

Využívání moderních technologií a vnímání jejich rizik dětmi mladšího školního věku

Bc. Marek Landa

Diplomová práce
2023



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta logistiky a krizového řízení

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta logistiky a krizového řízení
Ústav krizového řízení

Akademický rok: 2022/2023

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: Bc. Marek Landa
Osobní číslo: L21215
Studijní program: N1032A020002 Bezpečnost společnosti
Specializace: Rizikové inženýrství
Forma studia: Prezenční
Téma práce: Využívání moderních technologií a vnímání jejich rizik dětmi mladšího školního věku

Zásady pro vypracování

1. Zpracujte literární rešerši k zadanému tématu diplomové práce.
2. Vymezte rizika vyplývající ze současného stavu využívání moderních technologií dětmi mladšího školního věku.
3. Posudte vnímání těchto rizik dětmi mladšího školního věku.
4. Na základě zjištění navrhněte řešení ke snížení dopadů možných rizik.

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

Seznam doporučené literatury:

1. DOČEKAL, Daniel, Jan MÜLLER, Anastázie HARRIS a Luboš HEGER. *Dítě v síti: manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace*. Praha: Mladá fronta, 2019. Flowee. ISBN 978-80-204-5145-3.
 2. KARDARAS, Nicholas. *Glow Kids: How Screen Addiction Is Hijacking Our Kids – and How to Break the Trance*. New York, NY: Martin's Griffin, 2017. ISBN 978-80-7413-451-7.
 3. KREJČÍ, Matěj. *DigiDetox: jak na digitální minimalismus*. První vydání. Praha: Pointa, 2019. ISBN 978-80-88335-42-9.
- Další odborná literatura dle doporučení vedoucího diplomové práce.

Vedoucí diplomové práce: **prof. Ing. Vladimír Adamec, CSc.**
Ústav environmentální bezpečnosti

Datum zadání diplomové práce: **1. prosince 2022**

Termín odevzdání diplomové práce: **28. dubna 2023**

L.S.

doc. Ing. Zuzana Tučková, Ph.D.
děkanka

Ing. et Ing. Jiří Konečný, Ph.D.
ředitel ústavu

V Uherském Hradišti dne 2. prosince 2022

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že:

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

Prohlašuji,

- že jsem na diplomové práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

V Uherském Hradišti, dne: 28.4.2023

Jméno a příjmení studenta: Bc. Marek Landa

.....
podpis studenta

ABSTRAKT

Diplomová práce se zaměřuje na děti mladšího školního věku, jak vnímají rizika nejčastěji využívaných moderních technologií. Cílem je toto vnímání rizik zhodnotit a navrhnout vhodné řešení. Teoretická část se zabývá nejvyužívanějšími technologiemi a vnímáním dětí mladšího školního věku. Praktická část využívá metodu polostrukturovaného rozhovoru k následné analýze dat pomocí kódování, jehož výsledkem je zakotvená teorie. Na základě získaných výsledků tvoří návrhová část nástěnnou příručku s šesti graficky zpracovanými riziky pro první stupeň základní školy. Účelem tohoto projektu je podpořit vnímání rizik u všech dětí mladšího školního věku. Příručka zároveň slouží k preventivním účelům do budoucích let dětí, kdy se s riziky moderních technologií mohou setkat ve větší míře.

Klíčová slova: Děti, riziko, vnímání, technologie, telefon

ABSTRACT

The thesis focuses on children of younger school age, how they perceive the risks of the most commonly used modern technologies. The aim is to evaluate this risk perception and propose appropriate solutions. The theoretical part deals with the most used technologies and the perception of younger school-age children. The practical part uses a semi-structured interview method to then analyse the data through coding, resulting in an embedded theory. Based on the results, the design part forms a design guide with six graphic risk assessments for the first year of primary school. The purpose of this project is to promote risk perception in all younger school-age children. The handbook also serves a preventive purpose for the future years of children, when they may encounter the risks of modern technology to a greater extent.

Keywords: Children, Risk, Perception, Technology, Phone

Rád bych poděkoval vedoucímu diplomové práce prof. Ing. Vladimírovi Adamcovi, CSc. za ochotu, rady, trpělivost a odborné vedení, při zpracování této práce. Dále bych chtěl poděkovat Základní škole Bratří Čapků v Červeném Kostelci za umožnění provedení výzkumu. Zvláštní poděkování patří Ing. Mgr. Jaroslavě Vítové, Mgr. Marii Regnerové a ředitelce školy Mgr. Renatě Jakubíkové.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	9
CÍL PRÁCE A POUŽITÉ METODY	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 NEJVYUŽÍVANĚJŠÍ MODERNÍ TECHNOLOGIE DĚTMI MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	12
1.1 VYUŽÍVÁNÍ CHYTRÝCH TELEFONŮ	13
1.2 VYUŽÍVÁNÍ TABLETŮ	14
1.3 VYUŽÍVÁNÍ NOTEBOOKŮ A STOLNÍCH POČÍTAČŮ	15
1.4 SLEDOVÁNÍ TELEVIZE.....	15
2 VNÍMÁNÍ DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	17
2.1 VNÍMÁNÍ	17
2.2 VNÍMÁNÍ JAKO KOGNITIVNÍ FUNKCE U DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	18
2.3 VNÍMÁNÍ U DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU V PRAXI.....	19
3 RIZIKA VYUŽÍVÁNÍ MODERNÍCH TECHNOLOGIÍ DĚTMI MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	21
3.1 RIZIKA Z POHLEDU FYZICKÉHO ZDRAVÍ.....	21
3.1.1 Vliv modrého světla na kvalitu spánku	21
3.1.2 Obezita	22
3.1.3 Vadné držení těla.....	23
3.2 RIZIKA Z POHLEDU DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ	24
3.2.1 Kyberšikana a kybergrooming	24
3.2.2 Úzkost, deprese a syndrom zakuklení	26
3.2.3 Agrese.....	27
3.3 RIZIKA ZÁVISLOSTNÍHO CHOVÁNÍ	28
3.3.1 Závislost na mobilních a počítačových online hrách	28
3.3.2 Závislosti na sociálních sítích a internetu	30
3.3.3 Multitasking	31
3.3.4 Phubbing.....	31
3.3.5 Fear of Missing Out (FOMO)	31
DÍLČÍ ZÁVĚR	33
II PRAKTICKÁ ČÁST	34
4 CÍLE DIPLOMOVÉ PRÁCE	35
5 METODIKA	36
5.1 POLOSTRUKTUROVANÝ ROZHOVOR.....	37
5.2 ANALÝZA DAT KÓDOVÁNÍM	38
5.2.1 Otevřené kódování	38
5.2.2 Axiální kódování	38

5.2.3	Selektivní kódování.....	40
5.2.4	Zakotvená teorie.....	40
5.3	POPIS ANALYZOVANÉHO SOUBORU A PRŮBĚH ŠETŘENÍ	41
6	VÝSLEDKY	43
6.1	VÝSLEDKY OTEVŘENÉHO KÓDOVÁNÍ	43
6.2	VÝSLEDKY AXIÁLNÍHO KÓDOVÁNÍ.....	49
6.3	VÝSLEDKY SELEKTIVNÍHO KÓDOVÁNÍ.....	51
6.4	VÝSLEDNÁ ZAKOTVENÁ TEORIE	53
6.5	ODPOVĚDI NA DÍLČÍ CÍLE.....	54
7	NÁVRH OPATŘENÍ	55
7.1	NÁSTĚNNÁ PŘÍRUČKA RIZIK PRO 1. STUPEŇ ZŠ	55
	ZÁVĚR	60
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	62
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	74
	SEZNAM OBRÁZKŮ	75
	SEZNAM PŘÍLOH.....	76

ÚVOD

Stále propracovanější a inteligentnější moderní technologie jsou fenoménem dnešní doby. Jejich prudký růst a distribuce vede i k dětem, které se stávají součástí digitálního světa již v útlém věku. Jen málo výzkumů se věnuje skupině dětí mladšího školního věku. Podle Labusové (2014) probíhá období mladšího školního věku mezi šestým a jedenáctým rokem. Většina studií je v souvislosti s technologiemi zaměřena na předškolní děti nebo dospívající. Moderní technologie, které děti využívají, skrývají nespočet rizik. Proto je potřeba zjistit, jak tyto rizika děti mladšího školního věku vnímají, jak je ovlivňují a jaké k nim zauímají postoje.

Teoretická část diplomové práce se soustřeďuje na nejvyužívanější technologie dětmi mladšího školního věku, jejich vnímání a rizika plynoucí z technologií. První část se věnuje jednotlivým technologiím a pomocí literární rešerše je zdůvodněn jejich výběr. V následující kapitole bude obecně charakterizován pojem vnímání, který bude postupně konkretizován na kognitivní funkci dětí mladšího školního věku. Třetí a zároveň poslední kapitola teoretické části seznámí s konkrétními riziky, která plynou z vybraných moderních technologií. Rizika budou v této kapitole členěna podle účinků na fyzické a duševní zdraví, dále i na rizika závislostního chování.

V praktické části budou provedeny polostrukturované rozhovory na vybrané základní škole. Získaná data z rozhovoru budou po přepisu a rozboru analyzována pomocí metody kódování. První část analýzy uvádí otevřené kódování, které vytvoří kategorie podle přidělených kódů. Následující axiální kódování kategorie propojí a vytvoří nové subkategorie, jež jsou základem pro paradigmatické modely. Cílem selektivního kódování bude ještě více propojit vztahy mezi jevy a zdůvodnit obsah jednotlivých paradigmatických modelů. Konečnou fází bude zakotvená teorie, která vznikne z předchozího postupu kódování a vytvoří kompletní shrnutí zkoumaného jevu. V posledním kroku je potřeba navrhnout řešení na snížení rizik. Tím bude nástěnná příručka šesti graficky zpracovaných rizik, včetně krátkého doporučení pod obrázky. Tento projekt putuje do vybrané základní školy. Smyslem této nástěnky bude přiblížení rizik dětem pro jejich lepší vnímání a prevenci. Výsledný hmotný výstup by měl zároveň nalézt širší uplatnění pro kategorii dětí mladšího školního věku.

CÍL PRÁCE A POUŽITÉ METODY

V této kapitole je stručně popsán cíl práce a použité metody. Cílem diplomové práce je zhodnotit vnímání rizik dětmi mladšího školního věku a navrhnout vhodné řešení. Řešením je návrh opatření v podobě nástěnné příručky rizik, která bude sloužit jako prevence, jak graficky zobrazeným rizikům předejít.

Pro zhodnocení vnímání rizik dětmi mladšího školního věku bude zvolena kvalitativní metoda polostrukturovaného rozhovoru. Smyslem této metody je co nejvíce zachytit autentičnost a hloubku výpovědí respondentů. Skupinu respondentů tvoří pátý ročník jednostupňové základní školy v Červeném Kostelci, kde bude výzkum probíhat.

Pro analýzu rozhovoru bude využita kvalitativní metoda zakotvené teorie, která se skládá z otevřeného, axiálního a selektivního kódování. Tato metoda je nejčastěji využívána pro rozbory rozhovorů. Výsledkem tak bude zakotvené teorie, která sdružuje všechny předchozí analýzy kódování.

V závěru práce bude navrženo opatření v podobě zmiňované příručky rizik. V samostatné kapitole budou jednotlivé části příručky charakterizovány a bude zdůvodněn jejich účel umístění v projektu.

Na základě vytčeného cíle práce, byly stanoveny následující dílčí cíle:

DC1 – Mají děti v pátém ročníku představu o pojmu riziko?

DC2 – Vnímají děti v pátém ročníku rizika moderních technologií?

DC3 – Dokáží děti v pátém ročníku navrhnout způsob, jak rizika moderních technologií snížit nebo eliminovat?

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 NEJVYUŽÍVANĚJŠÍ MODERNÍ TECHNOLOGIE DĚTMI MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

V současném světě si život bez digitálních technologií lze jen velmi těžko představit. Do styku s moderními technologiemi stále více přicházejí zejména děti. Moderní technologie je velmi komplexní pojem, a proto je v této kapitole zúžen pomocí literární rešerše na technologie, které patří mezi nejvyužívanější u dětí mladšího školního věku. Nejvyužívanější typy technologií je třeba více přiblížit, jelikož souvisí s tématy v dalších kapitolách práce a ve výzkumné části jsou vybrané moderní technologie využity ke zkoumání vnímání rizik dětmi mladšího školního věku.

Bedekar (2022) uvádí, že termín "technologie" se často používá k charakteristice naší doby v jednadvacátém století. Dále dodávají, že stále více mladých lidí se nechává zlákat půvabem informačních a komunikačních technologií. Používání informačních technologií je dnes nevyhnutelné v každém oboru. S pomocí počítačů a internetu máme neomezené možnosti a zdroje pro zlepšení našich pracovních výkonů. Například školy se musí přizpůsobit potřebám dnešních studentů, protože ti začínají používat digitální technologie již v raném věku. (Bedekar, 2022).

Výzkum Shabbir et al. (2022) došel k závěru, že digitální technologie ovlivňují pohodu dospívajících, protože stále více mladých jedinců přiznává, že jsou závislí na digitálních technologiích a potýkají se s vážnými zdravotními a emocionálními problémy. Dalším východiskem tohoto výzkumu je, že moderní média způsobují u studenta či mladého člověka zpomalení, což přispívá k prokrastinaci.

Autoři studie na Novém Zélandu si vytyčili cíl prozkoumat kategorie používání médií na obrazovce mimo školu u dětí ve věku osmi let a zjistit, zda děti v tomto věku spadají do "uživatelských typografií", v jejichž rámci se již začaly objevovat různé způsoby používání digitálních technologií (Corkin, Maria T. et al., 2022). Ze studie plyne, že uživatelé zábavy a kreativní uživatelé mají průměrně vyšší osobní využití tabletů, stolních počítačů nebo notebooků, televizorů, chytrých telefonů a chytrých hodinek v porovnání s uživateli s omezeným přístupem a ve většině případů s uživateli, u nichž se objevují nové možnosti. S tím se ztotožňuje i práce Chiu K. et al. (2022) o interakci mezi používáním obrazovky, spánkem a pozorností u dětí ve věku 6-8 let. V této studii mj. zohledňuje podíl dětí, které strávily čas na jednotlivých zařízeních během pracovních dnů, podle typu zařízení. Televize

(94 %) a tablet (82 %) byly u dětí nejoblíbenější. Méně, než polovina účastníků používala telefon (40 %) nebo videoherní zařízení (33 %) (Chiu K et al., 2022).

V rámci národního reportu z Masarykovy Univerzity se kvalitativní studie zaměřovala na děti do 8 let a jejich využívání moderních technologií. „V rámci našeho vzorku děti používají všechny typy digitálních zařízení: mobily, chytré mobily, tablety, notebooky, PC, či mp3 přehrávače. Většina rodin má samozřejmě také televizi, a pokud ji nevládní, používají pro televizní přenos nebo videa digitální zařízení, jak popisujeme dále.“ (Kontríková, Černíková a Šmahel, 2015). Součástí reportu jsou i praktická doporučení k budoucím výzkumům, ve kterých autoři zmiňují, že k vyšší proměnlivosti výsledků by mohlo přispět dát dětem možnost realizovat interview i v jiném prostředí než u nich doma, např. v prostředí výzkumné instituce. Dále dodávají, že je třeba se více do budoucna zaměřit na rizika technologií pro malé děti. Výzkum totiž ukázal, že již malé děti jsou rizikům technologií vystaveny a často jsou tato rizika podceňována. Autoři tak do budoucna stanovili otázky: Jakým rizikům jsou mladší děti vystaveny? Jak často? Jak je vnímají? (Kontríková, Černíková a Šmahel, 2015).

K podobným závěrům došla i Sadílková (2020), která ve spolupráci s Americkou akademií pediatrie (AAP), domácími a zahraničními studiiemi ve svém článku značně vyzdvihuje využívání tabletu a mobilu. Například již ve 3 letech vlastní tablet 9 % českých dětí.

1.1 Využívání chytrých telefonů

Education (©2013-2022) nazývá chytré telefony mobilními telefony s pokročilými funkcemi, jako je internet a plnohodnotná klávesnice. Nástup těchto chytrých telefonů je spojen s nárůstem počtu dětí, které mají přístup k využívání mobilních technologií. Shulerová (2013) odhaduje, že 20 % dětí ve věku 5-7 let používá mobilní telefon. Dále vysvětluje efekt „zpětného předávání“, kdy rodič předává chytrý telefon dítěti. Zatímco jsou chytré telefony čím dál funkčnější pro dospělé, pro děti se zase stávají zábavnějšími (Shulerová, 2013).

Yadav a Chakraborty (2021) uvádějí, že děti ve věku 7-8 let zvládají vykonávat gesta na dotykové obrazovce se zapojením více prstů nebo se pohybovat v hypertextu. Děti se již od devíti let věku pohybují na internetu. Autoři dále doporučují instalaci softwaru do chytrého telefonu pro kontrolu obsahu a dohled rodičů před nadměrným používáním tohoto zařízení. (Yadav a Chakraborty, 2021).

Correa et al. (2022) ve svém výzkumu o využívání chytrých telefonů a jejich vlivu na spánek zjistil, že 28 % dětí ve věku 8-11 let posílalo nebo dostávalo zprávy či telefonovalo v časovém úseku 22:00 až 6:00 alespoň jednou týdně. S tímto tvrzením se pojí i negativní důsledek, kdy 29 % preadolescentních dětí (8-11 let) jen zřídka kdy dosáhlo 8hodinového spánku. Ze studie tak vyplývá, že souvislost mezi používáním chytrých telefonů v noci a špatným spánkem není jen problémem u dospívajících dětí, ale dopadá i na děti mladšího školního věku. Vzhledem k tomu, že se chytré telefony často objevují u stále mladších dětí, poukazují tato zjištění na potřebu poskytnout dětem, školám a komunitám prostředky na podporu spánkové hygieny dětí a zamezení používání médií před spaním (Correa et al., 2022). Podobně na rizika chytrých telefonů nahlíží i Sadílková (2020), která tvrdí, že 82 % školních dětí denně používá telefon. Mladší školní věk je obdobím, kdy děti nejčastěji získávají svůj vlastní telefon, konkrétně mezi 7. a 9. rokem. Připojení k internetu ve svých telefonech má pak v tomto věkovém rozmezí 59 % dětí. Sadílková (2020) souhlasí s výzkumem Correa et. al. (2022) a v závěru doplňuje, že nadměrné využívání chytrých telefonů způsobuje mj. poruchy spánku.

1.2 Využívání tabletů

Studie ze Saudské Arábie pro tamní region prokázaly, že během online výuky se staly nejvíce používaným zařízeními tablety (51,2 %). Výrazný nárůst byl zachycen v používání zařízení během výuky související s COVID-19. Do výzkumu se zapojilo 547 dětí (50,3 % chlapců vs. 49,7 % dívek) (Aldukhayel et al., 2022). Thajský výzkum zase tvrdí, že průměrná doba používání tabletů je 82,78 min/den. Nejčastější aktivitou je sledování kreslených filmů v thajském jazyce. Pouze 17 dětí z 85 uvedlo, že tablet využívají k hraní her nebo sledování dokumentárních filmů (Chaibal a Chaiyakul, 2022). V českém reportu Kontríkové, Černíkové a Šmahela (2015) také současně s chytrými telefony figurovaly u českých dětí mladšího školního věku tablety. Při rozhovorech v domácnostech měly děti k dispozici technologie, zejména tablety, které nejvíce používají, aby ukázaly, jak zařízení ovládají včetně představení oblíbených činností (Kontríková, Černíková a Šmahel, 2015).

1.3 Využívání notebooků a stolních počítačů

Ólafsson, Livingstone a Haddon (2013) tvrdí, že například v Rakousku kvantitativní i kvalitativní studie dokazují oblíbenost počítačů (notebooky a PC) mezi mediálními zařízeními u mladších dětí. Zvláště populární činností dětí mladšího školního věku je sledování videa na platformách, jako je YouTube. Chorvatská studie Šmita, Turkalje a Biloše (2021) došla k závěru, že 84 % dětí mladšího školního věku používá stolní počítače a notebooky, což je jen o 7 % méně než chytré telefony. Chlapci vlastní notebooky a PC častěji než dívky. Chlapci hrají online hry, oproti tomu dívky sdílejí fotografie, videozáznamy a hudbu. S tím se ztotožňuje i Ames (2016), který dodává, že v rámci celosvětového projektu One Laptop per Child (OLPC) se zapojením 2,5 milionů notebooků, nedošlo k předpokladům vývojářů projektu. Místo produktivního způsobu využívání, tedy například programování, šlo o spotřební využití zaměřené na hudbu, videa a videohry. Irský výzkum Chzhen et al. (2022) a australská studie Arundell et al. (2021) dokazují, že během situace COVID 19 se rapidně zvýšilo využívání moderních technologií, zvláště notebooků při distanční výuce dětí mladšího školního věku.

Nejzávažnějším problémem je přetrvávající nedostatek výzkumu u mladších dětí. Zůstávají tak podstatné mezery týkající se důsledků rizik (zejména nových a vznikajících rizik), způsobu, jakým se děti vyrovnávají s riziky a rizikovými zkušenostmi při využívání digitálních médií. To souvisí i s vysokým počtem kvantitativních studií, ze kterých je potřeba přejít na kvalitativní studie a porozumět zkušenostem dětí. Na tyto rezervy upozorňuje Evropská důkazní základna (Ólafsson, Livingstone a Haddon, 2013).

1.4 Sledování televize

U dětí mladšího školního věku v USA se pasivní sledování televize objevuje jako třetí nejvíce časově provozovaná aktivita v běžném dni z 32 různých aktivit (Stucke, Stoet, Doebel, 2021). Děti často nerozlišují sledování televize a sledování pohádek například z Youtube, obojí je pro ně stejná aktivita, pouze realizovaná prostřednictvím jiného zařízení. Dalším specifikem televize je, že děti jsou patrně více ovlivněny reklamou, jelikož na ně působí dlouhá pasáž reklam. Jinak je tomu u online médií, kde se lze reklamou většinou proklikat nebo zhlédnout pouze jednu celou reklamu (Kontríková, Černíková a Šmahel, 2015). Rozsah sledování televize při konzumaci jídla u mladších dětí a teenagerů těsně před adolescencí, bylo cílem studie M. L. Jensen et al. (2021), která dokládá, že vyšší týdenní

sledování televize je spojeno s prvky méně zdravé stravy, včetně většího množství sladkostí a dezertů u mladších dětí a většího množství cukrem slazených nápojů u dětí před dospíváním. Nigg et al. (2020) zase došel k výsledkům v oblasti chování a duševního zdraví v průběhu 11letého období od dětství po dospívání. Tvrdí, že například u většiny předpubertálních chlapců došlo k problémům s duševním zdravím v dospělosti v důsledku častého sledování televize (Nigg et al., 2020). Německý výzkum Liebherr et al. (2022) u dětí 6-10 let uvádí, že všech 77 vzorků sleduje televizi, z toho 66 % minimálně hodinu denně. Velázquez-Romero et al. (2020) naopak tvrdí, že u španělských dětí mladšího školního věku se čas strávený u televize snižuje na úkor surfování po internetu. Sledování televize ale i tak nadále patří mezi nejčastěji využívané technologie u dětí mladšího školního věku (Velázquez-Romero et al., 2020).

2 VNÍMÁNÍ DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Pojem *vnímání* je klíčový pro využívání moderních technologií a vnímání jejich rizik dětmi mladšího školního věku z hlediska dosažení cíle práce. Tato kapitola uvádí, jak je na vnímání jako na komplexní pojem nahlíženo z několika úhlů pohledu. Vnímání je dále v této kapitole specifikováno jako kognitivní funkce u dětí mladšího školního věku. U zmíněné kategorie dětí je potom ve výzkumné části potřeba zjistit, jak v rámci kognitivních funkcí vnímají rizika z využívání moderních technologií.

2.1 Vnímání

Vnímání se opírá o naši smyslovou zkušenost se světem. Prostřednictvím této zkušenosti shromažďujeme informace o prostředí kolem nás. Vnímání se opírá o kognitivní funkce, které používáme ke zpracování informací, prostřednictvím tohoto procesu vnímání jsme schopni identifikovat podněty z prostředí a zároveň na ně reagovat (Cherry, 2022).

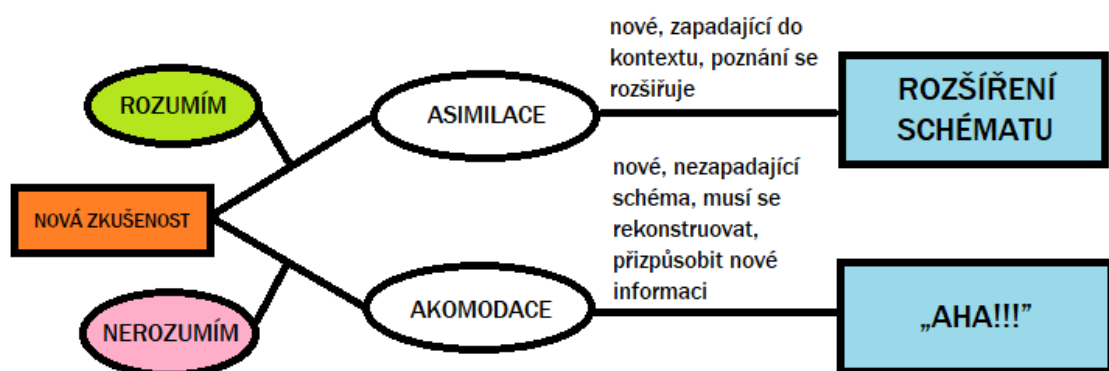
Pokorná (2000) tvrdí, že podle psychologie poznání můžeme vnímání rozdělit do tří základních schopností. Schopnost soustředit se, schopnost co nejpřesněji přijímat a zpracovávat informace a schopnost pamatovat si. Proces poznávání tedy závisí na dokonalém vnímání. Leung (2022) dodává, že vnímání je nezbytné pro přežití. Pokud jde člověk po ulici, účinné vnímání neovladatelného auta, které se na něj řítí, mu pomůže vyvážnout bez možných zranění způsobených srážkou. Situace vyžaduje, aby si jedinec spojil všechny percepce z auta a vyvodil z nich smysl rizika, tj. že by měl uniknout a držet se od auta dál. Jestliže některá z těchto kognitivních funkcí chybí, jedinec se ocitne v nebezpečí.

Podle Dember, West a Epstein (2022) je zřejmé, že existují patrné rozdíly ve vnímání mezi jednotlivci, mezi kategoriemi jedinců i v rámci téhož jedince při odlišných příležitostech. Dále autor tvrdí, že by se vnímání mělo měnit s věkem vnímajícího. Očekává se, že psychologický vývoj je výsledkem zrání a učení. A posteriori důkazy o přeměnách ve vnímání v závislosti na věku jsou značně podstatné. Existují například spolehlivé údaje o tom, že s rostoucím věkem člověka se zlepšuje konstantnost vnímání, přičemž zlepšení se objevuje přibližně v deseti letech (Dember, West a Epstein, 2022). S tím souhlasí i Kashyap (2022) a dodává, že každý člověk vnímá svět a přistupuje k životním problémům jinak. To, co vidíme nebo cítíme, nemusí nutně odpovídat skutečnosti. Pokud se lidé chovají na základě svého vnímání, je možno jejich chování za jiných okolností předvídat na základě porozumění jejich současného vnímání prostředí.

Vnímáme-li například riziko za pomoci pozornosti, musíme ho nejdříve rozpoznat. Porovnání podnětu s riziky, která jsme dříve vnímali, je třeba zařadit do svého systému poznání. Čím více jednotlivostí podnětu zvládneme rozlišit, tím lépe dokážeme riziko rozpoznat a tím lepší bude naše reakce. Z toho vyplývá, že čím přesněji budeme vnímat, tím přesnější bude i naše myšlení (Pokorná, 2000). Podobného názoru je i Baror, Bar a Aminoff (2022), přičemž každá lidská zkušenost zahrnuje jak myšlení, tak vnímání, ale povaha jejich vzájemného působení je málo známá. Studie ukazují, že výkonnost v oblasti vnímání se stupňuje, pokud je způsob zpracování myšlenek v souladu s myšlením.

2.2 Vnímání jako kognitivní funkce u dětí mladšího školního věku

Dle Piageta (1970) jsou u dětí vrozené dispozice závislé na jejich pozdějších schopnostech chápat vnější svět a také na tom, jaké reakce budou mít na jeho projevy. Kognitivní vývoj probíhá podle toho, jak se mění dětské uvažování a poznávání, a to rovnoměrně nebo skokově (Piaget, 1970 cit. podle Lisá a Vágnerová, 2021). Naproti tomu teorie Vygotskeho (1934) popisuje kognitivní vývoj dětí prostřednictvím neformálních a formálních rozhovorů s dospělými. Zároveň jeho teorie označuje složitější úkoly za výzvu, což podporuje kognitivní vývoj (Vygotsky, 1934 cit. podle Lourenco, 2012). Oba teoretici se shodují, že děti jsou aktivní studenti, kteří aktivně organizují nové informace, s již existujícími. S tím souvisí kombinace procesů asimilace a akomodace, které se mezi sebou prolínají. Schéma asimilace a akomodace je znázorněno na obrázku č. 1.



Obr. 1: Schéma reakce individua na novou zkušenost (vlastní zpracování dle Piaget, 1970)

Asimilací si dítě vysvětluje nové informace, kterým se snaží rozumět. Novou zkušenost pojme do dřívějších schémat a v souladu s nimi ji objasňuje. Existující zkušenostní schémata

tak slouží k novému využití. Např. dítě sleduje seriál na počítači a ze školy ví, že při dlouhém sezení u obrazovek bude mít shrbená záda. Stejný seriál je vysílán i v televizi, a proto se dítě v polovině seriálu přesune od počítače k televizi, u které si lehne a narovná si záda. Akomodace je opačným procesem, kdy dítě musí reorganizovat stávající kognitivní schéma, které v rámci nových informací působí nepřesně. Rodiče dítěti vysvětlí, že jeho pobyt u obrazovek hraničí se závislostí. Dítě si pak vytvoří nové kognitivní schéma, ve kterém u žádné digitální technologie, kterou využívá, nesmí trávit příliš mnoho času (Lisá a Vágnerová, 2021).

Piaget (1970) dále rozděluje kognitivní vývoj do pěti stádií podle přístupu k vnímání a poznávání:

- fáze senzomotorické inteligence (do 2 let)
- předoperační fáze (2–7 let)
- fáze konkrétních logických operací (7-11 let)
- fáze formálních logických operací (11-12 let).

Děti mladšího školního věku spadají do fáze konkrétních logických operací, zároveň částečně zasahují i do předoperační fáze a formálně logické. V rané fázi školního věku může být dětské uvažování egocentrické. Dominantní jsou viditelné aspekty, na které nahlíží s jediným možným názorem bez schopnosti posuzovat daný objekt z více hledisek. Ve fázi konkrétních logických operací se dětské uvažování mění. Vnímají a respektují zákony logiky, zvládají posuzovat rozdílné aspekty daného objektu, myšlení se stává flexibilnější a postupy řešení dokážou nahrazovat či obracet. Na konci období mladšího školního věku, tedy okolo 11 roku, již zvládají uvažovat hypoteticky o možnostech, které reálně neexistují (Piaget, 1970 cit. podle Lisá a Vágnerová, 2021).

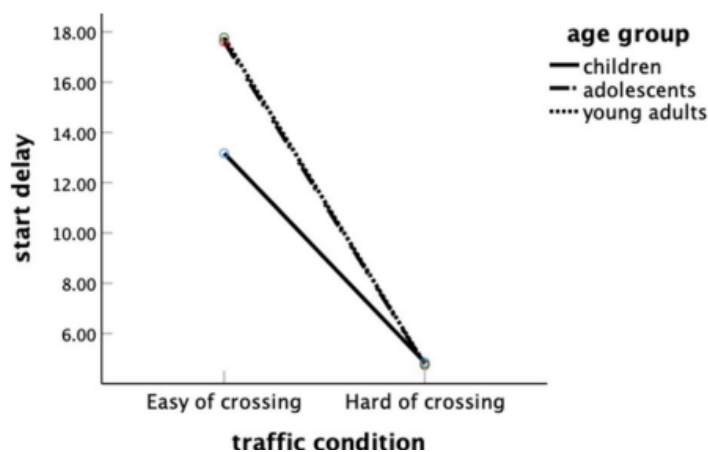
2.3 Vnímání u dětí mladšího školního věku v praxi

Vzhledem k rozšířenému a rozsáhlému užívání u dětí a mládeže je internet z hlediska kognitivně-vývojového procesu kulturním nástrojem, který přispívá k utváření specifické kognitivní architektury (Johnson, 2006). Sun et al. (2022) identifikuje vizuální signály na povrchové úrovni, minulé digitální interakce zahrnující sběr dat, věk a kognitivní vývoj jako faktory, které formují mentální modely a vnímání rizik pro soukromí. Dále doporučuje vést

veřejnou politiku směrem k podpoře dětí při rozpoznávání a uvažování o rizicích pro soukromí v digitálním prostředí (Sun et al., 2021).

Main a Yamada-Rice (2022) tvrdí, že znalosti dětí o digitálních senzorech byly často omezené a nesprávné. Jde o senzory, jejichž účinek není viditelný. Naopak viditelné a používané senzory jako např. kamera nebo biometrické údaje, zvýšily povědomí o těchto technologiích. Z toho vyplývá, že sekundární informace, které lze získat ze sensorů, byly pro děti v této studii většinou nové. Podle Ustundag a Dogan (2021) bylo zjištěno, že v televizních seriálech, které sledují děti před adolescencí ve věku 10-11 let, postavy většinou řeší své problémy pomocí násilí a porušování zákona. Škodlivé obsahy zahrnovaly výrazy a obrázky povzbuzující mafii, zdůrazňující fyzické vlastnosti, jako je krása a pohlednost, používání nadpřirozených schopností k řešení problémů, náhlé změny zvuků a obrazů. Tyto jevy ztěžují dítěti vnímání a zdůrazňují pouze materiální bohatství a normalizaci agresivních osobnostních rysů.

Wang et al. (2022) uvádí, že děti ve věku 10-13 let mají rozvinutou většinu kognitivních dovedností potřebných pro zvládnutí dopravního provozu (např. schopnost rozhodovat se o bezpečném přecházení a přizpůsobení přecházení v době příjezdu dopravního prostředku). Děti v tomto věku jsou tedy obvykle schopné chovat se v silničním provozu bezpečně, ale stále vykazují známky rozvíjejícího se poznávání, které ještě nedosáhlo úrovně fungování dospívajících. Test vlivu ukázal, že pokud byla dopravní situace pro přecházení jednodušší, doba zpoždění startu dětí byla významně kratší než u dospívajících a mladých dospělých. V případě podmínky obtížnějšího přecházení, nebyl mezi třemi věkovými skupinami žádný významný rozdíl (obr. 2).



Obr. 2: Doba zpoždění chodce při vstupu do virtuální ulice (v sekundách) podle věkové skupiny a dopravního stavu (Wang et al., 2022)

3 RIZIKA VYUŽÍVÁNÍ MODERNÍCH TECHNOLOGIÍ DĚTMI MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Využívání moderních technologií s sebou přináší rozsáhlé množství rizik. V této kapitole je potřeba vyzdvihnout rizika plynoucí z využívání moderních technologií, které působí zejména na děti mladšího školního věku. Rizika, která je potřeba zdůraznit, vychází z autorova přesvědčení o jejich významnosti v současné, rychle se rozvíjející době moderních technologií. Rizika jsou selektována do tří kategorií podle účinků na zdraví a závislosti dětí mladšího školního věku.

Riziko je definováno v souladu s nejnovějšími úvahami v oblasti vědy o rizicích jako důsledek činnosti se souvisejícími nejistotami. Koncept rizika tedy zavádí "důsledky" a "nejistoty" jako dvě klíčové složky, které jsou vzájemně propojeny (L. B. Andersen et al., 2022).

3.1 Rizika z pohledu fyzického zdraví

Fyzické zdraví je geneticky daná pohybová schopnost člověka (tělesná připravenost), která při vývoji života prochází výraznými změnami v procesu tělesného vývoje na měnící se podmínky vnějšího prostředí a životní aktivity (Lebedinsky et al., 2017).

3.1.1 Vliv modrého světla na kvalitu spánku

Pajskr (2022) definuje modré světlo jako složku slunečního světla s vyšší frekvencí záření a kratší vlnovou délkou. Cirkadiánní rytmus člověka je ovlivňován množstvím světla, kterému je vystaven. Důležitou roli hraje hormon melatonin dávající tělu signál, že je připravené ke spánku. Během dne je hladina melatoninu nízká, k večeru stoupá a v noci dosahuje maxima. Právě modré světlo nadměru redukuje produkci melatoninu (Hansen, 2021).

Oči dětí a jejich cirkadiánní rytmus nejsou plně vyvinuté a ke stabilizaci dochází postupně. Riziko modrého světla se tedy zvláště u dětí mladšího školního věku projevuje nejvíce před spaním. Experimenty z amerických univerzit dokazují, že děti, které hodinu před spaním plnily zábavné úkoly na dotykovém stole vyzařující modré světlo o hodnotě tisíc luxů, mají hladinu melatoninu o 80 % nižší. Tato hodnota se hodinu po zhasnutí nezměnila ani na polovinu přirozené hodnoty (Slussareff, 2022). Pajskr (2022) dodává, že spánek je po vystavení modrému světlu nekvalitní a ráno doprovází únava a podráždění. Pokud se dítěti podaří usnout bez větších problémů navzdory vlivu modrého světla před spaním, je to ve

většině případů způsobeno fyzikou únavou a vyčerpáním. Studie dokazují, že dva tisíce zkoumaných preadolescentů, kteří měli mobil na nočním stolku, spalo o 21 minut méně než ti, co u sebe mobil neměli. Odhady rodičů se dále shodovaly na tom, že děti, které měly v pokoji mobil, spaly o hodinu méně než děti bez mobilu (Hansen, 2021).

Pajskr (2022) dále zmiňuje další nebezpečný účinek modrého světla, a to trvalé poškození sítnice. Modré světlo totiž podporuje destrukci buněk ve středu sítnice, což může v pozdějším věku směřovat až ke ztrátě zraku.

Studie Bartholomew, Gilligan a Spence (2021) provedla výzkum hygieny spánku u dívek v předpubertálním a dospívajícím věku, které se věnují gymnastice nebo plavání. Z výzkumu vyplývá, že 70 % nocí jsou sportovkyně vystaveny modrému světlu z používání moderních technologií před spaním. Tyto faktory pak snižují jejich sportovní výkony důsledkem fyzické únavy a stresu před závody. Autoři například doporučují vypnout veškeré zdroje produkující modré světlo po 21. hodině a zvýšit tím kvalitu spánku. Podobného názoru je i Slussareff (2022), která doporučuje dětem 90 minut před spaním zatáhnout závěsy, ztlumit světla a vyvarovat se jakékoliv elektronice. Rizikové účinky tohoto světla lze redukovat i snížením jasu, zapnutím nočního režimu nebo použitím brýlí proti modrému světlu (Pajskr, 2022).

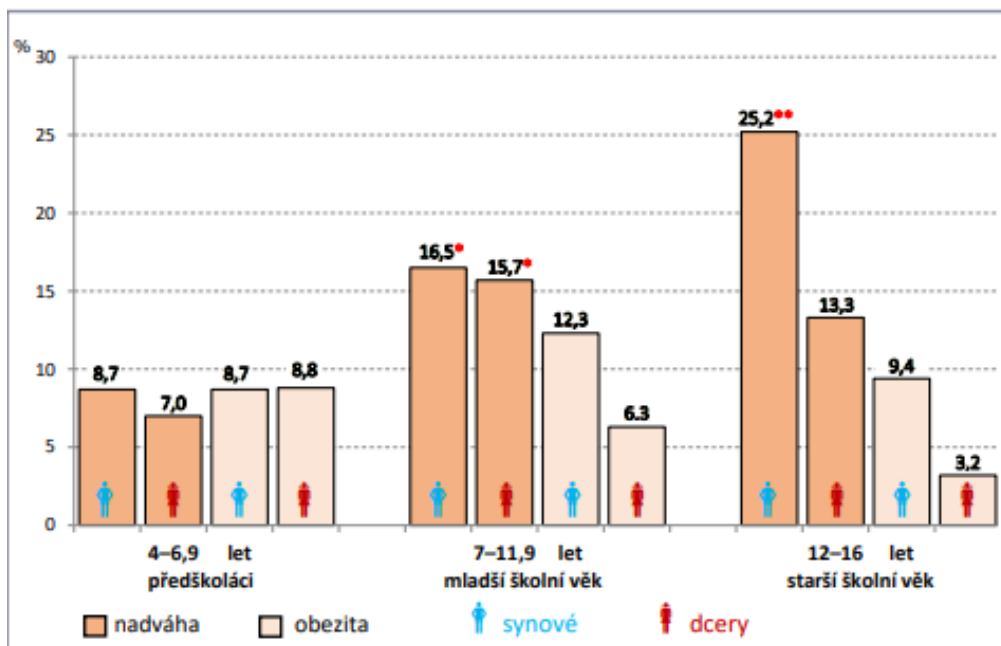
3.1.2 Obezita

Obezita je nadměrné nahromadění tělesného tuku, který je považován za závažné zdravotní riziko (WHO, 2016 cit. podle Sigmund a Sigmundová, 2021). Nejvyšší predispozice na výskyt obezity mají děti s nízkou pohybovou aktivitou, nadměrným pobytem u obrazovek, nevhodnými stravovacími návyky nebo nízkým socioekonomickým statutem (Sigmund a Sigmundová, 2021). Slussareff (2022) doplňuje expozici reklamě na produkty s vyššími kaloriemi a slazenými energetickými nápoji nebo narušením spánku. Autorka dále vyzdvihuje pobyt u obrazovek. Děti, které tráví více času s moderními technologiemi, mají vyšší index tělesné hmotnosti (BMI) než děti, které u obrazovek netráví tolik času.

Hansen (2021) tvrdí, že od devadesátých let se fyzická kondice Švédů snížila o 11 %. Fyzická aktivita u předpubertálních dětí se od přelomu století snížila u dívek o 24 % a u chlapců o 30 %. Důvodem je čas strávený u obrazovek. Právě tzv. „*screen time*“ (chování spojené se sledováními displeje) je předmětem novodobých výzkumů. Hraní digitálních her, sledování televize či pobyt na sociálních sítích překračující 2 hodiny u dětí a dospívajících, se významně pojí s výskytem nadváhy, zhoršení tělesné zdatnosti, zhoršení školních výsledků a chování. Pobyt u obrazovek dále vede k sedavému chování, které charakterizuje

nízký výdej energie. Nadměra sedavého chování představuje riziko kardiometabolických onemocnění, například cukrovky (Sigmund a Sigmundová, 2021).

Děti těsně před dospíváním a dospívající ze Saudské Arábie (11-14 let) byly v souvislosti s pohybovou aktivitou a nadváhou předmětem studie, jejíž výsledky ukázaly, že chlapci byli fyzicky aktivnější než dívky. Negativní výsledky v rámci BMI představovalo sedavé chování, hraní videoher u všech účastníků a používání notebooků u chlapců. Zainteresované strany jako rodiče, učitelé, školy nebo odborníci by měly děti povzbuzovat k pohybové aktivitě během celého týdne. Zároveň čas strávený sedavým chováním by neměl překročit 3 hodiny denně (Alibrahim, 2022). Na obrázku č. 3 je patrné, že u dětí mladšího školního věku převládá obezita ($BMI \geq 30$) nad nadváhou ($BMI \geq 25$), a to drobným rozdílem u chlapců. Ve starším školním věku obezita u chlapců rapidně stoupá k 25 %.



Obr. 3: Srovnání výskytu nadváhy a obezity (%) u chlapců a dívek ve vývojových fázích (Sigmund a Sigmundová, 2021)

3.1.3 Vadné držení těla

Při vadném držení těla je narušen systémů svalů, vazů a kloubů, které udržují páteř a celé tělo ve správném postavení (Prokúpková, 2014). V současnosti přibývá případů vadného držení těla zvláště u dětí mladšího školního věku. Příčinou je ztráta přirozené pohybové aktivity na úkor sezení u mobilního telefonu, počítače a dalších technologií v nesprávné poloze. Odchylka v držení těla může přerůst do závažnějších poruch jako skolióza nebo

hyperkyfóza páteře (Veselá, 2017). Podobného názoru je i Jankowicz-Szymanska a Mikolajczy (2016), které tvrdí, že vady držení těla jsou diagnostikovány u významného procenta dětí v raném školním věku. Děti mimo školu tráví hodně času vsedě, hlavně před televizí nebo při práci s počítačem. Palivcová (2018) uvádí, že výskyt vadného držení těla u dětí (11-12 let) je téměř 60 %. Vadné držení těla lékaři diagnostikovali u 42 % českých dětí, častěji u chlapců (46 %) než u dívek (38 %). Porucha se nejčastěji projevila v období intenzivního růstu. U dětí, které nesportují nebo tráví delší dobu u počítače, byl výskyt vadného držení těla vyšší (SZÚ, 2016). Prevence proti vadnému držení těla spočívá například v ergonomii místa, na kterém dítě využívá moderní technologie. Dítě hrající na tabletu by mělo sedět u stolu v rostoucí židli a tablet mít v poloze, ve které se dítě nemusí sklánět. Obrazovky počítačů by měly být v úrovni očí nebo mírně pod ní a její vzdálenost by měla odpovídat délce jedné paže (Slussareff, 2022).

3.2 Rizika z pohledu duševního zdraví

Duševní zdraví lze považovat za stav duševní pohody, který napomáhá zvládat životní stres a využívat své schopnosti k utváření vztahů ke komunitě, ve které žijeme (WHO, 2022).

3.2.1 Kyberšikana a kybergrooming

Kyberšikana je opakované agresivní jednání, u něhož mezi agresorem a obětí panuje zjevný mocenský rozdíl. Od tradiční šikany se liší tím, že probíhá v elektronické podobě nejčastěji skrze sociální sítě (Ševčíková, 2014). Jedná se o nejběžnější formu internetového rizika, které může způsobit další následky v podobě deprese, úzkosti nebo izolovanosti od okolí (Chapman a Pellicane, 2017). Kyberšikana se rychleji šíří a eskaluje v nenávislné projevy a vydírání. Tyto projevy a nevráživé zprávy si oběť může neomezeně číst, vracet se k nim a přivolávat si tak neustále vnitřní bolest. Specifikem online šikany jsou útočníci, kteří by se v reálném prostředí nijak neprojevovali. Nepřímý kontakt s obětí dovoluje útočnickovi zacházet do extrému a často neodhadne, kdy přestat (Slussareff, 2022).

Výzkum zahrnující i děti v poslední fázi mladšího školního věku v Indii (10-12 let) došel k závěru, že oběti kyberšikany budou mít 2,5krát vyšší pravděpodobnost sebevražedných myšlenek než jejich vrstevníci, u kterých nedošlo k viktimizaci (Maurya et al., 2022). V rámci vzorku 883 dětí bylo u 351 dětí (7-12 let) identifikováno, že přistupují k sociálním sítím a jejich chování na internetu je spojeno s rizikovými důsledky. Tyto důsledky jsou spojeny nejčastěji s kyberšikanou (Hayes et al., 2022). Dívky vnímaly jak tradiční šikanu, tak i kyberšikanu jako závažnější než chlapci, přičemž vnímaná míra závažnosti se lišila

i v tom, že chlapci a dívky vnímali scénáře významně i v závislosti na jejich věku. Mladší školní věk (do 11 let) označil scénáře za závažné, přičemž starší žáci tyto scénáře vnímali jako významně závažné (Campbell a Xu, 2022). Americký výzkum mezi žáky čtvrtých až osmých tříd (10-14 let) ukázal, že 42 % žáků bylo na internetu šikanováno, 52 % napsalo druhému člověku zraňující či ponižující zprávu a 58 % tajilo kyberšikanu před rodiči a dalšími dospělými (Chapman a Pellicane, 2017). Na obrázku č. 4 jsou znázorněny platformy podle výskytu online rizik vůči dítěti. Největší ohrožení představuje Facebook (56 %) společně s jeho chatovací aplikací Messenger (43 %). Výraznou hrozbou je i Instagram (32 %).



Obr. 4: Rizikové platformy s výskytem kybernetických agresí vůči dítěti (Urban, 2019)

Kybergrooming je nežádoucí chování uživatelů internetu, kteří zneužívají sociální sítě k navazování důvěrných vztahů se zranitelnými skupinami, nejčastěji dětmi a mladistvými (Hamberger, 2022). Tito uživatelé jsou označováni za online predátory a jejich nejčastějším cílem je osobní schůzka s obětí a následné sexuální zneužití (Slussareff, 2022). Výsledky naznačují, že oběti trestných činů kybergroomingu jsou nejvíce mladí adolescenti (75 %) ve věku 13-15 let. Minimální podíl tvoří i oběti ve věku 12 let (Ševčíková, 2014). To potvrzuje i dokument *V síti* režiséra Víta Klusáka a Barbory Chalupové. Dokument o zneužívání dětí na internetu ukazuje případy obětí i dvanáctiletých dívek (Pecháčková, 2020). Kyberšikana i kybergrooming zahrnuje i některé cizí pojmy uvedené níže.

Flaming – Trolling

S flamingem (*flame = hořet*) a trollingem se můžeme setkat na internetových diskuzních fórech, kde iniciátor napadá „trollí“ ostatní uživatele hrubým vulgárním způsobem a snaží se vyvolat „rozhořet“ hádku ostatních (Kohout, 2018).

Happy slapping (spokojené fackování)

Jedná se o druh kyberšikany, kdy dochází k nečekanému fyzickému napadení oběti „zfackování“ a celý incident je zaznamenáván na mobilní telefon okolními vrstevníky nebo společníky agresora. Následně je obsah videa sdílen a šířen na internetu (Ševčíková, 2015).

Hebefilie

Jde o formu pedofilie v rámci kybergroomingu, ve které online predátor cílí na oběti (dívky) s počínajícími znaky puberty přibližně ve věku 11-14 let (Blanchard et al., 2008).

3.2.2 Úzkost, deprese a syndrom zakuklení

Hansen (2021) definuje úzkost jako stav duševní nepohody, který vznikne v situaci, kdy člověk vyhodnocuje možnou hrozbu a tělo spustí stresovou reakci. Úzkost z osob, zvířat nebo situací je zásadní pro přežití dítěte, které by se jinak nemyslitelně vrhalo do nebezpečí. Děti trávící větší množství času používáním sociálních sítí nebo sledováním televize, mají větší tendenci ke vzniku úzkosti a deprese. Zvýšené predispozice proto mají hlavně děti, které těmito činnostmi tráví každý den (Bezděková, 2019). Nicméně dvě různé děti, které na sociálních sítích tráví stejně času, mohou vykazovat odlišné výstupy podle toho, jak sítě využívají (Dvořáková, 2019).

Pomluvy a urážky v uzavřené sociální skupině nabírají drsnějšího rázu než v reálném prostředí. Tyto urážky jsou často doplněny fotokolážemi nebo gify. Zraňující příspěvky na profilu oběti či komentáře pod fotkou od spolužáků mají daleko větší dopad na psychiku oběti, jelikož si tyto příspěvky mohou přečíst i ostatní přátelé mající k profilu přístup (Slussareff, 2022). Přetrvávající úzkosti mohou vyústit v syndrom zakuklení.

Gajdošová (2021) popisuje syndrom zakuklení jako sociální distanc, který se projevuje vystupňovaným stresem opustit příbytek. Bezpečí je tak pouze mezi čtyřmi zdmi domova a myšlenka na návrat do běžného života je nepředstavitelná. Tento syndrom může podnítit i nezdravé porovnání obsahu uživatelů sociálních sítí. Mnohdy se děti porovnávají s celebritami a jejich dokonalými životy. Nezralost osobnosti u dětí mladšího školního věku

pak podléhá sociální úzkosti. Dívky jsou v tomto ohledu více zranitelnější než chlapci, jelikož často porovnávají svoje tělo s jinými dívkami. Tato toxická porovnávání vedou k držení extrémních diet, anorexii, frustracím a depresím (Slussareff, 2022). S tím se ztotožňuje i Caner, Efe a Basdas (2022), jejichž výzkum z Turecka došel k závěru, že ovlivnění influencery sociálních médií zvyšuje u dětí na počátku dospívání úzkost ze sociálního vzhledu a představují riziko z hlediska duševního zdraví dětí.

3.2.3 Agrese

Agrese je projev vitální síly a každý lidský jedinec je potenciálně agresivní. Agresi nelze zcela potlačit. Můžeme jí pouze regulovat a zabránit jejímu stupňování. Osobní projev stupňování agrese vychází z výrazu obličeje a pokračuje tónem hlasu. Agresivní projev přichází ihned nebo s odstupem. U dětí, které vlastní agresi většinou neovládají, nastupuje agresivní projev okamžitě (Svoboda, 2014). Násilí plynoucí z moderních technologií je jednou z nejvýznamnějších příčin agresivního chování u dětí a mládeže (Martínek, 2015). Studie zcela prokazatelně ukázaly přímou souvislost agrese prezentovanou v médiích zahrnující televizi, počítačové hry nebo sociální sítě s možným vznikem násilného chování u dětí (Smrž, 2018). Shlédnutá agrese v televizi může sloužit jako vzor k napodobení. Děti s nižší rozlišovací schopností nedokáží rozpoznat co je skutečné a co fikce. Dítě přesvědčené o přípustnosti agrese z televize způsobuje agresivní řešení konfliktů v jeho životě. Děti upoutá pouze vnější povaha agrese, nicméně záměr agresorova chování je jim vzdálen (Martínek, 2015).

Násilí v počítačových hrách může dítě v reálném životě snadno napodobit. Například úderý nožem v takové hře představují pro okolí dítěte těsně před dospíváním větší riziko než používání zbraní hromadného ničení. Násilné hry dále podněcují agresivní emoce, vyvolávají fyziologické změny a korelují s agresivním chováním a úbytkem empatie (Nešpor a Csémy, 2007). Podobného názoru je i Martínek (2015), který doplňuje hry, u kterých je podmínkou postoupení do následující úrovně, například zabití policistů. U takových druhů her se dítě obvykle identifikuje s agresorem, bere násilí jako společenskou normu a začne se tak ve společnosti prosazovat. Sociální sítě vytvářejí ideu anonymního prostoru, ve kterém je dítě v bezpečí, když projevuje svoji agresi a tento způsob je okolím přijímán a dokonce i „olajkován“ (Smrž, 2018).

3.3 Rizika závislostního chování

Pro závislost na moderních technologiích existuje souhrnný pojem „*netolismus*“. Tato chorobná nelátková závislost na virtuálních drogách zahrnuje počítačové hry, internet včetně sociálních sítí a v neposlední řadě samotné technologie jako počítače, telefony, tablety a televize (Žufníček, 2015).

Kalina (2015) představuje tzv. „*flow fenomén*“, ve kterém jsou jedinci vnořeni do určité činnosti a nic jiného pro ně není důležité. Radostné prožitky jsou tak silné, že se jich snažíme dosáhnout za každou cenu. Tyto akutní prožitky se týkají především gamblerů, hráčů online her či uživatelů internetu. Nadměrný zájem o digitální média by tedy mohl podpořit trávení velkého množství času s technologiemi a dítě by pak nemělo čas na jiné aktivity, přesto že je má za běžných okolností rádo. Eventuálně by se technologie mohly doopravdy stát jedinou zábavou dítěte. Rodiče mají obavu o způsobilost dítěte samo se od technologií odtrhnout. V tomto kontextu rodiče mluví o závislosti (Kontríková, Černíková, Šmahel, 2015).

Několik studií ukázalo, že děti začínají používat digitální zařízení již ve velmi nízkém věku, včetně hraní videoher a zapojení do sociálních médií. V důsledku toho se potřeba včasného odhalení rizika digitální závislosti u dětí stává stále větší nutností (Hawi, Samaha, Griffiths, 2019).

3.3.1 Závislost na mobilních a počítačových online hrách

Jednou z nejrozšířenějších aktivit dětí mladšího školního věku jsou online videohry. Hry ve „*virtuálních světech*“ jsou typické pro hraní mezi více hráči v komunitě, ve které se setkávají i pomocí online chatů a navazují virtuální přátelství (Ševčíková, 2014). Tento typ her je známý pod zkratkou MMORPG (*massively multiplayer online role-playing games*). Jedná se o online hry, ve kterých hráč ovládá postavu („*avata*ra“), se kterou plní úkoly, zabíjí monstra nebo bojuje s ostatními hráči v převážně sci-fi či fantasy prostředí (Blinka, 2015). Návykovost způsobuje hlavně neustále se vyvíjející virtuální svět, který hráče nutí vracet se a zjišťovat, k jakým změnám došlo za dobu jeho nepřítomnosti (Šikl, 2012).

Návykovost je podporována i specifickým znakem online her, a to jejich neomezeností. Tyto hry nemají stanovený konec, stále se vyvíjí a nelze je „*dohrát*“ (Blinka, 2015). Ševčíková (2014) uvádí, že online hry hraje 69 % chlapců a 49 % dívek. V tomto ohledu hraje roli i intenzita hraní. Z výzkumu plyne, že čas strávený hraním online her je 25 hodin týdně. Až 8 hodin v kuse dokáže hrát bez přestávky 80 % dotázaných, polovina z nich dokonce i 10 hodin v kuse (Blinka, 2015). Časté hraní může vyvolat psychózu GTP (*Game Transfer*

Phenomena) označovanou jako „*Tetrisový efekt*“. Jde o formu psychotického záchvatu, který vzniká přehnaným hraním a nedostatkem spánku. Obsesivní hráči vidí tvary, vzory a postavy z her ve skutečném životě nebo ve snech. Studie z Velké Británie objevila 1600 hráčů mladšího věku, kteří GTP zažili (Kardaras, 2021).

Žufníček (2015) uvádí některé příznaky hráčského netolismu, mezi něž patří ztráta kontroly nad časem stráveným u počítače, rostoucí nervozita a neklid z dlouhé absence hraní, potřeba více času na uspokojení ze hry a s tím související zvýšení dopaminu, zatajování informací o své závislosti nebo krádež peněz na nákupy her. Dnešní moderní hry disponují možnostmi utrácet peníze v aplikacích nebo pomocí mikrotransakcí přímo ve hře. Mikrotransakce je transakce, při které si hráč může za malé i velké částky koupit virtuální předměty. Mikrotransakce se často objevují ve free-to-play hrách, u kterých není třeba platit žádné počáteční náklady na stažení hry, což hru činí dostupnější. Během hraní hry se pak hráči nabídnou možnosti utratit peníze, aby mohl pokračovat ve hře nebo zdokonalit svůj zážitek (Streiter, 2020).

Studie, které se účastnilo 5 062 francouzských online hráčů, ukázala, že 26 % z nich utratilo ve hře peníze. Motivace a herní zážitek byl silně spjat s útratou peněz a poruchou internetového hraní (Costes a Bonnaire, 2022). Palmeira (2020) tvrdí, že na bázi rozdílu mezi časem a penězi jako ukazateli preferencí je tento účinek silnější mezi těmi, kteří hraním her tráví více času, ale není ovlivněn tím, kolik peněz hráči za hry utratí. Streiter (2020) dále uvádí druhy motivace utrácet ve hře peníze. Emocionálně motivované utrácení se může objevit jako rozšíření touhy vyhnout se nepříjemným pocitům z méně-zkušenosti. Impulzivita, kdy se hráč rozhoduje v daném okamžiku, aniž by zvážil následky. Zvláště náchylní jsou vůči ní děti, protože jejich prefrontální kůra mozková není dostatečně vyvinutá, aby dokázala impulzivitu plánovat a zvládat. Herní mechaniky opakovaná utrácení hráčů bohužel podporují (Streiter, 2020). Na obrázku č. 5 jsou uvedeny faktory, které doprovázejí hráče při závislosti na počítačových hrách.

1. VÝZNAČNOST	hraní se stává nejrozšířenější činností v životě hráče, začíná zanedbávat fyziologické potřeby
2. ZMĚNY NÁLAD	pozitivní změny nálad vyvolané hraním, snižování stresu
3. TOLERANCE	hraní zabírá čím dál více času, zvyšování hladiny dopaminu je složitější
4. SYNDROM Z ODNĚTÍ	nutnost hraní dokončit doprovází nervozita, výbuchy vzteku a depresivita
5. KONFLIKT	interpersonální konflikty v sociálním okolí způsobené ztrátou kontroly nad hraním
6. RELAPS	tendence hráče vracet se k hraní i přes vědomí negativních důsledků, situaci nezvládá řešit

Obr 5: Aplikace všech faktorů závislosti na patologickém hraní (vlastní zpracování dle Blinka, 2015)

Aby se jednalo o závislost, musí splňovat všechny uvedené faktory. Hráč se pak ocitá v neustále se opakujícím kruhu (Blinka, 2015).

Příkladem prevence proti závislosti může být neziskový samoregulační orgán videoherního průmyslu ESRB, který pomáhá zejména rodičům informovaně se rozhodovat při výběru her, které jejich děti hrají. Vývojáři her zjistili, že rodiče kladou stejný důraz na pochopení způsobů, jakými se některé hry hrají, zejména na interakci s ostatními hráči online prostoru a utrácení peněz za herní předměty (ESRB, ©2023).

3.3.2 Závislosti na sociálních sítích a internetu

Závislost na internetu postihuje jedince v krajním spektru nadměrného používání (Blinka, 2015). Ševčíková (2014) uvádí tendenci se nudit a zvýšenou impulzivitu jako významný psychický faktor závislosti na internetu, kde zejména děti se zvýšenou poruchou pozornosti (ADHD) patří mezi rizikovou skupinu. Každou vteřinu se odešle přes 75 000 tweetů a 2 miliony emailů, na Instagramu se uloží 1394 fotek a na YouTube se zhlédne 119 000 videí. Celosvětově se pošle 23 milionů SMS zpráv denně (Kardaras, 2021). Slussareff (2022) považuje sociální sítě za paralelní svět, ve kterém interaguje velká část mladých lidí.

České studie naznačují, že 40 % dětí ve věku 9-11 let navštěvuje sociální sítě, a to i přes to, že registrace na sociálních sítích je povolena až od 13 let. Tyto sítě u nás vzbuzují pocit společenského chování, avšak neslouží jako plnohodnotná náhrada za živé sociální kontakty (Hansen, 2021). Navazování vztahů je v období před pubertou (10-12 let) velmi rozšířené a citlivé. Pokud dítě nemá sociální sítě, tím pádem i jejich pozadí se skupinovou interakcí (umísťování fotek z akcí, řešení společných úkolů atd.), přichází o toto dění a ocitá se ve specifické formě sociálního vyloučení. Dítě si potom zakládá profily na sociálních sítích, aby s ostatními vrstevníky drželo krok (Ševčíková, 2014).

Při 24hodinové abstinenci od všech medií a textování se u dětí objevují projevy úzkosti. Textování s kamarády je uklidňuje a bez nich se cítí osamělé a odloučené. Dívky tráví více času na sociálních sítích než chlapci. Důvodem neustálého připojení je porovnávání se s ostatními dívkami (Hansen, 2021). Platforma Facebook přišla s výsledkem výzkumu, který ukazuje, že čím více přátel uživatel má, tím vyšší má riziko deprese (Kardaras, 2021). Turecká studie určila, že děti s vysokou mírou problematického používání internetu a vysokou mírou úzkosti ze sociálního vystupování, mají větší pravděpodobnost, že budou závislé na chytrých telefonech (Sensoy a Ayar, 2022). V rámci vzorku 883 dětí (7-12 let) bylo u 40 % z nich identifikováno, že přistupují k sociálním sítím. Pokud jde o rizikové důsledky, chování spočívající v sebeodhalování je spojeno s pácháním kyberšikany

a viktimizací (Hayes et al., 2021). You et al. (2021) tvrdí, že několik ukazatelů nižšího sociálního postavení je spojeno s vyšším sociálním vystavením webovým stránkám a instantnímu textingu u devítiletých dětí.

3.3.3 Multitasking

Mnoho dětí a dospívajících používá více zařízení a aplikací najednou. Dokáží odepisovat kamarádům na sociálních sítích, během toho sledovat nové příspěvky a zároveň poslouchat hudbu či dělat domácí úkol. Toto sloučení několika aktivit se nazývá *multitasking*. (Slussareff, 2022). Z výzkumu vyplývá, že děti, které provádí multitasking jsou hůře soustředěny (Hansen, 2021). Ve skutečnosti přepínáme od jedné aktivity k druhé a zase zpět, což způsobuje celkově nižší efektivitu všech aktivit. Podle výzkumů klesá až o 40 % (Novotný, 2021). Častý multitasking je zvláště nebezpečný pro děti. Přepínání mezi úkoly aktivuje čelní mozkový lalok, který u dětí ještě není zcela vyvinutý (Slussareff, 2022). Dalším příkladem multitaskingu je textování na sociálních sítích při pohybu v křižovatkách, kde dítě musí zároveň sledovat dopravu, což je vysoce rizikové (Novotný, 2021).

3.3.4 Phubbing

Termín *Phubbing* vytvořený v roce 2012 v Austrálii označuje jedince, kteří ignorují své okolí ve prospěch svého telefonu či tabletu nebo vedou konverzaci v realitě i online zároveň. Účinek phubbingu může být horší pro lidi, kteří se ocitnou na straně příjemce (Holland, 2018). Výsledky výzkumů ukázaly, že phubbing byl pozitivně spojen se závislostí na mobilních sociálních médiích. Osamělost částečně zprostředkovala vrstevnický phubbing a závislost na mobilních sociálních médiích u dětí mladšího školního věku a dospívajících. Byly zjištěny významné rozdíly mezi pohlavími přímých a nepřímých účinků phubbingu na závislost na telefony. Přímý účinek phubbingu a nepřímý účinek prostřednictvím osamělosti byly relativně vyšší u dívek než u chlapců (Xu et al., 2022). Holland (2018) dodává, že dospívající, kteří jsou phubbováni, častěji sahají po telefonu a snaží se zapojit do sítě sociálních médií, aby tuto prázdnotu zaplnili.

3.3.5 Fear of Missing Out (FOMO)

FOMO je definováno jako všudepřítomná obava, že ostatní mohou mít přínosnější zážitky, o kterých se nedozvíme a nemůžeme na ně včas reagovat. V anglickém překladu jde o strach, že něco zmeškáme (*fear of missing out*) (Lima a Higgins, 2021). Majitelé chytrých telefonů, zejména děti, mívají svoje zařízení vždy v nepatrné vzdálenosti od těla, a to ve dne i v noci

(Slussareff, 2022). FOMO se může stát problematickým a vést k úzkosti, přerušovanému spánku, nedostatku soustředění a závislosti na sociálních médiích, které vytváří uspokojení (Alutaybi et al., 2020).

S fenoménem FOMO se pojí i syndrom falešného vibrování (*Phantom vibration syndrom*), který označuje mylný pocit, že mobilní telefon vibruje, přestože tomu tak není (Miah, 2022). Ze studií plyne, že 90 % adolescentů a preadolescentů alespoň jednou za dva týdny slyší nebo cítí zavibrovat telefon. Po zkontrolování mobilu ale zjišťují, že žádné upozornění nebo zprávu nedostali a jednalo se pouze o halucinaci (Slussareff, 2022). To dokazuje i Miah (2022) a píše, že syndrom fantomových vibrací přichází s nadměrným používáním telefonů a je popisován jako hmatová halucinace, protože mozek vnímá vibrace, které nejsou přítomny. Lima a Higgins (2021) ve své studii se 100 velšskými dětmi (9-11 let) došli k závěru, že 82 % dotázaných dětí používalo sociální média. Výrazně pozitivní byla zjištění pozitivní korelace mezi úrovní FOMO a používáním sociálních sítí.

Strach ze ztráty mobilu či nedostatku baterie a signálu zastřešuje pojem *Nomofobie*. Samotný pojem pochází z anglického výrazu „*no mobile phone phobia*“. Vzniká na základě patologické závislosti na chytrém zařízení, často hlavně u dětí. Nomofobie má velký vliv na emoční rovinu u mládeže, která má kvůli častému využívání elektronických zařízení problém vyjádřit své pocity v realitě (Mádlová, 2019).

DÍLČÍ ZÁVĚR

Teoretická část diplomové práce je rozdělena do tří kapitol. V úvodu je čtenáři nastíněno, jaké technologie patří u dětí mezi nejvyužívanější. Vybrané technologie jsou následně součástí výzkumu v praktické části.

První kapitola seznamuje s moderními technologiemi a zdůvodňuje autorův výběr těchto technologií, které děti nejvíce využívají. Pomocí převážně zahraničních studií bylo dokázáno, že děti nejčastěji využívají telefony, tablety, počítače nebo notebooky a sledují televizi.

Druhá kapitola se věnuje pojmu vnímání, kde je stručně vysvětleno pomocí několika pohledů jeho význam. Po zohlednění pojmu vnímání bylo potřeba zapojit děti mladšího školního věku. Jejich kognitivní schopnosti se v jednotlivých fázích vývoje liší. Za zmínku stojí pohledy Piageta a Vygotského na kognitivní funkce u dětí a s tím spojené schéma asimilace a akomodace. V závěru této kapitoly jsou zapojeny rizika a jejich vnímání dětí v praxi.

Poslední část teoretické části se zaměřila na rizika z využívání moderních technologií. Podle autorova přesvědčení byla vybrána rizika, která nejvíce korespondují s digitálními technologiemi a dětmi. Rizika byla rozdělena do podkapitol podle účinků na zdraví dětí mladšího školního věku. Jednalo se o fyzické zdraví, duševní zdraví a závislostní chování. V každé podkapitole se nachází konkrétní druhy rizik. Nejobsáhlejší podkapitolou jsou rizika závislostního chování, která například seznamuje s riziky, jejichž pojmenování není v současné době dostatečně známé.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 CÍLE DIPLOMOVÉ PRÁCE

Pro splnění cíle zhodnocení vnímání rizik dětmi mladšího školního věku a navržení vhodného řešení byli pro tuto diplomovou práci zvoleni respondenti, kteří spadají do kategorie mladšího školního věku a byli osloveni na základní škole v Červeném Kostelci na území Královéhradeckého kraje. Jde o třídu pátého ročníku jednostupňové základní školy. Záměrem výběru této skupiny dětí, byla konečná fáze období mladšího školního věku (10-11 let) s očekáváním možného pochopení a vnímání rizik digitálních technologií. Dalším záměrem výběru této skupiny byl nižší počet výzkumů orientující se na předpubertální fázi v souvislosti s riziky technologií.

Na základě výtčeného cíle práce, byly stanoveny následující dílčí cíle:

DC1 – Mají děti v pátém ročníku představu o pojmu riziko?

DC2 – Vnímají děti v pátém ročníku rizika moderních technologií?

DC3 – Dokáží děti v pátém ročníku navrhnout způsob, jak rizika moderních technologií snížit nebo eliminovat?

5 METODIKA

V praktické části práce bude použita kvalitativní metoda polostrukturovaného rozhovoru, následně bude rozhovor analyzován pomocí metody kódování včetně zakotvené teorie.

Kvalitativní metodologie je založena na indukci, v níž závěr obsahuje informaci, která přesahuje informace ve východisku. Analýza dat v kvalitativním přístupu zahrnuje hledání sémantických vztahů mezi nimi a spojování deskriptivních kategorií do logických celků. Kvalitativní výzkumníci využívají zejména data z rozhovorů, data z pozorování nebo data z dokumentů. Pomocí kvalitativního přístupu získáváme například terénní poznámky nebo dlouhé výpovědi respondentů. Zároveň je potřeba tato data analyzovat a interpretovat jinými postupy, než využívá kvantitativní přístup a získat tak odlišné typy závěrů (Švaříček a Šed'ová, 2014).

Pro kvalitativní výzkum bude použita výše zmíněná metoda polostrukturovaného rozhovoru. Tento rozhovor, jinak nazývaný jako hloubkový, umožňuje nahlédnout do myšlenkových pochodů a motivů dětí v pátém ročníku při jejich vnímání rizik moderních technologií. Polostrukturovaný rozhovor umožňuje tazateli detailně prozkoumat problematiku vnímání rizik pomocí předem nepřipravených dodatečných otázek podle reakcí respondentů. Přizpůsobení se reakcím a výpovědím dětí zvyšuje autentičnost celého rozhovoru a objevuje dosud neprozkoumaná fakta a souvislosti (Salačová, 2018). Polostrukturovaný rozhovor je vhodnou metodou pro následnou analýzu dat kódováním a vytvoření výsledné zakotvené teorie.

Další krok zahrnuje analýzu rozhovoru pomocí otevřeného, axiálního a selektivního kódování, pomocí kterého budou v rozhovoru hledány vzájemné vazby a vztahy. Rozhovor bude rozložen na jednotlivé kategorie podle přidělených kódů. V rámci axiálního kódování dojde k novému uspořádání údajů. Poslední fáze kódování vytvoří kostru příběhu a zaměří se na stěžejní problém.

Závěrem analýzy kódováním bude vytvoření zakotvené teorie. Tato teorie vyplývá z otevřeného, axiálního a selektivního kódování dat. Metoda zakotvené teorie bude použita z důvodu absence výzkumu vnímání rizik moderních technologií u kategorie poslední fáze mladšího školního věku. V současné době tedy neexistuje teorie, která by nabízela vysvětlení zkoumaného jevu.

Na základě analýzy bude možné zodpovědět stanovené dílčí cíle práce a navrhnout vhodné opatření ke snížení rizik.

5.1 Polostrukturovaný rozhovor

Různé typy rozhovorů poskytují rozdílná data a jsou vhodné pro mnoho typů výzkumů. U strukturovaného dotazování je cílem vyvracení nebo potvrzování hypotéz. Souvisí tak s kvantitativním výzkumem. Nestrukturované a polostrukturované dotazování je příznačné pro kvalitativní analýzy a interpretaci významů, z čehož jsou formulovány koncepty a teorie. Nestrukturovaný rozhovor se projevuje minimální kontrolou tazatele nad průběhem rozhovoru a dat z něho vycházejících. Zároveň je časově náročný, ale poskytuje často velmi přesná data. V aplikovaném výzkumu je nejvíce využíván polostrukturovaný rozhovor, ve kterém má výzkumník částečně kontrolu nad průběhem rozhovoru, vychází z něho intenzivní míra komplexních dat. Výzkumník se zde zaměřuje na témata, která ho v souvislosti s cíli výzkumu zajímají. Taková témata jsou výzkumníkem předem daná a promyšlená s vytvořenou osnovou rozhovoru (Hirt, 2012).

Osnova neboli návod rozhovoru představuje seznam otázek a témat, které je potřeba v rámci rozhovoru probrat. Zde je na tazateli, v jakém pořadí a jakým způsobem získá informace. Polostrukturované dotazování nejvýhodněji využívá čas a pomáhá udržet zaměření rozhovoru. Dotazovanému dává prostor k uplatnění vlastních perspektiv a zkušeností (Hendl, 2016).

Ze strany tazatele se u polostrukturovaného rozhovoru využívá sondování neboli *probing*. Jde o verbální i neverbální popudy, které směřují k získání zevrubnějších odpovědí. Smyslem sondování je rozvíjet odpovědi do hloubky, pokud jsou odpovědi od respondentů strohé a lakonické. Existuje několik typů sondování, z nichž uplatnitelné jsou v souvislosti s tématem této práce tři typy. Povzbuzující sondování za průběžného použití citoslovcí ve správné intonaci např.: „hm“, „chápu“, „rozumím“ atd (Hirt, 2012).

Při rozhovoru s dětmi (10-11 let) je důležité, získat si jejich loajalitu, aby děti dokázaly bez stresu odpovídat co nejúčelněji a mohly podávat svoje vlastní perspektivy v intenzivní míře. K tomu je potřeba využít povzbuzující sondování. Lakonické odpovědi jsou řešeny rozvíjejícím sondováním. Jedná se o nejrozšířenější sondování a zahrnuje otázky typu „Proč ne?“, „Proč si to myslíte?“, „Můžete to rozvést?“ apod. Tyto tázací věty pomáhají strohé odpovědi respondentů rozšířit.

Posledním typem je sondování ozvěnou. To je založeno na opakování respondentova tvrzení, které může rozhovor vrátit k nezodpovězeným otázkám v tématu v jiné části rozhovoru. Např.: „Zmiňoval jste na začátku, že mezi rizika patří kyberšikana, dokážete navrhnout, jak jí předejít?“. Cílem je projevit pozornost a podporovat k dalšímu vyprávění (Hirt, 2012).

5.2 Analýza dat kódováním

Kódováním se rozumí rozklíčování dat k jejich interpretaci, shrnutí a nové integraci. Postup kódování směřuje k doporučení, jaká data je nutné ještě zahrnout do analýzy (Hendl, 2016). Analýza v zakotvené teorii zahrnuje tři hlavní typy kódování. Jsou to: otevřené kódování, axiální kódování a selektivní kódování. Mezi jednotlivými typy kódování jsou uměle vytvořené hranice, mezi kterými může výzkumník libovolně přecházet (Strauss a Corbinová, 1999). Vždy ale analýza začíná otevřeným kódováním. Obvykle následuje axiální kódování a běžně je ke konci analýzy využito selektivní kódování. Celý proces je doplněn tvorbou poznámek jako podkladů pro opodstatnění vznikající teorie (Hendl, 2016).

5.2.1 Otevřené kódování

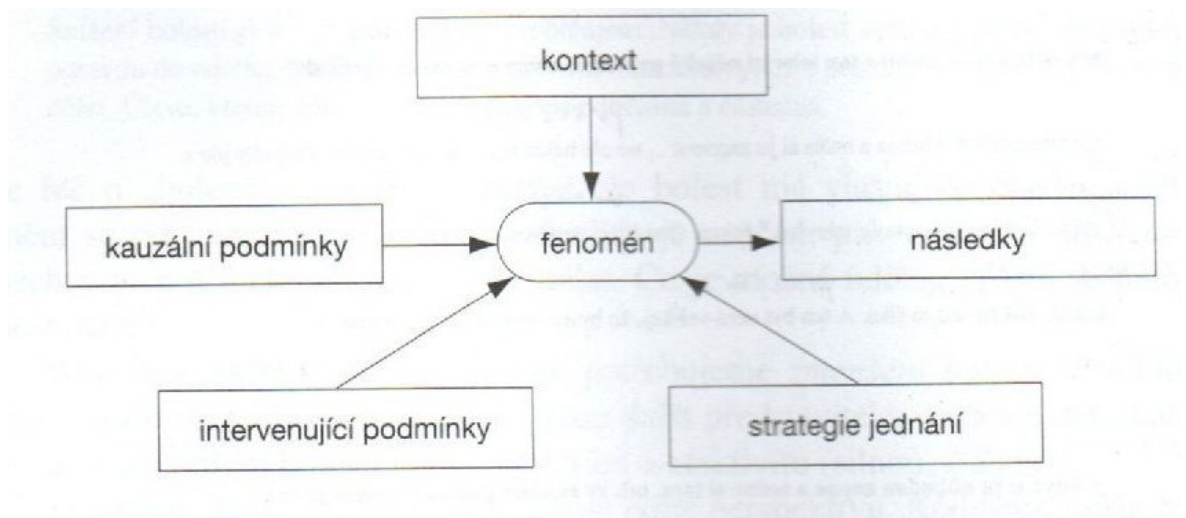
Otevřené kódování se provádí prvním průchodem daty. Výzkumník lokalizuje témata v textu a přiřazuje jim kódy. Lokalizace témat probíhá například u přepisu rozhovorů z terénního šetření, kde výzkumník hledá kritická místa. Lze tedy říci, že otevřené kódování odhaluje v datech určitá témata. V některých případech se u přístupu k textu používá seznam předběžných kódů. Vhodným příkladem je tato práce, jejíž stanovené výzkumné otázky vytváří témata, která je potřeba při rozhovoru probrat. Lze tedy aplikovat předběžné kódy a během analýzy otevřeného kódování přicházet na nová témata (Hendl, 2016).

Označování jevů je tedy prvním krokem analýzy otevřeného kódování, který vede ke konceptualizaci údajů. Větám a odstavcům se přiřazují kódy, které budou reprezentovat daný jev. Jevem se rozumí každá samostatná myšlenka, případ nebo událost v textu. Při kladení otázek, co jaký jev reprezentuje, se postupně porovnávají jednotlivé případy a vznikají tak podobné označení, které se nakonec sloučí do vhodné kategorie. Po identifikaci jevů a vytvoření označení pro dané jevy je potřeba generované pojmy seskupit. Seskupování pojmů, které reprezentují dané jevy je nazýváno jako kategorizace. Jednotlivé kategorie je nutné pojmenovat, a to podle souvislosti seskupených pojmů (Strauss a Corbinová, 1999). Proces otevřeného kódování neobjevuje pouze kategorie, ale i jejich vlastnosti a dimenze. Dimenzionalizace rozvíjí a vytváří vztahy mezi kategoriemi. Vztahy jsou tak zachycovány mezi vzniklými kategoriemi, subkategoriemi a hlavními kategoriemi (Hendl, 2016).

5.2.2 Axiální kódování

Axiální kódování je procesem, ve kterém výzkumník uvádí subkategorie do vztahu s jinými kategoriemi. Uvažuje tak procesy, strategie a interakce, které tvoří osy propojující jednotlivé

kategorie. Běžně kladenou otázkou u tohoto kódování je: „Mohu sloučit určité kategorie do jedné obecnější?“ (Hendl, 2016). Jde o složitý induktivně-deduktivní proces pomocí porovnávání jako u otevřeného kódování. Axiální kódování se odlišuje zacílením na rozvinutí kategorií do paradigmatického modelu. Každá kategorie je rozvíjena ve smyslu jejích příčinných podmínek a dimenzionální umístění daného jevu (Strauss a Corbinová, 1990). Obecný paradigmatický model je znázorněn na obrázku č. 6.



Obr. 6: Obecné kódovací paradigma (Hendl, 2016 dle Strauss a Corbinová, 1999)

Fenomén – název celého schématu, koncept držící části při sobě

Kauzální podmínky – události, případy, proměnné, které vedou k fenoménu nebo jeho vývoji

Kontext – množina podmínek, parametry prostředí, které ovlivňuje akce a strategie

Intervenující podmínky – strukturní podmínky, které souvisí se strategiemi jednání nebo interakce náležící jevu

Akce, strategie jednání – záměrné, cílené aktivity tvořící odpověď na fenomén a intervenující podmínky

Následky – důsledky jednání a interakce

(Hendl, 2016 dle Strauss a Corbinová, 1999)

5.2.3 Selektivní kódování

Základem pro selektivní kódování je axiální kódování, ve kterém došlo k provázání vztahů mezi kategoriemi. Selektivní kódování představuje poslední fázi před konečnou zakotvenou teorií a znovu přezkoumává data a kódy. V průběhu selektivního kódování výzkumník hledá hlavní témata a kategorie, které budou ústředním bodem vznikající teorie. Výzkumník si pokládá otázku: „Kde je těžiště teorie?“ (Hendl, 2016). Selektivní kódování je tedy proces, kdy se vybere centrální kategorie, jež je systematicky uváděna do vztahu k ostatním kategoriím. Aby došlo k integraci, je třeba formulovat kostru příběhu. To znamená konceptualizovat popisný příběh o ústředním jevu výzkumu (Strauss a Corbinová, 1999).

5.2.4 Zakotvená teorie

V závěrečné fázi je třeba představit základní kategorii a teoretický rámec v jeho konečné podobě. Výzkumníci mohou vytvářet koncepty a teorie na základě příběhů, které formulují účastníci výzkumu. Účastníci výzkumu se snaží vysvětlit a dát smysl svým zkušenostem/životům, a to jak výzkumníkům, tak sami sobě. Z těchto vícenásobných konstrukcí výzkumníci a účastníci společně vytvářejí znalosti nebo porozumění. Kriticky vzato, účelem zakotvené teorie není vynášet pravdivá tvrzení o realitě, ale vypovídat o tom, jak sociální aktéři/účastníci rozhovoru interpretují realitu. Účelem zakotvené teorie je získat nové poznatky o vzorcích vztahů mezi sociálními aktéry a o tom, jak tyto vztahy a interakce aktivně konstruují realitu. Výzkumníci se vžívají do kontextu, v němž se jev odehrává, a vytvářejí interpretace jevu na základě osobních zkušeností i zkušeností těch, kteří jej prožívají (Cullen a Brennan, 2021).

Podle Hendla (2016) je zakotvená teorie substantivní teorie, která se týká vymezené populace, prostředí nebo doby. Za teorii ji lze označit, pokud její komponenty a kategorie jsou přesvědčivě dokumentované, navzájem propojené a zdůvodněné.

5.3 Popis analyzovaného souboru a průběh šetření

Jak již bylo avizováno v kapitole 4, pro naplnění cíle práce byl zvolen soubor respondentů na Základní škole Bratří Čapků v Červeném Kostelci na území Královéhradeckého kraje. Na této škole se nachází pouze první stupeň, tedy první až pátá třída. Pátý ročník tvoří jedna třída, ve které je 22 žáků. Je třeba zmínit, že tato škola disponuje rozšířenou digitalizací výuky. To je jedním z důvodů, proč je na této škole vhodné řešit vnímání rizik dětmi mladšího školního věku zejména u technologií. Žáci jsou již od prvního ročníku zvyklí ve výuce pracovat s tablety nebo notebooky, na kterých mají výukové materiály a programy. Pátý ročník byl zvolen jako nejvhodnější pro analýzu této práce, jelikož je vnímání dětí v tomto období věku dle Piageta (1970) dostatečně vyspělé na to, aby dokázalo reagovat na témata spojené například s riziky.

V prvním kroku šetření byly rodičům zalány informace o obsahu výzkumu a žádosti o souhlas k provedení audio záznamu, pro následný přepis rozhovoru. Výzkumnice Marcinková (2022) tvrdí, že 6-8 hloubkových rozhovorů v jedné cílové skupině dokáže identifikovat nové myšlenky a data. To vyplývá z meta studií o saturaci, která znamená hranici, kdy obsah dat přináší jen velmi málo informací nebo žádné nové. U 10-12 rozhovorů je možné docílit až 92 % saturaci. Návratnost souhlasů o vykonání rozhovoru a provedení audiozáznamu byla stanovena alespoň na 50 % tedy 11 žáků. Z celkového počtu 22 žáků přineslo podepsaný souhlas 12 žáků (55 %). Tento počet byl dostačující pro provedení polostrukturovaných rozhovorů.

Šetření probíhalo 14.2. 2023 v časovém úseku 8:00 až 10:30 hodin. Rozhovory byly realizovány ve školní knihovně, kde byly ideální podmínky pro sběr dat. Všech 12 respondentů jednotlivě podstoupilo rozhovor s autorem práce v soukromí bez účasti jiných osob. Před zahájením nahrávání byli všichni respondenti obeznámeni s průběhem rozhovoru a byli dotázáni na křestní jméno a věk. Po spuštění nahrávání tazatel zahájil rozhovor podle předem přichystaného návodu, ve kterém postupně prošel klíčová témata výzkumu. Respondenti byli v jednotlivých tématech sondováni vedlejšími otázkami, podle jejich subjektivních odpovědí. Došlo tedy k přizpůsobení respondentovi a odlišnému postupu rozhovoru u jednotlivců podle obsahu jejich sdělení. Tazatel se však stále držel předem připravených témat. Po zaznění odpovědi na poslední otázku bylo nahrávání ukončeno a respondent před odchodem obdržel jako poděkování sladkou odměnu.

Celkový čas nahraného záznamu u 12 rozhovorů činil 1 hodinu, 9 minut a 23 vteřin. Průměrný čas jednoho rozhovoru dosahoval 6 minut a 17 vteřin. Na rozhovoru se podílelo 5 chlapců a 7 dívek v průměrném věku 11 let.

Následně došlo k přepisu rozhovorů k provedení analýzy. Všechny rozhovory jsou uvedeny v příloze práce.

6 VÝSLEDKY

Výsledky analýzy jsou rozděleny do podkapitol zahrnujících chronologický postup kódování. V první části jsou výsledky otevřeného kódování, dále axiálního kódování, a nakonec selektivního kódování. Ve druhé část analýzu kódováním zastřešuje výsledná zakotvená teorie. Na závěr jsou zodpovězeny dílčí cíle práce.

6.1 Výsledky otevřeného kódování

Pomocí otevřeného kódování bylo odhaleno celkem šest kategorií. Kategorie byly zformovány z nalezených kódů, které mezi sebou jevíly podobnosti.



Kategorie č. 1: Riziko jako pojem

Kódy: nebezpečí, kyberšikana, všudypřítomnost, šikana, chování, neznámý jev

Kategorie č. 2: Mobilní hry

Kódy: závislost, platby za virtuální předměty, Roblox, hry pro více hráčů, krádež účtu

Kategorie č. 3: Rozvážnost na sociálních sítích

Kódy: komunikace, opatrnost, sami sebou, kontrola rodičů, soukromí, neznámé osoby, absence facebooku

Kategorie č. 4: Modré světlo

Kódy: telefon před spaním, závislost, omezení, povinnosti do školy, snaha o redukcí rizika

Kategorie č. 5: Závislost

Kódy: telefon, hry, přiznání, snaha o eliminaci, denní limit

Kategorie č. 6: Snižování rizik

Kódy: snaha, pomoc rodičů, limity, vzájemná pomoc, boj proti závislosti, znalost řešení

Kategorie číslo 1: Riziko jako pojem

Riziko je dětmi často vnímáno jako nebezpečí. Respondentka Jana (11) uvedla „*Noo, jakože nějaký prostě nebezpečí a třeba nějaká kyberšikana a něco takovýho*“. Podobně odpovídal i Jáchym (11) „*Například mě napadne nějaký nebezpečí, jako třeba pád letadla, potopení lodi, autonehoda, ale taky třeba riziko závislosti na něčem, a tak...*“. Zde respondent vnímá riziko i jako dopravní nehody a své vnímání rozšiřuje i o rizika závislostí. Riziko vnímané jako závislost není ojedinělým případem. Michaela (10) si závislost spojila s drogami a násilím „*Potom když někdo třeba kouří nebo je závislej na drogách, anebo potom když jsou nějaký lidi už hodně zdrogovaný, tak třeba i na ostatní útočej*“.

Obdobně jako nebezpečí si děti pod rizikem vybaví šikanu a kyberšikanu. Eliška (11) uvedla „*Nějaká, třeba kyberšikana, že někdo někoho šikanuje a že je špatně, když někdo někoho šikanuje*“. Zdůrazňuje tak škodlivost tohoto jevu. Podobného názoru je i Michal (11) „*Riziko je třeba šikana a takhle*“. Na požadavek od tazatele, aby svoji odpověď rozšířil nebo z obecnil, odpověděl „*Alkohol, rvačky, pak pod to patří..., je toho pod rizikem strašně moc*“. Dále dodal „*Riziko je to chování*“. Elišku (11) při dotazu na zobecnění slova riziko ještě napadlo „*Třeba když se leze na skálu, tak že může spadnout a může zemřít*“. Riziko je tak vnímáno i jako tragická událost. Toto tvrzení je blízké i Báře (11) „*Riziko si myslím že je jako třeba, že tě něco může postihnout a třeba jako že je to tak na okraj, že se ti něco může stát*“. Sára (11) vidí riziko v sociálních sítích „*Já si asi představím, že jako na sociálních sítích mi může napsat někdo cizí a pak s tím budu mít problémy, když mu třeba napíšu nějakou důležitou informaci. Může to být pak docela nebezpečný*“.

Žáci dopředu věděli o tématu rozhovorů zaměřených na moderní technologie. Proto většina reakcí na otázku „*Co si představíš pod pojmem riziko*“ ihned směřovala k technologiím a internetu. Při pokusu tazatele zjistit, zda děti vnímají riziko obecněji, nedošlo v mnoha případech k porozumění. Sára (11) po své odpovědi týkající se sociálních sítí riziko dále nijak nedefinovala „*To úplně nevím, co si pod tím mám představit úplně přesně*“. Michaelu (10) u pokusu říct více obecně, co riziko znamená rovněž nic nenapadlo „*Asi úplně nevím*“. Objevila se i respondentka, kdy u prvotní otázky, co si pod rizikem představit, Věru (11) nic nenapadlo „*Riziko? No..., nevím*“. V průběhu rozhovoru se tazatel pokusil položit otázku znovu a tentokrát zaznamenal odpověď „*Něco, co je hodně špatnýho nebo že tě to trápí nebo tak*“.

Kategorie číslo 2: Mobilní hry

Mobil patřil z hlediska využívání k těm nejoblíbenějším. Respondenti na něm nejčastěji hrají hry, jak uvádí Johanka (11) „*Nejvíc hraju asi hry*“. Michal (11) doma sleduje YouTube, ale s kamarády ve škole se věnuje hrám „*Když jsem doma, tak se koukám na Youtubko, ale když jsem ve družině a jsou tam kamarádi, tak hraju hry pro více hráčů*“. U her pro více hráčů upřesnil, že jde o střílečky a podobné hry „*Vlastně tam je víc her, že tam je jedna hra a tam jsou třeba tanky a tak*“. Za hry ale žádné peníze neutrácí. Naopak Samuel (10) do her peníze dával, ale poslední dobou se zmínil „*No, ...dávám. Většinou, ale už moc ne*“. Na otázku ohledně částky reagoval následovně „*Tak celkově většinou, na Fortnite třeba na jiných účtech třeba těch pět tisíc. Jsem hodně hrál od osmi. Dva roky hraju Fortnite*“. Rodiče o jeho hraní vědí „*Jo, jinak by mi nedávali kreditku... (smích)*“. S platbami za herní předměty nesouhlasí Johanka (11) „*Třeba na tom Robloxu, tam jsou ty robloxy, a to se platí a děti jsou pak na tom závislý, utrácí na tom hodně peněz*“. Sama ale Roblox využívá, ale zdarma „*Já nemám žádný robloxy*“.

Věra (11) zmínila, že mezi aktivity na mobilu patří i hry „*Hraješ nějaký holčičí hry? Spíš jo*“. Samuelovi (10) se kromě her věnuje sledování videí o hrách „*Tak ten Jessetc má kanál, kde dává jiný různý hry na Robloxu a McCreamy jako natáčí Fortnite*“. Dále se potýká se sny, které si mnohdy nepamatuje „*Joo, většinou to zapomenu, ale jo zdálo. Jakože zdálo se mi, že jsem do toho jako vstoupil, když jsem hrál na PSku, tak že jsem do toho vstoupil a vlastně a byl to Battle Royal, že mě někdo ovládal*“. Uvědomuje si ale rizikový obsah her „*Tak násilí, ...mě už třeba hackli účet, na kterém jsem utratil třeba tak pět tisíc*“. Jáchym (11) patří mezi výjimky, který sice používá mobil, ale hry moc nehraje „*Já bych se bez mobilu nedostal domů, ale nic moc na něm nehraju, spíš ho používám hlavně jako na dorozumívání a tak*“. Zároveň se proti hraní her vyhrazuje „*Například nehrát tolik počítačový hry jako třeba někteří hrajou a prostě na tom nebejt tolik. A některý počítačový hry, na kterých se dobře pěstuje závislost, nehrát třeba vůbec*“.

Kategorie číslo 3: Rozvážnost na sociálních sítích

Na otázku sociálních sítí reagovaly zejména dívky. Johanka (11) má dvě známé sociální sítě „*Jo, TikTok a Instagram*“. Instagram si založila kvůli kamarádce „*Ten Instagram, já ho moc nepoužívám a má to jako kamarádka, tak já koukám na ty její fotky*“. Podobně na tom je i Anna (11), která má Instagram, ale není na něm moc aktivní „*Mám, ale jakože nedělám tam nic moc jako, spíš jako mám...*“. Ke komunikaci ale používá jinou aplikaci „*Takže si píšeš na Instragramu? Ne, na WhatsAppu*“. Výjimku tvoří například Samuel (10)

„Facebook ne, ale mám TikTok, na kterej už nenatáčím, spíš nějaký edity“. Jak respondent uvedl, Facebook založený nemá. Stejně na tom je Jáchym (11), ten nemá žádné sociální sítě „Nemám tam ani vyhledávač“. Jeho mobil totiž nemá žádné funkce, kterými disponuje chytrý telefon „Nepoužívám. Na mém mobilu to v podstatě nejde. Já mám tlačítkáč“.

Ani žádná z dívek nemá profil na Facebooku. Příkladem je Bára (11), která nemá ani v plánu jeho založení „Časem asi ne, zatím“. Michal (11) také nemá známou sociální síť a má stanovený věkový limit „Ne, ne to budu mít od patnácti nejdřív“. Absence Facebooku byla zjištěna u všech dotázaných. Populárnější je ale Instagram, na kterém si dívky dávají pozor na soukromí, zvláště u sdílení fotek „Dávám, ale dávám si pozor, abych tam nedala nějakou důležitou informaci, třeba že tam dám, já nevím třeba psa jenom nebo tak.“, uvedla Sára (11). Bára (11) rovněž nestojí o zviditelnění „Občas přírody a občas trošku i někde mě. Ale ne úplně jako v obličejí“. Zvláště negativní postoj k přidávání fotek sebe má Eliška (11) „Zatím tam nechci dávat svoje fotky, nevím, proč bych je tam měla dávat“.

Nejen rozvážné sdílení fotek, ale i nesoupeřivost na sociálních sítích patří mezi projevy respondentek. Anně (11) nejde o sledující na Instagramu, ani o počet lajků „Ne to ne, mně o to moc nejde“. Bára (11) má například soukromý profil „Asi ne, protože já mám Instagram soukromej, takže úplně ne“. Urážející nebo posměšný komentář u fotky na Instagramu by negativní emoci zanechal u Elišky (11) „Byla bych trochu našťvaná“. Kyberšikana byla často zmiňována v souvislosti s rizikem. Co to vlastně kyberšikana je, uvedla Michaela (10) „No vlastně jako šikana, ale přes internet, že třeba tam může někdo někoho požádat, psát mu různé věci a otravovat ho“. Johanka (11) vidí kyberšikanu na Instagramu „No jako třeba, že když je Instagram, tak že ti tam píšou hnusný komentáře“. O charakteristiku tohoto rizika se pokusila Eliška (11), jejíž tvrzení spíše označuje kybergrooming „No je to, že někdo sedí u telefonu a píše různým dětem, jestli se nechtějí někde se sejít a tváří se, že je to nějaký dítě, ale může to být ve skutečnosti nějaký třeba starší chlap“.

Další rizika u technologií vnímá Sára (11) „Třeba, že se mě někdo může vloupat do počítače a vlastně přes kameru, když mě to bliká, tak mě někdo sleduje a podle toho co třeba píšu, tak on může poznat, co píšu“. Podobně to vidí i Jáchym (11) „Je tam riziko třeba, že se vám může aktivovat kamera, že vám ji někdo hackne a sleduje vás a podobný věci“. Eliška (11) dostala zprávu od cizí osoby „Napsal mi, ale já jsem mu neodpovídala, tak mi přestal psát“. Incidentsy v internetové komunikaci byly zaznamenány spíše u blízkých přátel nebo rodiny „No vlastně moje kamarádka, tak si psala s jednou kamarádkou. Potom se ukázalo, že je to vlastně jeden kluk, kterej jí chtěl jenom napálit, akorát že to trochu přehnal, takže potom to řekla mamce“, tvrdí Michaela (10). Obětí pokusu o sblížení se stala Anna (11) „Jednou se

mi stalo, že mi napsal někdo a říkal, že je mamky, nějaké, jakože strejda a mamka ho hned zablokovala“.

Kategorie číslo 4: Modré světlo

Děti často využívají mobil před tím, než jdou spát. Johanka (11) mobil před spaním používá, ale *„jsem většinou tak po večeři, pak se jdu omejt a třeba za půl hodiny, já nevím, jak to vysvětlit..., když jdu spát, tak půl hodiny před. Úplně před spaním ne“*. Snaží se dodržovat alespoň půlhodinovou rezervu před spaním. Používá klasické modré světlo, ale vnímá jeho škodlivost *„Klasický, ale někdy si dávám i čtecí, protože mě to pak štípe do očí“*. Bára (11) je před spaním na mobilu občas, ale vypíná ho těsně před tím, než se pokusí usnout *„Před spaním jak kdy, občas jo, občas ne“*. Rizika modrého světla si je ale vědoma *„Jo, že vlastně třeba je tma úplně všude a vlastně ti to kazí oči, tím že to je třeba modrý světlo“*. Michal (11) je také na mobilu před spaním. Doma má ale zavedené opatření *„To ne, v posteli už ne, protože mamka nám před spaním..., máme odevzdat telefony“*. Doba odevzdání před spaním je *„Asi deset, dvacet minut“*.

Michal (11) dále uvádí špatné sny, které zapříčinily videa, které sledoval jeho mladší bratr *„Sny jsem měl špatný, protože jsem se koukal na špatný videa, který pro mě nejsou dobrý“*. Mělo se jednat o *„Zombie a taklec“*. Taková videa lze nalézt na kanálech YouTube. Na konkrétní riziko, které skrývá telefon před spaním reagovala Eliška (11), která mobil také využívá, před usínáním *„No třeba, ted' mě jakoby nic nenapadá. Třeba že potom nejde usnout“*. Michal (11) má stejný názor *„Špatně se vyspíme“*. Agresivní jas modrého světla tak respondenti spíše nedokázali identifikovat jako riziko. Vědí ale *„Že by se hodinu před tím nemělo koukat do mobilu“*. Věra (11) si nemyslí, že by bylo nějaké nebezpečí při sledování obrazovky telefonu před spaním *„Myslím si, že ne“*.

Kategorie číslo 5: Závislost

K závislosti na moderních technologiích, převážně na telefonech, se respondenti nebáli přiznat. Michal (11) například odpověděl stručně *„Jsem“*. Eliška (11) nyní již závislá tolik není, ale při pandemii COVID svoji závislosti přiznala *„Ted' spíše ne, ale třeba když byl covid, tak jsem na něm byla hodně“*. Věra (11) se rozmýšlela, ale nakonec závislost potvrdila *„No..., nevím, asi jo“*. Dále dodala *„No možná víc na mobilu než na tom notebooku“*. Částečnou kontrolu uvádí Samuel (10) *„Mám nad tím kontrolu, že se bez toho obejdu, ale trochu...“*. Věra (11) byla následně znovu dotázána, proč si myslí, že je závislá *„No já nevím, protože mě přijde, že chvílku jsem na těch hrách, ale pak to vypnu a jdu se učit nebo číst“*.

Poté uvedla, že má nutkání si alespoň každý den chvíli zahrát. U Sáry (11) zazněl důvod, proč sebe za závislou nepovažuje „*Když mi někdo řekne, že mám jít ven, tak mě to ani nevadí*“. Anna (11) závislá také není, častým důvodem kontroly telefonu je škola „*Moc ne, spíš jen jako hlavně kontroluju kvůli škole. Jinak moc ne*“. Jáchym (11) ihned označil závislost za riziko „*Takže, rozhodně tam je riziko závislosti*“. Michaela (10) je na mobilu často, ale o závislost podle ní nejde „*No jakože, jsem tam docela často, ale úplně ne. Často se tam i učím. Takže asi ne*“. Pobyt venku patří mezi aktivity Báry (11), proto se za závislou rovněž nepovažuje „*Mmm, myslím, že tolik ne, protože poslední dobou jsme docela venku a tak dál*“. Chytré telefony vzbuzují závislost daleko jednodušeji, Jáchym (11) je proti tomuto riziku zvláště ochráněn. Na otázku, zda by si přál lepší telefon odpověděl „*Ne, já jsem úplně spokojený s tlačítkáčem*“.

Kategorie číslo 6: Snižování rizik

Najít vhodné řešení na vyhnutí se nebo snížení rizik z moderních technologií nebylo mezi respondenty problémem. Samuel (10) jelikož sám uvedl, že je na hraní her nejspíše závislý, by měl návrh, jak tyto rizika snížit „*Jako teďka už Fortnite moc nehraju, ale já se tam spíš jako, že mě zajímá, co je zrovna v item shopu. Většinou to nehraju, ale na Robloxu možná jo, ale asi ne*“. Ohledně násilí ve hrách má také řešení „*No tak jako ve většina hrách je to násilí jako v Robloxu většinou hastagovaný, ale většinou prostě leavnu tu hru a připojím se na jiný server*“.

Michal (11), který hraje hry pro více hráčů uvedl způsob, jak svoji závislost zmírnit „*Třeba v létě budu, když budu chtít, tak sekám trávník a takhle. Že si od toho odpočinu*“. Velmi ostře vnímá závislost na počítačových hrách Jáchym (11) „*Jak tomu předejít..., podle mě například nehrát tolik počítačové hry jako třeba někteří hrajou a prostě na tom nebejt tolik. A některý počítačové hry, na kterých se dobře pěstuje závislost, nehrát třeba vůbec*“.

Sára (11) se také přiklání k zmírnění závislosti, ale také by byla obezřetná v internetové komunikaci „*No třeba lidi, aby nebyli tolik závislí a aby třeba neodepisovali tomu, kdo jim hned napíše, aby si ověřili, kdo to je*“. Dále by řešila blikající webovou kameru „*No, asi bych to zalepila, jak to hodně lidí dělá a kdyby to začalo blikat, tak bych asi řekla rodičům, co s tím mám dělat, protože samotná bych asi nevěděla, co s tím mám dělat*“. Podobně by postupovala Michaela (10) „*No vlastně, když se nám ukáže nějaký nový chat, tak se nejdřív zeptat rodičů, jestli si můžu psát nebo zjistit nějaký informace, kdo má třeba stejný číslo a taky jestli je to někdo, koho jako znám dobře*“.

Pomoc rodičů je tak podle respondentů častý způsob, jak rizika technologií snižovat. Příkladem je Johanka (11) „*No možná jako abychom neposílali nějaký ty fotky nebo že by to kontrolovali rodiče*“.

Rodiče také dohlíží na vytváření limitů pobytu na technologiích, jak dále Johanka (11) uvádí „*Mít třeba nastavený jako třicet minut, hodinu. Já to mám taky takhle nastavený, že si tam nastavím, že za den maximálně dvě hodiny, protože někdy jsem třeba nemocná, tak se koukám na filmy a takhle, ale nastavím s si tam třeba dvě hodiny a pak se mně ten mobil vypne a můžu jenom volat*“. Podobně limity fungují u Věry (11) „*No nevím úplně, ale asi bych musela no prostě nechat být, nevím, ale já na tom úplně dlouho nejsem, nám rodiče dali takovej denní limit*“. Modré světlo rovněž patřilo mezi snižovaná rizika u respondentů, což uvedl například Michal (11) „*Nejlepší je pro nás červená*“. Zároveň ví, jak postupovat při aktivitách na telefonu po probuzení „*Když se vzbudím brzo, tak je to černý a když si to zapnu a nejsem ještě v rytmu, tak si ještě snižuju jas*“. Bára (11) našla podobné řešení u modrého světla před spaním „*Zkusila bych to snížit tak, že bych na něj už moc nekoukala nebo si právě ztlumila trošku to světlo*“.

6.2 Výsledky axiálního kódování

Z předchozí části výzkumu byly nalezeny vztahy mezi jednotlivými kategoriemi. První část kódování pomohla určit dvě subkategorie, které zobecňují vztahy mezi kategoriemi a jsou pokládány za klíčové k vytvoření teorie.

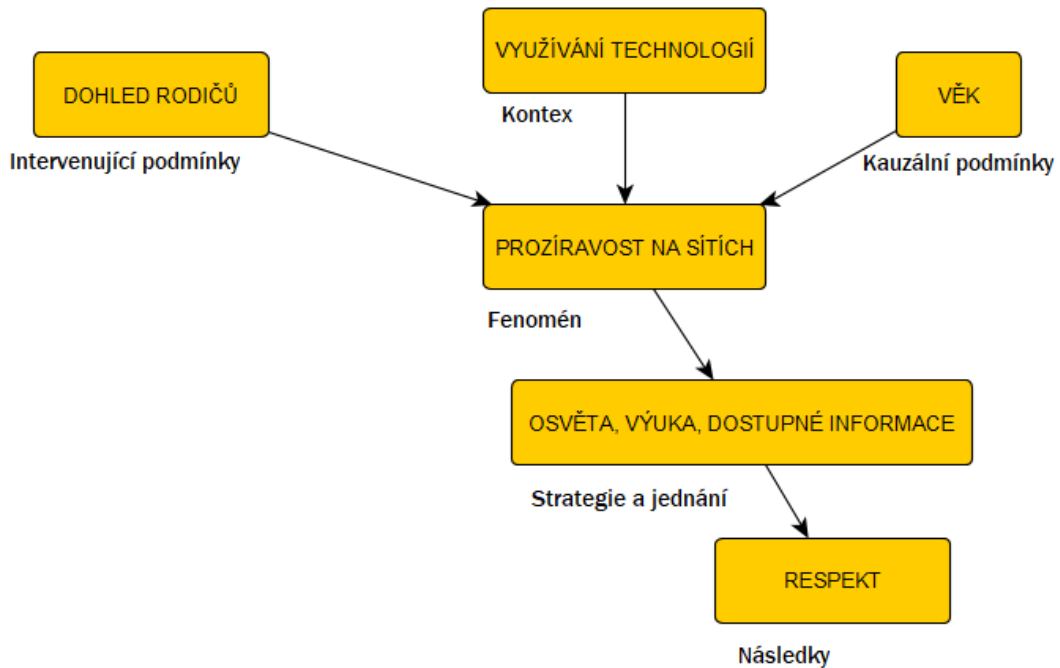
Kategorie 2 a 3 spadají do vytvořené subkategorie **Prozíravost na sítích**. Kategorie 1 a 4 spadají do vytvořené subkategorie **Obrácená kauzalita**. Kategorie 5 a 6 prolínají obě subkategorie, přičemž kategorii 6 lze pokládat za dominantnější. Obě subkategorie jsou předpokladem pro vytvoření dvou paradigmatických modelů.

Prozíravost na sítích je výsledkem zobecnění kategorie Rozvážnost na sociálních sítích a stává se tak hlavní myšlenkou neboli fenoménem. Intervenující podmínky znamenají zásah v podobě **dohledu rodičů**. Kauzální podmínkou prozíravosti na sítích je **věk** respondentů. Jako kontext, ve kterém se fenomén pohybuje, je **využívání technologií**. Strategie a jednání vedoucí k fenoménu zahrnuje **osvětu, výuku a dostupné informace**. Následkem je potom **respekt**.

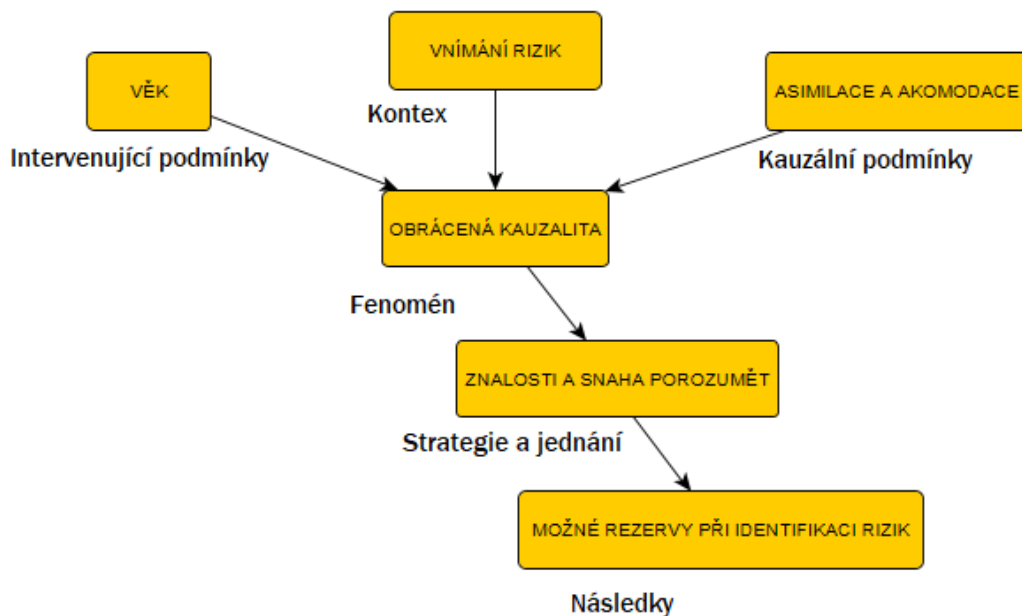
Obrácená kauzalita je fenoménem a stěžejním tématem druhého paradigmatického modelu. Intervenující podmínkou je v tomto případě **věk** respondentů. Kauzální podmínkou je prolínání **asimilace a akomodace**. Obrácená kauzalita spadá do kontextu **vnímání rizik**.

Strategie a jednání směřující k fenoménu jsou **znalosti a snaha porozumět**. Za následky lze označit **možné rezervy při identifikaci rizika**.

Výsledkem jsou dva paradigmatické modely, které budou tvořit kostru zakotvené teorie.



Obr. 7: Paradigma 1 (vlastní zpracování dle Strauss a Corbinová, 1999)



Obr. 8: Paradigma 2 (vlastní zpracování dle Strauss a Corbinová, 1999)

6.3 Výsledky selektivního kódování

Pilířem prvního paradigmatického modelu je prozíravost na sítích. Děti v pátém ročníku ZŠ dobře vnímají rizika komunikace nejen na sociálních sítích, ale i na internetu. Zásahem a příčinou takového stavu je také vyhledávání pomoci u rodičů v případech, kdy děti nechtějí riziko dále podstupovat a včas se ho díky této intervenující podmínce snaží redukovat. K prozíravosti na sítích vede i jejich postrádání motivace, si sociální sítě zakládat, což platí převážně u chlapců. Dívky prozatím nevidí smysl sdílet obsah spojený s vlastním tělem a tváří. Příčinou tak může být nízký věk.

Primární aktivity na technologiích jsou hry nebo sledování videí s většinou neškodným obsahem. Dalším důvodem obezřetného působení v síti je dnešní doba plná dostupných informací o rizicích a nebezpečí, zejména medializace hrozeb skrytých na internetu. Výuka ve škole a rady dospělých značně přispívají k prozíravosti dětí na sítích. Výsledek takového působení jevů budí u dětí v poslední fázi mladšího školního věku respekt z využívání moderních technologií a doplňuje ho dodatečná skromnost.

Druhý paradigmatický model se více opírá o kognitivní funkce. Fenomén obrácené kauzality je pojmenován podle nalezeného jevu, kdy děti lépe rizika snižují a navrhnou řešení, jak se jim vyhnout, než samotná rizika identifikují. Smyslem obrácené kauzality je zaměněná příčinnost, kdy příčinou by měla být nejdříve identifikace rizika a následně vhodná redukce či návrh na snížení. Respondenti často pod představou rizika uváděli jevy spojené s technologiemi, ale při otázce na zobecnění pojmu riziko vznikaly částečně rezervy. Zásadním rizikem, které bylo často součástí obrácené kauzality je modré světlo. Pochopení, že právě záření z technologií je riziko, přišlo až při návrhu na snížení takového rizika, kdy děti ihned asimilovaly, že jde o modré světlo a věděly, jak se mu vyhnout.

Příčinné podmínce obrácené kauzality odpovídá prolínání asimilace a akomodace. Akomodaci lze vysvětlit na nalezeném případě: Dítě netuší, že pobyt na telefonu těsně před spaním skrývá riziko a reaguje tak, že u této aktivity nic zlého nehrozí. Ví ale ze školy obecně, že zvýšená doba pobytu na telefonu kazí oči a způsobuje další rizika. Po zjištění, že jde o modré světlo, které září z telefonu, dítě vytváří nové schéma, že právě modré světlo je to, co negativně působí na oči a spánek. Následně už dítě ví, že se takové riziko dá řešit snížením jasů nebo odložením telefonu, což vyplývá z asimilace stávajícího schématu, které je vytvořené z dřívějších poznání a zkušeností přiřazených k jiným aktivitám s technologiemi.

Děti se tak snaží pečlivě uspořádat a doplňovat kognitivní schémata o nové znalosti. V souvislosti s věkem a snahou získávat zkušenosti, znalosti a porozumění, mohou vznikat možné rezervy při identifikaci rizik, tedy schopnost uchopit správné jevy a události a označit je za riziko.

6.4 Výsledná zakotvená teorie

Teorie se vztahuje na děti mladšího školního věku těsně před dospíváním, které využívají moderní technologie. Základním předpokladem celé teorie je propojení vytvořených paradigmatických modelů.

Cílová skupina dětí se vyznačuje mimořádnou snahou rozumět modernímu světu technologií a jejím nástrahám. Sociální sítě pro děti ve věku 10-11 let nejsou prioritním zájmem. V tomto období věku spíše prozkoumávají a sledují dění na sociálních sítích bez vidiny prosazovat se. Známa sociální síť Facebook se naprosto vymyká ze života preadolescentních dětí, místo toho zde figurují platformy jako Tik Tok, Instagram a WhatsApp. Zvláště dívky jsou uživatelkami těchto sítí, na kterých jsou ale velmi ostýchavé a opatrné. Klíčovou výpovědí, zcela potvrzující tuto teorii je věta zachycená během rozhovoru: „*Zatím tam nechci dávat svoje fotky, nevím, proč bych je tam měla dávat*“.

Odtažený přístup k sociálním sítím směřuje děti k jiným aktivitám jako sledování videí, hraní her a plnění školních povinností. Závislostní chování se přesouvá ze sociálních sítí na herní portály, zejména Roblox. Děti si ale svoje závislosti uvědomují a nebojí se je přiznat. Dokáží kreativně navrhnout řešení, jak eliminovat rizika závislosti, ale i jiných digitálních rizik. Částečné rezervy přicházejí u složitějších rizik v podobě modrého světla. Zde se vyobrazuje snaha identifikovat riziko většinou bez zdárného úspěchu, naopak nadprůměrně zde figuruje schopnost riziko snižovat.

Vše zmíněné funguje na principu obrácené kauzality. Děti lépe snižují rizika, než je identifikují. Konečná etapa mladšího školního věku již umožňuje dětem vnímat různé rizikové jevy, zároveň jsou neustále obohacovány poznatky okolí, které zahrnuje konkrétně rodiče, učitele, ale i dostupné informace. Takto je možné snižovat rezervy ve vnímání složitějších rizikových jevů. Podstatný vliv na snížení pravděpodobnosti setkání dětí s riziky technologií mají skromnost a respekt, jimiž se prezentují.

Zformovaná zakotvená teorie je konstrukcí určitého jevu v cílové skupině dětí základní školy na maloměstě. Přesto může být teorie uplatnitelná i v cílové skupině dětí ve větších městech.

6.5 Odpovědi na dílčí cíle

Na základě analýzy lze nyní přistoupit k zodpovězení dílčích cílů práce, které byly stanoveny na začátku diplomové práce.

DC1 – Mají děti v pátém ročníku představu o pojmu riziko?

U dětí v pátém ročníku představuje pojem riziko negativní jev. Nejčastěji však nebezpečí či šikanu. Mezi první reakce na tento pojem patřily konkrétní rizika týkající se moderních technologií. To je pravděpodobně způsobeno tématem rozhovoru stanoveného předem. Rizika se tak snaží pojit rovnou k technologiím. U případů, kde představa rizika vzbuzovala přímo moderní technologie, byla položena dodatečná otázka na zobecnění pojmu. Zde nastávaly částečné rezervy a děti občas působily zmateně.

DC2 – Vnímají děti v pátém ročníku rizika moderních technologií?

Rizika moderních technologií jsou dětmi vnímána na velmi dobré úrovni. Internetová komunikace a sociální sítě, které nepatří mezi prioritní zájmy těchto dětí, skrývá rizika, kterých jsou si děti díky dostupnosti informací, rad učitelů a rodičů náležitě vědomy. Uvědomují si svoji závislost a dokáží ji přiznávat. U složitějších rizik, většinou ovlivňující fyzické zdraví, jsou z hlediska vnímání dílčí nedostatky. Příkladem je modré světlo.

DC3 – Dokáží děti v pátém ročníku navrhnout způsob, jak rizika moderních technologií snížit nebo eliminovat?

Děti v pátém ročníku zvládají lépe rizika snižovat a eliminovat, než je identifikovat. Návrhy opatření se vztahovaly na snižování závislosti, vyhýbání se komunikaci s neznámými osobami nebo eliminaci modrého světla, či jeho snížení. Dokáží si poradit i v situacích, kdy nevědí, jak postupovat a do rizikové aktivity se nepouštějí. V takových případech vyhledávají pomoc rodičů.

7 NÁVRH OPATŘENÍ

Poslední kapitola, která se věnuje návrhu opatření pro snižování rizik moderních technologií u dětí mladšího školního věku, je koncipována do úvodního představení projektu a následně rozdělena do šesti částí.

7.1 Nástěnná příručka rizik pro 1. stupeň ZŠ

Výstupem této práce je nástěnná příručka rizik pro 1. stupeň ZŠ, která obsahuje šest rizik v obrázkovém provedení, kterým je potřeba věnovat větší pozornost. Výběr těchto rizik autor provedl na základě výsledků analýzy a zároveň reagoval na současné dění v České republice a ve světě, aby opatření bylo co nejaktuálnější. Součástí tedy převážně nejsou jen rizika, které vyplývají z analýzy, ale své zastoupení zde mají rizika, kterým nebylo věnováno při rozhovoru dostatek prostoru. Důvodem je jejich častý výskyt, u kterého nehrozí zásadní nebezpečí nebo naopak situace, které jsou velmi málo pravděpodobné, ale jejich dopad může být i smrtelný. Děti si jsou těchto rizik vědomy a v rozhovorech vyjádřili, že nepodnikají aktivity směřující k těmto rizikům.

Pro shrnutí, příručka zahrnuje rizika fyzického zdraví, duševního zdraví i závislostní rizika nebo jejich kombinaci. Dále je nutno dodat, že příručka v hmotném provedení bude věnována Základní škole Bratří Čapků v Červeném Kostelci, kde výzkum probíhal. Příručka má využití nejen pro pátý ročník této školy, ale i pro mladší ročníky, u kterých přístup k moderním technologiím roste stále rychleji. Tyto děti, zejména ve střední fázi mladšího školního věku, nemusí mít tak dobře vyvinuté kognitivní funkce pro vnímání rizik moderních technologií.

Vhodným řešením je vystavení příručky ve vestibulu školy, kde budou mít děti během každodenního pohybu přehlednou formu preventivního opatření na očích. Účelem je přilákat děti, aby si přečetly krátký text pod každým obrázkem zobrazující dané riziko, u něhož jsou zvýrazněna klíčová slova. Zároveň by měla příručka napomáhat k celkovému uložení do paměti dětí, lepšímu vnímání a doplňování asimilačních schémat nebo vytváření nových akomodačních schémat.

V přílohách práce je příručka zobrazena v hmotné podobě na fotografii a v elektronické podobě ve formě návrhu. Díky elektronické formě příručky najde svoje uplatnění nejen na jedné základní škole, ale i v jakékoliv jiné instituci s kategorií dětí mladšího školního věku nebo dospívajícími.

Modré světlo

Prvním z uvedených rizik je modré světlo. Na obrázku je dívka v posteli, které modré světlo z telefonu září do obličeje. Pod obrázkem je text, který informuje o tomto riziku a nabízí vhodné opatření: „*Telefon, ale i jiné technologie, které vyzařují modré světlo, odlož alespoň 2 hodiny před tím, než jdeš spát. Pomůžeš tak svým očím a kvalitě spánku*“. Důvodem zařazení modrého světla v projektu je projev nedostatku při vnímání tohoto rizika. Většina dětí s telefonem ulehá do postele a provozuje na něm aktivity až do okamžiku započetí spánku. Telefon není jediným zdrojem modrého světla. To samé platí i pro pobyt na jakékoliv jiné nejvyžívanější technologii.

Jak je již zmíněno v kapitole 3.1.1., zásadní roli hraje melatonin, jehož hladina se ve večerních hodinách zvyšuje a připravuje tělo ke spánku. Při absorpci modrého světla se hladina melatoninu může snížit i o 80 %, což způsobuje narušení cirkadiálního rytmu. Pro děti mladšího školního věku to znamená riziko nekvalitního spánku a únavy následující den. Dalším důležitým faktorem je náchylnost dětské sítnice, která intenzitu modrého světla v tomto raném věku značně poškozuje a vede až k oslepnutí v pozdějším věku. Vyhnutí se užívání technologií 2 hodiny před usínáním patří mezi nejradikálnější řešení, uvedené pod obrázkem v projektu. Toto riziko lze i alespoň redukovat pomocí snižování jasu nebo zapnutím žlutého světla v telefonech často označeného jako čtecí režim. Mezi nákladnější způsoby snížení rizika patří červené brýle s filtrem proti modrému světlu.

Vadné držení těla a nezdravé polohy při sezení

Špatné návyky při sezení u počítače nebo i jakékoliv nezdravé polohy při pobytu na telefonu a jiných technologiích zobrazuje druhé riziko v příručce. Obrázek, na kterém je muž sedící u notebooku se shrbenými zády, upozorňuje na vadné držení těla. Obrázek doplňuje informativní dodatek: „*U počítače nebo notebooku sed' s rovnými zády a dostatečným prostorem pro nohy. Nezapomeň na přestávky. Zajdi třeba s kamarády ven*“. Během výzkumu nebylo tomuto riziku věnováno dostatek prostoru, avšak pokud v rozhovorech zaznělo, děti reagovali pozitivně. Ačkoliv jde o jedno z nejčastějších rizik ve spojení technologií a pohybového aparátu, které obklopuje nejen děti, dost často je přehlíženo. Smyslem umístění tohoto rizika do příručky je snaha o prevenci a zviditelnění tohoto rizika, i když nepředstavuje žádné vážné nebezpečí.

Ergonomie pracovního/herního místa je pro děti velmi důležitá. V období mladšího školního věku je expozice těla dlouhodobým účinkům špatného držení těla značně riziková. Zvláště

pro páté ročníky (10-11), kdy tělo zaznamenává náznaky fyzických změn. Děti drží u počítačů povinnosti do školy nebo hraní her, na kterých si mohou pěstovat závislost. Dlouhé sezení u obrazovek bez přestávek vede nejen k vadnému držení těla ale i obezitě. Prokládání přestávkami a pohybové aktivity jsou tak společně s vhodnou ergonomií efektivním opatřením.

Aktivity na telefonu během pohybu ve vozovce

Posledním rizikem v horní části příručky je nebezpečné přecházení s telefonem v ruce. Při rozhovorech byla otázka týkající se zmíněného rizika položena pouze v jednom případě. Zde dala respondentka najevo, že má telefon při cestování ze školy vypnutý. Děti mladšího školního věku, u kterých se objevuje závislost na digitálních zařízeních, ještě není tak rozšířená jako třeba u dospívajících. Odstrašujícím příkladem je obrázek chlapce na přechodu křižovatky, který ignoruje světelnou signalizaci ve prospěch svého telefonu rozjeté auto se stává vysokým rizikem. Obrázek je doplněn sdělením: „*Než bezpečně přejeď přes silnici, schovej telefon do kapsy. Nic ti neuteče*“.

Smyslem zapojení tohoto rizika do příručky je vsugerování tohoto rizika s možnými tragickými následky do paměti dětí mladšího školního věku. Rizikem pro tyto děti je spíše hraní her než komunikace na sítích, jak ukázala analýza. V době puberty se sociální sítě mohou stát obětí většího zájmu a závislost na telefonech může vzrůst. Tím vzniká i větší riziko aktivit na telefonu při pohybu ve vozovce a přehlížení dopravní situace. V kapitole 2.3 je zmíněno, že děti ve věku 10-13 let mají sníženou dobu zpoždění startu, při přecházení silnice oproti dospívajícím a dospělým. Riziko aktivit na telefonu během pohybu ve vozovce tak slouží opět jako prevence a výstraha se zaměřením na možné silnější propojení technologií a dětí v následujících letech jejich vývoje.

Tik Tok challenge

Mezi oblíbené sociální platformy, které využívají již děti mladšího školního věku, patří Tik Tok. Zájem o sociální sítě zatím není tak velký, jak nasvědčuje analýza, ale tuto platformu některé děti v pátém ročníku založenou mají. Důvodem umístění Tik Tok do příručky jsou challenge, které na této platformě vznikají. Příručka zobrazuje logo Tik Tok s podnadpisem *challenge* a informuje: „*Než se pustíš do nějaké Tik Tok výzvy, ověř si, že je to bezpečné. Nenech se kamarády vyhecovat za každou cenu*“.

Dalším důvodem vyzdvižení tohoto rizika je autorova reakce na současnou tragickou událost z poloviny března 2023. V okresním městě Jičín, které je od místa výzkumu této

práce vzdálené necelých 40 km, došlo k tragické smrti jedenáctiletého chlapce. Ten se podle dostupných zdrojů pokoušel o tik-tokovou výzvu s názvem „*Blackout challenge*“, při které se účastníci předhánějí, kdo se déle vydrží škrtit. Právě jedenáctiletému chlapci se stal osudný opasek, na kterém se uškrtil. Možnou příčinou může být právě hecování kamarádů a nedostatečná schopnost rozpoznat nebezpečné challenge. Toto riziko je tak velmi aktuální a je nutné, aby se dostalo do povědomí co nejvíce dětí.

Kyberšikana

Kyberšikana byla dětmi velmi často označována za riziko dnešních technologií. Dokáží ji vnímat jako celek a jmenovat rizika s ním spojená. Obětí kyberšikany se děti mladšího školního věku téměř nestávají. Důvodem je slabé zapojení do sociálních sítí, zvláště Facebooku, který u této skupiny dětí téměř neexistuje. Využívanou sítí je spíše WhatsApp, kde děti naráží na neznámé kontakty, ale včas rizikové seznamování řeší například s rodiči. Problémem zde může být šikana na internetu mezi spolužáky a jinými známými, a to v době, kdy sítě začnou být pro tyto děti více žádané.

Opatření opět slouží jako prevence pro přechod na druhý stupeň základních škol, ale zároveň je potřeba v situacích, kdy se nevhodné chování, pomluvy, vyhrožování a zesměšňování na sítích může objevit už v mladším školním věku. V příručce je dívka, která zažívá nepříjemné chvíle z negativních zpráv směřujících na její osobu zobrazené pomocí emotikon. Pod obrázkem stojí: „*Nadávky, urážky nebo ponižování na internetu se dají vždycky řešit. Včas to nahlas rodičům. Srab nebudeš ty, ale ten, co tě uráží online*“. Příručka tak vyzývá k rychlému řešení nejlépe s rodiči, aby u dětí nedošlo k dlouhodobým psychickým následkům.

Phubbing

Phubbing ve své podstatě rozvíjí závislost na digitálních technologiích. Ignorování osob při fyzickém kontaktu na úkor digitálních technologií již získalo své označení a mnoho lidí netuší, že právě provozuje phubbing. Nejen ignorace ostatních, ale i neustálé držení telefonu poblíž těla, se objevuje i u dětí. Někteří přiznali svoji závislost, a to většinou na hrách než na sítích. V takových případech se phubbing může nevědomky objevovat o přestávkách se spolužáky nebo v rodinném kruhu. Dítě si chce za každou cenu dohrát hru do konce, zatímco se věnuje rozhovoru s osobou v místnosti. U té ale neprojevuje takovou míru soustředění jako u hry na telefonu.

Zmíněný scénář může představovat obrázek v příručce, kde u stolu sedí rodina, jejíž všichni členové mají v ruce mobil. Přidaný text je následující: *„Ve společnosti si povídejte bez telefonů a tabletů. Není nutné někomu hned odepisovat a ignorovat tak osoby, které s vámi vedou skutečný rozhovor“*. Dodatek se zaměřuje spíše na konverzaci na sítích, ale i hry pro více hráčů, které jsou dětem dostupné. Obsahují totiž možnost komunikovat na chatu s ostatními hráči. Účelem zařazení phubbingu na nástěnku je jeho vysoká rozšířenost mezi všemi věkovými kategoriemi, mezi než, by děti patřit neměly. Smyslem je informovat o tomto málo známém jevu a dětem sdělit jeho negativní vliv na závislost, ale i vztahy mezi kamarády. Rodina phubbující na obrázku má děti navést, aby svoje rodiče informovali v případech, kdy sami phubbují a seznámili je s tímto problémem.

ZÁVĚR

Tématem diplomové práce bylo využívání moderních technologií a vnímání jejich rizik dětmi mladšího školního věku. Hlavním cílem práce bylo zhodnotit vnímání rizik dětmi mladšího školního věku a navrhnout vhodná řešení. Vnímání bylo zhodnoceno pomocí analýzy kódování a zakotvené teorie. Následně bylo navrženo řešení v podobě nástěnné příručky. Autor práce tak pokládá cíl za splněný.

Teoretickou část tvoří literární rešerše s tuzemskou a převážně zahraniční literaturou. V první kapitole autor vyzdvihl nejvyužívanější technologie dětmi mladšího školního věku a obhájil, proč právě chytrý telefon, tablet, počítač, notebook a televize patří mezi aktivně využívané a oblíbené technologie. Druhá část byla věnována tématu vnímání, tedy schopnosti soustředit se, co nejpřesněji přijímat a zpracovávat informace a pamatovat si. Děti prochází kognitivním vývojem a jejich vnímání doprovází procesy asimilace a akomodace. Jde o procesy přijímání nových nebo pozměňovaný současných kognitivních schémat. Jejich vnímání se liší podle pěti stádií k přístupu poznávání. Pro praktickou část byl vybrán vzorek dětí, který zahrnuje fázi konkrétních a formálně logických operací.

Třetí kapitola teoretické části se zaměřila na rizika z využívání moderních technologií. Jednotlivá rizika, která autor označil za významná, byla rozdělena do podkapitol podle účinků na zdraví dětí mladšího školního věku. Jde o fyzické zdraví, duševní zdraví a závislostní rizika. Je nutno zmínit například riziko modrého světla, které se dále mnohdy vyskytovalo v praktické části.

Úvodem praktické části bylo stanovení dílčích cílů práce a upřesnění cílové skupiny dětí mladšího školního věku. Pro tento výzkum byl vybrán vzorek dětí z pátého ročníku ZŠ. V páté kapitole byl v rámci metodiky představen polostrukturovaný rozhovor a analýza dat kódováním se závěrečnou zakotvenou teorií. Metodika dále seznamuje s analyzovaným souborem, kde je popsán průběh šetření. Analýza rozhovoru byla provedena pomocí otevřeného kódování. Na základě podobnosti kódů, které rozhovor ukrýval, bylo vytvořeno šest kategorií. Výsledkem otevřeného kódování bylo tak rozkouskování rozhovoru podle kódů do následujících kategorií: Riziko jako pojem, Mobilní hry, Rozvážnost na sociálních sítích, Modré světlo, Závislost a Snižování rizik.

Axiální kódování navazuje na otevřené kódování. Vytvořené kategorie byly zařazeny do subkategorií Prozíravost na sítích a Obrácená kauzalita. Současně tyto kategorie tvoří fenomény paradigmatických modelů a jsou hlavními těžišti výsledné teorie. V selektivním kódování došlo k podrobnému rozebrání obou paradigmatických modelů a vytvoření tzv.

kostry příběhu. Zde jsou například vysvětleny oba fenomény. Prozíravost na sítích vychází ze skromného a opatrného přístupu dětí na internetu. Obrácená kauzalita je nalezený jev, který reprezentuje prohození příčiny a následku. Děti lépe snižují rizika, než je identifikují. Analýza kódováním postupně předpřipravila výslednou zakotvenou teorii.

Teorie vyzdvihuje jak dobré vnímání rizik moderních technologií dětmi v pátém ročníku, tak i rezervy v podobě rezerv u identifikace rizik modrého světla. Smyslem teorie je propojení obou klíčových jevů v jeden příběh. Z toho plyne, že pasivní přístup dětí k internetu je podpořen nízkým věkem a vnímáním rizik na sítích, které jsou čím dál více dostupné a známé. To vede k jiným aktivitám na technologiích, u kterých vznikají další rizika, která děti dokáží velmi dobře snižovat, ale hůře identifikovat.

Po vytvoření teorie bylo možné přistoupit k odpovědím na dílčí cíle, které byly tak současně splněny. Poslední kapitolou práce je návrh opatření. Autor aplikoval poznatky z výsledků výzkumu a zároveň reagoval na současnou situaci. Pro aplikační část práce byla vytvořena nástěnná příručka rizik pro první stupeň ZŠ. Pro příručku autor vybral šest rizik, které by měly sloužit jako prevence pro děti mladšího školního věku. Příručka se skládá z šesti obrázků rizik s krátkým textovým dodatkem, který informuje o vhodném opatření vztahujícím se k riziku. V příručce se nachází riziko modrého světla, špatné držení těla při sezení u technologií, aktivity na telefonu při pohybu ve vozovce, challenge na platformě Tik Tok, Kybersikana a Phubbing.

Příručka jako hmotný výstup práce byla předána Základní škole Bratří Čapků v Červeném Kostelci. Zde ve vestibulu jednostupňové základní školy splňuje svůj účel a napomáhá dětem k ještě lepšímu vnímání rizik. Zároveň slouží jako prevence do budoucích let dětí, kdy se s riziky moderních technologií budou setkávat pravděpodobně více.

Přínos vytvořené teorie a příručky není omezen jen na zmíněnou instituci, kde probíhal výzkum, ale jsou přínosem i pro všechny ostatní subjekty, kde se nachází skupina dětí mladšího školního věku, zvláště pak v její poslední fázi.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ABOUT ESRB: What We Do and Why. *ESRB* [online]. © 2023 Entertainment Software Association [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: <https://www.esrb.org/about/>

ALDUKHAYEL, A. et al., 2022. *Digital Eye Strain Caused by Online Education Among Children in Qassim Region, Saudi Arabia: A Cross-Sectional Study* [online]. Department of Family and Community Medicine, College of Medicine, Qassim University, Buraydah, SAU: *Cureus*, April 04, 2022, 14(4) [cit. 2023-04-14]. Dostupné z: doi:10.7759/cureus.23813

ALIBRAHIM, Mohammed Shaab, 2022. Physical activity across days of week, video games, and laptop use are more likely to influence weight gain among Saudi Youth. *Frontiers in Sports and Active Living* [online]. Department of Physical Education, College of Education, King Faisal University, Al-Ahsa, Saudi Arabia: *Frontiers*, 30 August 2022, 4 [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: doi:10.3389/fspor.2022.963144

ALUTAYBI, Aarif, 2020. Combating Fear of Missing Out (FoMO) on Social Media: The FoMO-R Method. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [online]. MDPI, 23 August 2020, 17(17) [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: doi:10.3390/ijerph17176128

AMES, Morgan G, 2016. Learning consumption: Media, literacy, and the legacy of One Laptop per Child. *The Information Society: An International Journal* [online]. Center for Science, Technology, Medicine, and Society, University of California, Berkeley, Berkeley, California, USA: Routledge, 05 Feb 2016, 32(2), 85-97 [cit. 2023-04-14]. ISSN 0197-2243. Dostupné z: doi:10.1080/01972243.2016.1130497

ANDERSEN, L. B. et al., 2022. Risk understanding and risk acknowledgement: a new approach to environmental risk assessment in marine aquaculture. *Food for Thought* [online]. Norway: ICES Journal of Marine Science, 12 March 2022, 79, 987–996 [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: doi:10.1093/icesjms/fsac028

ARUNDELL, L. et al., 2021. Changes in Families' Leisure, Educational/Work and Social Screen Time Behaviours before and during COVID-19 in Australia: Findings from the Our Life at Home Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [online]. MDPI, 28 October 2021, 18(11335) [cit. 2023-04-14]. Dostupné z: doi:10.3390/ijerph182111335

BAROR, S., M. BAR a E. AMINOFF, 2022. How associative thinking influences scene perception. *Consciousness and Cognition* [online]. Bronx, NY 10458, USA: Elsevier, August 2022, 103 [cit. 2023-04-14]. Dostupné z: doi:10.1016/j.concog.2022.103377

BARTHOLOMEW, J., C. GILLIGAN a A. SPENCE, 2021. Contemporary Variables that Impact Sleep and Development in Female Adolescent Swimmers and Gymnasts. *Sports Medicine-Open* [online]. Department of Nursing, Carlow University, Pittsburgh, USA: SpringerOpen, 09 August 2021, 7(57) [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: doi:10.1186/s40798-021-00331-9

BEDEKAR, Abhay Arvind, 2022. Describing the Role of Technology in Education. *International Journal of Early Childhood Special Education* [online]. 2022-08-23, vol. 14, iss. 5, s. 3457-3463 [cit. 2023-04-13]. Dostupné z: doi:10.9756/INTJECSE/V14I5.379

BEZDĚKOVÁ, Marie, 2019. Vědci: Zakažte dětem sociální sítě. Hrozí jim deprese. In: *Moje zdraví* [online]. CZECH NEWS CENTER, © 2001-2023, 23. července 2019 [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: <https://www.mojezdravi.cz/psychika/vedci-zakazte-detem-socialni-site-hrozi-jim-deprese-4985.html>

BLANCHARD, Ray et al., 2008. Pedophilia, Hebephilia, and the DSM-V. *Arch Sex Behav* [online]. USA: Springer, 7 August 2008, 38, 335-350 [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: doi: 10.1007/s10508-008-9399-9

BLINKA, Lukáš, 2015. *Online závislosti: jednání jako droga? online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-210-7975-5.

CAMBELL, M. a J. XU, 2022. Children's risk and benefit behaviours on social networking sites. *Children and Youth Services Review* [online]. Queensland University of Technology, Australia: Elsevier, May 2022, 139 [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: doi:10.1016/j.chilyouth.2022.106528

CANER, N., Y. EFE a O. BASDAS, 2022. The contribution of social media addiction to adolescent LIFE: Social appearance anxiety. *Current Psychology* [online]. Turkey: Springer, 06 June 2022, 41, 8424–8433 [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: doi:10.1007/s12144-02203280y

CORKIN, Maria T. et al., 2022. Are distinct modes of using digital technologies evident by age eight? Implications for digital divides. *Computers & Education* [online]. December 2022, 191(104642) [cit. 2023-04-13]. ISSN 0360-1315. Dostupné z: doi:10.1016/j.compedu.2022.104642.

CORREA, V. S. et al., 2022. The effect of mobile phone use at night on the sleep of pre-adolescent (8-11 year), early adolescent (12-14 year) and late adolescent (15-18 year) children: A study of 252,195 Australian children. *Sleep Health* [online]. University of South Australia, Adelaide, SA, Australia: Elsevier, June 2022, 8(3), 277-282 [cit. 2023-04-14]. Dostupné z: doi:10.1016/j.sleh.2022.02.004

COSTES, J. M. a C. BONNAIRE, 2022. Spending Money in Free-to-Play Games: Sociodemographic Characteristics, Motives, Impulsivity and Internet Gaming Disorder Specificities. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [online]. MDPI, 25 November 2022, 19(23) [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: doi:10.3390/ijerph192315709

CULLEN, M. M. & N. M. BRENNAN, 2021. Grounded Theory: Description, Divergences and Application. *Accounting, Finance & Governance Review* [online], 27 [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: doi:10.52399/001c.22173

DEMBER, W. N., L. J. WEST a W. EPSTEIN, 2022. Perception. In: *Encyclopedia Britannica*, ©2023 [online] [cit. 2023-04-14]. Dostupné z: <https://www.britannica.com/topic/perception/Primary-tendencies-in-perceptual-organization>

DVOŘÁKOVÁ, Kristýna, 2019. Zkreslený svět sociálních sítí způsobuje deprese a úzkosti. Jak se jim vyvarovat? In: *Aktin* [online]. © 2023 Vilgain, 1. 11. 2019 [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: <https://aktin.cz/zkresleny-svet-socialnich-siti-zpusobuje-deprese-a-uzkosti-jak-se-jim-vyvarovat>

EDUCATION, ©2013-2023. Can Smartphones Make Kids Smarter? *Education.com: Cell Phones, Children, and Teens* [online]. Inc, a division of IXL Learning, Aug 27, 2013 [cit. 2023-04-14]. Dostupné z: <https://www.education.com/magazine/article/smartphones-kids/>

GAJDOŠOVÁ, Markéta, 2019. Syndrom zakuklení: Co s psychikou lidí dělá uzavření se do sebe během lockdownu? In: *100+1 Zahraniční zajímavost* [online]. © Extra Publishing, s. r. o. 2007–2011, 26.10.2021 [cit. 2023-04-15]. ISSN 1804-9907.

HAMBERGER, Tomáš, 2022. Podle výzkumu se s kybernetickou agresí setkala 41 % dětí. Problémem je i seznamování. In: *Prevence se musí vyplatit* [online]. Praha, 19. 1. 2022 [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: <https://prevencekriminality.cz/kybergrooming/>

HANSEN, Anders, 2021. *Instamozek: stres, deprese a úzkosti zapříčiněné moderní dobou*. Přeložil Helena STIESSOVÁ. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1717-6.

HAWI, N. S., M. SAMAHA a M. D. GRIFFITHS, 2019. The Digital Addiction Scale for Children: Development and Validation. *CYBERPSYCHOLOGY, BEHAVIOR, AND SOCIAL NETWORKING* [online]. Lebanon: Mary Ann Liebert, 22(12) [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: doi:10.1089/cyber.2019.0132

HAYES, B, 2022. Children's risk and benefit behaviours on social networking sites. *Computers in Human Behavior* [online]. Elsevier, May 2022, 130, 107-147 [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: doi: 10.1016/j.chb.2021.107147

HAYES, B. et al, 2021. Children's risk and benefit behaviours on social networking sites. *Computers in Human Behavior* [online]. UK: Elsevier, 11 December 2021, 130 [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: doi:10.1016/j.chb.2021.107147

HENDL, Jan, 2016. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0982-9.

HIRT, Tomáš, 2012. *Vybrané kapitoly z aplikované sociální antropologie*. V Plzni: Západočeská univerzita. ISBN 978-80-261-0122-2.

HOLLAND, Kimberly, 2018. How to Identify and Manage Phubbing. In: *Healthline* [online]. © 2023 Healthline Media, June 5 2018 [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: https://www.healthline.com/health/phubbing#TOC_TITLE_HDR_1

CHAIBAL, S. a S. CHAIYKUL, 2022. The association between smartphone and tablet usage and children development. *Acta Psychologica* [online]. Movement Science and Exercise Research Center, Walailak University, Thasala District, Nakhon Si Thammarat Province 80160, Thailand: Elsevier, August 2022, 228(103646) [cit. 2023-04-14]. Dostupné z: doi:10.1016/j.actpsy.2022.103646

CHAPMAN, Gary D. a Arlene PELLICANE, 2016. *Vztahy v digitálním světě: pomáhá technika vaši rodinu sblížovat, nebo ji od sebe odděluje?* Přeložil Alena ŠVECOVÁ. Praha: Návrat domů. ISBN 978-80-7255-358-7.

CHERRY, Kendra, 2022. What Is Perception? Recognizing Environmental Stimuli Through the Five Senses. In: *Verywellmind: Psychology* [online]. USA: Dotdash Media, ©2022-2023, February 01 [cit. 2023-04-14]. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/perception-and-the-perceptual-process-2795839>

CHIU, Karen et al., 2022. Higher Tablet Use Is Associated With Better Sustained Attention Performance but Poorer Sleep Quality in School-Aged Children. *Front. Psychol.* [online]. 03 January 2022, 12(742468) [cit. 2023-04-14]. Dostupné z: doi:10.3389/fpsyg.2021.742468

CHZHEN, Y. et al., 2022. *Learning in a Pandemic: Primary School children's Emotional Engagement with Remote Schooling during the spring 2020 Covid-19 Lockdown in Ireland* [online]. Ireland: Springer, 12 February 2022, 15, 1517-1538 [cit. 2023-04-14]. Dostupné z: doi:10.1007/s12187-022-09922-8

JANKOWICZ-SZYMANSKA, A. a E. MIKOLAJCZYK, 2016. Do posture correction exercises have to be boring? Using unstable surfaces to prevent poor posture in children. *Medical Studies* [online]. Poland: Original Paper, 32(2), 116-122 [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: doi:10.5114/ms.2016.61099

JENSEN, M. L. et al., 2022. Television viewing and using screens while eating: Associations with dietary intake in children and adolescents. *Appetite* [online]. Department of Nutrition, Gillings School of Global Public Health, University of North Carolina, Chapel Hill, NC, USA: Elsevier, 1 January 2022, 168 [cit. 2023-04-14]. Dostupné z: doi:10.1016/j.appet.2021.105670

JOHNSON, GENEVIEVE, 2006. *Internet Use and Cognitive Development: a theoretical framework* [online]. Grant MacEwan College, Canada: E-Learning, 3(4) [cit. 2023-04-14]. Dostupné z: doi:10.2304/elea.2006.3.4.565

KALINA, Kamil, 2015. *Klinická adiktologie*. Praha: Grada Publishing. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4331-8.

KARDARAS, Nicholas, 2021. *Svítilcí děti: závislost na moderních technologiích a jak se jí zbavit*. Přeložil Dominika SLEPÁNKOVÁ. Brno: Zoner Press. Technologie (Zoner Press). ISBN 978-80-7413-451-7.

- KASHYAP, Diksha, 2022. Perception: Meaning, Definition, Nature and Importance. In: *Your article library: The next generation library* [online]. [cit. 2023-04-14]. Dostupné z: <https://www.yourarticlelibrary.com/organization/perception/perception-meaning-definition-nature-and-importance/63796>
- KOHOUT, Roman, 2018. *Další formy kyberšikany: Flaming-Trolling* [online]. Internetem bezpečně, © 2018 [cit. 2023-04-15]. ISSN 2571-3736.
- KONTRÍKOVÁ, Věra, Martina ČERNÍKOVÁ a David ŠMAHEL, 2015. *BYL JEDNOU JEDEN TABLET: DĚTI (0-8) A DIGITÁLNÍ TECHNOLOGIE: Národní report-Česká republika* [online]. Brno, Česká republika [cit. 2023-04-14]. Dostupné z: <http://irtis.fss.muni.cz>. Kvalitativní studie. Masarykova Univerzita.
- LABUSOVÁ, Eva, 2014. Mladší školní věk. In: *Šance dětem* [online]. © Obecně prospěšná společnost Sirius, o.p.s. 2011–2023, 29. 09. 2014 [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/mladsi-skolni-vek>
- LEBEDINSKY, V. Y. et al., 2017. Age dynamic of physical condition changes in pre-school age girls, schoolgirls and students, living in conditions of Eastern Siberia. *PHYSICAL EDUCATION OF STUDENT* [online] December 2017, 06 [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: doi:10.15561/20755279.2017.0604
- LEUNG, J. W. S., 2022. What Is Perception in Psychology? In: *Study.com* [online]. ©2003-2023, 04/29/2022 [cit. 2023-04-14]. Dostupné z: <https://study.com/academy/lesson/what-is-perception-in-psychology-definition-theory-quiz.html>
- LIEBHERR, M. et al., 2022. Screen Time and Attention Subdomains in Children Aged 6 to 10 Years. *Children* [online]. University of Duisburg-Essen, Duisburg, Germany: MDPI, 15 September, 2022, 9(1393) [cit. 2023-04-14]. Dostupné z: doi:10.3390/children9091393
- LIMA, P. D. a A. HIGGINS, 2021. Social media engagement and Fear of Missing Out (FOMO) in primary school children. *EDUCATIONAL PSYCHOLOGY IN PRACTICE* [online]. Cardiff University, Cardiff, Wales, UK: Routledge, 15 Jul 2021, 37(3), 320-338 [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: doi:10.1080/02667363.2021.1947200
- LOURENCO, Orlando, 2012. Piaget and Vygotsky: Many resemblances, and a crucial difference. *New Ideas in Psychology* [online]. University of Lisbon, Porto, Portugal: Elsevier, December 2012, 30, 281-295 [cit. 2023-04-14]. Dostupné z: doi:10.1016/j.newideapsych.2011.12.006

MÁDLOVÁ, Martina, 2018. Znáte pojem nomofóbie? Strach ze ztráty telefonu či signálu může hrozit i vašemu dítěti: Chování dětí. In: *Předškolní věk* [online]. © 2018-2023 CzechNetMedia, 14. 8. 2019 [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: <https://www.predskolnivek.cz/znate-pojem-nomofobie-strach-ze-ztraty-telefonu-ci-signalu-muze-hrozit-i-vasemu-diteti/>

MAIN, Angus a Dylan YAMADA-RICE, 2022. Evading Big Brother: Using visual methods to understand children's perception of sensors and interest in subverting digital surveillance. *Visual Communication* [online]. London, UK: Sage, 13 July 2022, 21(3), 384–417 [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: doi:10.1177/14703572221093559

MARCINKOVÁ, Lucia, 2021. Jak provádět hloubkový rozhovor. In: *DesingDEV* [online]. 27. 9. 2021 [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: <https://designdev.cz/jak-provadet-hloubkovy-rozhovor>

MARTÍNEK, Zdeněk, 2015. *Agresivita a kriminalita školní mládeže. 2.*, aktualizované a rozšířené vydání. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5309-6.

MAURYA, Chanda et al., 2022. The effects of cyberbullying victimization on depression and suicidal ideation among adolescents and young adults: A three year cohort study from India. *BMC Psychiatry* [online]. India: BMC, 09 September 2022, 22(599) [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: doi:10.1186/s12888-022-04238x

MENTAL HEALTH, 2022. *World Health Organization* [online]. © 2023 WHO, 17 June 2022 [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

MIAH, Camran Yasin, 2022. Phantom vibration syndrome. In: *DermNet: All about the skin* [online]. University of Manchester Medical School, United Kingdom: © 2023 DermNet New Zealand Trust., August 2022 [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: <https://dermnetnz.org/topics/phantom-vibration-syndrome>

NEŠPOR K. a L. CSÉMY, 2007. *Zdravotní rizika počítačových her a videoher* [online]. Psychiatrická léčebna Bohnice, Praha: Practicus, 103(5) [cit. 2023-04-15].

NIGG, C. R. et al., 2020. Are Physical Activity, Screen Time, and Mental Health Related During Childhood, Preadolescence, and Adolescence? 11 - Year Results From the German Motorik-Modul Longitudinal Study. *American Journal of Epidemiology* [online]. Institute of Sport Science, University of Bern, Switzerland: Oxford University Press, September 5, 2020, 190(2), 220-229 [cit. 2023-04-14]. Dostupné z: doi:10.1093/aje/kwaa192

NOVOTNÝ, Tomáš, 2021. Multitasking: Co to je a kdy se mu vyhnout? In: *Aktin* [online]. © 2023 Vilgain, 6. 9. 2021 [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: <https://aktin.cz/multitasking-co-to-je-a-kdy-se-mu-vyhnout>

ÓLAFSSON, K., S. LIVINGSTONE & L. HADDON, 2013. *Children's Use of Online Technologies in Europe: A review of the European evidence base* [online]. London: EU Kids online: LSE [cit. 2023-04-14]. ISSN 2045 - 256X.

PAJSKR, Jaroslav, 2021. Co je to modré světlo? Jak nám škodí a jak se mu bránit? In: *ChytrýSpánek.cz* [online]. ©2021-2023, 1. 10. 2021 [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: https://chytryspanek.cz/modre-svetlo/?fbclid=IwAR2Y6l27zmN87TirZIIOKGw-Ho0hxQoV1asnB7Fo_JZmp8ivMjXj4_w3wbU

PALIVCOVÁ, Lenka, 2018. Vadné držení těla u dětí: Proč se tak často setkáváme s vadným držením těla u dětí a jak s ním pracovat? In: *Dobrá fyzička PhDr. Lenka Chyská* [online]. Slaný, Česká republika: Dobrá fyzička-ambulance fyzioterapie, 6.12.2018 [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: <https://www.dobra-fyzicka.cz/blog/7821-vadne-drzeni-tela-u-deti>

PALMEIRA, Mauricio, 2020. The interplay of micro-transaction type and amount of playing in video game evaluations. *Computers in Human Behavior* [online]. College of Business in the University of South Florida, St. Petersburg, FL, USA: Elsevier, 24 October 2020, 115 [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: doi:10.1016/j.chb.2020.106609

PECHÁČKOVÁ, Marika, 2020. *Kdo chytá v síti*. Brno: BizBooks. ISBN 978-80-265-0919-6.

POKORNÁ, Věra, 2000. *Rozvoj vnímání a poznávání*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-400-1.

PROKŮPKOVÁ, Eva, 2014. Vadné držení těla: O páteři. In: *Fyzioterapiepro* [online]. 2014, 11. březen [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: <http://www.fyzioterapiepro.cz/vadne-drzeni-tela/>

SADÍLKOVÁ, Zuzana, 2020. Děti a digitálních technologií. *Pediatric pro praxi* [online]. Olomouc, Česká republika, 28. 7. 2020, 21(6), 391-394 [cit. 2023-04-14]. Dostupné z: doi:10.36290/ped.2020.081

SALAČOVÁ, Dana, 2018. Hlavní zásady vedení hloubkových rozhovorů. In: *Medium* [online]. Pábení, Duben 16, 2018 [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: <https://medium.com/pabeni/hlavn%C3%AD-z%C3%A1sady-veden%C3%AD-hloubkov%C3%BDch-rozhovor%C5%AF-294abebf190b>

SENSOY, O. a D. AYAR, 2022. The Effect of Problematic Internet Use and SocialAppearance Anxiety on the Smartphone Addiction of Adolescents. *CYPRUS JOURNAL OF MEDICAL SCIENCE* [online]. Turkey: CYPRUS, 7(3), 354-359 [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: doi:10.4274/cjms.2021.2021-89

SHABBIR, Taha et al., 2022. Using Digital Media to Bring Behavioral Change in Special School Classes. *INTERNATIONAL JOURNAL OF EARLY CHILDHOOD SPECIAL EDUCATION* [online]. 2022-07-06, vol. 14, iss. 02, s. 3566-3574 [cit. 2023-04-13]. Dostupné z: doi:10.9756/INT-JECSE/V14I2.382

SHULER, Carly, 2013. Can Smartphones Make Kids Smarter? In: *Education.com: Cell Phones, Children, and Teens* [online]. Inc, a division of IXL Learning, Aug 27, 2013 [cit. 2023-04-14]. Dostupné z: <https://www.education.com/magazine/article/smartphones-kids/>

SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ, 2021. *Pohybová aktivita, sedavé chování a obezita rodičů a jejich dětí*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-5847-2.

SLUSSAREFF, Michaela, 2022. *Hry, sítě, porno: rodičovský průvodce džunglí digitálního dětství a puberty*. V Brně: Jan Melvil Publishing, Žádná velká věda. ISBN 978-80-7555-156-6.

SMRŽ, Josef, 2018. Kde je hranice zdravého vzteku aneb Kdy začíná být agresivita nebezpečná. In: *Šance dětem* [online]. © Obecně prospěšná společnost Sirius, o.p.s. 2011–2023, 21. 2. 2018 [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/kde-je-hranice-zdraveho-vzteku-aneb-kdy-zacina-byt-agresivita-nebezpecna>

STRAUSS, Anselm L. a Juliet CORBIN, 1999. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Brno: Sdružení Podané ruce. SCAN. ISBN 80-85834-60-X.

STREITER, Nadja. In-Game Spending: Tips to Keep Your Family Safe. In: *Game Quitters* [online]. © Game Quitters 2023 [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: <https://gamequitters.com/in-game-spending-family-tips/>

STUCKE, N. J., G. STOET a S. DOEBEL, 2021. What are the kids doing? Exploring young children's activities at home and relations with externally cued executive function and child temperament. *Developmental science* [online]. Department of Psychology, George Mason University, Fairfax, Virginia, USA: Wiley, 9 December 2021, 25 [cit. 2023-04-14]. Dostupné z: doi:10.1111/desc.13226

SUN, K. et al., 2021. They See You're a Girl if You Pick a Pink Robot with a Skirt": A Qualitative Study of How Children Conceptualize Data Processing and Digital Privacy Risks. *CHI '21: Proceedings of the 2021 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* [online]. Yokomaha, Japan, 07 May 2021, (687), 1-34 [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: doi:10.1145/3411764.3445333

SVOBODA, Jan, 2014. *Agrese a agresivita v předškolním a mladším školním věku*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0603-3.

ŠEVČÍKOVÁ, Anna, 2014. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada, Psyché (Grada). ISBN 978-80-210-7527-6.

ŠIKL, Jan, 2012. Rizika závislostního chování u dětí a dospívajících a jejich prevence. In: *Šance dětem* [online]. © Obecně prospěšná společnost Sirius, o.p.s. 2011–2023, 03. 09. 2012 [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/rizika-zavislostniho-chovani-u-deti-dospivajicich-jejich-prevence>

ŠMIT, M., D. TURKAJL a A. BILOŠ, 2021. Internet usage and related behavior patterns of primary school children: Perceived differences between girls and boys in Croatia. *Ekonomski Vjesnik/Econviews* [online]. Croatia, May 31, 32(2), 307-317 [cit. 2023-04-14]. Dostupné z: doi:10.51680/ev.34.2.5

ŠVARŤÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ, 2014. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0644-6.

URBAN, Petr, 2019. Podle výzkumu se s kybernetickou agresí setkala 41 % dětí. Problémem je i seznamování. In: *Cnews.cz* [online]. 12.6.2019 [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: <https://www.cnews.cz/vyzkum-deti-kyberneticka-agrese-2019/>

ÜSTÜNDAĞ, A. a Ö. DOĞAN, 2021. A Content Analysis of TV Series/Shows Watched by The Secondary and High School Students in Turkey. *Journal of Economy Culture and Society* [online]. Ankara, Turkey, 22.2.2021, 63, 359-373 [cit. 2023-04-15]. ISSN 2645-8772. Dostupné z: doi:10.26650/JECS2020-0040

VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ, 2021. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-4961-0.

VELÁZQUEZ-ROMERO, M. J. et al., 2021. Trends of Sedentary Time and Domain-Specific Sedentary Behavior in Spanish Schoolchildren. *Research Quarterly for Exercise and Sport* [online]. a University of Cadiz; b Biomedical Research and Innovation Institute of Cadiz: Routledge, 09 Jul 2020, 92(3), 460-468 [cit. 2023-04-14]. Dostupné z: doi:10.1080/02701367.2020.1749538

VESELÁ, Lenka, 2017. *VADNÉ DRŽENÍ TĚLA U DĚTÍ* [online]. Nemocnice Tábor, 1-4 [cit. 2023-04-15].

VÝSLEDKY STUDIE „Zdraví dětí 2016“, 2016. Tělesná hmotnost a vadné držení těla. *Systém monitorování zdravotního stavu obyvatelstva ve vztahu k životnímu prostředí* [online]. Státní zdravotní ústav, 1-5 [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: <https://szu.cz/tema/studie-zdravotniho-stavu-obyvatelstva/deti/studie-2016/>

WANG, H. et al., 2022. The effect of age and sensation seeking on pedestrian crossing safety in a virtual reality street. *Transportation Research Part F: Psychology and Behaviour* [online]. Elsevier, 22 July 2022, 88, 99-110 [cit. 2023-04-15]. ISSN 1369-8478. Dostupné z: doi:10.1016/j.trf.2022.05.010

XU, Xiao-Pan et al., 2022. The Mediating Role of Loneliness and the Moderating Role of Gender between Peer Phubbing and Adolescent Mobile Social Media Addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [online]. China: MDPI, 17 August 2022, 19(10176) [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: doi:10.3390/ijerph191610176

YADAV, S. a P. CHAKRABORTY, 2021. Child–smartphone interaction: relevance and positive and negative implications. *Universal Access in the Information Society* [online]. New Delhi, 110078, India: Springer-Verlag GmbH Germany, 1 April 2021, 21, 573-586 [cit. 2023-04-14]. Dostupné z: doi:10.1007/s10209-021-00807-1

YOU, Yueyue et al, 2021. Sociodemographic factors and social media use in 9 - year-old children: the Generation R Study. *BMC Public Health* [online]. Rotterdam, The Netherlands: BMC, 30 October 2021, 21(1966) [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: doi:10.1186/s12889-021-12061-4

ŽUFNÍČEK, Jan, 2015. Netolismus. *CO DĚLAT, KDYŽ – INTERVENCE PEDAGOGA: Rizikové chování ve školním prostředí – rámcový koncept* [online]. MSMT-1999/2015 [cit. 2023-04-15].

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

BMI	Body Mass Index
Č.	Číslo
FOMO	Fear of missing out
GTP	Game Transfer Phenomena
MMORPG	Massively multiplayer online role-playing games
Obr.	Obrázek
OLPC	One Laptop per Child
Tzv.	Tak zvaně
WHO	World Health Organization

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1: Schéma reakce individua na novou zkušenost (vlastní zpracování dle Piaget, 1970)	18
Obr. 2: Doba zpoždění chodce při vstupu do virtuální ulice (v sekundách) podle věkové skupiny a dopravního stavu (Wang et al., 2022)	20
Obr. 3: Srovnání výskytu nadváhy a obezity (%) u chlapců a dívek ve vývojových fázích (Sigmund a Sigmundová, 2021)	23
Obr. 4: Rizikové platformy s výskytem kybernetických agresí vůči dítěti (Urban, 2019)..	25
Obr 5: Aplikace všech faktorů závislosti na patologickém hraní (vlastní zpracování dle Blinka, 2015)	29
Obr. 6: Obecné kódovací paradigma (Hendl, 2016 dle Strauss a Corbinová, 1999).....	39
Obr. 7: Paradigma 1 (vlastní zpracování dle Strauss a Corbinová, 1999)	50
Obr. 8: Paradigma 2 (vlastní zpracování dle Strauss a Corbinová, 1999)	50

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Digitální návrh nástěnné příručky rizik před výtiskem

Příloha P II: Nástěnná příručka rizik v praxi

Příloha P III: Faktura za zpracování nástěnné příručky rizik

Příloha P IV: Souhlas rodičů s audiozáznamem

Příloha P IV: Doslovná transkripce rozhovorů

PŘÍLOHA P I: DIGITÁLNÍ NÁVRH NÁSTĚNNÉ PŘÍRUČKY RIZIK PŘED VÝTISKEM



Tělofon, ale i jiné technologie, které využívají **modré světlo**, odloží alespoň **2 hodiny** před tím, než jít spát. Pomáhá tak svým očím a kvalitě spánku.



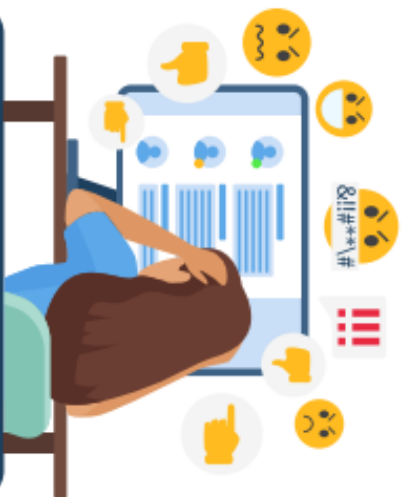
U počítače nebo notebooku sedí s rovnými **Zády** a dostatečným prostorem pro **nohy**. Nezapomeň na **přestávky**. Zajiď tobě a kamarádům ven.



Nez bezpečně přepíleš přes **silmici** schůzky **telefon do kapsy**. Nic ti neublíží.



Než se pustíš do nějaké **Tik Tok výzvy**, ověř si, že je to **bezpečné**. Neměch se kamarády vyhecovat za každou cenu.



Nadávky, urážky nebo pomlouvání na internetu se dají vždycky řešit. Včas to **nahlas** rodičům. Stačí nechat si je ale sít, co tě uráží online.

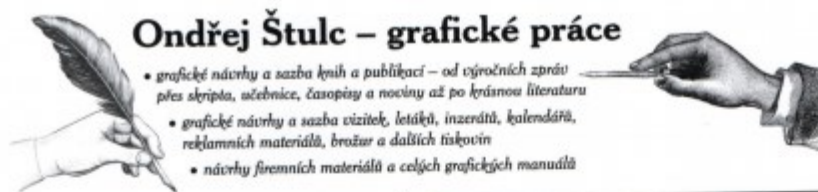


Ve společnosti si ponejprve bez telefonů a tabletů. Mění různé náhledy hned odpojit a ignorovat tak osoby, které s tvou vidou **skutečný rozhovor**.

PŘÍLOHA P II: NÁSTĚNNÁ PŘÍRUČKA RIZIK V PRAXI



PŘÍLOHA P III: FAKTURA ZA ZPRACOVÁNÍ NÁSTĚNNÉ PŘÍRUČKY RIZIK



Faktura		číslo:	202308
Dodavatel: Mgr. Ondřej Štulc Důrychova 1381/26 500 12 Hradec Králové IČ: 02 19 42 61 DIČ: CZ 68 01 24 21 07 <i>neplátce DPH</i> Podnikatel zapsán v Einsteinském rejstříku Majistrátu města Hradec Králové	Odběratel: Bc. Marek Landa Vysoká 552 500 11 Hradec Králové IČ: DIČ:		
Platební podmínky:			
Forma úhrady:	bankovním převodem	Datum vystavení:	28.03.2023
Bankovní spojení:	AirBank	Datum splatnosti:	12.04.2023
Číslo účtu:	12 19 69 80 14 / 3030		
Variabilní symbol:	202308		
Fakturujeme vám tyto grafické práce:			Cena:
sazba a tisk plakátu A1 pro ZŠ Braňtř Čapků, Červený Kostelec			1 029,00 Kč
Celkem k úhradě:			1 029,00 Kč
 Vytváje: Ondřej Štulc Tel. 724 933 676 E-mail: grafik@stulc.cz Web: grafikastulc.cz	 Převzal: MAREK LANDA dne: 28.3.2023 podpis:		

PŘÍLOHA P IV: SOUHLAS RODIČŮ S AUDIOZÁZNAMEM

Vážený rodiče,

jako student 5. ročníku navazujícího studia Fakulty logistiky a krizového řízení Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně píše diplomovou práci na téma *Využívání moderních technologií a vnímání jejich rizik dětmi mladšího školního věku*. Součástí výzkumné části je polostrukturovaný rozhovor s žáky 5. ročníku o tom, jak vnímají rizika technologií, které nejčastěji využívají ve svém volném čase. Abych mohl rozhovory analyzovat, potřebuji nahrát audiozáznam každého rozhovoru. Váš/e syn/dcera bude v rozhovoru vystupovat pod anonymitou příjmení, tedy pouze jméno a věk. Rozhovor bude probíhat během vyučování a bude trvat v rozmezí 10-15 minut. Pokud budete mít zájem o celkové výsledky práce nebo pouze o odpovědi Vašeho/i syna/dcery, bude možné je poskytnout.

Souhlasím / Nesouhlasím s účastí syna/dcery na rozhovoru včetně pořízení audiozáznamu pro výzkumné účely.

Bc. Marek Landa
Student FLKŘ UTB

Podpis

09.02.2023



Samuel

PŘÍLOHA P V: DOSLOVNÁ TRANSKRIPCE ROZHOVORŮ

Rozhovor č. 1, Pepa 10 let

T: Takže já se tě nejdříve zeptám, co tě napadne, když se řekne slovo riziko nebo co si představíš pod pojmem riziko? Co myslíš že to je, co tě napadne?

R: Tak třeba šikana?

T: Šikana ano...

R: Kyberšikana, hmm..., už nevím.

T: A nějak třeba více obecně bys dokázal...

R: Nějaký nebezpečí.

T: Nebezpečí, správně. Tak to je supr a dál se tě tedy zeptám, jakou digitální technologii nejvíce používáš, třeba tablet, mobil, notebook...

R: Mobil.

T: Mobil používáš nejvíce a co na něm nejvíce děláš?

R: Nooo, dívám se na Youtube, poslouchám třeba Spotify.

T: Posloucháš a koukáš se na Youtube a na co třeba koukáš?

R: Hmm, teď jsem se díval na dokument včera a tak...

T: Ještě nějaký jiný aktivity děláš na tom mobilu? Třeba chatuješ?

R: Píšu si s bratrancem často.

T: A máš nějakou sociální síť? Máš třeba Facebook?

R: Ne.

T: Píšeš normálně smsky?

R: Jo.

T: Nějaký hry hraješ?

R: Jo.

T: Máš nějaký hry, dobře. Dokázal bys mi říct, jak jsme se bavili o tom riziku, jestli tě třeba napadnou nějaký rizika s tím spojený? Neříkám, že ty to děláš, ale obecně co by tě napadlo ohledně toho Youtubka, co tě třeba napadne, že tam může být riziko pro děti tvýho věku?

R: Tak to nevím.

T: Nějací influenceři, že na ně hodně lidí kouká a snaží se je napodobovat?

R: Hmm, ne.

T: Dobře, ještě se tě zeptám, jestli máš nějaký negativní příběh nebo něco negativního, jak tě ten mobil ovlivnil?

R: To úplně ne.

T: Nemáš..., třeba že by ti ho rodiče brali a ty by ses vztekal? Nebo něco takového?

R: Nene to ne.

T: Nemyslíš si, že si závislý na telefonu?

R: Ne to asi ne.

T: Vypadá to, že máš všechno pod kontrolou, podle toho, co na mobilu děláš. Tak jo, já ti děkuji. To bude ode mě všechno.

Rozhovor č.2, Samuel 10 let

T: Takže nejdřív se tě zeptám, co tě napadne, když se řekne slovo riziko? Co si představíš pod slovem riziko?

R: Žee, něco nebezpečí, nebezpečí...

T: Dobře, nebezpečí, takhle si to představíš. Pak se tě zeptám, jaký technologie nejvíc používáš, to znamená mobil, tablet, ...

R: No, mobil a počítač.

T: Co myslíš, že víc používáš? Úplně nejvíc...

R: Asi mobil.

T: Co na něm nejvíce děláš?

R: Někdy hraju a spíš se dívám na Youtube.

T: A co hraješ za hry?

R: Roblox, Brawl Stars, Counter Ball...

T: Takže to jsou nějaký, jako střílečky nebo něco takovýho?

R: Na Robloxu jsou různé hry, někdy tam je třeba nějaká napodobenina Fortnite, ale jinak moc ne.

T: Hraješ to často?

R: Roblox teďka jo, Brawku teď už moc nehraju, ale jinak jo.

T: A na tom Youtubku, na co třeba koukáš? Sleduješ nějaký influencery?

R: Jo...

T: Máš nějaký oblíbený?

R: Jessetceho, McCreamyho, ...

T: Dobrý, to mi stačí. Co třeba natáčí? Něco, co tě zajímá, ohledně her?

R: Tak ten Jessetc má kanál, kde dává jiný různé hry na Robloxu a McCreamy jako natáčí Fortnite

T: Takže to jsou takoví ti herní...Myslíš si, že jsou tam ohledně toho Youtubka nebo her, co hraješ, nějaký rizika jsou nebo nebezpečí?

R: Jo trochu...

T: A co myslíš, že to může být za riziko při hraní her nebo sledování Youtubka?

R: Tak násilí, ...mě už třeba hackli účet, na kterém jsem utratil třeba tak pět tisíc.

T: To znamená, že to nejsou zdarma hry? Dáváš do toho peníze?

R: No, ...dávám. Většinou, ale už moc ne.

T: A kolik do toho dáváš?

R: Třeba tisíc.

T. A vědí o tom rodiče?

R: Jo, jinak by mi nedávali kreditku... (smích)

T: Takže třeba tisíc za měsíc dáš, nebo...?

R: Tak celkově většinou, na Fortnite třeba na jiných účtech třeba těch pět tisíc. Jsem hodně hrál od osmi. Dva roky hraju Fortnite.

T: A myslíš si, že si na tom závislý? Myslíš si, že to hraješ hodně, až třeba ztrácíš kontrolu?

R: Mám nad tím kontrolu, že se bez toho obejdu, ale trochu...

T: Trošku závislý, myslíš že jsi, ...když do toho právě dáváš ty peníze a klidně by sis za ty peníze mohl koupit nějakou reálnou věc, ale dáš to radši do hry, že si radši užiješ tu hru. Dobře, máš nějaký sny o těch hrách? Že se ti o tom třeba zdá v noci? Třeba o tom Fortnite, že se ti zdálo?

R: Joo, většinou to zapomenu, ale jo zdálo. Jakože zdálo se mi, že jsem do toho jako vstoupil, když jsem hrál na PSku, tak že jsem do toho vstoupil a vlastně a byl to Battle Royal, že mě někdo ovládal.

T: Dobře, tak já se tě ještě zeptám, jestli máš nějaký nápad, jak by ses těm rizikům, co si zmínil, jak by ses jim vyhnul? Aby ses s nimi nesetkal?

R: No tak jako ve většina hrách je to násilí jako v Robloxu většinou hastagovaný, ale většinou prostě leavnu tu hru a připojím se na jiný server.

T: Dobře, ještě něco tě napadne? Ohledně sledování videí třeba?

R: Jako na Youtubu to moc není, většinou jako když se tam objeví nějaký násilí, tak za to video nedostanou peníze. Jakoby takovej ten žlutý coin nebo jak se to teď jmenuje.

T: Myslíš, že bys nějak dokázal, když si říkal, že jsi možná trochu závislý, tu závislost zmírnit? Že bys třeba hrál méně?

R: Jako teďka už Fortnite moc nehraju, ale já se tam spíš jako, že mě zajímá, co je zrovna v item shopu. Většinou to nehraju, ale na Robloxu možná jo, ale asi ne.

T: Dobře, sociální sítě nemáš žádný? Nemáš Facebook nebo něco?

R: Facebook ne, ale mám TikTok, na kterej už nenatáčím, spíš nějaký edity.

T: Máš nějaký příběh, jak tě nějaká technologie negativně ovlivnila? Cokoliv, PSko, mobil, televize, že si z toho měl třeba špatný pocit? Že by ti rodiče brali mobil a ty by ses vztekal?

R: Asi ne.

T: Tak je to všechno, děkuji.

Rozhovor č. 3, Sára 11 let

T: Já se tě zeptám nejdřív, co si představíš pod pojmem riziko?

R: Já si asi představím, že jako na sociálních sítích mi může napsat někdo cizí a pak s tím budu mít problémy, když mu třeba napíšu nějakou důležitou informaci. Může to být pak docela nebezpečný.

T: Dokážeš říct, ještě obecněji pro všechny odvětví, nejenom technologie, co třeba znamená riziko úplně obecně?

R: To úplně nevím, co si pod tím mám představit úplně přesně.

T: Dobře, zeptám se tě, jakou moderní technologii nejvíce používáš?

R: Asi počítač a telefon.

T: A myslíš, že telefon používáš více než počítač?

R: No spíš počítač, tam koukám víc na filmy.

T: Spíš počítač, dobře. Ty už si mi vlastně řekla ohledně toho počítače, že nesmíš psát nikomu cizímu, posílat mu něco, ... a dokážeš říct další rizika s tím spojený? S tím, co děláš na počítači?

R: Třeba, že se mě někdo může vloupat do počítače a vlastně přes tu kameru, když mě to bliká, tak mě někdo sleduje a podle toho co třeba píšu, tak on může poznat, co píšu.

T: Děláš ještě nějaký aktivity na tom počítači? Máš nějaký sociální sítě?

R: Mám.

T: Máš Facebook?

R: Mám Instagram.

T: A na tom Instagramu dáváš fotky?

R: Dávám, ale dávám si pozor, abych tam nedala nějakou důležitou informaci, třeba že tam dám, já nevím třeba psa jenom nebo tak.

T: Takže sebe tam nedáváš. A koukáš třeba na nějaký influencery? Nebo sleduješ nějaký celebrity?

R: Jo, to jo.

T: Snažíš se je napodobovat? Že chceš dělat to samý jako ony?

R: Jo.

T: Ale nesnažíš se fotit jako oni třeba?

R: Ne to ne.

T: Myslíš si, že si na tom Instragramu nebo na počítači závislá?

R: To ne.

T: Máš nad tím kontrolu.

R: Když mi někdo řekne, že mám jít ven, tak mě to ani nevadí.

T: Takže nekontroluješ pořád telefon, co je novýho na Instragramu?

R: Ne.

T: Máš nějakou negativní zkušenost, negativní příběh třeba s tím počítačem? Že se ti něco stalo?

R: No mně přímo ne, ale vlastně mému bráchovi na WhatsUpp někdo napsal, ale samozřejmě to ukázal taťkovi a ten mu to hnedka řekl, že takhle nesmí. No a vlastně ještě jedna paní, tak jim někdo napsal, aby jim poslali heslo na bankovní účet a oni si mysleli že jsou to oni a pak jim to někdo vykrad, takže přišli o hodně peněz.

T: Dobře. S šikanou na internetu ses nesetkala?

R: To ne.

T: Pak se tě ještě zeptám, jak jsme se bavili o rizicích těch technologií, jestli máš nějaký návrh, jak jim zamezit, jak se jim vyhnout, jak jim předejít?

R: No třeba lidi, aby nebyli na tom tolik závislí a aby třeba neodepisovali tomu, kdo jim hned napíše, aby si ověřili, kdo to je.

T: Ty jsi říkala o té kamerce, co bliká, když tě někdo sleduje. Co bys udělala právě s tou kamerkou?

R: No, asi bych si to zalepila, jak to hodně lidí dělá a kdyby to začalo blikat, tak bych řekla asi rodičům, co s tím mám dělat, protože samotná bych asi nevěděla, co s tím mám dělat.

T: Tak jo, já ti děkuju.

Rozhovor č. 4, Filip 11 let

T: První, co se tě zeptám je, co tě napadne, když se řekne slovo riziko, co si pod tím představíš?

R: Že to je třeba nebezpečí.

T: Nebezpečí, tak, může být, ... ještě něco tě napadne?

R: ...hmm

T: Už ne? Dobře. Tak přejdeme dál. Řekni mi, jakou digitální technologii nejvíc používáš? Jestli to je třeba mobil, tablet, notebook nebo počítač, televize?

R: Asi televize.

T: Nejvíc televizi používáš. Mobil moc nepoužíváš?

R: Moc nepoužívám všechno...

T: Moc nejseš na technologiích, dobře a v tý televizi, co třeba nejčastěji sleduješ?

R: Třeba sporty.

T: Nekoukáš na nějaký filmy, kde by bylo nějaký násilí a tak?

R: Ne.

T: Dobře, pokud na tom mobilu moc nejseš, co na něm děláš, když tam náhodou zrovna seš?

R: No třeba fotím nebo když si potřebuju zavolat.

T: Někjaký sociální sítě máš? Máš třeba Facebook?

R: Ne.

T: Nepíšeš si takhle přes telefon ani přes notebook si nepíšeš.

R: Nene.

T: A hraješ třeba na počítači hry nějaký?

R: Mmm, vůbec.

T: Spíš na něm pracuješ, něco do školy a tak?

R: Jo...

T: Dobře, máš nějaký negativní příběh o tom, jak tě nějaká ta technologie ovlivnila? Třeba že se ti o něčem zdálo, měl si špatný sny nebo jsi byl naštvaný kvůli tomu?

R: Nee.

T: Vůbec, žádná, nic z toho tě neovlivnilo. Dokázal bys mi říct, jestli třeba víš, nějaký ty rizika, to nebezpečí, který z těch technologií plyne? Ty to nepoužíváš tolik, ale třeba obecně pro ostatní, ty rizika těch mobilů, notebooků...

R: Třeba, že se nedostanou k účtu a nějak zahackovat.

T: Ještě něco tě napadne? Třeba s tou televizí? Díváš se na tu televizi v nějaký zvláštní poloze nebo normálně sedíš?

R: Sedím.

T: Tak, jak si říkal ty rizika, že se někdo může dostat do toho účtu, zahackovat, tak máš nějaký nápad, jak tomu zamezit? Jak tomu předejít, aby se to nestalo?

R: Heslo nějaký...

T: Heslo, ... může být. Dobře, já ti děkuju.

Rozhovor č. 5, Anna 11 let

T: Tak nejdřív se tě zeptám, co si představíš pod pojmem riziko?

R: Noo, jakože nějaký prostě nebezpečí a třeba nějaká kyberšikana a něco takovýho.

T: Dobře, směřuješ to hned na ty technologie, ale říkáš obecně nebezpečí, v pořádku. Jakou technologii nejvíc používáš?

R: Asi mobil.

T: Dobře, co na něm děláš nejčastěji?

R: No tak jako, tak různě. Někdy si píšu s kamarádkama a vlastně tak nejčastěji si píšu s kamarádkama.

T: To znamená máš nějaký sociální sítě?

R: Mám.

T: Máš Facebook?

R: Ne.

T: Máš Instagram?

R: Mám, ale jakože nedělám tam nic moc jako, spíš jako mám...

T: Sleduješ nějaký profily.

R: No, někdy.

T: Sleduješ nějaký známý osobnosti, influencery?

R: Trošku.

T: A to, co oni dělají, snažíš se je napodobovat? Snažíš se žít jako oni?

R: Nene.

T: Takže si píšeš na Instagramu?

R: Ne, na WhatsUppu.

T: S těma kamarádkama si píšeš na WhatsUppu. Stalo se ti třeba, že sis psala s někým neznámým? Nebo že ti někdo psal?

R: Jednou se mi stalo, že mi napsal někdo a říkal, že to je mamky nějakéj, jakože strejda a mamka ho hned zablokovala. Jinak ne.

T: Tak to možná byl nějakéj nebezpečnej pokus o sblížení. Takže na tom Instagramu se neporovnáváš s někým, kdo má víc lajků, kdo má víc sledujících?

R: Ne.

T: Nic takovýho, to ne. Máš pocit, že si na tom mobilu závislá?

R: Jakože ani ne.

T: Nekontruluješ ho, co je novýho každou chvíli na Instagramu nebo jestli ti někdo nenapsal?

R: Moc ne, spíš jen jako hlavně kontroluju kvůli škole. Jinak moc ne.

T: Dokážeš mi říct, jak si říkala to nebezpečí, kyberšikana, ještě nějaký rizika s tvým užíváním telefonu? Co třeba tě může ještě ohrozit?

R: Může mě někdo sledovat nebo mě může někdo třeba jakoby pomlouvát a psát mi něco hnusnýho.

T: A stalo se ti to už?

R: Ne.

T: Nikdo ti nepsal nic špatnýho, že by ti z toho nebylo dobře, nechtěla si chodit ven a tak?

R: Nene.

T: Jen v realitě, že?

R: Joo... (smích).

T: Říkala si o tom neznámým, že se vydával za strejdu, nějaký jiný negativní příběh tě ještě napadne?

R: Ne.

T: Když jsme se tedy bavili o těch rizicích, měla bys nějaký nápad, jak jim předejít? Jak se jim vyhnout?

R: No, jakože když budu brát, že jsem ještě dítě, možná kontrola rodičů a třeba úplně tam nedávat kde jsem nebo co dělám, s kým tam jsem...

T: Takže na ten Instagram nedáváš svoje fotky?

R: Ne.

T: Na WhatsApp neposíláš nějaký fotky ostatním?

R: No, jakože, občas něco kamarádce, když třeba na karneval něco potřebujem, jestli je tohle v pohodě, ale jinak až tak ne.

T: S klukama si nepíšeš?

R: Ne.

T: Dobře, to bude ode mě vše.

Rozhovor č. 6, Jáchym 11 let

T: Zeptám se tě jako první, co tě napadne, když se řekne slovo riziko?

R: Například mě napadne nějaký nebezpečí, jako třeba pád letadla, potopení lodi, autonehoda, ale taky třeba riziko závislosti na něčem, a tak...

T: Super, to máš teda krásnou odpověď, zatím nejlepší. Jakou moderní technologii, nejvíce používáš? Tím myslím mobil, tablet, notebook, televize, něco z toho.

R: Asi mobil, protože já bych se bez mobilu nedostal domů, ale nic moc na něm nehraju, spíš ho používám hlavně jako na dorozumívání a tak.

T: Dobře, takže píšeš si tam s přáteli třeba?

R: Píšu si tam s ostatníma a volám hlavně přes ten mobil.

T: Máš nějaký sociální sítě na tom mobilu? Třeba WhatsApp? Facebook?

R: Nemám tam ani vyhledávač.

T: Nemáš tam vůbec nic.

R: Vůbec nic.

T: A voláš si jako normálně přes kontakty a píšeš přes smsky?

R: Jo.

T: Takže nepoužíváš ke komunikaci žádný sociální sítě.

R: Nepoužívám. Na mém mobilu to v podstatě nejde. Já mám tlačítkáč.

T: No tak tím líp. Máš tedy ještě nějakou technologii, kterou používáš?

R: Používám počítač, ale ne moc.

T: A když už ho používáš, hraješ na něm hry?

R: Ne. Dřív jsem trošku hrál, ale teď už nehraju.

T: Teď už tě to nebaví?

R: Ne.

T: Takže na něm děláš třeba věci do školy?

R: Dělám nějaký úkoly nebo se občas kouknu na nějaký seriál.

T: A dokázal bys mi říct nějaký ty rizika, který se týkají toho počítače nebo toho telefonu? Víím, že pro tebe ten tlačítkovej telefon moc nepředstavuje rizika, ale když se podíváš na někoho, kdo ten chytrý telefon má nebo ho často používá, tak jestli dokážeš říct co tam je za rizika?

R: Takže, rozhodně tam je riziko závislosti, je tam riziko třeba, že se vám může aktivovat kamera, že vám ji někdo hackne a sleduje vás a podobný věci.

T: Super. Stalo se ti někdy, že by si viděl, jak někdo na mobil natáčí něčí rvačku?

R: Neviděl.

T: Ani třeba na internetu si to neviděl?

R: Ne.

T: Chodíš na internet na počítači? Používáš třeba Youtubko?

R: Youtubko jsem používal dřív, ale už ho nepoužívám.

T: Na televizi koukáš často nebo spíš ne?

R: Na televizi jsem se díval naposled na volební debaty a volby. Takže moc ne.

T: Pak se tě ještě zeptám, máš nějaký negativní příběh, co se ti třeba přihodilo ohledně technologií? Něco, z čeho ti nebylo dobře, necítil ses?

R: Jedinej negativní příběh bylo asi, že měl jsem asi dva měsíce novej mobil a on mi spadnul do záchoda a bál jsem se, že táta bude naštvanej.

T: A to byl taky tlačítkáč?

R: To byl taky tlačítkáč. Teď mám úplně stejnej, akorát novej.

T: Dobře, dobře a přemýšlíš o novém mobilu nebo přeješ si lepší mobil? Nebo ti stačí ten, co máš?

R: Ne, já jsem úplně spokojenej s tlačítkáčem.

T: Fajn, my jsme se bavili o těch rizicích, co jsi říkal moc hezky o tý závislosti a tak...máš nějaký návrh, jak tomu předejít?

R: Jak tomu předejít..., podle mě například nehrát tolik počítačový hry jako třeba někteří hrajou a prostě na tom nebejt tolik. A některý počítačový hry, na kterých se dobře pěstuje závislost, nehrát třeba vůbec.

T: Super, tak jo, děkuji ti za rozhovor.

Rozhovor č. 7, Michaela 10 let

T: Co si představíš, pod pojmem riziko? Co si tak vybavíš?

R: Když třeba šikanu nebo kyberšikanu třeba. Potom když někdo třeba kouří nebo je závislej na drogách, anebo potom když jsou nějaký lidi už hodně zdrogovaný, tak třeba i na ostatní útočej.

T: Takže si myslíš, že hodně rizika je v těch drogách hlavně. Věděla bys třeba obecně co to riziko je, když opomeneš drogy a spojíš všechno dohromady obecně?

R: Asi úplně nevím.

T: To je v pořádku. Jakou digitální technologii nejvíce používáš? Jestli je to třeba mobil, tablet, notebook...

R: Asi mobil.

T: Co na něm třeba nejčastěji děláš?

R: No, koukám se třeba na nějaký videa nebo potom se tam někdy učím.

T: Máš nějaký sociální sítě?

R: Nene.

T: Nepíšeš si s kamarádkama?

R: Jenom přes zprávy.

T: Jen přes zprávy jako smsky. Dobře. Na jaký videa například koukáš?

R: Třeba na nějaký, jak se vyrábí různé věci nebo nějaký malování.

T: Dobře, nějaký influencery nesleduješ?

R: Nene.

T: Když se bavíme o tom sledování videí, dokážeš říct nějaký rizika, která jsou třeba na Youtube?

R: No vlastně někdo může někoho navést na něco a on to potom udělá a bude to jako špatně.

T: Určitě, ... a ty si před tím zmiňovala jako jedno riziko tu kyberšikanu, dokázal bys popsat, co to vlastně je?

R: No vlastně jako šikana, ale přes internet, že třeba tam může někdo někoho požádat, psát mu různé věci a otravovat ho.

T: Víš, že ty ses tím asi nesečkala, ale máš nějaký negativní příběh, jak tě technologie ovlivnili nebo někoho z tvých blízkých?

R: No, vlastně moje kamarádka, tak si psala s jednou kamarádkou. Potom se ukázalo, že je to vlastně jeden kluk, kterej jí chtěl jenom napálit, akorát že to trochu přehnal, takže potom to řekla mamce no a jinak ne.

T: A chtěl po ní třeba nějaký fotky?

R: Ze začátku jo, ale ona si ho potom zablokovala.

T: Takže mu naštěstí nic neposlala nakonec.

R: Nene.

T: Dobře, takže myslíš si, že na tom telefonu nejsi závislá?

R: No jakože, jsem tam docela často, ale úplně ne. Často se tam i učím. Takže asi ne.

T: Dobře, jsi třeba na mobilu před spaním?

R: Nene.

T: Dobře. Dokázala bys mi říct o těch rizicích, jak si zmínila na začátku, jak jim třeba zamezit nebo navrhnout, jak jim předejít?

R: No vlastně, když se nám ukáže nějaký nový chat, tak se nejdřív zeptat rodičů, jestli si můžu psát nebo zjistit nějaký informace, kdo má třeba taky to stejné číslo a taky jestli je to někdo, koho jako znám dobře.

T: Dobře. Pak se ještě zeptám, jestli ses setkala s případem, kdy někdo natáčel na telefon něčí rvačku?

R: Nene.

T: Dobře, tak to je ode mě všechno.

Rozhovor č. 8, Johanka 11 let

T: První, co se tě zeptám je, co si představíš pod pojmem riziko?

R: Jako na sociálních sítích?

T: Můžeš říct klidně víc obecně.

R: Nebezpečí?

T: Dobře a když teda mluvíš o těch sociálních sítích, tak máš nějaký?

R: Kyberšikana.

T: Víš, co to je?

R: No jako třeba, že když je Instagram, tak že ti tam píšou hnusný komentáře.

T: Ano, dá se to tak považovat. Přejdeme dále. Jakou technologii nejčastěji používáš?

R: Nejvíce mobil.

T: Co na něm nejčastěji děláš?

R: Nejvíce hraju asi hry.

T: A máš nějaký sociální sítě?

R: Jo, TikTok a Instagram.

T: Facebook nemáš?

R: Nene, to má taťka.

T: Dobře, na tom instagramu, přidáváš nějaký fotky?

R: No tak jako přírody.

T: Nedáváš tam sebe.

R: Nene.

T: A děláš to kvůli tomu, že nechceš nebo ti to někdo zakázal, třeba rodiče?

R: Ne, ten Instagram já ho moc nepoužívám a má to jako kamarádka, tak já koukám na ty její fotky.

T: Takže sis ho založila kvůli kamarádce? Ona ho měla první?

R: Jo.

T: Dobře, takže sleduješ její fotky a koukáš třeba ještě na nějaký influencery?

R: Taky nějaký.

T: Snažíš se je nějak napodobovat? Snažíš se žít jejich život?

R: Ne to ne.

T: A třeba takový lajky, sledující, porovnávaš se s kamarádkou, kdo má více lajků u fotky?

R: Ne to ne. Mně o to moc nejde.

T: Myslíš si, že si na tom mobilu závislá?

R: Ne.

T: Nekontroluješ třeba každou chvíli, co je novýho na Instagramu?

R: Já na tom Instagramu moc nejsem no.

T: Dobře a ty jsi ještě říkala, že hraješ hry. Co jsou to za hry?

R: Roblox.

T: Předpokládám, že na hrách nejsi závislá, pokud říkáš že nejsi. Co Youtube?

R: Já moc Youtube nesleduju.

T: Na nějaký filmy na mobilu nekoukáš?

R: Já koukám na Netflix přes televizi.

T: Takže používáš i televizi docela často. A tam koukáš, na jaký typ filmů, seriálů?

R: Koukám se na takový pohádky, který nejdou pouštět na Youtube.

T: Stalo se ti někdy, že se ti zdálo o něčem z Netflixu nebo Instagramu?

R: No to ne zatím.

T: Dobře, dokážeš říct ještě nějaká ta rizika, třeba u sledování televize, co se ti vybaví?

R: Nevím.

T: Ohledně těch her na telefonu, tam tě něco napadne?

R: Třeba na tom Robloxu, tam jsou ty robloxy, a to se platí a děti jsou pak na tom závislý, utrací na tom hodně peněz.

T: To není tvůj případ?

R: Já nemám žádný robloxy.

T: Když se tě zeptám na nějaký negativní příběh nebo ovlivnění technologiemi v minulosti. Postihlo tě něco, že by ti z toho nebylo dobře nebo tě bolela hlava? Nepsal ti někdo cizí?

R: No to mi psal, ale pak se ukázalo, že mamka měla vlastně jen jinej mobil. Novej.

T: Tak to bylo vlastně v pořádku. Žádný cizí člověk to nebyl.

R: No to jo, ale jenom jako ahoj, a to byl konec.

T: Aha, jednalo se o někoho cizího, ale ty si to potom zablokovala?

R: Já jsem to nechala, neodepisovala jsem.

T: Byl to někdo dospělý? Nevíš?

R: To nevím.

T: Dobře. Bylo to na Instagramu nebo na...?

R: Na Robloxu jakoby.

T: Jo, dobře. Tak poslední, co se tě zeptám, když si zmiňovala ty rizika, jak by ses těm rizikům postavila, jak by ses jim vyhla, předešla?

R: No možná jako abychom neposílali nějak ty fotky nebo že by to kontrolovali rodiče.

T: A ohledně třeba té závislosti? Jak to snížit, když je někdo závislý?

R: Mít třeba nastavený jako třicet minut, hodinu. Já to mám taky takhle nastavený, že si tam nastavím, že za den maximálně dvě hodiny, protože někdy jsem třeba nemocná, tak se koukám na filmy a takhle, ale nastavím si tam třeba dvě hodiny a pak se mně ten mobil vypne a můžu jenom volat.

T: Super a jsi na mobilu před spaním?

R: Jo.

T: Cítíš, když seš na tom mobilu před spaním, že se ti ráno třeba hůř vstává?

R: Ne, já jsem většinou tak po večeri, pak se jdu omejt a třeba za půl hodiny, já nevím, jak to vysvětlit..., když jdu spát, tak půl hodiny před. Úplně před spaním ne.

T: Máš na mobilu daný režim čtení nebo používáš klasický modrý světlo?

R: Klasický, ale někdy si dávám i čtecí, protože mě to pak štípe do očí.

T: To je právě to modrý světlo...

R: Je nejvíc škodlivý.

T: Přesně tak, proto je lepší používat nižší jas, čtecí režimy nebo to úplně zredukovat.

Ráno, když se vzbudíš, jdeš hned na telefon?

R: No jako jo, ale koukám se na školu online, jestli nemám test.

T: Takže kvůli školním věcem spíše.

R: No.

T: Tak jo, to je z mé strany všechno.

Rozhovor č. 9, Bára 11 let

T: První, co se tě zeptám, co si tak myslíš, že znamená slovo riziko?

R: Riziko si myslím že je jako třeba, že tě něco může postihnout a třeba jako že je to tak na okraj, že se ti něco může stát.

T: Super. Jakou digitální technologii nejvíce používáš?

R: Digitální technologii asi..., nevím.

T: Může to být třeba mobil, tablet, počítač, televize...

R: Asi mobil.

T: Dobře, co na něm nejvíce děláš?

R: Nejvíce asi si tam píšu s kamarádkama.

T: Takže máš nějaký sociální sítě?

R: Ano.

T: A jaký máš?

R: Mám Instagram a TikTok.

T: Facebook tedy nemáš. Ani si ho neplánuješ zakládat v budoucnu?

R: Časem asi ne, zatím.

T: Dobře, na tom Instagramu, máš tam nějaký fotky? Dáváš tam nějaký fotky?

R: Ano dávám.

T: A jsou to fotky třeba tebe nebo něco jinýho, nějaká příroda a tak?

R: Občas přírody a občas trošku i někde mě. Ale ne úplně jako v obličejí.

T: Dobře, třeba postava a tak.

R: Ano.

T: Porovnáváš se s ostatními na tom Instagramu ohledně lajků. Například někdo má víc než ty a štvě tě to?

R: Asi ne, protože já mám Instagram soukromej, takže asi úplně ne.

T: Tím pádem nějaké úzkostné stavy a špatné nálady díky Instragramu nehrozí?

R: Nene to ne.

T: Sleduješ tam nějaký influencery?

R: Ano.

T: Zkoušíš je třeba napodobovat, co oni dělají? Snažíš se žít jejich život?

R: Mmm, ne.

T: Používáš mobil před tím, než jdeš spát?

R: Před spaním jak kdy, občas jo, občas ne.

T: To znamená, že jsi v posteli na mobilu a pak ho vypneš a jdeš spát?

R: Jo.

T: Dobře. Psal ti někdy někdo neznámý na sociálních sítích?

R: Myslím, že to se mi nikdy nestalo, že by mi psal někdo cizí.

T: Máš nějakýho známýho nebo blízkýho, komu se něco takovýho stalo? Že by někdo někoho obtěžoval?

R: Mm, jo.

T: Můžeš se o to podělit?

R: No vlastně právě moje kamarádka, která tam chodí do školy, tak jí se stalo, že třeba jí napsala nějaká paní nebo kluk, to nevím, jestli jako můžou jít spolu ven a ona nebo ona byli vlastně z jiný země, takže...

T: Takže psali v angličtině?

R: Ano.

T: Dobře. Ty si s těma kamarádkama píšeš převážně na Instagramu?

R: Občas na Instagramu a občas třeba na WhatsUppu.

T: A na TikTok něco přidáváš?

R: Ne, zatím ne.

T: Jenom sleduješ ostatní. Dobře. Hraješ třeba nějaký hry na mobilu?

R: Už moc ne.

T: Youtube sleduješ?

R: Občas asi.

T: Nějaký youtubery nebo spíš naučný věci?

R: Jojo obojí.

T: Tak ten negativní příběh už si mi vlastně řekla, že máš tu zkušenost s kamarádkou.

Byla si třeba svědkem toho, že někdo natáčel něčí rvačku?

R: U toho jsem nikdy nebyla.

T: Ani třeba na internetu si to neviděla?

R: Myslím, že ne.

T: Fajn. Jaký je tvůj nápad, jak takovým rizikům předejít? Jak se jim vyhnout?

R: Třeba jako, hmmm, nevím...

T: Nevíš, nenapadá tě nic? Když se vrátím, jak si říkala, že před spaním používáš mobil, tak tam nějaká rizika jsou. Dokážeš na něj přijít?

R: Jo, že vlastně třeba je tma úplně všude a vlastně ti to kazí oči, tím že to je třeba modrý světlo.

T: Správně, modrý světlo patří mezi největší rizika u toho mobilu před spaním. Dokážeš tedy teď říct, jak takový riziko snížit?

R: Zkusila bych to snížit asi tak, že bych na něj už moc nekoukala nebo si právě ztlumila trošku to světlo.

T: To je správně nebo použít režim čtení, žlutý světlo. Ale jak říkáš, nejlepší je nepoužívat vůbec. Měla si někdy problémy se spaním nebo druhý den, když si na tom mobilu večer?

R: To asi úplně ne.

T: Nějaký špatný sny se ti nezdaří ohledně technologií?

R: Ne to ne.

T: Pak si ještě zmiňovala kyberšikanu, jak bys jí předešla?

R: To úplně nevím, ale nějak třeba nepsat někomu o tomhle a když někdo napíše, tak neodpovídat a ignorovat.

T: Super, takže žádný kluci ti nepsali, že by chtěli fotky, klidně i ze třídy?

R: Ne to ne.

T: Poslední, co se zeptám, myslíš, že jsi závislá na telefonu?

R: Mmm, myslím, že tolik ne, protože poslední dobou jsme docela venku a tak dál.

T: Problém s rodičema nemáš, že by ti zakazovali mobil?

R: Nene.

T: Dobře, to je asi vše.

Rozhovor č. 10, Michal 11 let

T: První, co se zeptám je, co si představíš pod slovem riziko?

R: Riziko je třeba šikana a takhle.

T: A ještě něco tě napadne, třeba víc obecně?

R: Alkohol, rvačky, pak pod to patří..., je toho pod rizikem strašně moc.

T: Ty jsi vlastně řekl, co je pod rizikem a dokážeš říct, co to riziko znamená?

R: Riziko je to chování.

T: Dobře. Přejdeme dále. Jakou digitální technologii nejvíc používáš? To znamená telefon, tablet, notebook, televize...

R: Mám doma i tablet, ale nejvíc používám telefon.

T: Dobře, co na něm nejčastěji děláš?

R: Hraju hry nebo se koukám na Youtubko.

T: Máš nějaký sociální sítě kde si píšeš?

R: Mám jenom co tam bylo na začátku, volání a takle...

T: Takže smsky a nemáš žádný Facebook nebo nic podobného.

R: Ne, ne to budu mít od patnácti nejdřív

T: Až od patnácti, to ti rodiče takhle nastavili nejspíš. Dobře, takže tam hraješ hry. Co třeba za hry hraješ?

R: Když jsem doma, tak se koukám na Youtubko, ale když jsem ve družině a jsou tam kamarádi, tak hraju hry pro více hráčů.

T: Hraješ je na notebooku?

R: Ne.

T: A jaký jsou to hry pro více hráčů na mobilu?

R: Vlastně tam je víc her, že tam je jedna hra a tam jsou třeba tanky a tak.

T: Tanky taky, takže nějaký střílečky tam jsou. Dával jsi někdy peníze do tý hry?

R: Ne.

T: Měl jsi nějaký sny o těch hrách? Tancích například?

R: Ne, vůbec.

T: Myslíš si, že jsi na mobilu závislý?

R: Jsem.

T: Jsi na mobilu před spaním?

R: Jo.

T: Takže seš v posteli, seš na mobilu a...

R: To ne, v posteli už ne, protože mamka nám před spaním..., máme odevzdat telefony.

T: A jakou dobu před spaním to máte odevzdávat?

R: Asi deset, dvacet minut.

T: Před tím, než to odevzdáš a na tom mobilu jsi, je kolem tebe tma?

R: Světlo.

T: Měl jsi třeba špatný spaní nebo cítil ses více unavený druhý den, potom co jsi byl večer na mobilu?

R: Ne, ale sny jsem měl špatný, protože jsem se koukal na špatný videa, který pro mě nejsou dobrý.

T: A jaký ty videa pro tebe nejsou dobrý?

R: Zombie a taklec.

T: To jsi viděl na Youtubku?

R: Jo.

T: Takže sleduješ nějaký strašidelný videa?

R: Ne, ale bráška. Teďka už ne, ale předtím jo.

T: A brácha je starší než ty?

R: Ne mladší.

T: Tím pádem jsi ty zombíky viděl omylem, nechtěl si je vidět a kvůli tomu jsi měl zlý sny?

R: Ano.

T: Máš nějaký negativní příběh, jak tě třeba ty technologie ovlivnily?

R: Spíš jenom ty sny.

T: Dobře. Říkal jsi, že jsi závislý, což pochopitelně není moc dobrý, ale moje další otázka je, co bys udělal abys těm rizikům dokázal předejít?

R: Asi bych si nepsal s cizíma lidma, jen ty, který jsem viděl reálně, na své oči, ale jinak ne.

T: Dobře a stalo se ti to, že by ti někdo cizí psal?

R: Ne.

T: Fajn. Když se tedy vrátím k tomu používání telefonu před spaním, tak napadá tě tam nějaký riziko?

R: Špatně se vyspíme.

T: To jsou ty důsledky toho rizika, ale to riziko samotný, z čeho to vzniká? Napadne tě něco?

R: Že by se hodinu před tím nemělo koukat do mobilu.

T: Je to právě to modré světlo, které ovlivňuje tvůj zrak...

R: A nejlepší pro nás je červená.

T: Ano, červené světlo je vůbec nejlepší, ale třeba i snížit jas na mobilu.

R: Když se vzbudím brzo, tak je to černý a když si to zapnu a nejsem ještě v tom rytmu, tak si ještě snižuju jas.

T: Super, takže to dokážeš skvěle řešit. Někdy rizika tě napadnou ohledně her?

R: Že by odhalili údaje a takhle.

T: A co se týče tvé závislosti, tak jak bys to dokázal snížit tu závislost? Co bys pro to mohl udělat?

R: Třeba v létě budu, když budu chtít, tak sekám trávník a taklec. Že si od toho odpočinu.

T: Dobře, to zní super. Tak jo, to je všechno, děkuju.

Rozhovor č. 11, Eliška 11 let

T: První, co se zeptám bude, co si představíš pod slovem riziko?

R: Nějaká, třeba kyberšikana, že někdo někoho šikanuje a že je špatně, když někdo někoho šikanuje.

T: Ještě něco tě napadne více obecněji co je riziko?

R: Třeba když se leze na skálu, tak že může spadnout a může zemřít.

T: Super. Zeptám se tě, jakou digitální technologii nejvíce používáš? At' už jde o telefon, počítač a tak dále...

R: Telefon.

T: Co na něm nejvíce děláš?

R: Hodně si píšu s kamarádkama anebo koukám na různý videa.

T: Máš nějaký sociální sítě?

R: Jo.

T: Máš Instagram?

R: Jo.

T: Ještě nějakou máš?

R: To bude všechno.

T: Dáváš tam svoje fotky?

R: Ne.

T: Nemáš tam žádný?

R: Jako mám, ale třeba fotky krajiny nebo takhle, ale svoje fotky tam nedávám.

T: A děláš to kvůli tomu, že tam nechceš dávat sebe nebo ti to někdo zakázal?

R: Zatím tam nechci dávat svoje fotky, nevím, proč bych je tam měla dávat.

T: Dobře. Koukáš třeba na nějaký influencersy?

R: Jak kdy, ale spíše ne.

T: Dobře, ale ve sledování je nemáš.

R: No to ne.

T: A třeba nějaký porovnávání, třeba s kamarádkama, co se týče lajků, sledujících?

R: Nějak to neřeším.

T: Když si třeba píšeš s kamarádkama, tak používáš třeba ten telefon za chůze, když jdeš třeba ze školy po ulici?

R: Nene.

T: Máš ho schovaný. Dobře. Stalo se ti někdy, že ti napsal někdo cizí?

R: Napsal mi, ale já jsem mu neodpovídala, tak mi přestal psát.

T: Ale nevíš, o koho šlo vůbec?

R: Nene, já cizím lidem neodepisuju.

T: Super. Používáš mobil před spaním?

R: Jak kdy..., tak jako že jo no.

T: Jsi tedy v posteli na mobilu, pak ho položíš a jdeš spát?

R: Jojo.

T: Měla jsi nějaký problémy se spánkem nebo se ti ráno nechtělo vstávat, když jsi byla na tom mobilu?

R: Ne.

T: Fajn. Setkala ses třeba s tou kyberšikanou? Klidně někdo z tvých blízkých? Dokážeš popsat co to kyberšikana je?

R: No je to, že někdo sedí u telefonu a píše různým dětem, jestli se nechtějí někde sejít a tváří se, že je to nějaký dítě, ale může to být ve skutečnosti nějaký třeba starší chlap.

T: Takže sama nemáš žádnou zkušenost?

R: Ne.

T: Dobře. Říkala si ještě, že sleduješ Youtube, co třeba sleduješ?

R: Třeba jak někdo něco vyrábí a tak.

T: Dobře, takový neškodný obsah v podstatě. A hry nehraješ?

R: Ne.

T: Máš nějakou negativní zkušenost nebo příběh, s kterým by ses chtěla podělit ohledně jakýkoliv technologie?

R: Když jsem na tom byla dlouho, tak mi řekli ať už to vypnu a mně se nechtělo. Tak...

T: Takže vznikla hádka?

R: Hm, jo.

T: Myslíš si, že jsi závislá na telefonu?

R: Teď spíše ne, ale třeba když byl covid, tak jsem na něm byla hodně.

T: Ale teď už ne.

R: Nene.

T: Dobře, když jsi tedy říkala ty rizika na začátku, tak se tě zeptám, jak bys ty rizika omezila nebo co bys udělala, abys jim předešla?

R: No, třeba prostě když někdo cizí napíše nějakému dítěti, tak neodepisovat, pokud neví o koho jde, protože potom...nebo prostě když se někdo bude ptát, kde bydlí, tak aby neodpovídal. Protože potom ho může třeba navštívit a nedopadlo by to dobře.

T: Výborně. Když se ještě vrátím k tomu mobilu před spaním, máš nějaký nápad, jaký riziko se tam objevuje?

R: No třeba, teď mě jakoby nic nenapadá. Třeba že potom nejde usnout.

T: Ano, jde tam hlavně o modré světlo, které na tebe září z toho telefonu. Dokážeš tedy říct, jak bys to modré světlo odstranila?

R: Snížila bych jas.

T: Nebo můžeš dát čtecí režim, používat ochranné brýle, nejlépe to nepoužívat vůbec. Co třeba ještě rizika s tím Youtubkem. Napadne tě ještě něco?

R: Že třeba někdo napíše do těch komentářů, kde bydlíte, a někdo to tam napíše a vidí to všichni.

T: Jasně, super. Kdyby ti někdo do komentářů na Instagram napsal něco špatného, měla bys z toho nějakou úzkost, že by ti nebylo nejlíp?

R: Byla bych trochu naštvaná.

T: Tak jo, takhle je to všechno.

Rozhovor č. 12, Věra 11 let

T: Zeptám se tě, co si představíš pod slovem riziko?

R: Riziko? No..., nevím.

T: Máš třeba nějaký příklad, co by mohlo riziko být?

R: Nemám.

T: Vůbec netušíš?

R: Ne.

T: Dobře, přejdeme dál, kdyžtak se k tomu dostaneme postupně. Jakou digitální technologii nejvíce používáš? To znamená telefon, tablet, počítač, televize...

R: Já asi počítač.

T: Počítač víc než mobil?

R: No asi nastejno. Ale spíš počítač.

T: A co na něm nejvíce děláš?

R: Já, mm, učím se třeba něco do školy nebo když píšem nějaký test, tak si tam procvičuju.

T: A máš třeba nějaký sociální síť?

R: Ne. To spíš na mobilu.

T: Aha, takže na mobilu to máš. K tomu se pak dostanem. Takže na notebooku nebo máš notebook nebo počítač?

R: Mám notebook.

T: Tam teda děláš tu školu a tak. Sleduješ třeba něco na Youtube?

R: Ani moc ne.

T: Ani na filmy nekoukáš?

R: Jo to někdy jo.

T: Na Netflixu?

R: Ne.

T: Dobře, přejdeme k tomu mobilu. Jaký tam máš sociální síť?

R: Normálně mám třeba telefon, abych mohla volat a třeba si někdy píšu, ale třeba že bych měla TikTok, tak to třeba nemám.

T: Ani Instagram nemáš?

R: Nene.

T: Takže používáš telefon jenom přes smsky a na telefonování. S kamarádkama si teda píšeš přes smsky?

R: Jo.

T: Dobře. Myslíš si, že jsi na jedné z těch technologií závislá?

R: No..., nevím, asi jo.

T: Na mobilu?

R: No možná víc na mobilu než na tom notebooku.

T: Co tedy na mobilu děláš krom telefonování a psaní?

R: Nějaký hry hraju.

T: Hraješ nějaký holčičí hry?

R: Spíš jo.

T: Žádný střilečky nebo tak?

R: Nene.

T: Dobře. Používáš telefon, než jdeš spát?

R: Ne.

T: A myslíš, že je ohledně toho telefonu před spaním nějaký nebezpečí?

R: Myslím si, že ne.

T: Mno, riziko tam je. Jde o to, že modré světlo, který na tebe září klidně i z toho notebooku, jsi třeba na notebooku před spaním?

R: Ne.

T: Tak ti to modré světlo ovlivňuje kvalitu spánku, kazí oči a celkově je negativní pro zdraví. Tak právě to, je zrovna to riziko. Jakákoliv předzvěst špatné události nebo jevu. Dobře. Používáš mobil za chůze, když jdeš ze školy? Že jsi na mobilu a nesleduješ okolí?

R: Ne, já třeba když jdu ze školy, tak volám tatkově, aby věděl, kde jsme a pak si ho prostě vypnu. Nechodím s ním.

T: Máš normálně chytrý telefon?

R: Jojo.

T: Dobře. Koukáš na tom mobilu na filmy?

R: Ne.

T: Ani Youtube?

R: Ne.

T: V pohodě. Máš nějaký negativní zážitek, co se týče technologií, o kterých se bavíme? Něco, co tě ovlivnilo a nebylo ti z toho nejlíp?

R: Myslím si, že ne.

T: Dobře a teď už bys dokázala říct, co to je to riziko?

R: Něco, co je hodně špatnýho nebo že tě to trápí nebo tak.

T: Ohledně těch technologií, co jsme se bavili, tam tě něco napadne? Nějaký riziko? Říkali jsme si modrý světlo, tak nějaký další tě napadne?

R: Že se tam může ukázat někdo, koho třeba neznáš. A je pod nějakým úplně jiným jménem, než normálně je. Tak to nám taky říkala paní učitelka.

T: Aha, dobře, ty tedy sociální sítě nemáš, tím pádem jsi v podstatě v bezpečí. Jak bys třeba ty rizika ohledně modrého světla nebo toho cizího člověka co by ti napsal, vyřešila, co bys udělala, aby se to nestalo?

R: Zablokovala bych si ho nebo bych to řekla rodičům.

T: Dobře a co se týče toho modrého světla? Co bys navrhla, aby tě to modrý světlo neoslňovalo?

R: Dala bych si menší záření.

T: Správně, vidíš. Zdáti se ti někdy nějaký sny o hrách, co hraješ nebo cokoliv o technologiích?

R: Myslím si, že ne.

T: Dobře, když jsi na tom mobilu, kontroluješ ho často jestli tam je něco nového? Říkala jsi, že možná závislá seš. Tak proč si to myslíš?

R: No já nevím, protože mě přijde, že chvíli jsem na těch hrách, ale pak to vypnu a jdu se učit nebo číst.

T: Mm, ale nutí tě to, třeba každý den na tom mobilu alespoň chvíli strávit, zahrát si?

R: Asi jo.

T: Dobře a tady nějaký návrh máš, jak by ses tý závislosti zbavila?

R: No nevím úplně, ale asi bych musela no prostě nechat bejt, nevím, ale já na tom úplně dlouho nejsem, protože nám rodiče dali takovej denní limit.

T: Takže rodiče ti nastavují limit. Máš staršího sourozence?

R: Jo i mladšího.

T: A ten starší je o kolik starší?

R: O dva roky.

T: A používá nějaký sociální sítě?

R: Hmm, to já nevím.

T: Myslíš si, že je závislý na telefonu?

R: Jo.

T: Poslední, co se zeptám, když ten mobil používáš nebo notebook, sedíš u toho nebo jsi v nějaké nezvyklé poloze?

R: Spíš sedím.

T: Spíš sedíš rovně a tak? Tam jsou třeba taky rizika, že můžeš mít shrbená záda nebo celkově vadné držení těla. Děláš nějaký sport?

R: Jo.

T: Super, kdyby si nedělala sport a seděla jen u technologií, tak by to taky nebylo dobré pro tvoje zdraví. Tak je to všechno, děkuji ti.