

Závislost na internetu u žáků druhého stupně základní školy

Simona Pleváková

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:	Simona Pleváková
Osobní číslo:	H21651
Studijní program:	B0111A190011 Sociální pedagogika
Forma studia:	Kombinovaná
Téma práce:	Závislost na internetu u žáků druhého stupně základní školy

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti závislosti, prevence netolismu a staršího školního věku.

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

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

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

Seznam doporučené literatury:

- BLINKA, Lukas a kol., 2015. Online závislosti. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5311-9.
CHRÁSKA, Miroslav, 2016. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5326-3.
NEŠPOR, Karel, 2018. Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1357-4.
ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kol., 2015. Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5010-1.
VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ, 2021. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-4961-0.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Patrik Buček**
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 zabývá problematikou závislosti na internetu u žáků druhého stupně základní školy. Teoretická část pojednává o historii internetu, závislosti, konkrétněji pak o závislosti na internetu a starším školním věku. Praktická část této práce předkládá výsledky kvantitativního výzkumu za pomoci dotazníkového šetření s využitím revidovaného dotazníku CIAS – R, doplněného o vlastní vykonstruované otázky, jejichž cílem bylo odhalit, zda mají žáci nastavenou rodičovskou kontrolu. Cílem výzkumu bylo zjistit míru závislosti na internetu u žáků druhého stupně základní školy.

Klíčová slova: internet, závislost, závislost na internetu, starší školní věk, CIAS – R, rodičovská kontrola

ABSTRACT

The bachelor thesis deals with the issue of internet addiction of the lower secondary level pupils. The theoretical part deals with the history of the Internet, addiction, more specifically Internet addiction and older school age. The practical part of this thesis presents the results of a quantitative research using a questionnaire survey using the revised CIAS – R questionnaire, supplemented with self-constructed questions aimed at revealing whether pupils have set parental control. The aim of the research was to find out the level of Internet addiction among second grade primary school students.

Keywords: internet, addiction, internet addiction, older school age, CIAS – R, parental control

Tímto bych ráda poděkovala vedoucímu své bakalářské práce, Mgr. Patriku Bučkovi, za odborné vedení, cenné rady, vstřícnost, trpělivost, lidský přístup a podporu během celého procesu psaní. Mé poděkování patří také mému příteli a kolegům za jejich toleranci a povzbuzení po celou dobu studia. V neposlední řadě bych chtěla poděkovat členům své rodiny, kteří tu pro mě vždy byli a stáli při mně i v náročných chvílích.

OBSAH

ÚVOD.....	11
I TEORETICKÁ ČÁST	13
1 INTERNET	14
2 ZÁVISLOST	16
2.1 NELÁTKOVÁ ZÁVISLOST	17
2.2 DOPAMIN	18
3 ZÁVISLOST NA INTERNETU.....	20
3.1 PROJEVY ZÁVISLOSTI	21
3.2 DIAGNOSTIKA ZÁVISLOSTI	22
3.3 PREVENCE ZÁVISLOSTI	24
3.3.1 Rodičovská kontrola.....	27
3.4 LÉČBA ZÁVISLOSTI NA INTERNETU	27
4 STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK	29
4.1 FYZICKÉ ZMĚNY	30
4.2 PSYCHICKÉ ZMĚNY	31
4.3 SOCIALIZACE JEDINCE	32
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	36
5 METODOLOGIE VÝZKUMU.....	37
5.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	37
5.2 CÍLE VÝZKUMU	38
5.3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	38
5.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR	39
5.5 TECHNIKA SBĚRU DAT	39
5.6 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT.....	40
5.7 ETICKÉ ASPEKTY	41
6 ANALÝZA ZÍSKANÝCH DAT.....	42
7 INTERPRETACE DAT.....	57
7.1 OMEZENÍ VÝZKUMU	61
7.2 DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	61
ZÁVĚR	63
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	65
SEZNAM GRAFŮ	70
SEZNAM TABULEK.....	71

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	72
SEZNAM PŘÍLOH.....	74

ÚVOD

Současná doba je neodmyslitelně spjata s digitálními technologiemi a internetem, které se staly neodmyslitelnou součástí života každého z nás. Přináší nám řadu výhod, ať už jde o zdroj informací, online komunikaci či zábavu. Kontrolovat čas, který jsme strávili online nemusí být snadné, můžeme se přistihnout, že jsme strávili v online prostředí více času, než jsme chtěli. Nadměrný čas strávený v online prostředí sebou nese i určitá rizika. Jedním z nich je fenomén závislosti na internetu, o kterém se v posledních letech stále častěji hovoří nejen v odborných kruzích, ale i ve společnosti obecně.

Poprvé pojem závislost na internetu zmínil americký psychiatr Ivan Goldberg (1995), původně jako satirickou reakci na tehdejší diagnostická kritéria poruch. Jeho nadsázka ovšem vyvolala mezi odborníky diskusi, neboť mnozí z nich se ve své praxi setkávali s pacienty vykazujícími příznaky podobné závislostnímu chování v souvislosti s užíváním internetu. Na tuto myšlenku později navázala psycholožka Kimberly Young, která navrhla první diagnostické měření závislosti na internetu, přičemž vycházela z podobností s hráčkou poruchou, která již tehdy byla měřitelná (Gmel et al., 2017).

Tato bakalářská práce pojednává o tématu závislosti na internetu u žáků druhého stupně základní školy. Tato věková skupina je obzvláště zranitelná, jelikož prochází fází intenzivního vývoje a formování osobnosti. Druhý stupeň základní školy představuje období, kdy se u žáků prohlubuje touha po samostatnosti, zvyšuje se potřeba socializace a začlenění do vrstevnických skupin, přičemž v dnešní době tomu často dochází právě prostřednictvím internetu a sociálních sítí. V tomto věkovém období může nadměrné užívání internetu negativně ovlivnit jak fyzický, psychický tak i sociální vývoj jedince.

Úvodem se teoretická část práce věnuje internetu, jeho vývoji a nejnovějším trendům. Dále je rozebrán pojem závislost, konkrétněji poté nelátková závislost, do které spadá i závislost na internetu, přičemž je tato problematika následně popsána podrobněji. Poslední kapitola se zaměřuje na cílovou skupinu výzkumu a specifika tohoto vývojového období.

Cílem této bakalářské práce je prozkoumat míru závislosti na internetu u žáků druhého stupně základní školy a také zjistit, zda má rodičovská kontrola svou roli, jako možná prevence tohoto fenoménu mezi žáky. Výzkumná část je provedena na základě kvantitativního výzkumu s využitím revidovaného dotazníku CIAS – R, který je doplněn o navazující otázky spojené s využíváním internetu a rodičovskou kontrolou. Výsledky

výzkumu mohou přispět k lepšímu porozumění této problematice a nabídnout doporučení pro praxi.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 INTERNET

V první kapitole této bakalářské práce si, vzhledem k tématu, nejdříve rozebereme samotný pojem internet. Definici pojmu internet najdeme v odborných publikacích hned několik, žádná z nich ovšem není obecně daná či stanovená.

Slovo internet je složeno ze dvou slov. Jedná se o slovo inter, čímž se vyjadřuje vztah mezi a anglické slovo net, které v překladu znamená síť. V širším slova smyslu je internet prostor, který nabízí možnost provozovat služby jako jsou například www stránky či e – maily. V užším slova smyslu pak jde o celosvětový systém propojující počítačové sítě na digitálních zařízeních, které jsou schopny tuto funkci plnit (CZ.NIC, ©2025).

Historicky se za rok vzniku internetu označuje rok 1969. Na základě vládního výzkumu, byla testována síť k možnému přenosu dat, která vznikla pod názvem ARPANET. ARPA (Advanced Research Projects Agency) byla agentura zajišťující financování tohoto výzkumu z armádních zdrojů. Po zdařilém testování byla tato síť svěřena do správy univerzitních obcí po různých částech USA. Systém takto propojených sítí se později, v 80. letech minulého století, začal objevovat pod pojmem „Internet“. V dnešní době je internet často chápán jen jako soubor www stránek, přičemž jak vyplývá z výše uvedeného textu, ne vždy se jedná pouze o služby, které nám internet poskytuje, ale jde především o celkový systém takto propojených sítí (Jansa et al., 2016).

V nedávné minulosti byla zařízení s možností připojení k internetu větší a těžší, než je tomu nyní. Před více než 20 lety se k internetu dalo připojit výhradně skrze stolní počítače, které musely být k síti připojeny napevno. Není tomu tak dávno, co se tento systém připojení změnil a dnes je tu možnost využívat připojení k internetu jak skrz Wi – Fi síť, tak i přes mobilní data. Menší a přenosnější zařízení, jako jsou mobilní telefony, tablety či notebooky, nám umožňují okamžitý a rychlý příliv informací. Dnes se dá navíc k internetu připojit téměř přes jakékoliv digitální zařízení (Ševčíková a kol., 2014).

Nic ve světě počítačů a komunikace nedokázalo dosáhnout takové revoluce, jako je internet. Internet představuje možnost celosvětového vysílání, mechanismus pro šíření informací a prostředek pro spolupráci a interakci mezi jednotlivci napříč zeměmi, bez ohledu na jejich momentální zeměpisnou polohu. Internet je jedním z nejúspěšnějších příkladů přínosů investic do vývoje a výzkumu této informační infrastruktury. Historie internetu je složitá a zahrnuje spoustu aspektů – technologické, organizační a společenské. Jeho vliv nespočívá jen v oblastech technických, ale zasahuje do celé společnosti. Stále více se

využívá online nástrojů, ať už ke komerčním či celospolečenským účelům, tak k získávání informací. Dnes je internet považován za rozsáhlou informační infrastrukturu, počátečním prototypem toho, co se nazývá národní, globální či galaktická informační infrastruktura (Leiner et al., 1997).

Nejnovějším aspektem zasahujícím do světa digitálních technologií je vývoj automatických algoritmů a umělé inteligence. Díky těmto nástrojům nás mohou jejich vývojáři přimět trávit v online prostoru stále více času, aniž bychom si to plně uvědomovali (Suchá et al., 2024). Jendou z takto vytvořených aplikací, vyvinutých v poslední době, je aplikace s názvem TikTok. V této aplikaci najdeme především krátká videa, o délce 15 až 60 sekund. Velkou oblibu si získala především mezi nezletilými uživateli. V celkové populaci ovšem vyvolala vlnu kritiky, nejen z důvodu dopadu na psychiku a pozornost mladistvých, ale i z důvodu vlastnictví Čínskou lidovou republikou a nevědomím, jak je nakládáno se zde uloženými daty. Navzdory těmto překážkám se výrazně rozšířil napříč mladou generací, k jejímuž oslovení je často využívána jak vládními orgány, tak i mezi pedagogy (Zeng et al., 2021).

2 ZÁVISLOST

Určitá forma závislosti vzniká již při našem početí. V tomto období jsme plně závislí na matce, bez ní by totiž náš vývoj nebyl možný. Po narození jsme opět závislí, tentokrát na ochraně a péči ze strany dospělých osob. V období dopívání se projevují snahy o odpoutání se od závislosti na rodičích. Snaha vymanit se ze závislosti na rodičích a dosáhnout samostatnosti se nemusí vždy podařit a může se naopak projevit formou jiné závislosti (Kudrle In Kalina, 2008).

Za závislost můžeme považovat to, co Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN – 10) takto definovala. 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí popsala syndrom závislosti následovně: *„Je to skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž má užívání nějaké látky nebo třídy látek u daného jedince mnohem větší přednost před jiným jednáním, kterého si kdysi cenil více. Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti je touha (často silná, někdy přemáhající) brát psychoaktivní látky (které mohou, avšak nemusí být lékařsky předepsány), alkohol nebo tabák. Návrat k užívání látky po období abstinence často vede k rychlejšímu znovuoobjevení jiných rysů syndromu, než je tomu u jedinců, u nichž se závislost nevyskytuje“* (Nešpor, 2018, s. 18).

V širším měřítku můžeme upozorovat, že závislost není jevem pouze u nižší společenské třídy, ale můžeme na ni narazit napříč celou společností. U některých skupin se přeci jen projevuje výrazněji. Jedná se o oba konce sociálních tříd. Závislým se může stát kdokoli, bez ohledu na jeho intelekt. Závislost prohlubuje pocit prázdnoty, proto je nezbytné nalézt směr, který by nás vedl k vnitřnímu klidu a spokojenosti (Röhr, 2015).

Projev závislosti tkví v nutkavé potřebě dostat pocitu uspokojení z toho, co v nás tyto pocity vyvolává. Každý z nás je jedinečná osobnost, proto dokážeme být rozdílně imunní vůči závislostem. Ovšem když už do této závislosti člověk upadne, tak se jeho život točí jen kolem jeho touhy a všechno ostatní jde stranou. Jedinec již nedokáže racionálně přemýšlet nad tím, jaké negativní dopady jeho závislost má. Ať už se jedná o závislost látkovou, mezi kterou se řadí alkohol, tabák, tlumící léky, drogy nebo nelátkovou, do které spadá např. patologické hráčství, nymfomanie, kleptomanie, netolismus, stalking, workoholismus a shopaholismus, pro oboje platí totožné. Pokusit se překonat jakoukoliv závislost sám je často neúspěšné a neúčinné. Vhodné proto je se obrátit na specializovaná poradenská zařízení, která jsou schopna poskytnout nejen terapii a léčbu, ale dokážou zapojit do spolupráce i okolí závislého. Závislost nezřídka vychází z komplikovaných vztahů mezi

lidmi. Považovat to tedy za pouhé individuální selhání by bylo příliš prosté. Klíčové je aktivně vyhledat odbornou pomoc a neočekávat, že závislý jedinec překoná svou závislost sám (Státní zdravotní ústav, 2021).

2.1 Nelátková závislost

Závislost na internetu spadá do kategorie nelátkové závislosti, proto si v této části práce blíže popíše právě ji.

V 80. letech minulého století se v psychiatrické literatuře začal objevovat pojem „nelátková závislost“ (Brown, 1993) či „behaviorální závislost“ (Frascella et. al., 2010). Mimo to můžeme v literatuře narazit na pojmy „nechemická závislost“ (Marks, 1990), „nedrogová závislost“ (Dickerson, 1990), „závislost bez substancí“ (Berret, Drogin, 2000) a „závislost v procesech“ (Hollen, 2009, Shaffer, 1996) (Vacek & Vondráčková, 2014).

Jak už samotný pojem napovídá, jedná se o závislost, která nevyžaduje přítomnost jakýchkoli chemických látek. Impulzivní projevy našeho chování mohou představovat základ pro vybudování závislosti, díky čemuž je soupis těchto závislostí široce obsáhlý. Na rozdíl od látkové závislosti, kdy jedinec potřebuje do těla dodat cizí látku, se nelátková závislost vyznačuje tím, že se aktivní látky, potřebné k vybudování závislosti, v podstatě nachází v těle každého z nás. Jedná se o hormony a neurotransmitery jako je morfin, adrenalin, endorfíny, amfetaminy, dopamin apod. Z tohoto důvodu můžeme u nelátkově závislé osoby pozorovat podobné abstinenční příznaky, jakou jsou u látkově závislých. Příznaky, které můžeme u takového jedince pozorovat zahrnují úzkosti, nervozitu, problémy se spánkem či srdcem. Nejrozšířenějšími nelátkovými závislostmi, napříč populací, jsou závislost na práci či na jídle (Röhr, 2015).

Z této skutečnosti je patrné, že nelátkovou závislost jsme si schopni vybudovat na jakékoliv činnosti, ať už je pro nás sebevíc přirozená. Vždy jde především o míru, proto taky máme zprvu dojem, že touhu po této činnosti máme pod kontrolou a dokážeme ji ovládat. Ovšem tím, že si danou činnost často a opakovaně dopřáváme, uspokojujeme tím naši touhu až dojdeme do stavu, kdy se situace vymkne naší kontrole a nejsme schopni opět převzít kontrolu sami nad sebou a celou situaci zvládnout. Zhoršující se obtíže a negativní důsledky, které z našeho chování plynou, nedokážeme plně vnímat, protože touha po uspokojení je mnohem silnější (Státní zdravotní ústav, 2021).

Právě toto naše jednání je důvodem, proč je nelátková závislost řazena mezi návykové a impulsivní poruchy. U nelátkových závislostí hraje velkou roli mozek. Z neurobiologického hlediska se závislost buduje díky dopaminu, který zde tvoří systém odměn, který dopravá ono kýžené uspokojení (Kalina, 2008).

Pokud ovšem dochází k dysfunkci systému odměn v mozku, pak se mohou projevit známky závislosti. Prvotní příznaky závislostního chování můžeme zpozorovat již u adolescentů či v rané dospělosti (Státní zdravotní ústav, 2021).

2.2 Dopamin

Se závislostí se úzce pojí i tzv. „hormony štěstí“, mezi které patří např. dopamin. V oblasti internetu se můžeme setkat s pojmem „levný dopamin“, k jehož získání není potřeba se příliš snažit. Je stejně tak snadno dostupný, jako internet.

Dopamin je hormon, nacházející se v našem mozku, řadí se mezi neurotransmitery a hraje důležitou roli v centru odměn. Jeho funkcí je přenos chemických signálů mezi nervovými buňkami a mozkem, které pak mozek posílá dál do zbytku těla. Má vliv na mnoho tělesných funkcí, na paměť, pohyb, naši motivaci, náladu, pozornost apod. Dopamin se uvolňuje do krevního oběhu a dokáže v těle spustit reakci na stresovou situaci, čímž vyvolá potřebu uniknout do bezpečí. Hladina dopaminu má souvislost s některými onemocněními jako jsou Parkinsonova choroba, syndrom neklidných nohou nebo ADHD (porucha pozornosti s hyperaktivitou) (Cleveland Clinic, ©2025).

Ovšem důvodem, proč je dopamin znám pod pojmem hormon štěstí, je jeho „odměňovací“ funkce. Vyvolává v nás totiž pocit radosti, potěšení a motivaci k činnostem. Lidské tělo, především mozek, je přímo uzpůsobeno k tomu vyhledávat chování, která se řadí do systému odměn, protože díky nim se následně uvolňuje dopamin. Do této oblasti se řadí činnosti nutné pro přežití – jíst, pít, pud sebezáchovy, rozmnožování se. Tyto, pro nás příjemné činnosti, uvolňují velké množství dopaminu, díky čemuž se cítíme dobře. Tento pocit chceme prožívat stále dokola, proto nás nutí tyto činnosti opakovat. Správná rovnováha dopaminu v těle zajišťuje, že se cítíme šťastní, motivovaní, bdělí a soustředění. Nedostatečná hladina v nás vzbuzuje únavu, ztrátu motivace, pocit smutku. V krajních případech se může objevit i ztráta paměti, výkyvy nálad, problémy se spánkem a soustředěním nebo nízký sexuální apetit. Naopak zvýšená hladina dopaminu se projevuje euforií, energičností a vysokým libidem. Negativní projevy takto zvýšené hladiny mohou být v podobě špatného spánku, vyšší agresivity nebo v slabší kontrole impulzů (Cleveland Clinic, ©2025).

Činnost dopaminu souvisí s receptory v mozku, na které se navazuje. Vědci se domnívají, že činnost dopaminu má s věkem klesající tendenci. Při uvolnění dopaminu sice zažíváme podobný prožitek, ale pocit vzrušení neprožíváme stejně jako v mládí. Dopamin má největší vliv v období puberty, přičemž jeho účinek je stejný, jak při dosažení pozitivního zážitku, tak i negativního. V tomto věku tedy dokážeme naplno prožívat jak radost, tak i rozhořčení. U takto mladých lidí je díky vysoké dávce dopaminu velké riziko vzniku závislosti. Pokud jde o alkohol či drogy, jsme při jejich zákazu velmi striktní, ovšem jak se jedná o digitální zařízení, u kterých není rizikovost na první pohled viditelná, naše obezřetnost polevuje, a to i přesto, jakou moc mají aplikace v našem telefonu při spouštění funkcí v našem mozku. Výzkumy nám navíc dokazují, že více času stráveného na mobilním telefonu se vyskytuje zejména u mladších lidí, především v teenagersském věku (Hansen, 2021).

Časté prohlížení mobilního zařízení navíc vede ke vzniku dopaminové závislosti. Stránský (In Hroch, 2019) říká, že znakem této závislosti u sociálních médií je tzv. „lajk“, který byl cíleně vytvořen tak, aby vybudoval touhu ho získat. Programátoři aplikací se opírají o poznatky z oblasti neurologie, aby aktivovali určité funkce mozku související s odměňováním.

Cílem programátorů těchto aplikací je tedy ovlivňování funkcí našeho mozku v oblastech, které v nás vyvolávají toto závislostní chování. Díky tomu dokážou zaujmout naši pozornost a přimějí nás trávit množství hodin právě na jejich aplikacích. Jejich hlavním záměrem je zacílit na dopamin, respektive na systém odměňování v našem mozku. Pokud soustavně opakujeme činnost, která zacílí na dopamin, mozek si tuto strukturu zapamatuje a uvolní jej pokaždé, když si na danou věc jen vzpomeneme. Systém „odměňování“ má jak světlou, tak i stinnou stránku. V pozitivním smyslu nás motivuje ke sportu či k hledání potravy. Tyto činnosti jsou pro nás ale obtížnější než propojení odměny s telefonem. V tomto případě učíme náš mozek odměně pokaždé, co zkoumáme svůj telefon, čímž postupně dojdeme do bodu, kdy se dopamin bude uvolňovat jen při pouhé myšlence na zařízení. Neexistuje nic, co by nás od užívání zastavilo. Mozek nás dotlačí do přísunu další dávky dopaminu i ve chvíli, kdy pociťujeme, že nám to už nedělá dobře. Začneme obviňovat především sebe, že neumíme situaci kontrolovat, aniž bychom si uvědomili, že tyto aplikace jsou záměrně navrženy tak, abychom je nedokázali přestat kvůli uvolňujícímu se dopaminu, používat (Price, 2020).

3 ZÁVISLOST NA INTERNETU

V této kapitole bakalářské práce se budeme věnovat pojmu závislost na internetu, postupně si rozebereme projevy této závislosti, její diagnostiku, prevenci i léčbu.

Ke shodě ohledně definice závislosti na internetu doposud nedošlo, proto můžeme v literatuře nalézt různá označení pro tento termín (Chomynová et al., 2022). Termín „internetová závislost“ poprvé zmínil americký psychiatr Ivan Goldberg roku 1995. Použil jej jako parodii na skutečnou poruchu, nicméně vyvolal značný zájem a diskusi v odborných kruzích. V roce 1996 zveřejnila psycholožka Kimberly Young kazuistiku ženy, jež vykazovala známky závislosti na alkoholu, ovšem její závislost spočívala v užívání internetu. Poté se pokoušela o definici závislosti na internetu, přičemž podobnost shledávala mezi patologickým hráčstvím a závislostí na internetu, a to především v patologické povaze, proto definovala závislost na internetu jako poruchu kontroly impulzů na základě DSM-4 (Gmel et al., 2017).

O závislosti na internetu hovoříme tehdy, jestliže má člověk nutkavou potřebu trávit na internetu velké množství času, a to do takové míry, že tím trpí i další aspekty jeho života. Osoba se stává závislou na užívání internetu a potřebuje trávit stále více času online, aby dosáhla stejného uspokojení jako dříve. Existuje celá řada chování, které lze označit za závislostní (State of Victoria, 2011).

„Závislost se vyznačuje nezdravým bažením, abstinenčními příznaky, zvyšováním tolerance, sníženým sebeovládáním a zanedbáváním ostatních stránek života“ (Beastess, 2016, s. 73).

Jejím typickým projevem je specifický způsob chování, který jedinec není schopen kontrolovat, na rozdíl od látkových závislostí, kde je jedinec závislý na příjmu nějaké psychoaktivní látky do svého těla. Jednání jedince se při závislosti na internetu projevuje touhou být stále online nebo často kontrolovat své mobilní zařízení. Jedná se tedy o závislost na tzv. virtuálních drogách, mezi které spadají sociální sítě, počítačové hry, internetové služby či samotné používání digitálního zařízení (Státní zdravotní ústav, 2021).

Vzniku závislostního chování napomáhá náhodná složka, která se vyskytuje na internetu. Tato složka se projevuje v podobě opakované touhy po kontrole, např. e – mailů nebo samotného internetu, za účelem něco nového objevit. Pokud tak neučiníme obáváme se, že nám něco uteče. Čím více času trávíme na internetu, tím méně jej trávíme v reálném

světě. Zanedbáváme tím nejen sebe, ale i své okolí. Dosáhnout snížení jeho používání není vůbec snadné (Spitzer, 2016).

Dopady v reálném světě nám mohou ukázat např. průzkumy sexuality na internetu, které odhalují, že muži, kteří jsou závislí na online světě upřednostňují prohlížení pornografických stránek, zatímco ženy inklinují spíše k prostředí chatovacích místností a navazování platonických a kybersexuálních vztahů. Pro tyto jedince může být v reálném světě obtížné navázat vztah (State of Victoria, 2011).

Internet je nám k dispozici nejen pro zábavu, ale má spoustu dalších užitečných využití, proto může být pro závislého jedince jeho závislost těžko rozpoznatelná. Trávení času na internetu si může obhajovat právě jeho nutností, ať už jde o školní či pracovní záležitosti, aniž by si uvědomoval množství volného času, který na něm tráví. Vzhledem k tomu, že internetová závislost nutně nevyžaduje finanční investice, může být pro jedince náročné si uvědomit, jestli už jeho jednání není za pomyslnou hranou (Eckertová & Dočekal, 2013).

3.1 Projevy závislosti

Náš současný životní styl způsobuje, že digitální technologie výrazně ovlivňují, jak trávíme svůj volný čas. Nejen proto, že představují významnou součást našich domácností, ale i proto, že si bez spousty z nich nedovedeme náš život dnes představit. Vždyť i samotný výzkum závislosti na internetu je spíše novějším trendem, který se zde objevil při nárůstu online her a sociálních sítí. Poprvé o něm psala americká psychologka Kimberly Young v roce 1998. V té době se zdála po diagnostické stránce tato závislost poměrně jasná. Od té doby se řada věcí změnila a přibýlo množství využití internetu, jak co se týče aplikací, tak zařízení, na kterých je možné se k síti připojit. Dnes již není tato diagnóza tak jednoznačná, ale funguje spíše jako styčný bod, který se dále rozčleňuje na jednotlivé typy poruch. Těmi jsou závislost na online hrách, závislost na kybersexu, online gambling a závislost na sociálních sítích (Blinka et al., 2015).

O závislosti můžeme uvažovat ve chvíli, kdy jedinec prokazatelně ztrácí kontrolu nad vlastním chováním. Má nutkavou potřebu toto chování opakovat, bez ohledu na to, že mu viditelně neprospívá nebo mu dokonce škodí. Existuje řada podobností mezi látkovou a nelátkovou závislostí. U obou se vykazuje negativním zásahem do oblastí osobního, rodinného či pracovního života jedince. K identifikaci behaviorální závislosti sestavil M. Griffiths (2005) operační model skládající se ze šesti komponent (Blinka et al., 2015):

1. **Salience** je situace, kdy se jedinec stává plně zaměřen na tuto činnost. Jak ve svých představách, tak i v čase, který jí věnuje. Představuje pro něj nejvýznamnější oblast jeho života a je schopen a ochoten zanedbávat i sám sebe.
2. **Změny nálady** se projevují v dopadech na psychiku jedince, ať už jde o pocit vzrušení či úlevu.
3. **Tolerance** se vyznačuje potřebou navýšení aktivity za účelem docílit podobného nebo stejného pocitu uspokojení jako na začátku.
4. **Syndrom** z odnětí přichází v podobě podráždění a náladovosti, v důsledku nemožnosti danou aktivitu vykonávat.
5. **Konflikt** se projevuje jak v oblasti interpersonální (negativní dopad na mezilidské vztahy či v pracovním prostředí), tak v oblasti intrapersonální (vlastní ztráta kontroly nebo vyčítání si svědomí). Jedná se o zásadní složku při definici závislosti.
6. **Relaps** je označením pro nezdařilé snahy přestat. Po abstinenčním období se jedinec navrácí ve velmi krátkém časovém úseku k původním hodnotám, které se vykazují vysokou mírou intenzity.

Vzhledem k výše uvedeným komponentům můžeme závislost na internetu označit jako aktivitu, která zastává významnou část života dětí. Mladší uživatelé internetu mu věnují stále více času, a to i s vědomím investice ze svého volného času, opouštěním od jiných aktivit či zanedbáváním vztahů a povinností. Nemožnost připojení k internetu dítě projevuje svou negativní náladou. Pokud ovšem už připojené je, odráží se důsledky jeho chování i na jeho okolí. Dojde-li k uvědomění negativních dopadů na jeho život, jen těžko dokáže přestat a většinou se opakovaně vrací k původním vzorcům chování (Ševčíková a kol., 2014).

3.2 Diagnostika závislosti

V americkém prostředí se pro klasifikaci nemocí využívá Diagnostický a statistický manuál. Ten prošel roku 2013 revizí, nyní DSM – 5, a tím určil jasná diagnostická kritéria online závislostem. V české sféře je pro diagnostiku využívanější Mezinárodní klasifikace nemocí (Blinka et al., 2015). Revize MKN byla schválena WHO roku 2019 a její platnost započala 1. ledna 2022, nyní MKN – 11. Tato revize zařadila některé online závislosti mezi behaviorální závislosti. Jde např. o závislost na online hrách či online gambling (Brand & Potenza, 2023). V současné chvíli Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR pracuje

na zavedení MKN–11 do českého zdravotnického systému (Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, ©2025).

Diagnostika závislosti na internetu se dá posuzovat na základě dvou metod. První z nich je diagnostika v ordinaci a druhou je populační screening.

Diagnostika v ordinaci probíhá formou klinického rozhovoru. Při něm bychom se neměli zaměřovat jen na momentální situaci, ve které se klient nachází, ale i na všechny okolnosti spojené se závislostí. Otázky by se měly zaměřovat jak na psychický, tak i na fyzický stav jedince a řešit všechny negativní dopady, které na sobě jedinec pocítuje. Výsledky rozhovoru mohou být zkresleny a odborníkem třeba i neúmyslně přisouzeny jako druhotný jev jiného onemocnění. Proto by měl být v rámci tohoto vyšetření zároveň provedeno psychologické posouzení pacienta (Blinka et al., 2015).

Jediným standardizovaným diagnostickým nástrojem sloužícím k vyhodnocení závislosti na internetu v ordinaci je Assessment of Internet and Computer Game Addiction – Checklist (AICA – C). K jeho vyhodnocení je zapotřebí trénovaný klinický psycholog, jenž je schopen pracovat s otázkami s ohledem na danou situaci klienta. Rozhovor je složen z otázek, které se hodnotí na škále od 0–5, přičemž nejvyšší možné skóre je 30. Kritické hodnoty se dosahuje u 13 bodů (Blinka et al., 2015).

Populační screening lze rozdělit do dvou možných kategorií šetření. Toto rozdělení vzniklo především z důvodu nedosažení shody v zařazení závislosti na internetu mezi závislostní poruchy, a také z důvodu vzniku několika typů diagnostických nástrojů. Prvním typem jsou nástroje zaměřující se na Obecnou závislost na internetu. Druhý typ zkoumá Specifické online závislosti, jako jsou např. závislost na online hrách, kybersexu či sociálních médiích (Blinka et al., 2015).

Tato práce se zabývá obecnou závislostí, proto si blíže popíšeme dva nejznámější typy těchto diagnostických nástrojů.

Internet Addiction Test (IAT) vytvořila Kimberly Young roku 1998. Jedná se tedy o nejstarší a nejvíce využívaný nástroj pro měření závislosti na internetu. Dotazník obsahuje dvacet položek, které jsou zaměřeny na šest oblastí. Jde o salinci, excesivní užívání internetu, zanedbávání práce, zanedbávání sociálního života, ztrátu kontroly a předjímání času online (Blinka et al., 2015). Tento nástroj byl v minulosti průlomový, nicméně v dnešní době je nedostatečný. Otázky jsou zastaralé a vyhodnocení ovlivňuje příliš nízké dělicí skóre (Ševčíková a kol., 2014).

Dalším neméně známým nástrojem je Chen Internet Addiction Scale (CIAS), jehož autoři jsou Chen et al. (2003). Jedná se o dotazník tvořený z 26 otázek, přičemž každá otázka se hodnotí na čtyř bodové škále. Obsahuje pět oblastí obtíží spojených se závislostí na internetu. Těmi jsou ztráta kontroly nad vlastním jednáním, nutkavé chování, míra tolerance, abstinenci příznaky, potíže vyskytující se v mezilidské a zdravotní oblasti. Dotazník se zaměřuje na období za uplynulých šest měsíců (1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy, 2019).

3.3 Prevence závislosti

Moderní průmyslové země v současnosti nabízí širokou škálu možností, jak využívat digitální technologie, a to do takové míry, která je až za hranou rozumného přínosu. Nejvíce jsou touto situací ohroženy děti, jejichž vývoj ještě nedosáhl takové míry, ve které by byly samy schopny tuto dávku určovat. Stejně jako na množství času věnovaného internetu bychom mohli pohlížet na množství sladkostí snědených dětmi za jeden den. Dostupnost sladkostí v moderních zemích je pro děti v dnešní době v podstatě neomezená, proto je v těchto chvílích nutný zásah rodičů, kteří budou tužby dětí korigovat. Takový přístup by u rodičů měl nastat i v otázce času věnovaného internetu, protože děti nedokážou tak racionálně a samostatně přistupovat k řešení těchto situací (Spitzer, 2016).

U rodičů se můžeme setkávat s tím, že si neví rady, jak s nastalou situací pracovat, pokud už u dítěte zpozorují symptomy vykazující známky závislosti (nadměrné užívání internetu). Zpočátku tyto symptomy přehlíží nebo jim nedávají přílišnou váhu. Teprve ve chvíli, kdy je pro ně situace nezvladatelná, vyhledávají pomoc. Pro prevenci vzniku je především důležité, aby se rodiče snažili o naplnění volného času rozličnými aktivitami. Ať už půjde o společně strávený čas, např. sportem, hraním společenských her nebo pouhým povídáním si. Dále je podstatný aspekt kamarádů, se kterými může dítě aktivně trávit čas venku nebo v zájmových kroužcích. Rodiče by měli naučit dítě pochopit, že internet je jen jednou složkou jeho života, ale ne tou nejdůležitější (Ježková & Šikl, 2012).

Za vznikem závislosti může mimo jiné stát také aktuální životní situace jedince nebo prostředí, ve kterém se jedinec pohybuje. Zároveň může být příčina v osobních předpokladech nebo jen snaha jedince uniknout od reality. Náročným faktorem je vůbec si závislost přiznat a začít ji řešit. Prvním krokem by mohlo být probrat situaci s rodinou či přáteli. V situacích, kdy nebude odpoutání od závislosti snadné, je vhodné vyhledat odbornou pomoc, za což by se jedinec neměl v žádném případě stydět. Velmi důležitá je

spolupráce, bez ní by k žádným viditelným pokrokům nedošlo. Dále bychom se měli pokusit o nahrazení závislosti alternativními aktivitami, které touhu po internetu upozadí. Může jít o různé programy či aktivity pojaté zábavnou formou s cílem něčeho dosáhnout. Podstatné je odhalit příčiny vzniku závislosti proto, abychom mohli v budoucnosti těmto příčinám předejít. Podle průzkumu z EU Kids Online by rodiče měli s dětmi komunikovat o jejich aktivitách na internetu, a to především tehdy, jsou-li prokazatelně rozrušeny čímkoliv z online prostředí. Dále doporučují zavádět takové aktivity, které budou napomáhat rozvoji digitálních dovedností a podporovat povědomí o bezpečí na internetu (Eckertová & Dočekal, 2013).

Dnešní děti se ale již do digitálního světa rodí, a ten se tak stává jejich přirozenou součástí. Už u batolat můžeme pozorovat určité vzorce chování, kdy je pro ně normální listovat na telefonu, ale stejná činnost vykonávaná s knihou či časopisem jim nepřináší stejné uspokojení. Proto se např. odbornice Hillary Cashová z programu reSTART domnívá, že by děti do dvou let neměly s displeji telefonů přijít vůbec do styku. Jde o to, aby získávaly podněty k interakci běžnou formou bez zprostředkování pomocí jiných zařízení. Dále předkládá názor, že pasivní sledování televize by mělo být povoleno do sedmi let věku dítěte. Teprve poté by se mohly setkat s online světem, přičemž tento čas bude omezený na dvě hodiny denně, a to až do teenagerského věku. Zapomínat se nesmí ani na důležitost spánku, fyzickou aktivitu, čas strávený společně s rodinou a rozvoj imaginace. Tyto aktivity jdou bohužel stranou ve chvílích, kdy jsou jejich hlavním zájmem obrazovky (Alter, 2018).

K tomu, jak předcházet u dětí závislosti na internetu sepsal v knize *Dítě v síti* Müller desatero (Dočekal et al., 2019):

1. Firmy, které se zabývají online prostorem, záměrně útočí na dětskou mysl, s cílem dosáhnout toho, aby děti toužily být stále připojeny. Měli bychom naučit děti ovládat digitální zařízení a sociální média tak, aby neovládaly ony je.
2. Tím, že nedovolíme zařízení používat, se nic nevyřeší. Naším úkolem je dohlížet na děti a pomoci jim se v online prostoru zorientovat.
3. Čas, který by měly děti trávit na internetu nelze přesně určit. Liší se jak od věku, tak i od způsobů využívání. Obecně však lze říct, že čím kratší doba online to je, tím to bude příznivější.

4. Závislost na internetu nám může naznačit, že v rodině není něco v pořádku. Pokud dítěti chybí rodinná náklonost a láska v rodině, může ji zkoušet vyhledávat v online prostoru.
5. Čas strávený spolu je velmi mocný. Proto bychom měli s dětmi vyzkoušet aktivity na internetu, které mají rády a společně diskutovat o tom, co je důvěryhodné a co naopak závadné.
6. Berme děti ven do přírody, aby nezapomínaly na skutečný svět venku a aby tak mohly pročistit svou hlavu od online světa.
7. V Českých školách není příliš dobře pojaté učení se o digitalizaci, proto by se rodiče měli sami zasadit o inovaci na školách, které jejich děti navštěvují.
8. Spánek je důležitý pro každého z nás, proto bychom měly dohlížet na to, aby nebyl u dětí rušen telefony. Děti mají totiž nutkání zjišťovat, co je nového i pozdě v noci.
9. Škodlivost elektromagnetického záření nám dokazují výzkumy, proto je vhodné přes noc vypnout router od Wi-Fi a na telefonu si nastavit režim letadlo. K tomu navíc zařadit procházky venku přes den.
10. Nutné je s dětmi hovořit o rizicích, které jim na internetu hrozí, jak se jim bránit a že ani na internetu nesmí zapomenout na slušné vychování.

Při prevenci ze strany rodičů je tedy podstatné, aby věnovali dětem jejich pozornost, péči a srdečnost. Zároveň aby byli přiměřeně přísní, dohlíželi na to, co na internetu jejich děti dělají a nastavili pravidla užívání internetu. Pravidla, ať už jde o čas strávený na internetu či jeho konkrétní využívání, by měla být nastavena v souladu obou rodičů, protože případné rozpory by mohly být k výhodě dítěte. Rodiče by se měli sami naučit adekvátně pracovat s počítačem a mobilním zařízením, zjistit jaké možnosti mají k ochraně před nevhodnými stránkami či aplikacemi a v případě nutnosti je aplikovat (Nešpor, 2011).

Pro školy a školské zařízení vydává MŠMT metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů. V dokumentu následně vymezuje „*aktuální terminologii a začlenění prevence do školního vzdělávacího programu a školního řádu, popisuje jednotlivé instituce v systému prevence a úlohu pedagogického pracovníka, definuje školní preventivní program a doporučuje postupy škol a školských zařízení při výskytu rizikového chování*“ (Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy, ©2013–2025). Každá škola navíc vydává konkrétní minimální preventivní program zaměřený na rozvoj

osobnosti a sociálních dovedností žáků. Při zajišťování školní preventivní strategie by se neměly pouze předávat informací a pořádat přednášky, ale mělo by se přihlížet ke specifickým potřebám a zajistit efektivitu programu ve všech ohledech (Stonišová et al., 2012).

3.3.1 Rodičovská kontrola

Klíčovým bodem k předcházení závislosti u dětí by mohlo být nastavení rodičovské kontroly.

Podstatným faktorem k vybudování vztahu dětí k online světu je dohlížet na čas, který na internetu stráví. K tomu nám může posloužit funkce „rodičovské kontroly“. Ta bývá přítomna ve všech zařízeních, od samotných online her, až po herní konzole. Rodič může dítěti nastavit nejen dostupnost her, ale i omezit čas, který bude moci na zařízení strávit. Herní konzole umožňují sledování filmů i televize, přičemž rodič může omezit i tento obsah (Eckertová & Dočekal, 2013).

Rodičovskou kontrolu můžeme nalézt jak v operačních systémech zařízeních, herních konzolách, vyhledávacích, internetových prohlížečích, v routeru nebo jako samostatné aplikace. Její hlavní funkcí je omezit dětem přístup k násilnému nebo nevhodnému obsahu, který se na internetu vyskytuje. Díky kontrole času, který děti na internetu tráví, zároveň pomáhá předcházet vzniku závislosti. Podstata spočívá v tom, aby byly obě strany srozuměny s využíváním rodičovské kontroly, neboť důležitou součástí je respekt k soukromí dětí. Funkce, které rodičovská kontrola nabízí jsou blokáce nevhodného obsahu (násilné či pornografické stránky), nastavení času, který mohou u obrazovky strávit, omezit stahování aplikací (rodič musí nejprve schválit na svém zařízení) nebo nastavení GPS lokace. Díky tomuto nastavení může rodič sledovat pohyb svého dítěte, např. jestli dorazilo v pořádku, kam mělo nebo si nastavit oblast, mimo kterou se nesmí dítě pohybovat, a pokud tak učiní, dojde rodiči upozornění. Rodičovská kontrola je dostupná pro všechny, neboť se nachází ve všech systémech, ať už jde o Android, iOS nebo Windows (ESET, 2022).

3.4 Léčba závislosti na internetu

Způsobů, jak léčit závislost na internetu, je hned několik. Může jít např. o svépomocné programy (anonymní závislí) či online programy (poradna.adiktologie.cz). Ve světě můžeme dokonce nalézt centra pro výzkum a léčbu, které se nachází např. v USA, Německu, Velké Británii, Nizozemí, Severní Koreji nebo Číně (Blinka et al., 2015). V Jižní Koreji vznikly

pro dospívající, které postihuje závislost na online světě, tzv. výcvikové kempy (Klinika ambulantní psychiatrie a psychoterapie, 2021).

Závislost na internetu se léčí obdobně jako jiné behaviorální závislosti. Nejčastěji se proto využívá kognitivně-behaviorální terapie. V průběhu léčby se pacient soustředí na identifikaci svého nežádoucího chování a na situace, které ho k nutkavé touze vedou, přičemž postupně se snaží toto jednání měnit. Účelem terapie není úplné vzdání se internetu a digitálních technologií. Důraz se klade spíše na dosažení plné kontroly nad vlastním jednáním, schopností rozpoznat přiměřené čas strávený online a vyvarování se škodlivým aplikacím. Cílem terapie je taktéž snaha o zařazení nových aktivit do života pacienta a rozvoj již získaných dovedností (Young In Ševčíková a kol., 2014).

V případě léčby dětí se také využívá rodinně – systematická terapie, která vyžaduje jak přítomnost pacienta, tak i členů rodiny. Terapie se soustředí na interakci mezi členy rodiny a snaží se ji posílit. V průběhu terapie je pro děti důležité naučit se regulovat své emoce a úspěšně se vypořádat s každodenními situacemi. Úkolem rodičů je rozvíjet své dovednosti aktivně naslouchat dítěti a současně projevovat svou rodičovskou roli. Cílem terapie je zapojení všech členů domácnosti a pomoci nalézt řešení, jak vyplnit volný čas dítěte rozličnými aktivitami (Eidenbenz In Ševčíková a kol., 2014).

Ze strany rodičů je vhodné zjistit, jaký obsah jejich děti konzumují, proto je důležitým faktorem komunikace s dětmi. Rodiče by se měli pokusit s dětmi hovořit o tom, jak na ně tyto platformy nebo online komunikace působí a případně najít řešení, jak co nejlépe omezit čas strávený u takto nevhodného či negativního obsahu. Podstatné je pomoci dítěti identifikovat problémové využívání internetu, protože bez toho to bude jen těžko chápat a bude se zdráhat to změnit (Rice, 2022).

Při léčbě závislosti je podstatné motivovat ke změně, zlepšit přístup k celkovému životnímu stylu, vyhledat pomoc od širokého i blízkého okolí, identifikovat spouštěče a těm se poté vyhýbat či se pokusit s nimi lépe pracovat, reflektovat vlastní identitu, starat se o duševní i fyzický stav a předcházet opakovaným návratům ke starým zvykům (Nešpor, 2018).

4 STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Poslední kapitola této práce se zabývá obdobím staršího školního věku dítěte, poněvadž na toto věkové období je cílená výzkumná část práce. Udává věkové rozmezí a vývoj u žáků druhého stupně základních škol, vymezuje dané období a změny, které se ho týkají.

„V základním – biologickém smyslu lze období dospívání vymezit široce jako životní úsek ohraničený na jedné straně prvními známkami pohlavního zrání (zejména objevením prvních sekundárních pohlavních znaků) a znatelnou akcelerací růstu, na druhé straně dovršením plné pohlavní zralosti (plné reprodukční schopnosti) a dokončením tělesného růstu“ (Langmeier & Krejčířová, 2006, s. 142).

Dospívání se jako první charakterizuje tzv. obdobím puberty. Ta se projevuje náladovostí, ale také rozvojem kognitivních, sociálních a emocionálních funkcí. Z dítěte se stává dospělý jedinec. Je na něj kladen větší tlak z okolí, které jej tak připravuje na budoucí život. To ho může ale natolik stresovat, že začne zavrňovat své dospívání. V tomto období mají velký vliv vrstevnické skupiny a sociální interakce, které mezi vrstevníky probíhají (Thorová, 2015).

Období dospívání se vyčleňuje mezi 11–22 let, přičemž 11–12 let je spodní hranicí a 20–22 let je horní hranicí. Uvědomit si musíme, že mezi jedenáctiletým a dvaadvacetiletým jedincem je velký rozdíl. Z toho důvodu bývá tato hranice rozdělena na období pubescence a období adolescence. Langmeier a Krejčířová období pubescence, které trvá mezi 11–15 rokem dítěte dále rozděluje na (Langmeier & Krejčířová, 2006):

1. Fáze prepuberty – jinak označováno za první pubertální fázi. Vyznačuje se projevem prvních sekundárních pohlavních znaků, a také výrazným růstovým progresem. U dívek obvykle přichází první menstruace, zatímco u chlapců se objevují tzv. „mokrý sny“. U dívek se tato fáze vymezuje věkem od 11 do 13 a u chlapců přichází obvykle o rok až dva později.
2. Fáze vlastní puberty – se označuje jako druhá pubertální fáze. Přichází teprve až skončí fáze prepuberty a dosáhne se schopnosti reprodukce. Dívky nemívají touto dobou pravidelnou menstruaci, ta se ustálí až po 1–2 letech jejího průběhu, s čímž také přichází možnost oplodnění. U chlapců je reprodukce možná až po úplném vývoji pohlavních sekundárních znaků. Tato fáze se pohybuje v rozhraní od 13 do 15 let dítěte.

Vágnerová tyto dvě fáze spojuje do jedné a označuje ji jako ranou adolescenci. V tomto období jedinec prochází tělesnými změnami, nabývá nového postoje k sobě samému i k okolí. Myšlení se překlápí i do podob, které nejsou reálné a dokáže nad nimi lépe přemýšlet. Hypersekrece hormonů silně ovlivňuje emoční citění. Vázanost k rodičům pozbývá významu a více se upoutává na vrstevníky. Adolescent má touhu změnit svůj styl, hledá si nové záliby, čímž se chce odlišit od dětí i dospělých. Prochází důležitým bodem a tím je ukončení školní docházky a následnou volbou dalšího školního zaměření, která bude rozhodující v jeho kariérním zaměření a bude mu určovat jeho pozdější postavení mezi dospělými (Vágnerová & Lisá, 2021).

4.1 Fyzické změny

Období dospívání se projevuje výraznými tělesnými změnami. Mezi nejvýraznější se řadí rychlý růst, kdy může dítě ročně povyrůst klidně i o 9 až 14 cm. Takto rychlý růst negativně ovlivňuje pohybovou motoriku a dospívající často pocítují únavu. Zároveň se vyvíjí svalová tkáň, díky čemuž se navyšuje i fyzická síla. Dívky dosahují své konečné výšky zhruba kolem 15 let, zatímco u chlapců probíhá růst až do 17–18 let (Thorová, 2015).

Spolu s pubertou přichází i změna v hormonální oblasti. K růstu napomáhá růstový hormon. K pohlavní zralosti a k vývoji sekundárních pohlavních znaků dochází díky pohlavním hormonům. Hormonální změny mají za následek vyšší produkci mazu, kvůli čemuž trápí dospívající akné (Thorová, 2015).

U dívek je prvním signálem příchodu puberty růst prsou. Jako další se objevuje pubické ochlupení a první menstruace. Po jejím příchodu je zároveň i jejich růst do výšky téměř u konce. Tukové zásoby se shromažďují v oblasti břicha, stehů a hýždí. V důsledku toho se postava dívek formuje do oblejších tvarů. V období kolem 17–18 roku dosáhne jejich pánev své plné velikosti, čímž dochází také k pohlavní dospělosti. U chlapců signalizují příchod puberty zvětšující se varlata a později pubické ochlupení. Obvykle ve 14 letech proběhne první ejakulace. Výrazným faktorem značícím pubertu u chlapců je tzv. „mutování“. K tomu dochází díky zvětšujícím se hrtanovým chrupávkám, což ovlivňuje barvu a hloubku hlasu. Růst se zpomaluje po ustálení hlubšího hlasu. Kolem 15–17 let se objevuje ochlupení v obličeji v podobě vousů. K úplnému vývinu pohlavního údu dochází zcela individuálně, může se jednat o 13. let, ale i 15. let věku chlapce. Výrazné rozdíly po kompletním dokončení dospívání můžeme zpozorovat v podobě tělesných proporcí a výšky, kdy průměrná výška u chlapců je o 12 cm vyšší než u dívek (Thorová, 2015).

Proces fyzické změny dospívající přijímají často velmi citlivě. Negativně přijímané viditelné změny mohou mít za následek pokles sebevědomí. Klíčovou roli zde představuje pojetí atraktivity a reakce od okolí na fyzické změny jedince. Pokud nejsou přijímány z pohledu jedince kladně, mohou mít silný dopad na jeho psychiku. Dospívání je individuální záležitostí. To, co jeden s radostí přijímá, druhý razantně odmítá. Fyzická proměna dětí v dospělé přirozeně ovlivňuje i chování a interakce s lidmi, s kterými se setkává (Vágnerová, 2000).

4.2 Psychické změny

Uvnitř těla adolescenta se odehrává spousta změn, za jejichž příčinou stojí hormony. Tyto změny vedou k emoční nestabilitě, rozmrzelosti a přecitlivělým reakcím na vnější podněty. Adolescent je z těchto změn rozladěn a považuje je spíše za přítěž. Protože není schopen si s nimi poradit sám, může se to negativně projevit na jeho náladě a chování, což často vede ke zhoršení sociálních vztahů. Emoce u adolescentů jsou oproti předchozím vývojovým obdobím velmi nápadné. Projevují se vznětливostí a nedostatečnou sebekontrolou. Střídají se u nich fáze, kdy vykazují zápal pro danou aktivitu nebo naopak rezignují a ztratí zájem či motivaci k činnosti. Dalším znakem psychických změn je uzavřenost, kdy adolescenti nechtějí navenek vyjadřovat své pocity. Může to být ze studu, z obavy výsměchu či si jimi sami nejsou jistí. Adolescenti více přemýšlí o svých pocitech a stávají se z nich větší introverti. Reakce od dospělého okolí jsou přijímány spíše kriticky a souvisí s vlastním sebehodnocením adolescentů. V tomto období si hledají vlastní identitu a nové role ve společnosti (Vágnerová, 2000).

V průběhu adolescence dochází ke kognitivnímu vývoji. Myšlení adolescentů se zásadně mění a stává se logičtější, než je tomu v mladším věku. V tomto období se projevuje „systém formálních operací“ (Piaget In Langmeier & Krejčířová, 2006), což umožňuje adolescentům dosáhnout vyšší úrovně „myšlenkových kombinací“ (Langmeier & Krejčířová, 2006). Formální operace jsou spojeny s novým způsobem morálního hodnocení, což častěji přináší morální úsudky. Jedinec se stává tolerantnějším k druhým a dovede reflektovat své vlastní jednání z jejich pohledu. To posiluje význam vzájemnosti jako principu spravedlnosti. Adolescence je charakteristická svou orientací na vlastní jednání, myšlení a prožívání (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Mladší děti uvažují o světě v přítomném čase, zatímco adolescenti se snaží pohlédnout více do budoucnosti. Přítomnost je pro ně jen jednou z mnoha příležitostí. Jejich úvahy

směřují i k nereálným či nepravděpodobným východiskům. Adolescenti získávají dovednost abstraktního myšlení. Logické myšlení se posouvá na úroveň, ve které jsou schopni rozlišovat různé faktory a vzájemně propojit vztahy mezi nimi. Množství informací, s kterými jsou schopni pracovat se zvyšuje. Znalosti se lépe ukládají, a to díky zkušenostem získaným dříve (Vágnerová & Lisá, 2021).

„Myšlení adolescentů vyspívá a stává se pružnějším, komplexnějším a systematictější“ (Thorová, 2015, s. 427). Adolescent má pocit, že jeho názory poutají u ostatních zvědavost. Přeceňuje svůj vlastní význam a schopnosti. Často riskuje, aniž by si byl vědom své vlastní zranitelnosti. Je kritičtější k sobě i ostatním. Adolescent intenzivněji zkoumá svůj psychický stav, což se u některých projevuje ve formě psaní deníků, blogů či četbou různých citátů. Zamýšlí se nad komplexnějšími otázkami, jako je smysl života a vlastní hodnota. Tím, jak se odpoutává od vlivu rodiny se postupně učí od druhých (Thorová, 2015).

4.3 Socializace jedince

V období adolescence se projevují snahy o nalezení vlastní identity a dosažení samostatnosti. Proto si hledají příležitosti k prvnímu přivýdělků, což jim umožňuje naučit se hospodařit s financemi a připravit se na finanční nezávislost. Toto období je typické pro důležitá rozhodnutí, která ovlivňují budoucí cestu jejich profesního života (Thorová, 2015).

Adolescenti usilují o vlastní samostatnost a současně si vytváří odlišné a důležité vztahy se svými vrstevníky, čímž se postupně odpoutávají od svých rodičů. Navazování těchto vztahů je zásadní pro pochopení budoucích manželských a rodičovských rolí (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Rodina

Rodiče na adolescenty pohlíží pořád jako na děti. Zvyšují své nároky na ně, ale zároveň nejsou ochotni jim postoupit více práv. Adolescenti toto jednání nepřijímají, nerozumí tomu, proč by měli mít více povinností, ale méně svobody. Důvodů, k takovému jednání, může být více. Například může jít o pocit, že dítě není dostatečně vyspělé rozumně zvládnout tuto nezávislost nebo je pro rodiče zkrátka pohodlnější adolescentovi rozkazovat než s ním diskutovat. Změna osobnosti adolescentů úzce koresponduje s touhou po novém přístupu ze stran rodičů. Pokud dosáhnou kompromisů, považují to za ocenění svých hodnot (Vágnerová & Lisá, 2021).

Toto období se vyznačuje častými konflikty mezi rodiči a dětmi. Rodiče se snaží o udržení svého vlivu a emočního pouta, zatímco adolescenti usilují o volnost. Rodinné zázemí berou jako samozřejmost, která by jim neměla bránit v rozletu. V případě, že rodiče příliš tlačí na udržení si stávajícího postavení, hrozí riziko konfliktu. Rozdílnost můžeme shledávat v požadavcích, které má každý odlišné. Rodičům záleží na udržení si vlastní autority, zatímco adolescenti touží po samostatnosti. Adolescenti zvažují přínosy z dané situace pouze z vlastní perspektivy. Nejsou ochotni pohlížet na motivace rodičů a přijímat jejich námítky, tudíž častější tolerance přichází ze stran rodičů (Vágnerová & Lisá, 2021).

Vztahy v rodině jsou pro adolescenty stále důležité, i když v jejich dospívání dochází ke změně. Pocit jistoty a bezpečí, který v rodině dříve nacházeli mají spíše symbolickou podobu. Adolescenti objevují svou vlastní identitu a odlišnost od ostatních jedinců. Tento proces se označuje jako individuace. Podle R. Josselsonové (1980) má 4 fáze, kdy v období adolescence probíhají první dvě (Vágnerová, 2000):

1. Fáze diferenciacie – adolescent rozumí své psychické i fyzické odlišnosti oproti rodičům a přikládá jí mnohem větší váhu než dřív. Hledá sám sebe, už nechce být jen kopií svých rodičů. Soustředí se více na vlastní identitu, což se projevuje tzv. „deidentifikací“ ve vztahu k rodičům, což zahrnuje i zpochybňování hodnot a norem rodičů.
2. Fáze experimentace – v této fázi adolescent prozkoumává svou samostatnost. Více se obrací na své vrstevníky než na rodinu, která pro něj byla dříve jedinou oporou. Tu mu nyní výrazněji poskytují vrstevníci, kteří jsou pro něj v tomto období důležití. Získaná nezávislost posiluje jeho sebevědomí, díky čemuž nabývá dojem, že je schopen všeho. Pomoc od rodičů mu přijde obtěžující. Odmítavý postoj může znamenat i obavy z návratu do role dítěte.

Emancipace nemusí být snadná ani pro rodiče, tím spíš, pokud k nastalé situaci nemají pochopení. Především matky vykazují obavy ze „ztráty“ dítěte a nechtějí mu dovolit tuto roli opustit. V jiných případech se můžeme setkat s vynuceným brzkým přechodem k samostatnosti, na něž se dítě ještě necítí být připraveno. Běžně jsou vztahy v rodině v průběhu emancipace zachovány v pozitivní rovině. Výzkumy nám navíc dokazují, že při řešení problémů adolescenti stále vyhledávají oporu ve svých rodičích. Změna je tedy patrná v jejich jednání, ale základní hodnoty a morální postoje, získané od rodičů, zůstávají zachovány (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Vrstevníci

V období dospívání jsou pro jedince významné vztahy mezi vrstevníky. Emancipace od rodičů je nahrazena silnějším poutem k vrstevníkům. Adolescenti spolu tráví stále více času, přejímají názory od sebe navzájem, hledají si společné záliby a ovlivňují svůj způsob chování. Na začátku adolescence jsou dospívající nejvíce ovlivnitelní svými vrstevníky, avšak s postupem věku je toto působení čím dál menší. Zvyšuje se totiž jejich schopnost kritického myšlení, což vede ke snížení vlivu vrstevníků na jejich jednání (Vágnerová & Lisá, 2021).

Pro jedince je důležité si vybudovat mezi vrstevníky nějaké postavení. Jedním z nich je oblíbenost, kterou mohou získat díky svému pozitivnímu přístupu a ochotě pomáhat ostatním. Druhým je vliv a moc, které jsou schopni si vybudovat jedinci, kteří prokazují vysokou míru inteligenčních schopností spojenou se sebevědomím (Vágnerová & Lisá, 2021).

Dospívající touží po respektu od svých vrstevníků. Bedlivě monitorují jejich hodnocení a na základě jejich reakcí poté reflektují své chování. V tomto období dochází k výbušným a teatrálním reakcím na různé sociální situace. Adolescenti mají tendenci podléhat vlivu vrstevníků a intenzivně reagovat na odmítnutí (Sebastian et al. In Thorová, 2015).

Vzniklé vrstevnické skupiny mají vlastní pravidla, na jejichž dodržování si striktně zakládají. Požadavky skupiny mohou být odlišné od nároků ze stran rodičů. Jedinec tak musí čelit rozhodnutím, či normy bude přejímat. Dospívající se často porovnávají se svými vrstevníky a požadují od svých rodičů stejný přístup, jakým disponují ostatní (Vágnerová & Lisá, 2021).

Návaznost vznikajících vztahů mezi adolescenty vykazuje určitou posloupnost. Na počátku puberty se tvoří homogenní skupiny složené ze stejného pohlaví. Skupiny sice byli utvořeny již před touto fází, v současné chvíli ale vykazují silnější propojenost a strukturu. V další fázi si adolescent hledá bližší přátelství, někoho, s kým může sdílet své nejintimnější pocity. Období puberty se projevuje zájmem o opačné pohlaví. Prvotní průkopníci jsou vystavováni urážkám, které ale stejně tak mohou zakrývat pouhou závist. V následující fázi, objevující se mezi obdobím pubescence a adolescence, dochází k navazování prvních skutečných vztahů tzv. „prvních lásek“. Poslední fází je ukotvení oněch vztahů mezi oběma pohlavími. Chlapci a dívky nachází mezi sebou pochopení a důvěrnost. Některé vztahy

mohou získat podobu milostných vztahů a vyústit až do manželského závazku (Langmeier & Krejčířová, 2006).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 METODOLOGIE VÝZKUMU

Druhá část práce, praktická část, se zaměřuje na metodologii výzkumu. V ní si specifikujeme výzkumný problém, výzkumné otázky a cíle, výzkumný soubor, techniku a způsob zpracování dat.

5.1 Výzkumný problém

Téma závislosti na internetu je v současnosti stále aktuálnější, zejména u mladší generace, která tráví velkou část svého volného času na internetu. Konkrétně u žáků druhého stupně základních škol se internet stává jejich každodenní součástí v rámci školních povinností, zábavy či komunikace s vrstevníky. I přes jeho pozitivní stránky, může jeho nadměrné užívání vést k problémům týkajících se až už poklesu výkonnosti ve škole, zhoršení mezilidských vztahů, snížení fyzické aktivity, ale může vést i k příznakům závislostního chování (Chomynová et al., 2022).

Mezi dospívajícími lze nárůst nadužívání digitálních technologií sledovat od doby pandemie Covid-19. Mnozí autoři uvádí, že tento styl života významně napomohl k rostoucím problémům v oblasti duševního zdraví (Chomynová et al., 2022). I přesto, že není tato závislost systematicky monitorována, lze ji pozorovat v několika studiích. Například studie ESPAD 2019 odhalila, že až 74 % studentů denně tráví svůj čas na sociálních sítích. Trávení volného času online a s ním spojené problémy pocíťovalo podle screeningové škály 34 % studentů. Studie UPOL 2021 zjistila, že digitální hry hraje rizikově 9 % studentů ve věku 15–19 let, přičemž na sociálních sítích tráví 4 a více hodin denně 22 % dospívajících. Souhrnná zpráva o závislostech v ČR 2023 uvádí, že digitální hry hraje rizikově, tj. 4 a více hodin, 15–25 % dětí ve věku 11–15 let a 9–15 % dospívajících ve věku 15–19 let. Sociální sítě používá rizikově 25–30 % dětí ve věku 11–15 let a 45–50 % dospívajících (Úřad vlády ČR, ©2015). Odhaduje se, že v České republice je přibližně 4–6 % osob ve věku 15–34 let, tedy kolem 360–540 tisíc, které spadají do skupiny ohrožených závislostí na internetu (Úřad vlády ČR, ©2015).

Dětský adiktolog Tomáš Jandáč (In Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR, 2025) uvádí, že děti hledají v digitálním prostoru únik od každodenních starostí. Ovšem tato závislost může u dětí vést k rozvoji rizikového chování nebo zhoršení duševního zdraví. Upozorňuje na to, že čas, který mladá generace tráví online je znepokojivý. Až polovina dospívajících ve věku 12–18 let, kteří docházejí do ambulance dětské a dorostové adiktologie Všeobecné fakultní nemocnice v Praze, se zde léčí se závislostí na internetu.

U mladších dětí je tato skutečnost obvykle podchycena již v pedagogicko – psychologické poradně. Odborníci proto apelují na rodiče, aby převzali hlavní roli a adekvátně kontrolovali čas, který jejich děti tráví online.

Výzkum této bakalářské práce se tedy zaměřuje nejen na míru závislosti, ale i na kontrolu tohoto času ze strany rodičů.

5.2 Cíle výzkumu

Hlavním cílem výzkumu je vyhodnotit a posoudit míru závislosti u žáků druhého stupně vybraných základních škol. Dílčím cílem výzkumu bude zjistit, zda se závislost projevuje častěji u chlapců či dívek. Dále zjistit, u kterých ročníků se závislost projevuje častěji. A na základě výsledků výzkumu se pokusit odhalit, zda má rodičovská kontrola vliv na míru závislosti u žáků. Takto nastavené cíle výzkumu jsou navrženy tak, aby prozkoumali různé faktory, které mohou ovlivnit závislost na internetu, jako jsou rozdíly mezi pohlavími, ročníky a nastavení rodičovské kontroly. Výsledky by měly přinést cenné informace o tom, jak různé demografické a sociální faktory souvisejí se závislostí na internetu.

5.3 Výzkumné otázky

1. Jaká je míra závislosti u žáků druhého stupně základní školy?

- 1.1. Liší se míra závislosti na internetu mezi chlapci a dívkami u žáků druhého stupně základních škol?
- 1.2. Liší se míra závislosti na internetu mezi žáky nižších ročníků a vyšších ročníků žáků druhého stupně základních škol?
- 1.3. Existuje vztah mezi mírou závislosti na internetu u žáků druhého stupně základních škol a rodičovskou kontrolou?

Hypotézy

1. H_0 : Míra závislosti na internetu je u obou pohlaví stejná.
 H_A : Dívky vykazují vyšší míru závislosti na internetu než chlapci.
2. H_0 : Míra závislosti na internetu je u žáků mladších a starších ročníků stejná.
 H_A : Žáci starších ročníků vykazují vyšší míru závislosti na internetu než žáci mladších ročníků.
3. H_0 : Nastavení rodičovské kontroly nemá u žáků vliv na závislost na internetu.

H_A: Žáci, kteří mají nastavenou rodičovskou kontrolu vykazují nižší míru závislosti na internetu než ti, kteří ji nastavenou nemají.

5.4 Výzkumný soubor

Základním výzkumným souborem jsou žáci druhého stupně základních škol. V rámci tohoto zkoumaného vzorku se jedná o 6.–9. třídy základní školy, tedy o žáky ve věku přibližně mezi 11 až 15 rokem (Eurydice, Evropská komise, 2025).

Prostým náhodným výběrem bylo z Rejstříku škol a školských zařízení vylosováno 6 škol, které byly následně osloveny s žádostí o účast ve výzkumu, přičemž 2 odmítly z důvodu kapacity, další 2 z důvodu účasti v jiných projektech a zbylé 2 na oslovení žádosti nereagovaly. Z tohoto důvodu byl zvolen postup dostupného výběru a byly osloveny 2 konkrétní školy, které s účastí ve výzkumu souhlasily. Dotazník byl školám předán v elektronické podobě, návratnost dotazníků byla 238, přičemž 8 dotazníků muselo být vyřazeno. Jednalo se o 5 dotazníků s nesprávně vyplněnými údaji a 3 dotazníky, které byly vyplněny za méně než 2 minuty. Z čehož vyplývá, že vyhodnotitelných dotazníků bylo 230. Dotazníkového šetření se tedy z pohledu pohlaví zúčastnilo 124 chlapců a 106 dívek. Žádný z respondentů nezodpověděl v otázce na pohlaví, že patří do skupiny jiné, pravděpodobně z důvodu, že se žádný z těchto konkrétně dotazovaných necítil ztotožněn s touto skupinou.

5.5 Technika sběru dat

Pro výzkumné šetření jsme zvolili kvantitativní metodu, která nám pomohla k rychlému získání dat. Jako výzkumný nástroj byl použit anonymní dotazník, který byl vytvořen na online platformě Survio a byl školám a následně žákům poskytnut formou odkazu k vyplnění. K úvodu dotazníku je žák informován o jeho anonymitě a účelu využití. Dotazník se skládá ze 3 částí, přičemž první část slouží k získání základních informací o žákovi, ve druhé části se jedná o revidovaný dotazník CIAS –R (The Chen Internet Addiction Scale, v překladu Chenova škála závislosti na internetu) a třetí část obsahuje několik námi vytvořených doplňujících otázek, které nám pomohou odhalit další skutečnosti spojené se závislostí na internetu.

Českou verzi dotazníku vypracovala Petra Vondráčková, přičemž byla tato verze převzata z webových stránek adiktio.cz (Adiktio.cz, ©2025). Revidovaný dotazník CIAS–R obsahuje 26 položek, které jsou hodnoceny na čtyřbodové Likterově škále s následujícími možnostmi: „nikdy“, „téměř nikdy“, „často“, „téměř vždy“. Každá z položek se zaměřuje na

jednu z pěti dimenzí, jež se týkají syndrom kompulzivního chování, narušenou kontrolou nad vlastním chováním, abstinenčními příznaky, mírou tolerance, problému v interpersonálních vztazích a zdravotními problémy (Vondráčková, 2011). Hodnocení dotazníku se pohybuje v rozsahu od 26 do 104 bodů, přičemž respondenti pohybující se do počtu 64 bodů jsou v normě, zatímco nad 64 bodů již vykazují známky závislosti. K identifikaci jedinců vykazujících známky patologického chování určili Ko et al. (2005) (In Mak et al., 2014) jako mezní hodnotu získaných 57–64 bodů. Výsledné bodové hodnocení určuje míru závislosti na internetu následovně:

26–56 bodů	Normální hodnota, bez patologie
57–64 bodů	Hraniční hodnota závislosti
65–104 bodů	Vysoká hodnota závislosti

Závěr dotazníku tvoří 7 vlastních otázek. První otázka byla Škála pořadí, tudíž respondent určoval pořadí dle vlastních preferencí. Dalšíh pět otázek bylo uzavřených a poslední dvě otázky byly zjišťovány metodou Likterovy škály.

5.6 Způsob zpracování dat

Data z dotazníku byly získány v online podobě, díky čemuž jsme je měli k dispozici v programu Microsoft Excel, kde byla následně upravována pomocí funkcí k získání potřebných dat pro vyhodnocení výzkumných otázek. Pro grafické zobrazení dat byly použity tabulky, výsečové grafy a jeden sloupcový graf, které nám pomohli k názorné představě o naměřených hodnotách (Chráska, 2016).

Na základě výpočtu aritmetického průměru byla určena průměrná hodnota získaných dat. Následně byla stanovena směrodatná odchylka, která vyjadřuje míru rozptýlení jednotlivých hodnot kolem aritmetického průměru. Vyšší hodnota směrodatné odchylky značí větší rozptyl výsledků a častější výkyvy od aritmetického průměru (Chráska, 2016).

K ověření hypotéz bylo využito testu nezávislosti chí – kvadrát pro kontingenční tabulku. Tento statistický test slouží ke zjištění, zda mezi dvěma sledovanými jevy existuje vzájemná souvislost. Nejčastěji se využívá při analýze dat z dotazníkového šetření (Chráska, 2016). Výpočty byly prováděny metodou tužka, papír.

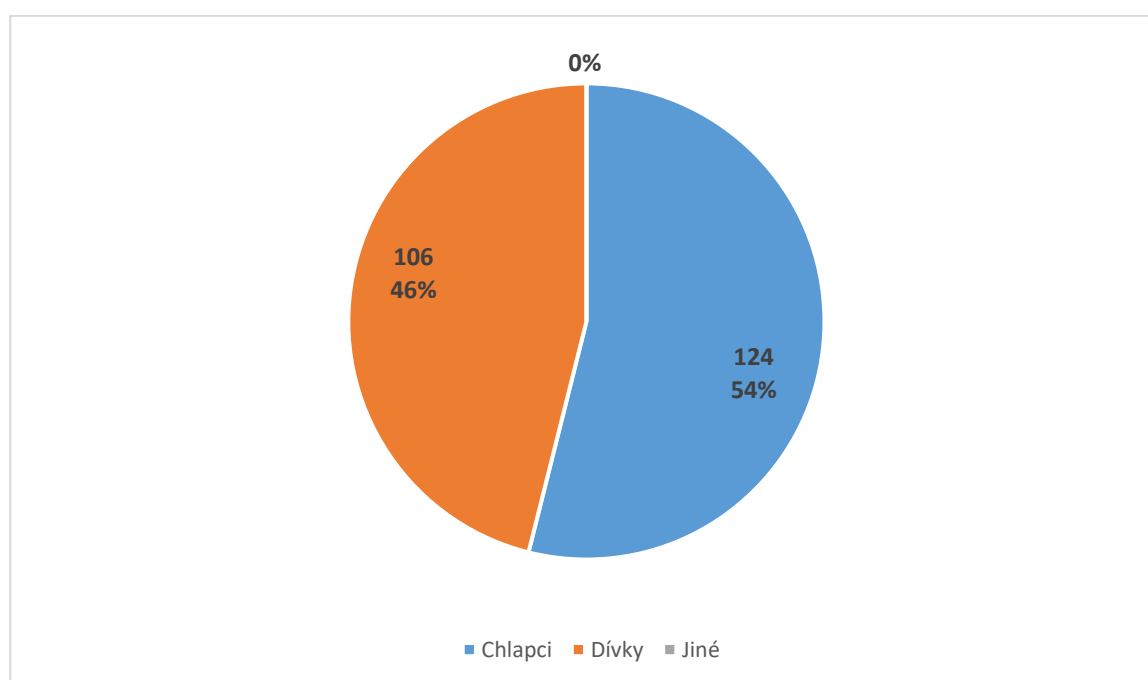
5.7 Etické aspekty

Výzkum probíhal v souladu s etickými standardy a zásadami ochrany osobních údajů. Rodiče na těchto konkrétních školách podepsali na začátku roku souhlas s GDPR, tudíž i s tím, že je možné provést anonymní výzkumy. Rodiče žáků jsou tedy s touto situací vyrozuměni. Úvodem dotazníku byli žáci informováni, že poskytovaná data jsou anonymní a účast na výzkumu je dobrovolná. Ředitelé bylo o probíhajícím výzkumu informováni a souhlasili s jeho provedením a zpracováním.

6 ANALÝZA ZÍSKANÝCH DAT

V této části bakalářské práce se přesouváme k analýze a interpretaci dat získaných z dotazníkového šetření. Jako první se podíváme na shrnutí základních informací o respondentech. Pro přehlednost budou data interpretována pomocí tabulek a grafů. První část dotazníkového šetření se zaměřila na základní informace o respondentech, viz interpretace těchto dat níže.

Otázka č. 1 Rozložení respondentů dle pohlaví



Graf 1 Pohlaví respondentů

(zdroj: vlastní)

Z grafu vyplývá, že z celkového počtu 230 respondentů nám odpovědělo 54 % (124) chlapců a 46 % (106) dívek, tudíž zastoupení obou pohlaví bylo poměrně rovnocenné. Odpověď Jiné nám nezodpověděl žádný z respondentů.

Otázka č. 2 Složení respondentů dle ročníku

Tabulka 1 Rozdělení respondentů dle ročníku

Ročník žáků	6. třída	7. třída	8. třída	9. třída	celkem
Absolutní četnost	58	65	53	54	230
Relativní četnost	25 %	28 %	23 %	24 %	100 %

(zdroj: vlastní)

Z tabulky si můžeme všimnout, že nejpočetnější zastoupení bylo v 7. třídě s počtem 65 žáků, což představuje 28 %. Druhou nejpočetnější skupinu tvořili žáci 6. tříd s počtem 58 žáků čili 25 %. Třetí nejpočetnější skupinu představovali žáci 9. tříd, a to s počtem 54 žáků, 24 %. Jen o jednoho žáka méně, tudíž i nejméně zástupců pocházelo z 8. ročníků, jejichž počet činil 53 žáků, z celkového výzkumného souboru tvořili 23 %.

Následující část bude zaměřena na výzkumné otázky a výsledky z dotazníkového šetření dle měřicího nástroje CIAS–R. Otázky zde nebudou interpretovány samostatně, nýbrž si ukážeme konkrétní výsledky míry závislosti s odkazem na výzkumné otázky.

1. Jaká je míra závislosti u žáků druhého stupně základní školy?

Znění hlavní výzkumné otázky a její výsledky dle dotazníkového šetření pomocí nástroje CIAS–R.

Tabulka 2 Výsledky hlavní výzkumné otázky

Počet respondentů	Minimum bodů	Maximum bodů	Průměrná hodnota	Směrodatná odchylka
230	26	86	50,21	11,99

(zdroj: vlastní)

Z tabulky vyplývá, že z celkového počtu 230 respondentů, bylo získáno nejméně 26 bodů a nejvíc 86 bodů. Průměrná hodnota bodů činí 50,21 z celkové míry závislosti na internetu, přičemž směrodatná odchylka dosáhla počtu 11,99 bodů.

Tabulka 3 Množství respondentů dle míry závislosti na internetu

Míra závislosti na internetu	Absolutní četnost	Relativní četnost
Bez známek závislosti	162	70 %
Mezní hodnota závislosti	34	15 %
Závislost	34	15 %

(zdroj: vlastní)

Tato tabulka pojednává o míře závislosti napříč respondenty. Jak si můžeme všimnout, tak z celkového počtu 230 respondentů, až 162 z nich, což představuje 70 % z celkového počtu nevykazovali známky závislosti na internetu. Zajímavým faktorem byly skupiny tvořící hranici závislosti a se závislostními sklony, jelikož z celkového počtu dotazovaných byly obě skupiny stejně početné, tj. 34 respondentů na jednu skupinu. Z celkového počtu respondentů je tak zastoupení v procentuálních hodnotách 15 % ke každé skupině.

1.1. Liší se míra závislosti mezi chlapci a dívkami u žáků druhého stupně základních škol?

Výsledky související s první dílčí výzkumnou otázkou si odhalíme v této části, opět za pomoci měřicího nástroje CIAS–R.

Tabulka 4 Výsledky první dílčí výzkumné otázky

Pohlaví	Počet respondentů	Minimum bodů	Maximum bodů	Průměrná hodnota	Směrodatná odchylka
Chlapci	124	26	85	49,61	11,08
Dívky	106	27	86	50,91	12,98

(zdroj: vlastní)

Z následující tabulky můžeme vyčíst, že u chlapců bylo z dotazníkového šetření získáno minimálního počtu bodů 26 a nejvyšší počet bodů byl 85. Průměrný počet bodů u chlapců činil 49,61 bodů, přičemž směrodatná odchylka představovala 11,08 bodů. Zatímco u dívek nejnižší naměřená hodnota bodů 27 a nejvyšší 86 bodů. Jejich průměrné skóre představovalo, z celkového počtu 106 dívek, 50,91 bodů. Směrodatná odchylka v případě dívek činila 12,98 bodů.

Tabulka 5 Podíl respondentů dle pohlaví v souvislosti s mírou závislosti na internetu

Míra závislosti na internetu	Pohlaví	Absolutní četnost	Relativní četnost
Bez známek závislosti	Chlapci	93	75 %
	Dívky	69	65 %
Mezní hodnota závislosti	Chlapci	17	13,7 %
	Dívky	17	16 %
Závislost	Chlapci	14	11,3 %
	Dívky	20	19 %

(zdroj: vlastní)

Tuto tabulku si můžeme rozdělit do dvou skupin – chlapci a dívky. V případě chlapců je patrné, že závislost na internetu nepostihuje 93 dotazovaných chlapců, což činí 75 % z celkového počtu dotazovaných. Na hranici závislosti se pohybuje 17 chlapců, tedy téměř 14 % z celkového počtu dotazovaných chlapců. A známky závislosti můžeme vidět v případě 14 chlapců, což značí více jak 11 %. Dívky v 69 případech nevykazují známky závislosti, což dělá 65 % z celkového počtu dotazovaných dívek. Výsledky nám dále ukazují, že na hranici závislosti se pohybuje 17 dívek, tudíž 16 % ze zkoumaného vzoru dívek. Znamky závislost můžeme pozorovat u 20 dívek, tedy v 19 % případů našich respondentek. Zajímavý faktor se nám objevil v případě mezní hodnoty závislosti, kdy stejný počet respondentů, tedy chlapců a dívek, byl vyhodnocen v počtu 17. Tabulka nám mimo jiné odhaluje, že vyšší míra závislosti byla prokázána u dívek.

Pomocí kontingenční tabulky zjišťujeme, zda má pohlaví souvislost s mírou závislosti na internetu, přičemž jsme si stanovili následující hypotézy:

H₀: Míra závislosti na internetu je u obou pohlaví stejná.

H_A: Dívky vykazují vyšší míru závislosti než chlapci.

Vypočítaná hodnota $\chi^2=3,225$ je menší než kritická hodnota testového kritéria na hladině významnosti 0,05 při stupních volnosti 2, tudíž nelze odmítnout nulovou hypotézu. Nebylo tedy prokázáno, že by mělo rozdílné pohlaví souvislost s mírou závislosti na internetu.

1.2. Liší se míra závislosti mezi žáky vyšších ročníků a nižších ročníků žáků druhého stupně základních škol?

Druhá dílčí výzkumná otázka pojednává o rozdílu v míře závislosti mezi vyššími a nižšími ročníky, které byly rozděleny do dvou skupin na 6.–7. třídu a 8.–9. třídu. K dosažení výsledků jsme i v tomto případě použili měřicí nástroj CIAS–R.

Tabulka 6 Výsledky druhé dílčí výzkumné otázky

Ročník	Počet respondentů	Minimum bodů	Maximum bodů	Průměrná hodnota	Směrodatná odchylka
6.–7. třída	123	28	86	48,86	11,93
8. –9. třída	107	26	85	51,76	11,91

(zdroj: vlastní)

Z výše uvedené tabulky můžeme vyčíst, že z celkového počtu 230 respondentů navštěvovalo 6.–7. třídu 123. Přestože jejich minimální (28) a maximální (86) počet bodů byl vyšší než u respondentů starších ročníků, tak jejich průměrná hodnota dosažených bodů (48,86) byla nižší než u žáků starších ročníků. Směrodatná odchylka se pohybovala v počtu 11,93 získaných bodů. Zástupci 8.–9. tříd představovali počet 107 respondentů. V jejich případě byl nejmenší počet získaných bodů 26 a nejvíce získaných bodů 85. Tito respondenti dosáhli průměrné hodnoty 51,76 bodů, zatímco směrodatná odchylka se pohybovala v počtu 11,91.

Tabulka 7 Podíl respondentů 6.–7. tříd v souvislosti s mírou závislosti na internetu

Respondenti 6.–7. tříd	Absolutní četnost	Relativní četnost
Bez známek závislosti	94	76 %
Mezní hodnota závislosti	11	9 %
Závislost	18	15 %

(zdroj: vlastní)

Z této tabulky můžeme vyčíst, že největší podíl respondentů 6.–7. tříd představuje skupina bez problémů se závislostí na internetu, v celkovém počtu 94 respondentů, což činí 76 % z celkového počtu zkoumaného vzorku respondentů navštěvující 6.–7. třídu. Na hranici závislosti jsme dle dotazníkového šetření odhalili 11 respondentů, z tohoto zkoumaného vzorku to představuje 9 %. U 18 respondentů byly odhaleny problémy se závislosti, jejichž podíl tvoří 15 %.

Tabulka 8 Podíl respondentů 8.–9. tříd v souvislosti s mírou závislosti na internetu

Respondenti 8.–9. tříd	Absolutní četnost	Relativní četnost
Bez známek závislosti	68	64 %
Mezní hodnota závislosti	23	21 %
Závislost	16	15 %

(zdroj: vlastní)

V případě 68 respondentů 8.–9. tříd bylo zjištěno, že nevykazují známky závislosti, v procentuálním podílu to je 64 %. Na hranici závislosti se pohybovalo 23 respondentů, což představuje 21 %. Nejméně početnou skupinou byli respondenti vykazující známky závislosti. Jednalo se o 16 respondentů, jejichž podíl je 15 % z tohoto zkoumaného vzorku.

U obou těchto skupin tedy největší podíl tvoří respondenti, jež nevykazují známky závislosti na internetu. Nicméně znepokojující jsou i počty respondentů, u nichž byla zjištěna hraniční hodnota či dokonce samotná závislost, poněvadž pokud doufáme, že mají žáci zdravý přístup k internetu, musela by tato čísla být výrazně nižší.

Jak již bylo avizováno dříve, tak následující třetí část se bude týkat vlastních doplňujících otázek z dotazníku, které jsou zaměřeny především na kontrolu ze strany rodičů.

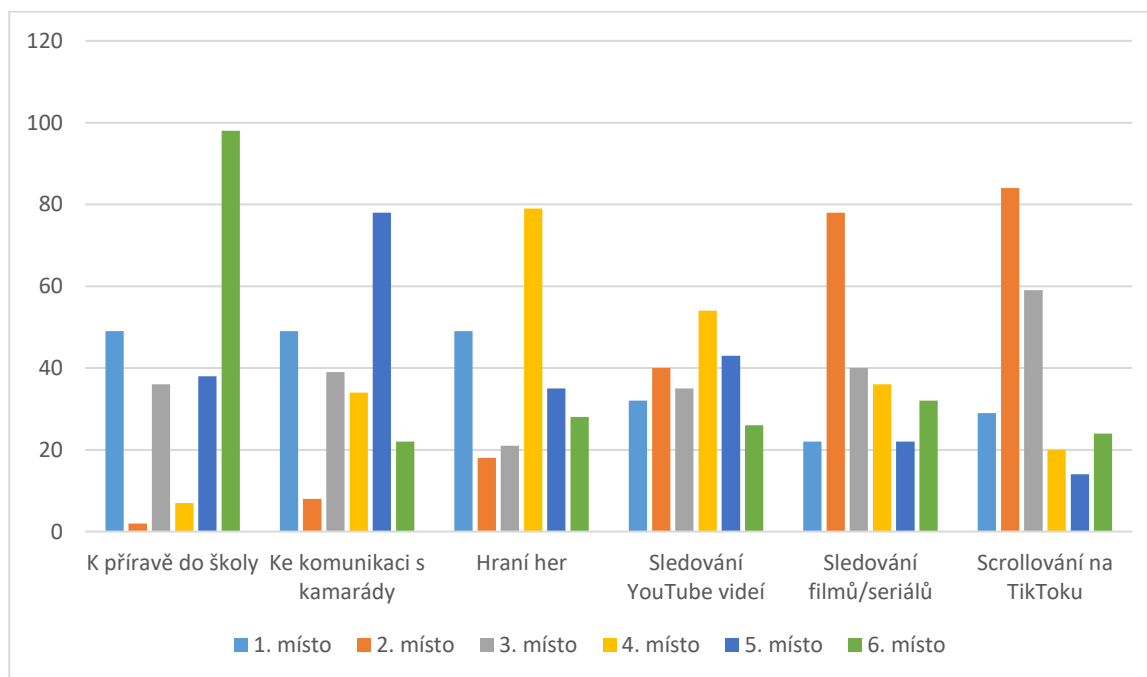
S využitím kontingenční tabulky ověřujeme, zda souvisí míra závislosti na internetu s ročníkem, který žáci navštěvují. Tyto ročníky byly rozděleny na dvě skupiny, nižší (6.–7. třída) a vyšší (8.–9. třída), přičemž byly stanoveny následující hypotézy:

H₀: Míra závislosti na internetu je u žáků mladších a starších ročníků stejná.

H_A: Žáci starších ročníků vykazují vyšší míru závislosti na internetu než žáci mladších ročníků.

Vypočítaná hodnota $\chi^2=7,448$ je větší než kritická hodnota testového kritéria na hladině významnosti 0,05 při stupních volnosti 2, proto tedy přijímáme hypotézu alternativní. Můžeme tedy říct, že mezi mírou závislosti na internetu a ročníkem, jež žáci navštěvují existují statisticky významné rozdíly.

Otázka č. 29 se týkala toho, k čemu nejčastěji respondenti využívají internet.



Graf 2 Odpovědi respondentů na nejčastější činnosti na internetu podle důležitosti

(zdroj: vlastní)

Tato otázka byla seřadovací, kdy měli respondenti určit, k jakým činnostem využívají internet nejčastěji podle subjektivní důležitosti. Předložený graf ukazuje výsledky, v jakém pořadí respondenti umísťovali dané odpovědi. Pro lepší přehlednost byla vypracována níže uvedená tabulka průměrného pořadí odpovědí.

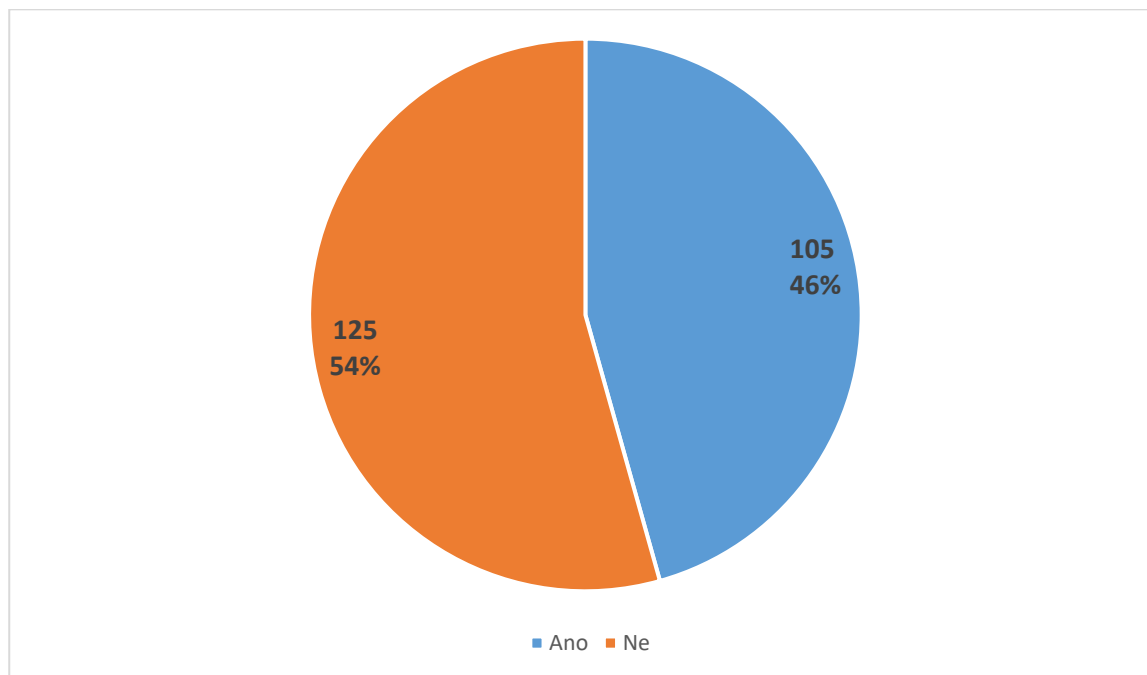
Tabulka 9 Průměrné pořadí odpovědí respondentů k nejčastějším činnostem na internetu

Možnosti odpovědí	Průměrné pořadí	Pořadí podle důležitosti
Scrollování na TikToku	2,9	1.
Sledování filmů/ seriálů	3,24	2.
Sledování videí na YouTube	3,5	3.
Hraní her	3,51	4.
Ke komunikaci s kamarády	3,65	5.
K přípravě do školy	4,2	6.

(zdroj: vlastní)

Z tabulky vyplývá, že Scrollování na TikToku řadili respondenti nejčastěji na přední místa, jeho průměrné pořadí je 2,9. Druhou nejčastější činností je Sledování filmů/ seriálů s průměrným pořadím 3,24. Průměrné pořadí 3,5 a tedy třetí místo obsadilo Sledování videí na YouTube. Jen o něco málo níže, s průměrným pořadím 3,51 bylo u respondentů Hraní her. O něco méně je využívána u respondentů Komunikace s kamarády v průměrném pořadí 3,65. Na poslední příčce se s průměrným pořadím 4,2 umístila odpověď K přípravě do školy. Jak je tedy patrné, tak respondenti nejčastěji využívají internet k zábavě.

V otázce č. 30 jsme zjišťovali, zda mají respondenti s rodiči domluvená pravidla užívání internetu.

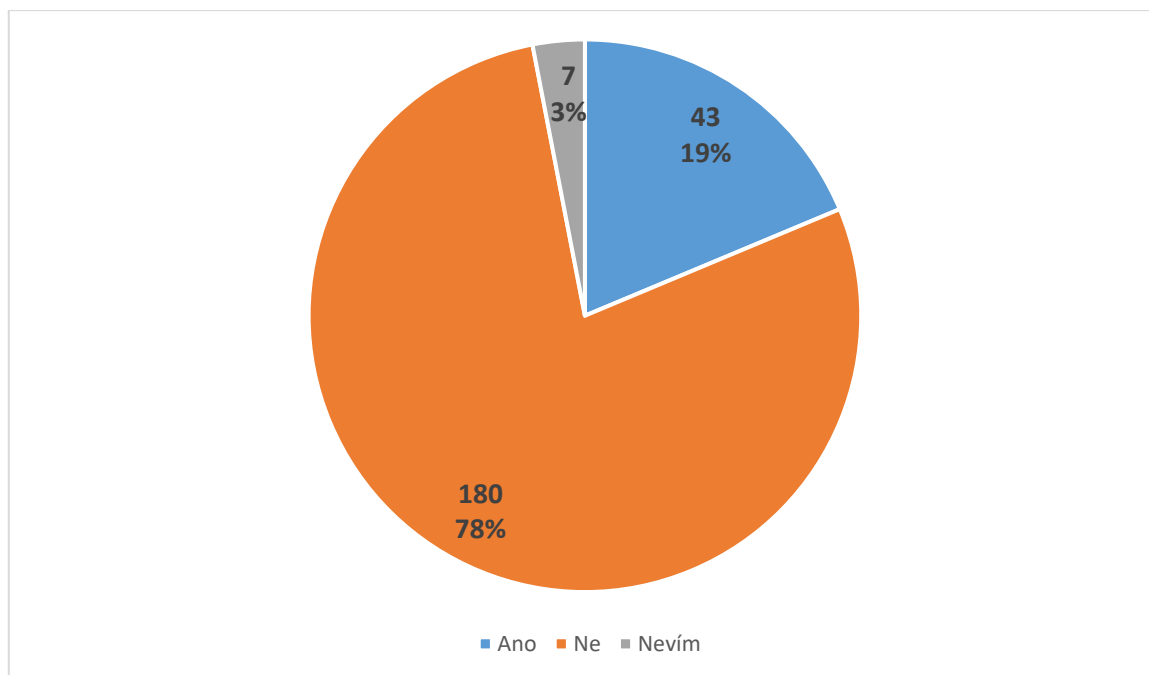


Graf 3 Podíl respondentů dle domluvených pravidel užívání internetu s rodiči

(zdroj: vlastní)

Tato otázka byla zaměřena na informaci ohledně toho, zda si rodiče s respondenty domluvili pravidla užívání internetu. Daný graf zobrazuje absolutní četnosti odpovědí v počtu 125 Ne a 105 Ano. Relativní četnosti odpovědí byly v poměru 54 % Ne a 46 % Ano.

Otázka č. 31 zjišťovala, zda má respondent nastavenou rodičovskou kontrolu.



Graf 4 Podíl respondentů dle nastavení rodičovské kontroly

(zdroj: vlastní)

Daný graf pojednává o tom, zda mají respondenti nastavenou funkci rodičovské kontroly. Největší počet představují respondenti, kteří nemají nastavenou funkci rodičovské kontroly, a to v počtu 180 (78 %). Odpověď Ano zodpovědělo 43 respondentů, tedy 19 %. Dalších 7 respondentů nezná skutečnost, zda mají nastavenou rodičovskou kontrolu. Tento procentuální podíl dělá 3 % z celkového zkoumaného vzorku.

Tabulka 10 Míra závislosti na internetu ve vztahu k rodičovské kontrole

Nastavení rodičovské kontroly:	Ano	Relativní četnost	Ne, Nevím	Relativní četnost
Bez známek závislosti	35	80 %	127	68 %
Mezní hodnota	4	10 %	30	16 %
Závislost	4	10 %	30	16 %

(zdroj: vlastní)

Tabulka výše znázorňuje, jak se liší míra závislosti u žáků v souvislosti s nastavením rodičovské kontroly. Z výsledků je patrné, že až 80 % žáků, kteří mají nastavenou funkci rodičovské kontroly, netrpí příznaky závislosti na internetu. Ovšem u dalších 10 % žáků, byla zjištěna mezní hodnota závislosti a u dalších 10 % žáků byla vyhodnocena závislost. U žáků, jež nemají nebo neví, zda mají nastavenou rodičovskou kontrolu bylo naměřeno, že až 68 % nejeví známky závislosti. S mezní hodnotou závislosti bylo naměřeno 16 % žáků. U zbývajících 16 % žáků byla odhalena závislost na internetu.

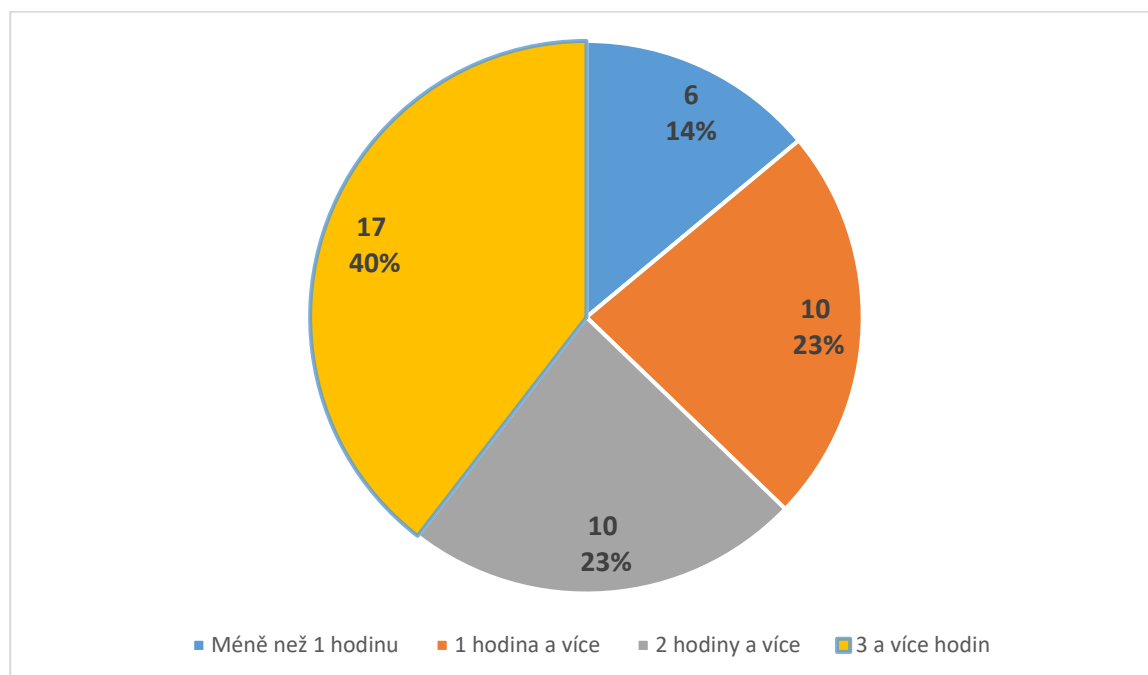
Pomocí kontingenční tabulky ověřujeme, zda existuje vztah mezi mírou závislosti na internetu a nastavením rodičovské kontroly, přičemž byly stanoveny následující hypotézy:

H₀: Nastavení rodičovské kontroly nemá u žáků vliv na závislost na internetu.

H_A: Žáci, kteří mají nastavenou rodičovskou kontrolu vykazují nižší míru závislosti než ti, kteří ji nastavenou nemají.

Na základě vypočítané hodnoty $\chi^2=3,051$, při hladině významnosti 0,05 a stupních volnosti 2 jsme zjistili, že vypočítaná hodnota je menší než kritická hodnota testového kritéria, tudíž nelze odmítnout nulovou hypotézu. Nebylo tedy prokázáno, že by mělo nastavení rodičovské kontroly souvislost s mírou závislosti na internetu.

Otázku č. 32 zodpovídali pouze respondenti, kteří odpověděli na otázku č. 31 kladně.

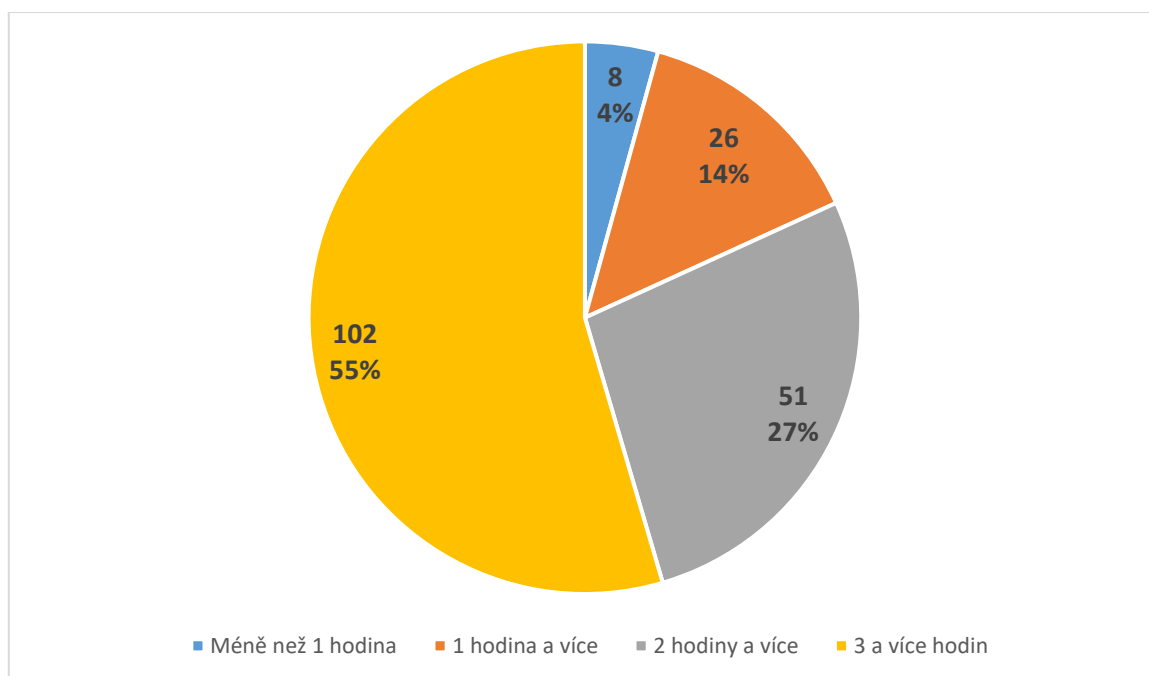


Graf 5 Čas denně strávený na internetu u respondentů s rodičovskou kontrolou

(zdroj: vlastní)

Další otázku zodpovídali pouze ti respondenti, kteří na otázku 31 odpovídali kladně, tudíž se jednalo o 43 respondentů. V této otázce nás zajímalo, kolik hodin denně tráví respondent na internetu mimo školních povinností. 40 % respondentů uvedl, že i přesto, že mají nastavenou rodičovskou kontrolu, tak denně stráví na internetu 3 a více hodin. Nejméně respondentů uvedlo, že na internetu tráví méně než 1 hodinu denně, a to v počtu 6 respondentů, tedy 14 %. 10 respondentů, tj. 23 % označilo, že na internetu denně tráví 1 hodinu a více, přičemž stejné množství respondentů tráví na internetu 2 hodiny a více. Pouze 14 % respondentů tráví denně na internetu méně než 1 hodinu.

Na otázku č. 33 odpovídali pouze ti respondenti, kteří na otázku č. 31 odpověděli záporně.

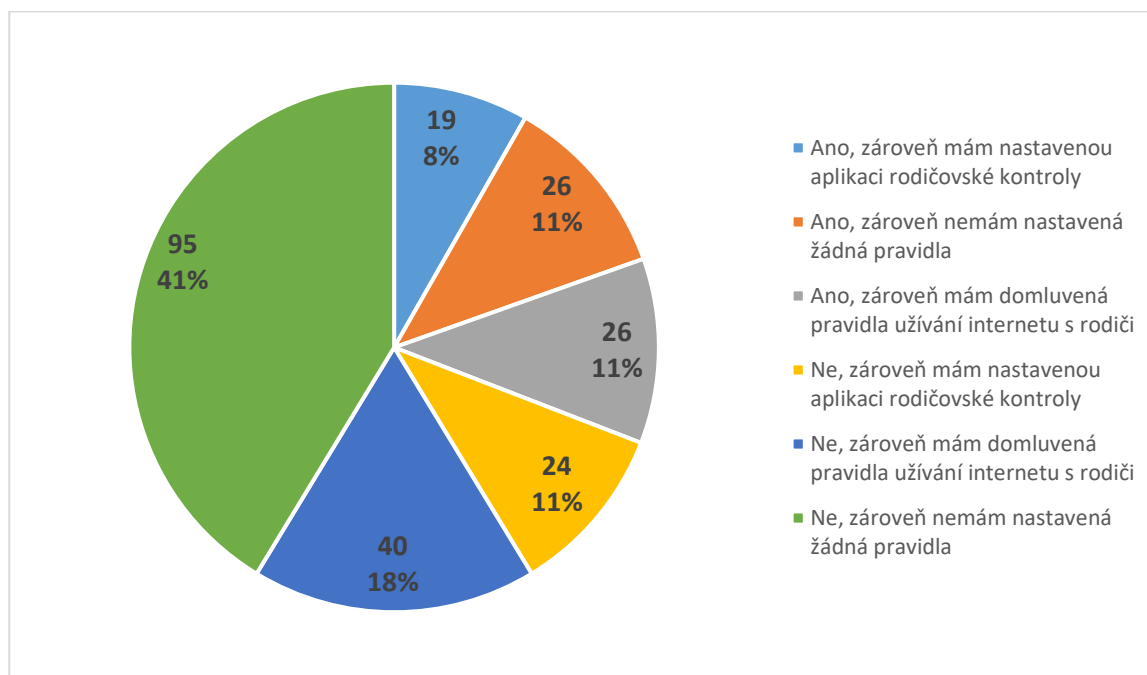


Graf 6 Čas denně strávený na internetu u respondentů bez rodičovské kontroly

(zdroj: vlastní)

Obdobnou otázku, jako předchozí, zodpovídali respondenti, kteří ovšem na otázku 31 odpověděli záporně či že nejsou seznámeni se skutečností, zda mají nastavenou funkci rodičovské kontroly. Nejvíce respondentů odpovědělo, že na internetu tráví denně 3 a více hodin, jejichž procentuální podíl je 55 %. 27 % respondentů označili, že na internetu tráví 2 hodiny a více. 1 hodinu a více tráví na internetu 14 % respondentů. Z dotazníku vyplývá, že pouze 4 % respondentů tráví na internetu méně než 1 hodinu denně.

Otázka č. 34 se zaměřila na to, jestli rodiče respondentů kontrolují jejich čas strávený na internetu, případně jak.

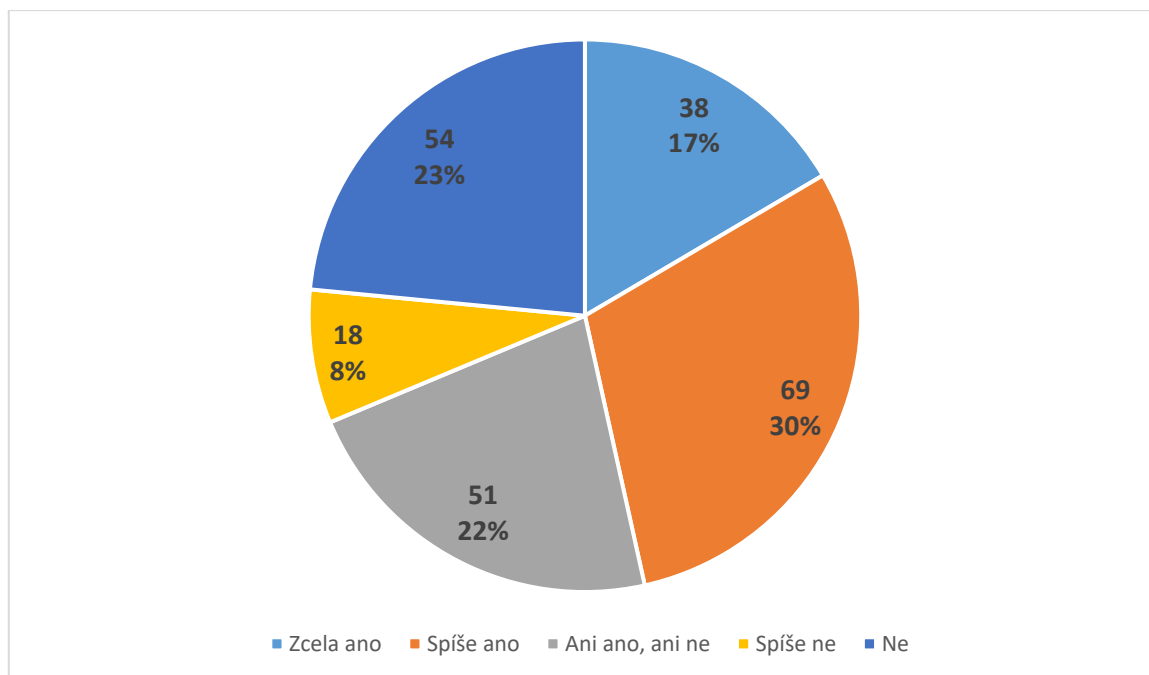


Graf 7 Kontrola ze strany rodičů

(zdroj: vlastní)

Tato otázka zjišťovala, jestli rodiče kontrolují čas respondentů strávený na internetu současně s možnostmi různých pravidel či nastavení. V grafu si můžeme všimnout, že nejčastější odpověď byla, že respondenti nemají nastavená žádná pravidla užívání internetu. Z celkového výzkumného vzorku se jednalo o 41 % respondentů. Další skupiny už nebyly zastoupeny v takovém počtu, nicméně dalších 18 % respondentů, uvedlo, že rodiče nekontrolují jejich čas na internetu, ale zároveň mají nastavená pravidla jeho užívání. Rodiče nekontrolují čas strávený na internetu u dalších 11 % respondentů, nicméně tito mají nastavenou funkci rodičovské kontroly. U dalších 11 % respondentů rodiče kontrolují jejich čas na internetu a zároveň mají s respondenty domluvená pravidla. Taktéž 11 % respondentů nemá nastavená pravidla užívání internetu, nicméně jim rodiče jejich čas v online prostoru kontrolují. Respondentů s nastavenou rodičovskou kontrolou a kontrolou stráveného času bylo 8 %.

Otázka č. 35 zjišťovala, zda respondent dodržuje tato nastavená pravidla.

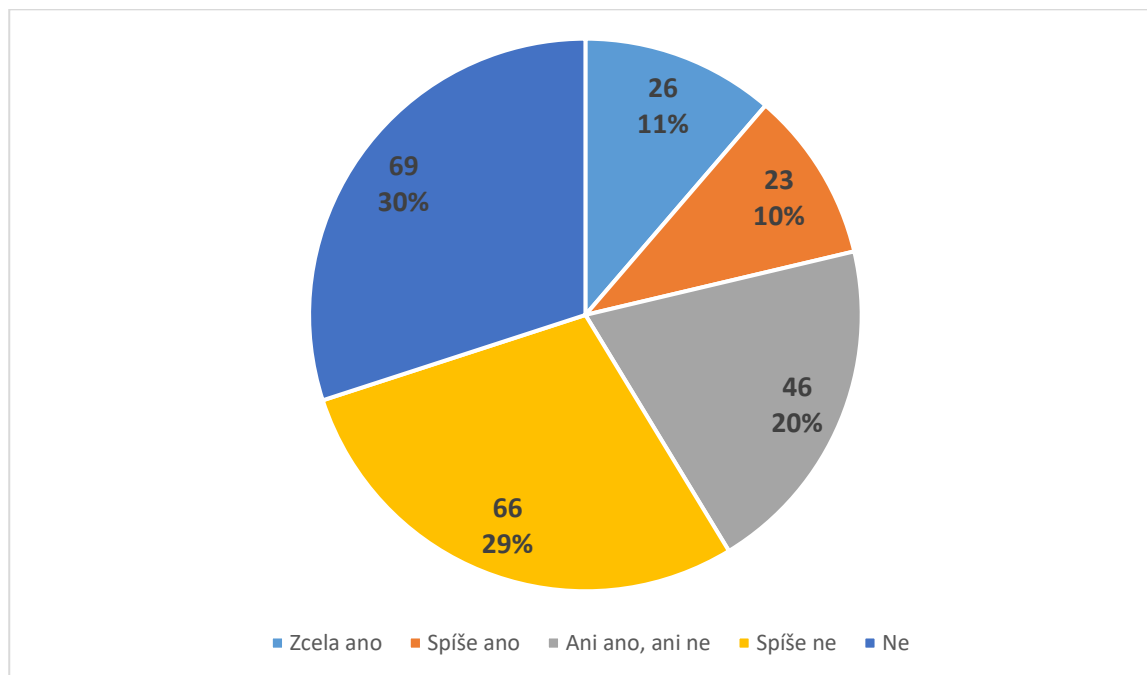


Graf 8 Dodržování nastavených pravidel

(zdroj: vlastní)

Tato otázka si dala za cíl zjistit, zda respondenti dodržují nastavení pravidel rodiči. Z grafu vyplývá, že 30 % respondentů nastavená pravidla spíše dodržuje. Pravidla nedodržuje 23 % respondentů. Až 22 % respondentů dodržuje nastavená pravidla jen částečně. Zcela dodržuje pravidla 17 % respondentů. Odpověď spíše ne označilo pouze 8 % respondentů. Můžeme si všimnout, že větší část respondentů (47 %) zcela nebo alespoň z větší části dodržuje pravidla užívání internetu nastavená rodiči.

Otázka č. 36 zjišťovala, jestli rodiče komunikují s respondenty o jejich aktivitách na internetu.



Graf 9 Komunikace rodičů s respondenty o aktivitách na internetu

(zdroj: vlastní)

Tento graf znázorňuje odpovědi respondentů na otázku, zda s nimi rodiče komunikují o jejich aktivitách na internetu. Z celkového výzkumného vzorku uvedlo 30 % respondentů, že s nimi rodiče jejich aktivity nekomunikují. Dalších 29 % respondentů odpovědělo, že o těchto aktivitách spíše nekomunikují. 20 % respondentů se přiklání k neutrálnímu stanovisku, tedy ani ano, ani ne. Rodiče komunikují o těchto aktivitách s 11 % respondentů. 10 % respondentů uvedlo, že s nimi rodiče spíše komunikují o aktivitách na internetu. Více než polovina respondentů (59 %) uvedla, že s nimi rodiče o aktivitách na internetu nekomunikují vůbec nebo jen minimálně.

7 INTERPRETACE DAT

V této části bakalářské práce jsou shrnuta data získaná na základě dotazníkového šetření. Dotazník byl zaměřen především na zjištění míry závislosti na internetu a dalšími aspekty spojenými s užíváním a omezením času stráveného na internetu, jako je kontrola ze strany rodičů. Hlavním výzkumným cílem bylo zjistit, jaká je míra závislosti na internetu u žáků druhého stupně vybraných základních škol. Stanovené dílčí výzkumné cíle řešily rozdíly mezi pohlavími a ročníky v souvislosti s mírou závislosti na internetu. V závěru jsme se zabývali tím, zda existuje vztah mezi mírou závislosti u žáků a kontrolou ze strany rodičů. Z vyhodnotitelných dotazníků se výzkumu zúčastnilo 230 respondentů, v počtu 125 chlapců a 106 dívek, tedy poměrně vyrovnaně.

Z výzkumu vyplývá, že míra závislosti na internetu u žáků druhého stupně vybraných základních škol byla vyhodnocena s **průměrným bodovým skóre 50,21 bodů**. Výsledek tohoto zkoumaného souboru můžeme tedy zařadit mezi běžné uživatele internetu bez známek patologie. Nicméně výpočet **směrodatné odchylky** byl **11,99 bodů**, což značí široký rozptyl mezi dětmi závislými a bez známek závislosti. V konkrétních počtech se jedná o 162 žáků **nevykazujících známky závislosti**, jedná se o více jak **70 %** žáků. **Mezní hodnota závislosti** i závislost samotná byla změřena ve 34 případech, jde tedy o téměř **30 %** žáků, přičemž ke každé skupině náleží procentuální podíl 15 %. Výzkum EU Kids Online (2020) ve své studii uvádí, že všechny příznaky nadměrného užívání internetu vykazovalo 0,5 % českých dětí (Smahel et al., 2020). Zatímco ve studii Procházky et al. (2021) zaměřené na adolescenty, se mírná míra závislosti na internetu objevila u 3–5 % dotazovaných, přičemž na základních školách a víceletých gymnáziích bylo toto procento vyšší (Procházka et al., 2021). V našem případě byla procenta závislých na internetu vyšší oproti předloženým výzkumům. Příčinou mohla být odlišnost roků, ve kterých byly výzkumy provedeny, současně i využití nástroje pro sběr dat.

První dílčí výzkumná otázka zjišťovala, zda se liší míra závislosti na internetu mezi chlapci a dívkami u žáků druhého stupně. Dle získaných dat byly výsledky **chlapců** vyhodnoceny **průměrným bodovým skóre 49,61** s hodnotou **směrodatné odchylky 11,08**. U **dívek** byl výsledek **průměrného bodového skóre 50,91** se **směrodatnou odchylkou 12,98**. Můžeme upozornit, že výsledky mezi pohlavími nejsou výrazně rozdílné, nicméně u dívek je tato skutečnost vyšší nežli u chlapců, a to i přesto, že ve zkoumaném vzorku bylo více chlapců. Přesněji bylo u chlapců zjištěno, že 93 z nich, v procentuálním podílu **75 %**, **není závislých na internetu**. Dalších 17 chlapců, necelých **14 %**, se nachází na **hraniční**

hodnotě závislosti. Na stupni **závislosti** bylo vyhodnoceno 14 chlapců, více jak **11 %**. Nejpočetnější skupina dívek též **nevykazovala známky závislosti na internetu**. Jednalo se o 69 dívek, tedy **65 %**. **Hraniční hodnota závislosti** se projevila u 17 dívek neboli **16 %**. Za **závislé** bylo, z dotazníkového šetření, vyhodnoceno 20 dívek. Z tohoto zkoumaného vzorku se jednalo o **19 %**. Pokud bychom hodnoty porovnali, můžeme si všimnout, že chlapců nevykazujících známky závislosti je vyšší procento nežli v případě dívek. Současně je vyšší procento závislých dívek nežli chlapců. Studie HBSC (z roku 2023) upozorňuje, že dívky jsou častějšími uživatelkami sociálních sítí (Univerzita Palackého v Olomouci, 2023), což by mohlo být důvodem, proč v našem výzkumu představují dívky početnější skupinu závislých. Rozgonjuk et al. ve své studii (z roku 2023) uvádí, že se u dívek častěji projevují duševní problémy nežli u chlapců (Masarykova univerzita, 2023). Dříve se pozornost zaměřovala především na rizika spojená se závislostí na hraní her, což dokládá i fakt, že porucha spojená s digitálním hraním byla zařazena do MKN–11. Ovšem s nárůstem sociálních sítí vzrostl i počet na nich závislých. Souhrnná zpráva o závislostech v ČR (z roku 2023) předkládá, že do rizikového hraní her spadá 15–25 % žáků, zatímco závislost na sociálních sítích postihuje 25–30 % žáků (Úřad vlády ČR, ©2015).

Další dílčí výzkumná otázka se zaměřila na odlišnosti v míře závislosti na internetu mezi nižšími (6.–7. třída) a vyššími ročníky (8.–9. třída). Výsledky výzkumu prokázaly, že u **mladších ročníků** dosáhla **průměrná hodnota 48,86 bodů** se **směrodatnou odchylkou 11,93**, zatímco u **straších ročníků** byla tato **bodová hodnota 51,76** a **směrodatná odchylka** dosáhla hodnoty **11,91**. U nižších ročníků **nebyla závislost** prokázána u 94 žáků, tedy u **76 %**. **Závislost** byla vyhodnocena u 18 žáků neboli u **15 %**. **Na hranici závislosti** bylo 11 žáků, tedy v **9 %** případů. U vyšších ročníků můžeme vidět větší podíl těch, co **nevykazují známky závislosti na internetu**, a to v počtu 68 žáků, což představuje **64 %**. **Mezní hodnotu závislosti** vykazuje 23 žáků, tudíž **21 %**. **Závislost** byla prokázána u 16 žáků čili u **15 %**. Vyšší procento nezávislých můžeme zpozorovat u mladších žáků, zatímco u starších žáků můžeme vidět vyšší procento žáků pohybujících se na hraně závislosti, z čehož vyplývá, že starší žáci mají větší sklony inklinovat k závislosti. Lze pozorovat, že množství nezávislých žáků se s věkem snižuje a navyšuje se množství žáků spadajících mezi hraniční hodnoty, zatímco závislých žáků je v obou ročnících procentuálně stejně. Studie HBSC (z roku 2023) ukazuje, že s věkem se intenzita užívání internetu (Univerzita Palackého v Olomouci, 2023), což dokládají i výsledky našeho výzkumu.

Následných osm otázek z dotazníku jsme využili k odhalení dalších skutečností spojených se závislostí, a především na kontrolu ze strany rodičů, přičemž nám následující otázky postupně hledaly odpovědi k třetí dílčí výzkumné otázce, týkající se vztahu mezi mírou závislosti na internetu u žáků a kontrolou ze strany rodičů.

První z těchto otázek se zabývala tím, k čemu nejčastěji respondenti internet využívají. Odpovědi respondenti seřazovali na základě svých preferencí. Podle výpočtů a výsledků průměrného pořadí jsme dokázali zjistit, že **nejčastější odpovědí** řazenou na první místo bylo **Scrollování na TikToku**, následovalo **Sledování filmů/ seriálů**, poté bylo **Sledování videí na YouTube**, na to navazovalo **Hraní her**. Na předposledním místě byla **Komunikace s kamarády** a poslední místo, tedy k čemu žáci využívají internet nejméně, bylo **K přípravě do školy**. Jak je tedy z těchto výsledků patrné, žáci většinu času na internetu věnují zábavě. Zajímavé je i pořadí komunikace s kamarády, z čehož by se dalo odvodit, že většina sociální interakce probíhá offline. Zatímco umístění přípravy do školy na posledním místě naznačuje, že není dostatečně využit potenciál internetu jako vzdělávacího nástroje.

Respondenti měli dále zodpovědět, zda mají s rodiči domluvená pravidla užívání internetu. Odpovědi byly procentuálně vyvážené, a to v počtu **54 % (125) Ne** a **46 % Ano (105)**.

Zda má respondent nastavenou rodičovskou kontrolu jsme zjišťovali další otázkou, přičemž **78 %** respondentů odpovědělo, že toto **nastavení nemá**. Rodiče toto nastavení využili u **19 %** respondentů. Zbylé **3 %** respondentů **neví, zda mají toto nastavení má**. Respondenti, kteří uvedli, že nemají nastavenou rodičovskou kontrolu nebo o tomto nastavení neví vyšlo dle vyhodnocení **68 %** jako nezávislých, **16 %** v mezní hodnotě závislosti a **16 %** jako závislých. Zatímco u respondentů, u nichž rodiče využili nastavení rodičovské kontroly byli vyhodnoceni z **80 %** jako nezávislí, **10 %** z nich spadalo do mezní hodnoty a u zbylých **10 %** byla prokázána závislost. Tato skutečnost se mohla objevit proto, že buďto na internetu tráví více času na jiném zařízení, než na kterém mají tuto funkci nastavenou nebo rodiče využívají pouze omezení na určité webové stránky a aplikace a nevyužívají nastavení pro časový limit.

Navazující otázka se týkala jen těch respondentů, jejichž odpověď u předchozí otázky byla kladná. Výsledky zjistili, že respondenti s nastavenou funkcí rodičovské kontroly, tráví ve **40 %** na internetu **3 a více hodin**. Ve **23 %** tráví na internetu **1 hodinu a více** a stejně tak v dalších **23 %** **2 hodiny a více**. Nejméně respondentů zodpovědělo, že na internetu tráví **méně než 1 hodinu denně** a to ve **14 %** případů.

Další otázku naopak zodpovídali respondenti, jejichž odpověď byla buďto záporná či neznali, zda mají nastavenou funkci rodičovské kontroly. Stejně jako v případě kladných odpovědí i v tomto případě nejvíce respondentů zodpovědělo, že na internetu tráví **3 a více hodin**, procentuálně **55 %** respondentů. **2 hodiny a více** tráví denně na internetu **27 %** respondentů. **14 %** respondentů tráví na internetu **1 hodinu a více**. Pouze **4 %** respondentů tráví denně na internetu **méně než 1 hodinu**.

Následně měli respondenti rozhodnout, zda rodiče kontrolují jejich čas strávený na internetu, současně s tím, jaké mají nastavená pravidla. Největší procento respondentů, **41 %**, určilo, že u nich **neprobíhá žádná kontrola času ani nemají nastavená žádná pravidla. Kontrola času neprobíhá** u dalších **18 %**, nicméně tito respondenti **mají domluvená pravidla užívání internetu**. Další **3 skupiny** byly procentuálně vyrovnané, a to s počtem **11 %**. U první skupiny se jednalo o respondenty, u kterých **neprobíhá kontrola času**, avšak **mají nastavenou** funkci rodičovské kontroly. U dalších dvou skupin již **probíhá kontrola času**, ovšem jedni nemají **nastavená žádná pravidla** užívání internetu a druhá již má **domluvená pravidla**. Nejmenší počet respondentů uvedlo, že u nich rodiče **kontrolují čas strávený na internetu** a zároveň **mají nastavenou** funkci rodičovské kontroly, přesněji šlo o **8 %** respondentů.

Respondenti dále zodpovídali, zda **nastavená pravidla rodiči dodržují**. Respondentů, kteří tato pravidla **spíše dodržují**, bylo **30 %**. Pravidla ovšem **zcela nedodržuje 23 %**, zatímco **22 %** se k této otázce postavilo **neutrálně**. K **úplnému dodržování** nastavených pravidel se přiklání **17 %** respondentů. Pouhých **8 %** pravidla **spíše nedodržuje**. Pozitivní je, že větší část respondentů (**47 %**), se přiklání k tomu, že tato pravidla dodržují.

Poslední otázka se zabývala tím, zda **rodiče komunikují o aktivitách** respondentů na internetu. Nejvíce respondentů zodpovědělo, že **ne (30 %)**, či **spíše ne (29 %)**, přičemž dalších **20 %** respondentů se postavilo k **neutrální odpovědi**. Pouhých **11 %** uvedlo, že s nimi rodiče o jejich aktivitách **zcela komunikují** a **10 %**, že s nimi **spíše komunikují**. Až **59 %** respondentů tedy uvedlo, že s nimi rodiče nekomunikují o tom, jak čas na internetu tráví. Obdobného výsledku dosáhl i výzkum studie HBSC (z roku 2023), kdy až **57 %** žáků uvedlo, že jejich rodiče nemají povědomí o jejich online aktivitách (Univerzita Palackého v Olomouci, 2023). Z tohoto hlediska je patrné, že kdyby se rodiče více zapojili do komunikace s respondenty o jejich aktivitách na internetu, mohli by je směřovat k lepší cestě, jak trávit čas na internetu.

7.1 Omezení výzkumu

Za možné omezení výzkumu by se dala považovat velikost a složení respondentů. Zároveň i metoda dostupného výběru nás omezila v zapojení širší škály škol z různých krajů po ČR, což mohlo ovlivnit variabilitu zjištěných dat. Výsledky zjištěných dat tak odrážejí situaci pouze v určitých oblastech a nemusí být plně reprezentativní pro celou ČR. Další omezení shledáváme ve zjišťování času tráveného online, jelikož většina výzkumů provedená na téma závislosti na internetu je zaměřena primárně na hraní her či sociální sítě. V našem výzkumu ovšem není otázka, která by byla omezena čistě na tyto dva faktory. Pro porovnání s dalšími výzkumy, by proto bylo vhodné interpretovat i takto nastavenou otázku v dotazníkovém šetření. V případném budoucím výzkumu na obdobné téma by bylo přínosné se zaměřit více do hloubky v oblasti rodičovské kontroly, jelikož míra detailu, která jí byla v našem výzkumu věnovaná, nebyla dostatečná. I přesto, že mají tato omezení vliv na zobecnění výsledků, tak poskytují důležité poznatky v problematice závislosti na internetu u žáků druhého stupně základních škol. Mohou proto sloužit jako podklad pro další výzkumy v této oblasti.

7.2 Doporučení pro praxi

Dle výsledků výzkumu lze přednést několik doporučení, která mohou pomoci v prevenci a řešení závislosti na internetu u žáků druhého stupně základních škol. Tato doporučení můžeme specifikovat do oblasti školního prostředí, rodiny a dalšího odborného kontextu.

Prevence ve školním prostředí probíhá za působnosti metodika prevence, který v rámci dané školy vypracovává preventivní program. Ze systému SEPA bylo ve školním roce 2020/2021 zjištěno, že necelých 8 % těchto programů bylo zaměřeno na prevenci nelátkových závislostí (Chomnyová et. al., 2022). Vzhledem k výsledkům z našeho výzkumu je patrné, že by bylo vhodné zařadit nejen do preventivních programů, ale i do výuky více tématu o digitální gramotnosti, kde by byli žáci vzděláváni nejen o efektivním využívání digitálních technologií, ale i o dopadech nadměrného času online. Z toho důvodu je důležité i vzdělávání ze strany pracovníků školy, např. během pandemie Covid-19, vznikl program TeP, který se orientuje na školní metodiky prevence a pedagogické pracovníky. Tento program má pedagogům pomoci usnadnit orientaci v oblasti rizik souvisejících s užíváním digitálních technologií, jak rozpoznat problémy s nimi souvisejícími a provádění intervencí zaměřených nejen na děti, ale i rodiče (Chomnyová et. al., 2022).

V rámci preventivních programů může být užitečné zapojit samotné rodiče a nabídnout jim podstatné informace, rozšířit jejich přehled o možných rizicích a využití technologií v domácnosti (Jandáč et. al., ©2024).

Ať už žáci, kteří sami na sobě pocítují problémy či takoví, kteří byli proaktivně identifikováni jako ohrožení, by měli mít ze strany školy k dispozici školního psychologa, který jim individuálně poskytne poradenství a nabídne řešení problému. Školní psycholog dále zajišťuje programy sloužící k prevenci rizikového chování. Dalším krokem může být informování rodičů o nastalém problému a nabídnutí další odborné pomoci (Frombergerová, 2022).

Podstatné je, aby rodiče byli svým dětem vzorem, učili je o digitálních technologiích a jak je zařadit do běžného života. Děti jsou citlivé a vnímavé, proto by rodiče měli posilovat i jejich duševní stránku, dávat jim najevo lásku, porozumění, podporovat v tom, co je baví. V takovém prostředí se dítě snáze svěří se svými problémy. Důležité je také trávit s dětmi čas, komunikovat s nimi o jejich volném čase a nebát se zapojit do online aktivit, což může posílit vzájemnou důvěru. Pokud rodič u dítěte přece jen zpozoruje známky závislosti, pak by měl vyhledat odbornou pomoc, ať už na Lince bezpečí, která poskytuje i rodičovskou linku nebo má možnost vyplnit formulář na chat.linkabezpeci.cz či může navštívit webovou stránku Prev-centrum. Další možností je kontaktovat pedagogicko – psychologickou poradnu, psychologickou poradnu či se poradit s výchovným poradcem (Ježková & Šíkl, 2012).

Vhodné je do procesu pomoci zapojit taktéž sociálního pedagoga, který nejen že pomáhá identifikovat ohrožené žáky, ale může jim zajistit podporu a také pomoc při hledání zdravějších návyků. Zároveň může zajistit i intervenci v rodinném prostředí, kde může působit podpůrně v rámci celé rodiny. Jeho význam spočívá i v podpoře pedagogických pracovníků, kde může poskytnout poradenství nejen jim, ale i v oblasti práce s takto ohroženými dětmi (Blábolilová et al., 2023).

ZÁVĚR

Hlavním cílem praktické části bylo zjistit míru závislosti na internetu u žáků druhého stupně základní školy. Pro toto zjištění byla použita kvantitativní metoda sběru dat, za využití dotazníkového šetření, přesněji dotazník CIAS–R. V úvodu dotazník obsahuje otázky informačního charakteru, následuje právě revidovaný dotazník CIAS – R, který nám pomohl odhalit míru závislosti. V závěru dotazníku jsme zjišťovali doplňující informace týkající se žáků a jejich vztahu k internetu a míře kontroly ze strany rodičů.

V úvodu se teoretická část této práce zabývala internetem od historie po současnost. Následně jsme si popsali pojem závislost a blíže jsme se zaměřili na nelátkovou závislost, mezi kterou závislost na internetu spadá. Popsali jsme si také pojem dopamin, který je součástí tzv. hormonů štěstí, na které vývojáři aplikací cílí, aby nás udrželi déle online. Vzhledem k zaměření bakalářské práce jsme se podrobněji věnovali samotné závislosti na internetu, včetně jejích základních charakteristik. Součástí byla i rodičovská kontrola, která byla jedním z bodů našeho zkoumání. Poslední kapitola pojednávala o zkoumaném vzorku, který v naší práci zaujímají žáci druhého stupně základní školy. Rozebrali jsme si jaké změny, ať už fyzické či psychické, se v tomto věkovém období objevují a další aspekty života, které v tomto věku probíhají.

V prvním dílčím cíli jsme se rozhodli zkoumat, zda má pohlaví respondenta souvislost s mírou závislosti na internetu. Podle výsledků absolutních i relativních četností respondentů by se dalo předpokládat, že vyšší míra závislosti se projevuje u dívek. Ostatně podobný výskyt závislosti na internetu u dívek odhaluje i několik studií provedených v posledních letech, jako je například studie HBSC (2023). Ovšem na základě ověřování hypotéz jsme došli k závěru, že neexistuje statisticky významný rozdíl mezi pohlavím a mírou závislosti na internetu. V minulosti představovalo významnou roli v trávení času online hraní počítačových her, které bylo především dominantou u chlapců. Dnes toto místo zaujaly sociální sítě, na kterých tráví více času dívky. Z našich výsledků je patrné, že i u chlapců si mohli sociální sítě získat oblibu, proto není významný rozdíl v míře závislosti na internetu mezi pohlavími.

Druhým dílčím cílem bylo nalezení souvislostí mezi mírou závislosti na internetu a ročníkem, jež žáci navštěvují. Námi předložené výsledky odkrývají, že žáci vyšších ročníků častěji inklinují k závislostnímu chování, přičemž toto zjištění koresponduje s výzkumy z minulosti. Studie HBSC (2023) navíc uvádí, že s věkem se tato intenzita

zvyšuje. Z výsledků ověřování hypotéz jsme došli ke stejnému závěru, tedy že mezi mírou závislosti na internetu a ročníkem existuje statisticky významný rozdíl.

Poslední dílčí cíl se zabýval otázkou nastavení rodičovské kontroly v souvislosti s mírou závislosti na internetu u žáků. Ač by se dalo předpokládat, že žáci s nastavenou rodičovskou kontrolou nebudou vykazovat známky závislosti na internetu, tak námi předložené výsledky výzkumu tento faktor vyvracejí. Ověřování hypotéz odhalilo, že neexistuje statisticky významný rozdíl mezi mírou závislosti na internetu a nastavením rodičovské kontroly.

Dotazník byl doplněn o námi vykonstruované otázky, z nichž jsme od respondentů získali odpovědi na nejčastější využití internetu, přičemž jsme zjistili, že edukativní činnost je nedostatečně aplikována. Další otázky nám odhalily, že velká část respondentů tráví na internetu více jak 3 hodiny denně. Současně mnoho respondentů uvedlo, že s nimi rodiče nekomunikují o jejich aktivitách na internetu.

Výsledky našeho výzkumu předkládají, že u žáků druhého stupně základní školy můžeme pozorovat závislost na internetu. Také je zřejmé, že kontrola a komunikace ze stran rodičů je nedostatečná. Pro budoucí prevenci je vhodné, aby se rodiče více zapojili do aktiv s dětmi, ať už těch online či offline.

Výsledky našeho výzkumu ukazují, že závislost na internetu je u žáků druhého stupně reálným rizikem, kterému je třeba věnovat pozornost. Také je patrné, že kontrola a komunikace ze stran rodičů je nedostatečná. Klíčovou roli v podpoře zdravého přístupu k digitálnímu prostředí by měla sehrát jak škola, tak i rodina.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] Alter, A. (2018). *Neodolatelné: Vzestup návykových technologií a byznys se závislostí*. Host.
- [2] Beastess, T. (2016). *Osamělost: aneb Kolik máte přátel na Facebooku*. Grada Publishing.
- [3] Blinka, L., Škařupová, K., Ševčíková, A., Licehammerová, Š., & Vondráčková, P. (2015). *Online závislosti*. Grada Publishing.
- [4] Dočekal, D., Müller, J., Harris, A., & Heger, L. a kol. (2019). *Dítě v síti: Manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace*. Mladá fronta.
- [5] Eckertová, L., & Dočekal, D. (2013). *Bezpečnost dětí na internetu: Rádce zodpovědného rodiče*. Computer Press.
- [6] Hansen, A. (2021). *Instamozek: stres, deprese a úzkosti zapříčiněné moderní dobou*. Portál.
- [7] Chráška, M. (2016). *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu* (2., aktualiz. vyd.). Grada.
- [8] Jansa, L., Otevřel, P., Čermák, J., Mališ, P., Hostaš, P., Matějka, M., & Matejka, J. (2016). *Internetové právo*. Computer Press.
- [9] Kalina, K. a kol. (2008). *Základy klinické adiktologie*. Grada Publishing.
- [10] Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2. akt. vyd.). Grada Publishing.
- [11] Nešpor, K. (2011). *Jak přežít počítač*. Computer Media.
- [12] Nešpor, K. (2018). *Návykové chování a závislost: Současné poznatky a perspektivy léčby* (5. rozš.vyd.). Portál.
- [13] Price, C. (2020). *Jak se rozejít se svým telefonem*. Lux Divina.
- [14] Röhr, H. -P. (2015). *Závislost: Jak ji porozumět a jak ji překonat*. Portál.
- [15] Spitzer, M. (2016). *Kybernemoc!: Jak nám digitalizovaný život ničí zdraví*. Host.
- [16] Ševčíková, A. a kol. (2014). *Děti a dospívající online: Vybraná rizika používání internetu*. Grada Publishing.

[17] Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: Proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Portál.

[18] Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. Portál.

[19] Vágnerová, M., & Lisá, L. (2021). *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. Karolinum.

Internetové zdroje

[20] Adiktio.cz. (c2025). *Dotazník pro zjištění závislosti na internetu*. Adiktio. Retrieved April 6, 2025, from <https://www.adiktio.cz/testy-na-zavislost/dotaznik-zavislosti-na-internetu/>

[21] Blábolilová, N., Kohoutová, D., & Šmída, J. (2023). Význam sociálního pedagoga ve škole. *Prevence*, 35-37. <https://asocp.cz/z-praxe/socialni-pedagog-vyznam-socialniho-pedagoga-ve-skole/>

[22] Brand, M., & Potenza, M. N. (2023). Behavioral addictions in the ICD-11: An important debate that is anticipated to continue for some time. *Journal of Behavioral Addictions*, 12(3), 585–589. <https://doi.org/https://doi.org/10.1556/2006.2023.00042>

[23] CZ.NIC. (c2025). *Struktura internetu*. Jak na internet. Retrieved March 29, 2025, from <https://www.jaknainternet.cz/page/1795/struktura-internetu/>

[24] *Děti závislých na digitálních technologiích přibývá. Je to alarmující, tvrdí odborníci*. (2025, January 30). Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR. Retrieved April 6, 2025, from <https://www.zpmvcr.cz/o-nas/aktuality/deti-zavislych-na-digitalnich-technologiich-pribyva-je-to-alarmujici-tvrdi>

[25] *Dopamine*. (c2025). Cleveland Clinic. Retrieved March 29, 2025, from <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/22581-dopamine>

[26] ESET. (2022, November 8). *Přehled aplikací rodičovské kontroly: jak ohlídat děti online*. Dvojklík. Retrieved April 3, 2025, from <https://www.dvojklík.cz/saferkidsonline/prehled-aplikaci-rodicovske-kontroly-pro-operacni-systemy-i-socialni-site/>

[27] Eurydice, Evropská komise. (2025). *Organizace a struktura vzdělávacího systému*. Eurydice. Retrieved April 10, 2025, from

<https://eurydice.eacea.ec.europa.eu/cs/eurydia/czechia/organizace-struktura-vzdelavaciho-systemu>

[28] Frombergerová, A. (2022, October 3). *Kdo je školní psycholog? Šance dětem*. Retrieved April 7, 2025, from <https://sancedetem.cz/kdo-je-skolni-psycholog>

[29] Gmel, G., Notari, L., & Schneider, E. (2017). *Is there an Internet Addiction and what distinguishes it from problematic Internet use – An attempt to provide working definitions*. Sucht Schweiz. <https://www.suchtschweiz.ch/wp-content/uploads/2023/01/is-there-an-internet-addiction-and-what-distinguishes-it-from-problematic-internet-use-an-attempt-to-provide-working-definitions.pdf>

[30] Hroch, J. (2019, April 21). *Dopamin za lajk. Sociální sítě jsou komerční veletrh a roste kvůli nim úzkost i deprese, říká neurolog*. IRozhlas. Retrieved April 3, 2025, from https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/spolecnost/neurolog-stransky-mozek-rozhovor-facebook-twitter-socialni-site-dopamin-lajk_1904210700_och

[31] Chomynová, P., Dvořáková, Z., Černíková, T., Rous, Z., Grohmannová, K., Cibulka, J., & Franková, E. (2022). *Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2022*. Úřad vlády České republiky. https://vlada.gov.cz/assets/ppov/protidrogova-politika/vyrocnizpravy/Zprava-o-digitalnich-zavislostech-v-CR-2022_v220830.pdf

[32] Jandáč, T., Šťastná, L., & Pavelcová, Z. (c2024). *Metodika práce s dětmi a dospívajícími v oblasti digitální závislosti*. Univerzita Karlova, 1. lékařská fakulta, Klinika adiktologie. <https://www.adiktologie.cz/file/8174/metodika.pdf>

[33] Leiner, B. M., Cerf, V. G., Clark, D. D., Kahn, R. E., Kleinrock, L., Lynch, D. C., Postel, J., Roberts, L. G., & Wolff, S. (1997). *A Brief History of the Internet*. Internet Society. Retrieved March 29, 2025, from <https://www.internetsociety.org/internet/history-internet/brief-history-internet/>

[34] 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy. (2019). *Chenova škála závislosti na internetu (Chen Internet Addiction Scale, CIAS)*. Adiktologie. Retrieved April 3, 2025, from <https://www.adiktologie.cz/chenova-skala-zavislosti-na-internetu-chen-internet-addiction-scale-cias>

[35] Mak, K. -K., Lai, C. -M., Ko, C. -H., Chou, C., Kim, D. -I., Watanabe, H., & Ho, R. C. M. (2014). Psychometric Properties of the Revised Chen Internet Addiction Scale (CIAS-R)

in Chinese Adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 42(7), 1237-1245. <https://doi.org/10.1007/s10802-014-9851-3>

[36] Masarykova univerzita. (2023, July 24). *Nadměrné používání internetu a mobilů - víc rozdílů než podobností*. MUNI FSS INSPY Institut pro psychologický výzkum. Retrieved April 7, 2025, from <https://inspy.fss.muni.cz/aktuality/nadmerne-pouzivani-internetu-a-mobilu-vic-rozdlu-nez-podobnosti>

[37] Procházka, R., Suchá, J., Dostál, D., Dominik, T., Dolejš, M., Šmahaj, J., Kolařík, M., Glaser, O., Viktorová, L., & Friedlová, M. (2021). Internet addiction among Czech adolescents. *Psych Journal*, 10(5), 679–687. <https://doi.org/10.1002/pchj.454>

[38] *II revize Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-11)*. (c2025). Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR. Retrieved April 7, 2025, from <https://www.uzis.cz/index.php?pg=registry-sber-dat--klasifikace--mezinarodni-klasifikace-nemoci-mkn-11#implementace>

[39] Rice, A. (2022). *Internet Addiction Disorder: What You Need to Know About IAD*. PsychCentral. Retrieved April 3, 2025, from <https://psychcentral.com/addictions/net-addiction>

[40] Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S., & Hasebrink, U. (2020). *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*. EU Kids Online. <https://doi.org/10.21953/lse.47fdeqj01of0>

[41] State of Victoria. (2011). *Internet addiction*. Better Health. Retrieved April 3, 2025, from <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/internet-addiction>

[42] Státní zdravotní ústav. (2021). *Nelátkové závislosti: co to je?* Národní zdravotní informační portál. Retrieved April 3, 2025, from <https://www.nzip.cz/clanek/321-nelatkovve-zavislosti-zakladni-informace>

[43] Státní zdravotní ústav. (2021). *Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách*. Národní zdravotní informační portál. Retrieved April 3, 2025, from <https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus>

[44] Státní zdravotní ústav. (2021). *Závislost: co to je?* Národní zdravotní informační portál. Retrieved April 2, 2025, from <https://www.nzip.cz/clanek/320-zavislost-zakladni-informace>

[45] Suchá, J., Aigelová, E., Pipová, H., Charvát, M., Dolejš, M., Václavková, N., & Babilonová, T. (2024). *Užívání internetu, sociálních sítí a digitálních her u adolescentů*.

teoretická východiska, diagnostika a strategie prevence. Togga.
<https://persona.upol.cz/download/uzivani-internetu-socialnich-siti-a-digitalnich-her-u-adolescentu-teoreticka-vychodiska-diagnostika-a-strategie-intervence/>

[46] Univerzita Palackého v Olomouci. (2023, May 10). *Roste počet dětí s problematickým užíváním sociálních sítí.* Zdravá generace. Retrieved April 7, 2025, from <https://zdravagenerace.cz/report/socialni-site-a-gaming/>

[47] Úřad vlády ČR. (c2015). *Souhrnná zpráva o závislostech v ČR 2023.* Drogy-info. Retrieved April 6, 2025, from <https://www.drogy-info.cz/zprava-o-zavislostech/souhrnna-zprava-o-zavislostech-v-cr-2023/#digit%C3%A1ln%C3%AD>

[48] Vacek, J., & Vondráčková, P. (2014). Behaviorální závislosti: klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie. *Česká a slovenská psychiatrie*, 110(6), 326-332. http://www.cspsychiatr.cz/dwnld/CSP_2014_6_326_332.pdf

[49] Vondráčková, P. (2011). Závislostní chování na internetu – případová studie. *Česká a slovenská psychiatrie*, 107(5), 301-306. http://www.cspsychiatr.cz/dwnld/CSP_2011_5_301_306.pdf?fbclid=IwAR2W0spRyAxZh8U8z3R6YA7f0mnakIqyj02nWAU2OQZk7ZZ-INhtGefD_YU

[50] Zeng, J., Abidin, C., & Schäfer, M. S. (2021). Research perspectives on TikTok and its legacy apps: introduction. *International Journal of Communication*, 15(2021), 3161–3172. <https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/14539/3494>

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 Pohlaví respondentů.....	42
Graf 2 Odpovědi respondentů na nejčastější činnosti na internetu podle důležitosti	48
Graf 3 Podíl respondentů dle domluvených pravidel užívání internetu s rodiči.....	50
Graf 4 Podíl respondentů dle nastavení rodičovské kontroly	51
Graf 5 Čas denně strávený na internetu u respondentů s rodičovskou kontrolou.....	52
Graf 6 Čas denně strávený na internetu u respondentů bez rodičovské kontroly	53
Graf 7 Kontrola ze strany rodičů.....	54
Graf 8 Dodržování nastavených pravidel.....	55
Graf 9 Komunikace rodičů s respondenty o aktivitách na internetu	56

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Rozdělení respondentů dle ročníku	43
Tabulka 2 Výsledky hlavní výzkumné otázky.....	43
Tabulka 3 Množství respondentů dle míry závislosti na internetu	44
Tabulka 4 Výsledky první dílčí výzkumné otázky	44
Tabulka 5 Podíl respondentů dle pohlaví v souvislosti s mírou závislosti na internetu	45
Tabulka 6 Výsledky druhé dílčí výzkumné otázky	46
Tabulka 7 Podíl respondentů 6.–7. tříd v souvislosti s mírou závislosti na internetu	47
Tabulka 8 Podíl respondentů 8.–9. tříd v souvislosti s mírou závislosti na internetu	47
Tabulka 9 Průměrné pořadí odpovědí respondentů k nejčastějším činnostem na internetu	49
Tabulka 10 Míra závislosti na internetu ve vztahu k rodičovské kontrole	51

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

CIAS – R	Chen Internet Addiction Scale – Revised (Chenova škála závislosti na internetu)
WWW	World Wide Web Význam druhé zkratky
ARPA	Advanced Research Projects Agency
Wi – Fi	Wireless Fidelity
MKN	Mezinárodní klasifikace nemocí
DSM	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (Diagnostický a statistický manuál duševních poruch)
ADHD	Attention Deficit Hyperactivity Disorder (porucha pozornosti s hyperaktivitou)
WHO	World Health Organization (Světová zdravotnická organizace)
AICA – C	Assessment of Internet and Computer Game Addiction – Checklist
IAT	Internet Addiction Test (Test závislosti na internetu)
MŠMT	Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy
GPS	Global Positioning System
HBSC	Health Behaviour in School – aged Children
SEPA	Systém evidence preventivních aktivit
ČR	Česká republika
cm	centimetr
např.	například
tzv.	takzvaný
apod.	a podobně
s.	strana
In	v
et al.	et alii, et aliae, et alia (a kolektiv)
a kol.	a kolektiv

% procento

© copyright

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník závislosti na internetu

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK ZÁVISLOSTI NA INTERNETU

Vážení žáci, chtěla bych vás požádat o vyplnění následujícího dotazníku, který se týká závislosti na internetu. Dotazník je dobrovolný a anonymní. Pravdivým a úplným vyplněním dotazníku přispějete ke zjištění důležitých informací, které využiji jako podklad ke své bakalářské práci. Za vyplnění dotazníku Vám velmi děkuji. Simona Pleváková, studentka Fakulty humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně.

1. Jsi:

- ☐ Chlapec
- ☐ Dívka
- ☐ Jiné

2. Jakou navštěvuješ třídu? (Označ.)

6.

7.

8.

9.

Pozorně si prosím přečti každou větu a označ příslušné políčko tak, aby vystihovalo tvé jednání v posledních 6 měsících.

3. Bylo mi víckrát než jednou řečeno, že na internetu trávím příliš mnoho času.

nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy

4. Po surfování na internetu mě bolívá v zádech, případně pociťuji jiné fyzické potíže.

nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy

5. Zjišťuji, že se vyžívám na internetu na úkor toho, abych se stýkal(a) se svými kamarády.

nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy

6. Myšlenka na to, že se připojím na internet, je první věc, která mě každý den ráno hned po probuzení napadne.

nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy

7. Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet.

nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy

8. Více než jednou se mi stalo, že jsem kvůli internetu spal/a méně než čtyři hodiny.

nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy

9. Surfování na internetu se negativně projevuje na mém tělesném zdraví.

nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy

10. Přestože se užívání internetu negativně odrazilo na mých vztazích s jinými lidmi, množství času, které na internetu trávím, se nezmenšilo.

nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy

11. Když jsem nějakou dobu bez internetu, mám pocit, že mi něco chybí.

nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy

12. Kvůli internetu trávím méně času s rodinou.

nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy

13. Mé odpočinkové aktivity se omezují na užívání internetu.

nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy

14. Cítím se deprimovaný/á a skleslý/á, když na nějakou dobu přestanu internet užívat.

nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy

15. Doba, kterou týdně trávím na internetu, se za poslední pololetí (resp. za posledních 6 měsíců) výrazně zvýšila.

nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy

16. Trávení času na internetu má určitý negativní dopad na mé výsledky ve škole/můj pracovní výkon.

nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy

17. Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet poté, co jsem se již odhlásil/a, abych mohl/a dělat nějakou jinou plánovanou práci.

nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy

18. Kdyby nebylo internetu, neměl/a bych v životě mnoho radosti.

nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy

19. Snažím se trávit na internetu méně času, ale mé snahy jsou marné.

nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy

20. Zůstávám online po delší dobu, než jsem měl/a v úmyslu, i když jsem měl/a původně v plánu jen se na něco rychle podívat.

nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy

21. Jakmile se dostanu na internet, vjede do mě nová energie bez ohledu na únavu, kterou cítím.

nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy

22. Během dne se cítím unavený/á, protože dlouho do noci surfuji na internetu.

nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy

23. Kvůli užívání internetu nepravdělně jím.

nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy

24. Musím na internetu trávit stále více času, abych dosáhl/a stejného uspokojení jako předtím.

nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy

25. Zvykám si méně spát, abych mohl/a trávit více času na internetu.

nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy

26. Jsem neklidný/á a podrážděný/á, když připojení na internet nefunguje nebo když není takové připojení k dispozici.

nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy

27. Zjišťuji, že trávím na internetu stále více času.

nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy

28. Když po určitou dobu nechodím na internet, začnu se cítit nesvůj/nesvá.

nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy

29. K čemu nejčastěji internet využíváš? *Seřad' podle toho, jak nejvíce využíváš.*

- ☐ K přípravě do školy
- ☐ Ke komunikaci s kamarády
- ☐ Hraní her
- ☐ Sledování videí na Youtube
- ☐ Sledování filmů/ seriálů
- ☐ Scrollování na TikToku

30. Máš s rodiči domluvená pravidla užívání internetu?

- ☐ Ano
- ☐ Ne

31. Máš nastavenou rodičovskou kontrolu?

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Nevím

32. Pokud jsi odpověděl na otázku 31 ano, kolik hodin denně máš povoleno trávit na internetu, mimo školních povinností?

- ☐ Méně než 1 hodinu
- ☐ 1 hodinu a více
- ☐ 2 hodiny a více
- ☐ 3 a více hodin

33. Pokud jsi odpověděl na otázku 31 ne nebo nevím, kolik hodin denně trávíš na internetu, mimo školních povinností?

- ☐ Méně než 1 hodinu
- ☐ 1 hodinu a více
- ☐ 2 hodiny a více
- ☐ 3 a více hodin

34. Kontrolují rodiče, kolik času trávíš na internetu?

- ☐ Ano, zároveň mám nastavenou rodičovskou kontrolu
- ☐ Ne, zároveň mám nastavenou rodičovskou kontrolu
- ☐ Ano, zároveň mám domluvená pravidla užívání internetu s rodiči
- ☐ Ne, zároveň mám domluvená pravidla užívání internetu s rodiči
- ☐ Ano, zároveň nemám nastavená žádná pravidla
- ☐ Ne, zároveň nemám nastavená žádná pravidla

35. Dodržuješ pravidla užívání internetu nastavená rodiči?

Zcela ano	Spíše ano	Ani ano, ani ne	Spíše ne	Ne
-----------	-----------	-----------------	----------	----

36. Komunikují s tebou rodiče o tvých aktivitách na internetu?

Zcela ano	Spíše ano	Ani ano, ani ne	Spíše ne	Ne
-----------	-----------	-----------------	----------	----