

Univerzita Karlova

Filozofická fakulta

Katedra pedagogiky

BAKALÁRSKA PRÁCA

Barbora Buchová

Riziká používania mobilných telefónov u žiakov 2. stupňa ZŠ

The risks of using mobile phones by the lower secondary pupils

Prehlásenie

Prehlasujem, že som bakalársku prácu na tému „Riziká používania mobilných telefónov u žiakov 2. stupňa ZŠ“ vypracovala samostatne a všetky použité zdroje a literatúru uvádzam v zozname použitej literatúry.

V Prahe dňa 3. 5. 2024

Barbora Buchová

Pod'akovanie

Chcela by som pod'akovať vedúcej mojej práce Mgr. Veronike Klapáľkovej, Ph.D., za odborné vedenie a metodickú pomoc. Ďalej by som chcela pod'akovať Mgr. Lucii Hruškovej za podporu pri realizácii dotazníkového šetrenia a školám, ktoré mi umožnili uskutočniť výskum pre empirickú časť práce.

Abstrakt

Témou bakalárskej práce sú riziká používania mobilných telefónov u žiakov 2. stupňa základnej školy. Práca sa zameriava na zistenie psychosociálnych a telesných rizík používania mobilných telefónov a problematiku nadmerného používania, ktorá úzko súvisí s behaviorálnou závislosťou. Ďalším zameraním práce je prevencia rizikového používania mobilných telefónov so súborom prevenčných doporučení pre žiakov 2.stupňa základnej školy na základe zistení výskumného šetrenia práce. Teoretická časť práce sa venuje uvedeniu moderných technológií s hlbším zameraním sa na špecifické používanie mobilného telefónu u žiakov a následnej charakteristike žiaka podľa vekového obdobia. V ďalšej kapitole sa venuje aspektom používania mobilného telefónu s rozsiahlejším predstavením rizík a prevencie rizikového správania, predovšetkým v školskom prostredí. Výskumnou časťou práce je kvantitatívny výskum v podobe dotazníkového šetrenia pre žiakov 2.stupňa základnej školy. Dotazníkové šetrenie zisťuje či ovplyvňuje používanie mobilného telefónu žiakov vo sfére životného štýlu a sociálnych vzťahov, či sa prejavujú riziká a príznaky nadmerného používania v spojení s mobilným telefónom, a ako žiaci dbajú na prevenčné opatrenia.

Kľúčové slová: 2. stupeň základných škôl, internet, kyberšikana, mobilný telefón, nadmerné používanie, prevencia, rizikové používanie

Abstract

The topic of the bachelor thesis is the risks of using mobile phones by the lower secondary pupils. The work focuses on identifying the psychosocial and physical risks of using mobile phones and the issue of excessive use, which is closely related to behavioral addiction. Another focus of the work is the prevention of the risky use of mobile phones with a set of prevention recommendations for lower secondary pupils based on the findings of a research study. The theoretical part of the work is devoted to the introduction of modern technologies with a deeper focus on the specific use of mobile phones by students and the subsequent characteristics of the student according to the age period. The next chapter deals with the aspects of mobile phone use with a more extensive presentation of risks and prevention of risky behavior, especially in the school environment. The research part of the work is quantitative research in the form of a questionnaire survey for pupils of the 2nd grade of elementary school. The questionnaire investigation determines whether the use of the mobile phone affects students in the sphere of lifestyle and social relations, whether there are risks and symptoms of excessive use in connection with the mobile phone, and how the students pay attention to preventive measures.

Keywords: cyberbullying, excessive use, internet, lower secondary pupils, mobile phone, prevention, risky use

OBSAH

ÚVOD	8
TEORETICKÁ ČASŤ.....	9
1 Moderné technológie	9
1.1 Informačno-komunikačné technológie.....	9
1.2 Mobilný telefón	10
2 Žiak druhého stupňa ZŠ	13
2.1 Charakteristika žiaka podľa vývojovej psychológie	13
2.2 Žiak a mobilný telefón	15
2.3 Žiak a internet.....	16
2.4 Vplyv digitálnych technológií na vývoj dieťaťa	18
3 Aspekty súvisiace s používaním mobilného telefónu a prevencia rizikového používania u žiakov 2. st. ZŠ.....	21
3.1 Riziká používania mobilného telefónu.....	21
3.1.1 Zdravotné problémy a mobilný telefón	21
3.1.2 Mentálne zdravie a mobilný telefón.....	23
3.1.3 Vplyv mobilného telefónu na spánok.....	25
3.1.4 Nadmerné používanie mobilného telefónu	26
3.1.5 Riziká internetu	27
3.1.6 Online závislosti.....	29
3.1.7 Nomofóbia.....	30
3.2 Prevencia	30
3.2.1 Prevencia rizikového používania mobilného telefónu a internetu	31
3.2.2 Školská prevencia.....	33
3.2.3 Prevencia problematického používania digitálnych technológií, sociálnych sietí a videohier na základnej škole	33
EMPIRICKÁ ČASŤ.....	36
4 Prieskum rizík používania mobilných telefónov u žiakov 2. stupňa ZŠ.....	36

4.1	Cieľ a výskumné otázky	36
4.2	Metodológia	36
4.3	Použité metódy zberu dát	37
4.4	Zber a spracovanie dát.....	38
4.5	Výskumný súbor	38
5	VÝSLEDKY – ANALÝZA POLOŽIEK DOTAZNÍKA.....	39
6	ZÁVERY VÝSKUMU.....	68
6.1	Vyhodnotenie výskumných otázok.....	68
6.2	Odporúčenie pre prax	74
	ZÁVER.....	76
	ZOZNAM LITERATÚRY	78
	ZOZNAM SKRATIEK	83
	ZOZNAM TABULIEK	84
	ZOZNAM GRAFOV	85
	ZOZNAM PRÍLOH	87
	PRÍLOHA.....	88

ÚVOD

Moderné technológie predstavujú neoddeliteľnú časť každodenného života dnešnej populácie ľudí. Mobilné telefóny sa stali pomocným nástrojom ku získaniu informácií, komunikácii medzi ľuďmi, technologickým vymoženostiam či zábave. Avšak napriek všetkým vymoženostiam, ktoré uľahčujú život, prichádzajú aj s mnohopočetnými rizikami. Tieto riziká ohrozujú všetkých užívateľov a predovšetkým deti, ktoré sa ešte stále vyvíjajú a nemajú rozvinuté kritické myslenie natoľko, aby odhadli čo je pre nich vhodné a čo nie je. Táto bakalárska práca sa zaoberá rizikami používania mobilného telefónu u žiakov 2. stupňa na základnej škole. Cieľom práce je zistiť aké riziká používania mobilných telefónov hrozia deťom na 2. stupni ZŠ. Vedľajším cieľom práce je vytvoriť súbor doporučení pre žiakov 2. stupňa ZŠ na základe prevencie rizík používania mobilných telefónov.

Teoretická časť práce sa venuje uvedeniu moderných technológií s hlbším zameraním sa na špecifické používanie mobilného telefónu u žiakov a následnej charakteristike žiaka podľa vekového obdobia. V ďalšej kapitole sa venuje aspektom používania mobilného telefónu s rozsiahlejším predstavením rizík a prevencie rizikového správania, predovšetkým v školskom prostredí.

Výskumná časť práce sa zameriava na riziká používania mobilných telefónov u žiakov 2. stupňa základnej školy a prevenciu rizikového používania mobilných telefónov. Výskumné šetrenie je v podobe kvantitatívneho výskumu, ktorý získava dáta pre výskumné otázky empirickej časti práce. Na základe zistení zo získaných dát sme vytvorili súbor odporúčaní pre prax, ktorým zároveň splňame vedľajší cieľ práce.

TEORETICKÁ ČASŤ

1 Moderné technológie

V prvej kapitole sa venujeme uvedeniu moderných technológií, ktoré sú využívané dnešnou vyspelou a modernou spoločnosťou. Medzi najpoužívanejšie moderné technológie patria informačno-komunikačné technológie, ktoré si definujeme, uvedieme príklady zariadení a určíme výhody a nevýhody používania týchto technológií. Presnejšie sa budeme venovať mobilnému telefónu, ktorý je dôležitým aspektom našej práce.

Prvé teoretické koncepcie zachytávajúce počiatky rozmachu moderných technológií v širokom zmysle slova sa objavujú v šesťdesiatych rokoch minulého storočia. Príkladom je dielo Fritza Machlupa z roku 1962 (in: Zounek & Šedová, 2009), ktorý práve na počiatku šesťdesiatych rokoch predstavil svoj koncept „priemyslu vedenia“ (knowledge industry), v ktorom rozlíšil päť sektorov : vzdelávanie, výskum a rozvoj, masmédiá, informačné technológie a informačné služby (Zounek & Šedová, 2009).

Éra 21. storočia je často označovaná za éru technológií. Technológia dnes zohráva veľmi dôležitú úlohu v našom živote. Je vnímaná ako základ nárastu ekonomiky. Ekonomika, ktorá je chudobná na technológie nemôže rásť v dnešnej dobe. Technológia robí našu prácu oveľa jednoduchšiu a menej časovo náročnú (Raja & Nagasubramani, 2018).

1.1 Informačno-komunikačné technológie

Podľa Zikla et al. (2011) informačno-komunikačné technológie sú všetky zariadenia a technológie, ktoré nám umožňujú spracovávať informácie a komunikovať. Medzi informačno-komunikačné technológie môžeme zaradiť počítače, ich programové vybavenie – softvér, tlačiarne, dataprojektory, interaktívne tabule, videá, televízia, internet, digitálne fotoaparáty, mobilné telefóny, tablety, digitálne kamery apod.

Moderné informačné a komunikačné technológie sa stali bežnou súčasťou života každého z nás. Deti technológie aktívne využívajú už od útleho veku, technológie im poskytujú predovšetkým zábavu a slúžia im ako nástroje komunikácie s rovesníkmi. Väčšina zo žiakov si už existenciu bez technológií nedokáže predstaviť. Technológie však nie sú iba nástrojmi zábavy, ponúkajú radu ďalších významných spôsobov využitia (Kopecký et al., 2021).

Podľa Halasa (2011) využívanie IKT má mnoho výhod, ktoré sú dennodenne využívané v dnešnej dobe. Technológie nám umožňujú dorozumieť sa so vzdialenými známymi,

príbuznými či priateľmi. Prístup ku informáciám je omnoho dostupnejší a takisto aj ich získavanie, spracúvanie a využitie pre vlastné potreby a účely. IKT majú výhodu možnosti spracovania fotografií, videí, zvukových nahrávok a pod. Pri riešení nejakého problému sú IKT skvelým pomocníkom. Problém môžeme riešiť z rôznych pohľadov a tým sa nám otvára široké spektrum názorov vďaka prístupu ku informáciám. Ďalšou výhodou je vzdelávanie pomocou e-learningu, ktoré sa stáva dostupnejším vďaka využívaniu moderných technológií.

Študenti aj učitelia môžu používať IKT kdekoľvek a kedykoľvek, t.j. študenti sa môžu vzdelávať na hociktorom mieste a v čase, ktorí im vyhovuje a kde sa môžu pripojiť na internet a v čase, ktorí im vyhovuje. Ďalšou výhodou IKT je možnosť spolupráce, t.j. študenti môžu komunikovať navzájom a aj s učiteľmi prostredníctvom e-mailovej komunikácie, chatu, diskusných skupín (Stradiotová, 2013).

Podľa Halasa (2011) k rizikám využívania IKT patrí nevedomosť dospelých a znalosť detí, ktorá môže vytvárať generačnú priepasť medzi nimi. Ku rizikám priraduje aj vplyv IKT na životosprávu. Množstvo času stráveného pri počítači môže viesť k nárastu obezity, poškodeniu držania tela či nedostatku pohybu. Používanie technológií môže viesť ku strate potreby ľudského kontaktu, a teda ku neosobnej komunikácii prostredníctvom elektronických zariadení. Komunikácia prostredníctvom sociálnych sietí umožňuje možnosť zmeny identity, kedy údaje kontaktovanej osoby môžu byť vymyslené.

V edukačnom prostredí sa taktiež môžeme stretnúť s rizikami IKT. Podľa Karasovej (2017) sa vyskytujú problémy s používaním IKT u učiteľov. Učitelia, ktorí majú strach z nedostatočnej digitálnej gramotnosti či neschopnosti využívania technológií ku naplneniu cieľov, IKT do edukácie neimplementujú. Na druhej strane sú učitelia, ktorí IKT využívajú až neprimerane často a tým sa míňa ich účinnosť a cieľ.

1.2 Mobilný telefón

Podľa Barnes a Meyersa (2011) sú mobilné telefóny zariadenia, ktoré sú tvorené dvoma hlavnými časťami – komunikačnou mobilnou sieťou a terminálmi, ktoré umožňujú prístup na sieť. Mobilný telefón – presnejšie smartphone je bezdrôtové elektronické zariadenie, ktoré umožňuje prístup na internet priamo zo zariadenia. Hlavnou črtou zariadenia je prenosnosť, ktorá umožňuje komunikovať takmer z akéhokoľvek miesta. Hoci hlavnou funkciou je hlasová komunikácia, disponuje funkciami ako je fotoaparát, prístup na internet, reprodukcia videa, GPS lokalizácia, MP3 prehrávač a mnoho ďalšími funkciami, ktoré sú neustále vyvíjané novou technológiou.

Od svojho vynálezu v druhej polovici 19. storočia sa telefón stal súčasťou každodenného života miliárd ľudí na celom svete. Do polovice 20. storočia, bolo rozprávanie sa ľuďmi cez telefónne linky zaužívaným spôsobom, ako byť v kontakte s priateľmi a rodinou, ako sa zapájať do spoločenských aktivít a organizácií, či ako podnikat' – aspoň v bohatších krajinách. Na začiatku 21. storočia bol pevný telefón zatienený jeho mobilným oponentom (Goggin, 2006).

Podľa Behrendta (2021) na začiatku 21. storočia, sa mobilné telefóny, smartfóny a nimi používané aplikácie stali súčasťou bežnej kultúry veľmi rýchlo. Ako vo väčšine momentov rýchleho nástupu nových technológií, aj tu sa viedla silná diskusia o používaní všestranne využiteľného mobilného telefónu, ktorý sa nazýva smartfón.

Podľa Nowreena a Ahada (2018) smartfón je obľúbené zariadenie, ktoré funguje ako prenosný počítač. Smartfón poskytuje jednoduchý prístup ku informáciám a mnohým aplikáciám, takisto poskytuje rôzne funkcie, ktoré zjednodušujú každodenný život. Ako každý iný dôležitý technologický vynález, smartfón priniesol pohodlie ale aj problémy. V dnešnej dobe používatelia smartfónov dbajú na najnovšie verzie, aplikácie či rôzne aktualizácie, za ktoré sú ochotní minúť veľkú sumu peňazí. Častokrát, čo i len upozornenie zo smartfónu môže pripraviť používateľov o schopnosť sústredenia sa pri dôležitej práci či aktivite.

Ako operačný systém pre počítače, operačný systém pre mobilné telefóny je softvérovou platformou, ktorá určuje dostupné funkcie a vlastnosti na vašom zariadení, ako napr. používanie ovládacieho kolieska, klávesnice, zabezpečenie bezdrôtového pripojenia, synchronizáciu, posielanie správ, atď. Existuje veľa operačných systémov pre smartfóny. Medzi hlavné mobilné operačné systémy patrí Android od Google, iOS od Apple, Symbian od Nokia, Blackberry OS od RIM a Windows Phone od Microsoft. Tieto operačné systémy môžu byť inštalované do rôznych modelov a zvyčajne každé zariadenie môže prijímať viac aktualizácií softvéru OS počas jeho životnosti. Android od Google a iOS od Apple neposkytujú iba operačný systém, ale poskytujú aj platformu vývoja mobilných telefónov, pretože obe spoločnosti čelia tvrdej konkurencii proti sebe (Sheikh et al., 2013).

Podľa Sheikha a kol. (2013) operačný systém Android od spoločnosti Google je najpoužívanejšou platformou pre smartfóny a tablety. Operačný systém bol vytvorený celosvetovou spoločnosťou Google a spoločnosťou The Open Handset Alliance, ktorá zahŕňa ostatné značky ako napr. HTC, Sony, Dell, Samsung, LG, T-Mobile, Motorola a mnoho ďalších. Výsledkom spolupráce spoločností je široká škála smartfónov, ktoré sú v porovnaní s mobilnými telefónmi s operačným systémom iOS od Apple, omnoho lacnejšie.

Operačný systém iPhone alebo iOS je mobilný operačný systém vyvinutý v roku 2007 spoločnosťou Apple Inc., ktorý funguje výhradne na mobilných zariadeniach Apple, ako sú iPhone, iPad, iPod Touch, Apple TV a ďalšie zariadenia Apple (Lazareska & Jakimoski, 2017). „Mnohé funkcie, ktoré boli vyvinuté a predstavené spoločnosťou Apple, boli vychvalované ako inovatívne dokonca prevratné kroky“ (Sheikh et al., 2013).

2 Žiak druhého stupňa ZŠ

V druhej kapitole sa venujeme charakteristike žiaka druhého stupňa, ktorého zaradíme do vekového štádia a obdobia podľa vývojovej psychológie. Charakterizujeme generácie a uvedieme ich rozdiely v používaní mobilného telefónu, ktoré sa menia na základe technologického pokroku. V ďalších podkapitolách popíšeme používanie mobilného telefónu a internetu u žiakov druhého stupňa. Zistenia uvádzame z publikovaných výskumov, ktoré sú v posledných rokoch veľmi žiadané. Fenomén denného používania mobilných zariadení podlieha neustálemu hlbšiemu skúmaniu a zisťovaniu vplyvu na používateľov. Zameriame sa predovšetkým na vplyv používania mobilných zariadení na vývoj dieťaťa.

2.1 Charakteristika žiaka podľa vývojovej psychológie

Nástup do školy je dôležitým sociálnym medzníkom, dieťa získava novú rolu a stáva sa školákom. Doba, kedy túto rolu získa, je presne určená a ako významný akt ritualizovaná. Dieťa prejde rituálom zápisu a prvého slávnostného dňa v škole, ktorý potvrdzuje jednoznačnosť sociálnej premeny a počiatok novej životnej fázy. Keď ide prvýkrát do školy, vie, že od tejto chvíle sa niečo podstatného zmenilo. Škola ovplyvní aj jeho ďalší vývoj a spôsob prežitia celého zostávajúceho detstva. Úspešnosť v škole môže byť rozhodujúcim nielen z hľadiska seba vnímania, ale aj pre ďalšie životné smerovanie. Školský vek sa chápe ako obdobie oficiálneho vstupu do spoločnosti, ktorú v detstve predstavuje škola. Dieťa tam musí potvrdiť svoje kompetencie, pracovať a plniť stanovené povinnosti (Vágnerová & Lisá, 2021).

Školský vek, tzv. obdobia, kedy dieťa chodí do základnej školy, sa podľa Vágnerovej a Lisej (2021) rozdeľujú na tri čiastkové fázy :

1. **Raný školský vek** trvá od nástupu do školy, tj. približne od 6 do 9 rokov. Je preň charakteristická zmena sociálneho postavenia stimulujúca ďalší vývoj detskej osobnosti aj rôznych čiastkových schopností a znalostí. Dieťa v tomto období zvládne novú sociálnu rolu a základy vzdelanosti : naučí sa čítať, písať a počítať.
2. **Stredný školský vek** trvá od 9 do 11-12 rokov, tj. do doby, kedy dieťa prechádza na druhý stupeň základnej školy a začína dospievať. V priebehu tejto fázy dochádza ku rôznym menej nápadným zmenám, ktoré sa dajú považovať za prípravu na dobu dospievania. Dieťa si vytvára určitú pozíciu v škole, ale aj v rovesníckej skupine. Stredný školský vek neobsahuje žiadny významný medzník, biologický ani sociálny.
3. **Starší školský vek**, resp. obdobie druhého stupňa základnej školy, trvá do ukončenia povinnej školskej dochádzky, to znamená približne do 15 rokov. Z biologického

hl'adiska ide o obdobie pubescencie, tj. prvej fáza dospievania, ktorá sa objaví aj na psychickej úrovni zmenou prežívania a uvažovania aj postupným odpútaním od rodiny (Vágnerová & Lisá, 2021).

Langmeier a Krejčířová (2006) ďalej rozdeľujú obdobie dospievania na dve fázy :

- a) **Fáza prepuberty** (prvá pubertálna fáza): Obdobie dospievania začína väčšinou skôr u dievčat a u chlapcov prichádza o 1-2 roky neskôr. Začiatok je okolo 11.-13. roku, kedy sa prejavujú prvé známky pohlavného dospievania ako napr.: vývoj druhotných pohlavných znakov, urýchlený rast, prvá menštruácia u dievčat a prvá polúcia u chlapcov.
- b) **Fáza vlastnej puberty** (druhá pubertálna fáza): Po ukončení prepuberty nastupuje fáza vlastnej puberty okolo 13.-15. roku, ktorá trvá do úplného vývinu pohlavných orgánov a teda reprodukčných schopností.

V období prepuberty je typický začiatok osamostatňovania sa od rodiny, citové väzby k rodičom sa uvoľňujú, akceptujú u rodičov skôr správanie, ktoré je racionálnejšie, dospeljšie. Nadväzujú viac kontaktov s vrstovníkmi, združujú sa do skupín podľa spoločného záujmu. Neviazané vzťahy však nie sú pevné, často striedajú kamarátov, dochádza ku rivalitným stredom medzi nimi. Pohlavné vzrušenie sa vyvíja smerom autosexuálnym, teda ku svojemu telu, nie k druhému pohlaviu, zvlášť u chlapcov. Preto kontakty medzi chlapcami a dievčatami sú sporadické, mnohokrát až averzné, medzi rovesníkmi sa tvoria skupiny čisto chlapčenské a dievčenské. Je to dané tým, že dievčatá bývajú vývojovo vyspelejšie, a preto sa môžu viac orientovať na starších chlapcov. Chlapci v tejto si začínajú vytvárať prvé partie, kde sa objavuje vodca ako prirodzená autorita, ktorá svojim vplyvom na chovanie dospievajúceho jedinca prekoná autoritu rodičov (Šimíčková-Čížková, 2008).

Puberta je obdobím pohlavného dozrievania, ktoré premieňa dieťa na biologicky zrelého dospelého, schopného sexuálnej reprodukcie. Panuje obecný názor, že puberta je obdobie krízy a vzpernosti a musí so sebou prinášať aj konflikty s dospelými. Výskumy však potvrdzujú, že problematické správanie týchto dospievajúcich môže prebehnúť a prevažne prebieha bez väčších chaosov vtedy, ak doterajšia výchova a ich vývojové skúsenosti nezaznamenali vážnejšie konflikty, kedy prístup rodičov bol ústretový a akceptujúci ich individuálnosť, neboli ponižovaní a nezažívali pocity menejcennosti. Aj keď pubescent má výkyvy nálad, emočnú nestabilitu, napriek tomu je veľmi nezávislý na tom, ako na jeho správanie reagujú dospelí (Šimíčková-Čížková, 2008).

2.2 Žiak a mobilný telefón

Súčasnú deti vyrastajú obklopené počítačmi, notebookmi, mobilmi, hernými konzolami, tabletmi a ďalšími zariadeniami. Dokonca sa dá povedať, že dnešná mládež sa do sveta digitálnych technológií priamo narodila a že už nemá poňatia o tom, ako by vyzeral život bez mobilného telefónu, elektronických zariadení a internetu (Šmahel in: Ševčíková et al., 2014). Deti používajú v dnešnej dobe pestrú škálu zariadení (hardware) nielen pre prístup ku internetu, ale aj pre zábavu, hranie hier, a predovšetkým k interakciám medzi sebou navzájom. V súčasnej dobe sa tak informácie digitálneho sveta sťahujú stále bližšie ku užívateľovi, aktuálne do jeho vrecka, v ktorom je mobilný telefón, prípadne tablet. (Kasík in: Ševčíková et al., 2014). Mobilný telefón používa denne 82% školských detí v ČR. Využitie digitálnych technológií bolo základom výuky behom epidémie Covid-19 na jar 2020, a učinilo de facto takmer zo všetkých detí v školskom veku pravidelných užívateľov digitálnych technológií (Sadílková, 2020).

Kopecký a Szotkowski (2019, s. 29) radia medzi pozitíva digitálnych technológií „funkciu vzdelávaciu, ale taktiež zábavnú, relaxačnú a socializačnú“. Shulerová (2011) vymenováva výhody používania smartfónov pre vzdelanie ako napr. mobilita aplikácií, ktorá umožňuje učenie doslova hocikedy a hocikde. Obsah je prístupný aj pre ekonomicky alebo geograficky znevýhodnených jedincov vďaka relatívne nízkej cene. Aplikácie podporujú rozvíjanie zručností kooperácie a komunikácie, čo sú v 21. storočí kľúčové kompetencie. Takisto ponúkajú možnosť personalizovaného nastavenia a teda ušitie skúseností priamo na mieru jedinca (Shulerová in: Krčmářová et al., 2012).

Už sú značne preukázané negatívne dopady smartfónov na vzdelávacie procesy. Neexistujú síce dlhodobé štúdiá trvajúce niekoľko rokov (ako napríklad u televízie), ale už súčasné dáta o narušovaní učebných procesov a akademického úspechu nenapovedajú nič dobrého (Spitzer, 2016). Výskumy cieleňé na mladšie, dospelávajúce, či dokonca na detských užívateľov sú potom skutočnou raritou. Doposiaľ taktiež nie je možné zmapovať možný dopad takejto technológie z dlhodobého hľadiska či ju porovnávať s inými technológiami (Krčmářová et al., 2012).

Fakty o tejto kontroverzii hovoria zásadne jasnou rečou : mladí ľudia používajú smartfóny významnou mierou vo voľnom čase, respektíve pre využívanie voľného času, a predovšetkým sa prejavujú u nich nežiadúce efekty : mnohí ľudia na svoj smartphone *reagujú*, miesto toho aby boli sami *aktívni*. Reálne sociálne interakcie sú nahradzované digitálnymi sociálnymi sieťami a krátkymi textovými správami (Spitzer, 2016).

Deti sú takže tzv. digitálnymi domorodcami a pobyt v online prostredí je pre nich často jednoduchší než pre ich rodičov. Digitálne technológie nám v nevidanej miere uľahčujú a spríjemňujú život. Deti sú im vystavené od najútlejšieho veku, pričom rodičia často nevedia, aká miera užívania je vhodná vzhľadom k veku dieťaťa a jeho konkrétnym potrebám, aké aplikácie deťom umožniť používať alebo v akom veku dieťaťa kúpiť vlastné zariadenie. Americká akadémia pediatrie (ďalej AAP) odporúča starším deťom ako 5 rokov konštantný časový limit na používanie digitálnych technológií, ktorý vyhovuje štýlu rodiny a konkrétnym vývojovým požiadavkám dieťaťa tak, aby nebol narušený jeho zdravý vývoj, školské výsledky a záujmy, ani rodinný a sociálny život. Užívanie digitálnych technológií by nemalo presiahnuť 2 hodiny denne.

Deti by nemali pri písaní domácich úloh používať mobilné telefóny a tablety k rozptýleniu. Samozrejme súčasťou denného rozvrhu by mala byť fyzická aktivita v rozsahu najmenej 1 hodinu denne. Poučenie dieťaťa o bezpečnom správaní v online prostredí a ponúknutie inšpirácie, ako prakticky tak kreatívne ako médiá využívať, je podľa AAP úlohou rodičov (ev. školy). Vecou pediatra by mal byť screening nadužívania internetu či závislosti na počítačových hrách (AAP, 2016; Sadílková, 2020).

Používanie mobilného telefónu pri interakciách s rodinnými príslušníkmi môže spôsobovať problémy v komunikácií a ovplyvňovať plnohodnotne strávený spoločný čas. Podľa Oduora a kol. (2016) mobilné zariadenia začali vyvolávať otázky týkajúce sa potenciálneho nadmerného používania v prítomnosti rodiny a priateľov. Rodinní príslušníci sú častokrát frustrovaní, keď ostatní príslušníci v ich prítomnosti používajú mobilné telefóny na činnosti, ktoré nie sú naliehavé, a tým sa mení dynamika celej domácnosti. Na základe tohto problému sa začína zvažovať prepracovanie softvéru mobilných zariadení na zmiernenie vznikajúcich frustrácií a vytvorenie príležitostí na sociálne interakcie medzi členmi rodiny.

2.3 Žiak a internet

Školský vek je obdobím, kedy deti vo väčšej miere začínajú používať internet. Vek, v ktorom sa deti začínajú s internetom stretávať, sa však postupne znižuje. V roku 2010 uvádzali 15-16 roční jedinci z európskych krajín začiatok užívania internetu vo veku 11 rokov, deti vo veku 9-10 rokov začali užívať internet už vo veku 7 rokov (Livingstone et al. in: Blinka et al., 2015). Deti, ktoré si bežne osvojujú technické novinky už v ranom veku, tieto prostriedky používajú k tomu, aby mohli byť „vždy online“, „vždy pripojení“, v neustálom digitálnom kontakte s kamarátmi a so svojim okolím. Pripojujú sa tak ku internetu, svojmu e-mailu, online

hrám a sociálnym sieťam neustále, doma, v škole, prípadne keď sú práve na ceste (vo vlaku, v električke atď.) (Blinka et al., 2015).

Podľa Českého statistického úradu (ďalej ČSÚ) vlastnilo v roku 2012 počítač 67 % všetkých domácností a 91 % domácností, v ktorých sú deti. Dnes odhadujeme, že internet využíva viac ako 95 % českých detí. Podobne je tomu u používania mobilných telefónov, ktoré vlastní takmer 100 % detí (ČSÚ in: Blinka et al., 2015). Podľa výskumu EU Kids Online (2020) priemerne 9 až 16-ročné deti strávia online aktivitou 167 minút denne. Najvyššia aktivita bola zaznamenaná v Nórsku, kedy deti strávia priemerne 219 minút denne online aktivitou. Naopak najnižšia aktivita bola zaznamenaná vo Švajčiarsku s priemernou dennou online aktivitou okolo 134 minút. Deti vo veku 15-16 rokov majú tendenciu tráviť viac času na internete, okolo 3 hodín (Slovensko) až 4,5 hodín denne. Vo väčšine krajín 14 až 16-ročné deti strávia skoro dvojnásobne viac času online ako 9 až 10-ročné deti (Šmahel et al., 2020).

Podľa Blinku (2015) v období pubescencie sa prejavuje viac rizík internetu kvôli tomu, že sa jedná o generáciu, ktorá sa narodila do internetovej doby. Dôvodom tejto skutočnosti môže byť fakt, že súčasní dospievajúci patria do takzvanej generácie, pre ktorú sa stal bežnou súčasťou každodenného života pohyb v kyberpriestore, a preto sa internet stal na jednej strane prostredím uspokojovania potrieb a na strane druhej prostredím, kde sa ľahšie prejaví prípadná patológia (Subrahmanyam & Šmahel in: Blinka et al., 2015).

Internet sa v tomto období môže stať spoľahlivým a vždy prístupným prostriedkom ku zvládaniu emočnej precitlivenosti a lability. Online aktivity, ktorú sú v tomto veku spojené so závislosťou/nadmerným užívaním internetu, sú predovšetkým sledovanie videí, časté navštevovanie chatovacích miestností, sociálnych sietí a hranie online hier. Väčšia aktivita online a využívanie viac príležitostí na internete však so sebou prináša aj väčšie riziko, keďže každé online prostredie má svoje špecifiká a zároveň riziká (Blinka et al., 2015).

Internet je predsa miestom slúžiacim ku objavovaniu a preskúmvaniu sveta, miestom, kde sú nahromadené všetky informácie. Ďalšou pozitívnou charakteristikou je možnosť zábavy a relaxácie. Vďaka internetu musia súčasné západné generácie, v porovnaní s deťmi odchovanými televíznym boomom v osemdesiatych rokoch, zase znovu čítať a písať. Kyberpriestor taktiež nie je jednosmerný, to je hlavná odlišnosť oproti televíznej obrazovke. Možnosť interakcie potom dieťa núti myslieť a precvičovať si mnohé sociálne zručnosti, ako sú navádzanie kontaktu s druhým človekom, formulácia a presadzovanie vlastných názorov, argumentácia alebo prejavovanie emócií. Prehlbujú sa tak jazykové znalosti všetkých

užívateľov. Obecne internet, na rozdiel od internetu, rozvíja detskú fantáziu. V každodennom živote detí a dospelých môže byť internet radcom – dieťa si zistí, čo potrebuje, čo chce vedieť, pochopiť, prečíta si odporúčenia aj recenzie (Krčmářová, 2012).

Livingstone a Haddon (2009) popisujú v tabuľke online riziká, ktoré hrozia detským užívateľom internetu. Poukazujú na nevhodný obsah, ku ktorému sa dieťa môže dostať ale aj spôsoby, akými sa deti môžu stať obeťami či páchatelmi na internete.

Tabuľka 1 Klasifikácia online rizík pre detských užívateľov internetu

Typ rizika	Obsah: <i>dieťa ako prijemca</i>	Kontakt: <i>dieťa ako účastník</i>	Počínanie: <i>dieťa ako „páchateľ“</i>
Komercia	reklama, spam, nabádanie k poskytovaniu peňažnej podpory	získavanie a uchovávanie osobných údajov	gambling, nelegálne sťahovanie, hackovanie
Násilie	násilie, nenávisťný či desivý obsah	obeť kyberšikany, online obťažovania či prenasledovania	páchateľ kyberšikany, online obťažovania či prenasledovania
Sexualita	pornografia a iný sexuálne zraňujúci obsah	stretávanie sa s neznámymi ľuďmi z internetu, sexuálne zneužívanie	vytváranie a nahrávanie pornografických materiálov
Hodnoty	rasistické a iné skreslené, zavádzajúce informácie či rady (napr. drogy)	sebapoškodzovanie, presvedčanie a manipulácia zo strany druhých	poskytovanie (zavádzajúcich) rád napr. ohľadne chudnutia alebo samovraždy

Zdroj: (Livingstone&Haddon, 2009)

2.4 Vplyv digitálnych technológií na vývoj dieťaťa

Podľa Spitzera (2016) digitálne technológie sú nástroje, ktoré spôsobujú deťom a mládeži rôzne riziká, závislosť až choroby. Pre správny vývin dieťaťa je potrebný rozvoj jeho kognitívnych schopností, ktorý je avšak v tejto dobe ohrozený používaním mobilného telefónu. Príslušné štúdie ukazujú, že to nemá nič spoločné so sústredením a duševnými výkonmi, ale

skôr s jeho opakom – teda s rozptyľovaním pozornosti, roztržitosťou a zníženou duševnou výkonnosťou. Keby sme chceli radiť v školách ohľadom používania smartfónov, nemusíme sa už odvolávať na individuálne názory, pretože máme k dispozícii vedecké poznatky – ako o rozptyľovaní pozornosti „multitasking“, tak o ďalších negatívnych dopadoch ako úzkosť a stres a ďalej o chronických následkoch ako sú nespavosť, depresia, osamelosť (Spitzer, 2016). Stovky mobilných aplikácií a počítačových programov sa vnucuje rodičom s ponukou zaistenia maximálneho rozvoja dieťaťa, zlepšenia myslenia, reči a naučenia sa veľa nových zručností. Vývojová psychológia podporená súčasnými štúdiami ma však celkom jasno. Aplikácie môžu mať určitý potenciál pri učení a rozvíjaní niektorých zručností. Ničmenej minimálne v ranom veku do 2 rokov je pre primeraný vývoj dieťaťa nevyhnutné praktické skúmanie sveta „hands-on“ a sociálne interakcie s dôveryhodnou osobou (Barr in: Zmeškalová, 2018).

V detstve, a zvlášť v adolescencii je prirodzene zvýšená potreba spánku, so vzrastajúcim vekom ale chodia deti spať stále neskoršie. Vzhľadom k faktu, že ranný budičiek je spravidla fixný kvôli škole, doháňa sa spánkový deficit behom víkendov. Výskum „Television viewing, computer game playing, and Internet use and selfreported time to bed and time out of bed in secondary-school children“ (2004) ukázal, že čím viac deti používajú médiá (nielen internet, ale aj televíziu), tým neskôr sa dostávajú do postele (Den Bulck in: Ševčíková et al., 2014). Okrem množstva je znížená aj kvalita spánku – najčastejšie vplyvom aktivít, na ktoré je nutné sa sústrediť a ktoré sa prevádzajú nevhodne krátko pred spánkom samotným. Jedná sa napríklad o zmienené počítačové hry, ktoré značne excitujú organizmus a kognitívnu činnosť (Blinka & Šmahel, 2010).

Ďalším dôsledkom intenzívneho používania digitálnych médií je v tomto rozsahu bezpríkladný nedostatok pohybu dospelajúcej generácie. Tým u mladých ľudí vzniká nadváha a ďalšie jej spôsobené zdravotné ujmy od vysokého krvného tlaku a cukrovky až po padnutú nožnú klenbu a plochou nohou. Liečba mladistvých a mladých dospelých s poruchami pozornosti, školskými problémami, závislosťou na počítačoch a nadváhou predstavuje veľkú výzvu a trvá mesiace až roky. Rodičia a učitelia preto musia brať vážne ranné príznaky takýchto problémov a včas na ne reagovať dôsledným jednaním (Spitzer, 2016). Pokiaľ pasívne sedí celé hodiny u digitálneho zariadenia, môže byť poškodzované jednak samotným excesívnym užívaním, ale zároveň tým, že nemá čas sa venovať iným aktivitám (fyzická aktivita, spánok, neštruktúrovaná hra, emočné skúsenosti apod.). Obmedzením týchto offline prežitkov mimo iné viazne rozvíjanie prefrontálnej kôry, ktorá sa významne podieľa na regulácii systému odmeny v mozgu. Teda nedostatok offline skúseností a vytvorenie dostatočne kvalitnej

a širokej siete sociálnych a citových väzieb je pravdepodobne dôležité pre to, aby človek využíval digitálne technológie ku svojmu skutočnému prospechu, a nestali sa cieľom samy o sebe (Greenfield in: Sadílková, 2020).

Dá sa predpokladať, že všetky tieto problémy budú naďalej rásť, respektíve že sa s nimi bude stretávať stále viac detí. Jednak sa online hry, najviac rizikový faktor, stále stávajú viac populárnejšími, jednak sa s rozširovaním prenosných zariadení sa deti pripájajú a surfujú v najrôznejších situáciách a pozíciách, kedy sa nedá odhadnúť, ako zaistiť základnú ergonomickú vhodnosť. Bohužiaľ podľa Blinky (in: Ševčíková et al., 2014) je výskumná pozornosť v tejto oblasti je dosť obmedzená a nestačí reagovať na rýchlosť, s akou sa digitálne média menia. Doposiaľ taktiež nie je možné zmapovať možný dopad takejto technológie z dlhodobého hľadiska či ju porovnávať s inými technológiami (Krčmářová, 2012).

3 Aspekty súvisiace s používaním mobilného telefónu a prevencia rizikového používania u žiakov 2. st. ZŠ

V tretej kapitole sa venujeme rizikám používania mobilného telefónu, ktoré ovplyvňujú telesné a mentálne zdravie, životný štýl a well-being používateľov. Riziká charakterizujeme na základe ich znakov a uvedieme odporúčané prevenčné opatrenia. Pri rizikách, ktoré sa týkajú žiakov 2.stupňa ako používateľov, uvedieme výsledky výskumu „EU Kids Online 2020 : Survey results from 19 countries“. Objasníme problematiku online závislostí ako behaviorálnych závislostí a uvedieme ich klasifikáciu podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) a Americkej psychologickéj asociácie (APA).

3.1 Riziká používania mobilného telefónu

Príchodom moderných technológií sa zmenila forma komunikácie medzi ľuďmi a používaním zariadení ako sú mobilné telefóny, sa značne uľahčila. Komunikácia cez digitálne zariadenia prebieha vďaka telefónnemu spojeniu alebo v online priestore, ktorý existuje na internete. Tento priestor sa nám stal do istej miery prirodzeným a málokto vo vyspelom svete ho dnes nevyužíva aspoň čiastočne. Internet a technológie s ním súvisiace nepochybne zmenili svet – ale cez ich nesporné výhody a pozitívny dopad na kvalitu života majú aj tienistú stránku v podobe určitých rizík. Tie môžu byť v podstate ako zanedbateľné, tak aj závažné (Černá, 2013).

Podľa Spitzera (2016) digitálne technológie sú nástroje, ktoré spôsobujú deťom a mládeži rôzne riziká, závislosť až choroby. Pre správny vývin dieťaťa je potrebný rozvoj jeho kognitívnych schopností, ktorý je avšak v tejto dobe ohrozený používaním mobilného telefónu. Ako bolo zmienené, štúdie ukazujú, že to nemá nič spoločné so sústredením a duševnými výkonmi, ale skôr s jeho opakom, a teda s rozptyľovaním pozornosti, roztržitosťou a zníženou duševnou výkonnosťou.

3.1.1 Zdravotné problémy a mobilný telefón

Digitálne informačné technológie môžu priamo alebo nepriamo vyvolávať nové choroby alebo prispievať k častejšiemu výskytu už známych chorôb. Na rozdiel od civilizačných chorôb spôsobených našimi stravovacími návykmi berie riziká a vedľajšie účinky digitálnych informačných technológií na vedomie zatiaľ len málo ľudí, nehovoriac o pochopení ich komplexných príčin a mechanizmov pôsobení (Spitzer, 2016). Podľa Blinku (2014) sa dopady nadmerného používania internetu na fyzické zdravie dajú zhrnúť do dvoch skupín: 1. jedná sa o účinok nepriamy, teda nedostatok zdravých aktivít a 2. priamy účinok. Podľa

Hýbnerovej (2012) sa môžu prejaviť rôzne fyzické príznaky, ktoré sú dôsledkami závislosti na online prostredí. Závislí používatelia môžu zažívať poruchy spánku alebo narušenie cyklu bdenia a spánku zároveň. Dlhým vysedávaním pri počítači a pozeraním sa do obrazovky si používatelia môžu privodiť bolesti chrbta, krku, hlavy ale aj suché oči a namáhaný zrak. Ďalším fyzickým príznakom môže byť syndróm karpálneho tunelu, ktorý vzniká tlakovým poškodením stredného nervu v oblasti zápästia pri dlhodobom preťažení a nevhodnou ergonomickou pozíciou pri písaní alebo hre na počítači. Takisto môžu byť ovplyvnené stravovacie návyky alebo osobná hygiena používateľa, ktorá vedie až do zanedbaného stavu (Hýbnerová in: Krčmářová et al., 2012).

Podľa Hansena (2021) je pre zdravý životný štýl dôležitá pravidelná fyzická aktivita, ktorá sa stáva nedostatkom u detí kvôli nadmernému používaniu mobilných telefónov vo voľnom čase. Používanie mobilných telefónov má účinok aj na sústredenosť, ktorá je rozptyľovaná neustálymi podnetmi z aplikácií, správ či upozornení zo sociálnych sietí, atď. „Fyzická aktivita teda posilňuje našu odolnosť voči stresu a pomáha nám obstať v digitálnom prostredí tým, že nás podporuje v tom, čoho sa nám nedostáva – v sústredení. Problém je v tom, že pohybu máme stále menej“ (Hansen, 2021, s. 126).

Nespavosť patrí k najčastejším nežiadúcim efektom používania digitálnych médií. Užívanie digitálnych médií predovšetkým večer, u dievčat predovšetkým chatovanie, u oboch pohlaví písanie e-mailov a hranie hier, taktiež aj trvalá dosiahnuteľnosť skrz mobil, kráčali vždy ruka v ruke s rastúcim výskytom porúch spánku. Dlhodobu má nedostatok spánku za následok zníženú imunitu, a teda aj zvýšený výskyt infekčných chorôb aj rakovinových ochorení. Je preukázané zvýšené riziko kardiovaskulárnych ochorení, chorobnej nadváhy a diabetu (Spitzer, 2014).

Ďalším rizikom je nadmerné hranie online hier, ktoré sa dajú hrať aj na smartfónoch nielen na počítačoch. „Hráči trávajú u jedného herného stretnutia osem až desať hodín bez prestávky“ (Blinka & Šmahel in: Ševčíková et al., 2014, s. 43).

„S týmto sa spája pobývanie online v zatemnených, nevetraných miestnostiach s monitormi nastavenými na vyšší jas, zatiaľ čo niektoré fyziologické a hygienické potreby sú potlačené“ (Ševčíková et al., 2014, s. 43).

Používanie digitálnych technológií v posledných desaťročiach prudko vzrástlo. Počas používania, mobilné telefóny a bezdrôtové telefóny vyžarujú rádiové frekvenčné (RF) žiarenie. Žiadna predchádzajúca generácia nebola počas detstva a dospelovania vystavená tomuto druhu

žiarenia. Mozog je priamym terčovým orgánom emisií RF z prenosných bezdrôtových telefónov. V máji 2011 Medzinárodná agentúra pre výskum Svetovej zdravotníckej organizácie vyhodnotila vedecké dôkazy o riziku mozgového nádoru. Vedecký výbor dospel k záveru, že RF žiarenie zo zariadení, ktoré vyžarujú neionizujúce RF žiarenie vo frekvenčnom rozsahu 30 kHz – 300 GHz, patrí do skupiny 2B, čiže je to „možný“ ľudský karcinogén. Vzhľadom na zdravotné dôsledky digitálnych (bezdrôtových) technológií je dôležité, aby sa okrem rakoviny zohľadňovali aj neurologické ochorenia, fyziologická závislosť, kognitívne schopnosti, spánok a problémy so správaním (Hardell, 2018).

Práve preto, že digitálne médiá užívajú predovšetkým deti a mladiství a že táto skupina obyvateľstva má pred sebou dlhý život, majú všetky tieto zdravotné škody, spôsobené digitálnymi médiami, veľa času sa rozvinúť a dlhodobo vyústiť v mnohopočetné komplikácie (Spitzer, 2014).

3.1.2 Mentálne zdravie a mobilný telefón

Podľa Girela-Serrano a kol. (2022) sa štúdie orientujú na pozitívny alebo negatívny pohľad používania mobilných telefónov a ich vplyvu na mentálne zdravie. Množstvo štúdií uvádza, že prevládajú pozitívne výsledky než škodlivá súvislosť medzi používaním mobilných telefónov alebo bezdrôtových zariadení a mentálnym zdravím. Medzi ich kladné argumenty používanie mobilného telefónu patrí posilnenie medziľudských vzťahov a následne aj zlepšenie psychickej pohody používateľa. V období Covidu-19 bolo spojenie cez mobilný telefón kľúčové pre všetkých ľudí, významné hlavne pre deti a adolescentov, ktorí sa ocitli vo fyzickom dištanci a sociálnej izolácii kvôli zatvoreniu škôl. Niektoré štúdie uvádzajú, že online interakcie boli nápomocné proti negatívnemu dopadu sociálnej izolácie. Avšak ostatné štúdie prišli so zisteniami: nadmerný čas trávený na sociálnych sieťach počas pandémie súvisel so zvyšujúcimi sa symptómami depresie, avšak s nižšími symptómami osamelosti, individuálnymi znakmi na základe dôvodu používania a povahy používateľa.

Spitzer (2016, s. 259) uvádza, že „najvýznamnejším zo všetkých mechanizmov sa podľa najnovších štúdií zdá byť potlačovanie sociálnych kontaktov. Sociálne kontakty majú ochrannú funkciu proti stresu, ktorý predstavuje zásadné riziko pre vznik depresii“.

V našej súvislosti je rozhodujúce, že digitálne médiá môžu vznik depresie rôznymi spôsobmi podporovať. Vzájomné pôsobenie roztržitosti, nadváhy a zlyhávania v škole, môže roztočiť bludný kruh rovnako, ako to robia kyberstres, kyberfóbia alebo poruchy spánku vplyvom modrého svetla z monitorov. Nie je tu teda len jeden reťazec príčin, ale skôr rada

možných digitálne sprostredkovaných príčin, ktoré vo väčšine času predstavujú zložitú spleť podmienok (Spitzer, 2016).

Chronický stres, vyvolaný nedostatkom kontroly nad vlastným životom, spôsobuje nielen zníženie imunity, hormonálne defekty, poruchy trávenia, muskulatúry, srdca a krvného obehu, ale aj odumieranie nervových buniek v mozgu. Tam, napríklad v hipokampe, ako sme už uviedli, aj v dospelosti nové bunky trvalo dorastajú. Avšak stres spôsobuje, že v hipokampe dorastá neurónov menej. Potom teda prevažuje ich úbytok a dochádza ku narušovaniu koncentrácie a pamäti. Rovnako chronický nedostatok spánku vedie ku depresiám, ktoré potom zase spätne narušujú spánok. Takto vzniká začarovaný kruh, pozostávajúci z narušeného spánku, zlej nálady a pocitu vyčerpanosti a malátnosti. Obézni mladí ľudia sa kvôli svojmu telu trápia, sú stigmatizovaní, sociálne vylúčení, a preto taktiež ľahšie upadajú do depresie. Tá je spoločným konečným dôsledkom zmien tela a ducha zapríčinenými digitálnymi médiami (Spitzer, 2014).

Podľa Girela-Serrano a kol. (2022) sociálne siete a mentálne zdravie úzko súvisia s používaním mobilných telefónov/bezdrôtových zariadení. Štúdie (Bickham et al.; Redmayne et al. in: Girela-Serrano et al., 2022) ukázali, že používanie sociálnych médií bolo spojené s negatívnymi dôsledkami na mentálne zdravie adolescentov. Medzi negatívne dôsledky používania sociálnych sietí patrí depresia, úzkosť, nízke sebavedomie až somatické či externalizujúce symptómy. Viac ako dve hodiny denne na sociálnych sieťach a online chatoch boli spojené s vyšším rizikom depresie, aj pri úprave dĺžky spánku. Tieto zistenia naznačujú, že obsah ku ktorému sa deti dokážu dostať na internete môžu byť viac škodlivé ako dĺžka používania samotného mobilného telefónu/bezdrôtového zariadenia.

Podľa Hansena (2021) čím viac času trávia teenageri pred monitorom či displejom, tým viac sa potykajú so skleslosťou. Všetky aktivity, ktoré sú spojené s používaním mobilného telefónu a internetu sa spájajú s horším psychickým stavom. V prieskume v USA uvádza 50 % mladých ľudí, že majú pocit, že sú závislí na mobilnom telefóne. „Medzi dievčatami bol podiel výraznejší. Fakt, že dievčatá majú podľa všetkého väčšie problémy so spaním, psychikou a závislosťou na mobile, sa opakuje v každom prieskume“ (Hansen, 2021, s. 116). Odporúčajú sa miesto toho voľnočasové aktivity, ktoré sú spojené so športom alebo kreativitou. Takisto aj obmedzená online aktivita môže prispievať ku pozitívnemu vplyvu na duševné zdravie.

3.1.3 Vplyv mobilného telefónu na spánok

Spánok je dôležitým aspektom správneho fungovania ľudského tela a viacerých funkcií, ktoré každodenne vykonáva. „Nadmerné používanie mobilného telefónu ovplyvňuje náš spánkový režim a teda aj samotnú kvalitu spánku. Spánok si dopriavame čím ďalej menej, v priemere spíme sedem hodín denne, čo znamená, že takmer každý druhý spí menej než tých sedem až deväť hodín, ktoré potrebujeme“ (Hansen, 2021, s. 63).

Možno najdôležitejším dôvodom spánku je nielen to, že v spaní dochádza ku prenosu informácií z krátkodobej do dlhodobej pamäti, teda k procesu konsolidácie, ktorá sa spúšťa predovšetkým behom hlbokkej fázy spánku. Pokiaľ sa poriadne nevyspíme, tieto procesy nefungujú tak, ako by mali, a narušuje sa tým naša pamäť (Hansen, 2021). Behom spánku sa synchronizuje aktivita buniek v rôznych oblastiach mozgu, takže si môžu navzájom vymieňať informácie. Výskumy sa týkajú ako pamäti na udalosti (*explicitná pamäť*), tak aj pamäti na jednanie a rutinné úkony (*implicitná pamäť*) a siahajú od zvieracích modelov až po experimentálne štúdie na ľuďoch (Spitzer, 2016).

Podľa Hansena (2021) denný rytmus sa riadi na základe svetla, ktorému sa človek vystavuje a následne podľa neho sa tvorí hormón melatonín. Melatonín je hormón, ktorý je produkovaný v žľaze v mozgu nazývanej epifýza a slúži na uvedenie tela do stavu vhodného ku spánku. Hladina hormónu je cez deň nižšia ako počas noci, kedy dosahuje najvyššie hodnoty. Evolučne je melatonín vylučovaný na základe svetla, presnejšie modrého svetla, ktorý evokuje modrú oblohu. Naši predkovia mali spojenú modrú bezmračnú oblohu s dňom, počas ktorého mali byť aktívni a čulí, opačne počas noci, kedy nastal čas na spánok a odpočinok. V našich očiach máme špeciálne bunky, ktoré reagujú na modré svetlo a na základe tejto funkcie sa mení produkcia melatonínu. Pri používaní mobilného telefónu alebo iného zariadenia pred spaním, modré svetlo z displeja stimuluje mozog a „utlmuje produkciu melatonínu, najviac ju podrží o ďalšie dve až tri hodiny. Modré svetlo totiž posúva váš biologický budík o dve až tri hodiny naspäť“ (Hansen, 2021, s. 67)

„Trend ku kratšiemu spaniu predovšetkým u mladistvých vzbudzuje obavy“ (Spitzer, 2016, s. 225).

Spánkový deficit je tým väčší, čím viac času mladí trávia s digitálnymi médiami a čím viac rôznych médií používajú. Epidemiologické dáta ukazujú, že mládež dnes vykazuje pomerne dlhú spánkovú latenciu (čas medzi uľahnutím a zaspaním) a krátku dobu spánku v pracovných dňoch 6,5 hodín. Mnoho mladých ľudí má tak spánkový deficit (Spitzer, 2016). Spánková

deprivácia postihuje „duševnú činnosť“, ktorá je zatiaľ vo vývoji, pretože v tejto fáze je obzvlášť závislá na procesoch učenia a pamäti. Keď sa tento vývoj naruší, neskôršie to už nejde kompenzovať, pretože vývoj mozgu vykazuje fázy, respektíve okná, ktoré sa uzatvárajú po dosiahnutí dvadsiateho roku života (Spitzer, 2016, s. 242).

Kto trávi denne celkom cez štyri hodiny s obrazovkovými médiami, má asi o 50 % vyššie riziko, že zaspí až za hodinu alebo ešte neskôr, a asi o 70 % vyššie riziko viac než dvojhodinového nočného deficitu. Rôznorodé sú aj dopady - nižšia kognitívna výkonnosť vo vzdelávacích zariadeniach a na pracoviskách, afektívne poruchy, priame zhoršovanie učenia a kreativity, nadváha, poruchy látkovej výmeny aj úrazy. Mimo to sa ukázalo, že chronický nedostatok spánku v dôsledku umelého nočného svetla s tým spojeného utlmenia sekrécie melatonínu spôsobuje zvýšené riziko vzniku nádorových ochorení prs, prostaty a hrubého čreva (Spitzer, 2016).

3.1.4 Nadmerné používanie mobilného telefónu

Billieux a kol. (2015) uvádza, že napriek mnoho pozitívnym výsledkom, nadmerné používanie mobilného telefónu je často spájané s potenciálnym škodlivým až znepokojivým správaním (napr. symptómy deregulovaného používania, negatívny dopad na rôzne aspekty života ako vzťahové problémy, vyrušovanie v práci alebo počas iných aktivít). „Následky nadmerného používania počítačov a smartfónov vyvolávajú vážne obavy medzi zdravotníkmi a vzdelávacími autoritami kvôli negatívnym vplyvom tohto používania u detí a adolescentov“ (Wacks & Weinstein, 2021, s. 1).

Problematikou nadmerného používania mobilného telefónu je kategorizácia, ktorá sa líši prístupmi autorov. Súčasné výskumy uvádzajú, že evidencia nadmerného používania smartfónov ako behaviorálnej závislosti je zriedkavá. Špecificky, Billieux a kol. (2015) tvrdí, že neexistujú dostatočné dôkazy o podobných znakoch správania a neurobiologických aspektov medzi nadmerným používaním smartfónov a inými typmi závislostí.

Panova a Carbonell (2018) taktiež tvrdia, že neexistuje dostatočná evidencia diagnózy závislosti na smartfónoch, nakoniec Montag a Reuter (2017) tvrdia, že nadmerné používanie smartfónu je forma poruchy používania internetu (Wacks & Weinstein, 2021).

S ohľadom na potenciál závislosti na smartphone sa niekedy rozlišuje problémové používanie (problematic use) a závislosť (dependence). O problémovom užívaní sa hovorí, keď je prežívanie a (sociálne) správanie nápadné, ale ešte nie je chorobné. V niektorých krajinách

tento fenomén už nadobudol hrozivých rozmerov a viedol k masívnym terapeutickým opatreniam (Spitzer, 2016).

Rodičovské správanie vedie ku nápodobe. V rodinách, kde rodičia nadmerne užívajú internet a chytré telefóny, tieto technológie nadužívajú a ich deti. Navyše dochádza k častému narušeniu vzťahu medzi rodičom a dieťaťom. Dochádza ku zníženiu rodičovskej citlivosti na podnety zo strany ich detí a obmedzuje sa recipročná interakcia, kedy je rodič „odpojený“ a dieťa má možnosť sa buď pasívne podriať, alebo sa pokúsiť upútať pozornosť rodiča neposlušnosťou (Zmeškalová, 2018).

3.1.5 Riziká internetu

Základnými negatívnymi rysmi internetového prostredia je možnosť neprirodzeného úniku do sveta fantázie počítačových hier, virtuálnych lákadiel a „online efekt straty zábran“, alebo princíp disinhibície na internete. Útek do fantázie tak prináša hodiny strávené na internete (počítači), ochladzovanie a uvádzanie skutočných vzťahov na úkor tých virtuálnych, jednoducho – žitia života viac na sieti než v reáli (Krčmářová et al., 2012).

Internetové riziká rozdeľuje Karásková Ulbertová (2012) na dve skupiny - negatívne javy spojené s prostredím internetu a dôsledky technického rázu. Medzi negatívne javy spojené s prostredím internetu patria :

Závislosť na internete je neschopnosť predstaviť si život bez internetu, trávenie ohromného času online. Najčastejšie návykové aspekty internetu sú rýchlosť, dostupnosť a možnosť zisku veľkého množstva dát (Karásková Ulbertová in: Krčmářová et al., 2012).

Kyberšikana je správanie, ktoré odpovedá klasickej šikane, nič menej je vykonávaná s pomocou elektronických prostriedkov. Čo môže zvyšovať nebezpečnosť tejto činnosti, pretože rovnako ako internet nepozná elektronická šikana hraníc. Do kyberšikany počítame taktiež šikanovanie prostredníctvom mobilného telefónu (napr. telefonovanie či písanie SMS 24 hodín denne). Najčastejšie má kybernetická šikana podobu úmyselného publikovania nadávok, zosmiešňujúcich informácií, zverejňovania chúlостivých alebo modifikovaných fotografií či videosekvencií. V kybernetickom svete nabera „klasická“ šikana na závažnosti : útokov sa môže zúčastniť širší kruh agresorov, sú viditeľnejší pre väčšie publikum, na rozdiel od drobných urážok alebo fyzických útokov má trvalejší charakter, páchatelia sú často anonymní – a v podstate vždy nedochytení a nepotrestaní (Karásková Ulbertová in: Krčmářová et al., 2012).

Kyberstalking je termín označujúce opakované a stupňované obťažovanie a prenasledovanie obete, ktorú prenasledovateľ napríklad bombarduje SMS správami, e-mailmi, telefonátmi či správami z ICQ, skypu či chatu. Najčastejšími obeťami kyberstalkingu a stalkingu sú celebrity, ex-partneri, politici (Karásková Ulbertová in: Krčmářová et al., 2012).

Kybergrooming označuje správanie užívateľov internetových komunikačných prostriedkov (chat, ICQ, skype, atď.), ktorí sa vydávajú za inú osobu s cieľom vylákať neplnoletého komunikujúceho na stretnutie, sexuálne ho obťažovať či inak zneužiť (Karásková Ulbertová in: Krčmářová et al., 2012).

Sexting je elektronické rozosielenie textových správ, fotografií či videí so sexuálnym obsahom. Tieto materiály často vznikajú v rámci partnerských vzťahov, následne však môžu predstavovať riziko, že jeden z partnerov z najrôznejších pohnútok zverejní fotografie či videá svojho partnera v chýlostivej situácii (Karásková Ulbertová in: Krčmářová et al., 2012).

Pornografické stránky, detská pornografia sú nevhodné pre zdravý psychický vývoj detí je ako vidieť pornografické materiály v nízkom veku či nechceme, tak aj ako dieťa vidieť deti. Detská pornografia je samozrejme detským činom (Karásková Ulbertová in: Krčmářová et al., 2012).

Weby s nevhodným obsahom sú predovšetkým stránky nabádajúce k agresívnemu správaniu, podporujúce trestnú činnosť, materiály s návodmi k sebapoškodzujúcemu či dokonca samovražednému správaniu a stránky podporujúce rasizmus a nenávisť (Karásková Ulbertová in: Krčmářová et al., 2012).

Podľa Karáskovej Ulbertovej (2012) medzi riziká, resp. dôsledky technického rázu sa radí zavírovanie počítača a s ním spojené spamy, hoaxy a pod. Ďalej podvodná technika na internete, ktorá získava citlivé údaje ako sú heslá, čísla kreditných kariet, atď. Takéto zneužívanie údajov sa nazýva phishing. Vyzvedanie a zisk údajov o užívateľovi prostredníctvom sociálnych sietí môže predstavovať riziko spáchania trestnej činnosti na jeho majetku. Počítačoví špecialisti či programátori, ktorí využívajú svoje vedomosti ku nevhodným činnostiam až ku poškodzovaniu užívateľov na internete, sú označovaní termínom hackeri.

Podľa výskumu EU Kids Online 2020 počet detí, ktoré boli nejakým spôsobom obťažované na internete, sa líši medzi krajinami medzi 7 % (Slovensko) až 45 % (Malta). V priemere krajín sa 25 % detí stretlo s online obťažovaním. Medzi riziká a možnosti online obťažovania sa uvádzali : celkové negatívne skúsenosti spájané s online prostredím, online

agresia a kyberšikana, vystavenie potenciálne škodlivému obsahu, zneužívanie dát, nadmerné používanie internetu, sexting, vystavenie sa sexuálnemu obsahu, stretnutie nových ľudí v online priestore a preferencia online komunikácie ako možnosť rizika.

3.1.6 Online závislosti

Online závislosti sú radené medzi nelátkové – behaviorálne závislosti, avšak odlišujú sa svojou diagnostikou, ktorá je odlišne prezentovaná viacerými autormi. „Dnes sa medzi hlavné poruchy súvisiace s používaním internetu radia predovšetkým závislosť na online počítačových hrách, závislosť na kybersexe, online gambling a závislosť na online sociálnych sieťach“ (Weinstein et al. in: Blinka et al., 2015).

Celosvetovo uznávané dokumenty – *International classification of diseases (ICD -11)* a *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)* sa odlišujú v klasifikovaní online závislostí. Rozhodnutie pracovnej skupiny pre návykové poruchy nezaradiť závislosť na internete medzi psychiatrické diagnózy odráža mnohé nejasnosti, ktoré sa s týmto konceptom spájajú. Zatiaľ čo, niektorí autori hovoria o závislosti na internete, iní používajú termín patologické, problematické, excesívne užívanie internetu. Samotná online závislosť a jej kritéria potom bývajú odvodzované od drogovej závislosti, od porúch impulzu, od obsedantno-kompulzívnych porúch či od patologického hráčstva. Rozdielne prístupy sa odrážajú v rozdielnych diagnostických kritériách a diskriminačných nástrojoch a zľahčujú interpretáciu doposiaľ publikovaného výskumu (Blinka et al., 2015).

Aj cez rozdiely v prístupoch a konceptuálnej nejasnosti identifikovali Weinstein a Lejoyeux (2010) medzi komponenty online závislosti – excesívne užívanie internetu spojené so zanedbávaním základných potrieb a stratou pojmu o čase. Ďalej je to syndróm z odňatia, ktorý sa môže prejavovať ako depresívny stav, pocity hnevu a napätia. Zaraďuje sa aj rastúca tolerancia a negatívne následky v živote postihnutého vrátane zanedbávania povinností, únavy, hádok a klamaní o objeme času stráveného online aktivitami (Weinstein & Lejoyeux, 2010).

V najnovšej verzii ICD-11 sa väčšina online závislostí kategorizuje pod poruchy impulzu, obsedantne-kompulzívne poruchy a iné poruchy. Medzi poruchy s návykovým správaním alebo behaviorálne závislosti sa radí diagnóza - „Patologické hráčstvo“ (Gambling disorder) a „Hráčska porucha“ (Gaming disorder). V revidovanej verzii DSM-5 behaviorálne závislosti nie sú samostatne klasifikované ako návykové poruchy (addictive disorders), avšak v dodatku sa uvádza potencionálna diagnóza „Porucha v dôsledku hrania internetových hier“ (Internet

gaming disorder), ktorá ešte potrebuje širší výskum na klasifikáciu v Sekcii 3 Diagnostického manuálu.

U niektorých jedincov sa nadmerné užívanie internetu dostalo na hranicu vlastnej kontroly, ktorú už sami nie sú schopní zvládať a sú teda závislí. Závislosť na internete ale nie je uznaná v žiadnom z diagnostických manuálov (MKN-11/DSM-5), nejedná sa teda o oficiálnu psychickú poruchu (Blinka et al., 2015).

Takisto sa „ocitla medzi poruchami zvažovanými ako oficiálne psychiatrické diagnózy v revidovanej verzii DSM-5“ (APA, 2013).

S tým súvisí aj otázka, či sa dá závislosť na internete považovať za samostatnú poruchu, alebo či excesívne používanie internetu predstavuje iba príznak iných psychických problémov, napríklad depresie, poruchy sústredenia či úzkosti (Blinka et al., 2015).

Weinstein a kol. (2014) uvádzajú, že ide o behaviorálnu závislosť, pretože aj napriek tomu, že doterajšie patofyziologické mechanizmy nie sú dostatočne preskúmané, doterajšie dôkazy hovoria o závislosti.

3.1.7 Nomofóbia

Termín nomofóbia bol prvýkrát použitý vo Veľkej Británii v roku 2008 a je odvodený od výrazu „NO Mobile PHOne phoBIA“, teda fóbia z prerušenia kontaktu s mobilným telefónom. Jedná sa o závislosť na mobilnom telefóne, pri ktorom jedinec prežíva nadmerné obavy v prípade, že mobilný telefón nemá pri sebe. V odbornej literatúre sa objavuje rada definícií a vysvetlení pojmu nomofóbia, z ktorých je zrejma nejednotnosť. Niektorí autori považujú nomofóbiu za behaviorálnu závislosť, iní za situačnú fóbiu (Chromá & Španihelová, 2022).

Iné duševné poruchy, ako je sociálna fóbia alebo sociálna úzkosť a panická porucha, môžu tiež vyvolať nomofobné symptómy. Je veľmi ťažké rozlíšiť, či pacient sa stane nomofobným v dôsledku závislosti na mobilnom telefóne alebo existujúce úzkostné poruchy sa prejavujú ako nomofobne symptómy. Znaky a symptómy v prípadoch nomofóbie zahŕňajú úzkosť, respiračné zmeny, chvenie, potenie, nepokoj, dezorientáciu a tachykardiu. Nomofóbia sa môže prejavovať aj ako zástupca iných porúch (Bhattacharya et al., 2019).

3.2 Prevencia

Prevencia realizovaná v systéme poradenstva patrí v súlade s aktuálne zadaným rozdelením do oblasti primárnej prevencie. Primárnu prevenciu rizikového správania

rozumieme ako akýkoľvek typ výchovných, vzdelávacích, psychologických, zdravotných, sociálnych alebo iných intervencií smerujúcich k predchádzaniu výskytu rizikového správania, zamedzujúcich jeho ďalšiemu progresu, zmiernujúcich jeho existujúcu formu a prejavy rizikového správania alebo pomáhajúcich riešiť jeho dôsledky (Miovský, 2015).

„Primárnu prevenciu delíme na tzv. nešpecifickú a špecifickú. Špecifickú primárnu prevenciu delíme na všeobecnú/univerzálnu, selektívnu a indikovanú“ (Kalina et al., 2015, s. 974).

Kalina a kol. (2015) charakterizuje typy primárnej prevencie :

Všeobecná (univerzálna) primárna prevencia – zameraná na bežnú populáciu, na všetkých jedincov bez toho, aby sa vopred zistovalo riziko budúceho výskytu rizikového správania. Hlavnými princípmi univerzálnej prevencie je princíp primeranosti veku a včasný začiatok intervencie. Realizované programy a aktivity pokrývajú celú populáciu, väčšinou na určitom stupni materskej, základnej a strednej školy, a sú určené väčšinou pre väčšie sociálne skupiny, ako napr. školská trieda, výchovná skupina (Kalina et al., 2015).

Selektívna – zameriava sa na skupiny alebo jedincov, u ktorých môžeme na základe biologických, psychologických, sociálnych alebo environmentálnych rizikových faktorov súvisiacich s rizikovým správaním a tiež podľa veku, pohlavia, rodinnej histórie, bydliska, miery sociálneho znevýhodnenia identifikovať zvýšenú úroveň rizika (Kalina et al., 2015).

Indikovaná – je zameraná na vysoko rizikových jednotlivcov a skupiny, ktoré už prejavujú špeciálne znaky a symptómy rizikového správania (napr. užívanie návykových látok, predčasný sexuálny život, promiskuita, nebezpečné vzorce správania). To znamená, že cieľom už nie je zabrániť vzniku rizikového správania, ale zabrániť jeho rozvoju a zdravotným poškodeniam, ktoré by vyžadovali liečbu (napr. zabrániť vzniku závislosti od návykových látok). V indikovanej prevencii sa snažíme identifikovať jedincov, ktorí už vykazujú zvýšené riziko, a to na základe individuálnych faktorov, pretože rodinné, rovesnícke a komunitné indikátory nie sú vhodné ani postačujúce (Kalina et al., 2015).

3.2.1 Prevencia rizikového používania mobilného telefónu a internetu

Rizikové používanie mobilného telefónu môže byť často spojené s nadmerným používaním internetu, ktorý je dostupný na všetkých smartfónoch a dokáže spôsobiť až behaviorálnu závislosť.

Podľa Pokorného (2002) existujú účinnejšie možnosti, ako zachádzať s mobilným telefónom a predchádzať tak negatívnym dopadom jeho užívania. Odporúča si včas vypínať mobilný telefón, vážiť si svoje súkromie ale aj súkromie ostatných, zvažiť dôvody zaobstarania si zariadenia a spôsoby akými ho budeme využívať v budúcnosti.

Hansen (2021) odporúča niekoľko rád ako napr. zmapovať si používanie mobilného telefónu a používať aplikáciu, ktorá slúži na kontrolu a reguláciu stráveného času na mobilnom telefóne. Funkcie, ktoré poskytuje mobilný telefón, dokážu poskytovať aj iné zariadenia, ako napr. budík či náramkové hodinky. Odporúča vypnúť si mobil na jednu alebo viac hodín počas dňa, a takisto si vypnúť aj všetky upozornenia z aplikácií. Pozadie by malo byť čiernobiely, pretože displej bez farieb resp. modrého svetla uvoľňuje v mozgu menej dopamínu. Ďalšou radou je odložiť si mobilný telefón do vedľajšej izby, aby sa predišlo rozptýleniu pri vykonávanej činnosti. Ďalej odporúča vyhradiť si čas na komunikáciu prostredníctvom mobilného telefónu ako napr. odpisovanie na správy a e-maily. Na zlepšenie sústredenosti a odbúravanie stresu je vhodná pravidelná fyzická aktivita. Sociálne siete by sa predovšetkým mali využívať len ako prostriedok ku kontaktu s ľuďmi, a tým pádom odporúča sledovať len osoby za účelom spoločnej interakcie. Pri nadmernom používaní sociálnych sietí je vhodnejšie prejsť z aplikácií v mobilnom telefóne, na prihlasovanie sa len cez prehliadač na počítači.

Americká akadémia pediatriov odporúča vytvoriť si plán pre rodinné používanie technológií, vďaka ktorému je ľahšie si uvedomiť, kedy sa digitálne technológie skutočne používajú k dosahovaniu cieľov. K tvorbe časového plánu ponúka túto jednoduchú kalkulačku: Deň má 24 hodín. Spočítajte si počet hodín pre každú z nižšie uvedených činností a odpočítajte od 24. Vypočítaný čas určuje počet hodín, ktoré zostávajú na moderné technológie. Do výpočtov treba zaradiť dĺžku spánku (napr. vo veku 1,5-2 roky, je to 11-14 hod., vo veku 2-5 rokov, je to 10-13 hod., vo veku 6-12 rokov, je to 9-12 hod., vo veku 13-18 rokov, je to 8-10 hod.), čas na jedlo, čas na osobnú hygienu, čas na šport a fyzickú aktivitu (aspoň 1 hodina denne), spoločný rodinný čas a voľný čas na hranie (Zmeškalová, 2018).

V oblasti nadmerného používania a závislosti na internete sa zatiaľ dá stretnúť s prvými pokusmi o preventívne intervencie. Aktuálne je najviac pozornosti venované prevencii u detí a dospievajúcich, čo sa dá vysvetliť tým, že väčšina preventívnych programov v oblasti rizikového chovania je zameraná na túto cieľovú skupinu, pretože v tomto veku jednoduchšia formovateľnosť hodnôt a názorov (Bém & Kalina in: Blinka, 2015).

Škola ponúka veľmi jednoduché prostredie ku realizácii. V literatúre je taktiež zmienená potreba zamerať sa na nácvik rodičovských znalostí. Budúce preventívne intervencie by sa mali viac zamerať na osoby, ktoré sú súčasťou formatívneho prostredia detí a dospievajúcich, teda na rodičov, pedagógov a ďalšie blízke osoby. Väčšia pozornosť by rovnako mala byť venovaná ďalším skupinám, ktoré sú ohrozené (Blinka, 2015).

3.2.2 Školská prevencia

Na základe výkonových štandardov odbornej činnosti prevencia je preventívna činnosť realizovaná v školách a v školských zariadeniach rozdelená na preventívno-výchovnú činnosť a druhú oblasť tvoria preventívne programy. Do oblasti preventívno-výchovnej činnosti patria odborné preventívne vzdelávacie aktivity zamerané na prevenciu rizikového správania, edukačných a tiež výchovných problémov, podporujú začlenenie žiakov do triednych kolektívov, prispievajú k vytváraniu pozitívnej triednej, ale aj celkovej školskej klímy, rozvíjajú sociálne kompetencie žiaka na zvládanie záťažových situácií. Môžu mať formu prednášky, besedy, zážitkovej aktivity atď. a poskytovať ju na úrovni univerzálnej, selektívnej alebo indikovanej prevencie. Časová realizácia je krátkodobejšia – 1, resp. 3 stretnutia. Tieto aktivity sú realizované systematicky v súlade s plánom iných preventívnych aktivít. Preventívne programy predstavujú dlhodobejšie činnosti s triednym kolektívom. Pozostávajú z jasnej štruktúry, súboru nadväzujúcich aktivít smerujúcich k dosiahnutiu stanovených hlavných aj čiastkových cieľov (Tichý et al., 2021)

V rámci univerzálnej preventívno-výchovnej činnosti sa pre všetky deti/žiakov realizujú preventívno-výchovné aktivity, ktoré vytvárajú v triedach bezpečné prostredie, podporujú medzi deťmi/žiakmi zdravé medziľudské vzťahy, vedú ich k otvorenosti, komunikácii, empatii a rozvíjajú v nich porozumenie, záujem a ochotu pomôcť druhému. Benefitom takýchto aktivít je aj rozvoj sociálnej inteligencie, tímovosti, kreativity a kritického myslenia u detí/žiakov. Medzi aktivity a programy univerzálnych preventívno-výchovných činností patria: ranné okruhy, reflexia na vyučovaní, školská a rovesnícka mediácia, medzigeneračné programy, sociálno-psychologické programy, kreatívne programy a programy kariérovej výchovy (Bezáková et al., 2022).

3.2.3 Prevencia problematického používania digitálnych technológií, sociálnych sietí a videohier na základnej škole

Prevencia problematického používania digitálnych technológií, sociálnych sietí a videohier na základnej škole sa radí medzi obsahové štandardy pre prevenciu rizikového

správania v preventívnom programe každej školy na Slovensku. Preventívny program školy je povinný súbor opatrení a činností, ktorý slúži ku realizácii prevencie na základných a stredných školách.

Českí odborníci v oblasti adiktológie a prevencie rizikového správania prof. Miovský a jeho tím pri tvorbe Minimálneho preventívneho programu pre školy dospeli k názoru, že bude vhodné popísať kritériá preventívnych zásahov realizovaných v prostredí školy cez rámce vedomostí, zručností a kompetencií. Stretli sa totiž s nejednotným pohľadom na podmienky minimálneho preventívneho programu a tiež si uvedomovali nedostatok potrebných zdrojov (personálnych, materiálno-technických a i.), ako aj nedostatočnú databázu metodických podkladov – preventívnych programov, ktoré by dostatočne zastrešili všetky preventívne aktivity a obsahy v požadovanej forme a rozsahu (Miovský et al., 2012; Tichý et al., 2021).

Prezentovaný koncept obsahového zamerania preventívnych aktivít je takou základnou kostrou na zostavovanie konkrétneho plánu prevencie v škole, na tvorbu krátkodobých či dlhodobých preventívnych programov odbornými zamestnancami škôl a zariadení poradenstva a prevencie. Zohľadňuje vývinový aspekt – aké vedomosti, znalosti a kompetencie sú pre jednotlivé témy vhodné podľa veku detí/žiakov. Tento návrh umožňuje zabezpečiť aspoň čiastočne kontinuitu realizovanej prevencie, ktorá bude primeraná veku, zároveň s dostatočnou flexibilitou výberu konkrétnych preventívnych intervencií v súlade s potrebami cieľovej skupiny a možnosťami (personálnymi/ finančnými) realizátorov/poskytovateľov – školského podporného tímu, zariadení poradenstva a prevencie a i. (Tichý et al., 2021).

V rámci prevencie v oblasti problematickeho používania digitálnych technológií (ďalej DT) je cieľom zabezpečiť informácie o problematike používania DT, poznať najčastejšie negatívne javy spájané s DT, mať vedomosti a poznatky o rizikách, ktoré so sebou používanie DT prináša. Okrem vedomostí je v rámci prevencie potrebné budovať aj zručnosti a kompetencie, aby boli deti schopné samostatne, primerane svojmu veku reagovať na spektrum problémov, ktoré sa pri používaní DT môžu objaviť. Dôraz by mal byť nielen na edukáciu detí, ale aj na edukáciu rodičov, učiteľov, sociálnych pracovníkov, školských psychológov, pretože ide o systémovú tému. Téma úzko súvisí aj s používaním sociálnych sietí a hraním videohier, tie sú ale vyčlenené do samostatnej sekcie, keďže sa v niektorých špecifikách obsah prevencie líši. V neposlednom rade je takéto delenie prítomné aj preto, aby bola zdôraznená potreba prevencie v týchto oblastiach aj samostatne, nielen v rámci všeobecnej prevencie užívania DT, podobne ako je to s oblasťami kyberšikany, ako aj pornografie (Tichý et al., 2021).

V rámci prevencie v oblasti problematickeho používania sociálnych sietí je cieľom zabezpečiť znalosti o problematike sociálnych sietí, poznať najčastejšie negatívne javy spájané so soc. sieťami (social networking sites – ďalej používame skratku SNS), mať vedomosti a poznatky o rizikách, ktoré so sebou používanie SNS prináša. Okrem vedomostí je v rámci prevencie potrebné budovať aj zručnosti a kompetencie, aby boli deti schopné samostatne, primerane svojmu veku reagovať na spektrum problémov, ktoré sa pri používaní SNS môžu objaviť. Dôraz by mal byť nielen na edukáciu detí, ale aj na edukáciu rodičov, učiteľov, sociálnych pracovníkov, šk. psychologov, keďže ide o systémovú tému (Tichý et al., 2021).

V rámci prevencie v oblasti problematickeho používania videohier je cieľom zabezpečiť vedomosti o problematike používania videohier, poznať najčastejšie negatívne javy spájané s videohrami, mať vedomosti a poznatky o rizikách, ktoré so sebou používanie videohier prináša. Okrem vedomostí je v rámci prevencie potrebné budovať aj zručnosti a kompetencie, aby boli deti schopné samostatne, primerane svojmu veku reagovať na spektrum problémov, ktoré sa pri používaní videohier môžu objaviť. Dôraz by mal byť nielen na edukáciu detí, ale aj na edukáciu rodičov, učiteľov, sociálnych pracovníkov, školských psychologov, pretože ide o systémovú tému (Tichý et al., 2021).

EMPIRICKÁ ČASŤ

4 Prieskum rizík používania mobilných telefónov u žiakov 2. stupňa ZŠ

Empirická časť práce reprezentuje prieskum, ktorý sa zaoberá rizikami používania mobilných telefónov u žiakov 2. stupňa ZŠ. Do prieskumu sú zaradení žiaci vo veku 10-15 rokov zo základnej školy a osemročného gymnázia.

4.1 Cieľ a výskumné otázky

Cieľom výskumného šetrenia je zistiť aké riziká používania mobilných telefónov hrozia deťom na 2. stupni ZŠ a či sú žiaci schopní nastaviť si preventívne opatrenia. Druhotným cieľom je na základe zistení vytvoriť súbor doporučení, ktorý je určený pre školskú prax na účely prevencie rizikového používania mobilného telefónu.

Z uvedených cieľov sú odvodené hlavné a čiastkové výskumné otázky :

HVO1 : Ktoré psychosociálne a telesné riziká sa prejavujú u žiakov 2. stupňa ZŠ používaním mobilných telefónov?

ČVO1: Oplyvňuje používanie mobilného telefónu voľný čas a socializáciu žiakov druhého stupňa?

ČVO2: Oplyvňuje používanie mobilného telefónu životný štýl žiakov 2. stupňa?

ČVO3: Ktoré príznaky nadmerného používania mobilného telefónu sa prejavujú u žiakov 2. st. ZŠ ?

ČVO4: Pociťujú žiaci 2. st. ZŠ ťažkosti so sústredením?

ČVO5: Stretli sa žiaci 2. stupňa s kyberšikanou?

HVO2: Dokážu si žiaci 2. stupňa sami nastaviť preventívne opatrenia proti rizikám používania mobilného telefónu ?

4.2 Metodológia

Pre splnenie cieľov bakalárskej práce bol zvolený kvantitatívny výskumný design, konkrétne realizácia dotazníkového šetrenia medzi žiakmi 2. stupňa základnej školy. Dotazník je podľa Chrásku (2016, s. 158) „sústava dopredu pripravených a starostlivo formulovaných otázok, ktoré sú premyslene zoradené a na ktoré opytovaná osoba (respondent) odpovedá písomne“.

4.3 Použité metódy zberu dát

Dotazník (viď Príloha 1) obsahuje 37 položiek s požadovanými odpoveďami otvoreného, polouzavretého a uzavretého typu. Pri položkách, ktoré zisťujú základné informácie o výskumnom súbore ako vek a ročník štúdia respondenta, sú zvolené otvorené položky. „Otvorené (neštruktúrované) položky nenavrhuju respondentovi žiadne hotové odpovede. Otvorené položky sú vhodné ako položky kontaktné alebo ako položky funkcionálne psychologické“ (Chráska, 2016, s. 160). Väčšina otázok má charakter uzavretých – polytomických položiek s výberom odpovedí. „Pri výberových položkách sa respondentom predkladá niekoľko odpovedí, z nich si majú jednu vybrať“ (Chráska, 2016, s. 161). V týchto prípadoch sa jedná o škály Likertoveho typu. Ostatné položky, ktoré sa týkajú výberu aktivity respondentov, sú polouzavreté s možnosťami dopredu zostavených odpovedí alebo vlastnej inej odpovede.

Dotazník je rozdelený na 3 hlavné časti. Prvou z nich je úvod dotazníka, ktorý je určený na oboznámenie respondenta s účelom a zámerom bakalárskej práce, ku ktorej sa zisťujú dáta pre empirickú časť práce. Ďalej je respondent oboznámený o inštrukciách a anonymite výskumného šetrenia. Druhá časť obsahuje vlastné položky, ktoré sú v dotazníku štruktúrované podľa oblasti zamerania skúmania na demografické údaje ako pohlavie a vek respondenta, ďalej sa zisťuje ročník, ktorý žiak navštevuje a či vlastní mobilný telefón. Ďalšie položky sa týkajú aktivity na mobilnom telefóne, denného stráveného času touto aktivitou a psychosociálnymi a telesnými rizikami používania mobilného telefónu. Časť dotazníka je zameraná aj na preventívne opatrenia rizikového používania mobilného telefónu a kognitívne schopnosti žiakov, vrátane výskytu kyberšikany. Tretia časť dotazníka tvorí záver a poďakovanie respondentom za ich dobrovoľnú účasť vo výskumnom šetrení.

Položky dotazníka ku výskumným otázkam sú rozdelené nasledujúcim spôsobom (viď Príloha 1):

Položka 1-5: základné informácie

Položka 6-11: ČVO1: Ovplyvňuje používanie mobilného telefónu voľný čas a socializáciu žiakov druhého stupňa?

Položka 12-17, 22-24: ČVO2: Ovplyvňuje používanie mobilného telefónu životný štýl žiakov 2.stupňa?

Položka 18-21: ČVO3: Ktoré príznaky nadmerného používania mobilného telefónu sa prejavujú u žiakov?

Položka 32-34: ČVO4: Pociťujú žiaci ťažkosti so sústredením?

Položka 25-31: HVO2: Dokážu si žiaci 2.stupňa sami nastaviť preventívne opatrenia proti rizikám používania mobilného telefónu ?

Položka 35-37: ČVO5: Stretli sa žiaci 2.stupňa s kyberšikanou?

4.4 Zber a spracovanie dát

Dotazníkové šetrenie bolo vo vytláčenej forme v celkovom počte 200 kusov, ktoré bolo distribuované na základnej škole a osemročnom gymnáziu na Slovensku. Výber osemročného gymnázia bol zvolený pre pokrytie čo najväčšieho počtu žiakov v rovnakom vekovom rozmedzí, pričom faktor, či navštevujú žiaci ZŠ či osemročné gymnázium nehral vo výskumnom šetrení rolu. Prezenčná distribúcia podliehala osobnému stretnutiu a predstaveniu empirickej časti bakalárskej práce priamo pred respondentmi. Distribúcia na základnej škole prebiehala po dohode so zástupcom riaditeľky školy a školskej psychologičky, ktorí ďalej podali inštrukcie pre distribúciu na škole. Dotazníkové šetrenie prebiehalo od 22. marca do 8. apríla 2024.

Po zbere činilo 150 vyplnených dotazníkov z obidvoch škôl, s celkovým počtom 132 dotazníkov, ktoré bolo možné využiť pre prieskum empirickej časti práce. Dôvodom nesplnenia kritérií dotazníkového šetrenia bolo neúplné vyplnenie položiek v dotazníku.

4.5 Výskumný súbor

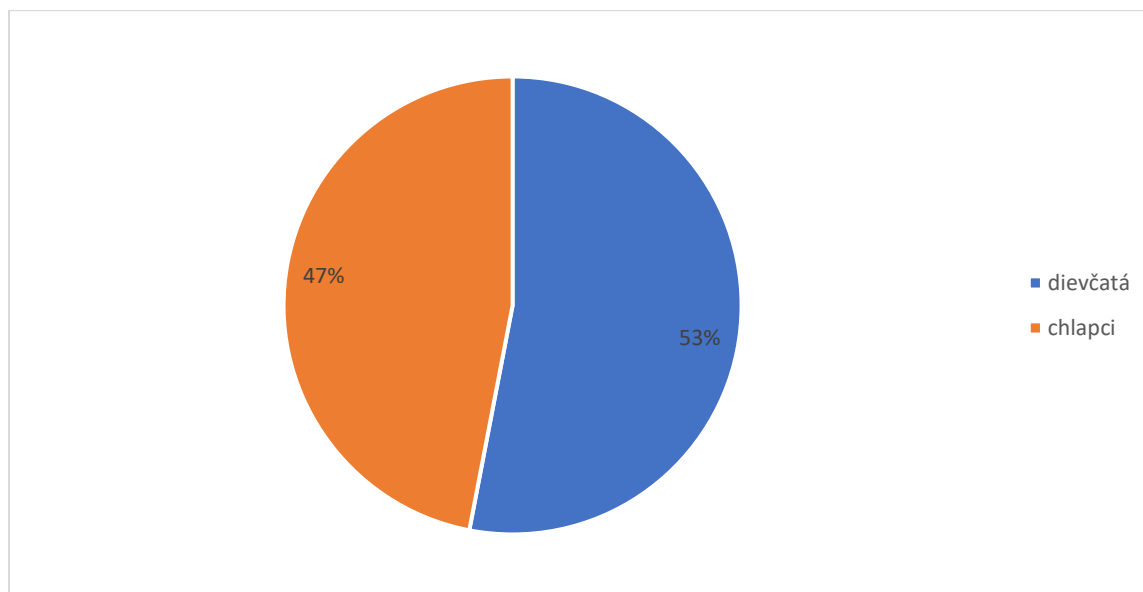
Základný výskumný súbor tvorili žiaci z bežnej základnej školy a osemročného gymnázia, ktorí spĺňali kritérium pre vekové rozmedzie žiakov druhého stupňa (10-15 rokov). Distribúcia dotazníka prebiehala v 5., 6., 7., 8., a 9. ročníku na základnej škole a v 1., 2., 3. a 4. ročníku na osemročnom gymnáziu.

5 VÝSLEDKY – ANALÝZA POLOŽIEK DOTAZNÍKA

Analýza položiek dotazníka vyhodnocuje každú položku a dáta položky znázorňuje v grafickom zobrazení vo forme grafu alebo tabuľky.

Položka č. 1: Pohlavie:

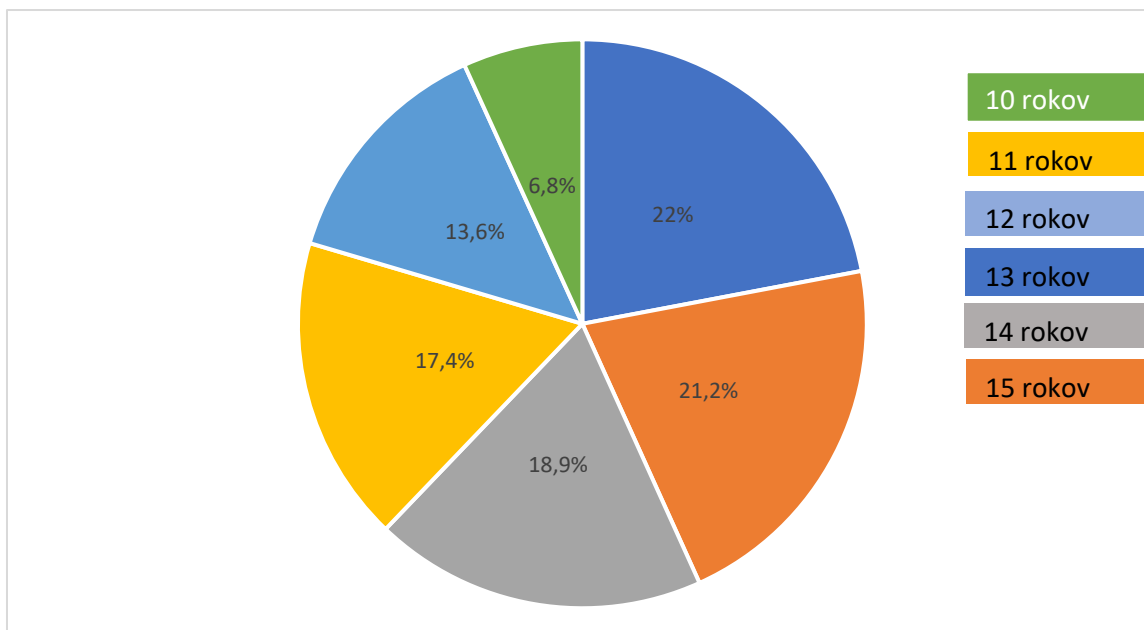
Celkový výskumný súbor tvorilo 70 (53 %) dievčat a 62 (47 %) chlapcov v celkovom počte 132 respondentov (100 %).



Graf 1 Podiel dievčat a chlapcov

Položka č. 2: Vek:

V druhej položke v dotazníku sa zisťoval vek respondentov. Najväčší počet predstavovali žiaci vo veku 13 rokov s počtom 29 (22 %). Druhou najpočetnejšou skupinou boli žiaci vo veku 15 rokov v počte 28 (21,2 %), treťou skupinou boli žiaci vo veku 14 rokov v počte 25 (18,9 %), štvrtou skupinou boli žiaci vo veku 11 rokov v počte 23 (17,4 %), piatou skupinou boli žiaci vo veku 12 rokov v počte 18 (13,6 %). Poslednou najmenej početnou skupinou boli žiaci vo veku 10 rokov v počte 9 (6,8 %).



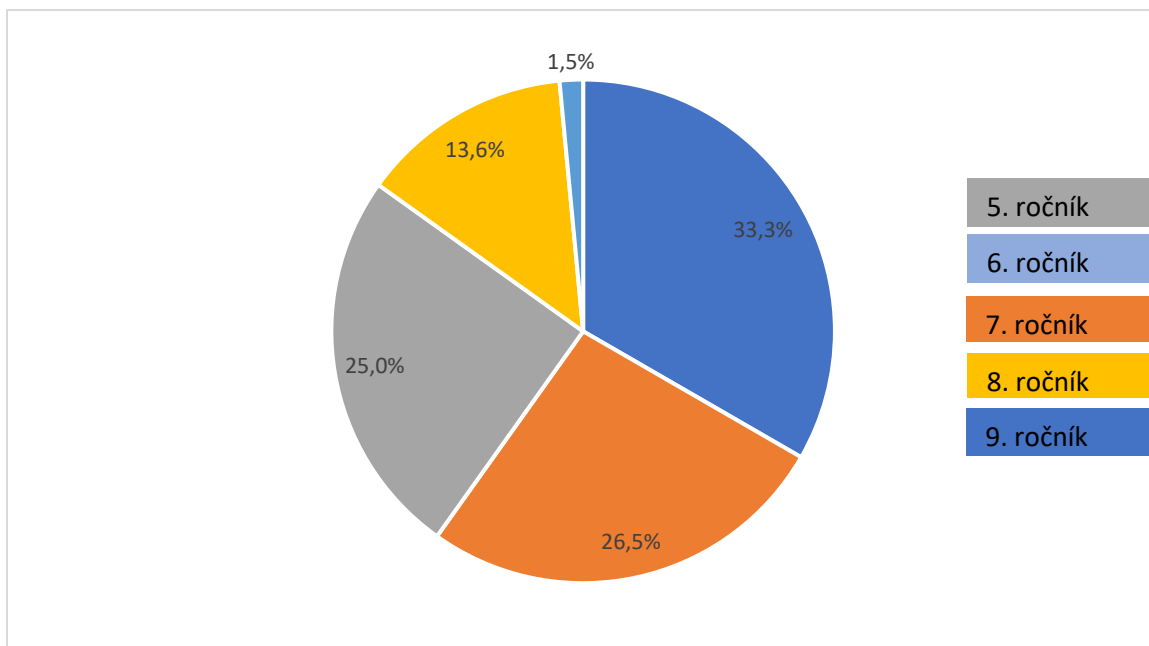
Graf 2 Vek respondentov

Položka č. 3: Ročník:

V tretej položke uvádzali žiaci ročník, ktorý navštevujú v školskom roku. Prieskumu sa zúčastnilo najviac žiakov z 9. ročníka, v počte 44 (33,3 %). Druhou skupinou boli žiaci z 7. ročníka v počte 35 (26,5 %). Žiaci z 5. ročníka sa zúčastnili v počte 33 (25 %), žiaci z 8. ročníka sa zúčastnili v počte 18 (13,6 %). Najmenšiu skupinu zastávali žiaci z 6. ročníka s počtom 2 (1,5 %).

Zastúpenie respondentov z 5. ročníka bolo v počte 19 (57,6 %) respondentov z osemročného gymnázia a 14 (42,4 %) respondentov bolo zo ZŠ. Zastúpenie respondentov zo 6. ročníka bolo v počte 2 (100 %) z osemročného gymnázia. Zastúpenie respondentov zo 7. ročníka bolo v počte 18 (51,4 %) respondentov z osemročného gymnázia a 17 (48,6 %) respondentov bolo zo ZŠ. Zastúpenie respondentov z 8. ročníka bolo v počte 10 (55,6 %) respondentov zo ZŠ a 8 (44,4 %) respondentov bolo z osemročného gymnázia. Zastúpenie respondentov z 9. ročníka bolo v počte 24 (54,5 %) respondentov z osemročného gymnázia a 20 (45,5 %) respondentov bolo zo ZŠ.

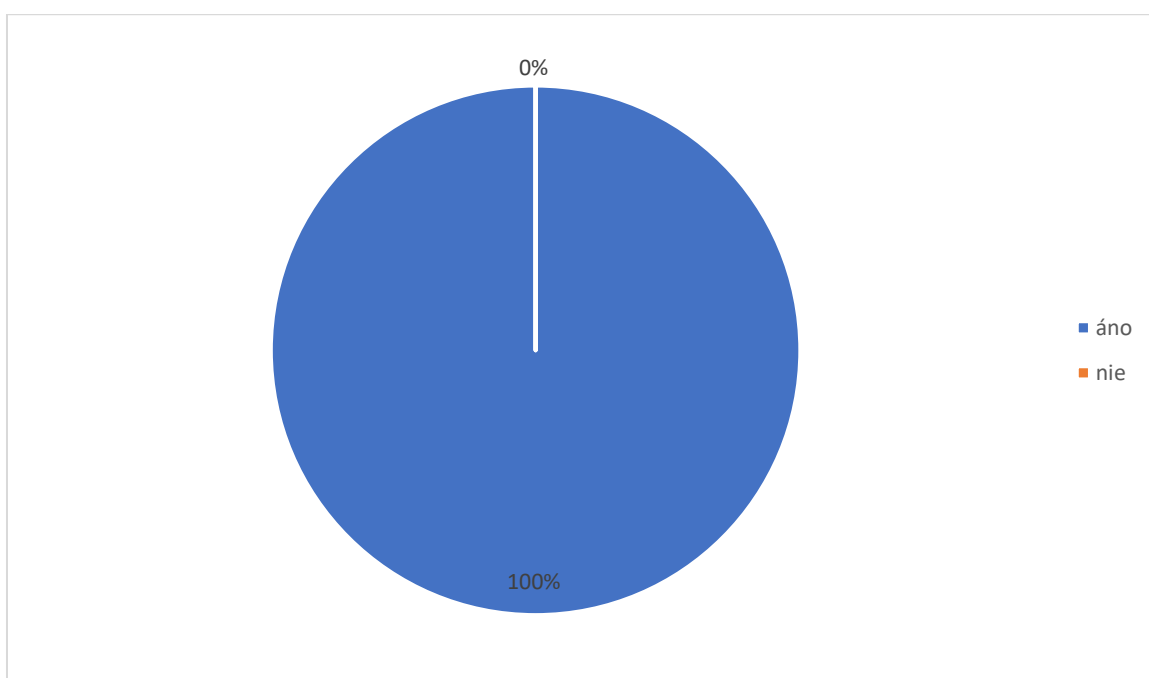
Z celkového počtu respondentov bolo 61 (46,2 %) respondentov zo základnej školy a 71 (53,8 %) respondentov z osemročného gymnázia.



Graf 3 Ročník

Položka č. 4: Máš mobilný telefón?

Položka zisťovala základný údaj dotazníkového šetrenia, či respondent vlastní mobilný telefón. Získané dáta jasne ukazujú, že 100 % respondentov vlastní mobilný telefón, s celkovým počtom 132. Všetky dostatočne zodpovedané dotazníky mohli byť použité ku získaniu dát z nasledujúcich položiek, ktoré ku zodpovedaniu potrebujú spĺňať kritérium vlastníctva mobilného telefónu.



Graf 4 Vlastnenie mobilného telefónu

Položka č. 5: K čomu najčastejšie používaš mobilný telefón? (môžeš označiť viacero odpovedí)

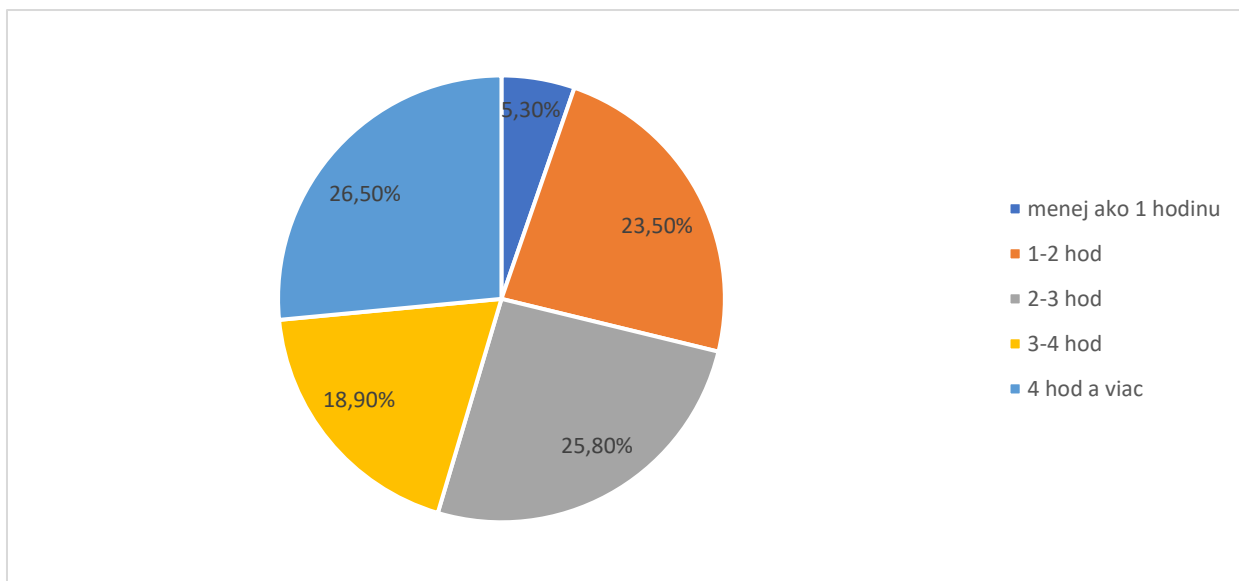
Tabuľka 2 znázorňuje k čomu respondenti najčastejšie používajú mobilný telefón resp. zaznamenáva činnosť na mobilnom telefóne. Pri tejto položke, respondenti mohli označiť viacero odpovedí. Respondenti uvádzali, že najčastejšie používajú mobilný telefón ku používaniu sociálnych sietí, s presným počtom 108 respondentov (81,8 %). Chatovanie alebo písanie SMS uviedlo 102 respondentov (77,3 %), volanie uviedlo 99 respondentov (75 %), vyhľadávanie informácií na internete uviedlo 89 respondentov (67,4 %) a hranie online hier uviedlo 62 respondentov (47 %). Respondenti uviedli, že používajú mobil aj na iné činnosti, s počtom 12 respondentov (9,1 %).

Tabuľka 2 Činnosť na mobilnom telefóne

Činnosť na mobilnom telefóne	Absolútna početnosť	Relatívna početnosť
Chatovanie/písanie SMS	102	77,3 %
Hranie online hier	62	47,0 %
Používanie sociálnych sietí (Instagram, TikTok, YouTube, Snapchat, atď.)	108	81,8 %
Volanie	99	75,0 %
Vyhľadávanie informácií na internete	89	67,4 %
Iné	12	9,1 %

Položka č. 6: Koľko hodín denne tráviš na mobilnom telefóne?

Položka zisťuje koľko hodín denne respondenti trávia používaním mobilného telefónu. Graf 5 ukazuje, že najviac respondentov trávi 4 hodiny na mobilnom telefóne v počte 35 (26,5 %). Ďalšia skupina respondentov v počte 34 (25,8 %) uviedla, že používa mobilný telefón 2-3 hodiny denne. Respondenti uviedli, že trávia 1-2 hodiny denne na mobilnom telefóne v počte 31 (23,5 %), 3-4 hodiny denne trávi 25 respondentov (18,9 %). Najmenej početnou skupinou respondentov s počtom 7 (5,3 %) sa stali respondenti, ktorí uviedli, že trávia menej ako jednu hodinu denne na mobilnom telefóne.



Graf 5 Denný čas používania mobilného telefónu

Tabuľka 3 uvádza podiel chlapcov a dievčat pri odpovediach. Vo všetkých odpovediach sa pomerne zhodovali počty respondentov, až pri odpovedi 4 hodiny a viac bol výrazne väčší podiel dievčat s počtom 25 (71,4 %), oproti počtu 10 (28,6 %) chlapcov.

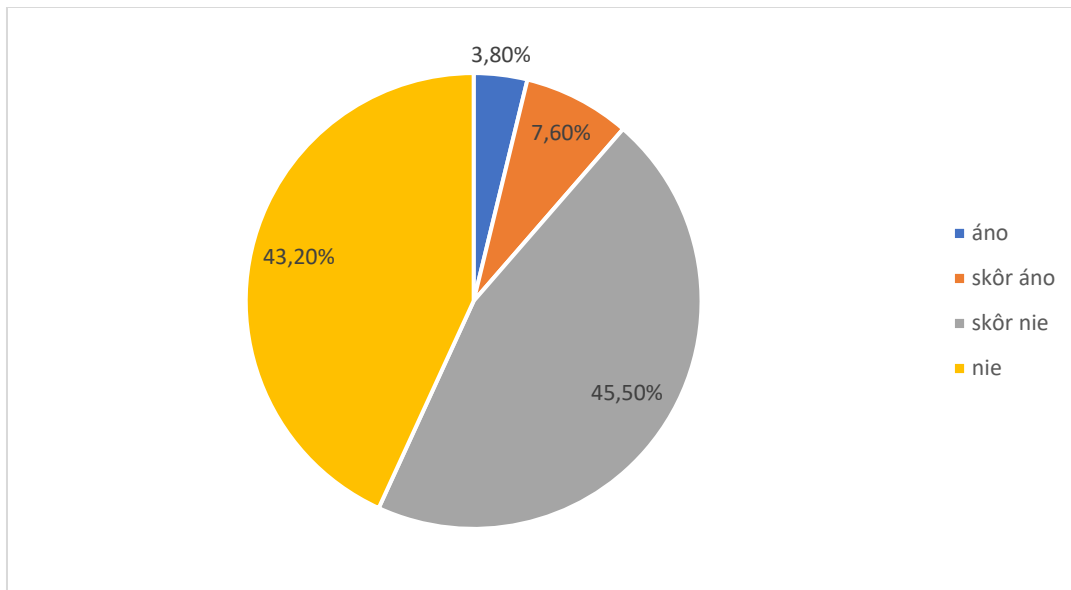
Tabuľka 3 Podiel chlapcov a dievčat pri položke č. 6

	Chlapci	Relatívna početnosť	Dievčatá	Relatívna početnosť	Celkom chlapcov a dievčat	Relatívna početnosť
Menej ako 1 hodinu	2	28,6 %	5	71,4 %	7	5,3 %
1-2 hodiny	19	61,3 %	12	38,7 %	31	23,5 %
2-3 hodiny	18	52,9 %	16	47,1 %	34	25,8 %
3-4 hodiny	13	52 %	12	48 %	25	18,9 %
4 hodiny a viac	10	28,6 %	25	71,4 %	35	26,5 %
Celkom	62	47 %	70	53 %	132	100 %

Položka č. 7: Radšej trávim čas používaním mobilného telefónu ako s kamarátmi.

Graf 6 znázorňuje preferenciu respondentov na položku, ktorá sa zameriava na socializáciu respondentov. Položka uvádza výrok, že respondent trávi čas radšej používaním mobilného telefónu ako s kamarátmi. Respondenti mali vyjadriť súhlas alebo nesúhlas s týmto

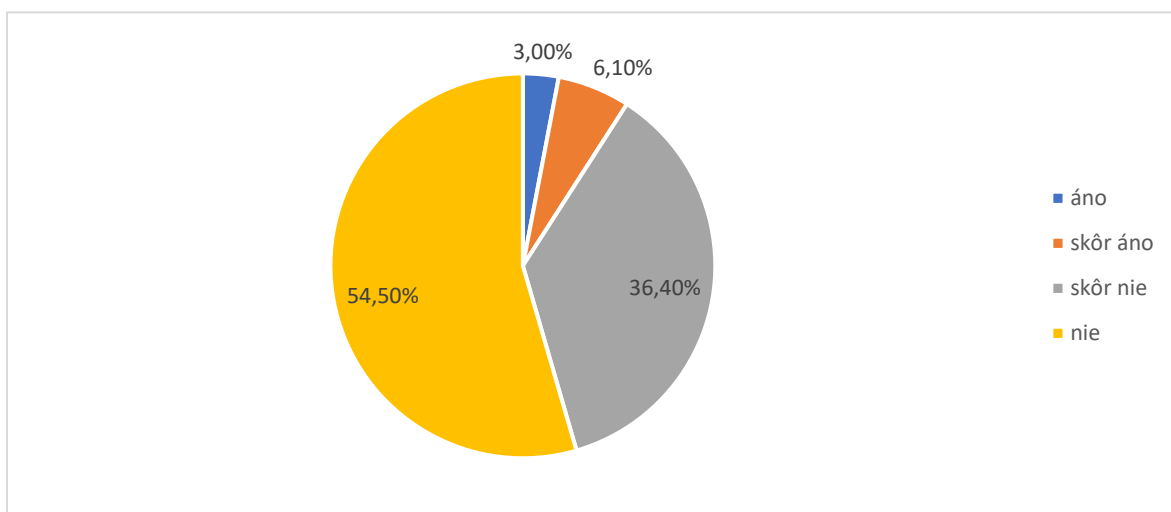
tvrdením. Väčšina respondentov v počte 60 (45,5 %) uviedla odpoveď skôr nie, ďalej respondenti v počte 57 (43,2 %) uviedli odpoveď nie. Menšie zastúpenie respondentov v počte 10 (7,6 %) uviedlo odpoveď skôr áno. Odpoveď áno uviedlo 5 respondentov (3,8 %).



Graf 6 Preferencie respondentov v položke č. 7

Položka č. 8: Radšej trávim čas používaním mobilného telefónu ako s rodinou.

Graf 7 znázorňuje preferenciu respondentov na položku, ktorá sa zameriava na socializáciu respondentov. Položka uvádza výrok, že respondent trávi čas radšej používaním mobilného telefónu ako s rodinou. Respondenti mali vyjadriť súhlas alebo nesúhlas s týmto tvrdením. Väčšina respondentov v počte 72 (54,5 %) uviedla odpoveď nie, ďalej respondenti v počte 48 (43,2 %) uviedli odpoveď skôr nie. Menšie zastúpenie respondentov v počte 8 (6,1 %) uviedlo odpoveď skôr áno. Odpoveď áno uviedli respondenti v počte 4 (3,0 %).



Graf 7 Preferencie respondentov v položke č. 8

Položka č. 9: Ktorým aktivitám sa venuješ vo svojom voľnom čase ?

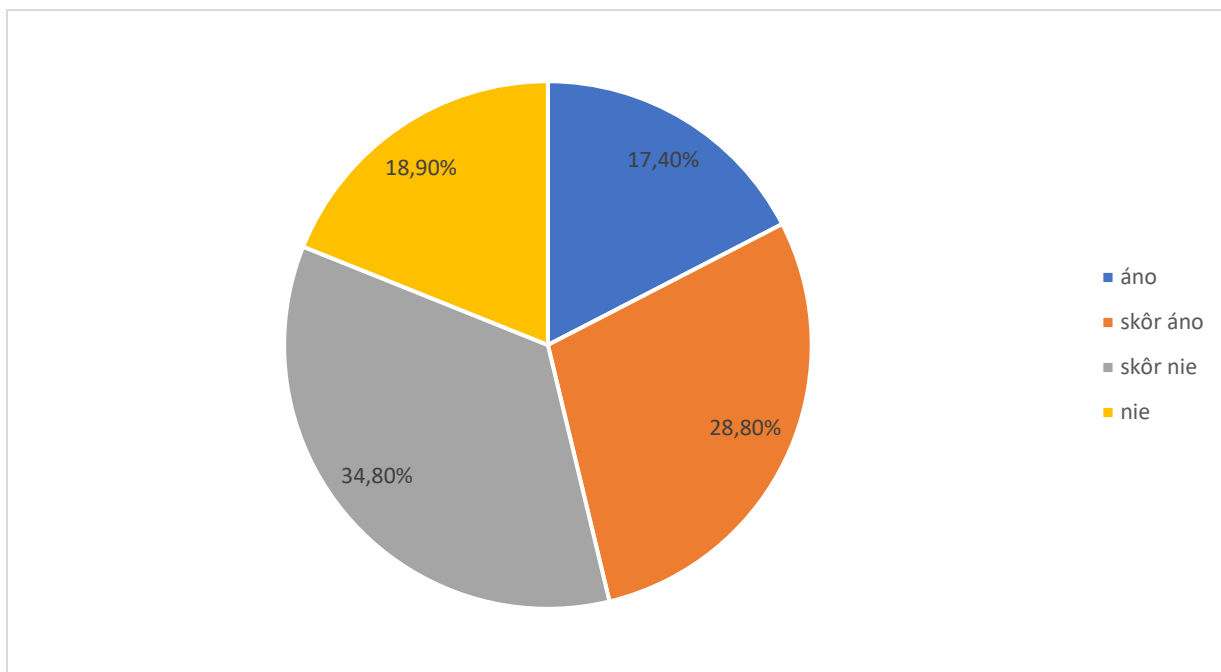
Tabuľka 4 ukazuje odpovede respondentov ku položke, ktorá sa zaoberá voľným časom. Pri tejto položke, respondenti mohli označiť viacero odpovedí. Najčastejšou aktivitou vo voľnom čase je trávenie času s kamarátmi, ktorú uviedlo 104 respondentov (78,8 %). Respondentov, ktorí trávia svoj voľný čas aktívne, a teda športujú bolo 93 (70,5 %). Trávenie času s rodinnými príslušníkmi uviedlo 83 respondentov (62,9 %), hranie online hier uviedlo 64 respondentov (48,5 %), trávenie času na sociálnych sieťach uviedlo 55 respondentov (41,7 %) a trávenie času na záujmových krúžkoch uviedlo 51 respondentov (38,6 %). Spomedzi všetkých možností odpovedí, čítanie kníh si vybralo najmenej respondentov s počtom 41 (31,1 %). Respondenti, ktorí uviedli inú možnosť trávenia voľného času bolo 14 (10,6 %).

Tabuľka 4 *Voľný čas respondentov*

Voľný čas	Absolútna početnosť	Relatívna početnosť
Čítam knihy	41	31,1 %
Hrám online hry	64	48,5 %
Športujem	93	70,5 %
Trávim čas na sociálnych sieťach	55	41,7 %
Trávim čas na záujmových krúžkoch	51	38,6 %
Trávim čas s kamarátmi	104	78,8 %
Trávim čas s rodinnými príslušníkmi	83	62,9 %
Iné	14	10,6 %

Položka č. 10: Preferujem tráviť svoj voľný čas sám/a vo svojej izbe používaním mobilného telefónu.

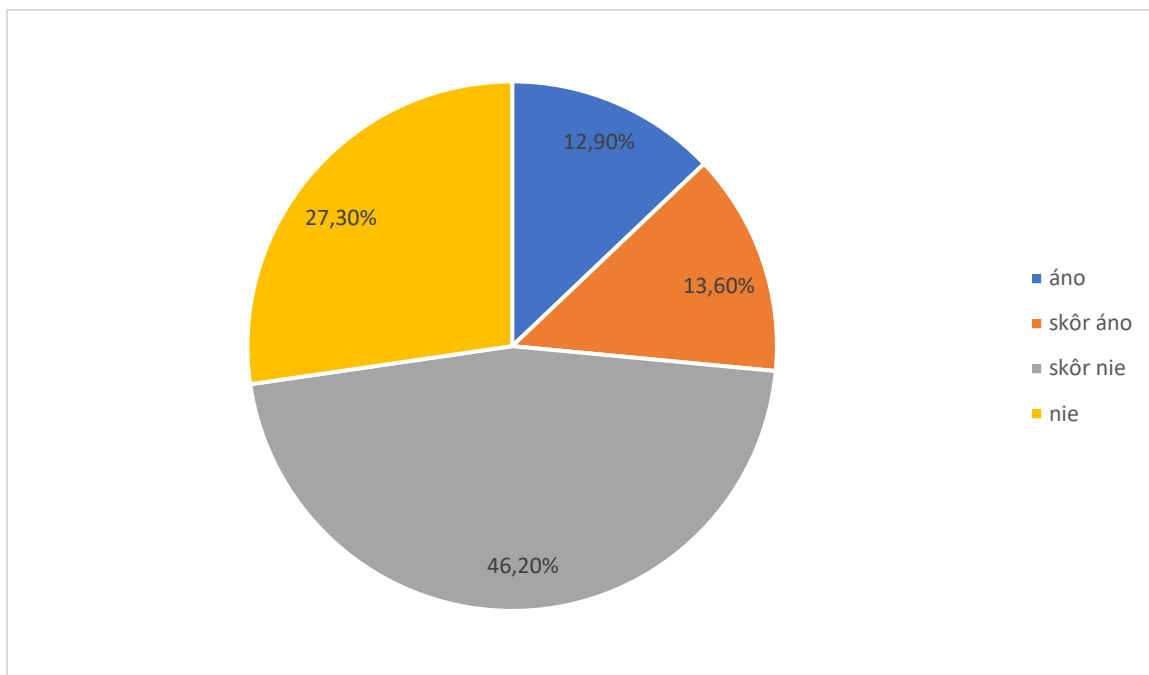
Graf 8 znázorňuje preferenciu respondentov k položke, ktorá sa zameriava na socializáciu respondentov. Položka uvádza výrok, že respondent preferuje tráviť svoj voľný čas sám/sama vo svojej izbe používaním mobilného telefónu. Respondenti mali vyjadriť súhlas alebo nesúhlas s týmto tvrdením. Väčšina respondentov v počte 46 (34,8 %) uviedla odpoveď skôr nie, ďalej respondenti v počte 38 (28,8 %) uviedli odpoveď skôr áno. Zastúpenie respondentov v počte 25 (18,9 %) uviedlo odpoveď nie. Odpoveď áno uviedli respondenti v počte 23 (17,4 %).



Graf 8 Preferencie respondentov k položke č.10

Položka č. 11: Preferujem komunikáciu cez mobilný telefón ako osobné stretnutie.

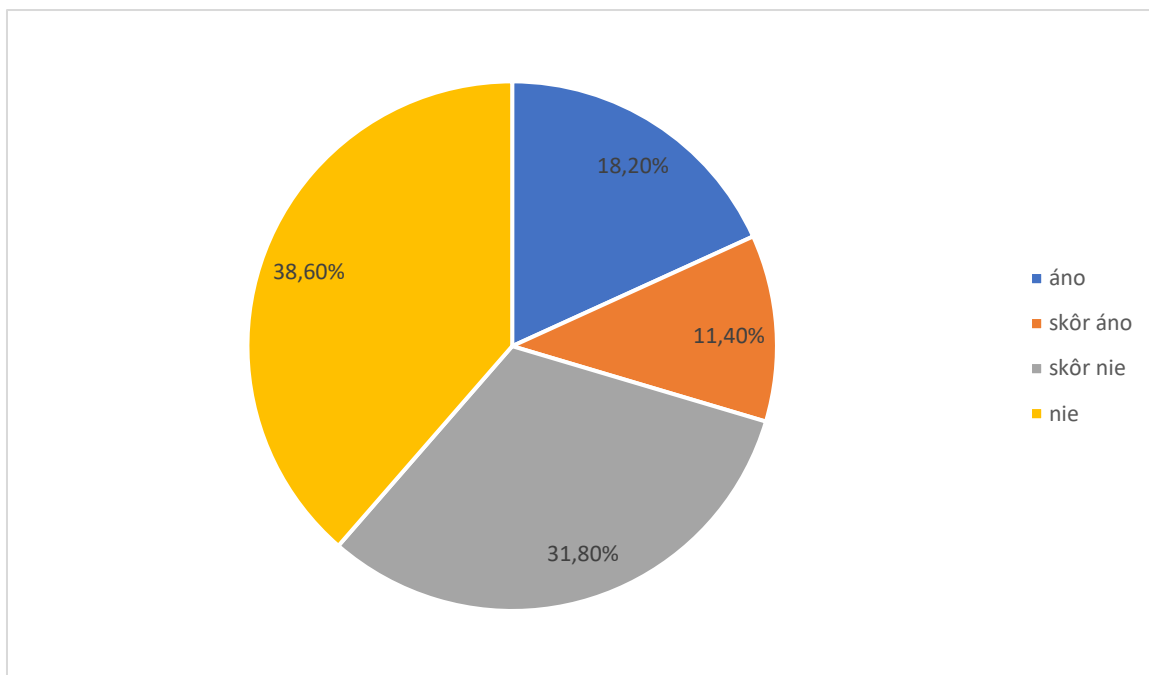
Graf 9 znázorňuje preferenciu respondentov k položke, ktorá sa zameriava na socializáciu respondentov. Položka uvádza výrok, že respondent preferuje komunikáciu cez mobilný telefón ako osobné stretnutie. Respondenti mali vyjadriť súhlas alebo nesúhlas s týmto tvrdením. Väčšina respondentov v počte 61 (46,2 %) uviedla odpoveď skôr nie, ďalej respondenti v počte 36 (27,3 %) uviedli odpoveď nie. Zastúpenie respondentov v počte 18 (13,6 %) uviedlo odpoveď skôr áno. Odpoveď áno uviedli respondenti v počte 17 (12,9 %).



Graf 9 Preferencie respondentov k položke č.11

Položka č. 12: Zažívaš nepríjemné pocity ako úzkosť a silný stres?

Položka je prvou otázkou v dotazníku, ktorá sa zameriava na mentálne zdravie respondentov. Graf 10 uvádza, že väčšina respondentov nezažíva nepríjemné pocity ako úzkosť a silný stres. Odpoveď nie uviedlo 51 respondentov (38,6 %) a odpoveď skôr nie uviedlo 42 respondentov (31,8 %). Naopak respondentov, ktorí zažívajú nepríjemné pocity ako úzkosť a silný stres, je 24 (18,2 %). Skupina respondentov, ktorí označili odpoveď skôr áno, je v zastúpení 15 respondentov (11,4 %). Tabuľka 5 uvádza podiel chlapcov a dievčat pri odpovediach. Podiel dievčat, ktoré zažívajú nepríjemné pocity ako úzkosť a stres je výrazne vyšší oproti chlapcom. Na základe tohto zistenia sa aj ďalšie položky o mentálnom zdraví budú zaoberať podielom medzi pohlaviami.



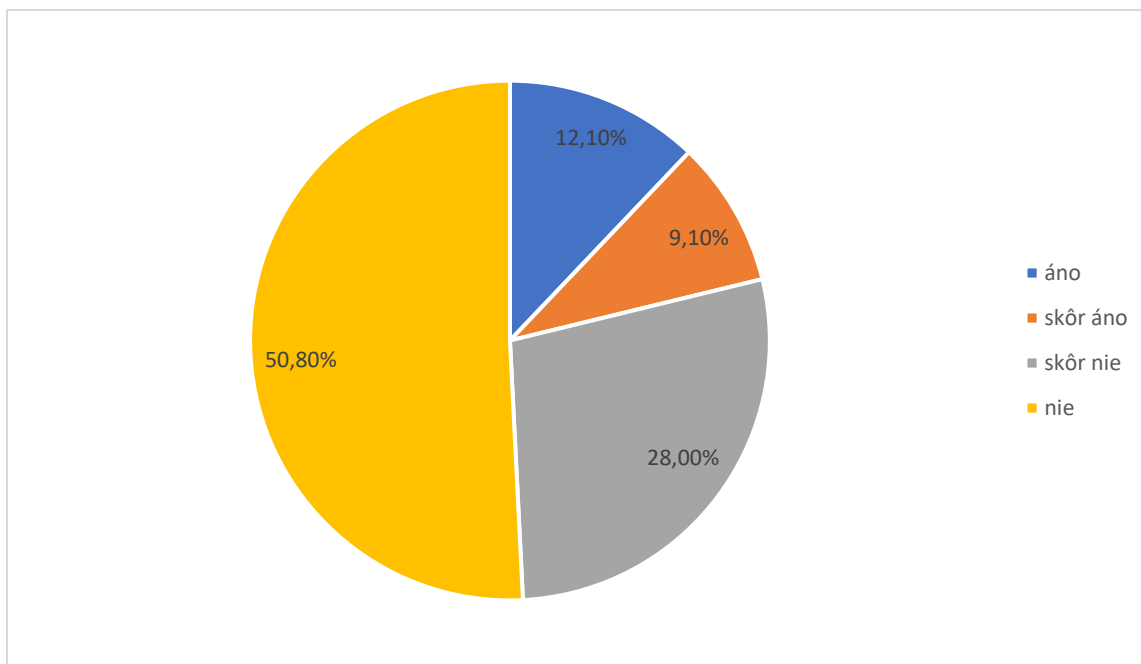
Graf 10 Prežívanie úzkosti a stresu

Tabuľka 5 Podiel chlapcov a dievčat pri položke č. 12

	Chlapci	Relatívna početnosť	Dievčatá	Relatívna početnosť	Celkom chlapcov a dievčat	Relatívna početnosť
áno	1	4,2 %	23	95,8 %	24	18,2 %
skôr áno	4	26,7 %	11	73,3 %	15	11,4 %
skôr nie	23	54,8 %	19	45,2 %	42	31,8 %
nie	34	66,7 %	17	33,3 %	51	38,6 %
Celkom	62	47 %	70	53 %	132	100 %

Položka č. 13: Zažívaš silný smútok, ktorý vedie až do depresívnej nálady?

Graf 11 znázorňuje, že viac ako polovica respondentov v počte 67 (50,8 %) nezažíva silný smútok, ktorý vedie až do depresívnej nálady. Ďalšou skupinou respondentov, ktorí uvádzajú, že skôr nezažívajú silný smútok, je v počte 37 (28 %). Naopak skupina respondentov, ktorá zažíva silný smútok, je v počte 16 (12,1 %) a skupina respondentov, ktorá označila odpoveď skôr áno, je v počte 12 (9,1 %). Znovu aj v tejto položke sa odráža podobná skutočnosť ako v predošlej položke. Podiel dievčat, ktoré zažívajú silný smútok až depresívnu náladu je vyšší ako podiel chlapcov. Bližšie údaje sú uvedené v tabuľke 6.



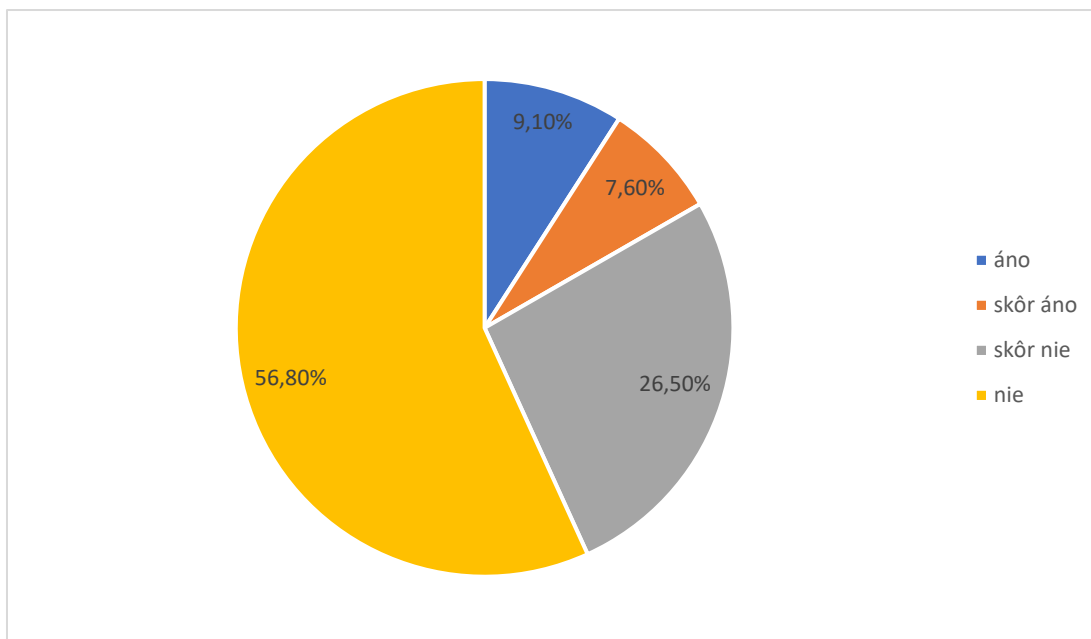
Graf 11 Prežívanie silného smútku až depresívnej nálady

Tabuľka 6 Podiel chlapcov a dievčat pri položke č. 13

	Chlapci	Relatívna početnosť	Dievčatá	Relatívna početnosť	Celkom chlapcov a dievčat	Relatívna početnosť
áno	2	12,5 %	14	87,5 %	16	12,1 %
skôr áno	4	33,3 %	8	66,7 %	12	9,1 %
skôr nie	14	37,8 %	23	62,2 %	37	28 %
nie	42	62,7 %	25	37,3 %	67	50,8 %
Celkom	62	47 %	70	53 %	132	100 %

Položka č. 14: Zažívaš pocity menejcennosti alebo nízkej sebaúcty? (napr. pri používaní sociálnych sietí, atď.)

Položka č. 14 je posledná z otázok, ktoré sa zaoberajú mentálnym zdravím respondentov. Najpočetnejšia skupina respondentov s počtom 75 (56,8 %) uvádza, že nezažívajú pocity menejcennosti alebo nízkej sebaúcty. Odpoveď skôr nie označilo 35 respondentov (26,5 %). Skupina respondentov, ktorá zažíva pocity menejcennosti alebo nízkej sebaúcty, je zastúpená v počte 12 (9,1 %). Počet respondentov, ktorí označili odpoveď skôr áno, je 10 (7,6 %). Tabuľka 7 uvádza, že podiel zastúpenia dievčat je opäť vyšší ako podiel chlapcov, ktorí zažívajú pocity menejcennosti alebo nízkeho sebavedomia.



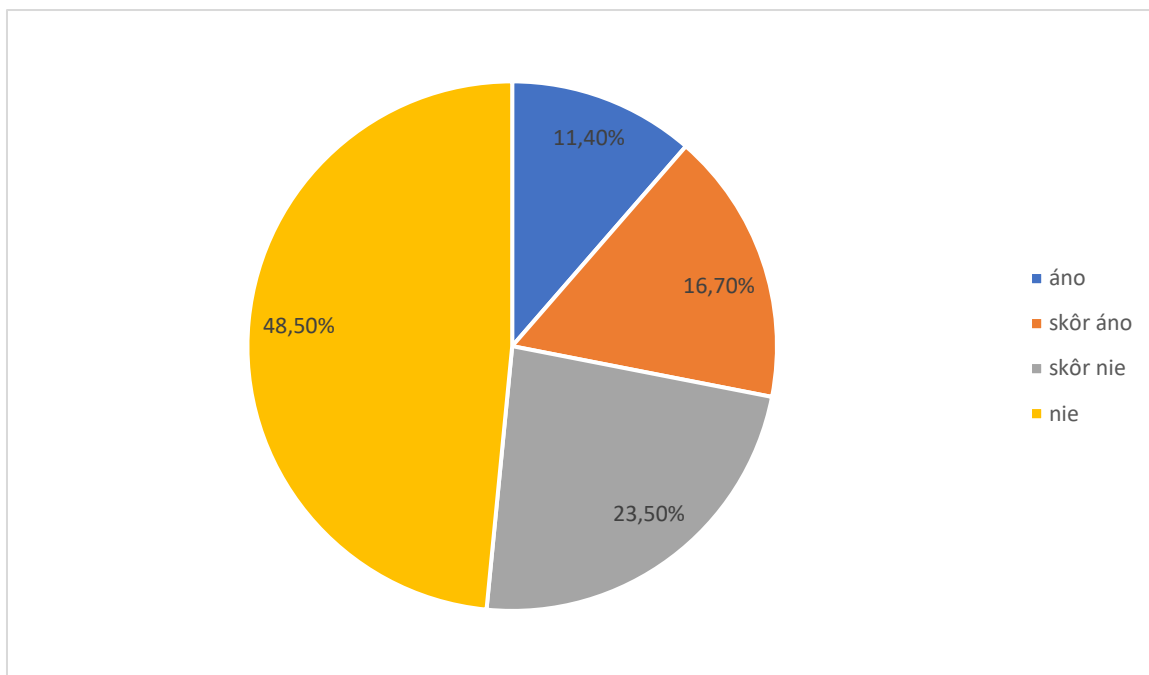
Graf 12 Prežívanie pocitov menejcennosti alebo nízkej sebaúcty

Tabuľka 7 Podiel chlapcov a dievčat pri položke č. 14

	Chlapci	Relatívna početnosť	Dievčatá	Relatívna početnosť	Celkom chlapcov a dievčat	Relatívna početnosť
áno	1	8,3 %	11	91,7 %	12	9,1 %
skôr áno	3	30 %	7	70 %	10	7,6 %
skôr nie	16	45,7 %	19	54,3 %	35	26,5 %
nie	42	56 %	33	44 %	75	56,8 %
Celkom	62	47 %	70	53 %	132	100 %

Položka č. 15: Pociťuješ bolesť hlavy pri dlhšom používaní mobilného telefónu?

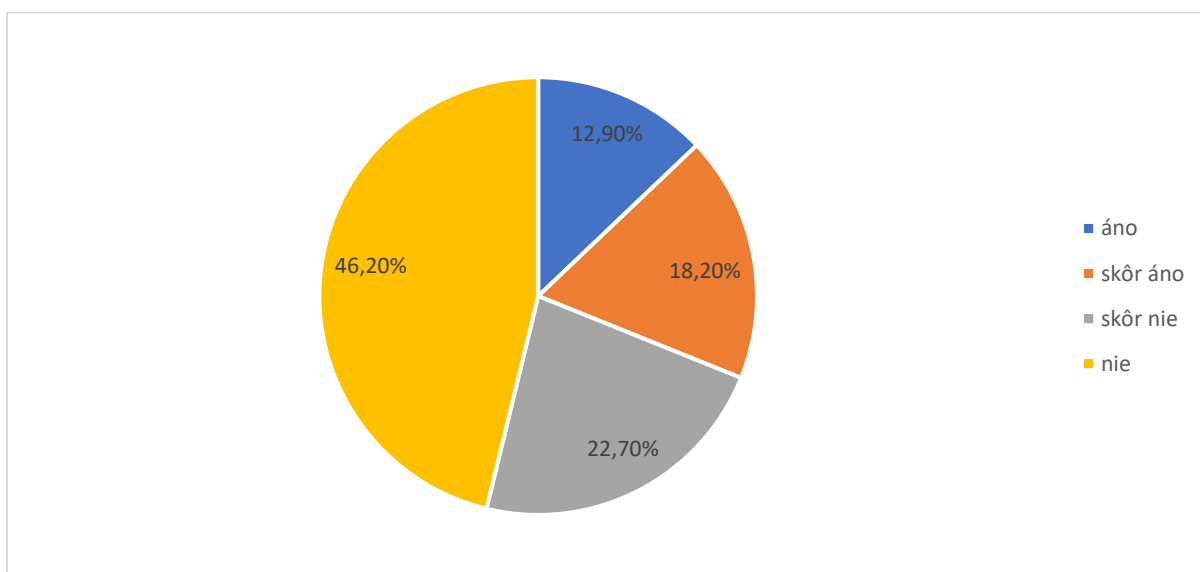
Položka č. 15 je prvou položkou, ktorá sa týka vplyvu používania mobilného telefónu na telesné zdravie respondentov. Graf 13 znázorňuje, že skoro polovica respondentov s počtom 64 (48,5 %) nepociťuje bolesť hlavy pri dlhšom používaní mobilného telefónu. Ďalšia skupina respondentov, ktorá skôr nepociťuje bolesť hlavy, je v zastúpení 31 respondentov (23,5 %). Respondenti, ktorí uviedli, že skôr pociťujú bolesť hlavy pri dlhšom používaní mobilného telefónu, sú zastúpení v počte 22 (16,7 %). Najmenej početnejšia skupina respondentov s počtom 15 (11,4 %) zažíva bolesť hlavy.



Graf 13 *Bolesť hlavy pri dlhšom používaní mobilného telefónu*

Položka č. 16 : Pociťuješ bolesť očí pri dlhšom používaní mobilného telefónu?

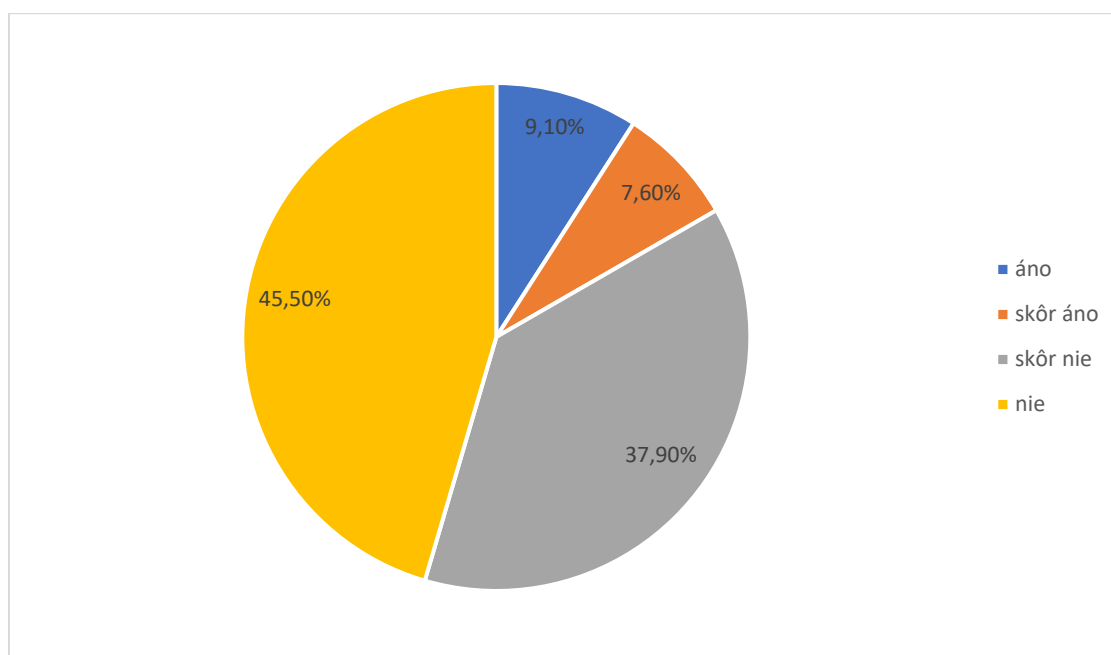
Nasledujúci graf znázorňuje odpovede, či respondenti pociťujú bolesť očí pri dlhšom používaní mobilného telefónu. Respondenti s počtom 61 (46,2 %) nepociťujú bolesť očí pri dlhšom používaní mobilného telefónu. Ďalšia skupina respondentov, ktorí skôr nepociťujú bolesť, je v počte 30 (22,7 %). Naopak 24 respondentov (18,2 %) uvádza, že skôr pociťujú bolesť a 17 respondentov (12,9 %) uvádza, že pociťujú bolesť pri dlhšom používaní mobilného telefónu.



Graf 14 *Bolesť očí pri dlhšom používaní mobilného telefónu*

Položka č. 17: Klesá tvoja fyzická aktivita na úkor používania mobilného telefónu?

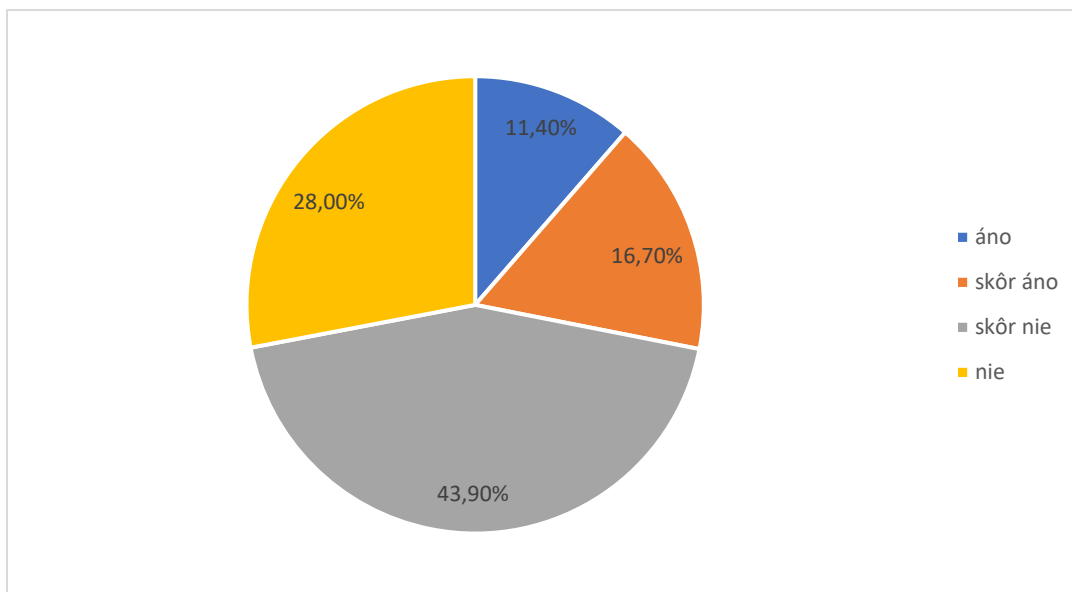
Graf 15 znázorňuje zastúpenie respondentov ku otázke, ktorá sa zaoberá fyzickou aktivitou respondentov. Skoro polovica respondentov v počte 60 (45,5 %) uvádza, že neklesá ich fyzická aktivita na úkor používania mobilného telefónu. Skupina respondentov s počtom 50 (37,9 %) uvádza, že skôr neklesá ich fyzická aktivita. Naopak 12 respondentov (9,1 %) uvádza, že ich fyzická aktivita klesá kvôli používaniu mobilného telefónu. Ďalších 10 respondentov (7,6 %) označilo odpoveď skôr áno, a teda skôr klesá ich fyzická aktivita.



Graf 15 Nižšia fyzická aktivita na úkor používania mobilného telefónu

Položka č. 18: Máš časté nutkavé pocity neustále používať mobilný telefón?

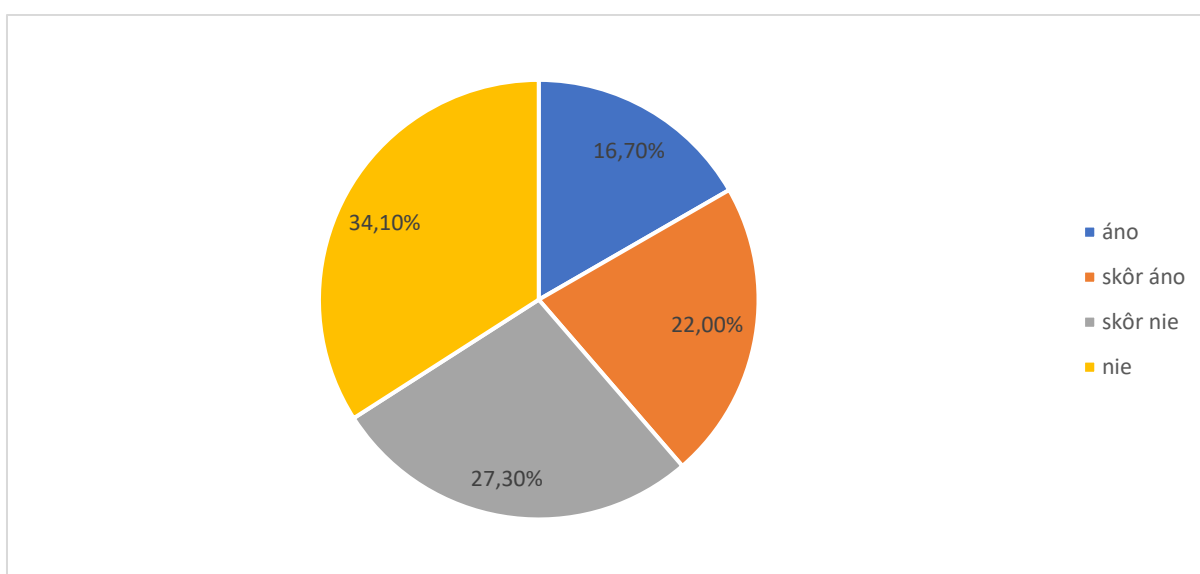
Položka č. 18 patrí medzi otázky, ktoré sa zaoberajú znakmi rizikového používania mobilného telefónu. Znaky rizikového používania môžu predstavovať nadmerné používanie až závislosť. Najpočetnejšia skupina respondentov s počtom 58 (43,9 %) uviedla, že skôr nemajú nutkavé pocity neustále používať mobilný telefón. Skupina respondentov s počtom 37 (28 %) sa neprejavuje týmto znakom rizikového používania. Naopak 22 respondentov (16,7 %) uviedlo, že skôr majú nutkavé pocity používať mobilný telefón, 15 respondentov (11,4 %) má tieto pocity, ktoré vedú k nadmernému používaniu mobilného telefónu.



Graf 16 Neustále používanie mobilného telefónu ako znak rizikového používania

Položka č. 19: Máš pocit, že bez mobilného telefónu nevieš existovať a musíš ho mať stále pri sebe?

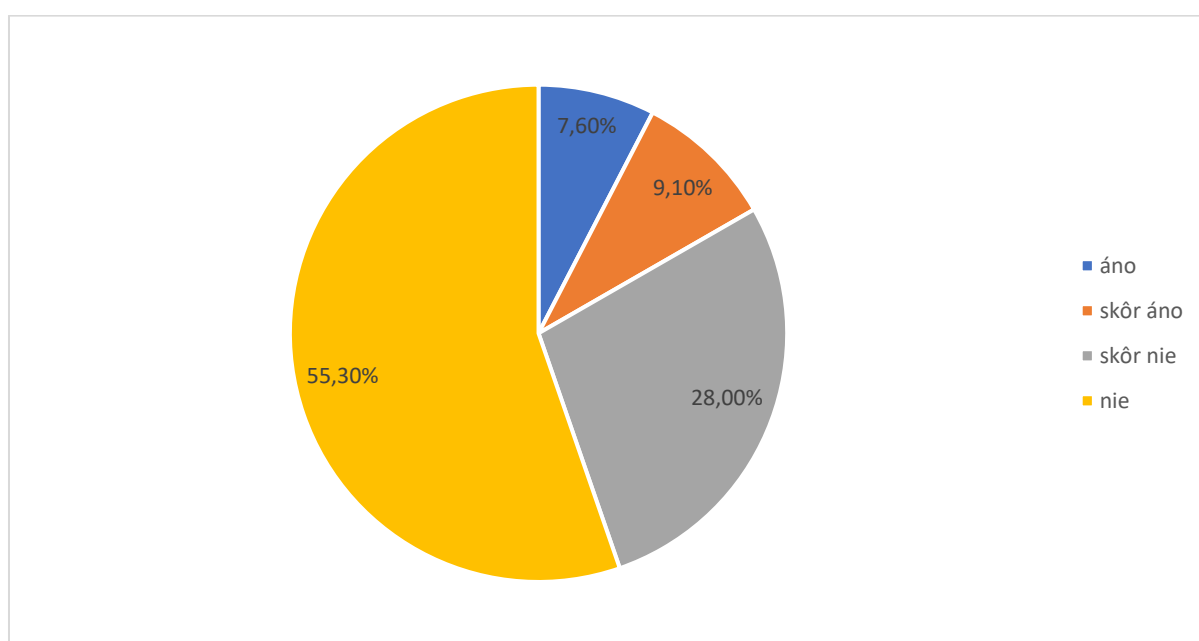
Graf 17 znázorňuje zastúpenie respondentov v počte 45 (34,1 %), ktorí nemajú pocit, že bez mobilného telefónu nevedia existovať a musia ho mať stále pri sebe. Počet respondentov, ktorí skôr nemajú ten pocit, je 36 (27,3 %). Naopak skupina respondentov, ktorí majú pocit, že skôr nevedia bez svojho mobilného telefónu existovať, je zastúpená v počte 29 (22 %). Skupina respondentov s počtom 22 (16,7 %) jasne odpovedá na otázku kladne, a teda respondenti označili áno.



Graf 17 Mať mobil stále pri sebe ako znak rizikového používania

Položka č. 20: Zažívaš pocity strachu a úzkosti keď pri sebe nemáš mobilný telefón?

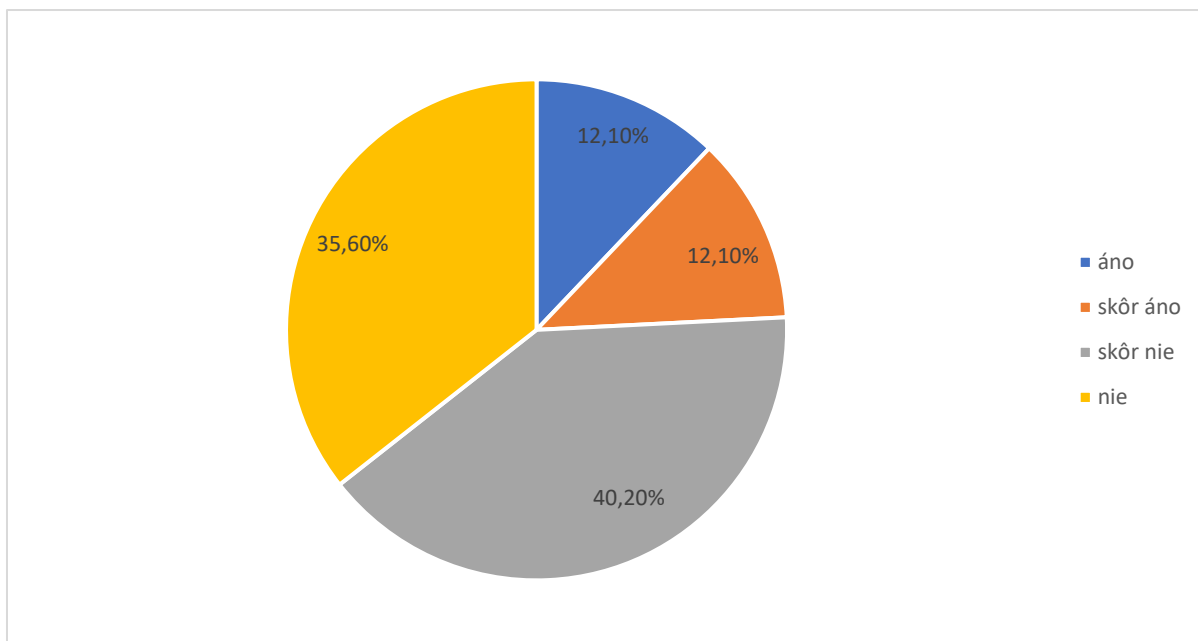
Položka č. 20 sa zaoberá ďalším znakom rizikového používania, ktorý je pridružený úzkostnými stavmi, pokiaľ nie je mobilný telefón na blízku. Tento stav môže viesť do fóbie, ktorá sa nazýva nomofóbia. Graf 18 uvádza, že najpočetnejšou skupinou respondentov je viac ako polovica s počtom 73 (55,3 %). Viac ako polovica respondentov nezažíva pocity strachu a úzkosti keď nemajú pri sebe mobilný telefón. 37 respondentov (28 %) zvolilo odpoveď skôr nie, a taktiež to skôr nezažívajú. Naopak 12 respondentov (9,1 %) uviedlo, že skôr zažívajú pocity strachu a úzkosti ak nemajú pri sebe svoj mobilný telefón. Skupina respondentov v počte 10 (7,6 %) uviedla, že práve tento strach a úzkosť pociťujú.



Graf 18 Pocity úzkosti a strachu ako znak rizikového používania

Položka č. 21: Používaš mobilný telefón v nevhodných situáciách aj napriek tomu, že by to mohlo pôsobiť neslušne? (rodinné oslavy, vyučovanie, divadelné predstavenie, atď.)

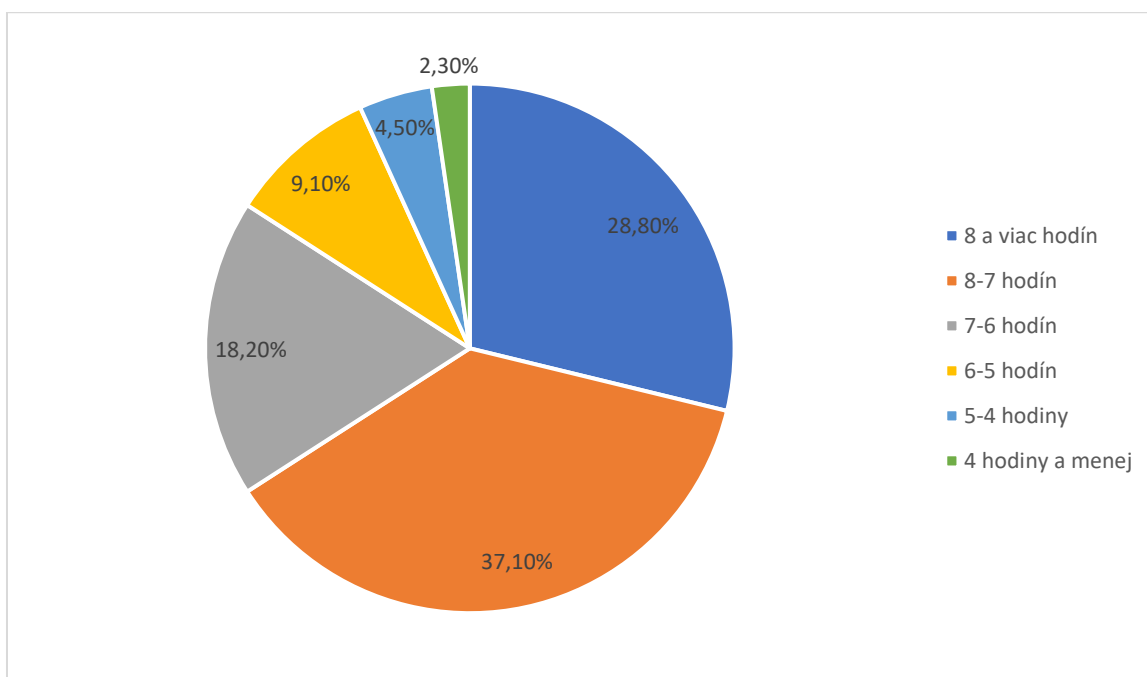
Graf 19 znázorňuje odpovede na otázku, ktorá zisťuje či respondenti používajú mobilný telefón v nevhodných situáciách aj napriek tomu, že by to mohlo pôsobiť neslušne. Najpočetnejšia skupina respondentov, ktorá skôr nepoužíva mobilný telefón v nevhodných situáciách, predstavuje počet 53 (40,2 %). Ďalej skupina respondentov, ktorá označila odpoveď nie, je zastúpená v počte 47 (35,6 %). Rovnaký počet respondentov, ktorí označili odpoveď skôr áno alebo áno, je 16 (12,1 %).



Graf 19 Používanie mobilného telefónu v nevhodných situáciách

Položka č. 22: Koľko hodín denne spíš?

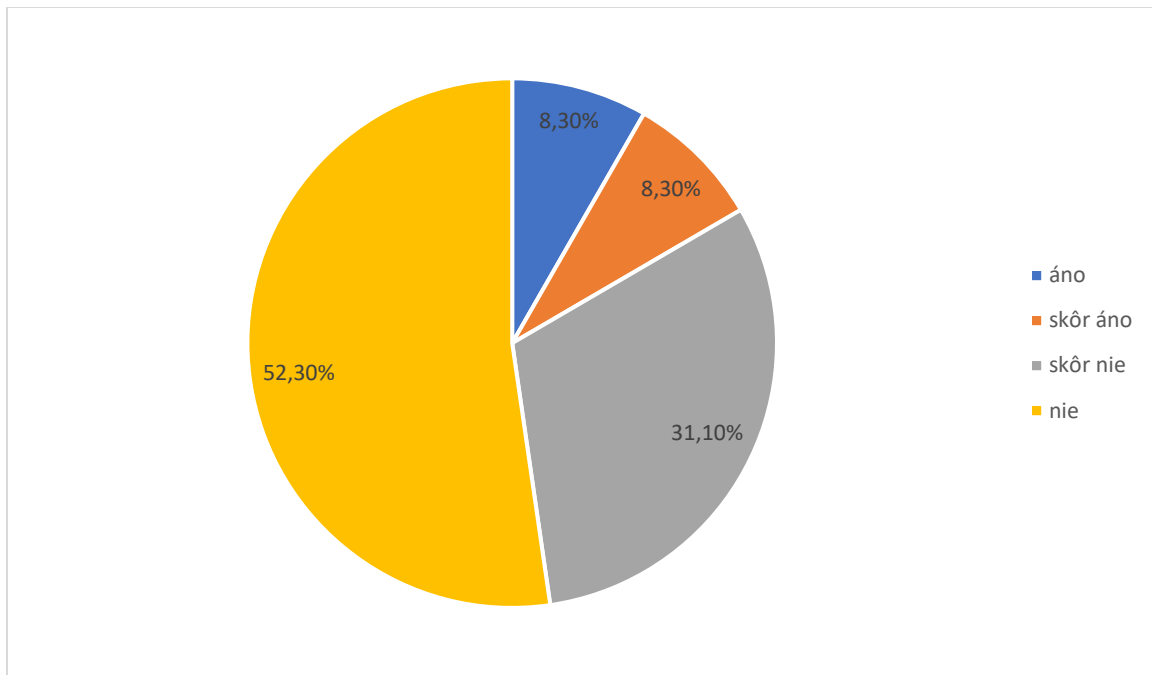
Graf 20 znázorňuje zastúpenia respondentov podľa ich denného spánkového režimu, resp. koľko hodín denne spia. Väčšina respondentov v počte 49 (37,1 %) spí 8-7 hodín denne, 38 respondentov (28,8 %) spí 8 a viac hodín denne, 24 respondentov (18,2 %) spí 7-6 hodín denne, 12 respondentov (9,1 %) spí 6-5 hodín denne, 6 respondentov (4,5 %) spí 5-4 hodiny denne a 3 respondenti (2,3 %) spia 4 hodiny a menej denne.



Graf 20 Dĺžka denného spánku

Položka č. 23: Máš problémy so spánkom? (časté budenie sa, problém so zaspávaním, nekvalitný spánok, atď.)

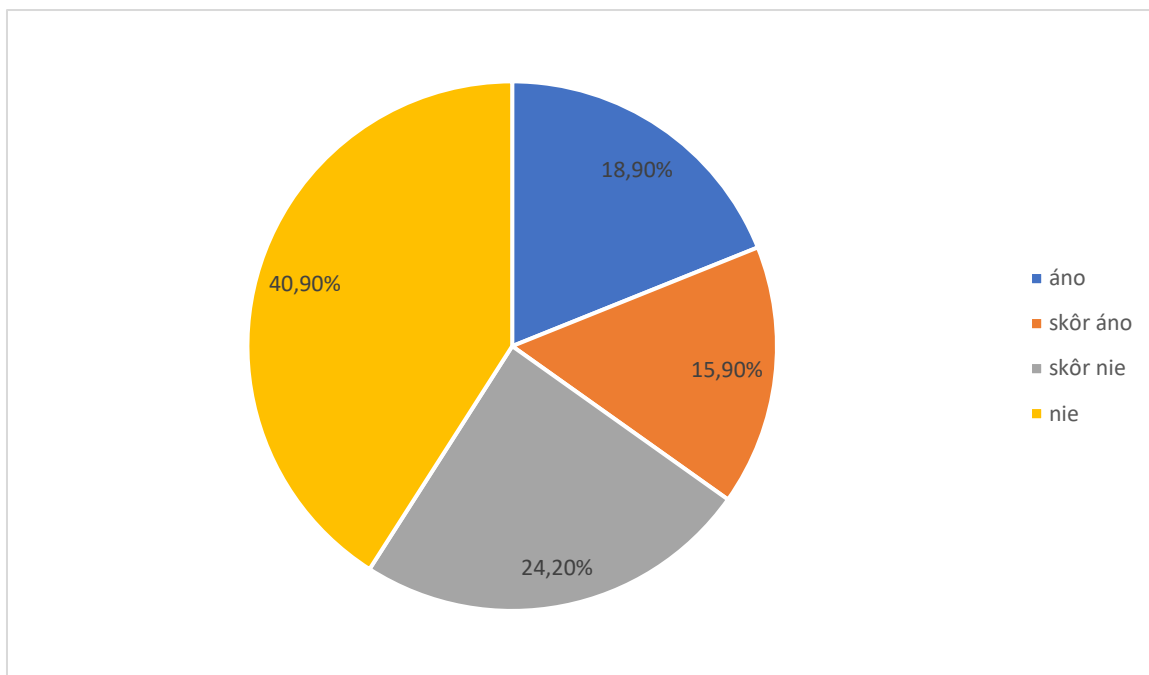
Graf 21 znázorňuje zastúpenie respondentov v počte 69 (52,3 %), ktorí nemajú problémy so spánkom. Ďalšia skupina respondentov, ktorá skôr nemá problémy so spánkom, predstavuje počet 41 respondentov (31,1 %). Respondenti, ktorí majú alebo skôr majú problémy so spánkom, zastávajú počet 11 respondentov (8,3 %).



Graf 21 *Problémy so spánkom*

Položka č. 24: Používaš mobilný telefón aj počas noci (od 22:00-6:00)?

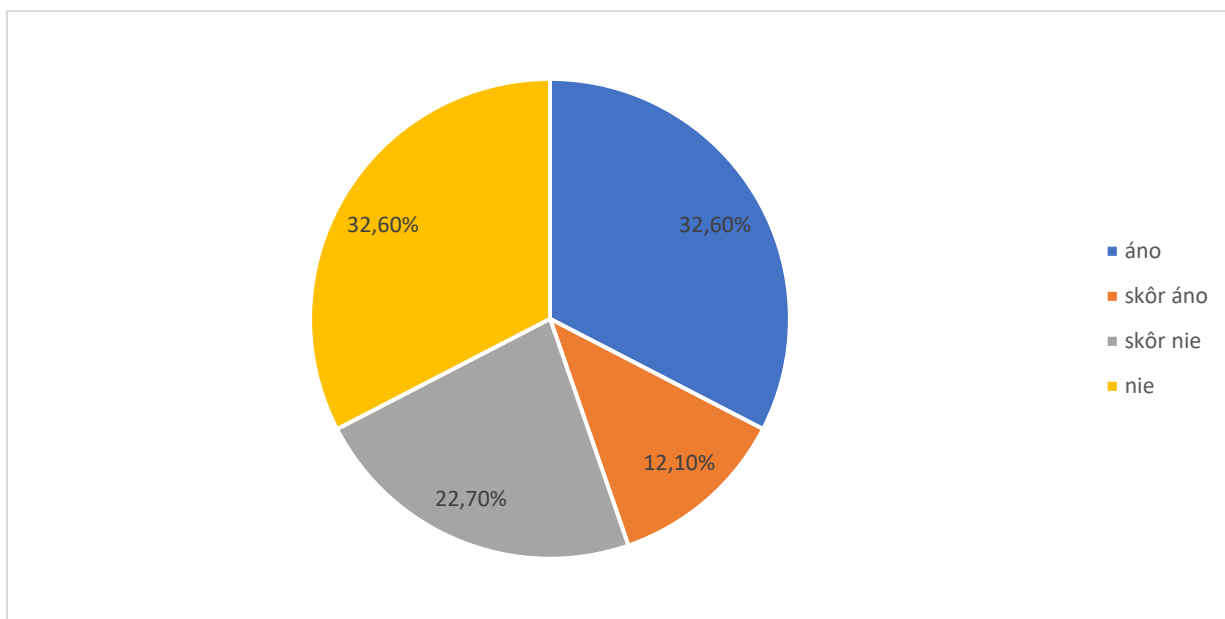
Ďalšia položka, ktorá sa zaoberá spánkom respondentov, pokladá otázku či respondenti používajú mobilný telefón počas noci. Najpočetnejšia skupina v počte 54 respondentov (40,9 %) nepoužíva mobilný telefón počas noci. Ďalej skupina respondentov, ktorá označila odpoveď skôr nie, je zastúpená v počte 32 (24,2 %). Naopak 25 respondentov (18,9 %) uviedlo, že používajú mobilný telefón v noci a 21 respondentov (15,9 %) uviedlo, že skôr áno.



Graf 22 Používanie mobilného telefónu počas noci

Položka č. 25: Kontroluješ si čas strávený na mobilnom telefóne?

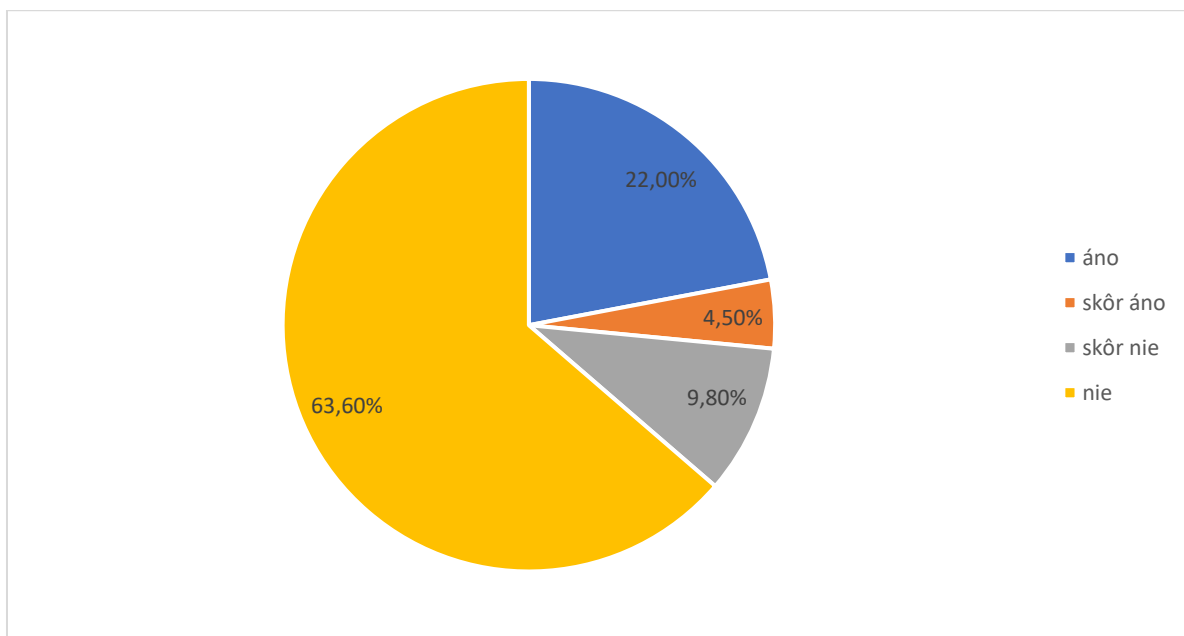
Položka č. 25 je jednou z položiek, ktoré sa zaoberajú prevenčnými opatreniami proti rizikám používania mobilného telefónu, predovšetkým nadmerného používania. Graf 23 znázorňuje rovnaký počet 43 respondentov (32,6 %), ktorí si kontrolujú a nekontrolujú čas strávený aktivitou na mobilnom telefóne. Ďalšia skupina respondentov, ktorí si skôr nekontrolujú čas, predstavuje počet 30 (22,7 %). Najmenej početnejšia skupina respondentov s počtom 16 (12,1 %) uvádza, že si skôr kontroluje čas strávený aktivitou na mobilnom telefóne.



Graf 23 Kontrola aktivity na mobilnom telefóne

Položka č. 26: Nastavil/a si si limit stráveného času na mobilnom telefóne alebo na aplikáciách v mobilnom telefóne?

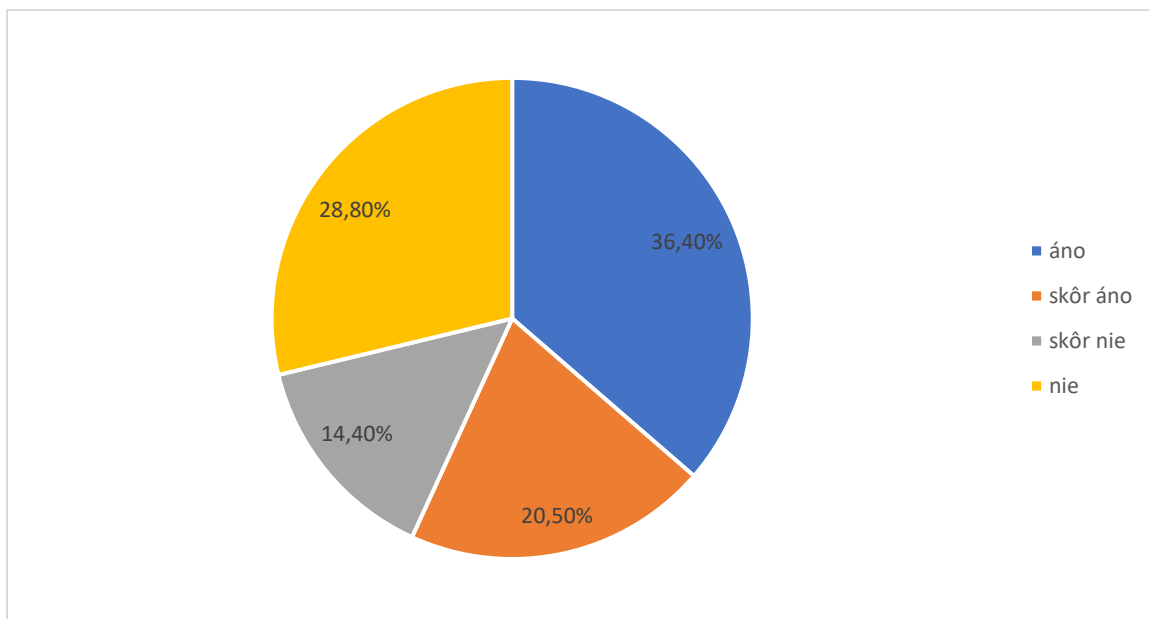
Graf 24 znázorňuje zastúpenie viac ako polovice respondentov v počte 84 (63,6 %), ktorí si nenastavili limit stráveného času na mobilnom telefóne alebo na aplikáciách v mobilnom telefóne. Naopak 29 respondentov (22 %) si nastavilo limit dennej aktivity, 13 respondentov (9,8 %) si skôr nenastavilo limit a 6 respondentov (4,5 %) si skôr nastavilo limit dennej aktivity.



Graf 24 Limit dennej aktivity na mobilnom telefóne

Položka č. 27: Obmedzuješ čas používania mobilného telefónu hodinu a menej pred spánkom? (pred zaspaním)

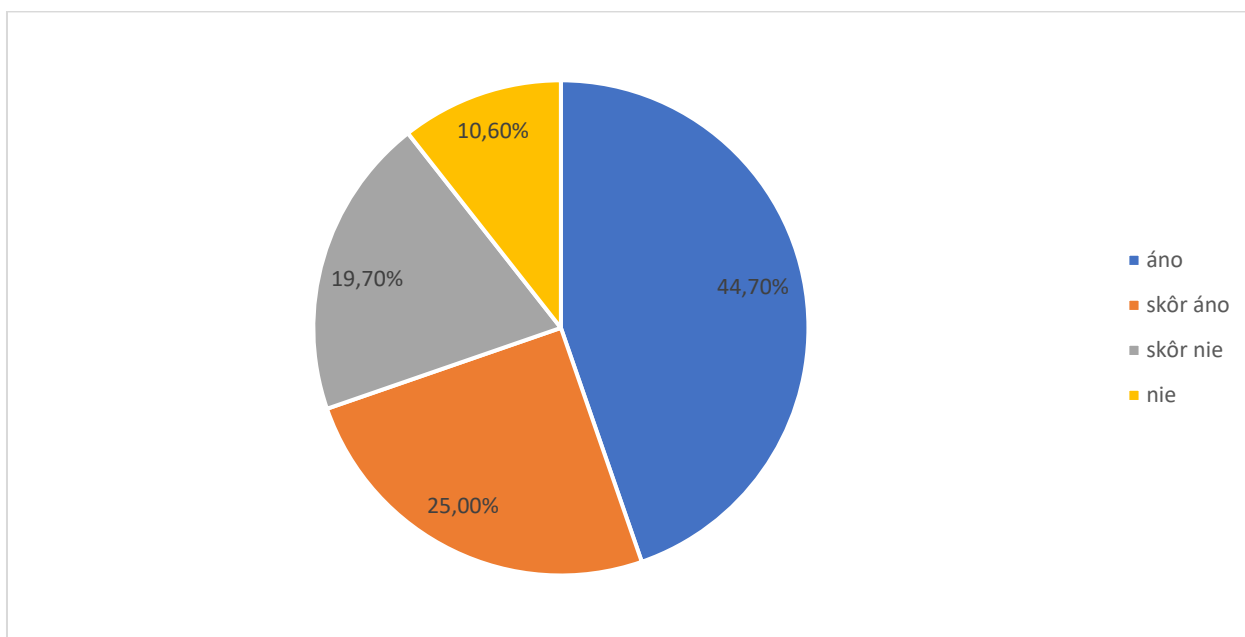
Podľa Americkej akadémie pediatrie by sa mobilný telefón nemal používať hodinu pred spánkom. Graf 25 znázorňuje zastúpenie respondentov s počtom 48 (36,4 %), ktorí používajú mobilný telefón hodinu a menej pred spánkom. Naopak respondenti, ktorí nepoužívajú mobilný telefón, sú zastúpení v počte 38 (28,8 %). Respondenti, ktorí si vybrali odpoveď skôr áno, sú zastúpení v počte 27 (20,5 %). Najmenej početná skupina respondentov, ktorí si vybrali odpoveď skôr nie, predstavuje počet 19 (14,4 %).



Graf 25 Používanie mobilného telefónu pred spánkom

Položka č. 28: Obmedzuješ používanie mobilného telefónu počas sociálnych interakcií? (napr. s kamarátmi, rodičmi, učiteľmi, atď.)

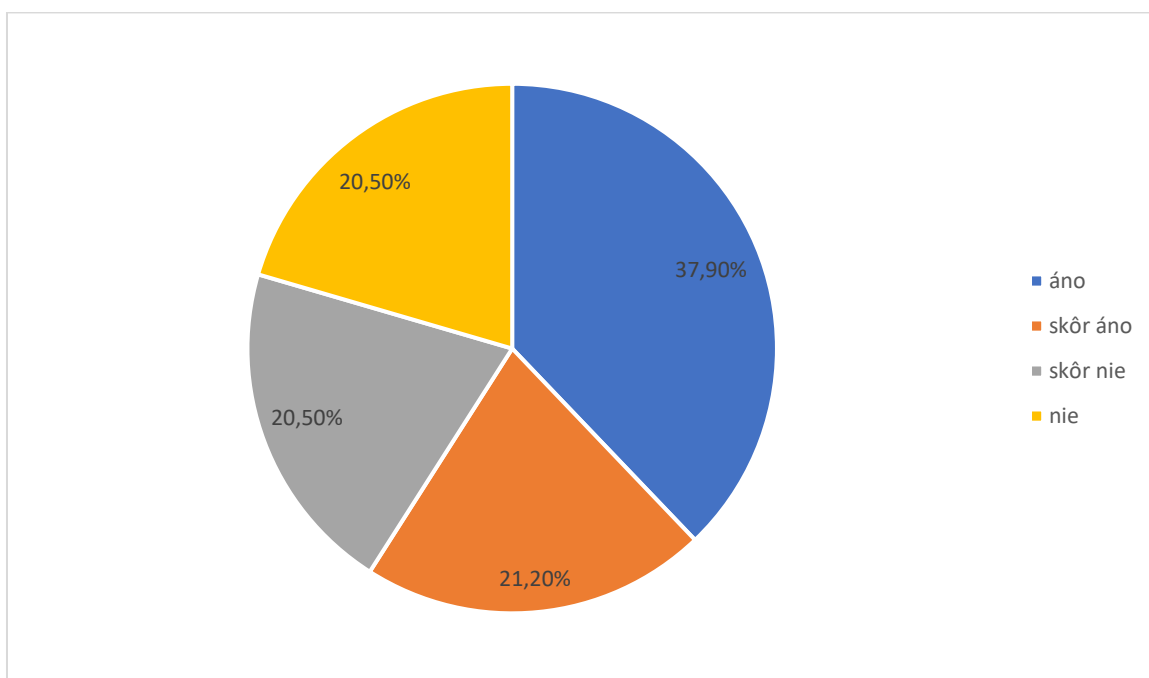
Položka sa zaoberá používaním mobilného telefónu počas sociálnej interakcie. Najpočetnejšia skupina respondentov v počte 59 (44,7 %) obmedzuje používanie mobilného telefónu. Ďalších 33 respondentov (25 %) skôr obmedzuje používanie mobilného telefónu, 26 respondentov (19,7 %) skôr neobmedzuje mobilný telefón a 14 respondentov (10,6 %) neobmedzuje používanie mobilného telefónu počas sociálnych interakcií.



Graf 26 Obmedzovanie používania mobilného telefónu pri sociálnych interakciách

Položka č. 29: Obmedzuješ používanie mobilného telefónu počas jedla? (napr. počas raňajok, obeda, večere, desiaty, atď.)

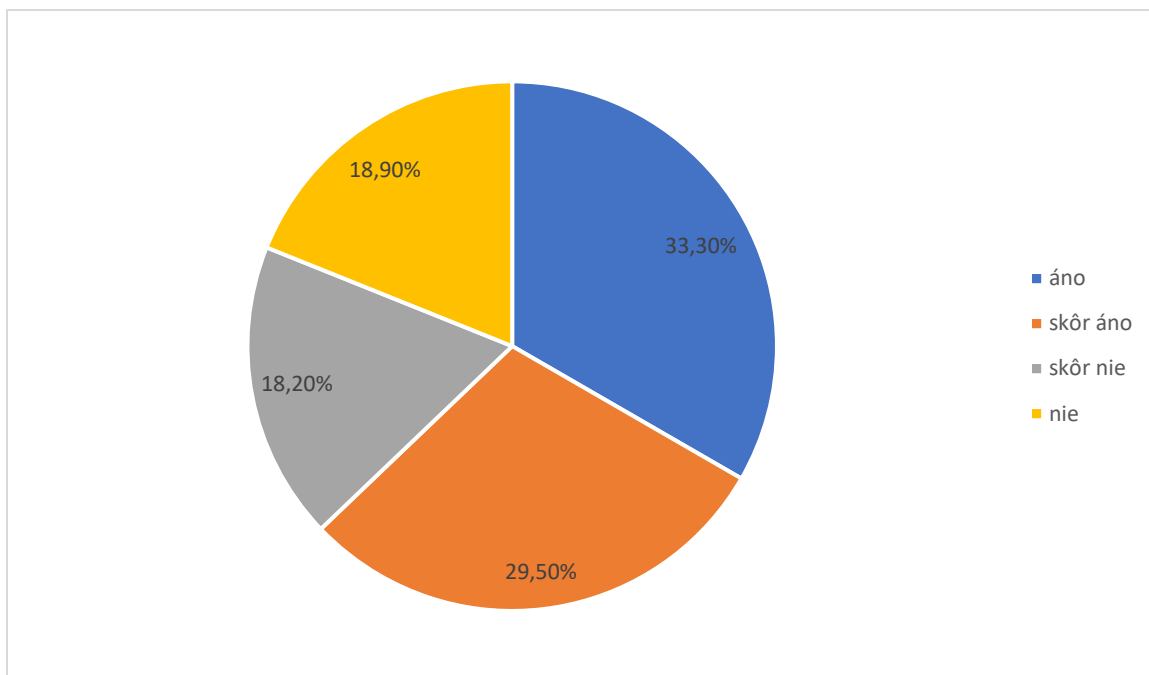
Graf 27 znázorňuje zastúpenie respondentov podľa odpovedí ku položke, ktorá zisťuje či respondenti obmedzujú používanie mobilného telefónu počas jedenia. Skupina respondentov s počtom 50 (37,9 %) obmedzuje používanie mobilného telefónu pri jedení, 28 respondentov (21,2 %) skôr obmedzuje používanie mobilného telefónu. Respondenti, ktorí skôr neobmedzujú alebo neobmedzujú používanie mobilného telefónu počas jedenia, tvoria rovnaký počet respondentov a to 27 (20,5 %).



Graf 27 Obmedzovanie používania mobilného telefónu pri jedení

Položka č. 30: Obmedzuješ používanie mobilného telefónu počas učenia? (keď nevyhľadávaš informácie na internete)

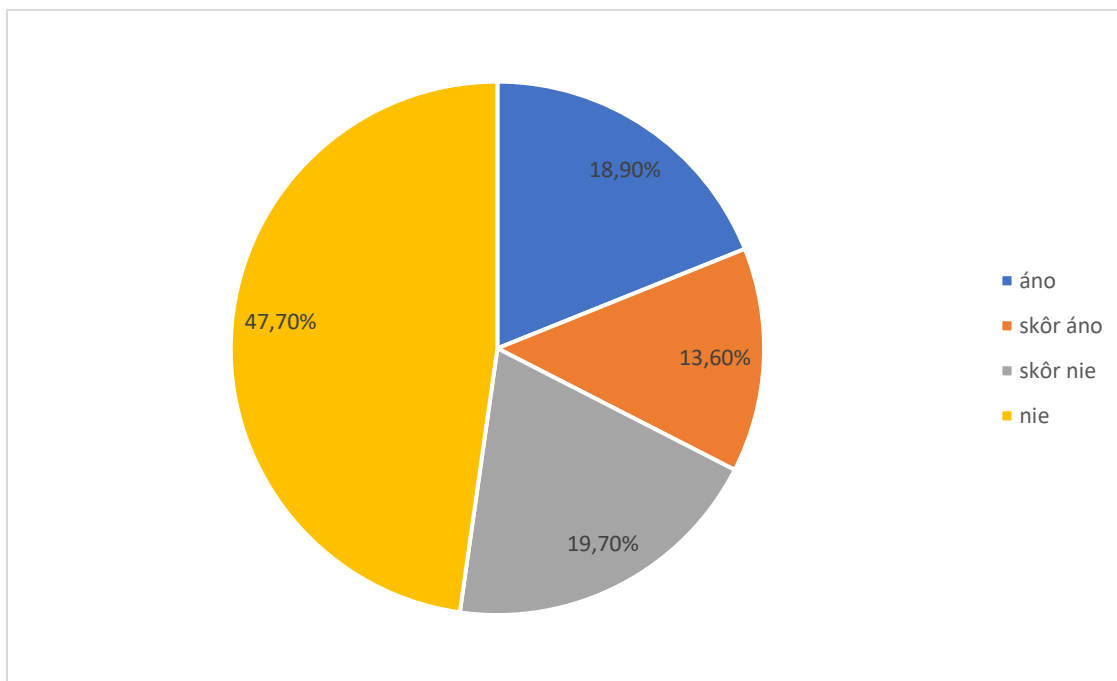
Nasledujúci graf uvádza zastúpenie respondentov podľa odpovedí ku položke č. 30, ktorá sa zaoberá obmedzovaním používania mobilného telefónu počas učenia. Väčšina respondentov, ktorí obmedzujú mobilný telefón počas učenia, predstavuje počet 44 respondentov (33,3 %). Ďalšia skupina respondentov, ktorí skôr obmedzujú mobilný telefón, predstavuje počet 39 respondentov (29,5 %). Počtovo sú podobne na tom respondenti, ktorí skôr neobmedzujú alebo neobmedzujú mobilný telefón počas učenia. Respondenti, ktorí označili odpoveď nie, sú zastúpení v počte 25 (18,9 %). Respondenti, ktorí označili odpoveď skôr nie, sú zastúpení o jedného menej, a teda jedná sa o počet 24 (18,2 %).



Graf 28 *Obmedzovanie používania mobilného telefónu počas učenia*

Položka č. 31: Kontrolujú tvoji rodičia na čo používaš mobilný telefón? (používanie soc. sietí, chatovanie, atď.)

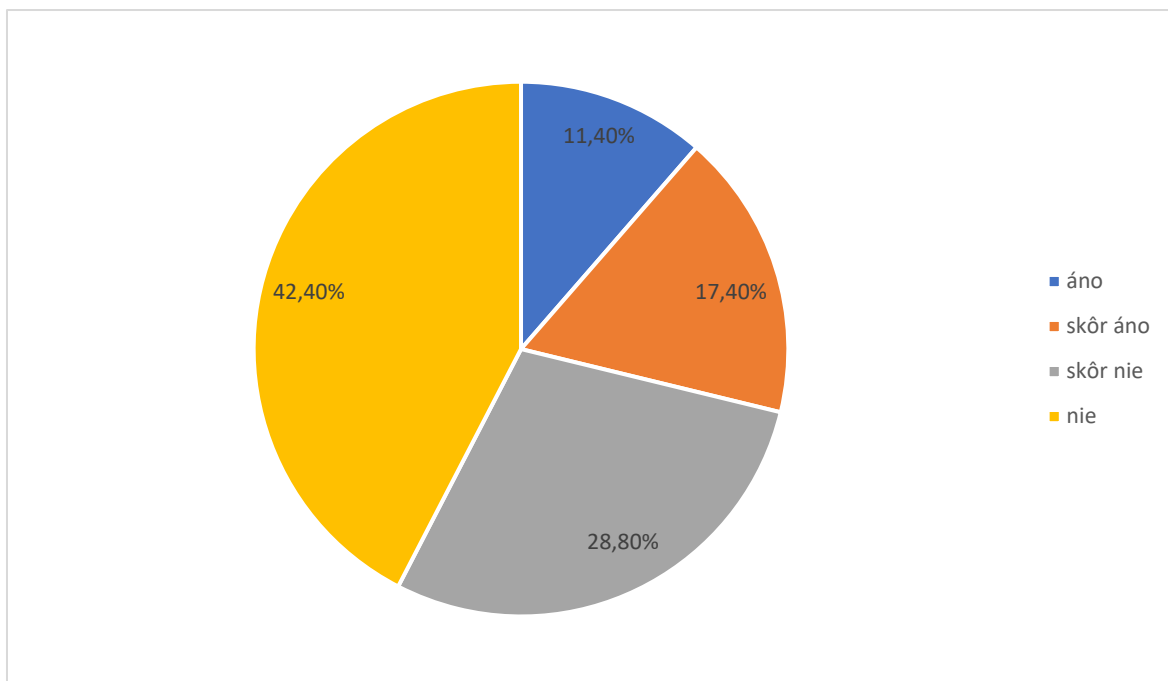
Položka č.31 sa zaoberá kontrolou aktivity na mobilnom telefóne, presnejšie kontroly zo strany rodičov. Väčšina respondentov v počte 63 (47,7 %) uviedla, že rodičia nekontrolujú na čo používajú mobilný telefón. Respondenti, ktorých rodičia skôr nekontrolujú ich aktivitu, predstavujú počet 26 respondentov (19,7 %). Podobný počet respondentov, presnejšie 25 (18,9 %) uvádza, že rodičia kontrolujú ich aktivitu na mobilnom telefóne. Najmenej početnou skupinou sú respondenti s počtom 18 (13,6 %), ktorých rodičia skôr kontrolujú na čo používajú mobilný telefón.



Graf 29 *Kontrola rodičov*

Položka č. 32: Pociťuješ zhoršenú sústredenosť pri vykonávanej činnosti ? (čítanie, učenie sa, vypracovanie domácich úloh, atď.)

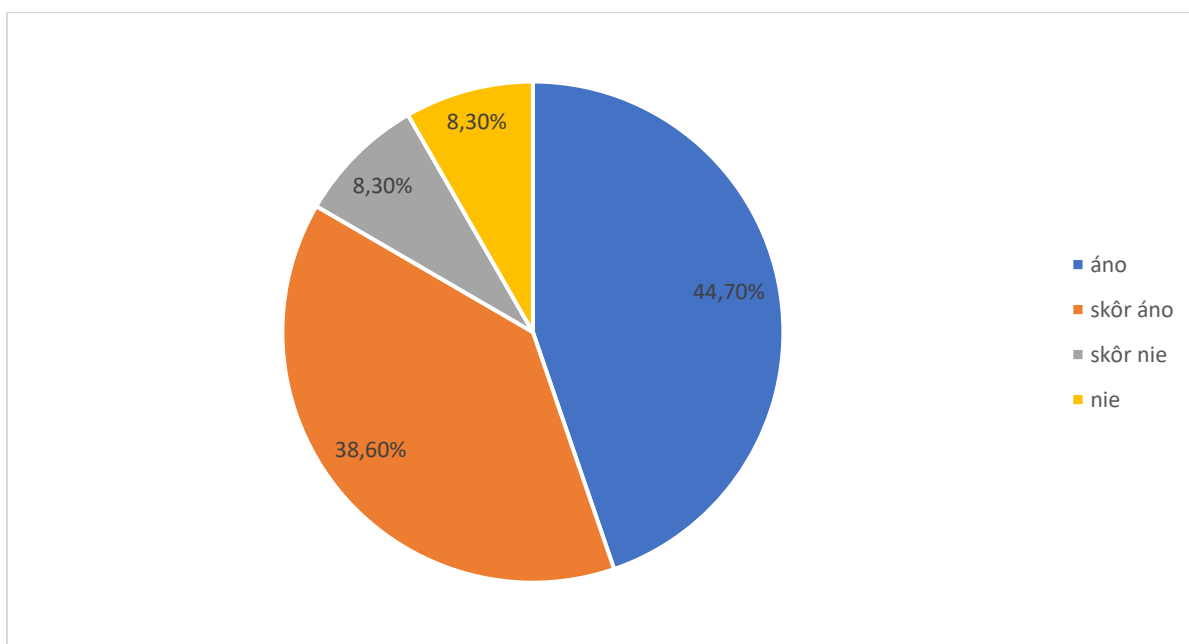
Ďalšie položky sa zaoberajú sústredenosťou ako kognitívnu schopnosťou pri učení alebo pri ostatných činnostiach. Väčšina respondentov s počtom 56 (42,4 %) uvádza, že nepociťuje zhoršenú sústredenosť pri vykonávanej činnosti. Ďalšia skupina respondentov, ktorí skôr nepociťujú zhoršenú sústredenosť, predstavuje počet 38 respondentov (28,8 %). Respondenti, ktorí skôr pociťujú zhoršenú sústredenosť, zastávajú počet 23 (17,4 %). Najmenej početnou skupinou sú respondenti, ktorí pociťujú zhoršenú sústredenosť pri vykonávanej činnosti. Počet zmienených respondentov je 15 (11,4 %).



Graf 30 Zhoršená sústredenost' pri vykonávanej činnosti

Položka č. 33: Pamätáš si učivo, ktoré si sa naučil/a?

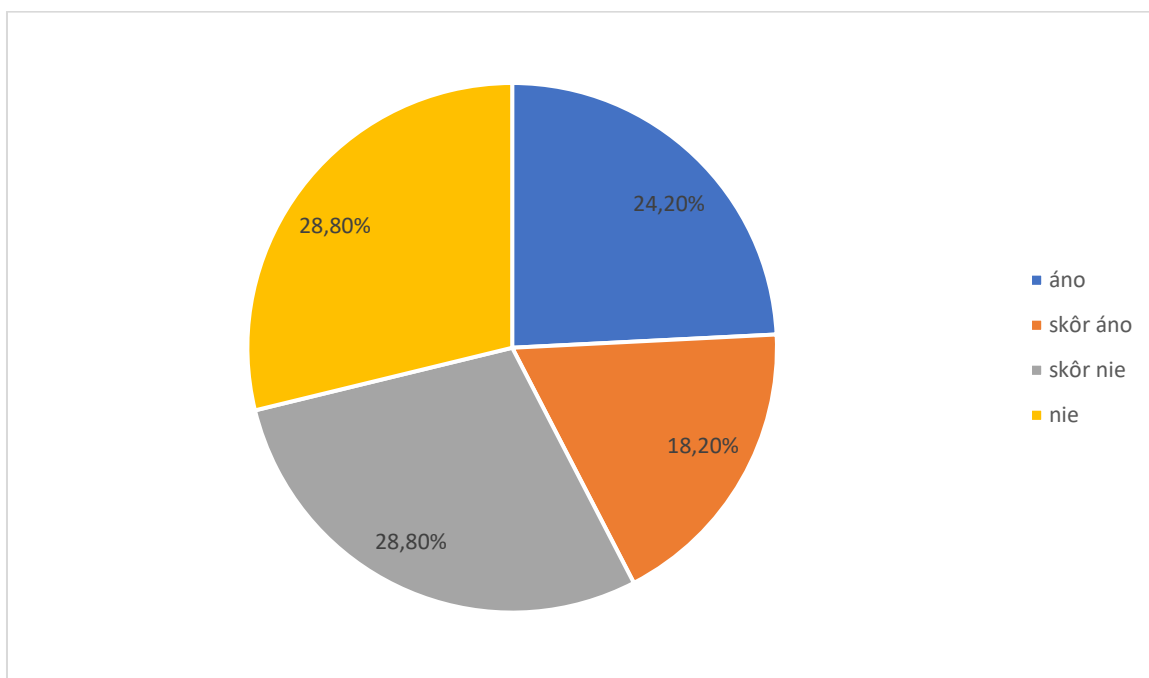
Graf 31 znázorňuje výsledky položky, ktorá sa zaoberá pamäťou respondentov. Väčšina respondentov v počte 59 (44,7 %), si pamätá učivo, ktoré sa učili. Ďalšou skupinou sú respondenti, ktorí si skôr pamätajú učivo, a to v počte 51 respondentov (38,6 %). Rovnako sú na tom respondenti, ktorí označili odpoveď skôr nie alebo nie. Počet zmienovaných respondentov je 11 (8,3 %) pri obidvoch odpovediach.



Graf 31 Memorovanie si učiva

Položka č. 34: Ľahko ťa niečo rozptýli pri vykonávanej činnosti? (napr. upozornenie na mobilnom telefóne, používanie sociálnych sietí, atď.)

Položka zisťuje či respondentov ľahko niečo rozptýli pri vykonávanej činnosti. Jedná sa predovšetkým o rozptýlenie prostredníctvom mobilného telefónu ako napr. upozornenie, používanie sociálnych sietí, atď. Respondenti, ktorí označili odpoveď skôr nie a nie, sú zastúpení v rovnakom počte 38 respondentov (28,8 %). Ďalšou skupinou boli respondenti v počte 32 (24,2 %), ktorí uviedli, že ich ľahko niečo rozptýli. Najmenej početnou skupinou boli respondenti s počtom 24 (18,2 %), ktorí uviedli, že ich skôr ľahko niečo rozptýli pri vykonávanej činnosti.

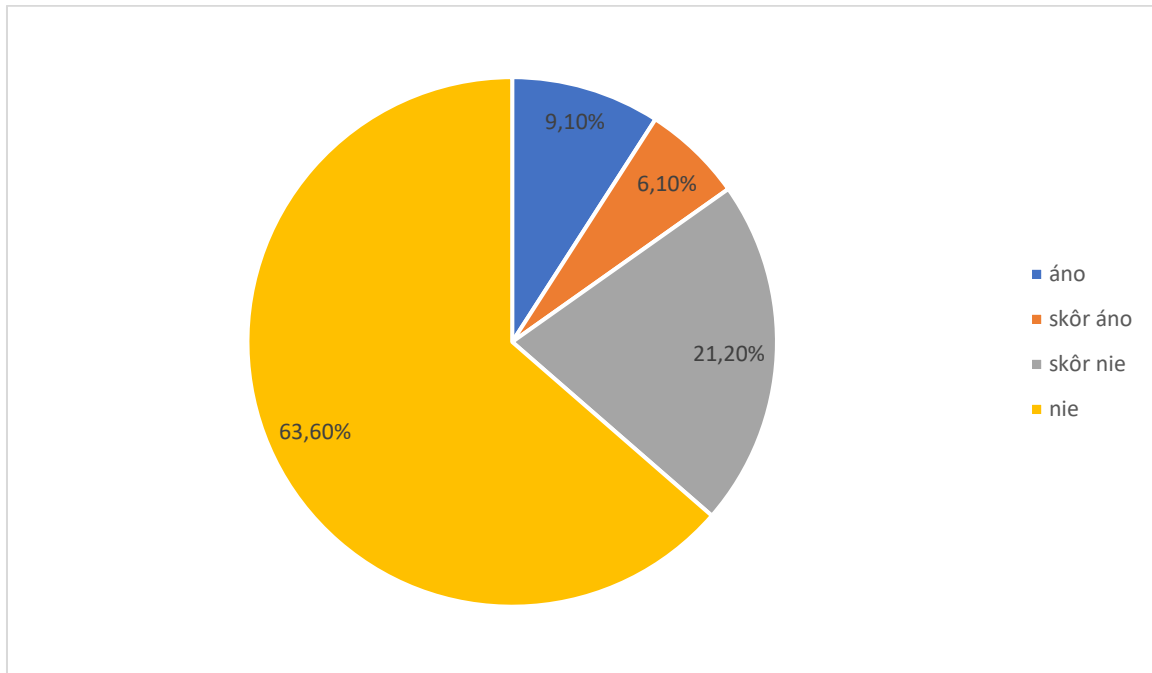


Graf 32 Rozptýlenie pri vykonávanej činnosti

Položka č. 35: Bola niekedy zverejnená tvoja fotka alebo video bez tvojho súhlasu za účelom zosmiešnenia?

Ďalšie položky sa zaoberajú rizikami kyberšikany, ktoré sa pýtajú na zverejňovanie nevhodných fotiek či videí alebo stret s kyberšikanou. Graf 33 znázorňuje, že vyše polovica respondentov v počte 84 (63,6 %) uviedla, že ich fotka alebo video neboli zverejnené bez ich súhlasu za účelom zosmiešnenia. Ďalšia skupina respondentov v počte 28 (21,2 %) uviedla, že ich fotka alebo video skôr neboli zverejnené. Respondenti, ktorí označili odpoveď áno a teda ich fotka alebo video boli zverejnené, zastávajú počet 12 respondentov (9,1 %). Najmenej

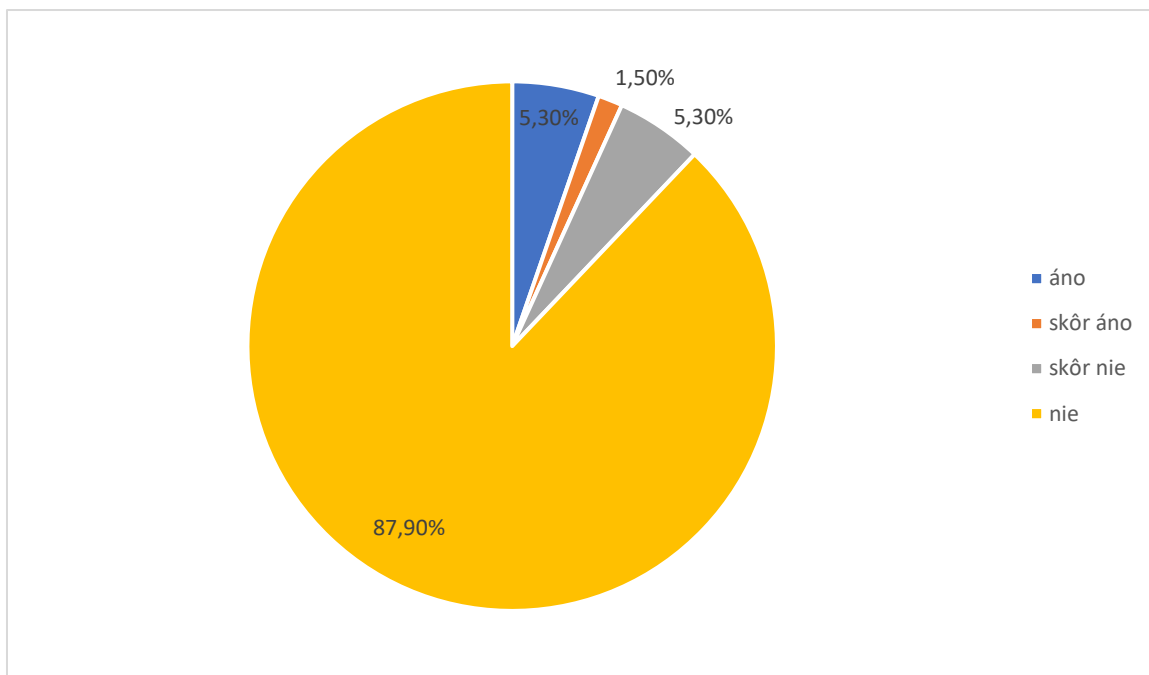
početnou skupinou respondentov s počtom 8 (6,1 %) uviedli, že skôr bola ich fotka alebo video zverejnené za účelom zosmiešnenia.



Graf 33 Zverejnená fotka alebo video respondenta za účelom zosmiešnenia

Položka č. 36: Zverejnil/a si niekedy nevhodnú fotku alebo video niekoho za účelom zosmiešnenia?

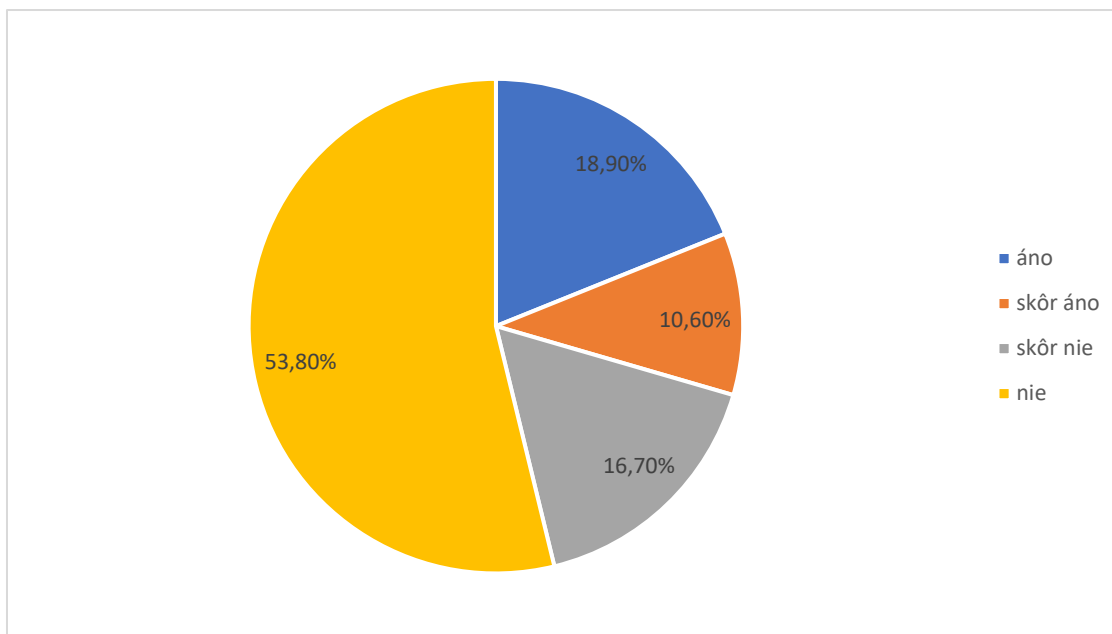
Graf 34 znázorňuje jednoznačné výsledky ku položke, v ktorých 116 respondentov (87,9 %) uviedlo, že nezverejnili nevhodnú fotku alebo video niekoho za účelom zosmiešnenia. V rovnakom počte sú zastúpení respondenti v počte 7 (5,3 %), ktorí zverejnili alebo skôr nezverejnili nevhodnú fotku alebo video niekoho. Respondenti v počte 2 (1,5 %) uviedli, že skôr zverejnili nevhodnú fotku alebo video niekoho za účelom zosmiešnenia.



Graf 34 Zverejnenie nevhodnej fotky alebo videa niekoho

Položka č. 37: Stretol/a si sa s kyberšikanou vo tvojom okolí?

Poslednou položkou dotazníkového šetrenia bola otázka ohľadom stretu s kyberšikanou. Viac ako polovica respondentov v počte 71 (53,8 %) uviedla, že sa nestretli s kyberšikanou vo svojom okolí. Respondenti, ktorí sa stretli s kyberšikanou, predstavujú počet 25 respondentov (18,9 %). Respondenti v počte 22 (16,7 %) sa skôr nestretli s kyberšikanou a respondenti v počte 14 (10,6 %) sa skôr stretli s kyberšikanou vo svojom okolí. Tabuľka 8 uvádza podiel chlapcov a dievčat pri odpovediach. Vo všetkých odpovediach sa pomerne zhodovali počty respondentov, až pri odpovedi skôr áno bol výrazne väčší podiel dievčat s počtom 11 (78,6 %) oproti chlapcom s počtom 3 (21,4 %).



Graf 35 *Stretnutie s kyberšikanou*

Tabuľka 8 *Podiel chlapcov a dievčat pri položke č. 37*

	Chlapci	Relatívna početnosť	Dievčatá	Relatívna početnosť	Celkom dievčat a chlapcov	Relatívna početnosť
áno	13	52 %	12	48 %	25	18,9 %
skôr áno	3	21,4 %	11	78,6 %	14	10,6 %
skôr nie	11	50 %	11	50 %	22	16,7 %
nie	35	49,3 %	36	50,7 %	71	53,8 %
Celkom	62	47 %	70	53 %	132	100 %

6 ZÁVERY VÝSKUMU

Cieľom výskumu bolo zistiť aké riziká používania mobilných telefónov hrozia deťom na 2. stupni ZŠ. Získané dáta nám umožňujú zodpovedať hlavné a čiastkové výskumné otázky, ktoré sú kľúčové pre interpretáciu zistení a vyhodnotenie výskumu. Na základe vyhodnotenia výskumných otázok predkladáme súbor preventívnych doporučení pre prevenciu rizikového používania mobilných telefónov.

6.1 Vyhodnotenie výskumných otázok

Po analýze dát dotazníkového šetrenia vyhodnocujeme čiastkové výskumné otázky, ktoré sa viažu ku položkám v dotazníku. Následne po vyhodnotení čiastkových výskumných otázok, zodpovedáme hlavné výskumné otázky, ktoré boli odvodené z cieľu výskumného šetrenia.

ČVO1: Ovplyvňuje používanie mobilného telefónu voľný čas a socializáciu žiakov druhého stupňa?

Cieľom výskumnej otázky bolo zistiť, či používanie mobilného telefónu ovplyvňuje voľný čas žiakov druhého stupňa ZŠ. K výskumnej otázke sa viažu z dotazníkového šetrenia položky 6-11. Z výsledkov položky 6 môžeme konštatovať, že používanie mobilného telefónu zaberá rôznorodú periódu voľného času žiakov 2.stupňa, pričom väčšina výsledkov sa pohybuje od 1 hodiny a viac, kedy žiaci trávajú svoj voľný čas na mobilnom telefóne. Z výsledkov vyplýva, že 35 respondentov (26,5 %) používa mobilný telefón 4 a viac hodín denne, 34 respondentov (25,8 %) používa mobilný telefón 2-3 hodiny denne a 31 respondentov (23,5 %) 1-2 hodiny denne. V porovnaní s európskym výskumom *EU Kids Online 2020*, kedy priemerný čas strávený online medzi deťmi vo veku 9-16 rokov bol 167 minút a teda viac ako 2,5 hodiny denne, sú naše zistenia podobné. Avšak väčšina respondentov uviedla, že používa mobilný telefón viac ako 4 hodiny denne, a to je len jedno zariadenie z ďalších, ktoré umožňujú prístup k internetu. Ďalším zistením je, že väčšina respondentov trávi svoj voľný čas s kamarátmi alebo rodinnými príslušníkmi a teda ich socializácia nie je ovplyvnená používaním mobilného telefónu. Menej ako polovica respondentov (41,7 %) trávi svoj voľný čas používaním sociálnych sietí. Väčšina platforiem sociálnych sietí požaduje minimálny vek 13 rokov, čo predstavuje 82 respondentov (62,1 %) nášho výskumného šetrenia. Pri položke 10, ktorá sa zaoberala trávením voľného času osamote vo svojej izbe používaním mobilného telefónu, sa 38 respondentov (28,8 %) vyjadrilo skôr kladne. Pri tejto položke neboli tak jasné výsledky ako pri ostatných, pri ktorých sa dá konštatovať, že používanie mobilného telefónu neovplyvňuje socializáciu žiakov.

ČVO2: Ovplyvňuje používanie mobilného telefónu životný štýl žiakov 2.stupňa?

Zodpovedanie výskumnej otázky môžeme odvodiť z výsledkov položiek 12-17, ktoré sa týkajú mentálneho a telesného zdravia. Ďalej sa výskumná otázka dá zodpovedať z výsledkov položiek 22-24, ktoré sa zaoberajú spánkovým režimom. Z výsledkov položky 12, 13, 14 môžeme konštatovať, že používanie mobilného telefónu neovplyvňuje životný štýl žiakov možnými problémami mentálneho zdravia, kedy sa väčšina respondentov vyjadrila, že nezažíva úzkosť, silný stres, depresívnu náladu či pocity menejcennosti alebo nízkej sebaúcty. Avšak vo výsledkoch sa značne prejavujú problémy mentálneho zdravia u dievčat v porovnaní s chlapcami. Pri položke 12, sa vyjadrilo 23 (95,8 %) dievčat, že zažíva neprijemné pocity ako úzkosť a silný stres. Naopak iba 1 chlapec (4,2 %) uviedol, že zažíva tieto pocity. Celkový počet respondentov, ktorí zažívajú úzkosť a silný stres, je 24 (18,2 %). Položka 13 sa zaoberala silným smútkom, ktorý vedie až do depresívnej nálady. Opäť bol vyšší počet dievčat oproti chlapcom. Počet respondentov, ktorý odpovedali kladne, je 16 (12,1 %) a z toho 14 dievčat (87,5 %) a 2 chlapci (12,5 %). Položka 14 je posledná položka, ktorá sa zaoberala mentálnym zdravím a pokladala otázku či respondenti zažívajú pocity menejcennosti alebo nízkej sebaúcty, napr. pri používaní sociálnych sietí. Respondenti v počte 12 (9,1 %) uviedli, že zažívajú tieto pocity a opäť bol vyšší podiel dievčat v kladnej odpovedi. Dievčatá, ktoré zažívajú pocity menejcennosti alebo nízkej sebaúcty, sú zastúpené v počte 11 (91,7 %). Naopak kladnú odpoveď na túto otázku označil len jeden chlapec. V predošlej výskumnej otázke sme uviedli, že väčšina respondentov používa mobilný telefón 4 a viac hodín. Podiel dievčat je však znovu väčší a to v počte 25 (71,4 %), oproti chlapcom v počte 10 (28,6 %). Štúdie od autorov Bickham a Redmayne (2022), uvádzajú že digitálne médiá majú negatívny vplyv na mentálne zdravie používateľov, dokonca ako sa zmieňujeme v teoretickej časti, sociálne médiá majú negatívne dôsledky na mentálne zdravie adolescentov. Zo zistení môžeme predpokladať možnú súvislosť medzi vyššou aktivitou používania mobilného telefónu a problémami mentálneho zdravia, ktoré sme zaznamenali pri analýze podielu vo výsledkoch. Avšak, podotýkame aj hľadisko citlivého veku dospievania, kedy sa dospievajúci stretávajú s depresívnou náladou až psychickými problémami.

Ďalšia časť výskumnej otázky sa týka telesného zdravia a používania mobilného telefónu. Z výsledkov sa dá konštatovať, že životný štýl v aspektoch telesného zdravia žiakov nie je ovplyvnený. Väčšina respondentov nepocituje bolesť hlavy pri dlhšom používaní mobilného telefónu, kedy skoro polovica respondentov v počte 64 (48,5 %) uviedla odpoveď nie ku položke 15 a 31 respondentov (23,5 %) uviedlo odpoveď skôr nie. Pri položke 16 uviedla

taktiež skoro polovica respondentov v počte 61 (46,2 %), že nepocit'uje bolesť očí pri dlhšom používaní mobilného telefónu. Ďalej 30 respondentov (22,7 %) uviedlo, že skôr nepocit'uje bolesť očí pri dlhšom používaní mobilného telefónu. Fyzická aktivita žiakov 2. stupňa neklesá alebo skôr neklesá na úkor používania mobilného telefónu. Respondenti, ktorí uviedli, že ich fyzická aktivita klesá, sú zastúpení v počte 12 (9,1 %).

Väčšina respondentov, v počte 49 (37,1 %), spí 8-7 hodín denne, 38 respondentov (28,8 %) spí 8 a viac hodín. Počet respondentov sa úmerne znižuje pri počte hodín denného spánku. Môžeme konštatovať, že väčšina respondentov spĺňa odporúčanú dobu spánku. Viac ako polovica respondentov v počte 69 (52,3 %) uviedla, že nemajú problém so spánkom. Ďalším zistením je, že 54 respondentov (40,9 %) nepoužíva mobilný telefón počas noci, 32 respondentov (24,2 %) skôr nepoužíva. Avšak 25 respondentov (8,9 %) používa a 21 respondentov skôr používa (15,9 %) mobilný telefón počas noci, čo môže predikovať horšiu kvalitu spánku kvôli modrému svetlu z displeja, ktoré ovplyvňuje tvorbu melatonínu.

ČVO3: Ktoré príznaky nadmerného používania mobilného telefónu sa prejavujú u žiakov?

Výskumná otázka sa zameriava na výsledky z položiek 18, 19, 20 a 21. Z výsledkov výskumného šetrenia sa dá konštatovať, že jediný vyšší podiel odpovedí je pri položke 19 v porovnaní s ostatnými položkami, kedy sa u žiakov prejavuje nejaký príznak nadmerného používania mobilného telefónu. Jedná sa o pocit, že žiaci nevedia bez mobilného telefónu existovať a musia ho mať stále pri sebe. Pri tejto položke 29 respondentov (22 %) uvádza, že skôr má tento pocit. Ďalej 22 respondentov (16,7 %) uvádza, že má tento pocit a musia mať svoj mobilný telefón pri sebe. Avšak v konečnom dôsledku, sa žiadny z uvedených príznakov neprejavuje u respondentov, pretože pri každej položke bol vyšší počet respondentov, u ktorých sa príznaky nevyskytujú alebo skôr nevyskytujú.

ČVO4: Pocit'ujú žiaci ťažkosti so sústredením?

Výskumná otázka sa zaoberá kognitívnymi schopnosťami žiakov, predovšetkým sa upriamuje na sústredenosť. K výskumnej otázke sa viažu položky 32, 33 a 34. Z výsledkov z položky 32 sa dá konštatovať, že najpočetnejšia skupina respondentov v počte 56 (42,2 %) nepocit'uje zhoršenú sústredenosť pri vykonávanej činnosti. Položkou 33 bola otázka, ktorou sme sa pýtali či si žiaci pamätajú učivo, ktoré sa učili. Prevažná väčšina respondentov v počte 59 (44,7 %) odpovedala áno, alebo odpovedala skôr áno v počte 51 (38,6 %). V rovnakom počte 11 respondentov (8,3 %) boli označené odpovede, ktoré hovoria o tom, že si respondenti skôr

nepamätajú alebo nepamätajú učivo. Pri poslednej položke sú menej zreteľnejšie výsledky ako v predošlých, pretože počet respondentov pri daných odpovediach je pomerne podobný. Pri položke uviedlo 38 respondentov (28,8 %), že ich skôr niečo nerozptýli pri vykonávanej činnosti alebo plne nesúhlasili v rovnakom počte respondentov. Naopak 32 respondentov (24,2 %) uviedlo, že ich niečo rozptýli. V položke sme uvádzali možnosti príčiny rozptýlenia, ktoré sa predovšetkým týkali používania mobilného telefónu ako napr. upozornenie, sociálne siete, atď. Týmto môžeme konštatovať, že žiaci môžu byť vyrušení pri vykonávanej činnosti, ale neprejavujú sa u nich ťažkosti so sústredením.

ČVO5: Stretli sa žiaci 2.stupňa s kyberšikanou?

V súvislosti s výskumnou otázkou sme sa zaoberali zverejňovaním fotiek alebo videí za účelom zosmiešnenia a kyberšikanou. Pri položke 35 sme sa pýtali, či bola niekedy zverejnená fotka alebo video respondentov za účelom zosmiešnenia. Zreteľne viac ako polovica respondentov v počte 84 (63,6 %) odpovedala, že ich fotka alebo video neboli zverejnené. Naopak 12 respondentov (9,1 %) uviedlo, že ich fotka alebo video boli zverejnené za účelom zosmiešnenia. V porovnaní s českým výskumom *České děti v kybersvětě* (Kopecký & Szotkowski, 2019) sú výsledky podobné. Vo výskumnej správe sa uvádza, že 12,25 % detí malo zverejnenú ich nevhodnú fotografiu a 6,51 % detí malo zverejnené ich nevhodné video. Zisťovali sme aj, či respondenti boli na opačnej strane, a teda zverejnili niekoho nevhodnú fotku alebo video. Prevažná väčšina respondentov v počte 116 (87,9 %) uviedla, že nezverejnili niekoho fotku alebo video. Avšak menšina respondentov v počte 7 (5,3 %) zverejnili nevhodný obsah za účelom zosmiešnenia. Posledná položka dotazníkového šetrenia zisťovala, či sa respondenti stretli s kyberšikanou v ich okolí. Viac ako polovica respondentov v počte 71 (53,8 %) uviedla, že sa nestretli s kyberšikanou v ich okolí. Avšak 25 respondentov (18,9 %) uviedlo, že sa stretli s kyberšikanou. Týmto zisteniami sa dá zodpovedať výskumná otázka, že sa žiaci stretli s kyberšikanou v ich okolí, avšak podľa výsledkov je viac respondentov, ktorí sa s touto problematikou nestretli. Takisto väčšina respondentov nebola v obeťou alebo šikanátorom. Avšak v tejto problematike je dôležité sústrediť sa na zastavenie čo i len náznaku šikany v kybernetickom prostredí.

HVO1: Ktoré psychosociálne a telesné riziká sa prejavujú u žiakov 2. stupňa ZŠ používaním mobilných telefónov?

Hlavnú výskumnú otázku výskumného šetrenia zodpovedáme čiastkovými výskumnými otázkami, ktoré sa konkrétnejšie zaoberajú rizikami používania mobilného telefónu. Dá sa konštatovať, že medzi psychosociálnymi rizikami u žiakov 2. stupňa ZŠ sa prejavili pocity úzkosti, stresu, menejcennosti či depresívna nálada. Predovšetkým sa jedná o dievčatá, ktoré vo výsledkoch položiek, majú väčšie zastúpenie. Dievčatá, ktoré zažívajú úzkosť a stres sú vo väčšom zastúpení v počte 23 (95,8 %) oproti chlapcom v počte 1 (4,2 %), ktorí zažívajú tieto pocity. Silný smútok a depresívnu náladu zažíva prevažne viac dievčat v počte 14 (87,5 %) oproti chlapcom v počte 2 (12,5 %). Takisto aj pocity menejcennosti a nízkej sebaúcty prevládajú viac u dievčat v počte 11 (91,7 %) ako u chlapcov v počte 1 (8,3 %). Síce väčšina respondentov uviedla, že sa nepotykajú s problémami, ktoré môžu ovplyvniť ich mentálne zdravie.

Medzi ďalšie zistenie môžeme zaradiť položky, ktoré sa týkali používania mobilného telefónu počas noci. Počas noci používa mobilný telefón 25 respondentov (18,9 %) a 21 respondentov (15,9 %) uvádza, že ho skôr používa. Týmito zisteniami môžeme konštatovať, že sa zatiaľ nejedná o prejav telesného rizika, avšak takéto používanie môže viesť ku problémom so spánkovým režimom. Vplyv používania mobilného telefónu na spánok je presnejšie uvedený v teoretickej časti práce.

Ku psychosociálnym rizikám používania mobilného telefónu môžeme zaradiť problematiku kyberšikany. Výsledky čiastkovej otázky uvádzajú, že 25 respondentov (18,9 %) sa stretlo s kyberšikanou, podobne 14 respondentov (10,6 %) sa skôr stretlo s kyberšikanou vo svojom okolí. Síce sa dá konštatovať, že väčšina respondentov sa nestretla s kyberšikanou. Avšak kyberšikana môže mať povôd v klasickej šikane, ktorá sa často odohráva v školskom prostredí. V tomto odôvodnení, považujeme výsledky čiastkovej otázky za dôležité zistenia.

V položke 6 uviedla najpočetnejšia skupina respondentov s počtom 35 (26,5 %), že používajú mobilný telefón viac ako 4 hodiny denne. Tento fakt nie je sám o sebe rizikom, avšak nadmerné používanie mobilného telefónu môže predstavovať riziká. Pri tomto zistení však záleží na viacerých aspektoch, ktoré sa spájajú s nadmerným používaním a preto nemôžeme konštatovať, že sa jedná o riziko. V tom prípade by sme museli podrobiť výskumné šetrenie hlbšiemu skúmaniu danej položky.

HVO2: Dokážu si žiaci 2. stupňa sami nastaviť preventívne opatrenia proti rizikám používania mobilného telefónu?

Hlavná výskumná otázka má osobitné miesto v dotazníkovom šetrení, ktorá sa orientuje na výsledky položiek 25-31. Výskumná otázka sa zaoberá preventívnymi opatreniami proti rizikám používania mobilného telefónu, ktoré sa hlavne týkajú času stráveného používaním mobilného telefónu. Ku položke 25 uviedli respondenti v počte 43 (32,6 %), že si kontrolujú čas strávený na mobilnom telefóne a v rovnakom počte uviedli, že si nekontrolujú čas. Môžeme konštatovať, že viac respondentov si nekontroluje strávený čas na mobilnom telefóne, pretože respondenti označili odpoveď skôr nie vo vyššom počte 30 (22,7 %) ako tí, ktorí označili odpoveď skôr áno. Ďalej sme zisťovali, či si nastavili limit stráveného času na mobilnom telefóne alebo v aplikáciách. Väčšina respondentov v počte 84 (63,6 %) uviedla, že si nenastavili limit na mobilnom telefóne a naopak 29 respondentov (22 %) si nastavilo limit. V položke 27 sme sa zaoberali používaním mobilného telefónu hodinu a menej pred spánkom. Početnejšia skupina respondentov v počte 48 (36,4 %) uviedla, že používa mobilný pred spánkom. Respondenti, ktorí nepoužívajú mobilný telefón pred spánkom, sú zastúpení v počte 38 (28,8 %). Ďalej 27 respondentov (20,5 %) označilo odpoveď skôr áno, 19 respondentov (14,4 %) označilo odpoveď skôr nie. Z výsledkov ku položke 28 je zrejmé, že viac respondentov v počte 59 (44,7 %) obmedzuje používanie mobilného telefónu počas sociálnych interakcií. Počet respondentov sa úmerne znižuje ku ďalším odpovediam, z čoho môžeme konštatovať, že respondenti skôr obmedzujú používanie mobilného telefónu. Položka 29 sa zameriava na používanie mobilného telefónu počas jedenia. Výsledky ku položke sú pomerne jasné, 50 respondentov (37,9 %) obmedzuje používanie mobilného telefónu počas jedla, ale ostatní respondenti odpovedali približne rovnako vo všetkých odpovediach, v podiele 20,5 - 21,2 %. Ku položke 30 uviedla presne tretina respondentov v počte 44 (33,3 %), že obmedzuje používanie mobilného telefónu počas učenia sa. Respondenti, ktorí označili odpoveď skôr nie a nie, sú v podobnom zastúpení. Počet respondentov, ktorí označili odpoveď skôr nie, je 24 (18,2 %). Respondenti v počte 25 (18,9 %) sa vyjadrili, že neobmedzujú používanie mobilného telefónu počas učenia. V poslednej položke ku výskumnej otázke sa vyjadrilo 63 respondentov (47,7 %), že ich rodičia nekontrolujú načo používajú mobilný telefón. Môžeme konštatovať, že väčšina respondentov si nenastavilo preventívne opatrenia proti rizikám používania mobilného telefónu, keďže napr. si nenastavili denný limit aktivity na mobilnom telefóne a taktiež si nekontrolujú strávený čas. Medzi zásadné preventívne opatrenie patrí používanie mobilného telefónu pred spánkom, ktorým sa neriadi viac ako tretina respondentov. Taktiež 27

respondentov (20,5 %) sa vyjadrilo, že skôr používajú mobilný telefón pred spánkom. Medzi opatrenia, ktoré sa týkajú obmedzenia používania mobilného telefónu počas sociálnych interakcií, jedenia alebo učenia, vždy viac ako tretina respondentov uviedla, že obmedzujú používanie mobilného telefónu počas týchto aktivít. Vyšší počet respondentov uvádza, že ich rodičia nekontrolujú na čo používajú mobilný telefón. Tým môžeme konštatovať, že preventívne opatrenia si pravdepodobne nastavujú sami respondenti, ak ich nemali nastavené už predtým zo strany rodičov.

6.2 Odporúčenie pre prax

Vzhľadom na zistenia výskumného šetrenia, sme vytvorili súbor odporúčaní pre školskú prax, ktoré majú slúžiť k prevencii rizík, ktoré sú spojené s používaním mobilného telefónu. Prevencia rizikového správania by mala byť implementovaná do aspektov bežného života, taktiež do toho školského. Implementácia prevencie by mala prirodzene začleniť preventívne aktivity do vyučovania či iných školských aktivít a tým pozitívne pôsobiť na správanie žiakov.

Podľa zistení výskumného šetrenia odporúčame zaradenie niekoľko tém rizikového používania mobilných telefónov do preventívneho programu škôl. Ako prvú tému by sme uviedli vplyv moderných technológií na mentálne zdravie. Síce psychické problémy nemusia mať príčinu v používaní mobilného telefónu, avšak veľa aspektov používania mobilného telefónu a internetu môžu viesť k ich zhoršeniu či prispieť ku ich vzniku. Zamerali by sme sa na vplyv sociálnych sietí, ktoré dokážu vyvolať pocity menejcennosti, znížiť sebavedomie či zmeniť vnímanie seba samého. Takisto by sme skúsili navrhnúť rôzne preventívne aktivity ako napr. spoločný mediálny detox v triede, rozvoj kritického myslenia pri filtrovanom obsahu, atď.

Ako ďalšiu tému preventívneho programu by sme navrhli kontrolu stráveného času na mobilnom telefóne s možnosťami, ktoré ponúkajú mobilné telefóny či aplikácie. Využívanie a nastavovanie si limitu denného času môže byť pozitívnym prvkom v prevencii proti rizikám používania mobilného telefónu. Takisto nastavenie denného limitu môže prispievať ku kvalite voľného času či súkromného života používateľov.

Implementáciu prevencie odporúčame zaradiť aj do ostatných predmetov ako chémia alebo biológia. Vplyv mobilného telefónu a teda modrého svetla z displejov telefónov má nepriaznivý účinok na spánok a procesy v ľudskom tele. Problematika ponúka veľké množstvo informácií, ktoré sa dajú využiť aj v ostatných predmetoch, kedy zároveň bude dochádzať ku

nepriamej prevencii rizikového používania mobilných telefónov a zároveň vzdelávaniu sa v oblasti zdravého životného štýlu.

Poslednou témou by sme chceli apelovať na prevenciu šikany, ktorá sa čoraz častejšie dostáva do kybernetického prostredia, presnejšie na sociálne siete. Ako sme spomínali v predošlých kapitolách, šikana sa častokrát začína v školskom prostredí a pokračuje na internete, kedy je ťažšie odhaliť iniciátora tzv. šikanátora. Preto naším odporúčaním je silná podpora zo strany školy v oblasti prevencie, psychologickkej pomoci či spolupráce s rodičmi, žiakmi a pedagogickými pracovníkmi. Podľa Národného osvetového centra odporúčame postup pri kyberšikane, ktorý udáva 13 krokov. Ako prvé je potrebný kvalifikovaný odhad závažnosti kyberšikanovania a náročnosti jeho riešenia. Ďalšími krokmi je rozhovor s informátormi a zmapovanie obsahu komunikácie na sieti. Ďalej nasleduje rozhovor s obeťou kyberšikany a kyberšikanátormi. Je dôležité nájsť vhodných svedkov a následne s nimi tiež viesť rozhovor. Ďalším krokom je výchovná komisia, ktorá ukladá výchovné opatrenia. Hľadanie riešenia narušených vzťahov je veľmi dôležitým aspektom pri riešení a prevencii výskytu ďalších prípadov šikany či kyberšikany. Môže nasledovať triednická hodina, triedna schôdzka s rodičmi, práca s celou triedou či ďalšie možnosti riešenia ako napr. spolupráca s OSPOD či konzultácia so špecialistami na riešenie kyberšikanovania.

ZÁVER

Riziká používania mobilných telefónov hrozia všetkým používateľom, najmä však detských používateľom, ktorí nemusia mať dostatočné znalosti v tejto problematike. Prevencia digitálnych médií je jedným z obsahov preventívnej činnosti na školách, napriek tomu sa u žiakov prejavujú následky rizikového používania mobilných telefónov. Fenomén používania mobilných telefónov je jeden z najmladších fenoménov tejto doby, ktorý zásadne zmenil správanie spoločnosti za krátku dobu v porovnaní s inými fenoménmi modernej doby. Ešte stále sa nepozná vplyv dlhoročného používania mobilných telefónov na používateľov, napriek tomu je veľmi zásadnou a neoddeliteľnou časťou života ľudí. V teoretickej časti sme sa venovali uvedeniu moderných technológií, predovšetkým predstaveniu charakteristiky mobilného telefónu. V druhej kapitole sme charakterizovali žiaka druhého stupňa ZŠ podľa vývojovej psychológie a upriamili sme nato, ako používa mobilný telefón a internet. Venovali sme sa aj vplyvu digitálnych technológií na vývoj dieťaťa. V poslednej kapitole teoretickej časti sme sa venovali aspektom súvisiacim s používaním mobilného telefónu a prevenciou rizikového používania u žiakov 2. stupňa ZŠ. Cieľom práce bolo zistiť aké riziká používania mobilných telefónov hrozia deťom na 2. stupni ZŠ a vytvoriť súbor preventívnych doporučení pre prevenciu rizikového používania mobilných telefónov, o čo sme sa pokúsili v empirickej časti práce.

Z výskumnej časti bolo zistené, aké riziká používania mobilných telefónov hrozia žiakom 2. stupňa ZŠ, a tým zároveň možný väčší výskyt rizík na základe denného času používania mobilných telefónov. Skúmali sme predovšetkým psychosociálne a telesné riziká, ktoré sa neprejavili vo väčšom podiele žiakov, avšak zaznamenali sme väčší výskyt psychosociálnych rizík u dievčat. Spomedzi telesných rizík sme zaznamenali len riziká používania mobilného telefónu pred spánkom a počas noci, ktoré môžu narušiť spánkový režim. Výsledky naznačujú, že väčšina rizík sa nepotvrdila vo väčšom podiele. Ako riziko považujeme kyberšikanu, ktorá sa prejavila u žiakov 2. stupňa, odhliadnuc na výsledky vo vyššom počte žiakov. Na základe výsledkov výskumného šetrenia odporúčame súbor preventívnych opatrení, ktoré by sme zaradili do obsahov školského preventívneho programu, aby sa predišlo rizikám používania mobilných telefónov v budúcnosti. Súborom odporúčaní pre školskú prax sme zároveň splnili vedľajší cieľ práce.

Prevencia rizikového správania v školskom prostredí je pozitívnym aspektom, ktorým sa podporuje správanie žiakov v prospech fungujúcej spoločnosti, a zároveň v samotnom zdravom životnom štýle jedincov. Je dôležité dbať na aktuálne problémy a riziká modernej

doby, ktoré môže školské prostredie zachytiť a podporiť ich prevenciu, a zároveň ponúknuť riešenie vzniknutých problémov, ktoré sa môžu týkať aj života detí.

ZOZNAM LITERATÚRY

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition: DSM-5*. American Psychiatric Association

Barnes, M. & Meyers, N. (2011). *Mobile phones technology, networks and user issues*. Hauppauge, N.Y: Nova Science Publishers.

Behrendt, F. (2021). Telephones, music and history: From the invention era to the early smartphone days. *Convergence*, 27(6), 1678-1695.

Berg, M. van den. (2020). *Jak se vzájemně chápat: generace X, Y, Z*. Grada.

Bezáková J., et al. (2022). *Školský podporný tím. Teoretický a praktický sprievodca*. Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie.

Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). Nomophobia: No mobile phone phobia. *Journal of family medicine and primary care*, 8(4), 1297-1300.

Bickham DS, Hsuen Y, Rich M (2015) Media use and depression: exposure, household rules, and symptoms among young adolescents in the USA. *Int J Public Health* 60:147–155

Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156-162.

Blinka, L. et al. (2015). *Online závislosti*. Grada.

Blinka, L., & Smahel, D. (2007). Addiction to Online Role-Playing Games. *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*, 73-90. Hoboken: Wiley-Blackwell.

Černá, A., Dědková, L., Macháčková, H., & Ševčíková, A. (2013). *Kyberšikana: průvodce novým fenoménem*. Grada.

Girela-Serrano, B. M., Spiers, A. D., Ruotong, L., Gangadia, S., Toledano, M. B., & Di Simplicio, M. (2022). Impact of mobile phones and wireless devices use on children and adolescents' mental health: a systematic review. *European child & adolescent psychiatry*, 1-31.

Goggin, G. (2006). *Cell phone culture: mobile technology in everyday life*. Routledge.

Halás, O. (2011). *Informačno-komunikačné technológie vo vyučovacom procese*. MVEK Prešov. Katedra pedagogiky FHPV PU.

Hansen, A. (2021). *Instamozek: stres, deprese a úzkosti zapříčiněné moderní dobou*. Portál.

Hardell, L. (2018). Effects of mobile phones on children's and adolescents' health: A commentary. *Child development*, 89(1), 137-140.

Hill, D., Ameenuddin, N., Reid Chassiakos, Y. L., Cross, C., Hutchinson, J., Levine, A., ... & Swanson, W. S. (2016). Media and young minds. *Pediatrics*, 138(5).

Chráska, M. (2016). *Metody pedagogického výzkumu Základy kvantitativního výzkumu*, 2., aktualizované vydání. Grada.

Chromá, J., & Španihelová, N. (2022). Nomofobie v pediatrické populaci. *Česko-Slovenská pediatrie*, 77(6), 356-361.

Kalina, K. (2015). *Klinická adiktologie*. Grada Publishing.

Karasová, M. (2017). Aktuálne otázky súvisiace s efektivitou využívania IKT v primárnom a predprimárnom vzdelávaní= Topical Issues Related to the Effectiveness of ICT in Preschool and Primary Education. *Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae: Universitas Catholica Ružomberok*, 225-230.

Khernová, V., & Kostolanská, J. (2017). *Generácia Z v kontexte národných meraní zo slovenského jazyka a literatúry*. Edukácia. Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach.

Kolář, M. (2021). Niektoré skúsenosti v riešení kyberšikany. *Odborný časopis, Národné osvetové centrum*, 21(2), 3-5.

Kopecký, K. et al. (2021). *Moderní technologie ve výuce: (o moderních technologiích ve výuce s pedagogy pro pedagogy)*. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta.

Kopecký, K., & Szotkowski, R. (2019). *České děti v kybersvětě (výzkumná zpráva)*. O2 Czech Republic a Univerzita Palackého v Olomouci. Pedagogická fakulta. Centrum prevence rizikové virtuální komunikace (E-Bezpečí).

Krčmářová, B. et al. (2012). *Děti a online rizika: sborník studií*. Sdružení Linka bezpečí.

Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Grada.

- Lazareska, L., & Jakimoski, K. (2017). Analysis of the advantages and Disadvantages of Android and iOS Systems and Converting Applications from Android to iOS Platform and Vice Versa. *American Journal of Software Engineering and Applications*, 6(5), 116-120.
- Livingstone, S., & Haddon, L. (2009). EU Kids Online. *Zeitschrift Für Psychologie/Journal of Psychology*, Hogrefe.
- McCrindle, M., & Wolfinger, E. (2009). *The ABC of XYZ: Understanding the global generations*. The ABC of XYZ. University of New South Wales Press.
- Miovský, M., Skácelová, L., Zapletalová, J. et al. (2015). *Prevence rizikového chování ve školství*. Druhé, přepracované a doplněné vydání. Praha: Klinika adiktologie 1. LF UK v Praze a VFN v Praze
- Montag, C., & Reuter, M. (2017). *Internet addiction: neuroscientific approaches and therapeutical implications including smartphone addiction (Second edition)*. Springer.
- Nowreen, N., & Ahad, F. (2018). Effect of smartphone usage on quality of sleep in medical students. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 8(9), 1366.
- Oduor, E., Neustaedter, C., Odom, W., Tang, A., Moallem, N., Tory, M., & Irani, P. (2016, June). The frustrations and benefits of mobile device usage in the home when co-present with family members. In *Proceedings of the 2016 ACM conference on designing interactive systems* (pp. 1315-1327).
- Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction?. *Journal of behavioral addictions*, 7(2), 252-259.
- Pokorný, V., Šot, M., Telcová, J., & Tomko, A. (2002). *Patologické závislosti* (2. vyd). Ústav psychologického poradenství a diagnostiky.
- Raja, R., & Nagasubramani, P. C. (2018). Impact of Modern Technology in Education. *Journal of Applied and Advanced Research*.
- Redmayne M, Smith E, Abramson MJ (2013) The relationship between adolescents' well-being and their wireless phone use: a cross-sectional study. *Environ Health* 12:90
- Sadílková, M. Z. (2020). Děti a digitální technologie. *Pediatr. praxi*, 21(6), 391-394.

- Sheikh, A. A., Ganai, P. T., Malik, N. A., & Dar, K. A. (2013). Smartphone: Android Vs IOS. *The SIJ Transactions on Computer Science Engineering & its Applications (CSEA)*, 1(4), 141-148.
- Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., ... & Hasebrink, U. (2020). *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*.
- Spitzer, M. (2014). *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Host.
- Spitzer, M. (2016). *Kybernemoc!: jak nám digitalizovaný život ničí zdraví*. Host.
- Stradiotová, E. (2013). Ikt vo vzdelávacom systéme ako spôsob riešenia nízkej výmery hodín cudzieho jazyka a vzťah študentov k ikt. *Cudzíe jazyky v slovenskom vzdelávacom systéme a politika viacjazyčnosti v Európskej únii*, 76.
- Ševčíková, A. et al. (2014). *Děti a dospívající online. Vybraná rizika používání internetu*. Grada.
- Šimíčková-Čížková, J. (2008). *Přehled vývojové psychologie* (2. vyd). Unverzita Palackého v Olomouci.
- Tichý L., et al. (2021). *Odborná činnosť prevencie rizikového správania*. Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja mládeže Slovenskej republiky. <https://www.minedu.sk/35465-sk/odborna-cinnost-prevencia-rizikoveho-spravania/>
- Vágnerová, M., & Lisá, L. (2021). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Charles University in Prague, Karolinum Press.
- Van den Bulck, J. (2004). Television viewing, computer game playing, and Internet use and self-reported time to bed and time out of bed in secondary-school children. *Sleep*, 27(1), 101-104.
- Wacks, Y., & Weinstein, A. M. (2021). Excessive smartphone use is associated with health problems in adolescents and young adults. *Frontiers in psychiatry*, 12, 669042.
- Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *The American journal of drug and alcohol abuse*, 36(5), 277-283.
- Weinstein, A., Feder, L. C., Rosenberg, K. P., & Dannon, P. (2014). Internet addiction disorder: Overview and controversies. *Behavioral addictions*, 99-117.

World Health Organization. (2019/2021). *International Classification of Diseases, Eleventh Revision (ICD-11)*. World Health Organization (WHO)

Zíkl, P. et al. (2011). *Využití ICT u dětí se speciálními potřebami*. Grada.

Zmeškalová, D. (2018). Game over aneb děti chycené v síti. *Pediatr. praxi*, 19(6), 317-321.

Zounek, J. & Šed'ová, K. (2009). *Učitelé a technologie. Mezi tradičním a moderním pojetím*. Paido

ZOZNAM SKRATIEK

AAP	Americká akadémia pediatriov
APA	Americká psychologická asociácia
ČR	Česká republika
ČSÚ	Český statistický úrad
ČVO1-5	čiastková výskumná otázka 1-5
DSM-5	Diagnostic and statistical manual of mental disorders, Fifth Edition
DT	digitálne technológie
EU	European Union
GHz	gigahertz
GPS	Global Positioning System
HTC	High Tech Computer Corporation
HVO1-2	hlavná výskumná otázka 1-2
ICD-11	International classification of diseases, Eleventh Edition
ICQ	I Seek You
IKT	Informačné a komunikačné technológie
iOS	iPhone Operating System
kHz	kilohertz
LG	Lucky-Goldstar
MKN-11	Mezinárodní klasifikace nemocí, 11. vydanie
MP3	MPEG-1 Audio Layer 3
OS	operačný systém
OSPOD	orgán sociálne-právnej ochrany detí
RF	rádiofrekvenčné
SMS	Short Message Service
SNS	Social Networking Sites
USA	The United States of America
WHO	World Health Organization
ZŠ	základná škola

ZOZNAM TABULIEK

Zoznam tabuliek

Tabuľka 1 Klasifikácia online rizík pre detských užívateľov internetu.....	18
Tabuľka 2 Činnosť na mobilnom telefóne.....	42
Tabuľka 3 Podiel chlapcov a dievčat pri položke č. 6.....	43
Tabuľka 4 Voľný čas respondentov.....	45
Tabuľka 5 Podiel chlapcov a dievčat pri položke č. 12.....	48
Tabuľka 6 Podiel chlapcov a dievčat pri položke č. 13.....	49
Tabuľka 7 Podiel chlapcov a dievčat pri položke č. 14.....	50
Tabuľka 8 Podiel chlapcov a dievčat pri položke č. 37.....	67

ZOZNAM GRAFOV

Zoznam grafov

Graf 1: Podiel dievčat a chlapcov.....	39
Graf 2: Vek respondentov.....	40
Graf 3: Ročník respondentov.....	41
Graf 4: Vlastnenie mobilného telefónu.....	41
Graf 5: Denný čas používania mobilného telefónu.....	43
Graf 6: Preferencie respondentov v položke č.7.....	44
Graf 7: Preferencie respondentov v položke č.8.....	44
Graf 8: Preferencie respondentov k položke č.10.....	46
Graf 9: Preferencie respondentov k položke č.11.....	47
Graf 10: Prežívanie úzkosti a stresu.....	48
Graf 11: Prežívanie silného smútku až depresívnej nálady.....	49
Graf 12: Prežívanie pocitov menejcennosti alebo nízkej sebaúcty.....	50
Graf 13: Bolesť hlavy pri dlhšom používaní mobilného telefónu.....	51
Graf 14: Bolesť očí pri dlhšom používaní mobilného telefónu.....	51
Graf 15: Nižšia fyzická aktivita na úkor používania mobilného telefónu.....	52
Graf 16: Neustále používanie mobilného telefónu ako znak rizikového používania.....	53
Graf 17: Mať mobil stále pri sebe ako znak rizikového používania.....	53
Graf 18: Pocity úzkosti a strachu ako znak rizikového používania.....	54
Graf 19: Používanie mobilného telefónu v nevhodných situáciách.....	55
Graf 20: Dĺžka denného spánku.....	55
Graf 21: Problémy so spánkom.....	56
Graf 22: Používanie mobilného telefónu počas noci.....	57

Graf 23: Kontrola aktivity na mobilnom telefóne.....	57
Graf 24: Limit dennej aktivity na mobilnom telefóne.....	58
Graf 25: Používanie mobilného telefónu pred spánkom.....	59
Graf 26: Obmedzovanie používania mobilného telefónu pri sociálnych interakciách.....	59
Graf 27: Obmedzovanie používania mobilného telefónu pri jedení.....	60
Graf 28: Obmedzovanie používania mobilného telefónu počas učenia.....	61
Graf 29: Kontrola rodičov.....	62
Graf 30: Zhoršená sústredenosť pri vykonávanej činnosti.....	63
Graf 31: Memorovanie si učiva.....	63
Graf 32: Rozptýlenie pri vykonávanej činnosti.....	64
Graf 33: Zverejnená fotka alebo video respondenta za účelom zosmiešnenia.....	65
Graf 34: Zverejnenie nevhodnej fotky alebo videa niekoho.....	66
Graf 35: Stretnutie s kyberšikanou.....	67

ZOZNAM PRÍLOH

Príloha 1- Dotazník

PRÍLOHA

Dotazník

Dotazník pre žiakov 2. stupňa základnej školy

Vážení žiaci,

moje meno je Barbora Buchová a som študentka pedagogiky na Filozofickej fakulte Univerzity Karlovej v Prahe. Prosila by som Vás o vyplnenie dotazníka za účelom výskumu mojej bakalárskej práce, ktorá sa zaoberá rizikami používania mobilného telefónu u žiakov 2. stupňa základnej školy. Vyplnenie tohto dotazníka je anonymné a použije sa len na účely bakalárskej práce.

Označte správnu odpoveď. Pri otázke č. 5, č.9 je možné označiť viacero odpovedí.

Ďakujem veľmi pekne za ochotu.

1. Pohlavie :

- a) chlapec
- b) dievča

2. Vek :

..... rokov

3. Ročník :

.....

4. Máš mobilný telefón?

- a) áno
- b) nie

5. K čomu najčastejšie používaš mobilný telefón? (môžeš označiť viacero odpovedí)

- a) chatovanie/písanie SMS
- b) hranie online hier
- c) používanie sociálnych sietí (Instagram, TikTok, Youtube, Snapchat, atď.)
- d) volanie
- e) vyhľadávanie informácií na internete
- f) iné :

6. Koľko hodín denne tráviš na mobilnom telefóne ?

- a) menej ako jednu hodinu
- b) 1-2 hodiny
- c) 2-3 hodiny
- d) 3-4 hodiny
- e) 4 hodiny a viac

7. Radšej trávim čas používaním mobilného telefónu ako s kamarátmi.

- a) áno
- b) skôr áno
- c) skôr nie
- d) nie

8. Radšej trávim čas používaním mobilného telefónu ako s rodinou.

- a) áno
- b) skôr áno
- c) skôr nie
- d) nie

9. Ktorým aktivitám sa venuješ vo svojom voľnom čase? (môžeš značiť viac odpovedí)

- a) čítam knihy
- b) hrám online hry
- c) športujem
- d) trávim čas na sociálnych sieťach
- e) trávim čas na záujmových krúžkoch
- f) trávim čas s kamarátmi
- g) trávim čas s rodinnými príslušníkmi
- h) iné :

10. Preferujem tráviť svoj voľný čas sám/a vo svojej izbe používaním mobilného telefónu.

- a) áno
- b) skôr áno
- c) skôr nie
- d) nie

11. Preferujem komunikáciu cez mobilný telefón ako osobné stretnutie.

- a) áno
- b) skôr áno
- c) skôr nie
- d) nie

12. Zažívaš nepríjemné pocity ako úzkosť a silný stres?

- a) áno
- b) skôr áno
- c) skôr nie
- d) nie

13. Zažívaš silný smútok, ktorý vedie až do depresívnej nálady?

- a) áno
- b) skôr áno
- c) skôr nie
- d) nie

14. Zažívaš pocity menejcennosti alebo nízkej sebaúcty? (napr. pri používaní sociálnych sietí, atď.)

- a) áno
- b) skôr áno
- c) skôr nie
- d) nie

15. Pociťuješ bolesť hlavy pri dlhšom používaní mobilného telefónu?

- a) áno
- b) skôr áno
- c) skôr nie
- d) nie

16. Pociťuješ bolesť očí pri dlhšom používaní mobilného telefónu?

- a) áno
- b) skôr áno
- c) skôr nie
- d) nie

17. Klesá tvoja fyzická aktivita na úkor používania mobilného telefónu?

- a) áno
- b) skôr áno
- c) skôr nie
- d) nie

18. Máš časté nutkavé pocity neustále používať mobilný telefón?

- a) áno
- b) skôr áno
- c) skôr nie
- d) nie

19. Máš pocit, že bez mobilného telefónu nevieš existovať a musíš ho mať stále pri sebe?

- a) áno
- b) skôr áno
- c) skôr nie
- d) nie

20. Zažívaš pocity strachu a úzkosti keď pri sebe nemáš mobilný telefón?

- a) áno
- b) skôr áno
- c) skôr nie
- d) nie

21. Používaš mobilný telefón v nevhodných situáciách aj napriek tomu, že by to mohlo pôsobiť neslušne? (rodinné oslavy, vyučovanie, divadelné predstavenie, atď.)

- a) áno
- b) skôr áno
- c) skôr nie
- d) nie

22. Koľko hodín denne spíš?

- a) 8 a viac hodín
- b) 8-7 hodín
- c) 7-6 hodín
- d) 6-5 hodín
- e) 5-4 hodiny
- f) 4 hodiny a menej

23. Máš problémy so spánkom? (časté budenie sa, problém so zaspávaním, nekvalitný spánok, atď.)

- a) áno
- b) skôr áno
- c) skôr nie
- d) nie

24. Používaš mobilný telefón aj počas noci (od 22:00-6:00) ?

- a) áno
- b) skôr áno
- c) skôr nie
- d) nie

25. Kontroluješ si čas strávený na mobilnom telefóne?

- a) áno
- b) skôr áno
- c) skôr nie
- d) nie

26. Nastavil/a si si limit stráveného času na mobilnom telefóne alebo na aplikáciách v mobilnom telefóne?

- a) áno
- b) skôr áno
- c) skôr nie
- d) nie

27. Používaš mobilný telefón hodinu a menej pre spánkom? (pred zaspaním)

- a) áno
- b) skôr áno
- c) skôr nie
- d) nie

28. Obmedzuješ používanie mobilného telefónu počas sociálnych interakcií? (napr. s kamarátmi, rodičmi, učiteľmi, atď.)

- a) áno
- b) skôr áno
- c) skôr nie
- d) nie

29. Obmedzuješ používanie mobilného telefónu počas jedla? (napr. počas raňajok, obeda, večere, desiaty, atď.)

- a) áno
- b) skôr áno
- c) skôr nie
- d) nie

30. Obmedzuješ používanie mobilného telefónu počas učenia? (keď nevyhľadávaš informácie na internete)

- a) áno
- b) skôr áno
- c) skôr nie
- d) nie

31. Kontrolujú tvoji rodičia na čo používaš mobilný telefón? (používanie soc. sietí, chatovanie, atď.)

- a) áno
- b) skôr áno
- c) skôr nie
- d) nie

32. Pociťuješ zhoršenú sústredenosť pri vykonávanej činnosti? (čítanie, učenie sa, vypracovanie domácich úloh, atď.)

- a) áno
- b) skôr áno
- c) skôr nie
- d) nie

33. Pamätáš si učivo, ktoré si sa naučil/a?

- a) áno
- b) skôr áno
- c) skôr nie
- d) nie

34. Lahko ťa niečo rozptýli pri vykonávanej činnosti? (napr. upozornenie na mobilnom telefóne, používanie sociálnych sietí, atď.)

- a) áno
- b) skôr áno
- c) skôr nie
- d) nie

35. Bola niekedy zverejnená tvoja fotka alebo video bez tvojho súhlasu za účelom zosmiešnenia?

- a) áno
- b) skôr áno
- c) skôr nie
- d) nie

36. Zverejnil/a si niekedy nevhodnú fotku alebo video niekoho za účelom zosmiešnenia?

- a) áno
- b) skôr áno
- c) skôr nie
- d) nie

37. Stretol/a si sa s kyberšikanou vo tvojom okolí?

- a) áno
- b) skôr áno
- c) skôr nie
- d) nie