DOI: https://doi.org/10.54937/ssf.2026.25.2.38-49

Rizika spojená s moderními informačními a komunikačními technologiemi u středoškoláků

Risks Associated with Modern Information and Communication Technologies Among High School Students

Petr Kachlík

Abstract

Modern information and communication technologies (ICT) are a natural part of life in developed countries. If their users do not observe boundaries, ICT can contribute to the emergence and strengthening of addictive behavior with negative impacts on all health attributes. The main goal of the research was to find out what relationship respondents have with new ICTs, how they use them, what level of risk they pose to them, and how it can be prevented. A quantitative research design was chosen, and an online anonymous electronic questionnaire was used as a research tool. The sample was recruited using the rolling snowball method. The questionnaire was filled out by 224 respondents. Women made up 57% of the sample, men 43%. Respondents spend the most time on social networks, two hours a day, and half have already tried to limit this time. A quarter of those surveyed admitted that they clearly consider ICT to be addictive, almost all of them assess the potential risk as high. The majority of the group uses their mobile phone mainly for communication on social networks and rarely turns it off. School preventive measures are unsystematic, boring for pupils, lack logical continuity and are implemented infrequently.

Keywords: Questionnaire. Information and communication technologies. Behavioral addiction. Prevention. School. Research.

Úvod

Současná společnost spoléhá ve velké míře na moderní informační a komunikační technologie (ICT). Bez jejich služeb by se jen obtížně obešel průmysl, vědecké a vzdělávací instituce, ale rovněž domácnosti. Ačkoli má veřejnost přístup k ICT přibližně posledních 30 let, zejména děti a dospívající je považují za zcela přirozenou součást svého života v rámci výuky, vzdělávání, trávení volného času a později i zaměstnání (Dočekal, Müller et al., 2019).

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

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

Závislost na ICT zpočátku přímo neohrožuje zdraví nebo život postiženého uživatele, jako je tomu u některých návykových substancí, ale dokáže mu i jeho okolí značně zkomplikovat mezilidské vztahy, rodinné, školní a pracovní klima, v rozvinuté podobě narušovat zdraví ve všech jeho kvalitách (Hradil, 2020). Vacek a Vondráčková (2014) chápou závislost jako opakující se vzorec chování následovaný krátkodobou odměnou, který zvyšuje riziko dlouhodobých zdravotních a sociálních problémů.

Návykové chování spouští v mozku tzv. systém odměny, který přináší pocity uspokojení. Mozek si je zapamatuje a dále vyžaduje (Kabíček, Csémy, Hamanová et al., 2014; Raboch et al., 2015). Někteří autoři (např. Röhr, 2015) tyto vzorce chování označují jako „nemoc žízně“. Závislá osoba nedokáže své jednání ovládat a pokračuje v něm přesto, že si zcela uvědomuje jeho škodlivost (Fulton, 2014; Škařupová, 2015). Závislost vzniká opakovaným, intenzivním a dlouhotrvajícím kontaktem s určitým předmětem (Pokorný, Telcová a Tomko, 2002). Závislosti se u skupiny dětí a dospívajících rozvíjejí mnohem rychleji oproti osobám dospělým. Nešpor (2018) zdůrazňuje, že u dospělého člověka proces rozvoje závislosti zabere obvykle roky či desítky let, u dospívajícího pak řádově měsíce.

Nadměrné užívání novodobých ICT může vést k jevu, který nazýváme *nelátkovou závislostí* (Fischer a Škoda, 2014). Jde o škodlivé provozování určitých činností, které mají negativní vliv na zdravotní stav člověka (Krejčí, 2019; Vacek, 2017). Novodobé závislosti se vyznačují závislostí psychickou, kterou doprovází zejména *bažení* (craving), tedy velmi silná touha provozovat určitý typ chování (Fischer a Škoda, 2014). Nelátkové závislosti mají se závislostí na substancích mnoho společného. Sice nepůsobí tak ničivě na lidský organismus, ale jejich devastující dopady na kvalitu života a zdraví jsou výrazné (Dubský, Urban et al., 2011; Nešpor, 2018; Vacek, 2017).

Psychickou *závislost na internetu* označujeme pojmem *netomanie* (Sekot, 2010). Jde o moderní typ nelátkové závislosti na virtuálních drogách,

o nadužívání internetu (Kachrňák, 2016). Je rovněž používán termín *netolismus,* jímž je šířeji označována závislost na virtuálních drogách, zejména počítačových hrách, sociálních sítích, internetových službách, sledování videoportálů, televize aj. (Kopecký, 2011). Závislost na internetu lze charakterizovat jako nadměrné používání internetu, které s sebou přináší do života jedince psychologické, sociální, pracovní nebo školní komplikace (Beard a Wolf, 2001). Netomanie se nejčastěji vyskytuje v generaci mladistvých a mladých dospělých (Sekot, 2010). Dříve se za kritérium závislosti na internetu považoval počet hodin strávených online, nyní se pozornost upíná spíše na aktivity, které jedinec na síti provozuje a na míru jejich škodlivosti (Giles, 2010). Hovoříme-li o generaci dospívajících, máme na mysli věkovou skupinu od 13 do 20 let. Tito jedinci jsou nejvíce ohroženi vznikem závislosti na internetu, poněvadž jej pokládají za všední součást svého životního stylu. V kyberprostoru tráví nejvíce čas chatováním, sledováním videí, hraním her a prohlížením sociálních sítí (Vondráčková, 2015a).

Závislost na sociálních sítích má téměř totožný průběh jako závislost na internetu (Kopecký, 2011). Podle některých autorů (např. Boyd, 2014) je generace mladistvých na nových technologiích nekontrolovatelně závislá a není schopna své životy ovládat, jelikož se od Instagramu, Twitteru či Facebooku nedokáže odtrhnout. Blinka (2015) naopak vyjadřuje názor, že závislost na sociálních sítích není prokázána a existuje pouze jejich nadměrné užívání. Přiznává však, že i nadměrné užívání může naplňovat podobu závislosti, jelikož se objevují typické znaky jako abstinenční příznaky, konflikty s okolím a následné relapsy. Posedlost sociálními sítěmi může mít neblahý vliv na život, školní či pracovní výsledky, též na zdravý emocionální vývoj.

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

Hlavní podstatou *prevence vzniku závislosti na internetu* je informování o škodlivých dopadech a snaha o motivaci k uvědomělému používání počítačových sítí a dalších moderních ICT. Většinou se jedná o přednášky

odborníků probíhající ve škole samostatně nebo začleněné do mediální výchovy. Všechna prostá sdělení je však velmi žádoucí doplnit interaktivními prvky. Preventivní aktivity jsou zaměřeny zejména na skupinu dětí a mladistvých, poněvadž je nejvíce ohrožena vznikem závislosti a také se jimi v tomto období nejlépe formuje jejich osobnost (Vondráčková, 2015b). Rozhodně není cílem prevence děti a mladistvé strašit a zcela je oddělit od ICT. Snahou je naučit žáky zodpovědně s nimi manipulovat a umět rozpoznávat možné hrozby. Nezbytnou součástí aktivit by mělo být nejen upozorňování na negativní stránky ICT, ale také představování jejich výhod a kladů, které mohou přinášet (Kopecký, 2015). Úspěšná školní prevence vyžaduje realizaci v delším časovém úseku a pravidelnost. Veškeré pořádané aktivity musejí být interaktivní a vedené profesionálem z příslušného oboru. Programy jsou sestavované a pořádané na míru dle věku účastníků (Mahdalíčková, 2014).

Problém

Výzkum byl zaměřen na využívání moderních ICT, postoje a názory vzorku žáků 3 středních škol různého typu. Šetření rovněž zahrnovalo dotazy na formy, frekvenci a subjektivní hodnocení školních aktivit v oblasti prevence behaviorálních závislostí.

Cíl

Hlavním cílem výzkumu bylo pomocí online dotazníkového šetření popsat, jakým způsobem vzorek žáků středních škol přistupuje k virtuálním drogám, jak je vnímá a s jakou frekvencí se s nimi setkává, a také zjistit, zda se školy dostatečně věnují prevenci vzniku behaviorálních závislostí. Prvním dílčím cílem byl popis účelu a frekvence, s jakou žáci využívají mobilní telefon, druhý se týkal vztahu žáků k sociálním sítím a zjištění, které sociální sítě jsou nejpopulárnější. Třetí dílčí cíl byl zaměřen na informace, jak žáci středních škol vnímají preventivní programy pořádané na jejich škole.

Metodika

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

Výzkumným nástrojem byl dotazník sestavený na základě odborné literatury (Holzerová, 2022; Kopecký, 2015; Young, 2004) a obsahující celkem 30 položek. Po otevření odkazu se potenciálnímu respondentovi zobrazil průvodní text, který krátce představil záměr šetření, informoval

o anonymitě sběru dat a způsobu vyplnění. Dotazník byl rozdělen do tří částí. První tvořily základní identifikátory (typ školy, ročník, pohlaví, typ sídla), druhou 12 uzavřených otázek zaměřených na mobilní telefon, sociální sítě a internet (frekvence, časové hledisko, důvody a postoje k používání). Třetí část obsahovala 14 otázek a týkala se preventivních programů na školách, jejich frekvence, systematičnosti, úrovně a přínosu.

Dotazník otevřelo 362 respondentů, kompletně jej vyplnilo 224 z nich, tedy 62 %. Ve sledovaném souboru 94 žáků (42 %) navštěvovalo gymnázium, 77 (34 %) střední odbornou školu (SOŠ) a 53 (24 %) střední odborné učiliště (SOU). Mezi respondenty převažovali žáci druhých ročníků, jednalo se o více než třetinu dotazovaných. Žáci prvního a třetího ročníku byla shodně zastoupeni asi čtvrtinou souboru, nejméně žáků (14 %) pocházelo ze čtvrtého ročníku. V souboru bylo zastoupeno 127 žen (57 %) a 97 mužů (43 %). Polovina oslovených (112 osob) pochází z města, 44 % (99 osob) bydlí na vesnici, pouhých 6 % (13 osob) žije v městysi.

Výsledky

Výzkumné šetření bylo rozděleno na dvě části. První byla věnována moderním ICT, druhá část se týkala prevence na školách a přístupu žáků k ICT.

Více než polovina oslovených po telefonu sahá ihned po probuzení, přibližně čtvrtina kontroluje mobil do 15 minut, desetina do 30 minut, do jedné hodiny pak 7 % dotazovaných. Mezi sledovanými školami nebyly zaznamenány významné rozdíly. V případě možnosti *jiné* se vyskytovaly reakce *třeba až za 3 hodiny* nebo *jakmile je to nutné*. Odpovědi tříděné dle pohlaví respondentů korespondovaly se situací v celém vzorku.

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

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

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

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

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

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

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

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

Nejvíce času tráví respondenti na Instagramu, na SOU tuto možnost vybrali všichni oslovení, v celém souboru a na zbylých školách se její četnost pohybovala okolo 90 %. Druhou nejpopulárnější sítí je Youtube, kterou uvedlo okolo 70 % respondentů, výsledky se lišily pouze na SOŠ, kde byl YouTube až na čtvrtém místě a volila ho zhruba polovina žáků. Na třetím pořadí se

umístil TikTok (uvedlo jej 60 % vzorku), následovaly Snapchat (v 54 %), Facebook (v 41 %) a Twitter (v 25 %). Na prvních šesti místech se nacházejí nejznámější sociální sítě, výsledky tedy nepřinesly žádné překvapení. Nejméně používanými sítěmi jsou LinkedIn (2 %) a Ask.fm (8 %). Odpověď *jiné* zvolilo 8 % respondentů, nejčastěji se zde objevily sociální sítě Messenger, Discord a Wattpad. Při srovnání obliby sociálních sítí dle pohlaví se četnost zastoupení prvních pěti položek zásadně neliší od situace v celém souboru, podobně jejich celkové pořadí. Nejpopulárnější sítí je Instagram, který zvolilo 40 % mužů i žen. Mezi ženami je dále nejoblíbenější TikTok, mezi muži zase YouTube.

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

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

Následující blok položek je zaměřen na preventivní aktivity k omezení nadměrného užívání moderních ICT. Více než polovina respondentů uvedla, že se jejich škola na oblast prevence těchto jevů specificky nezaměřuje, pětina naopak reagovala pozitivně, pětina zvolila možnost *nevím*. Četnosti odpovědí gymnazistů a žáků SOU byly téměř totožné a odpovídaly situaci v celém souboru. Na SOŠ byla zaznamenána třetina pozitivních odpovědí.

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

Téměř 40 % žáků přiznává, že je prevence na školách realizována náhodně, 23 % se o rizicích spjatých s moderními technologiemi dozvídá

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

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

Přibližně tři čtvrtiny celého souboru se shodly, že používané formy školní prevence behaviorálních závislostí jsou nezáživné kvůli chybějící či nízké úrovni zapojení žáků do diskuzí, frontálnímu výkladu a pouhé jednostranné prezentaci materiálů bez doprovodného programu. Méně kritičtí byli respondenti ze SOŠ, zřejmě kvůli vysoké četnosti přednášek vedených profesionály z oboru. Více než dvě třetiny souboru souhlasily s tvrzením, že ve škole používané preventivní působení pro ně není přínosné. Nejvíce kritičtí byli gymnazisté a žáci SOU, tři čtvrtiny z nich se jasně přiklonily k vyjádření o mizivému přínosu prevence. Méně radikální byli žáci SOŠ, kde o nízkém přínosu prevence vypovědělo 60 % z nich. Za alarmující lze považovat zjištění, že 80 % žáků neví, kdo na jejich škole vykonává funkci metodika prevence. Více než tři čtvrtiny souboru by prevence nepřesvědčila, aby svůj čas strávený manipulací s ICT omezily. K tomuto názoru inklinovalo více gymnazistů než žáků SOŠ a SOU. Naopak, čtvrtina žáků SOŠ by díky prevenci o omezení času stráveného prostřednictvím digitálních technologií vážně uvažovala.

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

Téměř všichni respondenti se shodli na tom, že v současné době je riziko vzniku závislosti na moderních digitálních technologiích vysoké.

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

Soudobé ICT pro respondenty nejčastěji představují moderní způsoby komunikace a pomocníky, což shodně uvedly tři čtvrtiny souboru. Pro polovinu žáků jsou podstatné možnosti relaxace a jistota, pro třetinu tyto vymoženosti představují svobodu a po čtvrtině volilo možnosti *závislost, hračka* a *životní styl*. V rámci jiného vyjádření byly zmiňovány pokrok nebo bolavé místo. Polovina oslovených využívá ICT často a v životě by se bez nich obešla jen velmi obtížně, čtvrtina by se bez nich dokázala obejít, poněvadž je využívá podle potřeby. Obdobně četná skupina respondentů uvedla, že je sice používá dle potřeby, ale obešla by se bez nich jen stěží. Pouze pro 3 % osob představují tyto technologie potenciální riziko závislosti. Vyšší míra využití mobilních zařízení a internetu (80 %) byla zaznamenána u gymnazistů, u žáků SOU činila 60 %, u žáků SOŠ 50 %. Třetina gymnazistů a pětina žáků SOU by se bez moderních technologií jen těžko obešla, zatímco pro třetinu žáků SOŠ by to nebyl větší problém.

Závěr

Nejčastějším důvodem ke kontrole mobilního telefonu je čtení přijatých zpráv a sledování novinek na sociálních sítích. Čtvrtina respondentů míní, že na telefonu tráví více času než vrstevníci. Zabavení mobilního telefonu vnímá jako trest více než polovina souboru. Téměř polovina žáků tráví na sociálních sítích dvě hodiny denně. Více než polovina dotázaných zkoušela tuto dobu omezit. Přibližně třetina respondentů pociťuje nervozitu, pokud jim je na delší dobu odepřen přístup k tomuto médiu.

Téměř všichni oslovení tráví raději čas na internetu místo plnění svých povinností, také jsou nazlobení, když se z nějakého důvodu nemohou připojit. Telefon i sociální sítě žáci často kontrolují, i když tuší, že se za krátké mezidobí nic podstatného nezměnilo. Více než polovina odpovídajících aktivně přispívá na sociální sítě a také odpovídá na zprávy ihned po jejich přijetí.

S respondenty jejich blízcí ohledně online aktivit komunikují málo, je jim to jedno, nebo věří, že si žáci pobyt v kyberprostoru sami hlídají a vnější omezení nejsou nutná. Žáci vnímají současné ICT jako způsob spojení

a pomocníka, možnost relaxace a určitou formu jistoty. Čtvrtina souboru s nimi spojuje riziko závislosti. Polovina oslovených ICT používá často a dokázala by se bez nich obtížně obejít, čtvrtina je používá dle potřeby, nedokázala by je ale postrádat, další čtvrtina by je bez větších potíží uměla oželet.

Školní preventivní působení je nedostatečné či řídké, málo efektivní, často mu chybí systematičnost, vhodné začlenění a rozsah, zpětná vazba, interaktivita a poutavost. Většina souboru přiznala, že by ji školní preventivní působení nedonutilo ke změně chování v online světě.

Bylo by žádoucí plánovat preventivní působení tak, aby se zvýšila jeho četnost během školního roku, bylo vhodně a nenásilně začleněno do vzdělávacího systému. Prevence by měla reflektovat aktuální témata a situaci, předávat ověřené informace. Prezentovat by je měl profesionál v oboru nebo pedagog s dobrou orientací v problematice. Většina dotazovaných nemá přehled o tom, kdo na jejich škole vykonává funkci metodika prevence. Je potřebné, aby byli pedagogové i žáci s touto osobou, jejími činnostmi a možnostmi pomoci náležitě seznámeni.

Motivace ke zdravému způsobu života by měla vycházet nejen ze školního, ale též z rodinného prostředí a od vrstevníků. Příjemné prožitky lze získat i jinak než v kyberprostoru. Od manipulace s ICT nelze zcela abstrahovat, nebylo by to reálné ani účelné. Efektivnější je znát výhody i nevýhody těchto prostředků, stanovit jasné hranice jejich používání, vědět o možných rizicích a způsobech ochrany. Mobilní telefon, internet a společenské sítě by měly být dobrými sluhy, ale vládnout by jim měl vždy uživatel, nikoli naopak.

Bibliografie

Beard, K. W. a E. M. Wolf. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, vol. 4, no. 3, pp. 377–383. https://doi.org/10.1089/109493101300210286

Blinka, L. (2015). *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5311-9.

Boyd, D. (2014). *It's complicated: the social lives of networked teens*. New Haven: Yale University Press. ISBN 978-0300166316.

Raboch, J. et al. (2015). *DSM-5: Diagnostický a statistický manuál duševních poruch.* 5. revize. Praha: Hogrefe-Testcentrum. ISBN 978-80-86471-52-5.

Dočekal, D., J. Müller et al. (2019). *Dítě v síti: manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta. ISBN 978-80-204-5145-3.

Dubský, J., L. Urban et al. (2011). *Sociální patologie*. 1. vyd. Praha: Policejní akademie ČR v Praze. ISBN 978-80-7251-361-1.

Eckertová, L. a D. Dočekal. (2013). *Bezpečnost dětí na internetu: rádce zodpovědného rodiče*. 1. vyd. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-2513-804-5.

Fischer, S. a J. Škoda. (2014). *Sociální patologie*. 2. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5046-0.

Fulton, B. S. (2014). *Drug discovery for the treatment of addiction: medicinal chemistry strategies.* Hoboken: Wiley. ISBN 978-0470614167. https://doi.org/10.1002/9781118943670

Gavora, P. (2010). *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2. vyd. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-185-0.

Giles, D. (2010). *Psychology of the media*. Great Britain: Bloomsbury Publishing. ISBN 0230249868.

Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-485-4.

Holzerová, A. (2022). *Výskyt závislostí na virtuálních drogách a možnosti prevence jejich vzniku u žáků středních škol* (Diplomová práce). Brno: Masarykova univerzita.

Hradil, R. (2020). *Zdravé dětství ve světě digitálních médií: informace a inspirace pro rodiče a všechny, kdo pracují s dětmi a mládeží*. 1. vyd. Lelekovice: Franesa. ISBN 978-80-88337-16-4.

Chromý, J. a J. Pánek. (2014). *Komunikace, média, vzdělávání, kultura*. 1. vyd. Praha: Extrasystem. ISBN 978-80-87570-19-7.

Kabíček, P., L. Csémy, J. Hamanová et al. (2014). *Rizikové chování v dospívání a jeho vztah ke zdraví.* 1. vyd. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-793-4.

Kachrňák, R. 2016. Netholismus. In: Kohout, R. a R. Kachrňák (Eds.). *Bezpečnost v online prostředí*. 1. vyd. Karlovy Vary: Biblio Karlovy Vary, s. 62–63. ISBN 978-80-260-9543-9.

Kopecký, K. (2015). *Trpíte nomofobií? Otestujte se!* [on line] [cit. 2025-04-04] Dostupné na internetu: https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/online-zavislosti/1059-nomofobie

Kopecký, K. (2011). *Úvod do problematiky netolismu.* [on line] [cit. 2025-04-04] Dostupné na internetu: https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/331-uvod-do-problematiky-netolismu

Krejčí, M. (2019). *DigiDetox: jak na digitální minimalismus*. 1. vyd. Praha: Pointa. ISBN 978-80-88335-42-9.

Mahdalíčková, J. (2014). *Víme o drogách všechno?* 1. vyd. Praha: Wolters Kluwer. ISBN 978-80-7478-589-4.

Nešpor, K. (2018). *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. 5. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-26213-57-4.

Pokorný, V., J. Telcová a A. Tomko. (2002). *Patologické závislosti.* 2. vyd. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky. ISBN 80-86568-02-4.

Röhr, H.-P. (2015). *Závislost: jak jí porozumět a jak ji překonat.* 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0927-0.

Sekot, A. (2010). *Úvod do sociální patologie*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5261-1.

Škařupová, K. (2015). Jednání jako droga. In: Blinka, L. et al. (Eds.). *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba.* 1. vyd. Praha: Grada, s. 21–38. ISBN 978-80-210-7975-5.

Vacek, J. a P. Vondráčková. (2014). Behaviorální závislosti: klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie. *Česká a Slovenská psychiatrie*, roč, 110, č. 6, s. 326–332.

Vacek, J. (2017). *Nelátkové závislosti: Behaviorální závislosti*. [on line] [cit. 2025-04-04] Dostupné na internetu: https://www.adiktologie.cz/file/407/behavioralni-zavislosti.pdf

Vondráčková, P. (2015a). Nadměrné užívání internetu z vývojového hlediska. In: BLINKA, L. et al. (Eds.). *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. 1. vyd. Praha: Grada, s. 89–110. ISBN 978-80-210-7975-5.

Vondráčková, P. (2015b). Prevence a léčba závislosti a nadměrného užívání internetu. In: Blinka, L. et al. (Eds.). *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. 1. vyd. Praha: Grada, s. 55–88. ISBN 978-80-210-7975-5.

Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, vol. 48, No. 4, pp. 402–415. https://doi.org/10.1177/0002764204270278

Doc. MUDr. Petr Kachlík, Ph.D.
Katedra speciální a inkluzivní pedagogiky
Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta
Poříčí 9, 603 00 Brno, Česká republika
kachlik@ped.muni.cz