. Máte někdy pocit, že jste čas strávený na internetu využili jinak, než jste zamýšleli?



*Graf 22: Přítomnost pocitu nevhodně využitého času na internetu u respondentů*

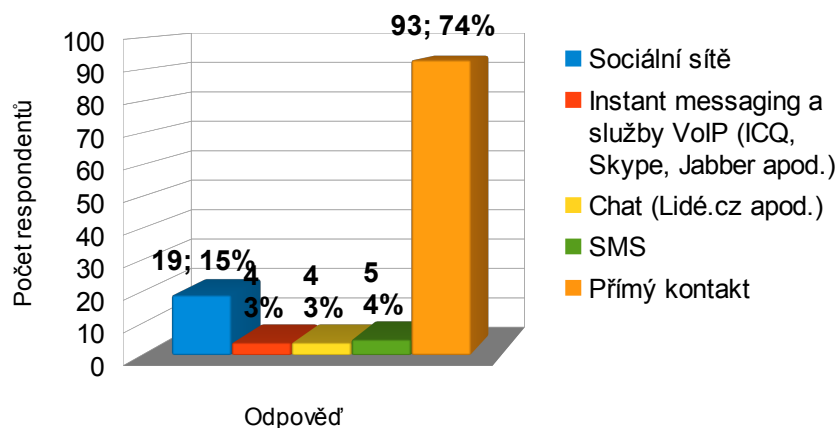
Graf 22 zachycuje četnost odpovědí na otázku č. 23, ve které jsme se zajímali, zda respondenti někdy měli pocit nevhodně využitého času na internetu. Ze 114 respondentů jich 37 (32 %) odpovědělo, že se s tímto vnitřním stavem setkávají jen občas, 29 z nich (25 %) často, u 23 respondentů (20 %) se tento pocit objevuje spíše zřídka, 16 z nich (14 %) má s tímto stavem zkušenosti velmi často a 9 dotazovaných (8 %) se s tímto jevem neselekali.



*Graf 23: Přítomnost pocitu ztracených příležitostí kvůli internetu u respondentů*

Graf 23 zobrazuje četnost odpovědí na otázku č. 24, v níž jsme se tázali, jestli respondenti někdy kvůli internetu přišli o nějaké příležitosti. Ze 114 respondentů jich 41 (36 %) odpovědělo, že se jim to stalo jen zřídka, 39 (34 %) z nich uvedlo, že nikdy kvůli internetu o žádné příležitosti nepřišli, 20 dotazovaných (18 %) se s touto situací setkalo jen občas, 9 z nich (8 %) uvedlo, že je tato technologie velmi často připravila o nějaké možnosti a 5 respondentů (4 %) kvůli internetu o tyto možnosti přišlo často.

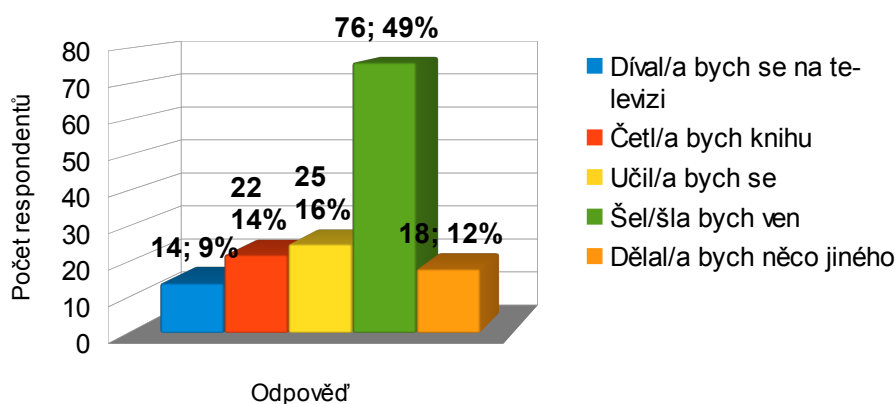
25. Preferujete elektronickou komunikaci (sociální sítě, instant messaging apod.) nebo přímý kontakt s přáteli?



Graf 24: Preference v oblasti komunikace u respondentů

Graf 24 znázorňuje četnost odpovědí na otázku č. 25, ve které se respondentů dotazujeme, zda preferují elektronickou komunikaci nebo přímý kontakt s přáteli. Ze 114 respondentů jich 93 (74 %) dává přednost přímému kontaktu, 19 z nich (15 %) raději komunikuje prostřednictvím sociálních sítí, 5 dotazovaných (4 %) používá k tomuto účelu SMS zprávy a 4 respondenti (3 %) využívá pro potřeby kontaktu služby instant messagingu (ICQ), VoIPu (Skype) a chatu.

26. Jakou činnost byste vykonával/a, pokud byste neměl/a k dispozici internet?



Graf 25: Alternativní činnost respondentů v případě absence možnosti připojení k internetu

Graf 25 zachycuje četnost odpovědí na otázku č. 26, ve které byli respondenti dotazováni na alternativní činnost, kterou by vykonávali v případě, že by neměli k dispozici internet. Ze 114 respondentů jich 76 (49 %) odpovědělo, že by se věnovali aktivitám mimo domov, 25 z nich (16 %) by svůj čas využilo ke studiu, 22 dotazovaných (14 %) by v takovém případě četlo knihu, 18 respondentů (12 %) uvedlo jinou aktivitu, na kterou by zaměřili svoji pozornost a 14 z nich (9 %) by používání internetu nahradilo sledováním televize. V rámci odpovědi „Dělal/a bych něco jiného“ uvedli respondenti následující možnosti:

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
Sport	7	31%
Práce	3	13%
Včelaření	1	5%
Spánek	2	8%
Hra na hudební nástroj	1	5%
Trávení času s přítelkyní	1	5%
Pití alkoholu	1	5%
Emocionální duševní rozladění	1	5%
Poslech hudby	1	5%
Konkrétně neuvedeno	3	13%
Nevím	1	5%

Tabulka 10: Četnost alternativních odpovědí k otázce č. 26

## 5.1 Interpretace dat

Jak bylo již zmíněno v některé z předchozích kapitol, celý náš výzkum provázela otázka „Jaká preventivní opatření jsou realizována u žáků středních škol v Kyjově?“ Tuto otázku jsme rozdělili pro potřeby výzkumu na další dílčí otázky, u kterých jsme se snažili, aby nám v konečném důsledku jednotlivé prvky tvořili celek, který by nám pomohl odpovědět na otázku, kterou jsme si na začátku pokládali. V následujících řádcích si tedy podrobněji rozebereme výsledky, které nám pomohou odpovědět na tyto otázky a splnit náš hlavní výzkumný cíl.

V rámci první dílčí výzkumné otázky jsme se zajímali, jak jsou na tom žáci s přístupem na internet. Tím jsme se zabývali v dotazníku v otázkách č. 3-5. Z výsledků těchto otázek jsme zjistili, že všichni respondenti mají přístup k internetu, že většina (97 ze 114) respondentů využívá k tomuto účelu mobilní telefon a nejčastěji (110 ze 114) se připojují doma. Z daných výsledků tedy vyplývá, že velká část respondentů se připojuje pomocí mobilního telefonu, který značně usnadňuje rozšíření tohoto negativního fenoménu závislosti, neboť se jedná o malý přístroj a s dnešními pokročilými technologiemi je připojení snadné, dostupné téměř všem a je možné připojit se prakticky všude. Nicméně v samotném výzkumu jsme nezjistili, že by těchto možností využívalo mnoho respondentů, i přestože realita možná vypadá jinak. Samotný přístup k internetu v domácnostech, který mají k dispozici všichni respondenti, využívá většina z nich právě v tomto prostředí. Toto prostředí je primárně rizikové, neboť zde jedinec žije většinu času a jeho rodiče jako členové jeho prvotní sociální skupiny zodpovídají za jeho výchovu a využití volného času a právě zde získává dítě svoje první návyky i vzorce chování. Tímto se však budeme zabývat v dalších otázkách a k tomu nutno poznamenat, že se nejedná o jediného činitele v procesu prevence.

V rámci druhé dílčí otázky, nás naopak zajímalo, jakými činnostmi se respondenti zabývají při trávení času na internetu s cílem zjistit, zda se už objevuje určitý znak závislosti. Tímto jsme se zabývali v dotazníku v dotazníkových otázkách č. 6-7. Z výsledků těchto otázek vyplynulo, že většina respondentů (98 ze 114) používá sociální sítě, široké množství respondentů také poslouchá hudbu (77 ze 114) a sleduje videa (69 ze 114) a těmito činnostmi tráví nejvíce respondentů (42 ze 114) 8-12 hodin, 37 ze 114 ještě méně času. Zbytek z nich (35 ze 114) naopak využívá internetu po delší čas, tedy od 12 do 70 hodin, více než 30 hodin týdně je už nicméně sporná hodnota, která může vyjadřovat závislost. Stanovená doba je však potřeba brát s ohledem na další okolnosti jako je příprava materiálů do školy,

nastudování látky nebo plnění domácích úkolů apod. Tuto hodnotu přesáhlo 15 ze 114 respondentů, přičemž po důkladné analýze dotazníků jsme zjistili, že kromě studijních účelů, ke kterým jej využívalo asi polovina z nich, 14 dotazovaných navštěvovalo sociální síť, polovina jich sledovalo videa či poslouchala hudbu, 2 z nich hráli online hry a sázeli a jeden respondent věnoval hodně času hraním pokeru.

Jak můžeme vyčíst z posledních řádků předchozího odstavce, právě tady se začíná objevovat potencionální cílová skupina pro prevenci a zde můžeme vidět, jaký negativní potenciál se skrývá na sociálních sítích, tedy v souvislosti se závislostí.

V rámci třetí dílčí otázky jsme se zaměřili na to, jakým dalším volnočasovým činnostem kromě internetu se respondenti věnují. Tím jsme se zabývali v dotazníkových otázkách č. 8-9. Z výsledků těchto otázek vyplynulo, že většina respondentů (74 ze 114) ve svém volném čase poslouchá hudbu, nicméně tato činnost lze chápat spíše jako doplňková než jako hlavní. Široký okruh respondentů (68 ze 114) se ve svém volném čase věnuje sportu a studiu (55 ze 114) a se svými volnočasovými aktivitami tráví větší množství respondentů (44 ze 114) 4-6 hodin, 38 ze 114 pro ně vyhrazuje i více času (od 6 do 36 hodin).

Z daného zjištění usuzovat, že velká část dotazovaných využívá svůj čas zodpovědně a věnuje se činnostem, které z hlediska svého účelu lze chápat jako bezpečné i hodnotné a snad ani neskrývají v sobě negativní potenciál a pravděpodobně je tedy není nutno chápat jako rizikovou skupinu, přesto jak bylo naznačeno v předchozích odstavci, malou část by bylo možné mezi ni zařadit.

V rámci čtvrté dílčí otázky nás zajímalo, jaká preventivní opatření jsou uplatňována v jednotlivých rodinách. Tímto jsem se zabývali v dotazníkových otázkách č. 10-15. Z výsledků těchto otázek vyplynulo, že respondenti (48 ze 114) nejčastěji byli ovlivněni při volbě volnočasové aktivity svými kamarády, že se rodiče občas zajímají o trávení volného času svých dětí (uvedlo 64 ze 114 resp.), že ve větší části rodin (69 ze 114) nemají žádnou společnou volnočasovou aktivitu, že většině rodin (110 ze 114) mají respondenti časově neomezený přístup k internetu, že větší část rodičů (74 ze 114) se nezajímá o činnosti realizované na internetu jejich dětmi a o negativních dopadech trávení volného času na internetu byli poučeni spíše ze školy od učitelů (uvedlo 64 ze 114 resp.).

Z daných zjištění můžeme usuzovat, že úroveň preventivních opatření v rodinách není zrovna dobrá, nicméně za tuhle skutečnost však odpovídají také časté, rychlé a neustálé změny ve společnosti, ať už v oblasti trhu práce, technologické úrovně či konzumní ekonomiky.

V rámci páté dílčí otázky nás zajímalo, jaká preventivní opatření jsou uplatňována na středních školách v Kyjově. Tomuto byly vyhrazeny dotazníkové otázky č. 16-19. Z výsledků těchto otázek vyplynulo, že na těchto školách byla pořádána přednáška o závislosti na internetu, avšak pravděpodobně si ji pamatuje jen 15 žáků ze 114 a 10 z nich v ní viděli určitý menší přínos. Co se týče dalších dvou otázek, z těch nám vyplynulo, že bezdrátový přístup k internetu na školách je podle 48 ze 114 respondentů omezen jen na některé její místnosti a podle 38 ve všech jejích prostorách, nicméně této možnosti využívá velmi často (ve více jak 50 % případů) pouze 28 respondentů a často (více jak 30 % případů) 21 respondentů.

Z daných zjištění vyplývá, že na většině škol je možnost dostupného bezdrátového internetového připojení a tato skutečnost pro dané školy nepůsobí zrovna vzorově v boji se závislostí na něm. Nicméně je nutno dodat, že se v tomto ohledu objevuje snaha zmodernizovat širokou oblast vzdělávání do rozměru, kde bude tento fenomén sloužit jako učební pomůcka, takže v současné době nelze očekávat změny v této oblasti. V tomto případě je potřeba jen doufat, že aspoň v oblasti přítomnosti preventivních přednášek o závislosti na internetu i jeho jiných rizicích na školách dojde k výraznému zlepšení a respondenti budou o dané problematice informováni. Přesto však nelze jednoznačně konstatovat, že by školy byly pasivní v podávání informací o závislosti na internetu či jiných rizicích, neboť jak vyplývá z jiných otázek, dozvídají se je právě ze škol od učitelů.

V rámci šesté dílčí otázky jsme zjišťovali informovanost respondentů o rizicích internetu. Tomuto tématu byly vyhrazeny otázky č. 20-22. Z výsledků těchto otázek vyplynulo, že pro respondenty (87 ze 114) je nejčastější možné riziko zveřejňování osobních údajů, 59 ze 114 jich bylo informováno o této problematice z řad učitelů a 68 ze 114 respondentů s nimi nemají osobní zkušenosti.

Z daných zjištění tedy vyplývá, že jsou respondenti o této oblasti poměrně dobře informováni, na čemž mají určitou větší zásluhu učitelé a určitou také rodiče a někteří dotazovaní mají s danou problematikou i vlastní zkušenosti.

Poslední otázky mají spíše obecný charakter a nespádají pod žádný z konkrétních dílčích cílů a jsou zde zařazeny dotazníkové otázky č. 23-26. Z výsledků těchto otázek vyplynulo, že 37 respondentů ze 114 občas (ve více jak 15 % případech) využívá čas na internetu neuváženě, 41 dotazovaných ze 114 v určitých případech (méně jak 15 %) přišlo kvůli němu přišlo o nějaké příležitosti, 93 respondentů ze 114 preferuje přímý kontakt nad elektronickou komunikací a 76 dotazovaných by se v případě nedostupnosti internetu věnovalo aktivitám ve venkovním prostředí.

Z daných zjištění vyplývá, že někteří respondenti využívají internet déle než je vhodné, že v případě komunikace s přáteli většina upřednostňuje přímý kontakt a v případě nedostupnosti internetu by se nejčastěji věnovali venkovním aktivitám. První skutečnost je smutná realita současné doby a to je možná jeden z možných příkladů, proč je prevence vzniku tohoto fenoménu nezbytná, i když v omezené míře se tento problém může stát každému, kdo má trochu víc času. Druhá zmiňovaná skutečnost je jednoznačně pozitivní, avšak ze zkušeností, které je možné vidět v každodenní realitě, se takové setkání často neobejde bez jedince, který by nebyl vybaven chytrým mobilním telefonem a nepřipojil se k internetu či nepsal nějakou zprávu(y), což může být další z důvodů chybějící prevence.



## ZÁVĚR

V bakalářské práci jsme se zabývali úrovní prevence závislosti na internetu u žáků středních škol, neboť tento jev se ve společnosti stává stále aktuálnějším tématem. I přesto se zdá, že mu není věnována pozornost v dostatečné míře. Volba výzkumného souboru byla záměrná a účelná, neboť, jak jsme již v této práci uvedli, riziko v této věkové kategorii je velmi vysoké. Je však potřeba zmínit, jak již bylo uvedeno v jiné části, že na tento jev má největší vliv rodina, tedy alespoň zpočátku. Později se samozřejmě objevují další činitelé jako vrstevníci, škola a média, jenž představují v tomto ohledu také podstatný vliv na jedince. Jak jsme zjistili, ze strany větší části rodičů není znát dostatečný zájem o trávení volného času jejich dětí a o jejich aktivity, kterým se věnují na internetu. Úroveň preventivních opatření v rodinách není úplně ideální, na druhou stranu je důležité ocenit stálou snahu některých rodičů trávit se svými dětmi volný čas aktivitami, které mají pro dané jedince pozitivní vliv. Tuto činnost lze označit za základní a snad i jeden z nejlepších prostředků prevence jakékoli závislosti, který mohou rodiče ve výchově svých dětí uplatnit. Co se týká úrovně prevence samotných škol, tady lze ocenit zejména iniciativu některých pedagogů informovat respondenty o této problematice. Přesto to není bráno jako samozřejmost. V této oblasti by školy měly možná projevit větší iniciativu, a to ať už se jedná o preventivní přednášky nebo omezení možnosti snadného využití bezdrátového internetového připojení v prostorách celé školy. Nicméně právě v oné druhé zmiňované možnosti se nedá očekávat zlepšení, neboť současná koncepce vzdělávání počítá s internetem a tabletem jako hlavní výukovou pomůckou, a to již od útlého věku. Toto rozhodnutí by mělo projít ještě zdoluhavou diskuzí, než by mělo vstoupit v platnost, neboť už v současné době se v souvislosti s tablety a internetem, ukazují jejich negativní důsledky. Nejedná se jen o zdravotní problémy, ale i vliv konzumní ekonomiky na psychiku dětí. Už nyní školy stále více počítají s využitím internetu ve výuce jako například e-learning či zjišťování některých informací z daného zdroje nebo od žáků očekávají jeho použití při vypracovávání domácích úkolů, různých prezentací nebo seminárních prací. A to všechno už i na úrovni základních škol. To je právě jeden z těch důvodů, proč internet není už jen tím prostředkem usnadňujícím práci, ale především povinností pro všechny žáky, a právě proto se potřeba prevence závislosti na internetu jeví jako stále důležitější činností. Úkolem této práce není zpochybňovat smysl internetu, neboť se jedná v podstatě o užitečnou technologii. Je ale důležité dbát, aby jeho využívání v běžném společenském životě nepřesáhlo

únosnou míru, neboť v současné době internet příliš ovlivňuje naše životy. Je tedy dobré položit si otázku: Měl by v budoucnu měl ještě víc růst jeho vliv?

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BERÁNEK, Jan. Nejste náhodou závislí na internetu? Zkuste si jednoduchý test. *TechNet.cz* [online]. 2005 [cit. 2015-04-24]. Dostupné z: [http://technet.idnes.cz/sw\\_internet.aspx?sw\\_internet&c=A050330\\_113519\\_sw\\_internet\\_brz&t=A050330\\_113519\\_sw\\_internet\\_brz&r2=sw\\_internet](http://technet.idnes.cz/sw_internet.aspx?sw_internet&c=A050330_113519_sw_internet_brz&t=A050330_113519_sw_internet_brz&r2=sw_internet)
- [2] BERNERS-LEE, Tim. The Original HTTP as defined in 1991. In: *World Wide Web Consortium* [online]. 1991 [cit. 2015-02-17]. Dostupné z: <http://www.w3.org/Protocols/HTTP/AsImplemented.html>
- [3] BINAROVÁ, I. Období adolescence. In: ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka et al. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008, 175 s. ISBN 978-80-244-2141-4.
- [4] BRADEN, Robert. Requirements for Internet Hosts – Communication Layers. In: *Internet Engineering Task Force* [online]. 1989 [cit. 2015-02-17]. Dostupné z: <https://tools.ietf.org/html/rfc1122>
- [5] BREČKA, Samuel, Vladimír DRAXLER, Ivan KRÁLIK a Martin ŠKOP. *Od tamtamov po internet: prehľad dejín mediálnej komunikácie*. Bratislava: Bratislavská vysoká škola práva, 2009, 320 s. ISBN 978-80-89363-29-2.
- [6] CESNET. Historie národní sítě pro vědu, výzkum a vzdělávání. *CESNET: e-infrastruktura pro vědu, výzkum a vzdělávání* [online]. 2013 [cit. 2015-04-15]. Dostupné z: <http://www.cesnet.cz/sdruzeni/dokumenty/historie-narodni-site-pro-vedu-vyzkum-a-vzdelavani/>
- [7] CZ. NIC. Jak na internet: Jak hledat na internetu. *CZ.NIC* [online]. © 2012 - 2014 [cit. 2015-03-30]. Dostupné z: <http://www.jaknainternet.cz/page/1198/jak-hledat-na-internetu/>
- [8] CZ.NIC. Jak na internet: Sociální sítě. *CZ.NIC* [online]. © 2012 - 2014 [cit. 2015-04-09]. Dostupné z: <http://www.jaknainternet.cz/page/1751/socialni-site/>
- [9] CZ. NIC. Jak na internet: Webové aplikace. *CZ.NIC* [online]. © 2012 - 2014 [cit. 2015-03-30]. Dostupné z: <http://www.jaknainternet.cz/page/1262/webove-aplikace/>
- [10] ČAČKA, Otto. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Vyd. 1. Brno: Doplněk, 2000, 377 s. ISBN 80-723-9060-0.

- [11] ČASOPIS COMPUTER a Ondřej BITTO. Phishing a pharming: podvod na druhou. *Živě.cz* [online]. 2005 [cit. 2015-04-24]. Dostupné z: <http://www.zive.cz/clanky/phishing-a-pharming-podvod-na-druhou/sc-3-a-125858/default.aspx>
- [12] ČERNÁ, Monika a Michal ČERNÝ. Úvod do problematiky sociálních sítí. *RVP* [online]. 2012 [cit. 2015-04-07]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/o/g/15075/UVOD-DO-PROBLEMATIKY-SOCI-ALNICH-SITI.html/>
- [13] ČSÚ. *Počítač a internet v českých domácnostech* [online]. 2014 [cit. 2015-04-07]. Dostupné z: [https://www.czso.cz/documents/10180/20541931/3201814\\_0803.pdf/6138f7db-3276-4c1e-ad95-d5c86e09d5ec?version=1.1](https://www.czso.cz/documents/10180/20541931/3201814_0803.pdf/6138f7db-3276-4c1e-ad95-d5c86e09d5ec?version=1.1)
- [14] ČTK a Pavel KASÍK. Český internet slaví 20. narozeniny, vzpomíná na skromné začátky. *Technet.cz* [online]. 2012 [cit. 2015-04-15]. Dostupné z: [http://technet.idnes.cz/cesky-internet-slavi-20-narozeniny-vzpomina-na-skromne-zacatky-p7u-/sw\\_internet.aspx?c=A120213\\_000221\\_sw\\_internet\\_pka](http://technet.idnes.cz/cesky-internet-slavi-20-narozeniny-vzpomina-na-skromne-zacatky-p7u-/sw_internet.aspx?c=A120213_000221_sw_internet_pka)
- [15] ECONOMIA, A. S. Sociální sítě. *Aktuálně.cz* [online]. 2011 [cit. 2015-04-09]. Dostupné z: <http://www.aktualne.cz/wiki/veda-a-technika/socialni-site/r~i:wiki:1456/>
- [16] GOOGLE.CZ. Český YouTube: Televizní kanál číslo jedna pro mladé. A nejen pro ně. *Google: Novinky ze společnosti Google* [online]. 2014 [cit. 2015-04-11]. Dostupné z: <http://googlepresscz.blogspot.cz/2014/09/cesky-youtube-televizni-kanal-cislo.html>
- [17] HANDL, Jan. Sociální sítě, to není jenom Facebook. *Lupa.cz* [online]. 2009 [cit. 2015-04-09]. Dostupné z: <http://www.lupa.cz/clanky/socialni-site-to-neni-jenom-facebook/>
- [18] HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, 173 s. ISBN 80-7178-927-5.
- [19] CHRISTENSSON, Per. Web Page Definition. *TechTerms.com* [online]. © 2015 [cit. 2015-03-30]. Dostupné z: <http://techterms.com/definition/webpage>

- [20] CHRISTENSSON, Per. Web Application Definition. *TechTerms.com* [online]. © 2015 [cit. 2015-03-30]. Dostupné z: [http://techterms.com/definition/web\\_application](http://techterms.com/definition/web_application)
- [21] INSTAGRAM. *Instagram* [online]. © 2015 [cit. 2015-04-09]. Dostupné z: <https://instagram.com/>
- [22] JEŽKOVÁ, Zuzana a Jan ŠIKL. Rizika závislostního chování u dětí a dospívajících a jejich prevence. *Šance dětem* [online]. 2012 [cit. 2015-04-25]. Dostupné z: <http://www.sancedetem.cz/srv/www/content/pub/cs/clanky/rizika-zavislostniho-chovani-u-deti-a-dospivajicich-a-jejich-prevence-59.html>
- [23] KAPLÁNEK, M. a J. NĚMEC. Volný čas mládeže. In: KAPLÁNEK, Michal et al. *Čas volnosti - čas výchovy: pedagogické úvahy o volném čase*. Vyd. 1. Editor Michal Kaplánek. Praha: Portál, 2012, 175 s. ISBN 978-80-262-0450-3.
- [24] KLINIKA ADIKTOLOGIE. Co negativního může závislost na internetu přinést?. *Klinika adiktologie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze: Online adiktologická poradna* [online]. 2010 [cit. 2015-04-24]. Dostupné z: <http://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/co-negativniho-muze-zavislost-na-internetu-prinest/>
- [25] KOČMAN, Rostislav. LTE? Žádnou mobilní revoluci nečekejte.... *Internet pro všechny* [online]. 2013 [cit. 2015-04-07]. Dostupné z: <http://www.internetprovsichny.cz/lte-zadnou-revoluci-v-mobilnich-datech-neprinese/>
- [26] KOPECKÝ, Kamil a Martin KOŽÍŠEK. Fenomén sexting v teorii a praxi (díl 1). *E-Bezpečí* [online]. 2015 [cit. 2015-04-24]. Dostupné z: <http://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/sexting/994-fenomensexting1>
- [27] KUNEŠ, Jakub. Co je sociální inženýrství? - 1. díl. *PCWorld* [online]. 2012 [cit. 2015-04-24]. Dostupné z: <http://pcworld.cz/internet/co-je-socialni-inzenyrstvi-1-dil-44361>
- [28] KURUC, Jiří. Mobilní internet v ČR: srovnání technologií. *Mobilmania.cz* [online]. 2008 [cit. 2015-04-07]. Dostupné z: <http://www.mobilmania.cz/clanky/mobilni-internet-v-cr-srovnani-technologiei/sc-3-a-1119681/default.aspx>

- [29] KYSELA, Jiří. Mobilní Internet v České republice – kompletní přehled. *Internet pro všechny* [online]. 2010 [cit. 2015-04-07]. Dostupné z: <http://www.internetpro vsechny.cz/mobilni-internet-v-ceske-republice-kompletni-prehled/>
- [30] LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. ISBN 80-247-1284-9.
- [31] MALÝ, Martin. Statický web neznamená špatný web. *Zdroják.cz* [online]. 2011 [cit. 2015-03-30]. Dostupné z: <http://www.zdrojak.cz/clanky/staticky-web-neznamená-spätny-web/>
- [32] MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. *Volný čas a prevence u dětí a mládeže* [online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy; odbor pro mládež, 2002 [cit. 2015-04-26]. Dostupné z: [www.msmt.cz/file/7327\\_1\\_1/download/](http://www.msmt.cz/file/7327_1_1/download/)
- [33] MINISTERSTVO VNITRA ČESKÉ REPUBLIKY. *Základní definice, vztahující se k tématu kybernetické bezpečnosti* [online]. Praha, 2009 [cit. 2015-02-17]. Dostupné z: <http://www.mvcr.cz/soubor/cyber-vyzkum-studie-pojmy-pdf.aspx>
- [34] MÜLLER, Roman. Proč a jak používat LinkedIn.com?. *Finance.cz* [online]. 2013 [cit. 2015-04-10]. Dostupné z: <http://www.finance.cz/zpravy/finance/248847-proc-a-jak-pouzivat-linkedin-com/>
- [35] MYSPACE LLC. About MySpace. *MySpace* [online]. © 2014 [cit. 2015-04-09]. Dostupné z: <https://myspace.com/pressroom>
- [36] NAUMANN, Friedrich. *Dějiny informatiky: Od abaku k internetu*. Vyd. 1. Překlad Michaela Voltrová. Praha: Academia, 2009, 422 s. Galileo, sv. 40. ISBN 978-802-0017-307.
- [37] NEBUŽ OBĚT!. Kybergrooming: Co je to kybergrooming?. *Nebud' obět!/: Rizika internetu a komunikačních technologií* [online]. © 2010 - 2015 [cit. 2015-04-24]. Dostupné z: <http://www.nebudobet.cz/?cat=kybergrooming>
- [38] NEBUŽ OBĚT!. Kyberšikana: Co je to kyberšikana?. *Nebud' obět!/: Rizika internetu a komunikačních technologií* [online]. © 2010 - 2015 [cit. 2015-04-24]. Dostupné z: <http://www.nebudobet.cz/?cat=kybersikana>

- [39] NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Vyd. 4., aktualiz. Praha: Portál, 2011, 173 s. ISBN 978-80-7367-908-8.
- [40] NETMONITOR. TZ Již 4 miliony uživatelů navštěvují internet z mobilních zařízení. *NetMonitor* [online]. 2015 [cit. 2015-04-07]. Dostupné z: <http://www.netmonitor.cz/tz-jiz-4-miliony-uzivatelu-navstevuji-internet-z-mobilnich-zarizeni>
- [41] NONDEK, Lubomír a Lenka ŘENČOVÁ. *Internet a jeho komerční využití*. 1. vyd. Praha: Grada, 2000, 117 s. ISBN 8071699330.
- [42] OXFORD UNIVERSITY PRESS. Social network: A definition of social network in English. *Oxford Dictionaries* [online]. © 2015 [cit. 2015-04-07]. Dostupné z: <http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/social-network>
- [43] PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2002, 231 s. ISBN 8071787116.
- [44] PETERKA, Jiří. Báječný svět počítačových sítí: Část XXVII - Pevná telefonní síť a její využití pro přenos dat. In: *eArchiv.cz: archiv článků a přednášek Jiřího Peterky* [online]. © 2011 [cit. 2015-04-07]. Dostupné z: <http://www.earchiv.cz/b07/b0700001.php3>
- [45] PETERKA, Jiří. Historie českého internetu: slavíme 10. výročí liberalizace. In: *eArchiv.cz: archiv článků a přednášek Jiřího Peterky* [online]. © 2011 [cit. 2015-04-05]. Dostupné z: <http://www.earchiv.cz/b05/b0700002.php3>
- [46] PETERKA, Jiří. Jak starý je Internet?. In: *eArchiv.cz: archiv článků a přednášek Jiřího Peterky* [online]. © 2011 [cit. 2015-02-18]. Dostupné z: <http://www.earchiv.cz/b13/b0101001.php3>
- [47] PHILLIPS, David. *Online public relations*. Praha: Grada, © 2003, 215 s. ISBN 80-247-0368-8.
- [48] PPM FACTUM. Internet v českých domácnostech zrychluje. *PPM Factum* [online]. 2008 [cit. 2015-04-05]. Dostupné z: [http://www.factum.cz/319\\_internet-v-ceskych-domacnostech-zrychluje](http://www.factum.cz/319_internet-v-ceskych-domacnostech-zrychluje)
- [49] PROKOP, Marek a Adam JAVŮREK. Jak začít používat Twitter. *Zdroják.cz* [online]. © 2011 [cit. 2015-04-10]. Dostupné z: <http://www.zdrojak.cz/redakce/jak-zacit-pouzivat-twitter/>

- [50] PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2013, 395 s. ISBN 978-80-262-0403-9.
- [51] PRŮCHA Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ, 2001 cit. podle JANIŠ, Kamil. *Úvod do problematiky volného času*. Vyd. 1. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik, Ústav pedagogických a psychologických věd, 2009, 61 s. ISBN 978-80-7248-530-7.
- [52] REDAKCE. Happy slapping. *E-Bezpečí* [online]. 2008 [cit. 2015-04-24]. Dostupné z: <http://cms.e-bezpeci.cz/content/view/71/39/lang,czech/>
- [53] ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: [vývojová psychologie] : přepracované vydání*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2014, 390 s. ISBN 978-80-262-0772-6.
- [54] SEZNAM.CZ. Náповěda: O službě Lidé.cz. *Seznam.cz* [online]. © 1996 - 2015 [cit. 2015-04-10]. Dostupné z: <http://napoveda.seznam.cz/cz/lide/o-sluzbe-lide.cz/>
- [55] SEZNAM.CZ. Náповěda: Sledování. *Seznam.cz* [online]. © 1996 - 2015 [cit. 2015-04-10]. Dostupné z: <http://napoveda.seznam.cz/cz/lide/lide-sledovani/>
- [56] SEZNAM.CZ. O nás: Lidé.cz. *Seznam.cz* [online]. © 1996 - 2015 [cit. 2015-04-10]. Dostupné z: <http://onas.seznam.cz/cz/lide-cz.html>
- [57] SLÍŽEK, David. Seznam.cz upravuje nové Lide.cz a bezděčně stvořil vlastní Messenger. *Lupa.cz* [online]. 2014 [cit. 2015-04-10]. Dostupné z: <http://www.lupa.cz/clanky/seznam-cz-upravuje-nove-lide-cz-a-bezdecne-stvoril-vlastni-messenger/>
- [58] SVĚTOVÁ ZDRAVOTNICKÁ ORGANIZACE. *Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: MKN-10 : desátá revize : aktualizovaná verze k 1. 4. 2014* [online]. 6., aktualiz. vyd. Praha: Bomton Agency, 2008, 860 s. [cit. 2015-04-24]. ISBN 978-809-0425-903. Dostupné z: <http://www.uzis.cz/cz/mkn/index.html>
- [59] TANEČEK, David. Na Facebooku je 4,2 milionu Čechů. Jejich počet za rok stoupl o desetinu. *Deník.cz* [online]. 2014 [cit. 2015-04-10]. Dostupné z: [http://www.denik.cz/z\\_domova/na-facebooku-je-4-2-milionu-cechu-jejich-pocet-za-rok-stoupl-o-desetinu-20140203.html](http://www.denik.cz/z_domova/na-facebooku-je-4-2-milionu-cechu-jejich-pocet-za-rok-stoupl-o-desetinu-20140203.html)
- [60] VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012, 531 s. ISBN 978-80-246-2153-1.



- [61] VÁŽANSKÝ, Mojmir. *Základy pedagogiky volného času*. 2. doplněné vydání. Brno: Print-Typis, 2001. ISBN 80-86384-00-4.
- [62] VITOVSKÝ, Antonín. *Anglicko-český a česko-anglický výkladový slovník Internetu*. Vyd. 1. Praha: AV Software, 2004, 300 s. ISBN 80-901428-7-7.
- [63] VONDRÁČKOVÁ, Petra. Preventivní intervence u závislosti na internetu. *Klinika adiktologie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze* [online]. 2014 [cit. 2015-04-25]. Dostupné z: <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/4901/Preventivni-intervence-u-zavislosti-na-internetu>
- [64] VRBÁČKÝ, Jakub. Technologie mobilního internetu – od CSD po LTE Advanced (vědecké okénko). *Mobilizujeme* [online]. 2012 [cit. 2015-04-07]. Dostupné z: <http://mobilizujeme.cz/clanky/technologie-mobilniho-internetu-od-csd-po-lte-advanced-vedecke-okenko/>
- [65] WEB DEVELOPERS NOTES. What is web server - a computer of a program?. In: *Web Developers Notes* [online]. ©2000 - 2015 [cit. 2015-02-17]. Dostupné z: [http://www.webdevelopersnotes.com/basics/what\\_is\\_web\\_server.php](http://www.webdevelopersnotes.com/basics/what_is_web_server.php)
- [66] XSI. Profesní sociální síť LinkedIn a ResearchGate z pohledu studenta LIS. *InFlow: Information Journal* [online]. 2014 [cit. 2015-04-09]. Dostupné z: <http://www.inflow.cz/profesni-socialni-site-linkedin-researchgate-z-pohledu-studenta-lis>
- [67] ZANDL, Patrik. Historie českého Internetu II. *Lupa.cz* [online]. 2003 [cit. 2015-04-05]. Dostupné z: <http://www.lupa.cz/clanky/historie-ceskeho-internetu-ii/#ic=serial-box&icc=text-title>

**SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

ADSL	Asymmetric Digital Subscriber Line
CESNET	Czech Scientific Network
CSD	Circuit Switched Data
ČR	Česká republika
ČSFR	Československá federativní republika
ČSÚ	Český statistický úřad
ČVUT	České Vysoké Učení Technické
DNS	Domain Name System
EDGE	Enhanced Data rates for GSM Evolution
EUNet	European Unix Network
GPRS	General Packet Radio Service
HSDPA	High-Speed Downlink Packet Access
HTML	Hyper Text Markup Language
IP	Internet Protocol
ISDN	Integrated Services Digital Network
Kbit/s	Kilobity za sekundu
LTE	Long Term Evolution
Mbit/s	Megabity za sekundu
MMO	Massively Multiplayer Online
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
MVČR	Ministerstvo vnitra České Republiky
UMTS	Universal Mobile Telecommunications System
VoIP	Voice over Internet Protocol

**SEZNAM GRAFŮ**

Graf 1: Pohlaví respondentů.....	38
Graf 2: Věk respondentů.....	39
Graf 3: Zařízení používané k připojení na internet.....	40
Graf 4: Místo nejčastějšího připojení na internet.....	41
Graf 5: Nejčastější činnosti respondentů na internetu.....	42
Graf 6: Čas strávený při internetových aktivitách.....	43
Graf 7: Nejčastější činnosti respondentů strávené mimo internetové aktivity.....	44
Graf 8: Čas strávený mimo internetové aktivity.....	45
Graf 9: Osoba(y) ovlivňující výběr volnočasové aktivity respondenta.....	46
Graf 10: Míra zájmu rodičů o trávení volného času jejich dětí.....	47
Graf 11: Existence společné rodinné volnočasové aktivity.....	48
Graf 12: Existence časového omezení respondentů k přístupu na internet.....	49
Graf 13: Míra zájmu rodičů respondentů o aktivity jejich dětí realizované při trávení času na internetu.....	49
Graf 14: Zdroj informovanosti respondentů o negativních dopadech trávení času na internetu.....	50
Graf 15: Přítomnost přednášky o závislosti na internetu na škole respondentů.....	51
Graf 16: Míra přínosu této přednášky pro respondenta.....	51
Graf 17: Možnost bezdrátového připojení ve škole.....	52
Graf 18: Využívanost možnosti bezdrátového připojení ve škole respondenty.....	53
Graf 19: Potencionální rizika internetu podle názoru respondentů.....	54
Graf 20: Zdroj informovanosti respondentů o konkrétních rizicích internetu.....	55
Graf 21: Přítomnost vlastních zkušeností respondentů s některým se zmíněných rizik.....	56
Graf 22: Přítomnost pocitu nevhodně využitého času na internetu u respondentů.....	57
Graf 23: Přítomnost pocitu ztracených příležitostí kvůli internetu u respondentů.....	58

---

Graf 24: Preference v oblasti komunikace u respondentů.....	59
Graf 25: Alternativní činnost respondentů v případě absence možnosti připojení k internetu .....	60

**SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1: Četnost alternativních odpovědí k otázce č. 5.....	41
Tabulka 2: Četnost alternativních odpovědí k otázce č. 6.....	42
Tabulka 3: Četnost alternativních odpovědí k otázce č. 7.....	43
Tabulka 4: Četnost alternativních odpovědí k otázce č. 8.....	44
Tabulka 5: Četnost alternativních odpovědí k otázce č. 9.....	45
Tabulka 6: Četnost alternativních odpovědí k otázce č. 12.....	48
Tabulka 7: Četnost alternativních odpovědí k otázce č. 15.....	50
Tabulka 8: Četnost alternativních odpovědí k otázce č. 21.....	55
Tabulka 9: Četnost alternativních odpovědí k otázce č. 22.....	56
Tabulka 10: Četnost alternativních odpovědí k otázce č. 26.....	60

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha PI: Dotazník

# PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Vážení respondenti,

jsem studentem oboru Sociální pedagogika na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. Rád bych Vás požádal

o vyplnění dotazníku, který bude sloužit pouze jako podklad pro výzkum v mojí bakalářské práci s názvem „Prevence závislosti na internetu u žáků středních škol v Kyjově“. Dotazník je anonymní a předem děkuji za jeho vyplnění.

Michal Hladný

1. Jste:
  - a) muž
  - b) žena
2. Je Vám ..... let.
3. Máte doma k dispozici připojení k internetu?
  - a) ano
  - b) ne
4. Jaké zařízení používáte k přístupu na internet?  
(je možné označit více odpovědí)
  - a) osobní počítač
  - b) notebook
  - c) mobilní telefon
  - d) tablet
  - e) jiné zařízení.....
5. Kde se nejčastěji připojujete na internet?
  - a) doma
  - b) v internetové kavárně
  - c) v knihovně
  - d) ve škole
  - e) jinde.....
6. Jakým činnostem se nejčastěji věnujete v době strávené na internetu? (je možné označit více odpovědí)
  - a) používám sociální síť
  - b) hraji online hry
  - c) vzdělávám se
  - d) vypracovávám domácí úkoly
  - e) poslouchám hudbu
  - f) sleduji videa
  - g) jiná činnost.....
7. Kolik času týdně strávíte na internetu?
  - a) méně jak hodinu
  - b) 1 – 3 hodiny
  - c) více jak 3 hodiny a méně než 5 hodin
  - d) více jak 5 hodin a méně než 8 hodin
  - e) více jak 8 hodin a méně než 12 hodin
  - f) více než 12 hodin – uveďte kolik.....
8. Jaké další činnosti kromě trávení času na internetu se nejčastěji věnujete? (je možné označit více odpovědí)
  - a) sport
  - b) četba knih
  - c) poslech hudby
  - d) sledování televize
  - e) studium
  - f) kulturní kroužky
  - g) jiná činnost.....
9. Kolik hodin za týden se věnujete této činnosti?
  - a) méně jako hodinu
  - b) 1 – 2 hodiny
  - c) více jak 2 hodiny a méně než 4 hodiny
  - d) více jak 4 hodiny a méně než 6 hodin
  - e) více než 6 hodin – uveďte kolik .....
10. Kdo Vás ovlivnil při výběru této volnočasové aktivity?
  - a) rodiče
  - b) prarodiče
  - c) sourozenci
  - d) kamarádi
  - e) učitel
  - f) někdo jiný.....
11. Zajímají se Vaši rodiče o trávení Vašeho volného času?
  - a) ano, velmi jim na tom záleží
  - b) ano, občas se zajímají
  - c) ne, příliš se o to nestarají
12. Máte v rodině nějakou společnou volnočasovou aktivitu?
  - a) ano, jakou.....
  - b) ne
13. Máte nějaké časové omezení v přístupu na internet?
  - a) půl hodiny denně
  - b) hodinu denně
  - c) dvě hodiny denně
  - d) neomezený přístup

## PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

14. Zajímají se Vaši rodiče o Vámi realizované aktivity při trávení času na internetu?  
a) ano, velmi jim na tom záleží  
b) ano, občas se zajímají  
c) ne, příliš se o to nestarají
15. Byl/a jste někým poučen/a o možných negativních dopadech trávení volného času na internetu?  
a) ano, rodiče se mnou o tom mluvili  
b) ano, ve škole jsme o tom mluvili s učiteli  
c) ano, dozvěděl/a jsem se o tom od někoho jiného.....  
d) ne, nic o tomto problému nevím
16. Byla na vaší škole pořádána nějaká přednáška o závislosti na internetu? (pokud ne, pokračujte otázkou č. 18)  
a) ano  
b) ne
17. Byla pro Vás tato přednáška přínosná?  
a) ano, dozvěděl/a jsem se mnoho nových informací  
b) ano, dozvěděl/a jsem pár zajímavých informací  
c) ne, žádné nové informace jsem se nedozvěděl/a
18. Máte možnost se připojit na internet pomocí bezdrátového připojení kdekoliv ve škole? (pokud to vůbec není možné, pokračujte otázkou č. 20)  
a) ano  
b) ne, je to možné jen v některých učebnách či prostorách  
c) vůbec ne
19. Využíváte možnosti bezdrátového připojení k internetu ve škole?  
a) ano, velmi často (více než 50% případů)  
b) ano, často (více než 30% případů)  
c) ano, občas (více než 15% případů)  
d) ano, ale spíše zřídka (15% případů a méně)  
e) ne, nikdy
20. Jaká jsou podle Vás možná rizika internetu? (je možné označit více odpovědí)  
a) spam  
b) hoax (šíření falešné poplašné zprávy)  
c) závislost na internetu  
d) kyberšikana  
e) počítačové viry  
f) stahování warezu (nelegálního softwaru)  
g) zveřejňování osobních údajů
- h) další možnosti.....
21. Byl/a jste někým seznámen/a s těmito konkrétními riziky?  
a) ano, rodiče se mnou o tom mluvili  
b) ano, ve škole jsme o tom mluvili s učiteli  
c) ano, dozvěděl/a jsem se o tom od někoho jiného.....  
d) ne, nic o tomto problému nevím
22. Setkal/a jste se někdy s některým z těchto rizik osobně?  
a) ano, s kterým.....  
b) ne
23. Máte někdy pocit, že jste čas strávený na internetu využili jinak, než jste zamýšleli?  
a) ano, velmi často (více než 50% času)  
b) ano, často (více než 30% času)  
c) ano, občas (více než 15% času)  
d) ano, ale spíše zřídka (15% času a méně)  
e) ne, nikdy
24. Máte někdy pocit, že jste kvůli internetu přišli o nějaké příležitosti?  
a) ano, velmi často (více než v 50% případů)  
b) ano, často (více než v 30% případů)  
c) ano, občas (více než 15% případů)  
d) ano, ale spíše zřídka (15% případů a méně)  
e) ne, nikdy
25. Preferujete elektronickou komunikaci (sociální sítě, instant messaging apod.) nebo přímý kontakt s přáteli?  
a) sociální sítě  
b) instant messaging a služby VoIP (ICQ, Skype, Jabber apod.)  
c) chat (Lidé.cz apod.)  
d) SMS  
e) přímý kontakt
26. Jakou činnost byste vykonával/a, pokud byste neměl/a k dispozici internet?  
a) díval/a bych se na televizi  
b) četl/a bych knihu  
c) učil/a bych se  
d) šel/šla bych ven  
e) dělal/a bych něco jiného.....