

Rizikové používání internetu žáky II. stupně základní školy

Kristýna Marková

Bakalářská práce
2025



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2024/2025

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Kristýna Marková
Osobní číslo:	H21639
Studijní program:	B0111A190011 Sociální pedagogika
Forma studia:	Kombinovaná
Téma práce:	Rizikové používání internetu žáky II. stupně základní školy

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti netolismu, sociálních sítí a internetu.
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:

DOČEKAL, Daniel a kolektiv, 2019. Dítě v síti: Manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace. Praha: Mladá fronta. ISBN 978-80-204-5145-3.
CHRÁSKA, Miroslav, 2016. Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5326-3.
KOPECKÝ, Kamil a kolektiv, 2013. Rizika internetové komunikace v teorii a praxi. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 188 s. Monografie. ISBN 978-80-244-3571-8.
ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kolektiv, 2015. Děti a dospívající online: Vybraná rizika používání internetu. Praha: Grada. ISBN 978-80-210-7527-6.
ŠMAHEL, David, 2003. Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi. Praha: Triton. Psychologická setkávání. ISBN 80-725-4360-1.

Vedoucí bakalářské práce: **doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **23. ledna 2025**
Termín odevzdání bakalářské práce: **2. května 2025**

L.S.

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

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

Ve Zlíně dne 23. ledna 2025

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění bez ohledu na výsledek obhajoby;
- bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- jedno vyhotovení bakalářské práce v listinné podobě bude ponecháno Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně k uložení;
- 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;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 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;
- pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá; neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji, že

- jsem na bakalářské práci pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem řádně citoval(a); v případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor;
- odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

Ve Zlíně, dne

.....
podpis autora

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zaměřuje na rizikové používání internetu žáky II. stupně základní školy ve smyslu nadměrného užívání internetu včetně psychologických a sociálních dopadů tohoto užívání na žáka. Teoretická část práce se zabývá vlivem internetu a s ním spojených digitálních technologií na společnost 21. století. Text analyzuje proměnu společnosti v důsledku digitalizace, která ovlivňuje vzdělání, komunikaci, socializaci a trávení volného času. Důraz je kladen na fenomény jako netholismus, nomofobie, FoMO a závislost na sociálních sítích. Pozornost je zde věnována generaci dětí a mládeže, která vyrůstá v digitálním prostředí a je nejvíce zranitelná vůči jeho negativním důsledkům. Cílem práce je poukázat na ambivalentní povahu internetu a digitálních technologií, které nabízejí obrovské možnosti a příležitosti, ale současně přinášejí nová rizika. Právě proto je zde nutnost prevence, vzdělávání a osvěty v oblasti digitální gramotnosti, aby bylo možné mladé uživatele internetu chránit a podporovat jejich zdravý vývoj v digitální éře. Pro empirickou část práce byl zvolen kvantitativní výzkum, kdy výsledky byly získávány formou dotazníkového šetření. Cílem výzkumu je zjistit, zda žáci vykazují znaky rizikového užívání internetu, jak žáci tráví čas v online prostředí, kolik hodin denně tomuto času věnují a zda kvůli němu zanedbávají školní a domácí povinnosti, volnočasové aktivity a sociální vztahy.

Klíčová slova: internet, digitální technologie, rizikové užívání internetu, závislostní chování, sociální sítě, mládež

ABSTRACT

The bachelor thesis focuses on the risky use of the Internet by second grade primary school students in the sense of excessive use of the Internet, including its psychological and social impacts on students. The theoretical part of the thesis explores the influence of the Internet and related digital technologies on the society of the 21st century. The text analyses the transformation of society as a result of digitalisation, which affects education, communication, socialisation and leisure. Emphasis is placed on phenomena such as netholism, nomophobia, FOMO and social network addiction. Attention is paid to the generation of children and young people who grow up in the digital environment and are most vulnerable to its negative consequences. The aim of the thesis is to highlight the ambivalent nature of the Internet and digital technologies, which offer enormous possibilities and opportunities, but also bring new risks. This is why there is a need for prevention and education in digital literacy to protect young Internet users and support their healthy development in the digital era. For the empirical part of the thesis, quantitative research was chosen, where the results were collected in the form of a questionnaire. The aim of the research is to find out whether students show signs of risky Internet use, how they spend their time online, how many hours a day they devote to it, and whether this affects their school and home responsibilities, leisure activities or social relationships.

Keywords: Internet, digital technologies, risky Internet use, addictive behaviour, social networks, youth

Tímto bych chtěla velice poděkovat vedoucímu mé bakalářské práce, panu doc. Mgr. Jakubovi Hladíkovi, Ph.D. za jeho odborné vedení, cenné rady, ochotný přístup a vstřícnost po celou dobu vedení práce, a také za užitečné připomínky, které mi k vypracování práce pomohly. Také bych ráda poděkovala všem respondentům, kteří se podíleli na vyplňování dotazníku a pomohli mi tak, aby tento výzkum mohl vzniknout a získat užitečná data, ze kterých může čerpat. V neposlední řadě patří obrovské díky mému dědečkovi, který byl po celou dobu studia mou největší podporou, motivací a hnacím motorem.

OBSAH

ÚVOD.....	13
I TEORETICKÁ ČÁST.....	16
1 INTERNET A SPOLEČNOST 21. STOLETÍ.....	17
1.1 ROLE INTERNETU VE SPOLEČNOSTI.....	17
1.2 PŘÍNOSY A RIZIKA INTERNETU – SPOJENÉ NÁDOBY.....	19
1.2.1 Komunikace	19
1.2.2 Kultura a informace.....	21
1.2.3 Bezpečí.....	22
2 RIZIKOVÉ UŽÍVÁNÍ INTERNETU	24
2.1 RIZIKOVÉ UŽÍVÁNÍ INTERNETU A NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI.....	24
2.1.1 Netholismus.....	25
2.1.2 Nomofobie a FoMO	27
2.1.3 Online hry.....	28
3 INTERNET A DÍTĚ ŠKOLNÍHO VĚKU	31
3.1 DÍTĚ NA DRUHÉM STUPNI ZŠ Z HLEDISKA VÝVOJOVÉ PSYCHOLOGIE.....	31
3.2 VLIV INTERNETU NA ŠKOLNÍ VÝSLEDKY.....	32
3.3 VLIV INTERNETU NA ROZVOJ OSOBNOSTNÍCH A SOCIÁLNÍCH DOVEDNOSTÍ	34
3.4 VLIV INTERNETU NA SOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI A INTERPERSONÁLNÍ VZTAHY	36
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	39
4 METODOLOGIE VÝZKUMU.....	40
4.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	40
4.2 CÍL VÝZKUMU	42
4.3 VÝZKUMNÝ NÁSTROJ	42
4.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR	43
4.5 METODA ANALÝZY DAT	45
5 VÝSLEDKY.....	46
5.1 AKTIVITY NA INTERNETU A SOCIÁLNÍ SÍŤ	46
5.2 ČAS STRÁVENÝ ONLINE	48
5.3 VLIV UŽÍVÁNÍ INTERNETU NA ŽIVOT ŽÁKA	50
5.4 NUTKÁNÍ PŘIPOJIT SE	56
DISKUSE.....	59
ZÁVĚR	66
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	69
LITERATURA	69
ODBORNÉ ČASOPISY	70

WEBOVÉ ZDROJE	71
LEGISLATIVNÍ NORMY	73
SEZNAM OBRÁZKŮ	74
SEZNAM TABULEK.....	75
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	76
SEZNAM PŘÍLOH.....	77

ÚVOD

Ve 21. století je internet nejen praktickým nástrojem, ale také fenoménem, který zásadně formuje podobu moderní společnosti. Každý den využíváme připojení k internetu a digitální technologie k tomu, abychom komunikovali, vzdělávali se, získávali informace, pracovali, sdíleli chvíle ze svého každodenního života a ke spoustě dalším úkonům, jako např. hledání autobusových či vlakových spojů, nakupování online, využívání online map pro snazší orientaci ve městech a spoustu dalších aktivit. Internet překonal hranice prostoru i času a umožnil nám rychlý přístup k neomezenému množství informací. Tato přínosná funkce internetu však přináší i mnohá rizika, která si můžeme snadno uvědomit při pohledu na děti a mladé lidi, kteří dnes prakticky vyrůstají v digitálním prostředí. Výběr tématu rizikového užívání internetu se pro autorku práce stal zásadním nejen z osobní motivace, ale také z vědomí jeho důležitosti v rámci celospolečenské diskuse. Jakožto studentka, pozorovatelka a součást digitální doby autorka práce ví, jak rychle se internet stal pro společnost nezbytným nástrojem a jak složité je najít rovnováhu mezi jeho přínosy a negativy, neboť právě internet je díky své povaze jak příležitostí pro rozvoj, tak naopak nebezpečím, pokud není jeho užívání regulováno nebo alespoň přiměřeně kontrolováno.

Jednou z hlavních motivací k výběru tématu bylo zjištění, jak internet zásadně ovlivňuje mladou generaci, která se narodila do doby chytrých zařízení, sociálních sítí a prakticky nepřetržitého připojení k internetu. Děti a mládež dnes považují online prostředí za samozřejmou součást svého života, což však má za následek vznik mnoha rizikových jevů. Fenomény jako netholismus, FoMO, nomofobie, kyberšikana apod. jsou v dnešní společnosti téměř každodenní realitou. Není těžké si nevšimnout, že se digitální technologie postupně stávají novou normou, která mění způsob, jakým spolu komunikujeme, jak se vzděláváme a jak navazujeme vztahy. Tato nová norma však přináší výzvy, které není radno podceňovat. Internet je nepochybně nástrojem s obrovským potenciálem a přináší v mnoha oblastech veliké ulehčení práce, ale současně je také prostředím, kde dochází k mnoha negativním jevům, které mohou ovlivnit zejména psychický a sociální vývoj dětí a mládeže, na které se v této práci zaměříme.

Jedním z hlavních důvodů výběru tématu je jeho aktuálnost. Ve společnosti se často diskutuje o pozitivních a negativních dopadech internetu na naši společnost, avšak mnohdy chybí hlubší porozumění toho, jaký vliv má jeho nadměrné užívání na samotné jednotlivce. Jakožto člen digitální doby vím, jak důležité je hledat rovnováhu mezi technologickým pokrokem a zdravým životním stylem, který je v dnešní době velmi těžké si zachovat, stejně

jako je těžké odolávat neustálému nutkání se připojit k internetu a zkoumat, co nového se v online prostředí děje. Děti a mládí jsou zranitelná skupina, která si není vědoma všech rizik spojených s digitálním prostředím, a proto je nutné poskytovat v této oblasti prevenci a dostatečné vzdělání, abychom předešli negativním dopadům. Sociální sítě a chytrá zařízení jsou nástroje, které nám velice usnadňují každodenní život, ale současně vytvářejí nové formy závislosti a odcizení od společnosti a blízkých.

První kapitola této práce v rámci teoretické části analyzuje internet jako katalyzátor společenských změn v dnešní digitální společnosti a zkoumá jeho ambivalentní vliv na různé sféry lidského života. Je zde rozebrán internet z hlediska přístupu k informacím, pokročilé možnosti komunikace, kultury, bezpečí a také rozvoje digitálních technologií, které přinesly řadu výhod, ale také nová rizika. Druhá kapitola se zaměřuje na rizikové užívání internetu, jehož dopady zasahují především do psychického a sociálního vývoje dětí a mládeže. Zmíněné rizikové chování zahrnuje nadměrné užívání internetu, závislost na online prostředí, netolismus a dále analyzuje fenomény jako nomofobie a FoMO. Jedna podkapitola je zde věnována i online hrám, které jsou dnes oblíbenou online aktivitou velkého množství uživatelů internetu. Kapitola zdůrazňuje dopady zmiňovaných jevů na psychiku, sociální vazby a bezpečnost uživatelů. Třetí kapitola se zaměřuje na vztah dětí školního věku k internetu s ohledem na jejich psychosociální vývoj. Definuje dítě školního věku jako osobu plnící základní školní docházku, přičemž se primárně zaměřuje na děti druhého stupně základních škol. Rozebírá vliv internetu na individuální rozvoj osobnosti, školní výsledky, volný čas a sociální vazby, včetně vztahů s vrstevníky. Významnou součástí je také analýza psychosociálních aspektů puberty, kdy dochází k přechodu ze závislosti na rodině na hledání opory ve vrstevnických skupinách. Vliv internetu na tuto věkovou skupinu má dvě roviny – první rovina a to, že internet je zde brán jako nástroj vzdělávání a komunikace, ale zároveň, druhá rovina, jako faktor, který může vést k izolaci, povrchním vztahům a závislosti na online prostředí, kdy se také může stát, že se člověk cítí v online prostředí lépe než v reálném světě.

Cílem představených kapitol je tedy podrobná analýza přínosů a rizik internetu, a to zejména ve vztahu k uvedené skupině populace. Práce se opírá o odborné studie a aktuální statistické údaje a nabízí komplexní pohled na problematiku z několika úhlů pohledu.

Pro empirickou část byl zvolen kvantitativní výzkum, kdy informace od respondentů byly zjišťovány pomocí dotazníkového šetření u žáků 6. až 9. tříd základních škol po celé České republice. Je zde definován výzkumný problém, výzkumný nástroj a soubor,

výzkumné otázky a cíle práce. Cílem empirické části této práce je zjistit, jak tráví žáci nejčastěji čas online, kolik času na internetu tráví a jak na tento čas pohlíží oni a jejich okolí. Dále se zaměříme na to, zda si alespoň jeden den bez internetu a např. mobilního telefonu umí představit a také, zda vykazují znaky rizikového užívání internetu. V tomto případě se opíráme o netholismus, FoMO, nomofobii a vliv času na internetu na školní výsledky, plnění domácích povinností, interpersonální vztahy, socializaci a volný čas žáka. Zjišťujeme tedy, zda respondenti tráví na internetu nadměrný čas, který může už být rizikový až závislostní a bez internetu už neumí fungovat, či jestli internet užívají rozvážně a ve zdravé rovině; vše ve srovnání s odbornou literaturou a výzkumy na toto téma.

Zvolené téma není jen akademickou prací, ale také snahou poukázat na problematiku, která má dopad na každého z nás. Internet je nástrojem budoucnosti, a proto je naší odpovědností zajistit, aby byl využit ku prospěchu a rozvoji společnosti, nikoliv k její škodě. Věříme, že hlubší porozumění přínosům a rizikům internetu a jeho vlivu na různé aspekty našich životů, může být krokem ke zlepšení způsobu vedení života a k ochraně primárně dětí a mládeže, kteří jsou v této oblasti nejzranitelnější a je potřeba zejména v rámci rodiny, školy a společnosti, v této oblasti vzdělávat, chránit a předcházet možným negativním dopadům vlivu internetu formou prevence, vzdělávání a osvěty na toto téma.

I TEORETICKÁ ČÁST

1 INTERNET A SPOLEČNOST 21. STOLETÍ

Společnost 21. století se bezesporu stala digitální společností. Digitalizace, kterou ze své podstaty internet umožňuje, pronikla do všech oblastí a odvětví osobního, pracovního i společenského života. Důležitým pojítkem všech těchto změn je právě užívání veřejné sítě, internetu. Internet původně vznikl z amerického armádního projektu Arpanet, jehož počátky sahají do 60. let 20. století. Na konci 80. let 20. století, konkrétně v roce 1989, se zrodil projekt World Wide Web, jehož myšlenkou bylo komerční využití této zdokonalené sítě. (Giles, 2010, s. 142-143) V souvislosti s tím došlo také k transformaci světového průmyslu, který se začal orientovat na produkci digitálních technologií jako zařízení, jejichž účel je přímo navázaný na užívání internetu. Mezi tyto digitální technologie dnes patří především mobilní telefony (smartphony), dále osobní i přenosné počítače, tablety, ale i další doplňky a spotřebiče, které se označují jako „chytré“. Doménou posledních let jsou však jednoznačně právě smartphony, které se transformovaly do víceúčelových zařízení, které uživatelům nabízí bezpočet možností (komunikace, fotoaparát, webový prohlížeč a další). Pro tyto účely jsou smartphony vybaveny softwarovými i hardwarovými technologiemi umožňující přístup k internetu.

V rámci první kapitoly práce bude dále internet představen jako jeden z faktorů, které iniciují změny v podobě a fungování společnosti. Bude zde představena charakteristika internetu jako média, které se stalo nedílnou součástí dnešní společnosti a v tomto kontextu bude zmíněn vliv internetu v některých sférách týkajících se tématu této práce. Závěr první kapitoly pak prezentuje internet jako ambivalentní médium ve smyslu možných pozitivních i negativních dopadů při jeho používání ve vybraných sférách společnosti.

1.1 Role internetu ve společnosti

Internet zásadně ovlivňuje každodenní život jednotlivců, organizací i celých společností. Od počátku 21. století došlo k exponenciálnímu nárůstu vlivu digitálních technologií, což lze přičíst kombinaci technologického pokroku, široké dostupnosti internetu a masového přijetí chytrých zařízení. Tyto inovace změnily způsob, jakým komunikujeme, pracujeme, vzděláváme se, obchodujeme a dokonce i trávíme volný čas. Zatímco předchozí průmyslové revoluce se zaměřovaly na mechanizaci, elektrifikaci a automatizaci, digitální éra je charakterizována přechodem k propojenému a daty řízenému světu, přičemž ústředním tématem je digitalizace všech sfér lidského působení. Digitální technologie lze definovat jako *„elektronické nástroje, systémy, zařízení a zdroje, které umožňují uchovávat,*

zpracovávat a přenášet obrovské množství informací (dat, textů a obrázků) na úložných zařízeních – počítače, tablety, notebooky, mobilní telefony, digitální fotoaparáty a kamery, e-knihy, e-časopisy, herní konzole, navigace, přehrávače (CD, DVD, MP3, MP4) a zařízení pro komunikaci – WiFi, Bluetooth, internet a další.“ (PortálDigi.cz, 2022) Je potřeba uvést, že internet a digitální technologie jsou úzce spjaty a provázány, neboť jeden bez druhého by nemohly plnit své zamýšlené funkce; v podstatě by bez sebe nemohly využít svůj potenciál.

Jedním z klíčových rysů internetu je jeho schopnost překonávat geografické bariéry, a to právě za pomoci digitálních technologií. Internet umožnil rychlý přenos informací a globalizaci komunikace, což vytvořilo příležitosti i výzvy v oblastech jako je vzdělávání, zdravotní péče, obchod nebo veřejná správa. Lipovetsky a Juvin (2010) uvádí, že kromě všeobecného rozšíření strojů a přístrojů technika (internet) vnesla do všech světových kultur také určitý životní styl, který mění lidské uvažování, organizaci práce i oblasti jako jsou vzdělávání a komunikace. Rozvoj digitálních technologií dnes tedy chápeme jako klíčový směr rozvoje společnosti, kdy se jako měřítko vyspělosti společnosti prosazuje úroveň jejího digitálního a technologického rozvoje. (Lipovetsky & Juvin, 2010, s. 49)

Jak bylo již naznačeno výše, dalším významným aspektem podílejícím se na formování dnešní společnosti je mobilní technologie a její všudypřítomnost. Chytré telefony se staly nedílnou součástí našich životů, přičemž jejich funkčnost již dávno přesahuje pouhé telefonování či posílání zpráv. Mobilní aplikace umožňují vše od sledování zdravotních dat přes online bankovníctví až po tvorbu obsahu na sociálních sítích. Tento trend je podporován rozvojem sítí páté generace (5G), které nabízejí vyšší rychlosti, což otevírá cestu pro nové aplikace, jako je internet věcí nebo rozšířená realita.

Internet jako celosvětové médium zároveň ovlivňuje i společenské procesy. Sociální sítě se staly hlavními platformami pro sdílení informací, ale také místem, kde vznikají a šíří se dezinformace. Tento fenomén vyvolává diskuse o regulaci digitálního prostoru a odpovědnosti technologických gigantů. Zároveň dochází ke změnám na pracovním trhu, kde automatizace a digitalizace vytlačují tradiční pracovní pozice, ale zároveň vytvářejí nové příležitosti v technologických oblastech. Kromě těchto oblastí, které se dotýkají spíše ekonomické stránky věci, je však potřeba dodat, že digitální technologie spolu s internetovým připojením se staly všudypřítomnými i v základních jednotkách společnosti – sociálních skupinách jako jsou rodiny, vrstevnické skupiny nebo školské třídy. Tento trend všudypřítomnosti, především chytrých telefonů a podobných zařízení, je patrný především

u generace lidí narozených po roce 2000 (označováni také jako generace Z) a mladších (narození po roce 2010 jsou označováni jako generace alfa).

Už v roce 2016 nazval Spitzer (2016, s. 49-50) smartphony jako „novou lidovou drogu“, neboť data z let 2010-2015 týkající se uvedené věkové skupiny v Německu vykazovaly výrazný, až exponenciální nárůst jejich používání. Ševčíková (2014, s. 19) pak uvádí, že dnešní děti a mládež se v podstatě narodili do éry digitálních technologií. Jsou od narození obklopeny digitálními technologiemi, především obrazovkami, a život bez nich si v podstatě neumí představit, neboť ho nikdy nezažili. O užívání digitálních technologií, které je uvedeno až do absurda, informuje Spitzer (2016, s. 193-194), který tvrdě kritizuje nadměrné užívání digitálních technologií; v případě tabletů určených pro batolata nebo nočníků s přídavnými tablety však takovému postoji nelze příliš odporovat.

1.2 Přínosy a rizika internetu – spojené nádoby

Každá z technologií, která byla člověkem vynalezena, je dvojsečná; může sloužit ku prospěchu, je-li užitá pro účely rozvoje, stejně tak může být nebezpečná a způsobovat nepříznivé důsledky pro jednotlivce i společnost. Příkladem mohou být vynálezy jako střelný prach nebo atomová energie. Ačkoliv se internet svým charakterem nepochybně podobá zmíněným technologiím, i bez nadsázky lze uvést, že již dnes přetváří současnou podobu světa. Může být užíván k účelům, které rozvíjí společnost pozitivně, šetří práci i energii, pomáhají. Dá se však i poměrně snadno zneužít k páčání protiprávního jednání, popř. při jeho nadměrném užívání může mít negativní, takřka zrcadlový efekt, který není žádoucí a je v podstatě opakem účelu, pro nějž bylo jeho použití zamýšleno. Proto autorka použila slovní spojení „spojené nádoby“, neboť každá z výhod, kterou internetové prostředí přináší, může být zároveň rizikem. Lze tedy hovořit o ambivalenci digitálních technologií ve smyslu jejich dopadu na jednotlivce a společnost. Níže v textu této podkapitoly budou představeny přínosy a rizika digitálních technologií ve spojitosti s internetem, nacházející se na opačných pólech ve smyslu jejich užitku a negativ.

1.2.1 Komunikace

Internetové připojení způsobilo revoluci v podobě a chápání světa tak, jak na něj dnes nahlížíme. Jedním z hlavních přínosů komunikačních technologií, které jsou v rámci užívání internetu používány, je jejich povaha, která umožňuje komunikovat s kýmkoliv a odkudkoliv; elektronická média zcela potlačila hranice a definice situací tvořené fyzickým

prostředím. (Meyrowitz, 2006, s. 43) Kromě odstranění bariér ve smyslu vzdálenosti pro komunikaci, také internet zásadně změnil způsob, jakým komunikujeme a otevřel nové možnosti interakce, spolupráce a sdílení informací. Jednou z jeho hlavních výhod je okamžitá dostupnost informací. Díky technologiím, jako jsou chytré telefony, e-maily a platformy pro zasílání zpráv (např. WhatsApp), mohou jejich uživatelé komunikovat v reálném čase bez ohledu na vzdálenost, geografické bariéry jsou zcela odstraněny, čímž se komunikace v podstatě globalizovala. (Juvin & Lipovetsky, 2012, s. 50)

Přínos globalizované komunikace je zřejmý; můžeme být se svými blízkými, přáteli a kolegy v neustálém kontaktu, vyměňovat si informace, být si zdánlivě nablízku. Například pro člověka s omezenou hybností, který nemůže jen tak „vyrazit“ do ulic a potkávat se s ostatními lidmi, je to pomůcka, která mu napomáhá k překonávání sociální izolace. Pro účely komunikace s úřady, lékaři nebo dalšími institucemi, pro účely obchodní a ekonomické, jako jsou objednávky i nákupy zboží, jsou komunikační technologie prostředek, který šetří čas a energii. Díky internetovému připojení můžeme sdílet názory a myšlenky, které jsou ihned dostupné pro kohokoliv na naší planetě. Z čistě pragmatických důvodů se jedná o velkou výhodu komunikačních technologií. Interaktivitu těchto technologií společně s internetem užívají denně desítky milionů lidí k tomu, aby sdíleli své názory, videa, fotografie, podcasty, a další produkty, kdy ještě větší množství lidí tyto příspěvky sleduje. Internet nás jako lidstvo tedy nespojuje jen po obchodní (a pragmatické) stránce, spojuje jednotlivce navzájem, a je takřka všudypřítomný. (Carr, 2017, s. 119-120)

Rizikem se uvedená dostupnost a interaktivita stává v případě, kdy forma e-komunikace zastiňuje skutečnou komunikaci tvořenou reálnou interakcí s jinými lidmi. Potencionální ztráta reálného kontaktu, který je nahrazen tím virtuálním, může mít zcela opačné dopady. Komunikace a interakce jednotlivce s ostatními lidmi, potažmo společenstvím, je základním pilířem pro utváření jedince jako sociální bytosti. Jakkoliv se komunikační prostředky zdají být skvělé, jsou stále pouhým odrazem reálné interakce. Komunikace prostřednictvím online prostředí nikdy nemůže nahradit skutečnou interakci. I za použití videohovorů a podobných platforem chybí blízkost druhého člověka, možnost spontánně reagovat, gestikulovat, je zde absence sociálního učení v rámci komunikace; celkově se při jejich nadužívání otupuje a degraduje citová a emoční stránka člověka, dostavuje se odcizení od ostatních lidských bytostí. Důvod je prostý; internetovou komunikaci můžeme vmžiku vypnout, ukončit pouhým jedním kliknutím tlačítka. Tím se lze vyhnout např. nepříjemným zážitkům, pocitům studu, trapnosti apod. Pozornost takto

můžeme velice snadno převést na jinou aktivitu. Takové jednání je v reálné situaci stěží proveditelné. A právě takové situace, kterými se jedinec učí v rámci komunikace získávat sociální dovednosti a kompetence, zkrátka online komunikace nabídnout nemůže. Chybějící autentické zážitky v prožívání pak ještě umocňují touhu vyhledávat je právě prostřednictvím obrazovek, což z těchto základních lidských tužeb a potřeb dělá pouze produkt, který je předmětem kapitalizace. Toto pak jen umocňuje zplošťování sociálních dovedností a jistou impotenci přirozené lidské komunikace. (Šerý, 2009, s. 124-125) O rizicích týkajících se komunikace v online prostředí mající vliv na psychologický a sociální vývoj a rozvoj jednotlivce, budou pojednávat další kapitoly.

1.2.2 Kultura a informace

Pro účely této práce je pohled na tuto problematiku poněkud zjednodušený; termín kultura bude uveden jako obecnější pojem pro produkt vytvořený člověkem, zahrnující umění, vědu, techniku, myšlenkové proudy a další výstupy lidské činnosti. (Bělík et. al., 2017, s. 43) Internet umožňuje dříve nepředstavitelné možnosti sdílení myšlenek, informací, kulturních statků a dalších produktů. Díky globalizaci si můžeme vyhledat informace o domorodých kmenech žijících v deštných pralesech, díky Google maps se na taková místa virtuálně podívat; můžeme shlížet online virtuální prohlídky galerií, muzeí a výstav, stejně jako dočíst se o událostech z jakéhokoliv místa naší planety. Vztah internetových technologií a kultury je komplexní a vzájemně provázaný. Internet umožnil rychlou globalizaci kulturních produktů, což vedlo k větší dostupnosti a sdílení kulturního obsahu na globální úrovni. To, co bylo dříve výsadou kultur a komunit v rámci jednoho časoprostoru, je dnes dostupné komukoliv, za předpokladu sdílení takových hodnot prostřednictvím internetu.

Opačný pól k uvedeným výhodám se v tomto případě přímo nabízí. To, co dělá kulturu jedinečnou a individuální, je právě její zakotvenost v určitém místě či časoprostoru. Ve chvíli, kdy je taková hodnota dostupná bez rozdílu a vztahu k původnímu prostředí, ztrácí svůj punc jedinečnosti a stává se z ní pouhý produkt ke konzumaci. Kulturní jedinečnost založená na diverzifikaci může být pomocí globalizace vytlačována, neboť v rámci unifikace (spojené s konzumem a komercializací) jsou na její úkor prosazovány globální kulturní vzorce, které kulturní rozmanitost snižují, homogenizují. V souvislosti s unifikací kulturních hodnot lze uvést také pojem mcdonaldizace. Pokud bychom do kontextu zasadili publikaci Kellera, pak je digitalizace, a především komercializace kultury dnes poměrně zřetelná. Iluze kultury, kterou produkují masmédiá, spolu s propagací a reklamou nám podbízí lehce stravitelné produkty (např. hudební proudy pop music), které jsou zaměňovány za skutečnou

kulturu s hodnotou přesahující delší časový úsek než jen několikátýdenní umístění v žebříčku světových hitů. (Keller, 2022, s. 69-70) Bez internetu by takové změny nebyly možné, což ukazuje historická zkušenost.

V kontextu této podkapitoly nelze opomenout ani problematiku práce s informacemi v rámci online prostoru. Jak bylo nastíněno výše, internet nabízí dostupnost širokého spektra informací a informačních zdrojů, díky čemuž lze vyhledat informace téměř o komkoliv a o čemkoliv. Prostředí internetu je informacemi přesyceno, je proto nutné dbát při přejímání informací ohledy na jejich zdroje, případně si tyto zdroje a jejich pravdivost ověřovat. Ne vše je totiž na první pohled takové, jaké se zdá. Nekritické přijímání neověřených informací může být snadným nástrojem pro dezinformační tendence a schopnost zdravé kritiky je zde velice důležitá, žene nás k potřebě se sami zorientovat v množství dostupných zdrojů a udělat si na danou věc vlastní obrázek na základě námi získaných informací.

1.2.3 Bezpečí

Prostředí internetu je zdánlivě bezpečných prostředím. Za předpokladu dodržování určitých bezpečnostních a preventivních zásad tomu tak skutečně je. Uživatelé internetu nemusí v rámci jeho používání užívat svou skutečnou identitu, mohou se připojovat v rámci VPN serverů (Virtual private network), které minimalizují možnost vypátrání skutečné IP adresy připojení, či užívat další anonymizované možnosti, jak ochránit svá osobní či citlivá data. Je však potřeba dodat, že toto je forma užívání internetu, která je spojená s jistými znalostmi a dovednostmi, digitálními kompetencemi.

Každodenní uživatelé internetu, kam bezesporu patří i děti a mládež, jsou však v internetovém prostředí poměrně zranitelnou skupinou uživatelů. Vzhledem k ne zcela vyvinuté osobní a intelektuální zralosti jsou tyto skupiny uživatelů náchylnější k manipulaci. Anonymizované prostředí, v kombinaci s dětskou naivitou a nekritickým myšlením, představuje pro děti a mládež poměrně vysoké riziko pravděpodobnosti, že se setkají se situací, která jejich bezpečí v nějakém smyslu může ohrozit, a to jak ve formě finanční, psychologické nebo sociální újmy.

V souvislosti s protiprávní činností, která je v rámci České republiky páchána prostřednictvím internetového prostředí, můžeme definovat více než dvě desítky trestných činů (zák. č. 40/2009 Sb., trestní zákoník), kdy objem trestné činnosti páchané v kyberprostoru se za poslední dekádu téměř zdesetinásobil a tvoří již 10 % celkového počtu trestných činů. (E-bezpeci.cz, 2024) V souvislosti s užíváním internetu jsou děti kromě

standardních podvodů, které se orientují na neoprávněný finanční zisk, ohroženy především jevy jako jsou kyberšikana, vydírání, zneužití osobních dat nebo nějaká z forem dětské pornografie. Všechny uvedené pojmy nějakým způsobem mohou souviset s rizikovým užíváním internetového prostředí.

Ačkoliv je tato první kapitola práce zaměřena na obecnější rysy problematiky, považujeme uvedené informace za relevantní, především ve smyslu vzhledu do problematiky internetového prostředí jako média, které nás denně prakticky obklopuje. Každé z uvedených témat se v nějaké míře dotýká problematiky této bakalářské práce, kterou je rizikové užívání internetu. Kontext, který byl úvodní kapitolou představen, je úvodem a představením komplexnosti vybrané problematiky, kdy zdaleka nedosahuje hlubšího popisu jednotlivých témat. Je však textem, který určitým způsobem představuje některá z témat z širokého spektra problematik, kterých se internet dotýká. Problematika rizikového užívání internetu, včetně zasazení do kontextu cílové skupiny dětí a mládeže je předmětem následujících kapitol.

2 RIZIKOVÉ UŽÍVÁNÍ INTERNETU

Internet je v současné době nejvíce užívané médium na světě. Podle webu světových statistik v reálném čase internet využívá téměř 6,5 miliardy lidí, což je téměř 80 % světové populace. (Worldometers.info, 2024) Internet masivně pronikl mezi všechny myslitelné vrstvy obyvatelstva bez ohledu na jejich věk nebo sociální postavení. Nejinak je tomu i v České republice. Co se týče věkové skupiny obyvatel České republiky od 16 do 24 let, pak internet využívá až 100 % z nich. (ČSÚ, 2024) Data ohledně věkové hranice pod 16 let nejsou v tomto případě k dispozici, avšak vzhledem k masivnímu rozšíření internetu a chytrých telefonů bude toto číslo dle dostupných dat rovněž velmi vysoké.

Užívání internetu s sebou nese kromě všech výhod i rizika. Pro účely této práce bude rizikové užívání internetu řešeno z hlediska času tráveného v online prostoru a také z hlediska samotných rizikových aktivit v online prostoru.

Pro úvod kapitoly je nutno definovat pojem rizikové chování. MŠMT používá pro tyto účely definici Miovského, který rizikové projevy chování označuje jako „*takové chování, v jehož důsledku dochází k prokazatelnému nárůstu zdravotních, sociálních, výchovných a dalších rizik pro jedince nebo společnost*“. (Miovský, 2015, s. 28-29) Další z definic rizikové chování charakterizuje jako „*všechny projevy chování jedince, které jsou ohrožující pro něj samotného, ale zároveň mohou působit ohrožujícím způsobem pro společnost*“. (Bělík et. al., 2017, s. 35) Ve smyslu dětí a mládeže, kdy tato věková skupina internet především v rámci mobilních telefonů hojně užívá, lze v tomto případě hovořit o rizikové skupině, která je „*ohrožena určitým negativním jevem ve vyšší míře než ostatní populace*“. (Hartl, 2004, s. 230)

2.1 Rizikové užívání internetu a nelátkové závislosti

Tato podkapitola se věnuje rizikovému užívání internetu ve smyslu jeho konzumace v měřítku času, který tráví děti v online prostředí a v rámci online her i z hlediska konkrétní aktivity, která je riziková svým charakterem. Vzhledem k informacím uvedeným v první kapitole lze uvést, že dnešní děti se narodily do prostředí digitálních technologií; jsou všude kolem nich, jsou obklopující. Digitální technologie spolu s internetem zásadně změnily způsob, jakým děti tráví svůj volný čas. Nelze uvést, že internet by nahradil jiné typy činností a aktivit, avšak připojení k internetu a s ním spojená činnost v online prostoru se staly nedílnou součástí jejich každodenních volnočasových aktivit. Internetové připojení je pro dnešní děti zkrátka standardní a běžnou záležitostí. (Ševčíková et. al., 2014, s. 19).

Každodenním používáním se internet stává médiem, které očividně, byť svým způsobem latentně, vrůstá do běžného života, kdy se zvyšující se intenzitou času tráveného v online prostředí se zvyšuje riziko vzniku rizikového nebo závislostního chování. Je potřeba uvést, že množství času tráveného online, kdy lze již mluvit o nějaké formě závislostního chování, je do jisté míry individuální záležitostí. Základním znakem závislostního chování, a to jak ve smyslu „klasických“ závislostí na psychotropních látkách, ale i v rámci popisované problematiky je tzv. craving, neboli bažení, které je definováno jako „*silná touha nebo pocit puzení spojený s potížemi se sebeovládáním*.“ (Bělík et. al., 2017, s. 98) Podobnou analogii ve smyslu k závislostem nelátkovým, tzn. závislostem na určitém typu činnosti, popisuje i Fischer a Škoda, kteří ji doplňují o znaky, kterými jsou preference těchto činností před jinými činnostmi, aktivitami a povinnostmi jedince a pokračování v takovém jednání navzdory závažným negativním důsledkům. Zároveň však potvrzují výše uvedené tvrzení, že u novodobých nelátkových závislostí zatím nejsou zavedena jednotící diagnostická kritéria. (Škoda & Fischer, 2017, s. 126) V kontextu času tráveného v online prostředí lze tedy, stejně jako v případě „klasických“ závislostí týkajících se užívání drog, hovořit o pojmu abúzus, což lze v tomto kontextu pojmut jako nadměrné užívání. Nelátková závislost je však formou psychologické a behaviorální závislosti, tedy vytvořenou potřebou po určitém druhu činnosti nebo jednání. (Blinka et. al., 2015, s. 32-33)

2.1.1 Netholismus

Pro internetové závislosti se užívá pojem netholismus. O tomto pojmu lze hovořit tehdy, když „*člověk dlouhodobě zanedbává své vztahy, pracovní povinnosti, sociální kontakty a když se objevují i různé psychosomatické poruchy, jako jsou poruchy chování, pozornosti, soustředění, bolesti zad, očí atd.*“ (Fischer & Škoda, 2014, s. 127). Ševčíková pak závislost na internetu definuje jako „*činnost, která se stane dominantní v životě dítěte, je doprovázena změnami nálad a pro niž musí mladý uživatel obětovat stále více času (času, aktivit, vztahů).*“ (Ševčíková, 2014, s. 44) Blinka (2015, s. 33) dále definuje s ohledem na různé přístupy k definicím závislosti na internetu čtyři komponenty, které netholismus obsahuje. Jsou jimi excesivní užívání internetu spojené se zanedbáváním základních potřeb a ztrátou pojmu o čase, syndrom z odnětí, který se může projevovat jako depresivní stav, pocity vzteku a napětí, rostoucí tolerance a negativní následky v životě postiženého, včetně zanedbávání povinností, únavy, hádek a lhaní o objemu času stráveného online aktivitami. Ševčíková et. al. (2014, s. 44) tento výčet doplňuje ještě o tzv. relaps neboli tendenci navracet

se do problémového chování i po obdobích relativní kontroly, a i po uznání negativních důsledků této činnosti.

Průkopnicí v problematice závislostního chování spojeného s užíváním internetu byla americká psycholožka Kimberly S. Young, která již v roce 1998 sestavila první diagnostický nástroj k hodnocení přítomnosti a závažnosti závislostního chování spojeného s internetem. Její Internet Addiction Test se v různých modifikacích používá dodnes. (Young, 2017, s. 8-10) Co se týče přístupu českých odborníků, pak ve vztahu k nelátkovým závislostem se v rámci nebezpečné hranice mezi rizikovým chováním a závislostí hovoří v případě, kdy dítě tráví v online prostoru 36-40 hodin týdně, což je asi 5-6 hodin denně za předpokladu, že tato aktivita je spojena s činnostmi, jako je komunikace nebo zábava. (Miovský & Bachárová, 2016) Carr (2017) dokonce uvádí, že v rámci průzkumů v USA atakovala tuto hranici již v letech 2006–2009 „většina Američanů bez ohledu na věk“ (s. 122-123).

V případě aplikace dosud užívaných poznatků v procesu vzniku závislostního chování lze užít terminologii Krause, kdy jako rizikové užívání internetu směřující k závislostnímu chování je přechod z prodromální nebo také varovné fáze do fáze kruciální neboli rozhodné etapy. Jedná se o přechod ze situace, kdy dochází k vyhledávání příležitostí k navození daného stavu (uspokojení z pocitu být online), vyskytují se tendence k opakování, schopnost kontroly se postupně vytrácí, dochází ke zvyšování frekvence užívání do stavu, kdy již člověk nedokáže přestat, dochází k pravidelnému uspokojování potřeby, kdy tuto činnost se snaží dotýčný nějak racionalizovat, snaží se ospravedlnovat, abstinovat se již nedaří, v případě absence se dostavují i psychické problémy (výkyvy nálad, konflikty, únava apod.) a současně i sociální problémy (problémy v rodině, ve škole). (Kraus, 2015, s. 134-135) Etapa vzniku závislostního chování ve smyslu kruciální fáze by již byla v tomto případě hranicí, kdy by se dalo hovořit o netholismu.

Spitzer a Blinka navíc poukazují na fakt, že v rámci neurologických výzkumů bylo zjištěno, že v případě látkových i nelátkových závislostí reagují na „odměnu“ v podobě uspokojení (přítomnosti v online prostoru) tytéž centrální nervové struktury v mozku, jako u závislostí látkových v případě aplikace drogy. Z medicínského hlediska se tedy oba typy závislostního chování, co se týče reakce mozku, od sebe neliší. (Spitzer, 2016, s. 76; Blinka, 2015, s. 30)

Ačkoliv se z adiktologického hlediska jedná o poměrně nový fenomén, z hlediska psychiatrické medicíny ho již lze klasifikovat pod kódovým označením F63.8, a to jako

formu jiné nutkavé a impulzivní poruchy, jež je definována jako „*Jiný druh trvale opakovaného maladaptivního chování, kde se zdá, že osoba opakovaně selhává ve snaze odolat puzeň se takto chovat. Je tu prodromální období napětí s pocitem uvolnění v době činu.*“ (MKN-10, 2018, s. 240)

2.1.2 Nomofobie a FoMO

Nomofobie (z ang. no mobile phone phobia) je specifickým druhem behaviorálního typu závislostního chování, který je spjat s doménou jednoho z prostředků současných uživatelů internetu, s chytrým mobilním telefonem. Mezi první autory, kteří tento jev zkoumali podrobněji, se řadí Spitzer. Nomofobie podle něj může být označena jako „*úzkost z odloučení od svého smartphonu, respektive z nemožnosti používat ho*“. (Spitzer, 2016, s. 148) V kontextu podstaty smartphonů, jejichž mnohé funkce jsou spojeny právě i s užíváním internetu a pohybu v online prostředí, existuje mezi rizikovým chováním spojeným s internetem (netholismem) a nomofobií úzký vztah, o kterém by se dalo hovořit i jako o komorbiditě (souběhu, vzájemné provázanosti těchto jevů). Samotná míra úzkosti, kterou v uživatelích vyvolává nemožnost užívat svůj smartphone, pak vykazuje korelační vztah úměrný právě času tráveném v online prostředí. (Spitzer, 2016, s. 150-151) Z hlediska uvedeného se nejedná tedy přímo o odloučení od samotného přístroje, nýbrž o odloučení od možností, které smartphone umožňuje, a které jsou definovány právě charakterem internetového prostředí.

Škoda a Fischer (2016, s. 133-136) pak nomofobii vztahují především k neschopnosti se vzdálit od svého mobilního telefonu, a to především z důvodu potřeby kontroly komunikačních platforem (ať již standardního telefonování či SMS, tak i platforem pro virtuální komunikaci, jakými je např. WhatsApp, Messenger a další komunikační sítě). Další znaky takového chování v podstatě korespondují s výše uvedeným textem týkajícího se netholismu. Mezi mladší generací je také vlastnictví mobilního telefonu jakýmsi ukazatelem socioekonomického statusu, přičemž jeho vlastnictví, resp. vlastnictví určité značky smartphonu (např. iPhone), určuje sociální postavení jeho majitele a status v rámci sociální skupiny, jakými jsou např. školní třída nebo zájmový kroužek. Rozdíly mezi dětmi týkající se ekonomické hodnoty smartphonů mohou být dokonce příčinou sociální exkluze. Užívání mobilního telefonu pro častou komunikaci také může vytvářet zdánlivý pocit vlastní důležitosti, neboť takový uživatel je stále „ve středu dění“, stále je v kontaktu s ostatními.

Potřebu neustálé komunikace tak, jak ji popisují Škoda s Fischerem, resp. potřebu být neustále online označuje Spitzer pojmem FoMO (akronym z ang. Fear of Missing Out), neboli strach z toho, že něco promeškáme. Tento koncept byl poprvé identifikován Dr. Danem Hermanem, avšak v souvislosti s užíváním internetu jej použil a popularizoval Patrick J. McGinnis. Jeho výzkumem bylo prokázáno korelace FoMO s úzkostmi a strachem z promeškání. (Milyavskaya et al., 2018, s. 725-737) S rozšířením sociálních sítí a nejrůznějších komunikačních platforem a dalších sociálních médií tento strach doslova explodoval. (Spitzer, 2016, s. 152-153) Facebook, Instagram, síť X, Snapchat, WhatsApp, LinkedIn, to je jen malý zlomek sociálních sítí, které dnes teenageři užívají. K tomu je třeba přidat standardní telefonáty, SMS a jiné druhy zpráv. Na všech uvedených platformách mají dnešní teenageři založeny své profily a zjistit, co je na všech z těchto platforem „nového“, trvá větší množství času. Není tedy divu, že v kontextu psychosociální roviny sociálních sítí, které ke sledování aktivit ostatních přímo vybízí, je fenomén FoMO především mezi mladými lidmi tolik rozšířený. Mezi příznaky FoMO patří vnitřní neklid, neschopnost soustředit se na jednu věc, odbíhání od povinností, což má za následek mj. problémy s učením a neschopnost koncentrovat se na určitý typ činnosti, neboť cílená pozornost je puzením ke kontrole mobilního telefonu neustále rozptylována. (Spitzer, 2016, s. 154-155)

Specifickou formou, které je v podstatě kombinací netholismu, nomofobie a FoMO s prvky zahrnujícími především online komunikaci, je také fenomén závislosti na sociálních sítích (akronym anglického social network sites, tedy SNS). Z hlediska absence prevalencečních a longitudinálních studií se jedná o fenomén v rovině hypotetické, avšak faktem je, že nadužívání komunikačních aplikací může být z hlediska jejich užívání problematickým a rizikovým jevem. (Blinka, 2015, s. 179-181). Nadměrné užívání SNS v podobě neustálé potřeby být online v sobě tedy fakticky obsahuje všechny tři výše uvedené pojmy.

2.1.3 Online hry

Internet a s ním spojené technologie zcela transformovaly herní průmysl, od vývoje a distribuce her až po zážitky samotných hráčů. Tento sektor se stal jedním z nejrychleji rostoucích odvětví v zábavním průmyslu, přičemž technologické inovace hrají klíčovou roli. V České republice dosahují zisky týkající se herního průmyslu více než 7,5 mld. Kč za rok 2022 (gda.cz, 2023), predikce příjmů v kontextu celého světa se odhadují na rok 2027 okolo částky 300 mld. amerických dolarů (pwc.com, 2023, s. 11), což je více, než příjem filmového a hudebního průmyslu dohromady, přičemž značnou část příjmů tvoří mobilní hry.

Obliba herního průmyslu dosáhla takových rozměrů, že vzniklo odvětví „e-sportů“, kde mezi sebou hráči soupeří ve vybrané hře, přičemž taková klání sledují i miliony diváků. V kontextu informací vycházejících z publikace Listera, jsou hry obecně nejen prostředkem k prožití zábavy, jejich přesah z nich vytvořil pojítko, které vytváří celé herní komunity. Hry, ve spojitosti se sociálními sítěmi, vytváří také prostředí pro sdílení obsahů či komunikaci. Kombinace herního světa (který se díky technologiím stále více přibližuje rozhraní skutečného světa) a sociálních médií vytváří novou dimenzi prožitků, která je podmanivá, líbivá a pohlcující. Internetové technologie tedy nejen transformují hry samotné, ale také ovlivňují způsob, jakým jsou hry vnímány jako médium a utváří tak novou formu globální kultury.

Rizikové a závislostní chování týkající se hraní online her lze rozdělit do dvou podskupin. První z nich je hraní hazardních her, gambling, neboli patologické hráčství. Stejně jako u „standardní“ formy gamblingu, tedy fyzické hry na „výherních“ automatech nebo jiné formy sázení, je i online forma takové činnosti značně rizikovým chováním, a to nejen z finančního hlediska. Patologické hráčství lze označit jako *„poruchu sestávající se z častých epizod hráčství, které dominují individuálnímu životu na úkor sociálních, pracovních, hmotných a rodinných hodnot a závazků.“* (Bělík et. al., 2017, s. 32-33) Patologické hráčství je také prozatím jedinou formou behaviorálního závislostního chování, které je definováno z medicínského hlediska. V DSM-5 (Diagnostic and statistical manual of mental disorders) je tento typ jednání označen pod kódem 312.31, kdy je zde uvedeno celkem 12 kritérií, podle kterých se posuzuje míra závislostního chování. (DSM-5, 2013, s. 585) V rámci MKN-10 (2024) se jedná o klasifikaci nutkavých a impulzivních poruch, kdy patologické hráčství je uvedené pod kódem F 63.0.

Přestože se jedná o formu činnosti, pro kterou je vyžadováno ve smyslu legality dosažení věkové hranice 18 let, online podoba hraní hazardních her umožnila do jisté míry přístup k této činnosti i osobám nezletilým. Ověření totožnosti nebo věku lze oklamat např. zneužitím údajů dospělé osoby. Navíc online forma hazardu umožňuje téměř neomezenou možnost připojení a sázení kdykoliv a odkudkoliv, což nabízí bezbřehou dostupnost online sázení. (Blinka, 2015, s. 161) V rámci rizikovosti se jedná o činnost s vyšší mírou rizika. Vzhledem k náročnosti případné léčby této závislosti je v tomto ohledu role prevence rizikového chování u mladistvých významná a nezastupitelná. Dopady gamblingu mají podobný charakter jako u jakéhokoliv jiného závislostního chování. (Škoda & Fischer, 2014, s. 116)

Druhou formou nelátkové závislosti ve smyslu hraní her není forma hazardního hraní (i když i s touto aktivitou je spojeno finanční riziko ve formě mikrotransakcí), nýbrž hraní zdarma dostupných online her. I když závislostní chování týkající se hraní online her není v MKN-10 zařazeno jako oficiální porucha, v DSM-5 je definována jako „*Internet gaming disorder*“. (DSM-5, 2013, s. 795-798)

Závislostní chování v podobě online her bylo v minulosti spojováno především s hraním MMO RPG her (z ang. massively multiplayer online role playing games), kdy typickým příkladem bylo hraní hry World of Warcraft nebo her typu MOBA (multiplayer online battle arena) se zástupci jako World of Tanks apod. (Blinka, 2015, s. 112-113) Vzhledem k tomu, že se jedná o hry s vysokými požadavky na hardware, jsou spojeny především s hraním na stolních osobních počítačích. Rozšíření mobilní technologie umožnilo masivní rozšíření méně graficky náročných her, kdy mezi dnešními teenagery jsou populární hry jako Minecraft, Roblox nebo Brawlstars. Faktorem, který ztraktivňuje online hraní, je možnost aktivního přístupu, překonávání překážek a plnění úkolů, s jejichž úspěšným plněním se dostavuje pocit odměny. (Spitzer, 2015, s. 78) Společným rysem těchto her je možnost utváření online komunit, neboť smyslem těchto her je kooperace a spolupráce s ostatními hráči. Členství a zažívání úspěchů při hře v online komunitách může při nadměrném užívání nahrazovat a suplovat reálné sociální vztahy. Sounáležitost, kterou hráči v online komunitě zažívají, rozvíjení spolupráce a dalších dovedností nemusí mít nutně pouze negativní vliv; rizikovým chováním je v tomto ohledu především, stejně jako u ostatních výše zmíněných problematik, nadměrné a časté hraní, které může mít vliv na oslabování reálných sociálních vztahů a celkově negativní vliv na sociální vývoj dětí a mladistvých. (Ševčíková, 2014, s. 144-147) Rizikové chování týkající se online her pak může vykazovat prvky komorbidity s netholismem, nomofobií, syndromem FoMO, neboť všechny tyto pojmy spolu úzce souvisí.

3 INTERNET A DÍTĚ ŠKOLNÍHO VĚKU

V dosavadním textu se objevují pojmy jako děti, teenageři, osoby mladšího věku, mladiství. V kontextu práce je pro tyto osoby zastřešujícím pojmem dítě školního věku, přičemž se tím pro účely této práce rozumí dítě, které plní základní školní docházku. V rámci výzkumné části této práce, která se zaměřuje na vztah internetu a dětí na druhém stupni základních škol, je žádoucí si tuto skupinu osob představit a zasadit do psychosociálního kontextu z hlediska jejich vývoje, potřeb a sociálních rolí, kdy stěžejním obsahem této kapitoly bude vliv internetového prostředí v oblastech individuálního osobnostního a sociálního rozvoje, plnění školních povinností a vliv na mezilidské vztahy ve vybraných sociálních skupinách.

3.1 Dítě na druhém stupni ZŠ z hlediska vývojové psychologie

Období života, které vymezuje docházka do druhého stupně základních škol, je z hlediska vývojové psychologie charakterizováno přechodem ze školního věku do období puberty. Puberta neboli pubescence je charakterizována jako „*období přeměny z dítěte na biologicky zralého dospělého, schopného reprodukce; k období pohlavního dospívání patří kritičnost, kolísání nálad, citů, pocity nejistoty, sebepodceňování; začíná mezi dvanáctým a patnáctým rokem života.*“ (Hartl, 2004, s. 218) Kromě změn v tělesném vývoji spojených s růstem a produkcí hormonů dochází především ke změnám v oblasti psychosociální roviny osobnosti. Pubescent se už necítí jako dítě, ale ještě není dospělý. Toto období je charakterizováno sociální nezakotveností, představující psychickou určitou zátěž. S tou se pojí pocity nejistoty vlastní sociální role spojené se střídáním nálad. Začínají se silněji formovat vlastní názory a tendence, které spolu s nejistotou vlastní hodnoty utváří mezigenerační konflikty, tedy nejčastěji mezi pubescenty a rodiči. Role rodiny jako primární skupiny ustupuje do pozadí a stává se prostředím k uspokojování těch nejzákladnějších potřeb (jídlo, spánek). Z hlediska příslušnosti k sociálním skupinám se oslabuje vlastní členství v rodině, kdy se od rodičů, jejich autorit a myšlenkových názorů pubescenti distancují. Na místo toho se začleňují do sociálních skupin vrstevníků, které přejímají roli primárních skupin. Sociální život pubescenta se tedy přesouvá z prostředí rodiny do prostředí vrstevnických skupin, často spojených se školní docházkou nebo mimoškolními aktivitami. Hodnoty jako jistota, vzory chování, sounáležitost nyní již neplní rodina, tyto funkce přejímají vrstevnické skupiny. V rámci těchto změn se také mohou objevovat problémy se školní výkonností, neboť se pubescenti již neidentifikují s požadavky školy a zájem o školní učivo klesá, neboť tento zájem se přesouvá do oblasti objevování sociálního prostředí vrstevnických skupin. (Kern,

2000, s. 177-178) S obdobím puberty se pojí i změny, které lze vnímat jako pozitivní změny ve vývoji; díky nárůstu intelektuální zralosti dochází ke schopnosti sebereflexe, kritického myšlení a chápání složitějších sociálních a jiných souvislostí. Díky částečnému odpoutání od sociální skupiny, kterou představuje rodina, se pubescent osamostatňuje, sestavuje si vlastní sociální postoje, i když tyto vychází ze základů prostředí rodiny (základní postoje, zvyky a životní orientace). Zacharová uvádí, že roste také zájem o témata spojená se sexualitou, probouzí se první sexuální pudy a prvotní sexuální potřeby. V tomto období pubescenti začínají navazovat vztahy s opačným pohlavím, dochází k prvním etapám zamilovanosti, ale také hlubokých emočních zvratů. Vztahy jsou převážně přechodné a lze je označit za období polygamní heterosexuální fáze. (Zacharová, 2012, s. 58-59)

Období puberty, stejně jako každá jiná etapa lidského života s sebou nese specifické potřeby, způsoby vnímání světa a emoce. Jak již bylo naznačeno výše, v období puberty jsou důležitými milníky v sociálním životě jedince vytvoření pevné a stabilní identity, navázání blízkých vztahů s vrstevníky a romantickými partnery a přizpůsobení se vyvíjející se sexualitě. Vzhledem k tomu, že věková kategorie pubescentů má jednu z nejvyšších prevalencí k nadměrnému užívání internetu, uspokojování potřeb vyplývajících z uvedených oblastí života se částečně přesunulo právě i do internetového prostředí. (Blinka, 2015, s. 93-94)

V kontextu s výše uvedenými procesy, které se v psychosociální rovině odehrávají v životě pubescentů, bude představena role a vliv internetu na formování těchto jedinců v rovině školních výsledků, rozvoji osobnostních rysů a sociálních dovedností a vliv na utváření mezilidských vztahů.

3.2 Vliv internetu na školní výsledky

Internetové prostředí, jak bylo zmíněno v první kapitole, zásadně mění způsob současného vzdělávání dětí. Digitální technologie se staly součástí výuky, jsou pomůckami i prostředky pro vyhledávání informací. Při edukaci již není kladen důraz na memorování informací, nýbrž na schopnost je aktivně vyhledat, podrobit je kritice a schopnost ověřit si důvěryhodnost zdroje informací. V kontextu množství učiva, se kterými se studenti při výuce setkávají, však prostředí internetu a digitálních médií působí na učení spíše negativně.

Charakter digitálního prostředí sice umožňuje přístup k obrovskému množství dat, zároveň však při absenci zájmu o probírané téma umožňuje letmý přístup k tématu a povrchnost. Jako příklad lze uvést čtení knihy (tištěného textu) a čtení textu z obrazovky,

popř. psaní na klávesnici a psaní textu rukou. Čtení tištěného textu, stejně jako psaní rukou vyžaduje jistou formu koncentrace, v případě psaní textu rukou se také do činnosti zapojují různá mozková centra, související např. s jemnou motorikou. Čtení textu z obrazovky svádí ke skimmování textu, tedy rychlému projetí textu očima bez zabřednutí do hloubky čteného obsahu. Psaní na klávesnici je rychlejší než psaní slov rukou, avšak stejně jako v případě čtení textu z obrazovky se jedná o povrchnější činnost, při které jsou mozková a paměťová centra zatěžována podstatně méně; z toho tedy vyplývá, že informace získávané prostřednictvím obrazovek máme tendenci si zapamatovat méně. V online prostředí je navíc přítomen faktor možnosti okamžitého přesunutí pozornosti na jiný obsah a možnost přepínání pozornosti na různé obsahy. To může vést k odklonu pozornosti a prokrastinaci, což opět snižuje vnímaný prožitek a devaluje paměťovou stopu související s vnímáním textu, např. učební látky. V souhrnu tak lze konstatovat, že ten, kdo si informace obstarává prostřednictvím virtuálního prostředí, o nich umí následně referovat hůře než ten, který tak činí prostřednictvím konvenčních způsobů. (Spitzer, 2014, s. 65-70) Spitzer dále poukazuje na to, že neexistuje žádná nezávislá studie, která by dokazovala, že užitím výpočetní techniky, resp. digitálních technologií s internetem, by se učení stalo efektivnějším nebo, že by studenti díky přístupu k internetu dosahovali lepších výsledků. Přítomnost internetu ve školním prostředí je naopak svádí k přenášení pozornosti od učiva k obsahům s učivem nesouvisejícím, např. zábavným webům, sociálním sítím nebo online hrám. (Spitzer, 2014, s. 78-80)

Roztěkanost a nižší schopnost se soustředit a udržet pozornost při vypracovávání školních úkolů se netýká jen samotného užívání internetu a digitálních technologií přímo ve školách. Tyto deficity pozornosti pramení také z nadměrného užívání internetu a sociálních sítí mimo školní prostředí, kdy charakter těchto platforem je postaven na rychlosti, schopnosti rychle měnit obsah a přesouvat pozornost. Při osvojení si těchto návyků se pak samotné učení stává mnohem náročnějším, neboť vyžaduje jiný formát přemýšlení. (Spitzer, 2016, s. 206-208)

Absence frontální výuky a její dopad na schopnost učení a následně i na školní výsledky se projevila při koronavirové pandemii v roce 2022, kdy byly školy uzavřeny a prezenční výuka byla transformována do výuky distanční. Podle Zormanové (2021), která prezentuje výsledky studie týkající se dopadů distančního vzdělávání na studijní výkony, si téměř polovina studentů při distanční výuce stěžovala na nedostatek motivace k učení a více než třetina studentů měla problém s porozuměním nově probírané učební látky. Čtvrtině

studentů distanční výuka vůbec nevyhovovala a pětina respondentů uvedla, že výuku na dálku nezvládají. Z názorů rodičů těchto studentů vyplývají negativní dopady distanční výuky na školní výsledky jejich dětí; dvě třetiny z nich hodnotí školní výsledky svých dětí jako horší než při prezenční výuce a více než polovina rodičů soudí, že několikaměsíční kompenzace prezenční výuky ve školách bude mít na další vzdělání jejich dětí negativní dopady. (Zormanová, 2021)

Je potřeba uvést, že užívání digitálních technologií a internetu nabízí studentům obrovskou škálu nových možností. Vyhledávání informací, interaktivní přístup, sdílení poznatků, to vše v reálném čase, utváří nové možnosti a postupy, jak edukaci učinit atraktivnější. S ohledem na zkušenosti a výsledky odborných výzkumů je však potřeba dodat, že virtuální výuka by měla zůstat pouze jednou z forem vzdělávání. V kontextu dlouhodobosti, jak ukázala např. distanční výuka při koronavirové pandemii, není výuka výhradně formou digitálních prostředků udržitelná, a to jak z hlediska regrese učebních výsledků žáků, tak z hlediska absence sociálních kontaktů, které školní prostředí nabízí a které je v tomto ohledu nenahraditelné.

3.3 Vliv internetu na rozvoj osobnostních a sociálních dovedností

V této kapitole budou blíže popsány možné korelace mezi nadužíváním internetu a dopady na psychosociální dovednosti jedince, pubescenta. Již výše byla popsána rizika týkající se poruch soustředění a pozornosti. Bylo prokázáno, že užívání internetu a digitálních technologií tlumí činnost mozkových center, neboť mozek nepotřebuje vytvářet vlastní kreativní činnost, ale pouze povrchně zpracovává obsah konzumovaný očními vjemy. Složka fantazie a kreativity je tímto značně ochuzena, představivost je nahrazována předkládanými obrazy. Tato stagnace mozkových aktivit je Spitzerem označována doslova jako digitální demence. (Spitzer, 2014, s. 269-272)

Nadužívání internetu vyžaduje a spotřebovává velké množství času. Z logiky věci tedy vyplývá, že přesun mezilidské interakce do virtuálního prostředí může oslabovat skutečné sociální dovednosti v reálných interpersonálních vztazích. Domnělá blízkost přátel zprostředkovaná pomocí internetového připojení je ale jen iluzí. Skutečné sociální dovednosti týkající se komunikace a navazování mezilidských vztahů se odehrávají v realitě, při kontaktu tváří v tvář. Ta je důležitá především pro utváření pevných vztahů (nezávislých na funkčnosti internetového připojení), rozvoj citové stránky a empatie. Virtuální komunikace je totiž povrchní, plochá. Vytrácí se z ní tolik důležité aspekty jako možnost

bezprostřední reakce na gesta, mimiku, slova, vnímání smyslových prožitků. Schopnost komunikace ve smyslu sociálního učení je v rámci online prostoru výrazně omezena. Potřesení rukou, úsměv nebo pohled do očí jsou skutečné, autentické. Jedná se o ryzí formu skutečné osobní komunikace a virtuální prostředí toto nemůže nabídnout. (Meyrowitz, 2006, s. 88) Giles doplňuje, že v online prostředí mají jeho (především introvertní) uživatelé tendenci snáze se zbavit studu, nejistoty a nesmělosti a snadněji tak sdílet informace, i takové, které mají osobní nebo intimní charakter. Toto však opět podněcuje výběr virtuálního prostředí pro sdílení podobných informací, což propast introverze a neschopnost sdílet tyto pocity s reálnými osobami ještě zvyšuje. (Giles, 2010, s. 145)

Paradoxně tak obrovské množství virtuálních „přátel“ a komunikace s nimi, spojená s nadužíváním sociálních sítí, nepůsobí jako pojivo sociálních vztahů a nenabízí pocit sounáležitosti s ostatními lidmi. To se dále může projevovat pocity osamělosti, sociálním úpadkem. V rámci rizikového chování spojeného s behaviorálními závislostmi lze v rámci komorbidit registrovat např. i depresivní poruchu. V souvislosti s neschopností seberegulace týkající se množství času tráveného v online prostoru mohou výše uvedené pocity vést k defektům vlastního sebepojetí, stresu a úzkostem. Osobní sociální kontakt může být vnímán jako stresující, nepříjemný, což opět zvyšuje riziko uchýlení se do „bezpečného“ virtuálního prostředí. (Spitzer, 2015, s. 259-262) Blinka v tomto kontextu hovoří o vytvoření maladaptivních copingových strategií. (Blinka, 2015, s. 27-28) Vzorce chování a návyky získané užíváním internetu, které se stanou součástí každodenního chování lze pak odstranit těžko a obtížně. (Spitzer, 2014, s. 278)

Obsahy prezentované prostřednictvím internetu, a především sociálních sítí mají tendenci zkreslovat skutečnosti. Schopnost rozlišit fikci od reality je snížena množstvím produkováných obsahů, jako jsou fotografie, videa a další příspěvky, které jejich autory ukazují v tom nejlepším světle. (Giles, 2010, s. 130-131) Žádný z uživatelů sociálních sítí nesdílí primárně neúspěchy, prohry nebo sebe sama v podobě, která je nedokonalá. Pubescenti, obklopeni dokonalými fotkami influencerů, ostatních vrstevníků a dalších osob, které sledují, mohou získávat dojem méněcennosti se sebou samým. Realita často nekoresponduje se sdílenými obsahy, tyto jsou však důležité pro vytváření virtuálního já v online prostoru. Virtuální já a budování jeho obrazu na sociálních sítích může dokonce převážit i péči o skutečnou reálnou osobnost, která je na úkor virtuální identity zanedbávána.

Je nutno také zmínit problematiku prezentovaných a v internetovém prostředí snadno dostupných obsahů týkajících se násilí. Ačkoliv výsledky výzkumů týkající se korelace mezi

konzumací obsahů s prvky násilí a následnému agresivnímu chování v krizových nebo jinak vypjatých situacích mají ambivalentní povahu, nelze vyloučit částečný vliv pro osvojování si negativních vzorců chování. Roli nápodoby a kognitivního primingu jako způsobu řešení problémů na základě konzumovaného násilí je těžké spojovat s medializací násilí; je však nutno podotknout, že všudypřítomný obraz násilí (virální videa, přenosy fyzicky kontaktních sportů, např. UFC a další) může mít vliv na desenzitizaci jejich konzumentů, obzvlášť u lidí mladšího věku, i když označit internetová média jako zdroj příčin antisociálního chování nelze. (Giles, 2010, s. 36-39)

Nadužívání internetu kromě uvedených rizik spojených s psychosociálními dovednostmi a duševními výkony má dopad i na tělesné zdraví. Blinka (2015, s. 28) hovoří o spánkové poruše a spánkové deprivaci, Fischer a Škoda (2014, s. 127) zmiňují psychosomatické poruchy, jako jsou poruchy chování, pozornosti, soustředění, bolesti zad, očí atd., Czémy a Nešpor (2007, s. 246-250) varují před pasivním stylem životosprávy, se kterým se pojí potíže zrakového a pohybového aparátu, kdy jsou předpokladem pro vznik civilizačních chorob a doplňují, že nedostatek fyzické aktivity má následně negativní vliv i na kvalitu psychického stavu člověka.

3.4 Vliv internetu na sociální dovednosti a interpersonální vztahy

S předdefinovanými možnostmi, které svět internetu nabízí, se pojí i forma a podoba současné komunikace mezi mladými lidmi. Faktor rychlosti, se kterým se pojí současná podoba komunikace, vyžaduje rychlou a stručnou formu digitálního dialogu. Dlouhé texty se složitou stavbou nejsou líbivé; mnohem více zaujmou jednoduché a úderné komentáře, často doplněné o přednastavené emotikony vyjadřující a snadným způsobem dokreslující kontext sdělovaného obsahu. V souvislosti s globalizací internetového prostředí pronikly do slovníku (nejen) českých pubescentů mnohé anglicismy; psaný i verbální projev se unifikuje. Výsledek těchto proměn je i změna slovní zásoby, odkud se vytrácí jedinečná a květnatá stavba českého jazyka, ale i vznik komunikačních mezigeneračních bariér. Unifikace jazyka pak opět tlumí fantazijní složku ve smyslu schopností bohaté slovní zásoby. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, resp. studenti Fakulty multimediálních technologií, dokonce vytvořili slovníček obsahující v současnosti používanou mluvu mezi mladší generací. (Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2024) Možná se jedná pouze o formu transformace současného slovníku teenagerů, nelze však nezmínit, že dopad těchto změn na vývoj řeči a slovní zásoby bude mít negativní dopad minimálně na budoucí podobu

mateřského jazyka. Tento typ komunikace, který upevňuje příslušnost k sociální skupině vrstevníků, může naopak působit jako faktor odcizení s dalšími sociálními skupinami, které jsou pro rozvoj a podporu pubescentů rovněž důležité; příkladem jsou mezigenerační vztahy a komunikace s rodiči, prarodiči nebo učiteli.

Pro pubescenta je náročné se z vlivu internetu a s ním spojených technologií vymanit. Vzhledem k tomu, že velká část sociálního života se odehrává právě ve virtuálním prostředí, odpojení od internetu by mohlo znamenat vlastní sociální exkluzi, vyloučení ze sociální skupiny. Význam vrstevnických skupin je ve věku pubescentů tak významný, že toto z hlediska dobrovolné volby od pubescenta nelze očekávat. Novotná pak toto shrnuje tak, že v rámci setrvání v sociální skupině vrstevníků a její kohezi dochází často ke konformnímu jednání týkajícího se skupinových zájmů jejich členů, za což by se dalo označit i toto chování (snaha být stále online). (Novotná, 2010, s. 32-34) V tomto kontextu ale opět vyvstává problematika online vztahů, které nelze považovat za plnohodnotné; jsou bez skutečného emočního závazku. Tato online komunikace je nesnadně přenositelná do reálného prostředí, což může vést k situaci, kdy online komunikace mezi vrstevníky je značně obsáhlá, avšak při reálném kontaktu si mezi sebou „nemají co říct“. Potřeby sounáležitosti s vrstevníky jsou tak naplňovány prostřednictvím internetového prostředí, což vede reálně k další izolaci od reálných sociálních kontaktů. (Blinka, 2015, s. 184)

Podle Meyrowitze internetová elektronická média poskytují iluzi sociální interakce, kdy i osoby místně vzdálené můžeme díky internetové komunikaci považovat za okruh blízkých osob. Příkladem je i iluzorní budování mezilidských vztahů mezi konzumentem digitálního obsahu a jeho tvůrcem. Tvůrcem může být mediálně známá osobnost, ale i kdokoliv jiný. Tento fenomén nazývá parasociální interakcí a je charakterizován tím, že uživatel internetu, který se „setkává“ prostřednictvím obrazovky s tím, koho sleduje, má pocit, že jej důvěrně zná, stejně dobře jako své přátele nebo rodinu. K takovému jednání pak inklinují především jedinci, kteří se ve virtuálním prostředí pohybují častěji a tráví v něm více času. Tato forma virtuální interakce má negativní vliv na budování skutečných sociálních vztahů. (Meyrowitz, 2006, s. 105-107) Giles pak tento fenomén doplňuje o pojem parasociální vztah, kdy konzument obsahu se svou oblíbenou „postavou“ prožívá skutečné pocity štěstí, smutku, sounáležitosti, snaží se napodobovat jeho vizáž nebo chování, sní o skutečném setkání s takovou osobou. (Giles, 2010, s. 87-88) Takové jednání nemusí být samo o sobě rizikové nebo mít negativní dopady na mezilidské vztahy; ostatně každý z nás je fanouškem nějaké skutečné nebo fiktivní postavy. Rizikovým se toto chování stává

v případě, kdy je parasociální vztah pro člověka prioritou na úkor vztahů s reálnými osobami ve svém okolí. Jak již bylo popsáno výše, takové jednání může eskalovat k dobrovolné sociální izolaci, posedlosti a k odtržení od skutečného světa.

Vliv internetu a digitálních technologií má podle Zimbarda (2017) větší negativní dopady na chlapce. S nekonečnou možností přísunu násilných a pornografických obsahů na internetu, v souvislosti s dnešní sociologickou situací společnosti (neúplné rodiny bez otců, feminizované školství a nedostatek učitelů), současní chlapci ztrácí ve svém okolí muže, kteří by jim mohli být vzorem. Je pak pro ně snazší přejímat vzory chování z obsahů a postav nacházejících se v internetovém prostředí. Nejzásadnějším problémem se pak jeví (ne)schopnost vytváření citových a intimních vztahů s osobami opačného pohlaví. S nekonečným přísunem lechtivých obsahů nebo explicitně sexuálně zobrazovaných žen v internetovém prostředí hrozí u chlapců pokles zájmu a potřeby o nějakou dívku vůbec usilovat, neboť v internetovém prostředí jsou takové „společnice“ k dispozici všude a ihned. Uspokojování sexuálních potřeb výhradně prostřednictvím virtuálního prostředí může mít negativní vliv na schopnost navazování intimních vztahů v dalších etapách života. (Zimbardo, 2017, s. 59)

Ukázkou toho, nakolik internet a digitální technologie, především pak smartphony, ovlivňují náš každodenní život, interakci s ostatními a hodnotu mezilidských vztahů, je další z fenoménů, který se v souvislosti s internetem objevuje – phubbing. Jedná se o složení anglických slov phone (telefon) se snubbing (ignorování). Jde o typ chování, kdy se v průběhu setkání nebo komunikace s jinými lidmi jedinec věnuje více svému mobilnímu telefonu než tomu, s kým je reálně nablízku. Narušování mezilidských vztahů neustálým zíráním do obrazovek mobilních telefonů je zřejmé; kromě snižování kvality komunikace může vést ke snižování pevnosti mezilidských vztahů. S tímto jednáním se pojí pocity opomíjení, zanedbávání, snižování hodnoty člověka, který se snaží komunikovat. Z pohledu toho, kdo se věnuje více svému mobilnímu telefonu, jsou zde rizikovými důsledky ztráta zájmu o osobní komunikaci, neschopnost se soustředit a neschopnost navazovat hluboké a smysluplné vztahy. Phubbing je tak v podstatě produktem výše uvedených pojmů jako netholismus nebo FoMO a odrazem jejich reálných dopadů na sociální život jedince i dalších lidí v jeho okolí.

II PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODOLOGIE VÝZKUMU

V teoretické části bakalářské práce jsme vymezili základní pojmy související s tématem této práce, jako je internet, digitální technologie, dítě školního věku, na které se zde zaměřujeme a také pojmy související s rizikovým užíváním internetu a nelátkovými závislostmi. Těchto pojmů v rámci rizikového používání internetu a rizikového chování v online prostředí je spousta a tato problematika je velice rozsáhlá, zvláště v dnešní digitální době a společnosti, ovšem pro účely této práce byly rozebrány zejména pojmy netholismus, nomofobie a FoMO, jakožto témata, která jsme zkoumali v rámci empirické části. Ve výzkumu zjišťujeme, zda žáci základních škol vykazují známky rizikového užívání internetu, a to zejména v souvislosti s výše uvedenými pojmy a také v rámci vlivu užívání internetu a digitálních technologií na jejich školní výsledky, sociální dovednosti, volnočasové aktivity a interpersonální vztahy.

4.1 Výzkumný problém

V rámci této podkapitoly považujeme za důležité zmínit i další výzkumy týkající se daného tématu, neboť byly jak inspirací, tak pomohly prohloubit informace o problematice rizikového užívání internetu. Poukázaly také na neustále se zvyšující nadměrné používání internetu a s ním spojených digitálních technologií a na to, jaký vliv má toto používání na duševní zdraví a pohodu těch, kteří se výzkumu účastnili. Tato problematika je velice obsáhlá, aktuální a neustále rostoucí s ohledem na rozvoj zdokonalujících se digitálních vymožeností, které nás obklopují dnes a denně na každém rohu. Jak bylo již zmíněno v teoretické části, je velice důležité si v rámci užívání internetu najít zdravý balanc, který nám pomůže všechny možnosti, jež nabízí, využívat více ku prospěchu a radosti, nežli ke škodě a zhoršujícímu se wellbeingu nás všech.

Na základě výzkumu, který proběhl v říjnu roku 2024 a zabýval se rizikovým chováním a duševním zdravím u žáků II. stupně základní školy a studentů střední školy v Praze, bylo zjištěno, že respondenti prokazují vysoké příznaky úzkosti či přímo deprese a 26 % z nich má wellbeing na velice špatné úrovni. Týká se to především dívek (36 %), chlapci zastávali 17 %. Jedním z důvodů, proč tomu tak je, bylo zjištění nadměrného trávení času, a to právě na internetu a s ním spojených digitálních technologií. U 7 % žáků bylo zaznamenáno vysoké množství příznaků rizikového používání internetu, které se v tomto případě projevuje tak, že se žáci cítí být internetem ovládaní a nedokážou korigovat čas, který v online prostředí tráví. Nadměrný čas, který připojení k internetu věnují, má pak vysoce negativní

vliv na jejich život a celkovou duševní pohodu. U 31 % žáků se příznaky rizikového užívání internetu projevují zanedbáváním spánku, správné a pravidelné stravy, plnění školních a domácích povinností a kvalitního času offline. Roman Petrenko, vedoucí výzkumu, uvedl, že procento žáků, kterých se tato skutečnost dotýká, neustále roste. Minulý rok bylo číslo o desetinu menší. (Protisedi.cz, 2024)

V Americe vědci v rámci výzkumu požádali 467 lidí, aby si do svého mobilního telefonu nainstalovali aplikaci, která jim zabrání v přístupu k internetu po dobu dvou týdnů. Pouze 119 lidí bylo schopných aplikaci používat. Zbytek nedokázal nutkání připojit se zpět k internetu ovládnout. Výsledky tohoto experimentu byly ovšem i tak velice pozitivní. Celých 71 % účastníků z těch, kteří aplikaci aktivně využívali, prohlásilo, že omezením doby strávené na internetu pocítují lepší duševní pohodu a zdraví, mají menší tendence k úzkostným stavům, jsou produktivnější, dokážou se více soustředit, tráví čas v přírodě, prohlubují mezilidské vztahy a cítí se být o mnoho více socializovaní, mluví s lidmi z očí do očí, a ne formou zprávy na Messengeru. Dále účastníci měli o mnoho lepší a kvalitnější spánek a cítili, že mají věci konečně pod kontrolou a nemusí být neustálým otrokem jejich vnitřního nutkání být stále online. (nypost.com, 2025) Tento výzkum tedy potvrzuje ideu, že by lidé byli o mnoho šťastnější, kdyby trávili méně času online. Hlavní autor této studie Ward se zabývá více do detailu i tím, jak mobilní telefony a vymoženosti spojené s digitálním světem za posledních 15 let změnily životy lidí a s tím také jejich chování. (nypost.com, 2025)

Inspirací k výběru tématu nám byl také společně s výše uvedenými výzkum z roku 2021, který zkoumá vztah mezi nadměrným a rizikovým užíváním internetu a strachem z vynechání, tedy FoMO, kterým se více zabýváme v teoretické části této práce. Zde se poukazuje na dnešní digitální společnost, kdy největší přísun informací máme právě díky internetu a lidé se bojí, že o něco přijdou, když se dlouho nepřipojí. Mají strach, že jim něco unikne. Proto je v tomto výzkumu FoMO bráno jako predisponující faktor v rámci používání internetu v nadměrném množství. Odpojení od sociální sítě Instagram je pro většinu respondentů mnohem horší než odpojení od sítě Facebook. Výsledky ukázaly, že konkrétně u sociální sítě Instagram platí, že čím více používáme tuto síť, tím silnější je FoMO. U Facebooku tomu tak nebylo. Výsledky tohoto výzkumu říkají, že spolu FoMO a nadměrné užívání internetu jenom nepatrně interagují, tudíž se o sebe navzájem nijak závažně neopírají. Samo o sobě jsou to dvě činnosti, které lidé chtějí uspokojovat tak či tak, bez velkého ohledu na druhou činnost. Chtíč je uspokojit je v dnešní době ovšem veliký a pro

velkou část zúčastněných nezbytný. Obecně spousta studií tvrdí, že FoMO sice může zvyšovat tendence k užívání internetu, ovšem stejně tak tomu může být naopak, jelikož používání internetu může samo o sobě zvyšovat právě úroveň FoMO. (akjournals.com, 2021)

Na základě výše uvedeného formulujeme dvě **výzkumné otázky** a to:

VO1: Vykazují žáci znaky rizikového užívání internetu, a jak se případně toto užívání projevuje?

VO2: Má používání internetu a digitálních technologií vliv na každodenní život žáků, školní výkony, jejich zdraví a interpersonální vztahy, a jestli ano, jaký?

4.2 Cíl výzkumu

Dílčí cíle této práce jsou:

- a) Zjistit, jaké jsou nejčastější online aktivity u žáků.
- b) Zjistit, kolik hodin denně tráví žáci používáním internetu, a jak na čas věnovaný online prostředí pohlíží oni a okolí.
- c) Zjistit, zda je pro žáky představitelné fungovat alespoň jeden den bez mobilního telefonu.
- d) Zjistit, zda žáci kvůli nadměrnému užívání internetu zanedbávají své školní a domácí povinnosti, volnočasové aktivity a sociální vztahy.

4.3 Výzkumný nástroj

Pro účely výzkumu a získání dat byl jako hlavní výzkumný nástroj zvolen strukturovaný dotazník, který je tvořený 26 položkami, z nichž velká většina je uzavřená (strukturovaná) a pouze jedna položka je otevřená (nestrukturovaná). Vzhledem k tomu, že se jedná o kvantitativní výzkum, je dotazník ideálním nástrojem pro rychlé a jasné získání dat od vysokého počtu respondentů.

„Samotný dotazník je soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá písemně.“ (Chráska, 2016, s. 159)

Než vznikla finální podoba dotazníku, autorka práce provedla průzkum dotazníků a bakalářských prací, které se týkaly tématu rizikového užívání internetu, závislosti na

internetu, netholismu a FoMO. Bylo zkompletováno několik položek ze všech těchto dostupných dotazníků a z nich vybráno daných 26, které nejlépe odpovídaly naší problematice a mohli jsme si na základě těchto položek odpovědět na naše výzkumné otázky, ověřit splnění dílčích cílů a zjistit informace o zkoumané problematice.

U položek č. 4 a 21 se autorka práce inspirovala bakalářskou prací na téma Netolismus a jeho projevy u mládeže; položka číslo 5 je přímo převzatá. (Hrdinová, 2022) Položky č. 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 22 a 25 jsou převzaté, anebo inspirované online dotazníkem s názvem Netolismus. (Survio.com, 2024) Položka č. 9, 15, 23 a 24 je sestavená na základě položek z dotazníku bakalářské práce na téma Netolismus u žáků II. stupně ZŠ v Uherském Brodě. (Jableníčková, 2023)

Jakmile byl dotazník sestaven, byl prostřednictvím e-mailu a formou odkazu rozeslán příslušným základním školám, popřípadě přímo ředitelům/ředitelkám školy s prosbou o vyplnění. Do přílohy byla vložena i verze dotazníku ve Wordu připravená k tisku, pokud by někomu bylo sympatičtější dotazník vyplňovat v papírové formě. Důležité bylo také zmínit, že výsledky i dotazník jsou zcela anonymní a vyplňování dotazníku není nijak časově omezeno.

Dotazník byl vytvořen s ohledem na věkovou kategorii respondentů, což znamená, že otázky byly formulovány srozumitelným způsobem tak, aby žáci položky chápali a odpovídali opravdu na to, co mají. Byl vytvořen v online prostředí, a to konkrétně na webové stránce Survio.com, aby bylo formou odkazu možné oslovit co nejširší vzorek respondentů a umožnit tak snadné vyhodnocování dat. Před samotným šetřením byl dotazník otestován na malém vzorku žáků ve věku od 11 do 15 let, aby se ověřila srozumitelnost položek a vyřešily se případné nedostatky a chyby v dotazníku.

4.4 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvoří žáci 2. stupně základních škol ve věkovém rozmezí od 11 do 15 let, tedy 6. až 9. ročník. Cílem je získat vzorek respondentů, který umožní generalizovat výsledky u žáků dané věkové skupiny. Aby byl výsledek co nejvíce vyvážený a bral ohledy na regionální rozdíly, autorka práce oslovila vždy 3 základní školy z každého kraje v České republice. Dohromady bylo tedy osloveno 42 škol pomocí e-mailu obsahujícího odkaz na dotazník a prosbu o vyplnění s informací, že se jedná o zcela anonymní dotazník.

Jelikož bylo šetření prováděno celorepublikově, zvolila se elektronická forma dotazníku, aby se mohl rozeslat co nejjednodušeji a nejspolehlivěji do příslušných škol a také, aby si ho žáci mohli rozkliknout kdekoliv, například v rámci školní výuky na počítačích nebo z pohodlí domova na mobilu, tabletu či jakémkoliv jiném digitálním zařízení a následně vyplnit. Výsledky se hned po dokončení uložily a zaslaly autorce dotazníku. Dohromady nám přišlo 324 odpovědí. Základní informace o respondentech uvádíme v následujících dvou tabulkách.

Tabulka 1 Pohlaví žáků

	Počet	Podíl
Dívka	176	54,3 %
Chlapec	148	45,7 %

(zdroj: vlastní)

V první tabulce můžeme vidět, že poměr dívek a chlapců je velice vyrovnaný. Ve druhé tabulce jsou naopak rozdíly ve věkovém zastoupení žáků větší. Největší zastoupení zde mají žáci ve věku 14 let, což odpovídá osmé či deváté třídě. Nejméně se na výzkumu podíleli žáci ve věku 11 let, kteří zastupují šestou, případně sedmou třídu.

Tabulka 2 Věk žáků

	Počet	Podíl
11 let	16	4,9 %
12 let	61	18,8 %
13 let	74	22,8 %
14 let	112	34,6 %
15 let	61	18,8 %

(zdroj: vlastní)

4.5 Metoda analýzy dat

V rámci metody analýzy dat k našemu kvantitativnímu výzkumu byla využita data získaná dotazníkovým šetřením za pomoci stránky [Survio.com](https://www.surveymonkey.com). Tato stránka umožňuje zobrazovat výsledná data u jednotlivých položek ve formě přehledných tabulek či grafů, přičemž jsou zde zahrnuty jak relativní hodnoty, tak absolutní, což je velkou výhodou v rámci dalších kroků k vyhodnocování odpovědí. Tato data autorka přenesla do tabulek v tabulkovém procesoru Microsoft Excel, kde následně z takto zpracovaných informací vytvořila grafy a tabulky, které znázorňují jednotlivé položky v dotazníku a také současně odpovědi respondentů.

V následující kapitole získané výsledky dělíme na několik podkapitol podle tématu, kterého se týkají. Každá podkapitola obsahuje grafy, které znázorňují vybrané položky z dotazníku. Ty položky, které nejsou znázorněny formou grafu či tabulky, budou popsány slovně. Zhodnocená bude každá položka v dotazníku. V kapitole „Diskuse“ si výsledky rozebereme více dopodrobna a zodpovíme výzkumné otázky.

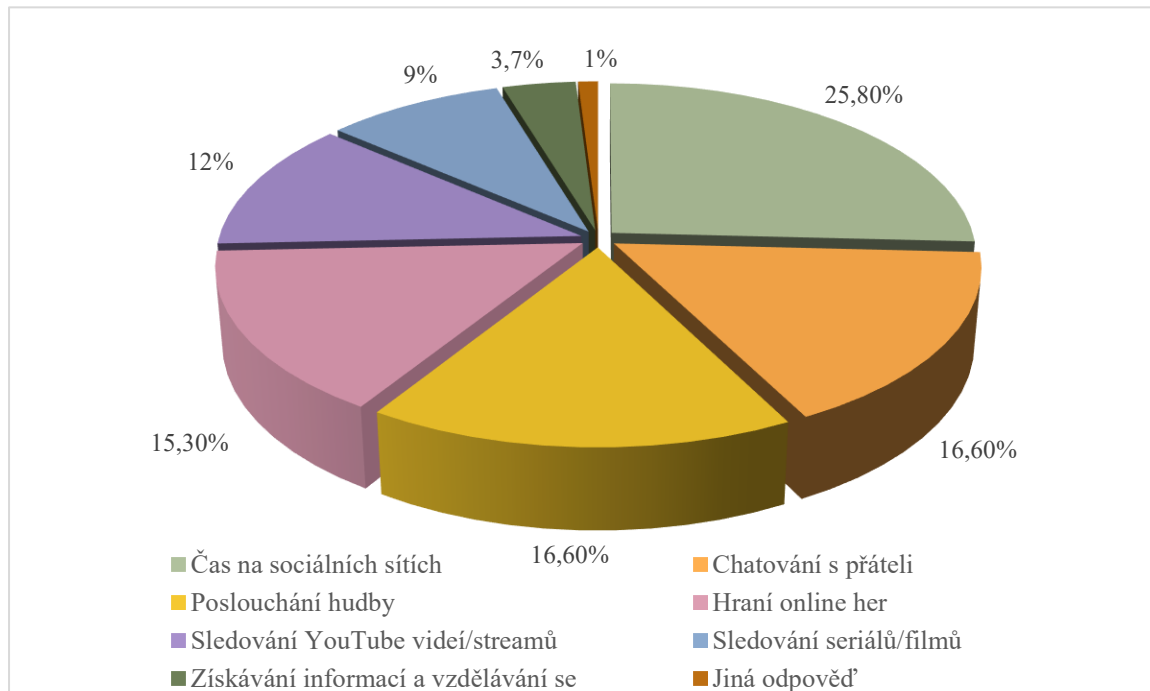
5 VÝSLEDKY

V této kapitole se zaměříme na informace, které jsme získali z vyplněných dotazníků od našich respondentů ze základních škol. Získaná data jsme zpracovali a pomocí grafů a tabulek je přehledněji znázorníme, slovně popíšeme a jednotlivé položky rozebereme. Výsledky budeme členit na několik podkapitol podle tématu, kterého se týkají.

5.1 Aktivity na internetu a sociální sítě

Tato podkapitola zjišťuje, jak žáci tráví čas na internetu, čemu se tam nejvíce a rádi věnují, pomocí jakého digitálního zařízení se k internetu nejčastěji připojují, zda všichni mají alespoň jednu sociální síť a pokud ano, v kolika letech si ji založili. Tyto informace zjišťujeme pomocí položek 3, 5, 6, 7 a 8 v dotazníku.

Úvodní informací, kterou jsme zkoumali, bylo, k čemu žáci využívají internet nejčastěji. U této položky mohli žáci vybrat jednu až tři odpovědi z nabídky. Odpovědí bylo v tomto případě 777. Našich 100 % u této položky nebude tedy počet respondentů (324), ale počet celkových odpovědí. Výsledky si znázorníme v následujícím grafu.



Obrázek 1 Nejčastější aktivity na internetu

(zdroj: vlastní)

Na základě grafu je viditelné, že nejčastější aktivita žáků v rámci času stráveného na internetu, je čas na sociálních sítích, kterou ze všech 324 respondentů zvolilo 200.

Z celkových 777 odpovědí byla tato označena 25,8 % žáků. Další dvě nejčastější aktivity byly chatování s přáteli (zvolilo 129 žáků) a poslouchání hudby, které bylo označeno také 129 žáky (16,6 %). Aktivita na sociálních sítích je zde stěžejní, neboť právě díky těmto platformám mohou žáci např. jak chatovat, tak poslouchat hudbu. Třetí místo získalo hraní online her, kdy tuto položku zvolilo 119 žáků (15,3 %), přičemž 86 z nich tvořili chlapci, tudíž je očividné, že záležitost her je s velkou převahou vyhledávanější u chlapeckého pohlaví.

Byla zde také možnost další odpovědi, pokud v nabízených možnostech chyběla nějaká konkrétní. Nejčastěji žáci v této variantě psali, že pomocí internetu vyhledávají v aplikaci IDOS či RegioJet autobusové a vlakové spoje, dále používají navigaci (např. Mapy.cz) pomocí které se orientují ve městech, dále často pomocí internetu sledují předpověď počasí a také např. nakupují online v různých obchodech.

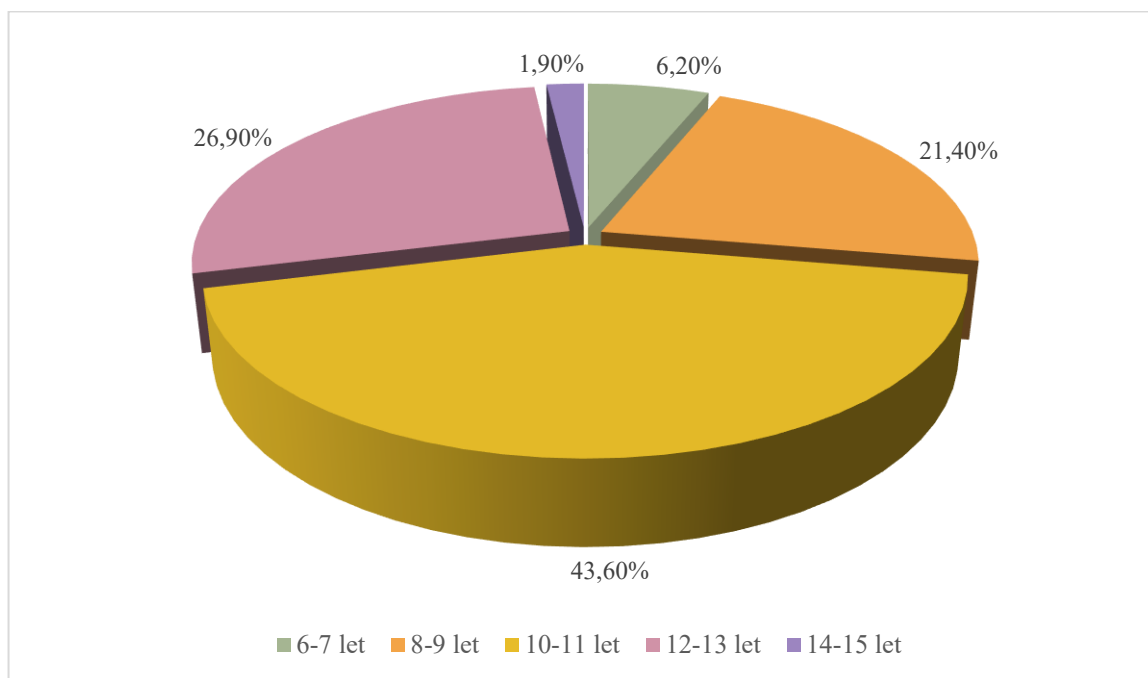
Nejčastějším digitálním zařízením, které žáci ve svém volném čase využívají a pomocí něhož se k internetu připojují, je dle výsledků jednoznačně mobilní telefon, který zvolilo 253 žáků (78,1 %). Druhé nejvíce užívané zařízení je stolní počítač, který zvolilo 23 žáků (7,1 %) a s rozdílem jednoho žáka je na třetím místě notebook, tedy přenosný počítač. Další využívané zařízení byly např. tablet, chytré hodinky, televize s internetem, které byly v samotné nabídce odpovědí. Žáci měli možnost připsat, jaké jiné zařízení využívají, pokud takové nebylo v nabídce. Připsaná byla e-čtečka jakožto zařízení, díky kterému je možné číst elektronické knihy (e-knihy), popřípadě další digitální texty, dále byla zmíněna sluchátka, zejména bezdrátová, která fungují na bázi připojení sluchátek k Bluetooth mobilního telefonu a jako poslední byla uvedena herní konzole (Xbox či Playstation).

Vzhledem k tomu, že sociální sítě dnes hrají velikou roli v digitálním světě, zajímalo nás, zda všichni z dotazovaných mají účet alespoň na jedné z nich. Odpověď „ano“ u této položky zvolilo dohromady 307 žáků (94,8 %). Pouze 17 (5,2 %) nemá účet na žádné sociální síti vytvořený.

Pokud žák uvedl, že je aktivní na alespoň jedné sociální síti, zjišťovali jsme, jakou sociální síť využívá nejčastěji. U této položky mohl každý vybrat jednu až dvě odpovědi. Odpovědí bylo v tomto případě 504, které jsou v rámci této položky našich 100 %. Jednoznačně nejvíce používaný je Instagram, který zvolilo 186 žáků (36,9 %). Jako druhý nejvíce používaný je TikTok, označený 130 žáky (25,8 %) a jako třetí nejvíce používaný byl označený YouTube, tedy platforma, kde se sledují videa s různou tematikou od tvůrců jak z Česka, tak ze zahraničí s počtem 126 žáků (25 %). Ostatní sociální sítě už byly označeny

ve značně menších počtech. Mezi dále zmiňované sociální sítě patřil např. Facebook, jehož součástí je aplikace pro konverzace s lidmi zvaná Messenger, dále Snapchat, BeReal, Twitter, WhatsApp a v neposlední řadě také Pinterest, kde lze sdílet či vyhledávat obrázky a videa na různá témata, sloužící primárně jako inspirace pro uživatele této aplikace.

V následujícím grafu můžeme vidět, v kolika letech si žáci založili svou první sociální síť, pokud uvedli, že účet alespoň na jedné z nich mají. V tomto případě tedy na tuto položku odpovídalo 307 žáků, neboť 17 z nich sociální sítě nevyužívá.



Obrázek 2 Založení prvního účtu na sociální síti

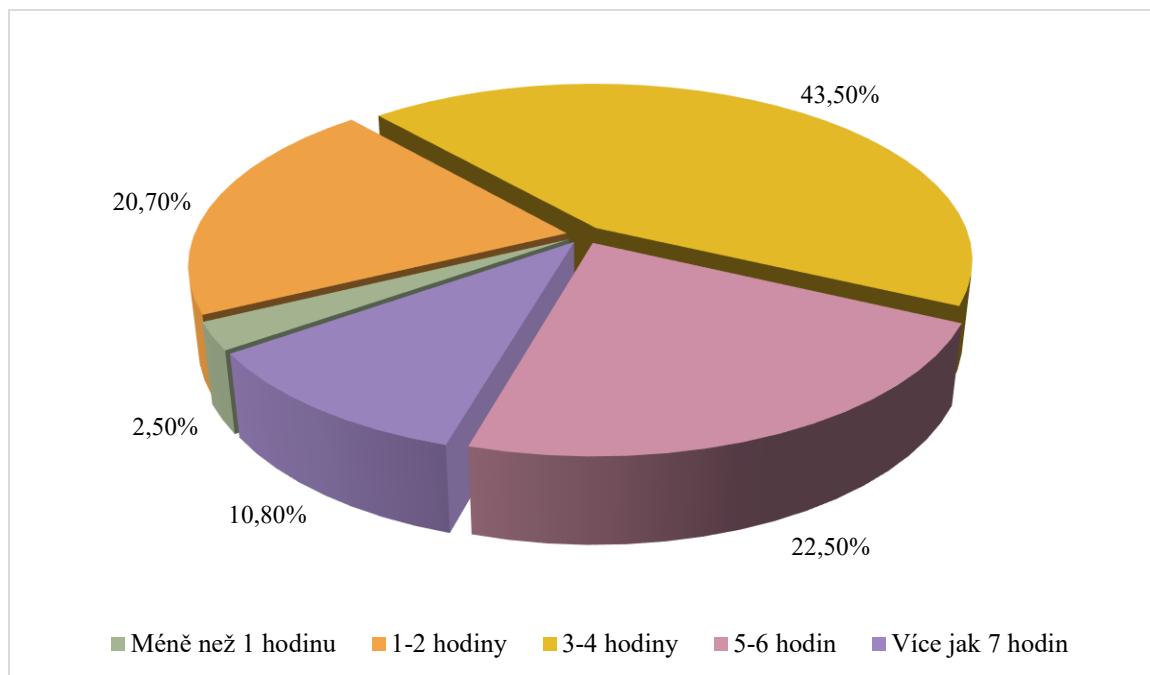
(zdroj: vlastní)

Z grafu je očividné, že nejčastějším věkem, ve kterém si žáci zakládali svůj první účet na sociální síti, je 10-11 let, což odpovídá 4., popřípadě 5. třídě základní školy. Naopak, nejméně žáků, a to pouze 6 (1,9 %), si první účet založilo až ve věku 14-15 let.

5.2 Čas strávený online

V této podkapitole se zaměříme na čas, který respondenti připojení k internetu věnují, a jak na tento čas pohlíží oni, a i jejich okolí. Tyto všechny informace souvisí s jedním z dílčích cílů této práce a byly zjišťovány pomocí položek 4, 12, 14 a 23 v dotazníku.

Jako úvodní informaci jsme zjišťovali, kolik hodin denně jsou žáci přibližně online. Výsledky si znázorníme v následujícím grafu.



Obrázek 3 Čas strávený denně na internetu

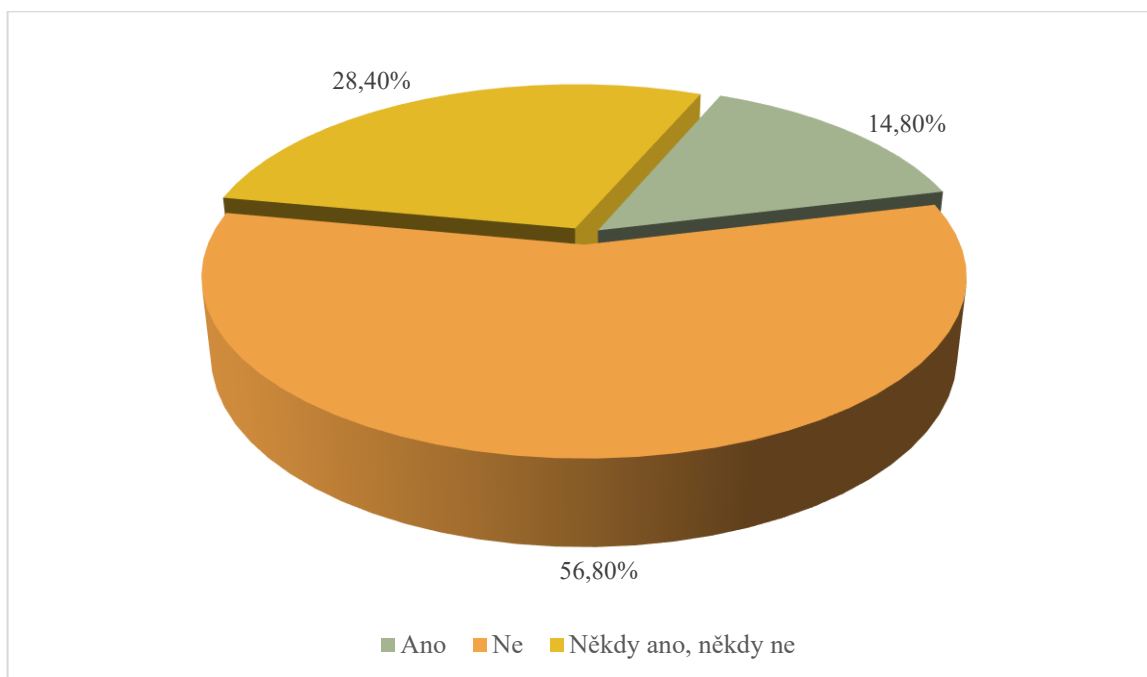
(zdroj: vlastní)

Na první pohled je očividné, že nejvíce volenou variantou je, s poměrně velkou převahou, 3-4 hodiny denně. Pozornost si ale v tomto případě zaslouží především skutečnost, že 35 žáků (10,8 %) zvolilo jako jejich průměrný každodenní čas věnovaný internetu možnost „Více jak 7 hodin“. Kdybychom to brali tak, že se 8 hodin denně věnují škole, 8 hodin spánku a dalších 8 hodin každého dne mají na sebe a svůj volný čas, tak by to mohlo znamenat, že celý tento čas věnují času online, což je podle některých studií už ne rizikové užívání internetu, ale vyloženě závislostní.

Vzhledem k tomu, že jsme předpokládali, že žáci budou na internetu trávit několik hodin denně, zajímalo nás také, jak na tento čas pohlíží oni sami, a proto jsme se jich zeptali, zda se někdy snažili omezit čas, který věnují online prostředí, protože sami vnímají, že v něm tráví až příliš mnoho času. Pozitivní bylo, že 134 žáků (41,4 %) jako odpověď zvolilo, že se snažili a pokus o restrikci se jim dokonce i dařil. Dalších 119 žáků (36,7 %) napsalo, že se o snížení času snažili, ale bohužel, ne úplně úspěšně. Zbývajícím 71 žákům (21,9 %) je potom jedno, kolik času připojení k internetu věnují a nikdy se o žádné omezení ani nesnažili.

Položka č. 14 v dotazníku zjišťovala, zda okolí často respondenty upozorňuje na to, že tráví příliš mnoho času na internetu. Nadpoloviční většina, tedy 190 žáků (58,6 %) zvolila jako odpověď „Ne“ a dalších 134 (41,4 %) potvrdilo, že jsou okolím upozorňováni často, a hodiny času, věnovanému online prostředí, tedy vnímají i druzí.

V následujícím grafu si znázorníme výsledky položky č. 23. Tato položka zjišťuje, zda rodiče kontrolují žákům, tedy svým dětem, čas strávený na internetu.



Obrázek 4 Kontrola času stráveného online rodiči

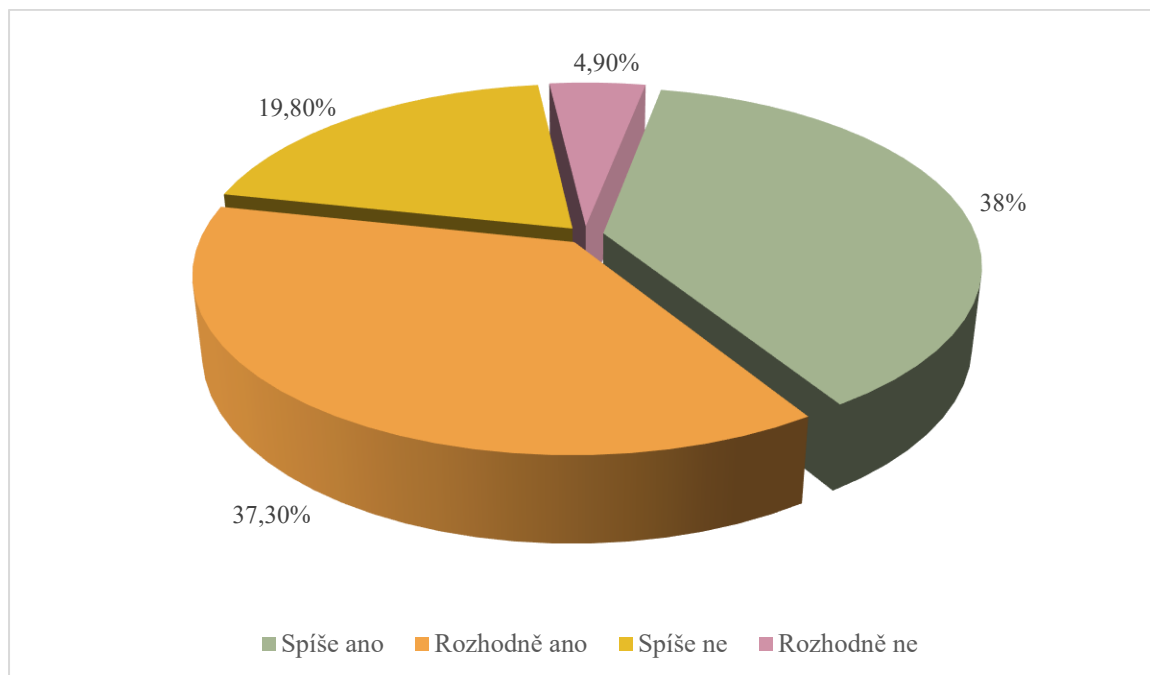
(zdroj: vlastní)

Na základě výsledků v grafu můžeme vidět, že 184 rodičů (56,8 %) vůbec nekontroluje čas online dítěte, tudíž tento čas ani nijak neomezuje a nechávají žáky o online času rozhodovat sami. Pouze 48 rodičů žáků (14,8 %) se o tuto skutečnost zajímá a redukuje čas věnovaný online aktivitám. Zbytek rodičů někdy čas online kontroluje a někdy také ne.

5.3 Vliv užívání internetu na život žáka

V této podkapitole se zaměřujeme na položky v dotazníku, které zkoumají vliv používání internetu na několik aspektů v životě žáka, kterými v tomto případě jsou: zdraví, volnočasové aktivity, školní a domácí povinnosti a interpersonální vztahy. Také nás ale zajímalo, jak se sami respondenti cítí v online světě, zda lépe či hůře ve srovnání s reálným životem. Je to tedy zjištění, jak čas online ovlivňuje život žáka ve všech výše uvedených záležitostech. Položky v dotazníku, které se na tyto aspekty zaměřují, jsou: 9, 10, 11, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25 a 26.

Jakožto první informace nás zajímalo, zda si žáci vůbec umí představit alespoň jeden den bez mobilního telefonu. Výsledky znázorníme v následujícím grafu.



Obrázek 5 Představa celého dne bez mobilního telefonu

(zdroj: vlastní)

Nejvíce respondentů jako odpověď uvedlo „Spíše ano“ s počtem 123 (38 %) a podobně na tom byla možnost „Rozhodně ano“, kterou zvolilo jako svoji odpověď 121 žáků (37,3 %). Tyto informace jsou tedy pozitivní, neboť velká většina si den bez mobilního telefonu představit umí. Pro 16 žáků (4,9 %) je den bez tohoto zařízení nepředstavitelný.

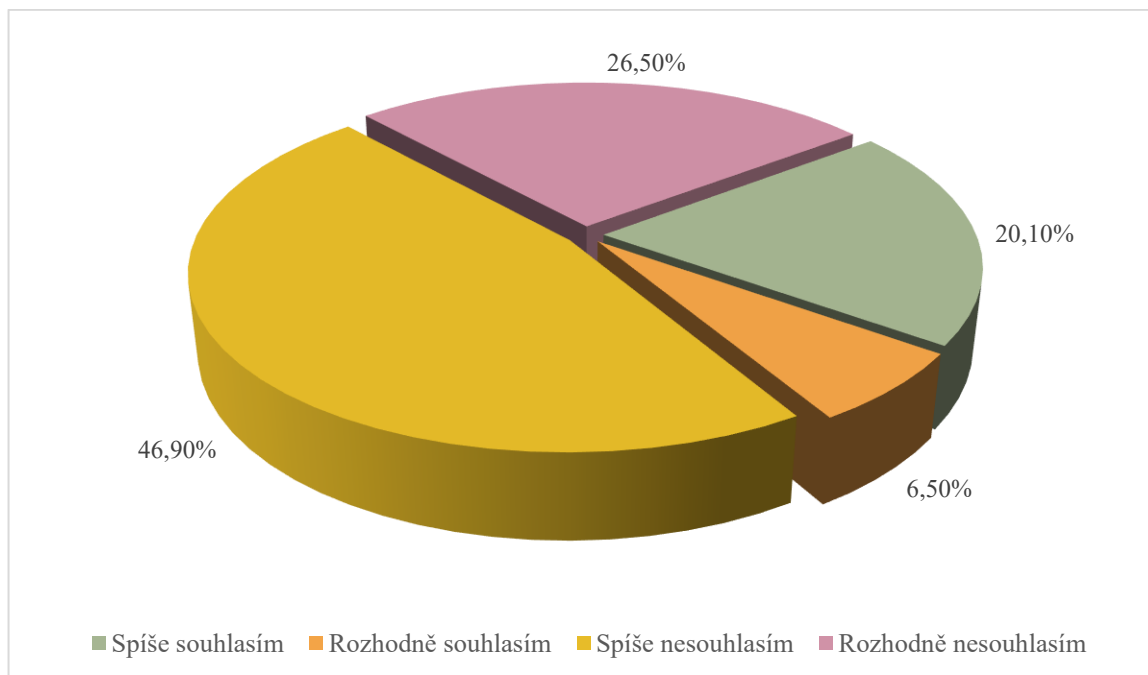
V souvislosti s výše uvedenou položkou nás dále zajímalo, jak by vypadal den žáka, kdyby jim rodiče na celou sobotu mobilní telefon zabavili. Zjišťujeme zde tedy, jestli si žáci bez připojení k internetu umí den představit a zařídit tak, aby v jejich harmonogramu byl především čas offline. Tato položka byla otevřená a žáci zde popisovali svůj celý den. Nejčastější aktivity byly: venek s kamarády, povídání s rodinou, čas s partnerem či partnerkou, čtení knížky, pomáhání rodičům doma, procházka se psem, úklid pokoje, projížďka na kole, věnování se mladšímu sourozenci, spousta koníčků jako je třeba fotbal, malování, cvičení, pečení, klavír, deskové hry. Jedna z odpovědí byla: *„Šla bych navštívit kamarádku a kdyby bylo hezké počasí, šla bych ven na procházku, vytvářela bych například origami, malovala obraz a večer bych si s bratrem zahrála deskové hry.“*

Hezkou odpovědí bylo: *„Byl by to aspoň zábavnější a zdravější den.“* Další odpovědi, která poukazovala na špatný vliv nadměrného užívání internetu bylo: *„Cítil bych se lépe, neboť jsem z telefonu a jeho častého užívání už unavený.“*

Uvedené odpovědi byly takové, kde si žáci opravdu umí den bez online světa představit a ve svém popisu soboty bez mobilního telefonu se soustředily na aktivity, které nevyžadují připojení k internetu a den offline uvítali. Velké množství žáků mělo ale odpovědi, které poukazovaly na to, že si den bez mobilního telefonu a připojení k internetu neumí představit. Tyto odpovědi byly následující: „Zapnul bych si počítač a byl na něm celý den.“ „Byl by to velice nudný den.“ „Spal bych celý den.“ Zajímavou odpovědí také bylo: „Nudila bych se, protože bych si nemohla napsat s kamarády. Jsem zvyklá být furt na sociálních sítích a byla bych strašně ve stresu, nevím proč.“ Další odpovědi na dotaz, jak by vypadal takový den, bylo: „Nevypadal, byl by to velice depresivní den.“ Spousta žáků by celý den byla na televizi, počítači, hrála PlayStation či online hry s kamarády. Je důležité připomenout, že všechny tyto aktivity by bez připojení k internetu nebyly možné.

V položce č. 25 jsme se zajímali o to, zda žáci omezili své volnočasové aktivity, protože jsou místo toho online. Nejčastější odpovědí bylo „Spíše ne“, kdy tuto možnost zvolilo 141 žáků (43,5 %), dalších 119 (36,7 %) odpovědělo „Rozhodně ne“. U kladných odpovědí volilo 53 žáků (16,4 %) možnost „Spíše ano“ a zbylých 11 (3,4 %) uvedlo, že s tvrzením rozhodně souhlasí a své volnočasové aktivity kvůli času online zanedbávají.

Následující graf znázorňuje odpovědi na položku č. 20, která zjišťuje, zda žáci kvůli času, který tráví v online prostředí, omezili čas s jejich kamarády anebo rodinou.

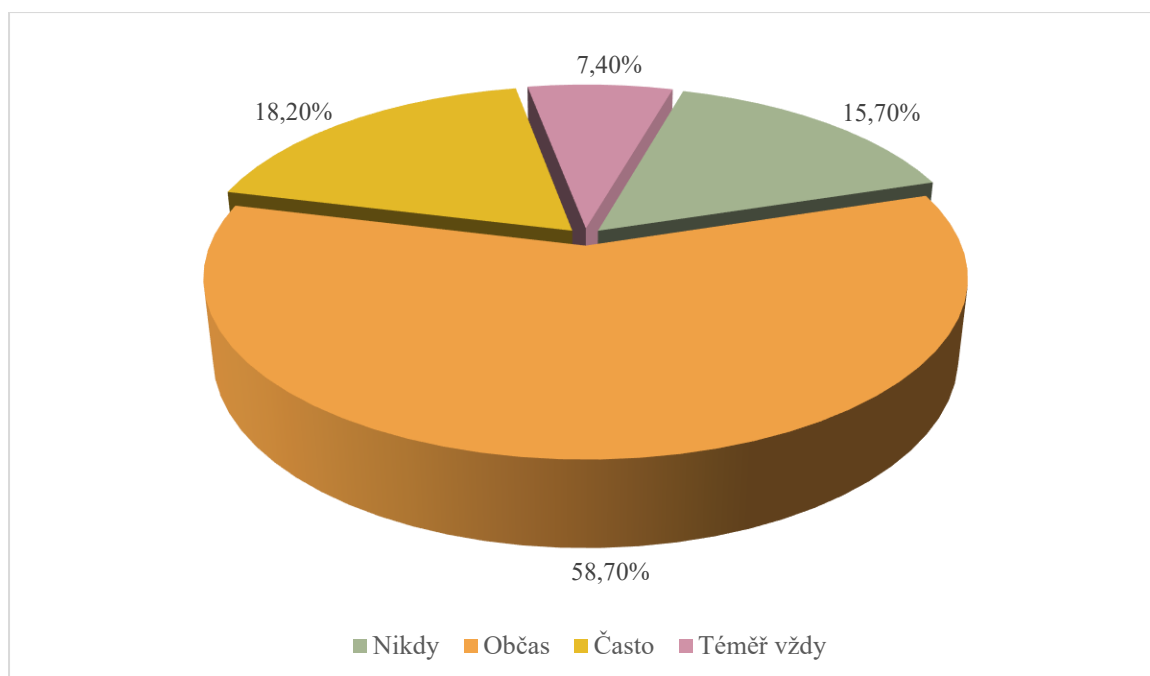


Obrázek 6 Vliv času online na interpersonální vztahy

(zdroj: vlastní)

Ve výše znázorněném grafu se zajímáme o vliv užívání internetu na interpersonální vztahy. Téměř polovina respondentů s tvrzením spíše nesouhlasí, tudíž tento vliv ve svém životě téměř nepocítují. Dalších 86 (26,5 %) z nich ho úplně vyvrátilo a rozhodně s ním nesouhlasí. Čas online tedy vůbec nenarušuje jejich interpersonální vztahy a nadále se jak kamarádům, tak rodině osobně dostatečně věnují. Naopak, 21 (6,5 %) žáků s tvrzením naprosto souhlasí a jsou si této skutečnosti vědomi. Zbylých 65 (20,1 %) uvedlo, že s tímto tvrzením spíše souhlasí. Čas online je tedy také, v určitém měřítku, v reálném světě (myšleno offline světě), odtrhává od svých blízkých a času, který jim věnují.

V následujícím grafu si znázorníme, jak často žáci kvůli času online zanedbávají své školní a domácí povinnosti. Tuto informaci zjišťovala položka č. 11 v dotazníku.



Obrázek 7 Zanedbávání domácích a školních povinností

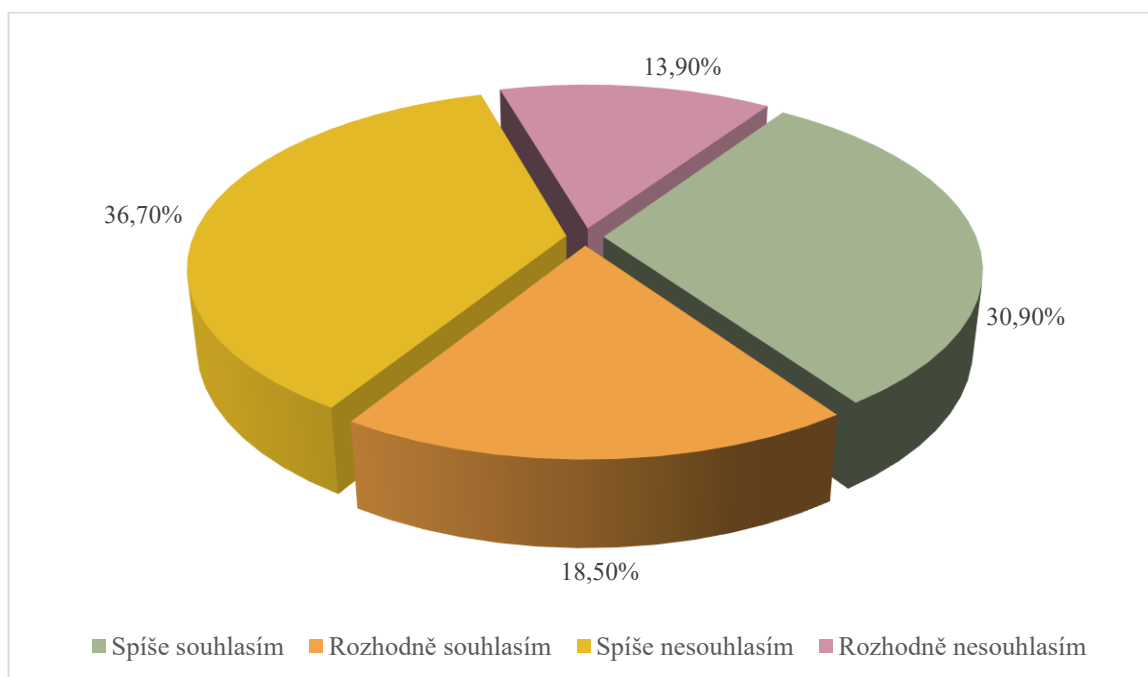
(zdroj: vlastní)

Více než polovině respondentů (58,7 %) se občasně stává, že tyto povinnosti zanedbávají, protože chtějí být místo toho na internetu. Odpověď „Často“ zvolilo 59 žáků (18,2 %) a 24 žáků (7,4 %) přiznalo, že téměř stále odkládají své povinnosti kvůli času online. Není to pro ně tedy priorita, ve srovnání s časem na internetu, a může to mít, popřípadě, vliv i na školní výsledky. Zbylých 51 žáků (15,7 %) uvedlo, že nikdy nejsou na internetu na úkor plnění svých povinností. Své školní a domácí povinnosti tedy zanedbávají.

Položka č. 21 v dotazníku zjišťuje, zda se žáci nudí a mají problém zabavit se, když zrovna nejsou připojeni k internetu. Nejvíce volená odpověď byla „Spíše nesouhlasím“, kterou označilo 147 žáků (45,4 %). Tito žáci se zabavením se, bez připojení k internetu, a nudou po většinu času problém nemají. Druhou nejčastější odpověď, a to naopak „Spíše souhlasím“, zvolilo 77 žáků (23,8 %). Tady už žáci problém v čase offline vidí a bez internetu je pro ně spíše těžší si najít jinou aktivitu a nenudit se. Možnost „Rozhodně nesouhlasím“ zvolilo 68 žáků (21 %), kteří v nedostupnosti internetu nevidí žádný problém a nemá to žádný vliv na jejich trávení volného času bez online připojení. Tento deficit tedy nepocítují. Naopak, zbylých 32 žáků (9,9 %) tuto skutečnost pocítuje velice a rozhodně souhlasí s tím, že se v takovém případě mají problém zabavit jinak a nudu bez internetu pocítují.

V předchozích položkách jsme zkoumali, zda čas na internetu má vliv na volný čas žáka, na interpersonální vztahy a také na školní a domácí povinnosti. Nyní se zaměříme na položky, které se týkají zdraví a toho, jak se žáci v online světě cítí. Zda lépe než v reálném světě, či hůře.

Položka č. 18 v dotazníku zjišťovala jako úvodní informaci, zda žáci pocítují negativní vliv času na internetu na jejich zdraví. Výsledky si znázorníme v následujícím grafu.



Obrázek 8 Vliv času online na zdraví žáků

(zdroj: vlastní)

Nejvíce volená odpověď, kterou označilo 119 žáků (36,7 %), je „Spíše nesouhlasím“, kdy tedy žáci nemají pocit, že by čas strávený na internetu měl velký vliv na jejich zdraví. Naopak, 100 žáků (30,9 %) s tímto tvrzením spíše souhlasí a vliv na zdraví tedy pociťují. Dalších 60 žáků (18,5 %) souhlasí rozhodně a vliv na zdraví vnímají jednoznačně. Zbýlých 45 žáků (13,9 %) s tvrzením rozhodně nesouhlasí a čas strávený na internetu podle nich nijak jejich zdraví neovlivňuje.

Následující položka č. 19 se zajímala o konkrétní způsoby, kterými se projevuje negativní vliv času na internetu na zdraví žáků. Tyto informace byly zjišťovány u žáků, kteří v předchozí položce zvolili kladnou odpověď, tedy „Spíše souhlasím“, či „Rozhodně souhlasím“. Dohromady na tuto položku odpovídalo 160 žáků (49,4 %). Žáci měli na výběr z devíti předepsaných variant, popřípadě mohli dopsat vlastní odpověď, pokud jim nějaká konkrétní chyběla. Počet možností, které mohli zakliknout, byl v tomto případě neomezený.

Tabulka 3 Negativní vliv času online na zdraví

Projevy	Počet	Podíl
Nedostatečně spím	77	19,5 %
Nemám už tolik pohybu	60	15,1 %
Často mě pálí oči	55	13,9 %
Často mě bolí záda	47	11,8 %
Často mě pálí za krkem	43	10,8 %
Zhoršila se mi paměť	40	10,1 %
Horší fyzická zdatnost	26	6,5 %
Začal/a jsem přibírat	19	4,8 %
Snadněji se zadýchávám	18	4,5 %
Jiná odpověď	13	3 %

(zdroj: vlastní)

Odpovědi u této položky bylo dohromady 397. Tři nejčastější negativní projevy, v rámci zdraví, jsou dle tabulky tedy následující: nedostatečný spánek, omezení pohybu a pálení očí. Jako jinou odpověď žáci uváděli např. bolest hlavy, zhoršení zraku (také rozmazané vidění, suché oči, unavené oči), problémy s pozorností a zhoršená schopnost soustředění se, zhoršená kvalita spánku, problémy s držení těla a dále psychické problémy jako pocity úzkosti či osamělosti. Někteří dokonce psali, že se cítí být závislí.

Spánek samotný nás zajímal i v položce č. 22 v dotazníku, kde jsme zjišťovali, zda žáci cítí, že spí méně, než by chtěli, neboť jsou delší dobu, než původně plánovali, připojení k internetu a ponocují. Výsledky jsou následující: 146 žáků (45,1 %) uvedlo jako odpověď „Občas“. Spánek je tedy někdy až na druhém místě a někdy také ne. Často čas na internetu na úkor spánku upřednostňuje 56 žáků (17,3 %) a téměř pořád spánek omezuje 37 žáků (11,4 %). Zbýlých 85 žáků (26,2 %) úplně vyvrátilo, že by se s omezováním spánku a ponocováním kvůli času na internetu setkávali.

V rámci této podkapitoly, týkající se vlivu času na internetu na život žáka, zjišťujeme pomocí položky č. 26 i to, zda žáci často utíkají od problémů v reálném světě do světa online. Největší počet žáků, tedy 113 (34,9 %), uvedl jako odpověď „Spíše ne“ a 83 žáků (25,6 %) úplně vyvrátilo, že by utíkali od svých problémů do světa internetu. Z kladných odpovědí označilo 78 žáků (24,1 %) „Spíše ano“ a zbývajících 50 (15,4 %) uvedlo jako odpověď „Rozhodně ano“, je to pro ně tedy velice časté a starosti z reálného světa si odlehčují online světem, který pro ně znamená v takové chvíli únik.

Zakončením podkapitoly je položka č. 24, ve které zkoumáme, zda se žáci cítí v prostředí online světa lépe než ve světě reálném. Největší počet zvolení, a to 132 (40,7 %), získala odpověď „Spíše ne“. Druhou nejvíce volenou odpovědí bylo „Rozhodně ne“, kdy 91 žáků (28,1 %) úplně vylučuje, že by se v online světě cítili lépe. Dalších 62 žáků (19,1 %) spíše souhlasí. Online svět je pro ně tedy z větší části příjemnější prostředí. Zbýlých 39 žáků (12 %) se rozhodně cítí v online světě lépe než v reálném.

5.4 Nutkání připojit se

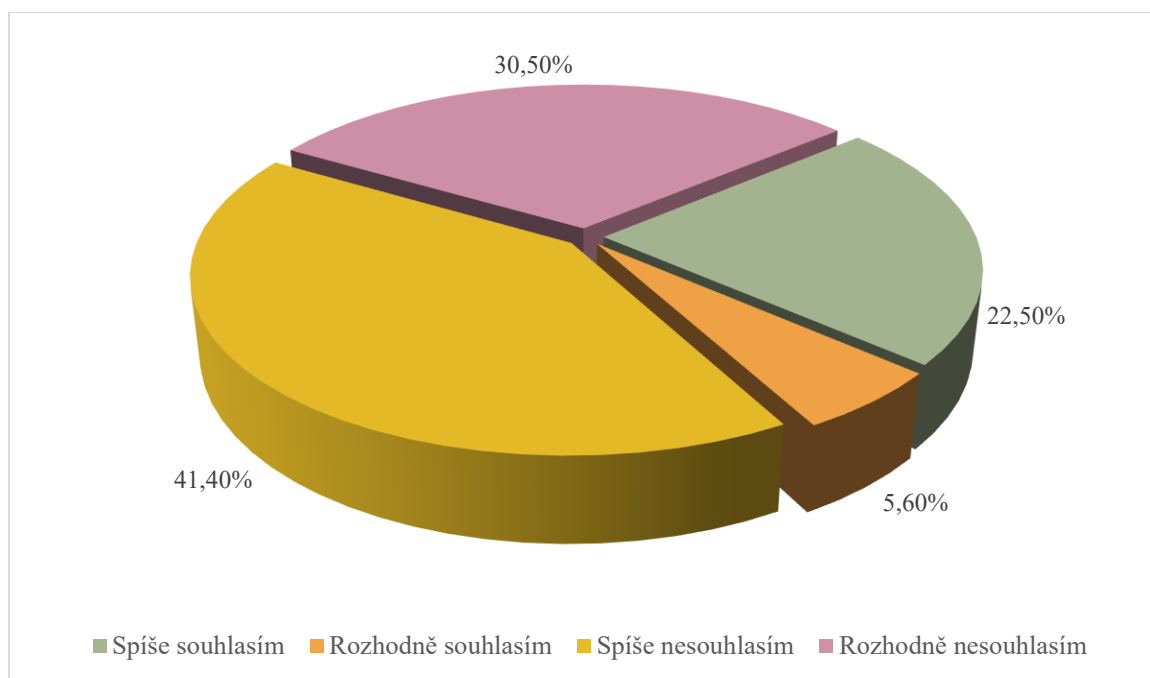
Poslední podkapitola se zaměřuje na rizikové příznaky užívání internetu v rámci již zmiňovaného netholismu, FoMO a nomofobie.

Položka č. 15 v dotazníku zjišťuje, zda žáci cítí nutkavou potřebu se ihned po probuzení připojit k internetu, např. jdou ihned na svůj mobilní telefon. Největší počet

označení získala odpověď „Občas“, kterou zvolilo 125 žáků (38,6 %). Ti se s touto skutečností tedy občasně setkávají. Často se s nutkáním připojit se ihned po ránu setkává 53 žáků (16,4 %), a téměř vždy má toto nutkání po ránu 48 žáků (14,8 %). Zbylých 98 žáků (30,2 %) úplně vyvrátilo, že by se s tímto setkávali a jako odpověď označili možnost „Nikdy“.

Položka č. 13 zkoumala, jak často se žákům stává, že se odpojí z internetu, protože by měli dělat jinou činnost, ale hned, jakmile to udělají, cítí nutkání se ihned připojit znovu. Odpověď „Občas“ zvolilo nejvíce žáků a to konkrétně 167 (51,5 %). „Často“ bylo zvoleno 69 žáky (21,3 %), a téměř vždy se tato situace stává 22 žákům (6,8 %). Zbývajících 66 žáků (20,4 %) zvolilo jako odpověď „Nikdy“, tudíž jsou schopni se soustředit na jinou činnost, kterou mají zrovna vykonávat a nutkání se připojit zpět k internetu nepocítí.

V následujícím grafu si znázorníme výsledky u položky č. 16, která se zajímá o to, jestli žáci cítí při představě odloučení od svého mobilního telefonu na celý den a neschopnosti ho používat úzkost.



Obrázek 9 Úzkost při představě odloučení od mobilního telefonu

(zdroj: vlastní)

Největší počet zvolení získala odpověď „Spíše nesouhlasím“, kterou označilo 134 žáků (41,4 %). Rozhodně s tvrzením nesouhlasí 99 žáků (30,5 %). Tito žáci si tedy bez mobilního telefonu umí celý den bez problému představit a pocit úzkosti u absence tohoto

zařízení nepocítují. Naopak, 18 žáků (5,6 %) se s tvrzením rozhodně ztotožňuje a úzkost při takové představě pocítují určitě. Zbylých 73 žáků (22,5 %) zvolilo jako odpověď „Spíše souhlasím“.

Poslední položkou v dotazníku, která je zároveň poslední v rámci této celé kapitoly, je položka č. 17, která zkoumá, zda žáci začnou pocítovat vnitřní neklid, či pokles nálady, nebo podrážděnosti v případě, že se nemohou připojit k internetu, a také, zda se bojí, že jim něco při této offline chvíli unikne. Největší počet žáků, tedy 126 (38,9 %), spíše nesouhlasí. Úplně takovou situaci vyvrátilo 90 žáků (27,8 %), kteří výše uvedené stavy či změny nálad rozhodně nepocítují a nebojí se vůbec, že jim něco ve chvíli odpojení od internetu unikne. Naopak, dalších 83 žáků (25,6 %) zvolilo jako odpověď „Spíše souhlasím“ a zbylých 25 žáků (7,7 %) se při nedostupnosti internetu s pocitem vnitřního neklidu, poklesu nálady, strachu z toho, že jim bude unikat spousta věcí na internetu, rozhodně ztotožňuje.

DISKUSE

V přechozí kapitole jsme si výsledky rozebrali jednotlivě, formou grafu či tabulky, společně se stručným slovním okomentováním. V této kapitole si výsledky rozebereme více dopodrobna a porovnáme s odbornou literaturou či dalšími studiemi, a také odpovíme na výzkumné otázky.

Jednoznačně nejvíce užívaným digitálním zařízením, díky kterému se žáci připojují k internetu, je mobilní telefon. Toto zjištění nám potvrzuje i studie z roku 2023, zkoumající vliv digitálních technologií na životy dětí a mládeže, kde mobilní telefon je těmito uživateli také jednoznačně nejpoužívanějším zařízením a jen těžko si bez něj umí žáci představit svůj den. Od rána do večera je doprovází během celého dne a slouží jako parťák pro všechno. Ať už jako komunikační prostředek, hledač autobusových spojů, navigátor, když se ztratíme, kamarád při nuditě, kdy na smartphonu máme nespočet možností, jak se zabavit apod. (nkp.cz, 2024) Mobilní telefony nás ve velkém měřítku ovládají a tím, že ho máme neustále u sebe, nás už jen svou přítomností pobízí k tomu, abychom ho používali, kontrolovali novinky na internetu a šahali po něm, když, byť jen na malý okamžik, cítíme pocit nudy. Být majitelem chytrého telefonu je dnes už téměř samozřejmost, ve srovnání s minulostí, kdy takové vlastnictví bylo privilegiem. Zajímavostí, kterou uvádí ve své knize Dočekal et.al., (2019, s. 123-125) je informace o společensky vysoce postavených lidech, kteří se dobrovolně vzdávají svých smartphonů a mění je za tzv. „hloupé telefony“, které neumožňují využití internetu a dají se použít pouze na základní věci, jako je komunikace přes SMS a telefonáty, popřípadě využití fotoaparátu a základních aplikací. Tito lidé, jako např. Simon Cowell, Elton John, investor Warren Buffet a spousta dalších uvádí, že od té doby, co se distancovali od chytrých telefonů, pociťují psychickou pohodu, klid, méně se stresují, dokážou se mnohem lépe soustředit, více si všimají lidí okolo sebe, užívají si přítomnost a necítí se být otroky dnešní digitální doby. Prodej klasických tlačítkových telefonů už v roce 2018 vzrostl o 5 %, neboť si spousta uživatelů uvědomilo, že je to skvělá prevence proti závislosti na internetu a mobilním telefonu. (Dočekal et.al., 2019, s. 123-125)

Mezi nejčastější aktivity, které žáci pomocí připojení k internetu vykonávají v online prostředí, patří čas na sociálních sítích, komunikování s přáteli a v neposlední řadě poslouchání hudby. Jak uvádí Machová (2024, s. 69) v jejím výzkumu, sociální sítě jsou pro nadpoloviční většinu žáků zdroj zábavy a primárně komunikační kanál, díky kterému mohou být v neustálém kontaktu se svými nejbližšími. Stejně tak rádi zde vyhledávají zábavná a krátká videa, kterými se zabavují, když zrovna nemají co dělat. Bohužel, nad těmito videi

jsou kolikrát schopni strávit 5 a více hodin denně, což není optimální. V rámci sociálních sítí jsme se zajímali i o to, jaká síť je tou nejvíce používanou. První místo získal jednoznačně Instagram. Toto uvádí ve své knize i Dočekal et.al., (2019, s. 75) který zmiňuje, že do roku 2018 byl nejoblíbenější a nejpoužívanější sociální sítí Facebook, ovšem v roce 2018 ukázaly výzkumy, že první místo obsadil nově právě Instagram, který je pro děti a mládež nejvíce oblíbený, neboť nefunguje pouze jako komunikační platforma, ale uživatelé zde mohou sledovat rozmanitý obsah od spousty tvůrců z celého světa, sdílet fotky, navzájem si je komentovat a likovat, obsah si mohou ukládat a přeposílat kamarádům. Další výzkum, zaměřený na bezpečné užívání internetu, ve výsledcích uvádí, že 75 % žáků základních škol z 1000 dotazovaných, uvedlo jako svoji nejvíce užívanou síť právě Instagram. Druhé místo získal YouTube a třetí TikTok. (jsns.cz, 2023) U nás druhé místo patří TikToku a třetí YouTube.

Kromě nejvíce užívaného digitálního zařízení a nejčastějších online aktivit jsme se zajímali i o to, kolik hodin denně žáci online připojení věnují, a jak na tento čas pohlíží oni a jejich okolí. Nejvíce žáků, tedy celých 43,5 %, uvedlo, že denně stráví přibližně 3-4 hodiny denně online. Negativní zjištění bylo, že 22,5 % žáků tráví denně na internetu 5-6 hodin, což, jak již bylo zmíněno v teoretické části této práce, je podle českých odborníků hranice, kdy už se rizikové užívání internetu přibližuje závislosti, a to konkrétně nelátkové, kterou je právě závislost na internetu. (Mioviský & Bachárová, 2016) Nad šest hodin denně už je podle nich tento čas považovaný za závislost, což by znamenalo, že 10,8 % žáků, kteří zvolili jako denní dobu na internetu více jak 7 hodin, je v tomto případě bráno za závislé na internetu. Výzkum AMI Digital Index, který se koná každoročně a zajímá se o trh sociálních médií, uvedl informaci, že např. generace Z tráví k roku 2024 denně na internetu průměrně 210 minut. (mediaguru.cz, 2024) K času strávenému na internetu a s ním spojených sociálních sítí je zajímavostí, že už v roce 2018 Facebook, Google a Twitter museli přiznat, že způsobili velkou chybu, neboť si moc dobře uvědomují, že způsobují čím dál tím více vzrůstající závislost svých uživatelů, a to zcela záměrně. Problémem ale je, že právě užívání internetu, čím častější, tím lepší, je ziskem pro výše uvedené sociální sítě. Tyto sítě potřebují neustálou aktivitu a pozornost uživatelů. Čím více dat od těchto lidí mají, tím více peněz získají pro firmu. Proto je z tohoto problému těžké najít východisko, které by bylo výhodné jak pro zakladatele sociálních sítí, tak pro samotné uživatele. (Dočekal et.al., 2019, s. 107-108)

Jaký mají vztah žáci k času trávenému online nám ukazuje položka č. 12 v dotazníku, která se ptala, zda se žáci snažili někdy omezit svůj čas online, neboť si uvědomují, jak moc

času zde tráví. Pouze 21,9 % žákům je jedno, kolik času na internetu tráví, a proto se o redukci času ani nesnažili, ale naopak zbylých 78,1 % si tuto skutečnost uvědomuje a chtěli by trávit méně času online. Toto zjištění je velice kladné, neboť si žáci uvědomují, jak snadné je trávit na internetu více času, než by sami chtěli a než je potřeba. Snaží se s tím pracovat a nechtějí být internetem ovládáni. Na druhou stranu to ale bohužel vypovídá o skutečnosti, kdy žáci tráví, i sami podle sebe, nadměrné množství času online. S tím souvisí i zjištění, které ukazuje vnímání času online u žáků od okolí, kdy dobrou zprávou je, že 58,6 % žáků není svým okolím upozorňováno na přílišné trávení času na internetu. Otázkou je, zda je to opravdu proto, že žáci na internetu nejsou tolik času, anebo je okolí jedno, kolik času zde tráví. Zbylé procento žáků svým okolím upozorňováno je, tudíž nadměrný čas strávený připojením k internetu je velice očividný i pro ostatní. Kontrola času by měla probíhat zejména ze strany rodičů, kteří mají největší slovo v rámci výchovy našich respondentů a je potřeba, aby je naučili dostatečné digitální gramotnosti, aby užívání internetu neskončilo závislostí, které se poté těžko zbavuje. Podle Kopeckého by měla být kontrola času online a na digitálních zařízeních u dětí naprosto prioritním kritériem, a předcházet tak tomu, aby se jejich děti začaly potýkat s dnes velmi problematickým netholismem. (Kopecký et.al., 2013, s. 112) Dle našich výsledků ovšem nadpoloviční většina rodičů žákům čas na internetu nekontroluje a je jim jedno, kolik času zde žák tráví, a jak. I samotný Steve Jobs, jakožto jedna z největších a nejvlivnějších osobností počítačového průmyslu a samotný zakladatel značky Apple, svým dětem zakazoval používat iPad. Stejně jako Bill Gates, spoluzakladatel firmy Microsoft, nedovolil svým dětem, až do jejich čtrnácti let, používat mobilní telefon. Na tomto zjištění přeci jenom něco bude, neboť právě tyto osobnosti vědí nejvíce, jak moc dokáže být internet silný a vlivný, a to zejména v negativním slova smyslu. Proto se své děti snažili chránit a od digitálních zařízení je držet co nejdále, jak dlouho to bylo možné. (Dočekal et.al., 2019, s. 27)

Nyní přejdeme na zodpovězení výzkumných otázek. První výzkumná otázka zní: „*Vykazují žáci znaky rizikového užívání internetu, a jak se případně toto užívání projevuje?*“ Rizikové užívání je zde bráno především z hlediska netholismu, nomofobie a FoMO. Všechny tyto pojmy spolu úzce souvisí projevy takového užívání. V případě netholismu jsou příznaky např. nadměrné užívání internetu, zanedbávání školních povinností, omezování socializace v reálném světě, tendence být na internetu déle, než jsme plánovali, narušení vztahů, jak s kamarády, tak rodinou, dále nervozita či rostoucí neklid, když nemůžeme být online či např. na mobilním telefonu/PC, omezení volnočasových aktivit, zdravotní

problémy, psychické problémy, nedostatek spánku apod. (nzip.cz, 2021) V případě nomofobie se zde jedná o neschopnost odloučit se od svého mobilního telefonu a strachu z toho, že ho nebude člověk moci mít, či používat. Toto vše je spojeno s potřebou být neustále online. V případě FoMO výše uvedené doprovází strach z toho, že nám něco v online světě unikne, o něco přijdeme. Dopodrobna bylo vše rozebráno v teoretické části této práce. Naše výsledky ukazují, že část respondentů určité znaky netholismu, nomofobie i FoMO vykazuje. V rámci nomofobie pro nás bylo stěžejní zjištění, že si 4,9 % žáků rozhodně neumí představit den bez mobilního telefonu a s ním spojených online aktivit. Dalších 19,8 % si odloučení od mobilu spíše neumí představit také. Jsou k tomuto stroji přivázaní a berou ho jako něco neoddělitelného. Když si tito žáci měli představit den bez smartphonu a napsat, jak by takový den vypadal, odpovídali, že by se šíleně nudili, byli by nesví, měli by pocit, že jim spoustu věcí uniká, cítili by se nervózní, neklidní, odříznutí. Další odpovědi byly, že by celý den prospali, protože by nevěděli, co jiného dělat, popřípadě by se připojili k jinému digitálnímu zařízení, které by jim poskytlo připojení k internetu. Už toto jsou známky nomofobie. S tím souvisí i položka v dotazníku, která zkoumala, zda žáci při představě odloučení od svého mobilního telefonu a neschopnosti ho používat, pociťují neklid a úzkost, kdy 28,1 % zvolilo kladnou odpověď. Výzkum z roku 2022, který se zabýval nomofobií u dětí druhého stupně základních škol a získával výsledky standardizovaným dotazníkem Nomophobia Questionnaire NMP-Q (15) ukázal, že 47 % žáků trpí mírnou nomofobií, 41 % vykazuje střední nomofobii a 10 % trpí těžkou nomofobií. Výsledky ukázaly i na to, že čím více hodin svému mobilnímu telefonu věnujeme, tím míra nomofobie stoupá. Děvčata vykazovala o trochu větší míru nomofobie než chlapci. (prolekare.cz, 2022)

Dalším znakem rizikového užívání internetu, který nám byl potvrzen, je nutkání připojit se k internetu ihned poté, co se odpojíme, protože máme vykonávat jinou činnost. Většina našich respondentů potvrdila, že toto zažívají. Nadpoloviční většina občas, 21,3 % často a 6,8 % téměř vždy. Stejně jako žáci potvrdili nutkavou potřebu se ihned po probuzení připojit k internetu. Pouze 30,2 % toto nikdy nezažívá. Ostatní respondenti tvrzení potvrdili a zažívají to buď občas, často, či 14,8 % téměř vždy. Třetina žáků také souhlasila s tvrzením, kdy začnou pociťovat podrážděnost, pokles nálady či vnitřní neklid, jakmile se nemohou připojit k internetu a bojí se, že jim něco unikne. Takové chování je specifické zejména pro FoMO. Dalším znakem rizikového užívání internetu je skutečnost, kdy se uživatel cítí v online prostředí lépe než v reálném světě. V tomto případě naše výsledky byly spíše pozitivní, neboť nadpoloviční většina toto tvrzení vyvrátila buď úplně, anebo s tím spíše

nesouhlasí. Naopak, negativní zjištění bylo, že 12 % žáků se rozhodně v online světě cítí lépe. S tímto může souviset i několik pozitivních stránek internetu, které dítě pociťuje při době online, které uvádí Šmahel (2003, s. 50-59) ve své knize. Mezi tyto pozitiva patří např. separace od jejich rodičů, kdy konečně jsou v prostředí, kde mají věci pod kontrolou oni sami a mohou se projevovat tak, jak chtějí. Děti a mládež chtějí být nezávislí a řídit si věci sami tak, jak chtějí. To se jim ovšem pod dohledem rodičů mnohdy nepodaří. Proto se v tomto prostředí cítí svobodně a dospěle a hledají zde svoji identitu a navazují vztahy. Další výhodou je pro ně snadné získávání pozornosti, přátel či skupin, ve kterých se cítí dobře. Mnohdy je online navazování vztahů jednodušší než v reálném životě. Jak moc je však vztah pevný a udržitelný, to už je otázka. Anonymita je další velikou výhodou, kterou zde uživatelé internetu pociťují. Kolikrát se skryti za obrazovku odváží udělat věci, které by v offline světě nebyli schopni udělat, cítí se takto totiž mnohem více v bezpečí a nehrozí zde žádná fyzická konfrontace, tudíž je zde člověk více otevřený, upřímný a nebojí se říct svůj názor, neboť až tolik nemusí přemýšlet nad následky svého jednání. Internet dále může u jedinců podporovat online sociální učení, které poté může skvěle využít i v reálném světě, dále hledání vlastní identity, nových vztahů, pocit začlenění a taky chtít stát se sám sobě ideálem. (Šmahel, 2003, s. 50-59) Vzhledem k množství inspirace na internetu, kde vše vypadá kolikrát růžově a dokonale, se zvláště dospívající snaží tomuto ideálu přiblížit a být nejlepší verze sebe sama, což může mít velice kladný dopad, ovšem, opět, je zde velmi tenká hranice, kdy to může přejít do nezdravé obsese vypadat tak, jak to třeba není ani možné, a sklouznout k toxickému porovnávání s ostatními a pocitu nedostatečnosti.

Kromě toho, že se žáci kolikrát cítí lépe v online světě než v reálném, je varující, že 15,4 % žáků dle výsledků utíká vždy od svých problémů na internet. Žák tedy místo toho, aby se naučil problémy řešit rovnou, ať už sám se sebou či s ostatními, kterých se to týká, uteče do světa internetu. To může mít později dopad na jeho vývoj, jak psychický, tak sociální. Dalšími znaky, které potvrdily výskyt rizikového užívání internetu, je již zmíněná informace v této kapitole, kde zmiňujeme, kolik času tráví žáci denně na internetu a jak často jsou svým okolím upozorňováni na čas trávený online.

Dalšími znaky rizikového chování jsou ty, které nyní rozebereme a které zároveň budou odpovědi na naši druhou výzkumnou otázku a to: „*Má používání internetu a digitálních technologií vliv na každodenní život žáků, školní výkony, jejich zdraví a interpersonální vztahy, a jestli ano, jaký?*“ Odpovědi, které v rámci zodpovězení této výzkumné otázky uvedeme, souvisí i s předchozí výzkumnou otázkou, neboť právě vliv na všechny tyto aspekty

života patří do rizikového užívání internetu. Odpovědí na tuto výzkumnou otázku je ano, neboť u většiny žáků alespoň nějaký dopad na život online čas má. Polovina našich respondentů uvedla, že čas na internetu má negativní vliv na jejich zdraví, který sami pocítují a to např. nedostatkem spánku, pálením očí, bolestí zad, krku, přibíráním na váze, nedostatkem pohybu, častějším zadýcháváním, zhoršením fyzické zdatnosti, paměti apod. Ministerstvo zdravotnictví v Austrálii uvedlo, že právě obrazovky a čas na digitálních zařízeních způsobuje např. epidemii krátkozrakosti. Do dvou let by děti podle něj neměly mít žádný styk s elektronikou a děti nad 2 roky by na těchto zařízeních neměly být více jak hodinu za den. (Dočekal et.al., 2019, s. 27) V rámci vlivu na zdraví nám byl potvrzen i vliv na spánek. Jenom třetina respondentů tento vliv nepocítuje, ale zbytek přiznává, že kvůli času na internetu občas, často či vždy spí méně, než chtějí, neboť ponocují. Nadpoloviční většina žáků také souhlasí s tvrzením, kdy „občas“ zanedbávají své domácí a školní povinnosti, protože místo toho tráví čas na internetu. Téměř vždy toto dělá 7,4 % žáků. Vliv na tento aspekt tedy čas online má také.

Co se týče volného času žáků, pozitivním zjištěním bylo, že skoro polovina žáků spíše vyvrací omezení volnočasových aktivit kvůli času online a 36,7 % toto vyvrací úplně. Dál se tedy svým zájmům věnují a nešly stranou kvůli surfování po internetu, což je kladnou zprávou. Zbytek žáků bohužel aktivity omezil a internetu dává přednost. V rámci volného času žáka jsme zjišťovali i to, zda se mají problém zabavit jinak, když zrovna nemohou být online. Téměř polovina žáků s tímto spíše nesouhlasí, ale naopak 10 % s tvrzením souhlasí úplně a 23,8 % spíše ano. Na tomto výsledku jde vidět, že tito žáci s kladnou odpovědí pravděpodobně tráví volný čas primárně online a bez připojení se jen těžko umí zabavit tak, aby je tento čas bavil. Vliv na volnočasové aktivity nám byl tedy také potvrzen, alespoň u části respondentů.

Poslední, v rámci vlivu internetu na život žáka, byl vliv na interpersonální vztahy. Ptali jsme se, zda kvůli častému času online žáci už netráví tolik času osobně s přáteli, anebo rodiči. Pozitivním zjištěním bylo, že téměř polovina žáků s tímto spíše nesouhlasí. Znamená to tedy, že někdy internetu přednost dát mohou, ale většinou se jim nic takového neděje a rodině s kamarády se nadále dostatečně věnují. Třetina žáků tvrzení úplně vyvrátilo, což je pozitivní. Naopak, 20,1 % žáků muselo spíše potvrdit zanedbávání času s rodinou a kamarády a 6,5 % s tvrzením rozhodně souhlasilo, tedy vliv na interpersonální vztahy čas online má a žáci se už nevěnují ostatním tak, jako dřív. Někteří žáci tedy bohužel sociální vztahy kvůli internetu zanedbávají a vliv nám byl tedy opět potvrzen, alespoň u části

respondentů. V následující kapitole si uvedeme doporučení pro praxi, aby se rizikovému užívání internetu a negativnímu vlivu na výše zmiňované aspekty života nejlépe předešlo, či se alespoň zredukoval.

ZÁVĚR

Internet a digitální technologie se staly neodmyslitelnou součástí života 21. století a zásadně ovlivňují všechny sféry společnosti. Tato práce se zabývala jak přínosy, tak riziky, které s sebou digitální prostředí přináší, s důrazem na problematiku jeho užívání dětskými a mladistvými uživateli. Cílem bylo analyzovat nejen přínosy internetu v oblasti vzdělávání, zábavy a komunikace, ale také poukázat na úskalí, jako je vznik nelátkových závislostí, ztráta reálné sociální interakce, a také na možný negativní vliv na volný čas žáka, školní výsledky, psychiku a interpersonální vztahy.

Cíle práce byly splněny, stejně jako byly zodpovězeny naše výzkumné otázky. Zjistili jsme, jaké jsou nejčastější online aktivity žáků, kolik hodin denně online prostředí věnují, a jak na tento čas pohlíží oni sami a také jejich okolí. Výsledky dále ukazují, zda kvůli času online žáci zanedbávají své domácí a školní povinnosti, volnočasové aktivity a interpersonální vztahy a zda žáci vykazují známky rizikové užívání internetu, což nám bylo potvrzeno, stejně jako fakt, že čas strávený na internetu má vliv na výše uvedené aspekty života žáka.

Internet, jakožto globální médium, které propojuje jednotlivce, organizace i společnosti po celém světě, se v současnosti masivně rozšířil a významným milníkem bylo zavedení chytrých zařízení, zejména smartphonů, které dnes umožňují uživatelům okamžitý přístup k internetu – informacím, komunikaci a zábavným aplikacím, zejména díky sociálním sítím. Internet rovněž přináší možnosti pro vzdělávání dětí, ale otázkou zůstává míra jeho využití a dopady nadměrné digitalizace na jejich psychický vývoj. Stejně jako online hry vytvářejí komunitní prostředí, které přispívá k sociální interakci, tak jejich nadměrné užívání přináší rizika v podobě závislostního chování a sociální izolace. Internet má velice ambivalentní povahu a je potřeba se naučit využívat ho rozumně a zodpovědně a tak, aby nám sloužil pro náš prospěch, vývoj a vzdělání, a neškodil. Je nezbytné najít rovnováhu mezi využitím internetu pro rozvoj společnosti a ochranou jednotlivců, zejména dětí a mládeže, před jeho negativními dopady. Pokud budeme ale dodržovat určitá pravidla a zásady, dá se online prostředí považovat za poměrně bezpečný prostor. Vzhledem k narůstajícímu vlivu internetového prostředí však může být náročné za každých okolností myslet na to, jakým způsobem ho užívat a kterých aktivit se v prostředí internetu vyvarovat. V rámci doporučení pro praxi zde hrají klíčovou roli preventivní aktivity, které zvyšují digitální gramotnost ve smyslu zvyšování povědomí o rizikových jevech v prostředí internetu a osvojování si zásad

bezpečného užívání internetu, dále regulace internetového obsahu a edukace v prostředí rodiny, školního prostředí, ale i samotná dobrovolná edukace ze strany žáka.

Zásadní roli v oblasti osvojování si bezpečných zásad chování v online prostředí hraje prevence v rodinném a školním prostředí. Vzhledem k všudypřítomnosti digitálních technologií a internetu dnes již není možné děti „uchránit“ před riziky virtuálního prostředí tím, že by jim byl vstup do tohoto prostoru zakázán. Jako vhodné se však jeví dětem nastavit jasná pravidla a mantinely, během užívání internetu a digitálních technologií, a to v rámci času, které dítě v online prostředí tráví, tak i obsahu, který zde konzumuje. Právě rodina, jakožto primární sociální skupina, utváří soustavy hodnot jedince, vzorce chování a habitus. (Novotná, 2010, s. 69) Proto je rodinné prostředí významnou součástí týkající se primární prevence, internetové prostředí nevyjímaje. Z uvedeného vyplývá, že pokud se má dítě naučit dodržovat zásady bezpečného užívání internetu, měli by je mít osvojeny především rodiče i jiní rodinní příslušníci. Co se týče četnosti užívání digitálních technologií v souvislosti s internetem, pak platí přímá úměra ve smyslu množství času tráveného online a věku, tzn. čím mladší dítě, tím méně času určeného pro pobyt v online prostředí. Je zde nutná také rodičovská kontrola, která tkví v dohledu nad dodržováním domluvených pravidel. Toto však vyžaduje čas a energii rodičů. Ševčíková uvádí, že možností rodičovské kontroly neboli rodičovské mediace je několik, od sdílení činností, přes komunikaci s dítětem o tom, s čím se v internetovém prostředí setkává, až po vysvětlování škodlivých obsahů nebo negativních zážitků. (Ševčíková, 2014, s. 164-165) Dále je důležité dítěti nabízet aktivity a činnosti, které by se v terminologii této práce daly označit za offline aktivity. Jsou jimi společná hra, trávení volného času zájmovými činnostmi, sportem, výlety, společnou prací. Ve chvíli, kdy je online svět pouze jednou z variant, jak trávit volný čas v rodině, a rodič poskytne dítěti dostatečné množství pozornosti, nemá dítě potřebu trávit v online světě svůj veškerý volný čas.

Druhým stěžejním prostředím pro děti a dospívající je školní prostředí. Zde je dobré, aby prevence byla realizována formou edukačních činností, jako jsou hodiny informačních technologií, mediální výchova, přednášky o rizicích vyskytujících se v online prostředí a dalším rozvojem digitální gramotnosti. Význam a vliv online prostředí v současném životě se ne zcela odráží ve studijních osnovách současného systému školství. V rámci preventivních programů, resp. metodických doporučení a pokynů, se objevují tradiční témata, kterými jsou návykové látky, krádeže, šikana, záškoláctví apod.; témata, která se týkají internetu, jsou obsažena ve čtyřech z celkem pětadvaceti tematických okruhů.

(MŠMT, 2024) Všechna zde uvedená témata jsou bezesporu důležitá, avšak z hlediska dynamiky současného života dětí školního věku a pubescentů by mohlo být problematice prevence, týkající se rizikového užívání a chování a rizikových jevů spojených s internetem, věnováno větší množství prostoru a času. Ve školním prostředí může být nápomocný metodik prevence, který na základě svěřování se dětí může sám posoudit, zda mají preventivní programy v rámci online prostředí kladné výsledky. Škola by se měla snažit reagovat na aktuální problémy a témata pořádáním přednášek, besed a dalších edukačních aktivit. Spousta škol také pořádá vzdělávací workshopy a semináře, jak pro žáky, učitele, tak i samotné rodiče.

Účinnou formou prevence proti vzniku rizikového užívání internetu ve smyslu netholismu a podobných rizikových jevů může být i vlastní nastavení času tráveného online, např. i prvkem digidetoxu, tedy vypnutí online aktivit v určeném čase, který věnujeme jiným zájmovým aktivitám mimo internetové prostředí.

Na konec této kapitoly chceme zmínit jako doporučení preventivní programy, internetové stránky a organizace, které mohou přispět ke vzdělání se v oblasti bezpečného využívání internetu. Humorně pojaté, čtivé a zábavné jsou např. publikace Eckertové s názvy „Hustež internet“ nebo „Jak neblbnout s INTERNETem“, které cílí na prevenci rizikového chování v prostředí internetu a jeho rizikové užívání u dětí mladšího školního věku. V České republice jsou i některé neziskové organizace, které se zaměřují na prevenci digitální závislosti a také se snažit podpořit zdravé využívání digitálních technologií. Mezi tyto organizace patří např. Česká asociace pro psychoterapii (ČAP), která je zaměřená na rozpoznání digitální závislosti a také její prevenci. Sdružení Linka bezpečí se na toto téma také zaměřuje a poskytuje zároveň poradenství a podporu v rámci bezpečného užívání internetu, jak dětem, tak rodičům. MŠMT a Ministerstvo vnitra, jakožto státní instituce, realizují také programy, které se zaměřují na prevenci rizikového užívání internetu a také rizikové chování v online prostředí, a vzdělávají v rámci digitální gramotnosti. V neposlední řadě doporučujeme v prostředí českých webových portálů domény jako e-bezpecni.cz, digideti.cz nebo internetembezpecne.cz, které poskytují nespočet užitečných informací v rámci našeho tématu.

Doufáme, že tato práce byla přínosem a možná inspirací k tomu, zajímat se o toto téma více a snažit se, abychom internet a digitální zařízení využívali rozumně a pro náš prospěch, nikoliv k naší škodě, neboť, jak už jsme zmiňovali, internet může být velice nápomocný a pozitivní nástroj, ale při nedostatečné digitální gramotnosti může stejně tak dobře škodit.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Literatura

- [1] American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- [2] Bělík, V., Hoferková, S., Kraus, B., & kol. (2017). *Slovník sociální patologie*. Grada.
- [3] Beneš, M. (2003). *Andragogika* (2. vyd.). Eurolex Bohemia.
- [4] Blinka, L., & kol. (2015). *Online závislosti*. Grada.
- [5] Carr, N. (2017). *Nebezpečná mělčina: Jak internet mění náš mozek*. Dauphin.
- [6] Černá, A., Dědková, L., Macháčková, H., Ševčíková, A., & Šmahel, D. (2013). *Kyberšikana: Průvodce novým fenoménem*. Grada.
- [7] Dočekal, D., Müller, J., Harris, A., & Heger, L. (2019). *Dítě v síti: Manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace*. Mladá fronta.
- [8] Giles, D. (2012). *Psychologie médií*. Grada.
- [9] Chráška, M. (2016). *Metody pedagogického výzkumu* (2., aktualizované vydání). Grada.
- [10] Juvin, H., & Lipovetsky, G. (2012). *Globalizovaný Západ: Polemika o planetární kultuře*. Prostor.
- [11] Keller, J. (2022). *Abeceda prosperity* (1. elektronické vydání). Městská knihovna v Praze. https://web2.mlp.cz/koweb/00/04/63/72/53/abeceda_prosperity.pdf
- [12] Kern, H., et al. (2000). *Přehled psychologie* (2., upr. vyd.). Portál.
- [13] Kopecký, K., & kolektiv. (2013). *Rizika internetové komunikace v teorii a praxi* (1. vyd.). Univerzita Palackého v Olomouci.
- [14] Kraus, B., & Poláčková, V. (2001). *Člověk – prostředí – výchova: K otázkám sociální pedagogiky*. Paido.
- [15] Lister, M. (2009). *New media: A critical introduction* (2nd ed.) [e-kniha]. Abingdon: Taylor & Francis e-Library. http://www.philol.msu.ru/~discours/images/stories/speckurs/New_media.pdf

- [16] Meyrowitz, J. (2006). *Všude a nikde: Vliv elektronických médií na sociální chování*. Karolinum.
- [17] Miovský, M. (2015). Historie a současné pojetí školské prevence rizikového chování v ČR. In M. Miovský (Ed.), *Prevence rizikového chování ve školství I* (s. 328). Univerzita Karlova v Praze & Togga.
- [18] Novotná, E. (2010). *Sociologie sociálních skupin*. In *Sociologie*. Grada Publishing.
- [19] Spitzer, M. (2014). *Digitální demence*. Host.
- [20] Spitzer, M. (2016). *Kybernemoc!: Jak nám digitalizovaný život mění zdraví*. Host.
- [21] Šerák, M. (2009). *Zájmové vzdělávání dospělých*. Portál.
- [22] Šerý, L. (2009). *Laserová romance 3*. Agite/Fra.
- [23] Ševčíková, A., et al. (2014). *Děti a dospívající online: Vybraná rizika používání internetu*. Grada.
- [24] Šmahel, D. (2003). *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. Triton.
- [25] Vybíral, Z. (2009). *Psychologie komunikace* (2. vyd.). Portál.
- [26] Young, K. S. (2017). *Internet Addiction Test (IAT)*. Stoelting. https://stoeltingco.com/Psychological/media/IAT_web_sample.pdf
- [27] Zacharová, E. (2012). *Základy vývojové psychologie*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě. <https://projekty.osu.cz/svp/opory/lf-zacharova-zaklady-vyvojove-psychologie.pdf>

Odborné časopisy

- [28] Czémy, L., & Nešpor, K. (2007). Zdravotní rizika počítačových her a videoher. *Česká a slovenská psychiatrie: časopis Psychiatrické společnosti*, 103(5), 246–250. <https://docplayer.cz/1328386-Zdravotni-rizika-pocitacovych-her-a-videoher.html>
- [29] Foberová, L. (2011). Facebook? *Bulletin SKIP*, 10(3). https://skip.nkp.cz/Bulletin/Bull11_307.htm#ti
- [30] Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725–737. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9765-6>

Webové zdroje

- [31] Akbari, M., Seydavi, M., Palmieri, S., Mansueto, G., Caselli, G., & Spada, M. M. (2021). Fear of missing out (FoMO) and internet use: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(4), 879–900. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8987430/?fbclid=IwY2xjawImqgVleHRuA2FlbQIxMAABHSz87rpsG3F_BwZAYHbXfDaQQhpgYcOv3_xPxmdl77xn23cECZ7iaYClwA_aem_rMdbUzARjgdHGiKcboLBsg
- [32] Akbari, M., Seydavi, M., Palmieri, S., Mansueto, G., Caselli, G., & Spada, M. M. (2021). Fear of missing out (FoMO) and internet use: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*. <https://akjournals.com/view/journals/2006/10/4/article-p879.xml>
- [33] Bruk, D. (2025, February 21). Changing this smartphone setting for just two weeks significantly improves health and well-being. *New York Post*. <https://nypost.com/2025/02/21/health/using-this-smartphone-setting-for-two-weeks-can-boost-mental-health/>
- [34] E-bezpeci.cz. (2008). Co je flaming. <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dalirizika/38-35>
- [35] E-bezpeci.cz. (2024). Kyberkriminalita v ČR stále roste. <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/dalsi-temata/3868-kyberkriminalita-v-cr-stale-roste#:~:text=P%C5%99esto%C5%BEe%20celkov%C4%9B%20po%C4%8Det%20trestn%C3%BDch%20%C4%8Din%C5%AF,omezil%20na%20m%C3%A9n%C4%9B%20ne%C5%BE%206%20%25..>
- [36] Friedlaenderová, H. (2024). Vliv digitálních technologií na život dětí aneb každodenní život digitálních domorodců. *Knihovna: knihovnická revue*, 35(1), 47–52. <https://knihovnarevue.nkp.cz/archiv/2024-1/knihovny-a-informace/vliv-digitalnich-technologii-na-zivot-deti>
- [37] Gda.cz - Asociace českých herních vývojářů. (2023). Studie herního průmyslu. <https://gda.cz/cs/studie/#:~:text=Po%20letech%20r%C5%AFstu%20%C4%8Dek%C3%A9n%C4%8Desk%C3%BD,stagnace%20obratu%20nebo%20m%C3%ADr%C3%BD%20pokles..>

- [38] Hrdinová, B. (2022). *Netolismus a jeho projevy u mládeže* [Diplomová práce, Univerzita Hradec Králové]. Theses.cz. <https://theses.cz/id/6st3zx/STAG96035.pdf?zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Dnetolismus%26start%3D1>
- [39] Chromá, J., & Španihelová, N. (2022). Nomofobie v pediatrické populaci. *Česko-slovenská pediatrie*, 77(6), 356–361. <https://www.prolekare.cz/casopisy/cesko-slovenska-pediatrie/2022-6-9/nomofobie-v-pediatricke-populaci-133149?>
- [40] IBT. (2024). A Belgian man also died by suicide after developing an unhealthy attachment to an AI chatbot. <https://www.ibtimes.co.uk/14-year-old-takes-his-own-life-after-ai-girlfriend-urges-him-come-home-soon-possible-1727837>
- [41] Informační společnost v číslech - 2024. (2024). Worldometers. <https://csu.gov.cz/produkty/informacni-spolecnost-v-cislech-v5wirhtq80>
- [42] Jablečnicková, V. (2023). *Netolismus u žáků 2. stupně základní školy v Uherském Brodě* [Bakalářská práce, Univerzita Palackého v Olomouci]. Theses.cz. https://theses.cz/id/9tyqqr/Jablecnikova_Veronika_-_bakalarska_prace.pdf?zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Dnetolismus%26start%3D1
- [43] Jeden svět na školách. (2023). *Výsledky průzkumu mediální gramotnosti na školách*. Jeden svět na školách. <https://www.jsns.cz/o-jsns/aktuality-a-media/aktuality/1378755-vysledky-pruzkumu-medialni-gramotnosti-na-skolach>
- [44] Machová, A. (2024). *Netolismus u žáků druhého stupně základních škol* [Diplomová práce, Masarykova univerzita]. Masarykova univerzita. https://is.muni.cz/th/u238h/Netolismus_final.pdf
- [45] MediaGuru. (2024). *Češi využívají sociální sítě častěji, času ale na nich tráví méně*. MediaGuru. <https://www.mediaguru.cz/clanky/2024/05/cesi-vyuzivaji-socialni-site-casteji-casu-ale-na-nich-travi-mene/>
- [46] Mezinárodní klasifikace nemocí, 10. revize. (2024). <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/F63.0>
- [47] Ministerstvo školství ČR. (2024). *Metodická doporučení a metodické pokyny k rizikovému chování*. <https://msmt.gov.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny>

- [48] Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2023). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. https://www.edu.cz/wp-content/uploads/2023/07/RVP_ZV_2023_zmeny.pdf
- [49] Miovský, M., & Bachárová, G. (2016). Tráví dítě pět až šest hodin denně na internetu? Pozor na vznik závislosti. <https://sancedetem.cz/travi-dite-pet-az-sest-hodin-denne-na-internetu-pozor-na-vznik-zavislosti>
- [50] PortalDigi (2022). *Digitální technologie*. <https://portaldigi.cz/digislovník/digitalni-technologie/#:~:text=Digit%C3%A1ln%C3%AD%20technologie%20jsou%20elektronick%C3%A9%20n%C3%A1stroje,e%2D%C4%8Dasopisy%2C%20hern%C3%AD%20konzole%2C>
- [51] Protisedi.cz. (2024). *Dětské duševní zdraví v Praze se nelepší, ukázal průzkum*. <https://protisedi.cz/dusevni-zdravi-deti-v-praze-se-nelepsi-ukazal-pruzkum/>
- [52] PwC. (2023). *Perspectives from the Global Entertainment & Media Outlook 2023–2027: Resetting expectations, refocusing inward and recharging growth*. <https://www.pwc.com/gx/en/industries/entertainment-media/outlook/downloads/PwC-GEMO-2023-PDF.pdf>
- [53] Státní zdravotní ústav. (2021). Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách. Národní zdravotnický informační portál. <https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus>
- [54] Survio. (2024). *Dotazník Netolismus*. <https://www.survio.com/survey/d/M1Y3R9T2M2D4N9R8P>
- [55] UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ. (2024). *Slovník Gen Z aneb generace Z ve slovech*. <https://fmk.utb.cz/slovník-gen-z-aneb-generace-z-ve-slovech/>
- [56] Worldometers. (2024). *Home page*. <https://www.worldometers.info/cz/>
- [57] Zormanová, L. (2021). *Distanční výuka pohledem učitelů, rodičů a žáků*. <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/22968/distanzni-vyuka-pohledem-ucitelu-rodicu-a-zaku.html>

Legislativní normy

- [58] *Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník*. (2009). <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2009-40>

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Nejčastější aktivity na internetu	46
Obrázek 2 Založení prvního účtu na sociální síti.....	48
Obrázek 3 Čas strávený denně na internetu	49
Obrázek 4 Kontrola času stráveného online rodiči	50
Obrázek 5 Představa celého dne bez mobilního telefonu	51
Obrázek 6 Vliv času online na interpersonální vztahy	52
Obrázek 7 Zanedbávání domácích a školních povinností.....	53
Obrázek 8 Vliv času online na zdraví žáků.....	54
Obrázek 9 Úzkost při představě odloučení od mobilního telefonu.....	57

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Pohlaví žáků.....	44
Tabulka 2 Věk žáků	44
Tabulka 3 Negativní vliv času online na zdraví	55

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

apod.	a podobně
atd.	a tak dále
č.	číslo
DSM-5	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition
FoMO	Fear of Missing Out
kol.	kolektiv
MKN-10	Mezinárodní klasifikace nemocí, 10. revize
mld.	miliarda
MMO RPG	Massively Multiplayer Online Role-Playing Game
MOBA	Multiplayer Online Battle Arena
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
např.	například
PC	stolní počítač
popř.	popřípadě
resp.	respektive
SNS	Social Networking Services
str.	strana
tzv.	takzvaně
UFC	Ultimate Fighting Championship
USA	United States of America
VPN	Virtual Private Network
WiFi	Wireless Fidelity
zák.	zákon

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Milí žáci, jmenuji se Kristýna Marková, jsem studentkou sociální pedagogiky na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně a ráda bych Vás poprosila o vyplnění následujícího dotazníku, který se zabývá časem stráveným na internetu a je součástí mé bakalářské práce. Dotazník je zcela anonymní, nejedná se o žádný test a chtěla bych proto poprosit o co nejupřímnější odpovědi. Moc děkuji za Váš čas a ochotu.

1) Jsem:

- a. Chlapec
- b. Dívka

2) Kolik ti je let?

- a. 11 let
- b. 12 let
- c. 13 let
- d. 14 let
- e. 15 let

3) Jaké digitální zařízení nejčastěji využíváš ve svém volném čase? (Vyberte pouze jednu odpověď.)

- a. Mobilní telefon
- b. Tablet
- c. Notebook
- d. Stolní počítač
- e. Televizi s internetem
- f. Chytré hodinky
- g. Jiné (napíš jaké)

4) Kolik hodin denně trávíš přibližně na internetu?

- a. Méně než 1 hodinu
- b. 1-2 hodiny

- c. 3-4 hodiny
- d. 5-6 hodin
- e. Více jak 7 hodin

5) K čemu internet využíváš nejčastěji? (Vyberte jednu až tři odpovědi.)

- a. Jsem na sociálních sítích (TikTok, Instagram,..)
- b. K chatování s přáteli
- c. Hraní online her
- d. Poslouchání hudby
- e. Sledování seriálů/filmů
- f. Sledování YouTube videí/streamů
- g. K získávání informací a vzdělávání se
- h. Jiná odpověď (uved' jaká)

6) Máš založený účet alespoň na jedné sociální síti?

- a. Ano
- b. Ne

7) Pokud jsi na předchozí otázku odpověděl/a „ano“, v kolika letech sis založil/a první účet na sociální síti?

- a. 6–7 let
- b. 8-9 let
- c. 10-11 let
- d. 12-13 let
- e. 14-15 let

8) Jakou sociální síť využíváš nejčastěji? (Vyberte jednu až dvě odpovědi.)

- a. Facebook (včetně Messengeru)
- b. Instagram
- c. TikTok

- d. BeReal
- e. Snapchat
- f. YouTube
- g. Twitter
- h. Jiná (uved' jaká)

9) Umíš si představit být celý den bez mobilního telefonu?

- a. Spíše ano
- b. Rozhodně ano
- c. Spíše ne
- d. Rozhodně ne

10) Kdyby ti rodiče na celou sobotu zabavili mobilní telefon, popiš, jak by vypadal tvůj den.

11) Jak často se ti stává, že kvůli času strávenému na internetu zanedbáváš své domácí nebo školní povinnosti? (Např. dělání úkolů, úklid pokoje apod.)

- a. Nikdy
- b. Občas
- c. Často
- d. Téměř vždy

12) Snažil/a ses někdy omezit svůj čas strávený na internetu, protože vnímáš, že tam trávíš příliš mnoho času?

- a. Ano a dařilo se mi to.
- b. Ano, ale moc mi to nešlo.
- c. Ne, je mi jedno, kolik času online trávím.

13) Jak často se ti stává, že se odpojíš z internetu, protože bys měl/a dělat jinou činnost, ale hned, jakmile to uděláš, cítíš nutkání se ihned připojit znovu?

- a. Nikdy
- b. Občas

- c. Často
- d. Téměř vždy

14) Častokrát jsem svým okolím upozorňován/a, že trávím příliš mnoho času na internetu.

- a. Ano
- b. Ne

15) Jakmile se ráno probudím, cítím nutkavou potřebu se ihned připojit k internetu (např. jdu ihned na svůj mobilní telefon).

- a. Nikdy
- b. Občas
- c. Často
- d. Téměř vždy

16) Při představě, že nemůžu celý den používat mobilní telefon, a ani ho nemám u sebe, pocítuji vnitřní neklid a úzkost.

- a. Spíše souhlasím
- b. Rozhodně souhlasím
- c. Spíše nesouhlasím
- d. Rozhodně nesouhlasím

17) Jakmile se nemohu připojit k internetu, začnu pocítovat vnitřní neklid či pokles nálady/podrážděnost a bojím se, že mi něco unikne.

- a. Spíše souhlasím
- b. Rozhodně souhlasím
- c. Spíše nesouhlasím
- d. Rozhodně souhlasím

18) Trávení času na internetu má negativní vliv na moje zdraví.

- a. Spíše souhlasím
- b. Rozhodně souhlasím

- c. Spíše nesouhlasím
- d. Rozhodně nesouhlasím

19) Pokud si na předchozí otázku odpověděl/a, že souhlasíš, jakými způsoby se to projevuje? (Vyberte jednu nebo více odpovědí.)

- a. Nemám už tolik pohybu
- b. Snadněji se zadýchávám
- c. Často mě bolí záda
- d. Často mě pálí oči
- e. Zhoršila se mi fyzická zdatnost
- f. Zhoršila se mi paměť
- g. Začal/a jsem přibírat
- h. Často mě bolí za krkem
- i. Nedostatečně spím
- j. Jiná odpověď (uveď jaká)

20) Kvůli tomu, že trávím více času v online prostředí (jsem na sociálních sítích, koukám na videa, hraji hry atd.) už netrávím tolik času osobně s přáteli/rodiči.

- a. Spíše souhlasím
- b. Rozhodně souhlasím
- c. Spíše nesouhlasím
- d. Rozhodně nesouhlasím

21) Když zrovna nejsem připojený/á k internetu (online), tak se nudím a mám problém se zabavit jinak.

- a. Spíše souhlasím
- b. Rozhodně souhlasím
- c. Spíše nesouhlasím
- d. Rozhodně nesouhlasím

22) Často spím méně, než bych chtěl/a, protože jsem večer delší dobu, než jsem plánoval/a na internetu a ponocuji.

- a. Nikdy
- b. Občas
- c. Často
- d. Téměř vždy

23) Rodiče mi kontrolují čas strávený na internetu.

- a. Ano
- b. Ne
- c. Někdy ano, někdy ne

24) V prostředí online světa se cítím lépe než v reálném světě.

- a. Spíše ano
- b. Rozhodně ano
- c. Spíše ne
- d. Rozhodně ne

25) Omezil/a jsem své volnočasové aktivity kvůli času strávenému na internetu (např. už tolik nečtu knihy/nechodím ven běhat atd.)

- a. Spíše ano
- b. Rozhodně ano
- c. Spíše ne
- d. Rozhodně ne

26) Často utíkám od svých problémů v reálném světě do online světa.

- a. Spíše ano
- b. Rozhodně ano
- c. Spíše ne
- d. Rozhodně ne