

Nadužívání digitálních technologií u dětí staršího školního věku

Světlana Geržová

Bakalářská práce
2025



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2024/2025

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Světlana Geržová
Osobní číslo:	H22955
Studijní program:	B0111A190011 Sociální pedagogika
Forma studia:	Kombinovaná
Téma práce:	Nadužívání digitálních technologií u dětí staršího školního věku

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti nadužívání digitálních technologií, staršího školního věku a rodičovské kontroly.

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

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníku.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

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

Seznam doporučené literatury:

- DOČEKAL, Daniel, MÜLLER, Jan, HARRIS, Anastázie a HEGER, Luboš, 2019. Dítě v síti. Praha: Mladá fronta. ISBN 978-80-204-5145-3.
- CHRÁSKA, Miroslav, 2007. Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1369-4.
- KOLAŘÍK, Marek, Jan ŠMAHAJ a Ondřej GLASER, 2023. Závislostní chování na internetu. Proměny chování generací v digitální éře. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-6287-5.
- KOPECKÁ, Ilona, 2011. Psychologie: Učebnice pro obor sociální činnost. 1. díl. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3875-8.
- KRAUS, Blahoslav, POLÁČKOVÁ, Věra, LORENCOVÁ, Jitka a SPOUSTA, Vladimír, 2001. Člověk – prostředí – výchova: K otázkám sociální pedagogiky. Brno: Paido. ISBN 80-7315-004-2.

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

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

L.S.

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

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

Ve Zlíně dne 23. ledna 2025

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění bez ohledu na výsledek obhajoby;
- bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- jedno vyhotovení bakalářské práce v listinné podobě bude ponecháno Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně k uložení;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá; neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně, dne

.....
podpis autora

ABSTRAKT

Bakalářská práce je zaměřena na nadužívání digitálních technologií u dětí staršího školního věku. Je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Praktická část práce zjišťuje a vyhodnocuje postoje a chování této vymezené věkové kategorie dětí ve vztahu k jejich nadužívání digitálních technologií prostřednictvím dotazníkového šetření. Práce ze získaných dat zjišťuje, zda se v této věkové kategorii dětí vyskytují respondenti užívající digitální technologie ve zvýšené (rizikové) míře, jaké je jejich zastoupení v daném výzkumném souboru a jaká je úroveň jejich nadužívání. Zjištěné údaje k nadužívání digitálních technologií dále poté vyhodnocuje v souvislosti s mírou rodičovské kontroly.

Klíčová slova: nadužívání digitálních technologií, děti staršího školního věku, masmédia, internet, závislost na internetu, rodičovská kontrola

ABSTRACT

This bachelor thesis is focused on excessive use of digital technologies by older school-age children. The work is divided into two parts: theoretical part and practical part. The practical part identifies and evaluates the attitudes and behaviour of this defined age category of children in relation to their excessive use of digital technologies in the questionnaire survey. From the data obtained, the thesis determines whether there are respondents who use digital technologies at an increased (risky) level within this age group of children, what is their representation in the research population and what is the level of their overuse. It then further evaluates the findings on the overuse of digital technologies in the context of the level of parental control.

Keywords: excessive use of digital technologies, older school-age children, mass media, internet, internet addiction, parental control

Chci poděkovat vedoucímu mé bakalářské práce, panu doc. Mgr. Jakubu Hladíkovi, Ph.D., za odborné vedení, vstřícný přístup a cenné rady. Chci také poděkovat svému manželovi a celé své rodině za jejich podporu po dobu mého bakalářského studia. Ráda bych poděkovala také všem zapojeným školám a všem respondentům za spolupráci při sběru dat pro můj výzkum.

OBSAH

ÚVOD.....	11
I TEORETICKÁ ČÁST	13
1 VYMEZENÍ OBDOBÍ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	14
2 NADUŽÍVÁNÍ DIGITÁLNÍCH TECHNOLOGIÍ.....	17
2.1 VZNIK RIZIKOVÉHO UŽÍVÁNÍ INTERNETU	21
2.2 NÁSTROJE MĚŘENÍ NADUŽÍVÁNÍ DIGITÁLNÍCH TECHNOLOGIÍ	23
2.3 INTERNET ADDICTION TEST (IAT) KIMBERLEY YOUNG	23
3 VYBRANÉ REALIZOVANÉ VÝZKUMY	25
3.1 MEZINÁRODNÍ STUDIE ESPAD	25
3.2 MEZINÁRODNÍ STUDIE EU KIDS ONLINE.....	26
3.3 VÝZKUMY V ČESKÉ REPUBLICE	26
3.3.1 Výzkum Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) probíhající v ČR	27
3.3.2 Výzkum Katedry psychologie Univerzity Palackého v Olomouci	27
3.3.3 Výzkum Centra sociálních služeb Praha	28
3.3.4 Výzkum Děti on-line. Když rodič netuší	29
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	30
4 METODOLOGIE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	31
4.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM A DEFINICE VÝZKUMNÝCH OTÁZEK.....	31
4.2 CÍL VÝZKUMU	32
4.3 DRUH A METODY VÝZKUMU	32
4.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR	35
4.5 DRUHY A POPIS POLOŽEK V DOTAZNÍKU.....	37
4.5.1 Faktografické položky	37
4.5.2 Položky standardizovaného dotazníku	38
4.5.3 Položky k míře rodičovské kontroly	41
5 VÝSLEDKY.....	44
5.1 ÚROVEŇ RIZIKA NADUŽÍVÁNÍ DIGITÁLNÍCH TECHNOLOGIÍ	44
5.1.1 Riziko nadužívání DT podle věkových kategorií.....	46
5.1.2 Riziko nadužívání DT podle škol.....	50
5.2 RODIČOVSKÁ KONTROLA	53
5.3 SOUVISLOST RIZIKA NADUŽÍVÁNÍ DT A RODIČOVSKÉ KONTROLY	55
5.4 VYBRANÉ POLOŽKY DOTAZNÍKU	57
DISKUSE.....	59
ZÁVĚR	66
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	69

SEZNAM OBRÁZKŮ	73
SEZNAM TABULEK.....	74
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	75
SEZNAM PŘÍLOH.....	76

ÚVOD

V naší bakalářské práci se zabýváme fenoménem postmoderní doby, nadužíváním digitálních technologií, a to konkrétně u dětí staršího školního věku. V teoretické části bakalářské práce vycházíme z vymezení dítěte staršího školního věku podle vývojové psychologie, abychom v kontextu tohoto vývojového období lépe pochopili, čím vším pubescenti postupně procházejí. Dále se zabýváme popisem základních charakteristik problematiky nadužívání digitálních technologií a vzrůstajícího vlivu masmédií. Shrnujeme vliv internetu a digitalizace a charakterizujeme jejich pozitivní a negativní působení na současnou společnost s důrazem na děti staršího školního věku.

Nadužívání digitálních technologií a vzrůstající vliv masmédií je v současnosti hojně skloňované sociálně-pedagogické téma. Jak uvádí mnoho autorů odborné sociálně-pedagogické literatury, sociální pedagogika se musí vlivem masmédií zabývat a adekvátně na něj reagovat. Stejného názoru je i Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, které zařadilo mediální výchovu do průřezových témat Rámcového vzdělávacího programu základního vzdělávání. Povinností pedagoga je zajímat se např. o to, jaké pořady ve svém volném čase žáci sledují v televizi nebo na internetu a podrobit je adekvátní kontrole. Poté by měl pedagog prodiskutovat s žáky jejich obsah a vysvětlit jim jejich možný nežádoucí vliv, aby byl podpořen zdravý vývoj jedince (Kraus, 2008, s. 130-131).

Konstatujeme nejednotné vymezení problematiky nadužívání digitálních technologií. Popisujeme souvislost mezi nadužíváním digitálních technologií a vznikem závislosti na internetu. Upozorňujeme na existenci různých přístupů hodnocení nadměrného užívání digitálních technologií i na existenci různých měřicích nástrojů. Pro komplexní uchopení tématu dále vybíráme konkrétní zjištění dosud realizovaných národních i mezinárodních výzkumů, kterým věnujeme samostatnou kapitolu 3.

V roce 2018 bylo zjištěno výzkumem zaměřeným na rizikové hraní digitálních her a rizika nadužívání internetu Katedry psychologie Univerzity Palackého v Olomouci dokonce 21 % respondentů ve věku 11-19 let v kategorii rizika nadužívání internetu. Výzkum byl proveden prostřednictvím dotazníku Internet Addiction Test (IAT), tedy měřicí škály, která byla využita i pro výzkum k naší bakalářské práci (Dolejš et al., 2019; Suchá et al., 2019).

V praktické části bakalářské práce je naším **cílem zjistit**, zda se v našem výzkumném souboru u dětí staršího školního věku vyskytuje nadužívání digitálních technologií, jaká je jeho míra a zda míru nadužívání digitálních technologií ovlivňuje míra rodičovské kontroly.

Údaje zjišťujeme formou kvantitativního výzkumu prostřednictvím dotazníkového šetření u žáků 2. stupně základních škol. Náš dotazník obsahuje položky standardizovaného dotazníku IAT (Internet Addiction Test, Test závislosti na internetu) doplněné o vlastní položky ke zjištění míry rodičovské kontroly. Podrobným vyhodnocováním získaných dat od respondentů ve věku 11-15 let zjišťujeme míru nadužívání digitálních technologií a hledáme možné souvislosti s mírou rodičovské kontroly.

Pro náš výzkum jsme si zvolili celosvětově validovaný a akceptovaný dotazník IAT autorky Kimberley Young. Americká psycholožka Kimberley Young byla jedním z prvních výzkumníků světa upozorňujících na problém nadměrného užívání internetu. V roce 1998 Young vydala vůbec celosvětově první knihu popisující tuto problematiku (Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction--and a Winning Strategy for Recovery, Chycení v síti: Jak rozpoznat příznaky závislosti na internetu a vítězná strategie pro zotavení).

Analyzováním zjištěných informací chceme nejen upozornit na tento závažný sociálně-pedagogický problém, ale také se zamyslet nad dalšími konkrétními možnostmi výchovného působení na děti staršího školního věku s ohledem na výskyt nadužívání digitálních technologií.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 VYMEZENÍ OBDOBÍ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Teoretickou část bakalářské práce zahájíme vymezením období **staršího školního věku** podle vývojové psychologie, abychom v kontextu tohoto pro vývoj osobnosti složitého období dokázali lépe pochopit situaci dospívajících. Cílovou skupinu našeho výzkumného šetření tvoří respondenti staršího školního věku. V této bakalářské práci budeme analyzovat postoje této věkové kategorie v kontextu nadužívání digitálních technologií a poté budeme hledat souvislosti s mírou rodičovské kontroly.

Předmětem našeho zájmu je období staršího školního věku, jež je součástí období **dospívání**. Podle Kopecké „...dospívání zahrnuje bouřlivý proces přechodu od dětství k dospělosti. Jeho začátek můžeme vymezit prvními známkami pohlavního zrání a jeho konec dovršením plné pohlavní zralosti a ukončením růstu.“ (Kopecká, 2011, s. 142–143)

Musíme upozornit na to, že přesné rozdělení věkového období podle vývojové psychologie se v pojetí jednotlivých autorů může lišit. **Kopecká** rozděluje dospívání na období **pubescence** a **adolescence**. **Období pubescence (starší školní věk)** dále Kopecká vymezuje právě věkem **od 11 do 15 let**. Období pubescence (staršího školního věku) dále autorka člení na **prepubertu**, tedy první fázi zrání (u dívek od 11 do 13 let a u chlapců o 1-2 roky později) a **pubertu** (dívky od 12 do 15 let, chlapci od 13 do 16 let), která trvá až do „dosažení reprodukční schopnosti“ Toto věkové vymezení staršího školního věku (pubescence) je závazné pro provedený výzkum k naší bakalářské práci. Tato věková kategorie odpovídá období, kdy dospívající navštěvují 2. stupeň základních škol, tedy třídy 6. – 9. ročníků. (Kopecká, 2011, s. 143)

Pokud se týká **kognitivního vývoje**, v období pubescence začíná být využívána již nikoli mechanická paměť, nýbrž **paměť logická**, jenž se váže k hlubšímu porozumění problému. Může se vyskytovat časté kolísání pozornosti vlivem zátěže na nervovou soustavu, která je překotnými změnami v tomto složitém období jedince oslabena. V této souvislosti se rovněž mohou měnit zájmy pubescenta. Dítě staršího školního věku je již schopné **abstraktního myšlení** a samostatného tvůrčího přístupu. Pubescent se stává kritičtější, a to jak k okolnímu světu, tak i sám k sobě, což se vyznačuje např. porovnáváním se se svými vrstevníky. (Kopecká, 2011, s. 144 – 145).

Typickým znakem osobnosti pubescenta je tzv. **egocentrismus** (sebestřednost). Z tohoto důvodu může být toto období označováno jako tzv. období druhého vzdoru. Dítě se může bouřit proti zavedenému řádu a zvyklostem v rodině, proti všem autoritám obecně.

Svoji vzpouru a nesouhlas může projevovat i ve školním prostředí. Je to však přirozený proces, další nezbytný vývojový krok k jeho samostatnosti a postupnému osvobození od vlivu rodiny. Jistotu a sebevědomí mu dodávají **vztahy s vrstevníky**, které nabývají na významu. Potřebuje s někým sdílet svoje pocity, problémy, starosti a osobní zkušenosti, začíná více preferovat přátelství ve dvojicích. Dospívající je v tomto období snadno ovlivnitelný módními trendy, hledá své vzory ve slavných osobnostech. Všechny výše uvedené kroky postupně vedou k nalezení **vlastní identity**. Dospívající si začíná uvědomovat, kým je, kam směřuje a jaký je smysl jeho života. (Kopecká, 2011, s. 146–147)

Je nutno zdůraznit, že v **období dospívání** dochází ke komplexní proměně osobnosti, a to jak v oblasti tělesné, psychické i sociální. Jedinec musí v tomto období zvládnout jak proměnu sebe sama, tak i vztahů s jinými lidmi (Vágnerová & Lisá, 2022, s. 373). „*Současní dospívající chápou dětství jako dobu, kterou je třeba přežít a získat svobodu.*“ (Vágnerová & Lisá, 2022, s. 374)

Dospívající chtějí získat větší práva a **svobodu rozhodovat** sami o sobě, ovšem přijetí zodpovědnosti a povinností přijímají neochotně. Vlivem společenských podmínek období dospívání dříve začíná a později končí a jeho průběh ovlivňují požadavky a očekávání společnosti (Vágnerová & Lisá, 2022, s. 374).

Dále je pro uchopení tématu v celé jeho šíři nezbytné shrnutí a vysvětlení převratných **společenských změn** vlivem technologického pokroku ve společnosti 21. století. Změn ve společnosti, které postupně vedly ke vzniku nového fenoménu **nadužívání digitálních technologií**, jehož zkoumáním se budeme v naší bakalářské práci zabývat. Toto téma je čím dál více diskutováno napříč celou společností. Jedná se o téma, které oprávněně rezonuje nejen Českou republikou, ale i celou Evropou a celým světem. Jedná se o palčivý globální problém, jenž provází všechny postmoderní společnosti světa. Současně se jedná o diskutované sociálně-pedagogické téma. Vhodné uchopení tohoto tématu, stejně jako zabránění nežádoucímu vlivu masmédií, je jedním z důležitých úkolů sociální pedagogiky a pedagogiky v jejím obecném významu.

Negativnímu vlivu zpravodajství a všech digitálních médií obecně je vystavena celá populace, **mládež a dospívající** nevyjímaje. **Dospívající** si jejich prostřednictvím postupně utváří své názory, postoje, hodnoty a stanovují své životní cíle, což vidíme v tomto kontextu jako fenomén ohrožující jejich vývoj.

Kraus uvádí, že „...masmédia ovlivňují osobnost člověka komplexně a ve všech jeho společenských rolích.“ (Kraus et al., 2001, s. 73)

Sociální pedagogika proto musí umět reagovat na nežádoucí vliv masmédií, který se může projevit negativním působením na rozvoj osobnosti dítěte.

„Každý, komu není lhostejné, jak a čím je ovlivňován psychický vývoj mladé generace, si bude klást otázku, zda a jak může společnost této hrubé a rafinované masové manipulaci s vědomím, myšlením a citěním dětí a mládeže zabránit.“ (Kraus et al., 2001, s. 72)

Je to nelehký úkol připadající nejen škole a všem pedagogickým pracovníkům, kteří se podílejí na výchovně-vzdělávacím procesu. Je to důležitý úkol i pro všechny dospělé, rodiče, pěstouny, trenéry, vedoucí kroužků, pedagogy volného času, pro všechny ovlivňující jakýmkoliv způsobem výchovu dospívajících. Je jejich povinností zajímat se např. o pořady, které pubescenti sledují v televizi, jaké aktivity provozují na internetu, jaké počítačové hry hrají, jaké youtubery sledují. Podle Krause by pedagog měl pravidelně podrobovat kritickému zkoumání aktivity dospívajících ve volném čase a v rámci školního vyučování s dětmi prodiskutovat vhodnost sledování konkrétních pořadů, seriálů, počítačových her (Kraus et al., 2001, s. 72-73).

Rychlé šíření informací a jejich dostupnost díky globalizovanému elektronickému prostoru vede bohužel k devalvaci přímé a dlouhodobé zkušenosti. Svět tvarovaný médii zpochybňuje osobní zkušenosti, a tím devalvuje potřebný čas pro zrání poznání i zdravý vývoj jedince (Gillernová et al., 2011, s. 135).

Populární je v současné době vymezení generací. Naše věková kategorie dětí dosahující v současnosti věku 11-15 let by mohla být také označena jako **Generace alfa**. McCrindle a Wolfinger, zabývající se dlouhodobě výzkumem generací, takto pojmenovali generaci dětí narozených po roce 2010 do éry pokročilých informačních systémů a technologií, které jsou jim nepřetržitě k dispozici. Tuto generaci považují za nejvíce ohroženou internetem. Autoři se domnívají, že se bude jednat o nejvíce vzdělanou, technicky zdatnou a ekonomicky zajištěnou generaci v historii lidstva. Na materiální zajištěnost usuzují proto, jelikož se většinou bude jednat o děti starších zajištěných rodičů. Současně bude tato generace nucena čelit mnohým výzvám, jako např. péči o starší generaci nebo reprodukční problémy (McCrindle a Wolfinger, 2009, cit. podle Šmahaj et al., 2023, s. 28-29).

2 NADUŽÍVÁNÍ DIGITÁLNÍCH TECHNOLOGIÍ

Skrze proměňující se společnost 21. století se postupně dostáváme k **problematicke nadužívání digitálních technologií**. V našem výzkumu jsme se rozhodli zjistit, **zda se vyskytuje a jaká je míra nadužívání digitálních technologií** ve výzkumném souboru dětí staršího školního věku (11-15 let). Pokusíme se zjistit, zda jsou naše výsledky srovnatelné s vybranými dostupnými výzkumy realizovanými v poslední době, nebo zda nám poskytují výsledky zcela odlišné.

Dále zdůrazňujeme, že vnímáme jako žádoucí a vysoce prospěšné pro společnost rozvíjet toto sociálně-pedagogické téma, otevřít celospolečenskou diskusi v oblasti nadužívání digitálních technologií a informovat veřejnost (např. rodiče dospívajících a pedagogické pracovníky) o této problematice, motivovat je k úsilí ke změně chování dospívajících, podpořit prevenci tohoto nežádoucího jevu, a tím se podílet na zdravém vývoji osobnosti dospívajících.

V poměrně krátkém čase bylo dosaženo převratného celosvětového rozvoje **elektronické masové komunikace** a náš každodenní život již bude pravděpodobně navždy ovlivňován médii. Elektronická masová média jsou užitečným a efektivním nástrojem uspokojování našich potřeb. Prostřednictvím počítače, televize nebo chytrého mobilního telefonu s internetem běžně pracujeme, máme k dispozici okamžitě přístupné informace, novinky a události z celého světa. Relaxujeme a odpočíváme pomocí elektronických médií, která nám zprostředkovávají různé formy zábavy, např. poslech hudby, sledování filmů a videí, četbu příspěvků na sociálních sítích, poslech „podcastů“. Prostřednictvím médií jsme schopni dokonce v reálném čase komunikovat s osobami vzdálenými tisíce kilometrů od nás. Současně však mohou mít média při jejich nadměrném nebo nesprávném užívání řadu nežádoucích vlivů. Pokud **masmédia** necháme, aby nás ovládala, lapí nás do svých chapadel a mohou nám doslova obrátit život naruby.

Jsme vystaveni tlaku médií a čelíme přetížení nadměrnému množství informací. Čelíme rizikům mediální manipulace a devalvace hodnot. Média, obzvláště televize a internet, bohužel také často uvádějí zkreslený a nevyvážený popis skutečností, mohou šířit dezinformace, prezentovat násilí nebo pornografii. Vysíláním některých pořadů mohou masmédia zpochybňovat tradiční hodnoty a lidská práva, což vidíme např. v podobě zveřejňování záběrů ze soukromí známých osobností nebo ve vysílání množství různých typů reality show (Kořa et al., 2013, s 124–125).

Současně chceme prostřednictvím naší bakalářské práce zdůraznit rostoucí důležitost **digitálních kompetencí**, resp. komplexních kompetencí mediální gramotnosti. Chceme zdůraznit rostoucí význam **mediální výchovy**. Mediální výchova je MŠMT zařazena jako **průřezové téma** Rámcového vzdělávacího programu. Každá škola má ve své vlastní kompetenci, jakým způsobem bude žáky (a potažmo i pedagogy) o tomto tématu vzdělávat a volí si také rozsah a formy vzdělávání. Škola může mediální výchovu zařadit jako vyučovací předmět (povinný, povinně volitelný, volitelný) s vlastní časovou dotací, může být realizována formou dlouhodobého či krátkodobého projektu, nebo může být integrována do ostatních předmětů formou dílčích aktivit. Škola může také zvolit kombinaci různých forem (MŠMT, 2025).

Je nutné podporovat zejména užívání digitálních technologií vedoucí k užítku a prospěchu mladého člověka a nepodporovat nežádoucí nadměrné (excesivní) užívání digitálních technologií. Jak již bylo prokázáno mnoha celosvětově realizovanými výzkumy a studiemi, **nadužívání digitálních technologií** se ve významné míře podílí na vzniku **digitálních závislostí**.

Podle Koti et al. (2013) se problematika nadužívání internetu stala **novou formou sociálně patologického jednání**, jedná se tedy o vysoce aktuální téma pro současnou sociální pedagogiku.

U dětí a dospívajících se můžeme setkat se nadměrným trávením času na internetu jako takovém (obecně), dále nadužíváním různorodých online aktivit, např. sledování filmů v televizi nebo sledování videí na platformě YouTube. Dále také s nadužíváním sociálních sítí, jako jsou např. Facebook, Instagram, TikTok, s nadužíváním chatovacích aplikací typu Messenger, WhatsApp a dalších, nadužíváním mobilních telefonů, tabletů, nadměrným hraním digitálních her a her na herních konzolích typu Xbox, Playstation a s řadou dalších aktivit, jejichž společným znakem jsou internet a digitální technologie.

U dětí a mládeže se v současné době často vyskytuje nadměrné trávení času na internetových diskusních skupinách, tzv. **chatech**. Čas strávený v těchto diskusních skupinách poskytuje jejich uživatelům pocit příjemné anonymity. Tato anonymita však může být zrádná v tom, že může postupně vést až k přijetí smyšlené identity (Kořa et al., 2013, s. 148–149)

Dočekal et al. považuje za největší problém samotný **mobil** jako takový a intenzitu jeho užívání, kterou mohou v různé míře pozorovat v rodinách již děti od batolecího věku.

„Mobily a síť kradou dětem nejen dětství, ale kradou jim i rodiče. Výzkumy ukazují, že největší zloděj času je bezcílné brouzdání po sociálních sítích a nekonečné debaty na chatu.“
(Dočekal et al., 2019, s. 15)

Nadužívání digitálních technologií má úzký vztah ke vzniku závislostního chování, přičemž někteří odborníci hovoří o tzv. digitální závislosti, nebo závislosti na internetu (Young, 1998).

Zdůrazňujeme však, že předmětem našeho výzkumu je nadužívání digitálních technologií. Zaměřujeme se tedy na zjištění výskytu uživatelů digitálních technologií (internetu) nacházejících se v důsledku jejich nadměrného užívání v určité kategorii rizika. Ani odborníci nemají jasno v tom, kde již přesně hovoříme o závislosti a ani v přesné definici toho, kdy a za jakých okolností hovoříme ještě stále o nadměrném (excesivním, rizikovém, patologickém, problematickém) užívání DT. Hranice ani přesná definice těchto pojmů dosud není pevně stanovena, tyto pojmy se v odborné literatuře prolínají a různí autoři je uchopují odlišným způsobem.

V naší bakalářské práci se pokusíme popsat základní charakteristiky chování typického pro nadužívání digitálních technologií a pro komplexnost informací uvádíme také platná diagnostická kritéria tzv. **hráčské poruchy** podle Diagnostického a statistického manuálu (DSM-5).

Jak popisuje Blinks et al. ve své knize Online závislosti, v roce 2013 došlo k revizi Diagnostického a statistického manuálu (DSM-5) a tento manuál byl doplněn o tzv. hráčskou poruchu (gambling disorder), která byla nově definována jako návyková porucha takto: *„Trvalé a opakované problémové hráčské jednání vedoucí ke klinicky významným škodám či utrpení, vyznačující se alespoň čtyřmi z následujících kritérií během posledních 12 měsíců:*

- 1. Zaujetí hráčstvím*
- 2. Potřeba hrát se stále většími částkami peněz za účelem dosažení vzrušení*
- 3. Opakované neúspěšné snahy kontrolovat, přerušit nebo se vzdát hraní*
- 4. Neklid nebo podrážděnost při pokusu přerušit nebo vzdát se hraní*
- 5. Hraní v situacích dysforické nálady, pocitů viny, bezmoci, úzkosti, deprese*
- 6. Po prohře peněz ve hře se často další den vrací, aby je znovu získal*
- 7. Lže, aby zastřel rozsah svého hráčství*

8. *Hráčstvím ohrozil nebo ztratil významné přátele, práci nebo příležitost ke vzdělání a kariéře*
9. *Spoléhá se na jiné, že poskytnou peníze a napraví špatnou finanční situaci způsobenou hráčstvím.*“ (Blinka et al., 2015, s. 40-41).

Doplňujeme, že u klientů se závažnost hráčské poruchy určuje podle splnění daného počtu kritérií. jako mírná závažnost: 4-5 kritérií, střední závažnost: 6-7 kritérií, vážná závažnost 8-9 kritérií. Pro upřesnění dodáváme, že „*porucha internetového hraní*“ byla v tomto manuálu DSM zahrnuta pouze jako doporučující diagnóza pro další zkoumání (Blinka et al., 2015, s. 40-41).

Upozorňováním na nežádoucí vlivy a šířením osvěty se v této oblasti zabývají také mnozí **lékaři z oboru pediatrie. Děti a dospívající nadužívající digitální technologie** jsou v porovnání s dospělými mnohem více **ohroženi** sociálními a zdravotními riziky. U dospívajících se stále častěji vyskytuje **opomíjení jídla** nebo **narušení kvality a množství spánku**. Vlivem nadbytečného času tráveného používáním digitálních technologií je časté **zanedbávání domácích a školních povinností**. Dospívající může být vlivem nedostatku spánku ve škole **nesoustředěný a ve zvýšené míře unavený**, což má nesporný vliv na jeho školní výkon a výsledky. Nedostatečná kvalita stravování a **nedostatek pohybu** může zvyšovat riziko **obezity, bolestí pohybového aparátu** a přímo způsobovat vznik dalších onemocnění (Zmeškalová, 2018).

Jak dále pokračuje pediatrička Zmeškalová (2018) ve svém příspěvku v odborném pediatrickém časopise, děti se s digitálními technologiemi setkávají v některých případech již v kojeneckém věku. Rozhodující **zodpovědnost** za tento fakt samozřejmě **přebírají rodiče**. Na rodiče útočí reklamy na stále nové mobilní aplikace a počítačové programy s argumentem zajištění maximálního rozvoje dítěte. Podle vývojové psychologie a současného názoru lékařů má však praktické zkoumání světa dítětem jeho vlastními prožitky a zkušenostmi v raném věku do 2 let nezbytnou úlohu pro jeho zdravý vývoj. Digitální aplikace mohou mít určitý potenciál při učení a mohou mít vliv na podporu jeho dovedností, nemohou však nahradit jeho vlastní zkušenosti při zkoumání světa a nezbytné sociální interakce s blízkými lidmi. Děti jsou mnohem více ohroženy negativními důsledky nadužívání digitálních technologií z důvodu své „zranitelnosti“ související s vývojem mozku v raném věku. Proto pediatrička Zmeškalová apeluje ve svém článku především na nutnost nastavení pravidel používání digitálních technologií rodiči a povinnost rodičů být svému dítěti dobrým příkladem. Zmeškalová ve svém článku dále odkazuje na doporučení

Americké akademie pediatriů (AAP), aktualizované v roce 2016, v němž zejména uvádí konkrétní doporučení ohledně míry užívání těchto technologií podle věkových kategorií dítěte, např. je zde doporučena maximální doba pro trávení času používáním digitálních technologií podle věku dítěte.

Pediatrica **Sadílková** zdůrazňuje mj. ve svém odborném příspěvku, že je třeba podporovat dítě v jeho přirozeném objevování světa, v jeho přirozené zvědavosti, čímž bude přirozeně uspokojovat své životní potřeby: „*Aby lidský organismus prospíval, musí stihnout během 24 hodin denně naplnit všechny své fyziologické potřeby. Excesivní čas strávený používáním digitálních technologií může naplnění těchto potřeb bránit.*“ (Sadílková, 2020, s. 391)

Na negativní vliv digitálních technologií a obzvláště nové formy využívané komunikace upozorňují **učitelé českého jazyka**. Upozorňují na nebezpečí nedostatku četby knih a nahrazování čtení knih surfováním po internetu. Také ruční psaní je nahrazováno zasíláním textových zpráv, v nichž se vyskytuje mnoho gramatických chyb a zkratk. Tyto jevy vedou ke zhoršení citu pro gramatiku u žáků a ke **změně způsobu komunikace**. Úroveň písemného projevu žáků je v posledních letech vlivem uvedených faktorů značně narušena a děti mají potíže i s ústním vyjadřováním (Kot'a et al., s. 151–152).

2.1 Vznik rizikového užívání internetu

Konstatujeme nejednotné pojetí terminologie k nadužívání digitálních technologií. Podle Chomynové et al. (2023) je terminologie v této oblasti nejednotná, mezi odborníky nepanuje dostatečná shoda na tom, za jakých podmínek ještě můžeme hovořit o **nadužívání (nadměrném užívání)**, resp. **problematickém užívání digitálních technologií (médii)**. Je to z toho důvodu, že dosud neexistuje jasná definice **digitální závislosti**, resp. **závislosti na internetu**. Co však již bylo dostatečně odborníky prokázáno, je fakt, že dlouhodobé nadužívání digitálních technologií, resp. internetu, ovlivňuje vznik internetové závislosti (Chomynová et al., 2023).

Podle souhrnných informací ve Zprávě o digitálních závislostech 2023 uvádí Chomynová et al., že vůbec **poprvé** použil termín „**internetová závislost**“ americký psychiatr **Ivan Goldberg**, který v roce 1995 jako první upozornil na tzv. **poruchu závislosti na internetu**, tedy v angličtině **internet addiction disorder**.

V roce 1996 popsala v odborném článku fenomén problematického (rizikového) chování na internetu americká psycholožka Kimberley Young a začala používat pro toto chování označení **závislost na internetu (internet addiction)**. Současně Young **navrhla první kritéria pro diagnostiku** rizikového užívání internetu (resp. v originálním označení autorky „závislosti na internetu“) a sestrojila vlastní dotazník (Young, 1998).

V roce 2000 Young et al. publikují odborný článek Cyber-Disorders: The Mental Health Concern for the New Millennium (Kybernetické poruchy: Kybernetické problémy: problém duševního zdraví v novém tisíciletí), v němž hovoří o **problematickém používání internetu**, které je spojeno s významnými sociálními, psychickým a profesními dopady. Dále jsou zde popisovány příznaky, jako je např. zaujetí internetem, zvýšená úzkostnost, lhaní o rozsahu používání internetu a zhoršení fungování v reálném životě. Uvádí, že takové chování může vést k sociální izolaci, zvýšené depresi, rodinným neshodám, rozvodům, studijním neúspěchům, finanční dluhům a ztrátě zaměstnání a varuje před podceňováním tohoto společenského problému. Za příčinu problémů autoři považují primárně **internet a kybernetické prostředí** (Young et al., 2000).

Další autoři **Morahan-Martin** a **Schumacher** hovořili v roce 2000 o tzv. **patologickém užívání internetu**. O **problematickém užívání internetu** hovořil **Davis et al.** v roce 2002. Dále se v odborné literatuře vyskytuje označení **virtuální závislost** autorů Greenfielda et al., 2007. **American Psychiatric Association (Americká psychiatrická asociace)** hovoří již od roku 2013 o tzv. **poruše spojené s užíváním internetu** (Chomynová et al., 2023, s. 13).

Blinka ve své knize Online závislosti mj. shrnuje vybrané provedené výzkumy v oblasti nadužívání digitálních technologií. Zmiňuje pro nás zajímavý výzkum **Šmahela** a jeho spolupracovníků z roku **2012**, který zkoumal **nadměrné užívání internetu ve 25 zemích Evropy** s účastí 19 843 respondentů ve věku mezi 11 a 16 lety. Zajímavé výsledky přinesl v populaci dospívajících ve věku 11 let. Na základě těchto výsledků bylo totiž zjištěno, že **rozvojem rizika nadužívání internetu jsou ve větší míře ohroženy až děti starší 11 let**, kdežto v populaci 11letých je riziko minimální. 78 % respondentů nevykazovalo žádné rysy nadměrného užívání internetu, u **21 % respondentů byly přítomny 4 z 5 indikátorů nadměrného užívání internetu a pouze 1 % respondentů vykazovalo všech 5 indikátorů nadměrného užívání internetu**. Pokud se u této věkové kategorie 11letých vyskytuje nadměrné užívání digitálních technologií, může to být podle

autora spíše projevem „*vážnější rodinné dysfunkce*“, která se může projevovat tím, že rodiče nevěnují dostatek pozornosti uspokojování potřeb svých dětí (Blinka et al., 2015, s. 91).

2.2 Nástroje měření nadužívání digitálních technologií

Provedené studie, a to jak v České republice, tak i v mezinárodním měřítku (často také s účastí České republiky), jsou vyhodnocovány na základě **širokého spektra měřících nástrojů** a většinou zahrnují i různé věkové kategorie, které se od naší věkové kategorie liší. Studie zmiňované v této bakalářské práci se zaměřily na respondenty širších věkových kategorií, i starších 15 let, přičemž součástí většiny zmiňovaných výzkumů byla naše zájmová věková kategorie dětí od 11 do 15 let.

Existuje mnoho standardizovaných nástrojů využívaných pro měření nadužívání digitálních technologií. Ve studiích EU Kids Online a Výsledcích výzkumu Centra sociálních služeb Praha bylo využito škály **Excessive Internet Use (EIU)** sestrojené autory Blinkou a dalšími v roce 2015 (Chomynová et al., 2024).

Z dalších možných nástrojů dále můžeme zmínit **Chenovu škálu závislosti na internetu (Chen Internet Addiction Scale, CIAS)**, obsahující rovněž 20 škálových položek a zkoumající rovněž děti a dospívající. Tento dotazník je využíván od roku 2003 ke zjištění rizikového užívání digitálních technologií Klinikou adiktologie Lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecnou fakultní nemocnicí Praha a primárně je využíván v Číně.

Světově využívaným a oceňovaným měřicím nástrojem pro zjištění míry nadužívání digitálních technologií je dotazník americké psycholožky **Kimberley Young, Internet Addiction Test (IAT), Test závislosti na internetu**. Tento měřicí nástroj jsme použili pro naše dotazníkové šetření.

2.3 Internet Addiction Test (IAT) Kimberley Young

Kimberly Young (1965-2019) byla jedním z prvních výzkumníků, kteří se začali aktivně zajímat o vysvětlení psychologických procesů, z nichž může postupně vzniknout problematické nebo tzv. návykové používání internetu. Young je odborníky oceňována za svůj celoživotní přínos pro oblast řešení nadužívání digitálních technologií a ve své klinické praxi se soustředila na diagnostiku a léčbu digitálních závislostí (resp. nadužívání digitálních technologií). Young byla mezi prvními odborníky světa, jež dokázali pojmenovat nadužívání digitálních technologií a označit rizika, která tato lékařka spojila především s užíváním internetu. Kimberly Young se po dobu svého života věnovala nejen diagnostice rizikového

nadužívání internetu, ale především se zasloužila o výzkum dalších možností léčby tzv. digitálních závislostí. Během svého života publikovala řadu odborných článků o tématu nadužívání internetu a závislosti na internetu a v rámci své klinické praxe provozovala od roku 1995 v USA (Bradford, Pensylvania) Centrum pro léčbu závislosti na internetu (The Center for Internet Addiction). Autorka společně se svým týmem spolupracovníků založila také elektronickou vzdělávací platformu Netaddiction.com (The Center for Internet Addiction, 2019).

Kimberley Young vytvořila dotazník Internet Addiction Test (IAT), Test závislosti na internetu, již v roce 1998. Od roku 1998 byly tento dotazník a příručka s pokyny k vyhodnocení dotazníku opakovaně revidovány. Tento dotazník je k dispozici v několika jazykových mutacích, také v českém jazyce. Po důkladném prostudování dostupné literatury, odborných článků k dotazníku a příručky k jeho vyhodnocení jsme zjistili, že jeho položky jsou dobře srozumitelné a je tedy vhodný ke zjištění míry nadužívání digitálních technologií pro děti staršího školního věku. Z tohoto důvodu jsme si vybrali právě tento standardizovaný dotazník pro splnění cíle našeho výzkumu a zodpovězení našich výzkumných otázek. Dotazník obsahuje 20 položek. V našem výzkumu vycházíme z dotazníku IAT a příručky pro hodnocení dotazníku z roku 2011 (Young & de Abreu, 2011).

Kompletní dotazník k výzkumu pro naši bakalářskou práci obsahuje celkem 34 položek. Pod položky dotazníku č. 6-25 jsme zařadili všech 20 položek standardizovaného dotazníku Internet Addiction Test Kimberley Young pro zjištění míry rizika nadužívání digitálních technologií.

3 VYBRANÉ REALIZOVANÉ VÝZKUMY

V České republice shrnuje situaci ohledně nadužívání digitálních technologií každoročně vydávaná Zpráva o digitálních závislostech, která je zpracovávána pro Úřad vlády ČR ve spolupráci s Národním monitorovacím střediskem pro drogy a závislosti. Zprávu schvaluje Rada vlády pro koordinaci politiky v oblasti závislostí. Výroční zprávy jsou pravidelně zveřejňovány v elektronické podobě na webových stránkách Drogy-info. Tento monitoring se věnuje jak problematice dětí a dospívajících, tak i dospělé populaci v ČR.

Problematikou nadužívání digitálních technologií dospívajících se v posledních letech zabývala řada studií ve školní populaci, většinou podporovaných státem. Česká republika se pravidelně účastní několika mezinárodních studií (ESPAD, EU Kids Online, HBSC aj.), o nichž budeme dále hovořit podrobněji. Systematickým dotazníkovými šetřeními a jejich vyhodnocováním se zabývá tým odborníků Univerzity Palackého v Olomouci, jenž se podílí hned na několika výzkumných projektech. Známý je např. projekt E-Bezpečí. Na této webové platformě jsou zveřejňovány výsledky realizovaných studií a aktuální vzdělávací materiály pro praktické využití ze strany veřejnosti, rodičů, pedagogů, metodiků prevence atd. Realizované studie probíhají zčásti v rámci studií životního stylu, tzv. wellbeingu dospívajících, nebo samostatně pro sledování a vyhodnocování jednotlivých aspektů a souvislostí s nadužíváním digitálních technologií (Chomynová et al., 2024).

3.1 Mezinárodní studie ESPAD

Jako jedna z prvních studií mapovala míru užívání internetu **Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD, European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs)**. Tato studie zařadila již v roce 2003 otázku na „*surfování na internetu*“. Pravidelné surfování na internetu uvedlo v té době téměř 60 % 16letých dospívajících, přičemž v dalších letech již pravidelné užívání internetu uvádělo 85 % dospívajících v roce 2007 a v roce 2011 již byla dosažena hodnota 95 % dospívajících a v dalších letech se ještě navyšovala. Tato studie se provádí pravidelně ve čtyřletých intervalech a zabývá se výzkumem ohledně užívání návykových látek a dalších forem rizikového chování dospívajících (Chomynová et al., 2024, s. 28-29).

Součástí dotazníku studie **ESPAD** jsou dvě screeningové hodnotící škály, které zkoumají subjektivní vnímání problémů v souvislosti s **trávením času na sociálních sítích a hraním digitálních her**. Podle výsledků studie **ESPAD 2019** bylo do **kategorie rizika v souvislosti s hraním her** zařazeno **12,9 % respondentů** (21,7 % chlapců a 3,8 % dívek).

Do **kategorie rizika v souvislosti s trávením času na sociálních sítích** bylo zařazeno poměrně vysoké procento, a to **34,1 % respondentů** (25,2 % chlapců a 43,4 % dívek). Bylo zjištěno, že ve všední den **tráví hraním digitálních her 28 % studentů 2 a více hodin**, déle než 4 hodiny denně hrálo digitální hry 11,3 % studentů. Dále studie zjistila, že **11,8 % studentů hrálo digitální hry o víkendu 6 nebo více hodin**. Ještě vyšší podíl studentů byl zjištěn u trávení času **na sociálních sítích**, kdy celkem **74,2 % studentů trávilo čas na sociálních sítích denně**, častěji šlo o dívky (76,4 % oproti 72 % chlapců). Pro doplnění uvádíme, že výzkumu se zúčastnilo téměř 3000 respondentů a cílovou skupinou byli žáci 9. tříd ZŠ a 1.ročníků SŠ. Ze všech zmiňovaných realizovaných studií vyplývá významný **přesun velké části aktivit dospívajících do online prostoru** a s ním související pokles množství času tráveného s vrstevníky v reálném světě (Chomynová et al., 2024, s. 29).

3.2 Mezinárodní studie EU Kids Online

Jako další relevantní výzkum uvedený autory Chomynovou et al. ve Zprávě o digitálních závislostech v ČR 2023 můžeme uvést mezinárodní studii **EU Kids Online**. Studie byla realizovaná na přelomu let 2017 a 2018 mezi dětmi ve věku 9–17 let, a to v 33 zemích Evropy **včetně České republiky**. Studie se podrobně zaměřovala na chování dětí a dospívajících v online prostoru a na rizika, se kterými se mohou na internetu setkat.

Hodnotícím kritériem byla screeningová škála EIU (Excessive Internet Use, Škála nadměrného užívání internetu) autorů Blinky et al. z roku 2015. V rámci studie EU Kids Online byli zjišťováni rizikovní uživatelé internetu, tzv. intenzivní uživatelé internetu. Toto riziko bylo zjištěno pouze u 0,5 % **respondentů** z celkového výzkumného souboru. Současně se ukázalo, že z celkového počtu **5 kritérií rizika alespoň 1 z nich splňovalo 29 % chlapců, 30 % dívek**, dále podle věkového rozlišení alespoň **1 ze zkoumaných rizikových kritérií pro vznik rizika splnilo 24 % respondentů ve věku 12–14 let a 37 % studentů ve věku 15–16 let**. Výzkum mj. ukázal, že podíl rizikových uživatelů internetu je výrazně vyšší u dospívajících ve věku 15-16 let. (Chomynová et al., 2024, s. 30)

3.3 Výzkumy v České republice

V České republice proběhla řada studií a výzkumů zabývajících se problematikou nadužívání digitálních technologií u dospívajících. V jednotlivých podkapitolách uvádíme shrnutí výsledků některých z nich, a to studii HBSC (probíhající v ČR, současně zařazenou i do mezinárodního výzkumu), výzkumu Katedry psychologie Univerzity Palackého

v Olomouci, výzkumu Centra sociálních služeb Praha a výzkumu Nadace O2. Univerzita Palackého v Olomouci se zabývá dlouhodobě výzkumy, vzděláváním a intervencí na poli rizik digitální komunikace a jedním z jejích výzkumných pracovišť je Centrum prevence rizikové virtuální komunikace. Souhrnné hodnotící zprávy jsou k dispozici na webových stránkách E-Bezpečí.

3.3.1 Výzkum Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) probíhající v ČR

Mezinárodní výzkumná studie o zdraví a životním stylu dětí a školáků (**HBSC, Health Behaviour in School-aged Children**) zkoumá zdraví a životní styl dospívajících ve věku 11, 13 a 15 let a probíhá pravidelně již od roku 1994 **Univerzitou Palackého v Olomouci** ve spolupráci s WHO (World Health Organization, Světová zdravotnická organizace), MŠMT, MZ (Ministerstvo zdravotnictví) a UNICEF ČR (Český výbor pro UNICEF). Studie hodnotí **komplexní životní styl dospívajících**, z něhož jsou pro nás zajímavé výsledky z **oblasti trávení času na internetu**, a to na sociálních médiích a hraním digitálních her.

Poslední dostupné výsledky studie **HBSC** jsou z **roku 2022**. Pro studii bylo náhodně vybráno **246 škol v ČR** a celkem bylo sesbíráno 14 588 validních dotazníků. Podle screeningové škály **Internet Gaming Disorder Scale (IGD)** spadalo do kategorie **problémového hraní digitálních her celkem 13 % chlapců a 5 % dívek z celkového počtu respondentů**. **Nadměrné (intenzivní) užívání sociálních sítí** bylo hodnoceno prostřednictvím škály **Social Media Disorder Scale (SMDS)**. Bylo zjištěno, že **hraní digitálních her je častější u chlapců a míra užívání sociálních sítí je oproti tomu vyšší u dívek**. Do kategorie **rizika nadměrného užívání sociálních sítí** spadalo **5–7 % chlapců a 7–13 % dívek ve věku 11–15 let**. Bohužel není dobrou zprávou, že **ve srovnání s rokem 2018 se zvýšil podíl dospívajících v riziku nadužívání sociálních sítí, a to zejména u dívek**. Nejvyšší zvýšení bylo zaznamenáno u 11letých dívek (nárůst ze 3 % na 7 %) a 13letých dívek (nárůst ze 7 % na 13 %) (Chomynová et al., 2024, s. 27-28).

3.3.2 Výzkum Katedry psychologie Univerzity Palackého v Olomouci

V roce **2018** proběhl pod hlavičkou Katedry psychologie Univerzity Palackého v Olomouci výzkum zaměřený na výskyt **rizikového hraní digitálních her** a současně výzkum **rizika nadužívání internetu** prostřednictvím screeningové škály **Internet Addiction Test (IAT)**, tedy měřicí škály, která byla využita i pro výzkum k naší bakalářské práci. Tohoto výzkumu UP Olomouc se účastnilo 48 škol z ČR, cílová skupina byli respondenti ve věku 11-19 let a podařilo se sesbírat celkem 3897 validních dotazníků. Z tohoto realizovaného výzkumu

bylo zjištěno **0,3 %** respondentů v kategorii **vysoké riziko nadužívání internetu**. Celkové procentuální zastoupení respondentů **se zjištěnou jakoukoliv úrovní rizika nadužívání internetu bylo 21 %** (přičemž tato hodnota byla tvořena z 80 % respondenty s mírným rizikem nadužívání). Kumulativní součet (21 %) všech úrovní rizika nadužívání zjištěných tímto dotazníkovým šetřením byl poměrně vysoký.

Z výsledků byla zjištěno, že dívky jsou častějšími uživateli internetu a častěji se u nich vyskytují problémy s užíváním internetu, z výsledků vyplynulo zanedbávání školních povinností. U chlapců byl zjištěn problém se snižováním frekvence sociálních kontaktů. Dále bylo např. zjištěno, že **trávení nadměrného množství času na internetu přináší školní zhoršení a školní problémy 18 % respondentů**. Dále bylo zjištěno, že **díky internetu chodí pozdě spát pravidelně, často či stále 27 % respondentů**. **Střední úrovní rizika nadužívání trpí od 3 do 5 % respondentů**. Celkem **25 % respondentů ve věku 15 let trpí určitou mírou rizika nadužívání internetu**. Je nutné však zdůraznit, že v tomto výzkumu byla zahrnuta věková skupina respondentů **od 11 do 19 let** (Dolejš et al., 2019; Suchá et al., 2019).

3.3.3 Výzkum Centra sociálních služeb Praha

Podle Zprávy o digitálních závislostech v ČR 2024 byl jedním z nejnověji realizovaných výzkumů v České republice výzkum **Centra sociálních služeb Praha**. Výzkum byl zaměřen na **rizikové chování žáků 2. stupně ZŠ a SŠ v Praze v roce 2023** a zahrnoval i otázky týkající se **rizikového užívání digitálních technologií**. Soustředil se hlavně na výskyt problémů spojených s jejich nadužíváním, hovoří o tzv. intenzivních uživateli internetu, resp. o dospívajících v riziku intenzivního užívání internetu. Výzkum byl zaměřen na respondenty, resp. žáky a studenty ve věku 11–21 let, což je ještě širší věková kategorie než náš vlastní výzkum, jenž zaměřujeme na žáky ve věku 11–15 let.

Chování respondentů bylo hodnoceno prostřednictvím škály Excessive Internet Use (EIU) autorů Blinky et al. z roku 2015. Hodnocení bylo provedeno jiným způsobem než podle pokynů autorů a bylo přizpůsobeno věkové kategorii dospívajících respondentů. Zajímavým zjištěním výzkumu, kterého se zúčastnilo více než 10.000 respondentů, bylo například to, že celkem **1,7 %** dospívajících splňovalo všech **5 kritérií** závislostí a bylo již v kategorii tzv. **intenzivních uživatelů internetu** (termín využívaný v rámci této studie), přičemž šlo o **trojnásobný počet dívek oproti chlapcům (2,7 % dívek a 0,9 % chlapců)**. Současně bylo touto studií zjištěno, že **podíl dospívajících nacházejících se v riziku**

nadužívání se zvyšuje s jejich věkem a nejvýraznější je jejich nárůst mezi 11. a 12. rokem věku dětí (u respondentů ve věku 11 let bylo pouze 0,2 % respondentů v riziku intenzivního užívání internetu, zatímco u žáků ve věku 12 let to bylo již 1,2 % respondentů) (Chomynová et al., 2024, s. 31-32).

3.3.4 Výzkum Děti on-line. Když rodič netuší

Vyskytují se i studie prováděné soukromými subjekty, jako např. **v roce 2023 realizovaný výzkum Nadace O2** ve spolupráci s agenturou NMS Market Research nazvaný **Děti on-line. Když rodič netuší**. Tento výzkum se zaměřil na **čas trávený na mobilním telefonu a aktivity na mobilu**. Cílovou skupinou byly nejen děti ve věku 8–15 let, ale také rodiče těchto dětí a obecná populace v ČR.

Výzkum zjišťoval mj. i průměrný čas trávený na mobilním telefonu nebo na sociálních sítích. Z údajů vztahujících se k dospívajícím bylo zjištěno, že na mobilním telefonu dospívající stráví průměrně 3:28 hod. denně, což je současně o 30 minut déle, než tvrdí jejich rodiče. Dále bylo zjištěno, že denně si na mobilu píše s kamarády 51–58 % dospívajících, také 44–52 % dospívajících tráví denně svůj čas na sociálních sítích a 33–41 % dětí denně hraje digitální hry. Dále bylo ve výsledcích zveřejněno, že celých 38 % dospívajících respondentů si nedovede představit strávit víkend bez mobilního telefonu, protože by se nudilo. Ve většině výsledků rodiče hodnotili své děti o něco lépe, než jak se ve skutečnosti hodnotily děti. To můžeme demonstrovat např. u položky každodenního hraní digitálních her, které podle hodnocení dětí bylo zjištěno u 41 % dospívajících, kdežto jejich rodiče si myslí, že denně hraje hry na mobilu pouze 36 % dětí (o 5 % méně) (Chomynová et al., 2024, s. 32-33).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODOLOGIE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Praktická část této bakalářské práce se věnuje **zjištění existence a míry nadužívání digitálních technologií u dětí staršího školního věku**. Zjišťuje také **míru rodičovské kontroly** ve vztahu k nadužívání digitálních technologií. Současně si klade za cíl zjistit, zda vnímaná míra rodičovské kontroly ovlivňuje míru nadužívání digitálních technologií u jejich dětí. Dotazníkové šetření se zabývá hodnocením vlastního mínění, postojů a motivů respondentů nebo můžeme také říct, jednáním a chováním respondentů. Respondenti výzkumu sami sebe hodnotili prostřednictvím uzavřených (strukturovaných) položek, z nichž byli poté rozděleni podle počtu dosažených bodů **do konkrétních úrovní rizika nadužívání digitálních technologií**.

4.1 Výzkumný problém a definice výzkumných otázek

Výzkumné šetření jsme zaměřili na děti staršího školního věku, žáky 2. stupně základních škol. Z doposud realizovaných národních, regionálních a mezinárodních studií a výzkumů vyplývá, že tato věková kategorie dětí patří k rizikovým skupinám uživatelů digitálních technologií (internetu) a současně je předmětem zájmu sociální pedagogiky. Současně bylo zjištěno, že u této věkové kategorie dochází mnohdy k překotnému zvyšování podílu dospívajících nacházejících se v kategorii rizika nadužívání DT. Podle mezinárodní studie HBSC (The Health Behaviour in School-aged Children) realizované v roce **2022** bylo např. zjištěno, že **ve srovnání s rokem 2018 se zvýšil podíl dospívajících v riziku nadužívání sociálních sítí, a to zejména u dívek**. Nejvyšší zvýšení bylo zaznamenáno u 11letých (nárůst ze 3 % na 7 %) a 13letých dívek (nárůst ze 7 % na 13 %) (Chomynová et al., 2024, s. 27-28).

Podle výzkumu Nadace O2 realizovaného v roce 2023 bylo zjištěno, že dospívající **tráví denně více než 3 hodiny na mobilním telefonu a 41 % dospívajících tráví denně čas hraním her na mobilním telefonu**. Tento zjištěný podíl považujeme za alarmující (Chomynová et al., 2024, s. 31-32).

Výzkum **Katedry psychologie Univerzity Palackého v Olomouci** realizovaný v roce **2018** prokázal mezi respondenty ve věku 11-19 let 0,3 % respondentů v kategorii vysokého rizika nadužívání internetu. **Celkové procentuální zastoupení respondentů se zjištěným rizikem nadužívání internetu bylo 21 %** (hodnota je tvořena z 80 % respondenty s mírným rizikem nadužívání). Kumulativní součet (21 %) všech úrovní rizika nadužívání internetu dosáhl znepokojujících hodnot. Výzkum také zjistil, že trávení nadměrného množství času

na internetu přináší školní zhoršení a školní problémy 18 % respondentů. Dále, že díky internetu chodí pozdě spát pravidelně, často či stále 27 % respondentů. Prokázal, že **střední úroveň rizika nadužívání trpí od 3 do 5 % respondentů** a že celkem **25 % respondentů ve věku 15 let trpí určitou mírou rizika nadužívání internetu** (Dolejš et al., 2019; Suchá et al., 2019).

Užívání digitálních technologií v populaci souvisí především s masivní celosvětovou dostupností internetu. Přístup k internetu je ve většině případů nezbytnou podmínkou k využívání digitálních technologií. Všechny doposud realizované výzkumy a studie v českých i mezinárodních podmínkách přinesly inspirující zjištění a motivaci pro naše vlastní výzkumné šetření. Zajímalo nás, jakých výsledků bude dosaženo v našem výzkumném souboru respondentů ve věku 11-15 let v regionálních podmínkách Zlínského kraje. Stanovili jsme si následující výzkumné otázky.

Definice výzkumných otázek:

1. Vyskytuje se u dětí staršího školního věku nadužívání digitálních technologií a jaká je míra nadužívání digitálních technologií?
2. Jaká je míra rodičovské kontroly u dětí staršího školního věku ve vztahu k jejich nadužívání digitálních technologií?
3. Ovlivňuje míra rodičovské kontroly nadužívání digitálních technologií u dětí staršího školního věku?

4.2 Cíl výzkumu

Cílem našeho výzkumu je zjistit, zda se u dětí staršího školního věku vyskytuje nadužívání digitálních technologií a jaká je míra tohoto nadužívání digitálních technologií. Dále je cílem zjistit, zda míra rodičovské kontroly u dětí staršího školního věku ovlivňuje míru nadužívání digitálních technologií.

4.3 Druh a metody výzkumu

Pro účely našeho výzkumu byla využita **kvantitativní forma výzkumu** a výzkum byl proveden prostřednictvím metody **dotazníku**. Tímto způsobem bylo dosaženo efektivnějšího sběru dat, byla získána data od většího počtu respondentů v kratším časovém úseku. Dotazníkové šetření probíhalo po dobu 3 měsíců, konkrétně **v době od 1. 11. 2024 do 31. 1. 2025** elektronickou formou. Návratnost dotazníků byla dostačující, podařilo se nám

získat **307 validních dotazníků**. Dotazník byl zcela **anonymní**, což bylo zdůrazněno při komunikaci s řediteli jednotlivých škol a rovněž uvedeno v úvodních pokynech pro účastníky před vyplněním dotazníku. Dobrý dotazník musí obsahovat jasně a srozumitelně formulované otázky. Zárukou zajištění validity, reliability a praktičnosti bylo pro náš výzkum zejména použití standardizovaného dotazníku uznávané americké psychologky Kimberley Young (2011), který byl dále doplněn o vlastní položky pro zjištění míry rodičovské kontroly.

Pro sestavení dotazníku a jeho praktickou a srozumitelnou úpravu jsme využili nástroj elektronické platformy www.surveio.com. V poskytnuté šabloně v placené verzi na vlastním zřízeném účtu bylo všech 34 položek dotazníku přehledně sestaveno do ucelené podoby. Byly zde zadány postupně všechny položky a hodnotící škála pro výběr možností u každé položky. Taktéž jsme zadali pokyny k vyplnění pro respondenty a všechny otázky jsme označili jako povinné pro vyplnění, abychom předešli problémům s doručovanými nekompletními dotazníky. Dotazník byl poté rozeslán e-mailem konkrétním školám prostřednictvím jedinečného elektronického odkazu.

Již v průběhu elektronického doručování vyplněných dotazníků jsme zjistili, že existují respondenti, kteří dotazník nedokončili a neodeslali, což prokazujeme zobrazeným počtem přístupů a jen určitým podílem úspěšně odeslaných dotazníků. Vyplnění dotazníku by však mělo být z důvodu zachování etických zásad vždy dobrovolné. Každý účastník dotazníkového šetření měl tudíž právo svoji účast na prováděném výzkumu odmítnout, resp. ji kdykoliv ukončit. Po vyhodnocení jsme konstatovali, že počet elektronických přístupů k dotazníkům byl přibližně trojnásobně vyšší než celkový počet úspěšně doručených vyplněných dotazníků. Tento fakt ovšem hodnotíme pozitivně. Celkový počet doručených validních dotazníků byl 307. Bylo zjištěno, že vyplnění dotazníku o 34 položkách trvalo respondentům nejčastěji 5–10 minut (66 % respondentů), některým z nich ještě kratší dobu než 5 minut (15 % respondentů) a části z nich naopak delší dobu než 10 minut, tj. 10–30 minut (19 % respondentů). Potvrdilo se nám tedy, že se skutečně jednalo ve většině případů o námi předem deklarovanou dobu vyplnění asi 10 minut. Stejnému časovému údaji odpovídaly rovněž údaje z našeho předvýzkumu, který byl předem proveden na malém počtu respondentů.

Všechny zapojené školy využily vyplňování dotazníku prostřednictvím elektronického odkazu, který ředitel školy obdržel prostřednictvím e-mailu s průvodním dopisem s vysvětlením důvodů dotazníkového šetření a upřesňujícími informacemi. Elektronické

vyplnění a odesílání dotazníků považujeme za nejrychlejší způsob pro obě strany, jak pro výzkumníka, tak i pro školy a jejich žáky. Vyplňování dotazníků probíhalo na školách tím způsobem, že ředitel školy ve spolupráci s příslušným učitelem informatiky pomocí sdílení elektronického odkazu na dotazník umožnili vyplnění dotazníku žákům 2. stupně, tedy žákům 6. až 9. ročníků, a to v počítačových učebnách v hodinách informatiky.

Nezbytným předpokladem úspěchu dotazníkového šetření je ochota respondentů ke spolupráci. V průvodním dopise byl proto ředitelům škol vysvětlen smysl a potřeba prováděného šetření. (Chráška, 2007, s. 170)

Ředitelé škol byli předem ujištěni o **anonymitě výzkumu**. Otázky byly jasně formulovány a jejich zodpovězení nebylo nijak pracné. Jak už jsme uvedli výše v předchozím odstavci, většina respondentů vyplnila celý dotazník za dobu přibližně 10 minut. Oslovené základní školy zpočátku vůbec nekomunikovaly a musely být kontaktovány opakovaně. Školy svoji počáteční neochotu spolupracovat vysvětlovaly např. nedostatkem času z důvodu nacvičování vánočních vystoupení, testováním žáků 9. ročníků ze strany MŠMT v rámci připravenosti k přijímacím zkouškám, probíhajícími přípravnými kurzy k přijímacím zkouškám, které školy pro své žáky organizovaly a účastí na dalších dotazníkových šetřeních. Po vynaloženém úsilí a opakované komunikaci s řediteli škol se **z celkového počtu 10 kontaktovaných základních škol Zlínského kraje** do výzkumného šetření zapojily **4 základní školy**. Sběr dat k dotazníkovému šetření probíhal po dobu **3 měsíců, konkrétně od 1. 11. 2024 do 31. 1. 2025**.

Všechny zapojené školy současně projevily zájem o vyhodnocení dotazníkového šetření po ukončení výzkumu, což jim bylo přislíbeno. V zájmu zachování anonymity nebyly uváděny názvy konkrétních zapojených základních škol. V rámci vyhodnocení jsme pracovali se školami označenými: škola A, škola B, škola C, škola D.

Dotazníky byly ihned po vyplnění všech položek respondenty automaticky odesílány stisknutím tlačítka odeslat v interaktivním formuláři a výzkumníkovi byla okamžitě doručena notifikace. Pedagogům se tím výrazně zjednodušila jejich práce s administrací dotazníků. Úkolem pedagoga bylo pouze sdílet elektronický odkaz žákovi v hodině informatiky a poskytnout mu potřebný čas pro vyplnění dotazníku. Pedagogům tak odpadla starost se shromažďováním papírových dotazníků, jejich přechováváním, domluva s výzkumníkem a zajištění jejich předání. Současně je důležité zmínit úsporu nákladů na spotřebu papíru a tisk a zkrácení času pro administraci oběma zúčastněným stranám. Elektronické vyplnění dotazníku zabralo účastníkům výzkumu podstatně kratší dobu, než by

bylo zapotřebí k ručnímu vyplnění papírových dotazníků. Pro doplnění uvádíme, že možnost vyplnění papírových dotazníků zůstala pro školy zachována, školy ji však nevyužily a upřednostnily elektronické vyplnění.

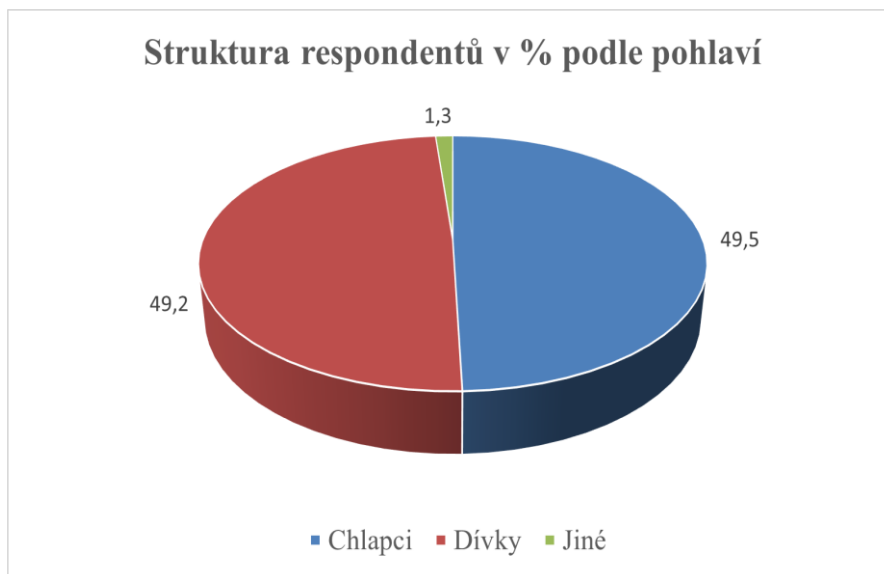
4.4 Výzkumný soubor

Základní výzkumný soubor byl tvořen **všemi dětmi staršího školního věku všech základních škol Zlínského kraje**. Jedná se o děti **ve věku 11–15 let**, tedy o všechny děti **navštěvující 2. stupeň základní školy**. Pro účely našeho výzkumu jsme potřebovali co největší počet respondentů, aby byly výsledky alespoň částečně zobecnitelné na děti staršího školního věku ve Zlínském kraji.

Výběrový výzkumný soubor byl tvořen žáky, dívkami a chlapci, 6. – 9. ročníků těch základních škol, které byly ochotny při výzkumu spolupracovat a jejichž žáci vyplnili dotazníky. Sběr dat proběhl elektronickou formou, kdy řediteli školy byl zaslán e-mailovou zprávou odkaz na dotazník. Tento odkaz na dotazník příslušný pedagog všem žákům v hodinách informatiky nasdílel, a tím poskytl k vyplnění. Žák, který souhlasil se svou účastí ve výzkumu, vyplnil dotazník během hodiny informatiky na používaném počítači a odeslal stisknutím tlačítka odeslat.

Provedené výzkumné šetření se uskutečnilo v našem případě mezi **žáky 6. - 9. ročníků základních škol**, resp. **respondenty ve věku od 11 do 15 let**. Získali jsme data od respondentů ze **4 základních škol Zlínského kraje**. Vzhledem k zachování anonymity škol budou jmenované základní školy označeny jako **škola A, škola B, škola C a škola D**. Z celkového počtu **307** úspěšně doručených **vyplněných dotazníků** jsme tuto množinu respondentů dotazníku v první fázi třídění rozdělili podle **pohlaví** (dívky, chlapci, jiné), podle **věku** (11 let, 12 let, 13 let, 14 let, 15 let) a podle navštěvované **školy** (škola A, škola B, škola C, škola D).

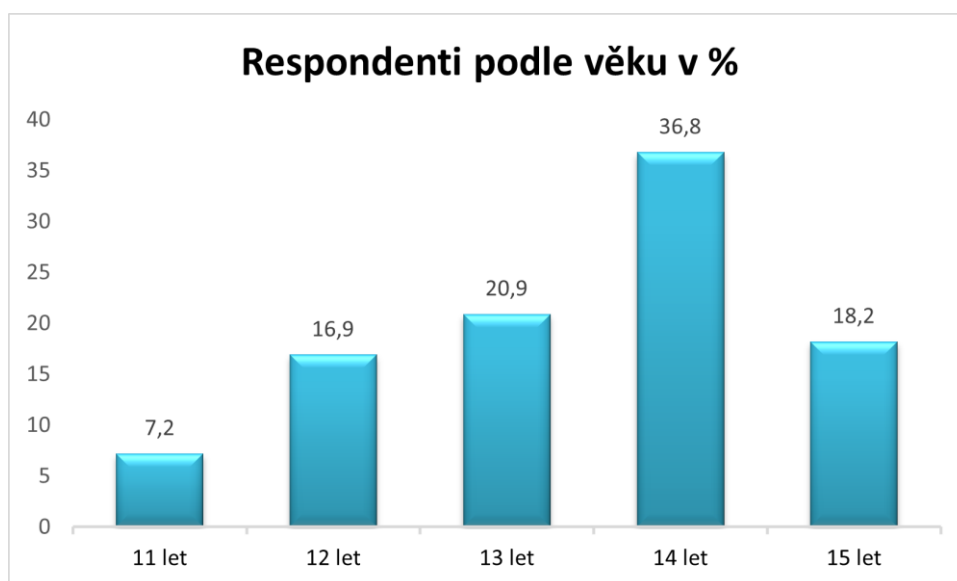
Z celkového počtu **307 respondentů** jsme přehledně graficky znázornili procentuální **podíl respondentů podle pohlaví**. Zjistili jsme, že ve výzkumném souboru bylo dosaženo téměř shodného počtu dívek (151) a chlapců (152), což představuje téměř 50 % jak u dívek, tak i u chlapců. Můžeme říct, že bylo dosaženo **rovnoměrného zastoupení** chlapců a dívek. Pro upřesnění uvádíme, že celkem 4 respondenti označili pohlaví jiné, což činí pouze 1,3 % všech respondentů.



Obrázek 1 Struktura respondentů v % podle pohlaví

(zdroj: vlastní)

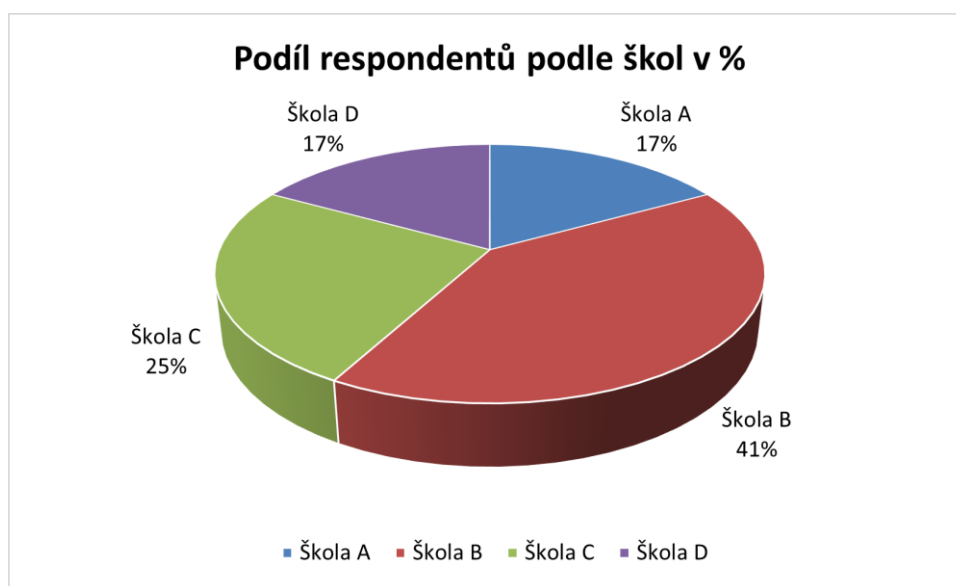
Zastoupení respondentů podle věku je graficky znázorněno v dalším obrázku. Z celkového počtu získaných dotazníků tvořila **nejnižší** procentuální podíl kategorie **11letých respondentů (7,2 %)**, dále následovala kategorie 12letých respondentů (16,9 %), dále kategorie 15letých respondentů (18,2 %), poté kategorie 13letých (20,9 %) a **nejvyšší** podíl respondentů z našeho výzkumu tvořila kategorie **14letých respondentů (36,8 %)**.



Obrázek 2 Respondenti podle věku v %

(zdroj: vlastní)

Dále jsme pokračovali roztríděním respondentů podle **jednotlivých škol (škola A, B, C, D)**, tudíž jsme získaná data rozdělili pro tyto účely na **4 skupiny** a zjistili tak zastoupení účastníků dotazníkového šetření v každé škole zvlášť. Nejvyšší zastoupení respondentů bylo získáno ze školy B, a sice 124 respondentů s podílem 41 % na celkovém počtu všech respondentů dotazníkového šetření. Ze školy C jsme získali 77 respondentů, což činilo 25%podíl na celkovém počtu účastníků výzkumu. Škola A shodně se školou D dosáhly stejného počtu respondentů, a to 53, což tvořilo 17%podíl z celkového počtu respondentů.



Obrázek 3 Podíl respondentů v % podle škol

(zdroj: vlastní)

4.5 Druhy a popis položek v dotazníku

Níže podrobně uvádíme strukturu jednotlivých položek našeho dotazníku, který je rozdělen na úvodní část, kterou tvoří faktografické položky, hlavní část tvořenou standardizovaným dotazníkem Internet Addiction Test (IAT) a doplňkovou část tvořenou vlastními položkami pro zjištění míry rodičovské kontroly. Kompletní dotazník obsahující všech 34 položek včetně úvodních pokynů pro vyplnění pro účastníky výzkumu je přílohou bakalářské práce.

4.5.1 Faktografické položky

Úvodní položky dotazníku, tedy položky č. 1–5, tvoří **položky faktografické**, se kterými jsme po skončení dotazníkového šetření dále pracovali při vyhodnocování dat. Jedná o dotazy na pohlaví, věk, ročník základní školy, název školy, kterou žák navštěvuje (svoji školu žák označil výběrem ze seznamu základních škol ve Zlínském kraji). Dále jsme

zjišťovali, zda respondent žije v domácnosti s oběma rodiči, jen s jedním z rodičů nebo jinak. Otevřenými položkami jsou pouze položka č. 2 – věk a položka č. 3 – ročník ZŠ, kdy v nápovědě k otázce jsme uvedli pokyn: „*Použij pouze číslice.*“. Položky č. 1, č. 4 a č. 5 jsou uzavřené položky a respondent vybíral 1 odpověď výběrem z uvedených možností.

4.5.2 Položky standardizovaného dotazníku

Hlavní část dotazníku, konkrétně položky **pod čísla 6–25**, je tvořena **standardizovaným dotazníkem** nazvaným **Internet Addiction Test (IAT)**, převzatým od americké psycholožky Kimberly Young. Jedná se o **uzavřené škálové položky**, u kterých respondent z uvedené škály vybírá možnost, která jej nejlépe vystihuje. Všechny tyto položky zjišťují **mínění, postoje a motivy respondentů**.

Pro upřesnění a doplnění uvádíme, že při použití položek v dotazníku ke zjišťování mínění, postojů a motivů může být problémem vědomé uvádění nepravdivých odpovědí respondentem, čímž dochází ke zkreslování odpovědí respondenta. Respondent se chce ukázat v lepším světle, než ve skutečnosti je. (Chráska, 2007, s. 169)

Jedná se o celkem **20 položek**, které byly využity **pro zjištění existence a míry nadužívání digitálních technologií u dětí staršího školního věku**. Dotazník byl poprvé formulován autorkou Kimberly Young již v roce 1998 a v originálním překladu zjišťuje závislost na internetu. Pro naše dotazníkové šetření byl využitý dotazník Internet Addiction Test (IAT) s dílčí úpravou formulace některých položek. Vyhodnocení dotazníku bylo provedeno dle příručky a pokynů autorky (Young & de Abreu, 2011).

Položky dotazníku pod čísla 6–25 zahrnujeme do tzv. Likertovy škály s bodovým ohodnocením od 0 do 5 bodů s možnostmi **nikdy, zřídka, příležitostně, opakovaně, často, vždy**. Nejnižší míra intenzity chování a jednání hodnocená respondentem (možnost nikdy) je ohodnocena 0 body, stupňující se míra intenzity chování a jednání se hodnotí vždy o 1 bod vyšší hodnotou, postupně až k možnosti nejvyšší intenzity zkoumaného jednání (možností vždy) ohodnocenou 5 body. Podle součtu respondenty dosaženého počtu bodů byli účastníci výzkumu rozděleni do 4 úrovní uživatelů digitálních technologií (internetu), resp. v případě našeho výzkumu byli rozděleni pouze do 3 úrovní.

Dotazníkem jsme zjistili nadužívání digitálních technologií u dětí staršího školního věku, resp. skupina respondentů našeho výzkumného souboru (celkem 307 účastníků výzkumu) byla na základě součtu respondenty dosaženého počtu bodů v položkách 6–25 rozdělena podle pokynů autorky (Young & de Abreu, 2011) do 4 úrovní rizika nadužívání

digitálních technologií, v našem případě pouze do 3 úrovní rizika, protože vysoká úroveň rizika nadužívání DT nebyla prokázána ani u 1 respondenta.

Nejprve uvádíme v tabulce níže taxativně vymezený **seznam všech položek dotazníku Internet Addiction Test (IAT) včetně zařazení do zkoumané oblasti** neboli sub-testu. V textu dále potom uvedeme také seznam položek, v nichž byly provedeny dílčí úpravy textu.

Tabulka 1 Položky dotazníku Internet Addiction Test (IAT)

Název položky (číslo položky)	Zařazení do zkoumané oblasti
Jak často zjišťuješ, že jsi online déle, než jsi měl(a) v úmyslu? (6)	Nadměrné užívání
Jak často zanedbáváš svoji přípravu do školy, abys mohl(a) trávit více času online? (7)	Nadměrné užívání
Jak často upřednostňuješ čas trávený na internetu před časem tráveným s kamarády? (8)	Zanedbávání společenského života
Jak často uzavíráš nová přátelství s dalšími uživateli online? (9)	Zanedbávání společenského života
Jak často si tvoji rodiče stěžují na množství času, které trávíš online? (10)	Nedostatečná kontrola
Jak často trpí tvé školní výsledky kvůli množství času, který trávíš na internetu? (11)	Zanedbávání (školních) povinností
Jak často kontroluješ svoje zprávy na chatu, Instagramu, Facebooku, Messengeru atd. předtím, než jdeš dělat to, co máš? (12)	Anticipace (přemýšlení o online)
Jak často je omezován tvůj školní výkon časem stráveným na internetu? (13)	Zanedbávání (školních) povinností
Jak často zaujímaš obranné nebo tajnůstkářské postoje, když se tě někdo ptá, co děláš na internetu? (14)	Zanedbávání (školních) povinností
Jak často se uklidňuješ myšlenkami na internet, když máš starosti? (15)	Salience (důležitost)
Jak často se přistihneš, že myslíš na to, až budeš zase online? (16)	Anticipace (přemýšlení o online)
Jak často se bojíš toho, že svět bez internetu by byl nudný, prázdný a neutěšený? (17)	Salience (důležitost)
Jak často ztrácíš nervy, jsi nepříjemný(á), když tě někdo ruší, zatímco jsi online? (18)	Salience (důležitost)
Jak často chodíš spát pozdě, protože jsi dlouho do noci na internetu? (19)	Nadměrné užívání
Jak často jsi zabrán(a) do myšlenek na internet, když jsi offline, nebo jak často sníš o tom, že jsi online? (20)	Salience (důležitost)
Jak často se přistihneš, že říkáš: „Už jen pár minut a budu online“? (21)	Nedostatečná kontrola

Jak často zkoušíš bez úspěchu omezit čas, který trávíš online? (22)	Nedostatečná kontrola
Jak často se snažíš skrývat kolik času skutečně trávíš online? (23)	Nadměrné užívání
Jak často si vybereš možnost být déle na internetu než jít s kamarády ven? (24)	Salience (důležitost)
Jak často se cítíš v depresi, náladový(á), nebo nervózní, když jsi offline a tyto pocity odezní ve chvíli, kdy jsi zase připojen(a) k internetu? (25)	Nadměrné užívání

(zdroj: vlastní)

Tabulka 2 Bodové hodnocení rizika nadužívání DT

Úroveň rizika nadužívání DT	Počet bodů
Běžný uživatel	0-30
Mírné riziko	31-49
Střední riziko	50-79
Vysoké riziko	80-100

(zdroj: vlastní)

Pro účely provedeného výzkumu nebyl dodržen doslovný překlad některých položek dotazníku **Internet Addiction Test (IAT)**, a to z toho důvodu, aby byl lépe srozumitelný pro děti staršího školního věku, resp. žáky základní školy ve věku od 11 do 15 let. Provedenou úpravou stylizace jsme chtěli respondentům usnadnit pochopení položek a předejít nesprávným odpovědím. Číslo v závorce je číslem položky dotazníku.

Byla provedena dílčí úprava formulace textu u těchto položek:

Jak často zanedbáváš svoji přípravu do školy, abys mohl(a) trávit více času on line?

V originále je formulace položky: Jak často zanedbáváš *práci v domácnosti*, abys mohl(a) trávit více času on line? (7)

Jak často upřednostňuješ čas trávený na internetu před časem tráveným s kamarády?

Položka byla přeformulována adekvátně dítěti staršího školního věku, které je v kontaktu většinou se svými kamarády. V originále je formulace položky: Jak často upřednostňuješ *vzrušení na internetu před intimitou se svým partnerem*? (8)

Jak často trpí tvé školní výsledky kvůli množství času, který trávíš na internetu?

Položka byla přeformulována a vymezena pouze ve vztahu ke školním povinnostem.

V originále je formulace položky: Jak často trpí tvé *školní a pracovní výsledky* kvůli množství času, který trávíš na internetu? (11)

Jak často je omezován tvůj školní výkon časem stráveným na internetu? Formulace položky v originále: Jak často je omezován tvůj *pracovní (studijní) výkon* časem stráveným na internetu? (13)

Jak často se uklidňuješ myšlenkami na internet, když máš starosti?

Formulace položky v originále: Jak často *zakrýváš rušivé myšlenky a starosti* konejšivými *myšlenkami na internet*? (15) (Young & de Abreu, 2011).

4.5.3 Položky k míře rodičovské kontroly

V navazující **závěrečné části dotazníku** byly vytvořeny vlastní položky pro zjištění **míry rodičovské kontroly**, které jsme vytvořili tak, aby byly zjištěny hodnoty důležité pro zodpovězení našich výzkumných otázek, a to, **jaká je míra rodičovské kontroly ve vztahu k nadužívání digitálních technologií u dětí staršího školního věku a zda tato míra rodičovské kontroly dětí staršího školního věku ovlivňuje jejich nadužívání digitálních technologií**. Položky k míře rodičovské kontroly jsou umístěny v dotazníku pod čísly **26–32** (celkem 7 položek). Míru rodičovské kontroly jsme určili součtem dosaženého počtu bodů v těchto otázkách podle totožného klíče jako ve standardizované části. Čím vyšší intenzita vnímané rodičovské kontroly respondenty, tím vyšší počet dosažených bodů. Hodnotící kritéria jsme sestavili do níže uvedené **tabulky míry rodičovské kontroly**.

Tabulka 3 Hodnocení rodičovské kontroly

Míra rodičovské kontroly	Počet bodů
Nízká míra kontroly	0–9
Střední míra kontroly	10–19
Vysoká míra kontroly	20–29

(zdroj: vlastní)

Opět se jedná o položky, které zjišťují podle svého obsahu **mínění, postoje a motivy** respondentů. Jelikož jsem při studiu odborné literatury nenalezla vhodný standardizovaný dotazník, byly v tomto případě vytvořeny **otázky vlastní konstrukce a sestavena vlastní hodnotící stupnice míry rodičovské kontroly**. Otázky jsou rovněž konstruovány jako škálové a respondent vybírá své odpovědi na uzavřené otázky.

Položky č. 26, 27, 30, 31, 32, 33, 34 zahrnujeme rovněž do tzv. Likertovy škály s hodnocením od 0 do 5 bodů s možnostmi nikdy, zřídka, příležitostně, opakovaně, často, vždy. Výčet položek rodičovské kontroly:

Rozhodují tví rodiče o tom, co budeš dělat ve volném čase (po škole)?

Kontrolují tví rodiče tvoje aktivity na internetu, mobilu, počítači, TV atd.?

Znají tvoji rodiče tvé oblíbené youtubery nebo filmy, které sleduješ?

Znají tvoji rodiče tvé oblíbené hry na počítači nebo mobilu, které pravidelně hraješ?

Povídáš si s tvými rodiči o tvých aktivitách na mobilu nebo počítači?

Určují ti tví rodiče dobu, jak dlouho můžeš být na mobilu, počítači, u TV?

Trvají tví rodiče na dodržování pravidel ohledně užívání mobilu, počítače, TV atd.?

Položky s odlišnými možnostmi odpovědí:

Znají tvoji rodiče tvé oblíbené youtubery nebo filmy, které sleduješ? (28)

Znají tvoji rodiče tvé oblíbené hry na počítači nebo mobilu, které pravidelně hraješ?
(29)

U položek č. 28 a 29 umožňujeme respondentovi jiné možnosti, pouze 3 možnosti odpovědí, které jsou hodnoceny počtem od 0 do 2 bodů:

ano, znají, mají přehled, co sleduju/hraju - 2 body

ano, znají pouze některé - 1 bod

ne, neznají, nezajímají se o to - 0 bodů

Vybrané samostatně hodnocené položky dotazníku:

Trávíš více času na mobilu, počítači, TV atd. než reálně se svými kamarády? (33)

Tato položka byla využita současně jako **kontrolní**, kdy obdobná položka je pod č. 24: *Jak často si vybereš možnost být déle na internetu než jít s kamarády ven?* Slouží k ověření věrohodnosti odpovědí a byla vyhodnocena zvlášť.

Tráví tví rodiče hodně času na mobilu nebo počítači, u TV? (34)

Dítě samo hodnotí množství času tráveného na mobilu, počítači, u TV svými rodiči, a tím zjišťujeme, zda jsou dítěti jeho rodiče příkladem nebo jsou sami nadměrnými uživateli DT, zda mají sami pod kontrolou svůj čas trávený užíváním digitálních technologií, tedy čas trávený na mobilním telefonu, počítači, u televize. Položka byla vyhodnocena zvlášť a posouzena v celkovém kontextu, a to jak ve vztahu ke zjištění míry nadužívání DT (položky č. 6-25), tak i ve vztahu k položkám rodičovské kontroly (položky č. 26-32).

5 VÝSLEDKY

V této kapitole jsme se zabývali získanými výsledky z provedeného výzkumného šetření mezi respondenty staršího školního věku. Získaná data jsme podrobně popsali. Ke zpracování dat jsme použili program Microsoft Excel, pomocí kterého jsme postupně třídili data do tabulek a grafů.

5.1 Úroveň rizika nadužívání digitálních technologií

Postupně jsme se dostali k další fázi třídění dat, a sice rozdělení respondentů podle **míry rizika nadužívání digitálních technologií**. Postupovali jsme podle stanovených pokynů k použité screeningové škále Internet Addiction Test (IAT) (Young & de Abreu, 2011).

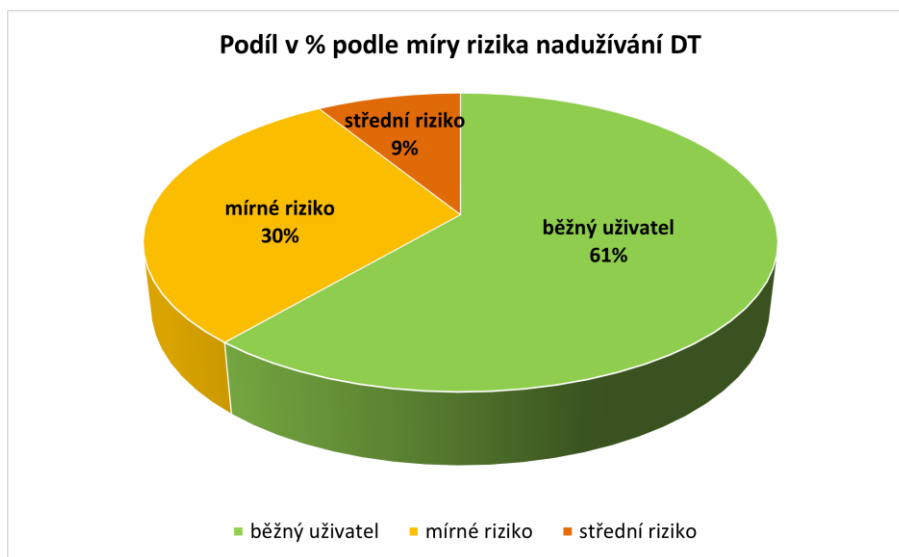
Získané odpovědi k položkám **pod čísly 6 až 25 dotazníku** jsme vyhodnotili podle dosaženého celkového součtu bodů v položkách pod čísly 6 až 25 získaných součtem bodů u každého respondenta zvlášť, tedy postupně u každého ze všech 307 respondentů.

Všechny tyto položky obsahovaly možnosti odpovědí Likertovy škály: nikdy, zřídka, příležitostně, opakovaně, často, vždy a byly hodnoceny 0–5 body, kdy nejnižší intenzita chování hodnocená respondentem (možnost nikdy) byla ohodnocena 0 body a stupňující se míra intenzity chování se hodnotila vždy o 1 bod vyšší bodovou hodnotou, a to až do maximálního počtu 5 bodů (možnost vždy). Dosažený počet bodů nám určil zařazení každého respondenta **do konkrétní úrovně rizika nadužívání DT** z celkového počtu **4 úrovní** (resp. jak bude popsáno dále, v našem případě pouze do **3 úrovní**). Respondenti s dosaženým počtem bodů do 30 bodů jsou podle daných kritérií hodnocení považováni za **běžné uživatele internetu**, respondenti s dosaženým počtem bodů 31 až 49 jsou **uživatelé s mírným rizikem nadužívání DT**, respondenti s 50 až 79 body jsou **uživatelé se středním rizikem nadužívání DT**. Dosažený počet bodů 80 a více by zařadil respondenty do kategorie **uživatelů s vysokým rizikem nadužívání**, což ale z našeho dotazníkového šetření zjištěno nebylo, tzn., ve vysokém riziku nadužívání DT se nenacházel žádný respondent.

Respondenti výzkumného souboru byli na základě získaných výsledků roztržďeni **do 3 kategorií rizika nadužívání DT: běžný uživatel, uživatel s mírným rizikem a uživatel se středním rizikem nadužívání DT**.

Výsledky nám prokázaly, že v našem výzkumném souboru **307 respondentů** se nachází **celkově vysoký podíl 39 % uživatelů se zjištěným rizikem nadužívání DT**.

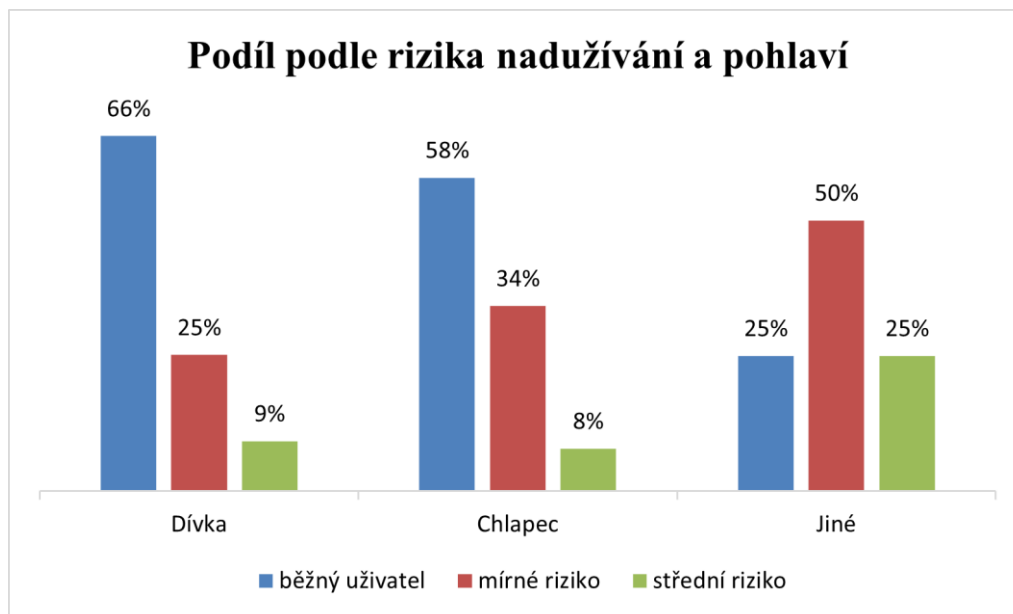
Z tohoto celkového podílu tvoří 30 % respondenti s mírným rizikem nadužívání DT (92 respondentů) a 9 % je podíl respondentů se středním rizikem nadužívání DT (27 respondentů). 61 % respondentů (188 respondentů) výzkumného souboru tvoří běžní uživatelé DT. Zjištěné výsledky jsme přehledně graficky znázornili.



Obrázek 4 Procentuální podíl podle úrovně rizika nadužívání DT

(zdroj: vlastní)

Pro zjištění **souvislosti rizika nadužívání DT s pohlavím** respondentů jsme vyčíslili a graficky znázornili procentuální podíl respondentů podle rizika nadužívání DT v závislosti na pohlaví. Toto rozdělení nám současně umožní srovnat naše zjištěné údaje s dosavadními realizovanými výzkumy, ve kterých je členění podle pohlaví běžné. Současně zjistíme, zda jsou mezi dívkami a chlapci rozdíly.



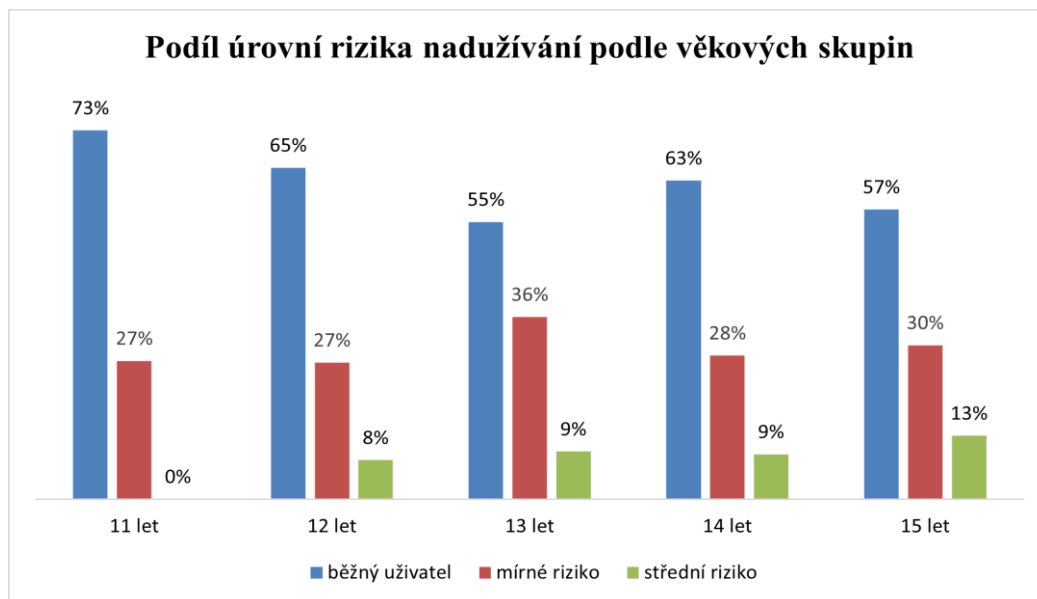
Obrázek 5 Podíl rizika nadužívání podle pohlaví

(zdroj: vlastní)

Z výsledků dotazníkového šetření byl zjištěn **vyšší podíl respondentů podle rizika nadužívání DT u chlapců**, a to celkově **42 % chlapců** v kategorii rizika nadužívání DT, z toho 34 % v úrovni mírného rizika a 8 % v úrovni středního rizika nadužívání DT. U **dívek** byl zjištěn celkový podíl rizika nadužívání **34 %**, z toho 25 % v kategorii mírného rizika a 9 % v kategorii středního rizika nadužívání DT.

5.1.1 Riziko nadužívání DT podle věkových kategorií

Současně je předmětem našeho zájmu zastoupení jednotlivých úrovní rizika nadužívání DT v konkrétních věkových kategoriích. Proto jsme získaná data ještě rozdělili podle věkových kategorií respondentů, tedy na **5 věkových skupin od 11 do 15 let**. Zjistili jsme tedy současně zastoupení jednotlivých úrovní rizika nadužívání DT v každé věkové kategorii samostatně. Nejprve jsme sestavili celkový grafický souhrn procentuálního zastoupení u všech 5 věkových kategorií a poté jsme zpracovali a popsali jednotlivá zjištění u každé věkové kategorie samostatně.



Obrázek 6 Podíl úrovní rizika nadužívání podle všech věkových skupin

(zdroj: vlastní)

Do dalších přehledných grafů jsme sestavili postupně procentuální podíly podle úrovně rizika nadužívání DT z celkového počtu respondentů v každé věkové kategorii zvlášť.



Obrázek 7 Podíl podle rizika nadužívání – 11 let

(zdroj: vlastní)

Tato věková **kategorie 11letých** dopadla v našem dotazníkovém šetření **nejlépe**, jelikož obsahuje **nejvyšší podíl běžných uživatelů DT (73 %)** a v našem výzkumném vzorku se v této věkové kategorii vyskytují pouze respondenti s **mírným rizikem nadužívání DT (27 %)**. V úrovni **středního rizika nadužívání DT** nebyl zjištěn v této

věkové kategorii ani jeden respondent a tento výsledek byl dosažen pouze v této věkové kategorii.

Ve věkové **kategorii 12letých** bylo zjištěno již pouze **65 % běžných uživatelů DT**, což je již o 7 % méně než v předchozí kategorii 11letých, což je druhý nejvyšší podíl běžných uživatelů. Tato hodnota prokazuje dosažení obdobných výsledků jako v již realizovaných celonárodních výzkumech, kdy počet respondentů s nadužíváním DT roste s věkem dospívajících. Významný, vyšší než v předchozí věkové kategorii, je tím pádem již také podíl respondentů s **prokázanou mírou rizika nadužívání DT (celkem 35 %)**, přičemž **mírné riziko nadužívání DT vykazuje 27 % respondentů** a je již zastoupeno také **střední riziko vykazující 8 % respondentů**. Z výsledků je patrný **nárůst obou úrovní rizika nadužívání DT** ve věkové kategorii 12letých respondentů oproti kategorii 11letých.



Obrázek 8 Podíl podle rizika nadužívání – 12 let

(zdroj: vlastní)

Ve věkové **kategorii 13letých** byl zjištěn **nejnižší podíl běžných uživatelů (55 %)**. Tento podíl je nejnižší ze všech věkových kategorií. **Celkový podíl respondentů se zjištěným rizikem nadužívání dosáhl tedy vysokých 45 %**, z toho podíl respondentů s **mírným rizikem nadužívání DT ukázal 36 %**, respondentů s **středním rizikem dosáhl 9 %**. Konstatujeme, že ve věkové kategorii 13letých byl zjištěn **nejvyšší podíl respondentů s rizikem nadužívání DT**. Tento výsledek je znepokojující a hodnotíme jej negativně. Tato věková kategorie dopadla z hlediska podílu respondentů v riziku nadužívání DT **nejhůře**.



Obrázek 9 Podíl podle rizika nadužívání – 13 let

(zdroj: vlastní)

Ve věkové **kategorii 14letých** byly zjištěny o něco příznivější výsledky než v předchozí věkové kategorii 13letých. Byl prokázán nižší podíl respondentů s **mírným rizikem nadužívání DT (28 %)** a totožný podíl respondentů se **středním rizikem nadužívání DT (9 %)**.



Obrázek 10 Podíl podle rizika nadužívání - 14 let

(zdroj: vlastní)

V poslední věkové **kategorii 15letých** podíl běžných uživatelů poklesl oproti předchozí věkové kategorii 14letých o 6 % na 57% podíl. **Podíl respondentů s rizikem nadužívání DT se zvýšil na celkovou hodnotu 43 %**, konkrétní podíl respondentů v kategorii **mírného rizika dosáhl 30 %** a **významně se zvýšil** podíl respondentů v kategorii **středního rizika nadužívání DT na hodnotu 13 %**. Procentuální podíl respondentů v kategorii **středního rizika nadužívání DT je v této věkové skupině nejvyšší**.



Obrázek 11 Podíl podle rizika nadužívání – 15 let

(zdroj: vlastní)

Vyhodnocením výsledků za **každou věkovou skupinu** zvlášť bylo stanoveno pořadí podle dosažení nejlépe hodnocených výsledků, tzn. jako **nejlépe hodnocená** byla skupina s **nejnižším zjištěným podílem respondentů s rizikem nadužívání DT**. Výsledky byly sestaveny do přehledné tabulky. Hodnotili jsme celkový podíl rizika nadužívání DT.

Tabulka 4 Pořadí podle nejnížší rizikovosti podle věku

Pořadí respondentů podle nejnížšího rizika nadužívání		
Pořadí	Věk	Podíl respondentů s rizikem
1.	11letí	27 % respondentů s rizikem
2.	12letí	35 % respondentů s rizikem
3.	14letí	37 % respondentů s rizikem
4.	15letí	43 % respondentů s rizikem
5.	13letí	45 % respondentů s rizikem

(zdroj: vlastní)

5.1.2 Riziko nadužívání DT podle škol

Rozhodli jsme se, že analyzujeme také výsledky za jednotlivé školy. Zjištěné podíly respondentů podle úrovně nadužívání DT jsme přehledně graficky zpracovali a analyzovali vždy za konkrétní školu samostatně (škola A, B, C, D). Zajímalo nás totiž také, zda jsou dosažené výsledky ve vzájemném srovnání škol obdobné, nebo se zjistily mezi školami nějaké výraznější rozdíly. Konkrétní školy nás taktéž požádaly o poskytnutí výsledků.



Obrázek 12 Podíl podle rizika nadužívání – škola A

(zdroj: vlastní)

Ze zjištěných dat týkajících se respondentů ve **škole A** vyplynulo, že zde bylo dosaženo **nejvyššího počtu běžných uživatelů (66 %)**, a tak můžeme konstatovat, že škola A dopadla v tomto ukazateli **nejlépe**. **Celkový podíl respondentů se zjištěným rizikem nadužívání DT** dosáhl ve škole A hodnoty **34 %**, konkrétně však z toho dosažený **podíl 13 % respondentů v kategorii se středním rizikem nadužívání DT** je nejvyšší podíl ze všech 4 hodnocených škol.

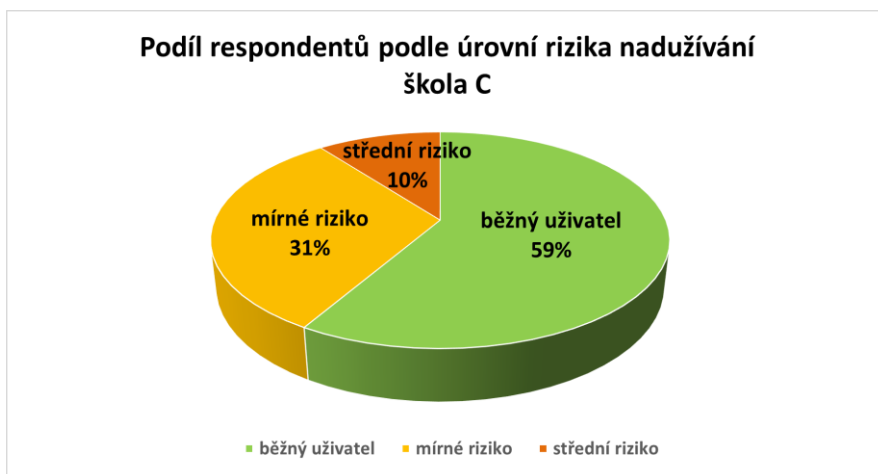


Obrázek 13 Podíl podle rizika nadužívání – škola B

(zdroj: vlastní)

Ze zjištěných dat týkajících se respondentů ve **škole B** vyplynulo, že zde bylo dosaženo téměř stejného podílu běžných uživatelů internetu jako ve škole A (**65 %**). Dále konstatujeme, že z celkového podílu respondentů se zjištěným rizikem nadužívání DT

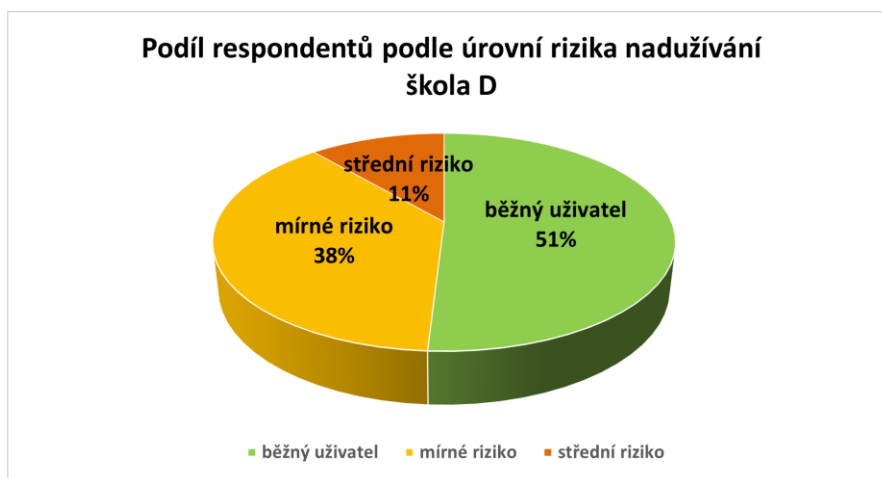
(35 %) dosáhla **většina respondentů pouze kategorie mírného rizika (30 %) a středního rizika** nadužívání DT dosáhlo **pouze 5 %** respondentů ze školy B (o 8 % méně než ve škole A). Toto zjištění hodnotíme **pozitivně**, ve škole B bylo tedy dosaženo příznivějších výsledků ve srovnání se školou A.



Obrázek 14 Podíl podle rizika nadužívání – škola C

(zdroj: vlastní)

Ze zjištěných dat týkajících se respondentů **ve škole C** byl dosažen třetí nejnižší podíl běžných uživatelů (59 %), což představuje horší výsledky ve srovnání se školou A a stejně tak se školou B. Současně konstatujeme, že **celkový podíl respondentů s rizikem nadužívání DT dosáhl vyšší hodnoty (41 %)**, přičemž v kategorii **mírného rizika je 31 % respondentů** a podíl respondentů ve **střední úrovni rizika nadužívání DT dosáhl 10 %**.



Obrázek 15 Podíl podle rizika nadužívání – škola D

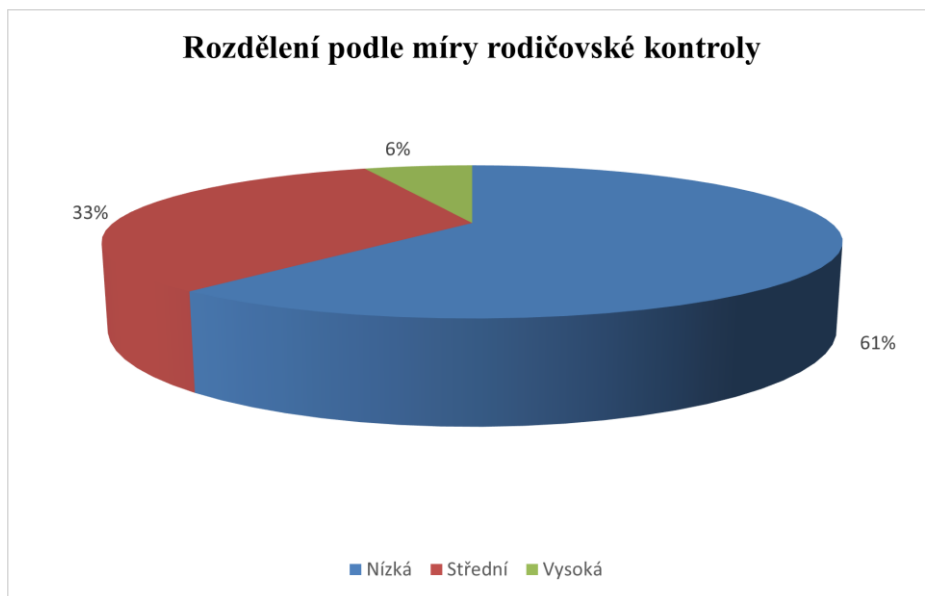
(zdroj: vlastní)

Ze zjištěných dat týkajících se respondentů **ve škole D** byl prokázán **nejnižší podíl běžných uživatelů internetu (51 %)**. Tato škola dosáhla v nejvyšší míře nepříznivých výsledků. Z celkového velmi vysokého (**nejvyššího**) **podílu respondentů v kategorii rizika nadužívání DT (49 %)** bylo dosaženo také vysokého podílu respondentů v kategorii **se střední mírou rizika nadužívání DT (11 %)**.

5.2 Rodičovská kontrola

V této podkapitole jsme se zabývali **zjištěním úrovně rodičovské kontroly u účastníků dotazníkového šetření ve vztahu k jejich zjištěnému riziku nadužívání digitálních technologií**. Potřebovali jsme odpovědět na naši výzkumnou otázku, jaká je úroveň rodičovské kontroly u respondentů, přičemž hodnotící kritéria jsme si sami stanovili a rozdělili rodičovskou kontrolu do 3 úrovní rodičovské kontroly: nízká (0-9 bodů), střední (10-19 bodů) a vysoká (20-29 bodů). Celkový počet bodů získáme sečtením dosaženého počtu bodů v celkem **7 položkách** dotazníku, tedy položkách pod čísly č. 26-32.

Z celkových výsledků míry rodičovské kontroly jsme zjistili, že **v největší míře je zastoupena nízká úroveň rodičovské kontroly**. Nízké úrovně rodičovské kontroly bylo dosaženo u **187 respondentů, což tvoří podíl 61 %, tedy nejvyšší podíl**. Rodiče tedy kontrolují svoje děti podle našich hodnotících kritérií ve většině zjištěných případů jen minimálně nebo vůbec (nejnižší úroveň kontroly). **33 %** je celkový procentuální podíl respondentů ve **střední úrovni rodičovské kontroly (102 respondentů)**, což znamená, že druhý nejvyšší podíl tvoří respondenti, kteří jsou svými rodiči alespoň částečně ve vztahu k jejich užívání digitálních technologií kontrolováni. Nejnižší podíl byl zjištěn ve **vysoké úrovni rodičovské kontroly**, která je zastoupena **pouze 6 % a je tvořena 18 respondenty**.

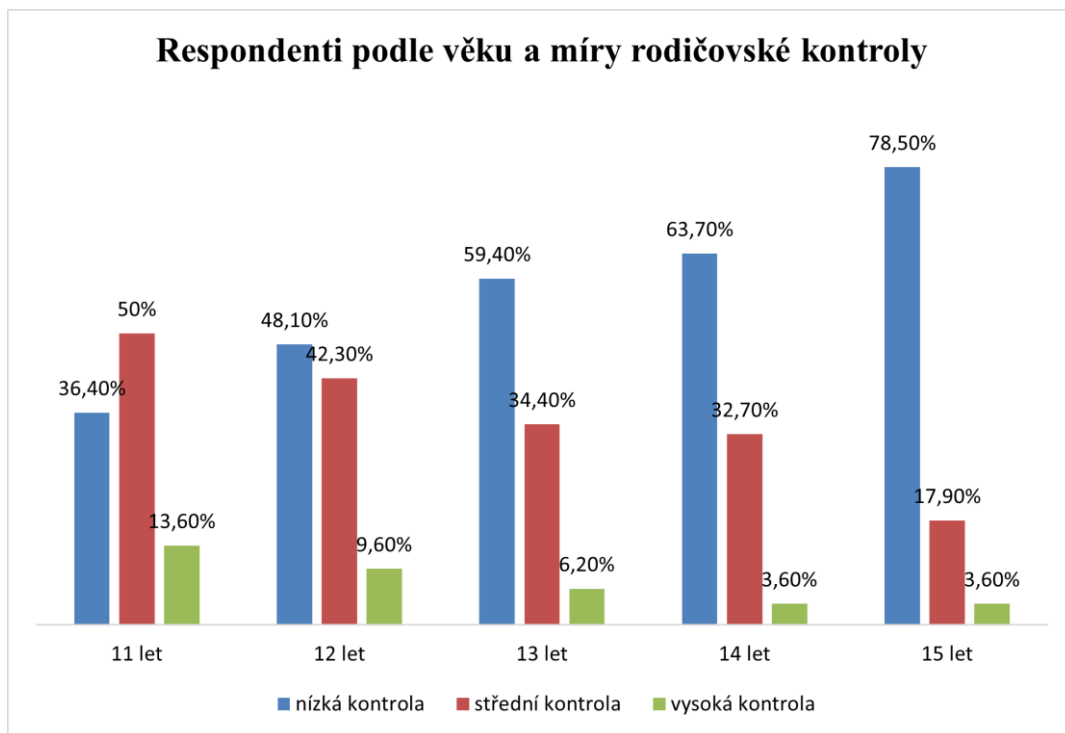


Obrázek 16 Rozdělení podle míry rodičovské kontroly

(zdroj: vlastní)

Dále jsme si přehledně graficky zobrazili procentuální podíl respondentů podle věku a zjištěné úrovně rodičovské kontroly. Bylo zjištěno, že **se zvyšujícím se věkem respondentů klesá míra rodičovské kontroly**. U kategorie **11letých a 12letých dětí** bylo dosaženo podobných výsledků. **Střední míra kontroly** činila 50 % a 42,3 %. Také bylo dosaženo znatelné úrovně vysoké míry rodičovské kontroly (13,6 % a 9,6 %). Zjistili jsme tedy, že mladší děti ve věku 11 a 12 let jsou ve srovnání s dětmi ve věku 15 let kontrolovány svými rodiči daleko více. Úroveň střední míry kontroly byla znatelně vyšší.

U kategorie **15letých dětí** bylo zjištěno, že rodiče již z větší části na jejich kontrolu z hlediska nadužívání DT rezignovali a kontrolují je v 78,5 % případů pouze nízkou mírou kontroly a nechávají tak děti využívat digitální technologie prakticky bez omezení. Střední míra kontroly dosáhla již pouze 17,9 % oproti hodnotě 50 % v kategorii 11letých dětí.

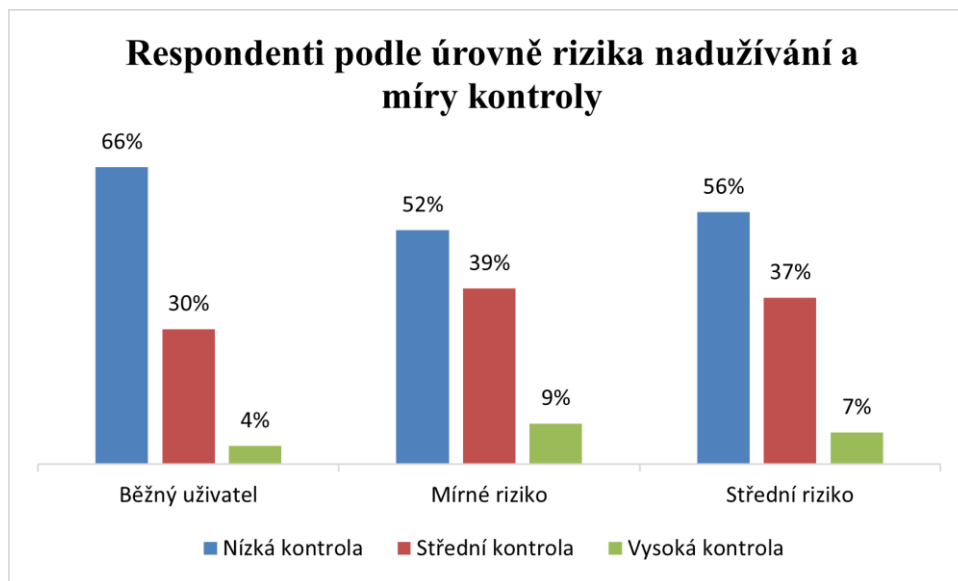


Obrázek 17 Respondenti podle věku a míry rodičovské kontroly

(zdroj: vlastní)

5.3 Souvislost rizika nadužívání DT a rodičovské kontroly

V této podkapitole jsme se zabývali souvislostí zjištěné úrovně rizika nadužívání DT a zjištěné míry rodičovské kontroly. Rozhodující bylo rozdělení podle zjištěných kategorií rizika nadužívání DT – běžný uživatel DT, uživatel s mírným rizikem nadužívání DT a uživatel se středním rizikem nadužívání DT. Naším úkolem bylo zjistit, zda zjištěná míra rodičovské kontroly (mírná úroveň kontroly, střední úroveň kontroly, vysoká úroveň kontroly) ovlivňuje nadužívání digitálních technologií. V níže vloženém grafickém zobrazení jsme vyjádřili procentuální zastoupení jednotlivých úrovní rodičovské kontroly v jednotlivých kategoriích respondentů podle úrovně rizika nadužívání DT.



Obrázek 18 Respondenti podle úrovně rizika nadužívání a míry kontroly

(zdroj: vlastní)

Z výše uvedeného grafického znázornění dat, které zachycuje podíl míry rodičovské kontroly ve spojení s úrovní rizika nadužívání DT, bylo zjištěno, že 66 % **běžných uživatelů DT** je kontrolováno svými rodiči nízkou mírou kontroly, 30 % běžných uživatelů je kontrolováno střední mírou kontroly a 4 % vysokou mírou rodičovské kontroly, což by mohlo být z hlediska rizika nadužívání DT dostačující, neboť tito **běžní uživatelé DT** nevykazují znaky jejich nadměrného užívání. Bylo prokázáno, že běžní uživatelé DT jsou podle našeho dotazníkového šetření svými rodiči kontrolováni v nejnižší míře.

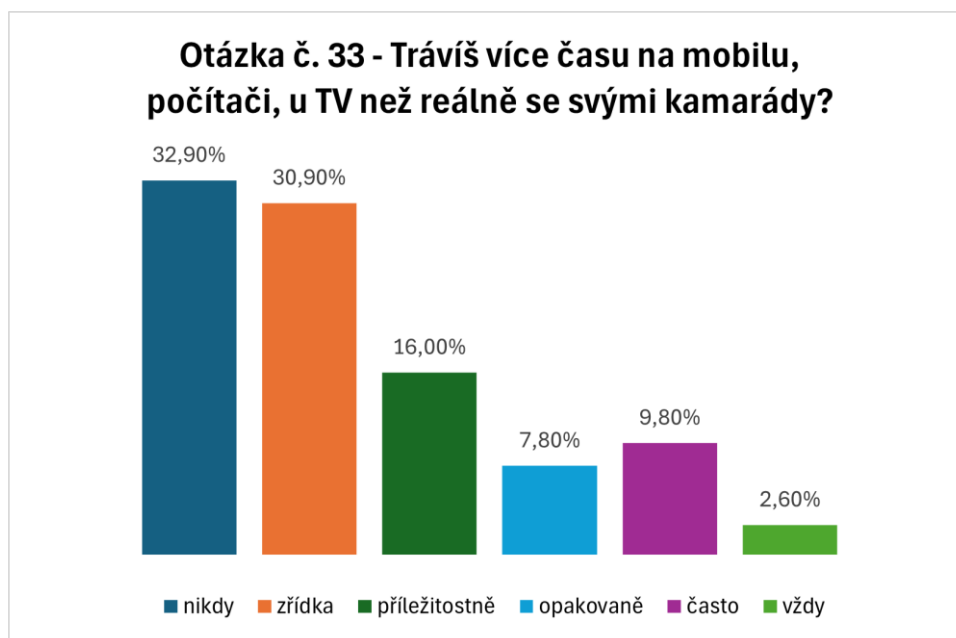
52 % respondentů s **mírným rizikem nadužívání DT** bylo ze strany rodičů kontrolováno nízkou mírou kontroly, 39 % těchto respondentů střední mírou rodičovské kontroly a 9 % těchto respondentů vysokou mírou rodičovské kontroly. V této kategorii respondentů s mírným rizikem nadužívání DT se zvýšila míra rodičovské kontroly v úrovni střední kontroly ze 30 % na 39 %, což hodnotíme pozitivně. Byla navýšena také výše vysoké úrovně rodičovské kontroly ze 4 % na 9 %.

Respondenty se **středním rizikem nadužívání DT** jejich rodiče kontrolovali v 56 % nízkou mírou kontroly, v 37 % střední mírou kontroly a v 7 % vysokou mírou rodičovské kontroly. Bylo zjištěno, že střední míra kontroly poklesla o 2 % z hodnoty 9 % u uživatelů s mírným rizikem nadužívání DT na hodnotu 7 %, což je negativní zjištění.

5.4 Vybrané položky dotazníku

Tuto podkapitolu jsme věnovali vyhodnocení vybraných položek dotazníku, které jsme chtěli vyhodnotit samostatně. Položky považujeme za důležité a chceme upozornit na učiněná konkrétní zjištění.

Položka č. 33: Trávíš více času na mobilu, počítači, TV atd. než reálně se svými kamarády? Tato položka byla využita současně jako kontrolní, kdy obdobná položka je pod č. 24: *Jak často si vybereš možnost být déle na internetu než jít s kamarády ven?* Má tedy také za úkol prověřit věrohodnost zjišťovaných údajů a současně byla vyhodnocena samostatně.



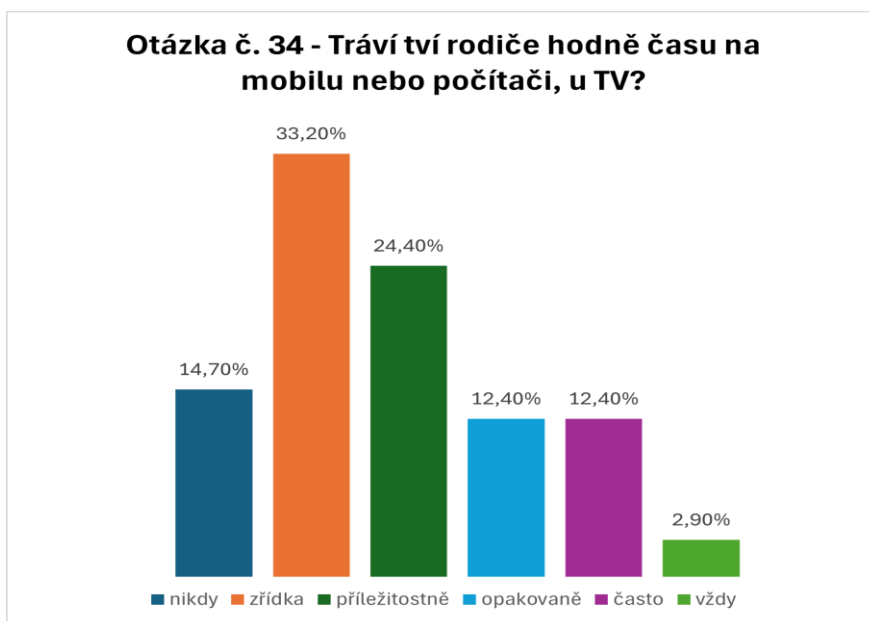
Obrázek 19 Odpovědi – otázka č. 33

(zdroj: vlastní)

Respondenti odpovídali výběrem z možností na škále od nejnižší míry intenzity jednání (nikdy) až po nejvyšší míru intenzity jednání (vždy). Odpovědi byly srovnány s položkou č. 24 a nebyl zjištěn zásadní rozdíl, děti u položky č. 24 odpovídaly podobně. Celkem **20,2 %** respondentů odpovědělo, že **opakovaně, často nebo vždy** tráví více času ve virtuálním světě než reálně se svými kamarády.

Položka č. 34: Tráví tví rodiče hodně času na mobilu nebo počítači, u TV?

Respondenti odpovídali výběrem z možností na škále od nejnižší míry intenzity jednání (nikdy) až po nejvyšší míru intenzity jednání (vždy). Dítě samo hodnotilo množství času tráveného užíváním digitálních technologií (na mobilu, počítači, u TV) svými vlastními rodiči. Touto položkou jsme chtěli získat informaci o nadužívání digitálních technologií rodiči dětí a také zjistit, do jaké míry mohou být dítěti (pubescentovi) jeho rodiče příkladem a v jakém prostředí ve vztahu k digitálním technologiím dítě vyrůstá.



Obrázek 20 Odpovědi – otázka č. 34

(zdroj: vlastní)

Děti (respondenti) hodnotily své rodiče ve vztahu k jejich intenzitě nadužívání DT. Možnost **opakovaně, často a vždy** zvolilo celkem **27,7 %** respondentů, tzn., že více než čtvrtina dětí se vyjádřila, že jejich **rodiče tráví hodně času nadužíváním DT**.

DISKUSE

V této části budeme interpretovat a vyhodnocovat zjištěná data a pokusíme se o porovnání námi zjištěných výsledků s výsledky vybraných realizovaných výzkumů. Vyhodnotíme, zda bylo dosaženo stanoveného výzkumného cíle a zodpovíme naše výzkumné otázky.

Před komplexním vyhodnocením získaných dat je nutné přihlédnout k nerovnoměrnému zastoupení účastníků jednotlivých věkových kategorií ve výzkumu. Zjištěné výsledky považujeme spíše za orientační a nelze je zobecnit na celou populaci osob staršího školního věku ve Zlínském kraji. I přesto jsme došli k velmi zajímavým výsledkům, které budeme podrobně interpretovat. Výsledky byly vyhodnocovány podle pohlaví, všech věkových kategorií (11, 12, 13, 14 a 15 let) a také za jednotlivé školy. V našem výzkumném souboru bylo dosaženo rovnoměrného zastoupení chlapců a dívek. Z celkového počtu 307 respondentů dotazníkového šetření bylo dosaženo nejvyššího počtu respondentů ve věku 14 let a nejnižšího zastoupení respondentů ve věku 11 let.

Cílem našeho výzkumu bylo zjistit, zda se u dětí staršího školního věku vyskytuje nadužívání digitálních technologií a jaká je míra tohoto nadužívání digitálních technologií. Dále bylo cílem zjistit, zda míra rodičovské kontroly u dětí staršího školního věku ovlivňuje míru nadužívání digitálních technologií.

Z výsledků jsme v našem výzkumném souboru prokázali **celkově vysoký podíl respondentů se zjištěným rizikem nadužívání DT (39 %)**. Z tohoto celkového podílu tvoří větší množství respondenti s mírným rizikem nadužívání DT (30 %) a nižší je podíl respondentů se středním rizikem nadužívání DT (9 %). Domníváme se, že zjištění celkově 39% podílu uživatelů v riziku nadužívání DT je rozhodně negativním zjištěním pro populaci osob staršího školního věku ve Zlínském kraji, jež se zúčastnila tohoto dotazníkového šetření. Toto procentuální zastoupení osob v riziku nadužívání je vysoké a znepokojující. Mohlo by být odůvodněno regionálním prostředím Zlínského kraje. Tento regionální výzkumný soubor dětí mohl mít specifické charakteristiky, v nichž se projevila vyšší náchylnost k nadužívání digitálních technologií ve srovnání s průměrnou populací dospívajících v celorepublikových a nadnárodních výzkumech.

Cíle našeho výzkumu bylo dosaženo, byl prokázán výskyt nadužívání digitálních technologií a byla prokázána vysoká míra tohoto nadužívání. Bylo také prokázáno, že míra rodičovské kontroly u dětí staršího školního věku v našem výzkumném souboru

nemá vliv na míru nadužívání DT. Podrobnosti k rodičovské kontrole budou rozvedeny dále v textu v odpovědích na výzkumné otázky.

V rámci studie EU Kids Online 2017-2018 (Chomynová et al., 2023) bylo zjištěno 24 % respondentů ve věku 12-14 let a 37 % respondentů ve věku 15-16 let v riziku nadužívání DT. Náš výzkum prokázal 43 % 15letých respondentů v riziku nadužívání DT, tedy ještě o 6 % vyššího podílu 15letých respondentů v riziku nadužívání DT. Tento výsledek mohl být způsoben již zmíněnými specifiky regionálního prostředí Zlínského kraje. Mohlo by to ukazovat i na nadprůměrnou vybavenost domácností a jejich členů digitálními technologiemi (chytrými telefony, počítači, notebooky, tablety aj.) a také neomezenou dostupnost internetového připojení. Atraktivita digitálních technologií je pro dospívající velkým lákadlem, disponují dostatečnou volností a mohou užívat digitální technologie dle vlastního uvážení.

Skutečnost, že v našem výzkumném souboru nebyl zjištěn žádný respondent s vysokou mírou rizika nadužívání DT, považujeme za pozitivní a můžeme konstatovat, že nečekané a povzbudivé zjištění, které by také mohlo být přičítáno specifikům lokálního prostředí našeho výzkumu. Mohlo by to potvrzovat, že respondenti reálně digitální technologie pouze nadužívají a nenachází se ještě ve fázi tzv. závislosti. Mohlo by to být způsobeno rovněž širokou regionální nabídkou kulturních a společenských akcí, které jsou v této oblasti rodinami s dětmi hojně navštěvovány. Rodinám s dětmi se nabízí i možnosti alternativních aktivit pro volný čas bez digitálních technologií, a jsou jimi v určité míře využívány, čímž je částečně regulováno i jejich nadužívání DT.

Bylo zjištěno, že **nejhůře podle míry rizika nadužívání DT** dopadla věková kategorie **13letých respondentů**. Věková kategorie 14letých dopadla dokonce ještě lépe než věková kategorie 13letých respondentů. Domníváme se proto, že v případném navazujícím a podrobnějším výzkumu by bylo přínosné zjistit, zda je tento výsledek ojedinělý, či zda se opět potvrdí. Tento horší výsledek 13letých by mohl znamenat ojedinělé vybočení z rostoucí křivky nadužívání DT s rostoucím věkem dospívajících respondentů. Dále by mohl znamenat, že 14letí již disponují určitou mírou sebekontroly a dokážou si částečně míru užívání DT regulovat na rozdíl od 13letých respondentů, kteří ještě tuto míru seberegulace nemají tak vyvinutou. Z našeho dotazníkového šetření vyplynulo, že **nejlépe si vedla věková kategorie 11letých** respondentů, což odpovídá trendu v již celonárodně i regionálně realizovaných výzkumech, kdy 11letí účastníci výzkumů dosahují nižších podílů rizika nadužívání DT. Zjištěné výsledky 11letých respondentů mohou být způsobeny odlišným

životním stylem dětí ve věku 11 let oproti starším. 11leté děti jsou charakterizovány stále ještě vyšší zaujatostí hrou a přetrvávajícími citovými vazbami na své rodiče, sourozence a další příbuzné. Mladší děti se také většinou ochotně a s nadšením účastní společných rodinných aktivit a v tomto věku se ještě snadno podvolují programu, který organizují jejich rodiče. Tento trend potvrzuje např. Blinka et al. (2015, s. 19), který uvádí, že nadměrným užíváním DT jsou ve větší míře ohroženy až děti starší 11 let. Uvádí, že přímo v populaci 11letých dětí je toto riziko minimální a výskyt nadužívání DT u 11letých dětí považuje za projev „*vážnější rodinné dysfunkce*“.

Z výzkumu Katedry psychologie UP Olomouc 2018 byl zjištěn 21% podíl respondentů v riziku nadužívání DT, kdežto v našem výzkumném souboru jsme vyčíslili dokonce 39% podíl respondentů v riziku nadužívání DT. UP Olomouc zjistila ve svém výzkumném souboru 15letých respondentů, že 25 % z nich se již nachází v kategorii rizika nadužívání DT, kdežto v našem výzkumném souboru 15letých byl zjištěn podíl dokonce 43 % respondentů v riziku nadužívání DT. Podíl respondentů v riziku byl oproti UP Olomouc v našem výzkumném souboru celkově překročen téměř dvojnásobně a také byl u nás téměř dvojnásobně překročen podíl respondentů v riziku nadužívání DT u 15letých. Mohlo by to být způsobeno specifiky našeho výzkumného souboru pocházejícího z regionu Zlínského kraje.

Nyní zodpovíme výzkumné otázky našeho dotazníkového šetření.

Otázka č. 1: Vyskytuje se u dětí staršího školního věku nadužívání digitálních technologií a jaká je míra nadužívání digitálních technologií?

Odpověď: Vyhodnocením výsledků dotazníkového šetření jsme jednoznačně prokázali, že u dětí staršího školního věku se vyskytuje nadužívání digitálních technologií (celkový podíl 39 %).

Míru tohoto nadužívání DT jsme stanovili rozdělením účastníků výzkumu podle míry rizika nadužívání DT do 3 kategorií uživatelů DT. Rozdělení podle míry rizika nadužívání DT bylo provedeno podle standardizovaného dotazníku Internet Addiction test (IAT). V našem výzkumném souboru respondentů ve věku 11-15 let bylo zjištěno celkově 30 % respondentů s nízkou mírou rizika nadužívání DT a 9 % respondentů se střední mírou rizika nadužívání DT. Míru rizika nadužívání DT jsme dále analyzovali samostatně podle pohlaví, podle jednotlivých věkových skupin a podle jednotlivých škol. Vyhodnocení

podle jednotlivých škol jsme provedli z důvodu projeveného zájmu zapojených škol a také pro zjištění dalších výsledků.

Nejdůležitějších zjištění jsme dosáhli v rozdělení podle věkových kategorií.

Nejvyšší podíl respondentů s rizikem nadužívání DT podle věku respondentů byl v našem výzkumu zjištěn u věku 13letých (45 %).

Nejnižší podíl respondentů s rizikem nadužívání DT podle věku byl zjištěn u 11letých respondentů (27 %).

Rozhodně jsme prokázali existenci nadužívání digitálních technologií u dětí staršího školního věku. Tím jsme potvrdili fakt, že tato problematika se dospívajících dotýká významným způsobem a je závažným sociálně-pedagogickým problémem.

Otázka č. 2: Jaká je míra rodičovské kontroly u dětí staršího školního věku ve vztahu k jejich nadužívání digitálních technologií?

Odpověď: Dotazníkovým šetřením byla zjištěna u většiny respondentů (61 %) nízká míra rodičovské kontroly ve vztahu k nadužívání DT.

Rodiče kontrolují svoje děti pouze částečně, minimálně, zřejmě sice vědí o riziku nadužívání DT, ale úroveň rodičovské kontroly podceňují a nevěnují jí dostatečnou pozornost. 33 % respondentů je svými rodiči kontrolováno ve vztahu k nadužívání DT ve střední míře rodičovské kontroly. V kategorii vysoké úrovně rodičovské kontroly bylo zjištěno pouze zanedbatelné procento všech respondentů. V kontextu zjištěných výsledků se domníváme, že pro dostatečné výchovné působení na děti staršího školního věku by rozhodně mělo být dosaženo vyššího podílu rodičovské kontroly a zjištěnou míru rodičovské kontroly považujeme za nedostatečnou. Rodiče svou nedostatečnou mírou kontroly tolerují nadužívání DT svými dětmi. Velmi nízký podíl rodičovské kontroly prokázal nedostatečnou kontrolu dětí ze strany rodičů ve vztahu k jejich nadužívání DT a je znepokojující.

Zjistili jsme, že 11leté a 12leté děti jsou kontrolovány svými rodiči ve vztahu k jejich užívání DT ve větší míře než starší děti ve věku 13-15 let. Prokázalo se, že míra rodičovské kontroly se s rostoucím věkem snižuje. Se zvyšujícím se věkem dětí se snižuje míra, a tím i důslednost kontroly ze strany rodičů. Mohlo by to být způsobeno složitým procesem hledání vlastní identity, který se zvyrazňuje ve věku 13-15 let. Rodiče zřejmě spoléhají na to, že děti budou disponovat vlastními seberegulačními mechanismy a budou si užívání DT regulovat samy. Je také možné, že rodiče nedisponují dostatečnou mírou trpělivosti

k vysvětlování a diskusi ohledně rizik nadužívání DT se svými potomky. Možné je také, že rodiče rezignovali a nechávají dělat děti ve svém volném čase to, co samy chtějí a jejich čas a aktivity trávené užíváním DT téměř vůbec nesledují. Je možné, že tak činí ve snaze vyhnout se konfliktům v rodině.

Otázka č. 3: Ovlivňuje míra rodičovské kontroly nadužívání digitálních technologií u dětí staršího školního věku?

Odpověď: Nebyl zjištěn vliv uplatňované míry rodičovské kontroly na nadužívání digitálních technologií u dětí staršího školního věku.

Zjištěná míra rodičovské kontroly úroveň nadužívání DT jejich dětmi neovlivňuje. Byla zjištěna nízká míra kontroly, tedy nedostatečné výchovné působení rodičů ve vztahu k regulaci nadužívání DT jejich dětmi. Děti, obzvláště děti v riziku nadužívání DT, by měly být kontrolovány daleko vyšší mírou rodičovské kontroly, než bylo zjištěno.

Zjištěná nedostatečná kontrola ze strany rodičů by mohla být způsobena její časovou náročností. Efektivní rodičovská kontrola vyžaduje čas a nemalé úsilí ze strany rodičů. Je žádoucí sledovat aktivity dětí, diskutovat s nimi v uvolněné atmosféře a nastavit jasná pravidla. Vyžaduje to důslednost v kontrole dodržování stanovených pravidel. V dnešní uspěchané době nemusí mít rodiče na tyto aktivity dostatek času a chybně mohou rizika nadužívání DT podceňovat.

Zjištěný podíl rodičovské kontroly u běžných uživatelů DT by mohl být považován za uspokojivý, neboť u této skupiny nebylo zjištěno riziko nadužívání DT. I u běžných uživatelů DT by však měla být prováděna dostatečná míra kontroly ze strany rodičů, aby se předešlo rizikovému nadužívání DT.

Zjištěný celkový podíl rodičovské kontroly u respondentů v riziku nadužívání DT (v obou kategoriích rizika) považujeme za nedostatečný. Rodiče nejsou v kontrole důslední a rizika nadužívání DT podceňují. Tato skupina respondentů by měla být kontrolována ze strany rodičů ve vyšší míře, aby bylo dosaženo optimálního výchovného působení, neboť již vykazuje varovné znaky nadužívání DT. U všech skupin respondentů by měla být prováděna vyšší míra rodičovské kontroly, aby se předešlo rizikovému nadužívání DT a jejich negativním dopadům na rozvoj osobnosti dospívajících.

Vyhodnocením vybraných položek dotazníku jsme dále zjistili, že podle hodnocení chování rodičů jejich dětmi přibližně ve 28 % případů také samotní rodiče DT nadužívají. Zde se ukázalo, že rodiče přibližně ve čtvrtině případů nemohou být ve vztahu k užívání DT

dětem příkladem, neboť je sami nadužívají. Dostatečně si neuvědomují rizika nadužívání a nevěnují patřičné regulaci nadužívání DT u svých dětí dostatečnou pozornost. Je možné, že v těchto rodinách není proto nabízen dětem dostatek aktivit pro trávení volného času, jelikož jejich rodiče tráví nadměrné množství času užíváním DT a svým dětem tím pádem také nechávají ohledně užívání DT volnost.

Děti jsou tedy ve svých rodinách svědky situací, kdy také jejich rodiče nadužívají digitální technologie a mohou to považovat za normální jev. Ukázalo se tedy, že rodiče mají značné rezervy ve výchovném působení na vlastní děti. Současně jsme potvrdili rostoucí dezintegrační trendy rodinného soužití, kdy člen rodiny mnohdy tráví svůj čas sám ve svém vlastním virtuálním světě digitálních technologií a společných reálných aktivit v rodinách ubývá.

Současně jsme naším výzkumem zjistili, že 20 % respondentů dává přednost času trávenému ve virtuálním světě před časem stráveným reálně se svými kamarády. Tato hodnota je poměrně vysoká. Bylo tedy zjištěno, že 20 % respondentů, žáků ZŠ, se dobrovolně připravuje o cenné reálné zkušenosti, které by mohli získat při sociálních interakcích se svými vrstevníky. Důležitou roli zde může hrát atraktivita digitálního prostoru.

V našem výzkumu si vedly lépe dívky než chlapci. V riziku nadužívání DT bylo zjištěno pouze 34 % dívek oproti zjištěným 42 % chlapců. Pro konkrétní pochopení tohoto výsledku by bylo žádoucí provést navazující podrobnější výzkum, v němž by byli respondenti dotazováni na konkrétní aktivity v souvislosti s nadužíváním DT a jejich motivaci. Z těchto výsledků bychom potom mohli zjistit důvody, které vedly k nižšímu nadužívání DT u dívek než u chlapců. Nabízí se např. možnost vyšší tendence k online hrám a herním obsahům u chlapců, přirozené sklony k soutěživosti, jimiž se mohou nechat doslova pohltit a trávit jimi nadměrné množství času. Výsledky konkrétních aktivit dospívajících na internetu poskytla např. studie HBSC 2022. Hodnotila zvláště nadužívání digitálních her a zjistila celkem 13 % chlapců a 5 % dívek v riziku nadužívání. Dále hodnotila zvláště nadužívání sociálních sítí. Do kategorie rizika nadužívání sociálních sítí spadalo 5–7 % chlapců a 7–13 % dívek ve věku 11–15 let. Bylo tedy zjištěno, že nadužívání digitálních her je častější u chlapců a nadužívání sociálních sítí je oproti tomu vyšší u dívek (Chomynová et al., 2024, s. 27-28).

Zjištěné celkové výsledky našeho vlastního výzkumného šetření jednoznačně prokázaly, že u dětí staršího školního věku došlo k přesunu značného množství aktivit do virtuálního prostoru na úkor uskutečňovaných reálných sociálních kontaktů. Tato skutečnost může přinášet významné negativní dopady na zdravý vývoj osobnosti dospívajících. Tento fakt potvrdily i vybrané rozsáhlejší národní a mezinárodní výzkumy, citované v této bakalářské práci.

ZÁVĚR

V této bakalářské práci jsme se zabývali fenoménem nadužívání digitálních technologií u dětí staršího školního věku. Rozhodně jsme zjištěnými výsledky prokázali existenci nadužívání digitálních technologií u dětí staršího školního věku. Realizovaným výzkumem jsme potvrdili fakt, že tato problematika se dospívajících dotýká významným způsobem, je závažným sociálně-pedagogickým problémem a zaslouží si patřičnou pozornost.

Náš výzkum prokázal v porovnání s vybranými realizovanými výzkumy vysoký celkový podíl respondentů v riziku nadužívání DT (39 %) a alarmující podíl respondentů v riziku nadužívání DT u věkové kategorie 13letých (45 %). V našem výzkumu si vedly lépe dívky (34 % v riziku nadužívání DT) oproti chlapcům (42 % v riziku nadužívání DT).

Komplexně jsme vyhodnotili zjištěnou míru rodičovské kontroly jako nízkou a ve vztahu k úrovni rizika nadužívání DT jako nedostatečnou. Bylo sice zjištěno, že rodičům není zcela lhostejný čas jejich dětí trávených užíváním digitálních technologií, ani konkrétní aktivity, které na internetu provozují, což prokázala např. otázka č. 28, v níž 14 % odpovědělo, že rodiče mají dobrý přehled o dětmí sledovaných youtuberech a filmech a 57 % odpovědělo, že rodiče mají částečný přehled a znají některé jimi sledované youtubery a filmy. Je patrné, že se rodiče částečně zajímají o své děti jakožto uživatele DT. Vyšší míru kontroly rodiče uplatňují pouze u mladších dětí ve věku 11 a 12 let. Nepatrné zvýšení míry rodičovské kontroly u respondentů s rizikem nadužívání DT oproti kontrole běžných uživatelů ukázalo, že rodiče rizika nadužívání digitálních technologií u svých dětí podceňují, dostatečně si je neuvědomují a nevěnují těmto rizikům dostatečnou pozornost. V našem výzkumném souboru dětí staršího školního věku bylo zjištěno, že míra rodičovské kontroly u nich nemá vliv na jejich nadužívání digitálních technologií.

Z výsledků našeho výzkumu vyplynulo, že aktuálnost problematiky nadužívání digitálních technologií neustále roste a zjištění učiněná naším dotazníkovým šetřením byla velmi přínosná pro sociálně-pedagogickou práci s dětmi staršího školního věku. Otevírají se možnosti dále pokračovat ve výzkumech provedením dalších dotazníkových šetření u dětí staršího školního věku ve Zlínském kraji s využitím jiných vybraných nástrojů nebo totožného výzkumného nástroje pro srovnání výsledků v pravidelných, např. ročních intervalech. Bylo by možné s výsledky dále pracovat a realizovat např. výzkum zaměřený jen na kategorii 13letých dětí, které dopadly v námi provedeném dotazníkovém šetření z hlediska nadužívání DT nejhůře. Jako možná opatření pro praxi by bylo žádoucí zvýšit

četnost preventivních a vzdělávacích programů na 2. stupních základních škol se zaměřením na rizika nadužívání digitálních technologií. Domníváme se, že by mediální výchově měla být věnována vyšší časová dotace, nejvhodnější se jeví zařadit mediální výchovu jako samostatný předmět školního vzdělávacího programu. Je potřebné povzbuzovat děti, aby dokázaly přijímané informace samy kriticky hodnotit a selektovat.

Pedagogové i rodiče mají s dospívajícími pravidelně diskutovat o tom, jak rozpoznat manipulativní techniky a dezinformace ve virtuálním prostoru. Jako příklad takových aktivit navrhujeme pravidelné provádění analýzy konkrétních mediálních obsahů, příspěvků, článků, pořadů, videí atd. Důležité je zapojení dětí do praktických aktivit, jako je např. tvorba vlastního zpravodajského článku, reportáže, natočení rozhovoru na konkrétní téma, tvorba krátkých videí s prezentací zdravého využívání médií atd. Aktivity by měly být interaktivní a zábavné a měly by být organizovány pravidelně (alespoň jednou za měsíc) a systematicky. Nemělo by se zapomínat na pravidelnou evaluaci, a podle ní průběžně používané postupy přizpůsobovat aktuálním zjištěním.

Rovněž by byla žádoucí důraznější osvětová kampaň v médiích zaměřená na celou populaci, aby i rodiče dospívajících dětí postupně získali dostatečný přehled o rizicích a osvojili si žádoucí digitální a mediální kompetence pro praktický život a pro potřebné výchovné působení na své potomky. V rámci školního prostředí navrhujeme pravidelné setkávání rodičů žáků a sdílení zkušeností ohledně nadužívání DT a pravidelné diskuse k opatřením k regulaci užívání DT, která v rodinách fungují nebo se naopak ukázaly jako zcela bez efektu.

Děti by měly výchovou a vzděláváním získat dostatečné kompetence, znalosti a dovednosti pro „život s médii“. Díky těmto kompetencím pak budou moci digitální média využívat jako prostředek rozvoje osobnosti a nebudou jen jejich pasivními konzumenty. Cílem takové výchovy by nemělo být odmítnutí nebo dokonce zavržení využívání digitálních technologií, ale naučit děti tyto technologie používat zdravě a vyváženě s ostatními aktivitami. Důležitá je tedy podpora a nabídka různorodých alternativních aktivit pro trávení volného času bez digitálních technologií, a to s důrazem na sportovní aktivity, uměleckou tvorbu, tematicky zaměřené projekty a tvůrčí činnosti.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BLINKA, Lukas; ŠKAŘUPOVÁ, Kateřina; ŠEVČÍKOVÁ, Anna; LICEHAMMEROVÁ, Šárka a VONDRÁČKOVÁ, Petra, 2015. *Online závislosti*. Online. Praha: Grada Publishing. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/online-zavislosti-2197558/>. [cit. 2025-01-31].
2. CENTRUM PREVENCE RIZIKOVÉ VIRTUÁLNÍ KOMUNIKACE, PEDAGOGICKÁ FAKULTA UNIVERZITY PALACKÉHO V OLOMOUCI. *E-Bezpečí*. Online. © 2024. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy>. [cit. 2025-04-21].
3. DOČEKAL, Daniel; MÜLLER, Jan; HARRIS, Anastázia a HEGER, Luboš, 2019. *Dítě v síti*. Praha: Mladá fronta. ISBN 978-80-204-5145-3.
4. DOLEJŠ, Martin; SUCHÁ, Jaroslava a PIPOVÁ, Helena, 2019. *Internet a závislost na internetu u adolescentů*. Online, prezentace. 2019. Dostupné z: <https://pppaspc-ok.cz/images/Internet-a-zavislost-na-internetu-u-adolescentu.pdf>. [cit. 2025-03-21].
5. CHOMYNOVÁ, Pavla; DVOŘÁKOVÁ, Zuzana; ČERNÍKOVÁ, Tereza; ORLÍKOVÁ, Barbora; GROHMANNOVÁ, Kateřina; FRANKOVÁ, Eva; ROUBALOVÁ, Michaela a GALANDÁK, Daniel. 2024. Online. *Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2024* [Report on Digital Addictions in the Czech Republic 2024] CHOMYNOVÁ, Pavla. (Ed.). Praha: Úřad vlády České republiky. ISBN 978-80-7440-343-9.
Dostupné z: <https://www.drogy-info.cz/publikace/vyrocní-zpravy/zprava-o-digitalnich-zavislostech-v-ceske-republice-2024/>. [cit. 2024-11-28].
6. CHOMYNOVÁ, Pavla; DVOŘÁKOVÁ, Zuzana; ČERNÍKOVÁ, Tereza; ORLÍKOVÁ, Barbora; GROHMANNOVÁ, Kateřina a FRANKOVÁ, Eva. 2023. Online. *Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2023*. CHOMYNOVÁ, Pavla. (Ed.). Praha: Úřad vlády České republiky. ISBN 978-80-7440-321-7.
Dostupné z: [Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2023 - drogy-info.cz](https://www.drogy-info.cz). [cit. 2024-11-28].
7. CHRÁSKA, Miroslav, 2007. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu*. Pedagogika. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-1369-4.

8. GILLERNOVÁ, Ilona; KEBZA, Vladimír a RYMEŠ, Milan, 2011. *Psychologické aspekty změn v české společnosti: Člověk na přelomu tisíciletí*. Grada. ISBN 978-80-247-7448-0. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/kniha/psychologicke-aspekty-zmen-v-ceske-spolecnosti-313/>. [cit. 2024-11-28].
9. KLINIKA ADIKTOLOGIE 1. LF UK A VFN V PRAZE, 2003. *Chenova škála závislosti na internetu (Chen Internet Addiction Scale, CIAS)*. Online. 17. 1. 2019. Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/chenova-skala-zavislosti-na-internetu-chen-internet-addiction-scale-cias>. [cit. 2025-02-02].
10. KOPECKÁ, Ilona, 2011. *Psychologie 1. díl: Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3875-8.
11. KOŤA, Jaroslav; TRPIŠOVSKÁ, Dobromila a VACÍNOVÁ, Marie, 2013. *Sociální psychologie: vybrané kapitoly*. 2. rozšířené a přepracované vydání. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha. ISBN 978-80-7452-029-7.
12. KRAUS, Blahoslav, 2008. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-383-3.
13. KRAUS, Blahoslav; POLÁČKOVÁ, Věra; LORENCOVÁ, Jitka a SPOUSTA, Vladimír, 2001. *Člověk – prostředí – výchova: K otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-004-2.
14. MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. *Edu.cz: Jednotný metodický portál MŠMT*. Online. © 2025. Dostupné z: <https://edu.gov.cz/>. [cit. 2025-04-20].
15. MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY ČR. *NPI: Revize rámcových vzdělávacích programů*. Online. Dostupné z: <https://prohlednout.rvp.cz/>. [cit. 2025-04-20].
16. NÁRODNÍ MONITOROVACÍ STŘEDISKO PRO DROGY A ZÁVISLOSTI. *Drogy-info*. Online. Dostupné z: <https://www.drogy-info.cz/nms/>. [cit. 2025-04-20].
17. SADÍLKOVÁ, Zuzana, 2020. Děti a digitální technologie. Online. *Pediatr. praxi*. s. 391–394. Dostupné z: <https://www.solen.cz/pdfs/ped/2020/06/01.pdf>. [cit. 2025-01-26].

18. SUCHÁ, Jaroslava; DOLEJŠ, Martin a PIPOVÁ, Helena, 2019. *Zaostřeno*. Online. Roč. 2019, č. 4, s. 1-16. Praha. ISSN 2336-8241. Dostupné z: https://psych.upol.cz/fileadmin/userdata/FF/katedry/pch/vyzkum/publikace/2019/Zaostreno_2019-04_Hrani_digitalnich_her_u_adolescentu.pdf. [cit. 2025-03-08].
19. ŠMAHAJ, Jan; KOLAŘÍK, Marek a GLASER, Ondřej, 2023. *Závislostní chování na internetu. Proměny chování generací v digitální éře*. Online. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-6287-5. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/zavislostni-chovani-na-internetu-promeny-chovani-generaci-v-digitalni-ere-1907495/#>. [cit. 2024-11-28].
20. THE CENTER FOR INTERNET ADDICTION. *The Center for Internet Addiction*. Online. © 2019. Dostupné z: <https://netaddiction.com/>. [cit. 2025-04-20].
21. UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI. *Centrum prevence rizikové virtuální komunikace*. Online. © 2025. Dostupné z: <https://veda.upol.cz/vedecka-pracoviste/vyzkumna-pracoviste/centrum-prevence-rizikove-virtualni-komunikace/>. [cit. 2025-03-21].
22. VÁGNEROVÁ, Marie a LISÁ, Lidka, 2021. *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. Online. 3., přepracované a doplněné vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-5024-1. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/vyvojova-psychologie-2294827/>. [cit. 2025-03-21].
23. YOUNG, Kimberley, S., 1998. *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction--and a Winning Strategy for Recovery*. John Wiley & Sons, Inc., New York.

Dostupné z: https://www.google.cz/books/edition/Caught_in_the_Net/kfFk8-GZPD0C?hl=cs&gbpv=1. [cit. 2025-04-21].
24. YOUNG, Kimberley, S.; DE ABREU, Cristiano, N., 2011. *Internet Addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment*. Online. Německo: John Wiley & Sons. Dostupné z: https://www.google.cz/books/edition/Internet_Addiction/C_omSZQyfYcC?hl=cs&gbpv=1. [cit. 2025-03-21].

25. YOUNG, Kimberley S.; PISTNER, Molly; O'MARA, James a BUCHANAN, Jennifer, 2000. Cyber-Disorders: The Mental Health Concern for the New Millennium. Online. *CyberPsychology & Behavior*. vol. 3, no. 5, s. 475-479. Dostupné z: <https://netaddiction.com/articles/cyberdisorders.pdf>. [cit. 2025-04-22].
26. ZMEŠKALOVÁ, Daniela, 2018. Game over aneb děti chycené v síti. Online. *Pediatr. praxi*. Roč. 2018, č. 19(6), s. 317–321. Dostupné z: <https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2019/88/01.pdf>. [cit. 2025-01-26].

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Struktura respondentů v % podle pohlaví	36
Obrázek 2 Respondenti podle věku v %	36
Obrázek 3 Podíl respondentů v % podle škol	37
Obrázek 5 Procentuální podíl podle úrovně rizika nadužívání DT	45
Obrázek 6 Podíl rizika nadužívání podle pohlaví	46
Obrázek 7 Podíl úrovně rizika nadužívání podle všech věkových skupin	47
Obrázek 8 Podíl podle rizika nadužívání – 11 let	47
Obrázek 9 Podíl podle rizika nadužívání – 12 let	48
Obrázek 10 Podíl podle rizika nadužívání – 13 let	49
Obrázek 11 Podíl podle rizika nadužívání - 14 let	49
Obrázek 12 Podíl podle rizika nadužívání – 15 let	50
Obrázek 13 Podíl podle rizika nadužívání – škola A	51
Obrázek 14 Podíl podle rizika nadužívání – škola B	51
Obrázek 15 Podíl podle rizika nadužívání – škola C	52
Obrázek 16 Podíl podle rizika nadužívání – škola D	52
Obrázek 17 Rozdělení podle míry rodičovské kontroly	54
Obrázek 18 Respondenti podle věku a míry rodičovské kontroly	55
Obrázek 19 Respondenti podle úrovně rizika nadužívání a míry kontroly	56
Obrázek 20 Odpovědi – otázka č. 33	57
Obrázek 21 Odpovědi – otázka č. 34	58

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Položky dotazníku Internet Addiction Test (IAT)	39
Tabulka 2 Bodové hodnocení rizika nadužívání DT	40
Tabulka 3 Hodnocení rodičovské kontroly	41
Tabulka 5 Pořadí podle nejnižší rizikovosti podle věku	50

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

aj.	a jiné
atd.	a tak dále
ČR	Česká republika
DT	digitální technologie
EIU	Excessive Internet Use (Škála nadměrného užívání internetu)
ESPAD	European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách)
EU	Evropská unie
event.	eventuálně
HBSC	Health Behaviour in School-aged Children (Mezinárodní výzkumná studie o zdraví a životním stylu dětí a školáků)
IAT	Internet Addiction Test (Test závislosti na internetu)
mj.	mimo jiné
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
např.	například
OSN	United Nations Organization (Organizace spojených národů)
resp.	respektive
RVP	Rámcový vzdělávací program
SŠ	střední škola
tzn.	to znamená
tzv.	takzvaný
UNICEF	United Nations Children's Fund (Dětský fond OSN)
UNICEF ČR	Český výbor pro UNICEF
UP Olomouc	Univerzita Palackého v Olomouci
WHO	World Health Organization (Světová zdravotnická organizace)
ZŠ	základní škola

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Dotazník Nadužívání digitálních technologií u dětí staršího školního věku

Dobrý den, jsem studentkou 3. ročníku oboru sociální pedagogika Fakulty humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně a chci vás poprosit o několik minut vašeho času. Prosím vás o vyplnění dotazníku pro účely mé bakalářské práce. Je určen pouze pro děti navštěvující 6. – 9. ročník ZŠ. Dotazník je zcela anonymní. Odpovídejte prosím podle skutečnosti, aby byly zjištěny relevantní informace a výzkum měl smysl. Vyberte vždy tu možnost, která vás nejlépe vystihuje. Vyplňte prosím všechny položky. V případě vyplňování online verze dotazníku jej automaticky odesíláte po vyplnění všech položek dotazníku kliknutím na tlačítko odeslat. V případě tištěné formy dotazníku jej prosím vyplněný odevzdejte co nejdříve svému třídnímu učiteli ve škole. Pokud máte jakékoli dotazy, kontaktujte mě e-mailem: svet.ger@email.cz. Děkuji vám za spolupráci. *Světlana Geržová*

1 Pohlaví

Nápověda k otázce: Vyber jednu odpověď

☐ Dívka ☐ Chlapec ☐ Jiné

2 Věk

Nápověda k otázce: Použij pouze číslice

3 Ročník ZŠ

Nápověda k otázce: Použij pouze číslice

4 Název školy

Nápověda k otázce: Vyber ze seznamu škol svoji školu, kterou navštěvuješ

- ☐ ZŠ Zlín, Malenovice, Komenského 78
- ☐ ZŠ Zlín, Malenovice, tř. Svobody 868
- ☐ ZŠ Otrokovice, Mánesova
- ☐ ZŠ Otrokovice, Trávníky
- ☐ ZŠ Zlín, Kvítková 4338
- ☐ ZŠ Mysločovice
- ☐ ZŠ Zlín, Mikoláše Alše 558
- ☐ ZŠ Zlín, Křiby 4788
- ☐ ZŠ Zlín, Slovenská 3076
- ☐ ZŠ Zlín, Štefánikova 2514
- ☐ ZŠ Valašské Klobouky
- ☐ ZŠ Vizovice
- ☐ ZŠ Želechovice nad Dřevnicí

5 Rodiče

Nápověda k otázce: Vyber jednu odpověď

- ☐ Bydlím v domácnosti s matkou a otcem
- ☐ Bydlím v domácnosti pouze s 1 z rodičů
- ☐ Jiná

6 Jak často zjišťuješ, že jsi online déle, než jsi měl(a) v úmyslu?

Nápověda k otázce: Vyber jednu odpověď. Vyber vždy tu možnost, která tě nejlépe vystihuje.

- ☐ nikdy ☐ zřídka ☐ příležitostně ☐ opakovaně ☐ často ☐ vždy

7 Jak často zanedbáváš svoji přípravu do školy, abys mohl(a) trávit více času online?

Nápověda k otázce: Vyber jednu odpověď. Vyber vždy tu možnost, která tě nejlépe vystihuje.

- ☐ nikdy ☐ zřídka ☐ příležitostně ☐ opakovaně ☐ často ☐ vždy

8 Jak často upřednostňuješ čas trávený na internetu před časem tráveným s kamarády?

Nápověda k otázce: Vyber jednu odpověď. Vyber vždy tu možnost, která tě nejlépe vystihuje.

- ☐ nikdy ☐ zřídka ☐ příležitostně ☐ opakovaně ☐ často ☐ vždy

9 Jak často uzavíráš nová přátelství s dalšími uživateli online?

Nápověda k otázce: Vyber jednu odpověď. Vyber vždy tu možnost, která tě nejlépe vystihuje.

- ☐ nikdy ☐ zřídka ☐ příležitostně ☐ opakovaně ☐ často ☐ vždy

10 Jak často si tvoji rodiče stěžují na množství času, které trávíš online?

Nápověda k otázce: Vyber jednu odpověď. Vyber vždy tu možnost, která tě nejlépe vystihuje.

- ☐ nikdy ☐ zřídka ☐ příležitostně ☐ opakovaně ☐ často ☐ vždy

11 Jak často trpí tvé školní výsledky kvůli množství času, který trávíš na internetu?

Nápověda k otázce: Vyber jednu odpověď. Vyber vždy tu možnost, která tě nejlépe vystihuje.

☐ nikdy ☐ zřídka ☐ příležitostně ☐ opakovaně ☐ často ☐ vždy

12 Jak často kontroluješ svoje zprávy na chatu, Instagramu, Facebooku, Messengeru atd. předtím, než jdeš dělat to, co máš?

Nápověda k otázce: Vyber jednu odpověď. Vyber vždy tu možnost, která tě nejlépe vystihuje.

☐ nikdy ☐ zřídka ☐ příležitostně ☐ opakovaně ☐ často ☐ vždy

13 Jak často je omezován tvůj školní výkon časem stráveným na internetu?

Nápověda k otázce: Vyber jednu odpověď. Vyber vždy tu možnost, která tě nejlépe vystihuje.

☐ nikdy ☐ zřídka ☐ příležitostně ☐ opakovaně ☐ často ☐ vždy

14 Jak často zaujímáš obranné nebo tajnůstkářské postoje, když se tě někdo ptá, co děláš na internetu?

Nápověda k otázce: Vyber jednu odpověď. Vyber vždy tu možnost, která tě nejlépe vystihuje.

☐ nikdy ☐ zřídka ☐ příležitostně ☐ opakovaně ☐ často ☐ vždy

15 Jak často se uklidňuješ myšlenkami na internet, když máš starosti?

Nápověda k otázce: Vyber jednu odpověď. Vyber vždy tu možnost, která tě nejlépe vystihuje.

☐ nikdy ☐ zřídka ☐ příležitostně ☐ opakovaně ☐ často ☐ vždy

16 Jak často se přistihneš, že myslíš na to, až budeš zase online?

Nápověda k otázce: Vyber jednu odpověď. Vyber vždy tu možnost, která tě nejlépe vystihuje.

☐ nikdy ☐ zřídka ☐ příležitostně ☐ opakovaně ☐ často ☐ vždy

17 Jak často se bojíš toho, že svět bez internetu by byl nudný, prázdný a neutěšený?

Nápověda k otázce: Vyber jednu odpověď. Vyber vždy tu možnost, která tě nejlépe vystihuje.

☐ nikdy ☐ zřídka ☐ příležitostně ☐ opakovaně ☐ často ☐ vždy

18 Jak často ztrácíš nervy, jsi nepříjemný(á), když tě někdo ruší, zatímco jsi online?

Nápověda k otázce: Vyber jednu odpověď. Vyber vždy tu možnost, která tě nejlépe vystihuje.

☐ nikdy ☐ zřídka ☐ příležitostně ☐ opakovaně ☐ často ☐ vždy

19 Jak často chodíš spát pozdě, protože jsi dlouho do noci na internetu?

Nápověda k otázce: Vyber jednu odpověď. Vyber vždy tu možnost, která tě nejlépe vystihuje.

☐ nikdy ☐ zřídka ☐ příležitostně ☐ opakovaně ☐ často ☐ vždy

20 Jak často jsi zabrán(a) do myšlenek na internet, když jsi offline, nebo jakčasto sníš o tom, že jsi online?

Nápověda k otázce: Vyber jednu odpověď. Vyber vždy tu možnost, která tě nejlépe vystihuje.

☐ nikdy ☐ zřídka ☐ příležitostně ☐ opakovaně ☐ často ☐ vždy

21 Jak často se přistihneš, že říkáš: "Už jen pár minut a budu online"?

Nápověda k otázce: Vyber jednu odpověď. Vyber vždy
tu možnost, která tě nejlépe vystihuje.

☐ nikdy ☐ zřídka ☐ příležitostně ☐ opakovaně ☐ často ☐ vždy

22 Jak často zkoušíš bez úspěchu omezit čas, který trávíš online?

Nápověda k otázce: Vyber jednu odpověď. Vyber vždy
tu možnost, která tě nejlépe vystihuje.

☐ nikdy ☐ zřídka ☐ příležitostně ☐ opakovaně ☐ často ☐ vždy

23 Jak často se snažíš skrývat kolik času skutečně trávíš online?

Nápověda k otázce: Vyber jednu odpověď. Vyber vždy
tu možnost, která tě nejlépe vystihuje.

☐ nikdy ☐ zřídka ☐ příležitostně ☐ opakovaně ☐ často ☐ vždy

24 Jak často si vybereš možnost být déle na internetu než jít s kamarády ven?

Nápověda k otázce: Vyber jednu odpověď. Vyber vždy
tu možnost, která tě nejlépe vystihuje.

☐ nikdy ☐ zřídka ☐ příležitostně ☐ opakovaně ☐ často ☐ vždy

25 Jak často se cítíš v depresi, náladový(á), nebo nervózní, když jsi offline a tyto pocity odezní ve chvíli, kdy jsi zase připojen(a) k internetu?

Nápověda k otázce: Vyber jednu odpověď. Vyber vždy
tu možnost, která tě nejlépe vystihuje.

☐ nikdy ☐ zřídka ☐ příležitostně ☐ opakovaně ☐ často ☐ vždy

26 Rozhodují tví rodiče o tom, co budeš dělat ve volném čase (po škole)?

Nápověda k otázce: Vyber jednu odpověď

- ☐ nikdy ☐ zřídka ☐ příležitostně ☐ opakovaně ☐ často ☐ vždy

27 Kontrolují tví rodiče tvoje aktivity na mobilu, počítači, TV atd.?

Nápověda k otázce: Vyber jednu odpověď

- ☐ nikdy ☐ zřídka ☐ příležitostně ☐ opakovaně ☐ často ☐ vždy

28 Znájí tví rodiče tvé oblíbené youtubery nebo filmy, které sleduješ?

Nápověda k otázce: Vyber jednu odpověď

- ☐ ano, znají, mají přehled, co sleduju
☐ ano, znají některé
☐ ne, neznají, nezajímají se o to

29 Znájí tví rodiče tvé oblíbené hry na počítači nebo mobilu, které pravidelně hraješ?

Nápověda k otázce: Vyber jednu odpověď

- ☐ ano, znají, mají přehled, co hraju
☐ ano, znají některé hry
☐ ne, neznají, nezajímají se o to

30 Povídáš si s tvými rodiči o tvých aktivitách na mobilu nebo počítači?

Nápověda k otázce: Vyber jednu odpověď

- ☐ nikdy ☐ zřídka ☐ příležitostně ☐ opakovaně ☐ často ☐ vždy

31 Určují ti tví rodiče dobu, jak dlouho můžeš být na mobilu, počítači, u TV?

Nápověda k otázce: Vyber jednu odpověď

☐ nikdy ☐ zřídka ☐ příležitostně ☐ opakovaně ☐ často ☐ vždy

32 Trvají tví rodiče na dodržování pravidel ohledně užívání mobilu, počítače, sledování TV atd.?

Nápověda k otázce: Vyber jednu odpověď

☐ nikdy ☐ zřídka ☐ příležitostně ☐ opakovaně ☐ často ☐ vždy

33 Trávíš více času na mobilu, počítači, u TV než reálně se svými kamarády?

Nápověda k otázce: Vyber jednu odpověď

☐ nikdy ☐ zřídka ☐ příležitostně ☐ opakovaně ☐ často ☐ vždy

34 Tráví tví rodiče hodně času na mobilu nebo počítači, u TV?

Nápověda k otázce: Vyber jednu odpověď

☐ nikdy ☐ zřídka ☐ příležitostně ☐ opakovaně ☐ často ☐ vždy