

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

A

VYSOKÁ ŠKOLA EKONOMICKÁ V PRAZE
FAKULTA MANAGEMENTU V JINDŘICHOVĚ HRADCI

Moderní závislosti

Autor: Eva Řezníčková

Vedoucí práce: Ing. Martin Musil

Studijní program: Sociální pedagogika, specializace Veřejná správa

Termín odevzdání: duben, 2013

Prohlášení

Prohlašuji, že bakalářskou práci na téma
„Moderní závislosti“

jsem zpracovala samostatně a že jsem vyznačila prameny, z nichž jsem pro svou práci
čerpala, způsobem ve vědecké práci obvyklým.

Dále prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č.111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se
zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě, elektronickou cestou ve
veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých
Budějovicích na jejích internetových stránkách.

Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedením zákona
č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele i záznam o průběhu a výsledku obhajoby
kvalifikační práce.

Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních
prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací
a systémem na odhalování plagiátů.

Klenčí pod Čerchovem, dne 21. 4. 2013

.....

podpis

Anotace

ŘEZNÍČKOVÁ, E. *Moderní závislosti*. České Budějovice a Jindřichův Hradec, 2013. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta a Vysoká škola ekonomická v Praze, Fakulta managementu v Jindřichově Hradci. Vedoucí práce: Ing. Martin Musil.

Klíčová slova: mládež, životní styl, komunikace, virtuální svět, anonymita, média, internet, závislost na internetu, rizika internetu

Bakalářská práce *Moderní závislosti* je zaměřena na problematiku internetu a rizika, která jsou s připojením se na internet, nejen pro mládež, spojena. Práce je v teoretické části zaměřena na vymezení základních pojmů, tj. mládež, životní styl mládeže a jejich specifická komunikace, dále média a jejich působení na mládež. V neposlední řadě je uvedena charakteristika internetu jako zdroj a dále rizika této moderní závislosti. Praktická část je zaměřena na zmapování postavení a vlivu internetu na život dnešní mládeže.

Cílem práce je analýza vlivu internetu v jeho formě i obsahu na současnou mládež. V práci popisují, jak je dnešní mládež internetem ovlivňována a jaké nástrahy z toho mohou plynout.

Abstract

ŘEZNÍČKOVÁ E., *The modern addiction*: České Budějovice and Jindřichův Hradec, 2013. Thesis. University of South Bohemia in České Budějovice, Pedagogical Faculty and University of Economics in Prague, Faculty of Management in Jindřichův Hradec. The head of the thesis: Ing. Martin Musil.

Key words: the young, lifestyle, communication, virtual world, anonymity, media, internet, internet addiction, internet risks

The Bachelor thesis *The modern addiction* is focused on internet issues and risks, which are connected with internet connection not only for the young. The thesis is in the theoretical part focused on the definition of fundamental terms, i.e. the young, lifestyle of the young and their specific communication, further more media and their effect on the young. Last but not least, the characteristic of internet as a source and risks of this modern addiction are showed here. The practical part is focused on the mapping of internet position and effect on the life of today's youth.

The aim of this thesis it to analyze the internet effect in its form and content on the current youth. I describe in the thesis how internet influences today's youth and what pitfalls may arise from that.

Poděkování

Děkuji panu Ing. Martinu Musilovi za jeho odborné vedení, cenné rady a hlavně výdrž při vedení mé bakalářské práce.

Rovněž bych chtěla poděkovat své rodině a blízkým za jejich podporu a trpělivost.

OBSAH

ÚVOD.....	7
I. TEORETICKÁ ČÁST	8
1. Moderní mládež	9
1.1 Charakteristika mládeže.....	9
1.2 Životní styl mládeže.....	11
1.2.1 Moderní životní styl.....	12
1.3 Specifická komunikace mládeže.....	13
1.3.1 Virtuální svět.....	14
1.3.2 Anonymita na internetu	16
2. Média a mládež	17
2.1 Působení médií.....	17
2.1.1 Vliv médií na mládež	18
3. Internet jako zdroj moderní závislosti.....	20
3.1 Funkce internetu	20
3.2 Závislost na internetu.....	22
3.2.1 Symptomy závislosti na internetu.....	24
3.2.2 Projevy závislosti na internetu	25
3.3 Rizika moderní závislosti.....	27
3.3.1 Kyberšikana	28
3.3.2 Kybernetická kriminalita	30
3.3.3 Kybergrooming.....	32
3.3.4 Sexting	33
3.3.5 Kybersex	33
II. PRAKTICKÁ ČÁST	35
4. Výzkumná část	36
4.1 Cíl empirického výzkumu.....	36
4.2 Hypotézy	36
4.3 Metodika práce	37
4.4 Charakteristika výzkumného vzorku	38
4.5 Průběh výzkumu	39
5. Vyhodnocení a interpretace dat.....	40
6. Vyhodnocení výzkumu	59
ZÁVĚR	65
ZDROJE	68
7. PŘÍLOHY	70

ÚVOD

Závislost vždy byla, je a bude součástí našich životů, nelze ji oddělit. Naše závislost nesouvisí s pohlavím, společností či kulturou. Během života jedince může měnit svoji formu, intenzitu a také například objekt závislosti. Závislost může být prakticky na čemkoliv, na alkoholu, na drogách, na práci či na čokoládě. O závislosti můžeme mluvit tehdy, když předmět závislosti nějakým způsobem podmiňuje, ovlivňuje existenci jedince. [10:13] Současná moderní doba přináší mnoho nových technologií, se kterými přicházejí i nové „moderní“ závislosti jako závislost na mobilním telefonu či závislost na internetu. Současná doba je plná nových technologií a internet se stává součástí života každého z nás. Internet zapadá do dnešní doby chaosu, neuspořádaného času a neustálého spěchu. Nejen v zaměstnání, ale i v soukromém životě má internet velkou roli. Internet je mocný fenomén. Závislost na něm je velmi závažný problém. Někteří odborníci přirovnávají závislost na internetu k závislosti na hracích automatech či drogách.

V zaměstnání se setkávám jak se žáky základních a studenty středních škol, tak i mladými lidmi, kteří svoji studijní dráhu zakončili základním vzděláním. Při našich rozhovorech se každý příběh mladého klienta stáčil k internetu. Z tohoto důvodu jsem se o toto téma začala více zajímat. A právě pro moc, kterou internet má, jsem se pro jednu z „moderních závislostí“ – závislost na internetu rozhodla. Pro svoji bakalářskou práci jsem záměrně zvolila mládež, která je v období dospívání velmi zranitelná a ovlivnitelná, a tudíž se snadno může stát na internetu závislá.

Cílem práce je analýza vlivu internetu v jeho formě i obsahu na současnou mládež. V práci popisuji, jak je dnešní mládež internetem ovlivňována a jaké nástrahy z toho mohou plynout.

V teoretické části charakterizuji pojmy související se závislostí mládeže na internetu. V první kapitole charakterizuji mládež, její specifickou komunikaci a životní styl. Následuje kapitola o médiích samotných a poslední kapitola je věnována internetu, který je zdrojem této závislosti. Charakterizuji zde závislost, závislost na internetu a vymezuji rizika, která jsou s užíváním internetu spojená.

V praktické části posuzuji vliv internetu a jeho aktuální postavení v životě mládeže. Ověřuji, zda již respondenti mají nějakou negativní zkušenost s internetem a zdali i přes tuto negativní zkušenost internet nadále využívají.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. Moderní mládež

Současná mládež má na období, ve kterém se právě nachází, tj. období dospívání, kdy je člověk nejvíce zranitelný a ovlivnitelný, jiný „moderní“ náhled než generace starší. Velmi mě zaujal pohled Macka, který ve své knize *Adolescence*, popisuje právě rozdílnost chápání tohoto období života mezi generacemi. Macek uvádí, že současná mládež již nevnímá období dospívání jako období konfliktů, krizí a neustálých střetů s autoritou či společností. Současní adolescenti vnímají tuto fázi života, kdy postupně přechází z období dítěte do role dospělého, jako období svobody a volného prostoru. Hodnoty a možnosti, které byly pro předešlou generaci oceňované a vnímané jako něco výlučného (pro příklad možnost cestování do zahraničí, možnost dalšího vzdělávání či svoboda projevu a názorů), současná generace bere jako něco samozřejmého. Díky stále vyšší dostupnosti a nekonečnému vývoji je současný styl mládeže charakteristický hlavně svobodou a větší možností autonomie, na druhou stranu však konfrontovaný stále rostoucí nejistotou budoucnosti. [5:116]

1.1 Charakteristika mládeže

Pojem mládež, která je cílovou skupinou mé práce, má mnoho definic, které jsou ale v jádru totožné – doba výrazných změn a hledání. Chtěla bych uvést alespoň několik odborných pohledů na toto důležité období, období hledání a utváření sebe sama.

Pedagogický slovník mládež charakterizuje jako sociální skupinu lidí ve věku od 15 do 25, která je specifická svým odlišným chováním a myšlením, systémem vzorů, norem a hodnot. Charakteristické pro tuto skupinu je také jejich schopnost a způsob prosazování sebe sama, nových věcí, což je většinou společností vnímáno dosti rozporuplně. Mládež je jakýmsi mezičlánkem mezi dítětem a dospělým. [12:133]

Vágnerová ve své knize *Vývojová psychologie* popisuje mládež ve dvou obdobích života, a to období školní věk (starší školní věk) a období dospívání – pubescence. Starší školní věk neboli začátek pubescence je období navazující na střední školní věk (8-9 let až 11-12 let), tj. období do 2. stupně základní školy a do ukončení základní školy, do 15-ti let. Období, kdy se již začínají utvářet stabilní postoje ke škole, spolužákům a rodičům, tedy ke skupinám, které hrají v tomto období velmi důležitou roli. Svoji roli ale musí zvládat i pubescent, který má velkou potřebu někam patřit a hlavně být uznáván. [16:148] Druhé období, období dospívání neboli pubescence je charakteristické pro jedince

ve věku 11-20 let. Pubescence je meziobdobím dětství a dospělosti. V tomto období dochází k mnoha změnám, jak tělesným, tak i psychickým – změna myšlení, chování, celkového projevu, vztahovačnost, zranitelnost. Dochází k osamostatňování jedince a místo rodiny obsazují party, vrstevníci či spolužáci, s nimiž se pubescent ztotožňuje. Osamostatňování se také projevuje v nutnosti rozhodovat se sám za sebe, kdy nejdůležitějším rozhodnutím je volba dalšího studia či zaměstnání. Toto období je charakteristické hledáním vlastního „JÁ“, své identity, místa ve společnosti. Vzhledem k tomu, že je toto období pro jedince velmi složitou fází jeho života, bývá zde nejvíce zranitelný a hlavně ovlivnitelný. [16:209]

Mládež je dle Macka, který ji ve své knize Adolescence charakterizuje obdobně jako předchozí dvě publikace, obdobím mezi dětstvím a dospělostí, období druhého desetiletí života jedince. Toto období Macek spojuje s výraznými tělesnými (např. reprodukční zralost), psychologickými (snaha o dosažení autonomie), sociologickými (příprava na novou roli - dospělý) a pedagogickými změnami (další uplatnění po zakončení základní školy). [5:9] Obdobně jako Vágnerová období adolescence Macek diferencuje na tři fáze, a to časná adolescence (10(11) – 13 let) – období pubertálních změn charakteristické tělesným zráním a zvýšeným zájmem o vrstevníky opačného pohlaví. Druhá fáze, nazvaná střední adolescence (14–16 let), je charakteristická pro utváření jedincova životního stylu. V tomto období svého života má větší potřebu být součástí něčeho (nějaké skupiny) a na druhou stranu se co nejvíce vyčlenit, vyniknout (nejčastěji změnou zevnějšku – styl oblékání, celkové úpravy). Je to období hledání a dotváření sebe sama. Poslední fází samotné adolescence je pozdní adolescence. Pro toto období jsou charakteristická důležitá životní rozhodnutí. Prvním takovýmto rozhodnutím je otázka dalšího směřování po ukončení základní školy. Každý se musí rozhodnout, zda bude pokračovat ve studiu či započne profesní dráhu. K nové roli dospělého, na kterou se v období adolescence připravuje, patří rozhodování v duchu bydlení či založení vlastní rodiny. Je to období plánování budoucnosti a životních cílů, utváření vlastní identity, kdy se jedinec postupně stabilizuje a integruje do společnosti. [5:10 a 36]

Toto období vnímám jako velmi těžkou životní zkoušku. Jako období nejvýraznějších změn a hlavně hledání, hledání sebe sama a svého místa v budoucím životě. Pro moji práci je velmi důležité tvrzení Vágnerové, že mládež je velmi ovlivnitelným a zranitelným článkem společnosti. A proto si myslím, že internet, který je současným fenoménem, může představovat pro mládež nekontrolovatelnou a nekonečnou hrozbu. Hrozbu, která spočívá

hlavně ve vlivu na utváření sebe sama. Můj názor bych chtěla podložit tvrzením Macka, který ve své knize *Adolescence* uvádí, že hledání sebe sama je více, na rozdíl od předešlých generací, ovlivňováno mediálním působením. [5:81]

1.2 Životní styl mládeže

Nejen v období dospívání, ale i po celý život je důležitý náš životní styl, který je neustálou interakcí jedince s jeho prostředím utvářen a dotvářen. [10:152] Výběr životního stylu je ovlivněn potřebami (potřeba je pocíťovaný nedostatek něčeho, vrozený či získaný požadavek organismu) a také zájmy daného jedince. Tyto potřeby ovlivňují chování a aktivity jednotlivce, tzn. jeho zájmy, kterými také své potřeby zároveň může uspokojovat. [2:37] Životních stylů je nespočetně. Každý z nás si může vytvořit ten svůj, šitý přímo na míru. Vzhledem k tomu, že životní styl je velmi těžko definovatelný pojem, můžeme si jej vysvětlit jako způsob, jakým lidé žijí. Je tím tedy myšleno vše, co člověk dělá, jak se chová, jak bydlí, jaké má stravovací návyky, jak se vzdělává, jak využívá a tráví svůj volný čas, jak vzájemně komunikuje, jak udržuje své zdraví, jak funguje jeho rodina, jaké uznává hodnoty, jakou má morálku, jak existuje jako individuum a naopak jak ve vzájemné interakci, ve společnosti atp. [2:51]

Životní styl je soubor postojů, hodnot a dovedností, který ovlivňuje naše jednání a chování. Každý z nás má svůj životní styl, který je ovlivňován jak námi samotnými – vnitřní faktor (individuum, osobnost jednotlivce), tak i vnějšími vlivy (celosvětové, životní podmínky). Mezi tyto faktory patří pohlaví, věk, rodina, zdravotní stav atp. Dále je ovlivňován změnami, které nám život postupně staví do cesty. [10:153; 2:114] Jedním z faktorů jsou i moderní informační a komunikační technologie – počítač a internet. Tento druh média odstartoval nový proud životního stylu, a to „počítačového“ či „internetového“ životního stylu. Tento způsob žití se točí jen kolem počítačů a hlavně (dobrého, kvalitního) připojení na internetu. Jedinec si díky možnostem na internetu vytváří kompletně svůj virtuální svět a v něm si vytváří individuální životní styl plný online seznamování, chatové komunikace, online nakupování a dalších činností, které nahrazují částečně či úplně reálné činnosti, reálný svět. Reálný svět jej neláká, většinou stojí v pozadí jako doplněk toho virtuálního. [2:63]

1.2.1 Moderní životní styl

Jak je již uvedeno výše, životní styl je neustále utvářen a to interakcí jedince s jeho prostředím. Pro současnou dobu jsou typické technické a technologické změny, velké množství informací, vliv a touha po nových médiích (virtuální svět, počítače, internet) a nejen díky médiím vzrůstající anonymita. [2:168] Při výběru a utváření životního stylu mládež v současné době ovlivňuje navíc i celková změna trávení volného času oproti minulosti (ve srovnání s jejich rodiči). A to zejména široké spektrum výběru jak volný čas využít např. díky novým technologiím a vývoji, modernizaci vůbec. Vzhledem k pracovnímu nasazení rodičů se snižuje volný čas, který rodina tráví společně, mládež si tak většinou svůj volný čas vyplňuje aktivitami dle svého výběru, často bez kontroly svých rodičů, kteří jsou po práci zahlceni ještě pracemi domácími. Další změnou je sklon k trávení volného času pasivně a hlavně co nejméně náročně (sledování televize, trávení volného času na internetu). [2:164]

Životní styl současné mládeže je velmi těžko definovatelný. Ale ať chceme nebo ne, neodstranitelnou součástí současného stylu mládeže je internet. Dříve toto místo zaujímaly např. dřevěné hračky, později lego a nyní virtuální domácí mazlíček, kterého nesmíme zapomenout pomocí stisku kláves „CTRL+F5“ nakrmit. Svět se mění neskutečnou rychlostí a pokud i naše mládež chce zůstat „in“, musí se umět přizpůsobovat nastoleným trendům mezi něž internet samozřejmě v současné době patří. *„Někteří autoři považují informační a komunikační technologie za tak důležité pro současnou mládež, že ji nazývají „net generation – generace netu (sítě)“ nebo také „generace on-line“.“* [14:257] J. P. Barlow v „Deklaraci Kyberprostoru“ uvádí, řekla bych velmi trefný výrok: *„Jste zděšení ze svých dětí, neboť jsou domorodci ve světě, ve kterém vy budete vždy imigranty.“* [14:257]

Člověk, hlavně současná mládež, se vlastně pohybuje ve dvou světech. V tom skutečném - reálném, který je viditelný a dostupný všem v jeho okolí a zároveň ve světě virtuálním - v kyberprostoru, který je prakticky skrytý. Tyto dva světy se prolínají a tím pádem se i vzájemně ovlivňují. Existují sice stále stejné koníčky, záliby našich dětí, ale jejich provedení se dosti liší. Venčení psa v parku versus kliknutí na tlačítko „Pojďme ven!“ a během vteřiny se dostaneme do virtuálního parku někde kdesi v Americe, kde svého kyber-psa vyvenčíme s celou parádou. Nebo například seznamování se s novými

spolužáky, dříve se domlouvaly společné lumpárny, aby se vzájemně prověřily schopnosti a dovednosti. A dnes? ... „Dáš mi prosím tvůj facebook?“ [14:258]

Díky rozvoji internetu lze stále více aktivit provozovat za účasti tohoto vlivného média a tím snadněji a pohodlně (z vlastního domova) uspokojovat své potřeby. Trávení volného času za pomoci informačních a komunikačních technologií (PC, internet) v posledních letech mezi Čechy velmi rychle nabylo na popularitě. Může za to lepší dostupnost práce s tímto médiem, počítačová gramotnost, která nabírá stále větších rozměrů a také jeho nezastavitelný vývoj. [14:260] *„Zatímco doposud převažoval v životním poli přirozený svět a do životního pole postupně pronikala mediální a virtuální realita, v současnosti se již děti rodí do světa, který je ve velké míře vytvářen mediálně a virtuálně.“* [14:258] Napadá mě otázka, co vše ještě bude možné díky virtuálnímu světu, světu bez hranic? Jaký životní styl bude in pro další generace? Beze slova online si to ani nedokáží představit.

1.3 Specifická komunikace mládeže

Média ovlivňují nejen životní styl mládeže, ale ovlivňují také její komunikaci, která je pro ostatní velmi specifická, pro mládež však „moderní“. Mezi typické způsoby komunikace, které jsou v tomto věku upřednostňované, patří nekonečné telefonické rozhovory a také komunikace za pomoci počítače. Hlavně pro nestabilní, nejistou mládež může být komunikace s počítačem přitažlivější, vyhledávanější než komunikace tváří v tvář. Forma komunikace se také mění. V období dospívání je velmi oblíbené používání slangu, různých zkratk, cizích nebo vlastně vytvořených slov a celková hlučnost projevu. [16:231] Média neovlivňují jen klasickou komunikaci při rozhovoru, ale zejména komunikaci elektronickou. Dobrým příkladem je komunikace na internetu, např. prostřednictvím e-mailu, chatu, různých blogů a hlavně sociálních sítí. Internet a internetová komunikace na uživatele působí, mění jejich jazyk, celkovou komunikaci. Jazyk používaný při komunikaci je specifický, do klasického přináší nové prvky, jakými mohou být přejaté anglické výrazy a slova, různé zkratky, které ulehčují, zrychlují komunikaci. Může se nám stát, že textu současné mládeže neporozumíme, právě jen díky zkratkám a slangu, který mládež hojně používá. Dalším prvkem internetové komunikace jsou tzv. „smajlíci“, pomocí nichž můžeme vyjádřit své emoce a nálady. Komunikace po internetu je velmi často spojená s emocemi a právě smajlíci jsou velmi snadným nástrojem pro vyjádření těchto emocí. Každý smajlík má sice svůj význam, ale je individuálně

interpretován a tím může dojít k chybné interpretaci celého textu, komunikace a vede ke vzniku střetu, konfliktu. To, co by se při komunikaci tvář v tvář tak snadno nemohlo stát. Smajlík, který je ostatními vnímán jako dvojtečka a závorka pro současnou mládež může znamenat vyjádření radosti – „ :) “. [15:124]

Internetová komunikace se především vyznačuje specifickostí používaného jazyka (již zmínění smajlíci, slangové výrazy, anglické výrazy, zvláštní zdůraznění písmen či vět, apod.), anonymitou aktérů, pocitem bezpečí a intimity (doma u počítače) apod. Ale skrývá v sobě velmi nepříjemné potíže, do kterých se může jedinec velmi snadno dostat. Právě díky možné anonymitě a díky internetu – světu bez hranic – si člověk na internetu může sestavit prakticky jakýkoliv obraz své osoby. Ať jde o věk, pohlaví či rasu. Člověk pak snadno spadne do iluze, jelikož si vlastně může dělat, co chce. Pak už je jen malý krůček k totální dezorientaci, člověku splývá realita a „svoje realita“ - neví, kdo vlastně je. Na druhé straně dalším nebezpečím takovéto komunikace je, že sami nevíme, kdo je vlastně na druhé straně. Tento problém je v poslední době velmi aktuální a velmi medializovaný – „Nalétla podvodníkovi po internetu, který jí sliboval velkou svatbu.“. Člověk, který je zklamán svými vztahy, dosavadním životem, dle mého názoru lehce spadne do spárů podvodníka, kterých internet čítá v poslední době nespočetně. [10:95]

Jak je uvedeno výše, internet omezuje a vymezuje komunikaci současné mládeže. Ale nejen komunikaci, další negativní vlivy jsou charakterizovány v kapitole 3.3 Rizika moderní závislosti.

1.3.1 Virtuální svět

Komunikace přes internet pomocí různých programů (ICQ, Skype) či sociálních sítí (Facebook, Twitter) je mezi adolescenty velmi oblíbená. Internet představuje možnost nového světa, světa virtuálního, který na základě výzkumu dospívajících lze charakterizovat jako „Prostředí bez zábran“, kde existuje větší otevřenost, která mládež doslova přitahuje, vyhovuje jim. Díky virtuálnímu světu mohou být tím, čím chtějí, mohou se svobodně pohybovat a projevovat se. Veškeré zábrany mizí a mladí jsou tak odvážnější a spontánnější. Je to prostředí, kde je redukována úzkost, kdy mizí všemožné bariéry, strach a komplexy, které v reálném životě mládež prožívá. Neexistují zde pravidla, normy a zákony jako ve světě reálném, absentují zde sankce. V tomto virtuálním světě mládež pociťuje fyzické bezpečí a to proto, že mladí lidé nejsou ve virtuálním světě ve fyzickém kontaktu s druhou osobou, a tudíž nemohou být ohroženi. Další přednost přikládají

anonymitě – mohou být sami sebou, ale také kýmkoliv, mohou dělat cokoliv. A pokud je jim konverzace nepříjemná, lze ji kdykoliv ukončit odhlášením nebo odpojením se od internetu. [15:23-27]

Mládež ve virtuálním světě nevidí jen prostředí bez zábran, ale také prostředí pro relaxaci, zábavu a odreagování. Jedinec při práci, surfování na internetu zapomíná na své problémy v reálném životě a už jen tím dochází k odreagování nebo přímo vyhledává zábavné prostředí, zábavné internetové stránky. [15:27] Virtuální svět je vnímán jako „Prostředí bez závazků“, čímž je myšleno prostředí, ve kterém jedinec předpokládá, že za své činy a jednání nepřebírá žádnou zodpovědnost, žádný závazek či prostředí, kde se může více otevřít, více odvázat a může být beze strachu. Z průzkumů dále vyplývá, že když se kamarád přes internet urazí, nemrzí nás to tolik, jako kdybychom stáli proti sobě tváří v tvář. [15:30] Další přednost virtuálního světa je jeho označení jako „Prostředí štěstí“, kde dochází k ventilování starostí a problémů, diskuzím nad problémy, bolestmi. A proto prostředí internetu bývá vnímáno jako prostředí štěstí, sounáležitosti a pochopení. [15:33]

Virtuální prostředí není naštěstí vnímané jako něco dokonalého. Dle průzkumů si mládež uvědomuje, že toto prostředí je plné lží a přetvářky. Vzhledem k tomu, že nedochází ke komunikaci tváří v tvář, může snadněji docházet k přetvářce a lžím. Druhá strana nevidí, nemůže posoudit naše jednání a komunikaci. Jak již bylo řečeno, díky anonymitě může kdokoliv být kýmkoliv a právě mládež si ráda vytváří svoji virtuální realitu, kterou používají, se kterou experimentují. [15:31]

Virtuální je to, co si my sami vytvoříme dle svých představ a tužeb. Součástí virtuálního světa jako světa skutečného je realita, kterou Pokorný charakterizuje jako „*popis jevů, které mají své založení v imitování reálného prostředí pomocí technických prostředků.*“ [10:108] Virtuální realita nabízí člověku možnost být aktivní v jeho vytváření, dotváření a díky tomu rozvíjet svoji kreativitu, být sám sebou nebo naopak někým úplně cizím (předstírání). [10:111] Virtuální realitu je těžké vystihnout jednou definicí. Je sice v poslední době velmi užívaným termínem, ale ve více významech. Za virtuální realitu bychom mohli považovat vlastně každé prostředí, které je realizované za pomoci počítače. Virtuální realitu si můžeme představit jako možnost nového světa, reality, kterou si sami vytváříme. Je to svět, který je pro ostatní neviditelný. Díky virtuální realitě se nám otevírá nová možnost, nová forma mezilidských vztahů, které jsou zprostředkované převážně technikou. Virtuální svět se za pomoci počítače a hlavně

připojení k internetu snaží co nejvíce přiblížit světu skutečnému, a to například i zapojením smyslů čichu a chuti. [15:252]

Dle toho, jak jsme do této reality vtaženi, můžeme rozlišit 3 stupně: pasivní – tuto skutečnost nemůžeme měnit, je to dané a my jsme pouhými účastníky děje – sledujeme, co se odehrává (např. sledování filmu). Aktivní stupeň – již můžeme ovlivnit sledované, náš pohyb. My sami si určujeme, co se bude odehrávat, ale chybí zpětná vazba, bez které není možné námi vybrané upravovat. Stupeň interaktivní – nejdokonalejší a také nejnáročnější stupeň, kdy prostředím zkoumáme, prohlížíme, pohybujeme se v něm, ale můžeme jej i měnit (např. můžeme používat virtuální předměty – chirurg, který provádí cvičnou operaci). [14:252]

O jevu virtuální realita neboli kyberprostor se slýchá v poslední době docela často, ale bohužel jen v souvislosti s tou dobrou stránkou. Zapomíná se na druhou stranu mince, a tou jsou rizika, která jsou s tímto „světem“ spojena docela silným poutem. Důsledky, které s sebou virtuální svět nese, číhají nejen na jednotlivce, rodinu, přátele, okolí, ale i celou společnost. Tomuto tématu dosud nebylo věnováno tolik, kolik by vzhledem k jeho důležitosti bylo třeba. [10:108] Rizika, která s sebou virtuální realita může nést – oddání, vnoření se do virtuálního světa, možné změny chování (např. agrese), změna postoje k sobě samému, snížení sociální interakce (izolace), změna prožívání, zásah do životního stylu, sociální důsledky, možnost rozvoje patologie atp. Člověk „vnořený“ do virtuálního světa přestává být schopen rozeznat reálné a „reálné“. [10:111]

1.3.2 Anonymita na internetu

Internet je prostředím, které je bez zábran. Díky internetu a jeho možnostem žijí uživatelé opravdu virtuální život bez zábran – právě díky anonymitě a tím posílení sebevědomí (nikdo neví, jací doopravdy jsme) například při navazování vztahů. Ve virtuálním světě neexistují pravidla a normy jako ve světě reálném, tudíž se jedinec může chovat, jak chce (např. posílení agresivního chování). [15:13] Anonymita je sice velkou předností, ale i rizikem internetu. Anonymitu lze z psychologického hlediska rozdělit na anonymitu subjektivní a objektivní, přičemž důležitější je z psychologického hlediska anonymita subjektivní, vzhledem k tomu, že více ovlivňuje naše myšlení a chování. Subjektivní anonymita je naše subjektivní míra vlastního utajení (jakou váhu jí my sami přikládáme). Kdežto anonymita objektivní je vlastně míra úspěšnosti možného odhalení naší identity. [15:19]

2. Média a mládež

Mezi hlavní masová média můžeme zařadit tisk, rozhlas, televizi či internet. Pojem médium (prostředek) si můžeme vysvětlit jako prostředníka, zprostředkovatele něčeho někomu (například zprostředkovat nějaké sdělení, informaci někomu, přenos a příjem nějakého sdělení). [3:16] Masová média jsou prostředky pro sdělení (vysílání a příjem) informací pro co největší počet lidí (celou společnost). [3:25]

Dříve mezi sebou lidé komunikovali pomocí mimiky, postoje těla, pachů přes neartikulované zvuky až po současnou komunikaci pomocí řeči. První etapou média byly kresby, např. na kámen, papyrus (později papír), hliněné tabulky. V této etapě docházelo k vývoji řeči. Druhá etapa vývoje média byla ovlivněna vynálezem knihtisku, tudíž vše v psané a tištěné podobě. V této etapě se poprvé objevila možnost zaznamenávat věci. Třetí etapa vývoje byla ovlivněna objevem elektřiny a tím nástup nových technologií jako například telegraf, telefon, rozhlas či televize. Současná etapa médií je ovlivněna vlnou počítačů a internetu, která stále více a rychleji zasahuje do našich životů, působí na nás. [14:22]

2.1 Působení médií

Vzhledem k tomu, že média stále více pronikají do života jedince i fungování celé společnosti, sama společnost, ale i řada odborníků se začala o tento jev více zajímat. Předmětem zkoumání je hlavně vliv, působení médií na člověka a celou společnost, jestli a jakým způsobem působí a ovlivňují chování, postoje, hodnoty a názory. Většina lidí (veřejnost) je přesvědčena, že média člověka i celou společnost ovlivňují a ovlivňovat budou čím dál tím více. Ale odborníci se na takovémto názoru většinou neshodují, a to hlavně kvůli tomu, že na médium nahlíží každý trochu jinak a každý má o jeho vlivu jinou představu. Pro popis působení média na člověka a společnost můžeme použít pojmy dopad, vliv a účinek. Dopad, jako celkový souhrn působení médií, můžeme brát jako nejobecnější, který v sobě zahrnuje vliv i účinek médií. Vliv, který je trvalejšího rázu, působí dlouhodoběji a ovlivňuje zejména myšlení. Účinek je krátkodobé povahy, který ovlivňuje zejména okamžitou reakci, chování jedince. [3:151]

2.1.1 Vliv médií na mládež

Televize, film a video jsou mládeží nejvíce preferovanými médii zvláště proto, že díky vizuálnímu přenosu se více podobají skutečné realitě. Právě toto může mít negativní důsledky vzhledem k tomu, že mládež není ještě plně schopna rozlišovat, co je skutečné a co smyšlené. Mediální příběhy mohou být odlišně vnímány a interpretovány. Děj příběhu je dán, dochází tedy k pasivnímu vnímání již připraveného (naopak knihy - knižní děj si dítě musí aktivně dotvářet). Na média můžeme usuzovat i jako na socializační prostředky, které svým obsahem vybízejí k napodobování prezentovaných rolí, norem a hodnot. Vzhledem k tomu, že obsah médií je považován za reálný, mohou být přejímány špatné, negativní vzorce chování, které ovlivní život jedince. Negativní postavy, obsahy nebo například agrese mohou mít neblahý důsledek na chování jedince, který agresi a násilí vnímá jako něco normálního a běžného (vždyť je to přeci v televizi, ve filmu). Později to může mít vliv na jeho chování a jednání, které se opírá o mediální obsah. Je obecně známo, že děti se učí nápodobou, tudíž preferují to, co je v rodině a v jeho okolí běžné. Tzn. když rodiče tráví většinu svého času před televizí nebo u počítače, dítě to vnímá jako normální, běžnou součást dne. Vliv na jedince a jeho konzumaci různých médií nemá jen rodina, ale i jeho okolí – spolužáci, parta, vrstevníci. I oni jsou výraznými činiteli při výběru preferovaného média a jeho obsahu (filmy, seriály, hudba). [16:184-187]

Otázkou vlivu mediálního násilí se zabývalo a stále zabývá mnoho odborníků, vědců. I když se většina psychologů a psychiatrů shoduje na tom, že sledování násilí v médiích může mít negativní účinky na chování a psychiku dětí a mládeže, nikdo ještě nedokázal stoprocentní vliv mediálního násilí na jedince. Mezi důležité momenty, které mohou mít vliv na jedince, jsou řazeny zejména – po násilné scéně již nebývá zobrazován následek (trest) takového jednání, nejsou ukazovány následky násilí (způsobená škoda, újma, zranění) a tím dochází k podceňování váhy násilí. Aktér může být uživatelem považován za hrdinu. Násilí je ve všech jeho formách v současné době obsaženo v převážné části mediálního působení a to zejména ve zpravodajství, filmech a dokonce i v pohádkách a kreslených filmech. Existují i internetové stránky, které jsou přímo určené pro zobrazování různých druhů násilí. Díky tomuto „obklopení“ se násilí postupně stává pro děti a mládež normou, součástí běžného života. Mladí nedokáží dobře rozlišit, zda se jedná o realitu či zkrešlenou a záměrně smyšlenou násilnou scénu. Zobrazování násilí může mít tak charakter návodu k takovému jednání. [7:101]

V současné době není již nic neobvyklého, když žáci základní školy natáčejí své násilné chování – násilnická videa, byť smyšlená či, bohužel, reálná a chlubí se jimi na internetu (např. na blozích či sociálních sítích). Mnohdy si neuvědomují či dokonce neví, jaké následky z takového konání mohou plynout. Vidí pouze to, že jsou teď „někdo“, obdivují je další nadšenci, kteří jejich činy hodnotí či přidávají na oplátku videa svá. Za poslední rok bylo v médiích uvedeno hned několik takových případů. Brutalita a organizovanost, promyšlenost těchto činů je až zarážející. A kde mládež bere inspiraci k těmto činům? Výsledky z jedné studie v New Yorku poukazují vedle vlivu biologického a výchovy i na vliv mediálního násilí. Vzhledem ke zvyšující se tendenci k násilnému jednání a také souvisejícím nárůstem kriminality mládeže se vědci a odborníci snaží o co nejlepší legislativu a další prostředky, které by násilí, nejen z médií, eliminovaly. Jedním z takovýchto prostředků mohou být různé programy k zamezení přístupu k vybraným pořadům, internetovým stránkám. Toto zamezení je možné díky tzv. rodičovskému zámku, kódu. [7:101]

Z výše uvedeného vyplývá, že internet ve své formě i obsahu ovlivňuje vývoj, jednání a chování mládeže. Největším problémem je zkreslené vnímání reality, přejímání negativních vzorců chování a tím vznik možného agresivního či násilnického chování mládeže.

3. Internet jako zdroj moderní závislosti

Internet je celosvětová síť obsahující nový typ sociální komunikace, která je pod kontrolou jeho uživatele. Jen on rozhoduje kde, kam, s kým, jak. Předností internetu jsou zejména dostupnost sdělení v prostoru a čase, nadnárodní působnost (oslovím miliony lidí), internet je flexibilní (spojení slova, zvuku, obrazu), aktuálnost informací a dění, snadná dostupnost informací, nízké náklady oproti jiným médiím. Naopak vnímaným negativem internetu je stále ještě omezený přístup lidí k připojení, chaos informací – mnoho informací, komentáře (recenze, odpovědi) a materiály i od laiků.

Internet jako jeden z mocných činitelů v současnosti nemá dlouhou historii. Koncem 60. let v USA, kdy již byly k dispozici tomuto „vynálezu“ i počítače, Ministerstvo obrany hledalo vhodný prostředek pro komunikační spojení, které by odolalo rušení a útokům a vědecká komunita hledala možnosti rychlé a flexibilní komunikace. V roce 1969 profesor Leonard Kleinrock odeslal ze svého počítače zprávu, která sice na další počítač nedorazila v plném znění, ale bylo tím poprvé navázáno spojení mezi počítači. Toto dalo vzniknout pokusné síti 4 amerických univerzit – ARPANET (Advanced Research Project Agency). Vzhledem k tomu, že díky spojení došlo k možnosti komunikace každý s každým, projevil o tuto síť zájem i Pentagon. Došlo k oddělení „internetu“, Milnet – vojenské aplikace, Arpanet – akademická obec, NSFNET – komerční prostředek pro širokou veřejnost a vznik WWW – World Wide Web stránek, které jsou užívány dodnes (Tim Bernes-Lee). Komerční prostředek NSFNET, dnes známý jako Internet, je od 80. a 90. let převládající síť. [7:158]

Internet je považován za jeden z největších technických pokroků. Internet se šíří mnohem rychleji než kdysi televize či rozhlas. Z výzkumů prováděných již v roce 2002 vyplývá, že cca 620 milionů lidí z celého světa má přístup na internet (zhruba 10% populace). Nejvíce byl internet používán k pracovním účelům, později se rozšířil do řad studentů a v současné době internetové připojení vlastní většina domácností i k ostatním účelům, jako jsou např. zábava, studium, nakupování atp. [7:160]

3.1 Funkce internetu

Internet byl vytvořen se záměrem výměny informací a dat. Ale vzhledem k tomu, že se nejvíce rozšířil do řad široké veřejnosti, se postupně k výměně informací přidávaly další funkce. Funkce internetu jsou, dá se říci, totožné s funkcemi, které plní elektronická média

obecně (forma trávení volného času, odstranění nudy, zapadnutí, být v centru aktuálního dění,...). Internet, celosvětová síť, která je prakticky bez hranic, umožňuje nejen rychlou výměnu informací, ale i mnoho další funkcí, které lze shrnout a rozdělit dle obsahu internetu. [7:164]

Informační funkce spočívá v tom, že na internetu lze nalézt prakticky cokoli - jen vědět, kde hledat a správně zadat parametry pro vyhledávání. Díky masivnímu rozvoji internetu a digitalizace lze díky internetu sledovat jak veškeré zpravodajství, sportovní utkání, konference atp. buď online, anebo díky záznamům zpětně v různých archivech. Dnes již většina tištěných, periodických tisků funguje také v elektronické podobě ke stažení či jen k přečtení na internetu. Velmi zásadní je také možnost, dostupnost různých knih, encyklopedií a jiného studijního materiálu v elektronické podobě a tudíž snadnější přístup a menší omezenost (např. výpůjční lhůta v knihovnách). Díky internetu jsou také dostupnější informace z nejrůznějších úřadů a institucí, kdy si z pohodlí domova můžeme zjistit novinky a nebo třeba přečíst záznamy z jednání, ekonomické výsledky činnosti, recenze či různá doporučení atp. [7:164]

Další je funkce komerční neboli reklama, která nás obklopuje vždy a všude, tedy i na internetu. Ať už jen jako informační panel na www stránce nebo přímo zaslaný e-mail do naší schránky. Do komerční funkce lze také zařadit online nakupování díky účelně vytvořeným elektronickým obchodům, které nabízejí ve většině případů mnohem více zboží, než je možné vystavit v kamenných obchodech. Díky internetu se nám nabízí možnost sdílených komentářů nakupujících (výměna zkušeností), recenzí zboží či prodejců, porovnání různých prodejců, výrobků – cen, služeb. [7:164]

Další funkcí je možnost dálkově provozovaných služeb. Služby, elektronické vyřizování (banka, úřady a různé instituce) poskytované díky internetu elektronickou formou – internetové bankovníctví, elektronické podání žádosti (např. na finanční úřad), komunikační služby – elektronická pošta (e-mail), SMS zprávy, chaty a dále například možnost studia nebo absolvování různých kurzů prostřednictvím internetu (dálková forma). V pracovní sféře je možnost e-learningu (proškolování, kurzy online) stále více využívanou formou vzdělávání zaměstnanců. [7:164]

Na internetu lze nalézt zábavu pro každého z nás. Tato zábavná funkce zahrnuje zejména filmy, hudbu, videoklipy, počítačové hry online, nakupování, humor (anekdoty), elektronické galerie fotografií, internetové stránky určené pro komunikaci – chaty,

seznamky, sociální sítě a nebo také jen takové to potulování, „surfování“ po internetu. Pro tyto účely jsou vytvořeny www stránky přímo specificky určené žánru, který si uživatel zvolí. Uživatel má také možnost vytvořit si svoji vlastní www stránku (blog, účet na facebooku – zeď, chat) a sdílet tak svoje s ostatními. Aktivita typu bezcílné „surfování“ a hraní elektronických her jsou považovány za nejčastější předmět závislosti na internetu. Závislost vzniká hlavně díky tomu, že uživatel nechce o nic přijít, využít a prozkoumat vše, co internet nabízí. [7:164] Závislosti na internetu je věnována následující kapitola.

3.2 Závislost na internetu

Závislost obecně je charakterizována jako „popis vztahu mezi organismem a jevem, objektem, resp. fenoménem (fenomén /řec./ ve filosofii termín používaný k označení jevu, který je dán naší zkušeností a je smyslově postižitelný), ale i předmětem závislosti. Vztah vzniká opakovaným kontaktem s předmětem závislosti, přičemž tento kontakt se stává postupně častějším, intenzivnějším a komplexnějším, délka jeho trvání se prodlužuje (ať již ve smyslu přímého kontaktu organismu s předmětem závislosti, nebo ve smyslu přemýšlení, resp. uvažování o něm) na úkor jiných vztahů s jinými jevy. Důsledkem patologického vývoje vztahu je pak komplex změn, případně deformací, zahrnujících resp. postihujících fyzickou, duševní, duchovní a sociální eventuálně ekologickou rovinu bytí závislého jedince. To znamená, že závislost je komplexní povahy, neboť postihuje jak jedince, tak i jeho okolí.“ [10:14] Dle Nešpora závislost „Je skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více.“ [9:11]

Definici závislosti nelze přímo aplikovat na závislost na internetu, ale určitě lze konstatovat, že tato závislost má s ostatními (např. drogovými) závislostmi společné rysy. Tímto rysem může být například změna hodnot, když se na prvních příčkách objevuje předmět závislosti – internet a to v jakékoliv formě jeho používání (například náhodné surfování či nějaká konkrétní aktivita na internetu). Specifickou internetovou aktivitou může být například hraní online her, prohlížení erotických stránek či v neposlední řadě sociální sítě. Závislost na internetu je řazena mezi návykové a impulzivní poruchy (například jako workoholismus, patologické nakupování, gamblerství) nebo do blízkosti závislosti na návykové látce. Na internet lze nahlížet jako na virtuální drogu. [9:11] Závislost na internetu (nedrogová závislost), neboli netomanii můžeme zařadit dále mezi

aktivní závislosti stejně jako např. hraní počítačových her (pasivní – sledování televize). I v případě závislosti na internetu je možné vyvolat závislost psychickou (neodolatelná, nutková touha po předmětu závislosti – internetu) projevující se například nesoustředěností, neschopností každodenního fungování a fyzickou (abstinenční příznaky jako například bolesti hlavy). [15:142] Nejsou jednoznačné názory na to, kdo už je vlastně závislý, ale udává se, že jedinec, který na internetu stráví v rozmezí 5 – 25 hodin týdně. [15:141]

Jedinec závislý na internetu postupně nahrazuje reálný svět světem virtuálním. Virtuální svět jej více obohacuje a například neúspěch nebolí tolik jako ve světě reálném. Tento svět je tedy vnímán jako bezpečnější, bez hranic, záleží jen na nás, co a jak bude. Velkou roli hraje také anonymita, která člověku dodává více odvahy, otevírá mu svět plný možností, které by v reálném životě neměl. Vznik závislosti je hlavně spojen s vnímáním sebe sama a svého okolí. Jedinci, kteří si více hledí sami sebe, jsou ve většině případů závislejšími než ti, kteří se zabývají spíše okolním světem. Další možnou příčinou je hodnocení sebe sama, tzn. nízké sebehodnocení, pochybnosti o sobě samém. Člověk se na internetu uvolní, je někým jiným, dokáže to, na co by v reálném světě neměl ani pomyslení. Netomanii propadají hlavně jedinci zklamaní skutečným životem, jedinci, kteří mají problém navázat partnerský vztah, jsou neprůbojní. Internet jim nabízí spoustu možností napravit si svoji vnitřní reputaci a znovu žít normálním životem, i když jen tím virtuálním. Člověk, který byl nebo je zklamán z mezilidských vztahů, lehce unikne do pole virtuality, kde může snadno realizovat své sny. A když už jej virtuální svět a virtuální přátelé neberou? Tak jednoduše klikne jinam a začíná život nový. Často se ale stává, že se ve svém virtuálním světě ztratí a postupně se zamotává do sítě internetové sítě. [10:91]

Patologické zneužívání internetu se projevuje nutkovou touhou po internetu, surfováním bez hranice a omezení, vtíravými myšlenkami zabíhajícími k internetu, neustálou kontrolou e-mailové schránky, touhou po zapnutí počítače a připojení se k internetu. Internet zabírá závislému jedinci velké množství jeho (volného) času. Po čase se stává izolovaným jedincem odkázaným na svůj „virtuální svět“, který ztratil zájem o svoje okolí, své koníčky, přátele atp. [10:92] Na základě závislosti na internetu, specifitěji na nějaké hře či hrách nebo sázení, může u člověka propuknout závislost další, v tomto případě patologické hráčství. [10:93]

Závislým na internetu se může stát kdokoliv. Jak člověk, který má internet jako hlavní náplň své práce, tak i domácí uživatel této sítě. Ale za nejvíce postiženou skupinu jsou označeni mladí lidé. [7:178] Abychom mládeži porozuměli, abychom zjistili, proč je internet v jejich životě tak důležitý, měli bychom nejprve odhalit motivy k jejich jednání. Motivů a potřeb, které mládež vede k internetu, mohou být například hledání a experimentování s identitou, intimita a pocit začlenění, separace od rodičů a rodiny, odreagování frustrace, sociální učení či sexuální aktivity. [15:50]

Postupně dochází k utváření nového trendu, který mládeži závislé na internetu dává zelenou. Tento trend spočívá v nutnosti vlastnit internetovou adresu, pokud tomu tak není, jedinec jako by nebyl, nemá šanci komunikovat se světem. Tomuto trendu nahrává i boom sociálních sítí (Facebook, Twitter), který internetové nadšence doslova oslepil. [10:97] Vzhledem k narůstající moci internetu a rozrůstající se závislosti na něm je důležité tuto problematiku co nejlépe poznat. Stejně tak jako pro lékaře u nemocí, tak i pro odborníky či rodiče adolescentů závislých na internetu je velmi důležité odhalení symptomů. Více v následující kapitole.

3.2.1 Symptomy závislosti na internetu

Znalost symptomů u závislosti na internetu je velmi důležitá jak pro odhalení tak eliminaci rizik s ní spojených. Včasné odhalení závislosti na internetu nezabrání jen následkům závislosti (sociální úpadek jedince, špatná socializace, zdravotní či psychické problémy), ale v nejhorších případech sexuálnímu napadení, psychickému týrání či dokonce smrti jedince. Hlavně rodiče hrají důležitou roli při odhalování této závislosti. Na internetu je mládež většinou připojena doma ať již z počítače či svého mobilního telefonu, a proto je důležité vnímat jakoukoliv jejich změnu chování.

Základními znaky závislosti obecně dle Nešpora jsou – silná touha nebo pocit puzení užívat předmět závislosti, zhoršené sebeovládání, somatický (tělesný) odvykací stav, růst tolerance, zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů, pokračování v užívání přes jasný důkaz škodlivých následků. [9:12] Důležitým pojmem je také „craving“ neboli bažení, chorobné nutkání, který je jedním z příznaků závislosti na čemkoli, tzn. i závislosti, nezdrženlivému chování k internetu. Dobré je vyhledat spouštěče tohoto nutkavého chování a poté se jim vyhýbat. [8:90]

Mezi symptomy závislosti na internetu se řadí důležitost, která je internetu přikládána. Brouzdání na internetu se stává nejdůležitější aktivitou v životě, která ovlivňuje chování, myšlení i pocity. Pokud závislý není aktuálně připojen online, o svém předmětu závislosti alespoň přemýšlí, uvažuje nad tím, co bude dělat, až bude znovu připojen. Dalším symptomem jsou změny nálady, které se dostavují při nedostatku nebo úplné absenci činnosti na internetu. Mezi tyto změny patří například nervozita, nesoustředěnost či roztržitost. Při závislosti na internetu závislý musí stejně jako drogově závislý zvyšovat své dávky, tzn. času stráveného na internetu, aby se dostavil příslušný efekt = zvyšování tolerance. [15:141] Dalším symptomem, který je totožný se symptomem závislosti na drogách, jsou abstinenční příznaky. Abstinenční příznaky se objevují při nedostatku, přerušení nebo absenci činnosti na internetu. Takovými příznaky jsou nepříjemné fyzické a psychické problémy či úplná neschopnost rozeznat realitu od virtuálního dění – přepnutí do offline. [15:142]

Vzhledem k tomu, že internet se u závislého jedince stává středem zájmu, ostatní aktivity a dokonce i rodina, přátelé a škola jdou stranou. Stále častěji dochází ve skutečném světě ke konfliktům mezi skutečným světem (rodina, záliby, škola) a jedincovou závislostí. To vede k zanedbávání rodinných a školních povinností nebo snížení potřeby reálných vztahů a komunikace. Tyto konflikty se řadí mezi další symptomy závislosti. [15:142]

Konkrétní symptomy, které u závislého jedince můžeme vysledovat je nadměrné množství času strávené na internetu; nutková potřeba zkontrolovat e-mailovou schránku nebo jen tak, bez cíle, surfovat po internetu; nesnesitelná touha připojit se na internet, pokud je závislý jedinec v místnosti s počítačem; myšlenky na internet objevující se i při jiných činnostech, které jej dříve uspokojovaly; ztráta jiných zálib, koníčků a činností; izolace od blízkých, přátel a úpadek trávení volného času společnými aktivitami; potíže přerušit práci s internetem; potřeba vylepšovat internet dokupováním různého příslušenství, literatury a časopisů. Jedinec si většinu své chování neuvědomuje a snaží se ho před ostatními všemožně maskovat. [10:92]

Se symptomy souvisí i konkrétní projevy, které jsou popsány v následující kapitole.

3.2.2 Projevy závislosti na internetu

U dětí má závislost na internetu rychlejší a dramatičtější projevy. [8:54] Období dospívání je po celou dobu provázáno nejrozumnějšími změnami tělesnými, sociálními

i psychickými. Mezi tyto změny patří například změna myšlení a celkového projevu, zranitelnost či změna postavy. Stejně tak jako u procesu dospívání i u závislosti na internetu jsou pozorované určité projevy, změny na jedinci. Projev je soubor fyzických, psychických a sociálních změn způsobených závislostí na internetu. [10:77]

Změny na závislém jedinci můžeme rozdělit na zdravotní, psychické a sociální. Mezi nejčastější zdravotní potíže dospívajících se řadí obezita kvůli nepravdělné či nedostatečné stravě – při práci na počítači je jedinec (mozek) zaměstnán a na jídlo ani nepomyslí, tudíž nemá ani pocit hladu. Ale po odpojení se najednou hlad dostaví a to nejhorší, co se může udělat, je vyluxovat lednici. Toto v kombinaci s nedostatečným pohybem při neustálém vysedávání u internetu je velmi dobrým startem pro obezitu. Dalším zdravotním problémem jsou bolesti páteře, zad (nejčastěji šíje, krční páteře) a tím i vadné držení celého těla. Při dlouhodobém sezení u počítače dochází ke střídání různých poloh, při dostavení bolesti si jedinec snaží ulevit a někdy se dostává i do nepřírodných poloh. Dalším problémem jsou nejrůznější nemoci očí (pálivé oči, zarudnutí, slzení, tiky, mlžení textu, vyschlé oči,...) mravenčení a neprokrvenost rukou a nohou, křeče v prstech, zatuhnutí končetin, neprokrvenost sedacích svalů, bolesti hlavy, nedostatek či poruchy spánku aj. [11:151; 10:88; 8:21-45] Nešpor do zdravotních rizik zařazuje například i větší riziko úrazu, což přisuzuje hlavně hrám, ve kterých je možné cokoliv. Přímo navrhuje na různé pokusy za hranici normálního a rizikovost v reálném životě celkově. Ve virtuálním světě je to přeci normální. [8:41; 53]

Mezi psychické potíže autoři řadí nesoustředěnost, podrážděnost, rychlé změny nálad, zvýšenou agresivitu (zejména působením násilných her, mediálního násilí), zhoršení chování v rodině i ve škole, přehlcení informacemi, zvýšený stres, deprese či poruchy spánku. [11:151; 10:88; 8:21]

Sociální potíže spočívají ve špatných mezilidských vztazích, snížení sociálních dovedností, ve ztrátě opravdových přátel, zanedbávání vlastních mezilidských vztahů a preferování povrchních vztahů s lidmi na internetu, neschopnost navázání osobního kontaktu či partnerského vztahu, úpadek komunikace tváří v tvář a její nahrazení komunikací pomocí internetových aplikací či sociálních sítí, zhoršení školního prospěchu, ztráta norem chování, agresivita, špatná organizace času, zanedbávání nejen domácích povinností, ale i celkově sebe sama. Internet může způsobit celkový rozpad osobního života. [11:151; 10:88; 8:48-50]

Dle výčtu projevů závislosti na internetu je zřejmé, že stejně jako u drogových závislostí může mít i závislost na internetu fatální dopad na život závislého jedince. [10:77] A stejně tak jako závislost na drogách se ta na internetu dá léčit. Léčba závislosti na internetu je velmi specifická a musí být individuálně naplánována a řízena. Na počátku léčby je nutné rozpoznat spouštěče této závislosti a působení na vyhýbání se těmto vlivům nebo alespoň jejich lepší zvládnání. Důležité je také zjistit, jaký má závislý záměr na internetu – zda je obsahem bezcílné „brouzdání“ či specifická činnost a snažit se toto nahradit nějakou činností v reálném životě. Důležitými body v léčbě je práce s motivací závislého jedince, snaha o změnu životního stylu a to vše za pomoci širšího okolí a jejího vlivu na závislého. [9:34]

3.3 Rizika moderní závislosti

Závislost na internetu není jeho jediným rizikem. Internet je médium, které se šíří neskutečnou rychlostí. Je součástí našich životů a někteří z nás, většinou mládež a studenti, si již život bez internetu nedokáží představit. Spousta firem je na internetu doslova závislá. Ano, je přínosem do našich životů. Na internetu nalezneme nekonečně mnoho informací, které obohacují náš život, dělají ho lepší, ale každá mince má svůj rub i líc. Na internetu také číhá spousta nebezpečí, kterému už většinou nevěnujeme tolik pozornosti. Se stoupající dostupností internetu a uživatelských znalostí stoupá i riziko setkání se s tou negativní stránkou internetu. Jako například nově pojmenovaná závislost na internetu, kyberšikana, zneužívání údajů, podvody apod. Není toho málo, ale většinou tomu uživatel nevěnuje pozornost do té doby, než se s nějakou formou negativní strany internetu na vlastní kůži setká. V poslední době se naštěstí stále více objevuje i mnoho kampaní založených na snižování těchto rizik - vydávání brožurek, letáků a jiných propagačních materiálů, které upozorňují na tyto stinné stránky tak mocného média, jakým internet opravdu je.

Nejznámějšími riziky spojené s užíváním internetu jsou podvody a finanční kriminalita, praní špinavých peněz (anonymita na internetu), rozvoj a podpora rasismu (např. rasisticky založené hry), porušování autorských práv, šíření počítačových virů, nevyžádaná reklama (spam), škodlivé obsahy (pornografie, zneužití anonymity, špionáž, hackerství), kyberšikana, narušování/porušování soukromí, zneužívání internetové komunikace (například pro anonymní komunikaci se sexuálním podtextem, vylákání různých údajů o jedinci či jeho rodině, majetku) žebrání na internetu (cyberbegging –

vytvoření smyšlených stránek, konta, účelu použití peněz), média (reklamy) obecně vytvářejí falešné potřeby (v reklamě jsou všichni hubení, bohatí, šťastní a krásní) či již zmíněná závislost na internetu. [7:173] Vzhledem k závažnosti a rozšířenosti výše uvedených rizik spojených s užíváním internetu jsou vybraným rizikům věnovány následující stránky. Tato rizika jsou mapována i v praktické části, kdy se v anonymním dotazníku dotazují, zda mládež o těchto rizicích ví, či s nimi má již osobní zkušenost.

3.3.1 Kyberšikana

Šikana obecně je jedním z hlavních a v současné době velmi rozšířených rizik. Šikana má mnoho tváří - forem a se vznikem elektronických médií – internetu bohužel další přibyla. Je to, v poslední době dosti medializovaná, kyberšikana. Vzhledem k tomu, že mládež patří mezi nejčastější uživatele internetu a jak již bylo několikrát zmíněno, je v období dospívání velmi zranitelná a ovlivnitelná, je kyberšikaně věnována oprávněně patřičná pozornost. Kyberšikanou rozumíme záměr kyberagresora někoho poškodit, zesměšnit, ublížit někomu pomocí elektronických prostředků. Například urážlivé, zesměšňující, vyhrožující e-maily, obrázky, videa, záměrně vytvořené internetové stránky, blogy, psaní zpráv přes ICQ, SKYPE, chat, spojení pomocí sociálních sítí atd. Asi nejbližší má k psychické (nepřímé) šikaně, kdy společným znakem je záměrné a opakované negativní chování, psychické násilí a symbolická agrese. Dle Vanessy Rogers je kyberšikana „...*nové dítě psychické šikany*...“. [13:8]

Kyberšikana a psychická šikana mají také společné to, že nejsou viditelné navenek (modřiny, šrámy, krev), ale způsobují psychické problémy a traumata. Vzhledem k tomu, že tyto problémy nejsou patrné na první pohled, většinou trvá delší dobu, než si jich někdo všimne. Proto bývají tato poškození velmi obtížně léčitelná, jsou hluboká. Jedinec, který se stal obětí kyberšikany, se cítí bezvýznamný. Je mimo nejen svoji virtuální, ale i skutečnou realitu, trpí poruchami spánku, pociťuje strach, nervozitu, napětí, snížení sebehodnocení, v nejhorších případech až možnost zkratkovitého jednání – pokus o sebevraždu. Ale tyto dvě formy šikany se od sebe také výrazně liší. Psychická šikana probíhá ve vztahu „tváří v tvář“, kdežto kyberšikana se odehrává ve virtuálním světě, např. i v tak důležitém prostředí pro oběť, jakým je jeho domov. Při psychické šikaně se většinou domov může brát jako jeho útočiště, ale u kyberšikany si vlastně nemůže být jistý nikde. Kyberšikanu může hlavně díky masivnímu rozvoji různých sociálních sítí sledovat více lidí. A k tomu všemu je dnešní mládež natolik zkušená a vynalézavá, že i po zničení např. ponižujícího

video, smyšleného příběhu na internetu atp. zůstává tento materiál v oběhu a může nadále páchat zlo na oběti. Ve většině případů je kyberšikana nějakým způsobem spojena se šikanou ve třídě, ve škole. [13:8]

Mezi základní charakteristické rysy kyberšikany patří anonymita agresora díky elektronickému způsobu šikanování. Pachatel většinou neprozradí své jméno, ale vystupuje pod smyšleným jménem, přezdívkou. Může se stát, že oběť s agresorem jsou v každodenním kontaktu, ale díky anonymitě nic nepozná. Anonymita, kterou internet nabízí, je téměř dokonalou maskovací zbraní agresora, díky které má pocit nepolapitelnosti, a tak může kyberšikana nabrat neuvěřitelných obrátek. Tomuto pocitu nepolapitelnosti se navíc přidává i fakt, že oproti tradiční šikaně, kdy k útokům dochází například na školním hřišti či v tělocvičně, je kyberšikana závislá pouze na připojení se na internet. Útok agresora může přijít kdykoliv a kdekoliv pouhým připojením. Vzhledem ke stále se rozvíjejícím technologiím se dnes můžeme na internet připojit i ze svého mobilního telefonu, a proto se oběť útoku může stát i jedinec při nedělním obědě. Před kyberšikanou není úniku. Domov, který má působit spíše jako útočiště než centrum dění, se najednou stává součástí kyberšikany a oběť nevěří nikomu. Nikde se již necítí bezpečně. [22:16] Oběť a agresorem se může stát kdokoliv. Internet je v současné době dosažitelný prakticky pro každého, ať již doma nebo ve škole, internetových kavárnách, knihovnách. [22:17; 17]

Ve virtuálním prostředí, kde se kyberšikana odehrává, se lidé chovají jinak než ve skutečném světě. Virtuální svět je vstupem do světa bez hranic, kdy se díky anonymitě můžeme stát kýmkoliv a dělat cokoli, co bychom si ve skutečném světě ani nedokázali představit. Do virtuálního světa se většinou ponoří lidé, kteří jsou zklamáni ze světa skutečného, ať již vztahy či jinými nezdary a díky neomezeným možnostem internetu se stávají snadnou potencionální obětí kyberšikany. Oběti kyberšikany většinou nejsou seznámeny s riziky, které internet skrývá, a proto jsou méně opatrnější, například i na citlivé údaje (zasílání fotografií atp.), jsou otevřenější a snadněji se nechají manipulovat. Cítí se sice najednou lépe, někdo jim naslouchá, ale na druhou stranu si neuvědomují, že právě tato slabina může být využita proti nim. Při šíření kyberšikany pomáhá útočníkovi publikum, tzn. další připojení jedinci na internetu, ať ji záměrně či náhodně. Díky možnosti rychle se šířících zpráv, videí a fotek je poté kyberšikana prakticky nezastavitelná. I když agresor se svým útokem přestane, jeho „materiály“ se šíří po internetu dál a mohou tak dále udržovat útok, zvyšovat intenzitu útoku a tím prohloubit dopady kyberšikany na oběť.

Dopady kyberšikany na oběť není snadné rozpoznat. Jak je již uvedeno výše, kyberšikana není viditelná na pohled (modřiny, podlitiny, roztrhané, zničené věci), jako tomu je u klasické šikany. Kyberšikana způsobuje vnitřní, psychické problémy. Vzhledem k této skutečnosti je takřka nemožné kyberšikanu bez nápovědi oběti rozpoznat. Je proto velmi důležité, aby vztah rodiče, rodina, škola – dítě byl stále aktivně udržován. Dítě musí vědět, že existuje někdo, komu může skutečně věřit – ve skutečném světě. [17]

Ve většině případů kyberšikany však agresorovi nejde o poškození oběti, ale jedná se „pouze“ o nezvládnutý žert, který se agresorovi vymkl kontrole. Na základě výzkumu Univerzity v Britské Kolumbii (Kanada), který probíhal v dubnu 2012, byly prokázány zarážející skutečnosti. 25 – 30 % respondentů, z celkového počtu téměř 18000 ve věku 10-18 let, bylo nějakým způsobem zapojeno do kyberšikany. Z toho 95% respondentů vnímalo kyberšikanu jakou pouhý žert a jen 5% uvedlo, že kyberšikana probíhala s úmyslem ublížit někomu. [21] Vzhledem k tomu, že je internet neustále dotvářen a vylepšován, nedokážeme si ani představit, jakých rozměrů může kyberšikana nabývat. Vždyť nejde jen o šikanování mezi mládeží, ale díky „neviditelnosti“ mohou agresori šikanovat i například svoje rodiče, učitele a další dospělé osoby nejen v jejich okolí.

3.3.2 Kybernetická kriminalita

Dalším hojně rozšířeným rizikem, které bych ráda zmínila, je kybernetická kriminalita neboli kybernalita. Pod tímto pojmem si můžeme představit jakýkoliv čin, který vede k narušení či zneužití samotného počítače, jeho hardwaru či softwaru, informací - dat z počítače či počítačového systému. Jedná se o porušení zákona či porušení morálních pravidel společnosti. [4:19 a 91] Existuje několik klasifikací kybernalimity. Jedna z nich kategorizuje počítačové zločiny na zločiny porušující soukromí (ilegální sbírání, uchovávání, zveřejňování a šíření osobních dat), zločiny se vztahem k obsahu počítače (pornografie - obzvláště dětská, rasismus, vyzývání k násilí), ekonomické zločiny (neautorizovaný přístup a sabotáž, hackerství, šíření virů, počítačová špionáž, počítačové padělání a podvody) a zločiny se vztahem k duševnímu vlastnictví (autorské právo). [4:92]

Kybernetická kriminalita se díky vývoji internetu neustále rozšiřuje a hlavně zdokonaluje. I když je jí věnován dostatek pozornosti, útočníci jsou většinou o krok napřed. V poslední době čím dál častěji slycháváme o útocích pomocí internetu, jako například rozesílání e-mailů rádoby naší bankou pod záminkou získání hesla k našemu bankovnímu účtu či různých reklamních e-mailů, kterými jsou zahlceny naše

e-mailové schránky. Ani si nedokážeme představit, kam až sahají prsty kybernetických zločinců. Malou ochutnávku bych ráda poskytla v následujících řádcích. Je to možná nepředstavitelné, ale právě děti a mládež jsou nejvíce ohroženou a nejčastěji cílovou skupinou kybernetických zločinců, a to hlavně kvůli důvěřivosti (anonymita).

Mezi nejběžnější případy kybernetické kriminality je zařazen například Hacking, což je proniknutí do počítače, počítačového systému jinou než klasickou cestou (zadáním hesla), tzn. oklamání či prolomení bezpečností ochrany. [4:102] Dalším případem je šíření materiálů se závadným obsahem (může mít souvislost s níže uvedeným sextingem) jako například fotek, obrázků či videí, které souvisejí s dětskou pornografií a pornografií celkově, rasistickými urážkami či šíření materiálů podporujících terorismus. Obdobným problémem je zneužití internetových stránek. Vzhledem k tomu, že internet je stále více rozšířenějším médiem, mohou lidé snáze do celého světa pomocí internetových stránek vyjádřit svůj názor, pochlubit se s novým automobilem atp. Ale i tato nevinná stránka může náš život proměnit doslova v peklo. Každý, kdo si naši stránku ať již záměrně nebo náhodně vyhledá, ji může změnit k nepoznání, např. přidáním různých fotomontáží, videí či nepravdivých údajů. Další variantou může být záměrné vytvoření internetové stránky o naší osobě, kdy např. autor uvede i telefonní číslo a další informace o naší osobě, které nás mohou velmi poškodit. [4:103]

Další případ kybernetické kriminality je jistě známý pro každého, kdo vlastní e-mailový účet. Pod termínem spamming si představme nevyžádané zasílání e-mailů (elektronické pošty), které jsou ve většině případů spojeny s reklamou. Aniž bychom chtěli, nevědomky se pouhým připojením na internet a bezcílným surfováním můžeme stát adresáty obtížných spamů, které zahlcují denně naši schránku. A právě pro mládež mohou být tyto rozesílané materiály neskutečným lákadlem například pro nakupování různých služeb či zboží. [4:104] Jako poslední bych chtěla zmínit Phishing, který představuje typ kybernetické kriminality, při které útočníkovi jde o vylákání dat (jako například heslo či číslo kreditní karty), které dále využívá k neoprávněným aktivitám, jako jsou různé podvody (např. uzavření kupní smlouvy) nebo třeba k vyluxování bankovního účtu. [8:87]

Odhalit kybernetickou kriminalitu je vzhledem k nespočetným možnostem internetu dosti těžké. Pachatel, útočník se pohybuje v kyberprostoru, který lze jen těžko bez speciálních přístrojů a nástrojů vysledovat. Pachatel může útok učinit na globální úrovni stisknutím jednoho

tlačítka a díky anonymitě se stává takřka nepolapitelným. Aniž bychom si to uvědomovali, každý z nás se může stát terčem útoku, a to pouhým připojením na internet. [4:19]

3.3.3 Kybergrooming

Kybergrooming je dalším rizikem spojeným s užíváním internetu, který můžeme zařadit do kategorie zneužití elektronické komunikace. Kybergrooming je takové chování, kdy záměrem aktéra – uživatele internetu je získat za pomoci komunikace na internetu falešnou důvěru dítěte a vylákat jej na schůzku v reálném světě, kdy účelem-cílem bývá pohlavní zneužití vybrané oběti. Komunikace s obětí může trvat i několik měsíců, aby aktér vyvolal ve své oběti co nejhlubší důvěru a jistotu, že ke schůzce skutečně dojde. Pokud se „groomerovi“ svoji oběť nedaří ke schůzce přesvědčit, používá různé přesvědčovací techniky, které mohou vést až k tvrdému nátlaku – „pouhé“ vyhrožování či až zneužití osobních údajů, citlivých fotografií atp. (kybergrooming se v této podobě stává kyberšikanou). [22:21]

Pro kybergroomera je typická trpělivost, vydrží komunikovat a lákat svoji oběť i několik měsíců. Jeho komunikace je laděna velmi přátelsky, aby co nejvíce a hlavně nejrychleji zaujal svoji oběť a rozvíjel tím jejich vzájemný vztah, který bude chtít udržet co nejvíce v tajnosti. Ve své konverzaci se aktér snaží mluvit o důležitosti jejich vztahu, lásky a porozumění. Dochází také k žádostem o zaslání fotografií či dokonce o kybersex s použitím web kamery apod. Veškerá komunikace většinou probíhá v různých chatovacích místnostech, na blozích, na sociálních sítích, později přes SMS zprávy, ICQ, e-mail. [22:22-23]

Konkrétní postup, kterým „groomer“ postupně získává důvěru, začíná na výběru oběti, navázání kontaktu a vzbuzení počáteční důvěry. Útočník musí zaujmout, staví se postupně do pozice chápajícího kamaráda. Z komunikace postupně získává potřebné informace, které mu pomáhají k utužení důvěry. Cílem této počáteční etapy je izolovat oběť od rodičů a okolí, přesvědčit ji o neomylnosti jejich vztahu a tím vylákání dalšího možného a hlavně bližšího kontaktu jako například telefonní číslo, e-mailová či skutečná adresa školy či bytu. V další fázi dochází k utužování získaného vztahu a to různými dárky – oblečení, šperky, peníze či různé služby. Na základě toho v další fázi vyvolává emoční závislost oběti na jeho osobě. Dítě-oběť lze rodičům i svému okolí, jen aby ochránilo jejich „úžasný vztah“ a veškerý svůj volný čas tráví se svým novým přítelem. Po navázání dostatečné důvěry se útočník pokouší o osobní setkání, které má předem velmi dobře promyšlené

právě díky získaným informacím o oběti. Snaží se oběť navést na myšlenku, že osobním setkáním se jejich vztah prohloubí a bude ještě přínosnější. Tato setkání se většinou odehrávají na místech jako je ZOO, park, diskotéky či přímo návštěvou v bytě útočníka. Poslední etapou a tedy cílem celého útoku je sexuální obtěžování či dokonce zneužití dítěte. [19]

3.3.4 Sexting

Sexting je další nástrahou internetu, konkrétně komunikace na internetu. I když je sexting poměrně krátce na černé listině, jedná se o nejrozšířenější jev, který mladí lidé ve své komunikaci na internetu využívají či přesněji zneužívají. Za slovem sexting, v češtině bývá označováno jako sextování, jak již název napovídá, se skrývá šíření (posílání či sdílení) a tím zveřejňování intimních materiálů. Těmito materiály jsou nejčastěji textové zprávy, fotografie a videa se sexuálním obsahem. Šíření těchto materiálů je pomocí různých internetových programů a sítí velmi rychlé a jejich odstranění prakticky nemožné. Nejčastější způsoby šíření jsou zasílání e-mailů (kdy může být do přílohy přidána jakákoliv fotografie či video), umístění fotografií na sociálních sítích či na různých blozích apod. Vzhledem k tomu, že při sextingu dochází k šíření fotografií a videa se sexuálním podtextem, je sexting živnou půdou pro šíření pornografie mladistvých a dětí. [18]

Sexting může zpočátku sloužit jako neškodný pomocník při seznamování či jako zpestření již trvajícího vztahu. Velmi snadno se ale může obrátit v nepříjemný a těžko řešitelný problém, když zrazený partner získaný materiál jen tak pošle dál. K tomuto činu se aktéři většinou uchýlí z pomsty, z důvodu ukončení milostného vztahu, jen tak ze srandy či pro zviditelnění se. [18] Se sextingem má nemálo společného další riziko – kybersex.

3.3.5 Kybersex

Pojem kybersex bývá obvykle označován jako psaná forma pornografie. Jedná se o sexuální kontakt, který probíhá na internetu a vyznačuje se detailním popisováním – co, kdo, kde, komu, jak dělá za účelem dosažení sexuálního uspokojení, vzrušení. Účelem kybernetického sexu, který je uskutečňovaný pomocí virtuální komunikace na internetu, je sexuální uspokojení, vzrušení aktéra. Za kybersex může být považováno i „pouhé“ flirtování, vyměňování si zpráv se sexuálním obsahem. Kybersex může být záměrný a oboustranně chtěný. V opačném případě škodlivý je tehdy, když protistranu tento styl

komunikace uráží, je pocíťován jako nepříjemný – zasílání vlastních nahých fotografií aktéra a na oplátku vyžadování těch vašich, navazování velmi otevřené sexuální konverzace, zasílání hanlivých zpráv atp. [15:52; 20]

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4. Výzkumná část

V této části své bakalářské práce jsem se zaměřila na výzkum vztahu mládeže k internetu, jeho využívání a s tím spojené nástrahy internetu. Jako nejlepší formu pro získání informací o této problematice jsem zvolila kvantitativní výzkum - dotazníkové šetření. Objektem mého výzkumu je mládež, zastoupená žáky základních škol, studenty učiliště, středních škol a gymnázia v Plzeňském kraji – okres Domažlice, předmětem pak internet – závislost mládeže na internetu, hrozby internetu. Metodika praktické části je podrobněji uvedena v kapitole 4.3.

Stanovila jsem si 3 hypotézy, které jsou zaměřeny na zjištění postoje mládeže k internetu a celkově problematiku závislosti na internetu a rizika spojená s připojením se. Šetření se opírá o teoretické informace získané studiem odborné literatury dané problematiky. Na základě teorie – studia odborné literatury vznikly pracovní hypotézy, poté došlo ke sběru potřebných dat k následné verifikaci stanovených hypotéz. [6]

4.1 Cíl empirického výzkumu

Cílem mého dotazníkové šetření je ověřit, kolik procent respondentů (mládeže) využívá internet, posuzují vliv internetu a jeho aktuální postavení v životě mládeže. Zjišťuji tedy, kolik času respondenti na internetu tráví. Zjišťuji, zdali na internetu zveřejňují svá data, či komunikují na internetu pomocí různých programů či sociálních sítí a zda jsou při komunikaci otevřenější než při rozhovoru. Zjišťuji, zda na internet myslí, když na něm nejsou připojeni. Ověřuji, zda již respondenti mají nějakou negativní zkušenost s internetem a jestli i přes tuto negativní zkušenost internet nadále využívají. [6]

4.2 Hypotézy

Pracovní hypotézy, které jsou zaměřeny hlavně na hrozby, negativa internetu, byly stanoveny na základě studia odborné literatury. Hypotézy, které budou verifikovány pomocí dotazníkového šetření, byly stanoveny:

- **Hypotéza č. 1:**

Více než 25% oslovených respondentů zveřejňuje svá osobní data na internetu ve volně přístupné podobě.

- **Hypotéza č. 2:**

Více než 50% respondentů tráví na internetu průměrně v týdnu více než 3 hodiny denně.

- **Hypotéza č. 3:**

Respondenti jsou závislí na internetu bez rozdílu stupně vzdělání.

4.3 Metodika práce

K získání informací ke stanoveným hypotézám jsem použila nástroj kvantitativní metody - strukturovaný dotazník, neboť se domnívám, že je to nejlepší způsob, jak kvalitně zhodnotit problematiku vztahu mládeže k internetu. Metoda dotazníkového šetření se mi jevila jako ideální jak pro respondenty, tak i pro mne, neboť je tato metoda méně časově náročná, dotazník je velice přehledný pro vyhodnocování výsledků a pomocí správně zvolené grafické interpretace jsou i výsledky dotazníkového šetření přehledné. Každá z otázek bude pomocí získaných dat vyhodnocena a graficky znázorněna pomocí tabulek a grafů. Některé z otázek budou porovnány s výsledky obdobného výzkumu. Na závěr jsou vyvozeny závěry ke zvoleným hypotézám a na základě získaných dat doporučení pro praxi.

Po stanovení hypotéz jsem na základě získaných zkušeností a nastudované literatury sestavila dotazník. V dotazníku jsem použila 7 otázek uzavřených (kde měli respondenti možnost vybrat si pouze z nabídnutých odpovědí), 5 otázek polootevřených (kde měli respondenti možnost vybrat si z nabídnutých odpovědí a navíc možnost odpovědi vlastní, pokud jej výčet neobsahoval) a 1 otázku otevřenou. V otevřené otázce respondenti uváděli, zda znají pojmy kyberšikana, kybergrooming, sexting, kybersex a kybernetickou kriminalitu a zda dokáží tyto pojmy i vysvětlit. [6]

Vzhledem k tomu, že cílovým souborem byla mládež, byl dotazník této skupině přizpůsoben. Uvědomuji si, že tato práce je prací vědeckou, ale chtěla jsem se mládeži co nejvíce přiblížit a tím získat co nejlepší data pro svůj výzkum.

Formulář dotazníku je v příloze č. 2.

Otázky se členily do šesti základních okruhů:

1. sociodemografické údaje respondentů – úvodní otázky

V tomto okruhu byly zkoumány sociodemografické údaje respondentů – stupeň vzdělání a pohlaví.

2. filtrační otázka – otázka č. 1

Tato otázka slouží jako filtrační a to z důvodu vyloučení těch respondentů, kteří internet nepoužívají.

3. otázky týkající se závislosti na internetu – otázka č. 2, 7 a 10

Ve třetím okruhu jsou pokládány otázky směřující k závislosti na internetu, jeho symptomům a projevům. Při surfování na internetu člověk snadno ztratí nejen pojem o čase, ale ignoruje i své tělo a své potřeby.

4. otázky týkající se chování a způsobu komunikace na internetu – otázka č. 3, 4, 5 a 6

Čtvrtý okruh se týkal způsobu chování a komunikace mládeže na internetu. Mládež se v prostředí virtuálního světa internetu může chovat jinak než v běžném životě. Respondenti odpovídali na otázky, zda na internetu zveřejňují svá data a jejich přístupnost či zda jsou při komunikaci na internetu více otevření než v běžném životě.

5. otázky týkající se nástrah na internetu – otázka č. 8 a 9

Další blok představovaly otázky, pomocí kterých jsem získala data o informovanosti mládeže o nástrahách internetu, zda a s jakým negativem internetu se již setkali a zda jsou schopni popsat termíny – kyberšikana, kybergrooming, sexting, kybersex či kybernetickou kriminalitu.

4.4 Charakteristika výzkumného vzorku

Použila jsem účelový výběr, jelikož výzkumný problém je v mé práci zaměřen výlučně na mládež, jež je cílovým souborem. Základní soubor tvořily 3 základní školy, 1 učiliště, 2 střední školy a 1 gymnázium v Plzeňském kraji – okres Domažlice. Výběrovým souborem poté byli dotazovaní žáci 8. a 9. tříd, studenti všech ročníků vybraného učiliště, středních škol a studenti gymnázia, kteří studují jako středoškoláci (tzn.

studenti, kteří na gymnázium nastoupili po 9. třídě ZŠ). Účelově nebyli dotazováni studenti víceletého gymnázia. [6]

4.5 Průběh výzkumu

Průzkum probíhal v únoru a březnu 2013 mezi náhodně vybranými žáky a studenty. Předem byl s učiteli cílových respondentů (osobně či e-mailem) na vybraných školách dojednáán termín dotazníkového šetření. Dotazníkové formuláře byly následně předány učitelům, kteří byli seznámeni s cílem tohoto šetření. Uvedené otázky byly podrobně rozebrány, byl uveden jejich význam (stanovené hypotézy) pro případné dotazy respondentů. Respondenti byli jak v samotném dotazníku tak i učiteli upozorněni na jeho anonymitu. [6]

Celkem 164 respondentům byl předán jeden dotazník k vyplnění. Vzhledem k přímé distribuci učiteli byla návratnost 100%. Všechny dotazníky byly plně vyplněny, vráceny a následně zpracovány. Výzkumný vzorek je tedy 164 respondentů.

5. Vyhodnocení a interpretace dat

Úvodní otázka:

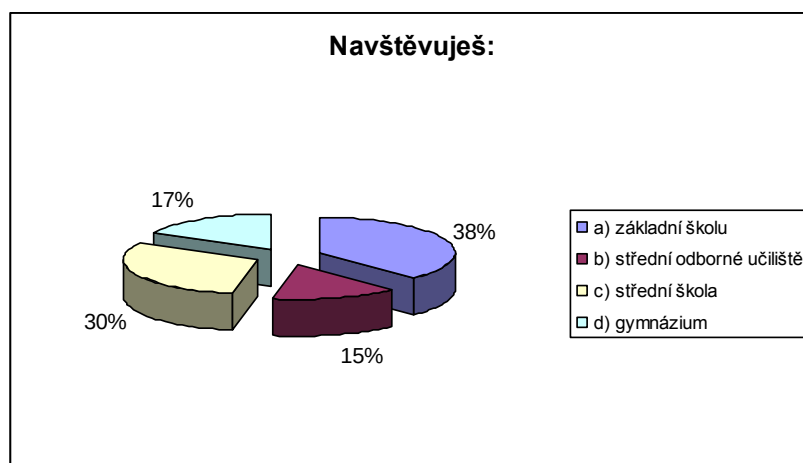
První, úvodní, otázka byla zaměřena na zjištění stupně vzdělání respondentů. Zda navštěvují základní školu, střední odborné učiliště, střední školu či gymnázium.

Tabulka č. 1

Odpověď	Počet respondentů	Počet respondentů v %
a) základní školu	62	38
b) střední odborné učiliště	25	15
c) střední školu	49	30
d) gymnázium	28	17
Celkem	164	100

Zdroj: vlastní výzkum, 2013

Graf č. 1



Zdroj: vlastní výzkum, 2013

Celkem bylo osloveno 164 respondentů z 8 vybraných škol. Průzkumu se účastnilo 38% žáků 8. a 9. tříd základních škol (62 respondentů), 15% studentů středního odborného učiliště (25 respondentů), 30% studentů ze středních škol (49 respondentů) a 17% studentů gymnázia (28 respondentů).

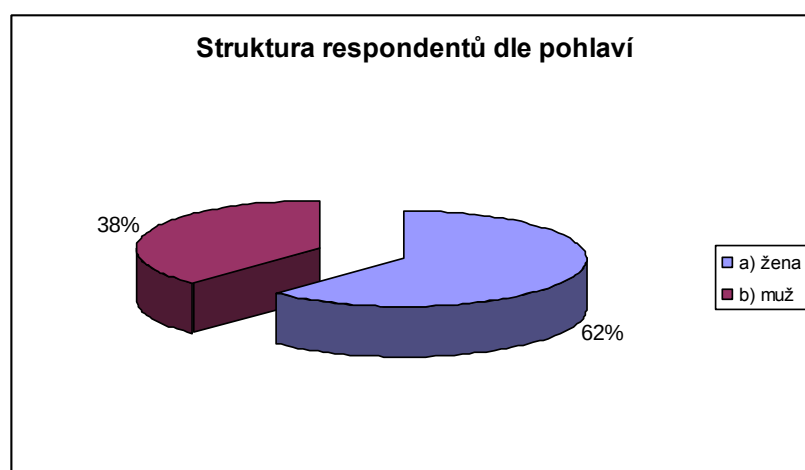
Další otázka byla sociodemografická – pohlaví respondentů:

Tabulka č. 2

Odpověď	Základní škola	Střední odborné učiliště	Střední škola	Gymnázium	Celkem	Celkem v %
a) žena	30	12	44	16	102	62
b) muž	32	13	5	12	62	38
Celkem	62	25	49	28	164	100

Zdroj: vlastní výzkum, 2013

Graf č. 2



Zdroj: vlastní výzkum, 2013

Celkem bylo osloveno 164 respondentů, z nichž bylo 62% žen a 38% mužů. Rozdílný poměr mezi pohlavím je určen hlavně rozdílem žákyň/studentek a žáků/studentů na vybraných středních školách, kde studuje obvykle více žen než mužů (obchodní akademie, střední zdravotnická škola).

Otázka č. 1.:

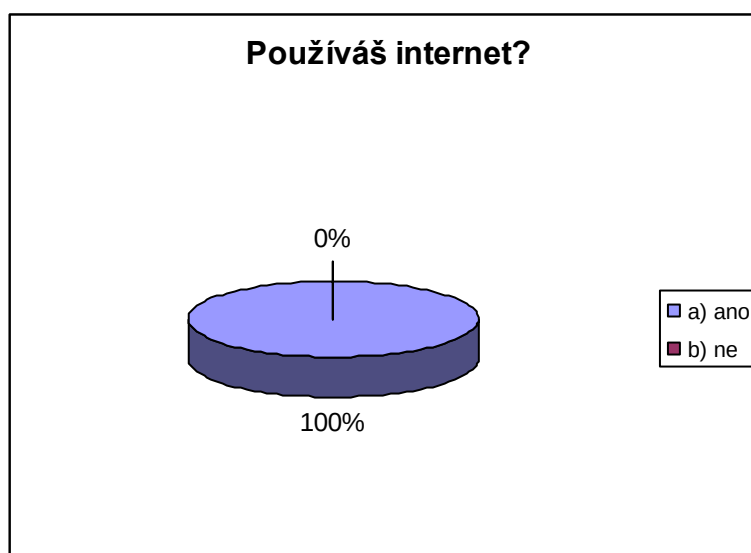
Používáš internet?

Tabulka č. 3

Odpověď	Počet respondentů	Počet respondentů v %
a) ano	164	100
b) ne	0	0
Celkem	164	100

Zdroj: vlastní výzkum, 2013

Graf č. 3



Zdroj: vlastní výzkum, 2013

Z výsledků odpovědí vyplývá, že internet používají všichni z dotázaných respondentů. Z výzkumu Drápala prováděného v roce 2008 vyplynulo, že ze 148 dotázaných 133 internet používá a 15 dotázaných ne. [1] Tento rozdíl připisují hlavně vývoji nových technologií, kdy je v současné době připojení k internetu možné nejen na počítači, ale i v mobilním telefonu, tabletu či třeba televizi.

Otázka č. 2:

Jak dlouho jsi denně průměrně na internetu (doma, ve škole, na mobilu)?

(tato otázka byla rozdělena na denní průměr ve všední den a o víkendu)

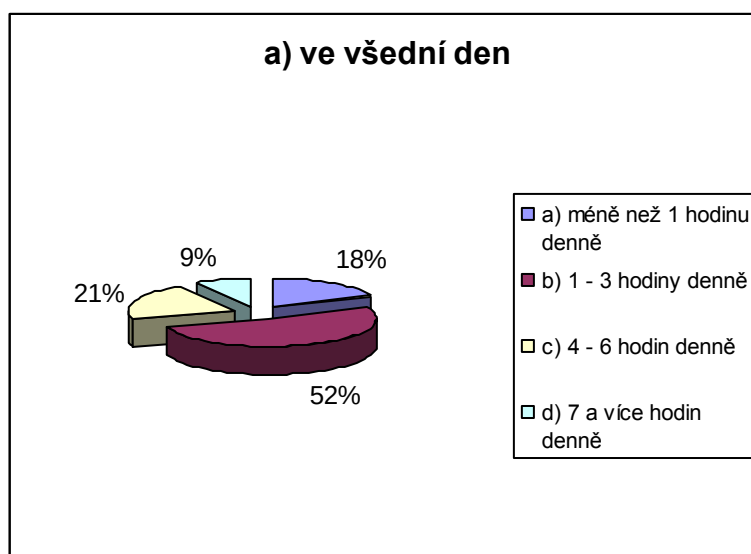
Tabulka č. 4

a) ve všední den

Odpověď	Počet respondentů	Počet respondentů v %
a) méně než 1 hodinu denně	30	18
b) 1 – 3 hodiny denně	85	52
c) 4 – 6 hodin denně	35	21
d) 7 a více hodin denně	14	9
Celkem	164	100

Zdroj: vlastní výzkum, 2013

Graf č. 4



Zdroj: vlastní výzkum, 2013

Tato otázka byla záměrně rozdělena na úsek všední den a víkend kvůli zjednodušení výpočtu a také kvůli lepšímu (pravdivějšímu) odhadu respondentů.

Z grafu lze vyčíst, že ve všední den tráví na internetu respondenti nejčastěji průměrně 1 – 3 hodiny denně. Vzhledem k tomu, že v současné době je možné připojení na internet i z mobilního telefonu, bude dle mého názoru průměrná doba trávená na internetu stoupat.

Napovídá tomu i údaj, že 9%, tedy 14 ze 164 respondentů tráví průměrně na internetu více než 7 hodin denně.

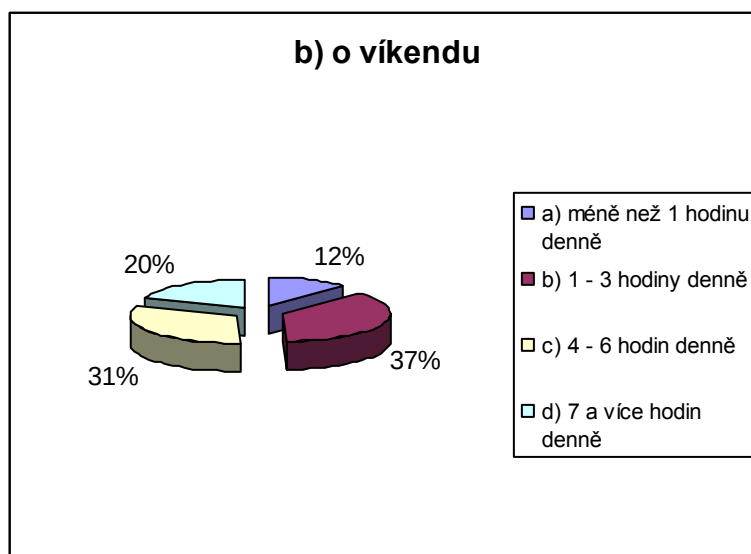
Tabulka č. 5

b) o víkendu

Odpověď	Počet respondentů	Počet respondentů v %
a) méně než 1 hodinu denně	20	12
b) 1 – 3 hodiny denně	61	37
c) 4 – 6 hodin denně	51	31
d) 7 a více hodin denně	32	20
Celkem	164	100

Zdroj: vlastní výzkum, 2013

Graf č. 5



Zdroj: vlastní výzkum, 2013

O víkendu je výsledek obdobný jako ve všední den. Také nejvíce, tedy 37 % což je 61 respondentů z celkového počtu 164, tráví na internetu průměrně 1 – 3 hodiny. Vyšší hodnoty u možností c) 4 – 6 hodin a d) 7 a více hodin přičítám hlavně faktu, že o víkendu mají respondenti mnohem více volného času, který mohou vyplnit právě surfováním na internetu, a to buď za účelem zábavy (hraní her, nakupování, komunikace), nebo za účelem studia (referáty, seminární práce).

Otázka č. 2 byla doplněna o podotázku:

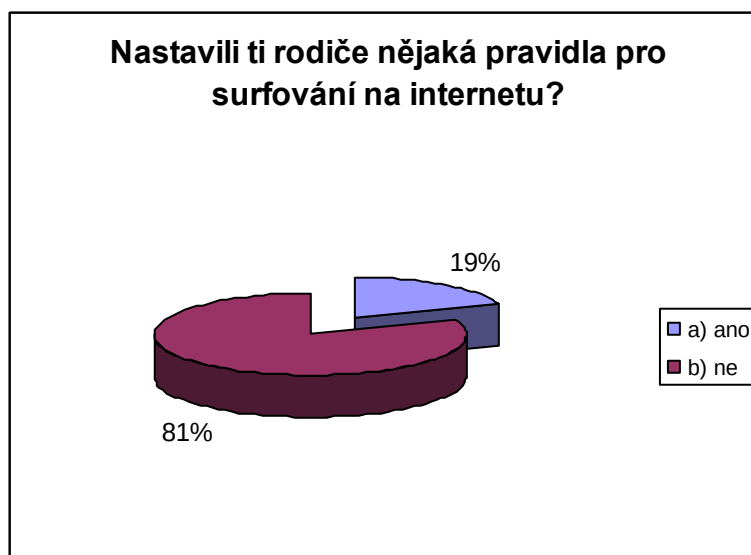
Nastavili ti rodiče nějaká pravidla pro surfování na internetu?

Tabulka č. 6

Odpověď	Počet respondentů	Počet respondentů v %
a) ano	31	19
b) ne	133	81
Celkem	164	100

Zdroj: vlastní výzkum, 2013

Graf č. 6



Zdroj: vlastní výzkum, 2013

Graf znázorňuje, že pouze 19% respondentů má rodiči nastavena nějaká pravidla pro surfování na internetu. Vzhledem k možnosti závislosti na internetu, která je u této skupiny respondentů (mládež) velmi rozšířená a dalších rizik s internetem spojená, je tento údaj mého výzkumu velmi nízký. Proč je důležité stanovit pravidla pro práci s internetem? Dle mého názoru rizika s internetem spojená - pedofilové, hackeři, reklamní podvodníci, viry a jiní škůdci – mluví za vše. Práce takovýchto činitelů bývá rychlá, čistá a následky mnohdy nenávratné. V pravidlech pro práci s internetem by mělo být stanoveno hlavně to, co dítě nesmí, může a nesmí nikomu nikdy – poslat, sdělit,... Příklad takovýchto pravidel je uveden v příloze č. 1.

Prevence před negativy internetu hlavně ze strany rodiny spočívá v projevení zájmu a lásky k dítěti, aktivní naslouchání, dohled nad dítětem a pevnost postavení obou rodičů

před dítětem. Vhodné je zajistit dobrou softwarovou ochranu jako například různé hlídače, zámky a omezení dostupnosti stránek, heslování přístupu na internet či konkrétní stránky a hlavně ovládání počítače a internetu samotnými rodiči. Velmi důležitým bodem prevence je stanovení pevných pravidel jak trávení času na internetu tak života dítěte jako celku. Dobrým pomocníkem je harmonogram dne – učení, domácnost, volný čas, internet. [8:56]

Tato podotázka byla polootevřená – k odpovědi a) ano měli respondenti dopsat o jaká pravidla se jedná. Jak již bylo uvedeno výše, 19% z respondentů má rodiči nastavena pravidla pro surfování na internetu. Těmito pravidly jsou – nechodit na pornografické stránky, nechodit na placené stránky, žádná stahování, 2 hodiny denně a kontrola mobilního telefonu, větší opatrnost před viry, jen hodinu denně na internetu, nestahovat neznámá data a nenajíždět na neznámé weby, zákaz navštěvování placených stránek, dovození připojit se na internet až po splnění školních povinností, zákaz komunikace s cizími lidmi, zákaz vlastnit profil na sociálních stránkách, rodičovský zámek, neposkytovat osobní údaje a podobně, určená (stanovená) doba když se chci připojit na internet (pro zábavu) a když dělám věci do školy (v tomto případě můžu být na internetu nezávisle na čase), o víkendu možnost delší doby trávené na internetu, omezená doba trávení na internetu a předem se dovolit (zda tam můžu jít), doba trávená na internetu je dovolena dle známek.

Otázka č. 3:

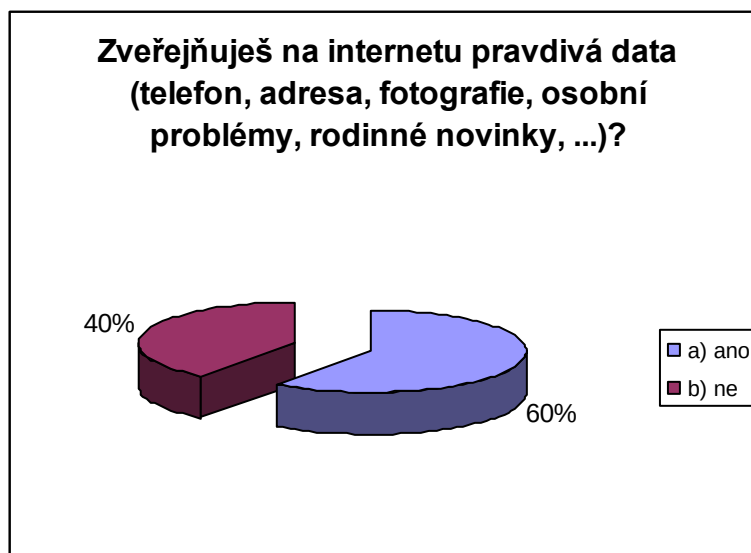
Zveřejňuješ na internetu pravdivá data (telefon, adresa, fotografie, osobní problémy, rodinné novinky,...)?

Tabulka č. 7

Odpověď	Počet respondentů	Počet respondentů v %
a) ano	99	60
b) ne	65	40
Celkem	164	100

Zdroj: vlastní výzkum, 2013

Graf č. 7



Zdroj: vlastní výzkum, 2013

Graf znázorňuje, že 60% respondentů zveřejňuje svá pravdivá data na internetu. Tato otázka byla polootevřená a respondenti při odpovědi a) ano odpovídali také na otázku, jaká data to jsou – viz následující tabulka.

- pravdivá data uváděná na internetu:

Tabulka č. 8

Odpověď	Počet respondentů z celkového počtu 164
Telefon	15
Adresa	6
Fotografie	91
Osobní problémy	3
Věk	4
Jméno	4
Informace o zálibách	1
Rodinné problémy	1
Denní činnost	3

Zdroj: vlastní výzkum, 2013

Otázka č. 4:

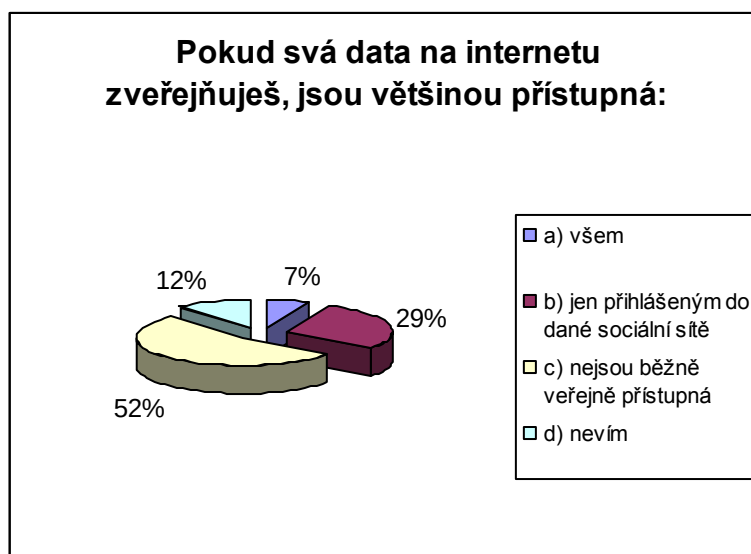
Pokud svá data na internetu zveřejňuješ, jsou většinou přístupná:

Tabulka č. 9

Odpověď	Počet respondentů	Počet respondentů v %
a) všem	11	7
b) jen přihlášeným do dané sociální sítě	47	29
c) nejsou běžně veřejně přístupná	87	52
d) nevím	19	12
Celkem	164	100

Zdroj: vlastní výzkum, 2013

Graf č. 8



Zdroj: vlastní výzkum, 2013

Vyhodnocením této otázky bylo zjištěno, že data zveřejňovaná na internetu jsou většinou přístupná ze 7% všem, z 29 % jen přihlášeným do dané sociální sítě, z 52% nejsou běžně veřejně přístupná a 12% respondentů neví, zda jsou přístupná. Pokud jsou nějaká data zveřejňována, mělo by být zřejmé, zda jsou přístupná všem či existuje nějaké omezení nebo nastavení viditelnosti. Důležitá je znalost podmínek nakládání s našimi údaji.

Otázka č. 5:

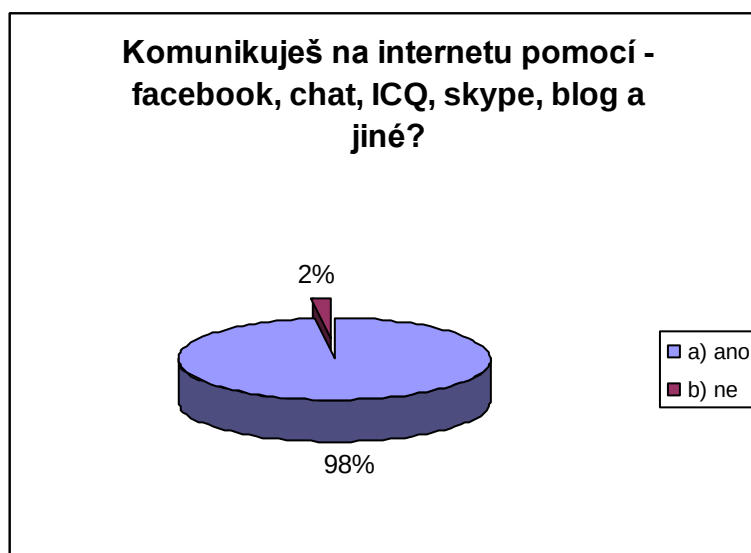
Komunikuješ na internetu pomocí – facebook, chat, ICQ, blog a jiné?

Tabulka č. 10

Odpověď	Počet respondentů	Počet respondentů v %
a) ano	161	98
b) ne	3	2
Celkem	164	100

Zdroj: vlastní výzkum, 2013

Graf č. 9



Zdroj: vlastní výzkum, 2013

Z odpovědí respondentů vyplývá, že 98% komunikuje na internetu pomocí internetových programů či sociálních sítí. Z výsledku vyplývá, že komunikace prostřednictvím internetu je velmi oblíbenou činností mládeže. Dle mých předpokladů je nejoblíbenějším prostředkem komunikace sociální síť facebook. Více v následujícím znázornění.

Co používáš při komunikaci na internetu?

Tabulka č. 11

Odpověď	Počet respondentů z celkového počtu 164
facebook	155
skype	115
ICQ	13
chat	31
blog	9
jiné	5

Zdroj: vlastní výzkum, 2013

Otázka č. 6:

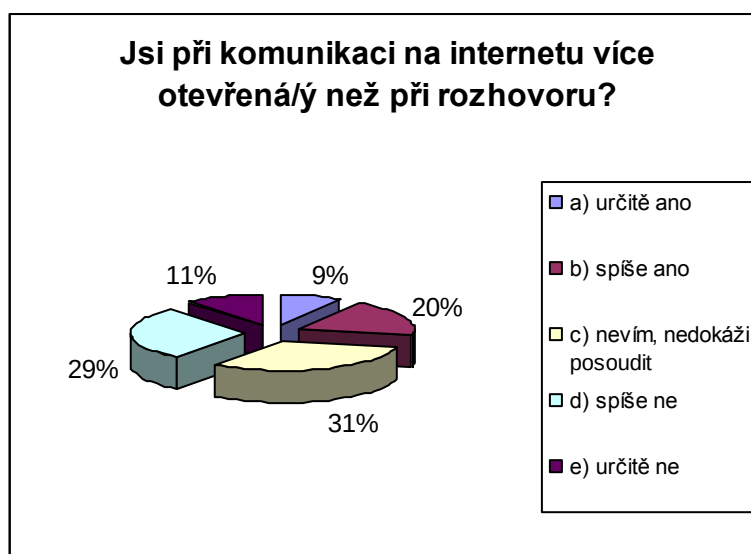
Jsi při komunikaci na internetu více otevřená/ý než při rozhovoru?

Tabulka č. 12

Odpověď	Počet respondentů	Počet respondentů v %
a) určitě ano	14	9
b) spíše ano	32	20
c) nevím, nedokáži posoudit	53	31
d) spíše ne	47	29
e) určitě ne	18	11
Celkem	164	100

Zdroj: vlastní výzkum, 2013

Graf č. 10



Zdroj: vlastní výzkum, 2013

Při komunikaci na internetu je určitě více otevřených 9% z respondentů, spíše otevřených 20%, neví (nedokáže posoudit) 31%, spíše ne 29% a určitě není více otevřených při komunikaci na internetu než při běžném rozhovoru 11% respondentů. Tento výsledek můžeme připsat hlavně anonymitě na internetu, která nabízí možnost být kým chci a dělat co chci.

Otázka č. 7:

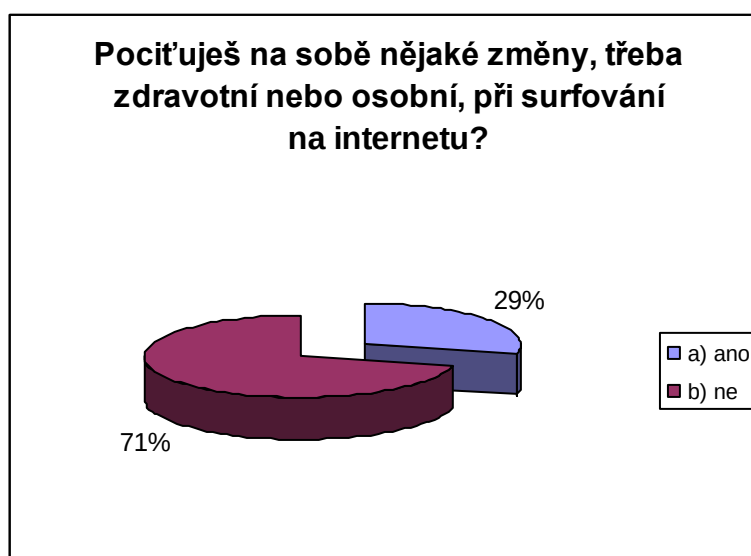
Pocit'uješ na sobě nějaké změny, třeba zdravotní nebo osobní, při surfování na internetu? (např. únava, ospalost, pocity hladu, pálení očí, mravenčení nohou, časté hádky s rodiči, špatné známky ve škole, ztráta kamarádů, zanedbávání sebe sama (hygiena, jídlo), bolesti – hlavy, očí, rukou, nohou, zad,.....)

Tabulka č. 13

Odpověď	Počet respondentů	Počet respondentů v %
a) ano	47	29
b) ne	117	71
Celkem	164	100

Zdroj: vlastní výzkum, 2013

Graf č. 11



Zdroj: vlastní výzkum, 2013

Při surfování na internetu často dochází k ignorování tělesných potřeb a vysílaných tělesných signálů o problému, na základě čehož dochází k různým změnám jedince – zdravotní, sociální a psychické. Celkem 29% respondentů na sobě tyto změny při surfování na internetu pocít'uje.

Součástí odpovědi a) ano – pocít'uji změny byla odpověď na otázku – jaké jsou tyto pocít'ované změny, kdy respondenti uvedli jednu či více změn. Četnost objevovaných změn je uvedena v následující tabulce.

Tabulka č. 14

Odpověď	Počet respondentů z celkového počtu 164
pálení očí	14
bolest zad	13
bolest očí	11
únava	10
ospalost	8
špatné známky ve škole	6
mravenčení nohou	6
zanedbávání jídla	6
bolesti hlavy	6
hádky s rodiči	5
bolesti rukou	3
stres, deprese a náladovost	3
bolest za krkem	2
mravenčení rukou	1
zanedbávání hygieny	1
tloustnutí	1
ztuhlé svaly	1

Zdroj: vlastní výzkum, 2013

Otázka č. 8:

Máš nějakou negativní zkušenost s internetem?

Tabulka č. 15

Odpověď	Počet respondentů	Počet respondentů v %
a) ano	29	18
b) ne	135	82
Celkem	164	100

Zdroj: vlastní výzkum, 2013

Graf č. 12



Zdroj: vlastní výzkum, 2013

Z odpovědí na tuto otázku plyne, že 18%, tedy 29 respondentů má již negativní zkušenost s internetem. Jaké zkušenosti to jsou – viz následující tabulka. Je velmi zarážející, že někteří respondenti (mládež) uvedli mezi negativní zkušenost i takové skutečnosti, kterých by si většina z nás ani nevšimla nebo by je považovala za něco normálního – například „spadl mi facebook“ či „pomalý internet“. Tudíž jim přisuzuje stejnou váhu jako jiní například kyberšikaně či zneužití fotografií.

Ve výzkumu Drápala, který probíhal v roce 2008, uvedlo celkem 55 respondentů (z celkového počtu 133), že má negativní zkušenost s internetem. Těmito zkušenostmi byly vulgarita na chatu (27 respondentů), zahlcení e-mailové schránky spamy (19), rozšíření počítačových virů (5) a verbální sexuální obtěžování na chatu (4). [1]

Tabulka č. 16

Odpověď	Počet respondentů z celkového počtu 164
Viry a spamy	7
Odhalení nebo změna hesla	6
Kyberšikana	4
Rychlost internetu	4
Zneužití důvěry (nepravdivá data na profilu)	3
Zneužití profilu	3
Spadl facebook	2
Zneužití fotografií	2
Nefunkční internet	2
Málo materiálu	1
Nepříjemná komunikace se sexuálním podtextem	1

Zdroj: vlastní výzkum, 2013

Otázka č. 9:

Víš, co znamenají následující pojmy?

Tabulka č. 17

Pojem	Počet respondentů, kteří uvedli, že ví, co znamená	Počet respondentů, kteří zároveň správně pojem vysvětlili
a) kyberšikana	129	123
b) kybergrooming	6	4
c) sexting	22	15
d) kybersex	59	49
e) kybernetická kriminalita	44	33

Zdroj: vlastní výzkum, 2013

Tato otázka byla do dotazníku uvedena záměrně ke zjištění informovanosti respondentů o uvedených rizicích spojených s internetem. Předpokládala jsem, že pokud se respondenti s nějakou výše uvedenou negativní zkušeností setkali či se o ni zajímali, správně pojem charakterizují. Můj předpoklad se projevil hlavně u méně známého pojmu kybergrooming a sexting, kdy celkem 19 respondentů z 28, kteří uvedli, že tento pojem znají, správně pojmy popsali. Ve většině případů respondenti popisovali pojmy pomocí příkladů. Například u kyberšikany velmi často uváděli, že dochází k neoprávněnému zveřejňování fotek, vyhrožování a nadávkám, natáčení různých videí, kde dochází k ponižování a nadávání. Překvapilo mě, že v souvislosti s tímto pojmem uváděli respondenti také sociální sítě (facebook) a mobilní telefon, které uvedli jako prostředek pro páchání kyberšikany.

Ráda bych uvedla několik odpovědí - nejzajímavější vysvětlení pojmů, které mě zaujaly (není hodnoceno jako správná charakteristika) - kyberšikana je mlácení klávesnicí, kybergrooming je něco s romskými občany, kybersex je sex na klávesnici či vsouvání penisu do DVD-rom a sexting je šťouchání na facebooku (vzhledem k tomu, že osobně facebook nevlastním a význam slova šťouchnutí znám pouze v reálném světě, při vyhodnocování dotazníku jsem se na toto vysvětlení jednoho z respondentů zeptala – šťouchnutí na facebooku je kliknutí na osobu (přítele) a tím upozornění na sebe, při připojení se na facebook se na profilu ukáže hláška, kdo a kdy koho šťouchnul).

Otázka č. 10:

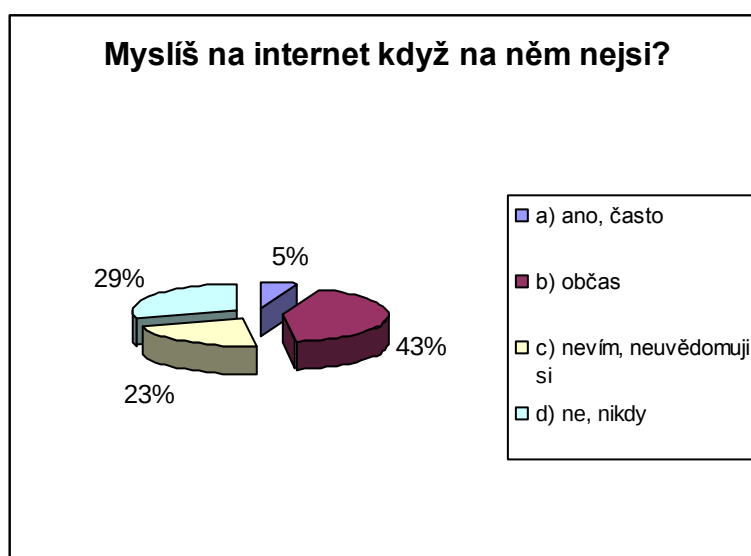
Myslíš na internet (na surfování, kontrolu e-mailu, kontrolu facebooku, hraní online her,...) když na něm nejsi (např. ve škole, na praxi, ve vlaku, při večeři,...)?

Tabulka č. 18

Odpověď	Počet respondentů	Počet respondentů v %
a) ano, často	9	5
b) občas	70	43
c) nevím, neuvědomuji si	37	23
d) ne, nikdy	48	29
Cekem	164	100

Zdroj: vlastní výzkum, 2013

Graf č. 13



Zdroj: vlastní výzkum, 2013

Jak vyplývá z předchozích interpretací dat, celkem 5% respondentů na internet myslí často, 43% občas, 23% si neuvědomuje, že by na internet myslelo a 29% na internet nikdy nemyslí. Z celkových odpovědí na tuto otázku vyplynulo, že nejvíce na internet myslí (často a občas) – dle pohlaví: muži (celkem 42 respondentů) a dle vzdělání: žáci základních škol (celkem 39 žáků) a studenti středních škol (celkem 21 studentů).

6. Vyhodnocení výzkumu

Dotazníkovou metodou se mi podařilo získat potřebné informace, ze kterých bylo možno vyvodit závěry ke zvoleným hypotézám, které jsem si stanovila na začátku výzkumu.

Hypotéza č. 1

Více než 25% oslovených respondentů zveřejňuje svá osobní data na internetu ve volně přístupné podobě.

Této hypotéze se věnovala otázka č. 3 ve znění „Zveřejňuješ na internetu pravdivá data (telefon, adresa, fotografie, osobní problémy, rodinné problémy,...)?“ a otázka č. 4 ve znění „Pokud svá data na internetu zveřejňuješ, jsou většinou přístupná: a) všem, b) jen přihlášeným, c) nejsou běžně veřejně přístupná a d) nevím.“ Z vyhodnocení otázek plyne, že svá pravdivá data na internetu zveřejňuje 60% respondentů (tj. 99 z celkového počtu 164 respondentů). Z těchto 60% respondentů zároveň 7% zveřejňuje svá data, která jsou přístupná všem (tj. 11 z celkového počtu 164), tzn. že 11% respondentů zveřejňuje svá osobní data na internetu ve volně přístupné podobě. **Hypotéza č. 1 tímto výsledkem tedy nebyla potvrzena.**

Hypotéza č. 2

Více než 50% z respondentů tráví na internetu průměrně v týdnu více než 3 hodiny denně.

Tráví-li respondenti na internetu průměrně v týdnu více než 3 hodiny denně bylo zjišťováno konkrétně v otázce č. 2 „Jak dlouho jsi denně, průměrně, na internetu (doma, ve škole, na mobilu)?“ Vzhledem k tomu, že tato otázka byla záměrně (pro jednodušší počty respondentů (tím snad i vyšší pravdivost)) rozdělena na úsek ve všední den a o víkendu, tato hypotéza byla ověřována na základě průměru odpovědí u všedního dne a víkendu (př.: všední den 1 – 3 hodiny denně a o víkendu 4 – 6 hodin denně = průměrně denně v týdnu 3,5 hodiny).

Vzhledem k tomu, že o závislosti na internetu můžeme mluvit tehdy, tráví-li na internetu jedinec průměrně 5 - 25 hodin týdně, je tato hypotéza zároveň informací

o možné závislosti respondentů na internetu. [15:142] V hypotéze je uveden časový limit průměrně více než 3 hodiny denně, tzn. 3h x 7 dní v týdnu = 21 hodin, což se pohybuje v hranici závislosti na internetu.

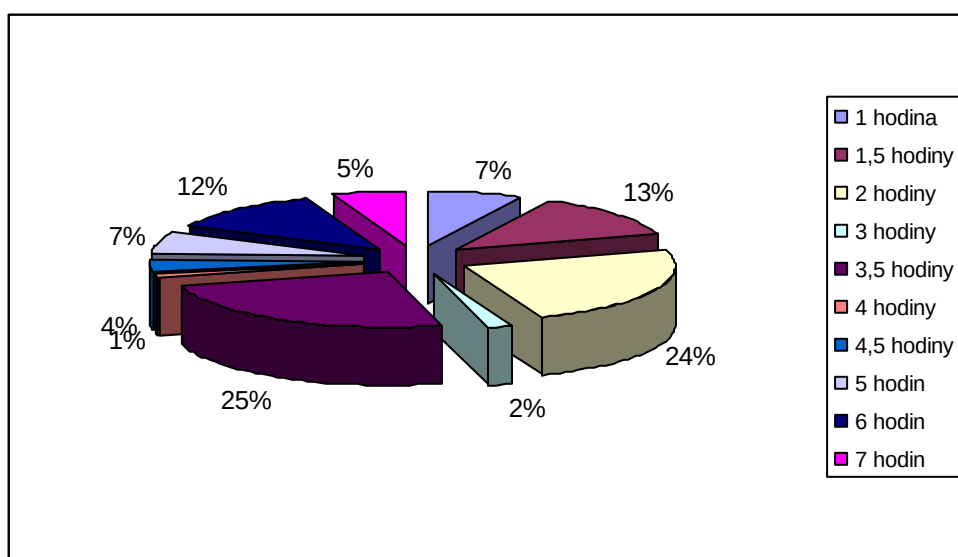
Z níže uvedeného znázornění vyplývá, že celkem 54% respondentů tráví v týdnu více než 3 hodiny denně (hodnoty od 3,5 hodiny až 7). **Z tohoto výsledku plyne, že hypotéza č. 2 byla potvrzena.**

Tabulka č. 19

Průměrný počet hodin	Počet respondentů	Počet respondentů v %
1	12	7
1,5	21	13
2	39	24
3	3	2
3,5	41	25
4	2	1
4,5	6	4
5	11	7
6	20	12
7	9	5
Celkem	164	100

Zdroj: vlastní výzkum, 2013

Graf č. 14



Zdroj: vlastní výzkum, 2013

Hypotéza č. 3

Respondenti jsou závislí na internetu bez rozdílu stupně vzdělání.

Zda jsou respondenti bez rozdílu stupně vzdělání závislí na internetu, bylo zjišťováno v otázkách – úvodní otázka „Jakou školu navštěvuješ?“ dále otázka č. 2 „Jak dlouho jsi denně průměrně na internetu?“, otázka č. 7 „Pociťuješ na sobě nějaké změny, třeba zdravotní nebo osobní, při surfování na internetu?“ a otázka č. 10. „Myslíš na internet, když na něm nejsi?“

Délka času tráveného na internetu, zdravotní, psychické a sociální změny způsobené trávením času na internetu a touha připojit se na internet jsou symptomy závislosti na internetu.

Mého výzkumu se účastnilo celkem 164 respondentů z 6 vybraných škol. Ze základních škol bylo celkem 62 respondentů, ze středního odborného učiliště 25 respondentů, ze středních škol 49 respondentů a z gymnázia 28 respondentů. Vzhledem k tomu, že všichni respondenti uvedli, že používají internet a vyhodnocením otázky č. 2 bylo zjištěno, že všichni respondenti tráví na internetu alespoň 5 až 25 hodin týdně, byly do vyhodnocení této hypotézy započítáni všichni respondenti, tzn. 164.

Na otázku č. 7 „Pociťuješ na sobě nějaké změny, třeba zdravotní nebo osobní, při surfování na internetu?“ odpovídali respondenti následovně: ze základní školy splňuje zároveň i tuto podmínku hypotézy 18 respondentů, ze středního odborného učiliště 5, ze střední školy 18 a z gymnázia 6.

Poslední podmínkou pro splnění této hypotézy bylo, zda tito respondenti na internet myslí a) ano, často nebo b) občas. Ze základní školy splnilo tuto podmínku celkem 14 z celkového počtu 62 respondentů (tzn. 23% respondentů), ze středního odborného učiliště 2 (tzn. 8% respondentů) z celkového počtu 25, ze střední školy 8 (tzn. 16% respondentů) z celkového počtu 49 a z gymnázia celkem 3 (tzn. 11% respondentů) z celkového počtu 28 respondentů.

Graf č. 15



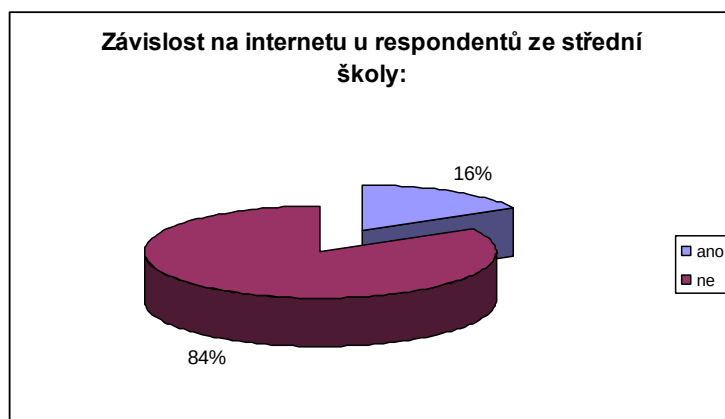
Zdroj: vlastní výzkum, 2013

Graf č. 16



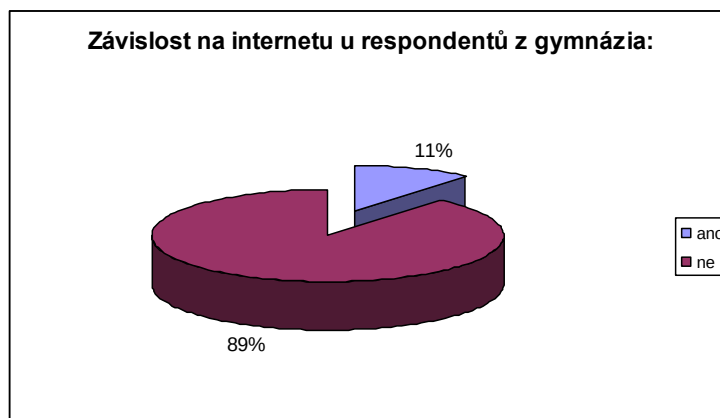
Zdroj: vlastní výzkum, 2013

Graf č. 17



Zdroj: vlastní výzkum, 2013

Graf č. 18



Zdroj: vlastní výzkum, 2013

Závislost na internetu tedy byla zjištěna u 23% respondentů ze základní školy, u 8% respondentů ze středního odborného učiliště, u 16% ze střední školy a u 11% respondentů z gymnázia. **Hypotéza č. 3 tedy nebyla potvrzena.** Závislost na internetu nebyla prokázána bez rozdílu stupně vzdělání, nejvíce byla zjištěna na základních školách – 23% respondentů.

Z celkového počtu 164 respondentů je to celkem 27 respondentů, tzn. u 16 % respondentů se objevily symptomy závislosti na internetu.

Shrnutí

Cílem praktické části bylo ověřit, kolik procent respondentů (mládeže) využívá internet, posouzení vlivu internetu a jeho aktuálního postavení v životě mládeže. Z výsledků dotazníkového šetření vyplývá, že 100% respondentů mého dotazníkového šetření internet využívá. Dále bylo zjišťováno, kolik času respondenti na internetu tráví. Čas trávený na internetu – ve všední den i o víkendu byl nejčastěji uváděnou dobou 1 – 3 hodiny (ve všední den 52%, 85 z celkového počtu 164 respondentů a o víkendu 37%, 61 z celkového počtu 164 respondentů). Víceméně třetinu dne, tzn. 7 a více hodin tráví na internetu – ve všední den 9% respondentů (14 z celkového počtu 164) a o víkendu 20% respondentů (32 z celkového počtu 164).

Bylo zjištěno, že celkem 60% respondentů (99 z celkového počtu 164) na internetu zveřejňuje svá data (jako například telefon, adresa, fotografie), ale pouze 7% respondentů (11 z celkového počtu 164) tato data zveřejňuje všem. Vzhledem k oblíbenosti různých

programů zaměřených na komunikaci, jako například facebook, chat, skype, bylo zjišťováno, zda respondenti tyto programy ke své komunikaci používají a zda jsou při ní více otevření než při rozhovoru. 98% respondentů (161 z celkového počtu 164) programy určené ke komunikaci používají, nejčastěji facebook a skype. Při komunikaci za pomoci těchto programů je celkem 9% respondentů (14 z celkového počtu 164) určitě více otevřeno než při rozhovoru.

Dalším dílčím cílem praktické části bylo ověřit, zda jsou respondenti na internetu závislí. Této problematice byla věnována hypotéza č. 3 – Respondenti jsou závislí na internetu bez rozdílu stupně vzdělání. Závislost na internetu byla ověřována otázkami „Jak dlouho si denně průměrně na internetu?“, „Pocítuješ na sobě nějaké změny, třeba zdravotní nebo osobní, při surfování na internetu?“ a „Myslíš na internet, když na něm nejsi?“. Tato hypotéza nebyla potvrzena – ze základní školy je závislých 23% respondentů, ze středního odborného učiliště 8% respondentů, ze střední školy 16% respondentů a z gymnázia 11% respondentů. Z celkového počtu 164 respondentů celkem 27 respondentů (16%) je závislých na internetu.

Z výsledků praktické části vyplývá, že internet je důležitou součástí života mládeže a že je současná mládež internetem, jeho formou i obsahem, ovlivňována.

ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci jsem se věnovala jedné z moderních závislostí současné doby, kterou je závislost na internetu. Internet a jeho rizika jsou sice v poslední době docela řešeným problémem, i když z mého pohledu mu není věnována taková pozornost, jakou by vzhledem k závažnosti potřebovala. Tato problematika je aktuální také z toho důvodu, že internet je celosvětově rozšířen a vzhledem k vývoji této technologie závislost na něm stále narůstá.

Jedním z cílů mé bakalářské práce bylo zmapovat aktuální postavení internetu v životě mládeže. Ve svém výzkumu jsem posuzovala vztah mládeže k internetu, jeho využívání a s tím spojené nástrahy internetu. Výzkumu, kdy byla data získávána pomocí dotazníkového šetření, se zúčastnilo 164 respondentů z 6 různých škol (3 základní školy, 1 střední odborné učiliště, 2 střední školy a 1 gymnázium). Účelně byli osloveni žáci 8. a 9. tříd, studenti všech ročníků SOU a SŠ a studenti gymnázia, kteří nastoupili po absolvování 9. třídy ZŠ. Ze získaných dat lze konstatovat, že 100% respondentů (tzn. všech 164 respondentů) v současné době používá internet. Z výzkumu prováděného v roce 2008 vyplynulo, že ze 148 dotázaných používá internet 133 respondentů. [1] Tento rozdíl bych přisoudila hlavně pokračujícímu vývoji internetu. Připojit se na internet je v dnešní době možné prakticky odkudkoliv – počítač, mobilní telefon, televize, tablet, různé herní konzole, atp. Právě zmiňovaný internet v mobilu jsem nejspíše při svém výzkumu podcenila. V otázce č. 2. „Jak dlouho jsi denně, průměrně, na internetu?“ jsem uvedla možnosti – např. doma, ve škole, na mobilu. Otázkou je, zda tuto otázku respondenti pochopili – že po dobu, kterou uvedli, skutečně u počítače sedí a jsou připojeni na internet či zda mají zapnutý internet v mobilu po celý den a při volné chvíli například zkontrolují e-mailovou schránku či facebook. K této myšlence mě přiměl hlavně fakt, že celkem 49 respondentů je na internetu ve všední den průměrně denně připojeno více než 4 hodiny.

Vzhledem k tomu, že současná mládež tráví na internetu velmi mnoho času, odborníci doporučují nastavení pravidel pro surfování na internetu (ukázka takovýchto pravidel v příloze č. 1). I přes závažnost této problematiky z mého výzkumu vyplynulo, že pouhých 19% respondentů (tj. 31 respondentů z celkového počtu 164) má od rodičů nějaká pravidla nastavena. Nejčastěji uváděným pravidlem byla maximální doba trávená na internetu a možnost připojení se na internet po splnění povinností (školních a domácích). Tato pravidla jsou jednou z možností prevence proti vzniku či eliminaci závislosti na internetu

ze strany rodiny. Dalšími projektivními činiteli je projevení zájmu a lásky dítěti, aktivní naslouchání, dohled nad dítětem a pevnost postavení obou rodičů před dítětem. Dále je doporučováno zajistit si softwarovou ochranu jako například různé hlídače a omezení dostupnosti stránek, heslování a hlavně se sami naučit dobře pracovat s počítačem a umět se pohybovat na internetu. Dalším důležitým bodem prevence je stanovení již zmiňovaných pevných pravidel nejen pro trávení času na internetu, tak života dítěte jako celku. Sestavit harmonogram dne – učení, domácnost, volný čas, internet. [8:56]

Projevem závislosti na internetu není pouze dlouhá doba trávená na internetu (jedinec, který je závislý, tráví na internetu 5-25 hodin týdně [15:141]), ale dále různé změny (zdravotní, psychické a sociální) pociťované během či po delším připojení se na internet. Tento projev závislosti na internetu byl zjišťován i u respondentů mého výzkumu, kdy celkem 47 respondentů (29%) odpovědělo, že na sobě nějaké změny související s internetem pociťují. Nejčastěji byly uváděny – pálení očí, bolest zad, bolest očí, únava a ospalost. I nepatrné změny jedince mohou vést k nenávratnému poškození zdraví. Hlavně u dětí, kdy má závislost na internetu rychlejší a dramatičtější projevy. Proto je velmi důležité tyto změny pozorovat a hlavně na ně reagovat. [8:54] Dalším projevem závislosti, který byl ve výzkumu mapován, byla touha po připojení se na internet, kdy celkem 5% respondentů na internet myslí často a 43% respondentů občas. Ze získaných dat v otázkách, které byly účelně zaměřeny na projevy závislosti, vyplynulo, že 27 respondentů z celkového počtu 164 můžeme zařadit do skupiny závislých na internetu. Ale i přes tento výsledek ze získaných dat vyplynulo, že bychom současnou mládež neměli podceňovat. Důkazem je, že celkem 134 z celkového počtu 164 respondentů má pod kontrolou svá data, která na internetu zveřejňují (data 47 respondentů jsou přístupná pouze přihlášeným do dané sociální sítě a 87 respondentů nejsou běžně veřejně přístupná).

Výzkumem bylo dále ověřeno, že dnešní mládež internet nejen svou formou, ale i obsahem ovlivňuje. Jako příklad vlivu internetu na mládež je jeho vliv na její komunikaci. Ten se i v mém výzkumu projevil, a to zejména ve způsobu vyplnění dotazníku - různé slangové výrazy v odpovědích na otevřené otázky, způsob jejich vyjádření či doplnění svého vyjádření smajlíky. Vliv internetu na současnou mládež také můžeme přisoudit tomu, že i přes negativní zkušenost s internetem, kterou má 18% respondentů (tj. 19 respondentů z celkového počtu 164), jej nadále využívá. Negativní zkušenosti, se kterými se respondenti mého výzkumu setkali, byly například viry a spamy, odhalení nebo změna hesla či kyberšikana a zneužití důvěry. Vzhledem k tomu, že

kyberšikana byla zároveň i nejčastěji uváděným pojmem, který respondenti znají (celkem 129 respondentů) a správně jej charakterizovali (celkem 123 respondentů), by měla být tomuto typu šikany věnována větší pozornost. Při prevenci či řešení kyberšikany je důležité mít informace o šikaně obecně, znát stádia šikany, její typické znaky, formy apod. Na řešení kyberšikany by se mělo nahlížet celkově jako na řešení šikany. Včasná pomoc může zabránit nebezpečnému psychickému poškození oběti. Vzhledem k tomu, že kyberšikana se ve většině případů odehrává u oběti doma, je nejdůležitější role rodičů. Jen rodiče si mohou všimnout zpočátku nepatrných změn v chování dítěte, mohou mít přehled o pohybu dítěte na internetu. Je velmi důležité, aby byli rodiče schopni kyberšikanu u svého dítěte rozpoznat a co nejdříve mu pomoci. Boj s kyberšikanou je závislý hlavně na dovednostech a zkušenostech rodičů, okolí oběti a je velmi časově náročný. [13:9]

Závislost, kyberšikana a další nástrahy internetu jsou velmi závažným a bohužel i rozšířeným problémem. Tato bakalářská práce se zabývala pouze zlomkem z rizik, kterých s vývojem tohoto média neustále přibývá. Vzhledem k tomu by mělo být na tuto problematiku rychleji a účinněji reagováno. Jako nejlepší prevencí a přípravou mládeže na virtuální svět je dle mého názoru mediální výchova jak v rámci rodiny, tak i ve školách. Ale nejen mládež, i mnohem mladší děti se častěji dostávají do kontaktu s internetem. Dnešní doba je zahlcena technologiemi, které se k jedinci dostávají již od útlého věku, a proto by s médii, konkrétně s prevencí vlivu internetu, který podle výsledků výzkumného šetření ovlivňuje vývoj osobnosti mládeže, měly být seznámeny již děti předškolní. Otázkou však zůstává, zda se vznik či rozvoj závislosti na internetu odvíjí od věku, vzdělání či výchovy dítěte. Tato otázka je vhodnou alternativou pro další výzkumy na téma závislost na internetu.

Internet se stal rychle součástí života každého z nás, a proto je velmi důležité správně mu rozumět a naučit se s ním pracovat, aby nedošlo k tomu, že virtuální svět omezí či zcela nahradí ten reálný. Věřím, že moje bakalářská práce je přínosem. Obohatila mě nejen o nové poznatky negativní stránky internetu, ale také poukázala na moc, kterou internet v současné době má. I já jsem denně internetem ovlivňována. Bez připojení se na internet nejsem schopna plnit náplň své práce. Tudíž i já patřím mezi ty, kteří jsou na internetu závislí, ale naštěstí jen v tom „pracovním“ smyslu.

ZDROJE

1. DRÁPAL, P. *Internet jako součást životního stylu mládeže – přínos nebo hrozba*. Bakalářská práce, Vysoká škola ekonomická v Praze, Fakulta Managementu v Jindřichově Hradci a Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce: PhDr. Olga Vaněčková.
2. DUFFKOVÁ, J.; URBAN, L.; DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008. 237 s. ISBN 978-80-7380-123-6
3. JIRÁK, J.; KÖPPLOVÁ, B. *Média a společnost : stručný úvod do studia médií a mediální komunikace*. 1. vydání. Praha: Portál, 2003. 208 s. ISBN 80-7178-697-7
4. JIROVSKÝ, V. *Kybernetická kriminalita : nejen o hackingu, crackingu, virech a trojských koních bez tajemství*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. 288 s. ISBN 978-80-247-1561-2
5. MACEK, P. *Adolescence*. 2., upr. vyd. Praha: Portál, 2003. 144 s. ISBN 80-7178-747-7.
6. MURDZA, K. *Sociologický výzkum*. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií, o.p.s., 2010. Studijní text. 114 s. ISBN 978-80-86708-91-1
7. MUSIL, J. *Elektronická média v informační společnosti*. Praha: Votobia, 2003. 261 s. ISBN 80-7220-157-3
8. NEŠPOR, K.; *Jak přežít počítač*. Vydání první. Computer Media s.r.o, 2011. 128 s. ISBN 978-80-7402-069-8.
9. NEŠPOR, K.; *Návykové chování a závislost*. Vydání 4., aktualiz. Praha: Portál, 2011. 176 s. ISBN 978-80-7367-908-8.
10. POKORNÝ, V.; TELCOVÁ, J.; TOMKO, A. *Patologické závislosti*. 2. vydání. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky r.s., 2002. 194 s. ISBN 80-86568-02-04
11. PROCHÁZKA, M.; *Sociální pedagogika*. Vydání 1. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012. 208 s. ISBN 978-80-247-3470-5.
12. PRŮCHA, J.; WALTEROVÁ, E.; MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. 2. rozšířené a přepracované vydání. Praha: Portál, 1998. 336 s. ISBN 80-7178-252-1
13. RODGERS, V.; *Kyberšikana : pracovní materiály pro učitele a žáky i studenty*. [z anglického originálu ... přeložil Ondřej Vágner]. Vydání první. Praha: Portál, s.r.o., 2011. 104 s. ISBN 978-80-7367-984-2.
14. SAK, P. a kolektiv. *Člověk a vzdělání v informační společnosti : vzdělávání a život v komputerizovaném světě*. 1. vydání. Praha: Portál, 2007. 296 s. ISBN 978-80-7367-230-0

15. ŠMAHEL, D. *Psychologie a internet : děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha: TRITON, 2003. 158 s. ISBN 80-7254-360-1
16. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie : dětství, dospělost, stáří*. 1. vydání. Praha: Portál, 2000. 528 s. ISBN 80-7178-308-0

Internetové zdroje

17. E-BEZPEČÍ. Co je kyberšikana? [online]. [cit. 2012-10-20]. Dostupné na: <http://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/kyberikana/17-cojekybersikana>
18. E-BEZPEČÍ. Co je sexting [online]. [cit. 2012-10-21]. Dostupné na: <http://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/sexting/137-154>
19. E-BEZPEČÍ. Kybergrooming [online]. [cit. 2012-10-21]. Dostupné na: <http://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/kybergrooming/125-42>
20. E-BEZPEČÍ. Kybersex [online]. [cit. 2012-10-21]. Dostupné na: <http://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/kybergrooming/105-67>
21. E-BEZPEČÍ. 95 procent případů kyberšikany je realizováno z žertu [online]. [cit. 2012-10-20]. Dostupné na: <http://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/kyberikana/508-95procent>
22. MINIMALIZACEŠIKANY. Kyberšikana a její prevence [online]. [cit. 2012-10-20]. Dostupné na: <http://www.minimalizacesikany.cz/images/stories/kybersikana.pdf>

7. PŘÍLOHY

příloha č. 1 pravidla pro práci s internetem

příloha č. 2 dotazník

Příloha č. 1

Pravidla pro práci s internetem

- **Neposílej nikomu, koho neznáš, svou fotografii.**
- **Nedávej nikomu adresu ani telefon.**
- **Hesla ke tvému e-mailu a jiným službám mohou znát pouze tví rodiče a ty. Nikdo jiný!**
- **Neodpovídej na neslušné nebo hrubé dopisy a vzkazy, ale řekni o nich rodičům.**
- **Nedomlouvej si schůzku přes internet s neznámým člověkem!**
- **Vyhýbej se na internetu všemu, co zavání násilím nebo sexem.**
- **Jestliže ti přijde v e-mailu příloha od neznámého člověka, neotvírej ji.**
- **Na internetu je mnoho nepravdivých nebo zkreslených informací.**
- **Slušné chování se týká nejen osobního kontaktu, ale i internetu.**
- **Dítě by také mělo vědět, že zákony platí i ve vztahu k internetu.**

Důležité je dítěti vysvětlit nebezpečí, které hrozí, pokud výše popsaná pravidla poruší. Ještě účinnější je podpořit svůj výklad příkladem (příběh, ukázka předělání fotografie ve speciálním programu). Dobré je také trávit společně čas na internetu, aby dítě ukázalo, co na internetu dělá a hledá. Vhodná je motivace k lepším aktivitám než vysedávání u počítače (například společný výlet), motivace ke zdravému životnímu stylu (správná hygiena, dostatečný spánek, pravidelná strava). Ku prospěchu je nejen kontrola aktivit dítěte na internetu, ale i v reálném světě – kamarádi, koníčky.

Několik rad pro samotné rodiče

- **Na porušení pravidel reagujte přiměřeně závažnosti.**
- **Z pochopitelných důvodů by dítě nemělo nikomu svěřovat hesla a jiné citlivé údaje.**
- **Nedostupné pro dítě by samozřejmě měly být i vaše kreditní karty.**
- **S dětmi o riziku práce s počítači hovořte.**
- **Počítač instalujte na místo, kde na něj rodiče vidí.**
- **U dětí je často vhodné trvat na tom, že budete mít přístup k jejich internetové poště.**
- **Možná se pod tlakem problémů rozhodnete k tak radikálnímu kroku, jako je zcela zablokovat přístup k internetu nebo odnést počítač známým.**

Zdroj: NEŠPOR, K.; *Jak přežít počítač*. Vydání první. Computer Media s.r.o, 2011. 128 s. ISBN 978-80-7402-069-8.

Pár otázek pro surfaře...

...na netu...

Ahoj,

jsm studentkou Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích a Vysoké školy ekonomické v Praze. Snažím se o dokončení své bakalářské práce na téma Moderní závislosti.

Tvoje odpovědi jsou anonymní a budou sloužit pouze jako podklad pro můj výzkum.

Děkuji ☺

Eva Řezníčková

Navštěvuješ:

- ☐ a) základní školu
- ☐ b) střední odborné učiliště
- ☐ c) střední školu
- ☐ d) gymnázium

Jsi:

- ☐ a) holka
- ☐ b) kluk

1. Používáš internet?

- ☐ a) ano
- ☐ b) ne

(Pokud jsi vyplnil(a) možnost b) NE, dále již nevyplňuj!)

2. Jak dlouho jsi denně, průměrně, na internetu (doma, ve škole, na mobilu)?

- | ve všední den | o víkendu |
|---|---|
| ☐ a) méně než 1 hodinu denně | ☐ a) méně než 1 hodinu denně |
| ☐ b) 1 – 3 hodiny denně | ☐ b) 1 – 3 hodiny denně |
| ☐ c) 4 – 6 hodin denně | ☐ c) 4 – 6 hodin denně |
| ☐ d) 7 a více hodin denně | ☐ d) 7 a více hodin denně |

Nastavili ti rodiče nějaká pravidla pro surfování na internetu?

- ☐ a) ano - jaká.....
- ☐ b) ne

3. Zveřejňuješ na internetu pravdivá data (telefon, adresa, fotografie, osobní problémy, rodinné novinky,...)?

- ☐ a) ano - jaké.....
- ☐ b) ne

4. Pokud svá data na internetu zveřejňuješ, jsou většinou přístupná:

- ☐ a) všem
- ☐ b) jen přihlášeným do dané sociální sítě
- ☐ c) nejsou běžně veřejně přístupná
- ☐ d) nevím

5. Komunikuješ na internetu pomocí – facebook, chat, ICQ, skype, blog a jiné?

- ☐ a) ano – co používáš.....
- ☐ b) ne

6. Jsi při komunikaci na internetu více otevřená/ý než při rozhovoru?

- ☐ a) určitě ano
- ☐ b) spíše ano
- ☐ c) nevím, nedokáži posoudit
- ☐ d) spíše ne
- ☐ e) určitě ne

7. Pociťuješ na sobě nějaké změny, třeba zdravotní nebo osobní, při surfování na internetu? (např. únava, ospalost, pocity hladu, pálení očí, mravenčení nohou, časté hádky s rodiči, špatné známky ve škole, ztráta kamarádů, zanedbávání sebe sama (hygiena, jídlo), bolesti - hlavy, očí, rukou, nohou, zad,.....)

- ☐ a) ano – jaké
- ☐ b) ne

8. Máš nějakou negativní zkušenost s internetem?

- ☐ a) ano – s jakou
- ☐ b) ne

9. Víš, co znamenají následující pojmy (pokud ANO, zaškrtni a zkus vysvětlit)?

- ☐ a) kyberšikana
- ☐ b) kybergrooming
- ☐ c) sexting
- ☐ d) kybersex
- ☐ e) kybernetická kriminalita

10. Myslíš na internet (na surfování, kontrolu e-mailu, kontrolu facebooku, hraní online her,...) když na něm nejsi (např. ve škole, na praxi, ve vlaku, při večerech,...)?

- ☐ a) ano, často
- ☐ b) občas
- ☐ c) nevím, neuvědomuji si
- ☐ d) ne, nikdy