

# POTENCIÁLNĚ RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ TYPU NELÁTKOVÝCH ZÁVISLOSTÍ VE VZORKU ŽÁKŮ STŘEDNÍ ŠKOLY A JEHO MOŽNÁ PREVENCE

Petr Kachlík<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra speciální a inkluzivní pedagogiky, Poříčí 9/11, 603 00 Brno, Česká republika

## Abstrakt

Moderní informační a komunikační technologie (ICT) představují ve vyspělých zemích přirozenou součást rodinného i profesního života, významně zasahují do vzdělávacího procesu a trávení volného času. V případě, že si jejich uživatelé neumějí stanovit jasné hranice k manipulaci s nimi či je nedokáží dodržovat, mohou ICT přispívat ke vzniku a posilování závislostního chování s negativními dopady na fyzickou, duševní i sociální stránku zdraví. Mezi obvyklou úrovní nakládání s ICT a jejich nutkavým nadužíváním nevede zcela ostrá hranice, závislost se rozvíjí postupně. Značně ohroženou skupinou jsou děti a mládež, poněvadž se s ICT setkávají již od útlého věku a považují je za běžnou součást svého životního stylu. Proto je třeba na ně včasné a vhodně výchovně a preventivně působit především v rodině a ve škole. Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit, jaký vztah mají respondenti k novým ICT, jak je používají, jakou míru rizika vzniku možné závislosti pro ně představují. Studie byla dále zaměřena na popis a hodnocení primární prevence behaviorálních závislostí ve školním prostředí. Byly stanoveny 3 pracovní hypotézy, které byly zaměřeny na rozdíly v délce času stráveného na sociálních sítích, pokusech o jeho omezení a vnímání rizik spojených s nadužíváním ICT. Byl zvolen kvantitativní výzkumný design, jako výzkumného nástroje bylo využito on-line anonymního elektronického dotazníku zveřejněného na webu. Dotazník byl sestaven na základě odborných pramenů, obsahoval celkem 30 položek členěných do 3 částí (základní identifikátory, využívání mobilního telefonu, internetu a sociálních sítí, preventivní působení ve školách). K náboru vzorku bylo využito metody nabalující se sněhové koule, potenciální respondenti byli osloveni cestou sociálních sítí. Dotazník si otevřelo 362 respondentů, vyplněný jej odeslalo 224 z nich, návratnost tedy činila 62 %. Odpovědi byly zhodnoceny metodami popisné statistiky, byla prezentována situace v celém souboru a při třídění dle pohlaví a typů škol. Pracovní hypotézy byly testovány pomocí statistického balíku EpiInfo, v. 6.02en za využití chí-kvadrát testu a Fisherova exaktního testu. Ve výzkumném vzorku byli nejvíce zastoupeni žáci gymnázia a středního odborného učiliště. Ženy tvořily 56,7 % vzorku, muži 43,3 %. Polovina respondentů pocházela z města, pětina bydlí na vesnici, zbytek v městysi. Moderní ICT představují způsob spojení, relaxaci a pomocníka. Respondenti je často využívají, obtížné by se bez nich dokázali obejít. Na sociálních sítích tráví nejčastěji dvě hodiny denně (více ženy), polovina oslovených tento čas už zkoušela omezit. Nejpopulárnější je Instagram, následují YouTube, TikTok, Snapchat, Facebook a Twitter. Většina respondentů na sociální síť aktivně přispívá a na doručené zprávy ihned reaguje. Čtvrtina dotazovaných přiznala, že jednoznačně považuje ICT za závislost, téměř všichni hodnotí potenciální riziko jako vysoké. Většina souboru mobilní telefon

používá převážně ke komunikaci na sociálních sítích a málokdy jej vypíná. Školní preventivní působení je nesystematické, pro žáky nezáživné, schází mu logická návaznost a uskutečňuje se řídce. Většinou se využívá přednášek bez prvků zpětné vazby. Bylo zjištěno, že mezi časem stráveným na sociálních sítích není z hlediska typu školy podstatného rozdílu, podobně v informovanosti o rizicích nadužívání ICT. Rovněž nebyl nalezen významný rozdíl v reakcích mužů a žen na omezování času stráveného on-line.

Klíčová slova: dotazník, informační a komunikační technologie, internet, mobilní telefon, nelátková závislost, prevence, střední škola, sociální síť, výzkum, zdraví

## Abstract

### POTENTIALLY RISKY BEHAVIOR SUCH AS NON-SUBSTANCE ADDICTIONS IN A SAMPLE OF HIGH SCHOOL STUDENTS AND ITS POSSIBLE PREVENTION

Modern information and communication technologies (ICT) represent a natural part of family and professional life in developed countries, they significantly interfere with the educational process and leisure time. If their users are unable to set clear boundaries for handling them or are unable to comply with them, ICTs can contribute to the emergence and strengthening of addictive behavior with negative effects on the physical, mental and social aspects of health. There is no sharp line between the usual level of ICT management and their compulsive overuse, and addiction develops gradually. Children and adolescents are a particularly vulnerable group, as they encounter ICT from an early age and consider it a normal part of their lifestyle. Therefore, it is necessary to act on them in a timely and appropriate manner, educationally and preventively, especially in the family and at school. The main aim of the research was to find out how respondents relate to new ICTs, how they use them, and what degree of risk of possible dependence they pose for them. The study was further focused on the description and evaluation of behavioral addictions' primary prevention in the school environment. Three working hypotheses were established, which focused on the differences in the length of time spent on social networks, attempts to reduce it and the perception of risks associated with the overuse of ICT. A quantitative research design was chosen, and an on-line anonymous electronic questionnaire published on the web was used as the research tool. The questionnaire was compiled on the basis of professional sources, contained a total of 30 items divided into 3 parts (basic identifiers, use of mobile phone, internet and social networks, preventive action in schools). The method of snowball sampling was used to recruit the sample, potential respondents were contacted via social networks. 224 respondents completed the questionnaire, so the return was 62 %. The answers were evaluated by the methods of descriptive statistics, the situation in the whole group and in the classification according to gender and types of schools was presented. Working hypotheses were tested using the statistical package EpiInfo, v. 6.02en using the chi-square test and Fisher's exact test. Pupils from high schools and secondary vocational schools were the most represented in the research sample. Women made up 56.7 % of the sample, men 43.3 %. Half of the respondents came from the city, a fifth live in the village, the rest in the township. Modern ICT is a way to connect, relax and help. Respondents often use them, it would be difficult for them to do without them. They most often spend two hours a day on social networks (more women), half of the respondents have already tried to limit this time. The most popular is Instagram, followed by YouTube, TikTok, Snapchat, Facebook and Twitter. Most respondents actively contribute to social networks and respond immediately to incoming messages. A quarter of respondents admitted that they clearly consider ICT to be an addiction, almost all of whom rate the potential risk as high. Most of the file uses the mobile phone mainly for communication on social networks and rarely turns it off. School preventive action is unsystematic, inanimate for pupils, it lacks logical continuity and is rarely implemented. Lectures without feedback elements are usually used. It was found that there is no significant difference between the time spent on social networks in terms of the type of school, similarly in the awareness of the risks of ICT overuse. There was also no significant difference in the responses of men and women to reducing time spent on-line.

Keywords: questionnaire, information and communication technologies, internet, mobile phone, non-substance addiction, prevention, high school, social network, research, health, student

## 1. ÚVOD

Současná společnost spoléhá ve velké míře na moderní informační a komunikační technologie. Bez jejich služeb by se jen obtížně obešel průmysl, vědecké a vzdělávací instituce, ale rovněž domácnosti. Počítač, mobilní telefon, připojení k internetu a další výtvarné pokroky denně zcela samozřejmě využívá většina obyvatel. Ačkoli má veřejnost přístup k těmto moderním technologiím přibližně posledních 30 let, zejména děti a dospívající je považují za zcela přirozenou součást svého života v rámci výuky, vzdělávání, trávení volného času a později i zaměstnání (Dočekal, Müller a kol, 2019).

Výhody moderních technologií jsou nesporné. Nabízejí rychlé vyhledání a zpracování informací, synchronní či asynchronní formy komunikace, zaznamenávají a přehrávají multimediální proudy dat, podílejí se na kontrolních a řídicích procesech v sektoru výroby a služeb, jsou kdykoli připraveny a po ruce. Při zodpovědném a umírněném používání je vnímáme jako pomocníky a stále více je začleňujeme do svého každodenního stereotypu (Chromý & Pánek, 2014).

Tento proces má však i druhou stránku, tedy svá rizika. Kromě jiných se jedná o negativní ovlivnění života jedince i rodiny, pocit, že se bez moderních technologií absolutně nedá obejít, až fanatické spoléhání na jejich činnost, trávení stále většího množství času s jejich produkty projevující se jako nadužívání. V extrémním případě je člověk ohrožen novými formami rizikového chování, které se označuje různými termíny, např. *behaviorální závislosti*, *virtuální drogy*, *nedrogové závislosti* apod. Jejich řešení není snadné, už proto, že od nich nelze zcela abstrahovat, jsou téměř všudypřítomné a mnoho běžných činností by bez nich nemohlo vůbec fungovat (Eckertová & Dočekal, 2013; Ševčíková, 2014).

Závislost na moderních technologiích zpočátku přímo neohrožuje zdraví nebo život postiženého uživatele, jako je tomu u některých návykových substancí, ale dokáže mu i jeho okolí značně zkomplikovat mezilidské vztahy, rodinné, školní a pracovní klima, v rozvinuté podobě devastovat zdraví ve všech jeho kvalitách. Proto je třeba mít o těchto typech závislosti, rizicích a možné ochraně povědomost, což nabývá důležitosti u skupin přirozeně zranitelnějších - u dětí a mladistvých (Hradil, 2020).

## 2. CÍLE

Hlavním cílem výzkumu bylo pomocí on-line dotazníkového šetření popsat, jakým způsobem

vzorek žáků středních škol přistupuje k virtuálním drogám, jak je vnímá a s jakou frekvencí se s nimi setkává, a také zjistit, zda se školy dostatečně věnují prevenci vzniku behaviorálních závislostí.

Prvním dílčím cílem byl popis účelu a frekvence, s jakou žáci využívají mobilní telefon. Druhý dílčí cíl se týkal vztahu žáků k sociálním sítím a zjištění, které sociální sítě jsou nejpobulárnější. Třetí dílčí cíl byl zaměřen na informace o tom, jak žáci středních škol vnímají preventivní programy pořádané na jejich škole.

Před zahájením výzkumného šetření byly formulovány tři pracovní hypotézy, jejichž nulová varianta zněla: (1) Žáci navštěvující gymnázium tráví na sociálních sítích obdobné množství času jako žáci ze středního odborného učiliště. (2) V pokusech omezit čas strávený na sociálních sítích není mezi muži a ženami výrazný rozdíl. (3) V míře informovanosti o rizicích spojených s nadměrným užíváním mobilních telefonů, internetu a sociálních sítí není mezi žáky gymnázia a středního odborného učiliště výraznější rozdíl.

## 3. TEORETICKÝ RÁMEC

### 3.1 Závislost

V adiktologickém smyslu slova termín *závislost* představuje sebedestruktivní chování, které obvykle zahrnuje silnou touhu, abstinence příznaky a potřebu většího množství drogy. Je konečným stavem procesu změny, kdy se závislostní chování stává navykým, problematickým a obtížně odstranitelným. Problémové vzorce chování pokračují i přes naléhání rodiny a značné narušení dosavadního fungování jedince. Osoba preferuje návykové aktivity na úkor prožitků v jiných oblastech, návykové chování se tak stává v jejím životě ústředním (Diclemente, 2018; Herle & Nešpor, 2019). Vacek a Vondráčková (2014) chápou závislost jako opakující se vzorec chování následovaný krátkodobou odměnou, který zvyšuje riziko dlouhodobých zdravotních a sociálních problémů.

Návykové chování spustí v mozku tzv. *systém odměny*, který přináší pocity uspokojení. Mozek si je zapamatuje a dále vyžaduje (DSM-V, 2015; Kabiček, 2014). Někteří autoři (např. Röhr, 2015) tyto vzorce chování označují jako „nemoc žízne“. Závislá osoba nedokáže své jednání ovládat a pokračuje v něm přesto, že si zcela uvědomuje jeho škodlivost (Fulton, 2014; Škařupová, 2015).

Závislost vzniká opakovaným, intenzivním a dlouhotrvajícím kontaktem s určitým předmětem (Pokorný, Telcová, & Tomko, 2002). Nešpor

(2018) uvádí, že k hlavním příčinám závislosti patří absence rodinného zázemí a neschopnost navažovat uspokojivé sociální vztahy. V adolescentním věku se do životní situace promítá rovněž nevhodná vrstevnická skupina. Důležitou roli hrají také osobnostní předpoklady. Rozvojem závislosti jsou více ohroženy osoby s nízkými komunikačními dovednostmi, nedostatečným sebevědomím nebo obavami z budoucnosti. Dalšími rizikovými faktory bývají emoční nezralost, nízká frustrační tolerance, nedostatečná disciplína či expozice stresu (Kolibáš & Novotný, 1996; Nešpor, 2018).

Rozeznáváme závislost *psychickou* a *fyzickou* neboli *somatickou*. Psychická se projevuje bažením po stavech, které po užití osoba zažívá. K fyzickým příznakům řadíme širokou škálu projevů souvisejících s vlastní intoxikací a abstinencií příznaky. Fyzická závislost přetrvává řádově týdny, psychická značně déle (Dubský, Urban a kol., 2011; Fischer & Škoda, 2014; Nešpor, 2018). Dále rozlišujeme mezi *látkovou* (na psychoaktivních drogách) a *nelátkovou* (behaviorální) závislostí, která se vyznačuje tím, že lidé vykazují závislostní chování ve vztahu ke konkrétním aktivitám. Můžeme se setkat také s označeními *nedrogová závislost* či *závislost bez chemické substance* (Vacek & Vondráčková, 2014).

Závislosti se u skupiny dětí a dospívajících rozvíjejí mnohem rychleji oproti osobám dospělým. Nešpor (2018) zdůrazňuje, že u dospělého člověka proces rozvoje závislosti zabere obvykle roky či desetky let, u dospívajícího pak řádově měsíce.

### 3.2 Nelátkové závislosti

Nadměrné užívání novodobých technologií a civilizačních komunikačních vymožeností může vést k jevu, který nazýváme *nelátkovou závislostí* (Fischer & Škoda, 2014). Jde o škodlivé provozování určitých činností, které mají negativní vliv na zdravotní stav člověka (Krejčí, 2019; Vacek, 2017). Novodobé závislosti se vyznačují *závislostí psychickou*, kterou doprovází zejména *bažení* (craving), tedy velmi silná touha provozovat určitý typ chování (Fischer & Škoda, 2014).

Základním problémem a odlišností od látkových závislostí je fakt, že manipulace s moderními informačními a komunikačními technologiemi se v současné vyspělé společnosti stala nezbytnou součástí každodenního života. Je tak mnohdy obtížné určit, zda je chování uživatele ještě v normě či už nikoliv. Hlavním úkolem při léčbě těchto problémů je, aby pacient škodlivé aktivity dostal pod plnou kontrolu (Benkovič, 2007b; Škařupová, 2015).

Nelátkové závislosti mají se závislostí na substancích mnoho společného. Sice nepůsobí tak ničivě na lidský organismus, ale jejich devastující dopady na kvalitu života a zdraví jsou výrazné (Dubský, Urban a kol., 2011; Nešpor, 2018; Vacek, 2017).

Podle Benkoviče (2007a) mezi charakteristické projevy nelátkových závislostí patří: (1) intenzivní touha po aktivitách, které jedinci přinášejí potěšení; (2) provozování daných činností nárokuje čím dál více času, jedinec přestává být schopný své jednání kontrolovat; (3) osoba začíná tyto aktivity upřednostňovat nad povinnostmi a zájmy; a (4) přesto, že chování jedince má negativní důsledky (finanční tíseň, narušené vztahy s blízkými, zdravotní a psychické obtíže), dotýčný nadále v rizikových činnostech pokračuje. Griffiths (2005) výčet ještě doplňuje o: (5) usilovné přemýšlení závislého o činnosti, která mu přináší uspokojení, pokud ji zrovna nevykonává, (6) o nepřijemné prožitky po jejím skončení či přerušení, a (7) o tendenci k opakovaným návratům k dřívějším vzorcům chování a k rychlému obnovení jeho extrémních poloh i po mnoha letech abstinence nebo kontroly (relaps).

### 3.3 Závislost na moderních komunikačních a informačních technologiích

Psychickou závislost na internetu označujeme pojmem *netomanie* (Sekot, 2010). Jde o moderní typ nelátkové závislosti na virtuálních drogách, o nadužívání internetu (Kachrňák, 2016). Je rovněž používán termín *netolismus*, jímž je šířeji označována závislost na virtuálních drogách, zejména počítačových hrách, sociálních sítích, internetových službách, sledování videoportálů, televize aj. (Kopecký, 2011).

Závislost na internetu lze charakterizovat jako nadměrné používání internetu, které s sebou přináší do života jedince psychologické, sociální, pracovní nebo školní komplikace (Beard & Wolf, 2001). Blinka (2014) upřesňuje, že netomanie souvisí s činností dominantní v životě dítěte a doprovázenou změnami nálad. Mladý uživatel jí obětuje stále více času, aktivit či vztahů. Mühlpachr (2008) dodává, že mezi typické projevy patří touha jedince po vykonávání činnosti, která mu způsobuje příjemné prožitky, a ztráta sebeovládání. Závislý není schopen se plnohodnotně zapojit do běžného a reálného života (Willard, 2007). Netomanie se nejčastěji vyskytuje v generaci mladistvých a mladých dospělých (Sekot, 2010). Dříve se za kritérium závislosti na internetu považoval počet hodin strávených on-line, nyní se pozornost upíná spíše na aktivity, které jedinec na

síti provozuje a na míru jejich škodlivosti (Giles, 2010).

Youngová (2004) vymezila tyto druhy netolismu: (1) závislost na virtuální sexualitě – prohlížení pornografických stránek; (2) závislost na virtuálních vztazích – on-line seznamky, sociální sítě; (3) internetové nutkání – sledování videí, hraní on-line her nebo nakupování; (4) závislost na počítači; a (5) přetížení informacemi způsobené např. nadměrným vyhledáváním.

Závislost se rozvíjí postupně, proto si ji jedinci ve většině případů zpočátku neuvědomují. K alarmujícím známkám patří vysedávání u internetu do pozdních večerních hodin, mnohdy tajně, nedostatek spánku, chronická únava, podrážděné reakce na omezení či ukončení připojení k síti, prokrastinace, záškoláctví, omezování reálných sociálních kontaktů (Hradil, 2020). Osoba trávící nadbytek času v kyberprostoru od mladého věku nedokáže adekvátně reagovat na různé životní situace a výzvy, nemá dostatečné komunikační schopnosti. Ztrácí zájem o každodenní dění kolem sebe, soustředí se pouze na úspěchy ve světě internetu. Redukuje či zcela vypouští dosavadní volnočasové aktivity. Více jsou ohroženi především lidé, kteří mají problémy v reálném světě, a ty kompenzují ve světě virtuálním, kde hledají útočiště a zadošťování (Kopecký, 2011).

Nedostatek pohybu a nadměrná jednostranná statická zátěž se negativně podepisují na stavu podpůrného, pohybového a oběhového systému, vyskytují se též poruchy spánku, zažívací obtíže, obezita, špatné držení těla, bolesti zad, hlavy a očí (Mílková-Pavliková, 2017). Do psychiky se promítá zejména stres, který je s nadměrným využíváním techniky jednoznačně spojený, klesá soustředěnost i schopnost udržet pozornost (Mühlpachr, 2008).

Ve věkovém rozmezí od 6 do 12 let děti začínají trávit více času na internetu. Velmi ojediněle se můžeme setkat s nadměrným používáním internetu, závislost u této skupiny bývá pozorována zřídka. Hovoříme-li o generaci dospívajících, máme na mysli věkovou skupinu od 13 do 20 let. Tito jedinci jsou nejvíce ohroženi vznikem závislosti na internetu, poněvadž jej pokládají za všední součást svého životního stylu. V on-line prostředí nejvíce tráví čas chatováním, sledováním videí, hraním her a prohlížením sociálních sítí (Vondráčková, 2015a).

Závislost na sociálních sítích se řadí do kategorie tzv. virtuálních drog, její průběh je téměř totožný se závislostí na internetu (Kopecký, 2011). Podle některých autorů (např. Boyd, 2014) je generace mladistvých na nových technologiích nekontrolovatelně závislá a není schopna své životy ovládat, jelikož

se od Instagramu, Twitteru či Facebooku nedokáže odtrhnout. Blinka (2015) naopak vyjadřuje názor, že závislost na sociálních sítích není prokázána a existuje pouze jejich nadměrné užívání. Přiznává však, že i nadměrné užívání sociálních sítí může naplňovat podobu závislosti, jelikož se objevují typické znaky jako abstinenční příznaky, konflikty s okolím a následné relapsy.

Posedlost sociálními sítěmi může mít neblahý vliv na život, školní či pracovní výsledky, též na zdravý emocionální vývoj. Jde o jistou formu nemoci, kterou společnost musí řešit (Boyd, 2014). V popředí stojí zejména neustálá potřeba „být v obraze“, mít přehled o tom, kde se naši přátelé nacházejí, co tam dělají a jaké příspěvky přidávají. Uživatelé obsah nejen konzumují, ale také vytvářejí a netrpělivě čekají na jeho odezvu. Příliš nesejde na tom, zda jsou příspěvky reálné či smyšlené, nadměrný důraz je kladen na počty komentářů, pozitivních hodnocení („lajků“) a sdílení (Eckertová & Dočekal, 2013).

Sociální média na rozdíl od jiných typů závislosti nezpůsobují izolovanost jedinců, ale spíše naopak. Ti, kteří tráví na sítích enormní množství času, mají společenských kontaktů dostatek až nadbytek (Boyd, 2014). Dospívající využívají sociální sítě zejména ke komunikaci s vrstevníky. V tomto vývojovém období jsou naprosto běžnou a nepostradatelnou součástí života většiny z nich (Ševčíková, 2014).

*Nomofobie* je termín označující patologickou závislost na telefonování a posílání krátkých textových (SMS) či multimediálních zpráv (MMS). Toto vymezení je již poněkud zastaralé, proto doznalo rozšíření o závislost na komunikaci realizované prostřednictvím internetových aplikací mobilního telefonu (Fischer & Škoda, 2014). Krejčí (2019) zdůrazňuje těsné spojení nomofobie s úzkostí z odloučení od mobilního zařízení či z nemožnosti je používat. Nomofobie (složenina z *NO MO*obile phone *PHOBIA*) je jedním z projevů behaviorální závislosti na mobilním zařízení. Vzniká jako produkt interakce mezi lidmi, informacemi a komunikačními technologiemi, postihuje velkou část populace mladých lidí. Mezi příznaky této závislosti patří nervozita, kdykoliv uživatel nemůže telefon zkontrolovat, neustálé napětí, zda mu nepřicházejí nové zprávy a potřeba okamžité reakce na ně (Kopecký, 2015). Kromě psychické nepohody (úzkosti, stresu) z neustálé kontroly mobilního telefonu a obav ze zmeškaných hovorů či zpráv hrozí nomofobikovi zhoršení pozornosti, bolesti hlavy, poruchy zažívání, spánku nebo změny chování (Pokorný, Telcová, & Tomko, 2002).

### 3.4 Prevence závislosti na virtuálních drogách

Hlavní podstatou prevence vzniku závislosti na internetu je informování o škodlivých dopadech a snaha o motivaci k uvědomělému používání počítačových sítí a dalších moderních technologií. Většinou se jedná o přednášky odborníků probíhající ve škole samostatně nebo začleněné do mediální výchovy. Všechna prostá sdělení je však velmi žádoucí doplnit interaktivními prvky. Preventivní aktivity jsou zaměřeny zejména na skupinu dětí a mladistvých, poněvadž je nejvíce ohrožena vznikem závislosti a také se jimi v tomto období nejlépe formuje jejich osobnost (Vondráčková, 2015b).

Rozhodně není cílem prevence dětí a mladistvých strašit a zcela je oddělit od internetu, sociálních sítí nebo mobilních zařízení. Snahou je naučit žáky zodpovědně se na internetu pohybovat a umět rozpoznávat možné hrozby. Nezbytnou součástí aktivit by mělo být nejen upozorňování na negativní stránky internetu, ale také představování jeho výhod a kladů, které může přinášet (Kopecký, 2015).

Podle Šikla (2022) by rodiče měli učit své děti vnímat moderní informační a komunikační technologie jako něco, co k životu nezbytně nepotřebují. Jedním z faktorů vzniku závislosti na internetu je nuda, proto by rodina měla trávit volný čas společně a vymýšlet různorodé aktivity k zabavení. Pouze jedinec, který má vybudované zdravé sebevědomí, může později dobře odolávat překážkám. Důležité je směřovat děti ke zdravému vývoji, všimnout si jich a povídat si s nimi o jejich pocitech. Dovolit jim, aby se svým blízkým mohly svěřovat a budovat vzájemnou důvěru. Rodiče by měli své potomky podporovat v navazování mezilidských vztahů, v budování pevných vazeb a být jim příkladem. Tráví-li dítě smysluplně a rozmanitě svůj volný čas, žije v podnětném prostředí a rodiče mu věnují dostatek pozornosti, riziko vzniku nezdravého návyku se značně snižuje. Cílem není dítě od moderních zařízení zcela odtrhnout, ale podporovat je ve zdravém používání.

Nešpor (2018) uvádí další doporučení ohledně prevence vzniku závislosti na internetu: (1) všimnout si změn v chování (náhlého zhoršení prospěchu, únavnosti, ztráty zájmů, úbytku kvalitních přátel); (2) spolupracovat s dalšími členy domácnosti; (3) projevovat zájem o své blízké, upozorňovat je na problémy a dbát na zlepšení stavu; (4) důsledně stanovovat pravidla a vyžadovat jejich dodržování; (5) přestěhovat počítač na viditelné místo, kde podléhá rodičovské kontrole; (6) podporovat dítě ve volnočasových aktivitách; a (7) v případě problémů včas vyhledat odbornou pomoc.

Úspěšná školní prevence vyžaduje realizaci v delším časovém úseku a pravidelnost. Veškeré pořádané aktivity musejí být interaktivní a vedené profesionálem z příslušného oboru. Programy jsou sestavované a pořádané na míru dle věku účastníků (Mahdalíčková, 2014). Ve školním prostředí neprobíhá pouze prevence škodlivých jevů, ale zaměřujeme se na osobnost žáků celkově. Zařazujeme výchovu ke zdraví, rozvíjíme zdravé sebevědomí a sociální kompetence. Snažíme se o to, aby žáci byli schopni řešit konflikty a zvládat životní překážky (Ciklová, 2016; Gabrhelík, 2015).

Pedagog by měl ke svým žákům přistupovat citlivě a všimnout si všech nesrovnalostí v jejich chování. V případě podezření například na počínající závislost na internetu je důležité pohovořit s rodiči a seznámit je s možnými riziky (Žufniček, 2015). V rámci prevence nelátkových závislostí na moderních technologiích ve škole je možné do školního řádu ukotvit jasná pravidla. Škola nemá pravomoci k tomu, aby zakázala nošení těchto přístrojů do budovy, může však vymezit pravidla manipulace s mobilním telefonem a internetem a zakázat jejich užívání ve výuce (Ciklová, 2016).

## 4. METODOLOGIE

K výzkumu byl zvolen design kvantitativního šetření (Gavora, 2010), které bylo realizováno pomocí elektronického dotazníku zveřejněného na webových stránkách. Odkaz na něj byl nejprve umístěn na sociálních sítích Facebook, Twitter a Instagram, k dalšímu rozšíření byla zvolena metoda tzv. nabalující se sněhové koule (Hendl, 2005).

Výzkumným nástrojem byl dotazník sestavený na základě odborné literatury (Holzerová, 2022; Kopecký, 2015; Young, 2004). Obsahoval celkem 30 položek, z nich pouze jedna byla otevřená, zbytek uzavřený s nabízenými možnostmi odpovědi. Některé položky poskytovaly možnost výběru více odpovědí, na což byli respondenti vždy upozorněni. Po otevření odkazu se potenciálnímu respondentovi zobrazil průvodní text, který krátce představil záměr šetření, informoval o anonymitě sběru dat a způsobu vyplnění dotazníku. Dotazník byl rozdělen do tří částí. První tvořily základní identifikátory (škola, ročník, pohlaví, typ sídla bydliště), druhou 12 uzavřených otázek zaměřených na mobilní telefon, sociální síť a internet (frekvence, časové hledisko, důvody a postoje k používání). Třetí část obsahovala 14 otázek, z toho 1 uzavřenou. Týkala se preventivních programů na školách, jejich frekvence, systematickosti, úrovně a přínosu.

Výzkum probíhal od ledna do února roku 2022. Dotazník otevřelo 362 respondentů, kompletně jej vyplnilo 224 z nich, tedy 61,9 %. Statistická analýza dat byla provedena pomocí balíku EpiInfo, v. 6.02en volně dostupného pro nekomerční použití. Vyhodnocování rozdílů mezi skupinami (třídění odpovědí dle typu školy a pohlaví) a verifikace pracovních hypotéz byly provedeny pomocí chí-kvadrát testu a jeho modifikací dle Yatese a Mantel-Haenszela a Fisherova exaktního testu (Dean a kol., 1994).

Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 224 žáků. Ve sledovaném souboru 94 žáků (42,0 %) navštěvovalo gymnázium, 77 (34,3 %) střední odbornou školu (SOŠ) a 53 (23,7 %) střední odborné učiliště (SOU). Mezi respondenty převažovali žáci druhých ročníků, jednalo se o více než třetinu dotazovaných. Žáci prvního a třetího ročníku byla shodně zastoupení asi čtvrtinou souboru, nejméně žáků (14 %) pocházelo ze čtvrtého ročníku. V souboru bylo zastoupeno 127 žen (56,7 %) a 97 mužů (43,3 %). Polovina oslovených (112 osob) pochází z města, 44,2 % (99 osob) bydlí na vesnici, pouhých 5,8 % (13 osob) žije v městysi.

## 5. VÝSLEDKY

### 5.1 Přehled odpovědí respondentů dotazníkového šetření

Výzkumné šetření bylo rozděleno na dvě části. První byla věnována moderním technologiím, odpovědi respondentů byly prezentovány pomocí třídění dle typu navštěvované školy a pohlaví. Druhá část otázek se týkala prevence na školách a přístupu žáků k moderním informačním a komunikačním technologiím. Zde byly odpovědi srovnávány pouze dle typů školy.

Tabulka I podává přehled odpovědí na dotaz, za jak dlouho po probuzení respondenti sahají po mobilním telefonu. Je z ní patrné, že více než polovina oslovených po telefonu sahá ihned po probuzení, přibližně čtvrtina kontroluje mobil do 15 minut, desetina do 30 minut, do jedné hodiny pak 7 % dotazovaných. Mezi sledovanými školami nebyly zaznamenány významné rozdíly. V případě možnosti *jiné* se vyskytovaly reakce *třeba až za 3 hodiny* nebo *jakmile je to nutné*. Odpovědi tříděné dle pohlaví respondentů korespondují se situací v celém vzorku.

Jako první aktivitu, kterou respondenti ráno po probuzení na mobilním telefonu vykonávají, uvedla polovina z nich čtení přijatých zpráv, čtvrtina sledování novinek na sociálních sítích, 3–4 % respondentů se informují o aktuálním dění, předpovědi počasí nebo očekávaných úkolech, necelých 13 % zmínilo jinou aktivitu (čtení e-knih, poslech hudby, vypnutí budíku, hraní her). Mezi odpověďmi žáků gymnázia a SOŠ nebyly patrné výraznější rozdíly, nejdříve kontrolují přijaté zprávy, zatímco žáci SOU novinky na sociálních sítích. Významnější rozdíly při třídění odpovědí dle pohlaví též nebyly patrné.

Pokud jde o typické využití mobilního telefonu, dvě třetiny souboru pomocí něj komunikují na sociálních sítích, desetina na přístroji poslouchá hudbu, další činnosti (psaní SMS, MMS, fotografování, natáčení videa, hraní her) dosáhly četnosti 7 % a nižší. V kategorii *jiné* bylo nejčastěji zmiňováno čtení elektronických knih. Obdobné pořadí bylo zaznamenáno i při třídění odpovědí dle typu škol a pohlaví. Žáci gymnázia a SOŠ upřednostňují poslech hudby oproti žákům ze SOU, žáci SOŠ psaní SMS zpráv oproti žákům gymnázia a SOU. Dále je zřejmé, že žáci SOU preferují telefonování nad psaním SMS.

Tabulka I: Přehled odpovědí na otázku *Za jak dlouho po probuzení saháte po mobilním telefonu?*

Odpovědi	Celý soubor (n=224)	Gymnázium (n=94)	Střední odborná škola (n=77)	Střední odborné učiliště (n=53)	Muži (n=97)	Ženy (n=127)
	%	%	%	%	%	%
<b>Ihned</b>	52,2	54,3	46,8	56,6	55,7	49,6
<b>Do 15 minut</b>	26,3	26,6	28,6	22,6	25,8	26,8
<b>Do 30 minut</b>	11,6	8,5	11,7	17,0	10,3	12,6
<b>Do 1 hodiny</b>	7,1	6,3	10,4	3,8	6,2	7,9
<b>Jiné</b>	2,7	4,3	2,6	0,0	2,1	3,1

Téměř 40 % souboru svůj mobilní telefon nikdy nevypíná, třetina pouze občasně, čtvrtina pokud je to vyžadováno pravidly (např. ve škole, na úřadě) a méně než desetina pravidelně. Gymnazisté nejčastěji zmiňovali možnost alespoň občasného vypínání přístroje, žáci SOŠ a SOU jej mají prakticky neustále v pohotovosti. Muži nechávají svůj mobil častěji neustále zapnutý, zatímco ženy jsou důslednější při dodržování pravidel vyžadujících vypnutí přístroje.

Další položka vyjadřuje jistou míru sebereflexe žáků, týká se subjektivního hodnocení délky času stráveného činností na mobilním telefonu oproti jejich vrstevníkům. Čtvrtina vzorku zastává názor, že na telefonu tráví více času než kamarádi. S tímto názorem se ztotožnilo 16 % žáků gymnázia, 27 % žáků SOŠ a 36 % žáků SOU. Při třídění reakcí dle pohlaví respondentů se jednalo o pětinu mužů a třetinu žen.

Většina oslovených při sobě většinou či nikdy nemá nabíječku mobilního telefonu nebo přenosnou nabíjecí stanici (powerbanku) pro případ, kdy by se jim vybila baterie přístroje. Opačně reagovalo 28 % celého souboru, pětina gymnazistů a třetina žáků SOŠ i SOU, čtvrtina mužů a třetina žen.

Více než polovina souboru (53 %) považuje zabavení mobilního telefonu za trest. Tento názor s obdobnou četností zastávají i gymnazisté, na SOŠ jde o 47 %, na SOU až o dvě třetiny respondentů. Ženy jsou radikálnější než muži, odebrání mobilu chápou obecně jako potrestání v 56 % případů, zcela jednoznačně pak ve 24 %, zatímco takto reagovala polovina mužů, zcela jednoznačně pak 13 % z nich.

V Tabulce II je uvedeno, kolik času žáci tráví na sociálních sítích. Nejčastěji zmiňovaným údajem jsou 2 hodiny denně, k němu se přiklonila téměř

polovina souboru, podobně gymnazisté a žáci SOU. Tři a více hodin denně pobývají na sítích asi tři desetiny oslovených, hodinu uvedla pětina. Žáci SOŠ se chovají poněkud odlišně, více než 40 % z nich tráví na sítích 3 a více hodin denně, 2 hodiny třetina, hodinu pětina. Pouze jediný žák v souboru (gymnazista) sociální síť nenavštěvuje. Více než 40 % mužů a téměř polovina žen tráví na sociálních sítích 2 hodiny denně. Obecně ženy věnují sociálním sítím denně více času než muži.

Více než polovina souboru uvedla, že již někdy zkusila svůj čas trávený na sociálních sítích omezit. Při srovnávání odpovědí dle škol pozitivně reagovaly dvě třetiny gymnazistů a téměř 40 % žáků SOŠ. V případě žáků SOU více než dvě třetiny přiznaly, že se svůj čas trávený na sítích nikdy omezit nesnažily. U mužů jsou pozitivní a negativní odpovědi rozděleny přesně na polovinu, u žen 60 % svůj čas na sítích omezit zkoušelo, 40 % nikoli. Z odpovědí tříděných dle pohlaví vyplývá, že se ženy poněkud více než muži zajímají o množství času, které tráví v on-line světě sociálních médií.

Nejvíce času tráví respondenti na Instagramu, na SOU tuto možnost vybrali všichni oslovení, v celém souboru a na zbylých školách se její četnost pohybovala okolo 90 %. Druhou nejpopulárnější sítí je Youtube, kterou uvedlo okolo 70 % respondentů, výsledky se lišily pouze na SOŠ, kde byl YouTube až na čtvrtém místě a volila ho zhruba polovina žáků. Na třetím pořadí se umístil TikTok (uvedlo jej 60 % vzorku), následovaly Snapchat (v 54 %), Facebook (v 41 %) a Twitter (v 25 %). Na prvních šesti místech se nacházejí nejznámější sociální síť, výsledky tedy nepřinesly žádné překvapení. Nejméně používanými sítěmi jsou LinkedIn (2 %) a Ask.fm (8 %). Odpověď *jiné* zvolilo 8 % respondentů, nejčastěji se

Tabulka II: Přehled odpovědí na otázku *Kolik času denně strávíte na sociálních sítích?*

Odpovědi	Celý soubor (n=224)	Gymnázium (n=94)	Střední odborná škola (n=77)	Střední odborné učiliště (n=53)	Muži (n=97)	Ženy (n=127)
	%	%	%	%	%	%
<b>Méně než hodinu</b>	4,5	8,5	1,3	1,9	4,1	4,7
<b>Přibližně hodinu</b>	21,0	21,3	22,1	18,9	27,8	15,7
<b>Přibližně 2 hodiny</b>	45,5	50,0	33,8	54,7	43,3	47,2
<b>3 hodiny a více</b>	28,6	19,1	42,9	24,5	23,7	32,3
<b>Nenavštěvují je</b>	0,4	1,1	0,0	0,0	1,0	0,0

zde objevily sociální sítě Messenger, Discord a Wattpad. Při srovnání oblíbenosti sociálních sítí dle pohlaví se četnost zastoupení prvních pěti položek zásadně neliší od situace v celém souboru, podobně jejich celkové pořadí. Nejpopulárnější sítí je Instagram, který zvolilo 40 % mužů i žen. Mezi ženami je dále nejoblíbenější TikTok, mezi muži zase YouTube.

Pocit nervozity v případě, že není možné delší dobu kontrolovat dění na společenských sítích, zažívá třetina souboru. Z gymnazistů se tento stav vyskytuje u pětiny, ze žáků SOŠ u téměř třetiny oslovených. Zcela opačná je situace u žáků SOU, z nichž při nemožnosti delší dobu sledovat sociální sítě pociťuje nervozitu 60 %. Reakce mužů a žen se výrazněji neliší mezi sebou ani při srovnání se stavem v celém souboru.

Místo plnění povinností tráví čas na internetu téměř tři čtvrtiny dotázaných. Nefunkční připojení k internetu rozzlobí a o jeho rychlou nápravu usiluje téměř 80 % vzorku. Více než čtvrtina vzorku souhlasí s tvrzením, že na internetu tráví stále více času. Téměř 60 % žáků má potřebu na svém telefonu neustále kontrolovat nové události. Více než polovina odpovídajících často kontroluje dění na sociálních sítích, i když tuší, že se v krátkém mezidobí neodehrálo nic zásadního. Více než 90 % jedinců používá mobilní telefon jako prostředek k zahnání nudy. Na sociálních sítích je aktivních 40 % uživatelů, 70 % spíše pasivně sleduje profily ostatních. Téměř tři čtvrtiny všech odpovídajících reagují na zprávy ihned poté, co je obdrží.

Následující blok položek je zaměřen na preventivní aktivity k omezení nadměrného užívání moderních digitálních technologií.

Více než polovina respondentů uvedla, že se jejich škola na oblast prevence těchto jevů specificky nezaměřuje, pětina naopak reagovala pozitivně, pětina zvolila možnost *nevím*. Četnosti odpovědí gymnazistů a žáků SOU byly téměř totožné a odpovídaly situaci v celém souboru. Na SOŠ byla zaznamenána třetina pozitivních odpovědí.

Přibližně dvě třetiny respondentů uvedly, že škola pořádá preventivní programy alespoň jedenkrát během školního roku. Pětina žáků navštěvuje školu, v níž se prevence realizuje jedenkrát během pololetí. Pouze 2 % souboru udala, že na škole probíhá prevence dvakrát či častěji během pololetí, 13 % oslovených zmínilo jiný časový interval nebo si nebylo jisto, jak často jsou aktivity pořádány. Ve všech třech typech škol je prevence prováděna alespoň jedenkrát během školního roku. Na SOU však více než 40 % žáků (což je přibližně čtyřikrát více než na zbylých typech škol) uvedlo, že u nich prevence probíhá jedenkrát za pololetí.

Z porovnání škol tedy SOU v tomto případě vychází nejlépe.

Téměř 40 % žáků přiznává, že je prevence na školách realizována náhodně, 23 % se o rizicích spojených s moderními technologiemi dozvídá v třídnických hodinách, ojediněle ve výuce společenských věd, 16 % oslovených zmínilo, že ve škole takto zaměřené preventivní působení zcela chybí. Na gymnáziu je preventivní působení realizováno většinou náhodně, pětina žáků se vyjádřila, že během třídnických hodin, pětina přiznala, že schází úplně. Na SOŠ byl zaznamenán obdobný stav. Na SOU nikdo neuvedl, že by se škola prevencí virtuálních drog nevěnovala. Tři pětiny jeho žáků se vyjádřily, že je prevence realizována náhodně, více než čtvrtina odpověděla, že během třídnických hodin.

V případě odpovědí žáků na dotaz, jakými formami probíhá školní primární prevence behaviorálních závislostí, shodně po 40 % z nich zmínilo, že se nejčastěji jedná o přednášky odborníka nebo učitele. Téměř třetina sdělila, že jejich škola vyvěšuje tištěné materiály na nástěnkách, pětina zdůraznila filmovou projekci, desetina besedu s diskuzí. Zbylé možnosti byly zastoupeny s četností menší než 3 %. Na gymnáziu jsou k preventivnímu působení na žáky nejčastěji využívány přednášky učitele, s odstupem následují přednášky odborníka a publikace materiálů na nástěnkách. Na SOŠ jsou silně preferovány přednášky odborníka, s velkým odstupem přednášky učitele a filmové projekce. Na SOU jsou těžištěm preventivních snah materiály na nástěnkách, následují přednášky učitele, přednášky odborníka a filmové projekce. Účinnější preventivní formy s vyšším podílem zpětné vazby a interaktivity jsou ve vzorku zastoupeny slabě – poněkud četněji beseda s diskuzí na SOU a komponovaný pořad na SOŠ.

Přibližně tři čtvrtiny celého souboru se shodly, že používané formy školní prevence behaviorálních závislostí jsou nezáživné kvůli chybějící či nízké úrovni zapojení žáků do diskuzí, frontálnímu výkladu a pouhé jednostranné prezentaci materiálů bez doprovodného programu. Méně kritičtí byli respondenti ze SOŠ, zřejmě kvůli vysoké četnosti přednášek vedených profesionály z oboru. Více než dvě třetiny souboru souhlasily s tvrzením, že ve škole používané preventivní působení pro ně není přínosné. Nejvíce kritičtí byli gymnazisté a žáci SOU, tři čtvrtiny z nich se jasně přiklonily k vyjádření o mizivém přínosu prevence. Méně radikální byli žáci SOŠ, kde o nízkém přínosu prevence vypovědělo 60 % z nich. Za alarmující lze považovat zjištění, že 80 % žáků neví, kdo na jejich škole vykonává funkci metodika prevence. Více než tři

čtvrtiny souboru by prevence nepřesvědčila, aby svůj čas strávený manipulací s moderními technologiemi omezily. K tomuto názoru inklinovalo více gymnazistů než žáků SOŠ a SOU. Naopak, čtvrtina žáků SOŠ by díky prevenci o omezení času stráveného prostřednictvím digitálních technologií vážně uvažovala.

Termín *nelátkové závislosti* znají tři pětiny dotazovaných, *behaviorální závislosti* však pouze tři desetiny. Význam pojmu *virtuální drogy* chápou tři čtvrtiny žáků. Závislost na internetu neboli *netomanie* je neznámým výrazem pro 80 % respondentů, obdobně pojem vyjadřující závislost na mobilním telefonu, tedy *nomofobie*.

Téměř všichni respondenti se shodli na tom, že v současné době je riziko vzniku závislosti na moderních digitálních technologiích vysoké. Nadpoloviční většina respondentů (dvě třetiny) uvedla, že se ji okolí snaží motivovat, aby trávila více času v reálu mimo on-line svět, pouze necelá desetina toto tvrzení kategoricky odmítla. Nejvyšší míra motivace okolím byla zaznamenána u žáků SOŠ, naopak nejnižší u žáků SOU. K pozitivním motivačním podnětům patřilo zejména pozvání rodiny a vrstevníků k procházkám v přírodě, plánování společných rodinných aktivit mimo dosah mobilního signálu a internetového připojení, provozování různých sportů, četba, práce v domácnosti a dobře míněná upozornění na hrozící rizika. Z negativních podnětů lze zmínit neochotu uživatelů omezovat čas trávený on-line díky přesvědčení, že nad ním mají plnou kontrolu, nežájem okolí o jejich osobní volno, častý a dlouhodobý pohyb jejich blízkých v kyberprostoru.

Soudobé informační a komunikační technologie pro respondenty nejčastěji představují *moderní způsoby komunikace* a *pomocníky*, což shodně uvedly tři čtvrtiny souboru. Pro polovinu žáků jsou podstatné možnosti *relaxace* a *jistota*, pro třetinu tyto vymoženosti představují *svobodu* a po čtvrt-

tině volilo možnosti *závislost*, *hračka* a *životní styl*. V rámci jiného vyjádření byly zmiňovány *pokrok* nebo *bolavé místo*. Polovina oslovených využívá moderní digitální technologie často a v životě by se bez nich obešla jen velmi obtížně, čtvrtina by se bez nich dokázala obejít, poněvadž je využívá podle potřeby. Obdobně čtená skupina respondentů uvedla, že je sice používá dle potřeby, ale obešla by se bez nich jen stěží. Pouze pro 3 % osob představují tyto technologie potenciální riziko závislosti. Vyšší míra využití mobilních zařízení a internetu (80 %) byla zaznamenána u gymnazistů, u žáků SOU činila 60 %, u žáků SOŠ 50 %. Třetina gymnazistů a pětina žáků SOU by se bez moderních technologií jen těžko obešla, zatímco pro třetinu žáků SOŠ by to nebyl větší problém.

## 5.2 Testování hypotéz

Byly testovány tři pracovní hypotézy. V nulové variantě první hypotézy jsme předpokládali, že gymnazisté tráví denně na sociálních sítích obdobné množství času jako žáci SOU. Pro základ k analýze tohoto tvrzení posloužila Tabulka III. Z výsledku testování ( $\chi^2=1,51$ ,  $p=0,22$ ) vyplynulo, že nulovou variantu první hypotézy nelze zamítnout. Žáci obou sledovaných škol tráví tedy na sociálních sítích denně obdobné množství času.

V nulové variantě druhé hypotézy jsme uvažovali, že v pokusech omezit čas strávený na sociálních sítích není mezi muži a ženami výrazný rozdíl. K její analýze posloužila data z Tabulky IV. Z výsledků testování ( $\chi^2=2,15$ ,  $p=0,14$ ) vyplynulo, že nulovou variantu druhé hypotézy nelze zamítnout. V pokusech omezit čas strávený na sociálních sítích není při třídění odpovědí dle pohlaví výraznější rozdíl.

Formulace nulové varianty třetí hypotézy se týkala obdobné míry informovanosti ze strany školy o rizicích spojených s nadměrným užívá-

Tabulka III: Srovnání času tráveného na sociálních sítích gymnazisty a žáky SOU (absolutní počty)

Typ školy/Doba denně on-line na sociálních sítích	1 hodinu nebo méně	Více než 2 hodiny
Gymnázium	28	65
Střední odborné učiliště	11	42

Tabulka IV: Srovnání snahy mužů a žen omezit čas trávený na sociálních sítích (absolutní počty)

Pohlaví/Omezení času on-line na sociálních sítích	Zkoušeli omezit	Nezkoušeli omezit
Muži	48	48
Ženy	76	51

Tabulka V: Srovnání míry informovanosti ze strany školy o rizicích spojených s nadužíváním moderních digitálních technologií mezi žáky SOŠ a SOU (absolutní počty)

Typ školy/Informovanost žáků školou	Ano	Ne
Střední odborná škola	24	45
Střední odborné učiliště	9	31

ním mobilních telefonů, internetu a sociálních sítí mezi žáky SOŠ a SOU. K její analýze byla vytvořena Tabulka V. Z výsledků testování ( $\chi^2=1,81$ ,  $p=0,18$ ) vyplynulo, že nulovou variantu třetí hypotézy nelze zamítnout. Mezi mírou informovanosti žáků SOŠ a SOU ze strany školy o rizicích spojených s nadměrným užíváním moderních digitálních technologií není významného rozdílu.

## 6. DISKUZE

V rámci mezinárodního projektu EU Kids Online (Šmahel, Macháčková a kol., 2020) byl v letech 2017–2019 v 19 zemích realizován průzkum, který mapoval přístup dětí ve věkovém rozmezí od 9 do 16 let k internetu a možná rizika jeho používání. Ze šetření vyplynulo, že děti v ČR tráví v on-line světě průměrně tři hodiny, hoši poněkud kratší dobu než dívky. Naším šetřením bylo zjištěno, že žáci na sociálních sítích tráví nejvíce asi dvě hodiny denně (45,5 %). Časový úsek 3 hodiny a více volilo o 9 % více žen než mužů. Oba výzkumy tedy prokázaly, že dívky tráví v on-line prostředí více času než hoši, náš výzkum však v rámci celého souboru poskytl optimističtější data. Otázky byly dále zaměřeny na to, zda děti někdo z okolí (rodina či vrstevníci) motivuje k tomu, aby trávily méně času na internetu. V Projektu EU Kids Online bylo zjištěno, že s 56 % jedinců o tomto tématu nikdo nemluví, s 28 % občas a 16 % uvedlo, že často nebo velmi často. Z našeho výzkumu vyplynulo, že respondenti nejsou nikým motivováni pouze v 8 % případů, 26 % odpovědělo, že spíše ne a 66 % jedinců jejich okolí spíše či zcela určitě nějakým způsobem motivuje. Naše zjištění jsou tedy opět optimističtější. Projekt EU Kids Online přinesl závěr, že pouze 1 % z dětí, které se na internetu setkaly s negativními jevy, se svěřilo odborníkovi, do jehož kompetencí tato oblast řešení spadá. Tento fakt souvisí s naším zjištěním, že pouze 18 % žáků ví, kdo je na jejich škole metodikem prevence. Oba výzkumy dokazují, že využití služeb poradenských profesí je v současné době nízké.

Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) prováděná v roce 2019 se dotýkala také trávení času na sociálních sítích a internetu. Bylo zjištěno, že 54 % žáků tráví na sociálních sítích asi dvě hodiny denně, 28 % dokonce čtyři (Chomynová, Csémy, & Mravčík, 2020). Výsledky jsou téměř totožné s těmi, které byly zjištěny v našem výzkumném šetření, z něhož vyplynulo, že dvě hodiny denně tráví na sociálních sítích 46 % žáků a 29 % se na nich pohybuje 3 hodiny denně a více.

Ve Švýcarsku byla uskutečněna studie ve skupině dětí a mladých dospělých ve věku 15–21 let. Výzkumníci se zabývali používáním mobilních telefonů, konkrétně smartphonů, a závislostí na nich (Haug a kol., 2015). Sběr dat probíhal v první polovině roku 2015. Bylo zjištěno, že 40 % dotazovaných sahá po mobilním telefonu do 5 minut, 37 % do 30 minut a 16 % do jedné hodiny po probuzení. Z našeho šetření vyplynulo, že 52 % respondentů používá telefon ihned po probuzení, 26 % do 15 minut, 12 % do třiceti minut a zhruba hodinu od probuzení bez něj vydrží pouze 7 %. Švýcarské děti nejvíce na telefonu sledují sociální síť (67 %), následuje poslech hudby (18 %). K volání jej primárně využívá 6 % dotazovaných a ke psaní SMS 3 %. Náš výzkum přinesl následující zjištění – nejvíce jedinců (66 %) na mobilu komunikuje přes sociální síť, 12 % poslouchá hudbu, 7 % telefonuje a 6 % píše SMS zprávy. Obě šetření se svými zjištěními významně neodlišují.

Limity prováděného výzkumu spatřujeme v menším počtu respondentů. Struktura sledovaného souboru není zcela vyrovnaná z hlediska věku, zastoupení pohlaví, velikosti sídla i škol. Další problém by mohl spočívat ve skutečnosti, že šetření bylo prováděno prostřednictvím elektronického dotazníku. Kvůli absenci osobního kontaktu scházela možnost bezprostředně upřesnit znění jednotlivých položek, zodpovědět dotazy či vysvětlit nejasnosti. Potencionální respondenti tak dokument sice otevřeli, ale jeho vyplňování nemuseli dokončit.

## ZÁVĚR

Okamžitě po probuzení sahá po mobilním telefonu více než polovina respondentů, čtvrtina pak do 15 minut. Nejčastějším důvodem k ranní kontrole telefonu je čtení přijatých zpráv a sledování novinek na sociálních sítích. Dvě třetiny respondentů přiznaly, že komunikace na sociálních sítích je jejich primárním důvodem k používání mobilu.

Přibližně 40 % souboru nikdy své mobilní zařízení nevypíná, třetina pouze občasně, 23 % žáků pouze v nezbytném případě, je-li to striktně vyžadováno pravidly. Tři čtvrtiny odpovídajících jsou přesvědčeny o tom, že na telefonu netráví více času než jejich vrstevníci. Zabavení mobilního telefonu vnímá jako trest více než polovina souboru.

Téměř polovina respondentů tráví na sociálních sítích dvě hodiny denně, více žáci SOŠ a ženy. Více než polovina dotázaných zkoušela dobu strávenou na sociálních sítích omezit, ženy častěji. Nejpopulárnější sociální síť je jednoznačně Instagram, následují YouTube, TikTok a Snapchat. Více než dvě třetiny respondentů nepocítují nervozitu, jestliže je jim na delší dobu odepřen přístup na sociální síť. Opačná je situace u žáků SOU.

Téměř všichni respondenti tráví raději čas na internetu místo toho, aby si plnili své povinnosti, a také jsou nazlobení, když se z nějakého důvodu nemohou připojit. S tvrzením, že objem jejich času stráveného on-line narůstá, většina nesouhlasí. Telefon i sociální síť žáci často kontrolují, i když tuší, že se za krátké mezidobí nic podstatného nezměnilo. Důvodem je mnohdy nuda. Více než polovina odpovídajících je na sociálních sítích spíše aktivními přispěvateli než pasivními sledovateli. Většina také odpovídá na zprávy ihned po tom, co je obdrží.

Většina vzorku zná pojmy *virtuální drogy* (75 %) a *nelátkové závislosti* (60 %). Nejméně se do povědomí žáků dostaly termíny *nomofobie* a *netomanie*. Až na dva respondenty zastávají všichni názor, že riziko vzniku závislosti na mobilním telefonu, internetu nebo sociálních sítích je vysoké.

Okolí se snaží respondenty motivovat, aby netrávili příliš mnoho času v on-line světě. K pozitivním podnětům patří zejména pobyt v přírodě, koníčky nebo společný čas s rodinou a vrstevníky. Z negativních momentů stojí za zmínku, že s respondenty jejich blízcí ohledně on-line aktivit nekomunikují, je jim to jedno, nebo tvrzení, že si žáci pobyt v kyberprostoru sami hlídají a vnější zásah nepovažují za nutný. Žáci nejčastěji vnímají současné informační a komunikační technologie jako moderní způsob spojení a pomocníka, také jako možnost relaxace a určitou formu jistoty. Čtvrtina souboru s nimi spojuje riziko závislosti. Polovina oslovených tato komunikační pojítka používá často a v životě by se bez nich dokázala obtížně obejít, čtvrtina je používá dle potřeby, nedokázala by je ale postrádat, další čtvrtina by je bez větších potíží uměla oželeť.

Z dotazníkového šetření bylo možné odhadnout, zda a v jaké míře se mezi respondenty vyskytuje potenciální závislost na virtuálních drogách. U 5 % dotázaných by mohlo existovat riziko závislosti, třetina souboru přiznala, že pocítuje nervozitu, jestliže nemá přístup na sociální síť. Na závislost na internetu by mohl poukazovat fakt, že většina oslovených okamžitě řeší závadu na internetovém připojení a také si kvůli pobytu v kyberprostoru často neplní své povinnosti. Většina osob rovněž v krátkých intervalech kontroluje mobilní telefon a sociální síť, i když se v mezích neodehrálo nic podstatného. Čtvrtina žáků reagovala pozitivně na přímý dotaz, zda pro ně moderní informační a komunikační technologie představují závislost.

Školní primární prevence behaviorálních závislostí připadá 40 % gymnazistů nezáživná, polovině nepřínosná. Většinou je uskutečňována náhodně a formou přednášek učitele. Na SOŠ se nejvíce žáků (41 %) přiklonilo k názoru, že je prevence atraktivní. Programy jsou zde rovněž pořádány náhodně, avšak většinou se jedná o přednášky odborníků, které jsou pro posluchače zajímavé. Žáci navštěvující SOU pokládají preventivní aktivity za nezáživné a neatraktivní. Informace jsou jim předávány spíše pasivní či jednosměrnou formou prostřednictvím materiálů na nástěnkách a přednášek učitele. Školní preventivní působení je nedostatečné či řídké, málo efektivní, často postrádá systematickost, vhodné začlenění a rozsah, zpětnou vazbu, interaktivitu a poutavost. Téměř dvě třetiny souboru uvedly, že je škola o specifických rizicích spojených s moderními digitálními technologiemi dostatečně neinformuje. Většina souboru přiznala, že by ji školní preventivní působení nedonutilo ke změně chování v on-line světě.

Bylo by žádoucí plánovat preventivní působení tak, aby se zvýšila jeho četnost během školního roku, bylo vhodné a nenásilně začleněno do vzdělávacího systému. Vítán je vyšší podíl interaktivních a nižší podíl monologických prvků, aby žáci dostali prostor k pokládání dotazů, diskuzím, mohli se

více zapojovat do programů, vyjadřovali vlastní názory. Přednášky by měly být vedeny na aktuální témata, informace v nich obsažené by měly být předem nastudované, ověřené a čerstvé. Prezentovat by je měl profesionál v oboru nebo pedagog, jemuž je dané téma blízké a dobře se v něm orientuje. Většina dotazovaných nemá přehled o tom, kdo na jejich škole vykonává funkci metodika prevence. Je potřebné, aby byli pedagogové i žáci s touto osobou, jejími činnostmi a možnostmi pomoci náležitě seznámeni.

Motivace ke zdravému způsobu života by měla vycházet nejen ze školního, ale též z rodinného prostředí a od vrstevníků. Příjemné prožitky lze získat i jinak než v kyberprostoru. Od manipulace s moderními digitálními technologiemi nelze zcela abstrahovat, nebylo by to reálné ani účelné. Děti se s nimi setkávají v domácnosti, při vzdělávání a trávení volného času, později jako dospělí i v zaměstnání. Efektivnější je znát výhody i nevýhody těchto prostředků, stanovit jasné hranice jejich používání, vědět o možných rizicích a způsobech ochrany. Mobilní telefon, internet a sociální sítě by měly být dobrými sluhy, ale vládnout by jim měl vždy uživatel, nikoli naopak.

## LITERATURA

- Beard, K., & Wolf, E. (2001). Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. *Cyberpsychology and Behavior*, 4(3), 377–383. <https://doi.org/10.1089/109493101300210286>
- Benkovič, J. (2007a). Nelátkové závislosti v ambulanci praktického lékaře. *Via practica*, (4)11, 530–533. Dostupné z: <https://www.solen.sk/storage/file/article/8b350a5843286b01f83cdd56c50d8bc7.pdf>
- Benkovič, J. (2007b). Novodobé nelátkové závislosti. *Psychiatrie pro praxi*, (8)6, 250–253. Dostupné z: <https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2007/06/03.pdf>
- Blinka, L. (2014). Nadměrné užívání internetu a závislost na internetu. In Ševčíková, A., et al. (Eds.), *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu* (s. 37–54). Praha: Grada.
- Blinka, L. (2015). *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. Praha: Grada.
- Boyd, D. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. New Haven: Yale University Press.
- Cíková, K. (2016). *Rizikové chování ve škole s vazbou na legislativní úpravu: rádce školního metodika prevence*. 2. vyd. Ostrava: EconomPress.
- Dean, A.G., et al. (1994). *The Epi Info Manual: Version 6.02 A Word Processing, Database and Statistics System for Public Health on IBM-compatible Microcomputers*. London: Brixton Books.
- DSM-5 (2015). *Diagnostický a statistický manuál duševních poruch*, 5. revize. Praha: Hogrefe-Testcentrum.
- Dícková, C. (2018). *Addiction and Change: How Addictions Develop and Addicted People Recover*. 2<sup>nd</sup> Ed. New York: The Guilford Press.
- Dočekal, D., Müller J., et al. (2019). *Dítě v síti: manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace*. Praha: Mladá fronta.
- Dubský, J., Urban, L., et al. (2011). *Sociální patologie*. Praha: Policejní akademie ČR v Praze.
- Eckertová, L., & Dočekal, D. (2013). *Bezpečnost dětí na internetu: rádce zodpovědného rodiče*. Brno: Computer Press.
- Fischer, S., & Škoda, J. (2014). *Sociální patologie*. 2. vyd. Praha: Grada.
- Fulton, B. (2014). *Drug Discovery for the Treatment of Addiction: Medicinal Chemistry Strategies*. Hoboken: Wiley.
- Gabrhelík, R. (2015). Teoretické modely ve školské prevenci a základní typy preventivních programů. In Miovský, M., et al. (Eds.), *Prevence rizikového chování ve školství* (s. 62–70). 2. vyd. Praha: Klinika adiktologie 1. LF UK v Praze a VFN v Praze.
- Gavora, P. (2010). *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2.vyd. Brno: Paido.
- Giles, D. (2010). *Psychology of the Media*. Great Britain: Bloomsbury Publishing PLC.
- Griffiths, M. (2005). A 'Components' Model of Addiction Within a Biopsychosocial Framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. Dostupné z: <http://www.addictionpsychologist.org/wp-content/uploads/2019/03/griffiths-2005-addiction-components.pdf>
- Haug, S., et al. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 299–307. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.037>
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
- Herle, P., & Nešpor, K. (2019). *Adiktologie pro všeobecné praktické lékaře*. Praha: Nakladatelství Dr. Josef Raabe, s.r.o.

- Holzerová, A. (2022). *Výskyt závislostí na virtuálních drogách a možnosti prevence jejich vzniku u žáků středních škol* (Diplomová práce). Brno: Masarykova univerzita.
- Hradil, R. (2020). *Zdravé dětství ve světě digitálních médií: informace a inspirace pro rodiče a všechny, kdo pracují s dětmi a mládeží*. Lelekovice: Franesa.
- Chomynová, P., Csémy, L., & Mravčík, V. (2020). Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) 2019. *Zaostřeno*, 6(5), 1–20. Dostupné z: <https://www.drogy-info.cz/publikace/zaostreno-na-drogy/2020-zaostreno/05-20-evropska-skolni-studie-o-alkoholu-a-jinych-drogach-espad-2019/>
- Chromý, J., & Pánek, J. (2014). *Komunikace, média, vzdělávání, kultura*. Praha: Extrasystem.
- Kabíček, P. (2014). Stadia cesty do závislosti. In Csémy, L., Hamanová, J., et al. (Eds.), *Rizikové chování v dospívání a jeho vztah ke zdraví* (s. 49–55). Praha: Triton.
- Kachrňák, R. (2016). Netholismus. In Kohout, R., & Kachrňák, R. (Eds.), *Bezpečnost v online prostředí* (s. 62–63). Karlovy Vary: Biblio Karlovy Vary.
- Kolibáš, E., & Novotný, V. (1996). *Alkoholismus a drogové závislosti*. Bratislava: Univerzita Komenského.
- Kopecký, K. (2015). *Trpíte nomofobií? Otestujte se!* Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/online-zavislosti/1059-nomofobie>
- Kopecký, K. (2011). *Úvod do problematiky netolismu*. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/331-uvod-do-problematiky-netolismu>
- Krejčí, M. (2019). *DigiDetox: jak na digitální minimalismus*. Praha: Pointa.
- Mahdaličková, J. (2014). *Víme o drogách všechno?* Praha: Wolters Kluwer.
- Mílková-Pavlíková, K. (2017). *Behaviorální závislosti*. Dostupné z: <https://docplayer.cz/30970260-Behavioralni-zavislosti.html>
- Mühlpachr, P. (2008). *Sociopatologie pro sociální pracovníky*. Brno: MSD.
- Nešpor, K. (2018). *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. 5. vyd. Praha: Portál.
- Pokorný, V., Telcová, J., & Tomko, A. (2002). *Patologické závislosti*. 2. vyd. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, r.s.
- Röhr, H. (2015). *Závislost: jak jí porozumět a jak ji překonat*. Praha: Portál.
- Sekot, A. (2010). *Úvod do sociální patologie*. Brno: Masarykova univerzita.
- Ševčíková, A. (2014). *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada.
- Šíkl, J. (2022). *Rizika závislostního chování u dětí a dospívajících a jejich prevence*. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/rizika-zavislostniho-chovani-u-deti-dospivajicich-jejich-prevence#pro-rodice>
- Škařupová, K. (2015). Jednání jako droga. In Blinka, L., et al. (Eds.), *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba* (s. 21–38). Praha: Grada.
- Šmahel, D., Macháčková, H., et al. (2020). *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*. Dostupné z: <https://irtis.muni.cz/cs/aktuality/novinky-a-clanky/vyzkumna-zprava-euko-2020>
- Vacek, J., & Vondráčková, P. (2014). Behaviorální závislosti: klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie. *Česká a Slovenská psychiatrie*, 110(6), 326–332. Dostupné z: <https://adoc.pub/vacek-j-vondrakova-p-behavioralni-zavislosti-klasifikace-fen.html>
- Vacek, J. (2017). *Nelátkové závislosti: Behaviorální závislosti*. Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/file/407/behavioralni-zavislosti.pdf>
- Vondráčková, P. (2015a). Nadměrné užívání internetu z vývojového hlediska. In Blinka, L., et al. (Eds.), *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba* (s. 89–110). Praha: Grada.
- Vondráčková, P. (2015b). Prevence a léčba závislosti a nadměrného užívání internetu. In Blinka, L., et al. (Eds.), *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba* (s. 55–88). Praha: Grada.
- Willard, N. (2007). *Educator's Guide to Cyberbullying and Cyberthreats*. Dostupné z: <https://cdn.ymaws.com/www.safestates.org/resource/resmgr/imported/educatorsguide.pdf>
- Young, K.S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402–415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>
- Žufníček, J. (2015). *Co dělat, když – Intervence pedagoga. Rizikové chování ve školním prostředí – rámcový koncept. Příloha č. 15 – Netolismus*. Dostupné z: [https://www.msmt.cz/uploads/Priloha\\_15\\_Netolismus.doc](https://www.msmt.cz/uploads/Priloha_15_Netolismus.doc)

Kontakt

doc. MUDr. Petr Kachlík, Ph.D.: [kachlik@ped.muni.cz](mailto:kachlik@ped.muni.cz)