

Masarykova univerzita

Filozofická fakulta

Ústav pedagogických věd

Sociální pedagogika a poradenství

Klára Zavřelová

Netomanie?

Adolescenti a internet

Bakalářská diplomová práce

Vedoucí práce: doc. PhDr. Dana Knotová, Ph.D.

2017

*Prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci vypracovala
samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury.*

.....
Klára Zavřelová

Poděkování

Chtěla bych zde poděkovat vedoucí práce paní doc. PhDr. Daně Knotové, Ph.D. za její ochotu, trpělivý přístup, čas, který mi věnovala a za odborné rady a cenné připomínky, které mi při psaní poskytla.

Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům za poskytnuté informace a učitelům školy, kde výzkum probíhal, za ochotné jednání a vstřícný přístup.

Na závěr děkuji také své rodině, přátelům a všem těm, kteří mě při psaní mé bakalářské diplomové práce podporovali, poskytovali mi rady a stáli při mně.

Anotace

Tato bakalářská diplomová práce se zabývá tématem adolescentů ve světě internetu a novým fenoménem závislosti na internetu neboli netomanii. Práce se skládá z teoretické a empirické části. V teoretické části je podán pohled na mladé lidi ve světě digitálních technologií a internetu, je zde popsána generace vyrůstající s internetem a rizika, která jim v tomto prostředí hrozí. Za jedno z těchto rizik je považována netomanie, které je v práci věnována podstatná část, od vymezení tohoto pojmu, přes její druhy, komplikace, které přináší do života závislých, její projevy a způsoby léčby až po výzkumy této závislosti. V empirické části je zkoumáno, kolik času tráví studenti střední odborné školy na internetu, jakým činnostem se zde věnují a jak se projevuje čas trávení na internetu na jejich studiu a sociálním životě. Cílem práce je zjistit, jak užívají studenti střední odborné školy internet a jaký to má dopad na jejich život.

Klíčová slova: adolescenti, internet, sociální síť, kyberprostor, síťová generace, závislost na internetu, netomanie

Annotation

The bachelor thesis deals with the subject of adolescents in the world of the internet and with the new phenomenon of the internet addiction or netomania. The thesis consists of theoretical and empirical parts. The theoretical part gives the view of young people in the world of digital technologies and the internet, the generation growing up with the internet and risks which threaten them in this surroundings are also described. Netomania is considered to be one of these risks, that is why an important part of the thesis deals with it. It focuses on the definition of netomania, its types, complications that are brought to the addicts' lives, its symptoms and treatments and also on the research of this addiction. In the empirical part it is investigated how much time vocational school students spend on the internet, what they do there and how the time they spend on the internet influences their studies and social life. The aim of the thesis is to find out how the vocational school students use the internet and how it affects their lives.

Key words: adolescents, internet, social networks, cyberspace, net generation, internet addiction, netomania

Obsah

Úvod.....	6
TEORETICKÁ ČÁST	7
1. Lidé ve světě digitálních technologií a internetu	7
1.1 Mladí lidé a internet.....	8
1.2 Lidé v kyberprostoru.....	9
1.3 Generace vyrůstající s internetem.....	11
1.4 Mladí lidé na sociálních sítích	12
1.5 Rizika hrozící mladým lidem na internetu.....	14
2. Závislost na internetu	17
2.1 Druhy závislosti na internetu	19
2.2 Komplikace způsobené nadměrným užíváním internetu.....	20
2.3 Projevy závislosti na internetu.....	21
2.4 Řešení problémů a léčba závislosti na internetu.....	24
2.5 Výzkumy závislosti na internetu.....	26
Shrnutí teoretické části	31
EMPIRICKÁ ČÁST	32
3. Metodologie výzkumu	32
3.1 Cíl výzkumu a výzkumné otázky	32
3.2 Metoda výzkumu	32
3.3 Výzkumný vzorek.....	33
3.4 Konstrukce dotazníku	34
4. Výsledky výzkumného šetření	36
4.1 Analýza a interpretace dat.....	36
4.1.1 Charakteristika respondentů.....	36
4.1.2 Trávení času na internetu.....	38
4.1.3 Studium a internet.....	43
4.1.4 Sociální život a internet.....	45
Shrnutí empirické části	46
Závěr	48
Seznam použité literatury.....	50
Přílohy	53

Úvod

Nacházíme se v době a ve společnosti, ve které se jen málo lidí obejde bez digitálních technologií a bez internetu. Být online se pro nás stalo samozřejmostí a internet je součástí našich životů. Především mladí lidé tráví na internetu velké množství času a být delší dobu offline je pro některé z nich těžko představitelné. Narodili se do světa internetu a vyrůstají s ním, cokoli si potřebují zjistit, hledají a většinou i nacházejí na internetu. Internet nám v mnohém usnadňuje život, nemusíme si tolik věcí pamatovat, vyhledávat v knihách nebo se ptát lidí kolem sebe. Otázkou je, zda se jedná o tu správnou cestu a zda se nespolehneme na technologie až příliš mnoho.

Tato bakalářská diplomová práce se zabývá tématem adolescentů ve světě internetu a také netomanií, neboli závislostí na internetu. Teoretická část pojednává o lidech v prostředí internetu a digitálních technologií, o specifikách mladých lidí na internetu, o kyberprostoru a jeho odlišnostech od reálného světa, je zde vymezen pojem „síťová generace“ a „digitální domorodci“, dále pozitiva a negativa sociálních sítí a rizika, která především mladým lidem na internetu hrozí. Jedním z těchto rizik je již zmíněná netomanie, toto téma si zaslouží dostatek pozornosti a to především u adolescentů, kteří jí dle výzkumů mohou propadnout snadněji než starší generace uživatelů. Nejdříve je zde objasněn pojem závislost na internetu, poté je věnována pozornost jejím druhům, pak komplikacím, které jsou způsobeny nadměrným užíváním internetu, dále jsou zde popsány projevy této závislosti a způsoby její léčby, na závěr teoretické části uvádím dva rozsáhlé výzkumy této závislosti, jeden z českého a druhý ze zahraničního prostředí.

V empirické části práce je popsána metodologie výzkumu, jedná se o dotazníkové šetření provedené u studentů střední odborné školy. Cílem výzkumu je zjistit, jak užívají studenti střední odborné školy internet a jaký to má dopad na jejich život. Pomocí tohoto dotazníku jsou hledány odpovědi na výzkumné otázky: Kolik času tráví studenti střední školy na internetu? Jakým činnostem se studenti střední školy na internetu věnují? Jak se projevuje čas strávený na internetu na studiu? Jak se projevuje čas strávený na internetu na sociálním životě studentů? Postupně jsou zde rozebírány výsledky výzkumného šetření a provedena interpretace dat. Pro lepší názornost je velká část výsledků zobrazena v grafech. Ve shrnutí empirické části uvádím odpovědi na výzkumné otázky a v příloze přikládám ukázky dotazníku.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Lidé ve světě digitálních technologií a internetu

Dnešní lidé žijí v digitálním světě, jsou téměř stále obklopeni technologiemi, které jsou součástí jejich života. Vždyť kdo dnes nemá tablet nebo chytrý mobil s připojením na internet, jako by nebyl. Komunikace, zábava i sdílení zážitků se přesouvá do internetové sféry, ať chceme nebo ne, je tomu tak. Vidíme to denně všude kolem nás, stačí zvednout hlavu a rozhlédnout se na ulici nebo v tramvaji, kdo nedrží v ruce mobil, tak se o technologiích, hrách nebo Facebooku alespoň baví se svým kamarádem. Ale do jaké míry je to ještě normální a kdy už se jedná o něco zvláštního?

Německý neurovědec Spitzer (2014) ve své knize poukazuje na negativní účinky digitálních technologií, které mají podle něj přímý dopad na fungování lidské psychiky. Popisuje zhoršení pozornosti, špatný rozvoj řeči a inteligence, dále uvádí, že média výrazně ovlivňují mnoho oblastí lidského života jako je emocionalita, sociálně-psychické procesy a také morální postoje. Také upozorňuje na nebezpečí spoléhání se na technologie, vše co potřebujeme, máme uložené v mobilu, tabletu nebo v počítači a když se chceme něco dozvědět, hledáme to na internetu. Nemusíme si nic pamatovat, netrénujeme paměť.

Šmahel (2003) upozorňuje také na internet jako na prostředí bez zábran, lidé se ve virtuálním světě chovají jinak, než ve skutečnosti, chovají se zde bezprostředněji a často také agresivněji a to především díky zdánlivé anonymitě na internetu.

Internet je pro většinu lidí každodenní součástí života, přitom, jak píše Hulanová (2012), před rokem 1995 měl v Česku o internetu ponětí jen málokdo, tento a následující rok označuje za přelomový pro komerční využití internetu u nás. Internet se pro nás postupně stal místem pro práci a obchodování, vzdělávání, zábavu a komunikaci. Ale zároveň Hulanová poukazuje na to, že se stal prostředkem, který může významně ovlivňovat lidské chování, rozhodování, postoje i emoce. Podle Českého statistického úřadu (2016) mělo ještě v roce 2005 internet pouze 19% českých domácností, v následujících deseti letech počet těchto domácností narůstal a v roce 2016 mělo internet 76% českých domácností. Je tedy zřejmé, že se internet poměrně rychle rozšířil mezi většinu obyvatelstva a především mladí lidé si na něj bez problémů zvykli a hojně jej využívají.

1.1 Mladí lidé a internet

Nyní se zaměřím na věkovou skupinu mladých lidí, těmi ve své práci nazývám především adolescenty, tedy dospívající lidi ve věku 15-22 let, vymezení podle Langmeiera & Krejčířové (2006).

Podle nejnovějších statistik ČSI (2016) jsou lidé ve věku 16-24 let skupinou, ve které se nejvíce používá internet. Pravidelně, tedy alespoň jednou týdně navštíví internet 96 % z nich. A úplně nejvyšší procentuální zastoupení mají v užívání internetu studenti od 16 let věku, těch pravidelně navštěvuje internet 98 %. Proto jsem tuto skupinu vybrala a budu se jí dále zabývat.

Adolescenti tráví mnoho času na internetu, a jak uvádí Eckertová & Dočekal (2013), nerozlišují hranici mezi online a offline světem, je pro ně normální mít internet stále s sebou (nejčastěji v mobilu). Tito lidé vyrůstali s internetem a často si bez něj nedokážou představit svůj život, je pro ně hlavně místem zábavy a také místem pro komunikaci a sdílení zážitků, adolescenti využívají ve velké míře sociální sítě, dnes zejména Facebook, a to častěji než starší uživatelé. Autoři uvádí, že lidé ve věku 19-29 let také považují internet za přirozenou součást svého života, ale umí s ním zacházet s nadhledem, rozumněji a umí k němu být kritičtější. Na rozdíl od mladších uživatelů pro ně není v životě tak „automatický“.

Lidé mladší 15 let mají často aktivity na internetu omezeny svými rodiči a naopak skupina starších uživatelů, než jsem uváděla v předešlém odstavci, tedy asi od 30 let věku, je skupinou velmi rozdílnou ve vztahu k internetu. Eckertová & Dočekal (2013) uvádí, že se tito lidé s internetem učili žít, nevyrůstali s ním, a někteří se s ním nedokážou sžít, na rozdíl od věkové skupiny adolescentů, kteří berou internet jako přirozenou součást života.

Podobný pohled na adolescenty ve světě internetu má také Šmahel (2014), který uvádí, že „digitální světy“ (tedy online světy) jsou pro mladé lidi velice reálné a často se prolínají a propojují se skutečným životem, tedy s „offline světem“. Vztahy mezi těmito dvěma světy jsou podle Šmahela obousměrné, můžeme tedy volně přecházet z jednoho světa do druhého, například začít konverzaci v reálném světě a dokončit ji v online světě nebo naopak. Tento digitální svět je také, jak uvádí Suler (1998) označován pojmem kyberprostor, nebo anglickou variantou cyberspace.

1.2 Lidé v kyberprostoru

Vymezením tohoto pojmu se zabýval Suler (1998), který uvádí, že digitalizace vztahů změnila hranice ve vzájemném vnímání interakcí, chování lidí v kyberprostoru bývá podle něj často velmi odlišné od reálného chování. V kyberprostoru se mění vnímání druhých lidí i sebe sama. Je to prostor, do kterého vstupujeme pomocí internetových sítí a online prostředí. Autor vymezuje deset znaků, které se objevují v kyberprostoru a jsou odlišné od reality. Nyní stručně charakterizují jednotlivé znaky podle Sulera (1998):

Omezené vjemy (Reduced Sensations) – při komunikaci přes internet většinou nevidíme výraz tváře ani řeč těla a neslyšíme hlas toho, s kým právě komunikujeme, a to velmi omezuje schopnost empatie a správného pochopení sdělovaného. Ani použití webkamer a audio-zařízení nezajistí, aby byla v kyberprostoru stejná kvalita komunikace jako tváří v tvář.

Psaný text (Texting) – e-maily, chaty, Instant Messengery, SMS zprávy a blogy patří k nejčastějším formám komunikace v kyberprostoru. Psaní a čtení v kyberprostoru je jeden ze způsobů, jak může jedinec formulovat svoji identitu, ale to, jak se zde prezentuje, může nebo také nemusí odpovídat skutečnosti.

Flexibilita identity (Identity Flexibility) – při absenci komunikace tváří v tvář může jedinec prezentovat svoji vlastní reálnou identitu, může ji pozměnit nebo zůstat zcela anonymní, to záleží pouze na něm. Anonymita může sloužit k nezákonnému, nepřiměřenému jednání nebo ke zneužívání druhých, ale také může být prostředkem pro upřímné a otevřené vyjádření názoru nebo problému ostýchavého jedince, který by v reálném světě nic podobného nevyjádřil.

Změněné vnímání (Altered Perceptions) – v kyberprostoru mohou lidé prožívat surrealistické zážitky, jako například procházet zdmi, vytvářet předměty z ničeho, zažívat imaginární sílu a tak dále. Tyto změněné a snové stavy vědomí mohou být pro některé jedince velmi atraktivní a mohou být důvodem k závislosti na počítači a internetu.

Rovnost postavení (Equalized Status) – ve většině případů mají lidé v kyberprostoru stejnou možnost se vyjádřit, bez ohledu na jejich postavení ve společnosti, bohatství, rasu, pohlaví atd. všichni mají stejné podmínky. Tato rovnost je označována jako „internetová demokracie“ (net democracy).

Nereálný prostor (Transcendent Space) – zeměpisná vzdálenost již neudává hranice v komunikaci, svět je díky internetu menší, lidé mohou bez problémů komunikovat s lidmi na druhé straně světa. Pro mnohé jedince je to velmi přínosné, ale může to být nebezpečné pro lidi s asociálními sklony.

Časová flexibilita (Temporal Flexibility) – kyberprostor nabízí dva typy komunikace, a to synchronní, tedy tu, která se odehrává v reálném čase (např. chaty, Instant Messengery) a asynchronní, která se odehrává s určitým časovým odstupem (např. diskusní skupiny, e-mail). Kyberprostor tak dává uživatelům možnost časového odstupu na promyšlení odpovědi.

Sociální rozmanitost (Social Multiplicity) – člověk může pomocí internetu relativně snadno kontaktovat lidi ze všech oblastí svého života a komunikovat tak se stovkami, možná tisíci lidmi. Také může v jednu chvíli komunikovat s více uživateli, aniž by o tom věděli.

Schopnost záznamu (Recordability) – většinu online aktivit je možné nahrát a uložit do našeho počítače. Na rozdíl od reálného světa, může mít uživatel v kyberprostoru trvalý záznam o tom co, kdy a komu řekl. Pak je zajímavé sledovat, jak se liší naše emoční reakce na stejný text, který si přečteme s odstupem času.

Narušení přenosu (Media Disruption) – většinou očekáváme, že s námi bude počítač a internet spolupracovat, ale bez ohledu na to, jak sofistikované zařízení máme, se může stát, že s námi spolupracovat nebude. Software nebo hardware nebude správně fungovat a zasílané informace se neodešlou, komunikace se přeruší atd. a my v té chvíli nemůžeme nic dělat. Často pak dochází k frustraci a hněvu, tento zážitek je nazván „černá díra“ (black hole), Suler (1998).

Je tedy zřejmé, že v online světě internetu a v reálném světě jsou velké rozdíly, ať už se jedná o způsob komunikace, vzájemné interakce, prožívání určitých událostí, pohled na jedince, vnímání času a prostoru, možnosti poznávání lidí, schopnost uchování informací nebo možnosti spolupráce. Ve světě plném digitálních technologií bychom si tohoto faktu měli být vědomi a neměli bychom zapomínat na rozlišování mezi digitálním a skutečným světem. I přesto, že se jejich hranice často prolínají a jsou nejasné a to především pro mladé lidi, kteří se narodili do světa internetu.

1.3 Generace vyrůstající s internetem

Pojem „*síťová generace*“ (v originále net generation) používá Tapscott (1998) pro skupinu mladých lidí, kteří vyrůstají ve světě digitálních technologií. Ve svém článku poukazuje na to, že tito lidé používají digitální technologie k běžným činnostem jako je učení, komunikace, zábava nebo formování vztahů. Dále uvádí, že digitální média jsou prostředím, ve kterém je vše velmi proměnlivé a rychlé, to může dle Tapscotta přispět k lepšímu vývoji. Když mladí lidé už od dětství pracují s technologiemi, tak se vyvíjí rychleji. A jedinci, kteří by byli vychováváni bez přístupu k novým médiím, by byli vývojově znevýhodněni. Autor na tuto generaci nahlíží velmi pozitivně a s nadšením (viz. článek *Grown Up Digital*, 2008), uvádí například, že síťová generace namísto pasivního sezení u televize konečně využívá technologie k aktivnímu šíření informací a zábavy. Dle něj jsou tito mladí lidé poprvé v historii oprávněni k něčemu opravdu důležitému, mění každý aspekt naší společnosti díky technologiím. Tapscott (in Brdička, 2008) vymezuje 8 hlavních rysů této generace: potřebují svobodu volby, rádi si upravují a přizpůsobují své pracovní prostředí, všechno si prohlížejí, vyžadují otevřenost a poctivost, učení i práce je pro ně zábavou, nevdí jim spolupráce, předpokládají, že se vše odehrává velmi rychle a žijí v prostředí soustavné inovace.

Jiný užívaný pojem pro tuto generaci jsou „*digitální domorodci*“ (v originále digital natives), na který upozorňuje Prensky (2001). Jedná se o věkovou skupinu lidí, kteří se ve světě digitálních technologií a internetu cítí jako doma a do tohoto světa se již narodili. Díky tomu předběhli své rodiče ve znalostech a dovednostech, které se týkají technologií. Prensky vymezuje ještě druhou skupinu, těmi jsou „*digitální přistěhovalci*“ (v originále digital immigrants), jedná se o skupinu starších jedinců, kteří se nenarodili do světa internetu, ale naopak se s ním sžívali až v průběhu života. Proto je pro ně často práce se sofistikovanějšími digitálními zařízeními složitější a hůře si na ně zvykají. Eckertová & Dočekal (2013) uvádí, že digitální přistěhovalci jsou ve svém přístupu k technologiím ovlivněni předchozími zkušenostmi v offline světě bez internetu.

Zatímco pro generaci narozenou do prostředí internetu je normální jej využívat ke všem možným každodenním záležitostem, jako je hledání odjezdů tramvají, sledování předpovědi počasí, chození podle GPS v mobilu nebo domlouvání srazů přes Facebook, pro starší generaci je přirozenější řešení těchto situací jiným způsobem, obvykle s menším využitím technologií.

1.4 Mladí lidé na sociálních sítích

Mladí lidé dnes tráví velké množství času na sociálních sítích, proč jsou pro ně tak přitažlivé? A co jim čas zde trávený přináší? Svět online sociálních sítí má jistá pozitiva.

Bartlett (2011) se těmito pozitivy zabývala, ve svém článku uvádí, že sociální sítě jako například Facebook, MySpace, Twitter nebo LinkedIn nabízí více než jeden způsob, jak překonat osamělost a také pomáhají zlepšovat komunikační dovednosti a mohou poskytnout otevřenější pohled na svět. Bartlett vymezuje pět přínosů:

Sociální dovednosti (Social Skills) – pro některé lidi, obzvláště pro dospívající, mohou být sociální interakce nepříjemné a problematické, ale používání online sociálních sítí jim může pomoci zlepšit jejich sociální dovednosti, navázat přátelství nebo vytvářet sociální vazby. Společné zájmy, záliby a koníčky pomáhají mladým lidem zkoumat jejich osobnost, umožňují pocít porozumění a nabízí nový pohled na určitou věc. Tyto sociální dovednosti získané v online prostředí pak mohou být přeneseny do interakcí tváří v tvář.

Technické dovednosti (Technical Skills) – ovládání velkého množství různých webových stránek, aktualizace softwaru, sociální sítě, surfování na internetu atd., tím vším se uživatelé učí ovládat digitální technologie. Především adolescenti se stali přeborníky v psaní textových zpráv a v užívání sociálních sítí, často pomocí mobilních telefonů, a tyto technické dovednosti se jim budou hodit v budoucím pracovním uplatnění.

Otevřenost k rozmanitostem (Open to Diversity) – internet je plný různých názorů a pohledů a dříve nebo později je možné zde narazit na informace, které uživateli pomohou získat nový pohled na určitou věc. Sociální sítě jsou příhodným místem pro diskusi, sdílení životních zkušeností a získávání pohledu na život někoho jiného, což zajišťuje rozšíření obzorů a zvýšení tolerance k jiným názorům.

Obchodní sítě a služby (Business Networking and Service) – sociální sítě poskytují mnoho výhod firmám, od nalezení nových kolegů po rozšiřování odborných znalostí. Spojení se zákazníky skrze sociální sítě vede k rychlejšímu a efektivnějšímu řešení problémů.

Společné myšlení (Collective Thinking) – sociální sítě jsou skvělým místem pro sdílení informací a vyhledávání nových nápadů a inspirací. Každý se může zúčastnit

online diskuze na určité téma a jeho postoj je zde vidět, na rozdíl od diskuze tváří v tvář, kde nemusí být slyšet všechny názory nebo nápady, případně se jedinec nemusí dostat ke slovu (Bartlett, 2011).

Moderní technologie přinášejí také výhody do oblasti vyučování a učení, touto problematikou se zabývají autoři Zounek a Šed'ová (2009), kteří mezi tyto výhody řadí například pomoc učitelům v přípravě a plánování výuky, archivaci těchto příprav, snadná aktualizace informací, podpora komunikace mezi účastníky vzdělávání, pomoc při řízení výuky, vzdělávání učitelů skrze technologie, dále mohou přispívat ke zlepšení školních výsledků žáků a ke zkvalitnění učení, mohou se stát nástrojem k řešení problémů ve školním prostředí. Autoři dále uvádějí, že digitální technologie podporují kreativitu a napomáhají ve zlepšování prezentačních dovedností studentů, a také ve zefektivnění výuky, podporují samostatné učení a motivaci žáků. Významným pozitivem je také podpora výuky studentů se speciálními vzdělávacími potřebami nebo podpora inovativních postupů ve vzdělávání.

To byly určité přínosy sociálních sítí a internetu, ale je třeba se podívat i na jejich druhou stránku, tedy na věci, na které by si měli dát mladí lidé v prostředí internetu pozor a které vymezuje Hulanová (2012):

Záměna on-line intimacy s intimitou reálnou – mladý uživatel internetu může lehce uvíznout v iluzi online popularity a nemusí si uvědomovat, že jeho společenský život končí po vypnutí počítače. Přitom pravá intimita v mezilidských vztazích se neodehrává online, ale tváří v tvář, proto je třeba dbát na vyváženost mezi reálným a digitálním světem.

Transparentnost on-line sociálních sítí – uživatelé internetu by si měli dávat velký pozor na to, co a kam zasílají a především s jakým zabezpečením. Co jednou vloží na sociální síť, bude přístupné dalším uživatelům sítě, proto je vždy potřeba promyslet případné následky a neodesílat žádné údaje například v záchvatu hněvu. Vždy je potřeba zjistit si dostatek informací.

On-line vztahy versus vztahy reálné – pro mnoho uživatelů sociálních sítí je velmi důležité, kolik zde mají přátel a jak tito přátelé reagují na příspěvky, případně kolika lidem se jejich příspěvek líbí. Díky tomu mohou zdánlivě kontrolovat, jak roste jejich popularita. Ovšem je potřeba sledovat, jaký je jejich společenský život po odhlášení se z internetu.

Závislost na sociálních sítích – životy některých uživatelů, převážně mladších 25 let, se odehrávají především na sociálních sítích, mnoho těchto uživatelů kontroluje své účty těsně před spaním, pak během noci a hned ráno, když vstanou. Neumí si představit, že budou delší dobu offline (Hulanová, 2012).

Online sociální sítě přináší mnohá pozitiva, jako je trénink sociálních dovedností a navazování vztahů, umění ovládání digitálních technologií a znalost softwaru, získávání informací a nových pohledů na nejrůznější oblasti života, snadné obchodování a nakupování a možnost sdílení a diskutování problémů s ostatními nebo pomoc v oblasti vzdělávání. Na druhou stranu je potřeba dát si pozor na udržování osobní intimity a na zasílání nezabezpečených údajů, dbát na budování reálných sociálních vztahů a vyvarovat se přílišnému zahlcení online světem, ve kterém mohou, především mladí lidé narazit na velké množství rizik.

1.5 Rizika hrozící mladým lidem na internetu

Ševčíková (2014, str. 9) vymezuje pojem riziko jako „jakoukoliv nežádoucí událost, jež může, ale také nemusí nastat“, dále uvádí, že se může jednat o „ohrožení jedince ať už po psychické, tělesné či materiální stránce.“ Autorka se poté zaměřuje přímo na rizika spojená s internetem, kde uvádí klasifikaci online rizik podle Livingstona & Haddona (in Ševčíková, 2014), zde jsou vymezeny čtyři typy rizik a to komerčního, agresivního, sexuálního a hodnotového rázu.

Mladý člověk může těmto rizikům čelit ve třech různých kontextech, prvním z nich je *příjemce*, zde se jedná o vystavení jedince nežádoucím obsahům (např. reklama, spam, násilí, sexuálně zraňující obsah, rasistické a jiné zkreslené informace), dále se jedná o jedince jako o *účastníka*, tedy toho, koho se online rizika přímo dotýkají, jde o navazování a udržování kontaktů (např. online obtěžování či pronásledování, oběť kyberšikany, setkávání se s neznámými lidmi z internetu, sebepoškozování nebo manipulace ze strany druhých) a nakonec jedinec jako *pachatel*, který se aktivně podílí na nežádoucím chování (např. nelegální stahování, gambling, pachatel kyberšikany, poskytování zavádějících rad nebo informací), Ševčíková (2014).

Carr-Gregg (2012) popisuje internet jako místo potencionálních rizikových faktorů ve světě dospívajících. Těchto faktorů je třeba si všimnout a hledat k nim řešení. Za rizikové chování považuje, když adolescent tráví svůj veškerý volný čas na internetu, je závislý na internetu, když se jej někdo zeptá, kolik času zde strávil, tak lže a když se

z něj má odhlásit, tak je velice podrážděný. Autor dále uvádí některé rizikové aktivity přímo na internetu, jako je rozesílání zpráv se sexuálním obsahem a stahování souborů, které zobrazují sexuální násilí nebo ponižování a kyberšikana.

Eckertová & Dočekal (2013) také vymezují rizika hrozící na internetu, těmi je komunikace s nevhodnými lidmi, agresivní devianti s pedofilními sklony v internetovém prostředí. Dále kyberšikana, ke které patří Happy Slapping (natáčení reálného fyzického útoku), Kyberstalking (pronásledování a obtěžování za využití internetu) a Sexting (zasílání nebo sdílení vlastních odhalených fotografií, videozáznamů nebo textů), dále jako rizikový označují nevhodný obsah jako je pornografie, extremismus, násilí atd. Také „počítačová havěť“, mezi kterou řadí viry, spamy (nevyžádané zprávy), hoaxy (nepravdivé informace), phishing (získávání přihlašovacích údajů a hesel), dále závislost na internetu a hrách, ovlivňování komercí a reklamou, online nakupování a nakonec nekritické přejímání informací z internetu.

Po tomto vyjmenování je jasné, že rizik, která hrozí dětem a mladým lidem na internetu, je velké množství. Je potřeba, aby především rodiče, jak uvádí Carr-Gregg & Shale (2010) určili hranice svým dospívajícím potomkům, ale neměli by celkově zakazovat přístup na počítač nebo internet, zákaz není řešením, je dobré určit časové limity a zajímat se o to, co na internetu skutečně dělají. Eckertová & Dočekal (2013) doporučují podobný postup, tedy nenechat převládnout negativní emoce, nezakazovat a nekřičet, snažit se vše vyřešit v klidu a v případě zjištění odehrávajícího se nežádoucího chování se obrátit na odborníky, jako například Linku bezpečí, Horkou linku, Bílý kruh bezpečí, poradnu E-bezpečí atd.

V celé první kapitole jsem se zabývala tématem lidí ve světě digitálních technologií a internetu. Na začátku byly ukázány různé pohledy na vliv internetu, a také zdůrazněna rychlost, kterou se stal součástí našich životů. Poté jsem se zaměřila na téma mladých lidí v internetovém prostředí a uvedla několik příkladů, proč je důležité zaměřit se právě na tuto skupinu, je to především z důvodu propojenosti jejich reálných a online světů, mezi kterými se často smazává hranice.

Dále jsem objasnila pojem kyberprostor a určité odlišnosti tohoto online prostředí od skutečného, těmi je například změněné vnímání, flexibilita identity, sociální rozmanitost nebo omezené vjemy. Poté jsem uvedla dva pojmy týkající se generace, která se narodila do světa internetu a vyrůstá s ním, těmto lidem se říká digitální domorodci nebo také síťová generace, tato generace je zvyklá na velké množství digitálních technologií a snadno se v nich orientuje.

V další části jsem se zabývala mladými lidmi v kontextu sociálních sítí, které do jejich životů přináší pozitiva, kterými je například rozvoj sociálních a technických dovedností, možnost společného řešení problémů nebo zvýšení tolerance k odlišnostem. Ale přináší také negativa, jako záměnu online intimity s reálnou intimitou nebo nahrazování skutečných vztahů těmi přes internet.

S tímto tématem úzce souvisí rizika, která hrozí v online prostředí. Jedinec může být příjemcem, účastníkem nebo pachatelem nežádoucího chování, kterým je například rozesílání zpráv s nevhodným či násilným obsahem, online obtěžování nebo pronásledování, komunikace s nevhodnými lidmi a agresivními lidmi, kyberšikana, nekritické přijímání informací, ovlivňování komercí a v neposlední řadě také v několika kontextech zmiňovaná závislost na internetu, která je tak trochu skrytým, nenápadným nebezpečím a které budu věnovat celou následující kapitolu.

2. Závislost na internetu

V předchozí části práce byla vymezena nejružnější rizika, která hrozí mladým lidem na internetu, jedním z nich je také samotná závislost na internetu, online závislost, netolismus nebo také netomanie. Existuje pro ni mnoho pojmenování, ale vždy se jedná o jedno a to samé a to o „nadměrné používání internetu, které s sebou přináší do života jedince psychologické, sociální, pracovní nebo školní komplikace.“ (Beard & Wolf, 2001). Někteří autoři, například Bachárová (2016) přidává k tomuto výčtu ještě zdravotní komplikace.

Kolik času je „nadměrné používání internetu“ vymezuje Bachárová (2016), která uvádí, že nebezpečnou hranicí je 36-40 hodin na internetu týdně, tedy 5-6 hodin denně.

V článku Kliniky adiktologie (2010a) se můžeme dočíst o krátké historii vzniku závislosti na internetu. Tento pojem poprvé použil americký psychiatr Ivan Goldberg v roce 1995, kde tuto závislost nazývá novou duševní poruchou, ovšem Goldberg chtěl tímto pojmenováním spíše pobavit online komunitu. O rok později, tedy v roce 1996 se tímto fenoménem zabývala americká klinická psycholožka Kimberly Young, která jej už nebrala na lehkou váhu a navrhla první diagnostická kritéria (Young, 1996) a dotazník závislosti na internetu, *Internet Addiction Test* (Young, 1998). Stejně jako Goldberg i Young považuje závislost na internetu za novou duševní poruchu. Ovšem dodnes netomanie není uznána v žádném z diagnostických manuálů, nejedná se tedy o oficiální psychickou poruchu i přesto, že se o toto zařazení někteří odborníci snažili.

Pokorný, Teclová & Tomko (2002, str. 86) v souvislosti se závislostí na internetu uvádí, že: „Je zřejmé, že závislým se člověk může stát v podstatě na všem, co mu umožňuje zbavit se nepříjemných pocitů, potlačit je, nebo před nimi uniknout, stejně jako na všem, co je nějak užitečné, nebo sebou nese příjemné pocity.“ A internet, jak bylo uvedeno v předchozích kapitolách, nabízí mnohá pozitiva a je velmi lákavým místem pro trávení času.

Tito autoři Pokorný, Teclová & Tomko (2002) dále zmiňují, že závislost na internetu je především psychickou závislostí, ne fyziologickou. Je zde přítomna ztráta sebeovládání a touha po příjemných prožitcích spojených s internetem. Podstatou netomanie je, že závislí nepotřebují naplňovat své ambice a představy ve skutečném světě, stačí jim virtuální prožitek a fantazijní uspokojení. A to nejspíše kvůli pocitu, že internet nabízí „bezpečnou“ virtuální realitu, online svět, ve kterém se může uživatel

volně pohybovat a zdánlivě mu zde nehrozí žádné reálné nebezpečí. Autoři dále uvádějí, že člověk závislý na internetu zde tráví nadměrné množství času a to bez jakéhokoli cíle.

Mühlpachr (2008) ve své knize uvádí, že existují dva faktory, které se podílejí na vzniku závislosti na internetu a oba souvisí s tím, jak člověk vnímá sebe a své okolí. Prvním faktorem je *přílišné zabývání se sebou samým*, lidé, kteří takto jednají, bývají podle autora častěji závislí na internetu než ti, kteří se soustřeďují spíše na své okolí. Tito lidé se často nepřiměřeně zabývají svým vztahem k internetu a komunikují na toto téma s ostatními, bývají svými myšlenkami natolik zaujati, že se dostávají do čím dál bekvýhodnější situace.

Druhým faktorem, který uvádí Mühlpachr (2008), přispívajícím ke vzniku netomanie je *nízké sebehodnocení* a pochybnosti o sobě samém. Těmto lidem internet nabízí zisk pozitivní odezvy a zvýšení osobní prestiže, mají pocit, že jim věci jdou lépe ve virtuálním světě než v tom skutečném a proto se k němu upínají. Autor dále uvádí, že netomanie je výsledkem součinnosti přirozených předpokladů a životních okolností člověka a jedinec se zpravidla nestane závislým, pokud nemá psychopatologické dispozice k výše zmiňovanému chování.

Netomanie je v dnešní době poměrně diskutovaným tématem a to především u adolescentů a mladých lidí, ale přesto není stále zařazena a specifikována v žádném z diagnostických manuálů. Někteří odborníci se shodují v tom, že se jedná o novou duševní poruchu nebo psychickou závislost, která přináší do života závislých nejrůznější komplikace. Hlavní roli zde hraje psychika a osobnost jedince, který se raději uzavírá do virtuálního světa, než aby prožíval skutečný život v reálném světě. Existují různé druhy závislosti na internetu podle toho, na kterou oblast online světa si jedinec vybudoval závislost.

2.1 Druhy závislosti na internetu

Podle Kliniky adiktologie (2010b) si člověk většinou nevybuduje obecnou závislost na internetu, ale spíše závislost na konkrétních online činnostech, aplikacích nebo webových stránkách. V literatuře najdeme tři základní typy závislosti na internetu:

Závislost na online hrách a virtuálních světech – hraní her je podle autorů Pokorný, Teclová & Tomko (2002), pro mnoho lidí přitažlivé z několika důvodů, těmi je dostupnost, jasnost a pochopitelnost pravidel, zkoušení životních situací, poznávání neznámého a netradičního, vnoření do virtuálního světa (odpoutání se od reality), možnost hrát různé role, anonymita, možnost beztrestně dělat věci, které jsou v realitě sankciované, uspokojení z výhry, pocit moci, možnost konstruovat sebe a svou virtuální identitu a také nevyžadování speciálních sociálních a fyzických schopností a dovedností. Rizika lze spatřovat v oblasti násilí a agresivity, hráč se na násilí aktivně podílí (na rozdíl od jeho sledování například v televizi) a může jej poté chtít přenést i do reálného života. Dále v oblasti životního stylu, hráči často mění své postoje, hodnoty a zájmy. Může dojít až k deformacím v komunikaci nebo v sociálním cítění. A nakonec v oblasti fyziologické, duševní a duchovní, zde dochází ke změnám v prožívání, ve vztahu k sobě samému, mohou se projevit různé patologie, jako například neschopnost rozlišit reálný a virtuální svět.

Závislost na online komunikaci a sociálních sítích – v dnešní době se jedná především o komunikaci skrze sociální sítě, jak upozorňuje Macháčková (2014), nejpoužívanější a nejznámější sociální síť je Facebook, který umožňuje uživatelům interagovat s našimi reálnými přáteli, známými, rodinou a spíše výjimečně s neznámými lidmi. Autorka také upozorňuje na to, že sociální sítě a komunikace přes ně se stala součástí životů především adolescentů a že významná část jejich sociálního života se odehrává právě na sociálních sítích. Eckertová & Dočekal (2013, str. 126) popisují závislost na sociálních sítích jako „nutkání neustále sledovat, co píše přátelé, kde jsou, co dělají, co vyfotografovali, co si přečetli, co doporučili.“ A následně sdílet všechno o sobě a sledovat reakce ostatních. Pokorný, Teclová & Tomko (2002) upozorňují, že je potřeba uspokojovat také reálné mezilidské vztahy a neupřednostňovat je před těmi virtuálními. Vztahy, které nabízí internet, se mohou zdát atraktivnějšími a více obohacujícími než ty reálné. Závislý je pak ochoten vyměnit svůj reálný svět za svět internetu.

Internetová sexuální závislost – Divínová (2005, str. 94) vymezuje cybersex jako „každou formu sexuálního vyjádření probíhajícího prostřednictvím internetu“. Jedná se tedy o výměnu erotických vzkazů, prohlížení pornografických materiálů, navštěvování sexuálně orientovaných webů, umístování reklam k získání sexuálního partnera, online milostné poměry, zasílání videí atd. Ševčíková (2015) uvádí, že sexuální aktivity provozované v online prostředí mohou být problematické z několika důvodů, mohou se v nich projevovat nepřijatelné sexuální tužby (pro samotného jedince nebo pro jeho partnera), jedinec může trávit nepřiměřené množství času vyhledáváním sexuálních obsahů a poté může dojít k narušení reálného sexuálního života. Pokorný, Teclová & Tomko (2002) dále v souvislosti s internetovou sexuální závislostí upozorňují na velmi radikální individualismus a odosobnění, které může vést k rozvoji různých deviací.

Tyto tři typy nám ukazují, že nemusí být vždy úplně jednoduché jasně rozpoznat závislost, protože může mít různé podoby, projevy a může přinášet různé komplikace, do života závislých.

2.2 Komplikace způsobené nadměrným užíváním internetu

Jak bylo již v předchozí části práce zmíněno, nadměrné užívání internetu až závislost přináší do života jedinců určité komplikace, které blíže popsalo několik autorů, jako Young (1996), Beard & Wolf (2001), Pokorný, Teclová & Tomko (2002) nebo Bachárová (2016):

Psychologické komplikace, které souvisí také s osobnostními problémy až se změnami v osobnosti závislého, se často projevují agresivitou, impulzivitou, konfliktností nebo naopak depresivností a apatií. Zahlcování informacemi vede k poškození neuronů, což vede ke zhoršení soustředěnosti a pozornosti.

Sociální komplikace souvisí především s omezováním skutečného sociálního života jedince, ten se přestává vídat s kamarády tváří v tvář a omezuje i kontakt s rodinou. Internet se stává náhražkou vzájemné interakce a komunikace. Reálný svět mu připadá nedůležitý a neskutečný, význam pro něj mají pouze vztahy a kontakty ve virtuálním světě.

Školní nebo pracovní komplikace se projevují nezájmem o školu a o školní výsledky, mladý člověk se přestává připravovat na vyučování, zhoršují se mu známky. Mohou se objevit také pozdní příchody, snížená výkonnost nebo nesoustředěnost.

Zdravotní komplikace, k těm nejčastěji patří chronické bolesti hlavy, zad a šíje, poškozování krční páteře, špatné držení těla, napětí či bolest očí a zvýšená únava, přetěžování organismu a následný stres. S nadměrným sezením u internetu souvisí také nižší pohybová aktivita a s ní související nadváha až obezita.

Mnozí závislí si těchto komplikací nemusejí sami všimnout, nebo se je mohou pokoušet před svým okolím skrýt. U adolescentů by stále měli být rodiče těmi, kteří si všimnou těchto změn v chování, sociálním a školním životě a ve zdravotním stavu svých dětí, jak uvádí Carr-Gregg & Shale (2010). Tyto komplikace mohou zaregistrovat také vrstevníci nebo učitelé, jen je důležité vědět, čeho si všímat a na co se zaměřit. Existuje vymezení projevů závislosti na internetu, podle kterého lze dobře rozpoznat nadměrného online uživatele.

2.3 Projevy závislosti na internetu

Závislost na internetu může mít různé projevy, u některých je hned zprvu patrné, že se jedná o něco závažnějšího, jiné jsou nenápadné a hůře viditelné. Ovšem žádný z nich bychom neměli brát na lehkou váhu. První, kdo navrhl diagnostická kritéria, tedy znaky určující projevy netomanie, byla Young (1996). Podle této autorky musí být z osmi kritérií zastoupeno jakýchkoli pět. Beard & Wolf (2001) použili těchto osm kritérií a konkretizovali, kterých pět z nich musí být vždy přítomno a ze zbývajících tří musí být zastoupeno ještě jedno, celkem je tedy potřeba kladně odpovědět na šest položek. Kombinace těchto dvou diagnostických kritérií (Young, 1996 a Beard & Wolf, 2001) vypadá v českém překladu následovně:

Těchto pět bodů musí být zastoupeno:

1. Je posedlý internetem (přemýšlí o předchozí aktivitě, plánuje další činnosti)
2. Potřebuje zvyšovat čas užívání internetu, aby bylo dosaženo spokojenosti
3. Neúspěšně se snaží o kontrolu, omezení nebo ukončení užívání internetu
4. Je neklidný, mrzutý, depresivní nebo podrážděný, když zkouší omezit nebo ukončit užívání internetu
5. Zůstává online déle, než původně zamýšlel

A jeden z následujících bodů musí být rovněž zastoupen:

6. Riskuje ztrátu významného vztahu, zaměstnání, vzdělávací nebo pracovní příležitosti kvůli internetu
7. Lže členům rodiny, terapeutovi nebo jiným lidem, aby utajil rozsah svých online činností
8. Používá internet jako způsob úniku od problémů nebo ke zmírnění dysforické nálady (např. pocity bezmoci, viny, úzkosti, deprese)

Tato diagnostická kritéria slouží jako základ pro mnohé další autory, kteří se touto problematikou zabývají. Jako příklad novější verze uvádím tu, kterou pro měření netomanie v českém prostředí vyvinul Blinka a Šmahel na základě kritérií Young (1996). A která vychází z konceptu šesti dimenzí závislosti podle Griffiths (2000). Tuto škálu závislosti na internetu nalezneme v publikaci Blinka (2014, str. 46-47).

1. Zanedbáváte někdy své potřeby (např. jídlo či spánek) kvůli internetu?
2. Představujete si, že jste na internetu, i když na něm právě nejste?
3. Stává se vám, že jste na internetu byl výrazně déle, než jste původně zamýšlel?
4. Máte pocit, že na internetu trávíte stále více a více času?
5. Přistihnete se, že brouzdáte po internetu, i když už vás to už vlastně nebaví?
6. Cítíte se veselejší a šťastnější, když se dostanete konečně na internet?
7. Cítíte se neklidný, mrzutý nebo podrážděný, když nemůžete být online?
8. Pokusil jste se někdy neúspěšně omezit čas, který jste na internetu?
9. Hádáte se někdy se svými blízkými (rodina, přátelé, partner/ka) kvůli času, který trávíte na internetu?
10. Strádá vaše rodina, přátelé, práce či zájmy kvůli času, který trávíte na internetu?

Zásadní rozdíl, který vidím ve starší verzi a v této novější je v tom, že u novější se nerozlišují pouze kladné a záporné odpovědi, ale vybírá se ze čtyřbodové likertovy škály, tedy z odpovědí nikdy, zřídka, často, velmi často. Což mnohem lépe vystihne respondentův vztah k internetu.

O něco obecněji vymezuje projevy závislosti na internetu Nešpor (2011), který mezi ně řadí nadměrnou únavu kvůli ponocování u počítače, neochotu ráno vstávat

a ospalost během dne. Dále problémy ve škole, které souvisí s prospěchem i s chováním. Potom ztrátu zájmů o jiné koníčky kromě internetu a počítače a narůstání času, který zde jedinec tráví. Pak následuje izolovanost a stahování se do samoty, dávání přednosti vztahům na dálku před těmi reálnými a nakonec podrážděnost, agresivita a roztržitost při pokusu o omezení času tráveném na internetu.

Podobné projevy netomanie vymezují také autoři Pokorný, Teclová & Tomko (2002), kteří uvádějí, že se projevuje nutkavou potřebou neustále prohlížet svoji emailovou poštu nebo bezcílně listovat nabídkami různých serverů. Objevují se vtíravé myšlenky na internet, i když je jedinec zaměstnán jinými aktivitami. Chce se připojit k internetu, kdykoli je to možné. Ztrácí zájem o své okolí, izoluje se od něj. Omezuje činnosti, které ho dříve bavily, aby mohl trávit více času online. Jedinec si podle autorů může uvědomovat změny ve svém chování a snažit se je skrývat před svým okolím. Eckertová & Dočekal (2013) uvádí jiný názor, tedy že chvíle, kdy se z pouhé zábavy na internetu stane závislost, je těžko rozpoznatelná a často ji ani sám závislý nedokáže poznat, pro něj může být vše v pořádku, své chování považuje za normální.

Projevy netolismu shrnují také autoři Fischer & Škoda (2014), kteří uvádějí, že o závislost jde tehdy, když jedinec dlouhodobě zanedbává své pracovní povinnosti, sociální kontakty a vztahy a když se objevují například poruchy chování, pozornosti, soustředění, bolesti zad a očí. A také upozorňují na fakt, že mnozí mladí lidé jsou ve využívání technologií na pokročilejší úrovni než jejich rodiče nebo učitelé, kteří si kvůli tomu nedokážou tak dobře představit možná rizika nadměrného užívání internetu.

Obecně lze tedy říci, že projevů závislosti na internetu je poměrně velké množství a vždy přináší do života jedince určité problémy spojené s jeho sociálním životem, trávením volného času, psychikou, chováním nebo zdravím. Těchto projevů je důležité si všimnout a v případě potřeby se obrátit na odborníky a začít je řešit léčbou.

2.4 Řešení problémů a léčba závislosti na internetu

Nadměrné množství času na internetu sebou přináší do života jedince nemalé množství problémů, a proto je třeba je řešit a závislosti na internetu se zbavit. Vondráčková Holcnerová, Vacek & Košatecká (2009) uvádí, že internet je neodmyslitelnou součástí života v moderní společnosti a většina odborníků se proto shoduje, že není reálné stanovit jako cíl léčby celoživotní abstinenci od používání internetu. Místo toho se doporučuje kontrolované používání internetu, tedy přerušování používání problémových internetových aplikací, mezi které patří například online hry, pornografické stránky nebo chatování. Ale v používání aplikací potřebných pro běžné fungování, jako je email, vyhledávání informací atd. může jedinec pokračovat.

Eckertová & Dočekal (2013) nabízí několik způsobů, jak může mladý člověk omezit své online aktivity tak, aby nepřekročily únosnou mez. Doporučují změnit strukturu dne, je třeba do něj přidat více offline aktivit, najít si novou zábavu, přátele, nové činnosti k zaplnění času a ubrat online aktivit. Dále uvádějí, že je potřeba si jasně určit, kolik hodin denně budete trávit na internetu a tuto hranici si hlídat, toto hlídání jde nastavit například na budíku nebo pomocí různých softwarů. Také doporučují připojení na internet spíše v krátkých časových intervalech, aby se jedinec vyhnul tzv. prokrastinaci, tedy odkládání plnění povinností a úkolů na pozdější dobu, ke které pobyt v kyberprostoru často svádí.

Young (1999) doporučuje při omezování závislostního chování několik intervencí zahrnujících prvky kognitivně-behaviorálního přístupu. Jedná se o tyto činnosti:

Zmapování struktury dne a praktikování jejího opaku, terapeut má nejdříve společně s pacientem zjistit, jak pacient tráví den a jaké jsou jeho vzorce používání internetu. Cílem je přerušování stávajících vzorců chování spojených s nadměrným užíváním internetu, když je například pacient zvyklý používat internet především ve všední dny, doporučuje se začít jej používat především o víkendy nebo pokud jej používá především večer, tak jej začít používat ráno atd. a také najít jiné činnosti, kterými by se mohl pacient zabývat (například ty, které kvůli internetu omezil).

Stanovení cílů, zde terapeut pomáhá pacientovi stanovit přesné časy a přesný počet hodin, které bude trávit online. Doporučuje se, aby byl pacient na internetu často, ale v krátkých časových intervalech, díky tomu se vyhne bažení a odvykacím syndromům a bude mít používání internetu pod kontrolou.

Externí upozornění souvisí se stanovením cílů. Pacient má k přesnému dodržování času a počtu hodin využívat nějaké externí upozornění, jako je například budík.

Abstinence se doporučuje ve chvíli, kdy se pacientovi nedaří omezit používání nějaké internetové aplikace, která je spojena s jeho závislostním chováním. Pak je nutné naprosté vyloučení této konkrétní aktivity.

Upomínkové karty, na které si pacient z jedné strany napíše pět hlavních problémů, které mu způsobilo nadměrné používání internetu a z druhé strany si napíše pět hlavních přínosů, které pro něj bude mít omezení online aktivit.

Zmapování zanedbávaných činností, které pacient začal omezovat kvůli času trávenému na internetu. Cílem je obnovit ty činnosti, které mu přinášely příjemné pocity a kterými nahradí ztracené pozitivní zážitky spojené s internetem (Young, 1999).

Young (1999) dále doporučuje rodinnou terapii a to v případech, kdy jsou vztahy v rodině kvůli závislosti na internetu narušeny. Zde doporučuje poučení rodiny o netomanii, snížení rodinného tlaku na pacienta, zaměření se na nevyřešené rodinné problémy, které mohly vést k tomuto závislostnímu chování. Rodina hraje důležitou roli ve změně životního stylu pacienta, proto by jej měla podpořit a snažit se mu pomoci.

Jak uvádí Klinika adiktologie (2010a), závislost na internetu je v současné době velkým tématem v Číně a Severní Koreji, místní odborníci uvádějí, že až 30% obyvatel do 18 let věku je zde ohroženo závislostí na internetu. Korejský autor Kim (2008) popisuje program pro studenty vysoké školy se závislostním chováním na internetu, ve kterém využívá terapii realitou. Pacienti se zde zaměřují na racionální výběr svého chování, kterým dosáhnou vytyčených cílů. K tomu se používá postup WDEP: „W (want) – Co chceš?, D (direction and doing) – Kam směřuješ a co děláš?, E (evaluation) – Jak to hodnotíš?, P (planning) – Jaké máš plány?“ Tuto českou verzi uvádí Nešpor (2011, str. 19). Tento program zaměřený na studenty se skládá z deseti skupinových sezení, jejichž cílem je změna chování a myšlení pacientů. Výsledky tohoto programu ukazují, že je schopný snížit úroveň závislostního chování na internetu a zároveň zvýšit sebevědomí těmto mladým lidem.

Dalším způsobem léčby je farmakoterapie, jejímž cílem je především snížit nutkavou potřebu jednat určitým způsobem a jak uvádí Przepiora a kol. (in Vondráčková, 2015), jsou k léčbě závislosti na internetu doporučována

antidepresiva, antipsychotika, agonisté opiátových receptorů a psychostimulancia. Autorka upozorňuje také na placebo efekt, který může vést ke zmírnění závislosti na internetu.

V České republice se léčbou závislosti na internetu zabývá především Klinika adiktologie, jedná se o odborné pracoviště 1. lékařské fakulty UK v Praze a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. Ta nabízí například online svépomocný program zaměřený na osoby, které mají problém se závislostí na internetu. Program se skládá ze tří fází, v první motivační fázi si mohou jedinci podrobněji zmapovat závislost na internetu (například její typy a negativní následky), cílem této fáze je nalezení negativních stránek závislosti a motivace ke změně tohoto chování. Druhá fáze je fáze změny, ve které je možné naplánovat omezení nebo ukončení používání některých online aplikací. Zde lze sledovat, jak se jedinci daří nebo nedaří své cíle plnit. A v poslední fázi se lze seznámit s pojmem relaps, neboli návrat ke dřívějšímu závislostnímu chování a s okolnostmi, kvůli kterým k němu dochází, aby byli tito jedinci více ostražiti a dařilo se jim relapsu vyvarovat. Před registrací do tohoto programu je nutné nejdříve vyplnit online test zjišťující míru závislosti na internetu (Klinika adiktologie, *Změňte se*). Dále nabízí online poradnu a také osobní poradenství v adiktologické ambulanci, individuální a rodinné terapie atd.

2.5 Výzkumy závislosti na internetu

Existují různé výzkumy, které se zabývají závislostí na internetu, já z nich vybírám jeden příklad z českého a druhý ze zahraničních prostředí.

V České republice se tímto problémem zabýval výzkumný tým sociologie a psychologie Univerzity Karlovy v rámci projektu bezpečnostního výzkumu „Problematika kybernetických hrozeb z hlediska bezpečnostního zájmu České republiky“, výsledky svého výzkumu zveřejnili v dokumentu *Češky a Češi v kyberprostoru*, Buchtík, Konečný, Lupač, Nováková, Simonová, Sládek & Šmahel (2008). Pro klasifikaci jevu závislostního chování na užívání internetu používají kritéria odvozená z diagnostiky gamblingu v manuálu DSM IV (Diagnostický a statistický manuál mentálních poruch), které definovali Griffiths (2000) a Beard & Wolf (2001). Autoři zde vychází z diagnostických kritérií význačnost, změny nálady, tolerance, konflikty a časová omezení. Přiřazení položek uvádí v přehledné tabulce.

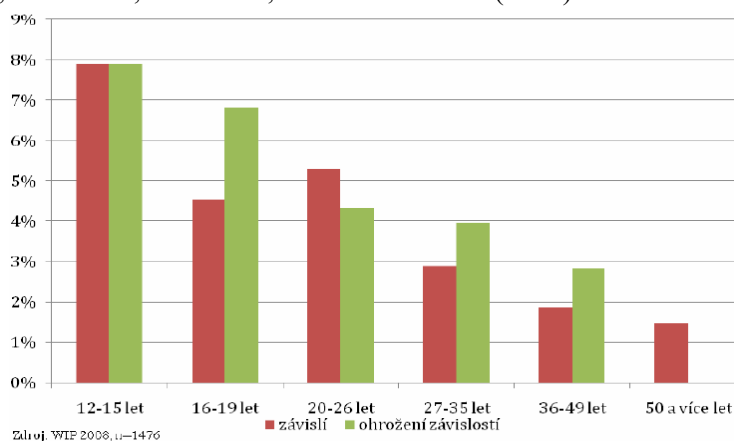
Tabulka č. 1: Faktory závislostního chování na Internetu (Buchčík, Konečný, Lupač, Nováková, Simonová, Sládek & Šmahel, 2008).

Význačnost	Zanedbáváte někdy své potřeby (např. jídlo či spánek) kvůli Internetu?
	Představujete si, že jste na Internetu, i když na něm právě nejste?
Změny nálady	Cítíte se neklidná/ý, mrzutá/ý nebo podrážděná/ý, když nemůžete být online?
	Cítíte se veselejší a šťastnější, když se dostanete konečně na Internet?
Tolerance	Máte pocit, že na Internetu trávíte stále více a více času?
	Přistihnete se, že brouzdáte po Internetu, i když vás to už vlastně nebaví?
Konflikty	Hádáte se někdy se svými blízkými (rodina, přátelé, partner/ka) kvůli času, který trávíte na Internetu?
	Strádá Vaše rodina, přátelé, práce či zájmy kvůli času, který trávíte na Internetu?
Časová omezení	Pokusil/a jste se někdy neúspěšně omezit čas, který jste na Internetu?
	Stává se vám, že jste na Internetu byl/a výrazně déle než jste původně zamýšlel/a?

Respondenti volili odpovědi „nikdy“, „zřídka“, „často“ nebo „velmi často“, výzkumníci považovali kritérium závislosti za přítomné, pokud respondenti odpověděli „často“ nebo „velmi často“ vždy alespoň na jednu ze dvou položek vztahujících se k význačnosti, změnám nálady, toleranci, konfliktům a časovým omezením. V této zprávě z výzkumu jsou zpracovány základní výsledky z kvantitativních šetření české populace v rámci projektu World Internet Project 2005-2008. Část výzkumu zaměřená na závislostní chování na internetu byla provedena roku 2008 a zúčastnilo se jí 1476 respondentů od 12 let věku.

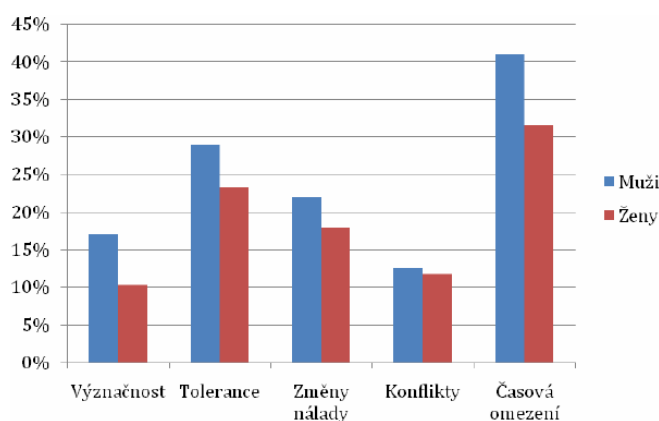
Výsledkem tohoto výzkumu je, že online závislostním chováním jsou v České republice ohroženy 4 % nediferencovaná populace uživatelů internetu a u dalších 3,5 % uživatelů lze pozorovat rozvinuté závislostní chování, přičemž není zřetelný rozdíl mezi zastoupením mužů a žen v kategorii závislých nebo ohrožených. Osoby ohrožené závislostním chováním nebo závislé mírně převažují v nejmladší věkové skupině (12-15 let) a za nimi následuje skupina adolescentů (15-19 let). Naopak nejméně ohrožena je nejstarší zkoumaná skupina respondentů starších 50 let.

Graf č. 1: Prevalence závislých a závislostí ohrožených osob ve věkových kategoriích (Buchčík, Konečný, Lupač, Nováková, Simonová, Sládek & Šmahel (2008))



Průkazný je vyšší výskyt kritérií závislosti u mužů, především v kritériích význačnost, tolerance a časová omezení. I přes srovnatelné zastoupení mužů a žen mezi ohroženými a potencionálně závislými respondenty vykazují muži více izolovaných symptomů.

Graf č. 2: Prevalence jednotlivých kritérií u mužů a žen (Buchtík, Konečný, Lupač, Nováková, Simonová, Sládek & Šmahel (2008))



Ve zprávě je dále uvedeno, že z hlediska věku jsou závislostí na internetu ohroženi především mladší uživatelé (pod 26 let věku). Autoři na závěr podotýkají, že délka a intenzita užívání internetu výrazně nesouvisí se závislostí. Uživatelé, kteří na internetu tráví mnoho času, například kvůli pracovním povinnostem, na něj nemusí být zákonitě závislí, kdežto jiní ano, jak uvádí Buchtík, Konečný, Lupač, Nováková, Simonová, Sládek & Šmahel (2008).

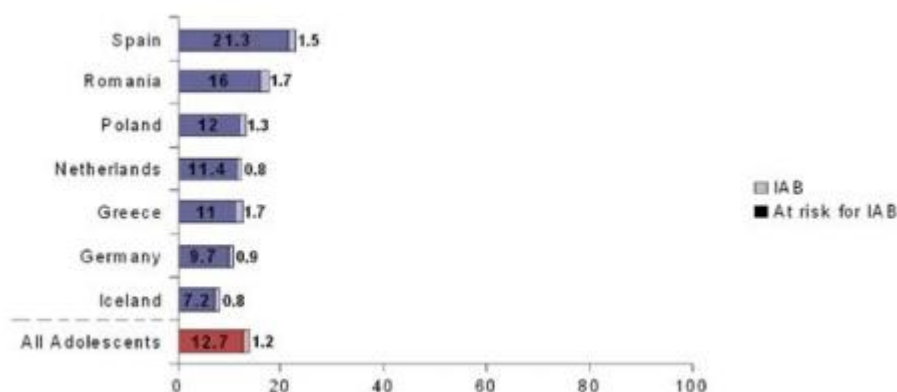
Dále uvádím výzkum o výskytu netomanie v sedmi vybraných evropských zemích, konkrétně ve Španělsku, Rumunsku, Polsku, Nizozemí, Řecku, Německu a na Islandu. Data byla získána v rámci projektu *Research of Internet Addictive Behaviours among European Adolescents* (2012).

Výzkum byl proveden v letech 2011-2012 a reprezentativní vzorek z každé země byl až 2000 respondentů, celkový vzorek je 13 300 respondentů. Výzkumníci ke zkoumání použili test závislosti na internetu navržený Kimberly Young, *Internet Addiction Test* (Young, 1998). Respondenty byli adolescenti ve věku 14-17 let.

Na následujícím grafu vidíme procenta respondentů ohrožených závislostním chováním na internetu (tmavě modrá barva), zde se objevují poměrně vysoká procenta, nejvíce ve Španělsku 21 % a nejméně na Islandu 7,2 %. Dále graf zobrazuje respondenty vykazující znaky závislostního chování (světle modrá barva), ti dosahují

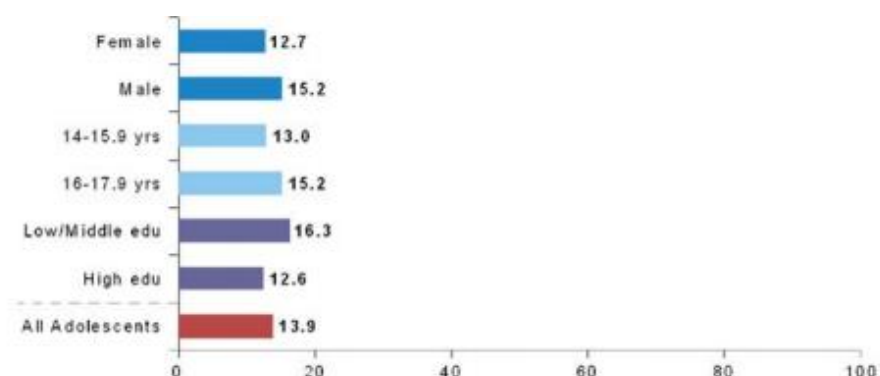
výrazně nižších procent. Průměrně je netomanií ohroženo 12,7 % respondentů a její znaky vykazuje 1,2 %.

Graf č. 3: Procenta adolescentů ohrožených závislostním chováním na internetu a se znaky závislostního chování na internetu podle zemí (*Research of Internet Addictive Behaviours among European Adolescents, 2012*)



Dále se výzkumníci zaměřili na závislostní chování na internetu podle pohlaví, věku a úrovně vzdělání rodičů respondentů. Tuto část výzkumu zobrazuje následující graf, ze kterého vidíme, že muži (15,2 %) vykazují znaky tohoto chování více než ženy (12,7 %). Dále jsou tato procenta vyšší u starších respondentů (15,2 %) než u těch mladších (13 %). A roli hraje také úroveň vzdělání rodičů. Děti, jejichž rodiče dosáhli nižšího vzdělání, vykazují více znaků netomanie (16,3 %) než děti rodičů s vyšším vzděláním (12,6 %).

Graf č. 4: Procenta adolescentů ohrožených závislostním chováním na internetu a se znaky závislostního chování na internetu podle pohlaví, věku a úrovně vzdělání rodičů (*Research of Internet Addictive Behaviours among European Adolescents, 2012*)



Na závěr celé druhé kapitoly, která se zabývá závislostí na internetu, uvádím její krátké shrnutí. Jako první byl definován samotný pojem závislost na internetu, který různí autoři vymezují různým způsobem a existuje pro něj mnoho pojmenování. Obecně lze říci, že se jedná o přílišné používání internetu, které přináší určité sociální, zdravotní, psychologické, školní nebo pracovní komplikace do života závislých jedinců.

Jedná se o novou poruchu, o které se začalo mluvit asi před dvaceti lety a která ještě není zařazena v žádném z diagnostických manuálů. Existují tři základní typy této závislosti, jedná se o závislost na online hrách a virtuálních světech, na online komunikaci a sociálních sítích a na online sexuálních aktivitách. Dále byly vymezeny projevy této závislosti, ve zkratce se jedná o posedlost internetem, zvyšování času tráveného online, neúspěšné pokusy o omezení užívání internetu, neklid a nervozita bez internetu, ztráta kontroly nad časem tráveným online, omezování reálných sociálních vztahů, lhaní o online aktivitách a používání internetu k úniku od reálných problémů.

Dalším tématem bylo řešení problémů a léčba závislosti, která se zaměřuje především na kontrolované používání internetu a omezení některých aplikací. Byla stručně popsána léčba s kognitivně-behaviorálními prvky, rodinná terapie, terapie realitou a farmakoterapie a svépomocný program. A nakonec byly vybrány a popsány dva výzkumy závislostního chování na internetu. První z nich ukazuje, že v České republice jsou tímto chováním ohrožena 4 % populace. Druhý výzkum zaměřený na netomani u adolescentů ukazuje, že v evropských zemích je tímto jevem ohroženo téměř 13 % adolescentů, což nejsou zanedbatelná procenta.

Ukazuje se, že netomanie je poměrně důležité, a s dalším rozvojem digitálních technologií stále aktuálnější, téma dnešní doby, ve které se především mladí lidé bez internetového připojení v mnoha situacích neobejdou a v mnoha situacích na něj spoléhají a berou jej jako naprosto přirozenou součást svého života.

Shrnutí teoretické části

Teoretická část práce je rozdělena do dvou kapitol, první z nich se zabývá lidmi ve světě digitálních technologií a internetu. Hlavní důraz je zde kladen především na adolescenty a mladé lidi, kteří s internetem vyrostli a pro které je součástí života, většinou jej berou jako samozřejmost. Tato generace, které se říká síťová generace nebo také digitální domorodci, má k internetu specifický vztah a postoj. Dále jsou zde sledovány změny, které nastávají v kyberprostoru a které se liší od reálného offline světa, a to především změnou vnímání prostoru a času, odlišnou formou komunikace než tvář v tvář, a také jiným pohledem na jedince. Poté je zde věnován prostor sociálním sítím, které jsou u mladých lidí velmi oblíbené a hojně užívané. Jsou zde vymezena jak pozitiva, tak také jejich negativa. V online světě hrozí uživatelům určitá rizika, mezi která patří mimo jiné netomanie.

V druhé kapitole přibližuji tento fenomén závislosti na internetu, který se týká především adolescentů a mladých lidí. Existují různé druhy netomanie a také nejrůznější projevy, které jsou v této části práce vymezeny. Nadměrné množství času na internetu přináší do života těchto lidí komplikace, které je potřeba zavčas začít řešit. Někdy stačí nastavit řád a stanovit hranice, jindy je zapotřebí léčba a odborná pomoc. Hlavní roli zde hraje psychika a osobnost jedince, který se raději uzavírá do virtuálního světa, než aby prožíval skutečný život v reálném světě.

V empirické části práce se budu zabývat adolescenty, trávením jejich času na internetu a aktivitami, které zde dělají. Dále bude věnován prostor působení času tráveného online na jejich studium a sociální život. Zde přímo navazuji na teoretickou část, ve které jsou narušení studijního a sociálního života vymezeny jako možné komplikace způsobené nadměrným množstvím času online. V empirické části také vycházím z projevů netomanie, které jsou v teorii vymezeny a vysvětleny a také vycházím z dotazníků závislosti na internetu od autorů, jejichž názory zaznívají v teoretické části. Teoretická část a všechny její postupně navazující kapitoly a podkapitoly tedy tvoří celek, díky kterému čtenář lépe porozumí celé této problematice a lépe se pak zorientuje v empirické části.

EMPIRICKÁ ČÁST

V empirické části své bakalářské práce představím výzkum, který jsem provedla, a který se zabýval tématem internetu u studentů střední odborné školy. Nejdřív objasním cíl výzkumu a výzkumné otázky, metodu výzkumu, výzkumný vzorek, pak popíši konstrukci dotazníku, poté se budu zabývat analýzou výzkumného šetření a interpretací dat a na závěr vše shrnu a odpovím na výzkumné otázky.

3. Metodologie výzkumu

3.1 Cíl výzkumu a výzkumné otázky

Při tvorbě výzkumných otázek a cíle výzkumu jsem vycházela z poznatků ze zdrojů, které se zabývají negativními dopady internetu a závislostí na internetu, ta je definována jako „nadměrné používání internetu, které s sebou přináší do života jedince psychologické, sociální, pracovní nebo školní komplikace“ (Beard & Wolf, 2001). Já jsem se rozhodla ve svém výzkumu zkoumat právě dopady internetu na sociální a školní sféru života.

Cílem výzkumu je zjistit, jak užívají studenti střední odborné školy internet a jaký to má dopad na jejich život.

Výzkumné otázky jsou: Kolik času tráví studenti střední školy na internetu? Jakým činnostem se studenti střední školy na internetu věnují? Jak se projevuje čas strávený na internetu na studiu? Jak se projevuje čas strávený na internetu na sociálním životě studentů?

3.2 Metoda výzkumu

Výzkum je proveden formou kvantitativního šetření, konkrétně dotazníkového šetření. Jedná se o dotazník vlastní konstrukce s převážně uzavřenými otázkami s volbou z předem daných variant odpovědí. Tento způsob sběru dat jsem zvolila z několika důvodů. Prvním z nich je, jak zdůrazňuje Gavora (2010), možnost získání většího množství informací v kratším časovém úseku, dalším důvodem je konkrétnost otázek i odpovědí a možnost jejich číselného zpracování, které je dle cílů výzkumu

žádoucí, dále také možnost porovnání většího množství odpovědí a nakonec také nestrannost při zpracovávání dat.

Při tvorbě dotazníku jsem se inspirovala několika výzkumy a dotazníky, konkrétně se jedná o *Dotazník závislosti na internetu* (Šmahel, 2003), *Internet Addiction Test* (Young, 1998), dále jsem vycházela z *Chenovy škály závislosti na internetu*. Na základě těchto dotazníků jsem vytvořila vlastní dotazník zaměřující se na dopad internetu na sociální život a studium, mým cílem tedy nebylo zkoumat přímo závislost na internetu.

Dotazník vyplňovali respondenti samostatně a anonymně, to jsem jim také před jeho rozděláním zdůraznila. Po celou dobu vyplňování jsem byla přítomna a respondenti měli možnost se mě zeptat v případě, že by neporozuměli nějaké otázce. Díky mé přítomnosti byla návratnost dotazníků 100%.

Veškerá data byla získána v prosinci 2016 a následně zpracována do elektronické databáze, dle návodu Gavory (2010) v programu Microsoft Office Excel 2007. Z této databáze byly dále vytvořeny tabulky a také grafy, které můžete vidět v následující části práce.

3.3 Výzkumný vzorek

Celkem bylo dotazováno 123 respondentů, studentů brněnské střední odborné školy, jedná se o muže ve věkovém rozmezí 15-24 let. Dále v textu vysvětlím, proč jsem zvolila právě tuto skupinu respondentů.

Tento vzorek mladých lidí jsem vybrala jako vhodný ke zkoumání výzkumného problému z důvodu jejich věku a postavení, jedná se o středoškoláky, kteří už nejsou tolik vázáni na užívání internetu podle toho, jak jim dovolí rodiče, ale podle toho, jak sami chtějí. A jak píše Eckertová & Dočekal (2013) mladí lidé, ve věku 16-19 let, vyrůstali s internetem, je pro ně samozřejmostí mít jej v mobilu a neumí si život bez něj představit, často také nerozlišují hranici mezi online a offline světem a jsou zvyklí být neustále připojeni, internet je součástí jejich života. Pro tyto mladé lidi také existuje pojmenování „síťová generace“ podle Tapscotta (1998) nebo také „digitální domorodci“, jak je nazval Prensky (2001).

Další roli ve výběru vzorku hrálo pohlaví, muži jsou, jak řekla Pacherová z bohnické psychiatrické léčebny v rozhovoru pro Českou televizi (2013), náchylnější k závislosti na internetu, protože mají větší problém s komunikací.

Dále jsem tyto respondenty zvolila kvůli typu studia, jedná se o studenty střední odborné školy, větší část z nich studuje tříleté obory vzdělání zakončené výučním listem, další jsou zde na nástavbovém studiu zakončeném maturitní zkouškou (tuto terminologii používám na základě webových stránek školy, kde mají obory vzdělávání tímto způsobem nazvané). Dá se tedy předpokládat, že internet nebudou využívat tolik ke studijním účelům, jako spíše k zábavě nebo relaxaci, tedy ne proto, že musí, ale proto, že chtějí.

3.4 Konstrukce dotazníku

Při konstrukci dotazníku jsem postupovala dle Gavory (2010), z výzkumných otázek jsem vytvořila několik okruhů dotazníku a ke každému okruhu přiřadila jednotlivé dotazníkové položky.

Dotazník se skládá ze tří hlavních částí, první z nich je vstupní část, ve které jsem se studentům stručně představila a uvedla důvod svého zkoumání, zdůraznila anonymitu a vysvětlila, jak mají postupovat při vyplňování dotazníku, tedy, že mají zvolit vždy jen jednu variantu z nabízených odpovědí, případně, že mají postupovat dle pokynů pod otázkou.

Druhá část dotazníku obsahuje již zmíněné okruhy, prvním z nich jsou základní údaje (o respondentovi) jako je věk, pohlaví, obor a ročník studia, plánování dalšího studia a způsob bydlení. Položka zaměřená na pohlaví respondentů byla v dotazníku obsažena hlavně kvůli ujištění, že jej vyplní pouze muži, kterých je na škole, kde probíhal výzkum, většina. V některých třídách a oborech jsou i ženy, ale pro dosažení co nejvíce stejnorodého výzkumného vzorku se výzkum týká pouze mužů, studentů jedné střední odborné školy. Mužů tedy dotazník vyplnilo 100 %. Druhým okruhem je trávení času na internetu, kde se nejdříve ptám na možnosti připojení k internetu, poté na čas zde trávený týdně a denně, ve všední den a o víkend, dále je zde otázka na činnosti, kterým se respondenti věnují na internetu, dalším okruhem je sociální život a posledním školní výsledky, v posledních dvou okruzích jsem se inspirovala otázkami z již zmíněných dotazníků zaměřených na závislost na internetu.

Třetí a poslední částí dotazníku je možnost k doplnění informací (několik volných řádků) a poděkování za respondentův čas a za jeho odpovědi.

Dotazník jsem se snažila vytvořit ne příliš dlouhý, ale zároveň s dostatečným množstvím položek, ve výsledku se jednalo o 30 uzavřených položek a dvě otevřené položky. Dále jsem se snažila o co nejjasnější formulaci dotazníkových položek, srozumitelnost jsem před samotným rozdělením respondentům otestovala pomocí předvýzkumu, dotazník jsem předložila pěti středoškolákům, kterých jsem se po vyplnění vždy zeptala, zda byly všechny položky srozumitelné a na základě jejich zpětné vazby jsem upravila pár drobností.

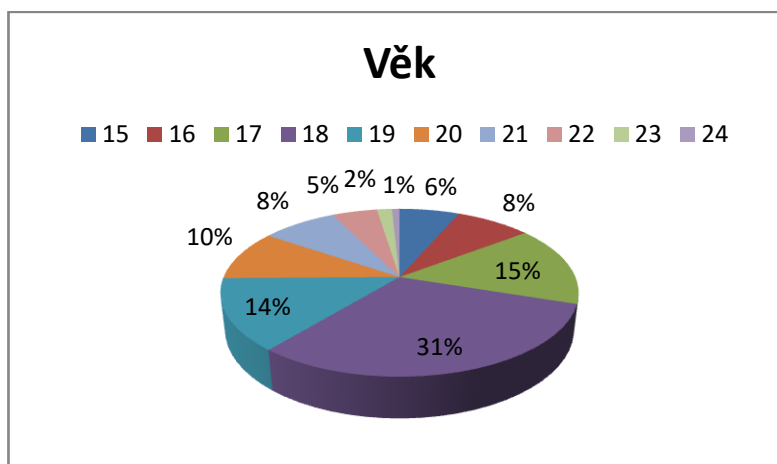
4. Výsledky výzkumného šetření

4.1 Analýza a interpretace dat

4.1.1 Charakteristika respondentů

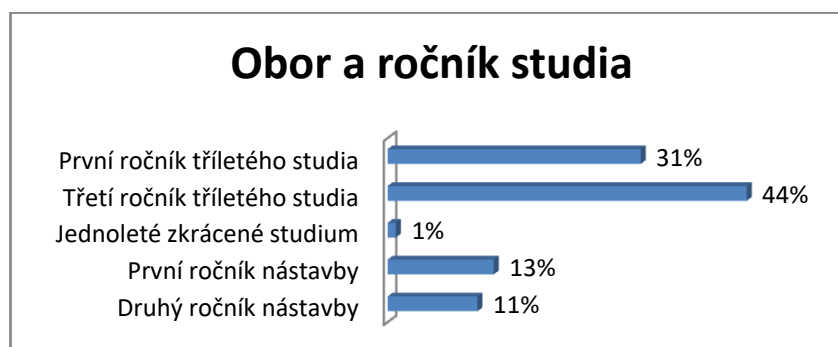
Věk respondentů se pohyboval v rozmezí 15-24 let. Nejvíce dotazovaným, konkrétně 31 % bylo 18 let. Naopak nejméně, pouze 1 % patří věku 24 let. I ostatní věkové skupiny nad 20 let dosahují nižších procent, stejně jako druhý pól, respondentů starých 15 a 16 let byla menšina. Nejvyšších procentuálních hodnot dosahovaly tedy středová čísla 17, 18, 19 let věku. Průměrný věk dotazovaných je 18,4 let.

Graf č. 5: Věk



Dále mě zajímalo, jaký obor respondenti (obecně) studují a v kolikátém jsou ročníku, protože jedním ze zaměření tohoto výzkumu je zjistit, jak se projevuje čas strávený na internetu na studiu, což by mohlo být ovlivněno právě oborem - zda studují tříleté obory zakončené výučním listem, nebo zda jsou na nástavbovém typu studia zakončeném maturitní zkouškou a zda jsou na začátku studia nebo na konci, tedy v kolikátém jsou ročníku.

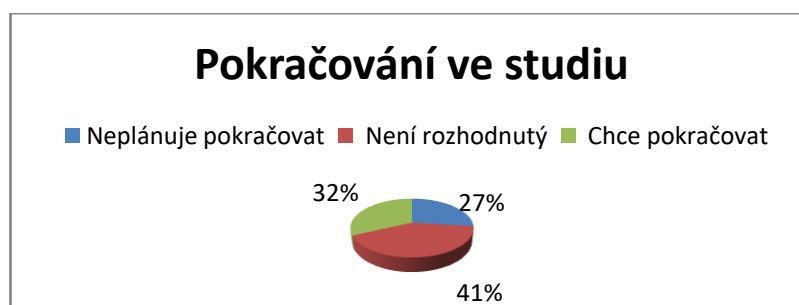
Graf č. 6: Obor a ročník studia



Nejvíce respondentů, 44 %, studuje třetí ročník tříletého studia, naopak pouze 1 % studuje jednoleté zkrácené studium. Dále poměrně vysoké procento (31 %) studuje první ročník tříletého studia. Z toho vyplývá, že nadpoloviční většina respondentů, konkrétně 75 % studuje učňovský obor. Dle ročníků studia by se dalo předpokládat, že bude průměrný věk respondentů (viz. předchozí graf Věk) nižší.

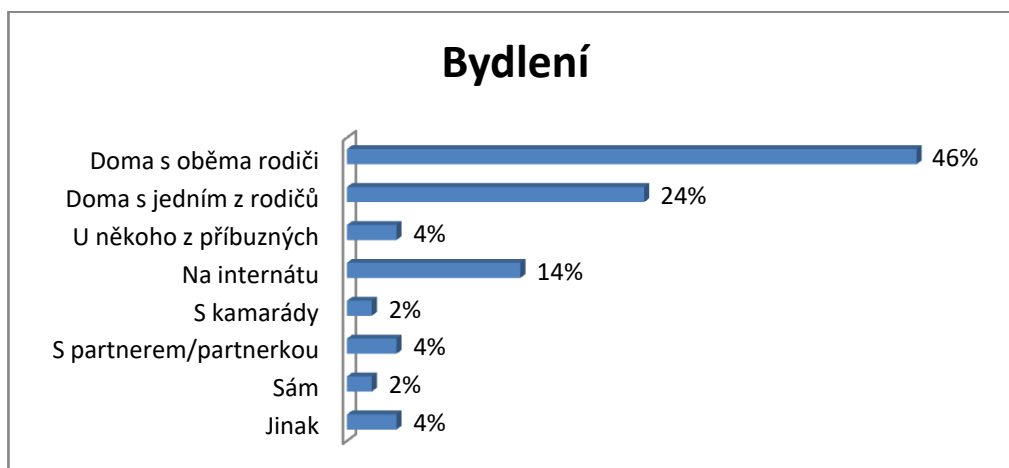
K dalšímu studiu se vztahovala následující položka. Zde můžeme najít poměrně vyrovnané odpovědi respondentů, nejvíce z nich (41 %) však ještě není rozhodnutých, zda budou nebo nebudou pokračovat v dalším vzdělávání. Tato nerozhodnost by mohla být způsobena negativní zkušeností se školou, špatnými vztahy ve škole, nebo nerealistickými očekáváními rodičů, jak popisuje Carr-Gregg (2010) ve své knize zaměřené na dospívající.

Graf č. 7: Pokračování ve studiu



Způsob bydlení může ovlivnit přístup respondentů k internetu, také čas, který na něm tráví a kvalitu připojení. Téměř polovina (46 %) respondentů bydlí s oběma rodiči, další často volenou (24 %) odpovědí je „Doma s jedním z rodičů“. To, že nejvíce respondentů bydlí s rodiči, je vzhledem k jejich věku a postavení očekávanou odpovědí, kdyby výzkum probíhal například u vysokoškoláků, tyto odpovědi by byly značně rozdílné. Nejméně často (2 %) bydlí s kamarády nebo sami.

Graf č. 8: Bydlení



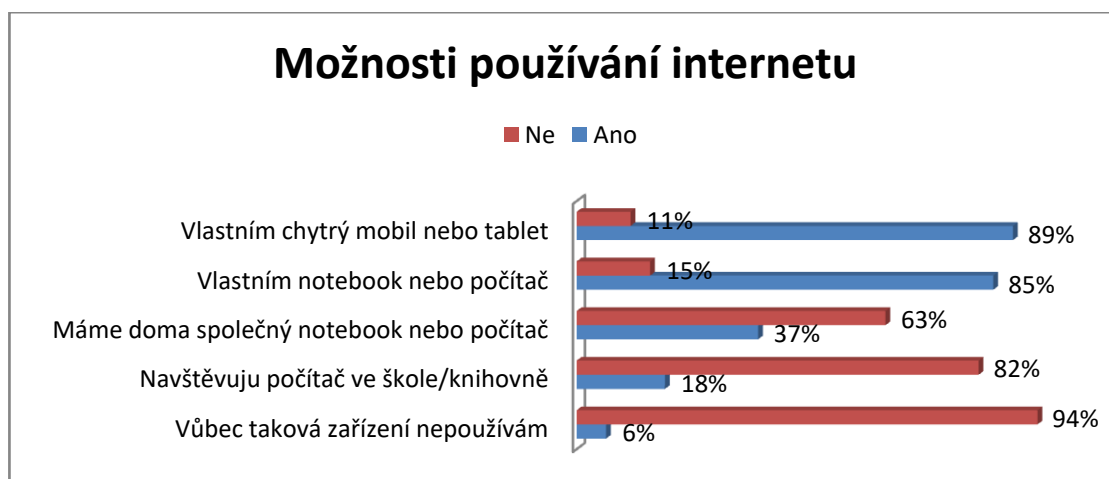
Dále v textu budou analyzovány položky, které se týkají přímo výzkumných otázek a ne charakteristiky respondentů, jak tomu bylo v předchozí části. Zde se zaměřím na tři oblasti, těmi jsou trávení času na internetu, studium a sociální život respondentů.

4.1.2 Trávení času na internetu

Nejdřív jsem chtěla zjistit, jaké jsou možnosti respondentů v oblasti připojení k internetu. Je pravděpodobné, že ten, kdo vlastní chytrý mobil nebo tablet, bude na internetu častěji než někdo, kdo navštěvuje internet pouze ve škole nebo v knihovně. Respondenti u každé možnosti vybírali variantu Ano nebo Ne.

Velké množství respondentů vlastní chytrý mobil nebo tablet (89 %) a také notebook nebo počítač (85 %). Zajímavý je výsledek u společného počítače používaného více členy domácnosti, který má doma jen 37 % respondentů a také u návštěvy počítače ve škole nebo knihovně, kde jej navštěvuje jen 18 %. 6 % respondentů dokonce odpovědělo, že zařízení s připojením na internet vůbec nepoužívá.

Graf č. 9: Možnosti používání internetu

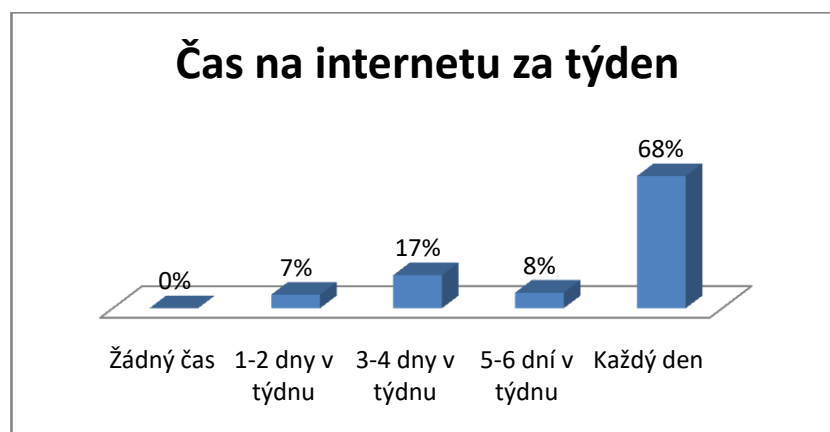


Tyto výsledky ukazují, že většina respondentů nemá problém s možností připojení k internetu, téměř 90 % z nich vlastní chytrý mobil nebo tablet s internetem, takže mohou být téměř kdykoli online, nejsou omezeni místem, kde se nachází, protože internet mají vždy s sebou a nejsou omezeni ani časem (například otevírací hodiny knihovny atd.), mohou se připojit, kdy chtějí. Je jen na jejich rozhodnutí, kdy a kde se připojí nebo nepřipojí. To odpovídá popisu Eckertové & Dočekala (2013), kteří uvádí, že pro mladé lidi je samozřejmostí mít internet v mobilu, jsou zvyklí být neustále připojeni a internet je součástí jejich života.

Dále je zde položka zaměřující se přímo na výzkumnou otázku „Kolik času tráví studenti střední školy na internetu?“, je rozložená na tři části trávení času a to na čas za týden, uvedený ve dnech a čas za den uvedený v hodinách a rozdělený na všední den a na víkend.

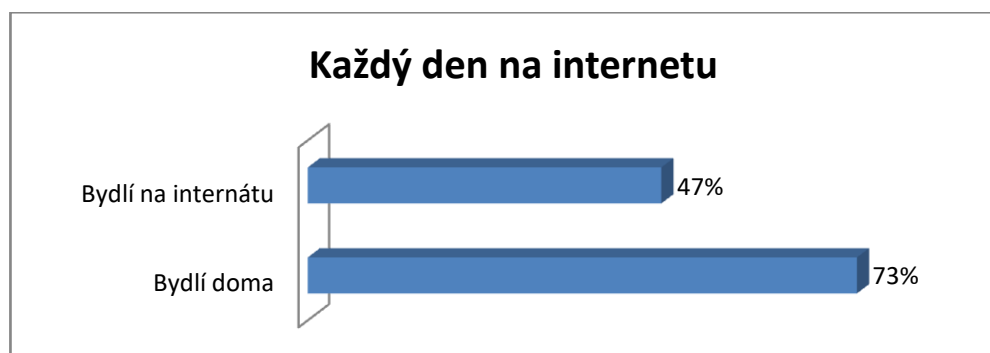
Více než polovina respondentů, konkrétně 68 % tráví na internetu každý den v týdnu a nikdo nezvolil variantu „Žádný čas“. Můžeme tedy říci, že se připojení k internetu stalo u většiny respondentů každodenní záležitostí.

Graf č. 10: Čas na internetu za týden



Také jsem provedla porovnání mezi respondenty, kteří bydlí doma s rodiči nebo jedním rodičem a kteří bydlí na internátu. 73 % těch, kteří bydlí doma, trávilo na internetu každý den a pouze necelá polovina, 47 % těch, kteří bydlí na internátu, tráví na internetu každý den. Množství času tráveného času na internetu je tedy ovlivněno způsobem bydlení.

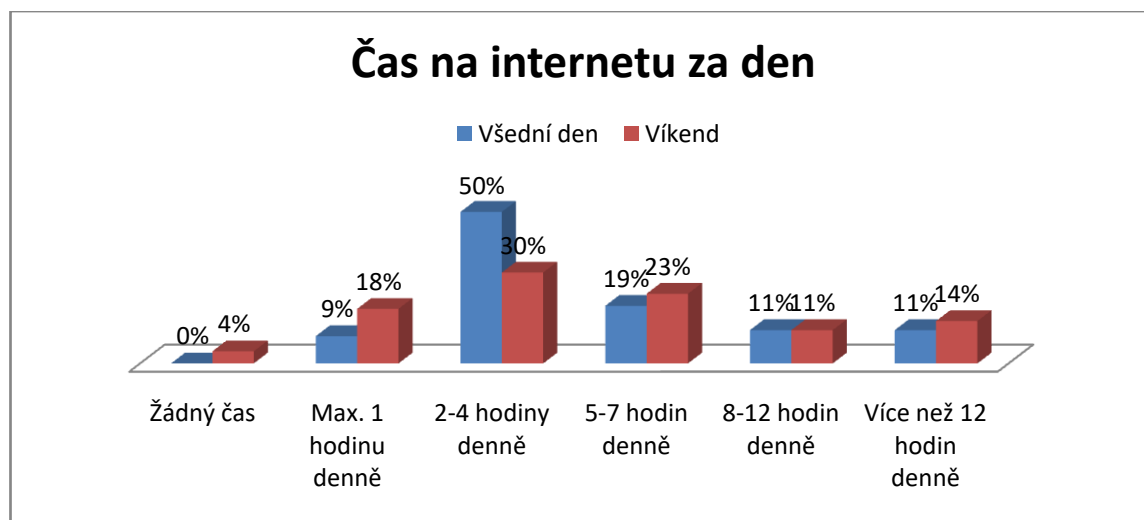
Graf č. 11: Každý den na internetu



Čas, který tráví respondenti na internetu za den je poměrně konstantní, ať už se jedná o všední den nebo o víkend. Což je zajímavý výsledek, vzhledem k různorodosti činností, které studenti dělají, ve všední den obvykle chodí do školy, tudíž by měli mít na internet méně času, kdežto o víkendu mají volného času více, takže by se dalo

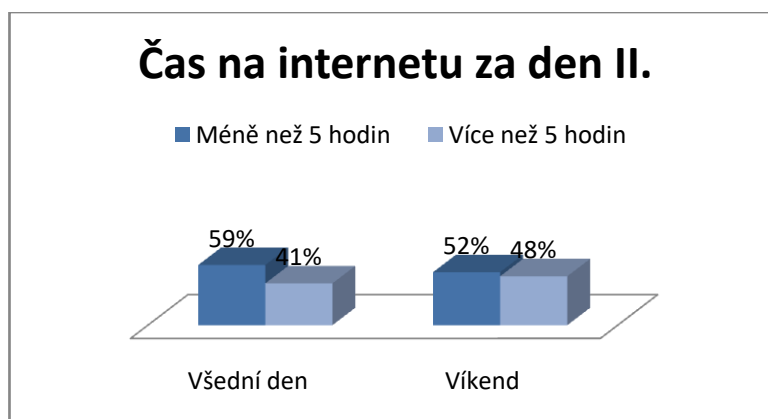
předpokládat, že budou déle připojeni k internetu. Ale není tomu tak, zřejmě si respondenti najdou čas na internet stejně tak v týdnu, jako o víkendu. Nejčastější odpovědí (50 %) je 2-4 hodiny denně ve všední den a poté 30 % 2-4 hodiny denně o víkendu. Poměrně hodně (19 % a 23 %) respondentů také odpovědělo, že tráví na internetu 5-7 hodin denně. Také bychom si měli všimnout, že se objevují vyšší procenta u delších časových úseků než u těch kratších.

Graf č. 12: Čas na internetu za den



Bachárová (2016) označuje jako rizikovou dobu strávenou na internetu 5-6 hodin denně, u těchto uživatelů prý hrozí závislost na internetu. Když se s tímto vědomím podíváme na výše uvedený graf, zjistíme, že poměrně velké množství respondentů je tímto jevem ohroženo. Možnost 5 a více hodin denně (a to o víkendu i ve všední den) zvolila téměř polovina dotazovaných (45 %). Pro lepší názornost uvádím ještě druhý, úžeji zaměřený graf ukazující, že procenta respondentů trávících na internetu méně než 5 hodin denně jsou srovnatelná s procenty respondentů, kteří zde tráví více než 5 hodin denně a to jak ve všední den, tak o víkendu.

Graf č. 13: Čas na internetu za den II.



Dále uvádím položku přímo zaměřenou na výzkumnou otázku „Jakým činnostem se studenti střední školy na internetu věnují?“ Zde bylo respondentům nabídnuto 15 různých činností prováděných na internetu a ti měli za úkol ke každé z nich zvolit variantu Nikdy, Občas, Často nebo Téměř vždy, podle toho, jak často se daným aktivitám věnují.

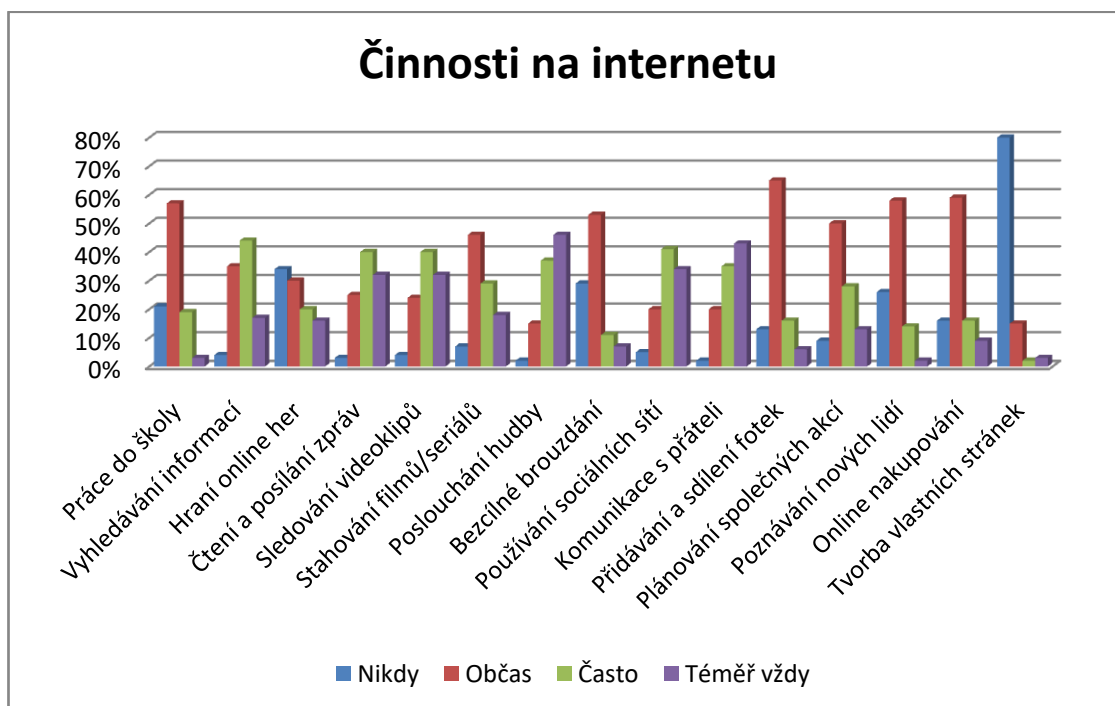
Respondenti se téměř vůbec nevěnují tvorbě webových stránek (modrá), zde celých 80 % z nich vybralo možnost „Nikdy“ (modrá), ta byla také častěji (34 %) zvolena u Hraní online her, u Bezcílného brouzdání (29 %) a 20 % se také na internetu nikdy nevěnuje Práci do školy.

Možnost „Občas“ (červená) byla nejčastější volenou odpovědí, často se objevují hodnoty nad 50 %, z toho vidíme, že se respondenti na internetu většinou nezaměřují na jednu činnost, ale své aktivity zde střídají a využívají od každého něco. Tuto variantu volili respondenti nejčastěji v možnostech Přidávání a sdílení fotek (65 %), Online nakupování (59 %), Poznávání nových lidí (58 %), Práce do školy (57 %), Bezcílné brouzdání (53 %) a také Plánování společných akcí (50 %).

Nejvyšší hodnoty v kategorii „Často“ (zelená) dosáhlo Vyhledávání informací (44 %), dále Používání sociálních sítí (41 %), pak jsou na stejné úrovni Čtení a posílání zpráv a Sledování videoklipů (40 %), potom Poslouchání hudby (37 %) a komunikace s přáteli (35 %). Zásadní kategorií je ta poslední „Téměř vždy“ (fialová), ta nám ukazuje, že se respondenti na internetu nejvíce zabývají Posloucháním hudby (46 %), dále Komunikací s přáteli (43 %), Používáním sociálních sítí (34 %) a pak Čtením a posíláním zpráv a Sledováním videoklipů (32 %).

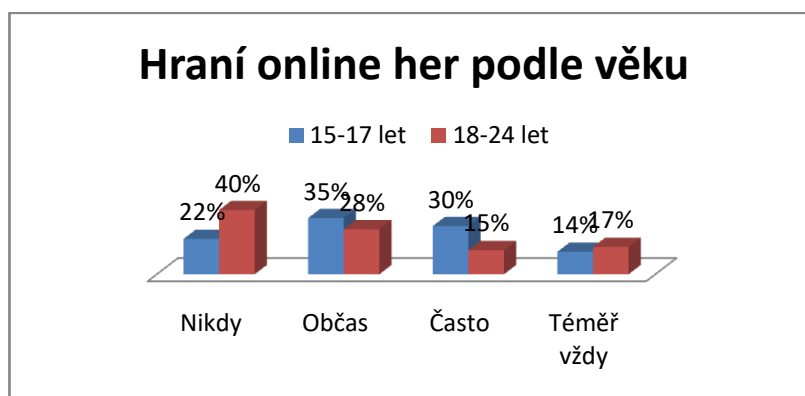
Tento výsledek je v souladu s tvrzením Novákové (2015), která ve svém článku uvádí, že děti a dospívající používají internet především ke komunikaci, k poznávání lidí a světa, k prezentování sebe sama, k prožívání emocí a také k rozvoji fantazie. Mezi konkrétní činnosti, které děti a dospívající na internetu dělají, zařazuje Nováková právě sledování videí a používání sociálních sítí a online chatů. Uvádí také hraní počítačových her, které se však u mnou zkoumaných respondentů neukázalo až tak často volenou činností.

Graf č. 14: Činnosti na internetu



Činnosti na internetu jsem porovnávala podle věku respondentů, ty jsem rozdělila do dvou skupin, první z nich je skupina 15-17 let a druhá 18-24 let. Hledala jsem tedy odlišnosti v trávení času na internetu podle toho, zda jsou nebo nejsou respondenti plnoletí. Ve většině oblastí se procenta příliš nelišila, ale našla jsem rozdíl u často diskutovaného fenoménu Hraní online her, které mladší skupina hraje častěji než starší skupina. Plnoletí respondenti u této varianty volili nejčastěji (40 %) možnost „Nikdy“ a naopak 35 % mladších respondentů volilo variantu „Občas“ a 30 % dokonce variantu „Často“.

Graf č. 15: Hraní online her podle věku



Překvapilo mě, že se neobjevují výraznější rozdíly v oblasti Práce do školy, kde jsem předpokládala, že se jí budou starší respondenti věnovat více než mladší, ale u obou skupin převažovala varianta „Občas“ (54 % a 58 %). Dále jsem čekala rozdíly

v Online nakupování, protože plnoletí studenti mají větší možnost výdělků, takže mohou i více nakupovat, ovšem v tomto bodu se také neobjevovaly výrazné rozdíly, opět byla u obou skupin nejčastěji volenou variantou odpověď „Občas“ (51 % a 63 %).

4.1.3 Studium a internet

V další části dotazníku bylo obsaženo 10 položek zaměřujících se na výzkumnou otázku: Jak se projevuje čas strávený na internetu na studiu? V této části jsem se inspirovala jinými dotazníky: *Dotazník závislosti na internetu* (Šmahel, 2003), *Internet Addiction Test* (Young, 1998) a *Chenova škála závislosti na internetu*.

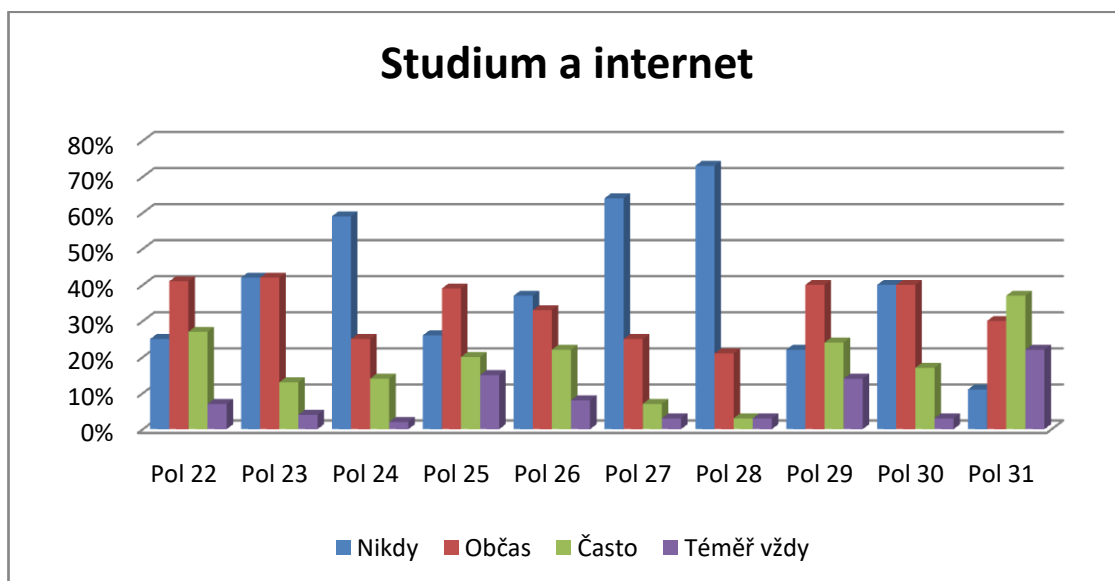
Když se na tuto část dotazníku podíváme obecně, tak variantu „Nikdy“ (modrá) respondenti nejčastěji (73 %) volili u položky 28: Jak často se ti stává, že pokud jsi offline, tak jsi více nervózní a hůře se soustředíš? Dále tuto možnost zvolilo 64 % respondentů u položky 27: Jak často se ti stává, že ráno zaspíš, kvůli tomu, že jsi byl na internetu dlouho do noci? A 59 % ji zvolilo u položky 24: Jak často se cítíš během dne unavený, protože jsi na internetu dlouho do noci?.

Varianta „Občas“ (červená) je respondenty volena poměrně často a vyrovnaně. Nejvíce (42 %) respondentů ji označilo v položce 23: Jak často míváš pocit, že trávení času na internetu má negativní dopad na tvé výsledky ve škole? Velmi blízké hodnoty (49-41 %) byly dosaženy v položkách 22: Jak často zanedbáváš učení nebo práci do školy, kvůli času, který trávíš online?, 25: Jak často býváš připojený na internet během vyučování?, 29: Jak často kontroluješ zprávy nebo Facebook předtím, než začneš dělat něco do školy? A také v položce 30: Jak často zůstaneš na internetu déle, než jsi původně zamýšlel a nestíháš potom přípravu do školy?

Variantu „Často“ (zelená) volilo nejvíce (37 %) respondentů v poslední položce 31: Jak často ti internet pomáhá při přípravě do školy? A dále pak 27 % v položce 22: Jak často zanedbáváš učení nebo práci do školy, kvůli času, který trávíš online?

A poslední variantu „Téměř vždy“ (fialová) vybralo nejvíce respondentů (22 %) v položce 31: Jak často ti internet pomáhá při přípravě do školy? A poté 15 % v položce 25: Jak často býváš připojený na internet během vyučování? A 14 % vybralo tuto variantu k položce 29: Jak často kontroluješ zprávy nebo Facebook předtím, než začneš dělat něco do školy?

Graf č. 16: Studium a internet



Otázky v této části dotazníku lze rozdělit do dvou oblastí, první z nich se zaměřuje na přípravu do školy a druhá oblast přímo na dobu během vyučování. Poté je zde ještě jedna obecná otázka na negativní dopad internetu na školní výsledky. V této obecné otázce odpovědělo 42 % respondentů, že občas mívá pocit, že má internet negativní dopad na jejich školní výsledky a 13 % že má tento pocit často. V první oblasti 40 % respondentů uvádí, že má občas problém s přípravou do školy kvůli internetu a 23 % uvádí, že s ní má problém často. Ovšem 37 % pomáhá internet při přípravě do školy. V druhé oblasti, tedy dopad internetu přímo ve vyučování, 52 % respondentů vůbec nepocítuje a 29 % uvádí, že občas má problém kvůli času strávenému na internetu přímo ve vyučování.

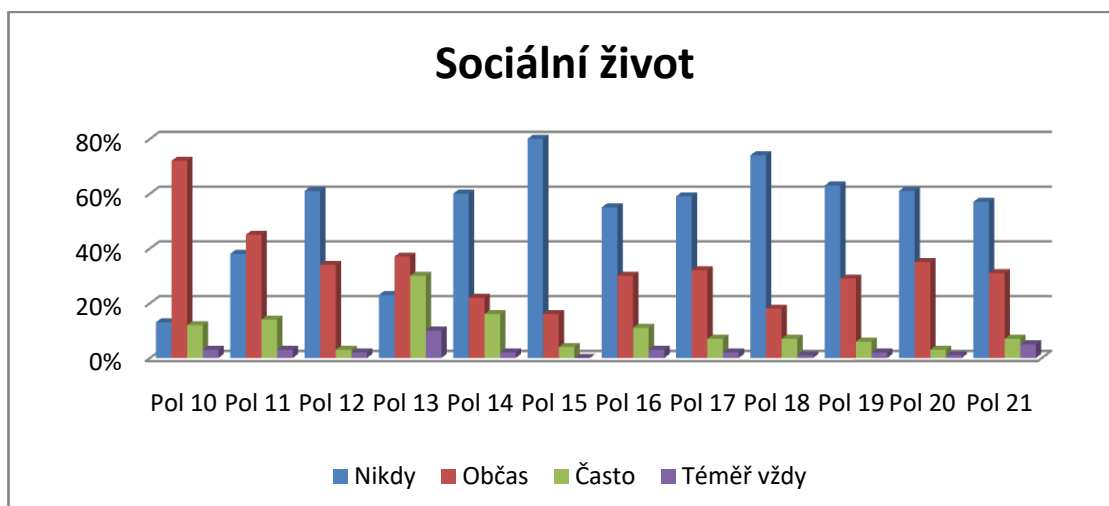
Tyto poznatky lze tedy shrnout následujícím způsobem, čas trávený na internetu má spíše negativní dopad na oblast přípravy do školy, studenti například zůstávají na internetu déle, než měli původně v plánu nebo přímo zanedbávají přípravu do školy kvůli času, který tráví online než na dobu přímo trávenou ve škole, nemívají například problém s únavou nebo se soustředěním ve škole protože by byli dlouho do noci na internetu nebo protože jsou připojeni přímo ve vyučování.

4.1.4 Sociální život a internet

Poslední oblastí, o kterou se v dotazníku zajímám, je oblast sociálního života, na tu se zde zaměřuje celkem 12 položek, které vychází z dotazníků zaměřených na závislost na internetu: *Dotazník závislosti na internetu* (Šmahel, 2003), *Internet Addiction Test* (Young, 1998) a *Chenova škála závislosti na internetu*. Tyto položky přímo souvisí s výzkumnou otázkou: Jak se projevuje čas strávený na internetu na sociálním životě studentů?

Z grafu je dobře viditelné, že nejčastější odpovědí respondentů na většinu položek je varianta „Nikdy“ (modrá), ta se často pohybuje v hodnotách kolem 60 % a nejčastěji (80 %) byla zvolena u položky 15, tedy „Jak často si tvoji kamarádi stěžují na množství času, který trávíš online?“ a také u položky 18: Jak často myslíš na internet i když jsi offline a představuješ si, že jsi online?, kterou zvolilo 74 %. Ovšem u varianty „Občas“ (červená) se také objevují poměrně významná procenta. 72 % respondentů tuto možnost zvolilo u položky 10: Jak často dáváš přednost komunikaci přes internet před osobní komunikací? Dále 45 % u položky 11: Jak často trávíš kvůli internetu méně času s kamarády a rodinou? A i u ostatních položek se varianta „Občas“ pohybuje často kolem 30 %. Méně volenou variantou bylo „Často“ (zelená), nejvíce respondentů (30 %) takto označilo položku 13: Jak často zjišťuješ, že jsi zůstal na internetu déle, než jsi měl původně v plánu? A 16 % zvolilo tuto variantu u položky 14: Jak často si tvoji rodiče stěžují na množství času, který trávíš online? Poslední možnou variantou odpovědi bylo „Téměř vždy“ (fialová), toto možnost nevolilo velké množství respondentů. Největší zastoupení (10 %) má v položce 13: Jak často zjišťuješ, že jsi zůstal na internetu déle, než jsi měl původně v plánu?

Graf č. 17: Sociální život



Tuto část dotazníku, zabývající se sociálním životem studentů, jsem dále rozdělila na tři oblasti, první oblastí je komunikace, druhou je volný čas a třetí vztahy. Tyto tři oblasti nyní porovnám každou zvlášť. V oblasti komunikace 12 % respondentů uvedlo, že často dávají přednost komunikaci přes internet před osobní komunikací a dalších 11 %, že často využívá internet k úniku z reality (vyhýbání se kontaktu s lidmi). V oblasti volného času uvádí 30 % respondentů, že často zůstávají na internetu déle, než měli původně v plánu, tento projev patří k základním znakům netomanie a zde se vyskytuje u poměrně vysokého procenta respondentů. V poslední oblasti, která je zaměřena na vztahy, uvádí 16 % respondentů, že si jejich rodiče často stěžují na množství času, který tráví online a 14 % často tráví méně času s kamarády a rodinou kvůli internetu.

Lze tedy říci, že internet zasahuje do všech tří vymezených oblastí sociálního života respondentů, nejvýrazněji do oblasti trávení volného času.

Shrnutí empirické části

Posledním bodem empirické části mé bakalářské práce je shrnutí, ve kterém bych ráda zrekapitulovala získané informace a odpověděla na výzkumné otázky.

Z dotazníku jsem se dozvěděla mnoho zajímavých informací o respondentech a jejich trávení času na internetu. Obecně lze říci, že je internet pro mnohé z nich součástí života a že v času tráveném online můžeme nalézt jak pozitiva, tak negativa. Nyní se postupně zaměřím na výzkumné otázky, na které se na základě získaných dat pokusím co nejlépe odpovědět.

První výzkumnou otázkou je „Kolik času tráví studenti střední školy na internetu?“ dle dat získaných z dotazníku můžeme říci, že většina respondentů (68 %) tráví na internetu každý den. Polovina respondentů zde tráví průměrně 2-4 hodiny denně a druhá polovina zde tráví více než 5 hodin denně, výsledky se příliš neliší ve všední den a o víkendu. Přináším také porovnání času tráveného na internetu podle způsobu bydlení. Respondenti, kteří bydlí s rodiči, tráví více času na internetu než ti, kteří bydlí na internátu.

Dále jsem hledala odpověď na výzkumnou otázku „Jakým činnostem se studenti střední školy na internetu věnují?“ z odpovědí respondentů vyplývá, že se obvykle na internetu nevěnují pouze jedné činnosti, ale že škála jejich výběru je velmi rozmanitá.

Téměř vždy se zde věnují poslouchání hudby (46 %), komunikaci s přáteli (43 %) a používání sociálních sítí (34 %). Oblíbené činnosti se lehce liší i dle věku respondentů a to především v hraní počítačových her, které preferují především nepnoletí studenti, tedy ve věkovém rozmezí 15-17 let.

Poté jsem se zaměřila na studijní život ve výzkumné otázce „Jak se projevuje čas strávený na internetu na studiu?“, Mnoha (37 %) respondentům internet často pomáhá při práci do školy, ale ukázalo se, že čas trávený na internetu má negativní dopad především na oblast přípravy do školy, studenti například zůstávají na internetu déle, než měli původně v plánu a poté nestíhají práci do školy nebo přímo zanedbávají přípravu do školy kvůli času, který raději tráví online na sociálních sítích.

Poslední výzkumnou otázkou je „Jak se projevuje čas strávený na internetu na sociálním životě studentů?“ ukázalo se, že internet se projevuje negativně na několika oblastech sociálního života. Respondenti dávají například přednost komunikaci přes internet před osobní komunikací a také používají internet k vyhýbání se kontaktu s lidmi. Dále se ukázalo, že respondenti často (30 %) zůstávají na internetu déle, než měli původně v plánu a kvůli tomu omezují jiné volnočasové aktivity a také kvůli internetu tráví méně času s kamarády a rodinou a jejich rodiče si na množství času, které tráví online, stěžují.

Celkově se ukázalo, že mají zkoumaní adolescenti problém s určením a dodržováním doby trávené na internetu. V mnoha případech se jim dle jejich výpovědí stává, že zůstávají na internetu déle, než měli původně v plánu a nevěnují se potom tolik škole, kamarádům, rodině nebo koníčkům, což poukazuje na riziko netomanie. I přesto, že nebylo cílem tohoto výzkumu hledat a určovat závislost na internetu, tento projev patří k základním znakům netomanie. Tato skupina respondentů by se měla nad svými online činnostmi zamyslet a měli by si vymezit jasný čas pro online a offline aktivity a tyto hranice dodržovat.

V závěru empirické části bych ráda konstatovala, že čas trávený na internetu je v dnešním mediálním světě nevyhnutelnou součástí života a to především u zkoumané věkové skupiny. Nelze mladým lidem zakazovat přístup k internetu a snažit se je tak „chránit“ před jeho vlivy, daleko přínosnější je nabízet jim již od dětství jiné alternativy trávení volného času a naučit je s internetem pracovat produktivně a rozumně.

Závěr

Tato bakalářská diplomová práce, zaměřená na téma adolescentů ve světě internetu a na netomani, je rozdělena na teoretickou a empirickou část. V teoretické části jsem se zabývala tématem lidí ve světě digitálních technologií a internetu, na začátku byly uvedeny názory vybraných autorů na vliv internetu. Dále jsem se zabývala mladými lidmi v internetovém prostředí, jedná se o specifickou skupinu, pro kterou je internet samozřejmostí a která často ani nerozlišuje rozdíl mezi online a offline prostředím, tyto dva světy se u nich často prolínají. Poté jsem vymezila pojem kyberprostor a odlišnosti tohoto prostředí od skutečného, těmi je například změněné vnímání, flexibilita identity nebo omezené vjemy. V další části jsem se zabývala generací vyrůstající s internetem, které se říká „síťová generace“ nebo také „digitální domorodci“. Dále byl věnován prostor tématu mladých lidí na sociálních sítích, které jim do života přináší určitá pozitiva jako například rozvoj sociálních a technických dovedností, možnost společného řešení problémů nebo výhody v oblasti školy a učení. Ovšem internet a sociální sítě přináší také negativa, mezi která patří například záměna online intimity s reálnou nebo nahrazování skutečných vztahů těmi přes internet. S tím úzce souvisí rizika, která hrozí v online prostředí. Jedinec může být příjemcem, účastníkem nebo také pachatelem nežádoucího chování, kterým je například rozesílání zpráv s násilným či nevhodným obsahem, online obtěžování nebo pronásledování, komunikace s agresivními lidmi, kyberšikana nebo nekritické přijímání informací.

V další kapitole teoretické části je věnován prostor již zmíněné závislosti na internetu neboli netomani, nejdříve je definován a vysvětlen samotný pojem závislost na internetu, který různí autoři vymezují různým způsobem. Ale obecně lze říci, že se jedná o přílišné používání internetu, které přináší určité sociální, zdravotní, psychologické, školní nebo pracovní komplikace do života závislých jedinců. Jedná se o novou poruchu, která zatím není zařazena v žádném diagnostickém manuálu. Existují tři základní typy této závislosti a to závislost na online hrách a virtuálních světech, závislost na online komunikaci a sociálních sítích a závislost na online sexuálních aktivitách. Poté byly popsány projevy této závislosti, ke kterým se řadí posedlost internetem, zvyšování času tráveného online, neúspěšné pokusy o omezení užívání internetu, neklid a nervozita bez internetu, ztráta kontroly nad časem tráveným online, omezování reálných sociálních vztahů, lhaní o online aktivitách a používání internetu k úniku od problémů. Dále bylo popsáno řešení problémů spojených s užíváním

internetu a léčba závislosti na internetu, která se zaměřuje především na kontrolované užívání nikoli na úplné omezení online aktivit. Existují různé druhy léčby od svépomocných programů, přes rodinnou terapii, terapii realitou nebo léčbu s kognitivně-behaviorálními prvky až po farmakoterapii. Na závěr teoretické části byly popsány dva rozsáhlé výzkumy závislosti na internetu, které ukazují, že v České republice jsou tímto jevem ohrožena 4 % populace. Další výzkum byl zaměřen na adolescenty z vybraných evropských zemí a ukázalo se, že 13 % z nich je tímto jevem ohroženo. Neměli bychom proto tento fenomén brát na lehkou váhu.

V empirické části práce nejdříve popisují metodologii výzkumu, a pak se zabývám analýzou a interpretací dat. Cílem bylo zjistit, jak užívají studenti střední odborné školy internet a jaký to má dopad na jejich život. Pomocí dotazníku jsem hledala odpovědi na výzkumné otázky. Podle získaných dat tráví většina respondentů na internetu každý den, polovina z nich zde zůstává 2-4 hodiny denně a druhá polovina více než 5 hodin denně. Nejčastěji se zde věnují poslouchání hudby, komunikaci s přáteli a používání sociálních sítí, mladší respondenti navíc tráví větší množství času hraním počítačových her. Internet respondentům pomáhá při přípravě do školy, ale také často uvádějí, že zůstávají na internetu déle, než měli původně v plánu a kvůli času trávenému online zanedbávají školní povinnosti nebo se na školu nestíhají připravit. Dále se ukázalo, že internet působí negativně v několika oblastech sociálního života. Respondenti například upřednostňují online komunikaci před osobní komunikací a také používají internet k vyhýbání se kontaktu s lidmi. Ukázalo se také, že někteří z nich kvůli internetu tráví méně času s kamarády a rodinou a jejich rodiče si stěžují na množství času, které tráví online.

Toto téma internetového prostředí a závislosti na internetu je velmi zajímavé a s přibývajícím množstvím digitálních technologií v našem životě také velmi aktuální. Jedná se o vyvíjející se fenomén, kterému se bude dle mého názoru věnovat čím dál více pozornosti i v českém prostředí. Do budoucna by mohlo být přínosné zpracovat případové studie závislých na internetu nebo těch, kteří se s touto poruchou léčí. Také by mohlo být zajímavé zorganizovat na toto téma nějaký experiment a zaměřit se například na změny v chování v prostředí bez digitálních technologií a internetu a v prostředí s nimi.

Seznam použité literatury

Tištěné zdroje

- Blinka, L. (2014). Nadměrné užívání internetu a závislost na internetu. In Ševčíková, A., a kol. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu* (s. 37-49). Praha: Grada.
- Carr-Gregg, M. (2012). *Psychické problémy v dospívání*. Praha: Portál.
- Carr-Gregg, M. & Shale, E. (2010). *Pubertáči a adolescenti: průvodce výchovou dospívajících*. Praha: Portál.
- Divínová, R. (2005). *Cybersex: forma internetové komunikace*. Praha: Triton
- Eckertová, L. & Dočekal, D. (2013). *Bezpečnost dětí na Internetu: rádce zodpovědného rodiče*. Brno: Computer Press.
- Fischer, S. & Škoda, J. (2014). *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. 2. aktualizované vydání. Praha: Grada.
- Gavora, P. (2010). *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2. vydání. Brno: Paido.
- Hulanová, L. (2012). *Internetová kriminalita páchaná na dětech: psychologie internetové oběti, pachatele a kriminality*. Praha: Triton.
- Langmeier, J. & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. 2. vydání. Praha: Grada.
- Macháčková, H. (2014). Soukromí a sebe-odkrývání na sociálních sítích. In Ševčíková, A., a kol. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu* (s. 55-70). Praha: Grada.
- Mühlpachr, P. (2008). *Sociopatologie*. Brno: Masarykova univerzita
- Nešpor, K. (2011). *Jak přežít počítač*. Kralice na Hané: Computer Media.
- Pokorný, V., Teclová, J., & Tomko, A. (2002). *Patologické závislosti*. 2. vydání. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky r. s.
- Spitzer, M. (2014). *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Brno: Host.
- Ševčíková, A., a kol. (2014). *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada.
- Ševčíková, A. (2015). Sexuální chování, internet a závislost. In Blinka, L., a kol. *Online závislosti* (s. 131-150). Praha: Grada.
- Šmahel, D. (2003). *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha: Triton.

Šmahel, D. (2014). Děti na internetu. In Ševčíková, A., a kol. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu* (s. 19-34). Praha: Grada.

Vondráčková, P. (2015). Prevence a léčba závislosti a nadměrného užívání internetu. In Blinka, L., a kol. *Online závislosti* (s. 55-80). Praha: Grada.

Zounek, J. & Šedřová, K. (2009). *Učitelé a technologie: Mezi tradičním a moderním pojetím*. Brno: Paido.

Elektronické zdroje

Bachárová, G. (2016). *Tráví dítě pět až šest hodin denně na internetu? Pozor na vznik závislosti*. Online: <http://www.sancedetem.cz/srv/www/content/pub/cs/clanky/travi-dite-pet-az-sest-hodin-denne-na-internetu-pozor-na-vznik-zavislosti-168.html>

Bartlett, B. (2011). *What Are the Benefits of Internet & Social Networking?* Online: http://www.ehow.com/about_5246590_benefits-internet-social-networking_.html

Beard K. W. & Wolf, E. M. (2001). *Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction*. Online: <http://www.internetbehavior.com/jandk/diagnosis%20internet%20addiciton.pdf>

Brdička, B. (2008). *Síťová generace podle Tapscotta*. Online: <http://spomocnik.rvp.cz/clanek/11753/>

Buchtík, M., Konečný, Š., Lupač, P., Nováková, P., Simonová, M., Sládek, J. & Šmahel, D. (2008). *Češky a Češi v kyberprostoru*. Zpráva výzkumného týmu sociologie a psychologie. Online: <http://userfiles.nidm.cz/file/oddeleni-neformalniho-vzdelavani/cesi-a-cesky-v-kyberprostoru.pdf>

Český statistický úřad (2016). *Využívání informačních a komunikačních technologií v domácnostech a mezi jednotlivci - 2016*. Online: <https://www.czso.cz/csu/czso/vyuzivani-informacnich-a-komunikacnich-technologiei-v-domacnostech-a-mezi-jednotlivci-2016>

Česká televize (2013). *Nový problém adolescentů – chorobná závislost na internetu*. Online: <http://www.ceskatelevize.cz/ct24/domaci/1075823-novy-problem-adolescentu-chorobna-zavislost-na-internetu>

Griffiths, M. (2000). *Does internet and computer “addiction“ exist? Some case study evidence*. Online: <http://jogoremoto.pt/docs/extra/DPOMNQ.pdf>

Grown Up Digital (2008). Online: <http://dontapscott.com/books/grown-digital/>

Chenova škála závislosti na internetu. Online: http://poradna.adiktologie.cz/otestujtese/?poll_id=5

- Kim, J. U. (2008). *The Effect of a R/T Group Counseling Program on The Internet Addiction Level and Self-Esteem of Internet Addiction University Students*. Online: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.520.6598&rep=rep1&type=pdf>
- Klinika adiktologie (2010a). *Historie závislostního chování na internetu*. Online: <http://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/historie-zavislostniho-chovani-na-internetu/>
- Klinika adiktologie (2010b). *Jak se závislost na internetu definuje?*. Online: <http://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/jak-se-zavislost-na-internetu-definuje/>
- Klinika adiktologie. *Změňte se*. Online: <http://poradna.adiktologie.cz/zmente-se/>
- Nováková, M. (2015). *Jak internet ovlivňuje život dětí a dospívajících?*. Online: <http://www.sancedetem.cz/srv/www/content/pub/cs/clanky/jak-internet-ovlivnuje-zivot-deti-a-dospivajicich-145.html>
- Prensky, M. (2001). *Digital Natives, Digital Immigrants*. Online: <http://www.marcprensky.com/writing/Prensky%20-%20Digital%20Natives,%20Digital%20Immigrants%20-%20Part1.pdf>
- Research of Internet Addictive Behaviours among European Adolescents* (2012). Online: <file:///C:/Users/Acer/Downloads/MD1001.pdf>
- Suler, J. (1998). *The Basic Psychological Features of Cyberspace: Elements of a Cyberpsychology Model*. Online: <http://users.rider.edu/~suler/psyber/basicfeat.html>
- Tapscott, D. (1998). *The kids are alright: Technology doesn't make them "little criminals"*. Online: <http://edition.cnn.com/TECH/computing/9806/10/kids.idg/index.html>
- Vondráčková Holcnerová, P., Vacek, J. & Košatecká, Z. (2009). *Závislostní chování na internetu a jeho léčba*. Online: http://www.cspsihiatr.cz/dwnld/CSP_2009_6_281_289.pdf
- Young, K. (1996). *Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder*. Online: <http://chabad4israel.org/tznius4israel/newdisorder.pdf>
- Young, K. (1998) *Internet Addiction Test (IAT)*. Online: <http://netaddiction.com/internet-addiction-test/>
- Young, K. (1999). *Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment*. Online: <http://netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>

Přílohy

Příloha č. 1: Dotazník vlastní konstrukce k empirické části práce

Příloha č. 2: Ukázka vyplněných dotazníků

Dotazník - Mladí lidé a internet

Dobrý den/ahoj, jmenuju se Klára a studuju na Masarykově univerzitě v Brně, obor Sociální pedagogika a poradenství. Výsledky tohoto dotazníku budou součástí mojí bakalářské práce. Dotazník je anonymní, proto se tedy nepodepisuj a nepiš prosím jiné informace, než na které se ptám v následujících otázkách. Odpovídej pravdivě a vždy vyber jen **jednu** možnost z nabízených odpovědí, případně postupuj podle pokynů pod otázkou. Zvolenou odpověď označ křížkem, případně napiš.

Základní údaje

1. Kolik je ti let?

.....

2. Jsi muž nebo žena?

Muž

Žena

3. Jaký obor studuješ?

Tříletý zakončený závěrečnou zkouškou

Čtyřletý zakončený maturitní zkouškou

Dvouletá nástavba zakončená maturitní zkouškou

Jednoleté zkrácené studium zakončené závěrečnou zkouškou

4. V kolikátém ročníku jsi?

V prvním

Ve druhém

Ve třetím

Ve čtvrtém

5. Plánuješ pokračovat ve studiu po dokončení tohoto oboru?

Ne, neplánuju

Ještě nejsem rozhodnutý

Ano, chci pokračovat (nástavba, vyšší odborná škola, další specializace,...)

6. Jak bydlíš?

Doma s oběma rodiči

Doma s jedním z rodičů

U někoho z příbuzných (prarodiče, teta a strýc,...)

Na internátu

S kamarády

S partnerem/partnerkou

Sám

Jinak

Trávení času na internetu

7. Jaké jsou tvé možnosti používání zařízení, na kterém se můžeš připojit k internetu?

U každé položky prosím vyber možnost Ano nebo Ne.

Vlastním chytrý mobil nebo tablet	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Ne
Vlastním notebook nebo počítač	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Ne
Máme doma společný notebook nebo počítač	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Ne
Navštěvuji počítač ve škole/knihovně	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Ne
Vůbec taková zařízení nepoužívám	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Ne

8. Kolik času obvykle trávíš na internetu?

V každém sloupečku prosím vyber jednu možnost.

Za týden:	Ve všední den:	O víkendu:
<input type="checkbox"/> Žádný čas	<input type="checkbox"/> Žádný čas	<input type="checkbox"/> Žádný čas
<input type="checkbox"/> 1-2 dny v týdnu	<input type="checkbox"/> Maximálně 1 hodinu denně	<input type="checkbox"/> Maximálně 1 hodinu denně
<input type="checkbox"/> 3-4 dny v týdnu	<input type="checkbox"/> 2-4 hodiny denně	<input type="checkbox"/> 2-4 hodiny denně
<input type="checkbox"/> 5-6 dní v týdnu	<input type="checkbox"/> 5-7 hodin denně	<input type="checkbox"/> 5-7 hodin denně
<input type="checkbox"/> Každý den	<input type="checkbox"/> 8-12 hodin denně	<input type="checkbox"/> 8-12 hodin denně
	<input type="checkbox"/> Více než 12 hodin denně	<input type="checkbox"/> Více než 12 hodin denně

9. Jak často se věnuješ těmto činnostem na internetu?

U každé položky prosím vyber jednu z možností (nikdy/občas/často/téměř vždy).

Práce do školy:	<input type="checkbox"/> Nikdy	<input type="checkbox"/> Občas	<input type="checkbox"/> Často	<input type="checkbox"/> Téměř vždy
Vyhledávání informací:	<input type="checkbox"/> Nikdy	<input type="checkbox"/> Občas	<input type="checkbox"/> Často	<input type="checkbox"/> Téměř vždy
Hraní online her:	<input type="checkbox"/> Nikdy	<input type="checkbox"/> Občas	<input type="checkbox"/> Často	<input type="checkbox"/> Téměř vždy
Čtení a posílání zpráv:	<input type="checkbox"/> Nikdy	<input type="checkbox"/> Občas	<input type="checkbox"/> Často	<input type="checkbox"/> Téměř vždy
Sledování videoklipů:	<input type="checkbox"/> Nikdy	<input type="checkbox"/> Občas	<input type="checkbox"/> Často	<input type="checkbox"/> Téměř vždy
Stahování filmů/seriálů:	<input type="checkbox"/> Nikdy	<input type="checkbox"/> Občas	<input type="checkbox"/> Často	<input type="checkbox"/> Téměř vždy
Poslouchání hudby:	<input type="checkbox"/> Nikdy	<input type="checkbox"/> Občas	<input type="checkbox"/> Často	<input type="checkbox"/> Téměř vždy
Bezcílné brouzdání:	<input type="checkbox"/> Nikdy	<input type="checkbox"/> Občas	<input type="checkbox"/> Často	<input type="checkbox"/> Téměř vždy
Používání sociálních sítí:	<input type="checkbox"/> Nikdy	<input type="checkbox"/> Občas	<input type="checkbox"/> Často	<input type="checkbox"/> Téměř vždy
Komunikace s přáteli:	<input type="checkbox"/> Nikdy	<input type="checkbox"/> Občas	<input type="checkbox"/> Často	<input type="checkbox"/> Téměř vždy
Přidávání a sdílení fotek:	<input type="checkbox"/> Nikdy	<input type="checkbox"/> Občas	<input type="checkbox"/> Často	<input type="checkbox"/> Téměř vždy
Plánování společných akcí:	<input type="checkbox"/> Nikdy	<input type="checkbox"/> Občas	<input type="checkbox"/> Často	<input type="checkbox"/> Téměř vždy
Poznávání nových lidí:	<input type="checkbox"/> Nikdy	<input type="checkbox"/> Občas	<input type="checkbox"/> Často	<input type="checkbox"/> Téměř vždy
Online nakupování:	<input type="checkbox"/> Nikdy	<input type="checkbox"/> Občas	<input type="checkbox"/> Často	<input type="checkbox"/> Téměř vždy
Tvorba vlastních stránek:	<input type="checkbox"/> Nikdy	<input type="checkbox"/> Občas	<input type="checkbox"/> Často	<input type="checkbox"/> Téměř vždy

Sociální život

10. Jak často dáváš přednost komunikaci přes internet před osobní komunikací?

- Nikdy Občas Často Téměř vždy

11. Jak často trávíš kvůli internetu méně času s kamarády a rodinou?

- Nikdy Občas Často Téměř vždy

12. Jak často omezuješ kvůli internetu jiné své zájmy nebo koníčky?

- Nikdy Občas Často Téměř vždy

13. Jak často zjišťuješ, že jsi zůstal na internetu déle, než jsi měl původně v plánu?

- Nikdy Občas Často Téměř vždy

14. Jak často si tvoji rodiče stěžují na množství času, který trávíš online?

- Nikdy Občas Často Téměř vždy

15. Jak často si tvoji kamarádi stěžují na množství času, který trávíš online?

- Nikdy Občas Často Téměř vždy

16. Jak často používáš internet k úniku z reality (vyhýbání se kontaktu s lidmi)?

- Nikdy Občas Často Téměř vždy

17. Jak často jsi naštvaný nebo křičíš, když tě někdo obtěžuje ve chvíli, kdy jsi online?

- Nikdy Občas Často Téměř vždy

18. Jak často myslíš na internet i když jsi offline a představuješ si, že jsi online?

- Nikdy Občas Často Téměř vždy

19. Jak často jsi zkoušel omezit dobu trávenou na internetu, ale nedařilo se ti to?

- Nikdy Občas Často Téměř vždy

20. Jak často si vybereš, že strávíš raději čas online, místo toho, abys šel s ostatními ven?

- Nikdy Občas Často Téměř vždy

21. Jak často se chováš odtažitě a tajnůstkářky, když se tě někdo zeptá, co děláš online?

- Nikdy Občas Často Téměř vždy

Školní výsledky

22. Jak často zanedbáváš učení nebo práci do školy, kvůli času, který trávíš online?

- Nikdy Občas Často Téměř vždy

23. Jak často míváš pocit, že trávení času na internetu má negativní dopad na tvé výsledky ve škole?

- Nikdy Občas Často Téměř vždy

24. Jak často se cítíš během dne unavený, protože jsi na internetu dlouho do noci?

- Nikdy Občas Často Téměř vždy

25. Jak často býváš připojený na internet během vyučování?

- Nikdy Občas Často Téměř vždy

26. Jak často dáváš kvůli internetu v mobilu menší pozor ve škole?

- Nikdy Občas Často Téměř vždy

27. Jak často se ti stává, že ráno zaspíš, kvůli tomu, že jsi byl na internetu dlouho do noci?

- Nikdy Občas Často Téměř vždy

28. Jak často se ti stává, že pokud jsi offline, tak jsi více nervózní a hůře se soustředíš?

- Nikdy Občas Často Téměř vždy

29. Jak často kontroluješ zprávy nebo Facebook předtím, než začneš dělat něco do školy?

- Nikdy Občas Často Téměř vždy

30. Jak často zůstaneš na internetu déle, než jsi původně zamýšlel a nestíháš potom přípravu do školy?

- Nikdy Občas Často Téměř vždy

31. Jak často ti internet pomáhá při přípravě do školy?

- Nikdy Občas Často Téměř vždy

Pokud je ještě něco, co bys chtěl dodat (a týká se to dotazníku), prosím využij tyto řádky:

Tohle je konec dotazníku, mockrát ti děkuju za tvůj čas a za tvé odpovědi.

Příloha č. 2: Ukázka vyplněných dotazníků

Ukázka č. 1 (1. část)

24

Dotazník - Mladí lidé a internet

Dobry denahoj, jmenuju se Klara a studuju na Masarykově univerzitě v Brně, obor Sociální pedagogika a poradenství. Výsledky tohoto dotazníku budou součástí mé bakalářské práce. Dotazník je anonymní, proto se tedy nepodepisuji a nepiš prosím jiné informace, než na které se ptám v následujících otázkách. Odpovídejte pravdivě a vždy vyber jen jednu možnost z nabízených odpovědí, případně postupuj podle pokynů pod otázkou. Zvolenou odpověď označ **kráčekem**, případně napiš.

Základní údaje

1. Kolik je ti let? Muž Žena

2. Jsi muž nebo žena? Muž Žena

3. Jáký obor studuješ?

- Trilety zakončený závěrečnou zkouškou
- Čtyřletý zakončený maturitní zkouškou
- Dvouletá nástavba zakončená maturitní zkouškou
- Jednoleť zářecné studium zakončené závěrečnou zkouškou

4. V kolikátém ročníku jsi?

- V prvním Ve druhém Ve třetím Ve čtvrtém

5. Plánuješ pokračovat ve studiu po dokončení tohoto oboru?

- Ne, neplánuju
- Ještě nejsem rozhodnutý
- Ano, chci pokračovat (nástavba, vyšší odborná škola, další specializace....)

6. Jak bydlíš?

- Doma s oběma rodiči
- Doma s jedním z rodičů
- U někoho z příbuzných (prarodiče, teta a strýc....)
- Na internetu
- S kamarády
- S partnerem/partnerkou
- Sám
- Jinak

Trávení času na internetu

7. Jaké jsou tvé možnosti používání zařízení, na kterém se můžeš připojit k internetu?
U každé položky prosím vyber možnost Ano nebo Ne.

- Vlastním chytrý mobil nebo tablet Ano Ne
- Vlastním notebook nebo počítač Ano Ne
- Máme doma společný notebook nebo počítač Ano Ne
- Navštěvuji počítač ve škole/knihovně Ano Ne
- Vůbec taková zařízení nepoužívám Ano Ne

8. Kolik času obvykle trávis na internetu?

V každém sloupečku prosím vyber jednu možnost.

- | Za týden: | Ve všední den: | O víkendů: |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Žádný čas | <input type="checkbox"/> Žádný čas | <input type="checkbox"/> Žádný čas |
| <input checked="" type="checkbox"/> 1-2 dny v týdnu | <input type="checkbox"/> Maximálně 1 hodinu denně | <input type="checkbox"/> Maximálně 1 hodinu denně |
| <input type="checkbox"/> 3-4 dny v týdnu | <input checked="" type="checkbox"/> 2-4 hodiny denně | <input type="checkbox"/> 2-4 hodiny denně |
| <input type="checkbox"/> 5-6 dní v týdnu | <input type="checkbox"/> 5-7 hodin denně | <input type="checkbox"/> 5-7 hodin denně |
| <input type="checkbox"/> Každý den | <input type="checkbox"/> 8-12 hodin denně | <input type="checkbox"/> 8-12 hodin denně |
| | <input type="checkbox"/> Více než 12 hodin denně | <input type="checkbox"/> Více než 12 hodin denně |

9. Jak často se věnuješ těmto činnostem na internetu?

U každé položky prosím vyber jednu z možností (nikdy/občas/často/téměř vždy).

- | Práce do školy: | Nikdy | Občas | Často | Téměř vždy |
|----------------------------|---|---|---|-------------------------------------|
| Vyhledávání informací: | <input type="checkbox"/> Nikdy | <input type="checkbox"/> Občas | <input checked="" type="checkbox"/> Často | <input type="checkbox"/> Téměř vždy |
| Hraní online her: | <input type="checkbox"/> Nikdy | <input type="checkbox"/> Občas | <input checked="" type="checkbox"/> Často | <input type="checkbox"/> Téměř vždy |
| Čtení a posílání zpráv: | <input type="checkbox"/> Nikdy | <input checked="" type="checkbox"/> Občas | <input type="checkbox"/> Často | <input type="checkbox"/> Téměř vždy |
| Sledování video klipů: | <input type="checkbox"/> Nikdy | <input type="checkbox"/> Občas | <input checked="" type="checkbox"/> Často | <input type="checkbox"/> Téměř vždy |
| Stahování filmů/seriálů: | <input checked="" type="checkbox"/> Nikdy | <input type="checkbox"/> Občas | <input type="checkbox"/> Často | <input type="checkbox"/> Téměř vždy |
| Poslouchání hudby: | <input type="checkbox"/> Nikdy | <input type="checkbox"/> Občas | <input checked="" type="checkbox"/> Často | <input type="checkbox"/> Téměř vždy |
| Bezcílné brouzdání: | <input type="checkbox"/> Nikdy | <input checked="" type="checkbox"/> Občas | <input type="checkbox"/> Často | <input type="checkbox"/> Téměř vždy |
| Používání sociálních sítí: | <input type="checkbox"/> Nikdy | <input type="checkbox"/> Občas | <input checked="" type="checkbox"/> Často | <input type="checkbox"/> Téměř vždy |
| Komunikace s přáteli: | <input type="checkbox"/> Nikdy | <input type="checkbox"/> Občas | <input checked="" type="checkbox"/> Často | <input type="checkbox"/> Téměř vždy |
| Přidávání a sdílení fotek: | <input type="checkbox"/> Nikdy | <input checked="" type="checkbox"/> Občas | <input type="checkbox"/> Často | <input type="checkbox"/> Téměř vždy |
| Plánování společných akcí: | <input type="checkbox"/> Nikdy | <input checked="" type="checkbox"/> Občas | <input type="checkbox"/> Často | <input type="checkbox"/> Téměř vždy |
| Poznávání nových lidí: | <input checked="" type="checkbox"/> Nikdy | <input type="checkbox"/> Občas | <input type="checkbox"/> Často | <input type="checkbox"/> Téměř vždy |
| Online na kupování: | <input type="checkbox"/> Nikdy | <input type="checkbox"/> Občas | <input checked="" type="checkbox"/> Často | <input type="checkbox"/> Téměř vždy |
| Tvorba vlastních stránek: | <input checked="" type="checkbox"/> Nikdy | <input type="checkbox"/> Občas | <input type="checkbox"/> Často | <input type="checkbox"/> Téměř vždy |

Ukázka č. 1 (2. část)

Školní výsledky

22. Jak často zanedbáváš učení nebo práci do školy, kvůli času, který trávíš online?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy
23. Jak často míváš pocit, že trávení času na internetu má negativní dopad na tvé výsledky ve škole?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy
24. Jak často se cítíš během dne unavený, protože jsi na internetu dlouho do noci?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy
25. Jak často býváš připojený na internet během vyučování?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy
26. Jak často dáváš kvůli internetu v mobilu menší pozor ve škole?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy
27. Jak často se ti stává, že ráno zaspíš, kvůli tomu, že jsi byl na internetu dlouho do noci?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy
28. Jak často se ti stává, že polední jsi offline, tak jsi více nervózní a huře se soustředíš?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy
29. Jak často kontroluješ zprávy nebo Facebook předtím, než začneš dělat něco do školy?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy
30. Jak často zůstaneš na internetu déle, než jsi původně zamýšlel a nestíháš potom přípravu do školy?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy
31. Jak často ti internet pomáhá při přípravě do školy?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy

Požad je ještě něco, co bych chtěl dodat (a týká se to dotazníku), prosím využij tyto řádky:

Na internetu máme Wi-Fi, jen do 10 hodin. Ale mě to neobtěžuje, na filmy a tak...

Tohle je konec dotazníku, moctrát ti děkuju za tvůj čas a za tvé odpovědi.

Sociální život

10. Jak často dáváš přednost komunikaci přes internet před osobní komunikací?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy
11. Jak často trávíš kvůli internetu méně času s kamarády a rodinou?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy
12. Jak často omezuješ kvůli internetu jiné své zájmy nebo koníčky?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy
13. Jak často zjistíš, že jsi zůstal na internetu déle, než jsi měl původně v plánu?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy
14. Jak často si tvoji rodiče stěžují na množství času, který trávíš online?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy
15. Jak často si tvoji kamarádi stěžují na množství času, který trávíš online?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy
16. Jak často používáš internet k úniku z reality (vyhýbání se kontaktu s lidmi)?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy
17. Jak často jsi naštvaný nebo ležší, když tě někdo obtěžuje ve chvíli, kdy jsi online?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy
18. Jak často myslíš na internet i když jsi offline a představuješ si, že jsi online?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy
19. Jak často jsi zkusil omezit dobu trávenou na internetu, ale nedařilo se ti to?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy
20. Jak často si vybereš, že strávíš raději čas online, místo toho, abys šel s ostatními ven?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy
21. Jak často se chováš odraženě a tajně, když se tě někdo zeptá, co děláš online?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy

Ukázka č. 2 (1. část)

Dotazník - Mladí lidé a internet

Dobry den/ahoj, jmenuju se Klara a studiju na Masarykově univerzitě v Brně, obor Sociální pedagogika a poradenství. Výsledky tohoto dotazníku budou součástí mého bakalářské práce. Dotazník je anonymní, proto se tedy nepodepisuji a nepiš prosím jiné informace, než na které se ptám v následujících otázkách. Odpovídej pravdivě a vždy vyber jen jednu možnost z nabízených odpovědí, případně postupuj podle políků pod otázkou. Zvolenou odpověď označ křížkem, případně napiš.

Základní údaje

1. Kolik je ti let?

18

2. Jsi muž nebo žena?

- Muž
 Žena

3. Jaký obor studuješ?

- Třiletý zakončený závěrečnou zkouškou
 Čtyřletý zakončený maturitní zkouškou
 Dvouletá nástavba zakončená maturitní zkouškou
 Jednoleté zkrácené studium zakončené závěrečnou zkouškou

4. V kolikátém ročníku jsi?

- V prvním Ve druhém Ve třetím Ve čtvrtém

5. Plánuješ pokračovat ve studiu po dokončení tohoto oboru?

- Ne, neplánuju
 Ještě nejsem rozhodnutý
 Ano, chci pokračovat (nástavba, vyšší odborná škola, další specializace,...)

6. Jak bydlíš?

- Doma s oběma rodiči
 Doma s jedním z rodičů
 U někoho z příbuzných (prarodiče, teta a strýc,...)
 Na internátu
 S kamarády
 S partnerem/partnerkou
 Sám
 Jinak

Trávení času na internetu

7. Jaké jsou tvé možnosti používání zařízení, na kterém se můžeš připojit k internetu?
U každé položky prosím vyber možnost Ano nebo Ne.

- Vlastním chytrý mobil nebo tablet Ano Ne
Vlastním notebook nebo počítač Ano Ne
Máme doma společný notebook nebo počítač Ano Ne
Navštěvu počítač ve škole/knihovně Ano Ne
Vůbec taková zařízení nepoužívám Ano Ne

8. Kolik času obvykle trávíš na internetu?
U každém sloupečku, prosím vyber jednu možnost.

- | | | |
|---|---|---|
| Za týden: | Ve všední den: | O víkendů: |
| <input type="checkbox"/> Žádný čas | <input type="checkbox"/> Žádný čas | <input type="checkbox"/> Žádný čas |
| <input type="checkbox"/> 1-2 dny v týdnu | <input type="checkbox"/> Maximálně 1 hodinu denně | <input type="checkbox"/> Maximálně 1 hodinu denně |
| <input type="checkbox"/> 3-4 dny v týdnu | <input type="checkbox"/> 2-4 hodiny denně | <input type="checkbox"/> 2-4 hodiny denně |
| <input type="checkbox"/> 5-6 dní v týdnu | <input checked="" type="checkbox"/> 5-7 hodin denně | <input type="checkbox"/> 5-7 hodin denně |
| <input checked="" type="checkbox"/> Každý den | <input type="checkbox"/> 8-12 hodin denně | <input type="checkbox"/> 8-12 hodin denně |
| | <input type="checkbox"/> Více než 12 hodin denně | <input checked="" type="checkbox"/> Více než 12 hodin denně |

9. Jak často se věnuješ těmto činnostem na internetu?
U každé položky prosím vyber jednu z možností (nikdy/občas/často/téměř vždy).

- | | | | | |
|----------------------------|---|---|---|--|
| Práce do školy: | <input type="checkbox"/> Nikdy | <input checked="" type="checkbox"/> Občas | <input type="checkbox"/> Často | <input type="checkbox"/> Téměř vždy |
| Vyhledávání informací: | <input type="checkbox"/> Nikdy | <input type="checkbox"/> Občas | <input type="checkbox"/> Často | <input type="checkbox"/> Téměř vždy |
| Hraní online her: | <input type="checkbox"/> Nikdy | <input type="checkbox"/> Občas | <input checked="" type="checkbox"/> Často | <input type="checkbox"/> Téměř vždy |
| Čtení a posílání zpráv: | <input type="checkbox"/> Nikdy | <input type="checkbox"/> Občas | <input type="checkbox"/> Často | <input checked="" type="checkbox"/> Téměř vždy |
| Sledování video klipů: | <input type="checkbox"/> Nikdy | <input type="checkbox"/> Občas | <input type="checkbox"/> Často | <input checked="" type="checkbox"/> Téměř vždy |
| Stahování filmů/seriálů: | <input type="checkbox"/> Nikdy | <input type="checkbox"/> Občas | <input type="checkbox"/> Často | <input checked="" type="checkbox"/> Téměř vždy |
| Poslouchání hudby: | <input type="checkbox"/> Nikdy | <input type="checkbox"/> Občas | <input type="checkbox"/> Často | <input type="checkbox"/> Téměř vždy |
| Bezpečné brouzdání: | <input type="checkbox"/> Nikdy | <input checked="" type="checkbox"/> Občas | <input type="checkbox"/> Často | <input type="checkbox"/> Téměř vždy |
| Používání sociálních sítí: | <input type="checkbox"/> Nikdy | <input type="checkbox"/> Občas | <input type="checkbox"/> Často | <input checked="" type="checkbox"/> Téměř vždy |
| Komunikace s přáteli: | <input type="checkbox"/> Nikdy | <input type="checkbox"/> Občas | <input type="checkbox"/> Často | <input checked="" type="checkbox"/> Téměř vždy |
| Přidávání a sdílení fotek: | <input type="checkbox"/> Nikdy | <input checked="" type="checkbox"/> Občas | <input type="checkbox"/> Často | <input type="checkbox"/> Téměř vždy |
| Plánování společných akcí: | <input type="checkbox"/> Nikdy | <input type="checkbox"/> Občas | <input type="checkbox"/> Často | <input checked="" type="checkbox"/> Téměř vždy |
| Poznávání nových lidí: | <input checked="" type="checkbox"/> Nikdy | <input type="checkbox"/> Občas | <input type="checkbox"/> Často | <input type="checkbox"/> Téměř vždy |
| Online na kupování: | <input type="checkbox"/> Nikdy | <input type="checkbox"/> Občas | <input checked="" type="checkbox"/> Často | <input type="checkbox"/> Téměř vždy |
| Tvorba vlastních stránek: | <input checked="" type="checkbox"/> Nikdy | <input type="checkbox"/> Občas | <input type="checkbox"/> Často | <input type="checkbox"/> Téměř vždy |

Ukázka č. 2 (2. část)

Školní výsledky

22. Jak často zanedbáváš učení nebo práci do školy, kvůli času, který trávíš online?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy
23. Jak často máš pocit, že trávení času na internetu má negativní dopad na tvé výsledky ve škole?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy
24. Jak často se cítíš během dne unavený, protože jsi na internetu dlouho do noci?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy
25. Jak často býváš připojený na internet během vyučování?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy
26. Jak často dáváš kvůli internetu v mobilu menší pozor ve škole?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy
27. Jak často se ti stává, že ráno zaspíš, kvůli tomu, že jsi byl na internetu dlouho do noci?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy
28. Jak často se ti stává, že pokud jsi offline, tak jsi více nervózní a huře se soustředíš?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy
29. Jak často kontroluješ zprávy nebo Facebook předtím, než začneš dělat něco do školy?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy
30. Jak často zůstaneš na internetu déle, než jsi původně zamýšlel a nestíháš potom přípravu do školy?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy
31. Jak často ti internet pomáhá při přípravě do školy?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy

Pokud je ještě něco, co bys chtěl dodat (a týká se to dotazníku), prosím využij tyto řádky:

Na internetu trávím čas s kamarády. Komunikujem přes TELEGRAM a bavíme se hrát her

Tobte je konec dotazníku, mocrát ti děkuju za tvůj čas a za tvé odpovědi.

Sociální život

10. Jak často dáváš přednost komunikaci přes internet před osobní komunikací?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy
11. Jak často trávíš kvůli internetu méně času s kamarády a rodinou?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy
12. Jak často omezuješ kvůli internetu jiné své zájmy nebo koněky?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy
13. Jak často zjišťuješ, že jsi zůstal na internetu déle, než jsi měl původně v plánu?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy
14. Jak často si tvoji rodiče stěžují na množství času, který trávíš online?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy
15. Jak často si tvoji kamarádi stěžují na množství času, který trávíš online?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy
16. Jak často používáš internet k úniku z reality (vyhýbání se kontaktu s lidmi)?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy
17. Jak často jsi naštvaný nebo lečičš, když tě někdo obtěžuje ve chvíli, kdy jsi online?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy
18. Jak často myslíš na internet i když jsi offline a předsravuješ si, že jsi online?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy
19. Jak často jsi zkusel omezit dobu trávenou na internetu, ale nedařilo se ti to?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy
20. Jak často si vybereš, že strávíš raději čas online, místo toho, abys šel s ostatními ven?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy
21. Jak často se chováš odtažitě a tajněš kářičky, když se tě někdo zeptá, co děláš online?
 Nikdy Občas Často Téměř vždy