

Moderní technologie a sociální sítě v životě žáků základních škol

Tereza Bajajová

Bakalářská práce
2020



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2019/2020

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Tereza Bajajová**
Osobní číslo: **H160077**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **Kombinovaná**
Téma práce: **Moderní technologie a sociální sítě v životě žáků základních škol**

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti vývojové psychologie, psychopatologie a sociální komunikace.

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

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

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

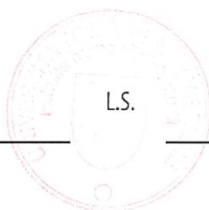
Seznam doporučené literatury:

- BLINKA, Lukáš. Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální sítě : diagnostika závislosti na internetu : prevence a léčba. Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada). ISBN 9788021079755.
- BOYD, danah. Je to složitější: sociální život teenagerů na sociálních sítích. Přeložil Lukáš NOVÁK. Praha: Akropolis, 2017. ISBN 9788074701658.
- GREENFIELD, Susan. Změna myšlení: jak se mění naše mozky pod vlivem digitálních technologií. Přeložil Radek VANTUCH. V Brně: BizBooks, 2016. ISBN 9788026504504.
- CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 9788024713694.
- VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří. Praha: Portál, 2000. ISBN 8071783080.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Eva Šalenová**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **4. října 2019**
Termín odevzdání bakalářské práce: **30. dubna 2020**

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan



doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 22. ledna 2020

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 ¹⁾;
- 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 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ 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 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své 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 na vytvoření díla vynaloženy (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 30.4.2020

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, § 47b Zveřejňování závěrečných prací;

(1) Vysoká škola nevýdělečně 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 nahlášení 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, ušije-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 vzdělávacího 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). Opírá-li autor takového díla užití svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 nástává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užití 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 jím 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 přihlídně k výši výdělků dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užitím školního díla podle odstavce 1.*

ABSTRAKT

Práce se zaměřuje na chování žáků základních škol v internetovém prostředí. Dělí se na dvě části, teoretickou a praktickou. V teoretické části jsou vymezeny základní teoretické poznatky z pohledu dospívání, moderních technologií a rizikového chování. Praktická část obsahuje vyhodnocení anonymního dotazníkového šetření, které bylo provedeno mezi žáky základních škol a zjišťuje, jak často a jakým způsobem využívají žáci moderní (digitální) technologie.

Klíčová slova: Moderní technologie, sociální sítě, dospívání, závislost, rizikové chování, kybergrooming, prevence

ABSTRACT

The work focuses on the behavior of primary school students in the Internet environment. It is divided into two parts, theoretical and practical. The theoretical part defines the basic theoretical knowledge from the perspective of adolescence, modern technologies and risky behavior. The practical part contains an evaluation of an anonymous questionnaire survey, which was conducted among primary school students and finds out how often and how students use modern (digital) technology.

Keywords: Modern technologies, social networks, adolescence, addiction, risky behavior, cybergrooming, prevention

Tímto bych ráda poděkovala mé vedoucí práce paní Mgr. Evě Šalenové za odborné vedení, trpělivost, cenné rady a pomoc při zpracovávání bakalářské práce.

Dále bych chtěla poděkovat mému manželovi a rodině za podporu, ochotu, trpělivost a pomoc při zpracování mé bakalářské práce.

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

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ	11
1.1 VÝVOJ POZNÁVACÍCH PROCESŮ	12
1.2 SEBEPOJETÍ VLASTNÍ IDENTITY	13
2 MODERNÍ TECHNOLOGIE	15
2.1 INTERNET.....	16
3 SOCIÁLNÍ SÍTĚ	18
3.1 OCHRANA SOUKROMÍ A SEBEPREZENTACE NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH.....	21
3.2 NEJOBLÍBENĚJŠÍ SOCIÁLNÍ SÍTĚ MEZI ADOLESCENTY.....	23
4 ZÁVISLOSTNÍ CHOVÁNÍ NA INTERNETU	25
4.1 ZÁVISLOST NA ONLINE KOMUNIKACI A SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH	27
4.2 PROBLEMATICKÉ HRANÍ ONLINE HER (ZÁVISLOST NA HRANÍ ONLINE HER).....	28
4.3 RIZIKOVÉ FAKTORY ZÁVISLOSTI	29
5 RIZIKA ONLINE KOMUNIKACE	32
5.1 KYBERGROOMING	32
6 PREVENCE	35
6.1 LÉČBA	37
6.2 PREVENTIVNÍ PROJEKTY	38
II PRAKTICKÁ ČÁST	41
7 CÍL VÝZKUMU	42
7.1 HLAVNÍ CÍL.....	42
7.2 DÍLČÍ CÍLE.....	42
7.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR	43
7.4 METODA SBĚRU DAT	44
8 ANALÝZA VÝZKUMU	45
9 SHRnutí VÝSLEDKŮ	68
ZÁVĚR	77
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	78
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	80
SEZNAM OBRÁZKŮ	81
SEZNAM PŘÍLOH	83

ÚVOD

Cílem práce je představit problematiku rizikového chování a online závislostí na internetu. Přiblížit, jak se děti v období dospívání chovají v prostředí internetu, pro jaké účely jej používají, co na internetu dělají a jaké online aplikace jsou mezi nimi nejpoblábnější. Vysvětlíme si, jaká pozitiva online svět dětem přináší, současně však poukážeme na to, že větší míra využívání internetu souvisí s větší pravděpodobností setkání s online rizikem. K používání internetu se váže celá řada online rizik, následující práce pojednává jen o některých z nich. Internet se stal součástí každodenního života, přičemž všechny sdílené informace zůstávají neustále dostupné. Práce se dělí na teoretickou a praktickou část. Tyto části se dělí na jednotlivé kapitoly, které se dále dělí na podkapitoly.

V první kapitole teoretické části jsou s ohledem na zaměření práce vymezeny hlavní vývojové úkoly v období dospívání. Druhá kapitola se věnuje informačním a komunikačním technologiím z pohledu 21. století, kde velkou roli hraje internet, skrze který jsou nové technologie pro děti tolik lákavé. Třetí kapitola zkoumá sociální sítě, které dnes slouží převážně pro komunikaci mezi mladými lidmi. Tato kapitola se dále zabývá problematikou sdílení osobních informací na sociálních sítích a jejich možné zneužití třetí stranou. Následující čtvrtá kapitola se věnuje problematice nadměrného užívání internetu a závislosti na něm, rozlišuje tyto dva různé pojmy. Nabízí pohled na problematiku online rizik z perspektivy online komunikace a hraní online her. Další, pátá kapitola se zaměřuje na ohroženou skupinu, pro kterou může být nebezpečné navazování kontaktů po internetu z hlediska emočního a sexuálního zneužití. Poslední kapitola teoretické části práce, v pořadí šestá, se věnuje prevenci rizikového online chování a léčbě závislostí, představí již zrealizované preventivní projekty.

Praktická část práce rozebere výzkum prováděný dotazníkovým šetřením. Rozbor je proveden pomocí analýzy a následné interpretace dat takto získaných. Interpretace je prováděna v souladu s cíli výzkumu, které jsou v této části práce taktéž vymezeny. Záměrem bude zjistit, zda jsou žáci uživateli sociálních sítí, kterou z nich při používání preferují a jaký mají žáci vztah k počítačovým online hrám. V neposlední řadě se pokusíme zjistit, jestli žáci poskytují informace o své osobě cizím lidem a jestli mají s tímto počínáním nějaké negativní zkušenosti. Při výzkumu nás bude zajímat, jak internetové sociální sítě mezi zmíněnými žáky ovlivňují vztahy s jejich přáteli a rodinou. Teoretická i praktická část práce je shrnuta v závěrečné části práce, kterou tvoří závěr.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ

Období dospívání je přechodnou dobou mezi dětstvím a dospělostí, která zahrnuje jednu dekádu života, od 10 do 20 let. Dochází ke komplexní proměně osobnosti v oblasti somatické, psychické i sociální. Biologické změny jsou ve vzájemné interakci s psychickými a sociálními faktory. Kulturní a společenské podmínky významně ovlivňují průběh dospívání, ve vztahu k dospívajícím vyplývají určité požadavky a očekávání společnosti. Dospívání má svoje typické znaky v rámci životního cyklu, představuje specifickou životní etapu. Je to období hledání a přehodnocování, v němž má jedinec zvládnout vlastní proměnu, dosáhnout přijatelného sociálního postavení a vytvořit si subjektivně uspokojivou, zralejší formu vlastní identity. (Vágnerová, 2012, s. 367)

Období dospívání je účelné rozdělit na dvě fáze, v práci se zaměříme na první fázi dospívání – tzv. raná adolescence, označovaná jako pubescence, časově lokalizována přibližně od 11 do 15 let. První fáze puberty, tzv. fáze prepuberty začíná prvními známkami pohlavního dospívání a urychlením růstu. Končí nástupem menarche u dívek a noční polucí u chlapců. Druhá fáze puberty, tzv. vlastní puberty nastupuje po dokončení prepuberty a trvá do dosažení reprodukčních schopností. Období dospívání často doprovází emoční nestálost, časté změny nálad zejména negativním způsobem, impulzivita v jednání, nepředvídatelnost reakcí a postojů a zvýšená navítnost. Může se zhoršit spánek a objevit se poruchy chuti k jídlu. Obtíže při koncentraci pozornosti můžou způsobit výkyvy ve školním prospěchu, na který je právě v tomto období kladen zvýšený důraz. V literatuře je období dospívání nejčastěji charakterizováno jako období emoční lability. Hlavním vývojovým úkolem v období dospívání je postupné odpoutání od rodičů, emancipace nutná pro osobní zrání, a navázání nových vztahů k druhým jedincům přibližně stejného věku. Dospívající rychle nabývají dovednosti vyžadující sílu, hbitost, jemnou pohybovou koordinaci, smysl pro rovnováhu a vývoj motoriky. Významný je i vývoj vnímání, zejména vizuálního, který souvisí s abstraktním myšlením. Stále se vyvíjí řeč, roste slovní zásoba i složitost větné stavby. Rozvoj motorických a percepčních schopností vede k novým zájmům o sport, četbu, hudbu, filmy, divadlo, objevují se pokusy o literární, hudební nebo výtvarnou tvorbu. (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 142-149)

V průběhu dospívání dochází k zefektivnění neuronálního propojení, což umožňuje rychlejší zpracování informací a aktivizaci různých oblastí. Je důležité např. zvýšení hladiny dopaminu v prefrontální kůře a v limbickém systému. Postupné dozrávání prefrontální mozkové kůry, kterou lze považovat za centrum rozhodování a řízení různých

projevů, má významný vliv na uvažování i chování dospívajících, je důležitým předpokladem rozvoje kognitivních schopností. Centrem emočního prožívání je limbický systém, který ovlivňuje chování adolescentů. Díky němu dochází ke zvýšení intenzity emočních prožitků a tendenci reagovat emocionálně. Prožívají silné emoce, které nedokáží žádoucím způsobem regulovat, děje se tak z důvodu rozdílného tempa zrání limbického systému a prefrontální oblasti. Emoce narušují schopnost logicky uvažovat a v případě adolescentů to platí dvojnásob díky zvýšené intenzitě emočních prožitků a obtížím v jejich ovládní. Významným signálem dospívání je tělesná proměna, kterou dospívající intenzivně prožívají. Sociální reakce na tělesné změny podmíněné dospíváním ovlivňují sebepojetí pubescenta. V období dospívání vzrůstá subjektivní význam zevnějšku, který se projevuje větší zaměřeností na vlastní tělo. (Vágnerová, 2012, s. 367-378)

Dospívající používají různé obranné strategie. Dle Říčana (1990) funguje tzv. mechanismus kyvadla v případě, kdy má dojít k zásadnější proměně osobnosti. Pubescent, který dosáhl zralejší úrovně, se ještě občas vrací k dětskému chování nebo infantilnímu způsobu řešení situace. Jednou z obran dospívajících, pokud jsou vystaveni větší zátěži, kterou nezvládají, se stává regrese na nižší vývojové stadium. Obrannou reakcí v dospívání bývá únik do fantazie, který umožňuje odpoutání od reality a symbolické zvládnutí situací, které pubescent nedovede reálně řešit, nebo prožití rolí, které nelze prožít ve skutečnosti. V období mladší adolescence se mění vztahy s dospělými lidmi i s vrstevníky. Období dospívání je fází experimentace s různými rolemi a vztahy. Pubescenti bývají k dospělým kritičtí a netolerantní. Období rané adolescence je důležitým sociálním mezníkem, změnu sociálního postavení naznačuje ukončení povinné školní docházky a volba dalšího profesního směřování a získání občanského průkazu v 15 letech. (Vágnerová, 2012, s. 390-395)

1.1 Vývoj poznávacích procesů

Dle Piageta se na počátku pubescence vytváří nový systém, stadium formálních operací, většina dospívajících dosahuje nejvyššího stupně logického myšlení. Svého vrcholu dosahuje kolem 15 let. Nastupuje nový způsob myšlení - formálně abstraktní. Dospívající je schopen pracovat s obecnými a abstraktními pojmy. Až nyní chápe pojmy jako spravedlnost, pravda, právo apod. Velký význam má nový způsob myšlení pro postoj dospívajícího k celému světu a především k lidem. Nastupuje také nový způsob morálního

hodnocení, objevují se mravní soudy, ohled na druhého, jedinec se dokáže dívat sám na sebe z pohledu jiného člověka. (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 149-152)

Podle Keatinga (1991) lze typické znaky způsobu myšlení dospívajících shrnout do následujících bodů:

- Dospívající připouštějí variabilitu různých možností.
- Dospívající dovedou uvažovat systematictěji.
- Dospívající dovedou experimentovat s vlastními úvahami.

Raná adolescence je považována za významný mezník rozvoje poznávacích procesů, vytvářejí se určité způsoby myšlení a řešení problémů. Je to období divergence vývoje poznávacích funkcí a schopnosti je využívat. Rozdíly v úrovni jednotlivých adolescentů nezávisí jen na vlivech prostředí, adolescenti ve značné míře ovlivňují svůj vlastní vývoj například prostřednictvím volby určitých aktivit. V období dospívání se rozvíjí metakognice, zlepšuje se odhad vlastních schopností a dovedností. V hodnocení vlastních kompetencí se mohou uplatňovat iracionální mechanismy, jako je nízká sebedůvěra, strach ze selhání apod. V souvislosti s rozvojem formálně logických operací dovedou dospívající účinnějším způsobem zpracovat větší množství vstupních informací, dovedou je různě kombinovat, řadit a srovnávat. V průběhu rané adolescence se zvyšuje i rychlost zpracování informací. Vzniká flexibilita pozornosti, dospívající dovedou lépe ovládat svou pozornost, která je spojena s rozvojem metakognice. V průběhu adolescence se zlepšuje sebekontrola, dospívající jsou vytrvalejší, dovedou lépe potlačovat rušivé vlivy prostředí. Dospívající bývají nadměrně kritičtí a mají sklon s každým polemizovat, podléhají klamu, že jejich úvahy jsou zcela výjimečné. V tomto období bývají přecitlivělí a vztahovační, odmítají výjimky a kompromisy a bývají radikální ve svých názorech. Projevem radikalismu je i tendence dospívajících reagovat zkratkovitými generalizacemi, které jsou nepřesné nebo zcela nesmyslné. Dospívající používají účinnější strategie zapamatování a rozvíjí se i strategie vybavování. (Vágnerová, 2012, s. 379-390)

1.2 Sebepojetí vlastní identity

Vývojovým úkolem dospívání je kromě emancipace od rodiny, nalezení jasného a stabilního pocitu vlastní identity, hledání své budoucí pracovní, zájmové, společenské či sexuální orientace. Mladý člověk v tomto období hledá odpověď na řadu otázek. Hledání identity není jen pasivní poznávání sebe sama, ale je spojeno s experimentováním,

adolescenti se snaží být sami sebou. V období dospívání se mění morálka, děti se posouvají na postkonvenční úroveň, dospívající přijímají základní normy a principy, které rozhodují o tom, co je či není správné a dobré. Nalezení vlastní jedinečnosti znamená odlišit se od druhých, to je spojeno se samostatností, nezávislostí na rodičích a společenským uplatněním. Negativní projevy dospívajících a konflikty s rodiči mohou být projevem nejistoty mladého člověka v otázce identity a nutnou obranou proti této úzkosti. (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 160-163)

Adolescence je významnou fází individuálního procesu, v níž dospívající rozvíjejí a dotvářejí svou identitu. Osobní identita znamená vymezení sebe sama jako jedince odlišného od ostatních, jejíž součástí jsou vztahy k určitým lidem nebo ke skupinám. Změna sebepojetí a způsobu chápání vlastní identity závisí na dosažené úrovni kognitivních schopností, emoční zralosti a na socializačním působení. Sebepoznání komplikuje zvýšená kritičnost, spojená s emoční labilitou a nejistotou. V období dospívání se začíná rozvíjet introspekce, jde o nový způsob sebepoznání, zaměřený na obsah svého vědomí, na vlastní pocity, prožitky a myšlenky. Informace o sobě samém získávají dospívající od ostatních lidí nebo srovnáváním s jinými lidmi. Aktivní vytváření nové identity začíná odmítnutím původních identifikačních vzorů a hledáním jiných, které jsou aktuálně atraktivnější. Důležitou součástí sebepojetí je vztah k sobě samému. Sebeúcta dospívajícího zahrnuje aktuální pocity a bazální sebeúctu, ovlivněnou zkušenostmi získanými v průběhu dosavadního života. Sebeúcta je do značné míry sociálně ovlivněna, závisí na přijetí a ocenění jinými lidmi, vrstevníky i dospělými. Zdrojem mnoha frustrací se stává rozpor mezi ideálem a skutečností. (Vágnerová, 2012, s. 452-457)

Snaha teenagerů mít kontrolu nad vlastní sebe prezentací, je součástí jejich úsilí o hledání nezávislosti a vlastní identity. Jedním ze způsobů, jak si budovat identitu může být např. styl oblékání. Stěžejním prvkem procesu dospívání je navazování smysluplných přátelských vztahů. Potřeba sociálního kontaktu přesahující rámec rodiny a domova umožňuje dospívajícím přechod do dospělosti. (boyd, 2017, s. 31)

2 MODERNÍ TECHNOLOGIE

Současné děti vyrůstají v době, kdy je na trhu nepřehledné množství počítačů, notebooků, mobilních telefonů, herních konzolí, tabletů a dalších zařízení. Dá se říci, že dnešní mladí lidé se přímo narodili do světa digitálních technologií a nedovedou si představit, jak by jejich život vypadal bez těchto elektronických zařízení a internetu. Pestrou škálu zařízení používají děti nejen pro přístup na internet, ale i pro zábavu, hraní her, a především k interakci mezi sebou navzájem. Dříve se dalo k internetu připojit primárně prostřednictvím stolních počítačů napevno připojených k síti. Teprve později se rozvinulo připojení přes notebooky či tablety prostřednictvím WiFi sítě, dnes se k internetu připojuje téměř každé zařízení. Děti používají tyto prostředky k tomu, aby mohly být v neustálém digitálním kontaktu s kamarády a se svým okolím. Připojují se k internetu, online hrají, sociálním sítím a podobným aplikacím. Již ve starším výzkumu z roku 2008 bylo zjištěno, že internet používá 93% dětí ve věku 12-18 let. (Šmahel in Ševčíková a kol., 2014, s. 19)

Dle Macha je charakteristickým rysem pro 21. století dynamický rozvoj informačních technologií a s tím spojené postupné vytváření závislosti moderní ekonomiky na informacích. Informačními technologiemi jsme ovlivňováni více, než si sami připouštíme. K dispozici máme vysokorychlostní přístup k internetu, cenově dostupné neomezené mobilní připojení, na trhu je dostatek lehkých přenosných zařízení za přijatelné ceny, jako např. tablety nebo chytré mobilní telefony s dlouhou energetickou výdrží. Informační a komunikační technologie (ICT) mění společnost, sociální a pracovní návyky i celé národní ekonomiky zejména v rozvojových zemích. Roste počítačová gramotnost a zároveň se nadměrným užíváním komunikačních prostředků zvyšuje riziko vzniku závislosti uživatelů. (Eckertová a Dočekal, 2013, s. 136)

Americký pedagog a publicista Marc Prensky zavedl pojem digital natives (digitální domorodec), který označuje generaci lidí, kteří s počítačem a internetem vyrůstali. V reálném životě to vypadá tak, že je tento člověk většinou online, je v neustálém spojení se svými přáteli a s rodinou prostřednictvím e-mailu a sociálních sítí. Mladší zástupci digitálních domorodců se označují Generation Google, kteří prakticky nepamatují doby bez počítačů a internetu. Vědci z British Library v Londýně zjistili, že tato generace používá internet v největší míře ke komunikaci s přáteli, ke stahování hudby a her. Digitální média jsou dle Spitzera součástí naší kultury, ulehčují nám život, zvyšují produktivitu práce a přinášejí zábavu. Moderní svět by se bez digitálního zpracování informací zhroutil. Současně ale také víme, že digitální média způsobují závislost, z

dlouhodobého hlediska škodí tělu a především duchu. Je nutno myslet na to, že právě v dětství a mládí se budují základy pro závislostní chování. Digitální média vedou k tomu, že méně používáme mozek, čím klesá jeho výkonnost. U mladých lidí se opoždí vývoj mozku a duševní výkonnost zaostává pod úrovní svých možností. To se týká nejen našeho myšlení, ale i vůle, emocí a především sociálního chování. Nová média mají potenciál vyvolávat závislost stejně jako alkohol, nikotin a jiné drogy. Závislost na počítačích a nadměrné užívání internetu může mít pro postižené ničivé důsledky. Mladí lidé se dnes pohybují převážně na sociálních sítích, které vedou k sociální izolaci a k povrchním kontaktům. Nahrazování běžných face to face (tvář v tvář) setkání digitálními online sítěmi může u dětí dlouhodobě vést ke zmenšování jejich sociálního mozku, v souvislosti se sociálním životem. Počítače a internet představují nástroj anonymity, mění naše myšlení, paměť, pozornost a také naše sociální vztahy. (Spitzer, 2014, s. 185-200)

Německý psychiatr Manfred Spitzer vede svůj útok proti moderní podobě vzdělávání z vědeckých pozic. Desítkami experimentů z celého světa dokládá, že využití nějaké technologie vede ke zhoršení kognitivních, komunikačních a intelektových schopností. V určitých názorech lze se Spitzerem více než souhlasit. Avšak jeho kniha nepřináší a nezmiňuje žádné výzkumy a argumenty, které by rozporovaly jeho základní tezi. O vlivu technologií na mozek a kvalitu vzdělávání se velmi intenzivně diskutuje a k dispozici je celá řada studií, které přinášejí argumenty pro i proti. Spitzer je přesvědčivý tam, kde staví na své kvalifikaci neurologa, avšak digitalizovaná mladá generace nevypadá tak, jak ji ve své knize popisuje - jako perverzní, nevzdělané a osamělé agresory. Svět moderních technologií je složitý a nepředvídatelný, sám Spitzer uznává, že důsledky před nimiž varuje, dnes ještě nejsou dostatečně viditelné. Spitzer vidí současný vývoj téměř jednoznačně jako negativní a skrývající v budoucnu významná rizika. (Feřtek, 2015, s. 53-55)

2.1 Internet

„Virtuální charakter internetu umožňuje vytvářet nové virtuální vztahy, alternativní identity, umožňuje skrývat skutečnou identitu, problémy, vazby i minulost. Anonymita nabízí neskutečné možnosti a zbavuje zábran.“ Jelikož nevíme, jak člověk na druhé straně sítě vlastně vypadá, můžeme si ho idealizovat dle vlastních představ, nemusíme řešit různé předsudky, např. někdo vizuálně nesympatický může vzbuzovat zcela jiné dojmy. (Eckertová a Dočekal, 2013, s. 124)

Jak uvádí Šmahel, internet představuje pro děti určité riziko, ale též příležitost ke vzdělávání, učení se psané komunikaci, sebe prezentaci, práci s programy, vytváření webových stránek, programování apod. Internet vyzývá děti ke kreativitě, existuje tzv. žebříček příležitostí virtuálního světa, přičemž postup po žebříčku výše znamená pro dítě větší míru využití příležitostí, které internet nabízí. Děti na nejvyšším, pátém stupni tohoto žebříčku využívají příležitostí nejvíce. (Ševčíková a kol., 2014, s. 32)

Výzkum EU Kids Online 2020 ukazuje, že čas který tráví děti na internetu, se za poslední dekádu zdvojnásobil. Nárůst času, který děti na internetu tráví, souvisí i s rozvojem a dostupností mobilních telefonů a dalších mobilních zařízení, díky nimž jsou děti online každý den. V porovnání s výsledky předchozí studie uskutečněné v roce 2010 se ve většině zemí ukazuje, že čas, který děti na internetu tráví, je téměř všude dvojnásobný – v České republice z necelých dvou hodin na téměř tři hodiny. Šmahel, který je koordinátorem studie uvádí, že „online aktivity jako takové nejsou samy o sobě pozitivní nebo negativní. Tatáž aktivita může mít na různé dítě různé účinky. Důležité je zohledňovat to hlavně ve chvílích, kdy jsou zejména v médiích nadsazovány problémy, které děti v online prostoru zažívají, což v rodičích vyvolává zbytečnou úzkost.“ Výsledky mimo jiné ukazují, že děti trpí poměrně málo negativními příznaky spojenými s nadměrným užíváním internetu. Všechny příznaky nadměrného používání vykazovalo v této studii ve všech zemích do dvou procent dětí, přičemž v Česku to bylo 0,5 procenta dětí. To však neznamená, že by děti na internetu nebyly vystaveny rizikům. Například české děti se řadí na pomyslný vrchol statistik v přijímání zpráv se sexuálně laděným obsahem. Šmahel dále uvádí: „Je třeba dodat, že takové zprávy mohou být chtěné i nechtěné. A že podobná forma komunikace je u mnoha dětí součástí jejich vývoje a dospívání. Zatímco dříve si zprávy vyměňovaly jinak, dnes to probíhá prostřednictvím technologií. To neznamená, že v tomto dospívající nemají být opatrní. Především je třeba odlišit komunikaci s neznámými lidmi a s kamarády či partnery – toto chování nemusí být nijak výjimečné nebo nutně špatné.“ Rizika a problémy internetu jsou podle autorů studie často přeceňované, rodiče by se měli mnohem výrazněji soustředit na pozitivní aspekty. (irtis.muni.cz, 2020)

3 SOCIÁLNÍ SÍTĚ

Členem určité sociální skupiny se stává každý jedinec již v momentě narození, která jej provází po celý život. S rozvojem informačních technologií vznikají sociální sítě, které dostávají nový elektronický rozměr. Pokusy o propojení lidských komunit pomocí počítačů sahají až do 80. a 90. let. Prostřednictvím internetových sociálních sítí mohou lidé komunikovat se svými přáteli, spolužáky, kolegy či ostatními lidmi z celého světa. Sociální sítě nabízejí možnost sdílet informace, vkládat fotografie, vyhledávat přátele a podobně. (Pavlíček, 2010, s. 125-127)

Šmahel uvádí, že sociální sítě (někdy uváděné pod zkratkou SNS - Social Networking Sites) byly v létě roku 2009 nejnovějším a v některých zemích nejvíce používaným komunikačním nástrojem mezi mladými lidmi. Sociální sítě se používají především pro komunikaci a sebe prezentaci jejich uživatelů. Podle výsledků projektu EU Kids Online II jsou české děti v rámci EU nadprůměrnými uživateli sociálních sítí. Starší děti používají sociální sítě výrazně častěji než mladší a jsou tak více vystaveny rizikům, která z používání sociálních sítí plynou. (Ševčíková a kol., 2014, s. 23-24)

Děti začínají používat sociální sítě kolem věku 11-13 let, před vstupem do puberty. Menší děti používají převážně YouTube a online hry, které umožňují vzájemnou komunikaci. Pro děti mladší 13 let nejsou sociální sítě vhodné, přesto je aktivně využívají. Striktní zákaz používání sociálních sítí se nedoporučuje, jelikož je pravděpodobné, že si dítě založí účet za zády rodiče, který následně zcela ztratí kontrolu nad jeho aktivitami na účtu. Řešením může být založení společného účtu, kdy má rodič pod kontrolou veškeré aktivity dítěte. Podle výzkumu Rodič a rodičovství v digitální éře potvrdilo přibližně 80% rodičů, že se s dětmi baví o možných rizicích na internetu. Je důležité dítěti vysvětlit, že internet nabízí jak pozitiva, tak i negativa, stejně jako reálný svět. Dítě je připraveno používat sociální sítě tehdy, pokud je dostatečně poučeno o rizicích, dokáže si dostatečně zabezpečit profil a ví, které materiály a informace může sdílet, a které ne. Důležité je také vědět, jak se zachovat v krizové situaci. Věk důležitý není, jelikož některé děti jsou schopny bezpečně používat sociální sítě již ve věku 12 let a jiné se chovají rizikově i v daleko pozdějším věku. (Kopecký, 2019, s. 29-31)

Sociální sítě představují nové způsoby uspokojení lidských potřeb. V roce 1943 formuloval Abraham Maslow tzv. pyramidu lidských potřeb. Významnější a životně důležité potřeby jsou zde položeny nejnižše. Aby bylo možné uspokojovat potřeby vyšší, je nutné dosáhnout

uspokojení potřeb na nižší úrovni. Za nejvyšší potřebu je považována seberealizace, snaha naplnit své schopnosti a záměry. Internet vytváří nový virtuální svět, v němž neplatí řada věcí, které platí v reálném světě. Není zde potřeba uspokojovat fyziologické potřeby, ve virtuálním světě může žít člověk jiný život, než žije ve světě reálném, navíc umožňuje dosáhnout seberealizace způsoby, které nejsou pro řadu lidí možné v reálném životě. Lidé s potřebou útěku od reality můžou najít na sociálních sítích velmi snadno útočiště. Můžou si zde vybudovat zcela nový svět pod novou identitou, ve kterém vypadají jinak, chovají se jinak a působí jinak než v reálném světě. V tomto případě jde potom o podvod na své virtuální sociální přátele i na sebe sama, kde je velmi tenká hranice, jak něčemu takovému propadnout. Krajní situací může být rozvoj psychické poruchy v podobě schizofrenie. (Eckertová a Dočekal, 2013, s. 122-136)

Sociální média hrají v online životě teenagerů zásadní roli, poskytují jim příležitost, aby se spojili s přáteli a trávili s nimi čas. Tato digitální interakce teenagerů doplňuje a rozšiřuje interakci fyzickou. Sociální média se stala důležitým veřejným prostorem, v němž se mohou teenageři setkávat a využívat možností pro neformální kontakt s vrstevníky. Teenageři používají různé aplikace, aby se setkávali online, povídali si, předávali si informace a společně se bavili. Termín sociální média označuje webové stránky a služby jako jsou sociální sítě, stránky pro sdílení videí, platformy pro blogy a mikroblogy a podobné nástroje, které uživatelům umožňují vytvářet a sdílet vlastní obsah.

První sociální sítě jako Friendster nebo MySpace měly primárně sloužit jako seznamovací služba, sociální sítě byly vytvářeny především pro navazování nových sociálních vazeb. Nečekanou oblibu si nakonec získaly tím, že uživatelům umožnily spojení se stávajícími přáteli místo toho, aby sociální sítě využívali k seznamování s novými lidmi - přáteli svých přátel. Sociální sítě potlačily význam společných zájmů a své fungování postavily na přátelských vazbách. Kolem roku 2005, kdy byla sociální média jako MySpace, Facebook či Twitter na vzestupu, se stalo sdílení informací a další online aktivity s přáteli naprosto běžnou věcí. Sociální média umožňují svým uživatelům snadné sdílení obsahu se širokou skupinou příjemců a snadný přístup k obsahu bez geografického omezení. To, co lidé prostřednictvím sociálních médií zveřejňují online, je zpravidla do značné míry veřejně přístupné. Mnozí dospělí považují sociální média za podivné místo pro setkávání teenagerů, pro mnoho z nich je však čas strávený na Facebook nebo na Twitteru jedinou možností, jak se sejit s větším počtem kamarádů, známých, spolužáků či dalších teenagerů. Nadšení pro sociální sítě zpravidla pramení z touhy po společenském životě.

Média přináší zprávy o tom, jakým novým nebezpečím jsou děti vystaveny: sexuálním agresorům, kyberšikaně, závislosti na internetu, poruchám soustředění, klesající gramotnosti, ztrátě soukromí a tak dále. Tyto obavy se opírají o reálné základy, jež jsou však mnohdy mediálně zveličené a překroucené. Šikana, rasismus, sexuální útoky a další zákeřné praktiky, které se vyskytují v online světě, je nutno řešit, nejsou však ničím novým. Je nezbytné si uvědomit, že nejde o problémy, které by vytvářely technologie, skrze ně jsou pouze viditelnější. (boyd, 2017, s. 13-43)

Dle Greenfieldové bude mít užívání sociálních sítí v budoucnu zásadní důsledky pro naše životy a kulturu. V současnosti mohou lidé bez překážek blogovat a téměř okamžitě získávat zpětnou vazbu. V minulosti nikdy nemělo tolik lidí možnost sdílet hudbu, fotografie, videa a názory právě jako v současnosti. Sociální sítě existují již od roku 1997, vyvinuly se z tehdejší podoby internetu, který již v té době přinášel množství nových způsobů komunikace a socializace. Komunikaci dominovaly diskuzní fóra, první on-line hry, chatovací místnosti, nástěnky a další fenomény doby, přičemž všechny skýtaly anonymitu. Naproti tomu v dnešní době již není anonymita nedílnou součástí online socializace. Sdílení osobních informací je nyní součástí nastavení profilu na sociální síti. Např. Facebook vyžaduje skutečné, vlastní jméno uživatele. Sociální sítě zásadním způsobem změnilu formu komunikace na síti, protože ji provázaly s identitou z reálného světa. Významnou část přátel jednotlivých uživatelů tvoří lidé, které znají z reálného života nebo se kterými se někdy sešli. Značný a důležitý posun je v tom, že se socializace na internetu stala osobní.

Mezi nejpoužívanější sociální sítě na celém světě dnes patří MySpace, Bebo, Instagram, Tumblr, Facebook, Twitter a LinkedIn, přičemž západnímu trhu dominuje Facebook. Účet na Facebooku má více než miliarda lidí na světě. Mezi nejčastější důvod, který vysvětluje obrovskou popularitu stránek typu Facebook, uvádějí autoři možnost online spojení s přáteli z reálného světa a komunikaci na dálku. Nicméně komunikaci na velké vzdálenosti umožňují i alternativní formy jako e-mail nebo Skype, takže spojení s přáteli evidentně nebude hlavním lákadlem kybernetického společenského života. Jeden z výzkumů ukázal, že lidé, kteří používají Facebook, udávají větší životní spokojenost, pokud nashromáždili co největší počet virtuálních přátel než lidé, kteří jej používají k udržení trvalých a skutečných přátelství. Možnost rozvíjet a udržovat sociální vztahy v online prostředí je spojena s menší depresí a úzkostí a zároveň s větší spokojeností s životem. Hlavním důvodem, proč lidé používají internetové sociální sítě, by nakonec mohla být prostá touha

cítit se dobře. Přitažlivost sociálních sítí má své kořeny v biologickém pudu, který si člověk do značné míry neuvědomuje a který je těžké dobrovolně kontrolovat. (Greenfield, 2016, s. 107-122)

3.1 Ochrana soukromí a sebe prezentace na sociálních sítích

Osobní údaje jsou takové informace, na jejichž základě může být dotyčná osoba identifikována. Za osobní údaj je považována nejen adresa nebo rodné číslo, ale i osobní fotografie a videozáznam. Je třeba dbát nejen na ochranu vlastních osobních údajů, ale neposkytovat ani osobní údaje jiných osob bez jejich souhlasu. Ochrana osobních údajů je součástí ochrany osobnosti zakotvené v občanském zákoníku. Oblast systematického zpracovávání osobních údajů upravuje zejména zákon č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů. Mnoha potíží se lze vyhnout už jen tím, že člověk nebude zveřejňovat a sdílet příliš mnoho osobních údajů. Děti by v žádném případě neměli zveřejňovat své plné jméno a adresu bydliště, adresu školy, telefon nebo rodné číslo. Ani na profilu sociální sítě není vhodné zveřejňovat příliš mnoho detailů. Nedostatečně nastavené soukromí v profilu na Facebooku znamená, že osobní informace uvidí i lidé, kteří by tyto soukromé údaje vědět nemuseli. Po registraci by první aktivitou na Facebooku mělo být nastavení soukromí. (Eckertová a Dočekal, 2013, s. 57)

Macháčková uvádí, že sociální sítě jsou pro dospívající významným sociálním prostředím, které jim nabízí možnost kontrolované sebe prezentace a komunikace s vrstevníky. Navazování a udržování vztahů nabývá na významu právě v adolescenci, neboť jde o období citlivé na rozvoj sociálních vztahů a vlastních sociálních kompetencí. Uživatelé sociálních sítí často publikují na sociálních sítích příliš mnoho osobních informací a nestarají se o ochranu soukromí. Určitá míra zveřejňování informací zřejmě zůstane součástí používání sociálních sítí, což vyvolává obavy ohledně ochrany soukromí a možných rizik zneužití. Je nutné se zaměřit na regulaci a kontrolu soukromí a sebe odkrývání nejen s ohledem na nynější situaci, ale i s ohledem na budoucnost. I přes dobré nastavení soukromí je vždy dobré zvážit, co se stane v případě zveřejnění informace. V neposlední řadě je nutno reflektovat, že k informacím má neustále přístup také provozovatel služby a tedy i přes sebelepší zabezpečení nezůstane informace nikdy zcela soukromá. Je užitečné se předem seznámit s politikou provozovatele aplikace ohledně nakládání se soukromými informacemi, která se však může časem měnit. (Ševčíková a kol., 2014, s. 55-72)

Vědci z Harvardu prokázali, že sdílení osobních informací na sociálních sítích aktivuje systém odměňování v mozku stejně jako jídlo, sex, tanec či sport. Tento příjemný pocit vzniká v důsledku uvolňování dopaminu v mozku. Klíčem k zodpovězení otázky, co tolik lidí na sociálních sítích přitahuje, by mohla být vědomá touha po osobním vyjádření a sebeodhalování. K nárůstu sebeodhalování vede nedostatek přímé osobní komunikace tváří v tvář, neboť chybí vizuální signály a řeč těla, která by od takového chování odrazovala a nutila zpětně revidovat to, co o sobě lidé prozrazují. Pokud neexistují žádné varovné signály jako je řeč těla, odvrácení pohledu, fyzická vzdálenost nebo tón hlasu, je sebeodhalování mnohem snazší a lidem nic nebrání v tom, aby toho o sobě prozradili ještě víc. Výzkum ukazuje, že lidé, kteří se aktivně angažují na Facebooku, zasílají zprávy přátelům a vyvěšují příspěvky na zdech svých kamarádů, vykazují menší pocit osamělosti než ti, kdo jen pasivně sledují profily svých přátel. Osamělejší lidé jsou zřejmě silněji citově vázáni na Facebook, což naznačuje, že využívají web ke kompenzaci nedostatků off-line vztahů (vztahy v reálném světě). Naproti tomu lidé s již zavedenými sítěmi vztahů v reálném světě k Facebooku přistupují jen jako k čemusi navíc, co je dobré mít. Pro osoby napříč různými věkovými skupinami, které již mají vytvořenou síť přátel v reálném světě, mohou být sociální sítě užitečným rozšířením komunikace v případech, kdy osobní setkání není možné. (Greenfield, 2016, s. 107-127)

Sebe prezentace na internetu a „pravé já“ nemusí být nutně totéž. Koncept „pravého já“ poprvé popsal v roce 1951 americký psycholog Carl Rogers, který je považován za jednoho ze zakladatelů psychoterapie. Tvrdil, že skutečné já vychází ze skutečných vlastností, které člověk nemusí nutně plně projevovat v běžném společenském životě. O padesát let později definoval John Bargh a jeho tým koncept „pravého já na internetu“. Interakce prostřednictvím online profilu nabízí příležitost propagovat sebe sama bez omezení realitou, možnost vytvořit idealizovanou, upravenou verzi skutečného já. Klinický psycholog Larry Rosen se obává, že by mezi tímto idealizovaným a skutečným já mohla vzniknout nebezpečná propast, což by vedlo k pocitu odloučení a izolace. Výsledkem by mohla být přehnaná posedlost vlastním já, neboť jak upozorňují vědci, sociální sítě poskytují ideální platformu pro narcisty. Narcismus je složitý jev, který lze rozdělit podle řady charakteristik: exhibicionismus (předvádí se), nárok (přesvědčení, že si zaslouží to nejlepší), vykořisťování (zneužívá druhých), nadřazenost (má pocit, že je lepší, než ostatní), autorita (považuje se za vůdce), soběstačnost (cení si nezávislosti) a marnivost (zaměřuje se na vlastní vzhled). U mladší generace studentů jsou s nadřazeností spojeny

příspěvky na Twitteru, zatímco s exhibicionismem souvisejí aktivity na Facebooku. (Greenfield, 2016, s. 107-127)

3.2 Nejoblíbenější sociální sítě mezi adolescenty

Facebook byl spuštěn v roce 2004 a členství v síti bylo v první fázi omezeno pouze na studenty Harvardské univerzity. Zakladatelem je bývalý student Harvardu Mark Zuckerberg. V roce 2005 se Facebook rozšířil na všechny vysoké školy v USA a Evropě, ke kterým se postupně připojily i významné firmy. Až v poslední fázi v roce 2006 byl Facebook otevřen veřejnosti. K vytvoření profilu dojde po registraci nového uživatele. Facebook je nejrozšířenější sociální síť v České republice. Základním prvkem sociálních sítí jsou přátelé, bez nich by žádná síť nefungovala. Po přijetí žádosti o přátelství se nabízí možnost nahlížet do profilu uživatelům, komentovat a posílat příspěvky. Hlavním prvkem profilu je zeď, která slouží k tomu, aby uživatel mohl veřejně komunikovat se svými přáteli, sdílet různé poznámky, fotky, videa, odkazy a podobně. K sebe prezentaci uživatele je určena sekce s informacemi o uživateli. Vyplnění není povinné a záleží na každém uživateli, co zveřejní a co ne. Uživatelé Facebooku mají možnost označit různé stránky, „to se mi líbí“ a následně se stávají odběrateli příspěvků daného kanálu zpráv. Facebook dále nabízí možnost vytvoření skupiny, která sdružuje lidi se zájmem o stejné věci či události, uživatelé zakládají diskuzi na dané téma s ostatními. Je možné vytvářet jednoduché stránky a informovat tak uživatele na nějakou konkrétní událost. Hlavním finančním zdrojem Facebooku jsou příjmy z reklam. (Pavlíček, 2010, s. 136-144)

Facebook patří v současné době k nejpopulárnějším sociálním sítím, hlavní sídlo má v USA, jde tedy o zahraniční firmu a jeho aktivity podléhají americkému právu. Řešení problémů je zdlouhavé a v českém jazyce naprosto nereálné. Je zde umožněno se registrovat komukoliv, kdo uvede věk nad 13 let. Výsledkem je, že jsou běžně na Facebooku děti v páté třídě základní školy. V šesté a sedmé třídě je výjimkou, aby dítě nemělo na Facebooku účet, ačkoliv je povoleno jej používat od zmíněných třinácti let věku. Ve většině případů používají takto malé děti Facebook navíc bez vědomí a dohledu rodičů. Nebezpečí na Facebooku a dalších sociálních sítích spočívá v tom, že děti sdělují své osobní údaje, sdílí informace a přátelí se s lidmi, které vůbec neznají, bez zábran navazují nové kontakty. Bez Facebooku prakticky nemohou být, protože by se cítily sociálně vyloučeny. (Eckertová a Dočekal, 2013, s. 28-29)

Instagram je sociální síť ve formě volně dostupné aplikace pro různé mobilní operační systémy. Svým uživatelům umožňuje sdílení fotografií, videí a chatování s přáteli. K tomu je určena řada filtrů, které lze na pořízenou fotografii aplikovat. Sociální síť zaměřená zejména na vizuální obsah si své fanoušky získala velmi rychle. Dnes má více než miliardu uživatelů, kteří denně nahrávají fotky na své profily. Jedná se při tom nejen o celebrity nebo blogery, ale i o firmy, které zde představují svou firemní kulturu. (evision.cz, 2020)

Twitter je poskytovatel sociální sítě a mikrobloggeru. Uživatelé si píší svůj vlastní blog pomocí krátkých vzkazů, známých jako tweetů, které jsou veřejně přístupné, ale lze je omezit jen na odběratele (followers). Datuje se od roku 2006, kdy byl představen veřejnosti, jeho zakladatelem je Jack Dorsey. Pro přihlášení je nutná stejně jako v případě Facebooku emailová adresa. V přihlašovací formuláři stačí zadat celé své jméno, uživatelské jméno a heslo. Na domácí stránce se zobrazují všechny příspěvky od uživatelů, ke kterým je uživatel Twitteru přihlášen jako odběratel a zároveň na ně může reagovat. (Pavlíček, 2010, s. 145-148)

YouTube je internetový server, založený v roce 2005. Každý se může zdarma zaregistrovat, registrace však není nutná. Uživatelé mohou sledovat, hodnotit, komentovat, nahrávat a sdílet videa nebo filmy s ostatními uživateli. YouTube umožňuje vytváření playlistu - seznam oblíbených videí. Výhodou pro registrované je to, že oproti anonymním uživatelům mohou zhlédnuté videa hodnotit a komentovat. Z ekonomického pohledu stojí celý projekt na reklamě, kterou server zobrazuje spolu s promítanými videi. (Pavlíček, 2010, s. 155-159)

TikTok je sociální síť, jejíž podstata je v krátkých videích, které mají 15 sekund a kreativě se meze nekladou. Ve svých videích TikTokeri buď zpívají, pokouší se překonat výzvu jiného uživatele, nebo sehrávají parodické scénky. Tvorba je navíc neuvěřitelně jednoduchá, video lze vylepšit za pomoci obrovského množství filtrů, efektů nebo písní. Tato sociální síť získala první miliardu uživatelů za pouhé tři roky, žádné jiné se to nepovedlo tak rychle. Za vývojem aplikace stojí čínská společnost ByteDance, jenže právě napojení na čínskou firmu budí velké obavy. Jak už to na internetu bývá, také TikTok skrývá různá nebezpečí. V tomto případě má riziko dvě roviny. Jednou z nich je TikTok jako špiónážní aplikace a druhou TikTok jako aplikace pro sexuální predátory. Před aplikací by se měli mít na pozoru především rodiče, kteří by měli mít přehled nad aplikacemi, které jejich děti využívají a co na nich dělají. (video.aktualne.cz, 2020)

4 ZÁVISLOSTNÍ CHOVÁNÍ NA INTERNETU

V literatuře se můžeme setkat kromě nejčastějšího slovního spojení závislost na internetu s dalšími termíny, jako je problematické užívání internetu, kompulzivní užívání internetu, nadměrné užívání internetu apod. Tato práce bude používat pojmy nadměrné užívání a závislost. Nadměrné užívání internetu je takové, které jedinci způsobuje fyzické, psychické či sociální problémy, nejedná se pouze o čas trávený u počítače, ale především o kvalitu užívání, která nemusí být nutně patologická. Naproti tomu závislost na internetu splňuje kritéria patologie, kterou jedinec již nedokáže sám zvládat.

Dle Blinky lze předpokládat, že trávení online tři, čtyři a více hodin denně je na úkor času věnovanému školní přípravě, fyzickým a sociálním aktivitám. Jinými slovy, čas trávený online vytlačil či nahradil jiné, zpravidla zdravější a užitečnější činnosti. Významným psychickým faktorem spojeným s nadměrným užíváním internetu a závislostí na něm je zvýšená tendence se nudit a snížená schopnost se soustředit. Rizikovou skupinou jsou mimo jiné děti s poruchami pozornosti. Druhým faktorem nadměrného návyku na internet jsou psychosociální obtíže v podobě nízkého sebehodnocení, slabé sebedůvěry, depresivity, sociální úzkosti a podobné psychické problémy. Řada dětí, které jsou odmítány ve vrstevnických skupinách či se cítí osaměle, se obracejí na internet. Sociální vazby vzniklé na internetu jsou však částečně povrchní, bez emoční a osobní účasti a závazku. Studie ukazují, že podíl problémových uživatelů internetu je menší, než by se na základě zpráv z médií dalo očekávat. Je tedy možné říci, že závislost na internetu u dětí a dospívajících je jevem spíše vzácným. Průkopnicí výzkumu a léčby závislosti na internetu je výzkumnice Kimberly Young. (Ševčíková a kol., 2014, s. 37-45)

Problém internetové závislosti může mít dle Macha různé podoby a nemusí se vždy nutně jednat pouze o závislost na hraní počítačových her. Může jít např. o potřebu neustále získávat nové informace, okamžité čtení každého e-mailu, který byl doručen do poštovní schránky příjemce, nebo nutkání ke čtení všech nových článků na webovém portále namísto vykonávání jiné důležitější pracovní činnosti. Pro rozpoznání závislosti na internetu, sociálních sítích či počítačových hrách platí zpravidla stejné principy jako pro závislost na alkoholu, drogách či gamblerství. Předpokládá se, že závislost na internetu bude brzy patřit mezi diagnostikované psychické onemocnění. Je velmi těžké poznat, kdy se ze zábavy či užitečné věci stane závislost. Pro závislého je vše v pořádku a to co dělá, považuje za normální, závislost zpravidla nedokáže rozpoznat, i když okolí je jiného názoru. Závislost na internetu a počítačových hrách se těžko dokazuje, není možné

poukázat na fakta, např. prázdné lahve či injekční stříkačky, jako to bývá u jiných forem závislostí. Vznik závislostí je jednou z nejčastějších obranných reakcí v době krizí, rozchodů či strádání. V novém moderním elektronickém světě mohou lidé propadnout internetu, sociálním sítím či hraní počítačových her. Je velmi těžké poznat počínající závislost a stejně tak je těžké se závislosti vyhnout. Vznik závislosti může velmi výrazně ovlivnit aktuální životní situace i prostředí. Závislost na internetu, sociálních sítích či hrách jsou jednou z možností úniku od reality. Nadměrné užívání internetu ještě neznamena závislost. Čím více příznaků dotyčný má, tím je riziko vzniku závislosti větší. (Eckertová a Dočekal, 2013, s. 122-136)

Internet je zábavný, snadno dostupný, pomáhá propojovat a stimuluje nervovou soustavu, kde se vyplavuje dopamin - neurotransmitter štěstí, chemická látka, která obstarává pocit slasti. A právě takový virtuální svět neboli kyberprostor může být pro mnoho lidí snadno dostupným zdrojem těchto příjemných pocitů. Pojem netolismus či nadměrné užívání se objevuje v adiktologii (obor zabývající se léčbou závislostí) až v posledních letech. Jedná se o psychickou, tedy behaviorální závislost, nikoli o závislost fyzickou, ke které dochází při užívání chemických látek, např. alkohol, nikotin, drogy atd. „Nejvíce jsou netolismem ohroženy děti a mládež, které jsou negativním vlivům informačních technologií vystaveny častěji. Chtějí držet krok se svými vrstevníky, jsou lehce ovlivnitelné.“ (Štáfková, 2019, s. 16-18)

Dle Spitzera je věk mezi třinácti až šestnácti lety velmi kritický, mladí lidé potřebují zážitky a především kontakt s vrstevníky, aby našli své místo v kolektivu. K tomu jsou nutné reálné kontakty, nikoli pouhé setkávání ve virtuálním prostoru. Ohledně závislostního chování na internetu a počítači existuje řada studií, rozlišuje se patologické užívání internetu a počítačová závislost. Mezi nejčtenější aktivity na síti bylo u závislých na internetu prokázáno nakupování na internetu, nadměrný konzum videí, intenzivní užívání online sociálních sítí, chatování a online hry. (Spitzer, 2014, s. 238-239)

Výzkum závislosti na internetu je záležitostí posledních desítek let. Práce je zaměřena na hlavní poruchy související s používáním internetu, kam patří závislost na hraní online her a nadměrné užívání online sociálních sítí. Někteří autoři hovoří o závislosti na internetu, jiní používají termín patologické, problematické či excesivní užívání. Aby se skutečně jednalo o závislost, měly by být přítomny všechny následující faktory, které sestavil Mark M. Griffiths (2005).

1. **Salience (význačnost)** – daná aktivita se stane tím nejdůležitějším v životě jedince, většinu času tráví jejím vykonáváním nebo o ní přemýšlí.
2. **Změny nálad** – jedná se zpravidla o pozitivní změny nálad vyvolané danou činností.
3. **Tolerance** – dotyčný potřebuje k dosažení efektu více aktivity než na začátku.
4. **Syndrom z odnětí (abstinenční příznaky)** – představuje podrážděnost, náladovost, negativní prožívání, nervozita, výbuchy vzteku, úzkost, deprese
5. **Konflikt** – může se projevit v podobě konfliktu s blízkým sociálním okolím nebo sníženým výkonem ve škole či v podobě studu a výčitek svědomí
6. **Relaps** – tendence pro návrat k původním vzorcům chování, dotyčný není schopen situaci sám účinně řešit. (Blinka a kol., 2015, s. 23)

4.1 Závislost na online komunikaci a sociálních sítích

Vedle klasické internetové závislosti můžeme hovořit o závislosti na sociálních sítích, neustálém nutkání sledovat, co píše přátelé, kde jsou, co dělají, co vyfotografovali, co si přečetli, co doporučili, stejně tak snaha zásobovat přátele vlastními či smyšlenými příhodami ze života a opětovným nutkáním okamžitě vědět, zda někdo reagoval. Pro řadu lidí je budování vztahů a komunikace na sociálních sítích důležitější, než komunikace a vztahy v reálném životě. (Eckertová a Dočekal, 2013, s. 126)

Online komunikačních aplikací existuje celá řada. Sociální sítě (ve zkratce SNS, z anglického social networking sites) nabízejí možnost neustálého kontaktu. Lidé mohou mít pocit, že o něco důležitého přicházejí, pokud nejsou zrovna online. Závislost na sociálních sítích se objevuje zřídka a týká se spíše extrovertních typů. Přesnější bude zaměřit se na nadměrné užívání sociálních sítí, které může a nemusí být patologické. Dříve spolu na internetu komunikovali online lidé, kteří se osobně neznali. Dnes probíhá online komunikace primárně v sociálním kruhu pro potřeby udržování kontaktů především s rodinou, kamarády, spolužáky a podobně. Online prostředí umožňuje snadnější komunikaci pro sociálně úzkostné či osamělé jedince. Mohou se zde snadněji vyjádřit, lehce zahájit i ukončit komunikaci. Díky online komunikaci mohou najít způsob, jak tento hendikep překonat. Uživatelé sociálních sítí se snaží vyvolat dobrý dojem, sebe prezentace je motivována snahou ukázat své ideální já. Potřeba patřit do určité komunity a pocit

sounáležitosti s dalšími lidmi může vést k nadměrnému užívání sociálních sítí. (Blinka a kol., 2015, s. 179-188)

Dopamin je jednoduchá chemická látka a zároveň jeden z nejdůležitějších hnacích motorů lidského mozku i všeho lidského konání. Plní funkci tzv. neuropřenašeče, tj. látka, která přirozeně vzniká v mozku a podílí se na přenosu vzruchů v centrální nervové soustavě. Dopamin v sobě skrývá biologickou podstatu našeho emočního i myšlenkového života a také podstatu návykového chování. „Dopamin je uvolňován během očekávání příjemných okamžiků. Proto opakovaně vyhledáváme ty aktivity (nebo látky), které jeho tvorbu vyvolávají. Tyto opakující se procesy nazýváme systém odměn.“ Právě tato jeho vlastnost ho dává do souvislosti se vznikem návykového chování, včetně nadměrného užívání sociálních sítí. Pokud uměle zvýšíme produkci dopaminu, dojde ke vzniku závislosti na návykových látkách nebo tzv. behaviorální závislosti, tedy chorobnému opakování určitého chování. Firmy typu Facebook se tak snaží docílit ztráty kontroly nebo neschopnosti odolat návykové látce (sociální sítí) u svých uživatelů i přes vědomí jejich nepříznivých účinků a důsledků. (Schwarzová, 2019, s. 12-13)

4.2 Problematické hraní online her (Závislost na hraní online her)

Práce se zabývá online variantami počítačových her, které představují oproti klasickým offline počítačovým hrám vyšší riziko vzniku závislosti a intenzity hraní. Pro úspěch v online herním světě je třeba komunikace a spolupráce s dalšími hráči, kteří se sdružují do skupin, ve kterých zůstávají po většinu herního času. Znakem online her je postupný vývoj herní postavy, kde hráč získává za plnění úkolů body, díky kterým může pokračovat ve hře do dalších částí hry. Pro člověka závislého na online hrách se tato činnost stává zásadní v jeho životě, postupně nad ní začíná ztrácet kontrolu. Patrné jsou změny nálad, které bývají často negativní, pokud není dotčenému umožněno hrát. (Blinka a kol., 2015, s. 111-126)

Za pocity štěstí odpovídá chemická látka dopamin, která vyvolává euforii. Buňky vylučují v předním mozku endorfiny, což subjektivně prožíváme jako příjemné pocity. Toto centrum aktivují veškeré látky způsobující závislost (např. kokain, heroin, alkohol, nikotin), patří zde také digitální média, tedy i počítačové hry. Mnozí autoři označují toto místo v mozku jako centrum závislosti. Nedostatečné formování mozku odpovídající za pozornost a sociální funkce, vede k poruchám pozornosti a depresi. Existuje jistá souvislost mezi užíváním digitálních médií a vývojem závislostního chování. Je nutno brát v potaz, že v dětském a mladistvém věku jsou jisté způsoby chování (např. trávení času na počítači)

navyklé, a tedy naučené. Není pochyb o tom, že děti se učí při jakékoli hře, otázkou však je, jak počítačové hry ovlivňují vývoj dítěte, jestli pozitivně nebo negativně. V případě násilnických počítačových her narůstá otupělost vůči reálnému násilí, sociální osamělost a snížená šance na vzdělání. (Spitzer, 2014, s. 241-244)

Je běžné, že děti i dospělí dokáží trávit u počítačových her i hodiny denně, ostatně tvůrci her na to cílí. Hry jsou vytvářeny tak, aby byly svým způsobem návykové, aby vyvolávaly chuť hrát dál. Nové kategorie her přinesly sociální sítě. Jde o hry, které nemají konce a navíc vzbuzují dojem, že jde o hry společenské, které hrajete s přáteli. Jako příklad lze uvést hry FarmVille, CityVille nebo The Sims Social. Typickou hrou s možností vzniku závislosti jsou tzv. MMO hry, z angličtiny Massively Multiplayer Online. Jedná se o internetové hry či světy, často fantasy či sci-fi žánru, kde bývají v jednu chvíli připojeny stovky či tisíce hráčů a kde online svět je perzistentní, tj. pokračuje, i když se hráč odpojí. Typickým představitelem je hra World of Warcraft s počtem 10 milionů hráčů po celém světě, kterou řada z nich hraje už pět let a déle. V praxi jde o hry, které nemají konce. Ve virtuálním světě si hráči vytváří postavy, vybavují je postupně různými schopnostmi, zbraněmi a dalšími vlastnostmi. (Eckertová a Dočekal, 2013, s. 122-136)

Virtuální světy se vyznačují tím, že hráči ovládají svoji postavu, neboli avatara, se kterým se někteří hráči v rámci hry ztotožňují. S touto postavou hráč objevuje trojdimenzionální virtuální svět, ve kterém bojuje s ostatními hráči, se kterými se často sdružuje do komunity hráčů, tzv. guild, jež spolu aktivně komunikují, pomáhají si a plní zadané herní úkoly. Dalším typem her jsou sociální online světy, jejichž tématem jsou online sociální komunikace a získávání dovedností v rámci takového virtuálního světa. Typickým zástupcem takových her je Second Life nebo Club Penguin. Existuje celá řada různých typů online her, od edukativních a sociálních, které mohou rozvíjet znalosti, schopnosti a dovednosti dětí, po hry plné násilí a agrese. Vždy je třeba se dívat a přemýšlet, jakou hru dítě hraje a proč je právě taková hra pro mladého člověka tak důležitá. (Ševčíková a kol., 2014, s. 26)

4.3 Rizikové faktory závislosti

Míra rizika, kterému jsou mladí lidé vystaveni v online prostředí, se u jednotlivých teenagerů liší. Ti, kdo jsou nejohroženější v online světě, mají často problémy i v jiných oblastech života. Existuje silná korelace mezi rizikovým online chováním teenagerů a psychosociálními potížemi, rodinnými problémy, drogami, alkoholem či problémy ve

škole. Jinými slovy, teenageři, kteří se potýkají s potížemi v každodenním životě, rovněž vyhledávají problematické online kontakty. Sociální média tedy nevystavují veškerou mládež zvýšenému riziku, jen vytvářejí novou platformu, na níž je rizikové chování viditelné a kde se problematická mládež zapojuje do nových typů rizikových aktivit. Mnozí dospělí se o život a problémy svých dětí upřímně zajímají, ne však všichni teenageři mají to štěstí, že mají starostlivé a podporující rodiče. Velmi často se stává, že teenageři, kteří se zapojují do rizikových aktivit tak činí v reakci na situaci u nich doma, nebo v naději, že upoutají pozornost rodičů. (boyd, 2017, s. 140-152)

Intenzivní hraní online počítačových her může postupem času vést až k psychickým, sociálním či fyzickým problémům a konfliktům. Následkem nadměrného hraní, ale i jeho příčinou mohou být interpersonální konflikty, např. zanedbávání blízkých, psychosociální a emoční potíže jako je nízké sebehodnocení, pocity úzkosti, osamění či depresivita, poruchy pozornosti a zvýšená impulzivita spojená se sníženým výkonem ve škole. U hráčů v dětském a dospívajícím věku se může vyskytnout další symptom závislosti, problematického chování v podobě lhaní a vyšší agresivity. Hráč ponořen do dané aktivity přestává vnímat čas, může dokonce potlačovat fyziologické stavy jako únavu, hlad, žízeň či bolest. (Blinka a kol., 2015, s. 111-126)

K nejčastějším nežádoucím efektům používání digitálních médií patří nespavost. Dlouhodobý nedostatek spánku způsobuje snížení imunity, zvýšený výskyt infekčních nemocí a dokonce je prokázáno zvýšené riziko kardiovaskulárních onemocnění, nadváhy a diabetu. Chronický nedostatek spánku vede také k depresím, které pak zase zpětně narušují spánek a vzniká tak začarovaný kruh. Deprese se vyskytuje mnohem častěji u lidí závislých na počítači a internetu, byla také dokázána souvislost mezi nadměrným užíváním internetu a depresivní psychopatií. Digitální média působí negativně také na schopnost sebeovládání a vyvolávají stres. Důležitým spouštěčem stresu je tedy ztráta sebekontroly. Sebeovládání je rozhodujícím obranným faktorem vůči závislostnímu chování, snižování sebekontroly způsobuje projevy závislosti. (Spitzer, 2014, s. 232-245)

Závislí lidé se nedokáží ovládat, zanedbávají přátele, rodinu a často i sebe sama, zanedbávají spánek, zůstávají online či hrát dlouho do noci, lžou sami sobě i ostatním. Střídá se u nich období euforie s obdobím pocitů viny, cítí se špatně z toho, kolik času tráví online nebo hraním. V pokročilejším stádiu přichází i fyziologické změny – ztráta váhy, bolesti hlavy, zad, kloubů, svalů. Přestanou se zajímat o věci, o které měli dříve zájem, přestanou dělat věci, které dříve dělali. Stejně jako u drogové závislosti se zde objevují

abstinenční příznaky, které mohou mít dvě podoby. Neviditelnou, kde postiženého trápí strach, nepříjemné pocity, úzkost či deprese, které mohou přerůst do podoby viditelné a různých zdravotních obtíží v podobě žaludečních problémů, třes, nespavost či agrese. (Eckertová a Dočekal, 2013, s. 122-136)

Behaviorální závislosti vznikají, když člověk nedokáže odolat chování, které i přes krátkodobé uspokojení intenzivní psychologické potřeby způsobuje v dlouhodobém horizontu vážné škody. V mnoha ohledech jsou si velice podobná se závislostí na návykových látkách. Aktivují stejné oblasti mozku a stejný je i původ v lidských potřebách - potřeba sociální vazby a podpory, mentální stimulace a pocit efektivity. Pokud člověk o tyto potřeby přijde, vzniká u něho větší pravděpodobnost závislosti na návykových látkách či behaviorální závislost. Behaviorální závislosti sice způsobují mírnější psychická traumata než vážné závislosti, avšak i tato traumata se časem hromadí a zhoršují zdraví. Důsledkem je méně hodnotný život, snížená výkonnost ve škole, v práci i ve volném čase a omezen kontakt s druhými. Je těžké zjistit, kolik lidí trpí behaviorálními závislostmi, protože většina z těchto závislostí zůstává neodhalena. Touto otázkou se zabývalo velké množství studií, nejkomplexnější provedl anglický profesor psychologie Mark Griffiths, který behaviorální závislost studuje přes dvacet let. Nadměrné užívání telefonu se stalo natolik rozšířené, že vznikl termín nomofobie, který vyjadřuje strach z toho, že se člověk ocitne bez mobilního telefonu čili fobie z absence mobilu. (Alter, 2018, s. 18-32)

Zbavit se závislosti může být velmi těžké a nemusí jít zdaleka jen o drogy či alkohol. V případě podezření závislosti je potřeba si s člověkem velmi opatrně na dané téma promluvit. Je nutné najít vhodnou příležitost a vyvarovat se útočného přístupu. Člověk ohrožený závislostí většinou nechce svoji závislost přiznat, a čím více se na něj tlačí, tím spíše může zatloukat. Závislá osoba může potřebovat pomoc, a čím dříve se jí pomoci dostane, tím lépe. Ke každé závislosti zpravidla vede nějaký důvod, před čím a proč člověk utíká. V případě online závislostí do virtuálního světa internetu, sociálních sítí nebo her. Je velmi důležité tento důvod najít a odstranit ho. Stejně tak je podstatné najít pro člověka nový smysl, kterému se bude věnovat místo trávení času na internetu.

5 RIZIKA ONLINE KOMUNIKACE

Děti se v online prostředí pohybují zcela samozřejmě, jako v reálném světě. Do online světa přináší také své reálné potíže. Jestliže dítě trpí pocitů méněcennosti v důsledku nižšího sociálního statusu, má problémy v rodině nebo s vrstevníky, nedostává se mu citových či sociálních vazeb, odrazí se to na jeho chování v kyberprostoru. Důsledky jsou různé, počínaje potřebou navazovat virtuální přátelství namísto skutečných, přes intenzivní hraní online počítačových her až po poskytování intimního materiálu, které může vést k rizikovým osobním schůzkám a prostituci.

Teenageři, kteří se v online prostředí stali obětí zneužívání, nebo jim byly učiněny sexuální návrhy, vykazují podobné rizikové faktory jako ti, kteří zažili v offline kontextech negativní jevy jako sexuální zneužívání či týrání, spory s rodiči, užívání návykových látek, slabou citovou vazbu k pečující osobě, deprese, sexuální agresivitu a další. Nezdravé vztahy v offline prostředí může zvyšovat riziko zneužití dítěte prostřednictvím internetu. Pokud se dítě zapojuje do rizikového online chování včetně online sexu s cizími lidmi, značí to samo o sobě problém a zároveň signalizuje potíže obecnějšího charakteru. Teenageři, jejichž aktivity se zdají problematické, často využívají technologie k tomu, aby upozornili na širší škálu problémů, které zažívají v každodenním životě. „Pokud chceme, aby byl svět bezpečnější, potřebujeme, aby lidé věnovali pozornost tomu, co se děje kolem nich, nikoliv jen v jejich vlastních domovech. Potřebujeme, aby děti i dospělí měli otevřené oči nejen v digitálním prostředí a včas podali pomocnou ruku těm, kdo se dostanou do potíží. Potřebujeme řešit základní problémy, které jsou jádrem rizikového chování, a nikoliv podporovat zavádějící mýty. Strach nic nevyřeší, řešením je empatie.“ (boyd, 2017, s. 152-156)

5.1 Kybergrooming

Je takové chování uživatelů internetu, jehož cílem je pomocí internetových komunikačních prostředků a jiných technologií vyvolat v dítěti či dospělém pocit důvěry a prostřednictvím falešné identity ho zneužít nebo vylákat na schůzku. Nejznámějším případem kybergroomingu jsou vedoucí skautu Piškot a Meluzín, kteří v letech 2007 až 2012 v Ústí nad Labem zneužili 39 dětí (36 chlapců a 3 dívky) ve věku od 11 do 17 let.

Člověk, který umí manipulovat lidmi a informacemi, přesvědčovat druhé za účelem vlastního prospěchu se nazývá sociální inženýr. O sociálním inženýrství se hovoří především v souvislosti s podvody, kdy se manipulátor vydává za někoho jiného a využívá

chybného úsudku své protistrany. Práce se zaměřuje na lidi, kteří manipulují dětmi. Tzv. kybergroomeri využívají důvěřivosti a nezkušenosti dětí, za účelem získat jejich intimní fotografie a videa (intimní materiál), případně vylákat děti na osobní setkání, kde dochází ke zneužití a násilnostem. Jakmile získají od dotyčného intimní materiál, začne vydírání a vyhrožování, aby dosáhli svého cíle. Nedostatek životních zkušeností a nerozumné chování mívá pro dítě fatální důsledky. Varovat děti před konkrétními místy či lidmi na internetu lze jen v omezené míře, ovšem vštípit jim základy obezřetného a zodpovědného chování by měl každý rodič. Na internetu nelze nikdy vyloučit kontakt se skrytou identitou, v anonymním online prostředí se kdokoliv může vydávat za kohokoliv. Riziková komunikace může probíhat prostřednictvím sociálních sítí, přes e-maily, chaty apod. Zkušený útočník-predátor se umí skvěle vcítit do duše dítěte, naladit se na vlnu dětských starostí a trápení, vyjadřovat se dětským jazykem. Dokáže dítěti zvednout sebevědomí, povzbudit ho, utěšit, nabídnout to, po čem dítě touží. V případě kybergroomingu můžeme nalézt mezi pachateli osoby s nízkým sociálním statutem i vysoce postavené pracovníky. Často se stává, že oběť pachatele dobře zná. Útočník může být osoba, která doposud nebyla trestně stíhána, ale i osoba která již byla odsouzena za sexuální útoky proti dětem a mladistvým a došlo u ní k recidivě. Dítě, které zažilo kybergrooming, žije ve stresu a ve strachu, může trpět úzkostnými stavy, poruchami spánku či pocitem vyčerpání. Dítě může odmítat komunikaci s nejbližšími a přehnaně reagovat v běžných situacích. Snaží se zahladit stopy po komunikaci s útočníkem a může bránit rodičům v přístupu ke svému počítači. (Eckertová a Dočekal, 2013, s. 39-50)

„Online predátoři jsou velice trpěliví, chytří a pracují dle rafinovaně propracovaného postupu. K dosažení svých cílů tak umí dobře využít všech dětských slabin, jako je důvěřivost, naivita, zvědavost, potřeba být milován, a někdy chamtivost nebo strach.“ Profily predátorů jsou na první pohled úplně obyčejné. Pravidelně přidávají příspěvky, mají síť reálných i falešných přátel někdy společných s obětí. Útočník, skrývající se pod falešnou identitou se snaží během konverzace napodobit mluvu dítěte, schválně dělá gramatické chyby, používá termíny a fráze, které používají děti. Každý svůj krok si pečlivě promyslejí a plánují, proto se jim přezdívá sociální inženýři. Využívají ukradené fotografie skutečných lidí i materiály, které jim zaslaly jejich bývalé oběti. Kritická situace nastane v momentě, kdy je po dětech žádáno, aby zaslaly intimní materiál, který predátorům slouží k následnému vyhrožování. Centrum prevence rizikové virtuální komunikace Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci uskutečnilo společně se společností O2

průzkum, kterého se zúčastnilo přes 27 tisíc dětí ve věku 7 až 17 let. Průzkum byl publikován na začátku léta roku 2019 pod názvem České děti v kybersvětě. Z jeho výsledků plyne, že nabídku ke schůzce dostala na internetu od neznámého člověka čtvrtina dotazovaných a z těchto oslovených dorazilo na setkání téměř 70%. Přestože nestojí za každou schůzkou domluvenou přes internet sexuální predátor, jde ze strany dětí o extrémně rizikové chování. (Svoboda, 2019, s. 42-43)

Dědková uvádí, že setkávání s neznámými z internetu je potenciálně nejrizikovější aktivitou, neboť na osobním setkání může, avšak nemusí dojít k velmi nepříjemným událostem. V médiích je setkávání s neznámými obvykle vykresleno jako velmi nebezpečná aktivita, neboť na druhé straně klávesnice může sedět tzv. online predátor nebo kybergroomer, tedy dospělý pedofil, který při online komunikaci předstírá, že je ve věku vyhlédnuté oběti a láká oběť k osobnímu setkání, aby ji zneužil. K tomu využívá různé strategie včetně kupování dáreků či vydírání. Na základě výzkumů je vidět, že tato představa je v mnohém mylná a zavádějící, jelikož děti se s neznámými lidmi setkávají jen ve velmi malé míře a většina takových setkání se uskuteční s osobou přibližně stejného věku. I v případě nepříjemných setkání je sexuální napadení málo časté. Rizikovou populací dospívajících, kteří využívají internet ke komunikování s neznámými lidmi, k osobnímu setkání a kteří si z takových setkání odnášejí nepříjemné zkušenosti, jsou především starší dospívající, kteří mívají problematické vztahy s vrstevníky nebo rodiči, bývají úzkostní, osamělí či depresivní, mají ve své minulosti fyzické či sexuální napadení, vyskytuje se u nich problémové či delikventní chování, tráví na internetu celkově více času a zapojují se do většího množství rizikových aktivit. Celkově odpovídají profilu zranitelného dospívajícího, který se v životě potýká s řadou psychosociálních potíží a většinou nemá dostatečnou sociální oporu, kterou následně vyhledává ve vztazích na internetu ať už s vrstevníky nebo dospělými osobami. Veřejnost má tendenci soustředit se na kybergrooming, ale nemělo by se zapomínat ani na tuto skupinu zranitelných mladých lidí. (Ševčíková a kol., 2014, s. 75-94)

6 PREVENCE

Organizací, spolků či jednotlivců, kteří se věnují prevenci rizikového chování, je v České Republice přes 2700 a většina není kvalitní. Chybí jim akreditace nebo jsou motivovány pouze finančně. K dětem se následně mohou dostat špatné informace, jak postupovat v rizikových situacích, např. budou-li napadeny online predátory. Subjekty, které v rámci společenské zodpovědnosti investují do preventivních programů desítky milionů korun ročně, lze zmínit společnosti jako Avast, Microsoft nebo O2 Chytrá škola, které operují na poli technologií a vědí, jaká rizika rozvoj technologií obnáší, a umí je pružně řešit nebo před nimi varovat. (Kožíšek, 2019, s. 8-9)

Na zkoumání rizik používání internetu a komunikačních technologií u evropských dětí a dospívajících se dlouhodobě zaměřuje mezinárodní projekt EU Kids Online, který toto téma zkoumá již od roku 2006. Do projektu se zapojilo 33 zemí včetně České republiky. V rámci projektu byl proveden mezinárodní průzkum v roce 2011, který přinesl bohatá zjištění týkající se například kyberšikany, online závislosti či sextingu. Na základě tohoto průzkumu vzniklo mnoho publikací, které byly využity jako podklad při tvorbě doporučení na národní i evropské úrovni, dále pak v prevenčních a intervenčních programech a v pedagogické praxi. (irtis.muni.cz, 2020)

V oblasti prevence patří Česká republika mezi špičky v Evropě, vzniká zde řada projektů, které se zabývají různými tématy a vzděláváním. Projekty dětem vštěpují správné chování nejen v reálném, ale i ve virtuálním světě. Děti tráví podstatnou část svého volného času virtuální komunikací na internetu, kde navazují různé sociální kontakty, komunikují s ostatními anonymními uživateli, zveřejňují citlivé informace atd. Mohou být tedy přímo vystaveny nebezpečným komunikačním jevům nebo se na nich mohou podílet. Informovanost rodičů o problematice potenciálních rizik spojených s informačními technologiemi je stále velmi nízká. Kromě dětí jsou tedy důležitou cílovou skupinou také rodiče, pedagogové a další osoby pracující s dětmi.

Nejrozšířenější forma prevence závislosti a nadměrného užívání internetu je založena na poskytování základních informací o závislosti na internetu, včetně doporučení, jak internet bezpečně užívat. Příkladem preventivního přístupu pro děti na základních školách může být peer program zaměřený na bezpečné užívání internetu. Současná doporučení v oblasti primární prevence jsou založena na příkladu dobré praxe. Jejím smyslem jsou interaktivní intervence zaměřené na změnu postojů a osvojení dovedností pro život. Jako neefektivní

shledává pouhé poskytování informací o negativních důsledcích rizikového chování. Příkladem dobré praxe mohou být intervence, které podpoří nebo naučí kontrolovanému užívání online aplikací. Důležitou úlohu zde hraje dovednost, kde se učí zvládat stres a emoce, které momentálně prožívají osoby potenciálně ohroženy závislostí na internetu. Další oblastí je posílení sociálních dovedností, jako je schopnost komunikace tváří v tvář. Čtvrtá specifická dovednost je spojena s denním režimem a využitím volného času. Zde patří např. dodržování školní docházky a účast na volnočasových aktivitách. (Blinka a kol., 2015, s. 55-62)

Odborníci z Americké asociace pediatrií doporučují omezit čas strávený u videohry na 1-2 hodiny denně. Nastavení tohoto času je nutné přizpůsobit individuálním potřebám a schopnostem dítěte a je potřeba vždy spoléhat především na zdravý rozum. Dle Bacha je nutné neustále komunikovat s dětmi, neodkládat je k počítači a nenechat se od výchovy odradit vlastní neznalostí. Videohry jsou do určité míry překážkou mezi generacemi a pro mnoho rodičů jde o nepřekonatelnou bariéru. Klíčem k jejímu prolomení přitom může být pouhá informovanost a vlastní rodičovská iniciativa. V případě počítačových her je velmi důležité, aby rodiče věděli, jaké počítačové hry děti hrají. Pro počítačové hry byl vytvořen systém klasifikace vhodnosti pro věkové skupiny. Určité hry nejsou pro děti vhodné nejen z důvodu nevhodného obsahu, ale také proto, že jejich forma může podporovat vznik závislosti. Počítačové hry nesou označení pomocí systému PEGI, kde jde o označení číslem, od kterého věku je vhodné počítačovou hru hrát ať už z pohledu objemu násilí, nevhodných výrazů či sexuálních aktivit. Jde o preventivní opatření, které funguje jako doporučení tvůrců her ve formě dobrovolné samoregulace trhu. Jde o evropské označení, které se začalo používat v roce 2003 a dnes je používáno ve více než třiceti zemích. V jiných částech světa funguje označování jiné, případně vůbec žádné. (Eckertová a Dočekal, 2013, s. 128-136)

Vhodné je naučit děti co nejdříve používat internet jako prospěšnou pomůcku, naučit je vyhledávat informace, užitečné služby pro děti a v neposlední řadě přispět k získání základních bezpečnostních návyků. Průzkum EU Kids Online doporučuje rodičům, aby se aktivně věnovali online aktivitám dětí zejména v době, kdy je dítě něčím z online světa rozrušeno či znepokojeno především formou podpory a diskutování. Dále doporučuje, aby rodiče dětem vytvářeli proaktivní program a zahrnuli sem takové aktivity, které podporují digitální vzdělání a schopnosti i bezpečnost dětí online. Proti závislosti nelze bojovat prostým zákazem činnosti. Pokud dítě tráví příliš mnoho času u počítače, je potřeba najít

dostatek jiné zábavy a zapojení – např. různé kroužky, sport, výlety, společenské aktivity, nové koníčky atd. (Eckertová a Dočekal, 2013, s. 130-134)

Jako neúčinnější prevenci rizikové online komunikace uvádí Eckertová a Dočekal osvětu, poučit děti o nebezpečí manipulátorů a kybergroomerů. Jestliže si děti v předškolním a mladším školním věku vypěstují přirozenou nedůvěru k neznámým lidem, budou si později více rozmyšlet, s kým a jakým způsobem komunikovat. Teenager může varování ignorovat a rande naslepo považovat za vzrušující zábavu. Zákazy pravděpodobně nic nezmůžou, dospívající by měl dostat informace o skutečných případech, příkladem může být první díl filmu Seznam se bezpečně! (Eckertová a Dočekal, 2013, s. 47)

6.1 Léčba

Léčba závislosti na internetu se v obecné rovině shoduje s léčbou jiných behaviorálních závislostí, kde dominuje kognitivně-behaviorální přístup. V rámci této terapie jsou pacienti vedeni k uvědomování si problematického chování a jeho spouštěčů, k sebemonitoringu, který využívá specifické nástroje, jako je např. vedení si deníku o svých online aktivitách a následné změně tohoto chování. Cílem je naučit se rozumnému užívání internetu a počítače, s abstinencí od problematických aplikací. Terapie se rovněž zaměřuje na chování mimo počítač, snaží se o integraci jiných aktivit do života, rozvíjení koníčků, vztahů a podobně. V případě léčby dětí se doporučuje rodinně-systemická terapie, která cílí na zlepšení vzájemné komunikace mezi rodinnými příslušníky, kde je zpravidla přítomen pacient, rodiče i sourozenci. U dětí se terapie zaměřuje na zvládání emočních problémů a každodennosti, u rodičů na schopnosti naslouchat dítěti a umět vyjádřit rodičovskou pozici. V neposlední řadě je tématem problematika trávení volného času, kdy je nezbytné adekvátním způsobem dítěti vyplnit a strukturovat jeho volný čas.

Jelikož je internet zcela nutnou součástí každodenního života, výsledkem terapie tedy nemůže být úplná abstinence na něm, nýbrž umírněné užívání. Dospívající si nemusí být dlouho vědomi problému s užíváním internetu či mohou problémy popírat, je tedy nezbytná intervence rodičů či jiných dospělých. Jelikož je terapie omezena, jsou kladeny vyšší nároky na prevenci, jejímž základním požadavkem je povědomí o potenciálním riziku závislosti. Na prevenci mají velký vliv především rodiče, kteří by měli být sami digitálně erudovaní, mimo jiné i kvůli faktu, že děti používají internet nejčastěji ze svého domova. Na straně rodičů je rovněž stanovování jasných limitů a přiměřených pravidel.

Nejvýznamnějším preventivním prvkem je podpora behaviorálních změn u dětí, tedy pomoci jim při plánování jiných aktivit. (Ševčíková a kol., 2014, s. 47-49)

Prvním krokem k odstranění závislostního chování je uvědomění si problému, nepanikařit a nejit okamžitě do opačného extrému, tedy všechno zakázat. Velkou roli při odvykání hraje podpora rodiny a zároveň je nutné na změně pracovat se všemi jejími členy. Doporučuje se začít aktivně využívat volný čas, najít si nové koníčky, začít sportovat, vzdělávat se, číst knihy či účastnit se společenských akcí. Dobrým příkladem může být také dobrovolnictví, které přinese kromě dobře stráveného času i příjemný pocit užitečnosti a sebenaplnění. Vhodné jsou i brigády, plánování a dodržování povinností je důležitým krokem ke změně. Řešením není stoprocentní abstinence, tzn. zabavení mobilu či počítače, jelikož na vině nejsou pouze digitální technologie, je třeba změnit stereotypní návyky. (Štáfková, 2019, s. 18-19)

6.2 Preventivní projekty

Seznam se bezpečně!

Projekt původně vznikl jako doplňková aktivita sociální sítě Lidé.cz, za úkol měla informovat uživatele o rizicích seznamování nebo komunikaci s neznámými lidmi, dohled nad závadným obsahem, zejména výměna dětské pornografie na chatu, v diskuzích nebo podvodné e-shopy. V roce 2009 byl natočen a rozeslán dokument na adresy všech uživatelů sociálních sítí Lidé.cz a Spolužáci.cz., který představoval obrovský posun v projektu. Film byl následně distribuován na základní školy a víceletá gymnázia jako doporučená učební pomůcka, kterou podpořilo i Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR. V roce 2012 vzniklo pokračování dokumentu s názvem Seznam se bezpečně! 2, které se věnuje tématům dětské prostituce, seznamování a sociálnímu inženýrství. Na projekt navazují odborné konference, vzdělávání učitelů a žáků a další aktivity, zároveň došlo k propojení spolupráce s Policií ČR, Linkou bezpečí nebo projektem E-Bezpečí Univerzity Palackého v Olomouci. V roce 2015 bylo natočeno pokračování filmu Seznam se bezpečně! 3, které je určené hlavně rodičům. Sekundárním cílem aktivit spojených s prevencí rizikového chování je implementace získaných poznatků do internetových služeb, které motivují společnost Seznam.cz, aby při vytváření služeb přemýšlela nad jejich společenským dopadem a vytvářela je bezpečnější.

E-Bezpečí

Národní certifikovaný projekt realizuje centrum prevence rizikové virtuální komunikace Pedagogické fakulty Univerzity Palackého, který se zaměřuje na nspecifickou primární prevenci v oblasti rizik spojených s elektronickou komunikací (patologické jednání navázané na online komunikaci). Kromě prevence se zabývá také výzkumem, poradenstvím a intervencí v dané oblasti. Prevence probíhá především formou terénní edukace. Primární cílovou skupinou projektu představují děti, které jsou těmto jevům vystaveny nejvíce. Preventivní program projektu E-Bezpečí zahrnuje aktivity pro žáky 1. stupně ZŠ, pro žáky 2. stupně ZŠ, pro učitele, rodiče a další cílové skupiny. Poslední částí programu jsou outdoorové aktivity. Smyslem je upozornit veřejnost na témata spojená s rizikovým chováním v prostředí internetu.

Bezpečný internet

Projekt vznikl s cílem ukázat mnohá rizika spojená s používáním internetu a také ukázat způsoby, jak se jim účinně bránit. Bezpečný internet.cz oslovuje různé cílové skupiny uživatelů a pomáhá vytvářet správné návyky internetové bezpečnosti na názorných příkladech. Projekt zcela zdarma poskytuje rady, návody a zkušenosti provozovatelů nejnavštěvovanějších internetových služeb. Hlavním cílem je posílit celkové povědomí o rizicích a vzdělat české uživatele v této oblasti. Projekt je otevřen pro další partnery, kteří chtějí uživatele vzdělávat v oblasti bezpečného internetu.

Linka bezpečí

Sdružení Linka bezpečí bylo založeno za účelem pomoci dětem a mladým lidem v jejich obtížných životních situacích, každodenních starostech a problémech. Sdružení je akreditováno v rámci sociálně-právní ochrany dětí v České republice a je členem celosvětové asociace dětských linek důvěry Child Helpline International.

Dětské krizové centrum

Dětské krizové centrum je odborné pracoviště psychosociální pomoci specializované na problematiku dětí týraných, zneužívaných a zanedbávaných (syndrom CAN) či jinak traumatizovaných. Zabývá se vyhledáváním, diagnostikou, terapií a prevencí syndromu CAN. Služby jsou určeny dětem i dospělým v celé České republice. Využít ji mohou ti, kteří se v nějaké podobě setkali s problematikou syndromu CAN či lidé v krizové životní situaci, která se může týkat různých oblastí života. Součástí služby je i sociálně právní poradenství.

Bílý kruh bezpečí

Bezodkladná kombinovaná pomoc obětem kriminality zahrnuje poskytnutí právních informací, psychologické a sociální poradenství, praktické rady a informace. Pomoc poskytují odborně způsobilí poradci, právníci, psychologové a sociální pracovníci. (Kožíšek a Písecký, 2016, s. 144-152)

Základním vývojovým úkolem adolescentů je vytvoření pevné a stabilní identity. Dospívající využívají internet k navazování a prohlubování přátelských vztahů i k uspokojování svých potřeb. Virtuální prostředí a aplikace jako sociální sítě či online hry umožňují dospívajícím experimentovat s vlastní identitou. Velmi důležitý je však osobní kontakt tváří v tvář, jenom tak mohou získat zpětnou vazbu v podobě nonverbální komunikace (mimikou, gesty, dotyky, oční kontakt apod.) od svého komunikačního partnera. Při komunikaci na internetu chybí tyto signály a člověk je ochoten o sobě sdělit více, než v běžné komunikaci. V případě, kdy má dítě nějaký osobní problém, odrazí se to i na chování v kyberprostoru. Např. dysfunkční vztahy s vrstevníky mohou vést k sociální izolaci a k preferování trávení času na internetu.

Problematiku rizikové komunikace v online prostředí otevírá nový dokumentární film Víta Klusáka a Barbory Chalupové *V síti*. Radikální experiment se zaměřuje na problematiku sexuálního zneužívání dětí na internetu. Tři dospělé herečky s dětskými rysy se vydávají na sociální sítě, aby v přímém přenosu prožily zkušenost dvanáctiletých dívek online. Ve věrných kopiích dětských pokojů chatují a skypují s muži, kteří je na internetu aktivně vyhledali a oslovili. Film *V síti* je jeden z nejlepších preventivních aktivit, které v posledních letech v této oblasti vznikly, a významným způsobem zvýší povědomí o této problematice u dětí, rodičů i pedagogů. Důležité budou také navazující edukativní aktivity v prostředí škol, podpořené speciální verzí snímku cílené na dětské publikum.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

7 CÍL VÝZKUMU

Cílem výzkumu je zjistit, jak se žáci 2. stupně základní školy chovají v prostředí internetu.

7.1 Hlavní cíl

Zjistit, jakým způsobem využívají žáci druhého stupně základní školy moderní technologie a sociální sítě.

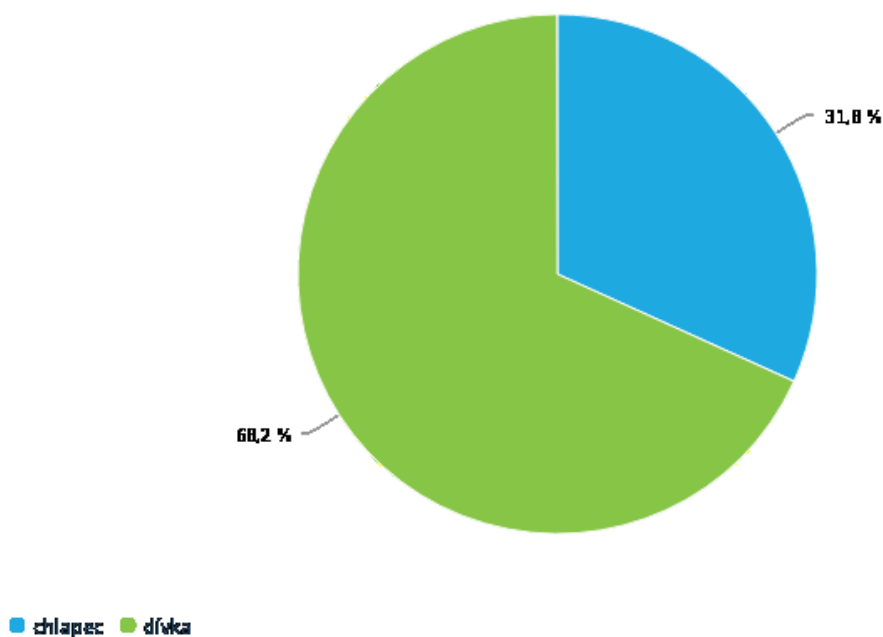
7.2 Dílčí cíle

1. Zjistit, jaké sociální sítě žáci využívají a zda považují moderní technologie za důležité.
2. Zjistit, jaké činnosti se žáci na internetu věnují a kolik času zde tráví.
3. Zjistit, zda děti zanedbávají kvůli internetu přípravu do školy.
4. Zjistit riziko závislosti žáků na internetu.
5. Zjistit, zda mají žáci tendenci k nadměrnému hraní online her.
6. Zjistit, zda mají žáci nějaké negativní zkušenosti z online prostředí.

7.3 Výzkumný soubor

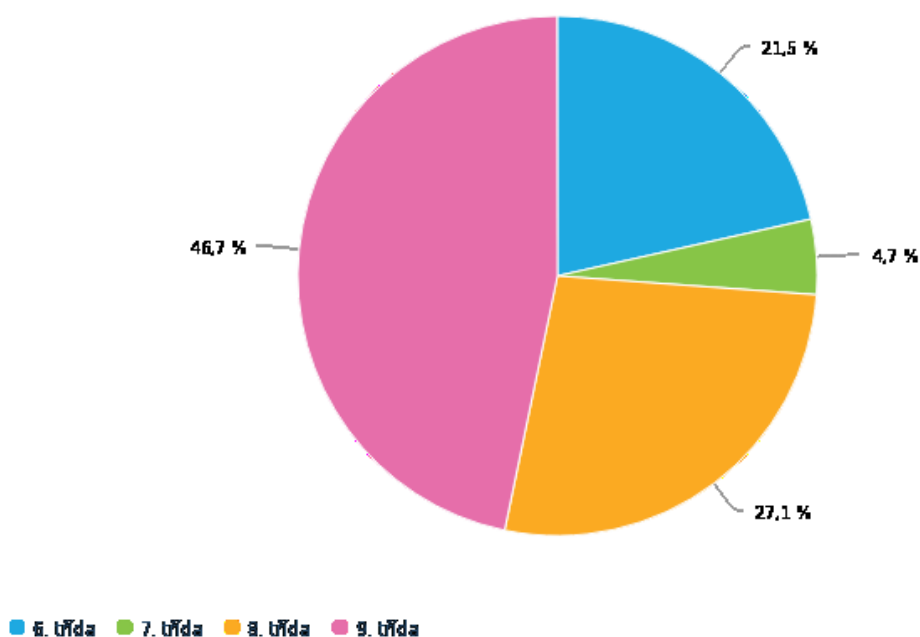
Svůj výzkumný soubor jsem zvolila pomocí dostupného výběru. Nejprve jsem si zvolila věk žáků, na kterých jsem chtěla svůj výzkum realizovat a požádala jsem základní školu o jeho realizaci. Danou školu jsem si vybrala z důvodu velkého množství respondentů a z důvodu její dostupnosti a kladného přístupu vedení školy. Výzkum byl realizován v únoru 2020 na základní škole v okrese Uherské Hradiště. Výzkumný soubor byl tvořen žáky druhého stupně základní školy. Dohromady bylo vyplněno 107 dotazníků, z toho celkově dotazník zodpovědělo 34 (32%) žáků a 74 (68%) žákyň.

Obrázek 1



Dotazník zároveň zjišťoval, kterou třídu žáci navštěvují. Celkem dotazník vyplnilo 23 žáků (22%) z 6. třídy, 5 žáků (5%) ze 7. třídy, 29 žáků (27%) z 8. třídy a 50 žáků (46%) z 9. třídy.

Obrázek 2



7.4 Metoda sběru dat

Pro svůj výzkum jsem zvolila kvantitativní přístup a jako nástroj výzkumu jsem použila elektronický dotazník, který obsahoval celkem 22 otázek. V dotazníku jsem zvolila převážně uzavřené položky, což znamená, že respondentům nabízím jasnou možnost výběru. Pouze dvě otázky jsou otevřené. V případě otevřených otázek žáci vypisují konkrétní odpověď. Dotazník byl veřejně přístupný na internetové stránce www.surveymonkey.com. Důvodem výběru této formy sběru dat byla především možnost rychlého sběru dat a snadné zpracování pomocí nástrojů na uvedené webové stránce. U každé otázky byly uvedeny instrukce, u vybraných otázek bylo možno volit jednu nebo více odpovědí.

8 ANALÝZA VÝZKUMU

Dílčí cíl: 1. Zjistit, jaké sociální sítě žáci využívají a zda je považují za důležité.

Otázka: 1. Seřad'te prosím následující položky dle svých preferencí.

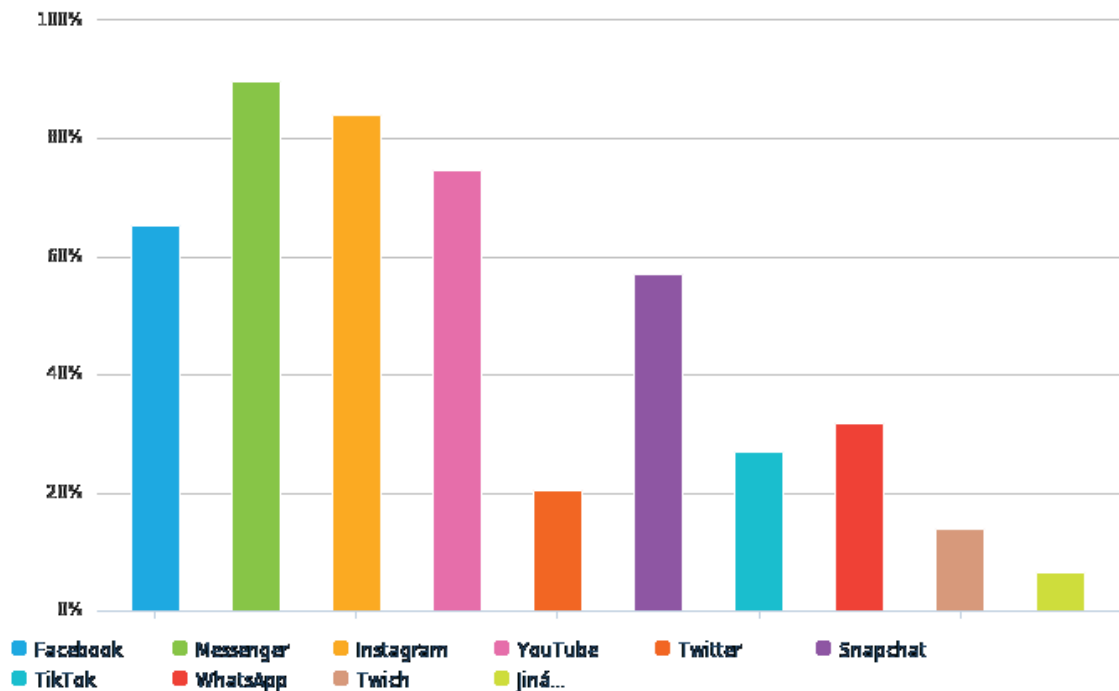
Obrázek 3

●	rodina	5,9
●	přátelé	4,9
●	škola	3,7
●	online hry	1,8
●	sociální sítě	2,5
●	internet	2,3

Úkolem první otázky bylo zjistit, které položky žáci preferují, tedy považují za nejvíce (6) a nejméně (1) důležité. Z výsledků vyplývá, že nejvíce důležitá je pro respondenty rodina (důležitost 5,9) následují přátelé (4,9) škola (3,7) sociální sítě (2,5) a internet (2,3). Za nejméně důležitou položku označili respondenti online hry (1,8).

Otázka: 2. Na které sociální síti máte založený účet?

Obrázek 4



Pro výzkumnou činnost bylo nezbytné získat informace, zda respondenti využívají sociální síť. Žáci mohli označit jednu nebo více možností. Nejvíce hlasů získala aplikace Messenger pro bezplatné posílání zpráv od Facebooku, který z celkového počtu 107 (100%) respondentů využívá 96 (90%), na Instagramu je registrováno 90 (84%) respondentů a YouTube používá 80 (75%) respondentů. Facebook využívá 70 (65%) žáků, Snapchat 61 (57%), WhatsApp 34 (32%), následuje TikTok, který označilo 29 (27%) uživatelů, Twitter 22 (21%) a Twitch 15 (14%) respondentů. 7 (6,5%) žáků odpovědělo, že používá sociální síť jiné, jeden z žáků uvedl sociální síť Reddit a Pornhub, po jedné odpovědi uvedli další respondenti DeviantArt, Stream, Viber, Netflix, dva žáci uvedli Pinterest. Žádný z respondentů nevedl, že sociální síť nevyužívá, tedy každý žák má založený účet nejméně na jedné sociální síti.

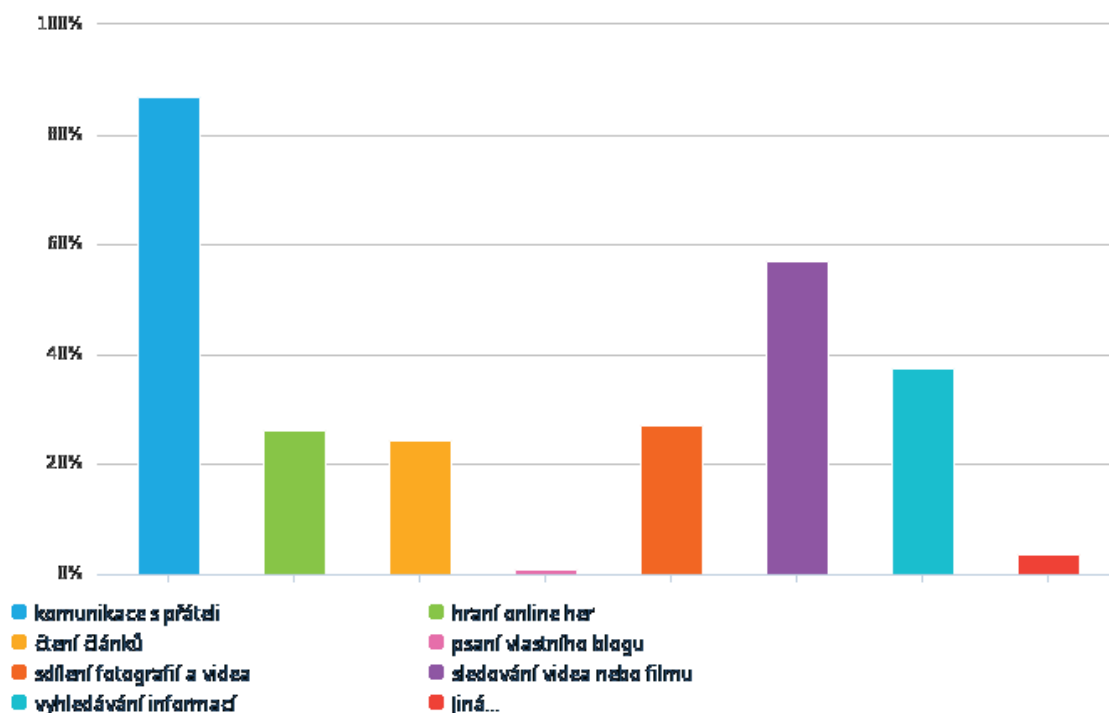
Otázka: 3. Kterou ze sociálních sítí preferujete?

Následující otázka měla za úkol zjistit, kterou sociální síť jejich uživatelé preferují a nejčastěji využívají. Respondenti měli napsat pouze jednu síť, v šesti případech však uvedli tyto sítě dvě a více. Nejčastější odpovědí byl Instagram, který preferuje celkem 55 uživatelů, následuje aplikace Messenger, kterou preferuje 25 respondentů a YouTube preferuje 15 žáků. Jako nejoblíbenější sociální síť uvedlo pouze 5 žáků Facebook, 4 žáci Snapchat, 3 žáci Twitter a 2 žáci Twitch. Po jedné odpovědi byl uveden WhatsApp, Reddit a V Live. 3 žáci nepreferují žádnou sociální síť.

Dílčí cíl: 2. Zjistit, jaké činnosti se žáci na internetu věnují a kolik času zde tráví.

Otázka: 4. Co děláte na internetu nejčastěji?

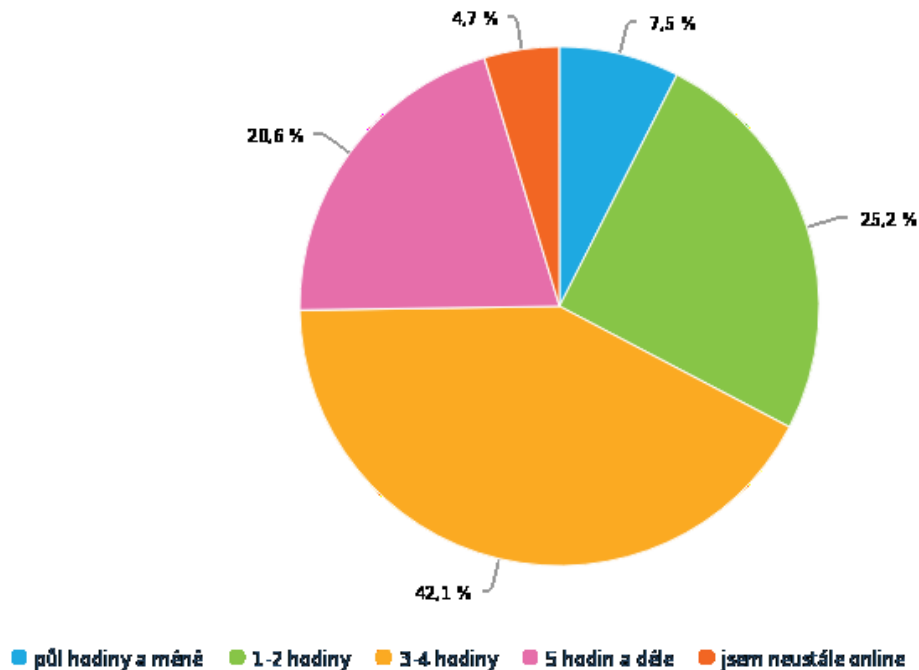
Obrázek 5



Respondenti měli za úkol objasnit, jaké činnosti se na internetu nejvíce věnují. Mohli označit jednu nebo více odpovědí. Jako nejčastější činnost, které se žáci na internetu věnují, označilo celkem 93 (87%) respondentů komunikaci s přáteli, 61 (57%) žáků na internetu sleduje videa nebo film a 40 (37%) respondentů využívá internet k vyhledávání informací. Online hry hraje na internetu 28 (26%) respondentů a 26 (24%) čte na internetu články. Pouze jeden žák si píše na internetu vlastní blog. Čtyři respondenti uvedli, že tráví čas na internetu jinak, dva z nich posloucháním hudby, po jedné odpovědi učením a sociálními sítěmi.

Otázka: 5. Kolik času trávíte denně na internetu?

Obrázek 6

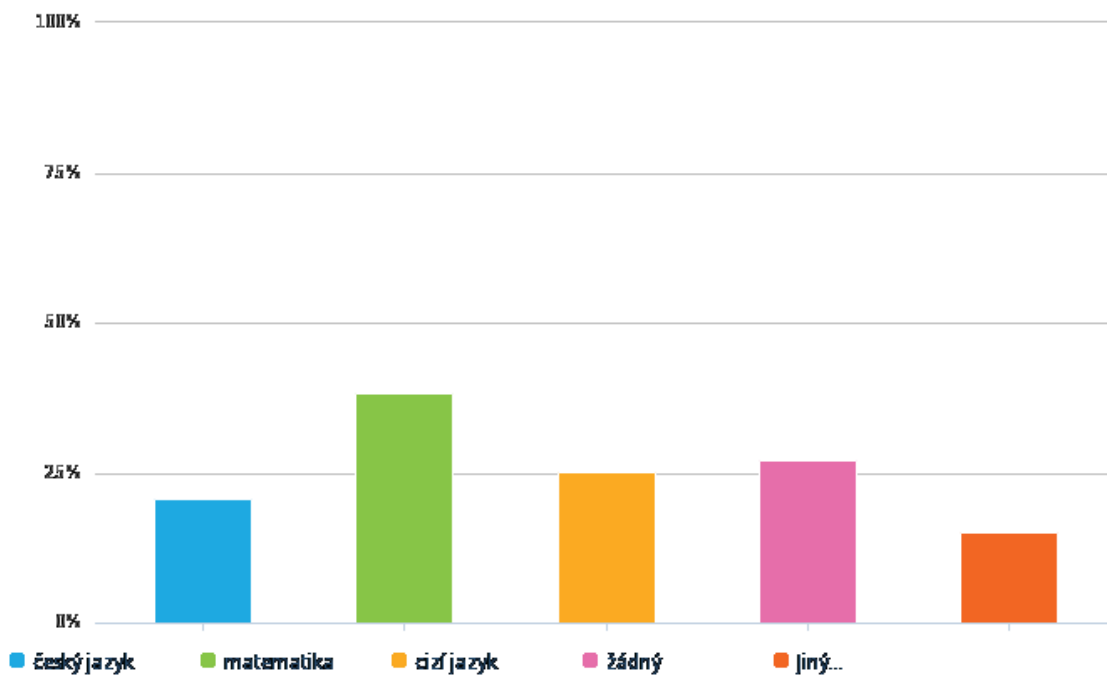


Účelem je zjištění denní hodinové dotace respondentů na činnost spojenou s využíváním moderních technologií. Z výsledků vyplývá, že pouze 8 (7,5%) respondentů tráví na internetu půl hodiny a méně. Celkem 27 (25%) žáků uvedlo, že jsou online 1-2 hodiny denně, 45 (42%) žáků tráví na internetu 3-4 hodiny denně, což už může být z hlediska nadměrného užívání internetu problém. Jako nadměrné užívání internetu lze určitě označit čas trávený online 5 hodin a déle, což uvedlo 22 (21%) respondentů. Neustále online je 5 (4,7%) žáků.

Dílčí cíl: 3. Zjistit, zda děti zanedbávají kvůli internetu přípravu do školy.

Otázka: 6. Máte ve škole problém s některým předmětem?

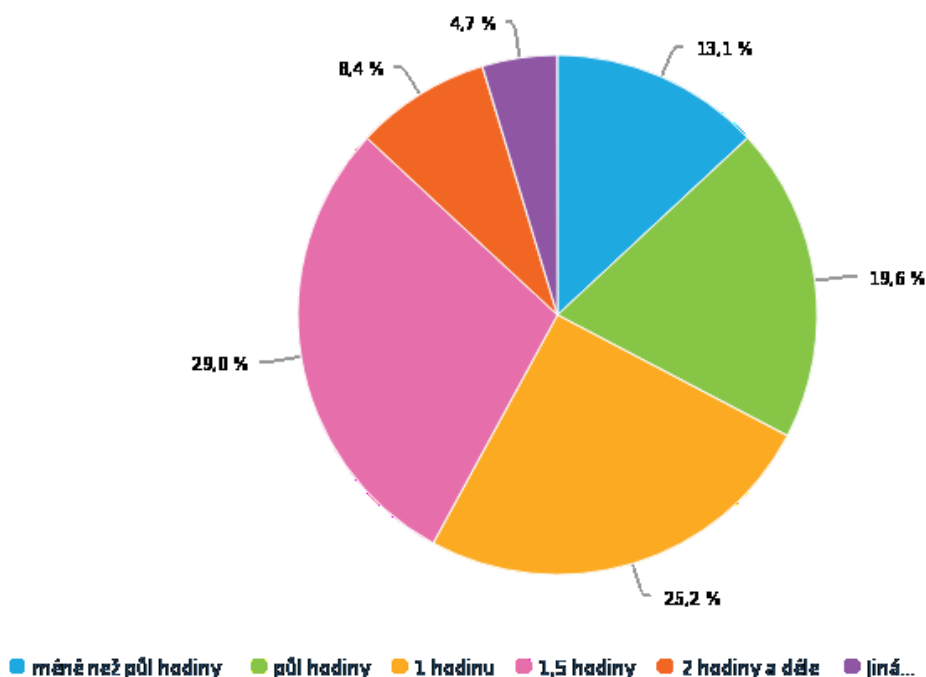
Obrázek 7



Cílem otázky bylo zjistit, které předměty dělají žákům potíže, respondenti mohli označit jednu nebo více odpovědí. Mezi nejproblémovější předmět uvedlo 41 (38%) žáků matematiku, 29 (27%) respondentů uvedlo, že nemá problém s žádným předmětem, o dva méně, tedy 27 (25%) žáků uvedlo potíže s cizím jazykem. Mezi předmět, který dělá žákům starosti, uvedlo 22 (21%) respondentů český jazyk. Celkem 16 (15%) žáků označilo možnost jiná, z toho dvanáct žáků uvedlo jako problémový předmět fyziku, ke které dva žáci navíc připsali chemii, další dva respondenti zmínili německý jazyk, po jedné odpovědi přírodopis a výtvarná výchova.

Otázka: 7. Kolik času trávíte denně přípravou do školy?

Obrázek 8



Úkolem otázky bylo zjistit, kolik času věnují žáci přípravě do školy. Z výsledků bylo zjištěno, že 14 (13%) respondentů tráví méně než půl hodiny denně přípravou do školy a dalších 19 (20%) žáků označilo půl hodiny. Největší část respondentů, dohromady (54%) se věnuje přípravám na výuku 1-1,5 hodiny denně, konkrétně možnost 1 hodinu označilo 27 (25%) respondentů a o půl hodiny déle, tedy 1,5 hodiny 31 (29%) žáků. Dle výzkumu se celkem 9 (8%) respondentů doma učí 2 hodiny a déle. Jinou možnost zvolilo 5 (5%) respondentů. Jeden z žáků se doma neučí vůbec, protože si učivo pamatuje, další přiznal, že se denně neučí, třetí žák se učí jak kdy, čtvrtý žák podle potřeby a poslední podle toho, co se zrovna učí, většinou cca 1-2 hodiny.

Celkem 42% žáků uvedlo, že tráví na internetu 3-4 hodiny denně. Dle Blinky (2014) lze předpokládat, že trávení online tři, čtyři a více hodin denně je na úkor času věnovanému školní přípravě, tedy i nadměrné užívání internetu může mít negativní dopad na výsledky ve škole. Dalo by se usuzovat, že větší popularitě se u respondentů těší online svět než škola a povinnosti s ní spojené. Zajímavé je k tomuto tématu také zjištění, kdy 54% respondentů připouští, že internet občas negativně působí na jejich školní výsledky.

Dílčí cíl: 4. Zjistit riziko závislosti žáků na internetu.

Následující otázky měly za cíl objasnit riziko závislosti na internetu mezi žáky základních škol. Škála byla vyvinuta Blinkou a Šmahelem a vychází z konceptu 6 dimenzí závislosti. Tuto škálu lze použít jako rychlý screening problematického užívání internetu či jeho jednotlivých aplikací. Otázky v dotazníku jsou konstruovány multidimenzionálně, najdeme zde dimenzi význačnosti, změn nálad, dimenzi měřící toleranci, abstinenční příznaky, sociální konflikt a relaps. Možnosti odpovědi byly zachyceny na čtyřbodové Likertově škále: nikdy – občas – často – velmi často. Jako potenciálně závislé označuje tato škála ty, kteří alespoň na jednu položku v každé dimenzi odpověděli často nebo velmi často. Otázky směřovaly na posouzení možných příznaků počínající či rozvinuté závislosti uživatelů na internetu.

Otázka: 8. a 9. Užívání internetu – obsahuje 10 podotázek**Říkají vám často, že na internetu trávíte příliš mnoho času?**

Otázka se zaměřuje na čas, který tráví respondenti na internetu z pohledu jejich blízkého okolí. Na otázku odpovědělo 16 (15%) respondentům nikdy, 71 (66%) občas, 17 (16%) často a 3 (3%) velmi často. Jinak řečeno, okolí šestnácti respondentů jim nikdy neříká, že tráví na internetu příliš mnoho času. Naopak okolí celkem dvaceti respondentů je často upozorňuje na dobu, kterou tráví online.

Využíváte radši internet, než abyste se stýkali se svými kamarády?

Cílem otázky bylo zjistit, jestli dávají respondenti přednost virtuálnímu světu před reálným kontaktem s kamarády. Dle výsledků by 63 (59%) respondentů nikdy neupřednostnilo internet před svými kamarády. Z výsledků tedy vyplývá, že více než polovina dotázaných upřednostňuje reálný kontakt tváří v tvář s kamarády před virtuální realitou. 33 (31%) respondentů označilo, že občas raději využívá internet, než aby se stýkali se svými kamarády. Možnost často zvolilo 9 (8%) respondentů a velmi často 2 (2%) respondenti. Závislost na internetu a jeho nadměrné užívání může mít negativní následky na společenský život a následně na navazování mezilidských vztahů. Mladí lidé potřebují zážitky a především kontakt s vrstevníky, aby našli své místo v kolektivu. K tomu jsou nutné reálné kontakty, nikoli pouhé setkávání ve virtuálním prostoru.

Když jste delší dobu bez internetu, máte pocit, že vám něco chybí?

Otázka měla za cíl zjistit dimenzi abstinčních příznaků. Syndrom z odnětí neboli abstinční příznaky představují podrážděnost, náladovost, negativní prožívání, nervozitu, výbuchy vzteku, úzkost či depresi. Na základě výsledků bylo zjištěno, že 40 (37%) respondentů nemělo nikdy pocit, že jim něco chybí v případě, kdy se nemohli delší dobu připojit na internet. Naopak tyto pocity občas zažívá o osm víc žáků, tedy 48 (45%). Pokud by nefungovalo delší dobu připojení na internet, mělo by pocit, že jim něco chybí celkem 19 respondentů. Možnost často zvolilo 12 (11%) a velmi často 7 (7%) žáků. Dopamin neboli neurotransmitter štěstí obstarává pocit slasti a právě takový virtuální svět neboli kyberprostor může být pro mnoho lidí snadno dostupným zdrojem těchto příjemných pocitů.

Trávíte kvůli internetu méně času s rodinou?

Otázka zjišťuje dimenzi konfliktu. Konflikt se může projevit v podobě konfliktu s blízkým sociálním okolím nebo sníženým výkonem ve škole či v podobě studu a výčitek svědomí. Z výzkumu vyplývá, že polovina respondentů, přesně 53 (50%) nikdy netráví kvůli internetu méně času s rodinou, což je zajímavé zjištění, vzhledem k vývoji, kdy se dospívající postupně emancipují od rodiny a stále více času chtějí trávit samostatně či s kamarády, což jim právě internet nabízí. 43 (40%) respondentů uvádí, že kvůli internetu tráví jen občas méně času se svou rodinou. Z vývojového hlediska se dala tato čísla očekávat, jelikož pro dospívající jsou velmi důležité přátelské vztahy. Ovšem i rodina zůstává pro dospívající stále velmi důležitá. Na základě výzkumu by se dalo interpretovat, že svůj volný čas tráví raději online než s rodinou 11 (10%) respondentů, z toho 10 (9%) žáků uvedlo odpověď často a 1 velmi často.

Má trávení času na internetu nějaký negativní dopad na vaše výsledky ve škole?

Otázka se zaměřuje na dimenzi konfliktu, podobně jako otázka předchozí. Cílem bylo zjistit, jak vnímají respondenti čas, který tráví online vůči času, který by měli věnovat přípravě do školy, zda jsou tímto způsobem negativně ovlivněny jejich školní výsledky. Celkem 43 (40%) žáků si myslí, že jejich výsledky ve škole nejsou negativně ohroženy dobou, kterou tráví na internetu. Dalších 58 (54%) respondentů přiznává, že čas, který tráví online, má občas negativní dopad na výsledky ve škole a dohromady 6 (6%) žáků je přesvědčeno, že trávení času na internetu má rozhodně negativní dopad na jejich školní výsledky. Konkrétně 4 žáci zvolili možnost často a 2 (2%) velmi často.

Myslíte si, že díky internetu máte v životě více radosti?

Dimenzi změny nálad zjišťovala otázka, zda respondentům vyvolává pozitivní náladu čas, který mohou trávit online. 30 (28%) žáků uvedlo, že jim internet pocit větší radosti v životě nepřináší. 49 (46%) respondentů takové pocity zažívá občas a celkem 28 (26%) respondentů si myslí, že mají díky internetu v životě rozhodně více radosti. Konkrétně 23 (21%) žáků označilo možnost často a 5 (5%) žáků velmi často.

Cítíte se během dne unavení, protože dlouho do noci surfujete na internetu?

Otázka reprezentuje první dimenzi význačnosti neboli salience - potíže v kontrole prováděné činnosti. Salience znamená, že daná aktivita se stane tím nejdůležitějším v životě jedince, většinu času tráví jejím vykonáváním nebo o ní přemýšlí. 48 (45%) respondentů nikdy netráví čas na internetu tak dlouho, aby to mělo vliv na jejich aktivitu následující den. 36 (34%) respondentů přiznává, že se občas cítí během dne unavení, pokud dlouho do noci surfují na internetu a celkem 23 (21%) žáků se z tohoto důvodu cítí často či velmi často během dne unavení. Možnost často zvolilo 18 (17%) a velmi často 5 (5%) žáků, což je dohromady přibližně pětina všech respondentů.

Stává se vám, že kvůli internetu vynecháváte stravu?

Otázka se zabývá behaviorální význačností, kdy téměř tři čtvrtiny respondentů, tedy 78 (73%) žáků nikdy nezanedbává kvůli internetu základní fyziologické potřeby jako je jídlo a pití. 19 (18%) respondentů přiznává, že se občas zapomíná najíst a napít a dohromady 10 (9%) žáků tvrdí, že vynechávají stravu často nebo velmi často, protože tráví ve virtuálním prostředí příliš mnoho času. 9 (8%) žáků zvolilo možnost často a 1 (1%) žák velmi často.

Býváte neklidní nebo podráždění, když nefunguje připojení na internet nebo když není připojení k dispozici?

Dimenzi abstinčních příznaků zjišťuje otázka, která se zaměřuje na subjektivní pocity dospívajících v případě, kdy se nemohou delší dobu připojit na internet. 40 (37%) respondentů nikdy nepocítilo neklid či podráždění v situaci, kdy není dostupné připojení na internet. O jednoho více, tedy 41 (38%) respondentů zažívá tyto pocity neklidu či podráždění občas. V případě, kdy nemají respondenti přístup k internetu, pocituje dohromady 26 (24%) žáků zmíněné stavy nepohody. Konkrétně odpověď často zvolilo 19 (18%) a velmi často 9 (8%) žáků.

Zdá se vám, že trávíte na internetu stále více času?

Na dimenzi tolerance je zaměřená otázka, která zjišťuje, zda dotyčný potřebuje k dosažení efektu více aktivity než na začátku. 33 (31%) respondentů označilo možnost nikdy, což znamená, že tráví na internetu stále stejný čas a nepotřebují zde trávit delší dobu. Naopak více času než dříve tráví na internetu 58 (54%) žáků občas, 13 (12%) často a 3 (3%) velmi často. Těchto 16 (15%) respondentů, kteří odpověděli často, a velmi často tedy potřebují více aktivity než na začátku.

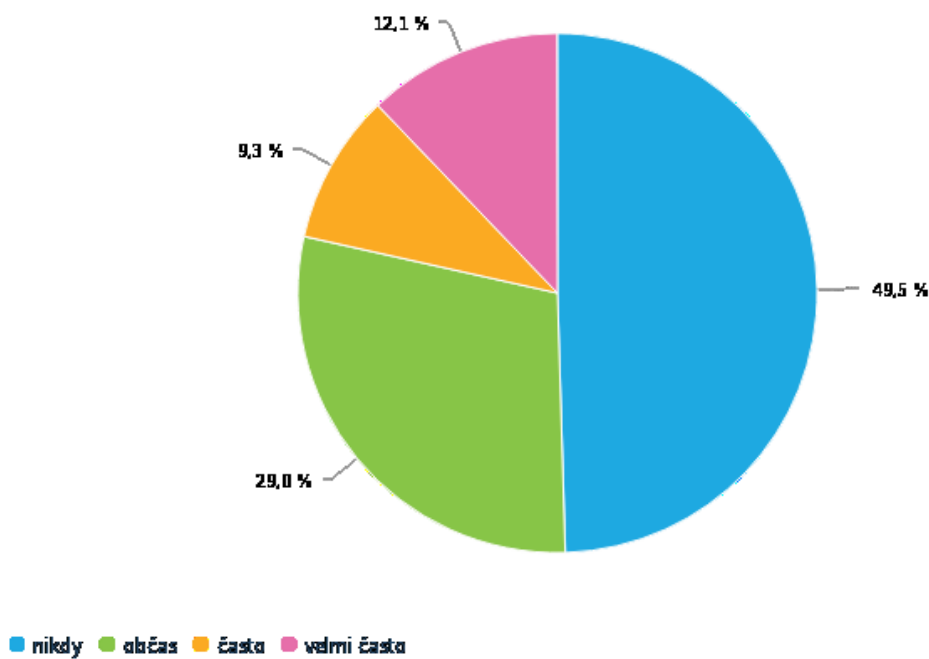
Dílčí cíl: 5. Zjistit, zda mají žáci tendenci k nadměrnému hraní online her.

Opakovaně byla použita škála vyvinutá Blinkou a Šmahelem, která vychází z Griffithsových kritérií závislosti. Škála může sloužit jako nástroj pro rychlý screening, není ale vhodná jako diagnostický nástroj, kde je klinické interview nenahraditelné. Škála pracovala se čtyř-položkovou odpovídající škálou nikdy – občas – často – velmi často. Aby byl jedinec shledán jako rizikový z hlediska závislosti, měl by na všechna kritéria odpovědět často / velmi často.

Otázky směřovaly na posouzení možných příznaků počínající či rozvinuté závislosti uživatelů na online hrách. Obecně lze říci, že závislost na online hrách dosahuje vyšší prevalence než obecná závislost na internetu či ostatní online závislosti. Nejrizikovější hry bývají zároveň i ty nejoblíbenější.

Otázka: 10. Hrajete online hry?

Obrázek 9



Otázka měla za cíl zjistit, jak jsou na tom respondenti s hraním online počítačových her, jaký vztah k této činnosti zaujímají. Celá polovina respondentů, 53 (50%) uvedlo, že online hry nehraje. Někteří si zahrají občas, 31 (29%) respondentů. Z celkového počtu 107 (100%) respondentů hraje online hry 10 (9%) žáků často a 13 (12%) žáků velmi často. Dalo by se tedy předpokládat, že dohromady 23 respondentů by mohlo mít tendenci k nadměrnému hraní online her.

Otázka: 11. Jaké hry hrajete?

Cílem otázky bylo zjistit, jaké hry jsou mezi dospívajícími nejoblíbenější. Vzhledem k předchozí otázce, kterou bylo zjištěno, že polovina všech respondentů vůbec nehraje online hry, bylo nejčastější odpovědí na otázku, jaké hrajete hry? - Žádné, nehraju nebo nic. Tímto způsobem odpovědělo celkem 46 (46%) respondentů. Objevily se i odpovědi typu hry jsou pro mě nezábavné, nebaví mě hrát hry, hraju jenom, když se nudím a to prostě co najdu nebo hraju jen, když se začnu moc nudit jinak ne...

Nejoblíbenější hry mezi hráči počítačových her:

1. Counter strike: Global Offensive (zkráceně CS:GO)
2. League of Legend (zkráceně LoL)
3. Minecraft

Tabulka 1

Počet hráčů	Název hry
8	Counter-Strike: Global Offensive (CS:GO)
6	League of Legends (LoL)
5	Minecraft
4	Fortnite; The Sims 4; GTA 5; Brawl Stars
3	The Sims 1, 2; Oheň a voda
2	Mafia 2; Subway Surfers; FiveM; Roblox; PUBG Mobile; logické hry a doplňovačky
1	Agar.io; Sniper; Critical Ops; NFS Payback; Forza Horizon 3; Papas Donuteria; Clash Royale; Goodgame empire; Pokémon Go; Star Stable; Apex Legends; Geometry Dash; Clash of Clans; Call of Duty; Penguin Diner; Undertale; Yandere Simulator; Sandbox; Garden; Fotbal

Objevily se i odpovědi, ve kterých respondenti podrobně vypsali názvy všech her, které pravděpodobně rádi a často hrají. Pro zajímavost přikládám tři nejobsáhlejší: 1. Apex Legends, League of Legends, Counter strike: Global Offensive, Rust, Drakensang Online. / 2. Dead by Daylight, Geometry Dash, CS:GO, Subnautica, Tom Clancy's Rainbow Six Siege. / 3. League of Legend, Warcraft Reforge, Euro Truck Simulator, Counter-strike Global Offensive.

Otázka: 12. a 13. Online hry – obsahuje 10 podotázek**Přemýšlíte o hře, i když zrovna nehrajete?**

Otázka se zabývá kognitivní význačností, kdy se určitá aktivita stává tím nejdůležitějším v životě jedince a většinu času tráví jejím vykonáváním nebo o ní přemýšlí. Jelikož 50% všech dotázaných nehraje žádné online hry, je zřejmé, že na otázku bude převážná část respondentů odpovídat záporně. Tedy 67 (63%) žáků nad hraním vůbec nepřemýšlí a 30 (28%) respondentů si na hraní vzpomene jen občas. 10 (9%) respondentů by však mohlo mít tendenci k nadměrnému hraní online her, jelikož přemýšlí o hře, i když zrovna nehrají. Konkrétně 6 (6%) respondentů často a 4 (4%) velmi často.

Cítíte se nesví nebo podráždění, když nemůžete hrát?

Otázka měla za cíl zjistit dimenzi abstinčních příznaků. Tedy syndrom z odnětí, který představuje podrážděnost, náladovost, negativní prožívání, nervozitu, výbuchy vzteku, úzkost či depresi. Výsledky nám říkají, že 83 (78%) respondentů nikdy nepocítilo nepříjemné pocity podráždění v případě, kdy jim není umožněno hrát hry. S přihlédnutím na výsledky z předchozích otázek, kde bylo uvedeno, že celá polovina dotázaných respondentů hry moc nehraje a tudíž pro ně nejsou důležité, se daly takové výsledky předpokládat. Naopak tyto pocity nepohody, pokud není umožněno hrát oblíbenou hru, občas zažívá 19 (18%) žáků, často 3 (3%) a velmi často 2 (2%). Z výsledků tedy vyplývá, že 5 (5%) žáků se cítí nesví nebo podráždění, když nemůžou hrát.

Cítíte se radostně, když se ke hraní dostanete?

Cílem otázky bylo objasnit dimenzi změny nálad, zpravidla se jedná o pozitivní změny nálad vyvolané danou činností. Tyto pozitivní pocity z hraní her 58 (54%) respondentů nemá nikdy a 28 (26%) jen občas. Celkem 21 (20%) respondentů se naopak cítí radostně, když se ke hraní dostane. Konkrétně 14 (13%) z nich často a 7 (7%) velmi často.

Připadá vám, že hrou trávíte stále více a více času?

Respondenti měli za úkol objasnit dimenzi tolerance, což znamená, že dotyčný potřebuje k dosažení efektu více aktivity než na začátku. 82 (77%) respondentů na otázku, zda si myslí, že tráví hrou stále více a více času, odpovědělo nikdy, 14 (13%) respondentů občas, 9 (8%) často a 2 (2%) velmi často. Na základě výzkumu lze tedy konstatovat, že dohromady jedenácti respondentům, kteří označili možnost často, a velmi často připadá, že hrou tráví stále více a více času, což by mohlo znamenat, že jsou touto závislostí více či méně ohroženi.

Přistihli jste se, že hraje, i když vás hra nebaví?

Tato otázka je obdobná otázce předchozí, která měla také objasnit dimenzi tolerance. Účelem bylo zjistit, zda si respondenti uvědomují, že by hráli i v případě, že je hra vůbec nebaví. Dle výsledků 71 (66%) respondentů nikdy nehraje hry, které je nebaví a 28 (26%) si takovou hru zahraje občas. Dohromady 8 (7%) hráčů se přistihlo, že hrají online hry, i když je nebaví. 5 (5%) respondentů často a 3 (3%) velmi často.

Hádáte se se svými blízkými (rodina, přátelé) kvůli vašemu hraní?

Úkolem otázky bylo zjistit dimenzi konfliktu, který se může projevit v podobě konfliktu s blízkým sociálním okolím nebo sníženým výkonem ve škole či v podobě studu a výčitek svědomí. 84 (79%) respondentů se kvůli hraní nikdy nehádá se svými blízkými a dalších 22 (21%) se z tohoto důvodu se svojí rodinou či přáteli hádá občas. 1 (1%) respondent dokonce velmi často. Možnost často nezvolil nikdo.

Myslíte si, že vaši blízcí, škola, koníčky strádají kvůli času, který trávíte hraním?

I v této otázce bylo úkolem zjistit dimenzi konfliktu. 90 (84%) respondentů je přesvědčeno, že kvůli času, který tráví dotyční hraním jejich blízcí, škola či koníčky nikdy nestrádají. Na otázku odpovědělo 12 (11%) žáků občas, 3 (3%) žáci často a 2 (2%) velmi často. Těchto 5 (5%) žáků, kteří zvolili možnost často či velmi často si tedy myslí, že jejich blízcí, škola nebo koníčky mohou strádat kvůli času, který tráví hraním online her.

Stává se vám, že hraje déle, než jste sami původně chtěli?

Účelem bylo zjistit dimenzi význačnosti – konkrétně potíže v kontrole prováděné činnosti. Jde o faktor, kdy se daná aktivita stane tím nejdůležitějším v životě jedince, většinu času tráví jejím vykonáváním nebo o ní přemýšlí. Z výsledků vyplývá, že 57 (53%) respondentů s tímto nemá žádný problém a nikdy se jim nestalo, že by hráli nějakou hru déle, než by sami původně chtěli. Občas se při hraní zapomene 31 (29%) respondentů. Ovšem 19 (18%) respondentů hraje většinou déle, než sami původně chtěli, konkrétně 14 (13%) často a 3 (3%) velmi často. I tato situace může značit případnou závislost či nadměrné hraní.

Zanedbáváte kvůli hraní potřeby jako jídlo nebo spánek?

Otázka zjišťuje behaviorální význačnost. Cílem byl zjistit vztah respondentů k základním fyziologickým potřebám, zda respondenti dodržují základy zdravého životního stylu. Z výsledků vyplývá, že 86 (80%) respondentů kvůli hraní nikdy zanedbává jídlo a spánek. Kvůli času, který tráví respondenti hraním, občas zapomíná na jídlo nebo spánek 9 (8%) respondentů. Celkem 12 (11%) respondentů však tyto potřeby zanedbává – 6 (6%) žáků často a 6 (6%) dokonce velmi často.

Pokoušeli jste s hraním přestat, ale neúspěšně?

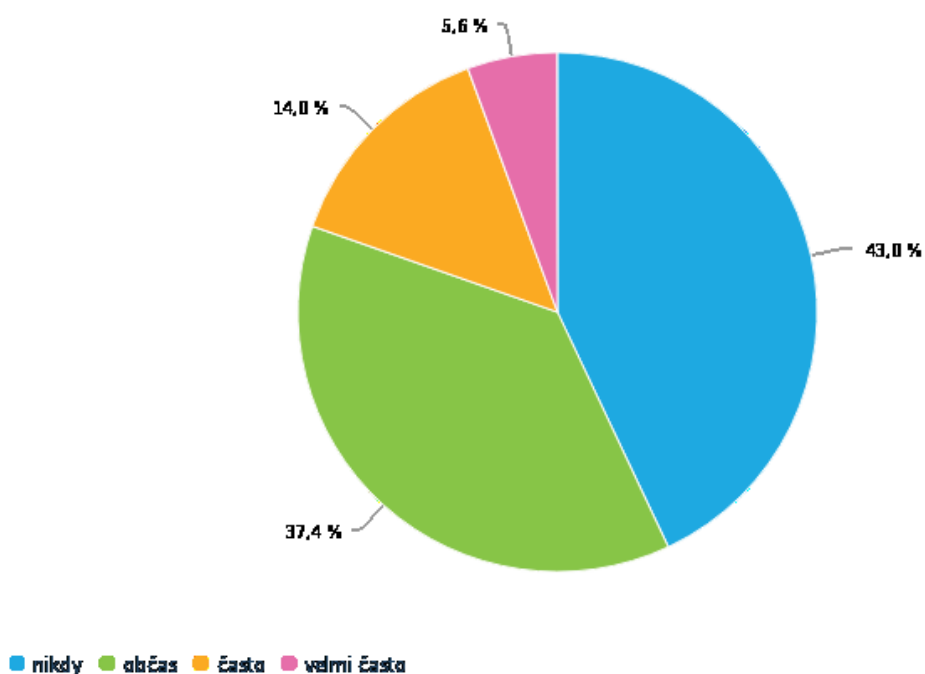
Poslední otázka z bloku „online hry“ je zaměřena na relaps, což znamená tendence pro návrat k původním vzorcům chování, kdy dotyčný není schopen situaci sám účinně řešit. Na otázku, zda se respondenti někdy pokoušeli neúspěšně přestat s hraním, odpovědělo 94 (88%) respondentů nikdy. Je tedy pravděpodobné, že většina má své hraní pod kontrolou, protože s tímto neměli žádný problém. 5 (5%) respondentů se pokoušelo občas omezit své hraní, avšak neúspěšně, 4 (4%) respondenti se o to snaží často a další 4 (4%) dokonce velmi často.

Dílčí cíl: 6. Zjistit, zda mají žáci nějaké negativní zkušenosti z online prostředí.

Následující otázky měly za úkol zjistit, zda respondenti poskytují informace o své osobě cizím lidem, jestli si jsou vědomi, jaká rizika může mít zveřejnění osobních údajů a jestli mají s tímto počínáním nějaké negativní zkušenosti.

Otázka: 14. Píšete si na internetu s lidmi, které osobně neznáte?

Obrázek 10

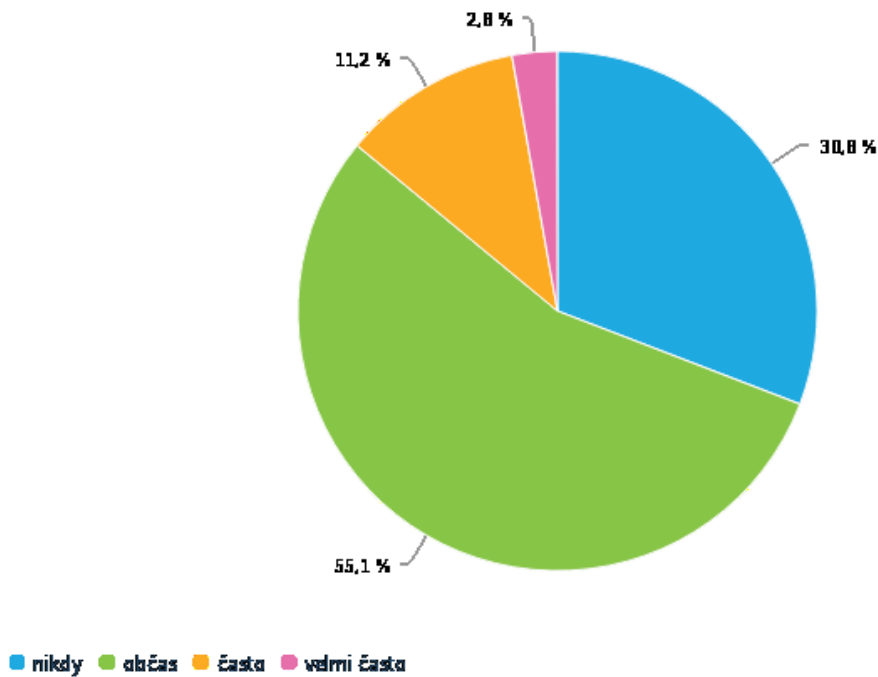


Úkolem otázky bylo zjistit, zda jsou respondenti na internetu v kontaktu s cizími lidmi a jestli si s těmito lidmi dopisují. Dle výsledků si 46 (43%) respondentů na internetu nikdy nepíše s lidmi, které osobně nezná. Naopak zkušenosti s dopisováním na internetu s cizími lidmi má 40 (37%) respondentů občas, 15 (14%) často a 6 (6%) velmi často.

Otázka: 15. Sdělujete na internetu své osobní informace?

(např. věk, adresu, fotografie)

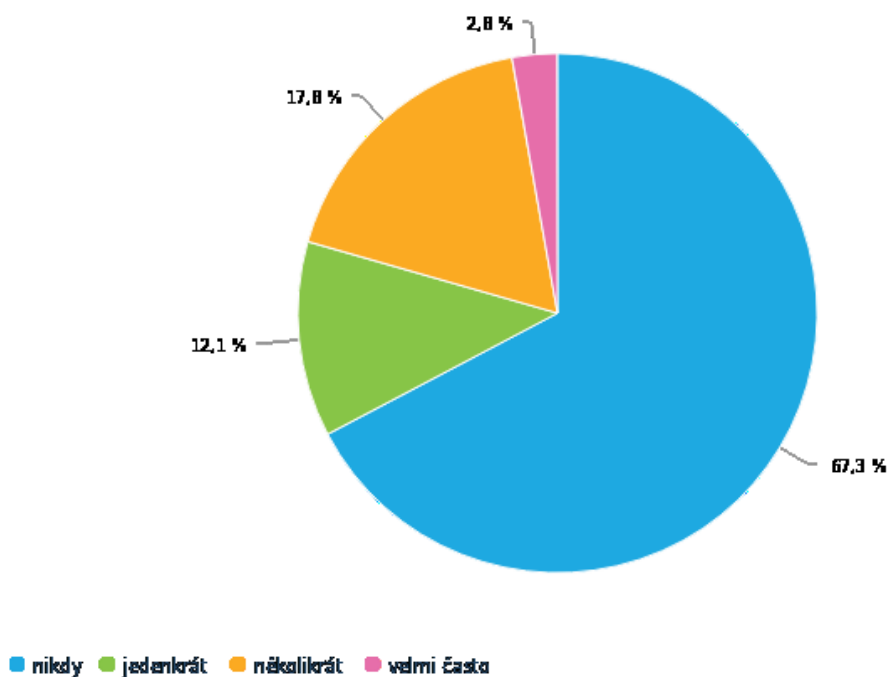
Obrázek 11



Otázka měla za cíl objasnit, zda si jsou respondenti vědomi rizik spojených se zveřejňováním osobních údajů na internetu a jestli tyto informace o své osobě poskytují. Na základě výzkumu bylo zjištěno, že pouze 33 (31%) respondentů nesdílí na internetu své osobní informace nikdy. Největší část respondentů, konkrétně 59 (55%) sdílí tyto informace občas, 12 (11%) často a 3 (3%) velmi často.

Otázka: 16. Stalo se vám někdy, že by po vás chtěl někdo poslat své intimní fotografie?

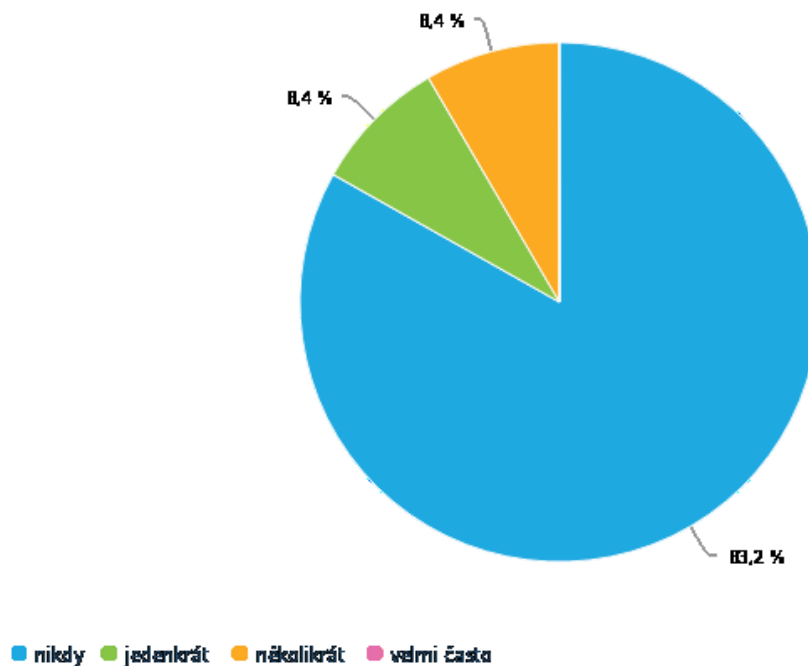
Obrázek 12



Kritická situace nastane v momentě, kdy je po dětech žádáno, aby zaslaly intimní materiál, který slouží predátorům k následnému vyhrožování. Za účelem získat intimní fotografie a videa (intimní materiál) využívají tzv. kybergroomeři důvěřivosti a nezkušenosti dětí. Dle výzkumu nemá s tímto chováním žádnou zkušenost 72 (67%) respondentů, tedy těmto žákům se nikdy nestalo, že po nich chtěl někdo na internetu poslat intimní fotografii. Naopak určitou zkušenost s danou situací má 13 (12%) respondentů, po kterých bylo jedenkrát žádáno, aby někomu na internetu poslali intimní materiál, 19 (18%) respondentů se s tímto setkalo dokonce několikrát a 3 (3%) velmi často.

Otázka: 17. Nabízel Vám někdo peníze, když mu pošlete své fotky?

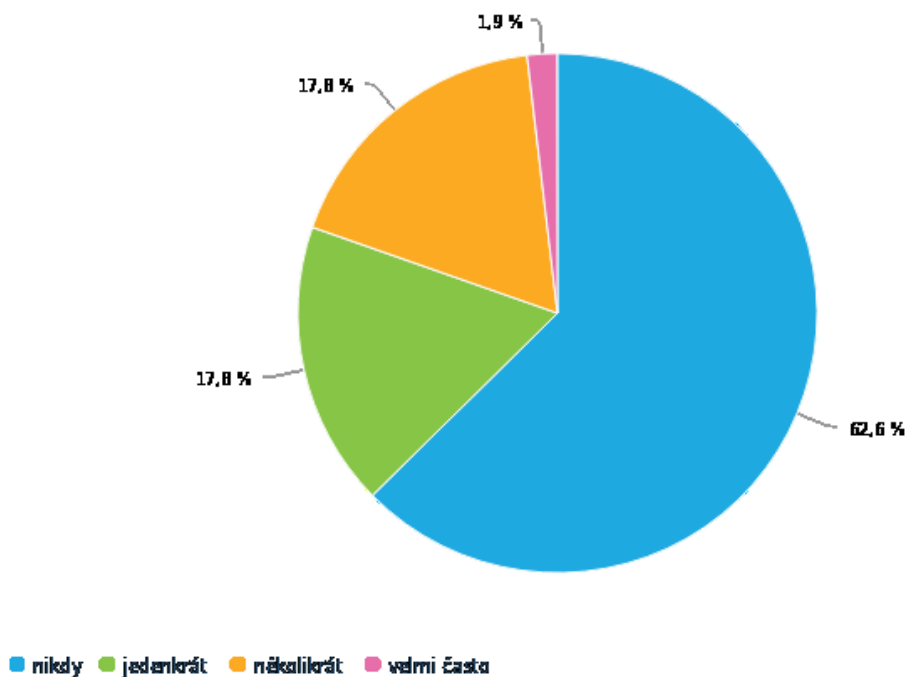
Obrázek 13



Predátor či kybergroomer se může pokusit vylákat intimní materiál ze své oběti i skrze nabídku finanční hotovosti či různými dárky v podobě např. drahých mobilních telefonů a podobně. Na základě výsledků výzkumu bylo zjištěno, že s touto nabídkou nemá 89 (83%) respondentů žádnou zkušenost, tedy zmíněným žákům nebyly nikdy nabídnuty peníze za konkrétní fotografie. Jistou nabídku dostalo 9 (8%) respondentů, kterým byla jedenkrát nabídnuta finanční částka v případě, že dotyčný pošle své intimní fotografie. Dalších 9 (8%) respondentů má těchto zkušeností více, jelikož jim dotyčný člověk na internetu nabízel peníze několikrát. Možnost velmi často nezvolil žádný respondent.

Otázka: 18. Dostali jste na internetu nabídku na osobní schůzku od neznámého člověka?

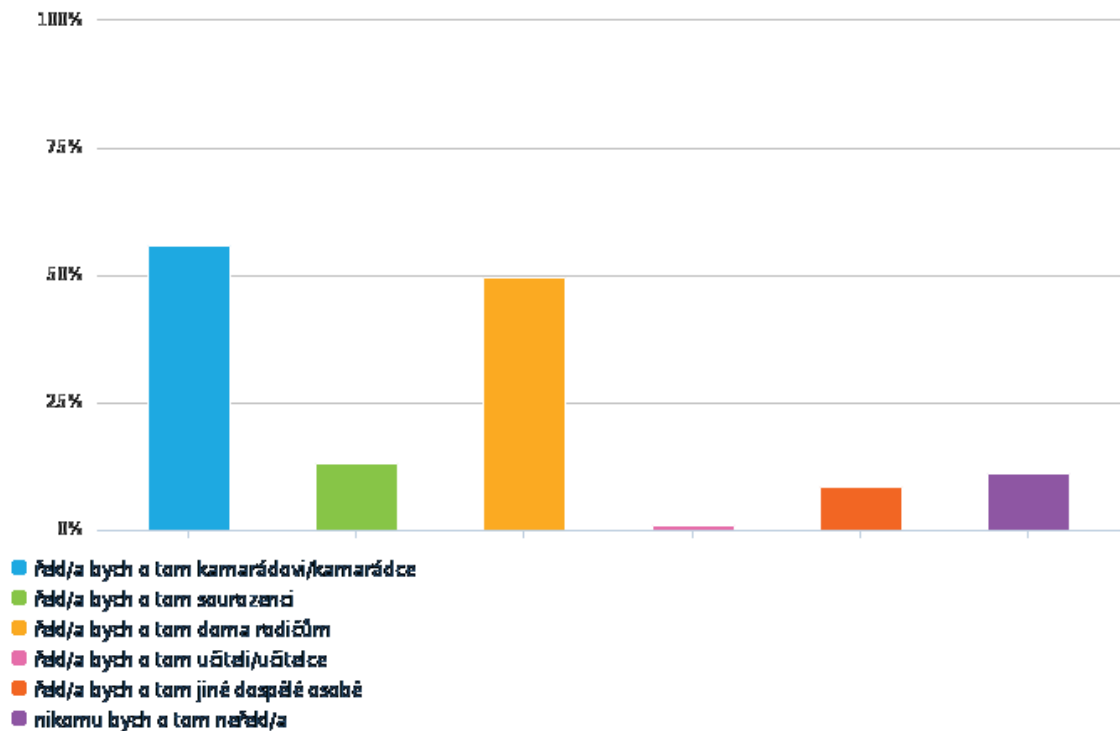
Obrázek 14



Kybergrooming je takové chování uživatelů internetu, jehož cílem je pomocí internetových komunikačních prostředků a jiných technologií vyvolat v dítěti pocit důvěry a prostřednictvím falešné identity ho zneužít nebo vylákat na schůzku. Dle výzkumu bylo zjištěno, že takovou zkušenost nemá 67 (63%) respondentů, tedy tito žáci nikdy nedostali nabídku na osobní schůzku od člověka, kterého osobně neznají. Naopak 19 (18%) respondentů takovou nabídku dostali jedenkrát, 19 (18%) několikrát a 2 (2%) velmi často.

Otázka: 19. Pokud by po vás cizí člověk na internetu požadoval osobní setkání, jak byste se zachovali?

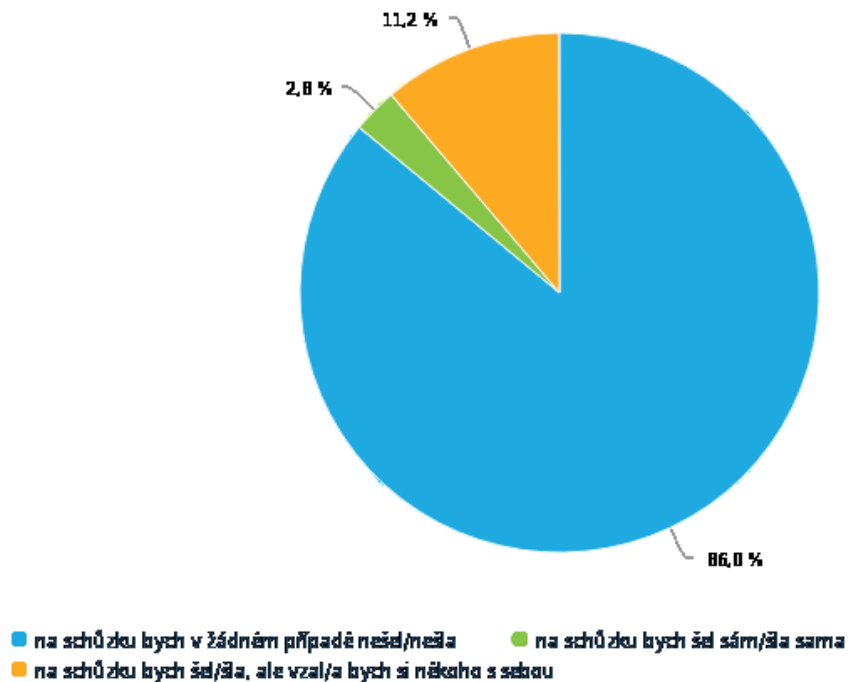
Obrázek 15



Účelem otázky bylo zjistit, zda by se respondenti někomu svěřili v případě, pokud by dostali nabídku na schůzku od člověka, kterého neznají osobně, ale pouze z internetového prostředí. Z výsledků vyplývá, že 89% respondentů by se svěřila někomu ze svého okolí. Žáci měli možnost označit jednu nebo více odpovědí. 60 (56%) respondentů by o tom řeklo kamarádovi nebo kamarádce, 53 (50%) by se svěřilo doma rodičům, 14 (13%) sourozenci, 9 (8%) jiné dospělé osobě a 1 (1%) učiteli nebo učitelce. Na základě výzkumu bylo zjištěno, že 12 (11%) respondentů by se nesvěřilo nikomu, tedy pokud by po nich někdo na internetu požadoval osobní setkání, nikomu by o tom neřekli.

Otázka: 20. Pokud by po vás cizí člověk na internetu požadoval osobní setkání, jak byste se zachovali?

Obrázek 16



Poslední otázka byla formulována stejně jako otázka předchozí, avšak nabízela jiné možnosti odpovědí. Úkolem bylo zjistit, jak by respondenti reagovali v případě, pokud by se je pokusil někdo vylákat na osobní setkání. Vzhledem k výsledkům by se dalo předpokládat, že většina žáků je dobře seznámena s možnými riziky takového chování - celkem 92 (86%) respondentů by na schůzku v žádném případě nešla. 12 (11%) respondentů by na schůzku šlo, ale vzali by si někoho s sebou. Extrémem jsou 3 (3%) respondenti, kteří by šli na schůzku sami, což je vzhledem k tomu, že dotyčného člověka neznají, velmi rizikové chování.

9 SHRnutí VÝSLEDKŮ

Kapitola shrnuje provedený výzkum a zhodnocuje jednotlivé dílčí cíle práce formou interpretace. V bakalářské práci bylo hlavním cílem zjistit, jakým způsobem využívají žáci druhého stupně základní školy moderní technologie a sociální sítě. Hlavní výzkumný cíl lze zodpovědět pomocí výzkumných cílů dílčích.

Dílčí cíl: 1. Zjistit, jaké sociální sítě žáci využívají a zda považují moderní technologie za důležité.

Na základě získaných dat lze říci, že žáci považují moderní technologie za důležité, ale nejdůležitější pro většinu respondentů zůstává rodina, přátelé či jejich školní prospěch. Nejvíce používanou sociální sítí mezi dospívajícími je aplikace Messenger pro bezplatné posílání zpráv od Facebooku, který využívá 90% respondentů. Druhou oblíbenou sítí je Instagram, kde je registrováno 84% uživatelů a třetí místo obsadil YouTube, který používá 75% respondentů. K mému překvapení na Facebook chodí jen 65% žáků a dokonce pouze 5 uživatelů ho označilo za nejoblíbenější sociální sít'. Zdá se, že Facebook už nepatří mezi nejpoblíbenější sociální sítě dnešní doby, tedy alespoň ne mezi dospívajícími. Co se týče oblíbenosti, tak největší procentuální zastoupení měla sít' Instagram, kterou preferuje polovina respondentů. Sociální sítě hrají v online životě dospívajících zásadní roli, protože jim poskytují příležitost, aby se spojili s přáteli a trávili s nimi čas. Dospívající používají tyto sítě, aby se setkávali online, povídali si, předávali si informace a společně se bavili.

Dílčí cíl: 2. Zjistit, jaké činnosti se žáci na internetu věnují a kolik času zde tráví.

Respondenti měli za úkol objasnit, co na internetu nejčastěji dělají a k čemu moderní technologie využívají. Z výsledků vyplývá, že většina všech respondentů (87%) používá internet ke komunikaci s přáteli, což odpovídá i předchozímu výsledku, kde bylo zjištěno, že respondenti nejvíce využívají komunikační aplikaci Messenger. 57% respondentů na internetu sleduje videa a 37% využívá internet k vyhledávání informací. Docela zajímavé je pro mě zjištění, že pouze jeden žák si píše na internetu vlastní blog, který uživatelům umožňuje vytvářet a sdílet vlastní obsah, větší zaujetí jsem očekávala převážně u uživateli sociální sítě Twitter.

Digitální technologie a internet se staly součástí každodenního života dospívajících. Většina mladých uživatelů internetu se pohybuje ve virtuálních světech prakticky denně. Co se týče četnosti používání moderních technologií, respondenti nejčastěji tráví v jejich společnosti 3 až 4 hodiny denně (42%). Lze předpokládat, že trávení online tři, čtyři a více hodin denně je na úkor času věnovanému školní přípravě, fyzickým a sociálním aktivitám. V dnešní době téměř každý člověk používá moderní technologie denně ať už k práci, učení, hraní her či dopisování s kamarády. 8 žáků takto činí půl hodiny a méně a naprostým opakem a pomyslným extrémem je 5 respondentů, kteří jsou online neustále. Dalších 22 respondentů již může naplňovat znaky nadměrného užívání, jelikož na internetu tráví 5 hodin a déle.

Psychickým faktorem spojeným s nadměrným užíváním internetu a závislostí na něm je zvýšená tendence se nudit a snížená schopnost se soustředit. Druhým faktorem jsou psychosociální obtíže v podobě nízkého sebehodnocení, slabé sebedůvěry, depresivity, sociální úzkosti a podobné psychické problémy. Řada dětí, které jsou odmítány ve vrstevnických skupinách nebo se cítí osaměle, se obrací na internet. Nadměrné užívání internetu ještě neznamena závislost, čím více příznaků ale dotýčný má, tím je riziko vzniku závislosti větší. Nárůst času, který děti na internetu tráví, souvisí i s rozvojem a dostupností mobilních telefonů, díky nimž jsou děti online každý den.

Dílčí cíl: 3. Zjistit, zda děti zanedbávají kvůli internetu přípravu do školy.

Cílem otázky bylo zjistit, které předměty dělají žákům potíže. Jako nejproblémovější předmět výzkumu se ukázala matematika, která získala největší procentuální zastoupení, označilo ji 38% žáků. Čtvrtina žáků (25%) má potíže s cizím jazykem a necelá čtvrtina (21%) s českým jazykem. 27% žáků nemá problém s žádným předmětem. V menším zastoupení se objevila i fyzika, se kterou má určité problémy 12 respondentů.

Vzhledem k tomu, že pouze čtvrtina respondentů nemá ve škole problém s žádným předmětem, bylo úkolem následující otázky zjistit, kolik času se žáci věnují domácí přípravě na vyučování. Z výsledků bylo zjištěno, že 33% respondentů se do školy připravuje půl hodiny a méně. Dalo by se tedy říct, že tyto děti se doma do školy nepřipravují vůbec, jelikož za půl hodiny se toho nedá, moc stihnou. Půl hodiny je dle mého názoru nedostatečný čas pro domácí přípravu dítěte do školy. Největší část respondentů (54%) se připravuje do školy 1-1,5 hodiny denně. Dle výzkumu se celkem 8%

respondentů doma učí i 2 hodiny a déle. Jelikož je trávení online tři, čtyři a více hodin denně na úkor času věnovanému školní přípravě, může mít i nadměrné užívání internetu negativní dopad na výsledky ve škole. Z výzkumu vyplývá, že tři čtvrtiny žáků by potřebovalo přidat v některém předmětu, ale třetina žáků se doma vůbec neučí.

58 respondentů přiznává, že čas, který tráví online, má občas negativní dopad na jejich výsledky ve škole a dohromady 6 žáků je přesvědčeno, že trávení času na internetu má na jejich školní prospěch rozhodně negativní dopad. Navíc 36 respondentů přiznává, že se občas cítí během dne unavení, protože dlouho do noci surfují na internetu a dalších 23 žáků je z tohoto důvodu během dne unaveno často či velmi často. O tom jak je spánek důležitý, není pochyb a bude mu ještě věnována pozornost v následujícím textu. Nutno podotknout, že příčinou potíží v určitých předmětech nemusí být nutně online svět, ale též například nezáměr o daný předmět, roli může hrát i osobnost učitele či rodinná situace.

Dílčí cíl: 4. Zjistit riziko závislosti žáků na internetu.

Škála závislosti na internetu byla vyvinuta Blinkou a Šmahelem a vychází z konceptu 6 dimenzí závislosti. Závislost na internetu lze charakterizovat jako nadměrné používání internetu, které s sebou přináší do života jedince psychologické, sociální, pracovní nebo školní komplikace. Odborníci rozlišují šest základních příznaků závislosti na internetu. Aby bylo možné říci, že je osoba skutečně závislá, musí nadměrný uživatel internetu splňovat všech šest příznaků (význačnost, změny nálady, tolerance, odvykací příznaky a konflikt).

Stěžejním prvkem procesu dospívání je navazování smysluplných přátelských vztahů. Potřeba sociálního kontaktu přesahující rámec rodiny a domova umožňuje dospívajícím přechod do dospělosti. Z pohledu mezilidských vztahů neovlivňuje internet a moderní technologie dospívající tak, jak by se dalo v dnešní společnosti předpokládat. 63 respondentů, což je více než polovina, dává přednost osobnímu kontaktu s kamarádem před internetem a všemi aplikacemi, které virtuální svět nabízí. Ovšem když to vezmeme z druhého konce, přednost kyberprostoru před realitou dává 11 žáků. U těchto respondentů vzniká vyšší riziko závislosti na internetu či jeho nadměrné užívání a mohou být výrazně ovlivněni z pohledu navazování mezilidských vztahů. Dysfunkční vztahy s vrstevníky mohou následně vést k sociální izolaci a k preferování trávení času online.

V případě, kdy nefunguje delší dobu připojení na internet, s tím nemá žádný větší problém 88 respondentů. Pocit, že jim něco chybí má v tomto případě 19 žáků. I zde se může jednat o počínající či rozjetou závislost. Vhodným řešením pro těchto 19 respondentů ohrožených závislostí, by mohlo být nalezení nového smysluplného trávení volného času, například sportem, různými kroužky či dobrovolnictvím.

Z pohledu vývojové psychologie (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 160-163) kdy se dospívající postupně emancipují od rodiny, hledají vlastní identitu a prohlubují přátelské vztahy, je zcela přirozené, že občas upřednostňují virtuální svět před rodinou. Kyberprostoru dává přednost 43 respondentů. 53 respondentů však stále dává před internetem přednost své rodině. Pro celou polovinu respondentů je tedy čas strávený s rodinou důležitější než virtuální svět. Ovšem 11 respondentů tráví často či velmi často svůj volný čas nejraději na internetu. I takové odpovědi se daly očekávat, jelikož dospívání je velmi náročná životní etapa a každý se s těmito náročnými úkoly vyrovnává jinak. Zdravé rodinné vztahy jsou nejen pro dospívající velmi důležité, a pokud nefungují, může vznikat závislostní chování.

Jedna z otázek měla za cíl zjistit subjektivní pohled respondentů, zda má podle nich čas, který tráví na internetu negativní dopad na školní výsledky. Většina žáků si myslí, že jejich výsledky nejsou ohroženy vůbec nebo jen minimálně. Naopak 6 žáků přiznává, že jejich školní prospěch je z tohoto důvodu negativně ovlivněn. Již samotné uvědomění si a přiznání problému může vést k prvnímu kroku ke změně ve svém chování. Člověk však potřebuje silnou motivaci, pevnou vůli a zdravé vztahy s okolím, o to víc to platí u dospívajících.

Dle výsledků má 28 respondentů díky internetu v životě více radosti a 49 občas. Dospívající se stále více zajímají o navazování a prohlubování přátelských vztahů či uspokojování svých potřeb, což virtuální prostředí umožňuje. Experimentování s identitou umožňují různé aplikace, sociální sítě či online hry.

K nejčastějším nežádoucím efektům používání digitálních technologií patří nespavost (Spitzer, 2014). 23 respondentů se cítí během dne unavení, protože dlouho do noci surfují na internetu. Dospívající se tímto způsobem okrádají o jednu ze základních lidských potřeb. Dlouhodobý nedostatek spánku neboli spánkový deficit velmi nepříznivě ovlivňuje zdravotní stav člověka, a to jak po fyzické, tak i po psychické stránce. Spánek je nezbytný k regeneraci duševních i fyzických sil každého člověka. Potřeba spánku je individuální záležitostí jedince a ideální dobou pro spánek je noc. Mezi typické příznaky nedostatku

spánku patří právě zmíněná únava během dne. Člověk je celkově otupělý, zimomřivý, necítí se dobře, může mít pocit celkové slabosti, bolest svalů, hlavy, zpomalené reakce a hůře se soustředí. Lidé se spánkovým deficitem bývají více nervózní a podráždění, někteří dokonce agresivní. Důsledky spánkového deficitu vedou ke snížené kvalitě a produktivitě duševní a manuální práce. Nedostatek spánku je třeba řešit.

Ke zdravému životnímu stylu patří také kvalitní a pravidelné stravování. Z výsledků však vyplývá, že 10 respondentů kvůli internetu často či velmi často zapomíná na tyto základní fyziologické potřeby. S dospívajícími je důležité mluvit o zdravé výživě a zdravém životním stylu i rizicích nevhodného stravování jako je větší náchylnost k nemocem, zpomalení nebo zastavení růstu, budoucí riziko nadváhy a obezity a nemocí s nimi spojenými. Hledání vlastní identity se neprojevuje jen výstředním účesem a oblečením, ale často přivede dospívajícího k některému z méně obvyklých stylů stravování. Může jít o vegetariánství, veganství, paleodietu, raw stravu a podobně. Tlak rodičů a okolí vnímají dospívající velmi negativně a často je to ve směru, který si zvolil, ještě utvrdí. Lepší je respektující přístup, důležité je si o tom s dítětem promluvit. Velkým problémem dospívajících dívek je mentální anorexie, tato porucha příjmu potravy však může postihnout i chlapce. Pokud začne dítě radikálně omezovat jídlo, je třeba zjistit, jaké jsou jeho skutečné motivy.

Pocity podráždění či neklidu, když nefunguje připojení na internet, zažívá celkem 26 respondentů, někteří z nich často a další dokonce velmi často. Dle mého názoru by tyto pocity mohly znamenat jistou míru závislosti a dotyční žáci by si měli najít i jiné zajímavé činnosti, kterým by se rádi věnovali. Celkem 16 respondentů si myslí, že potřebuje trávit na internetu stále více času. I tento pocit, kdy dotyčný potřebuje k dosažení efektu více aktivity než na začátku, může předpovídat určitou závislost na internetu či jeho nadměrné užívání.

Dílčí cíl: 5. Zjistit, zda mají žáci tendenci k nadměrnému hraní online her.

Zajímavým zjištěním je, že polovina všech respondentů (50%) nehraje žádné online hry. Vzhledem k pohlaví respondentů, se však daly takové výsledky předpokládat, jelikož převážnou část výzkum tvoří dívky (68%). Je známé, že online hry zajímají převážně chlapce, najde se však i několik dívek, které tímto způsobem tráví svůj volný čas. U dívek však převažuje zájem o sociální sítě. Online hry hraje často či velmi často 23 respondentů.

Mezi hráči počítačových her se ukázala jako velmi oblíbená hra Counter-Strike: Global Offensive (zkráceně CS:GO). Tato hra je poslední hrou ze série Counter Strike a patří mezi nejúspěšnější FPS (First Person Shooter - střílečky z pohledu první osoby) hry vůbec. Jedná se o taktickou střílečku, jejímž principem je soupeření dvou týmů, Teroristů a Counter Teroristů (tedy policistů / speciálních jednotek) v různých módech hry. Další oblíbená hra mezi respondenty s názvem League of Legends (zkráceně LoL) je týmová strategická hra. S týmem spoluhráčů je třeba dobýt základnu soupeřů, takzvaný Nexus. K tomu je třeba nejdříve zabít počítačem ovládaná monstra, vylepšit své hrdiny a nakoupit vybavení. Pak už nic nestojí v cestě měření sil s nepřátelským týmem. Za zmínku stojí dále hra Minecraft, Fortnite, The Sims 4, GTA 5 a Brawl Stars.

Pokud jsou lidé vášnivými hráči počítačových her, dá se předpokládat, že nad hrou přemýšlí i v případě, kdy zrovna hrát nemůžou. Tyto myšlenky však mohou odvádět pozornost od jiných důležitých činností jako je příprava do školy a následně může docházet ke zhoršenému prospěchu. Na základě výsledků by mohlo mít s tímto problémem 10 respondentů, kteří přemýšlí o hře, i když zrovna nehrají často či velmi často. Stejně tak je ohroženo pět respondentů, kteří odpověděli, že se cítí nesví nebo podráždění, když nemůžou hrát. Pro člověka závislého na online hrách se tato činnost stává zásadní v jeho životě a postupně nad ní začíná ztrácet kontrolu. Patrné jsou změny nálad, které bývají často negativní, pokud není dotyčnému umožněno hrát. Pozitivní změny nálad vyvolané hraním zažívá celkem 21 respondentů, kteří se cítí radostně, když se dostanou ke hraní. Za pocity štěstí odpovídá chemická látka dopamin, která vyvolává euforii. Buňky vylučují v předním mozku endorfiny, což subjektivně prožíváme jako příjemné pocity.

Jedenáct respondentů má pocit, že hrou tráví stále více a více času. Je běžné, že děti i dospělí dokáží trávit u počítačových her i hodiny denně, ostatně tvůrci her na to cílí. Hry jsou vytvářeny tak, aby byly svým způsobem návykové, aby vyvolávaly chuť hrát dál. Intenzivní hraní online počítačových her může postupem času vést až k psychickým, sociálním či fyzickým problémům a konfliktům. Následkem nadměrného hraní, ale i jeho příčinou mohou být interpersonální konflikty, např. zanedbávání blízkých, psychosociální a emoční potíže jako je nízké sebehodnocení, pocity úzkosti, osamění či depresivita, poruchy pozornosti a zvýšená impulzivita spojená se sníženým výkonem ve škole. U hráčů v dětském a dospívajícím věku se může vyskytnout další symptom závislosti, problematického chování v podobě lhaní a vyšší agresivity. Osm respondentů hraje tyto hry i v případě, že je ve skutečnosti vůbec nebaví. Jeden respondent se dokonce kvůli hraní

velmi často hádá se svými blízkými. Pět respondentů si myslí, že jejich blízcí, škola a koníčky strádají kvůli času, který tráví hraním a devatenáct respondentů hraje online hry často déle, než sami původně chtěli.

Hráč ponořen do dané aktivity přestává vnímat čas, může dokonce potlačovat fyziologické stavy jako únavu, hlad, žízeň či bolest. Dobrou zprávou je, že většina respondentů tyto potřeby kvůli online hrám nikdy nezanedbává. Ovšem najdou se i jedinci, kteří dávají přednost virtuálnímu světu a na tyto potřeby často zapomínají. Celkem 12 respondentů by si mělo dát pozor na pravidelnou stravu, pitný režim a dostatečný spánek, protože na tyto potřeby často zapomínají. Osm respondentů, kteří se snaží opakovaně přestat s hraním, avšak neúspěšně, má evidentní problém situaci samostatně řešit. Pro pomoc se mohou obrátit v první řadě na rodiče, učitele nebo linky důvěry, kde pracují vyškolení pracovníci, kteří jistě rádi a ochotně poradí, co v takové situaci dělat a jak se chovat.

Dílčí cíl: 6. Zjistit, zda mají žáci nějaké negativní zkušenosti z online prostředí.

Ti, kdo jsou nejohroženější v online světě, mají často problémy i v jiných oblastech života. Mezi rizikovým online chováním a psychosociálními či rodinnými problémy nebo problémy ve škole existuje vzájemný vztah. Dospívající, kteří se potýkají s potížemi v každodenním životě, rovněž vyhledávají problematické online kontakty. Často se stává, že dospívající, kteří se zapojují do rizikových aktivit tak činí v reakci na rodinnou situaci, nebo v naději, že upoutají pozornost rodičů.

Tzv. kybergroover je člověk, který umí manipulovat dětmi a informacemi, přesvědčovat druhé za účelem vlastního prospěchu. Kybergrooveri využívají důvěřivosti a nezkušenosti dětí a snaží se získat jejich intimní fotografie a videa (intimní materiál), případně vylákat děti na osobní setkání, kde může dojít ke zneužití a násilnostem. Jakmile získají od dotyčného intimní materiál, začne vydírání a vyhrožování, predátoři se snaží za každou cenu dosáhnout svého cíle. (Eckertová a Dočekal, 2013, s. 39-50)

Na základě výzkumu bylo zjištěno, že 61 respondentů si dopisuje na internetu s lidmi, které osobně neznají, konkrétně 40 občas, 15 často a 6 velmi často. Dohromady 74 respondentů sděluje na internetu své osobní informace jako je věk, adresa či fotografie, konkrétně 59 občas, 12 často a 3 velmi často. Celkem 35 respondentů má zkušenost s tím, že po nich chtěl někdo na internetu zaslat intimní fotografie a nabídku finanční hotovosti za poskytnutí takovýchto fotografií dostalo celkem 18 respondentů. Z výsledků dále

vyplývá, že nabídku ke schůzce dostalo na internetu od neznámého člověka 38% dotazovaných a z těchto oslovených by dorazilo na setkání 14% respondentů. Přestože nestojí za každou schůzkou domluvenou přes internet sexuální predátor, jde ze strany dětí o extrémně rizikové chování. Dobrou zprávou však je, že se děti zdají být rozumné a poučené a na osobní schůzku s neznámým člověkem by 86% respondentů v žádném případě nešlo. Pokud by po nich dotyčný člověk takovou schůzku požadoval, 89% respondentů by o tom někomu řeklo. Převážná část respondentů by se svěřila kamarádovi nebo kamarádce či doma rodičům. 12 respondentů by se nesvěřilo nikomu.

Nezdravé vztahy v offline prostředí může zvyšovat riziko zneužití dítěte prostřednictvím internetu. Pokud se dítě zapojuje do rizikového online chování včetně online sexu s cizími lidmi, značí to samo o sobě problém a zároveň signalizuje potíže obecnějšího charakteru. Teenageři, jejichž aktivity se zdají problematické, často využívají technologie k tomu, aby upozornili na širší škálu problémů, které zažívají v každodenním životě. (boyd, 2017, s. 152-156)

9.1 Doporučení pro praxi

Z výsledků našeho šetření vyplývá, že nelze opomíjet zařazení mediální výchovy do povinné součásti školní výuky na ZŠ a SŠ. V rámci školních preventivních programů je potřeba poskytování informací o negativních důsledcích rizikového chování doplnit o interaktivní intervence. Příkladem může být nový dokumentární film Víta Klusáka a Barbory Chalupové *V síti*. Tento experiment se zaměřuje na problematiku sexuálního zneužívání dětí na internetu. Budoucí preventivní programy by neměly pracovat jen s ohroženými osobami, ale měly by se zaměřit i na jejich blízké, zejména rodiče. Programy nabídnout i ostatním členům rodiny, přátelům či pedagogům, kteří mohou poskytovat informace v rámci výuky. Lze také uvažovat nad zařazením preventivních intervencí zaměřených na internetové závislosti do specifických preventivních programů dalších forem rizikového chování, jako je např. užívání psychoaktivních látek. Efektivní by mohla být i kombinace preventivních intervencí zaměřených na osoby ohrožené závislostním chováním s intervencemi zaměřenými na rodiče a blízké osoby či školu.

Další doporučení je adekvátně poučit děti již v nižším věku. Využít toho, že menší děti jsou ochotné rodičům nebo pedagogům naslouchat a učit se od nich více než děti v pubertálním věku. Bude-li chtít dítě založit účet na sociální síti třeba v devíti letech, je lepší ho založit společně, než to zakázat. Jde sice o porušení pravidel, ale rodiče nemají v tomto případě příliš na vybranou. Přes veškeré zákazy si dítě účet stejně může založit a pravděpodobně to i udělá bez vědomí rodičů a své aktivity na něm bude tajit. Proto je lepší účet založit společně, zároveň probrat rizika, účet správně nastavit a společně jej kontrolovat. Je důležité v dětech vypěstovat zdrženlivost při kontaktu s neznámými lidmi jak na ulici, tak na internetu. Důležité je naučit děti, že na internetu neexistuje soukromí, všechno lze zneužít. Na internetu nelze nikdy vyloučit kontakt se skrytou identitou, jelikož v anonymním online prostředí se kdokoliv může vydávat za kohokoliv.

ZÁVĚR

Téma práce Moderní technologie a sociální sítě v životě žáků základních škol jsme zvolili z důvodu jeho aktuálnosti, zajímavosti a možnosti volit z velkého množství zkoumaných otázek. Záměrem práce bylo zhodnotit chování dětí v internetovém prostředí, představit jakým způsobem a jak často využívají žáci moderní technologie a sociální sítě.

V teoretické části práce byly vymezeny základní teoretické aspekty, především období dospívání z pohledu vývojové psychologie. Část práce byla věnována sociálním sítím, které jsou součástí života většiny uživatelů internetu v adolescenci. Představili jsme si problematiku soukromí při používání online sociálních sítí a poukázali na nejpoužívanější a nejznámější sociální sítě mezi adolescenty. V práci byl popsán fenomén nadměrného užívání a závislosti na internetu. Problematické užívání a závislost se týká poměrně malého počtu dětí a dospívajících, přesto nelze popřít, že některé děti s internetem problém mají. Práce se zabývala též specifiky dospívajících, kteří využívají internet k interakcím s neznámými lidmi. Poslední část práce byla věnována prevenci rizikového chování na internetu a léčbě závislostního chování, zároveň byly popsány nejznámější preventivní projekty.

Praktická část práce vycházela z dotazníkového šetření. Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit, jakým způsobem využívají žáci druhého stupně základní školy moderní technologie a sociální sítě. Po zodpovězení dílčích a především pak hlavního cíle je možné konstatovat, že žáci jsou aktivními uživateli moderních technologií a sociálních sítí a většina používá internet ke komunikaci s přáteli. Intenzivní online komunikace u adolescentů je však pochopitelná vzhledem k jejich vývojovým úkolům. Dospívající mohou být v neustálém kontaktu s vrstevníky a spolužáky, mohou sdílet své radosti i starosti. Větší online aktivita na internetu sebou však přináší i větší riziko. Zajímavým aspektem je problematika nadměrného užívání internetu, které však ještě nutně neznamená závislost. Nárůst času, který děti na internetu tráví, souvisí i s rozvojem a dostupností mobilních telefonů, díky nimž jsou děti online každý den.

Jsme názoru, že je na místě zaměřit budoucí preventivní programy i na rodiče ohrožených osob. Programy nabídnout i ostatním členům rodiny, přátelům či pedagogům. Na závěr lze doporučit další výzkumnou činnost v rámci problematiky online závislostí, neboť jde o problematiku zajímavou a relativně málo zmapovanou. Budoucí výzkumné činnosti by mohly být přínosné pro práci se všemi uživateli moderních technologií a sociálních sítí.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. ALTER, Adam L. Neodolatelné: vzestup návykových technologií a byznys se závislostí. Přeložil Julie TESLA. Brno: Host, 2018. ISBN 978-80-7577-460-6.
2. BLINKA, Lukáš. Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba. Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada). ISBN 9788021079755.
3. BOYD, danah. Je to složitější: sociální život teenagerů na sociálních sítích. Přeložil Lukáš NOVÁK. Praha: Akropolis, 2017. ISBN 978-80-7470-165-8.
4. ECKERTOVÁ, Lenka a Daniel DOČEKAL. Bezpečnost dětí na internetu: rádce zodpovědného rodiče. Brno: Computer Press, 2013. ISBN 978-80-251-3804-5.
5. EU Kids Online IV [online]. [cit. 2020-02-17]. Dostupné z: <https://irtis.muni.cz/euko>
6. FEŘTEK, Tomáš. Co je nového ve vzdělávání. Praha: Nová beseda, 2015. Co je nového. ISBN 978-80-906089-2-4.
7. GREENFIELD, Susan. Změna myšlení: jak se mění naše mozky pod vlivem digitálních technologií. Přeložil Radek VANTUCH. V Brně: BizBooks, 2016. ISBN 978-80-265-0450-4.
8. HRUŠOVSKÝ, Jan a Jakub ZUZÁNEK. Děti si na nové sociální síti hrají na sexbomby. Predátoři o ní vědí, rodiče často ne [online]. [cit. 2020-02-12]. Dostupné z: <https://video.aktualne.cz/asocial/deti-si-na-nove-socialni-siti-hraji-na-sexbomby-predatori-o/r~bbb5a8ca4c1a11ea8776ac1f6b220ee8/>
9. KOPECKÝ, Kamil. Rodiče a jejich děti v síti. Hot topic. 2019, (1).
10. KOŽÍŠEK, Martin. Jak to u nás vypadalo, vypadá a jak by to mělo být? Hot Topic. 2019, (1).
11. KOŽÍŠEK, Martin a Václav PÍSECKÝ. Bezpečně n@ internetu: průvodce chováním ve světě online. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5595-3.
12. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 8024712849.
13. PAVLÍČEK, Antonín. Nová média a sociální sítě. Praha: Oeconomica, 2010. ISBN 9788024517421.

14. SCHWARZOVÁ, Jana. Dopamin - molekula za všechny peníze světa. Hot Topic. 2019, (1).
15. Sociální sítě [online]. [cit. 2020-02-26]. Dostupné z: <https://www.evisions.cz/socialni-site/>
16. SPITZER, Manfred. Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum. Brno: Host, 2014. ISBN 9788072948727.
17. SVOBODA, Štěpán. Pavouci internetu. Hot Topic. 2019, (1).
18. ŠEVČÍKOVÁ, Anna. Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-210-7527-6.
19. ŠMAHEL, David a Hana MACHÁČKOVÁ. Výzkumná zpráva EU Kids Online 2020 je tady! [online]. [cit. 2020-02-17]. Dostupné z: <https://irtis.muni.cz/czech-section/clanky-pro-verejnost/vyzkumna-zprava-eu-kids-online-2020-je-tady>
20. ŠTÁFKOVÁ, Michaela. Už se konečně odpoj! Hot topic. 2019, (1).
21. VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Apod.	A podobně
Atd.	A tak dále
Messenger	Aplikace Facebook Messenger
Např.	Například
SNS	Social Networking Sites
Tj.	To jest
Tzv.	Takzvaně

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1.....	43
Obrázek 2.....	44
Obrázek 3.....	45
Obrázek 4.....	46
Obrázek 5.....	48
Obrázek 6.....	49
Obrázek 7.....	50
Obrázek 8.....	51
Obrázek 9.....	56
Obrázek 10.....	61
Obrázek 11.....	62
Obrázek 12.....	63
Obrázek 13.....	64
Obrázek 14.....	65
Obrázek 15.....	66
Obrázek 16.....	67

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1	57
-----------------	----

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník

Moderní technologie a sociální sítě

Dobrý den,

věnujte prosím několik minut svého času vyplnění následujícího dotazníku, který bude podkladem k vypracování mé bakalářské práce na téma Moderní technologie a sociální sítě v životě žáků základních škol. Dotazník je anonymní. Mnohokrát Vám děkuji za vyplnění.

1. Seřadte prosím následující položky dle svých preferencí.

Nápověda k otázce: (1. - nejdůležitější, 6. - nejméně důležitá)

rodina	<input type="text"/>
přátelé	<input type="text"/>
škola	<input type="text"/>
online hry	<input type="text"/>
sociální sítě	<input type="text"/>
internet	<input type="text"/>

2. Na které sociální síti máte vytvořený účet?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Facebook
- Messenger
- Instagram
- YouTube
- Twitter
- Snapchat
- TikTok
- WhatsApp
- Twitch
- Jiná...

3. Kterou ze sociálních sítí preferujete?

Nápověda k otázce: *Prosím uveďte pouze jednu...*

4. Co děláte na internetu nejčastěji?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- komunikace s přáteli
- hraní online her
- čtení článků
- psaní vlastního blogu
- sdílení fotografií a videa
- sledování videa nebo filmu
- vyhledávání informací
- Jiná...

5. Kolik času trávíte denně na internetu?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- půl hodiny a méně
- 1-2 hodiny
- 3-4 hodiny
- 5 hodin a déle
- jsem neustále online

6. Máte ve škole problém s některým předmětem?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- český jazyk
- matematika
- cizí jazyk
- žádný
- Jiný...

7. Kolik času trávíte denně přípravou do školy?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- méně než půl hodiny
- půl hodiny
- 1 hodinu
- 1,5 hodiny
- 2 hodiny a déle
- Jiná...

8. Užívání internetu

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď v každém řádku*

	nikdy	občas	často	velmi často
Říkají vám často, že na internetu trávíte příliš mnoho času?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Využíváte radši internet, než abyste se stýkali se svými kamarády?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Když jste delší dobu bez internetu, máte pocit, že vám něco chybí?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trávíte kvůli internetu méně času s rodinou?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Má trávení času na internetu nějaký negativní dopad na vaše výsledky ve škole?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Užívání internetu

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď v každém řádku*

	nikdy	občas	často	velmi často
Myslíte si, že díky internetu máte v životě více radosti?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cítíte se během dne unavení, protože dlouho do noci surfujete na internetu?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stává se vám, že kvůli internetu vynecháváte stravu?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Býváte neklidní nebo podráždění, když nefunguje připojení na internet nebo když není připojení k dispozici?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zdá se vám, že trávíte na internetu stále více času?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Hrajete online hry?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- nikdy
- občas
- často
- velmi často

11. Jaké hry hrajete?

Nápověda k otázce: *Uveďte jednu nebo více odpovědí*

12. Online hry

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď v každém řádku*

	nikdy	občas	často	velmi často
Přemýšlíte o hře, i když zrovna nehrajete?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cítíte se nesví nebo podráždění, když nemůžete hrát?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cítíte se radostně, když se ke hraní dostanete?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Připadá vám, že hrou trávíte stále více a více času?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Přistihli jste se, že hrajete, i když vás hra nebaví?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Online hry

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď v každém řádku*

	nikdy	občas	často	velmi často
Hádáte se se svými blízkými (rodina, přátelé) kvůli vašemu hraní?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Myslíte si, že vaši blízcí, škola, koníčky strádají kvůli času, který trávíte hraním?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stává se vám, že hrajete déle, než jste sami původně chtěli?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zanedbáváte kvůli hraní potřeby jako jídlo nebo spánek?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pokoušeli jste s hraním přestat, ale neúspěšně?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Píšete si na internetu s lidmi, které osobně neznáte?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- nikdy
- občas
- často
- velmi často

15. Sdělujete na internetu své osobní informace (např. věk, adresu, fotografie)?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- nikdy
- občas
- často
- velmi často

16. Stalo se vám někdy, že by po vás chtěl někdo poslat své intimní fotografie?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- nikdy
- jedenkrát
- několikrát
- velmi často

17. Nabízel vám někdo peníze, když mu pošlete své fotky?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- nikdy
- jedenkrát
- několikrát
- velmi často

18. Dostali jste na internetu nabídku na osobní schůzku od neznámého člověka?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- nikdy
- jedenkrát
- několikrát
- velmi často

19. Pokud by po vás cizí člověk na internetu požadoval osobní setkání, jak byste se zachoval/a?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- řekl/a bych o tom kamarádovi/kamarádce
- řekl/a bych o tom sourozenci
- řekl/a bych o tom doma rodičům
- řekl/a bych o tom učiteli/učitelce
- řekl/a bych o tom jiné dospělé osobě
- nikomu bych o tom neřekl/a

20. Pokud by po vás cizí člověk na internetu požadoval osobní setkání, jak byste se zachoval/a?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- na schůzku bych v žádném případě nešel/nešla
- na schůzku bych šel sám/šla sama
- na schůzku bych šel/šla, ale vzal/a bych si někoho s sebou

21. Jakého jste pohlaví

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- chlapec
- dívka

22. Do které třídy chodíte?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- 6. třída
- 7. třída
- 8. třída
- 9. třída