

**ČESKÉ VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V PRAZE**

**MASARYKŮV ÚSTAV VYŠŠÍCH STUDIÍ**

**Katedra inženýrské pedagogiky**

**Závislost středoškoláků na internetu a sociálních sítích.**

**Internet and Social Network Addiction of Secondary School  
Students.**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Autor:**

**Helena Nováková**

**Studijní program:**

**Specializace v pedagogice**

**Studijní obor:**

**Učitelství odborných předmětů**

**Vedoucí práce:**

**doc. PhDr. Dana Dobrovská,  
CSc.**

## **Prohlášení**

*Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jsem pouze podklady (literaturu, webové stránky a dotazníková šetření) uvedené v příloženém seznamu.*

*Nemám závažný důvod proti zpřístupňování této závěrečné práce v souladu se zákonem 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) v platném znění.*

V Praze dne ..... Podpis: .....

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala vedoucí mé práce paní doc. PhDr. Daně Dobrovské CSc. za její obětavou pomoc, trpělivost, čas, cenné rady a připomínky, které mi pomohly při psaní bakalářské práce. Dále bych ráda poděkovala vedení a žákům středních odborných škol Ústeckého kraje za vstřícnost při vyplňování dotazníků a poskytováním rozhovorů. V neposlední řadě chci poděkovat své rodině za trpělivost a podporu, kterou mi poskytovala v době studia a při psaní bakalářské práce.

## **Anotace**

Bakalářská práce se zabývá analýzou žákovských volnočasových aktivit spojených s počítači a internetem u sledovaných subjektů severočeských středních škol, včetně názorů účastníků šetření na možná rizika spojená s těmito technologiemi. Porovnává údaje zjištěné u žáků maturitních či nematuritních oborů.

Text je rozdělen na část teoretickou a empirickou. Teoretická část je výsledkem rešerše tištěných i elektronických odborných zdrojů, tuzemských i zahraničních. Její součástí jsou poznatky o vzniku a vývoji závislosti na internetu či počítači, (definice základních pojmů, vlastnosti, diagnostika a prevence tohoto negativního jevu).

V empirické části jsou prezentovány výsledky dotazníkového šetření doplněné o řízené rozhovory s žáky, kteří v dotazníku vykazovali symptomy závislosti. Hlavní kvantitativní metodou je standardizovaný Chenův dotazník, jenž byl přeložen do češtiny. Dotazování bylo provedeno na středních odborných školách v ústeckém kraji.

**Klíčová slova:** závislost, netolismus, internet, sociální sítě, prevence závislosti, Chenův dotazník

## **Annotation**

This bachelor's thesis focuses on the problems of addiction of high schools' students on computer and the internet. It studies the students' activities on PC and their subjectively perceived addiction. Another goal of this thesis is to study if students who attend graduation courses are more inclined to the addiction than the students who attend non-graduation courses.

The thesis is divided into theoretical and empirical part. The theoretical part is based on printed and digital Czech and international resources. It studies the problems of the addiction on computer or the internet, its definition and its impact on teenagers' live. The positive influence of the internet and addiction prevention is mentioned as well. A survey and a focused group study with the addicted students were conducted at high schools and vocational schools in Ustecky region. The hypotheses formulated in this bachelor thesis were all validated.

**Terms:** addiction, computer addiction, internet, addiction prevention, Chen's survey/questionare

# Obsah

Úvod.....	8
1. Teoretická část.....	9
1.1 Historie výzkumu závislosti na internetu.....	9
1.2 Definice, znaky a charakteristika závislostí dle mezinárodní klasifikace.....	9
1.3 Charakteristika a znaky netolismu .....	11
1.4 Zdravotní a psychosociální rizika netolismu.....	13
1.5 Diagnostika netolismu.....	14
1.6 Adolescenti – věková kategorie nejčastěji spojovaná se závislostí na internetu .....	15
1.7 Vliv internetu na zkoumanou skupinu .....	17
1.8 Bezpečnostní rizika internetu a závadný obsah .....	18
1.9 Využití internetu ve zkoumané věkové skupině .....	20
1.10 Sociální sítě .....	22
1.11 Počítačové hry .....	24
1.12 Prevence a terapie závislosti na počítačích a internetu.....	25
2. Empirická část .....	28
2.1 Cíle .....	28
2.2 Metody výzkumu .....	29
2.3 Hypotézy .....	29
2.4 Charakteristika respondentů.....	30
2.5 Výsledky empirického šetření.....	30
2.6 Vyhodnocení dotazníku .....	44
2.7 Rozhovory s žáky vykazujícími závislost na počítačích a internetu.....	47
2.8 Souhrn výsledků výzkumného šetření, vyhodnocení hypotéz .....	49

Závěr .....	51
Použitá literatura .....	54
Seznam grafů .....	57
Přílohy.....	59

# Úvod

Počítače a internet dnes zasahují takřka do všech činností našeho života. Jejich činnost zasahuje i tam, kde si to ani neuvědomujeme. Řídí dopravu, výrobní podniky, elektrárny, zasahují do výroby v zemědělství, neobejdou se bez nich bezpečnostní složky, státní správa ani nemocnice. V našem každodenním životě jsou nám stále nablízku. Ráno nás budí chytrý mobilní telefon, kolegové i rodina s námi komunikují po internetu, počítače nám slouží k dalšímu vzdělávání, zábavě i odpočinku. Velká část populace si však stále neuvědomuje, že i počítače a internet mohou mít svou stinnou stránku, minimálně si to nepřipouští. Pokud o někom řekneme, že je závislý, většina lidí si představí narkomana, alkoholika či gamblera, málokdo si ale vybaví člověka sedícího před monitorem svého počítače či displejem tabletu.

Proto mne téma závislosti na počítači či internetu zaujalo. Já sama jsem aktivní uživatelkou internetu, stejně tak všechny mě blízké osoby. Chtěla jsem proto zjistit, kde se nachází ona tenká hranice mezi „normálním“ užíváním počítače a internetu a závislostí. Zaměřila jsem se na nejvíce ohroženou část populace, již jsou dospívající.

Tato bakalářská práce sestává ze dvou částí. Obsahem teoretické části je rešerše současné tuzemské odborné literatury zabývající se touto problematikou, v tištěné i elektronické podobě. Je doplněna o některé zahraniční zdroje. Jednotlivé kapitoly se pak zabývají historií výzkumu závislosti na internetu, charakteristikou závislostí včetně netolismu, zdravotními a psychosociálními riziky závislostí, diagnostikou netolismu, specifikací věkové kategorie dospívajících z hlediska vývojové psychologie, vlivem internetu na tuto věkovou skupinu, bezpečnostními riziky používání internetu, využitím internetu v dané věkové skupině, sociálními sítěmi a počítačovými hrami. Poslední kapitola teoretické části se zabývá možnostmi prevence a léčby závislostí.

V empirické části jsem se zaměřila na žáky vybraných středních škol v ústeckém kraji. Bylo provedeno dotazníkové šetření, při němž byli osloveni celkem 102 žáci, 50 z maturitních a 52 z nematuritních oborů. Dotazníkem vytvořeným na základě Chenovy metody, sestavené pro diagnostiku závislosti na počítačích v roce 2003, byli identifikováni žáci se zvýšeným rizikem vzniku závislosti. S těmi byl pak následně proveden rozhovor zaměřený na specifikaci nejčastějších aktivit na internetu, na percepci vlastní závislosti a její motivaci.



# 1. Teoretická část

## 1.1 Historie výzkumu závislosti na internetu

V odborné literatuře se začíná o závislosti na počítačích hovořit již koncem osmdesátých let minulého století. První obsáhlejší vědeckou práci publikovala Margaret Shotton v roce 1989. Prováděla výzkum se skupinou dobrovolníků, kteří se sami označili za závislé na počítači. Došla k závěru, že závislost na počítači skutečně existuje, avšak pro život závislých to nepředstavuje žádný velký problém. S vynálezem internetu a jeho rozšířením mezi veřejnost začala mít závislost na počítačích novou dimenzi. První zmínky o závislosti na internetu se objevují v roce 1995, kdy se psychiatr Ivan Goldberg zmiňuje o závislosti na internetu jako o duševní poruše. Tato závislost potom začala přitahovat odbornou veřejnost a věnuje se jí mnoho předních psychiatrů.<sup>1</sup>

## 1.2 Definice, znaky a charakteristika závislostí dle mezinárodní klasifikace

Z formálního hlediska představuje závislost to, co odpovídá definici závislosti podle Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10). Tato definice byla vytvořena Světovou zdravotnickou organizací.

### **Definice závislosti podle 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí**

**Syndrom závislosti** (statistický kód F1X.2, na místo X před desetinnou tečku se doplňuje látka): „Je to skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti je touha (často silná, někdy přemáhající) brát psychoaktivní látky, 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“.

---

<sup>1</sup> NEUVEDEN. Historie závislostního chování na internetu. *Online adiktologická poradna* [online]. [cit. 2015-11-26]. Dostupné z: <http://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/>

Definitivní diagnóza závislosti by se obvykle měla stanovit pouze tehdy, jestliže během jednoho roku došlo ke třem nebo více z následujících jevů:

- a) **silná touha nebo pocit puzení** užívat látku;
- b) **potíže v sebeovládání** při užívání látky, a to pokud jde o začátek a ukončení nebo o množství látky;
- c) **tělesný odvykací stav**: Látko je užívána s úmyslem zmenšit příznaky vyvolané předchozím užíváním této látky, případně dochází k odvykacímu stavu, který je typický pro tu kterou látku. K umírnění odvykacího stavu se také někdy používá příbuzná látka s podobnými účinky;
- d) **průkaz tolerance k účinku látky** jako vyžadování vyšších dávek látek, aby se dosáhlo účinku původně vyvolaného nižšími dávkami (jasné příklady lze nalézt u jedinců závislých na alkoholu a opiátech, kteří mohou brát denně takové množství látky, které by zneschopnilo, nebo i usmrtilo uživatele bez tolerance);
- e) **postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů** ve prospěch užívané psychoaktivní látky a zvýšené množství času k získání nebo užívání látky, nebo zotavení se z jejího účinku;
- f) **pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků**: poškození jater nadměrným pitím, depresivní stavy vyplývající z nadměrného užívání látek nebo toxické poškození myšlení.

Syndrom závislosti může být přítomen pro určitou látku (např. tabák nebo diazepam), třídu látek (např. opioidy), nebo širší řadu různých látek.

Jak již bylo řečeno výše, na místo před desetinnou tečkou se doplňuje příslušná návyková látka, takže jednotlivé druhy závislostí se kódují následovně:

F10.2 Závislost na alkoholu

F11.2 Závislost na opioidech (např. heroin)

F12.2 Závislost na kanabinoidech

F13.2 Závislost na sedativech nebo hypnoticích (tlumivých lécích)

F14.2 Závislost na kokainu

F15.2 Závislost na jiných stimulantech včetně kofeinu a pervitinu

F16.2 Závislost na halucinogenech (např. MDMA čili slangově extáze)

F17.2 Závislost na tabáku

F18.2 Závislost na organických rozpouštědlech

F19.2 Závislost na několika látkách nebo jiných psychoaktivních látkách

U uvedeného jednoznačně vyplývá, že závislost na práci, internetu, patologické hráčkivosti ani nestřídmé požívání projímadel není závislostí v pravém slova smyslu. Nelze však popřít, že uvedené druhy návykového chování mají se závislostí určité společné rysy.“<sup>2</sup>

### 1.3 Charakteristika a znaky netolismu

Pod pojmem **netolismus** je definováno závislostní chování na virtuálních drogách. Mezi ně zejména patří:

- a) počítačové hry,
- b) různé formy internetové komunikace,
- c) mobilní telefony,
- d) sociální sítě,
- e) virální videa
- f) televize, aj.

U netolismu snadno najdeme znaky závislosti, jako jsou např. silná touha zapnout počítač bez jasného cíle, kontrolovat SMS, kontrolovat statuty na sociální síti, neschopnost vymezit si začátek a konec aktivit na internetu, postupně zanedbávat další aktivity atd. Netolismus stejně jako další behaviorální závislosti obsahují 6 základních komponent závislosti:

---

<sup>2</sup> NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: Současné poznatky a perspektivy léčby*. čtvrté. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-908-8.

## 1. VÝZNAČNOST

Určitá aktivita se stane nejdůležitější v životě člověka a začíná ovládat jeho myšlení, citění a chování.

## 2. ZMĚNY NÁLADY

Změny nálady v důsledku zapojení se do určité aktivity, které mohou být vnímány jako vyrovnávací strategie za účelem uklidnění se.

## 3. TOLERANCE

Proces, při kterém je nutno stále více aktivity k dosažení předchozí míry uspokojení. V praxi tedy např. roste délka času trávené online.

## 4. ODVYKACÍ SYMPTOMY

Ukončení či omezení aktivity se projevuje abstinenčními symptomy.

## 5. RELAPS

Tendence opakovat dřívější vzorce závislostního chování.

**Mezi typické příznaky netolismu patří:**

### **A. Ztráta kontroly nad časem**

(zvyšuje se tolerance, brzké vstávání či naopak ponocování z důvodu potřeby být online)

### **B. Psychické projevy**

(pocit prázdnoty, když člověk není u počítače či mobilu, rostoucí nervozita a neklid, když člověk nepoužívá počítač delší dobu, přemýšlení o počítači, když ho člověk zrovna nepoužívá, zatajování informací o závislosti, počítač/mobil jako únik od osobních problémů atd.)

### **C. Psychosociální projevy**

(narušení vztahů s rodinou, ztráta dřívějších přátel)

### **D. Projevy spojené s prací**

(méně vykonané práce, zanedbávání učení, zhoršující se školní prospěch)<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> *Projekt bezpečí: Netolismus* [online]. [cit. 2015-11-27]. Dostupné z: <http://www.netolismus.cz/>

## 1.4 Zdravotní a psychosociální rizika netolismu

S netolismem jsou spojena tělesná, psychologická a sociální rizika. Nadměrné užívání počítače se může negativně projevit především na pohybovém a vizuálním systému. V oblasti pohybového aparátu se projevují bolesti šíje, ramen, bederní páteře, drobných kloubů, zápěstí atd. Charakteristickým jevem pro netolismus je tzv. RSI (Repetition Strain Injury), tedy poškození z opakovaného namáhání. Je to skupina značně bolestivých postižení, kterou vyvolávají drobné opakované pohyby při práci s počítačem. Mezi ně patří zánět obalů šlach, zánět vlastní šlasy, zánět nekloubního výčnělku.<sup>4</sup>

Sedavý způsob života může přispět ke vzniku dalších onemocnění, jako jsou např. obezita, cukrovka a onemocnění kardiovaskulárního systému. Během sezení u počítače mladiství nijak nekompenzuje příjem kalorií pohybem (Nešpor, 2000). Popisovány jsou také případy epilepsie, větší sklony k riskování, poruchy rovnováhy což zvyšuje riziko úrazů. To platí zejména pro hráče závodních her. (Nešpor, Csémy, 2007)

V oblasti vizuálního systému jsou typické bolesti očí, dále pak pálení a slzení očí a poruchy zraku. Pro lidské oko není přirozené dlouhodobé zaostření na jeden bod (monitor), za normálních okolností oko neustále přeosťruje na různě vzdálené objekty (Nešpor, 2000). Na všechny problémy spojené s očima často navazují bolesti hlavy.

V oblasti psychosociální patří k těm nejzávažnějším rizikům netolismu nedostatek spánku, poruchy příjmu potravy, špatná organizace času, zhoršení mezilidských vztahů, úzkost ve vztazích, neschopnost řešení problémů v komunikaci, dochází k poruchám paměti a soustředění, zhoršování školního prospěchu a dalším (www.netolismus.cz).

Podle Spitzera vede nadměrné užívání digitálních médií k nespavosti, ta patří k nejčastějším nežádoucím efektům jejich používání a týká se mužů i žen. Nedostatek spánku pak má z dlouhodobého hlediska za následek sníženou imunitu, tedy i vyšší výskyt infekčních a rakovinových onemocnění, zvýšené riziko kardiovaskulárních chorob, nadváhy a diabetu. Výzkumem bylo prokázáno (Buxton et al., 2012), že

---

<sup>4</sup> ŽUFNÍČEK, Jan. *CO DĚLAT, KDYŽ – INTERVENCE PEDAGOGA: Rizikové chování ve školním prostředí – rámcový koncept, Příloha č. 15 Netolismus* [online]. [cit. 2015-11-26]. Dostupné z: [www.msmt.cz/uploads/Priloha\\_15\\_Netolismus.doc](http://www.msmt.cz/uploads/Priloha_15_Netolismus.doc)

nedostatek spánku vede k narušení činnosti funkce slinivky břišní, která po přijetí potravy vylučuje inzulin. S jeho pomocí se pak dostává energie z potravy i do buněk. Narušením funkce slinivky pak dochází ke zvyšování hladiny cukru v krvi. Tyto změny metabolismu pak mívají za následek cukrovku. Navíc lze sledovat snížení výdeje energie a tím i nárůst tělesné hmotnosti. Nedostatek spánku a snížení fyzické aktivity také zvyšuje možnost nástupu depresí a stresu. Chronický stres bývá vyvolán zejména nedostatkem kontroly nad vlastním životem. Ta úzce souvisí se závislostí. Stres pak způsobuje snížení imunity, hormonální defekty, poruchy trávení, srdce a krevního oběhu a také odumírání mozkových buněk (Spitzer, 2014).

## 1.5 Diagnostika netolismu

Diagnostika závislosti na internetu se příliš neliší od diagnostiky jiných závislostí. Jak uvádějí autoři Víchová a Koblovský, v případě závislosti na internetu se jedná o tzv. „novou“ závislost, mezi něž patří např. i závislost na jídle, patologické hráčství, závislost na on-line nakupování a další. Na rozdíl od tzv. „starých závislostí“ je však prakticky nemožné závislé osobě zamezit přístupu k objektu závislosti. Z diagnostického hlediska se za závislého považuje ten, kdo odpoví na určené množství otázek směřujících v souvislosti s používáním internetu na zjištění zaujatosti, míry tolerance, odvykacích příznaků, neschopnost kontroly v používání, více než zamyšleného používání, funkčního selhávání, lhaní a úniků. Diagnostik by měl vyhodnocovat především následující otázky: Jak se jeho virtuální život odráží v životě reálném?, jak moc o něm přemýšlí?, jak se cítí internetem pohlcen?, nedrží se naplánovaných časů pobytu na internetu?, odklání se od vztahů s rodinou a přáteli?, přestává se orientovat v sociálním světě?, častěji je ve stresu?, má problémy s denním režimem?, hraje do noci?, budí se vyčerpaný?<sup>5</sup>

K. Nešpor také zmiňuje tzv. vídeosou diagnostiku závislosti podle Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10). Ta podle něj není příliš známa a není ani příliš používána lékaři zabývajícími se závislostmi. Tato metoda poskytuje širší a komplexnější pohled na pacientovu situaci. Konkrétně se zjištěné poznatky uvádějí celkem ve třech osách.

---

<sup>5</sup> VÍCHOVÁ, Veronika a Petr KOBLOVSKÝ. *Diagnostika a psychoterapie „nových“ závislostí* [online]. Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN Praha, 2013 [cit. 2015-11-29]. Dostupné z: <http://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2013/04/11.pdf>

Osa I. označuje klinickou diagnózu (kódy A-Y podle MKN-10). Sem patří diagnóza závislosti, škodlivého užívání a příslušné diagnózy týkající se tělesného stavu.

Osa II. označuje postižení ve specifických oblastech fungování. Hodnotí se zejména oblasti péče o domácnost, práce, rodina a domácnost a fungování osoby v širším sociálním kontextu. Postižení se hodnotí od 0 bodů (normální) až do 5 bodů (těžké postižení). K ose II. se také uvádí specifické dovednosti vyšetřovaného, jako jsou kvalitní zájmy, znalosti cizích jazyků, vzdělání apod.

Do osy III. se uvádí jen faktory významné pro prognózu, výskyt, projevy, průběh nebo léčbu poruch zaznamenaných na ose I., nebo faktory důležité o rozhodnutí o způsobu léčby. (Nešpor, 2011)

## **1.6 Adolescenti – věková kategorie nejčastěji spojovaná se závislostí na internetu**

Závislost na internetu je v odborné literatuře obvykle spojována s dospívající mládeží – adolescenty. Období dospívání je významným obdobím v životě člověka, je to období hledání vlastní identity, pochybností o sobě samém a hledání své pozice ve společnosti. V současné psychologii je označováno jako období mezi dětstvím a dospělostí se třemi fázemi, časnou (10-13 let), střední (14-16 let) a pozdní (17-20 let) (Macek, 2003). Některými autory je období mezi 10.-15. rokem označováno jako pubescence (Langmeier, Krejčířová, 2000). V období dospívání dochází u člověka k výrazným biologickým, psychologickým a sociálním změnám. Biologické změny v organismu vedou k urychlení růstu a rozvoji primárních i sekundárních pohlavních znaků, zvyšuje se produkce hormonů. Po psychologické stránce dochází mimo jiné k rozvoji abstraktního myšlení, kombinačních schopností, zvyšuje se množství informací uložených v dlouhodobé paměti a zvyšuje se kapacita pro zpracování informací. Rozvíjí se též paměť logická. Sociálními změnami je pak odpoutávání se od rodiny, volba budoucího povolání a nalezení vlastního životního stylu.<sup>6</sup>

Včasné fázi adolescence dochází k celkové proměně všech složek osobnosti, z nichž nejvýraznějším je tělesné dospívání, při kterém se mění zevnějšek

---

<sup>6</sup> HORT, Vladimír, Michal HRDLIČKA, Jana KOCOURKOVÁ, Eva MALÁ a kol. *Dětská a adolescentní psychiatrie*. První. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-472-9.

dospívajícího. Zdokonaluje se myšlení, zejména jeho abstraktní podoba. Dospívající se osamostatňuje z vazby na rodiče a může prožívat první lásky.

V období střední fáze adolescence je vlastní dospívání častým objektem úvah a hodnocení. V mnoha společnostech je charakteristické, že se v této době adolescenti snaží výrazně odlišovat od svého okolí. Nápadně se oblékají, volí si osobité účesy, poslouchají specifickou hudbu. Sociologové hovoří o specifickém životním stylu, resp. kultuře mládeže. V psychologickém slova smyslu mluvíme o hledání osobní identity, vlastní jedinečnosti a autentičnosti. V kontrastu ke změnám v časně adolescenci, v níž není tak typická kontrola vlastního chování, je střední adolescence charakterizována změnami, které si adolescenti regulují sami. Dospívající tohoto věku nemůže být považován za individualistu jenom proto, že má neotřelé názory na umění či módu nebo se odlišně chová. Tyto zvláštnosti především zvyšují jeho skupinovou příslušnost k vrstevníkům.

Pozdní adolescence datovaná do období od 17. do 20.- 22. roku je fází, kdy se jedinec přibližuje k dospělosti. Většina dospívajících studuje nebo už dokončuje svoje vzdělávání a vstupuje do první pracovní pozice. Posiluje se sociální aspekt identity, tj. potřeba někam patřit, podílet se na něčem, něco s druhými sdílet. Adolescent se zamýšlí nad svojí osobní perspektivou, uvažuje o svých cílech a plánech ve vztahu k profesi i osobním vztahům. Šíře změn v tomto období závisí na tom, jak adolescenti sami časují svoje dospělé role, zda uvažují o vysokoškolském studiu, zda se ekonomicky osamostatní, hledají si vlastní bydlení, žijí s partnerem, atd. <sup>7</sup>

Podle Norberta Sillamyho není věkové rozpětí, ve kterém adolescence probíhá, pevně stanoveno. Adolescence (v jeho pojetí též puberta, z latinského *pubertas* – pohlavní dospělost, mužnost) začíná v našich končinách mezi dvanácti až čtrnácti lety a končí mezi osmnáctým až dvacátým rokem života. Velmi vzácně může dojít k předčasné pubertě, nebo opožděné pubertě. Opožděná puberta může mít závažný psychologický dopad, často mívají pocit méněcennosti a jejich osobnost není dostatečně vyzrálá (Sillamy, 2001).

---

<sup>7</sup> DOBROVSKÁ, Dana. *Pedagogická psychologie: Bakalářský studijní program Specializace v pedagogice (studijní materiál MUVS ČVUT)*. Praha, 2013.



Podle Schmidbauera je puberta období, v němž se z dítěte stává v přelomové periodě dospělý. Její trvání, stejně jako její počátek, je u každého jiný. Jedná se o období silné citové kolísavosti prudkých vnitřních i vnějších protikladů. Adolescence je pak stadium mládí po pubertě, v němž nejdůležitějším úkolem mladistvého nalezení svého místa ve světě dospělých, volba povolání a partnera (Schmidbauer, 1994).

Jak je z uvedených informací vidět, v názorech na věkové rozdělení a terminologii adolescence či puberty nejsou všichni odborníci úplně jednotní, psychologický a tělesný vývoj, který v tomto období u každého člověka probíhá, však popisují shodně.

## **1.7 Vliv internetu na zkoumanou skupinu**

Pokud si položíme otázku, jaký vliv má internet na dospívající mládež, nezbude nám nic jiného, než si odpovědět, že značný. Internet je již dnes všude okolo nás a prolíná se do mnoha aspektů našeho života. V podstatě se dá říci, že je nad naše síly se mu vyhnout. Člověk od svého narození intenzivně vnímá veškeré podněty ve svém okolí, v první fázi života na něj mají nejsilnější vliv rodiče, k nim se postupně přidávají vlivy vrstevníků, dalších dospělých, celé společnosti a v neposlední řadě i vliv médií, mezi něž již dnes patří neodmyslitelně i internet. Vliv internetu na každého jedince je silně individuální. Má nepochybně svá pozitiva, ale i negativa. Věková skupina nejvíce náchylná na vliv internetu v jeho „dobré i špatné podobě“ je právě skupina dospívajících.

Mezi pozitivní stránky internetu patří především téměř neomezený přístup k novým informacím, rozvoj myšlení a rozšiřování všeobecného rozhledu dospívajícího. V neposlední řadě vede pohyb ve virtuálním světě ke zdokonalování znalosti anglického jazyka, který se stal ve světě počítačů, ostatně jako v jiných odvětvích, jazykem dominantním.

Hlavním negativním vlivem je pak zhoršování komunikačních dovedností v přímém osobním kontaktu. I z důvodu jakési anonymity internetového prostředí se vytrácejí základní pravidla slušného chování. Dospívající však paradoxně o ostatních vědí mnohem víc, než kolik by se mohli dozvědět z osobního kontaktu, protože sdělit si mezi sebou myšlenky i osobní pocity je mnohem snazší písemně než z očí do očí. Tím

však zároveň vzniká větší prostor pro šíření pomluv, závisti a intrik. U mladistvých, kteří se realizují více virtuálně, pak hrozí, že jejich sebepojetí a identita bude méně stabilní, v reálném životě pak často neodhadnou své možnosti a rozhodování o řešení krizových situacích je pak nesprávné. V kyberprostoru totiž na vše musí vynakládat daleko méně energie a také zde nenesou odpovědnost za své jednání jako v reálném životě. Příkladem jsou například komentáře v diskuzích, kdy uživatelé reagují na podněty buď výrazně kladně, nebo naopak záporně, při osobním kontaktu však potom svůj názor nedokážou správně formulovat, natož obhájit. Většinou také nejsou schopni vyjádřit ani své pocity.<sup>8</sup>

Ačkoli by se z uvedeného textu mohlo zdát, že negativa internetu jeho pozitiva převyšují, není tomu tak. Při správném používání a životním stylu může internet život velmi usnadnit a mladistvým pomoci v jejich vývoji.

## 1.8 Bezpečnostní rizika internetu a závadný obsah

Nadměrné užívání internetu však sebou nepřináší jen rizika zdravotní a psychosociální, ale i bezpečnostní. U nich není zřejmé, že by se týkaly jen jedinců závislých, nicméně je pravděpodobné, že se s nimi mohou setkat častěji. Nebudeme se zde zmiňovat o různých virech a jiné „počítačové havěti“, ale zaměříme se spíše na rizika spojená s užíváním sociálních sítí a komunikačních aplikací.

Jedním z nebezpečí je setkání se s tzv. „skrytou identitou“. Jedná se v podstatě o to, že na internetu se může při komunikaci kdokoli vydávat za kohokoli a tak mladistvý nemusí vůbec vědět, s kým si dopisuje. Toho využívají zejména „kybergroomeři“. Jedná se o jedince, kteří umí s dospívajícími i dětmi manipulovat, využívají jejich důvěřivosti a nezkušenosti a snaží se od nich vylákat intimní fotografie a videa, případně se s nimi chtějí setkat osobně. Nezřídka k tomu používají i vydírání a vyhrožování. Nelze zcela určit, jací lidé se stávají těmito útočníky, jedná se o lidi z vyšších i nižších sociálních vrstev a převládají mezi nimi osoby trestně bezúhonné. Jen malá část z nich již byla za podobnou činnost odsouzena a dochází u ní k recidivě (Eckertová, Dočekal, 2013).

---

<sup>8</sup> NOVÁKOVÁ, Milena. Jak internet ovlivňuje život dětí a dospívajících? *Šance dětem* [online]. 2015, 28.6.2015 [cit. 2015-11-26]. Dostupné z: <http://www.sancedetem.cz/srv/www/content/pub/cs/clanky/jak-internet-ovlivnuje-zivot-deti-a-dospivajicich-145.html>

Dalším, dnes již rozšířeným jevem, je kyberšikana. Jedná se o agresivní, úmyslné, opakované jednání či chování prováděné vůči jednotlivci či skupině, který/á se nemůže snadno bránit (Olweus, 1993). Mezi základní formy kyberšikany patří publikování ponižujících záznamů nebo fotografií, ponižování a pomlouvání (v rámci sociálních sítí, blogů nebo jiných webových stránek), krádež identity, zneužití cizí identity ke kyberšikaně nebo dalšímu sociálně patologickému jednání, ztrapňování pomocí falešných profilů (např. v rámci sociálních sítí, blogů nebo jiných webových stránek), provokování a napadání uživatelů v online komunikaci (především prostřednictvím veřejných chatů a diskuzí) zveřejňování cizích tajemství s cílem poškodit oběť, vyloučení z virtuální komunity, obtěžování (např. opakovaným prozváněním, voláním nebo psaním zpráv), kyberšikana spojená s online hrami (např. krádeže virtuálních postav či předmětů s následným vydíráním, vyhrožováním), tzv. happy slapping (fyzický útok spojený s vytvořením záznamu, který je umístěn do prostředí internetu a dále sdílen), tzv. cyberstalking (forma na pomezí stalkingu a kyberšikany, ve které dochází k dlouhodobému obtěžování oběti v kyberprostoru).<sup>9</sup>

Na internetu se mohou děti a dospívající setkat s rizikovým obsahem. Mezi něj patří zejména pornografie, extremismus a násilí. Z psychologického hlediska nemusí sledování legální pornografie dospívajícím znamenat problém, v některých případech může pomoci mladým lidem odbourat nežádoucí ostych. Sledování tvrdé a deviantní pornografie však může vést k nežádoucímu formování osobnosti adolescenta, dochází k narušení jeho vnímání sexuálních norem a souvisejících hodnot (Eckertová, Dočekal, 2013).

Extremismus patří mezi velmi nebezpečné formy informační kriminality. Je třeba si uvědomit, že internetové projevy jsou náchylné k negativnímu ovlivňování rizikových uživatelů Internetu, především dětí a dospívající mládeže. K projevům nesnášenlivosti nepatří pouze psaný projev, ale také projevy obrazové (např. nacistická symbolika) a zvukové (například záznamy neonacistických hudebních skupin). Mezi typické formy nesnášenlivosti patří hanobení na základě určitých diskriminačních znaků, podněcování k nesnášenlivosti a schvalování protidemokratických a nelidských režimů a hnutí. (<http://www.jaknainternet.cz/page/1693/extremismus-na-internetu/>).

---

<sup>9</sup> KOPECKÝ, Kamil a kol. *Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu: Olomouc* [online]. 1. Univerzita Palackého v Olomouci, 2015 [cit. 2015-11-28]. ISBN ISBN 978-80-244-4868-8. Dostupné z: <http://www.e-bezpeci.cz/index.php/veda-a-vyzkum/1093-rizikove-chovani>

Násilí na internetu je volně dostupné. Ale ani v případě násilí se nedá jednoznačně říci, že by poškozovalo vývoj dětí či mladistvých. Je třeba rozlišovat mezi samoučelným násilím a scénami, kde je spravedlivě potrestáno zlo. Také záleží na tom, zda uživatel takové scény cíleně vyhledává, či je shlédne náhodou, zda je o nahranou scénu nebo záběry reálné. Také záleží na citlivosti jedince, u někoho může dojít dlouhodobým sledováním násilných scén ke snížení citlivosti jeho prahu vnímání (Eckertová, Dočekal, 2013).

## **1.9 Využití internetu ve zkoumané věkové skupině**

Způsobem využívání internetu se odborníci zabývají již od jeho rozšíření mezi veřejnost. Vznikaly a stále vznikají výzkumy zabývající se tímto tématem, téma se stalo zajímavým pro odbornou i neveřejnou veřejnost.

V roce 2009 byly publikovány výsledky rozsáhlého celoevropského průzkumu, který byl proveden projektem EU Kids Online. Projekt byl financovaný z programu Evropské komise Safer Internet plus. Jeho cílem bylo v letech 2006-2009 identifikovat, porovnat a vyvodit závěry z již existujících a probíhajících výzkumů zabývajících se dětmi a online technologiemi, které byly prováděny v Evropě.

Průzkum probíhal v celkem 21 zemích Evropské unie, mezi nimiž byla i Česká republika. Zkoumáno bylo více než 25 000 dětí a dospívajících ve věku 9-16 let. Bylo zjištěno, že 93% dětí používá internet minimálně jednou týdně, 60 % pak téměř každý den nebo denně. Také bylo zjištěno, že věk uživatelů se stále snižuje, první použití internetu průměrně ve věku 9 let (u dětí ve Švédsku a Dánsku v sedmi letech, v České republice pak v osmi letech). Průměrně pak každé dítě strávilo u internetu hodinu a půl. (Livingstone, Haddon, Görzig, Ólafsson 2011).

U starších věkových skupin dospívajících bylo zjištěno, že internet je pro ně dnes již důležitější než televize. Německé a britské výzkumy uvádějí, že teenageři stráví před televizní obrazovkou stejný čas jako před monitorem počítače, nesledováním televize by však trpěli méně, než absencí internetu (OFCOM 2012; EDIENPÄDAGOGISCHER FORSCHUNGSVERBUND SÜDWEST 2010). Tytéž výzkumy ukazují, že ještě hůře než absenci přístupu na internet by dospívající vnímali nemožnost používání mobilního telefonu.

Spektrum aktivit, jež děti na internetu podnikají, je podle výzkumu EU KIDS online nesmírně široké. Převládá používání internetu pro školní práci (85 % dětí), hraní her (83 %) a sledování videoklipů (76 %). Necelé dvě třetiny dětí používají různé komunikační aplikace (sociální sítě, chat). Svůj profil na některé sociální síti (Facebook, Google+, Twitter, Myspace apod.) má 59 % evropských dětí ve věku 9 – 16 let. O poznání méně evropské děti samy vytvářejí vlastní mediální obsahy: necelých čtyřicet procent z nich publikuje na webu obrázky, zhruba jedna třetina sdílí zprávy či užívá webkameru, pouze 11 % vytváří vlastní blog. Z výzkumu vyplývá, že menší děti se při užívání internetu věnují v průměru pěti aktivitám, teenageři osmi či devíti. Celkově se zdá, že většina dětí se na internetu nejprve věnuje určitým základním aktivitám a činnosti s vyšším podílem kreativity a sdílení přicházejí na řadu až poté a věnuje se jim méně dětí (LIVINGSTONE, HADDON, GÖRZIG, ÓLAFSSON 2011:33).<sup>10</sup>

Podle některých odborníků se také dají rozdělit styly, jimiž lidé internet užívají. Jedním z nich je významný německý psycholog a filolog Uwe Hasebrink, který využil výsledků průzkumu EU Kids Online a rozděлил užívání internetu mládeží do šesti uživatelských typů (Hasebrink, 2012) :

"Málo riskující nováčci" – děti, které na internetu tráví jen málo času a repertoár jejich online aktivit je velmi úzký. Je málo pravděpodobné, že by se na internetu pouštěly do nějakých potencionálně riskantních aktivit, výjimečně si zřídí profil na sociální síti, neposílají osobní informace neznámé osobě, nepřidávají si mezi přátele na sociální síti lidi, s nimiž se nikdy neviděly, apod.

"Mladí netwerkeři" pak mají o něco vyšší zájem o sociální sítě, naopak jen velmi omezeně používají internet pro školní práci a pro sledování zpravodajství.

"Umírnění uživatelé" tráví na internetu podobně jako mladí netwerkeři asi hodinu a čtvrt denně, na rozdíl od nich ale mají širší rejstřík online aktivit, mnohem méně používají sociální sítě a mnohem více jim internet slouží jako zdroj zpráv a jako pomůcka při plnění úkolů do školy.

---

<sup>10</sup> ŠEBEŠ, Marek. *Děti a mládež v kyberprostoru* [online]. [cit. 2015-11-26]. Dostupné z: <http://www.mediapodlupou.cz/lekce/deti-a-mladez-v-kyberprostoru>

"Riskující průzkumníci" věnují internetu dvě hodiny denně. Jde o uživatele s vůbec nejširší škálou online činností a s nejvyšší frekvencí potenciálně rizikových aktivit. Tuto skupinu lze také označit za nejkreativnější, její příslušníci vůbec nejvíce přeposílají či sdílejí zprávy, užívají servery na sdílení souborů, tráví čas ve virtuálních světech či vytvářejí blogy.

"Intenzivní hráči" jsou nejnáruživějšími návštěvníky internetu, tráví zde v průměru tři hodiny denně. Největší pozornost věnují hraní her a sledování videoklipů, mnohem menší zájem u nich vzbuzují aktivity spojené s vytvářením či publikováním (blogy, přeposílání zpráv) a využívání internetu pro školní práci a pro sledování zpravodajství. Stejně jako v případě riskujících průzkumníků i intenzivní hráči jsou převážně chlapeckým typem užívání internetu.

"Zkušení networkeři" jsou tvořeni především dívkami (představují dvě třetiny tohoto typu uživatelů) a jejich nejzřetelnější charakteristikou je takřka naprostá absence hraní her. Tato skupina je nadprůměrná co do počtu prováděných online aktivit, nejvíce ze všech šesti skupin navštěvuje sociální síť a v četnosti kreativní aktivit je takřka na stejné úrovni jako riskující průzkumníci.<sup>11</sup>

## 1.10 Sociální síť

Vzhledem k tomu, že sociální síť a počítačové hry tvoří velkou část aktivit mládeže na internetu, je třeba se obsírněji zmínit i o těchto tématech.

Počátek vzniku sociálních sítí se datuje do poloviny devadesátých let minulého století. Jednalo se původně o zdokonalené nástupce chatovacích místností, nabízeli však uživatelům daleko pokročilejší možnosti ve sdílení informací o sobě, svých zájmech a pocitech. Jednou z prvních takových sítí byla stránka Globe.com založená v USA v roce 1994 dvěma studenty Cornellovy univerzity. Koncem devadesátých let již existovalo podobných sítí několik. Některé z nich byly úzce zaměřené, jako např. Classmates.com, která nabízela lidem možnost najít své bývalé spolužáky (v ČR vznikla podobná síť Spolužáci.cz, provozovaná portálem Seznam.cz). Koncem roku 2000 pak měly své profily na různých sociálních sítích již miliony lidí. Přesto se však ještě v této době

---

<sup>11</sup> ŠEBEŠ, Marek. *Děti a mládež v kyberprostoru* [online]. [cit. 2015-11-26]. Dostupné z: <http://www.mediapodlupou.cz/lekce/deti-a-mladez-v-kyberprostoru>

nejednalo o příliš velký fenomén v oblasti používání internetu. To se ale mělo záhy změnit. V roce 2002 byla spuštěna síť nového typu s názvem Friendster. Ta již nebyla úzce zaměřená, ale umožňovala volné prohlížení profilů, rychlou komunikaci mezi uživateli a snadné sdílení zpráv a médií. Během roku měla tato síť přes 1 milion uživatelů. V roce 2003 pak byla spuštěna síť Myspace, která rychle v úspěšnosti předběhla Friendster. Následovalo spuštění dalších sítí, jako LinkedIn, Google+ (sociální sítě se nevyhnuly ani českému internetovému prostředí – již zmiňování Spolužáci.cz nebo Líbímseti.cz, Lidé.cz), ale zmíníme se pouze o dvou dalších, které se „zmocnily“ největšího vlivu na internetu. První z nich je Twitter, fungující od roku 2006. Umožňuje sledovat krátká sdělení mezi přáteli v on-line čase. Tyto zprávy nepřesahují 140 znaků. Začátkem roku 2011 bylo na Twiteru zaregistrováno více než 200 milionů uživatelů. (Chatfield, 2013)

Skutečným „králem sociálních sítí“ se ale stal Facebook. Stránky byly založeny v roce 2004 studentem Harvardovy univerzity Markem Zuckerbergem. V prvním roce byla stránka vyhrazena pouze pro studenty univerzity, v roce 2005 ale byla otevřena i pro studenty dalších univerzit v USA a posléze i středoškolákům. V roce 2006 se z Facebooku stala globální sociální síť pro uživatele starší třinácti let. V roce 2008 přesáhl počet uživatelů 100 milionů, v roce 2012 pak překročil hranici 1 miliardy (Chatfield, 2013). Na této síti je možné hledat nejen své již stávající přátele, ale i nové podle okruhu svých koníčků, existuje zde nepřehledné množství skupin se specifickými zájmy, sdružují se i lidé podle svého povolání. Svě facebookové stránky mají také mediální společnosti, firmy vyrábějící a nabízející cokoli, ale také politické strany a sdružení. S nadsázkou lze říci, že mezi mládeží panuje názor, že ten, kdo dnes nemá profil na Facebooku, jako by neexistoval.

Úspěch Facebooku spočívá nejspíše nejen v tom, že si dokázal získat důvěru svých uživatelů. Oproti jiným sítím nabízí stále i „něco navíc“, např. kanál vybraných příspěvků, který slouží k aktuálnímu zobrazování příspěvků přátel. Oproti svým začátkům je dnes Facebook oblíbený nejen u mládeže, ale u lidí napříč všemi věkovými kategoriemi (Kulhánková, Čamek, 2010).

## 1.11 Počítačové hry

Historie počítačových her sahá až do počátků padesátých let minulého století, ale opravdu první počítačová hra vznikla v roce 1962. Nicméně k rozvoji (tehdy ještě videoher) došlo až v letech osmdesátých, kdy byly vyvinuty první herní konzole (např. Atari, Amiga, Commodore). K opravdu masivnímu rozmachu došlo v devadesátých letech, kdy byl vyvinut čip s výkonnějším 3D akcelerátorem. Hry však stále byly v té době graficky nedokonalé. Od té doby došlo ve vývoji osobních počítačů a herních konzol k obrovskému pokroku a hry tak dokáží díky svému grafickému zobrazení přinést svému uživateli naprosto realistický prožitek (Sláma, 2009).

V souvislosti s internetem se dělí hry na tzv. single player, kdy hráč hraje proti počítači a multi-player hry, kdy hraje proti „živým“ soupeřům v reálném čase. Většina dnešních her je kombinací obou těchto variant, nicméně stále se zvyšuje poměr on-line her.

Hry můžeme rozdělit do několika základních kategorií:

- 1) akční – v nich většinou hraje svou roli určitá míra násilí a adrenalin, hráč musí mít dobré a rychlé reflexy,
- 2) agentury – obsahem bývá zajímavý příběh, během nějž hráč musí plnit rozličné úkoly, řešit hádanky apod.,
- 3) strategie – zde musí hráč přemýšlet a volit pro něj nejvýhodnější postup (příkladem může být stavba vlastního města, jeho obrana, získávání surovin atd.),
- 4) RPG – z angl. Role-playing games, u nás známé jako „hry na hrdiny“,
- 5) logické – hry zcela mírumilovné (ve většině případů) zaměřené na logické uvažování hráče
- 6) on-line – jak vyplývá z názvu, hry hrané po síti
- 7) simulátory – velmi realisticky zpracované hry simulující různé druhy lidských činností (např. letecké, závodní, atd.)
- 8) sportovní – hry vytvářející virtuální obdobu sportovních disciplín
- 9) dětské – není třeba bližšího vysvětlení, hry se zaměřují na nejmladší část populace



(databáze-her.cz, 2015).

Tyto základní kategorie se dále dělí na další podskupiny. Většinu počítačových her nelze jednoznačně zařadit jen do jedné kategorie, často bývají kombinací několika z nich.

## **1.12 Prevence a terapie závislosti na počítačích a internetu**

Jak již bylo uvedeno v předchozích kapitolách, závislost na počítači či internetu patří zcela nepochybně mezi závislosti. V rámci prevence jí umíme předcházet a v případě, že k ní dojde, umíme ji diagnostikovat a léčit. Základní principy prevence v oblasti závislosti na počítačích či internetu jsou shodné s principy prevence u ostatních závislostí.

Podle Nešpora a Csémyho není cílem prevence předat maximum informací bez ohledu na to, jak budou použity. Účinná prevence má ovlivnit chování ve smyslu podpory zdraví. Preventivní strategie se dělí do dvou skupin, snižování nabídky a snižování poptávky. První z nich spočívá v omezení dostupnosti návykové látky (počítač, internet), druhá pak má za úkol snížit zájem o potenciálně návykovou činnost. Jednou z účinných metod prevence se zdají u mládeže být tzv. peer programy. Jedná se preventivní program za aktivní účasti předem připravených vrstevníků. Zjednodušeně lze říci, že dospívající jedinec lépe přijme informace od svého vrstevníka a bude se jimi řídit. Pokud mu ale stejné informace poskytne osoba dospělá (např. učitel), je pravděpodobné, že je bude ignorovat nebo ho inspirují k tomu, že se závislostním jednáním bude experimentovat (Nešpor, Csémy, 1996).

V případě závislosti na počítači a internetu má v dnešní době v oblasti prevence zcela nezastupitelnou roli rodina. Je třeba správně působit na děti již od útlého věku. Na internetových portálech i v odborné literatuře je mnoho rad pro rodiče, jako nezbytné se uvádí základní desatero rad k předcházení závislosti. Například podle PhDr. Heleny Vrbkové, ředitelky spolku Život bez závislostí, by měl každý rodič dodržovat těchto deset bodů:

1. Rozhovor s dítětem – dítě musí od rodiče znát jeho postoj k závislosti na drogách (internetu či počítači) a musí vědět, co rodič udělá v případě zjištění závislosti

2. Rodič musí pravidelně se svým dítětem hovořit o tom, co jej právě trápí, musí jej pozorně vyslechnout a ukvapeně nereagovat. Potom mu musí sdělit, co by v takovém případě udělal on, jak by situaci řešil
3. Zvyšovat sebevědomí dítěte – pravidelně jej chválit a projevovat uznání vždy, když se k tomu naskytne příležitost a to i v přítomnosti třetích osob.
4. Vést dítě k zodpovědnosti za své chování – dítě musí nejen vědět, že každé porušení pravidel sebou nese následky, ale musí tyto následky i nést
5. Rodič musí své dítě bezpodmínečně přijímat a mít ho rád – tzn., že ho má rád stejně ať zlobí nebo je hodné, rodič to také musí svému dítěti zdůrazňovat. Pokud dítě zlobí, řekne mu, že se mu jeho chování nelíbí, ale nic to nemění na jeho lásce k němu. Při vytýkání nedostatku musí rodič dítěti poskytnout alternativu jiného chování a povzbudit ho, že to příště udělá lépe.
6. Dítě se musí naučit odmítání – musí vědět, že pokud odmítne žádost od kamaráda, neznamená to, že ho ztratí. Stejně tak musí vědět, že může odmítnout dospělého člověka, pokud se k němu chová „divně“. Dítě musí vědět, že pokud se rodiči svěří, ten se na něj nebude zlobit, ale poradí mu.
7. Rodič vede dítě k tomu, aby si řádně plnilo své přidělené povinnosti a to i bez jejich připomínání.
8. Rodič učí dítě ve všem hledat i dobré stránky, nejen ty špatné, projevuje důvěru v jeho schopnosti a podporuje rozvoj humoru při pohledu na svět za současného zachování zodpovědného přístupu k řešení problémů.
9. Rodič připravuje dítěti podmínky pro aktivní trávení volného času, tím dojde ke snížení času sledování televize a u počítače. Rodič musí mít přehled o tom, kde a co jeho dítě ve volném čase dělá.
10. Rodič se zajímá o to, s kým se jeho dítě kamarádí a jaké jsou jeho postoje k návykovým látkám. Pravidelně by si také s dítětem měl povídat o jeho zážitcích a pocitech, přitom by ho neměl kritizovat ani odsuzovat, jinak by se dítě mohlo uzavřít do sebe.

Tyto rady byly vytvořeny všeobecně pro předcházení závislostem, platí ale i pro závislost na počítači nebo internetu.

Poradenstvím v této problematice se zabývají také některé neziskové organizace, například Nadace Sirius, která je zakladatelem Obecně prospěšné společnosti Sirius, o.p.s., která spravuje internetový portál Šance dětem. Dalším takovým nevládním neziskovým sdružením je Národní centrum bezpečnějšího internetu, které realizuje projekt [www.saferinternet.cz](http://www.saferinternet.cz), jehož cílem je zvyšování povědomí o bezpečnějším užívání internetu. V neposlední řadě se touto problematikou zabývá i Klinika adiktologie, 1. lékařská fakulta Všeobecné fakultní nemocnice Univerzity Karlovy v Praze. Jedním z jejích projektů je on-line poradna na stránkách [www.adiktologie.cz](http://www.adiktologie.cz). Na uvedených stránkách je možné zjistit nejen znaky k rozpoznání závislostního chování, ale i rady, jak postupovat v případě zjištění, že u osoby mně blízké se znaky závislosti začaly projevovat.

Pokud však již k závislosti dojde, je třeba zahájit její léčbu. Léčba závislostí u dětí a mladistvých má svá specifika. Rodinná terapie má u této věkové kategorie větší význam než u dospělých. Mladiství totiž bývají právě na rodičích materiálně i citově závislí. Naopak práce s partnery mladistvých situaci většinou ještě více komplikuje. V průběhu terapie je vhodné, aby rodiče se svými dětmi trávili co možná nejvíce času. Důležité je osvojování si dovedností pro život. To se týká zejména studijních návyků, zvládnání zátěže, rekreace a dobrých zálib, zdravého sebeprosazení, komunikačních dovedností, řešení problémů a konfliktů. Občas bývá nutné i poradenství ve volbě povolání, právních záležitostí a podobně. Velmi prospěšná je při léčení závislosti psychoterapie. Dále se používají relaxační cvičení. Prospěšná je také přítomnost bývalých abstinujících pacientů. V případě, že ambulantní léčení nedostačuje, přistupuje se i k ústavnímu léčení. Možnou variantou léčby je i farmakoterapie, při níž se úspěšně používají antidepresiva. (Hort, Hrdlička, Kocourková, Malá a kol., 2000).

## 2. Empirická část

V současné době je již potvrzeno, že závislost na internetu skutečně existuje a může pro společnost do budoucna představovat závažný problém. Někteří odborníci zastávají názor (Greenfield, 1999), že spíše než na internetu obecně si člověk vybuduje závislost na konkrétních aplikacích či webech. Z nich mezi nejnávykovější patří ty, které umožňují obousměrnou komunikaci.

Provedeným empirickým šetřením jsem o dotazovaných žáků zjišťovala, jaký je rozsah a zaměření činností spojených s užíváním internetu a zda lze některé žáky označit jako závislé na internetu. Potencionální závislost byla zjišťována dotazníkem vycházejícím z metody Dr. Chena a jeho spolupracovníků (Národní Taiwanská univerzita Taipei, 2003). Chenův dotazník byl částečně upraven v souladu se zaměřením této bakalářské práce. Šetření bylo provedeno na středních odborných školách v Ústeckém kraji.

V další fázi provedeny rozhovory se žáky, kteří vykazovali symptomy závislosti na internetu a sociálních sítích.

### 2.1 Cíle

Cílem empirického šetření bylo zjistit rozsah a zaměření činností spojených s užíváním internetu a sociálních sítí ve skupině žáků středních odborných škol a ověřit jejich potencionální závislost na těchto činnostech. Respondenti byli rozděleni podle studijního oboru (maturitní a nematuritní). Porovnávala jsem, kolik času tráví žáci obou skupin na počítači a internetu, jaké jsou jejich nejčastější uživatelské aktivity, zda si někteří žáci uvědomují svou závislost a zda u žáků, vykazujících závislost došlo v posledním školním roce ke zhoršení prospěchu. Žáci byli dále rozděleni podle věku a pohlaví.

## 2.2 Metody výzkumu

Výzkumné šetření je kvantitativně kvalitativní povahy. První výzkumnou metodou byl dotazník, vytvořený podle položek tzv. Chenovy škály (Chen, 2003). Skládá se 22 uzavřených otázek zaměřených na dobu strávenou na počítači, na popis činností, jež dotazovaný na počítači vykonává, na autopercepci potenciální závislosti na internetu či zdravotních problémů, jež mohou závislost na internetu provázet. Další položky se pak zaměřují na možné problémy v mezilidských vztazích. V úvodu dotazníku odpověděl respondent na dvě obecné otázky týkající se věku a pohlaví.

Ve druhé fázi výzkumného šetření byly provedeny rozhovory s žáky, kteří vykazovali zvýšené skóre v Chenově dotazníku. V rozhovorech byly žákům položeny tři otázky:

- Zda si uvědomují svou závislost, zda znají její příčinu
- Proč tráví na internetu tolik času
- Které typy činností jsou pro ně nejatraktivnější

## 2.3 Hypotézy

Výše uvedené cíle byly konkretizovány do následujících hypotéz:

**H1:** Většina žáků obou skupin (maturitní a nematuritní obory) tráví nejméně jednu hodinu denně aktivitami na počítači.

**H2:** Nejčastějšími uživatelskými aktivitami žáků jsou sociální sítě, počítačové hry a surfování po internetu.

**H3:** Někteří žáci si uvědomují vlastní závislost na internetu.

**H3a:** Většina závislých žáků dle dotazníku závislosti si svou závislost uvědomuje

**H4:** Žáci vykazující závislost na internetu uvádějí častěji zhoršený prospěch v posledním školním roce, než žáci, kteří nejsou závislí.

## 2.4 Charakteristika respondentů

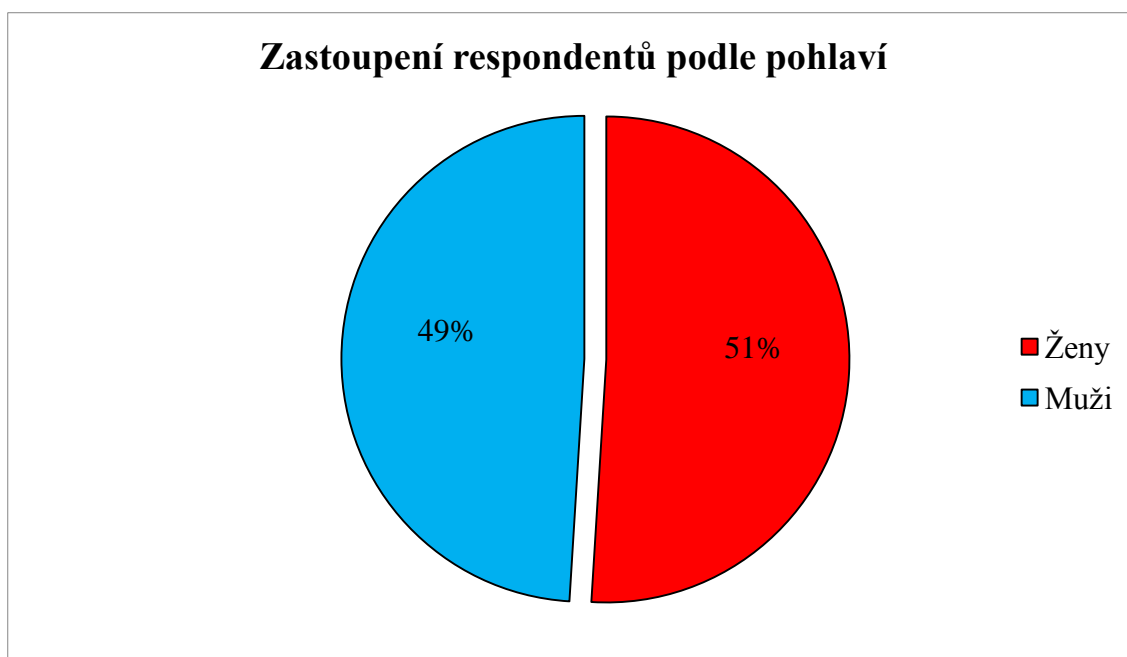
Dotazníkového šetření se zúčastnili celkem 102 žáci ze středních odborných škol v Ústeckém kraji, z toho 50 žáků z maturitních oborů a 52 žáků z nematuritních oborů. Dotazníky byly žákům předloženy v průběhu výuky v říjnu 2015.

Všech 102 vyplněných dotazníků bylo zahrnuto do šetření, nevyskytly se žádné neúplně vyplněné formuláře. V příloze této práce je přiloženo úplné znění dotazníku.

## 2.5 Výsledky empirického šetření

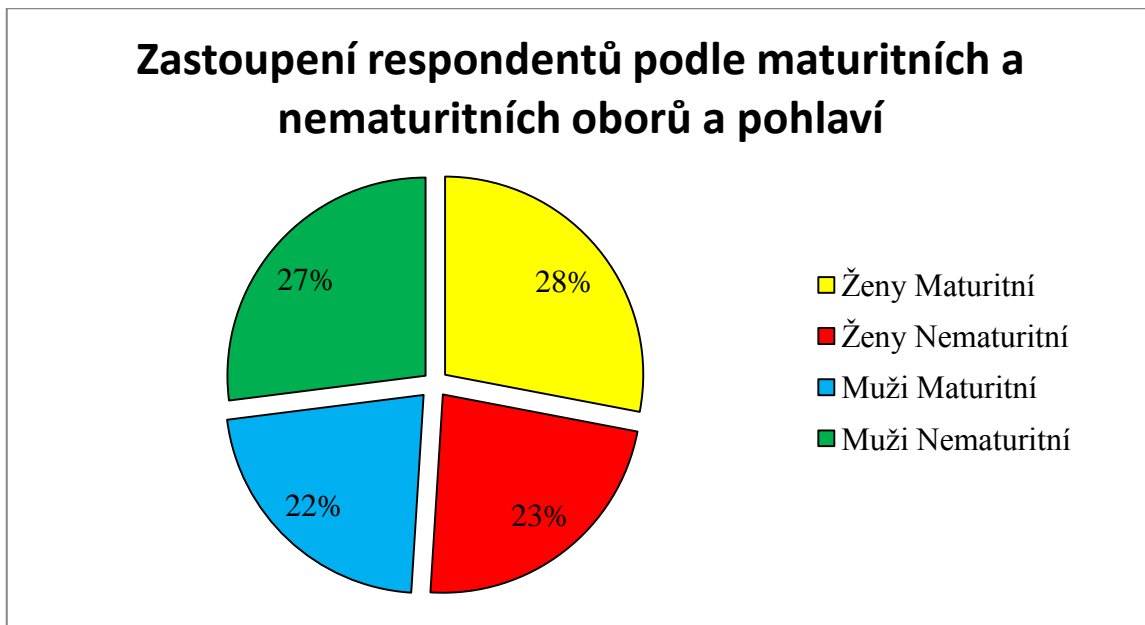
Výsledky dotazníkového šetření jsou uvedeny v následujících grafech s popisem, hodnoty jsou uvedeny v procentech.

**Graf č. 1: Zastoupení respondentů podle pohlaví**



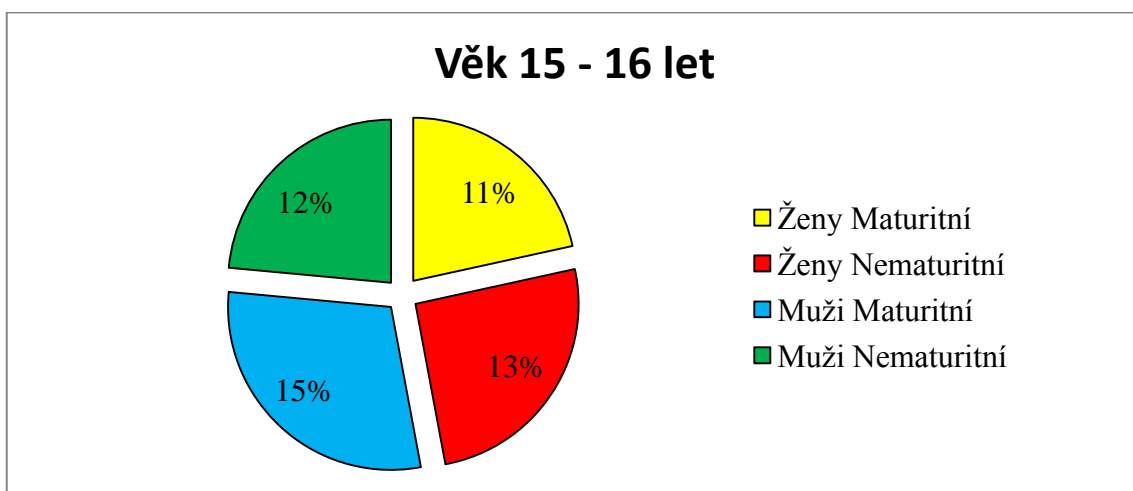
Tato otázka byla do dotazníku vložena pouze jako informativní. Z celkového počtu respondentů bylo 51% žen a 49% mužů. Z hlediska pohlaví se tak jedná o vyrovnaný poměr.

**Graf č. 2: Zastoupení respondentů podle maturitních a nematuritních oborů a pohlaví**



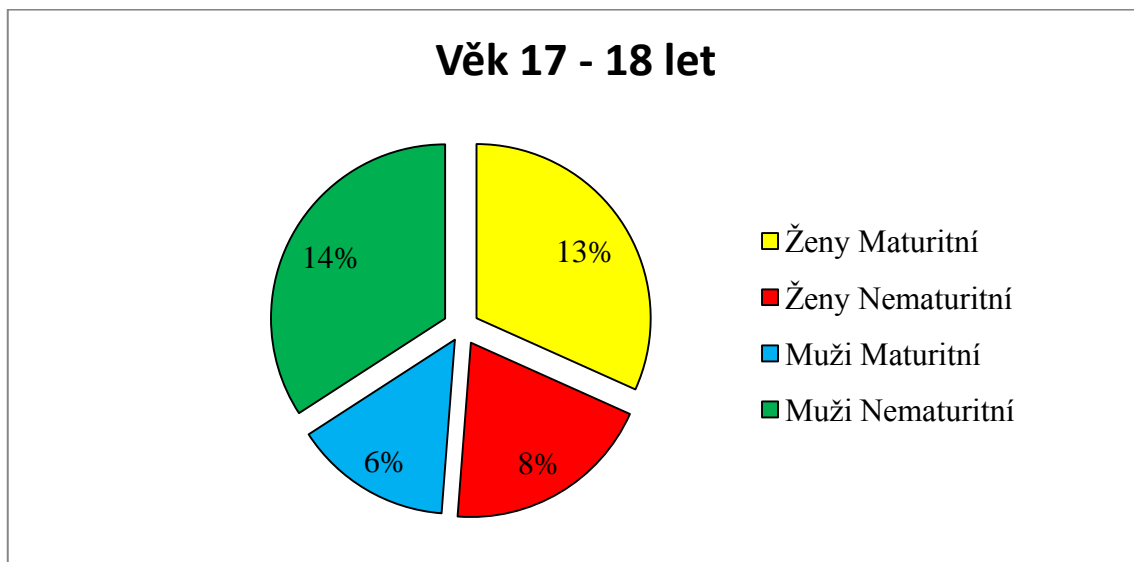
Důležitým kritériem pro provedení výzkum bylo rozdělení respondentů podle maturitních a nematuritních oborů. Jak bylo již uvedeno výše, dotazník vyplnilo celkem 50 respondentů z maturitních oborů a 52 z nematuritních. Z celkového počtu bylo 28% žen a 22% mužů z maturitních oborů, z nematuritních to pak bylo 23% žen a 27% procent mužů. I zde je tedy poměr vcelku vyrovnaný.

**Graf č. 3: Rozdělení respondentů podle maturitních a nematuritních oborů a pohlaví ve věkové kategorii 15-16 let**



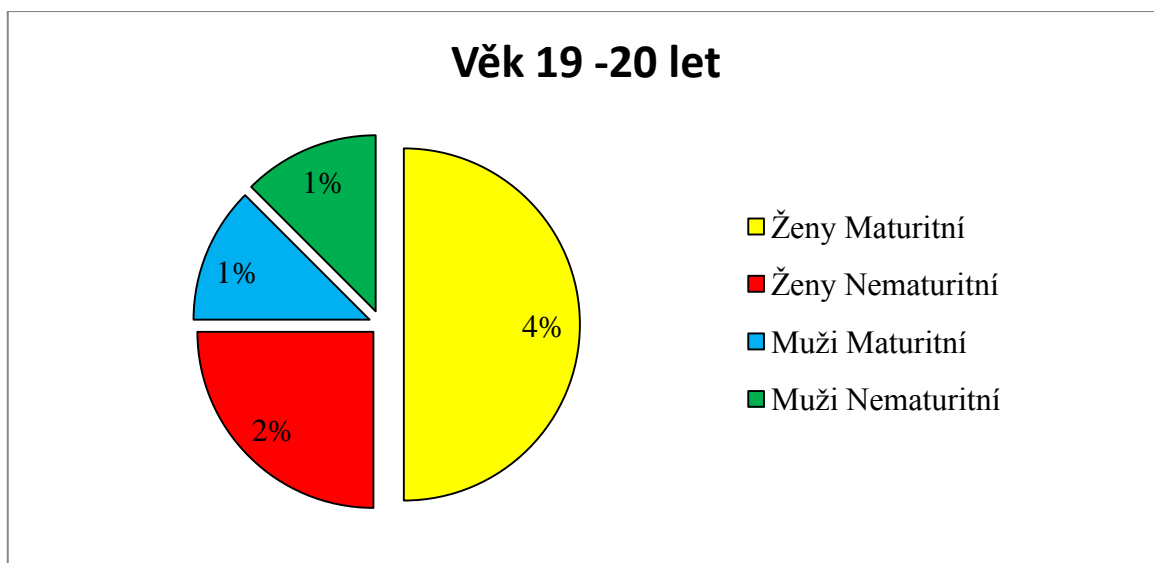
Ve věkové kategorii 15-16 let bylo z celkového počtu respondentů 11% žen a 15 % mužů z maturitních oborů, 13% žen a 12% mužů z oborů nematuritních. Jedná se o početně nejvíce zastoupenou věkovou kategorií z celkového počtu respondentů.

**Graf č. 4: Rozdělení respondentů podle maturitních a nematuritních oborů a pohlaví ve věkové kategorii 17-18 let**



Ve věkové kategorii 17-18 let bylo osloveno 13% žen a 6% mužů z maturitních oborů, 8% žen a 14% mužů z oborů nematuritních z celkového počtu 102 respondentů.

**Graf č. 5: Rozdělení respondentů podle maturitních a nematuritních oborů a pohlaví ve věkové kategorii 19-20 let**





Věková kategorie 19-20 let je početně nejmenší z celkového počtu, dotazník vyplnilo 8 respondentů, tedy 4% žen a 1% mužů z oborů maturitních, 2% žen a 1% mužů z nematuritních.

Jak již bylo řečeno, skupině žáků byl předložen dotazník sestávající z 22 položek, jež byly zaměřeny na 4 problémové okruhy.

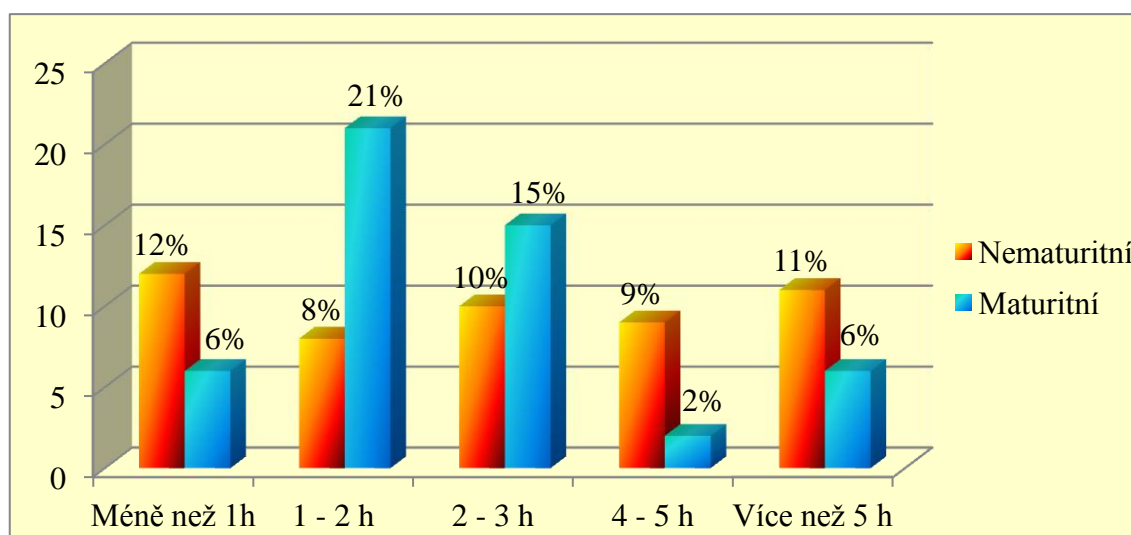
Otázky č. 1 až 4 se týkaly hypotézy č. 1, tedy předpokladem, že většina žáků stráví každý den na počítači více než 1 hodinu.

Otázky č. 5 až 9 měly potvrdit či vyvrátit předpoklad, že většinu času stráveného na počítači žáci stráví hraním her, na sociálních sítích a surfováním na internetu (hypotéza č.2).

Otázky č. 10 až 16 se týkaly hypotézy č.3, která předpokládá, že někteří žáci si uvědomují svou závislost na internetu.

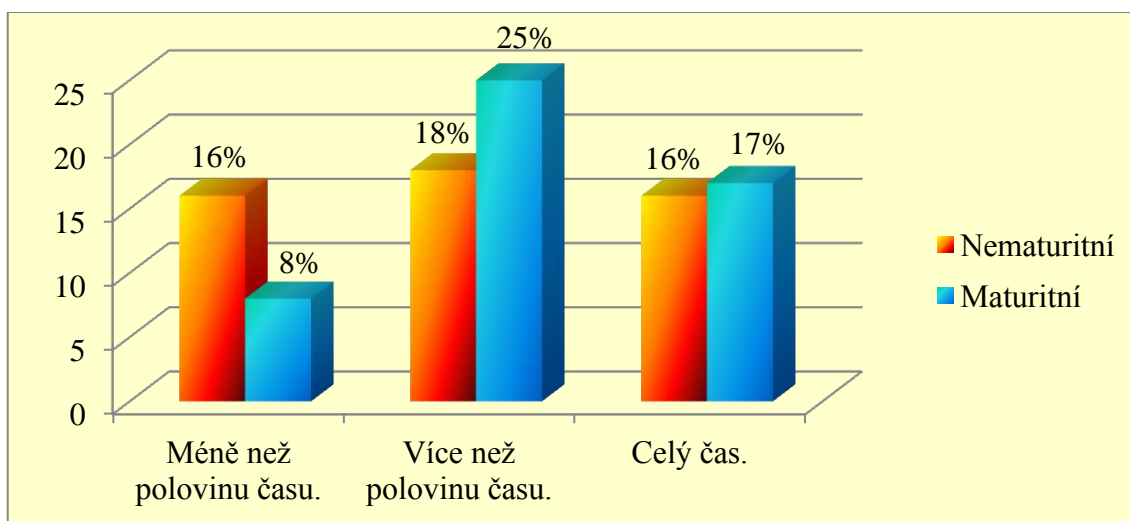
Otázky č. 17 až 22 se vztahují k hypotéze č. 4, jež předpokládá, že u žáků vykazujících závislost na internetu došlo za poslední školní rok ke zhoršení jejich prospěchu.

**Graf č. 6 - otázka č. 1: Kolik času denně trávíš na počítači?**



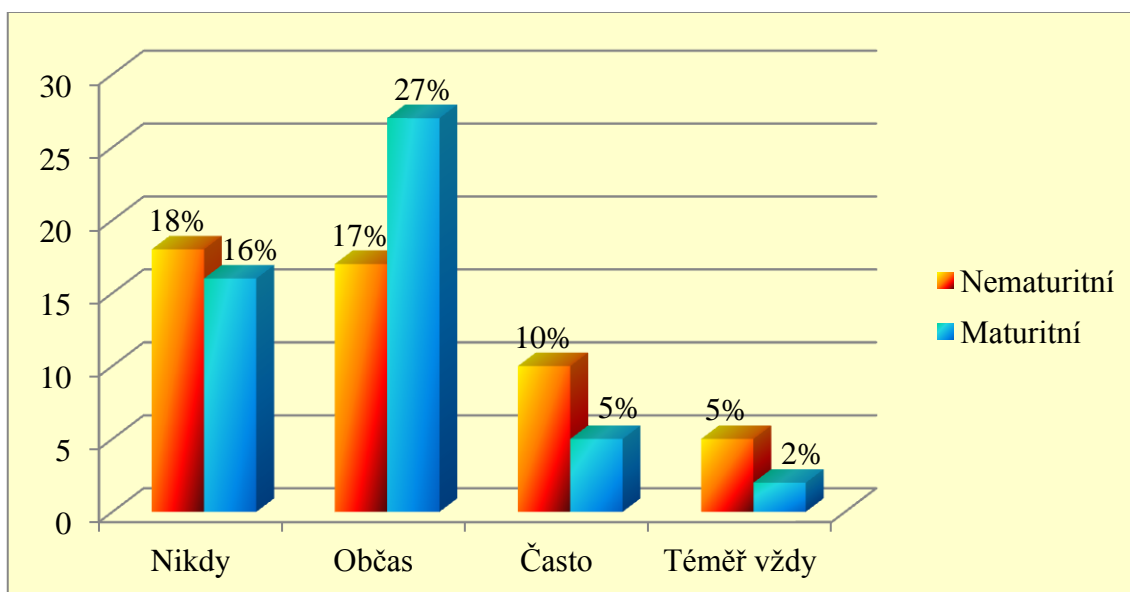
Na otázku odpovědělo 6% žáků maturitních oborů, že na počítači tráví méně než hodinu denně, 21% 1 až 2 hodiny, 15% 2 až 3 hodiny, 2% 4 až 5 hodin a 6% stráví na počítači více než 5 hodin každý den. U žáků z nematuritních oborů odpovědělo 12%, že jsou u počítače méně než hodinu každý den, 8% 1 až 2 hodiny, 10% 2 až 3 hodiny, 9% 4 až 5 hodin a více než 5 hodin 11%.

**Graf č. 7 – otázka č. 2: Jakou část času na počítači trávíš přímo na internetu?**



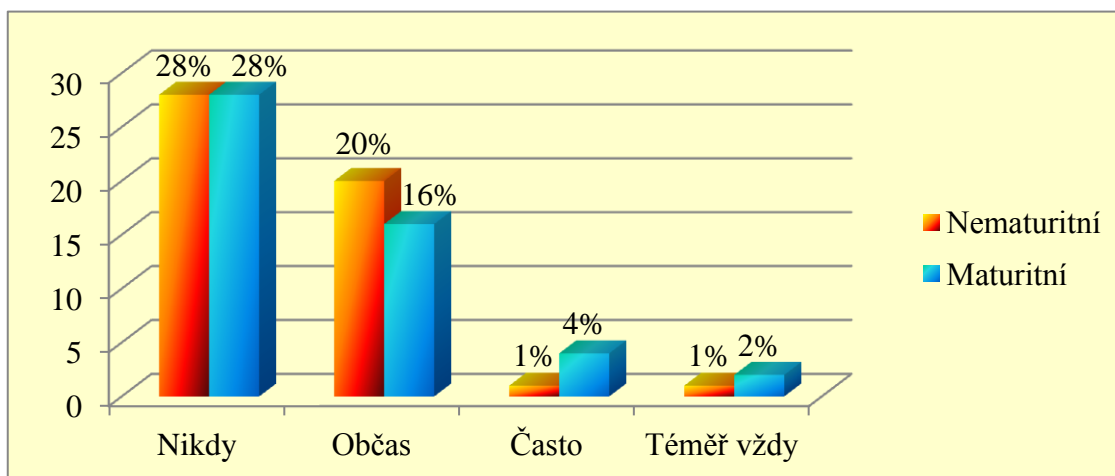
Na druhou otázku odpovědělo 16% nematurantů a 8% maturantů, že méně než polovinu času na počítači tráví připojeni na internet, více než polovinu času pak 18% nematurantů a 25% maturantů, veškerý čas pak 16% žáků nematuritních a 17% maturitních oborů.

**Graf č. 8 – otázka č. 3: Bylo mi vícekrát než jednou řečeno, že na počítači trávím příliš mnoho času.**



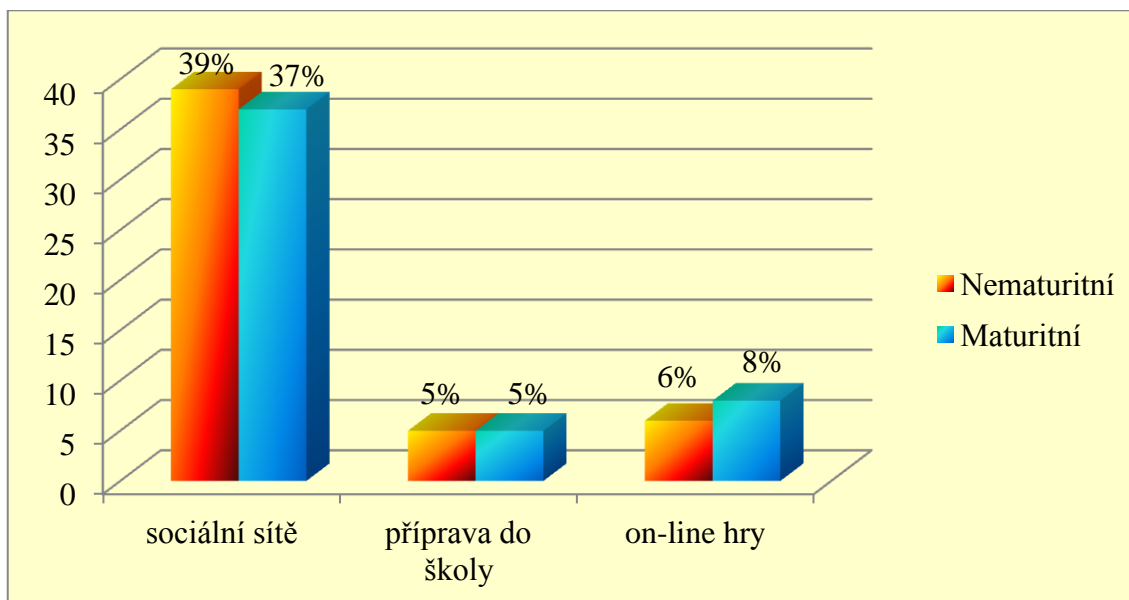
18% žáků nematuritních a 16% maturitních oborů se nikdy nesešlo s tím, že by jim někdo řekl, že tráví příliš mnoho času na počítači, 17% nematurantů a 27% maturantů to někdo řekl občas, často to slyší 10% nematurantů a 5% maturantů, téměř vždy to pak od svého okolí slyší 5% nematurantů a 2% maturantů.

**Graf č. 9 – otázka č. 4: Po surfování na internetu mě bolívá v zádech nebo cítím jiné fyzické potíže.**



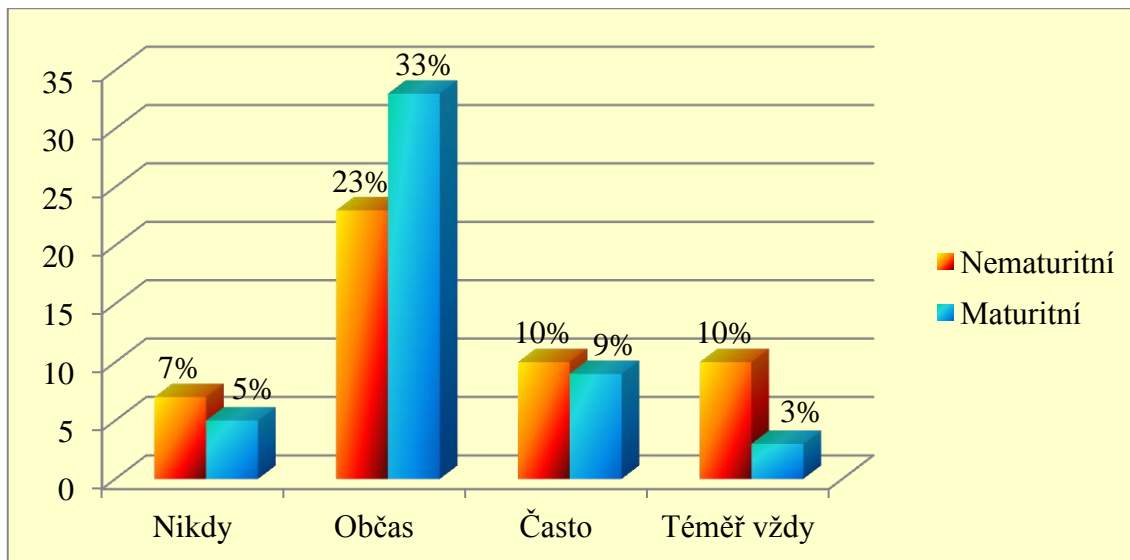
Shodně 28% žáků maturitních i nematuritních oborů odpovědělo, že nepociťují po surfování na internetu žádné fyzické potíže, 20% nematurantů a 16% maturantů je pociťují občas, 1% nematurantů a 4% maturantů mají tyto potíže často, 1% nematurantů a 2% maturantů má pak bolesti zad či jiné problémy téměř vždy.

**Graf č. 10 – otázka č. 5: Nejvíce času na internetu věnuji:**



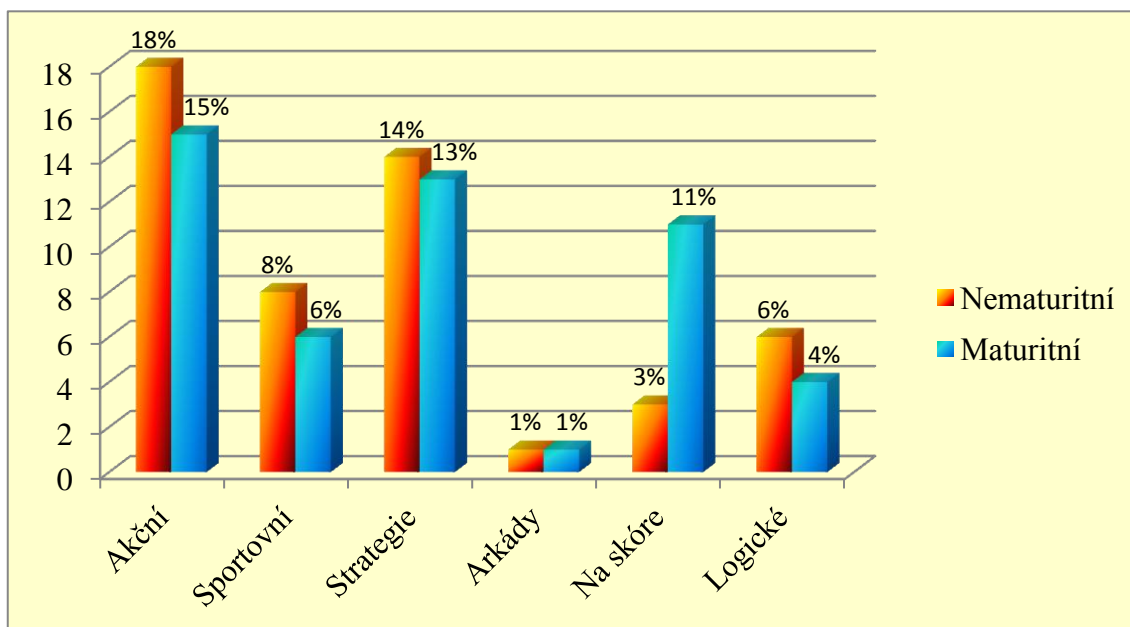
Na otázku odpovědělo 39% nematurantů a 37% maturantů, že na internetu stráví nejvíce času na sociálních sítích, 5% maturantů i nematurantů přípravě do školy, 6% nematurantů a 8% maturantů hraním on-line hrami.

**Graf č. 11 – otázka č. 6: Když jsem na sociální síti, nic mi nechybí, cítím se spokojeně.**



7% nematurantů a 5% maturantů odpovědělo na otázku nikdy, odpověď občas uvedlo 23% nematurantů a 33% maturantů, odpověď často pak 10% nematurantů a 9% maturantů, téměř vždy se pak na sociálních sítích cítí spokojeně 10% nematurantů a pouze 3% maturantů.

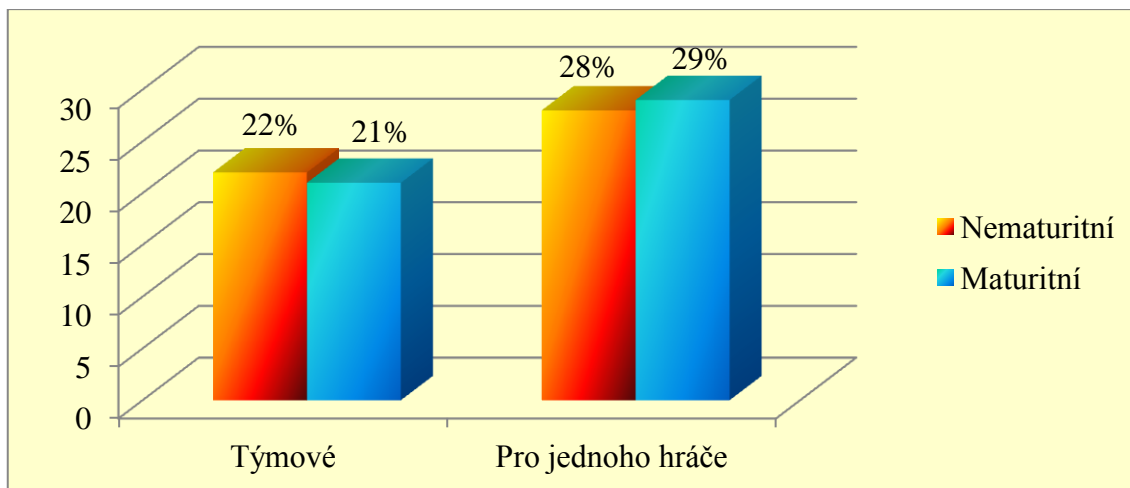
**Graf č. 12 – otázka č. 7: Na počítači nejčastěji hraji hry typu:**



Na sedmou otázku odpovědělo 15% žáků maturitních oborů, že na počítači hrají akční hry, 6% sportovní, 13% strategie, 1% arkády, 11% hry na skóre a 4% hry logické. U

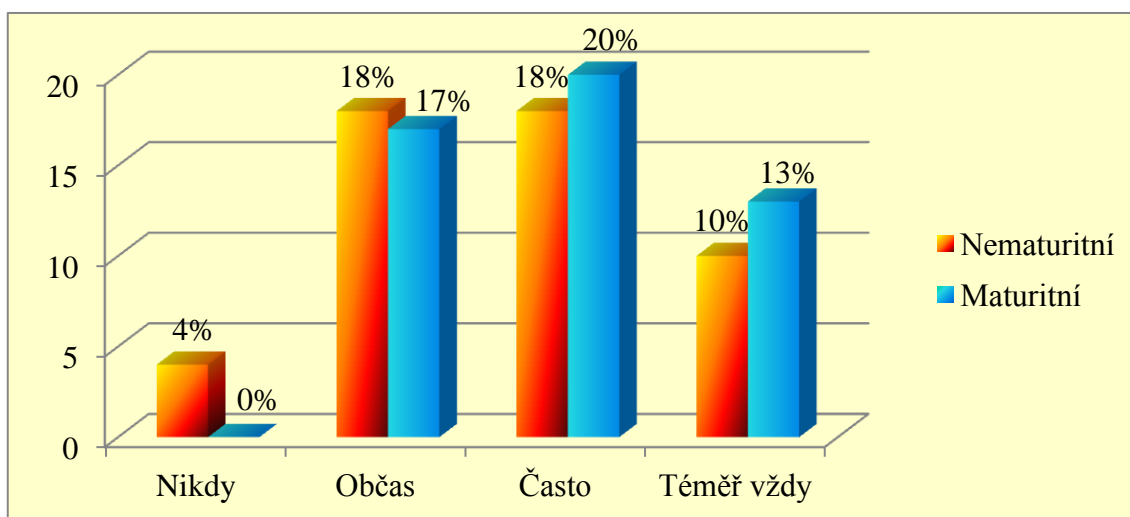
žáků nematuritních oborů hraje akční hry 18% respondentů, 6% hry sportovní, 13% strategické, 1% arkády, 3% hry na skóre a 6% hry logické.

**Graf č. 13 – otázka č. 8: Na počítači nejčastěji hrají hry:**



Z celkového počtu dotazovaných hraje týmové hry 43% žáků, z toho 22% z nematuritních a 21% z maturitních oborů. Hry pro jednoho hráče pak hraje celkem 57% žáků, z toho 28% z nematuritních a 29% z maturitních oborů.

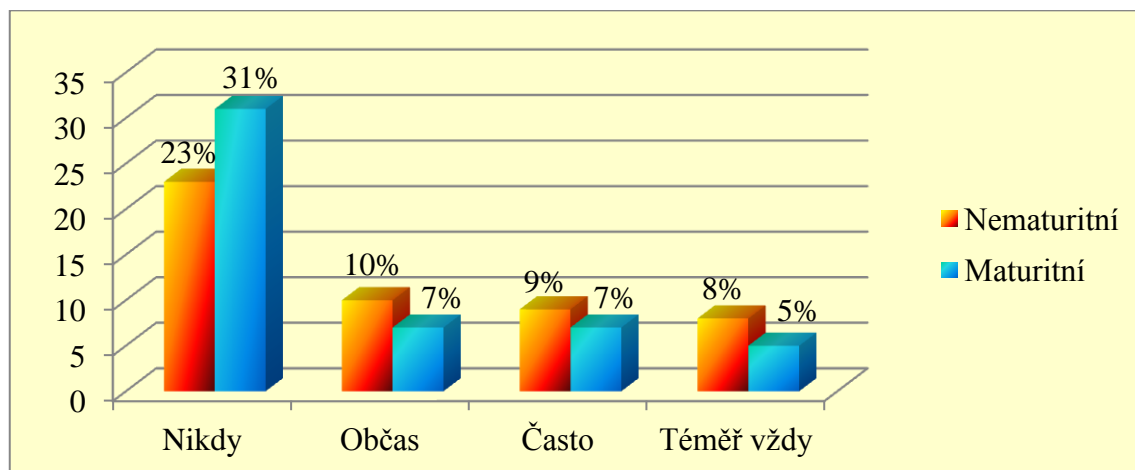
**Graf č. 14 – otázka č. 9: Počítač nejčastěji používám pro surfování po internetu.**



Na tuto otázku odpověděla 4% dotazovaných, že nikdy nepoužívají počítač k surfování po internetu a to pouze z nematuritních oborů, z maturitních takto odpovědělo 0% žáků. 35% dotazovaných k tomuto účelu používá počítač občas, z toho 18% dotazovaných z nematuritních a 17% z maturitních oborů. Často pak používá počítač k surfování po

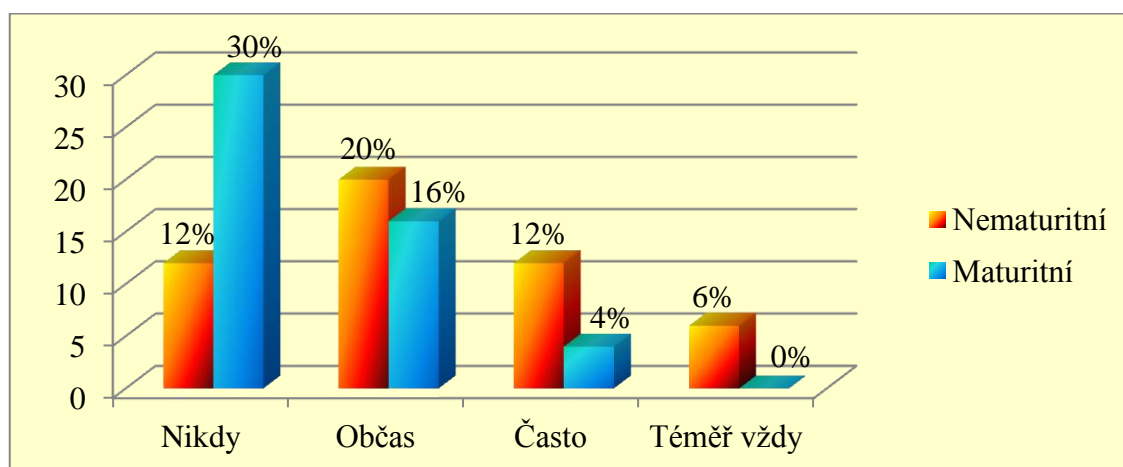
internetu 18% z nematuritních a 20% z maturitních oborů. Možnost „téměř vždy“ označilo 10% dotazovaných z nematuritních oborů a 13% z maturitních oborů.

**Graf č. 15 – otázka č. 10: Myšlenka na to, že se připojím na internet, mě napadá hned ráno po probuzení.**



Celkem 54% dotazovaných nenapadne hned po probuzení, že by se připojili na internet. Z toho bylo 23% z nematuritních a 31% z maturitních oborů. Občas to napadne 10% respondentů z nematuritních a 7% z maturitních oborů. Často to pak napadá 15% dotazovaných, z nichž je 9% z nematuritních a 7% z maturitních oborů. Téměř vždy pak tuto myšlenku po probuzení má 13% ze všech dotazovaných, 8% nematurantů a 5% maturantů.

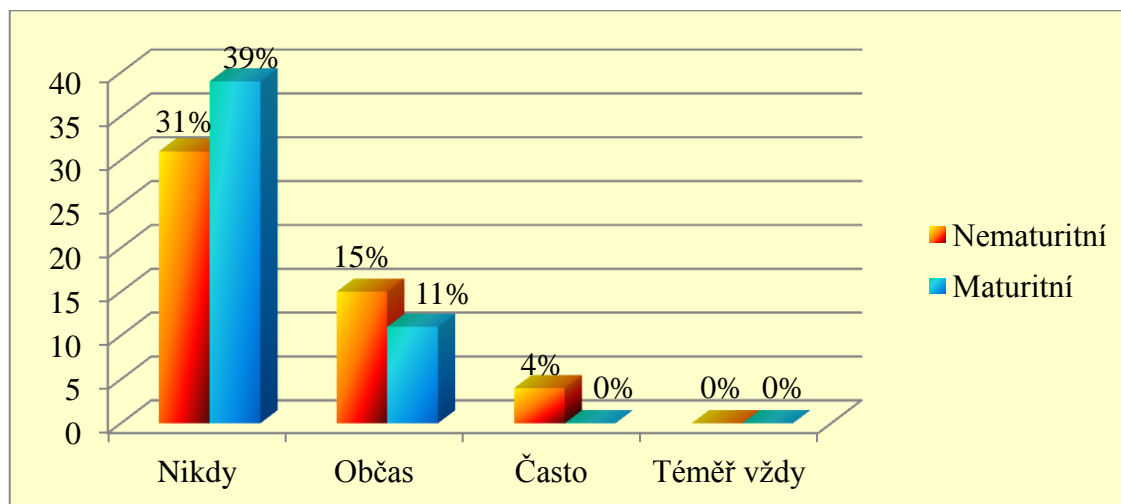
**Graf č. 16 – otázka č. 11: Mé volnočasové aktivity se omezují na užívání internetu.**



Na tuto otázku odpovědělo 42% dotazovaných, že se nikdy jejich volnočasové aktivity neomezují jen na internet. Z nich bylo 12% z nematuritních a 30% z maturitních oborů.

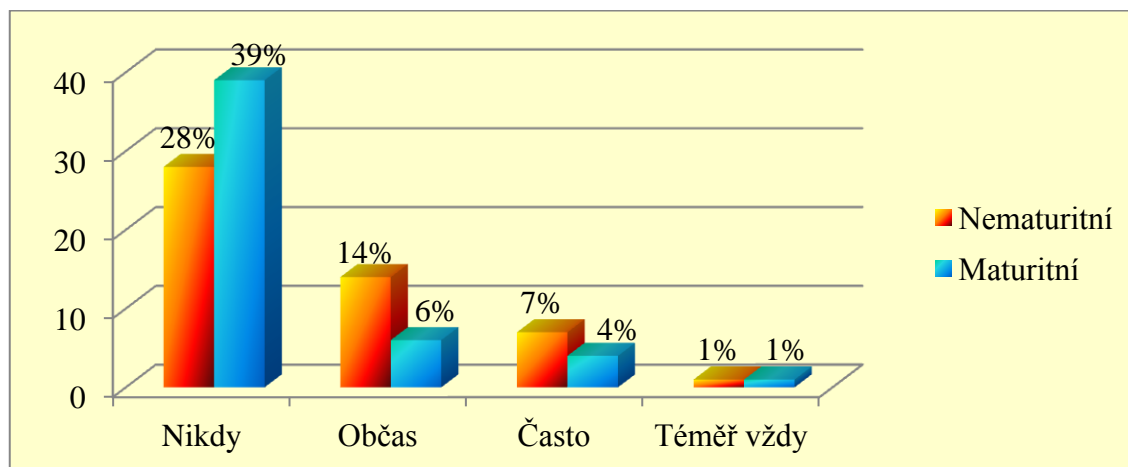
Možnost „občas“ označilo 20% nematurantů a 16% maturantů. Často pak tráví veškerý volný čas na internetu 12% nematurantů a 4% maturantů. Téměř vždy pak takto tráví čas pouze 6% nematurantů, z maturantů takto neodpověděl nikdo.

**Graf č. 17 – otázka č. 12: Kvůli internetu trávím méně času s kamarády venku.**



Celkem 70% dotazovaných uvedlo, že nikdy nedá přednost internetu před pobytem venku s kamarády. Z tohoto počtu takto odpovědělo 31% nematurantů a 39% maturantů. Možnost „občas“ označilo 15% dotazovaných z nematuritních a 11% z maturitních oborů. Odpověď „často“ označily pouze 4% dotazovaných, všichni pak byli z nematuritních oborů. Možnost, že by téměř vždy dal přednost internetu před kamarády, neoznačil nikdo z dotazovaných.

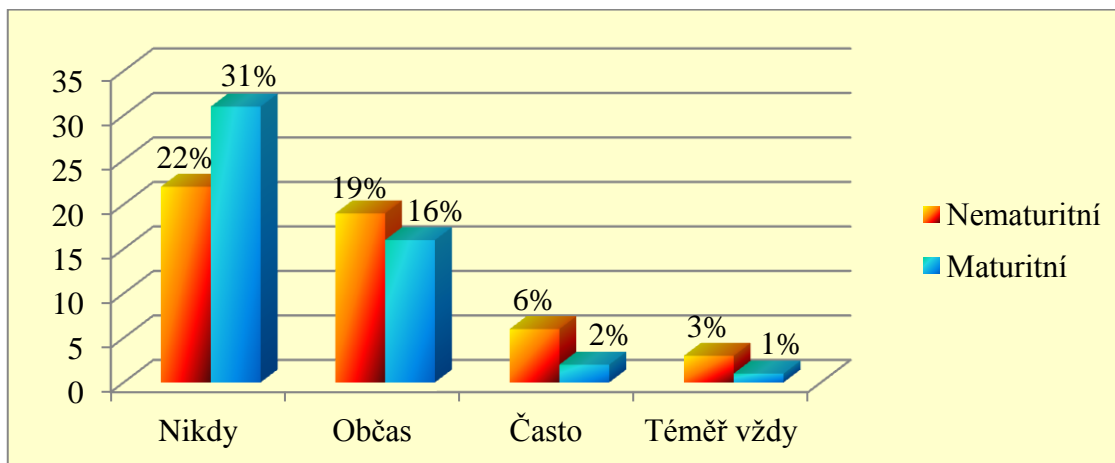
**Graf č. 18 – otázka č. 13: Kvůli surfování po internetu nepravidelně jím.**



Na tuto otázku odpovědělo 28% nematurantů a 39% maturantů, že nikdy, tedy že surfování po internetu nemá žádný vliv na pravidelnost jejich stravování. 14%

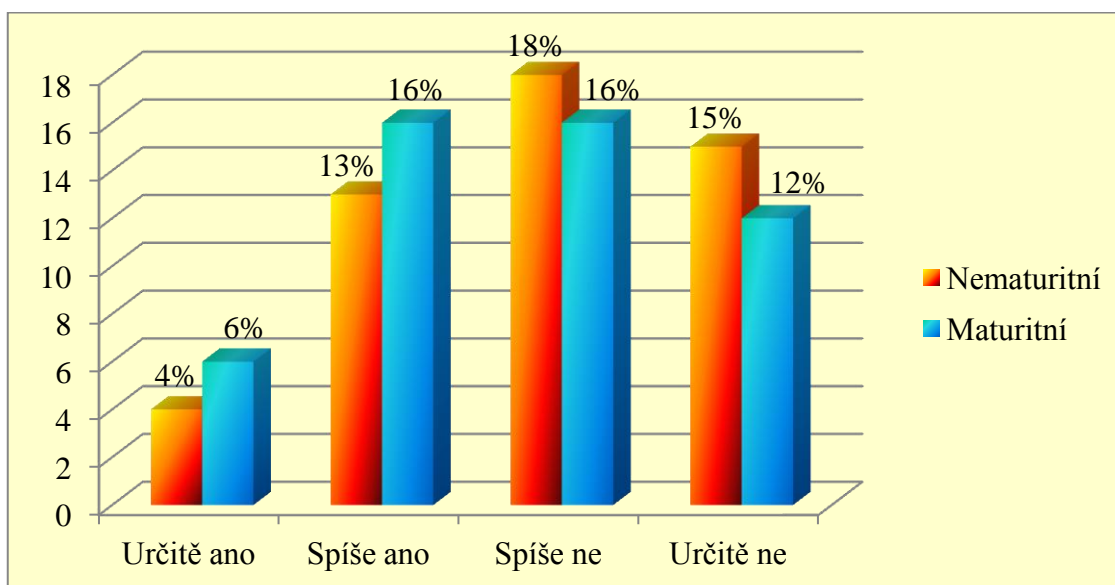
nematurantů a 6% maturantů pak označilo možnost „občas“. 7% nematurantů a 4% maturantů pak kvůli surfování na internetu nepravdělně jí často. Odpověď „téměř vždy“ uvedlo 1% maturantů a 1% nematurantů.

**Graf č. 19 – otázka č. 14: Poslední dobou zjišťuji, že na internetu trávím stále více času.**



Více než polovina dotazovaných si myslí, že doba, kterou stráví na internetu, se nezvyšuje. 22% nematurantů a 31% maturantů označilo v odpovědi možnost „nikdy“. Možnost „občas“ označilo 19% nematurantů a 16% maturantů. Odpověď „často“ zvolilo 6% nematurantů a 2% maturantů. Pouze 3% dotazovaných z nematuritních a 1% z maturitních oborů odpovědělo „téměř vždy“.

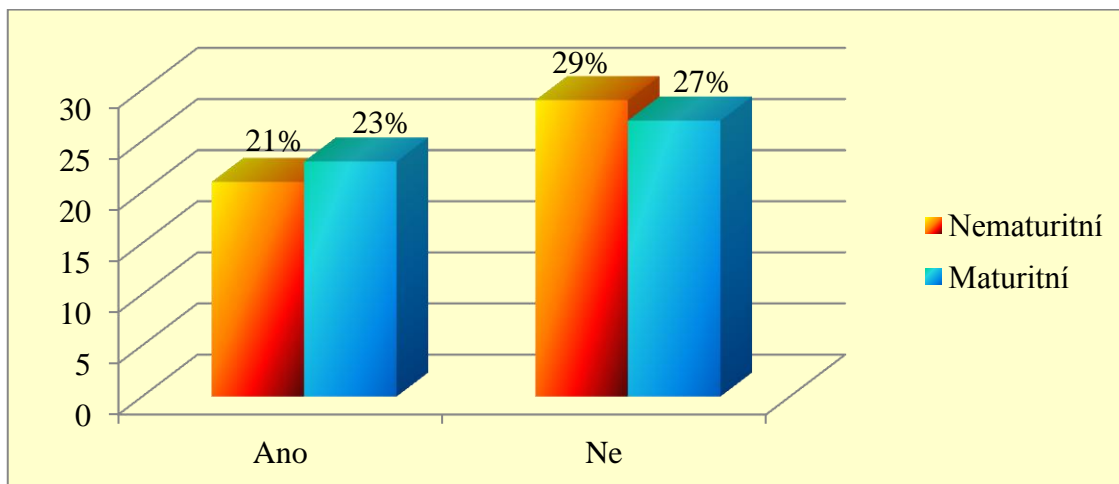
**Graf č. 20 – otázka č. 15: Domníváš se, že jsi závislý na internetu?**





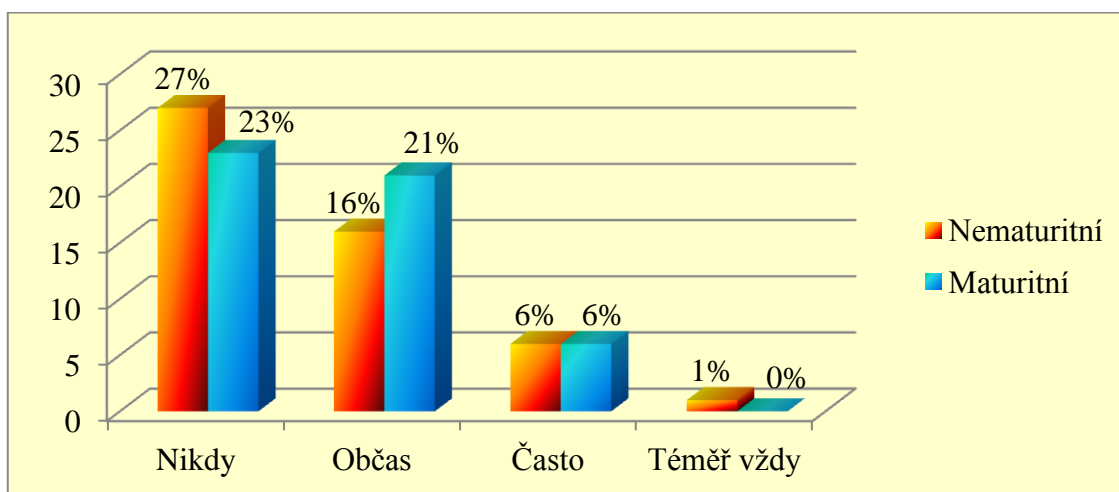
Celkem 10% respondentů uvádí, že jsou určitě závislí na internetu, tuto odpověď zvolilo 6% maturantů a 4% nematurantů. Možnost „spíše ano“ zvolilo 13% nematurantů a 16% maturantů. Variantou „spíše ne“ odpovědělo 18% nematurantů a 16% maturantů. 15% respondentů z nematuritních a 12% z maturitních oborů uvádí, že určitě závislí nejsou.

**Graf č. 21 – otázka č. 16: Řekl ti někdo někdy, že jsi závislý na internetu?**



Celkem 44% dotazovaných žáků někdo řekl, že jsou závislí na internetu. S tímto tvrzením se setkalo 21% nematurantů a 23% maturantů. Naopak 29% respondentů z nematuritních a 27% respondentů z maturitních oborů se s tímto tvrzením nikdy neseťkalo.

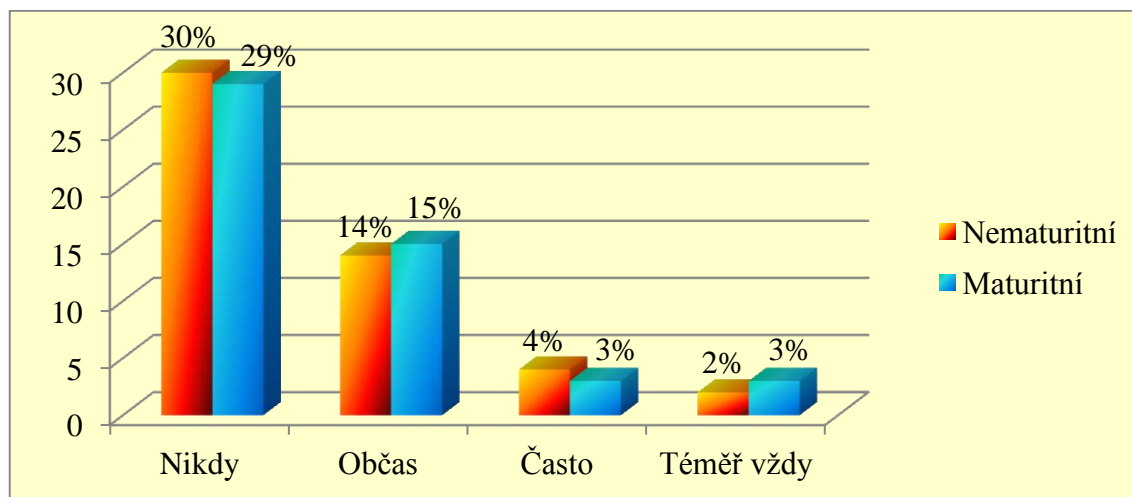
**Graf č. 22 – otázka č. 17: Čas, který každý den strávím na internetu, se za poslední školní rok výrazně zvýšil.**



Na otázku, zda se v posledním školním roce zvýšil jejich čas strávený každý den na internetu, odpověděla polovina respondentů, že nikoli. Přesněji 27% dotazovaných

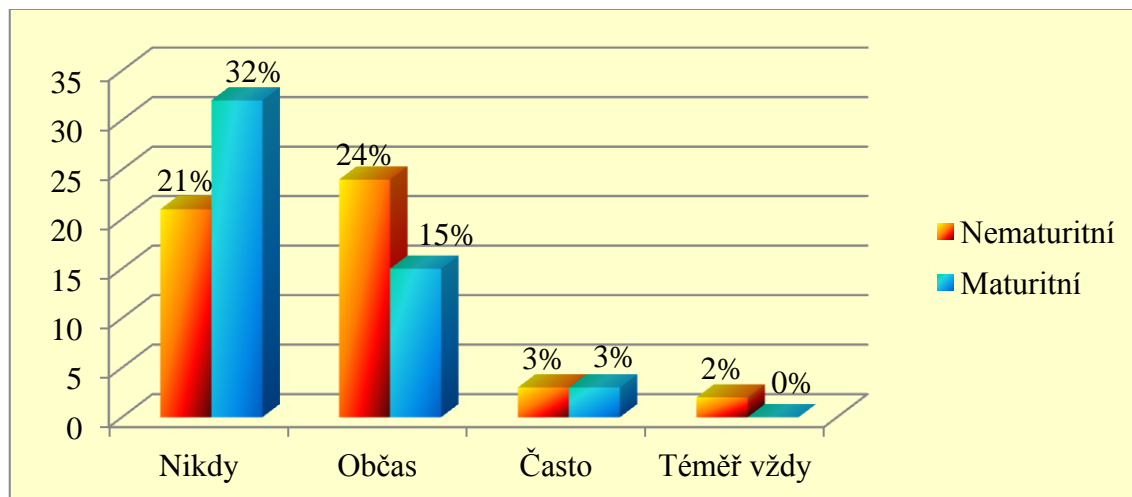
z nematuritních a 23% z maturitních oborů. Možnost „občas“ označilo 16% nematurantů a 21% maturantů. Časté zvýšení stráveného času na internetu uvádí 6% maturantů i nematurantů. Pouze 1% nematurantů označilo možnost „téměř vždy“, z maturantů takto neodpověděl nikdo.

**Graf č. 23 – otázka č. 18: Čas, který strávím na internetu, má určitý negativní vliv na mé výsledky ve škole.**



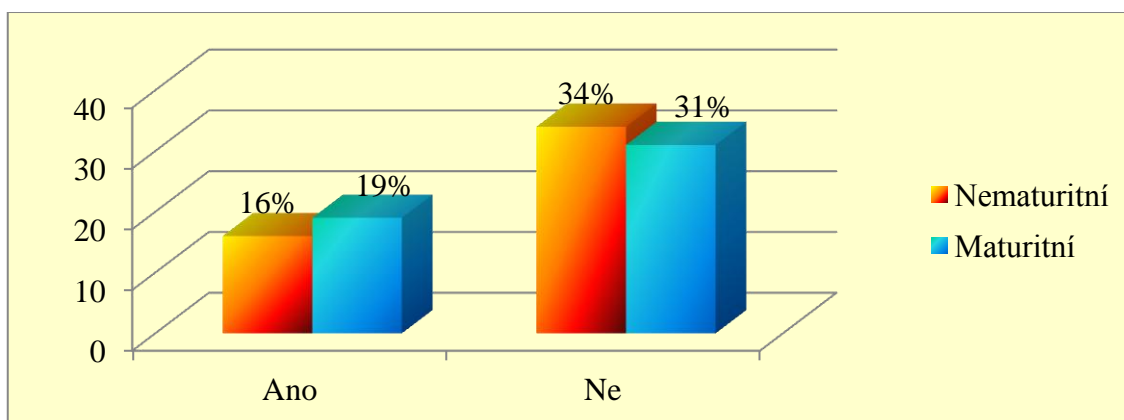
30% dotazovaných nematurantů a 29% maturantů si nemyslí, že by čas strávený na internetu měl na jejich výsledky ve škole jakýkoli negativní vliv. Že by k negativnímu ovlivnění docházelo občas, uvedlo 14% nematurantů a 15% maturantů. Časté negativní ovlivnění školních výsledků uvádí 4% nematurantů a 3% maturantů. Možnost „téměř vždy“ označila 2% respondentů z nematuritních a 3% z maturitních oborů.

**Graf č. 24 – otázka č. 19: Během dne se cítím unavený(á), protože jsem byl(a) dlouho do noci na internetu.**



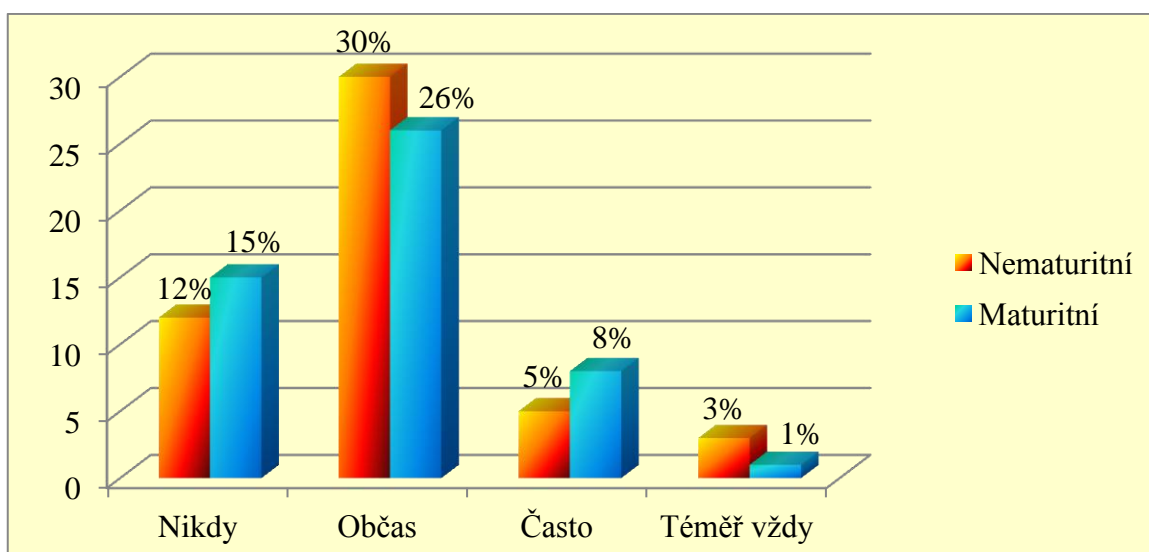
Na otázku, zda se cítí během dne unaveni proto, že trávili čas na internetu dlouho do noci odpověděli respondenti z nematuritních oborů takto: 21% označilo odpověď „nikdy“, 24% „občas“, 3% „často“ a 2% „téměř vždy“. Z dotazovaných z maturitních oborů pak 32% odpovědělo „nikdy“, 15% označilo odpověď „občas“, 3% „často a nikdo nevyužil označení možnosti „téměř vždy“.

**Graf č. 25 – otázka č. 20: Kdyby nebylo internetu, měl(a) bych více času na přípravu do školy.**



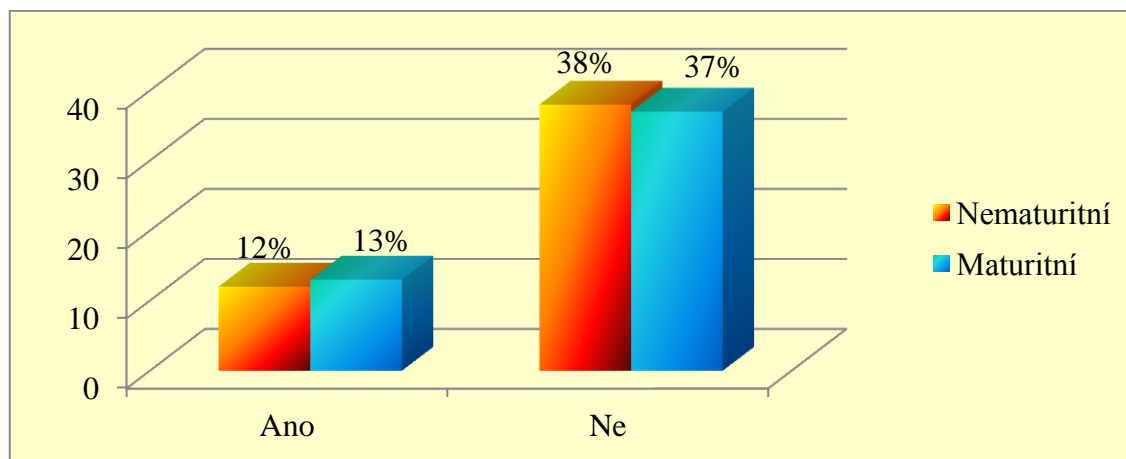
Celkem 65% dotazovaných si nemyslí, že by bez existence internetu mělo více času na přípravu do školy. Z nich je 34% respondentů z nematuritních oborů a 31% z maturitních oborů. 16% nematurantů a 19% maturantů si naopak myslí, že internet jim čas na školní ubírá.

**Graf č. 26 – otázka č. 21: Na internetu jsem jen v případě, že hledám informace pro domácí úkoly.**



Na otázku odpovědělo 12% nematurantů a 15% maturantů „nikdy“, 30% nematurantů a 26% maturantů „občas“, 5% nematurantů a 8% maturantů „často“ a pouze 3% nematurantů a 1% maturantů používá internet téměř vždy k vyhledávání informací pro domácí úkoly.

**Graf č. 27 – otázka č. 22: Zhoršil se ti prospěch (známky) v posledním školním roce?**



Zhoršení školního prospěchu v posledním školním roce přiznává 12% nematurantů a 13% maturantů. Vyrovnaný prospěch za poslední rok pak uvádí 38% nematurantů a 37% maturantů.

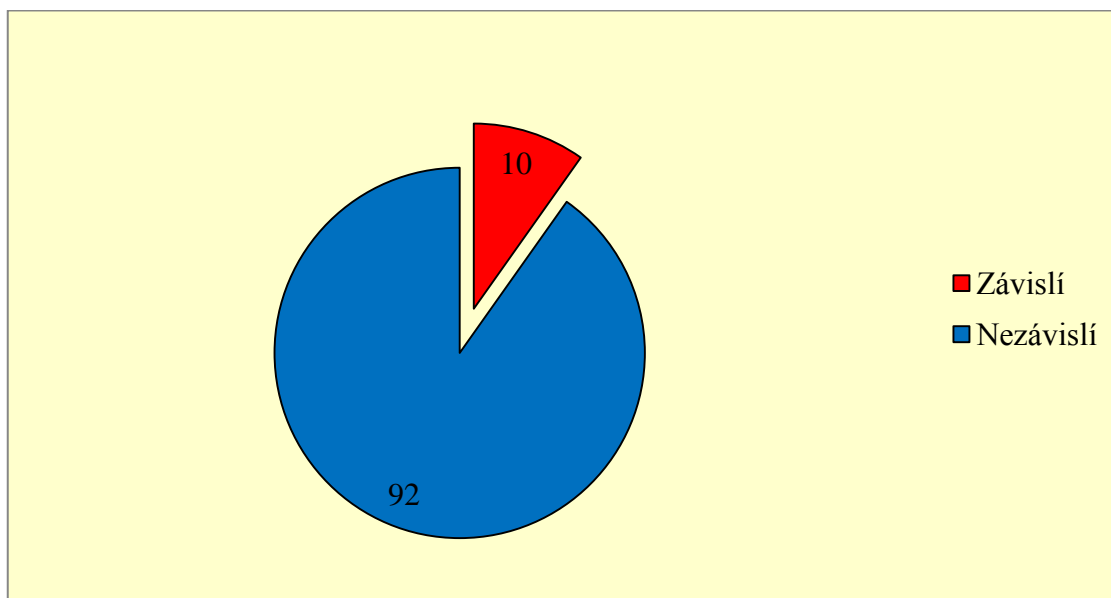
## 2.6 Vyhodnocení dotazníku

Respondentům byl předložen dotazník o 22 položkách, jejichž účelem je potvrdit či vyvrátit hypotézy této bakalářské práce, tedy že většina žáků středních škol z maturitních i nematuritních oborů tráví denně více než jednu hodinu aktivitami na počítači, dále že nejčastějšími uživatelskými činnostmi žáků na počítači jsou sociální sítě, počítačové hry a surfování po internetu, že někteří žáci si uvědomují svou závislost na internetu a že žáci, kteří vykazují závislost na internetu, mají v posledním školním roce zhoršený prospěch. Jako základ k vytvoření dotazníku byl použit tzv. Chenův dotazník, který byl v roce 2003 vyvinut kolektivem Dr. Sue-Huei Chena na Národní Taiwanské univerzitě Taipei k odhalení závislosti na internetu. Byl však upraven tak, aby lépe korespondoval s předloženými hypotézami. Respondent v dotazníku vybíral jednu z předložených odpovědí. Otázky se netýkaly jen samotné závislosti jako u

Chenova dotazníku, byly použity i otázky ke zjištění typu činností prováděných na počítači a době jeho používání. Zjištění závislosti žáků bylo provedeno vyhodnocením dotazníku, zejména otázek, které se zaměřují na zjištění znaků závislosti.

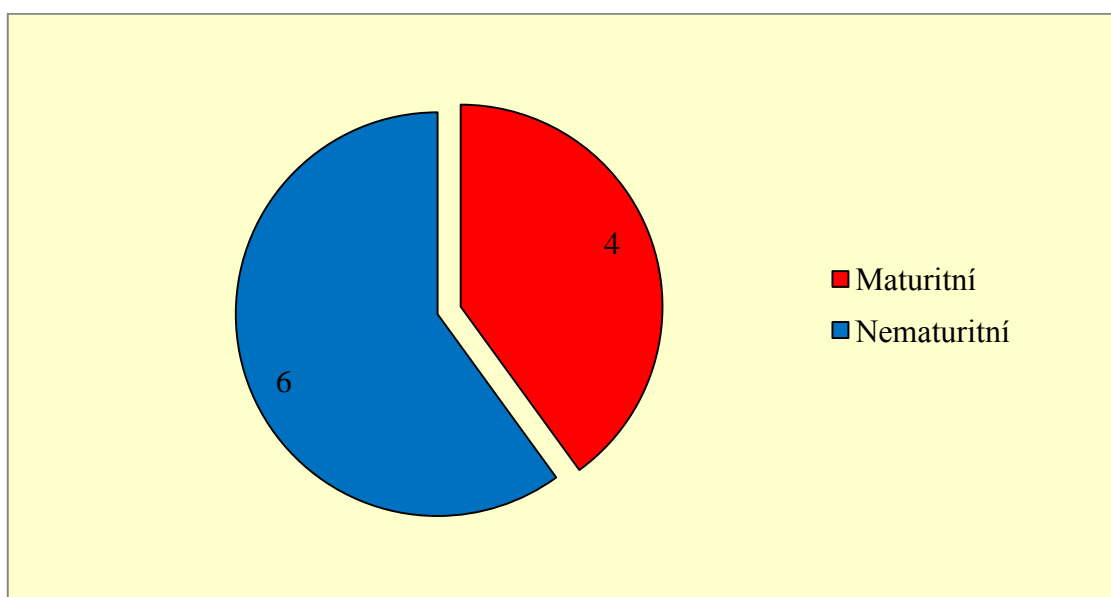
Vyhodnocením dotazníku bylo zjištěno, že z celkového počtu 102 žáků jich deset subjektivně vykázalo známky závislosti na internetu (graf č.28).

**Graf č. 28 – poměr závislých a nezávislých studentů**



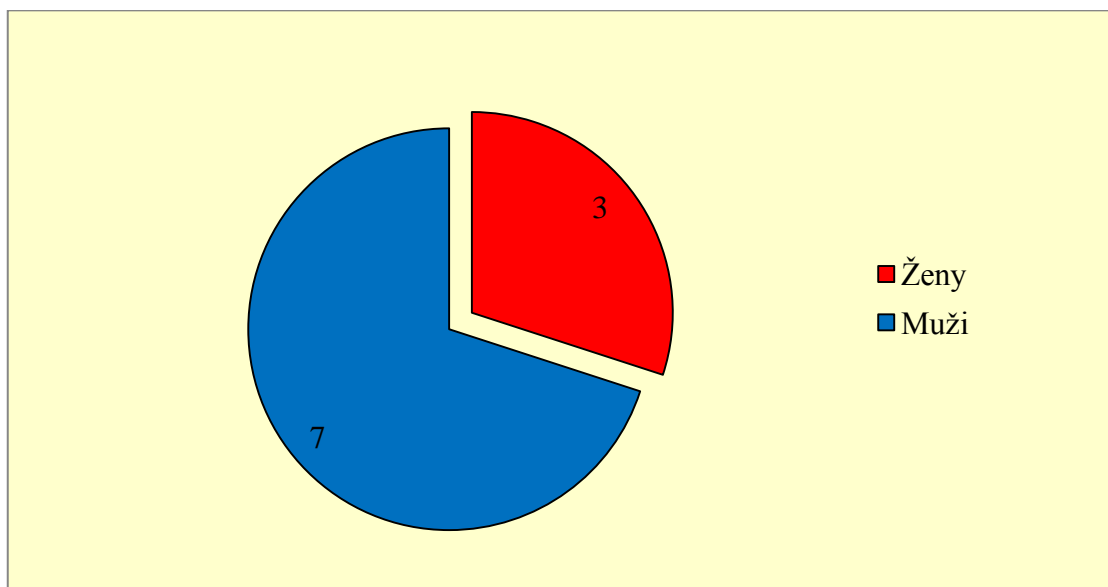
Z deseti závislých osob bylo 6 žáků nematuritního oboru a 4 žáci oboru maturitního, jedná se tedy o přibližně vyrovnaný poměr (graf č. 29)

**Graf č. 29 – rozdělení závislých žáků podle oborů**



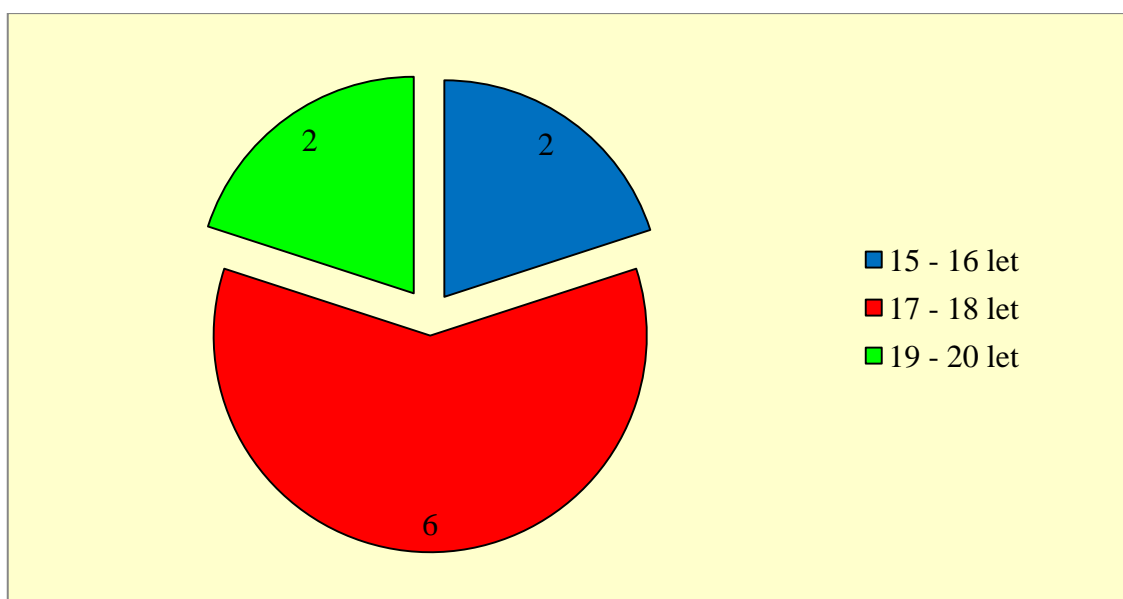
Z celkového počtu deseti jedinců bylo 7 mužů a tři ženy. Ačkoli byla v celkovém vzorku obě pohlaví zastoupena rovnoměrně, u osob závislých již převažují muži (graf č. 30).

**Graf č. 30 – rozdělení závislých podle pohlaví**



Další vyhodnocení se týkalo věkového rozložení. Ve věkové skupině 15-16 let byli 2 respondenti vykazující prvky závislosti, ve skupině 17-18 let 6 osob a v poslední skupině 19-20 let 2 osoby (graf č.31). Mladší věk byl v celkovém počtu závislých respondentů zastoupen více.

**Graf č. 31 – rozdělení závislých podle věkových skupin**



## 2.7 Rozhovory s žáky vykazujícími závislost na počítačích a internetu

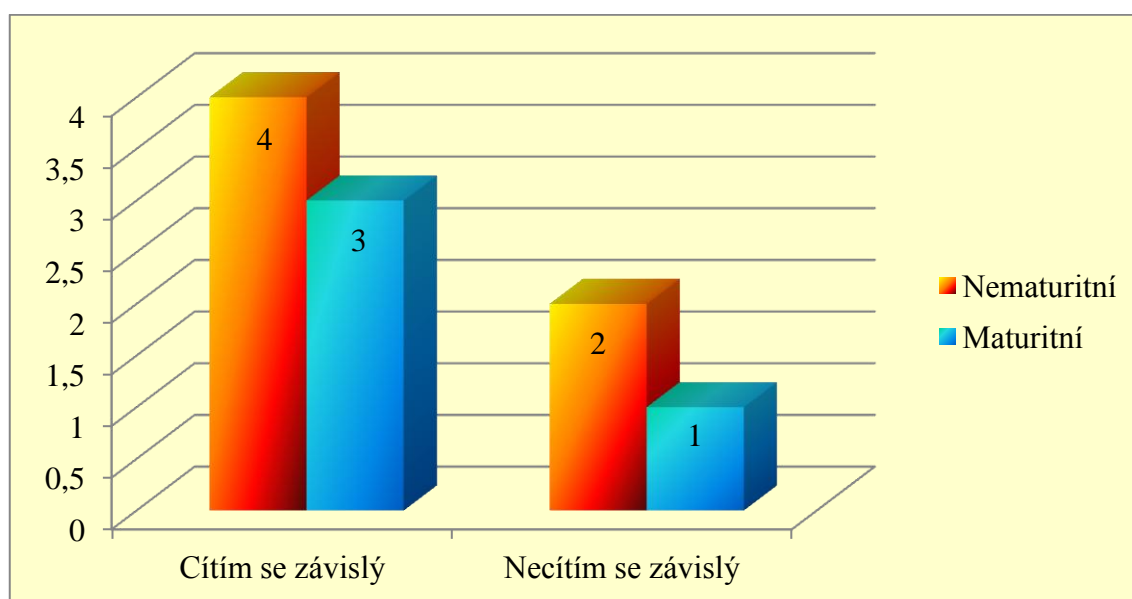
Jak bylo uvedeno v předchozí subkapitole, z celkového počtu 102 žáků bylo dotazníkem 10 z nich vymezeno jako potenciálně závislých na internetu. Šest z nich jsou žáci na nematuritním a čtyři na maturitním oboru, tři z nich ženy, sedm muži. Podle rozdělení do věkových skupin byly dva jedinci ve věku 15-16 let, šest ve věku 17-18 let a dva ve věku 19-20 let.

U těchto žáků byly provedeny rozhovory, jejichž cílem bylo zjištění, do jaké míry sami pociťují závislost na internetu, zda dokáží určit příčinu své závislosti a jakými aktivitami se nejčastěji na internetu zabývají. Za tímto účelem jim byly položeny jednotlivé otázky, které byly formulovány takto:

- 1) Jsi si vědom toho, že jsi závislý na internetu?
- 2) Proč trávíš na internetu tolik času?
- 3) Jakými aktivitami trávíš na internetu nejvíce času?

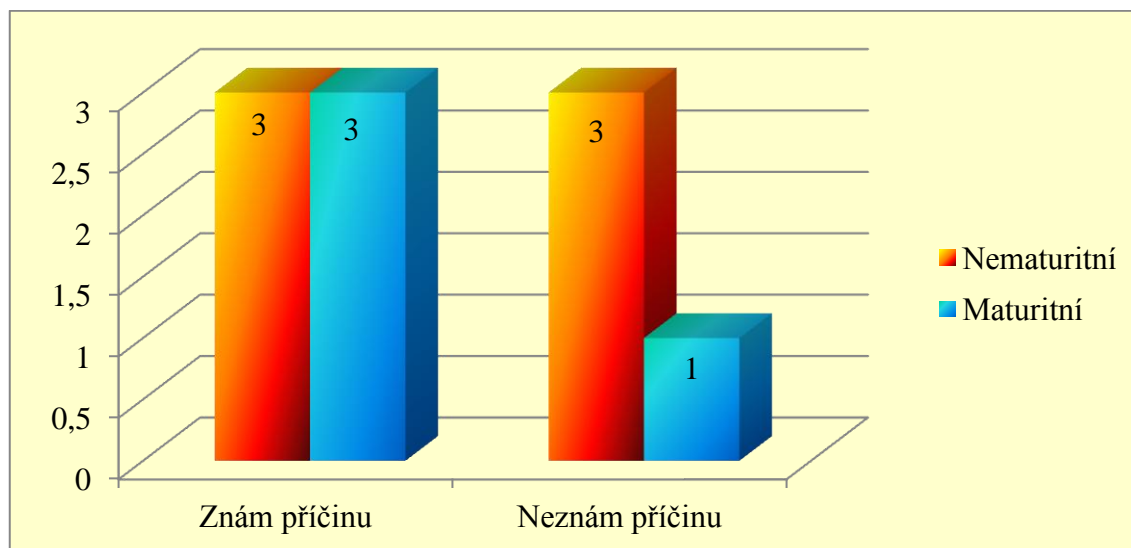
Na první otázku odpovědělo celkem 7 žáků, že se subjektivně cítí být závislími, z toho byli 4 žáci z nematuritních a 3 z maturitních oborů, 3 žáci si svou závislost neuvědomují, jeden z nich je z maturitního oboru a 2 jsou žáky nematuritních oborů. Výsledky jsou přehledně uvedeny v grafu č. 32.

**Graf č. 32 – rozdělení žáků podle uvědomění si závislosti a oborů**



Na druhou otázku, zda dokáží stanovit příčinu své závislosti, tedy proč tráví tolik času na internetu, odpovědělo 6 žáků, že příčinu znají - z nich 3 byli z maturitních a 3 z nematuritních oborů. Z počtu 10 závislých žáků 4 odpověděli, že příčinu své závislosti neznají, z nich 3 byli z nematuritních oborů a jeden z maturitního. Rozdělení uvedeno v grafu č. 33.

**Graf č. 33 – rozdělení žáků podle znalosti příčiny závislosti**



Ze 3 žáků nematuritních oborů, kteří uvedli, že znají důvod své závislosti, jeden sdělil, že na internetu se věnuje svému jedinému koníčku, tedy tuningu vozidel, na síti hledá inspiraci pro vylepšování svého vozu, nakupuje díly a doplňky a komunikuje s lidmi z této komunity.

Druhý uvedl, že se v nedávné době přestěhoval, má problém s hledáním nových kamarádů a tak raději tráví čas na sociálních sítích se známými z minulého bydliště.

Třetí z nich pak při rozhovoru řekl, že příčina jeho závislosti je zřejmě v přímé souvislosti s problémy, se kterými se jeho rodina již delší dobu potýká, blíže je však specifikovat nechtěl.

První z žáků studujících maturitní obor uvedl jako příčinu své závislosti rodinné problémy, jeho rodiče se rozvádějí, bydlí však stále ve společné domácnosti. Žák raději sedí ve svém pokoji na počítači, než aby se účastnil dohadování svých rodičů.

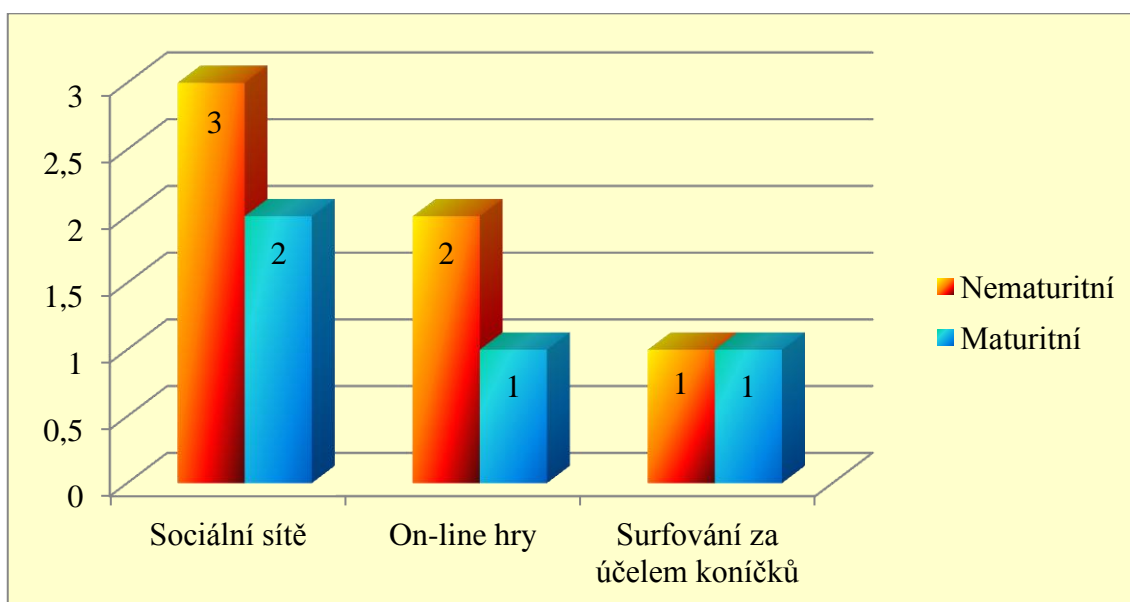
Druhý uvedl, že nemá vlastní vyhraněné zájmy a jediné, co ho v současnosti baví, je trávit čas na sociálních sítích a hraním her.



Poslední žák řekl, že na počítači se odreagovává od problémů všedního života i ve škole, hraje zejména on-line hry, při kterých si úplně „vyčistí hlavu“, nevnímá příliš okolí a tráví na počítači téměř veškerý svůj volný čas.

Na poslední otázku, jakými aktivitami na internetu tráví nejvíce času, odpověděli 3 žáci nematuritních oborů, že nejvíce používají sociální sítě, 2 z nich hrají nejčastěji on-line hry a jeden surfuje na různých webech, které se týkají jeho koníčku. Z žáků studujících maturitní obory 2 odpověděli, že většinu času na internetu tráví na sociálních sítích, 1 hraje on-line hry a jeden se věnuje surfování kvůli svému koníčku. Grafické znázornění odpovědí je uvedeno v grafu č. 34.

**Graf č. 34 – rozdělení závislých žáků podle aktivit na internetu**



## 2.8 Souhrn výsledků výzkumného šetření, vyhodnocení hypotéz

K potvrzení či vyvrácení hypotéz bylo provedeno šetření formou dotazníku a také rozhovory s respondenty, kteří dle vyhodnoceného dotazníku vykazovali příznaky závislosti.

První hypotéza předpokládala, že většina žáků jak z maturitních, tak i z nematuritních oborů, tráví denně nejméně jednu hodinu aktivitami na počítači. **Tato hypotéza byla potvrzena**, neboť jak je patrné z grafu č. 6, méně než hodinu denně tráví

na počítači pouze 18 žáků z celkového počtu 102 respondentů, 12 z nematuritních oborů a 6 z maturitních oborů.

Druhá hypotéza předpokládala, že nejčastějšími aktivitami žáků v čase stráveném na počítači jsou sociální sítě, počítačové hry a surfování na internetu. **I tato hypotéza byla potvrzena.** Jak je patrné z grafu č. 7, tak celkem 76 dotazovaných tráví více než polovinu či více na počítači připojeni na internet. Zde je poměr mezi žáky maturitních i nematuritních oborů víceméně vyrovnaný. Podle grafu č. 10 věnuje nejvíce času stráveného na internetu 76% žáků sociálním sítím, 14% žáků on-line hrám a jen 10% přípravě do školy. Zde jsou respondenti z maturitních i nematuritních oborů zastoupeni rovnoměrně. Z grafu č. 14 je pak patrné, že pro surfování na internetu používá počítač téměř vždy 23% žáků, 38% jej používá často, 35% občas a jen 4% jej nepoužívají pro surfování nikdy. Ani zde nejsou žádné velké odlišnosti mezi žáky nematuritních a maturitních oborů.

Třetí hypotézou byl předpoklad, že si někteří žáci uvědomují svou závislost na internetu. Na základě výsledků (graf č. 20) je patrné, že celkem 10% žáků uvedlo, že se cítí být závislími, odpověď spíše ano uvedlo 29% žáků. U těchto odpovědí je větší procento žáků z maturitních oborů. Někteří z těchto žáků však nevykazují podle dotazníku další známky závislosti, jedná se většinou o žáky, kteří označili odpověď „spíše ano“. Hypotéza č. 3 **byla potvrzena**, celkem 39% žáků z celkového počtu oslovených 102 žáků si uvědomuje svou potenciální závislost.

Doplňujícím předpokladem k hypotéze č. 3 bylo tvrzení, že většina žáků vyhodnocených dotazníkem jako závislých si svoji závislost uvědomuje. Z celkového počtu 10 studentů, kteří byli dotazníkem vyhodnoceni jako závislí, si svou závislost uvědomuje 7 žáků (viz. graf č. 32), tedy 70%. Jak je patrné, **i tato hypotéza byla potvrzena.**

Čtvrtá hypotéza předpokládala, že žáci vykazující závislost na internetu také vykázali v posledním školním roce zhoršený prospěch. Z grafu č. 27 vyčteme, že z celkového počtu 102 respondentů 12% žáků nematuritních oborů a 13% žáků maturitních oborů uvedlo, že v posledním školním roce se jim zhoršil školní prospěch. Dále 14% nematurantů a 15% maturantů uvádí, že čas strávený na internetu může mít negativní vliv na jejich výsledky ve škole občas, 4% nematurantů a 3% maturantů odpověděli často a 2% nematurantů a 3% maturantů označili odpověď „téměř vždy“

(viz graf č. 23). Na otázku, zda se zvýšil čas, který tráví denně na internetu, odpovědělo 16% nematurantů a 21% maturantů „občas“, 6% maturantů i nematurantů „často“ a pouze 1 nematurant „téměř vždy“ (viz graf č. 22). Tyto výsledky vypovídají o tom, že závislost na internetu může mít souvislost se zhoršením školního prospěchu. Dále byly použity informace z dotazníků osob, které byly vyhodnoceny jako osoby závislé. Jak již bylo výše uvedeno, jednalo se celkem o 10 respondentů, z toho 4 žáci z maturitních a 6 z nematuritních oborů. Z každé skupiny jen jeden žák uvedl, že se jeho prospěch v posledním roce nezhoršil. Celkem tedy ze skupiny deseti osob vykazujících znaky závislosti 80% uvádí zhoršení prospěchu a u 20% ke zhoršení nedošlo. Na základě informací získaných otázkou č. 22 (graf č. 27) bylo zjištěno, že ve skupině nezávislých osob 74 žáků neuvádí zhoršení prospěchu, 18 žáků uvádí zhoršení. Procentuelně 68% neuvádí zhoršení prospěchu, 32% uvádí. Porovnáním skupin zjišťujeme, že 80% závislých žáků uvádí zhoršení prospěchu, v případě nezávislých je to jen 32%. **Proto lze hypotézu považovat za potvrzenou.**

## Závěr

Téma bakalářské práce *Závislost středoškoláků na internetu a sociálních sítích* jsem si vybrala proto, že je lze považovat za závažné, s negativními důsledky pro dospívající populaci. S rozvojem informačních technologií a jejich stále větší dostupností pro širokou veřejnost přibývá jedinců závislých na internetu. Včasná diagnostika a prevence, prováděná již od útlého věku se stává výchovným imperativem.

V empirické části bakalářské práce jsem provedla výzkumnou sondu kvantitativně kvalitativní povahy. Použila jsem dotazník o 22 položkách, který z části vycházel z taiwanského Chenova dotazníku. Otázky byly položeny tak, aby bylo možné odhalit příznaky závislostního chování, mezi něž patří nezvladatelná potřeba používat internet, výskyt abstinčních příznaků, zdravotní problémy či zhoršení mezilidských vztahů. Dotazník byl doplněn vstupními otázkami týkajícími se pohlaví a věku dotazovaných.

Zkoumaný vzorek tvořili 102 žáci středních škol a odborných učilišť v ústeckém kraji. Přibližně polovina studovala maturitní obor, druhá polovina obor nematuritní. Z celkového počtu bylo 51 žen a 49 mužů. Nejvíce zastoupená byla věková skupina v rozmezí 15-16 let věku, respondentů v této kategorii byly téměř dvě třetiny.

Další částí empirického šetření byly rozhovory se žáky, kteří po vyhodnocení dotazníku vykazovali příznaky závislosti. Tento rozhovor se zaměřoval na otázky, zda si je žák vědom své závislosti, co je příčinou jeho závislosti a jaké jsou jeho nejčastěji prováděné aktivity na internetu.

Cílem empirické části bylo potvrzení či vyvrácení čtyř předpokladů. Prvním z nich byl předpoklad, že většina žáků tráví nejméně jednu hodinu denně na počítači, a to v obou sledovaných skupinách, tedy většina maturantů i nematurantů. Tato hypotéza byla potvrzena, jak bylo zjištěno, 82% žáků na počítači tráví denně více než hodinu.

Druhá hypotéza předpokládala, že nejčastějšími aktivitami, kterým se žáci na počítači věnují, jsou sociální sítě, počítačové hry a surfování na internetu. I tento předpoklad byl potvrzen, dotazníkem bylo zjištěno, že drtivá většinu používá počítač k těmto účelům po většinu času, kterou u něj stráví.

Třetí hypotézou bylo, že někteří žáci si uvědomují vlastní závislost na internetu. Tato hypotéza byla potvrzena rozhovory se žáky, kteří byly vyhodnocením dotazníku zjištěny jako osoby závislé. Z deseti žáků, kteří známky závislosti vykazují, jich sedm uvedlo, že si závislost uvědomují. Z těchto sedmi dokonce šest žáků uvedlo, že znají příčinu své závislosti, resp. že si myslí, že znají důvod.

Posledním předpokladem bylo, že žáci závislí na internetu uvádějí častěji zhoršený školní prospěch v posledním školním roce než žáci nezávislí. U žáků vyhodnocených jako závislí bylo zjištěno, že osmi z deseti se za poslední rok prospěch zhoršil, pouze dva uvádějí stejný prospěch jako v předchozím školním roce. Naproti tomu ze skupiny osob vyhodnocených jako nezávislí zhoršení prospěchu uvádí pouze 32% respondentů. I tato hypotéza byla potvrzena.

Dále bylo sledováno, zda existují rozdíly mezi skupinami žáků maturitních a nematuritních oborů. Dotazníkovým šetřením i rozhovory se žáky bylo zjištěno, že ani jedna ze zkoumaných skupin není náchylnější k závislosti na internetu. Stejně tak obě skupiny žáků používají počítač ke stejným účelům. Odchylky mezi oběma skupinami u jednotlivých otázek dotazníku jsou ve sledovaném souboru nepodstatné.

Nejefektivnějším řešením se zdá být včasná a dostatečná prevence, je třeba dětem a mladistvým na různých úrovních vysvětlovat rizika spojená s používáním internetu a následků závislosti stejně tak, jako to děláme v případě drog, cigaret a

alkoholu. U těchto látek dnes každý ví, jaká rizika jejich užívání představuje, ale pouze malá část populace si uvědomuje, že stejný problém může způsobit i internet.

## Použitá literatura

- 1) Buxton O.M., Cain S.W., O'Conner S.W., Porter J.H., Duffy J.F., Wang W., Czeisler C.A., Shea S.A. (2012): Adverse metabolic consequences in humans of prolonged sleep restriction combined with circadian disruption. *Science Translational Medicine* (4) 129ra43 (DOI:10.1126/scitranslmed.3003200).
- 2) DOBROVSKÁ, Dana. *Pedagogická psychologie: Bakalářský studijní program Specializace v pedagogice (studijní materiál MÚVS ČVUT)*. Praha, 2013.
- 3) ECKERTOVÁ, Lenka a Daniel DOČEKAL. *Bezpečnost dětí na internetu: rádce zodpovědného rodiče*. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2013, 224 s. ISBN 978-80-251-3804-5.
- 4) GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. české vyd. Brno: Paido, 2010, 261 s. ISBN 978-80-7315-185-0.
- 5) GREENFIELD, D.N., Virtual addiction: Sometimes new technology can create new problems, 1999, dostupné z <http://virtual-addiction.com/virtual-addiction/>
- 6) HASEBRINK, Uwe (2012): "Young Europeans' Online Environments: A Typology of User Practices." Pp. 127–139 in Sonia LIVINGSTONE, Leslie HADDON, Anke GÖRZIG (eds.): *Children, Risk and Safety on the Internet: Research and Policy Challenges in Comparative Perspective*. Bristol: Policy Press.
- 7) HORT, Vladimír, Michal HRDLIČKA, Jana KOCOURKOVÁ, Eva MALÁ a kol. *Dětská a adolescentní psychiatrie*. První. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-472-9.
- 8) CHATFIELD, Tom. *Digitální svět: 50 myšlenek, které musíte znát*. Vyd. 1. Praha: Slovart, 2013, 208 s. ISBN 978-80-7391-720-3.
- 9) JIROVSKÝ, V. *Kybernetická kriminalita*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. 284 s. ISBN 978-80-247-1561-9.
- 10) KOPECKÝ, K. *Moderní trendy v elektronické komunikaci*. 1. vyd. Olomouc: HANEX, 2007. 100 s. ISBN 978-80-85783-78-0.
- 11) KOPECKÝ, Kamil a kol. *Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu: Olomouc* [online]. 1. Univerzita Palackého v Olomouci, 2015 [cit. 2015-11-28]. ISBN ISBN 978-80-244-4868-8. Dostupné z: <http://www.e-bezpecni.cz/index.php/veda-a-vyzkum/1093-rizikove-chovani>
- 12) KULHÁNKOVÁ, Hana a Jakub ČAMEK. *Fenomén facebook*. 1. vyd. Kladno: BigOak, 2010, 128 s. . ISBN 978-80-904764-0-0.
- 13) LANGMEIER, J. a D. KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2. Praha: Grada, 2007. ISBN 80-247-1284-9
- 14) LIVINGSTONE, Sonia, HADDON, Leslie, GÖRZIG, Anke, ÓLAFSSON, Kjartan (2011): *Risks and Safety on the Internet: The Perspective of European Children. Full Findings*. London: LSE.
- 15) MACEK, Petr. *Adolescence*. 2. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7

- 16) NEŠPOR, Karel a Ladislav CSÉMY. *Léčba a prevence závislostí: příručka pro praxi*. 1. vyd. Praha: Psychiatrické centrum, 1996, 199 s. ISBN 80-851-2152-2.
- 17) NEŠPOR, Karel a Ladislav CSÉMY. *Zdravotní rizika počítačových her a videoher* [online, dostupný v elektronické knihovně NRVDM]. 2007 [cit. 2015-11-27]. Dostupné z: <http://www.vyzkum-mladez.cz/cs/registr/vyzkumy/349-zdravotni-rizika-pocitacovych-her-a-vide.html>
- 18) NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: Současné poznatky a perspektivy léčby*. čtvrté. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-908-8.
- 19) NEŠPOR, Karel. *Počítače, Internet a ochrana zdraví uživatele* [online]. 2000 [cit. 2015-11-27]. Dostupné z: <http://www.ped.muni.cz/wsedu/mu.old/drogy/vybertxt.htm>
- 20) NEUVEDEN. Historie závislostního chování na internetu. *Online adiktologická poradna* [online]. [cit. 2015-11-26]. Dostupné z: <http://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/>
- 21) NOVÁKOVÁ, Milena. Jak internet ovlivňuje život dětí a dospívajících? *Šance dětem* [online]. 2015, 28.6.2015 [cit. 2015-11-26]. Dostupné z: <http://www.sancedetem.cz/srv/www/content/pub/cs/clanky/jak-internet-ovlivnuje-zivot-deti-a-dospivajicich-145.html>
- 22) OFCOM (2012): "Children and Parents: Media Use and Attitudes Report." (online). London: Ofcom (cit. 10.11.2012). Dostupné z: <http://stakeholders.ofcom.org.uk/binaries/research/media-literacy/oct2012/main.pdf>.
- 23) OLWEUS, D. (1993). *Bullying at school. Knowledge base and an effective intervention program*. Blackwell Publishing.
- 24) *Projekt bezpečí: Netolismus* [online]. [cit. 2015-11-27]. Dostupné z: <http://www.netolismus.cz/>
- 25) SCHMIDBAUER, Wolfgang. *Psychologie: Lexikon základních pojmů*. 1. vyd. Praha: Naše vojsko, 1994, 203 s. ISBN 80-206-0459-6.
- 26) SILLAMY, Norbert. *Psychologický slovník*. 1. české vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2001, 246 s. ISBN 80-244-0249-1.
- 27) SLÁMA, David. *Chléb a hry: Historie počítačových her* [online]. 2009 [cit. 2015-11-29]. Dostupné z: <http://www.zive.cz/clanky/chleb-a-hry-historie-pocitacovych-her/sc-3-a-147762/>
- 28) SPITZER, Manfred. *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. 1. vyd. Brno: Host, 2014, 341 s. ISBN 978-80-7294-872-7.
- 29) SUCHÝ, Adam. *Mediální zlo - mýty a realita: souvislost mezi sledováním televize a agresivitou u dětí*. Vyd. 1. V Praze: Triton, 2007, 168 s. Psyché (Triton). ISBN 978-80-7254-926-9.
- 30) ŠEBEŠ, Marek. *Děti a mládež v kyberprostoru* [online]. [cit. 2015-11-26]. Dostupné z: <http://www.mediapodlupou.cz/lekce/deti-a-mladez-v-kyberprostoru>
- 31) ŠMAHEL, D. *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. 1. vyd. Praha: Triton, 2003. 158 s. ISBN 80-7254-360-1

- 32) Tým Databáze-her.cz. Herní žánry na Databázi her. *Databaze-her.cz* [online]. 2015 [cit. 2015-11-29]. Dostupné z: <http://www.databaze-her.cz/napoveda/herni-zanry-na-databazi-her/>
- 33) VÍCHOVÁ, Veronika a Petr KOBLOVSKÝ. *Diagnostika a psychoterapie „nových“ závislostí* [online]. Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN Praha, 2013 [cit. 2015-11-29]. Dostupné z: <http://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2013/04/11.pdf>
- 34) VRBKOVÁ, Helena. *Desatero pro rodiče* [online]. Praha [cit. 2015-12-13]. Dostupné z: <http://www.sananim.cz/drogyarodiče>
- 35) Závislost na hrách způsobuje obezitu, ale i problémy se srdcem. *Ordinace.cz* [online]. 2008 [cit. 2015-11-29]. Dostupné z: <http://www.ordinace.cz/clanek/zavislost-na-on-line-hrach-ohrozuje-zejmena-deti/>
- 36) ŽALOUĐÍKOVÁ, I. Změny v psychice a chování u dospívajících ve věku 11-15 let. *Duha* [online]. 2013 [cit. 2015-11-26]. ISSN 1804-4255. Dostupné z: <http://duha.mzk.cz/clanky/zmeny-v-psychice-chovani-u-dospivajicich-ve-veku-11-15-let>
- 37) ŽUFNÍČEK, Jan. *CO DĚLAT, KDYŽ – INTERVENCE PEDAGOGA: Rizikové chování ve školním prostředí – rámcový koncept, Příloha č. 15 Netolismus* [online]. [cit. 2015-11-26]. Dostupné z: [www.msmt.cz/uploads/Priloha\\_15\\_Netolismus.doc](http://www.msmt.cz/uploads/Priloha_15_Netolismus.doc)
- 38) <http://www.adiktologie.cz/>
- 39) <http://www.jaknainternet.cz/page/1693/extremismus-na-internetu/>
- 40) <http://www.jaknainternet.cz/page/1700/zavislost-na-internetu/>
- 41) <http://www.saferinternet.cz/>
- 42) <http://www.sancedetem.cz/>



## Seznam grafů

**Graf č. 1:** Zastoupení respondentů podle pohlaví

**Graf č. 2:** Zastoupení respondentů podle maturitních a nematuritních oborů a pohlaví

**Graf č. 3:** Rozdělení respondentů podle maturitních a nematuritních oborů a pohlaví ve věkové kategorii 15-16 let

**Graf č. 4:** Rozdělení respondentů podle maturitních a nematuritních oborů a pohlaví ve věkové kategorii 17-18 let

**Graf č. 5:** Rozdělení respondentů podle maturitních a nematuritních oborů a pohlaví ve věkové kategorii 19-20 let

**Graf č. 6:** otázka č. 1: Kolik času denně trávíš na počítači?

**Graf č. 7:** otázka č. 2: Jakou část času na počítači trávíš přímo na internetu?

**Graf č. 8:** otázka č. 3: Bylo mi vícekrát než jednou řečeno, že na počítači trávím příliš mnoho času.

**Graf č. 9:** otázka č. 4: Po surfování na internetu mě bolívá v zádech nebo cítím jiné fyzické potíže.

**Graf č. 10:** otázka č. 5: Nejvíce času na internetu věnuji:

**Graf č. 11:** otázka č. 6: Když jsem na sociální síti, nic mi nechybí, cítím se spokojeně.

**Graf č. 12:** otázka č. 7: Na počítači nejčastěji hraji hry typu:

**Graf č. 13:** otázka č. 8: Na počítači nejčastěji hraji hry:

**Graf č. 14:** otázka č. 9: Počítač nejčastěji používám pro surfování po internetu.

**Graf č. 15:** otázka č. 10: Myšlenka na to, že se připojím na internet, mě napadá hned ráno po probuzení.

**Graf č. 16:** otázka č. 11: Mé volnočasové aktivity se omezují na užívání internetu.

**Graf č. 17:** otázka č. 12: Kvůli internetu trávím méně času s kamarády venku

**Graf č. 18:** otázka č. 13: Kvůli surfování po internetu nepravidelně jím

- Graf č. 19:** otázka č. 14: Poslední dobou zjišťuji, že na internetu trávím stále více času.
- Graf č. 20:** otázka č. 15: Domníváš se, že jsi závislý na internetu?
- Graf č. 21:** otázka č. 16: Řekl ti někdo někdy, že jsi závislý na internetu?
- Graf č. 22:** otázka č. 17: Čas, který každý den strávím na internetu, se za poslední školní rok výrazně zvýšil.
- Graf č. 23:** otázka č. 18: Čas, který strávím na internetu, má určitý negativní vliv na mé výsledky ve škole.
- Graf č. 24:** otázka č. 19: Během dne se cítím unavený(á), protože jsem byl(a) dlouho do noci na internetu.
- Graf č. 25:** otázka č. 20: Kdyby nebylo internetu, měl(a) bych více času na přípravu do školy.
- Graf č. 26:** otázka č. 21: Na internetu jsem jen v případě, že hledám informace pro domácí úkoly.
- Graf č. 27:** otázka č. 22: Zhoršil se ti prospěch (známky) v posledním školním roce?
- Graf č. 28:** poměr závislých a nezávislých studentů
- Graf č. 29:** rozdělení závislých žáků podle oborů
- Graf č. 30:** rozdělení závislých podle pohlaví
- Graf č. 31:** rozdělení závislých podle věkových skupin
- Graf č. 32:** rozdělení žáků podle uvědomění si závislosti a oborů
- Graf č. 33:** rozdělení žáků podle znalosti příčiny závislosti
- Graf č. 34:** rozdělení závislých žáků podle aktivit na internetu

# Přílohy

## Příloha I:

### DOTAZNÍK

Pohlaví:      o žena      o muž

Věk:      o 15 – 16      o 17 – 18      o 19 – 20

1. Kolik času denně trávíš na počítači?  
o méně než 1h      o 1 - 2 h      o 2 – 3 h      o 4 – 5 h      o více než 5 h
2. Jakou část času na počítači trávíš přímo na internetu?  
o méně než polovinu času      o více než polovinu času      o celý čas
3. Bylo mi vícekrát než jednou řečeno, že na počítači trávím příliš mnoho času.  
o nikdy      o občas      o často      o téměř vždy
4. Po surfování na internetu mě bolívá v zádech nebo cítím jiné fyzické potíže.  
o nikdy      o občas      o často      o téměř vždy
5. Nejvíce času na internetu věnuji:  
o sociálním sítím (např. Facebook)      o přípravě do školy      o on-line hrám
6. Když jsem na sociální síti, nic mi nechybí, cítím se spokojeně.  
o nikdy      o občas      o často      o téměř vždy
7. Na počítači nejčastěji hraji hry typu:  
o akční      o sportovní  
o strategie      o arkády  
o na skóre      o logické
8. Na počítači nejčastěji hraji hry:  
o týmové      o pro jednoho hráče
9. Počítač nejčastěji používám pro surfování po internetu.  
o nikdy      o občas      o často      o téměř vždy

10. Myšlenka na to, že se připojím na internet, mě napadá hned ráno po probuzení.  
o nikdy o občas o často o téměř vždy
11. Mé volnočasové aktivity se omezují na užívání internetu.  
o nikdy o občas o často o téměř vždy
12. Kvůli internetu trávím méně času s kamarády venku.  
o nikdy o občas o často o téměř vždy
13. Kvůli surfování po internetu nepravidelně jím.  
o nikdy o občas o často o téměř vždy
14. Poslední dobou zjišťuji, že na internetu trávím stále více času.  
o nikdy o občas o často o téměř vždy
15. Domníváš se, že jsi závislý na internetu?  
o určitě ano o spíše ano o spíše ne o určitě ne
16. Řekl ti někdo někdy, že jsi závislý na internetu?  
o ano o ne
17. Čas, který každý den strávím na internetu, se za poslední školní rok výrazně zvýšil.  
o nikdy o občas o často o téměř vždy
18. Čas, který strávím na internetu, má určitý negativní vliv na mé výsledky ve škole.  
o nikdy o občas o často o téměř vždy
19. Během dne se cítím unavený(á), protože jsem byl(a) dlouho do noci na internetu.  
o nikdy o občas o často o téměř vždy
20. Kdyby nebylo internetu, měl(a) bych více času na přípravu do školy.  
o ano o ne
21. Na internetu jsem jen v případě, že hledám informace pro domácí úkoly.  
o nikdy o občas o často o téměř vždy
22. Zhoršil se ti prospěch (známky) v posledním školním roce?  
o ano o ne