

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



Nelátková závislost na sociálních sítích u dětí očima jejich matek

Bc. Barbora Spoustová

Diplomová práce

Studijní program: Psychologie

Vedoucí práce: Mgr. Johana Růžičková, Ph.D.

Praha 2023

Prague College of Psychosocial Studies



Behavioural social media addiction in children through the eyes of their mothers

Bc. Barbora Spoustová

The Diploma Thesis

Study program: Psychology

Supervisor: Mgr. Johana Růžičková, Ph.D.

Prague 2023

Prohlášení

1. Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.
2. Tato práce nebyla použita v jiném vysokoškolském studiu nebo k získání jiného nebo stejného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne 4. srpna 2023

.....

Poděkování

V první řadě bych chtěla poděkovat Mgr. Johaně Růžičkové, Ph.D. za podporu a cenné rady při vedení práce. Dále bych chtěla poděkovat partnerovi, rodině a blízkým přátelům za neutuchající podporu a zázemí, které mi ke studiu vytvořili. Závěrem bych chtěla poděkovat všem odvážným matkám, které se odhodlaly a poskytly mi rozhovor do mé diplomové práce.

Abstrakt

Cílem této práce je zmapovat subjektivní prožívání matek, jejichž děti vykazují rysy závislostního chování na sociálních sítích. Teoretická část se nejprve dotýká definice závislosti, konkrétněji se věnuje závislosti na internetu a sociálním sítím. Dalším předmětem zájmu této práce jsou rizikové faktory pro vznik závislosti na sociálních sítích, její prevence a léčba. Praktická část se za pomoci tematické analýzy věnuje sedmi polostrukturovaným rozhovorům s matkami, jejichž děti nadužívají sociální sítě. Výsledkem analýzy je osm hlavních kategorií – matky a sociální sítě, sociální sítě – typický znak doby, pocity, soukromí a důvěra, komunikace, výchovná opatření, podpora a spolužáci, širší rodina a pohled okolí.

Klíčová slova závislost na internetu, sociální sítě, rodičovská mediace

Abstract

The aim of this thesis is to explore the subjective experiences of mothers whose children exhibit characteristics of social network addictive behavior. The theoretical part of the thesis firstly deals with the definition of addiction, specifically focuses on internet addiction and social networks. The next topic of interest in the thesis is the risk factors for social network addiction, its prevention and treatment. The practical part of the thesis focuses on seven semi-structured interviews with mothers whose children abuse social networks. The analysis results in eight main categories – mothers and social networks, social networks – a typical sign of the age, feelings, privacy and trust, communication, educational measures, support and classmates, extended family and neighborhood perspectives.

Keywords internet addiction, social networks, parental mediation

Obsah

Úvod	8
1 Pojem závislost a látkové závislosti	10
1.1 Syndrom závislosti podle MKN-10	11
1.2 Znaký závislosti	12
1.3 Vznik a vývoj závislosti	13
2 Nelátkové závislosti	15
2.1 Kleptomanie	16
2.2 Patologické hráčství	16
2.3 Pyromanie	16
2.4 Trichotilománie	17
2.5 Závislost na sexu	17
2.6 Workoholismus	17
2.7 Chorobná závislost na jídle a některé poruchy příjmu potravy . .	18
2.8 Patologické nakupování	18
3 Závislost na internetu	20
3.1 Nejčastější oblasti internetové závislosti u dětí a adolescentů . . .	22
3.2 Rizikové faktory pro vznik závislosti na internetu	23
4 Sociální sítě	26
4.1 Definice sociálních sítí	26
4.2 Nejznámější sociální sítě u dětí a dospívajících	27
4.3 Základní modely důvodů nadužívání internetu	29
4.4 Pozitivní dopad užívání sociálních sítí	30

4.5	Negativní dopad užívání sociálních sítí	30
4.6	Rizika sociálních sítí	31
5	Rodina a vznik závislosti	33
5.1	Role matky ve výchově	35
6	Prevence a léčba	36
6.1	Prevence	36
6.2	Léčba	38
7	Empirická část	39
7.1	Kvalitativní výzkum	39
7.2	Tematická analýza	40
8	Vlastní výzkumné šetření	41
8.1	Etické otázky výzkumu	42
8.2	Metody	42
9	Výsledky	45
9.1	Matky a sociální sítě	45
9.2	Sociální sítě – typický znak doby	47
9.3	Pocity	51
9.4	Zásah do soukromí a důvěra	53
9.5	Komunikace	54
9.6	Výchovná opatření	58
9.7	Spolužáci, přátelé a okolní svět	61
9.8	Podpora	63
10	Diskuze	65
	Závěr	67
	Literatura	69
A	Seznam použitých zkratk	73
B	Informovaný souhlas	74
C	Osnova k rozhovorům	75
D	Rozhovor č. 1	76

E	Rozhovor č. 2	81
F	Rozhovor č. 3	85
G	Rozhovor č. 4	90
H	Rozhovor č. 5	97
I	Rozhovor č. 6	103
J	Rozhovor č. 7	107

Úvod

Téma sociálních sítí se dostává do stále většího popředí v psychologických výzkumech. Zvláště po Covidu-19 mají své pevné místo mezi současnými problémy. To, že byly zavřené školy a kanceláře a lidé byli odkázáni do domácí karantény, těmto lidem zprostředkovávalo jediný kontakt s okolním světem (Vokál et al., 2021).

V tomto spočívá síla sociálních sítí a jejich velký přínos pro svět a lidskou populaci. Dokáží propojit lidstvo napříč celým světem. Ale jak už to bývá, sociální sítě umí být dobrý sluha, ale také zlý pán. Spousta lidí si odvykla běžné konverzaci a uchylují se raději ke komunikaci přes sítě. To jim zprostředkovává únik z jejich reality, protože na sítích dokáží vidět životy lidí, kteří sebe i své životy často prezentují jako něco dokonalého, často také uměle vytvořeného. Tento jev může mít negativní vliv na jedince, kteří tyto životy sledují a porovnávají se s nimi. V dnešní době se s tímto fenoménem začíná bojovat tak, že se na sociálních sítích objevuje také propagace reálné složky lidských životů, takzvané hnutí za realitu. Nemusí se vždy jednat jen o přetvářku dokonalého života. Často na sítích, stejně jako v médiích, narazíte na katastrofické scénáře, které bývají vytržené ze širšího kontextu a jejich cílem je zastrašit.

V prostředí sociálních sítí se těžce orientuje dospělý člověk, natož dospívající či dítě. Únik z vlastního života a z vlastních starostí je to velmi snadný a dostupný, proto se sociální sítě vyznačují takovou návykovostí. Nepřispívá tomu ani takzvané FoMO (Fear of missing out), tedy pocit, který se projevuje strachem lidí, že o něco důležitého přijdou, že se něčeho nezúčastní a budou vynecháni z aktivit, které se na sítích prezentují, a proto bedlivě sledují profily známých i neznámých osobností (Gupta & Sharma, 2021).

Rolí rodičů je pomoci svým dětem se v této problematice zorientovat. To na ně mnohdy klade velmi vysoké nároky. Z toho důvodu jsem pro svou práci zvolila úhel pohledu právě rodičů. Zajímá mě, co nebo kdo rodičům pomáhá se v dané problematice zorientovat, jaká používají výchovná opatření k nastavení hranic, zda používají časového limitu či obdobných metod výchovy. Dále bude úkolem této práce zjistit, jak tuto situaci rodiče prožívají, jak trendu sociálních sítí rozumí a zda mají určité obavy.

V teoretické části této práce se nejdříve zaměřím na vysvětlení pojmu závislosti, která bude rozdělena na látkové a nelátkové závislosti. Pochopení těchto pojmů je pro tuto práci klíčové. Dále širěji rozvedu závislost na internetu. Později se budu věnovat samotným sociálním sítím, co jsou sociální sítě, jak se dělí a uvedu menší výčet nejčastěji využívaných sítí mezi dětmi, dospívajícími i dospělými. V další kapitole se zaměřím na vliv závislosti na rodinu a naopak vliv rodiny na vznik závislosti. Závěrem teoretické části se zaměřím na prevenci, jak této závislosti předcházet a jakým způsobem ji léčit.

Praktickou část nejprve uvedu krátkým popisem a definicí použitých metod, poté se přesunu k samotnému výzkumu. Popíši způsob, jakým jsem si vybrala respondentky a jak jsem postupovala při přípravě struktury k rozhovorům. Po seznámení se se zvolenou metodou tematické analýzy bude následovat samotné výzkumné šetření, které okomentuji v závěrečné zprávě. V té se vyjádřím především k hlavnímu cíli práce - zmapování prožívání matek dětí závislých na sociálních sítích a následně se budu věnovat dílčím cílům práce.

Pojem závislost a látkové závislosti

Pojem závislost nebo syndrom závislosti je definován jako soubor takových příznaků, kdy se určitá látka nebo činnost, na které si daný člověk vytvořil závislost, stává mnohem hodnotnější než činnosti, které pro jedince měly vysokou hodnotu před vznikem závislosti. Závislá osoba se poté nadměrně a většinu doby zabývá látkou nebo činností, na které je závislá. Pravidelný přísun psychoaktivní látky nebo činnosti, pak může být nezbytný pro psychické a někdy i fyzické fungování závislých lidí. U těchto lidí se vyskytují psychické, fyzické a sociální obtíže. Dlouhodobým vlivem závislosti na psychoaktivní látce nebo činnosti pak může dojít k fyzickému poškození organismu, k poruchám chování, vnímání, myšlení a k narušení osobnosti.

Závislosti dělíme na dva typy – nelátkové a látkové. Látková závislost se může vytvořit na psychoaktivní látce nebo na určité třídě psychoaktivních látek. Psychoaktivní látkou se myslí látka taková, která mění stav vědomí. Návykovou látkou označujeme látku, která má farmakodynamický potenciál k vyvolání závislosti. Dále se závislost může vytvořit na určité činnosti – k tomu řadíme pojem nelátková závislost, které se budeme věnovat v následující kapitole.

K užívání psychoaktivních látek řadíme ještě tzv. pojmy „úzus“, „misúzus“ a „abúzus“. Pojem úzus se pojí s mírným užíváním psychoaktivní látky – příkladem je užívání alkoholu pouze jako pochutiny, a ne pro její psychoaktivní účinek. Misúzus je užívání návykových látek v takovém množství, které poškozuje fyzické či psychické zdraví jedince, avšak nemusí se jednat o jejich nadměrnou konzumaci. Příkladem může být, když má pacient předepsaná farmaka, která se neslučují s užíváním alkoholu, a i přesto alkohol konzumuje. Abúzus označuje nadužívání

psychoaktivních a návykových látek, které mají významný dopad na psychický a fyzický stav jedince (Křížová, 2021).

1.1 Syndrom závislosti podle MKN-10

Podle Mezinárodní klasifikace nemocí – revize 10 (MKN-10) se rozdělují závislosti do tří skupin. První skupina s označením F10-F19 je nazvaná „Poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním psychoaktivních látek“:

- F10 alkohol
- F11 opioidy
- F12 kanabinoidy
- F13 sedativa nebo hypnotika
- F14 kokain
- F15 jiná stimulancia včetně kofeinu
- F16 halucinogeny
- F17 tabák
- F18 organická rozpouštědla
- F19 poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním více drog a jiných psychoaktivních látek

Druhou částí je potom porucha pod zařazením F55 „Abúzus“ (neboli zneužívání) látek nevyvolávajících závislost. Zde se jedná o nadužívání například vitamínů, antidepresiv, hormonů, steroidů, bylinných přípravků a projímadel.

Poslední částí jsou pak označení F60-F69 – „Poruchy osobnosti a chování u dospělých“ se zařazením takzvaných behaviorálních neboli nelátkových závislostí, které spočívají v závislosti na určité činnosti nebo procesu. Sem řadíme například patologické hráčství, kleptomani (patologické kradení), pyromani (patologické žhářství) a trichotillomani (vytrhávání vlasů a chlupů, případně i jejich jezení). V této kategorii se také v širším kontextu nachází i závislost na internetu, mobilních telefonech, na sociálních sítích, jídle, sexu, workoholismus a dalších.

Dále můžeme závislosti rozlišovat podle potenciálu závislosti na fyzickou a psychickou závislost. Fyzická závislost se vyznačuje stavem, kdy je fungování těla přímo závislé na pravidelném užívání dané látky. Oproti tomu psychická závislost je spíše spojena s osobnostními a situačními faktory, například silnou závislost vyvolávají především stimulancia a všechny tlumivé látky.

Další důležité dělení drog je podle míry zdravotního rizika spojeného s užíváním látky – dělení na tvrdé a měkké drogy. Mezi měkké drogy řadíme kanabinoidy, nikotin, kávu a čaj, které mají relativně malý potenciál k poškození zdraví. Naopak tvrdé drogy, jako jsou například toluen, pervitin, heroin, morfin, durman, crack, kokain, LSD, alkohol, lysohlávky, extáze, efedrin a kodein, mají velký škodlivý dopad na zdraví jedinců (Křížová, 2021).

1.2 Znaky závislosti

Hlavním znakem závislosti je tak zvané bažení, což je touha po pocitech z účinků psychoaktivní látky. Bažení lze vyvolávat určitými vnějšími spouštěči (například rizikové prostředí) nebo vnitřními spouštěči (například únava nebo nuda). Samotný stav bažení motivuje k určitému jednání k dostání té kýžené látky nebo prožitku, čímž má negativní vliv na sebeovládání. Během této silné touhy dochází ke zhoršení paměti a zhoršení schopnosti se rozhodovat, dále prodlužuje reakční čas a snižuje postřeh. Nastává zvýšení tepové frekvence a systolického krevního tlaku. Vyšší aktivitou potních žláz se sníží galvanický odpor. Bažení obvykle velmi zvyšuje pravděpodobnost recidivy, ale to nemusí nastat pokaždé. Za určitých okolností může stav bažení vést k větší opatrnosti k rizikovým situacím a ke snaze se jim vyvarovat nebo se na ně lépe připravit. Dalším nesporným znakem závislosti bývá zvyšování dávek kýžené látky pro dosažení stejného účinku nebo pokles účinku návykové látky při stejném dávkování (Nešpor, 2018).

Griffiths (2005) vzhledem k podobnosti mezi látkovými a nelátkovými závislostmi vytyčil šest hlavních komponentů, přičemž pokud jedinec splňuje všechny, může se jednat o závislost, a ne o nadměrné užívání. Mezi těchto šest hlavních komponentů řadí:

- *salience* – Daná aktivita se stane středobodem života jedince.
- *změny nálady*
- *tolerance* – S postupným užíváním se zvyšuje potřebná dávka, kterou jedinec potřebuje k dosažení kýžených pocitů.
- *syndrom z odnětí*
- „*konflikt*“ – Hlavní ze znaků, který se může projevit na rovině interpersonální (potíže s okolními vztahy, například v práci nebo ve škole) a intrapersonální (například pocity ztráty kontroly nebo výčitky).

-
- *recidiva* – Po období abstinence dochází k návratu do starých vzorců chování.

1.3 Vznik a vývoj závislosti

Vznik závislosti se opírá o řadu různorodých teorií. Lze je pojmut pod několik modelů závislosti – biologický, psychologický, sociální a spirituální.

Biologický model závislosti předpokládá vznik závislosti především biologickými vlivy, kterým je jedinec vystaven. Jedná se například o soubor genů, vlivů na dítě v průběhu prenatálního vývoje, o vlivy během perinatálního a postnatálního období vývoje, anebo se jedná o souhrn nemocí, kterým je jedinec v životě vystaven. Tento model pojímá závislost spíše jako nemoc, která je způsobena především endokrinními dysfunkcemi a genetickými predispozicemi. V tomto modelu je nejvíce zdůrazňován vliv systému odměny, který funguje na dopaminovém principu a sídlí v oblasti *nukleus accumbens* (*NAcc*), jenž je součástí limbického systému v koncovém mozku. *NAcc* reaguje na chování, které je životně důležité, například spánek, jídlo nebo reprodukce, při nichž se vyplavuje dopamin. Dopamin vyvolává příjemné pocity v organismu, a tím vede k opakování této činnosti. K tomuto dochází i pod vlivem psychoaktivní látky, akorát je dopaminu vyplaveno větší množství než při běžné nenávykové aktivitě. Tím dochází k velmi intenzivním prožitkům slasti, ale současně tento stav vede k narušení jeho vnímání slasti. Aby dosáhl pocitu slasti i při běžných činnostech, musí jeho *NAcc* vyplavit takové množství dopaminu, na které si již zvykl. Výsledkem je, že při běžných aktivitách, které mohly dříve způsobovat pocit slasti, dochází k produkci menšího množství dopaminu, takže je uživatel nevnímá jako dostatečně odměňující.

Psychologický model pracuje s vlivy dynamiky a struktury osobnosti jedince a operuje s vlivy různých psychických zážitků z období dětství i dospělosti, které mají podíl na vzniku závislosti. Opírá se o vlivy ve vnitřních konfliktech osobnosti, osobnostních rysech a v teorii učení. Z pohledu psychoanalytických teorií bývá závislost spojována s fixací osobnostní struktury (Křížová, 2021).

Podle Kaliny (2003) mohou mít velký vliv na vznik závislosti nezvládnuté vývojové úkoly jedince. Také přikládá velký význam vlivu traumatu pro vznik a udržování závislosti, která se podporuje traumaty spojenými s užíváním, ať už se jedná o traumatizaci tělesnou nebo psychickou. Behaviorální teorie uvádí, že na vznik a přetrvávající závislosti se především podílí učení. Návyková látka

je u závislých prvkem, který je opakovaným užíváním pozitivně zpevňován a posilován, a proto lze na závislost nahlížet jako na naučený zvyk (Miller, 2011).

Sociální model se zabývá tím, jaký má na jedince vliv okolí a jeho vztahy s ním. Jedná se například o demografické údaje (zdali je žena nebo muž, kolik jí/mu je let, k jaké společenské třídě náleží, jakého je vyznání nebo rasy) (Křížová, 2021). Podle Kaliny (2003) se pro vznik závislosti ukazují jako rizikové faktory nízká míra pozornosti pečující osoby vůči dítěti či nestálé a nesrozumitelné reakce pečujících osob na chování jedince. Dále se jako rizikový faktor udává špatný vztah mezi generacemi a špatné nebo málo vřelé vztahy mezi dítětem a pečující osobou. Dalším faktorem je přílišné nebo naopak nedostatečné vyjadřování negativních pocitů v rodině.

Spirituální model se zabývá představou, že závislá osoba má deficit ve schopnosti sebezpřesahu a přesahu k vyšší moci. Závislý jedinec se snaží psychoaktivní látkou například vyplnit svou existenciální prázdnotu, pocity ztráty smyslu života, spirituální krizi, touhu po stavu rozšířeného vědomí a svou potřebu poznat sám sebe.

V současnosti se tyto čtyři modely přetransformávají do takzvaného bio-psycho-sociálního modelu případně bio-psycho-socio-spirituálního modelu, aby bylo dosaženo ucelenějšího přístupu k léčbě (Křížová, 2021).

Dle Skály (1987) se abúzus dělí na dva typy – primární, kdy jedinec psychoaktivní látku vyhledává a zneužívá pro její psychotropní účinky, a sekundární typ, který se vyznačuje tím, že je psychoaktivní látka vyhledávána jako lék, takže si závislí jedinec myslí, že mu látka pomáhá řešit jeho potíže nebo zdravotní či psychický stav a až později se stává na psychoaktivní látce závislý.

Skála (1987) dále udává stádia vývoje závislosti na alkoholu – počáteční (začíná se zvyšovat dávka a četost pití), varovné (objevuje se craving, jedinec se užívání alkoholu snaží utajit), rozhodné (kompletně rozvinut syndrom závislosti – jedinec ztratil kontrolu nad svým pitím) a terminální (zde už je jedinec kompletně bezmocný vůči alkoholu).

Nelátkové závislosti

Hlavním spojujícím znakem všech nelátkových poruch, neboli behaviorálních závislostí, je chorobná touha oddávat se určité činnosti bez přísunu chemických látek. Při nelátkových závislostech dochází k aktivaci účinných látek v těle, jako jsou například morfin, adrenalin, endorfiny (Röhr, 2015). Podle Smolíka (1996) se nelátková závislost vyznačuje třemi společnými charakteristikami:

- První je *neschopnost odolat pokušení nebo impulzu vykonat danou činnost*, která je považována za nebezpečnou pro samotného aktéra nebo jeho okolí. Tato osoba si uvědomuje, že je konkrétní čin okolní společností považován za špatnost, nebo že je nebezpečný. Samotný čin pak může nebo nemusí být předem promyšlen v souvislosti s tím, jestli se tomu impulzu daný jedinec snaží vědomě vzdorovat nebo ne.
- Druhou společnou charakteristikou je, že si postižený jedinec uvědomuje *narůstající napětí nebo tlak před provedením činu*. Jedinec pak má pocit, že jediným možným východiskem, pro snížení tohoto tlaku, je pouze provedení té činnosti.
- Třetí charakteristikou je *stav uspokojení nebo vzrušení při provádění té impulzivní činnosti*. Pocit uvolnění se dostavuje bezprostředně po činu, ale později mohou následovat výčitky svědomí nebo lítost. Oproti obsedantně kompulzivní poruše, jejíž projevy jsou ego-dystonní (tedy dotyčná osoba se u činu necítí dobře) jsou tyto činy ego-syntonní, tedy v souladu s vědomým přáním v daném okamžiku.

2.1 Kleptomanie

Kleptomanie nebo také patologické kradení se definuje jako neschopnost odolat impulzům k ukradení věcí, které neslouží k obohacení nebo nejsou potřeba k osobnímu použití. Nejedná se o čin ze msty nebo nepřátelství a ani není výsledkem halucinací či bludů. Ukradených věcí se pak kleptomani často zbavují, odhazují je nebo je přímo ničí. Před činem jedinec pocituje silné vzrůstající napětí, které odezní při činu nebo po něm (Smolík, 1996).

2.2 Patologické hráčství

Gambling, jak se též patologické hráčství nazývá, se projevuje chorobnou závislostí na hazardní hře, tedy nutkavou potřebou hrát tyto hry. Může se jednat o loterie (stírací losy, tipování v číselných hrách, tomboly, kurzovní sázky), o hraní v kasinu či o hru na hracích automatech. Dále se do této skupiny řadí hraní online her (hazardních) a sázky. Podobně jako u všech závislostí se postupně tato závislost dostává do popředí zájmů jedince. S tím upadá zájem o věci dříve důležité a pro dotyčného dříve hodnotné. To se negativně projevuje na sociálních vztazích a psychickém zdraví. Mohou se objevit potíže v práci, finanční problémy až zadluženost (Křížová, 2021). Gambler může ztrácet kontakt s realitou. Hraním si může kompenzovat pocity méněcennosti – uvnitř se může cítit jako poražený, a proto musí dál sám sobě dokazovat, že není poražený silnějším soupeřem. Takové pokusy jsou však marné, protože i výhra vede jen k tomu, že může závislý jedinec dál hrát (Röhr, 2015).

Vacek (2014) ve své příručce uvádí, že negativní dopady gamblerství pocituje také rodina hráče, blízké okolí i širší komunita. Je tomu tak zejména kvůli finančním potížím, které se s touto závislostí pojí.

2.3 Pyromanie

Patologické zakládání požárů neboli také pyromanie se definuje jako opakované zakládání nebo pokusy o založení požárů soukromých či jiných objektů bez zvláštního motivu. Jejich motivací není snaha o pomstu nebo zisk, ale jsou poháněni fascinací ohněm a hořením. Před samotným pokusem o založení nebo založením požáru pocituje jedinec silné napětí, které s vykonaným aktem odezní, ať už během aktu, nebo po něm při sledování požáru. Jedinec se také může

vyznačovat silným zájmem o okolnosti požáru, jako je například zavolání hasičů nebo hasičské stříkačky (Smolík, 1996).

2.4 Trichotilománie

Trichotilománie se projevuje výrazným úbytkem vlasů, které je způsobeno impulzivním vyškubáváním, jež není ovlivněno bludy nebo halucinacemi. Je vyvoláno vzrůstajícím napětím před činem a úlevou po něm (Smolík, 1996).

2.5 Závislost na sexu

Závislost na sexu se projevuje vysokou promiskuitou a problémy, které během ní vyvstanou. Jedinec není schopný kontrolovat své sexuální chování a jeho prožívání se mění na jakousi formu drogy, díky níž si dotyčná osoba mění stavy prožívání. Toto chování je spojeno se zvýšenou erotickou fantazií a podnikavostí. Střídání partnerů a sexuální excesy později vyvolává silný pocit nepohody (Vacek, n.d.).

2.6 Workoholismus

Workoholismus neboli závislost na práci se neřadí k úplně typickým závislostem. Projevuje se chorobnou závislostí na práci. Lidé závislí na práci se mohou řadit do jedné z pěti následujících skupin:

- *Urputný typ dřiče* se vyznačuje nadměrným věnováním se své práci, a to nezávisle na tom, zda to je vhodné nebo je to potřeba. Toto chování může vést k riziku větší chybovosti, pracovním úrazům, zdravotních poruch, anebo například k nesprávným rozhodnutím vlivem nadměrné únavy.
- *Záchvatový typ* se projevuje nárazovými záchvaty pracovitosti a stavy naprosté apatie, útlumu nebo nezájmu o práci. Takový člověk není schopen dlouhodobě podávat konzistentní a spolehlivý pracovní výkon. Jeho produktivita je těžce předvídatelná, není dána vnějšími vlivy, ale vychází spíše z iracionálních vnitřních pohnutek.
- *Hyperaktivní typ s poruchami pozornosti* se vyznačuje neschopností se soustředit na dokončení daného úkolu. Lidé řadící se do tohoto typu kolem sebe často šíří atmosféru zmatku.

-
- *Labužník*, mezi ně se řadí perfekcionalisti a pedanti, kteří jsou schopni věnovat nepřiměřeně mnoho času a energie zadaným úkolům bez schopnosti nadhledu.
 - *Opečováváč* se vyznačuje přehnanou a okázalou snahou pečovat o blaho druhých. Tím se v nich snaží vyvolat pocity viny, čímž často neprospívají ani sobě a ani druhým (Nešpor, 2018).

2.7 Chorobná závislost na jídle a některé poruchy příjmu potravy

Chorobná závislost na jídle se projevuje ztrátou kontroly nad svým chováním vůči jídlu. Člověk ztrácí schopnost rozhodovat o množství potravy, kterou pozře. Vyvíjí se v něm silná touha jíst potravu v obrovských dávkách. Objevují se silné pocity viny po jídle, které nahlodávají vlastní hodnotu, a to vede k dalšímu zajídání pocitů. Jídlo se stává středobodem všeho. S postupným přejídáním se vytrácí pocit sytosti. Po záchvatu jedení cítí takový jedinec spíše prázdnotu než pocit sytosti a je mu špatně. Toto přejídání může vést ke zvracení (bulimii), kdy si daný jedinec vyvolá pocit úlevy z přejedení vyprázdněním žaludku. S tím se pojí další fyzické a psychické následky. Takový člověk je schopen pozřít denně neuvěřitelné množství potravy, což se může negativně odrazit i na financích.

Dále se sem řadí mentální anorexie, která se projevuje hladověním. Během dlouhodobého hladovění tělo k zajištění fungování organismu využívá „nouzový agregát“ – tělu vlastní povzbuzující prostředky, které se podobají amfetaminu. Proto lidi, kteří dlouhodobě hladověli, popisovali příjemné pocity, když odezněla první fáze hladu. Každý další příjem potravy u anorektika vede k prožívání abstinenčních příznaků. Extrémní únava, stavy rozladěnosti, vnitřní nejistota, panika a další. Příjem potravy vnímají tak nesnesitelně, že se snaží všemožně vrátit k hladovění. V první fázi tohoto onemocnění jsou lidé nejdříve velmi aktivní – sportují, cvičí, mají pocit převahy kvůli své disciplíně. Vzniká u nich porucha tělesného schématu neboli nerealistické vnímání vlastního těla (Röhr, 2015).

2.8 Patologické nakupování

Patologické nakupování nebo také oniomanie se projevuje nutkavým nakupováním. Pravděpodobně je to jediná návyková nemoc, která se projevuje více u žen než u mužů. Sklon k této nemoci má velmi významně sezonní charakter,

kdy bývá nejsilnější v zimě, což může pramenit z vnitřní touhy vytvořit si zásobu na zimu. Tendence nakupovat roste v závislosti i na stresových situacích. Jedinec s tímto typem závislosti nakupuje v takzvaných tazích, mezi kterými mohou být přestávky v řádech dní nebo týdnů. Tato závislost je provázena velmi silnou touhou po nakupování. Člověk s touto touhou většinou přichází do obchodu bez konkrétní představy, co by si chtěl koupit. Uspokojení z nákupu nejdříve vede k uklidnění a zmírnění pocitů úzkosti, ale po chvíli se mohou dostavit pocity viny, hněvu, smutku nebo apatie. Typicky k této závislosti patří i finanční problémy až zadluženost (Röhr, 2015).

Závislost na internetu

Pojem závislost na internetu byl poprvé použit newyorským psychiatrem Goldbergem v roce 1995, avšak text, v němž se tento pojem poprvé objevil, byl spíše zamýšlen jako vtip pro pobavení online komunity. Roku 1996 tento úkaz závislostního chování na internetu popsala americká klinická psycholožka Kimberly Young (1998), která později rozděluje závislostní chování do pěti složek:

- *„závislost na virtuální sexualitě (kompulzivní používání webových stránek pornografického zaměření),*
- *závislost na virtuálních vztazích (nadměrné věnování se virtuálním vztahům),*
- *internetové kompulze (například hraní online počítačových her či internetové nakupování),*
- *přetížení informacemi (nadměrné surfování na internetu nebo hledání v databázích), závislost na počítači (nadměrné hraní počítačových her).“*
(Vondráčková et al., 2009, s. 282)

Poté se tomuto tématu věnovalo více odborníků především z USA a ze zemí asijského kontinentu, jako je Čína a Jižní Korea, kde je závislost na internetu považována za jednu z nejzávažnějších hrozeb veřejného zdraví. Z toho důvodu, že závislost na internetu není ustálený termín, se pro jeho popis mohou objevovat i jiné termíny, jako je třeba porucha závislosti na internetu nebo závislostní chování na internetu. Závislost na internetu nebyla zatím oficiálně zařazena mezi oficiální duševní poruchy (Vondráčková et al., 2009).

Závislost na internetu se vyznačuje tím, že daný jedinec ztrácí kontrolu nad časem, který tráví v online prostředí. Může se jednat o sociální sítě, pornografické stránky, online hazard nebo online hry, které v dnešní době suplují sociální sítě. Takové nadměrné užívání se neblaze projeví na běžném životě. Jedinci mají většinou narušený spánek vlivem ponocování, což se může únavou podepsat na osobním životě. U této závislosti můžeme pozorovat sociální izolaci a ztrátu osobních zájmů. Během doby, kdy daný jedinec nesedí u počítače, může pociťovat abstinenční příznaky ve formě neklidu, nervozity, poruchy soustředění, podrážděnosti nebo rozladěnosti. Online prostor poskytuje únik z vlastní šedé reality do reality pestřejší a smyšlené (Röhr, 2015).

(Nešpor, 2018) zařazuje závislost na internetu k návykovým impulzivním poruchám (tedy do skupiny, kde je patologické hráčství a nakupování), ale i do skupiny užívání návykových látek. Popisuje pět rizik, které mají blízko k návykovému chování:

- Jako první popisuje *nadměrné užívání počítače jako pracovního prostředku a nástroje*. Tento problém pak může souviset s workoholismes (viz kapitola 2.6).
- *Další riziko jsou počítačové hry*. U dětí mohou vést k zanedbávání školní docházky, zaostávání v sociálních dovednostech, riziko pro normální vývoj pohybového aparátu. Prvek násilí a riskování může dětem zkreslit vnímání běžného světa.
- Jako další nebezpečný faktor uvádí (Nešpor, 2018) pole *hazardních her*. S tím souvisí výše zmíněný problém gamblerství neboli patologického hráčství (viz kapitola 2.2).
- Jiným rizikem jsou pak *pornografické stránky*, které patří k nejnavštěvovanějším stránkám na internetu. K tomu napomáhá zdánlivá anonymita, v kterou daný jedinec věří.
- Posledním uváděným rizikem jsou *nadměrné, časově náročné diskuze na sociálních sítích*, které mohou vést k zanedbávání reálných vztahů pro nereálné povrchní kontakty na internetu.

Oproti Nešporovu zařazení závislosti na internetu mezi návykové impulzivní poruchy ji Griffiths & Kuss (2011) řadí mezi čistě behaviorální závislosti. Tedy spíše do kategorie k obsedantně-kompulzivním poruchám.

3.1 Nejčastější oblasti internetové závislosti u dětí a adolescentů

Internet je zprostředkovatel nekonečného zdroje zábavy a množství informací, které se neustále rozvíjí. Problémové užívání internetu nastává v momentě, kdy toto užívání začne přinášet mnohé komplikace do života jedince a kdy dojde k narušení psychického rozpoložení, rodinných a společenských vazeb či školního nebo pracovního prostředí. Pomalu dochází k odtržení od běžného života, který postižený může vnímat jako otravnou nutnost. Hýbnerová (2012) popisuje šest hlavních oblastí, jichž se tato závislost dotýká u dětí a adolescentů:

- *Kybervztahy a online komunikace* popisuje navazování přátelských i partnerských vztahů skrze e-maily, chatování, diskuzní fóra nebo další sociální sítě jako je Facebook, Instagram a Twitter. Komunikace může probíhat jak mezi přáteli z reálného světa, tak i pouze mezi online přáteli. Problém nastává v případě, kdy se virtuální vztahy stanou důležitějšími než ty skutečné osobní vztahy s rodinou a přáteli.

Pokud se online komunikace využívá rozumně a s mírou, tak mohou být online vztahy někdy mnohem intenzivnější než ty skutečné. Vlivem fantazie mohou skutečné vztahy někdy obtížně konkurovat těmto virtuálním. S tím je spojený fakt, že zhruba polovina lidí online lže o svém skutečném věku, statutu, fyzických vlastnostech, škole, práci nebo i pohlaví. Na internetu se každý může prezentovat jako dokonalý, chytrý, úspěšný nebo starší, než ve skutečnosti je. Přizpůsobit své vystupování objektu zájmu, na který se snaží nějakým způsobem působit. Pokud v takovém virtuálním a lživém vztahu dojde k osobnímu setkání a tím i k prozření, že byl dotyčný jedinec oklamán, může takové podvedení způsobit až hluboké emocionální zklamání.

- *Hraní online her*, především se jedná o hry typu MMORPG (neboli massively multiplayer online role playing game). Tato hra se vyznačuje tím, že jsou v jednu chvíli zapojeni tisíce hráčů v určitém virtuální fantazijním světě. Takové hry bývají nejvíce uváděny jako ty s největším potenciálem pro vznik závislosti. Patří mezi ně například World of Warcraft nebo Lineage, které mají mnohamilionovou celosvětovou členskou základnu. Při hraní těchto her může docházet k tak zvanému flow (stav podobný transu), bouření se proti rodičovským zákazům a neschopnost sledovat časový limit, který mají určený pro tuto činnost.

-
- *Přetížení informacemi* je ohrožující především pro studenty. Je to nutkavé surfování na webu, prohlížení databází, schránění velkého množství informací, které v tak velké míře nelze využít. Může se jednat o sbírání obrázků, stahování velkého množství skladeb nebo filmů. To může vést ke zhoršení studijních výsledků, negativně ovlivnit produktivitu práce a snížit množství sociálních interakcí s lidmi okolo.
 - *Závislost na počítači* se vyznačuje hlavně hraním offline počítačových her nebo obsesivním programováním.
 - *Ostatní problémy*, které se u dospívajících vyskytují v menší míře a jsou jinak typické pro dospělé uživatele internetu. Jedná se například o závislost na kybersexu nebo internetové kompulzivní chování. Kompulzivním chováním se především myslí online gambling nebo využívání různých prodejních či aukčních serverů. Zde jsou dospívající omezení zejména finanční stránkou věci.

3.2 Rizikové faktory pro vznik závislosti na internetu

Důvodem pro stále čtenější pobyt lidí v online prostoru je především vysoká atraktivita prostředí, kde si každý najde to své. Dalším motivem pro pobývání online může být snaha utéct před vlastními neúspěchy ze skutečného světa. Ukazuje se, že rizikovými k vzniku závislostního chování na online prostředí jsou hlavně ohroženi jedinci, kteří mají problémy v reálném světě. Nejvíce se hrozba rozvinutí závislosti dotýká lidí, kteří jsou osamělí s depresivním laděním a nebo lidí, kteří prožívají úzkost v mezilidských situacích. Pro ně je pak komunikace online snazší a méně ohrožující, protože mají kontrolu nad svou sebezprezentací a prezentovaným obsahem. Komplikované a problematické vztahy mezi rodiči a dětmi také zvyšují riziko závislosti. Dle interpersonální teorie H. S. Sullivana nepříznivý, neuspokojivý a komplikovaný vztah mezi dítětem a rodičem koreluje ve vývoji jedince s problémovými mezilidskými vztahy v budoucnu. Ty pak mohou vést ke zvýšené hladině sociální úzkosti. Špatné a nedostatečné mezilidské vztahy v kombinaci s vyšší mírou sociální úzkosti jsou jedním z faktorů, jež vedou ke vzniku závislostního chování ve virtuálním prostředí (Krčmářová et al., 2012).

Mladý jedinec z konfliktního a náročného rodinného prostředí, kterému dělá potíže zařazení do běžných kolektivů a komunikace s okolím, lehce sklouzne

k tomu, že se reálnému světu uzavře, aby mohl pobývat jen v bezpečném virtuálním světě. Tím se dostane do začarovaného kruhu, protože s vyšším přebýváním v online světě se prohlubují problémy v reálných vztazích (Krčmářová et al., 2012).

3.2.1 Výčet rizikových faktorů:

- *Vyšší míra úzkostnosti*, protože internet slouží jako rozptýlení a únik od vlastních strachů a obav.
- *Deprese a depresivní rysy*, které vedou ke snaze uniknout před nepříjemnými pocity smutku, ztráty smyslu života a tak dále. Objevuje se hrozba zvýšení potíží, protože závislost na internetu napomáhá větší míře stresu, sociální izolaci a osamělosti.
- *Jiné druhy závislosti* popsala Kimberly Young, která tvrdí, že k závislosti na internetu více inklinují lidé, kteří již nějakou závislost měli nebo mají, například na lécích, alkoholu nebo tabáku. Důvodem je, že tito jedinci mají hůře vyvinuté mechanismy pro zvládání zátěže a požadavků reálného světa, a proto hledají jistotu v různých podpůrných prostředcích.
- *Nedostatek podpory z okolí*, při němž lidé hledají útěchu v užívání sociálních sítí či jiné formě online komunikace, a to z toho důvodu, že chtějí bezpečným a snadnějším způsobem navázat spojení s novými lidmi. Touží po důvěrném sdílení s druhými.
- *Pocity nepochopení a neštěstí* je značný rizikový faktor pro dospívající dítě, které má touhu někam zapadnout. Může pro něj být snadnější navázat přátelské vztahy skrze internet než ve skutečném světě.
- *Ztráta sociální aktivity či mobility*, důvodů k tomuto jevu může být vícero od nemoci, úrazu až po přestěhování se do nového neznámého prostředí.
- *Vyšší míra stresu*, zprvu je to snaha se odreagovat a odpočinout si od stresu, která může být kontraproduktivní, protože může prohlubovat potíže ze skutečného světa.
- U dětí a dospívajících je zvýšené riziko vzniku závislosti způsobené například vyšší mírou hostility, poruchou typu ADHD, sociální fobií nebo nudou (Krčmářová et al., 2012).

Děti jsou zvláště ohroženou skupinou, a proto je u nich nutné považovat za více významné takové věci, kterým bychom u dospělých jedinců nepřikládali takovou pozornost. Čím menší dítě se dostane do závislosti, tím větší negativní dopad to může mít na jeho budoucí vývoj. Například nekontrolované a dlouhodobé hraní počítačových her může u menších dětí způsobit horší pohybový vývoj a zaostání v sociálních dovednostech (Krčmářová et al., 2012).

Sociální sítě

4.1 Definice sociálních sítí

Sociální sítě jsou velmi aktuálním a pro dnešní mládež každodenním tématem. Řadí se do kategorie nová média (dále do nich patří internet, GSM – globální systém pro mobilní komunikaci či počítačové online hry). Obsah sdělení se za pomoci nových médií dá neomezeně množit a šířit závratnou rychlostí s minimálními náklady (Vašutová, 2010).

Pavlíček (2010) popisuje sociální sítě ze dvou úhlů pohledu. Z hlediska sociologie označuje sociální síť jako společenství lidí, jež na sebe vzájemně působí a navazují mezi sebou vazby, které udržují pomocí společných zájmů, motivací, příbuzenských nebo přátelských a jiných druhů vazeb. Druhé hledisko je z pohledu informačních technologií, kde se sociální síť pojímá jako systém, který dokáže určitým způsobem udržovat v kontaktu různě velké společenství lidí. Nahlíží na sociální síť jako na formu komunity, jež může právě sociální síť utvářet a jejímž prostřednictvím má jedinec možnost být členem různých komunit. Komunita by měla splňovat tři kritéria – doménu (sdílené téma), mezilidské vztahy a sdílení informací. Doména je hlavním spojujícím prvkem, který formuje charakter komunity a bez nějž by nebylo možné komunitu vytvořit. Společná dělba práce, sdílení informací a vzájemná pomoc tvoří vazby mezi členy, a tím probouzejí v členech pocit sounáležitosti.

Typů online komunikačních aplikací, které umožňují aktivity, jako jsou chatování, blogování, navštěvování diskuzí, používání seznamek, je velké množství. Sociální sítě tedy umožňují neustálou komunikaci a sebe prezentaci (Blinka, 2015).

Šmahel v rámci komunikace prostřednictvím sociální sítě uvádí pojem tak zvané „synchronní komunikace“ neboli posílání zpráv v reálném čase. Takové komunikace je možné dosáhnout i prostřednictvím online her (Ševčíková, 2014).

Molnár (2011) dělí sociální sítě na všeobecné a oborové. Všeobecné jsou ty, které mají co nabídnout téměř jakémukoliv uživateli a umožňují registraci uživatelů bez rozdílů. Mezi ně spadá Facebook, Instagram, Twitter, TikTok, YouTube a další. Oproti tomu oborové sociální sítě sdružují uživatele, kteří se zabývají stejným oborem na profesionální, zájmové nebo studijní úrovni. Mezi nejznámější profesionální sociální sít se řadí LinkedIn, kde sdílejí odborníci své myšlenky ve svém oboru. Dalším typem oborové sítě jsou hobby sociální sítě, které sdružují lidi zabírající se stejnou tematikou na hobby úrovni. Dále existují studijní oborové sociální sítě, které nemusí sdružovat pouze studenty a zaměřují se pouze na studium konkrétního oboru, případně vícero oborů. Může se například jednat o studentskou komunitu okolo univerzity.

4.2 Nejznámější sociální sítě u dětí a dospívajících

4.2.1 Facebook a Messenger

Facebook se řadí v žebříčku nejznámějších a nejnavštěvovanějších sociálních sítích na první místo. Statistická stránka „Statista“ (2023) uvádí, že k lednu 2023 měl téměř 3 miliardy aktivních uživatelů. V České republice Facebook využívá zhruba 4,4 milionů uživatelů. Tato sociální sít slouží ke sdílení fotografií, videí, příspěvků, příběhů, událostí, komunikaci uživatelů či k hraní her. Po založení profilu se může uživatel přidávat do různých skupin lidí a hledat nové přátele. Může zde najít i různé organizace, které jsou v jeho oblasti zájmu.

Messenger je dříve přidružená aplikace k Facebooku, kterou již dnes lze používat samostatně bez nutnosti profilu na Facebooku. Slouží k posílání zpráv, fotek a videí mezi lidmi. Lze přes ní telefonovat nebo komunikovat skrze videohovor (Pospíšilová, 2016).

4.2.2 YouTube

YouTube se řadí mezi největší sociální sít s videoobsahem. Nachází se zde především videoklipy, hudební klipy, filmy, vzdělávací videa, video blogy. Registrovaným uživatelům umožňuje nahrávat videa, komentovat, hodnotit a

sdílet. Lze si přihlásit odběr od oblíbených profilů, takže poté uživatelům neunikne video z jeho zájmu (YouTube, n.d.).

4.2.3 Instagram

Přes Instagram mohou aktivní uživatelé sdílet své fotografie, krátká videa, komentovat obsah ostatních uživatelů a mohou si s nimi i vyměňovat zprávy. Lze přes ni sdílet okamžiky ze svého života, které lze přikrášlit pomocí filtrů, které aplikace nabízí. Nabízí možnost sdílení příběhů, které do 24 hodin zmizí (Instagram, n.d.).

4.2.4 TikTok

Pomocí aplikace TikTok může uživatel sledovat nepřeborné množství videí a příběhů s různým zaměřením. Podle zájmů a preferencí uživatele lze vyfiltrovat určitý záběr videí, která se mu budou spíše nabízet. Přihlášený uživatel má poté možnost vlastní videa přidávat a komentovat sdílený obsah jiných lidí. Aplikace nabízí celou řadu filtrů a efektů, kterými si daný jedinec může video upravit (TikTok, n.d.).

4.2.5 WhatsApp

WhatsApp poskytuje svým uživatelům službu, se kterou si mohou volat (lze i přes videohovor) a psát s ostatními lidmi skrze internetové připojení. Jedinci si mezi sebou mohou posílat fotky, videa, texty či dokumenty. Aplikace nabízí možnost vytvoření společného chatu až pro 256 uživatelů (WhatsApp, n.d.).

4.2.6 Discord

Aplikace Discord původně vznikla z důvodu potřeby komunikace při hraní online her, a tím k propojení hráčů napříč celým světem. Dnes již nesdružuje pouze hráče online her, ale i jiné komunity lidí od turistických spolků přes umělecké nebo studijní skupiny. Umožňuje nejen komunikaci a videohovory, ale také sdílení obrazovky po dobu hraní hry (Discord, n.d.).

4.2.7 Snapchat

Tato aplikace dává možnost svým uživatelům komunikovat s přáteli, a to buď zprávami nebo sdílením fotografií, videí či příběhů. Zveřejněné fotografie a příspěvky jsou ke zhlédnutí jen na určitý čas a pak zmizí (Snapchat, 2022).

4.3 Základní modely důvodů nadužívání internetu

Psychosociální souvislosti nadměrného užívání sociálních sítí popisují tři základní modely (Blinka, 2015):

- *Sociální kompenzační hypotéza*, při které je internet a sociální sítě obzvláště lákavými pro sociálně úzkostné či osamělé jedince. Díky jistým vlastnostem online prostředí se dařilo sociálně slabším jedincům snadněji nalézat nové vztahy, takže jim to pomáhalo zdánlivě překonávat sociální hendikep. Tato hypotéza byla vyslovena již před více než dekádu a půl a zachycovala tehdejší situaci sociálních sítí. Dříve spolu komunikovali především neznámí lidé prostřednictvím online komunikace, ale dnes komunikace přes sociální sítě probíhá primárně k udržování kontaktů v již vytvořeném sociálním kruhu – tedy s rodinou, přáteli, spolužáky, kolegy. Seznamování se s novými lidmi je dnes již sekundární důvod k používání sociálních sítí.
- Druhým modelem je *zvýšená míra narcismu*. Ten by zde mohl být chápán jako nadměrné zaujetí sebou samým a svým nerealistickým konceptem osobnosti, což vede ke snaze udržet si pozitivní sebeobraz skrze sociální sítě. U některých jedinců může být sebezprezentace jedním z hlavních motivů k užívání sociálních sítí.
- Třetím modelem je *nízká míra svědomitosti a tendence k prokrastinaci*. Prokrastinace znamená náchylnost k odkládání důležitých povinností nebo zabývání se věcmi méně důležitými a více zábavnými. Nižší míru svědomitosti lze chápat jako nedbalý přístup k povinnostem s nižším podaným výkonem například v zaměstnání či škole. Obojí vede k úniku od povinností na sociální sítě, což má za následek hromadění problémů z důvodu jejich neplnění.

4.4 Pozitivní dopad užívání sociálních sítí

Dospělým jedincům přináší využívání sociálních sítí spoustu benefitů, jako je schopnost udržovat již existující vztahy, možnost získávání nových informací, sledování zábavy a usnadnění sociability lehčím vyhledáváním a získáváním nových přátel, čímž sociální sítě pomáhají překonat introverzi (Ku et al., 2013).

Elda Tartari (2015) vnímá jako pozitivní dopad sociálních sítí mezi dospívajícími to, že jim umožňují budovat sociální vztahy, udržovat je komunikací, sdílet informace a znalosti, které nabývají v reálném světě. Vzhledem k tomu, že na sítích tráví dospívající velkou část času interakcí s druhými, jejich užívání probíhá současně s vývojem jejich identity, sexuality či morálního a fyzického vývoje. To může mít pozitivní vliv na rozvoj komunikace, sociálního a emocionálního života. Sociální sítě pak mohou být pro dospívající jakési podpůrné prostředí, kde mohou prozkoumávat romantiku, přátelství, sociální statut, a tím sítě poskytují možnost sdílet a diskutovat o poli zájmu dospívajících (například o hudebním vkusu a zaměření, znalostech o herecích, filmech, divadle, videohrách a dalších oblastech z kultury dospívajících).

Dalším benefitem sociálních sítí je pozitivum pro studenty, kteří při řešení domácích úkolů a skupinových projektů mohou zůstat ve spojení. Mohou tak spolupracovat a vyměňovat si své znalosti a názory i mimo vyučování.

Jako velmi přínosné se pro dospívající ukazuje i to, že mají snáze dohledatelné zdravotní informace o tématech, která je zajímají. Mohou si zjišťovat informace o zdraví, dietách, fyzické kondici nebo také sexuálně přenosných infekcích, o snižování stresu či příznacích deprese (Tartari, 2015). V rámci studie Lenharta et al. (2010) bylo prokázáno, že zhruba sedmnáct procent dospívajících ve věku od 12-17 let si na internetu vyhledávali informace o zdravotních tématech, o kterých se těžce mluví s ostatními, například o drogách nebo sexuálním zdraví.

4.5 Negativní dopad užívání sociálních sítí

V dnešní době se pro závislost na internetu vžil termín FoMO, neboli Fear of missing out. Tento koncept zkoumá strach ze sociálního vyloučení. Nepřetržitá komunikace přes sociální sítě může vést k pocitům osamělosti a nedostatečnosti. Když daný uživatel začne své aktivity a svůj život srovnávat s ostatními aktivnějšími uživateli, tak to může vést k začarovanému kruhu neustálého nutkavého kontrolování svých sociálních sítí. Opakované přihlašování

se do sítí vede ke zvýšenému času na nich, což se ukazuje jako prediktor emočního distresu. Jedinec pociťující FoMO se přihlašuje k sociálním sítím, aby zmírnil projevy osamělosti, avšak tímto osamělost ve skutečnosti naopak prohlubuje (Gupta & Sharma, 2021).

Nomofobie („*no phone phobia*“) je strach z toho, že z nějakého důvodu nebudeme moci užívat mobilní telefon. Může to být například z důvodu vybití baterie či ztráty signálu. Jedinec s touto fobií neustále kontroluje mobilní upozornění. Na každé nové upozornění musí okamžitě odpovědět. Ztráta signálu v jedinci může vyvolat až panickou ataku. Tato fobie je velmi rozšířená i mezi mladistvými (Joe & Linson, 2021).

4.6 Rizika sociálních sítí

Rizika sociálních sítí lze rozdělit do dvou kategorií „*riziková komunikace*“ a „*rizikový obsah*“.

Pod rizikovou komunikaci se řadí kyberšikana, kyberstalking, kybergrooming, sexting a komunikace s nevhodnými lidmi. Mezi rizikový obsah se řadí pornografie, extremismus a násilí. Na rizikový obsah není v dnešní době těžké narazit. S rizikovým obsahem se též pojí nekritické přijímání názorů a informací z médií. Vzhledem k tomu, že informace může na internet sdílet každý, tak se tam často objevují i mylné až přímo extremistické články. Pro dospělého jedince je někdy těžké se v tom množství zorientovat, natož pro dospívajícího nebo dítě. (Eckertová & Dočekal, 2013). Setkání dítěte s rizikem nemusí mít nutně závažné následky. Může mít pozitivní vliv na jeho odolnost a jeho copingovou strategii (Duerager & Livingstone, 2012).

4.6.1 Kyberšikana

Kyberšikana je forma šikany, která probíhá prostřednictvím elektronických médií. Internet a mobilní telefony slouží agresorovi k záměrnému a opakovanému trýznění a zastrasování oběti. Je při ní nepoměr mezi silou agresora a oběti, kdy této šikaně kvůli veřejné povaze internetu nemá oběť jak zabránit. Pro oběť je toto jednání nepříjemné a zraňující (Černá, 2013).

4.6.2 Kyberstalking

Opakované zasílání výhrůžných zpráv se nazývá kyberstalking. Zprávy obsahují výhrůžky, útočná a zastrasující sdělení, jejich součástí může být i vydírání.

Může přejít i ve fyzické ohrožení, kdy se oběť obává o své bezpečí. K tomuto pojmu se řadí i krádeže identity, kdy se někdo jiný vydává za oběť s úmyslem ji poškodit a zneužít její citlivé údaje (Černá, 2013).

4.6.3 Kybergrooming

Kybergrooming je psychická manipulace oběti prostřednictvím komunikačních technologií. Cílem útočníka je získat důvěru oběti a přimět ji k osobnímu setkání. Důvodem pro tuto schůzku je zpravidla sexuální zneužití nebo fyzické násilí. U dětí a mladistvých je to zvláště nebezpečná věc, protože útočník může mít za cíl i únos dítěte (Dočekal et al., 2019).

4.6.4 Sexting

Sexting neboli posílání zpráv nebo sdílení materiálů s erotickým a sexuálním podtextem. Jedná se o vyzývavé až odhalené fotografie a videa nebo sexuálně laděné komentáře. Nejčastěji probíhá mezi vrstevníky a partnery. K riziku dochází v momentě, kdy dojde k ukončení vztahu. Druhá osoba stále vlastní citlivý obsah, který může někdy zneužít k vydírání nebo k šikaně (Dočekal et al., 2019).

4.6.5 Pornografie

Mezi pornografií se řadí fotky, videa i text, které vznikly za účelem vyvolání sexuálního vzrušení. Dělí se na legální a nelegální, za kterou je považovaná především dětská a deviantní pornografie. Pornografie tvoří velkou část internetu. Je velmi žádaná a hojně sledovaná a sdílená (Eckertová & Dočekal, 2013).

Rodina a vznik závislosti

Rodina má primární funkci na socializaci jedince již od jeho narození, vytváří citové vazby dlouhodobého charakteru, a trvale se zapisuje do duševního života dítěte. Jedinec si zprostředkovaně skrze rodinu osvojuje základní hodnoty, které ho připravují na společenský život. Rodina uspokojuje biologické potřeby dítěte, a tím mu utváří podmínky pro zrání a růst a připravuje ho na přijetí rolí a vzorců jednání.

Výchova se popisuje jako vědomě řízená aktivita k rozvíjení dítěte – k utváření návyků, sebekontroly, učení, přijetí disciplinovaných forem jednání, očekávání odměn či trestů. Rodina pokládá základní kámen pro budoucí jednání mimo rodinu. Baumrid Diana popisuje tři výchovné styly rodičovské výchovy:

- *Autoritářští rodiče* jsou přesvědčeni, že poslušnost je hlavní ctnost dítěte. Očekávají od dítěte, že se bude bez diskuze podřizovat pravidlům a nařízením.
- *Podrobiví neboli permissivní rodiče* naopak vnímají jako hlavní ctnost dítěte svobodné sebevyjádření. Potřeby a přání jsou na prvním místě v jejich domě. Vyhýbají se konfrontacím a disciplíně.
- *Autoritativní rodiče* jsou na škále nastavování hranic někde uprostřed mezi předchozími extrémními styly výchovy. Vyžadují po dítěti dodržování řádu a pravidel, ale zároveň ho podporují k vyjádření svého názoru. Dokáží upustit od požadavků a disciplíny a jsou otevřeni kompromisu. Děti i rodiče mají vyvážená práva a odpovědnost (Jedlička, 2015).

D. Baumrid zjistila, že z hlediska dalšího vývoje a budoucího navazování vztahů mají děti autoritativních rodičů nejlepší výsledky. Mají dispozice být nezávislé, přátelské a kooperativní. Dále zjistila, že děti obou extrémních přístupů mají sklony k závislosti a vyhledávají ochranu dospělých. Bývají více sobecké, málo kooperují se svými vrstevníky a bývají nepřizpůsobivé (Jedlička, 2015).

Chvála & Trapková (2017) popisují rodinu jako rodinný systém, ve kterém identifikovaný jedinec může být nositelem patologie. V případě této práce by se jednalo o patologii *”závislost na sociálních sítích”*. Rodina je systémem, který se na utváření této patologie podílí. K popisu rodiny využívají metaforu tak zvané „sociální dělohy“, ve které jedinec prochází určitými vývojovými stádii až k „sociálnímu porodu“.

Francouzský lékař Patrick Vachette (2017) považuje za příčinu nárůstu nelátkových závislostí dysfunkci rodiny. Nefunkční rodiny neumí nastavit přiměřené hranice, které by dospívající dítě muselo dodržovat. Tyto děti pak označuje termínem „generace dětí – králů“, protože jejich rodiče jim vše dovolí. Dále popisuje dva typy výchovy, při kterých jedni dítěti věnují příliš málo a ti druzí zase nadměru.

Podle studie longitudinálních výzkumů v oblasti užívání internetu a problematického užívání internetu se ukázalo, že domácí prostředí, kde probíhá dobrá komunikace o užívání internetu, snižuje riziko jeho problematického užívání u dospívajících. Méně ochranné rodičovství, špatné fungování rodiny, nižší vzdělání rodičů a rozvedené nebo více se hádající páry mají souvislost s vyšší mírou problematického užívání internetu. Naopak adolescenti s bližšími vztahy s rodiči vykazovali nižší příznaky nadužívání internetu a hraní her (Anderson et al., 2017).

Na vznik závislosti v rodině lze nahlížet i z pohledu Bowlbyho teorie Attachmentu. Tato teorie předpokládá, že kvalita vazby mezi rodičem a dítětem může ovlivnit jeho budoucí chování. Kvalita vazby se udává podle těchto třech faktorů – míra porozumění ze strany rodiče a vzájemné důvěry, rozsah a kvalita komunikace, míra hněvu a odcizení se dítěte od rodiče a rozsah vztahů mezi dítětem a rodiči. Dobré připoutání mezi rodiči a dětmi by mělo být základem k emočně stabilnímu vztahu. Naopak špatná vazba směřuje spíše k nejistotě a hněvu dětí. Projevuje se nedůvěrou, hádkami, častými tresty, které mohou mít za následek vzpouru, destruktivní chování a hledání útěku dětí z reality (Venkatesh et al., 2019).

5.1 Role matky ve výchově

Vágnerová (2012) popisuje, že matka tráví s dítětem od jeho narození více času než otec. Její pozornost je plně zaměřena na každodenní činnosti a vyskytuje se u všech běžných povinností, které má dítě na starost. Takový vztah je pro dítě zdrojem jistoty a bezpečí. Matka představuje osobu, která o něj pečuje a vždy ho ochraňuje. Po upevnění vazby se dítě postupným vývojem začne osamostatňovat, a tím se pomalu odpoutává od těsné vazby s matkou. Otec v ten moment působí na pozici doplňkového rodiče, který představuje emoční zálohu, jež může dítě během krizové situace vyhledat.

Z hlediska dysfunkčních rodin popisuje Jan Svoboda (2015) negativní vlivy odsouvání mateřství na pozdější věk, ať už z důvodu kariéry, cestování nebo čehokoliv jiného. Takové ženy si nejdříve zvyknou na volnost a životní styl, ve kterém nemusí o nikoho pečovat. Když pak v pozdějším věku dojde k založení rodiny, tak se dítě narodí do rodiny, jejíž jedinci nejsou nezralí, ale nejsou ani zvyklí se omezovat. Takoví rodiče nevnímají dítě jako svého učitele v toleranci. Mohou se uchýlovat k využívání hlídacích služeb. To může způsobit špatnou komunikaci mezi rodiči a dítětem, takže dítě vyhledává náhradní informační zdroje, kterým se nejčastěji stává právě počítač.

Prevence a léčba

6.1 Prevence

Nejlepší prevencí je správná odpovědná a proaktivní výchova, založena na vzájemné důvěře. Poučení o tom, jak mají k internetu děti přistupovat, vytvářet smysluplná pravidla a instalace vhodného softwaru jsou klíčem k tomu, aby dítě závislosti nepropadlo nebo se nedostalo do rizikové situace (Krčmářová et al., 2012).

Kromě rodičovské mediace se osvědčuje podporování dětí ve volnočasových aktivitách, kdy má dítě naplněný svůj volný čas různými kroužky, aby nemělo tolik času na online svět. Rozvíjení v dětech kritického myšlení k zamezení rizik užívání internetu. Když si rodiče neví rady, tak existují různé preventivní programy, kterým se na školách věnují metodici prevence, jež na tuto problematiku cílí. (Krčmářová et al., 2012).

6.1.1 Rodičovská mediace

Cílem rodičovské mediace je maximalizovat příležitosti, které internet poskytuje a minimalizovat rizika spojená s jeho užíváním dětmi (Duerager & Livingstone, 2012). Rodičovská mediace je usměrňování dětí při užívání internetu pomocí a kombinováním různých strategií a v neposlední řadě pomoc dětem pochopit a kriticky uchopit informace z médií a ze sociálních sítí (Ševčíková, 2014). Livingstone & Duerager 2012 definovaly pět strategií rodičovské mediace, které mohou rodiče kombinovat.

-
- *Spolužívání neboli aktivní mediace* se vyznačuje společně stráveným časem při aktivitách dětí na internetu. Rodič diskutuje s dítětem o tom, jak internet užívá a o jeho zájmech. Důležité je zde i aktivní povzbuzování dítěte k objevování internetu, aby se učilo novým věcem. Tato strategie redukuje rizika, ale stále vede děti k rozvíjení digitálních dovedností.
 - *Aktivní mediace internetového bezpečnosti* probíhá seznámením dětí s riziky, které se na internetu vyskytují. Rodiče dětem pomáhají uchopit představu o rizicích a o správném postupu pro jejich řešení. Vysvětlují například, proč jsou některé webové stránky špatné a proč se určitým typům lidí mají na internetu vyhýbat. Radí, jak se chovat k ostatním lidem na internetu. Pod tuto strategii patří i přímá pomoc, pokud si dítě neví s něčím rady.
 - *Restriktivní mediace* využívá omezování konkrétních aktivit nebo časové limitace. Dítě má zakázáno navštěvovat určité stránky, případně pouze s dozorem, nebo nesmí stahovat žádný obsah (hudbu, filmy, obrázky) z internetu.
 - *Kontrola neboli monitoring* je zpětné kontrolování obsahu, který dítě na internetu navštívilo a aktivit, které tam vykonávalo. Takzvaně zpozvzdálí se kontrolují dostupná data o aktivitách dětí. Přes sociální sítě může být prováděna kontrola například přes sledování profilů dítěte nebo přidáním se do přátel dítěte na Facebooku. Rodiče mohou případně přímo nahlížet do konverzací dítěte na sociálních sítích.
 - *Technická mediace* klade nárok na technickou zdatnost rodičů, neboť spočívá v používání programů, které umí filtrovat a blokovat určité webové stránky. Mohou skrze ně limitovat čas strávený na internetu nebo počet navštívených stránek. Do této kategorie se řadí i instalace ochranných softwarů před viry a spamy.

S přibývajícím zkušeností rodičů s mediací roste i její uplatňování. Lze předpokládat, že s přibývajícím znalostmi a zkušenostmi s internetem a online riziky mohou rodiče častěji aplikovat strategii *aktivní mediace*. Podobně to je také u *restriktivní mediace*. S vyšším povědomím o rizicích mají rodiče větší potřebu chránit své děti, proto se častěji uchylují k zákazům. Jako nejvíce efektivní strategie se ukazuje *restriktivní mediace*, protože dokáže zabránit většině online rizik, avšak současně ubírá dětem možnosti k dalšímu rozvoji ve virtuálním prostředí. *Aktivní mediace* se ukazuje jako lepší a účinnější přístup, který nebrání dítěti v rozvoji a sociálně ho neizoluje (Ševčíková, 2014).

6.2 Léčba

Samotná léčba závislosti na internetu se v postupech ani přístupu k ní neliší od léčby jiných behaviorálních závislostí. Cílem léčby závislosti na sociálních sítích není jejich vyloučení z života jedince, ale jedná se o naučení, jak se s nimi naučit žít a jak se vyvarovat problematickým stránkám. Důležité je pochopit motivaci, která jedince k jejich nadužívání vede. V léčbě vede kognitivně behaviorální terapeutický přístup, jehož cílem je vést pacienty k uvědomování si problematického chování a k rozpoznání jeho spouštěčů, takzvaný sebemonitoring. Dalším cílem léčby je přivést do života pacienta nové aktivity, zájmy, rozvíjet jejich koníčky a navazovat nové vztahy. U případu léčby dětí je vhodnější použít rodinně-systemickou terapii, jejímž cílem je vzájemné zlepšení komunikace mezi členy rodiny. Dětem navíc pomáhá zlepšovat zvládání emočních problémů a každodennosti, u rodičů cílí na rozvinutí schopnosti naslouchat dítěti, ale i vytyčit svou rodičovskou roli (Ševčíková, 2014).

Empirická část

7.1 Kvalitativní výzkum

Jelikož se kvalitativní výzkum nedá přesně definovat jedním uznávaným způsobem, jak takový výzkum probíhá a co všechno obnáší, uvádí například Hendl (2016) Creswellovu definici, jenž kvalitativní přístup popsal: „*Kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách.*“ (Hendl, 2016, s. 50)

Miovský (2006) popisuje kvalitativní výzkum v psychologických vědách jako přístup, který využívá pro popis, analýzu a interpretaci nekvantifikovaných a nekvantifikovatelných vlastností zkoumaných jevů naší vnitřní a vnější reality za pomoci kvalitativních metod. Metody kvalitativního výzkumu jsou pozorování (introspektivní nebo extrospektivní), rozhovor (strukturovaný, polostrukturovaný či nestrukturovaný), skupinové interview a ohniskové skupiny. Dále také texty, dokumenty, audiozáznamy a videozáznamy. Klíčové termíny pro kvalitativní výzkum jsou jedinečnost a neopakovatelnost. Další termín je kontextuálnost, což je soubor konstelací osobnostních vlastností, podmínek místa a času, kdy ke zkoumanému fenoménu dochází. Dalšími důležitými termíny jsou procesualnost a dynamika, protože zkoumaný jev určitým způsobem vznikl, rozvíjí se a zaniká v procesu, který je potřeba zohlednit. Dynamika změn, při kterých se daný jev vyvíjí, nemívá obvykle lineární průběh, ale je ovlivněn vlivem různých faktorů. Posledním důležitým termínem kvalitativního výzkumu je reflexivita. Tento pojem pracuje s faktem, že i výzkumník se přímo či nepřímo spolupodílí na

procesech, které zkoumá. Určitým způsobem je ovlivňuje, ale také je jimi sám ovlivňován. Cílem tohoto výzkumu není eliminace vlivů, ale naopak jejich popsání a porozumění, jak k ovlivňování dochází a jak působí na zkoumaný jev.

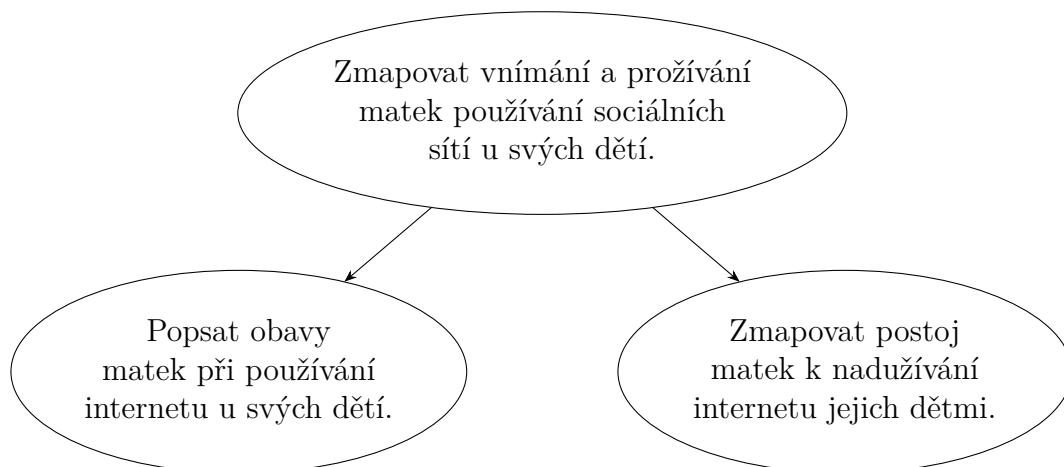
7.2 Tematická analýza

Tematická analýza je metoda systematické identifikace, organizace a získávání vhledu do vzorců (témat) napříč celým datovým souborem. Výzkumník může nahlédnout a porozumět sdíleným významům a zkušenostem. Braun a Clarke (2006) popisují šest základních kroků, které výzkumníka vedou a často i vrací zpět, aby se mohl posunout o kus dál. První krok nazývaný se „*seznámení se s daty*“ probíhá opakovaným pročitáním, posloucháním a pozorováním nahraných dat. Druhý krok „*generování počátečních kódů*“, jak již název napovídá, je tvorba prvních kódů. Pozornost je zaměřena na opakující se rysy a vzorce, které následně udávají základ pro tvorbu témat, což je třetím krokem „*vyhledávání témat*“. Při tomto kroku se hledají, porovnávají a třídí vzorce pro tvorbu témat, která vznikají spojením kódů se společnými znaky. Čtvrtý krok „*přehled potenciálních témat*“ znovu zkoumá témata, jejich kvality, hranice a funkčnost s přidělenými kódy. Pátým krokem je „*definování a pojmenování témat*“ jejich důležitost pro výzkumnou otázku. Posledním šestým krokem je „*vypracování zprávy*“, které dává jasný přehled o získaných datech z analýzy a odpovídá na výzkumnou otázku.

Vlastní výzkumné šetření

Výzkumnou oblastí jsou sociální sítě a nelátkové závislosti. V dnešní době se dopad sociálních sítí a jejich nadužívání dostává do předmětu zájmu výzkumů, Covid-19 se na rozšíření této problematiky značně podílel. Například srovnávací studie o „excesivním užívání internetu českými dospívající před a během pandemie Covid-19“ ukazuje, že se ztrojnásobil počet adolescentů, kteří zažívají pravidelně všech pět příznaků excesivního užívání internetu (ze 2 % na 6 %) (Vokál et al., 2021).

Hlavním cílem této diplomové práce je „zmapovat, jak chápou a prožívají matky nelátkovou závislost svých dětí na sociálních sítích“. Dále popsat dílčí cíle, které jsou „obavy matek při používání internetu svými dětmi“ a „postoj matek k nadměrnému používání internetu“. Ať už z pohledu odborné literatury v první teoretické části, nebo v části empirické z polostrukturovaných rozhovorů s probandkami.



8.1 Etické otázky výzkumu

Při vypracovávání této práce byl kladen velký důraz na dodržení etických aspektů.

- Respondentkám byl předložen *informovaný souhlas*, ve kterém byl zcela srozumitelně popsán cíl a průběh výzkumu. Respondentky měly dostatek času na promyšlení, zdali se na výzkumu chtějí podílet (Hendl, 2016).
- Jednou z dalších důležitých podmínek výzkumu je *diskrétnost a anonymita*. Všechny citlivé údaje, jako jsou například jména, data narození či jiné informace, které by mohly napomoci k identifikaci respondentů, se autorka výzkumu zavazuje pozměnit a udržet v tajnosti (Miovský, 2006).
- *Důvěryhodnost výzkumníka* – nejedná se pouze o motivaci k zvýšení účasti na výzkumu, ale spíše jde o vybudování důvěry k získání pravdivých informací (Miovský, 2006).
- Pojem *reciprocita* je při navození důvěry a motivace respondentů velmi důležitý a to ať už v podobě pozvání na malé občerstvení v průběhu rozhovoru, nebo poskytnutí závěru výsledků z celého šetření (Hendl, 2016).
- Další nedílnou součástí etické stránky výzkumu je *empatická neutralita*, což znamená, že by se výzkumník měl projevovat empaticky se zájmem, ale k získaným informacím a datům přistupovat nezaujatě neutrálně (Miovský, 2006).

8.2 Metody

8.2.1 Sběr dat a výběr respondentek

Sběr dat byl proveden za pomoci polostrukturovaných rozhovorů. Rozhovory se konaly s matkami, které si myslí, že jejich dítě trpí závislostí na sociálních sítích. Důvody pro zvolení této metody byly především možnost individuálního přístupu ke každé respondentce a poskytnutí prostoru k hlubšímu prozkoumání problematiky (Miovský, 2006).

Výběr respondentek proběhl pomocí metody takzvané *sněhové koule*, kdy jsem oslovila maminky dětí ve škole, ve které pracuji, a ty pak rozšiřovaly kontakty dál. Původní zvolená metoda pro sběr respondentek přes sociální sítě v příslušných

rodičovských skupinách se neukázala jako příliš efektivní.

Kritéria pro vybrání respondentek jsem měla dvě:

- matka dítěte, o kterém si matka myslí, že má závislost na sociálních sítích,
- dostupnost, aby se respondentka nacházela v Praze nebo středních Čechách.

Z přihlášených respondentek jsem vybrala sedm, které splnily předchozí kritéria.

8.2.2 Průběh rozhovorů a jejich zpracování

Nejdříve jsem se respondentkám znovu představila. Vysvětlila jsem jim průběh rozhovoru a dala jim možnost se znovu vyjádřit, jestli ve výzkumu chtějí dále pokračovat. Informovala jsem je, že samozřejmě mohou i během rozhovoru od výzkumu odstoupit nebo odmítnout zodpovědět nějakou z otázek rozhovoru. Poté jsem jim dala k podepsání písemný informovaný souhlas.

Rozhovory měly předem připravenou strukturu otázek, kterých jsem se držela, abych se dotkla všech podstatných témat problematiky. Otázky jsem podle potřeby přeformulovala do srozumitelnější varianty, aniž bych změnila význam otázky, aby jim respondentky dobře porozuměly. Po každé otázce měla respondentka dostatek času na vyjádření, které jsem nepřerušovala a jen vyslechla. Podle potřeby jsem se doptávala pro upřesnění nebo rozšíření odpovědi. Rozhovory se uskutečňovaly napříč Středočeským krajem.

Rozhovory byly s písemným souhlasem nahrávány na diktafon a následně byly přepsány doslovným přepisem do elektronické podoby. Tu jsem vytiskla a metodou tužka – papír označovala kódy, které jsem podle podobnosti zařazovala do kategorií. Z této analýzy vzniklo 8 kategorií s 27 kódy, které se k dané problematice a především k cíli výzkumu vztahují. Každá respondentka měla z důvodu anonymity svou zkratku, pod kterou v této práci vystupuje („BH“, „R“, „L“, „H“, „Z“, „V“ a „S“).

Tabulka 8.1: Souhrnná tabulka kategorií a kódů

Kategorie	Kódy
Matky a sociální sítě	Matky, které se jim vyhýbají Matky využívající sociální sítě Otec a sociální sítě očima matky Špatný příklad pro dítě
Sociální sítě – typický znak doby	Sociální sítě jako rozmar dnešní doby Závislost na sociálních sítích Apatie a ztráta zájmů jako hlavní příznak
Pocity	Pocity matky Pocity otce Pocity dítěte
Zásah do soukromí a důvěra	Soukromí Důvěra
Komunikace	Komunikace dětí s přáteli Komunikace dítěte s rodinou Komunikace jako výchovný prostředek Komunikace mezi rodiči – neshody a shody v rodině
Výchovná opatření	Limity Společně strávený čas Strach z vyčlenění Omezení a pohled do budoucna
Spolužáci, širší rodina a pohled okolí	Vliv okolních lidí Prarodiče
Podpora	Potřeba odborné pomoci Podpora v rodině Podpora z jiných zdrojů

Výsledky

9.1 Matky a sociální sítě

První téma jsem pojmenovala jako „*matky a sociální sítě*“. Hlavním rysem této kategorie je porozumět jakým způsobem využívají sociální sítě ony samy a jak si myslí, že sociální sítě vnímají otcové dětí. Je to důležitá kategorie pro pochopení kontextu rodiny z něhož závislé dítě pochází.

Matky, které se jim vyhýbají

Ze tří respondentek, které se sociálním sítím vyhýbají se dvě z nich shodují, že nestojí o sdílení osobních informací s druhými, aby mohli cizí lidé nahlížet do jejich života.

„L: Já osobně nejsem velkým fanouškem sociálních sítí, nemám potřebu sdílet informace ze svého osobního života veřejně s ostatními..“

„S: Nijak. Já nemám ani Instagram. Teď jsem můj nečinný Facebook..10 let nečinný jsem zrušila čerstvě. Takže jsem úplně pryč, protože nestojím o to, aby lidi, který mě neznají a aby si o mě pak sháněli informace. Nerozumím tomu. Prostě nerozumím tomu, nepotřebuju je k životu...“

„V: Sociální sítě v podstatě moc nevyužívám...“

Matky využívající sociální sítě

Matky, které se užívání sociálních sítí nebrání uvádí, že pro ně sociální sítě jsou především ke komunikaci, ať pracovní nebo s přáteli a rodinou.

„R: No, dost se pohybuju na Facebooku a hodně používám WhatsApp i pro komunikaci pracovní i a prostě nějaký popovídání si s kamarádama..“

„BH:..Takže pro mě to jako takovej kanál jednání, vlastně pracovní jednání mezi kolegama a zároveň i rodičema“

„H: Využívám je k tomu, abych byla ve spojení s lidmi, kteří bydlí třeba dál, než bychom se jako běžně vídali.“

„Z: No tak musím se přiznat, že samozřejmě sociální sítě používám a především asi na komunikaci s přáteli, na nějakou jako dohadování se ohledně, zkrátka veškerých věcí. Vlastně co se kolem nás dějou. denně používám sociální sítě, ať už se jedná například asi v největší míře o WhatsApp nebo Messenger, ale samozřejmě používám i další sociální sítě, jako je Facebook, Instagram.“

Otec a sociální sítě očima matky

Respondentky popisují, jakým způsobem a jak moc tráví otcové děti čas na sociálních sítích. Čtyři respondentky uvádějí, že jejich partner věnuje více času telefonu, než by měl a než je jim příjemné.

„R: No on je využívá opravdu hodně a pořád je na telefonu a pořád kouká asi do WhatsAppu, ani nevím do čeho a pořád telefonuje, ale to je jako jeho práce. On je obchodní zástupce, takže to je prostě jeho zaměstnání, Ale jestli i v devět večer telefonuje kvůli zaměstnání, to já samozřejmě nepoznám. On mi tvrdí, že jo, ale hodně času na telefonu tráví...“

„H:...ale oba dva trpíme tím, že máme ty telefony taky dost často v ruce, jak třeba kvůli práci, tak přestože na tom člověk pět minut udělá něco pracovního, tak pak okamžitě klikne na tu ikonku sociální sítě..“

„Z:...Musím říct, že partner tráví na sociálních sítích dost času a já taky.“

„L: otec dítěte využívá sociální sítě častěji než já, tak jsme trošku také museli zabojovat, lehce řečeno v tom, že omezení toho času, kdy kouká do telefonu...“

„S: úplně stejnej jako já..Možná ještě horší, že tam jsou lidi, co se nudí a co neumí žít vlastní život.“

„V: Stejnej jako já. Nic se nemá přehánět.“

Špatný příklad pro dítě

Dvě z nich udávají, že kvůli tomu, že samy sociální sítě používají, tak vnímají, **nejsou dobrým příkladem pro své dítě**. Respondentky „H“ a „Z“ se obě shodují, že ani ony, a ani jejich partner nejsou vzorem, který by bez telefonu vydržel. Vnímají, že jim to ubírá na jistotě při výchově potomka.

„Z:...Nejsem příkladem toho, že bych jako nepoužila sociální sítě. Používám je a taky vím, že sama s tím mám problém...“

„Z:No tak otec dítěte taky není úplně ideální vzor.“

„H: Ano, jsem z toho nešťastná, ale na jednu stranu nemůžu se tomu dítěti až tolik divit, protože myslím si, že sama trpím určitou závislostí na sociálních sítích a na telefonu, takže chápu, že to vidí u mě, i když se to snažím omezovat a samozřejmě se snažím jít příkladem..“

„H:...Takže jako snažíme se jít příkladem, ale sami oba dva víme, že trpíme jistou formu závislosti na tom..“

Respondentky „R“ i „L“ popisují, že pouze **otec dítěte není dobrým vzorem**.

„R:...A pak těžko se mi synovi vysvětluje, že prostě tatínek takhle je a on nemůže..“

„L: Otec dítěte využívá sociální sítě častěji než já, tak jsme trošku také museli zabojovat, lehce řečeno v tom, že omezení toho času, kdy kouká do telefonu, aby se nám lépe nastavovaly hranice dítěti. “

Všechny kromě respondentky „R“ uvádějí, že se snaží situaci doma zlepšit a s tím omezit používání sociálních sítí u sebe nebo u partnera.

9.2 Sociální sítě – typický znak doby

Kategorie „sociální sítě“ ukazuje sociální sítě jako nedílnou složku životů dětí. Zabývá se tím, „*jak taková závislost vypadá*“ a jejím podle respondentek hlavním rysem je „*apatie a ztráta zájmu*“.

Sociální sítě jako rozmar dnešní doby

Tento kód ukazuje propast mezi generací matek a jejich dětmi, které se do světa sociálních sítí narodily. Je pro ně těžké si to představit z jejich pohledu. Vnímají těžkost doby, ve které jejich děti dospívají. Matky popisují, že se sociální sítě ze života dětí nedají vyloučit.

„R: No, my si ani teď vlastně nejsme jistý, jakým způsobem to řešit nebo jestli to patří k týhle době a jestli se to prostě není jenom naše nepochopení toho, jak ty děti dneska žijou a vnímají, ale sociální vztahy.“

„H: Určitě to mají o hodně těžší než my, protože oni jsou k té závislosti podle mě i dost jako předurčený tým, že už to od mala vidí u svých rodičů, že ty telefony mají v ruce, tak o to víc oni podle mě je v té ruce maj a jsou i podle mě ty děti dneska víc jako asociální oproti nám..“

„V: My jsme nic takového nezažili. Tak takže si to neumím představit..“

„Z: ..Samozřejmě je to znatelné, že je to zapojené ty sociální sítě i vlastně do výuky, takže to ty děti provází celým dětstvím, dospíváním. Takže samozřejmě pro ně je to, myslím si, mnohem přirozenější, ty sociální sítě a to jejich používání, než co je třeba pro nás.“

„L:...Protože přesně tak, to dítě je už od malička zvyklé mít telefon v ruce a být propojené napojené na ten virtuální svět a nevnímat dostatečně pak ten reálný svět, ve kterém vlastně žije...“

„S: Bez nich se prostě bohužel nedá žít v dnešní společnosti. “

„BH: Myslím si, že to je úplně a takovej mor dnešní doby, že ty rodiny žijou tímhle tím způsobem, kdy ty matky závislý na těch sociálních sítích opravdu nedělají nic kvůli té rodině, ale kvůli tomu, aby to dobře vypadalo na Instagramu nebo nebo na Facebooku...“

Respondentka „V“ uvádí i klady sociálních sítí pro dnešní dobu, ale dále uvádí riziko, že kvůli tomu děti ztrácí pojem o reálném životě.

„V: Myslím si, že jakoby v tom asi dobrém slova smyslu. Mají těch přátel jakoby víc. Zase. A je to jakoby jejich koníček vyloženě a což úplně jako není fajn, protože si myslím, že potom ztrácí ten pojem o tom normálním životě okolo nás, že jo, že zase. Je to takový jako neosobní.“

Respondentka „L“ se pozastavuje nad tím, že se nadužívání sociálních sítí stává běžnou normou.

„L: ta závislost na sociálních sítích v dnešní době není podle mě brána ani jako závislost nějaká vážná protože to lidé berou jako normální stav a ani si neuvědomují, kolik času na tom internetu nebo potažmo sociálních sítích tráví.“

Závislost na sociálních sítích

Tato část pojednává o jejich obecné představě, **jak taková závislost vypadá**. Respondentky „R“ a „H“ popisují závislost jako strach z toho, že jedinec ztratí přehled o nových aktivitách a příspěvcích svých známých na sociálních sítích.

„R: Připojení k internetu nebo když by byl třeba vzteklej, že zrovna teď nemůže zjistit, co se na sociálních sítích děje, případně možná, že se mu ozve nějaká notifikace a on okamžitě musí jít řešit, co to tam bylo a nepočká to a má to přednost před vším ostatním.“

„H: ...když pokaždý co se na toho člověka podívám a vidím, že má telefon v ruce nebo se na něj pořád kouká a kontroluje, jestli mu nepřišla notifikace, tak myslím si, že je to už jistá forma závislosti.“

K této části jsem přiřadila i vyjádření respondentky „S“, která závislost na sociálních sítích popisuje jako jediný zdroj informací pro závislého jedince.

„S: Informace sbírají pouze na sociálních sítích. Teď je to teda samozřejmě Instagram TikTok.“

Respondentka „BH“ popisuje závislost na sociálních sítích jako neustálou potřebu sebereprezentace.

„BH: No tak to je asi když cokoli dělá, cokoli vidím, kamkoliv jdu nebo s kýmkoliv mluvím, tak musím okamžitě nějak zdokumentovat a vyvěsit to na tu sociální síť a pak s napětím čekám, jak na to budou reagovat všichni ostatní a kolik mi dají lajků... “

Pro zbylé tři odpovědi („L“, „V“, „Z“) je společným znakem pro závislost neschopnost vymyslet jiný program než sledování sociálních sítí.

„L: Závislost na sociálních sítích. Myslím si, že se s ní setkávám velmi často a můj osobní názor je ten, že přesně je to ten moment, kdy lidé mají právě tu pauzu či někam cestují, mají v ruce telefon nebo notebook než aby dělali cokoli jiného..nemůžou se od něj odlepit...“

„V: Prostě mimo času stráveného někde ve škole, v práci. Tak potom už jenom naskočit na sociální sítě a čas běží. Těžce se od nich odlučuje, protože tam je těch přátel víc, všichni jsou na jednom místě. Protože jen tak mimo se asi nesetkají..“

„Z: Nemusí ho to nutně napadnout, že bych na těch sociálních sítích asi být neměl, ale že mu to prostě přijde tak přirozené, že první věc, co udělá, je, že zkrátka začne používat sociální síť bez nějaké nutnosti, vlastně víceméně. Jako zvenčí je to nějaká jeho vnitřní nutnost to použít...“

Apatie a ztráta zájmu jako hlavní příznak

Typickým příznakem, které respondentky vnímají u svých dětí je **apatie a ztráta zájmu o jiné aktivity**. Vnímají to jako palčivý problém.

„R: Hlavně kvůli tomu, že jako přestal dělat úplně všechny ostatní věci, nechce chodit na žádný kroužky, na který chodil, úplně přestal se stýkat s kamarády vlastně naživo. Než aby šel ven, tak je radši prostě doma a kouká do telefonu a...“

„S: Koukání do mobilu, tupé zírání a opakování neustálých nesmyslů ze sociálních sítí.“ své tvrzení pak podpořila dalším důležitým výrokem *„S: ... Nic se jí netýkalo, bordel v pokoji, zase bordel v bytě zase. Když jsem přišla z práce. Netečnost a drzost. Drzost. Ale spíš ta netečnost. Ta ztráta chuti něco dělat.“*

„V: ...Nehledá nic jiného, protože jeho zábavou jsou právě tyhle ty různé hry, tak prostě život asi ostatních lidí. Komunikace nějaká virtuální...“ „V: No jestli už u toho potom sedí opravdu celý den a už ani nereaguje na to, že by mělo něco doma taky udělat, ale prostě jít se najíst a je to všechno jako pro něj strašně jako otravná záležitost všechno okolo. “

Popisují, že jejich děti ani nevnímají, když na ně mluví.

„BH:...Jenom je tam opravdu, opravdu opravdu jako hodně a sleduje i to, co dělají ostatní a kolikrát vůbec nevnímá, že na ní mluvím...“

„Z: ...můj syn ten ráno vstane a první věc, vezme si do ruky mobil, okamžitě zapíná internet a kouká...on kolikrát ani nevnímá, co mu říkáme, jenom kouká do toho telefonu a jede tam různá videa,..“ dále své tvrzení rozšiřuje *„...jako vůbec nereaguje a jenom má potřebu mít ten mobil v ruce a furt na něco koukat...“* „Z: ..že by mohl třeba poslouchat, co my mu říkáme. Jako mi přijde, že ho to jako nezajímá, že prostě tam jsou zajímavější věci a tak“

„H“ popisuje reakci svého syna na to, když mu telefon vzala.

„H:... najednou jakoby neví v podstatě co samo se sebou a třeba hodinu trvá, než se jako zregeneruje a vlastně si uvědomí, že může dělat něco i jiného.“

9.3 Pocity

Pocity se v této práci ukazují jako velmi nosné téma. Popis pocitů se objevoval napříč všemi rozhovory. Je to velmi podstatná kategorie, protože mapuje nejen prožívání matek, ale také i členů její rodiny.

Pocity matky

Mezi **pocity matek** převládají především obavy – z odcizení, z neschopnosti komunikace dětí v reálném světě a obavy z rizik sociálních sítí. Dalšími pocity, které se objevovaly byly pocity neštěstí, bezmoci, vzteku, ale i třeba radosti.

Matka „S“ popisuje obavu z toho, že by její dcera mohla propadnout jiným závislostem.

„S: Mám neustále strašnou strašnou obavu, ale už ne ani tak ze sociálních sítích.“

Matka „BH“ popisuje, obavu z toho, že se jí dcera vzdaluje. Uvádí, že její dcera tráví většinu času komunikací s přáteli na sociálních sítích a rodině už tolik pozornosti nevěnuje.

„BH:...Jen se bojím toho, že by jí teď jiný lidi mohli vlastně líp než my a že my nevíme, co na těch sítích dělá...“

„BH:...určitě nás to odcizuje, protože spolu mnohem méně mluvíme a je mnohem menší čas, který je ona ochotná trávit s náma a ne s telefonem nebo nebo tabletem...“

Respondentka „Z“ uvádí obavy z toho, v jakém světě její syn vyrůstá. Má obavu, aby její syn nebyl asociální. S obavou z asociality se shoduje i s respondentkou „V“.

„Z: Říkám no, obavy určitě převládají z těch těch pocitů, které to ve mně teda vyvolává.“

„V: Obavy? Aby nebyl takový jako asociální, když potom vyleze ven do toho světa. Tak, aby měl potom...nebo aby se neměl strach se potom jako zařadit mezi normálně běžný lidi a tak. Protože podle mě to je potom jako náročný komunikovat s lidma napřímo, že to je jako jiný než přes ty sítě.“

Jako další důvod pro obavy se ukazuje samotná rizika sociálních sítí. „BH“ popisuje obavu z toho, že by nějaký cizí člověk zneužil sdílený obsah její dcery. „H“ se strachuje z kyberšikany a ze seznámení se se špatným člověkem. „BH: A to už ve

mně vyvolává takovou obavu, aby tohle video neviděl někdo, kdo by ho mohl nějak zneužít a tak. “ „H: Samozřejmě mám obavy z jakýkoliv formy jako kyberšikany a toho seznámení se se špatným člověkem. Co ty děti jsou nezletilí, samozřejmě, takže mám strach z toho, aby tam neproběhla nějaká nějaké obtěžování a tak...”

Dále se u matek objevují pocity neštěstí ze situace s potomkem.

„Z: že samozřejmě nejsem z toho šťastná. Trápí mě to a snažíme se proti tomu bojovat.“

„H: ..jsem z toho nešťastná, ale na jednu stranu nemůžu se tomu dítěti až tolik divit, protože myslím si, že sama trpím určitou závislostí na sociálních sítích a na telefonu, takže chápu, že to vidí u mě, i když se to snažím omezovat.“

Respondentka „S“ uvádí, že pocitovala vztek, bezmoc a lítost. Vztek na osobu, která manipulovala s její dcerou. *„S: Strašnej vztek. Vztek a bezmoc. Protože já nikdy nechápala..já jsem se nikdy nechala někým ovládat, ale já prostě...”*

Lítost ještě tedy společně s beznadějí pocituje i respondentka „V“, nad bezvýchodností situace s potomkem.

„V: Tak jako beznaděj. Beznaděj a lítost. No a co s tím? Co s tím, no? Beznaděj, to je asi úplně jako nejvíc. No, protože asi člověk by s tím měl začít něco dělat, samozřejmě. A je to těžký. No, protože to je podle mě závislost jako každá jiná. Jo, ať už kouření, drogy, že jo, tak to je podle mě jako podobný. Už to už.“

Matky „L“ a „Z“ popisují pozitivní pocity, které pramení z toho, že jejich děti spolupracují s výchovnými opatřeními, která mu doma nastavili.

„L: Jsou z dané situace tedka v nynější dobu velmi pozitivní, protože se to obešlo bez jakýchkoliv scén, hádání se a dohadování a žebrání, že chce na internetu trávit mnoho času na sociální síti, že si chce volat.“

„Z: Vlastně jsem ráda, že, poslechně.“

Pocity otce

Pocity otce pro tuto práci sice nejsou stěžejní a dokonce je zmiňují pouze tři respondentky („R“, „S“, „Z“), ale podle mého názoru dokreslují situaci, ve které se tyto matky nachází.

„R: ..Manžel to vnímá jako velkej problém.“

„S: ..jako manžel, ten o ni měl hroznej strach...“

„Z: Taky v tom vidí problém, nelíbí se mu to, kolik času náš syn tráví na sociálních sítích.“

Pocity dětí

Matky popisují **nálady svých dětí**, když z nějakého důvodu nemohou používat telefon nebo sociální sítě.

„R:..řeknu mu, ať mi ten telefon dá, že tedka na to není čas, tak on je opravdu hodně vzteklej..“

„BH: ...když se jí vybijí telefon nebo nejsme někde na wifi, tak je úplně hysterická..“

„V: ..Prostě je jako podrážděný, že ho člověk vyruší od počítače...“

„H: Všímám si toho, že když vyprší ta časová lhůta, tak je to dítě nepříjemný, nebo vadí mu to najednou jakoby neví v podstatě co samo se sebou“ Respondentka „H“ dále uvádí, jak se nálada dítěte odráží na zbytku rodiny. „H:...Jsme pak jako navzájem na sebe takoví jako oškliví, protože dítě je frustrovaný, že na ten telefon nemůže...“

9.4 Zásah do soukromí a důvěra

Jako často zmiňované pojmy se ukázaly „*soukromí*“ a „*důvěra*“, které spolu v dané problematice úzce souvisí. Bilancování nad tím, zdali porušit tu křehkost důvěry a narušit dítěti soukromí pro upokojení svých vnitřních strachů. Víra v to, že se dítě chová podle nastavených pravidel a neohrožuje svým chováním bezpečnost.

Soukromí

Respondentky vnímají právo **soukromí** svých dětí jako důležité. I přes obavy, které mohou pocítovat. „H“ a „BH“ popisují, že do soukromí svých dětí nezasahují. Oproti tomu respondentka „S“ byla obavy o svou dceru donucena narušit její soukromí a přecíst si její konverzace s přáteli na sociálních sítích.

„H:.... To se hlídá hodně těžko, protože to by člověk musel jako hodně zasahovat do soukromí tomu dítěti, aby věděl přesně o všech těch věcech.“

„BH: Mno, moc nevím, jak s tím naložit, protože já plně respektuju její soukromí. Plně respektuju to, co dělá, jak si to chce ale sama udělat, tak tak by to mít mělo. Já nemám právo jí hodnotit, nemám právo jí do toho nějak zasahovat.“

„S: ... No a pak vám matce jako šestý smysl řekne, že je něco divně. Něco divně a začnete se pít a uděláte to, co byste nikdy neudělala, že vlezete do její komunikace.“

Důvěra

Pojem **důvěry** v dítě a jeho bezpečné pohybování se na sociálních sítích popisují matky „R“ a „L“. Obě věří, že jimi nastavené pravidla děti dodržují.

„R: Já nekontroluju, jestli opravdu dodržíte to, co jsem mu řekla... Ale pevně věřím tomu, že když jsem mu to takhle jako zakázala, tak už to nedělá dobře.“

„R: ... že důvěřuju tomu, že se tam chová bezpečně a že by přišel, kdyby se něco dělo... a že třeba si přes to najde nějaký kamarády další...“

„L: stanovíme si ta pravidla typu důvěra. Jak se říká důvěřuj, ale prověřuj. Když tu důvěru nezklame, tak pak se nebojím těch situací, že bychom něco dále takového řešili, protože přeci jenom ještě i stále vnímám, že je telefon pro něj důležitý, sociální sítě taky, že chce sdílet svoje zážitky ze školy, z výletů, z čehokoliv.“

9.5 Komunikace

Kategorie **komunikace** je přímo spjatá s pojmem sociální sítě. Respondentky popisují nepřetržitost komunikace a spojení svých dětí a spolužáků či kamarádů. Udávají, že veškerá komunikace jejich dětí s okolním světem probíhá přes sociální sítě. V předchozích kategoriích *Pocity sociální sítě – typický znak doby* lze pozorovat, jak je to trápí a narušenost komunikace dětí s rodiči vlivem apatie.

Komunikace dětí s přáteli

V této části respondentky často popisují, neustálou potřebu svých dětí **komunikovat a sdílet obsah s jejich vrstevníky**.

„R“ udává, že je ráda, že její syn má aspoň v online prostoru přátele, protože v reálném světě jich moc nemá. *„R: ... Takže na těch sociálních sítích myslím, že*

má aspoň konečně nějaký kontakt s kamarádama a přes tady..prostřednictvím těch her na těch sociálních sítích, že komunikuje s jinejma lidma.“

Zbytek respondentek udává, že jim ta komunikace dětí s vrstevníky přes sociální sítě vadí. Vadí jim množství času, který tam stráví a i prostředek komunikace. „BH“ popisuje, že jsou vlastně pořád v online spojení, i když si jdou společně hrát do parku. „BH: že s sebou ty telefony nosej a že videa nahrávají různý a sdílejí je mezi sebou a sdílely je tedy i po WhatsAppu tam komunikujou i s ostatníma spolužákama ze třídy ze druhý. “

„L:...protože nejvíce času, naše dítě strávilo tím, že si telefonovalo se spolužáky a posílali si nějaké ty videa.“

„L:...že pojedem někam na výlet a a to přesně první věc, kterou dítě si sbalí, tak je třeba telefon a „já potřebuju telefon na fotky a tohle, abych to poslala kamarádům, abych tam měla všechno zaznamenaný, abychom si mohli zavolat s klukama a tyhle ty věci““

„L:...Jsme sice rádi, že je v kontaktu s kamarády, ale že když se vidí denně ve škole, tak nemusí každý den spolu ještě odpoledne volat a říkat si vlastně co bylo, že je zase lepší říct si to ve škole, když se vidí a vidí i své emoce, které mezi nimi probíhají a sdílí to spolu aktuálně.“

„S“ uvádí, že ta komunikace byla primárně přes sociální sítě vlivem covidových opatření, kdy byly zavřené školy. Myslí si, že nebýt Covidu-19, tak by to nepřerostlo v takový problém. „S:...komunikace pouze přes sociální sítě..“

„Z: Víceméně jako samozřejmě sdílet si nějaký obsah s kamarády taky. Ano, povídají si, volají si. v pořádku, ale vidím to, že jako hodně tam tráví času.“

Komunikace dítěte s rodinou

Narušenost **komunikace v rodině** (viz kategorie „Sociální sítě – typický znak doby“ kód „apatie a ztráta zájmu“) je z popisu matek zcela zjevná. Zde vnímám potřebu dokreslit obraz komunikace v rodině a tím doplnit a podložit předchozí vyjádření matek.

U „BH“ již bylo zmíněné, že se jejich dcera s rodiči nekomunikuje. Níže to rozšiřuje i o absenci reálné komunikace s jejím bratrem.

„BH: A protože má prostě ještě bratra a já s tím s tím v podstatě komunikuje v poslední době velmi málo. “

„BH:...Pak dojdeme domů a ani mi řekne, jak se měla nebo co dělala nebo co

bylo ve škole, protože jí zrovna ruším, protože jí kamarádka něco posílá a telefon odkládá vlastně až když jde spát..“

„H“ popisuje, že narušenost komunikace je jejich společným rodinným rysem.
„H: ...vlastně si na to vždycky zvykáme všichni, že najednou máme tu chvíli, kdy musíme spolu opravdu jako komunikovat ústně, naživo, ne přes sociální sítě. Je na to strašně divná doba.“

Komunikace jako výchovný prostředek

Tento kód by se mohl nabízet k zařazení pod následující kategorii „*výchovných opatření*“, ale jsem přesvědčena, že své místo má zde. V první řadě se jedná o formu komunikace s dítětem a zároveň to vnáší protipól k předchozím kódům z této kategorie. Matky dětí popisují neustálou komunikaci s dětmi nad obsahem a riziky sociálních sítí. Dále jim vysvětlují důležitost živé konverzace.

„R: No říkala jsem mu, co vlastně tam všechno může bejt na tom internetu, aby se nedostal do nějakýho problému a že nemá odpovídat a komunikovat s lidma, který nezná...“

„BH:..Hodně si o tom povídáme, co tak asi by se mohlo stát a jaký jsou rizika a na co si má dávat pozor.“

„L“ krom vysvětlování rizik internetu zvolila ještě metodu, kdy si se synem otočili role.

„otočili jsme si i ty role na chvílku, samozřejmě v jakýkoliv mezích slušných, tak nám to oběma hodně dalo.“ „L: Tak snažili jsme se dítěti vysvětlit, že obecně ne sociální sítě, ale internet může být dobrý sluha, ale zlý pán. že má ještě stále dost času na nějaké aktivnější používání sociálních sítí.“

„L:..No a tak nějak jsme si o tom hodně povídali, říkali jsme si co a jak a samozřejmě dítě od začátku, co mohlo využívat sociální sítě..“

„S“ mimo jiné také vyvrací dezinformace, které její dcera přebírá ze sociálních sítí. „S:..Ale je to o neustálé komunikaci, komunikaci, komunikaci, komunikaci a i nepříjemný komunikaci s tím dítětem. Je to prostě furt vysvětlování, vysvětlování, vysvětlování...“

V současné době uvádí, že už se dceři celkem daří kriticky nahlížet na informace z internetu.

„H: Snažím se mu to vysvětlit samozřejmě tím, že to není jako až tak jako dobrý, že by bylo samozřejmě lepší, kdyby to dítě bylo venku s těma dětma..“

„Z: Snažíme se prostě najít nějaký ten ten kompromis a vysvětlovat mu, že takhle to nejspíš nefunguje. takže víceméně ta výchova probíhá nějakou komunikací s ním. A musím říct, že zas na druhou stranu to docela funguje v rámci mezí jakože poslechne.“

Komunikace mezi rodiči – neshody a shody v rodině

Pro získání vhledu do tematiky, je důležité mít ucelenou představu o rodině a jejím fungování. Zda-li dochází rodiče ke **shodě ve výchovných opatřeních**, které mají přímý vliv na dítě nebo se v nich naopak rozcházejí.

„R“ uvádí, že ke shodě s manželem nedochází. Vnímá, že by potřebovali znát názor odborníka, který by jim pomohl najít v téhle situaci shodu.

„R: Ale no, já doufám, že nám ten odborník řekne, kdo z nás má teda pravdu. Jestli manžel, kterej tvrdí, že to prostě už je moc a že to je hrozný a že tomu musíme nějak zamezit, Ale já si zase myslím, že to hrozný není a že prostě má takovýhle období a ten prostor tam potřebuje a ví proč co dělá.“

Zároveň ale popisuje, že její manžel je hodně pryč. *„R: No my se moc do žádných jiných situací nedostáváme, že bysme byli... Já jsem hodně doma s dětma a manžel je pořád někde, takže tak přijde a vysvětlí nám, jak to děláme špatně.“*

„BH“ a „S“ se shodují, že mají v manželovi oporu, ale pouze tichou oporu, protože jinak manželé do výchovy nezasahují. Tudíž jsou ve společné shodě ohledně výchovných opatření.

„BH: Prostě on věří tomu, že je tohle já mám nějak zvládnutý výchovně a a nevyjadřuje se k tomu.“

„S: On se toho strašně bál. Tak on neví jak má..jak se má chovat k třináctiletý holce. To bylo pro něj celý takový citlivý. On vždycky se chodil za mnou a řešila jsem to já. Ale byl vstřícnější, byl nápomocnější. Jako byl.. byl určitě to absolutně, ale prostě nechtěl. Nechtěl mluvit o tom, protože nevěděl jak. On je sám z rozvedený rodiny a měl bráchu. On s holkama...tohleto je pro něj strašně extrémně citlivá komunikace. Takže to bylo přes mě, ale byl vždycky jako takovej ten za mnou hned a to.“

„S:...V tomhle případě určitě. No jinak manžel moc nezasahuje do mojí přísný výchovy...“

Zbytek respondentek tvrdí, že se se svými partnery shodnou na výchově, a že se na ní aktivně podílejí.

„H: Taký se na tom jako shodneme, že na všem, že vlastně se to snažíme omezovat

a máme v tomhle tom stejnej názor. Není to, že by jeden na tom seděl pořád a druhý jenom zakazoval, to ne, že jako vycházíme vstříc v tomhle tom si a snažíme se těm dětem dávat nějaký příklad.“

„V: No prostě to tak je. Tak se to musí řešit a asi úplně..nevím, co bych k tomu řekla, ale prostě se to musí vyřešit. Takhle to dál nejde. Takže se samozřejmě snaží zapojovat do výchovy. “

„V: V tomhle směru určitě jo, protože asi jakmile je prostě dítě závislý, ať už na čemkoliv, tak prostě musíme držet pohromadě a musíme se dobrat k tomu zdárnému konci.“

„Z: No tak já si myslím, že na to máme docela podobnej názor, že to vidíme dost stejně. Že to v tom vidí. Taky v tom vidí problém, nelíbí se mu to, kolik času náš syn tráví na sociálních sítích.“

„L“ popisuje, že je ta situace se synem stmelila, protože je přiměla trávit společně víc času a víc spolu komunikovat.

„L:...Troufám si říct, že nás tato situace posílila a trošku stmelila, protože jsme se výrazně nelišili ve svých názorech, jak danou situaci řešit.“

9.6 Výchovní opatření

Různá výchovní opatření se objevovala napříč všemi rozhovory. Je to téma, které s participantkami velmi rezonuje. Vybalancovat, jak moc restriktivní přístup mají zvolit, pokud se pro něj rozhodnou, aby nezpůsobily vyčlenění z kolektivu. Mezi výchovní opatření by mohla patřit i snaha nebýt vzorem, anebo naopak být dobrým vzorem, kterou též zmiňovaly a začlenila jsem do kategorie „matky a sociální sítě“ a též by se pod to mohlo zařadit z předchozí kapitoly „komunikace jako výchovní prostředek“. Dalším prvkem, který matky zmiňovaly byl alternativní program pro děti místo sociálních sítí. Nastavení správných výchovných opatření vnímají jako velmi stěžejní pro omezení patologie.

Limity a omezení

Limity, vnímám jako časového rázu a **omezení**, ve smyslu omezování navštěvovaných stránek.

„L“ popisuje využívání, jak omezení stránek s nevhodným obsahem, tak i časových limitů. Takhle restriktivní není pouze jen u sociálních sítí, ale popisuje,

že omezuje i pohádky a filmy, které synovi pouští. Zároveň poukazuje na důležitost pozvolné 'ho omezování času. „L:u dětí je hodně populární TikTok síť, tak tu jsme doma rovnou zakázali se příznám, protože tam není limitován obsah, reklamy tam nejsou taky nějak limitovány a skáče tam vlastně cokoli, takže jsme se domluvili pouze na sociální síť jako Facebook.“ „L: ... co mohlo využívat sociální síť, tak vědělo, že má určitá omezení a vědělo o časových možnostech dopředu. Samozřejmě jsme si řekli i o snížení časové dotace, používání těch sociálních sítí,..“

„..Tak jako asi u každé závislosti je potřeba nějaká doba odvykání a úplně tvrdý zákaz ode dneška telefon nemáš, nevoláš. By nevedla k pozitivní reakci vlastně ani na žádně straně, protože svým způsobem už je to pak jako násilnické...“

„Z:..Říkám, no jako samozřejmě s tímhle nesouhlasím, už kolikrát se i stalo, že jsme vyloženě museli mu ten telefon vzít. říct prostě tak a teď tři hodiny ti ten mobil nevrátíme protože prostě to nejde.“

„ Z: ..No, zakazujeme mu to. To je asi nejvíc, jak výchovně působilme, samozřejmě zakazujeme,“

„H“ a „V“ naráží na problematičnost, toho, jak špatně se ten časový limit hlídá. „H:Hrozně špatně se to hlídá a snažíme se to omezit nějakým nastavením, časovým omezením na těch sociálních sítích na dvě až tři hodiny denně, což i tak je strašně moc. Ale chápu, že pro to dítě nebo pro to, pro tenhle ten věk toho dítěte je to jako těžký. Byla bych radši, kdyby to bylo omezený ještě víc...“

„V: No, dáváme časový limity. Ne vždycky člověk jako uspěje, že jo nebo tak, protože vždycky tam není, ale prostě se snažíme zkracovat ten čas na těch sociálních sítích ...“

„BH“ podobně jako „R“ se restrikcím vyhýbají, protože mají důvěru v děti, že si výchovně samy zkorigují. „BH“ akorát zmiňuje, že jedinou restrikci, kterou zavedli, je dávání telefonu dcery na noc do úschovy po dceřině probdělé noci s telefonem. „BH: No, vysvětlujeme jí to. Já jí vždycky jdu domluvit, že už je opravdu hodně hodin a že už je toho hodně času, co strávila na tom telefonu. Nedávno jsem dokonce zjistila, že byla i v noci vzhůru, ale takže jsme začali telefon dávat na noc ke mně...“ „BH: No úplně to hlavně nepadá na úrodnou půdu. Ona si stejně jde svojí cestou a jak jsem říkala, tak já jí do toho nechci zasahovat, nechci jí omezovat nijak a nechci jí rozhodně lézt do soukromí. Takže jestli tam řeší teď něco, co je pro ni v jejím věku hodně důležitý a prostě v těch osmi letech to pro ní je ten středobod vesmíru, tak já nemám právo jí to zakazovat a říkat jí, ať to neřeší a tak.“

„R: ...nechci dávat synovi do telefonu a ani do tabletu žádný rodičovský zámky nebo sledování, protože prostě si myslím, že už je dost velké a rozumné a že mu stačí říct, že prostě už byl dlouho na tom tabletu a on jako jeví zájem i o jiný věci.“

Společně strávený čas

Výchovné opatření **společného času** se objevovalo též ve většině rozhovorů. Matky vnímají, že není cestou pouhé zakazování, ale je potřeba dítě vést a naučit i jiným aktivitám. Popisují, že ve společně stráveném čase se neuchylují a nepovolují používání sociálních sítí. Všechny uvádí, že se aktivně snaží plánovat společný čas.

„H: Ve společně stráveném čase se snažíme, když při jídle nebo když někde jsme, tak aby ten telefon zůstal ležet nebo nejlíp schované úplně v batohu v tašce.“

„V“ popisuje, že se do plánování společných aktivit snaží zapojit i syna. *„V: No tak určitě se s manželem snažíme oba dva, aby to prostě nějakým způsobem fungovalo, aby jsme mu mohli připravit nějaký ty jiný plány než jenom sezení u toho počítače, ale prostě je to částečně i na synovi, ...“*

„L“ zmiňuje, že plánování společných aktivit na rozptýlení syna je pro pozitivní věc. Dále popisuje, že si díky tomu uvědomili s manželem, kolik času na telefonu trávili oni. *„L: ..A užíváme si více těch společných chvil. Všichni teď pohromadě vymýšlíme více výletů, snažíme se zaměřit se hlavně... Odjakživa jsme se zaměřovali na pobyt v přírodě a nějaké ty sportovní aktivity.“* *„L:...snažili jsme se vymyslet vždycky nějakou tu alternativní aktivitu, která by nesouvisela se sociálními sítěmi.“*

„Z: ..Vezmeme mu ho a řekneme „teď ne, oni kamarádi počkají““. Všem tyhle ty sociální sítě prostě musí počkat. Ty budeš tady s náma, jedeme na výlet a takže tady budeš s náma a povídat, budem se dívat na věci kolem sebe.... “

„S“ jsem sem zařadila, protože popisuje to, jak málo společného času může vést k tvorbě závislosti. *„S: ...No, protože byla sama a opravdu chuděra byla sama jako o..“*

Strach z vyčlenění

Na **strach z vyčlenění** naráží matky „S“ a „Z“, vnímají, že příšné omezení sociálních sítí, se může také negativně projevit na dítěti. „S: *A zakázat jim to úplně nemůžete, protože totálně vyřadíte ze společenského života. Takže to je taková proti zbraň..nebo to je prostě...to prostě nejde a nemůžete vyřadit dítě ze společenského života a zakázat mu, že to mít prostě nebude. To je neustálé bruslení na tenkém ledě... “*

„Z: *..není možný mu ten telefon jako sebrat a úplně mu tyhle věci zakázat, protože samozřejmě jsou takhle naučený vlastně lidi kolem něj, kamarádi kolem něj, děti kolem něj. Můžeme ho úplně jako třeba v odříznout úplně z toho kolektivu a říct mu prostě takhle to nejde....“*

Omezení a pohled do budoucna

Respondentky „H“ a „BH“ vyslovují přání, že by chtěly, aby se do budoucna používání sociálních sítí u jejich dětí omezilo. „H: *...tak mají nějakou svojí sociální síť, takže to třeba jako není úplně špatný, ale nevadilo by mi, kdyby do budoucnosti se to hodně omezilo ty sociální sítě. Ale myslím si, že to asi nebude, protože prostě lidi baví ukazovat a chlubit se a prostě to takhle dávat a zároveň je baví prostě koukat a pozorovat “*

„BH: *No já bych byla ráda, kdyby se to omezilo, ale když to zůstane aspoň tak, jak je to teď, tak to bude dobrý a musíme asi trošičku víc si ještě povídat o tom, co tam je a není vhodný zveřejnit. Ale to jsou totiž úskalí, který ona ještě nevnímá jako nějakou hrozbu.“*

„L“ popisuje obavu z budoucnosti. Synovo dospívání se podle ní může negativně projevit na zvládnání situace se sociálními sítěmi.

„L: *Obavy můžou nastat třeba v pubertě kdy přece jenom dítě už má opravdu svoji hlavu a má vzdorové chování a jede si po svém. Má domnění, že už je dospělé. “*

9.7 Spolužáci, přátelé a okolní svět

Respondentky a stejně tak jejich děti jsou ovlivňovány vlivy okolních lidí. Popisují různé situace, kdy se dostaly do střetu s širším okolím nebo s prarodiči.

Vliv okolních lidí

„R“ popisuje, že pod vlivem podivných pohledů z okolí uvědomila, že se její syn chová špatně.

„R:.. tak on tam chodí a na hřišti před sebou kope míč a u toho kouká do telefonu. Takže jako to jsou chvíle, kdy i já vnímám, že je to jako špatně, protože na mě koukaj i ostatní rodiče, že tohle není normální.“

„BH“ popisuje střet s rodiči spolužaček její dcery, kterým jejich taneční sdílené video přišel alarmující. Byl to pro ni střet s úplně jiným pohledem na věc, protože ona t *„BH: ..Proto jsme si to vysvětlovaly, protože mi to video přišlo od šokovaných rodičů těch ostatních spolužáků...“*

„L“ popisuje, že by chtěla ona sama ovlivnit ostatní rodiče ze třídy svého syna, aby se děti víc scházely osobně. Zároveň kdyby ostatní rodiče dětem podobně limitovali přístup k sociálním sítím, tak by to pro ni bylo snadnější doma aplikovat. *„L:..Samozřejmě mu to vadit bude, ale aby to fakt nemělo negativní dopad typu vzteklych záchvatů a podobně. Protože já nemůžu a oni všichni můžou, aby si to uvědomili i z více stran. Bylo by fajn, kdyby se tato skupinka přenesla a měli to nějak dané. Ale samozřejmě je to těžké. No, protože každý rodič má jiný názor na všechno...“*

Prarodiče

„Z“ popisuje střet prarodičů a sociálních sítí u svého dítěte jako náročný. Jejich strach o vnuka a jeho prosperování. *„Z: ..Vysvětlovat prarodičům, že to není v takové míře aby, jak oni říkají, z toho byl blbej nebo takhle. Takže trůfám si říct, že ostatní členy to neovlivňuje. Nejvíce to cejtim na těch prarodičích, jakože ty, jak už jako tím spíš v tom nevyrůstali tak že jako tomu vůbec nerozumí, nechápou to a vlastně zůstává jim nad tím rozum stát, jak se říká. Ale tak...“*

Obavy u prarodičů popisuje i „S“. Vnímá jako přínos, že pak mohli do situace vstupovat a dceru více hlídat. *„S:..Babičky taky samozřejmě, protože to všichni prožívali stejně. Já jsem to pak řekla, protože to nemá cenu tyhle věci tajit. A já jsem to i řekla, že to tajit nebude. Hlavně, když u nich trávila čas, takže to nešlo tajit.“*

„L“ názor prarodičů na závislost na sociálních sítích vnímá jako přínosný. *„L: ..Nebát se o té věci mluvit, nechat si poradit i probrat to jenom třeba s ostatními členy rodiny, třeba i s babičkami.“*

9.8 Podpora

Matky hledají podporu na různých místech. Respondentky udávají, že podporu hledají často v rodině. Bilancují, jak moc velkou podporu potřebují. Zdali jim k uchopení dané problematiky stačí přečíst články nebo knížky, anebo zda se potřebují odebrat pro odbornou pomoc.

Potřeba odborné pomoci

„R“ vnímá potřebu odborné pomoci, která by jí pomohla vyřešit nesnadnou situaci doma. *„R: potřebovali bysme asi aby nám někdo řekl nějaký odborník. My se na tom neshodneme, jestli to jakým způsobem teda syn tráví čas u těch u tý elektroniky, jestli to ale je ještě v pořádku, nebo jestli už je to nějaký závislostní chování“*

Naopak „S“ si odbornou pomoc nemůže vynachválit. Doporučuje ji všem, kde řeší podobný problém. *„S: fakt vyzdvihnout roli toho psychologa, strašně mi pomohl a pomohl jí “*

Podpora v rodině

Matky „S“ a „H“ udávají, že měly jako oporu partnera. „H“ popisuje, že si její partner dokonce prostudoval literaturu, aby jí pomohl porozumět problematice.

„H: Já osobně jsem si nic nečetla, ale manžel četl několik knížek o sociálních sítích a celkově týhle té sféře, takže on na to má ten jako že bych řekla vědecký nebo profesionální pohled ...“

„ S: ..On vždycky se chodil za mnou a řešila jsem to já. Ale byl vstřícněj, byl nápomocnej..“

„BH“ uvádí, že je jí partner sice oporou, protože ho o tom může informovat, ale jinak je to řešení situace na ní. *„BH:...takže jsem většinu času s dětma doma sama, on je doma dopoledne a ráno a tak když já jdu do práce až po odpolední, tak my se užijeme, ale s dětma vlastně se moc nevída. A ví, že tenhle problém řeším. Informuju ho o všem co se může..co se jí týká i tady v tomhleto směru... Ale jinak asi tohle nechává na mně.“*

Podpora z jiných zdrojů

Některé maminky se uchylují k hledání **podpory z jiných zdrojů**.

„BH“ označuje jako velmi nápomocnou rodičovskou skupinu na sociálních sítích, kde anonymně pročítá, komentuje a přidává příspěvky, aby získala názor i lidí nestranných, kteří možná podobnou situaci doma řeší.

„BH: Ja hodně čtu blogy rodičovský a takhle třeba zase na Facebooku skupiny rodičů...“

„Z“ uvádí, že též hledala informace na internetu, akorát pročítala studie a odborné články, aby získala teoretickou oporu a zorientovala se líp v problematice.

„Z: Četla jsem si na internetu dost článků a dost informací o tom. Pročítala jsem si nějaký různý výzkumy, kolik děti tráví času na internetu nebo na sociálních sítích obecně, jaký to na ně má vliv, jakým způsobem třeba výchovně s nima pracovat a tak dále. Tak to jako jsem se samozřejmě inspirovala.“

Diskuze

Z kategorie „matky a sociální sítě“ na základě rozhovorů s respondentkami vyplývá, že pokud alespoň jeden z rodičů nadužívá sociální sítě, tak je větší pravděpodobnost, že tomu tak bude i u dítěte. Šest ze sedmi respondentek uvedlo, že jeden z rodičů nebo oba mají problém s nadužíváním sociálních sítí. Podle výzkumu Radesky et al. (2014) se ukazuje, že rodičovské chování může vést k nápodobě nadužívání sociálních sítí dětmi. Výzkum dokládá, že pokud byli rodiče opravdu zaujati svým telefonem, tak nevnímali pokusy dítěte o zaujetí jejich pozornosti. To má za následek narušení vazby mezi rodičem a dítětem. Narušená citová vazba je jedním z faktorů, které ovlivňují vznik závislosti. Tvrzení je v souladu s doloženým výzkumem.

Z další kategorie *sociální sítě - typický znak doby* se z rozhovorů s respondentkami ukázalo, že děti upřednostňují pobyt na sociálních sítích před takzvanou konverzací face-to-face. S tím je spojena vzrůstající četnost dospívajících a dětí, kteří nadužívají sociální sítě. Excesivního používání internetu českými dospívajícími: před a během pandemie (Vokál et al., 2021), který uvádí, že tento počet se ztrojnásobil ze 2 % na 6 %.

Na základě rozhovorů se ukázalo, že „apatie a ztráta zájmu“ je jedním z hlavních příznaků závislosti na sociálních sítích. Pět z nich uvedlo, že je jejich dítě netečné nebo apatické vůči jejich projevům. Popisují, že děti ignorují dění kolem nich, protože internet je pro ně v tu chvíli mnohem zajímavější. Röhr (2015) ve své knize uvádí ztrátu zájmů jako jeden hlavních rysů závislosti na internetu. Ze třetí kategorie pocitů vyplývá, že matka i otec reagují na závislost svého potomka - strachem, vztekem, beznadějí, bezmocí. Strach je poté provází i kvůli

obavám z rizik internetu. Uvádějí, že mají strach z seznámení s nesprávnou osobou, kyberšikanou a ze zneužití citlivého obsahu.

Zjistila jsme, že matky bilancují mezi „důvěrou a soukromím“ dětí. Neví, zda mají oprávněný důvod k podlehnutí obavám o své děti, a narušit tak dětem soukromí, nebo ne. Nejsou si jisté, jak moc věří v poctivost a připravenost dětí k užívání sociálních sítí. Respektování soukromí dětí je pro ně podstatné, ale jejich vlastní obavy též. V rodičovské mediaci se používá jedna strategie takzvaného monitoringu, která s sebou nese úplnou kontrolu historií dětí na internetu a právě i pročitání si jejich konverzací (Duerager & Livingstone, 2012).

Z rozhovorů je patrné, že děti upřednostňují „online komunikaci“. Matky popisují, že vlivem sociálních sítí je komunikace v rodině narušena. Děti je nevnímají nebo na konverzaci s nimi nemají čas z důvodu právě upřednostnění online komunikace s přáteli. Potřeba neustálé konverzace s přáteli a sezení u telefonu lze vztáhnout na takzvaný jev FoMO (Fear of Missing Out), který se projevuje neustálým nutkavým kontrolováním telefonu, aby daný jedinec nepřišel o žádnou zprávu a potřebou být neustále na telefonu (Dočekal et al., 2019).

Bylo zjištěno, že téměř všechny matky používají „komunikaci jako výchovný prostředek“. Komunikují s potomkem o možných rizicích, která se na internetu mohou objevit, a budují si tím vzájemnou důvěru. Tato strategie je popsána v rodičovské mediaci jako aktivní mediace internetové bezpečnosti, která si klade za cíl seznámit děti právě s riziky internetu a jeho užívání (Duerager & Livingstone, 2012).

Z rozhovoru s respondentkami bylo dále zjištěno, že matky vyhledávají různé druhy „podpory“ pro lepší pochopení dané problematiky. Nejčastěji se uchylují k podpoře v rodině. Dále vyhledávají i jiné zdroje (přátele, články, knihy) a odkazují se na odbornou pomoc v případě potřeby.

Za možné limity výzkumu lze považovat nízký počet respondentek a subjektivní povahu šetření, kterou nelze zobecňovat na širší populaci.

Téma sociálních sítí je stále nosné a přínosné téma, které má pro výzkumnou oblast ještě hodně k nabídnutí.

Závěr

Cílem této práce bylo zmapování subjektivního prožívání matek závislostí na sociálních sítích u svých potomků. Dílčím cílem práce bylo popsat obavy matek při používání internetu svými dětmi a zmapování postoje matek k nadměrnému používání internetu.

Teoretická část se věnovala vysvětlení pojmu závislosti jako takové, především pro získání lepšího vhledu do zkoumané problematiky. Následně se práce zaměřila na pochopení nelátkových závislostí, co se mezi nelátkové závislosti řadí a jak se projevují. V další části byl představen hlubší průnik do závislostí na internetu a bylo poskytnuto vysvětlení, jak přesně se závislosti projevují a výčet aktivit, které pod ně spadají. Cílem navazující kapitoly bylo seznámení se s pojmem sociální sítě, jakožto s fenoménem dnešní doby. Dále bylo jejím úkolem nahlédnout na možnosti, které sociální sítě poskytují, ale zároveň poukázat i na jejich rizikovost. Práce se také zabývala funkcí rodiny a jejím vlivem na vznik závislosti. Poslední kapitola teoretické části se věnovala prevenci a léčbě závislosti na sociálních sítích. Popsána byla důležitost rodičovské mediace na mediální gramotnost a opatrnost dětí v kyberprostoru.

Praktická část měla za úkol zodpovědět hlavní a dílčí cíle. Nejdříve čtenáře uvedla do teoretické oblasti kvalitativního výzkumu a tematické analýzy. Poté se věnovala popisu vlastního výzkumného šetření. Znovu definovala cíle práce a popsala zkoumanou oblast. Následně vysvětlila, že během práce byly dodrženy etické aspekty a popsala metodu, jakým způsobem byl prováděn sběr dat a kritéria pro výběr respondentek. V neposlední řadě praktická část vymezila postup výzkumného šetření. Samotný cíl šetření byl zmapovat prožívání matek dětí závislých na sociálních sítích. I přes rozdílnost osobností matek a i rozdílnost

jejich dětí, se dokázaly shodnout na daných tématech. Snaží se jít svým dětem příkladem. Hojně se svými dětmi komunikovat o problémech. Soukromí jejich dětí nechtějí narušit, i přes vnitřní konflikt s obavou a důvěrou v nich. Dílčím cílem bylo popsat pocity z používání internetu jejich dětmi. Pociťují velké obavy z rizik na internetu. Mají strach, že jejich děti vlivem nadužívání internetu a online komunikace, ztratí schopnost navazování vztahů v realitě. Dalším dílčím cílem bylo popsat postoj matek k sociálním sítím. Více jak polovina uvádí, že sama sociální sítě využívá hojně a všechny je využívají minimálně za účelem komunikace s lidmi.

Literatura

- Anderson, E. L., Steen, E., & Stavropoulos, V. (2017). Internet use and Problematic Internet Use: a systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(4), 430–454. Dostupné 3.8.2023, z <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02673843.2016.1227716>
- Blinka, L. (2015). *Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální síť : diagnostika závislosti na internetu : prevence a léčba* (První vydání). Grada.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. Dostupné 1.8.2023, z <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Černá, A. (2013). *Kyberšikana: průvodce novým fenoménem* (První vydání). Grada.
- Discord. (n.d.). *About Discord*. Dostupné 10.7.2023, z <https://discord.com/company>
- Dočekal, D., Müller, J., Harris, A., & Heger, L. (2019). *Dítě v síti: manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace* (První vydání). Mladá fronta.
- Duerager, A., & Livingstone, S. (2012). How can parents support children's internet safety? *EU Kids Online*. Dostupné 23.7.2023, z <http://eprints.lse.ac.uk/42872>
- Eckertová, L., & Dočekal, D. (2013). *Bezpečnost dětí na internetu: rádce zodpovědného rodiče* (První vydání). Computer Press.
- Griffiths, M. (2005). A 'Components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.

-
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, 9(19), 4881–4889. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>
- Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace* (Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání). Portál.
- Instagram. (n.d.). *About Instagram*. Dostupné 10.7.2023, z <https://about.instagram.com/about-us>
- Jedlička, R. (2015). *Poruchy socializace u dětí a dospívajících: prevence životních selhání a krizová intervence* (První vydání). Grada.
- Joe, B., & Linson, C. C. (2021). A Study to Assess the Prevalence of Nomophobia among School Going Children. *Journal of Pharmaceutical Research International*, 33(48A), 205–211. <https://doi.org/10.9734/JPRI/2021/v33i48A33240>
- Kalina, K. (2003). *Drogy a drogové závislosti: mezioborový přístup* (První vydání). Úřad vlády České republiky.
- Krčmářová, B., Vacková, K., Hýbnerová, J., Hulanová, L. V., Langrová, A., Malíková, B., & Porubský, P. (2012). Děti a online rizika: Sborník studií (První vydání). <http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1378730032.pdf>
- Křížová, I. (2021). *Závislosti: pro psychologické obory* (První vydání). Grada.
- Ku, Y. C., Chu, T. H., & Tseng, C. H. (2013). Gratifications for using CMC technologies: A comparison among SNS, IM, and e-mail. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 226–234. Dostupné 31.7.2023, z <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563212002543>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528–3552. <https://www.mdpi.com/1660-4601/8/9/3528>
- Lenhart, A., Purcell, K., Smith, A., & Zickuhr, K. (2010). Social Media & Mobile Internet Use Among Teens and Young Adults. *Pew Internet and American Life Project*.
- Miller, G. A. (2011). *Adiktologické poradenství* (První vydání). Galén.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu* (První vydání). Grada.
- Molnár, Z. (2011). Jak využít sociální sítě v podnikání. *Systémové integrace*, 18(1). Dostupné 29.7.2023, z <http://old.cssi.cz/jak-vyuzit-socialni-site-v-podnikani>

-
- Nešpor, K. (2018). *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby* (Páté rozšířené vydání). Portál.
- Pavlíček, A. (2010). *Nová média a sociální sítě* (První vydání). Oeconomica.
- Pospíšilová, M. (2016). *Facebooková (ne)závislost: identita, interakce a uživatelská kariéra na Facebooku* (První vydání). Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.
- Radesky, J. S., Kistin, C. J., & Zuckerman, B. (2014). Patterns of Mobile Device Use by Caregivers and Children During Meals in Fast Food Restaurants. *Pediatrics Volume, 133*(4), 843–849. <https://doi.org/doi:10.1542/peds.2013-3703>
- Röhr, H.-P. (2015). *Závislost: jak jí porozumět a jak ji překonat* (První vydání). Portál.
- Skála, J. (1987). *Závislost na alkoholu a jiných drogách* (První vydání). Avicenum.
- Smolík, P. (1996). *Duševní a behaviorální poruchy: průvodce klasifikací : nástin nozologie : diagnostika*. Maxdorf-Jessenius.
- Snapchat. (2022). *About Snapchat*. Dostupné 10.7.2023, z <https://newsroom.snap.com/about>
- Statista. (2023). *Biggest social media platforms 2023 | Statista*. Dostupné 20.7.2023, z <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users>
- Svoboda, J., & Jochmannová, L. (2015). *Krizové situace výchovy a výuky* (První vydání). Stanislav Juhaňák - Triton.
- Ševčíková, A. (2014). *Děti a dospívající online: Vybraná rizika používání internetu* (První vydání). Grada.
- Tartari, E. (2015). Benefits and risks of children and adolescents using social media. *European Scientific Journal, 11*(13). Dostupné 30.7.2023, z <https://core.ac.uk/reader/236413180>
- TikTok. (n.d.). *About TikTok*. Dostupné 10.7.2023, z <https://www.tiktok.com/about>
- Trapková, L., & Chvála, V. (2017). *Rodinná terapie psychosomatických poruch: rodina jako sociální děloha* (Třetí vydání). Portál.
- Vacek, J. (n.d.). Behaviorální závislosti: Nelátkové závislosti. Dostupné 26.6.2023, z <https://www.adiktologie.cz/file/407/behavioralni-zavislosti.pdf>
- Vacek, J. (2014). *Identifikace a řešení rizik spojených s hraním hazardních her: příručka pro obce a jejich zastupitele* (První vydání). Úřad vlády České republiky.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání* (Druhé vydání, doplněné a přepracované). Karolinum.

-
- Vachette, P. (2017). Na rozvoj závislostí má vliv slábnoucí role rodiny - rozhovor. *Medical tribune*, 13(14).
- Vašutová, M. (2010). *Proměny šikany ve světě nových médií* (První vydání). Filozofická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě.
- Venkatesh, V., Sykes, T. A., Chan, F. K. Y., Thong, J. Y. L., & Hu, P. J.-H. (2019). Children's Internet Addiction, Family-to-Work Conflict, and Job Outcomes: A Study of Parent-Child Dyads. *MIS Quarterly*, 43(3), 903–927. Dostupné 23.7.2023, z <https://ssrn.com/abstract=3453726>
- Vokál, D., Šmahel, D., & Dědková, L. (2021). Excesivní používání internetu českými dospívajícími: Srovnání před a během pandemie Covid-19. Dostupné 3.8.2023, z https://irtis.muni.cz/media/3345543/excessive-internet-use-report_v13_final.pdf
- Vondráčková, P. H., Vacek, J., & Košatecká, Z. (2009). Závislostní chování na internetu a jeho léčba. *Česká a Slovenská psychiatrie*, 105(6-8), 281–289. Dostupné 28.7.2023, z http://www.cspsychiatr.cz/download/CSP_2009_6_281_289.pdf
- WhatsApp. (n.d.). *About WhatsApp*. Dostupné 10.7.2023, z <https://www.whatsapp.com/about>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. Dostupné 29.7.2023, z <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- YouTube. (n.d.). *About YouTube*. Dostupné 10.7.2023, z <https://about.youtube>

Seznam použitých zkratk

MKN Mezinárodní klasifikace nemocí

NAcc Nukleus accumbens

MMORPG Massively multiplayer online role playing game

ADHD Attention Deficit Hyperactivity Disorders

FoMO Fear of missing out - strach, že o něco přijdeme

Informovaný souhlas

Informovaný souhlas s poskytnutím rozhovoru a dalších informací pro diplomovou práci: Nelátková závislost na sociálních sítích u dětí očima jejich matek

Držitel souhlasu: Barbora Spoustová, Předbojská 272, Bašť, 250 85, tel: 60866032, Email: Spoustovab4@gmail.com

Předmět a provedení: Výzkum se zaměřuje na prožívání matek dětí, jejichž děti využívají nadměru sociální sítě

Výzkum je prováděn v rámci zpracování diplomové práce na Pražské vysoké škole psychosociálních studií v Praze. Výzkum bude proveden formou polo-strukturovaného rozhovoru. Průběh rozhovoru bude zaznamenáván a následně doslovně přepsán, analyzován a interpretován. Zvukový záznam bude sloužit pouze k potřebě doslovného popisu a bude k dispozici pouze Barboře Spoustové. Doslovný přepis bude v anonymizované podobě k dispozici Mgr. Johaně Růžičkové, Ph.D. (vedoucí práce) a oponentovi. Doslovný přepis bude anonymizován, aby bylo chráněno soukromí zmíněných osob. Dále budou změněna názvy osob a míst. Zvukový záznam bude u sebe uchovávat pouze Barbora Spoustová na bezpečném úložišti. Doslovné citace anonymizovaného přepisu mohou být použity v závěrečné diplomové práci.

Prohlášení:

Souhlasím s poskytnutím rozhovoru a dalších souvisejících informací. Rozumím výše uvedenému textu a souhlasím s jeho obsahem. Rozumím tomu, že obsahem rozhovoru a dalších informací mohou být i osobní a citlivé záležitosti a obtížná témata. Rozumím tomu, že mohu úplně zrušit svou účast na výzkumu.

Jméno a příjmení:

Datum a podpis:

Osnova k rozhovorům

1. Jak rozumíte sociálním sítím? Co si pod tím pojmem představíte?
 - a) Jakým způsobem je využíváte vy?
 - b) Jak chápete pojem závislost na sociálních sítích?
 - c) Jak vnímáte sociální sítě z pohledu dnešní generace/vašeho dítěte?
2. Na základě, čeho si myslíte, že by se mohlo jednat o závislost na sociálních sítích?
3. Jak se závislost na sociálních sítích projevuje u vás doma – jak to tam vypadá?
4. Jaké to ve vás vyvolává pocity?
 - a) (máte z něčeho obavy?)
5. Má to nějaký vliv na chod vaší rodiny?
 - a) Ovlivňuje to nějak i další členy rodiny?
6. Jak se snažíte s potomkem výchovně pracovat?
 - a) Jaké z toho máte pocity?
 - b) Pomáhá vám v tom někdo nebo něco?
 - c) Jak si myslíte, že bude vaše dítě využívat sociální sítě v budoucnu – změní se to nějak?
7. Jaký názor na sociální sítě má otec dítěte?
 - a) Jaký postoj zastává k situaci u vás doma?
 - b) Daří se vám nalézt shodu ve výchovných opatřeních?
8. Vlastní doporučení lidem v obdobné situaci?

Rozhovor č. 1

B: Jak rozumíte sociálním sítím? Co si pod tím pojmem představíte?

R: No, dost se pohybuju na Facebooku a hodně používám WhatsApp i pro komunikaci pracovní i a prostě nějaký popovídání si s kamarádama a Facebook je asi tak jako prezentace toho, co by člověk chtěl světu ukázat. Takže tak.

B: Takže na něm trávíte asi předpokládám nějaký baj voko, odhaduju odhadem hodin.

R: Na WhatsAppu hodně. Na Facebooku si myslím tak do hodiny denně.

B: A jak chápete pojem závislost na sociálních sítích?

R: To je asi, když to dítě třeba nebo dospělej, by třeba neodjel někam, aniž by tam neměl připojení k internetu...Připojení k internetu nebo když by byl třeba vzteklej, že zrovna teď nemůže zjistit, co se na sociálních sítích děje, případně možná, že se mu ozve nějaká notifikace a on okamžitě musí jít řešit, co to tam bylo a nepočká to a má to přednost před vším ostatním.

B: Dobře, eehh, jak vnímáte sociální sítě z pohledu vašeho dítěte?

R: Hodně dlouho jsme váhali, jestli mu jako dovolit, aby na sociálních sítích se pohyboval. Ale on hraje hodně různých her a už to prostě nejde bez toho, aniž by to dítě bylo v online prostředí, protože pak to pořád hraje samo se sebou a není to ono. Takže jo, takže používá určitě sociální sítě.

B: A máte tak nějaký odhad jak často, jak kolik hodin pohybu baj voko, jen tak?

R: Jen tak úplně nemám přehled o tom, kolik z toho času, kterej tráví na telefonu je na sociálních sítích a kolik z toho je na nějakých jiných hra.

B: Hmm..Tak na základě čeho si myslíte, že by se u vás mohlo jednat? Nebo teda u vašeho dítěte mohlo jednat o závislost na sociálních sítích?

R: O No právě, Hlavně kvůli tomu, že jako přestal dělat úplně všechny ostatní věci, nechce chodit na žádný kroužky, na který chodil, úplně přestal se stýkat s kamarády vlastně naživo. Než aby šel ven, tak je radši prostě doma a kouká do telefonu a... No, asi jediný jak se dá dostat

ven je, když to musíme prostě vymyslet nějaký fakt zážitek, jako že jedeme na výlet někam a i to ho musí zaujmout, aby byl ochotnej od toho jako vstát a jet s náma. No.

B: No ale tak kdy to přišlo? Ten zlomový okamžik, že jste si řekli a už to asi jako je potřeba řešit.

R: Nyní. Zase. No, my si ani teď vlastně nejsme jistý, jakým způsobem to řešit nebo jestli to patří k týhle době a jestli se to prostě není jenom naše nepochopení toho, jak ty děti dneska žijou a vnímají, ale sociální vztahy. To, že my jsme to tak neměli, neznamená, že oni to tak mít nemůžou. Ale jako z mého pohledu je to asi docela jako v pořádku. Manžel to pořád řeší, že by mohl dítě dělat i něco jinýho, než jenom koukat do telefonu, ale zase. Takže. Takže spíš asi v tomhle nejsme úplně ve shodě. A protože manžel prostě by chtěl, aby on hrál fotbal nebo s ním chodil někam, kam se prostě synovi úplně nechce a já prostě bych byla pro, ať si dělá co má rád a když to je tohle, tak třeba jednou z něj bude dobrej ajťák.

B: Takže vás to...

R: Rešíme hlavně kvůli manželovi.

B: Takže vás osobně to úplně netrápí?

R: Zase nevím, co je na tom, jako jaký ten pohled je správněj, nebo jestli ten jeho pohled je zdravěj nebo ten můj. Nechci to zase podcenit, protože jsem prostě rodič toho dítěte a cejtím zato nějakou zodpovědnost, ale nevím no vlastně...

B: No a když si teda představím u vás nějaký běžný den, tak to vypadá tak, že teda vás syn přijde ze školy a pak teda zasedne k počítači?

R: No hodně je na tabletu a my se ho snažíme jako motivovat nějakýma hračkama a tak. Už je mu 10, tak to prostě znáte. To už s těma hračkama úplně moc mít nic společnýho nechce a ven se mu moc chodit nechce, protože nějak nemá žádný kamarády a tak, že ho vlastně tohle baví a když u toho nesedí, tak vlastně chce pořád něco po nás a je nespokojený tak, že tohle je takový fajn pro všechny.

B: No a jaké to ve vás vyvolává pocity? Jakože nemáte z něčeho strach?

R: Je asi zvláštní, že nemá žádný kamarády, ale potom zase když se vrátí ze školy v přírodě, tak učitelé říkají, že byl jako v pohodě a že si tam s ostatníma dětma hrál. Tak vlastně úplně nevím, ale to jak to máme nastavený doma, taaak vnímám, že by to jako problém být jako do budoucna mohl, ale zase taky asi ani nemusel. Manžel to vnímá jako velkej problém.

B: A má to nějaký vliv na chod vaší rodiny - domácnosti?

R: Určitě to způsobuje celou řadu sporů na tohle téma, protože nechci dávat synovi do telefonu a ani do tabletu žádný rodičovský zámky nebo sledování, protože prostě si myslím, že už je dost velkej a rozumnej a že mu stačí říct, že prostě už byl dlouho na tom tabletu a on jako jeví zájem i o jiný věci. Ale ale má hodně...On má třeba hodně rád vlaky nebo vesmír, tak si třeba chvíli prohlíží nějakou encyklopedii a všechno dělá víceméně rád sám. Takže na těch sociálních sítích myslím, že má aspoň konečně nějaký kontakt s kamarádama a přes tady..prostřednictvím těch her na těch sociálních sítích, že komunikuje s jinejma lidma.

B: Super a má to vliv třeba na ostatní členy rodiny, To, že takto tráví čas na sociálních sítích.

R: Jeho sestra, vlastně takhle čas netráví, ale dcera je o dost menší nebo o rok mladší. A ta kamarádek má ze třídy hodně, tam se mnohem líp sešla ta třída. Je možný, že syn vlastně tráví tolik času jenom kvůli tomu, že si nerozumí s kamarádama ze třídy a tím, jak žije na vesnici, tak ty sociální kontakty vlastně nevyhledává. Ale dcera má hodně kamarádek, tak ta to jo, neřeší moc a asi to má akorát dopad na náš rodičovský postoj. To je jak každé si děláme prostě po svym a nejsme schopný se v tom shodnout.

B: No a jak vy se teda konkrétně snažíte se synem výchovně pracovat?

R: No říkala jsem mu, co vlastně tam všechno může bejt na tom internetu, aby se nedostal do nějakýho problému a že nemá odpovídat a komunikovat s lidma, který nezná. Tak věřím tomu, že to tak je, že to nedělá a...A vlastně zakázala jsem mu nějaký...když se mu prostě ozve někdo klidně přes Messenger, tak aby mu odpovídal, když toho člověka nezná, tak snad to tak dělá.

B: A jaký z toho máte pocit?

R: Vlastně ani nevím jaký pocit z toho mám. Já nekontroluju, jestli opravdu dodržuje to, co jsem mu řekla... Ale pevně věřím tomu, že když jsem mu to takhle jako zakázala, tak už to nedělá dobře.

B: A pomáhá vám v tom někdo nebo něco? Jak se jako zorientovat v tom prostředí těch sociálních sítích a toho jak teda by tam děti měly trávit čas nebo neměly? Máte možnost to s někým konzultovat?

R: On používá. Ještě TikTok, ten já vůbec neznám, Takže jsem se ho ptala, co to je a to mi vysvětlil, že je vlastně jenom to samý jako Facebook, ale posílají se tam videa, takže s tím úplně problém nemám. Ptala jsem se ho, jestli on tam nahrává nějaký videa a on říkal, že ne, že vlastně sleduje akorát nějaký kamarády a sleduje nějaký...co si tam našel přes ty vlaky, ale tak že tam co kouká na videa o tomhle a takže tomu nerozumím. Tuhle sociální síť nemám, na Facebooku, normálně sem, tak tam není nic nebezpečného a takže to nevnímám jako nějaký problém potenciální. A na WhatsApp.no tak to jsou vlastně esemesky, že jo, Takže tam není vůbec nic, co by mě nějak zaráželo, ale jako tráví tak času opravdu jako extrémně hodně, až mě vadí, že teda vlastně přestal dělat všechno, co dělal doteď, Ale zase na druhou stranu, tohle si prostě vybral.

B: Dobře..A máte nějakou představu o tom, jak bude syn využívat sociální síť v budoucnu? Jestli se to nějak změní?

R: No..Chtěla bych asi, aby ten tam toho času trávil míň, ale vlastně nevím, co mu nabídnout místo toho a asi to nechám dál jako na tom, že důvěřuju tomu, že se tam chová bezpečně a že by přišel, kdyby se něco dělo...a že třeba si přes to najde nějaký kamarády další...

B: A máte v plánu to nějakým způsobem třeba korigovat, jako ještě nějakým způsobem omezovat by se to Třeba jako kdyby na na tom na těch sociálních sítích trávil mnohem víc času než teď?

R: No já myslím, že budu muset, protože a budeme muset dospět teda k nějakýmu... Potřebovali bysme asi aby nám někdo řekl nějaký odborník. My se na tom neshodneme, jestli to jakým způsobem teda syn tráví čas u těch u té elektroniky, jestli to ale je ještě v pořádku, nebo jestli už je to nějaký závislostní chování, protože když jedeme k babičce, tak on to nepustí z ruky. Když šel na rozlučku s fotbalem, na kterej dřív chodil, tak šel aspoň na to rozloučení ze sezónou. Ale tak tam celou dobu sedí s telefonem v ruce a něco si tam maže a fotbal vůbec nehraje, děti ho nezačínají a vlastně..takže jako vidím, že dyž jsme třeba s přáteli venku a sedíme a prostě na zahrádce tady místní restaurace, tak on tam chodí a na hřišti před sebou kope míč a u toho kouká do telefonu. Takže jako to jsou chvíle, kdy i já vnímám, že je to jako špatně, protože na mě koukají i ostatní rodiče, že tohle není normální. Ale když jdu za synem a řeknu mu, ať mi ten telefon dá, že teďka na to není čas, tak on je opravdu hodně vzteklej, takže pro mě je vlastně jednodušší mu to nechat a ostatním, ať si hledějí svýho. Ale potřebovali bychom asi spíš říct, jestli tohle je ještě jako nějaký období, který ho přejde, nebo jestli s tím máme nějak pracovat nebo mu to zakazovat, protože nejsme úplně zastánci zakazování, spíš prostě dětem se snažíme dát všechno, co si přejou, aby měly šťastný dětství, takže nevím úplně, jak se k tomu postavit. Potřebujem nějaký názor, asi odborníka.

B: A co si myslíte, že by vám tak zhruba jako mohl říct, když se na to tak jako podíváte takhle? Když říkáte, že na tom tráví vlastně veškerý svůj, v podstatě veškerý svůj volný čas? Ano, dokáže se odtrhnout na té škole v přírodě, protože to tam prostě nemá.

R: Ale no, já doufám, že nám ten odborník řekne, kdo z nás má teda pravdu. Jestli manžel, kterej tvrdí, že to prostě už je moc a že to je hrozný a že tomu musíme nějak zamezit, Ale já si zase myslím, že to hrozný není a že prostě má takovýhle období a ten prostor tam potřebuje a ví proč co dělá. Takže asi bychom potřebovali, když mi někdo řekne, že tohle je problém někdo jiný jako zvenku, kdo je odborníkem. Kdo tomu rozumí, tak pak jsem ochotná nad tím jako přemýšlet, že se teda budeme muset začít chovat jinak a nějak to s ním probrat. No a jako kdyby chodil a vyšíval, tak mu to asi nikdo nezakazuje, že jo. To je prostě nastavení téhle doby proti tomu.

B: Tak jaký názor na sociální sítě vůbec má váš manžel?

R: No on je využívá opravdu hodně a pořád je na telefonu a pořád kouká asi do WhatsAppu, ani nevím do čeho a pořád telefonuje, ale to je jako jeho práce. On je obchodní zástupce, takže to je prostě jeho zaměstnání, Ale jestli i v devět večer telefonuje kvůli zaměstnání, to já samozřejmě nepoznám. On mi tvrdí, že jo, ale hodně času na telefonu tráví. A pak těžko se mi synovi vysvětluje, že prostě tatínek takhle je a on nemůže a... No takže on nevím, taky tráví hodně času. No a pak mi sám říká, že ale u syna to moc.

B: Takže jemu vlastně vadí to, jak tráví na sociálních sítích syn čas.

R: Přesně tak.

B: Daří se vám někdy najít shodu ve výchovných opatřeních?

R: Asi když jeli na tu školu v přírodě, tak tam je to prostě daný, že to mít nemůže. Takže to mu vysvětlíme oba dva, že to takhle prostě nejde, že ten telefon s sebou vzít nemůže. Není to když na školy v přírodě jezdí s ním jako doprovod právě tatínek, takže tam v případě, že by to došlo k nějakýmu konfliktu, tak by mohl určitě za tatínkem jít a chvilku si půjčit jeho

telefon. Tak tam je ten problém trošku menší, ale když jede sám, tak to se shodneme, že teda si ho brát nebude. A to jako vím, že jsou rodiče, že třeba ten telefon dětem tajně přibalí, tak to mi nedělá.

B: Takže jenom v situacích, kdy to máte vlastně nařízený od ostatních, se shodnete?

R: No my se moc do žádných jinejch situací nedostáváme, že bysme byli...Já jsem hodně doma s dětma a manžel je pořád někde, takže tak přijde a vysvětlí nám, jak to děláme špatně.

B: Dobře. A co byste doporučila lidem v obdobné situaci, kdyby je to doma opravdu trápilo, že ty děti jsou hodně u počítače?

R: No já si myslím, že takhle už funguje vopravdu jenom nějakej zákaz, že se prostě řekne tak takhle ne..budeš to mít jenom dvě hodiny denně a to je nějaký pravidlo, který se nastaví a udělá se to tak. I když já toho nejsem příznivcem, tak vím, že to je přesně s tou školou v přírodě, že se to prostě zakáže, nebude to a on to pak je ochotnej akceptovat. Ale tak tam už je to problém těch učitelů, protože já nevím, jak on se chová, že jo.

B: Dobře. Také Vám děkuji za rozhovor.

R: Taky děkuji.

Rozhovor č. 2

B: Tak jak rozumíte sociálním sítím? Co si pod tímto pojmem představíte?

H: No a představuju si pod tím to, že..Se tam lidi..Si tam lidi píšou prostě je to takový v podstatě jako kdyby seděli spolu v místnosti, akorát že je to přes internet.

B: No a jakým způsobem je využíváte vy?

H: Využívám je k tomu, abych byla ve spojení s lidmi, kteří bydlí třeba dál, než bychom se jako běžně vídali.

B: A jak často? Tak zhruba.

H: Denně. Každý den určitě, třeba dvakrát třikrát denně, se na sociální sítě podívám.

B: Dobře. A jak chápete pojem závislost na sociálních sítích?

H: Přijde mi, že pokud má někdo ten telefon, na kterým ty sociální sítě jsou, tak a... Vidím ho na něm v podstatě pokaždé, když se na něj podívám. když pokaždý co se na toho člověka podívám a vidím, že má telefon v ruce nebo se na něj pořád kouká a kontroluje, jestli mu nepřišla notifikace, tak myslím si, že je to už jistá forma závislosti.

B: A jak vnímáte sociální sítě z pohledu dnešní generace neboli vašeho dítěte?

H: Určitě to mají o hodně těžší než my, protože oni jsou k té závislosti podle mě i dost jako předurčený tím, že už to od mala vidí u svých rodičů, že ty telefony mají v ruce, tak o to víc oni podle mě je v té ruce maj a jsou i podle mě ty děti dneska víc jako asociální oproti nám, takže přes ně komunikuju spíš přes to. Jako chlubí se tam navzájem a komentují si příspěvky..a takhle no...

B: Paráda. No a na základě čeho si myslíte, že by se mohlo jednat o závislost na sociálních sítích u vašeho dítěte?

H: Snažíme se tomu předcházet, samozřejmě. Ale je to. Je to těžký, protože mají přístup k telefonu, k počítači, tabletu a takhle a všude ty sociální sítě mají. Hrozně špatně se to hlídá a snažíme se to omezit nějakým nastavením, časovým omezením na těch sociálních sítích na

dvě až tři hodiny denně, což i tak je strašně moc. Ale chápu, že pro to dítě nebo pro to, pro tenhle věk toho dítěte je to jako těžký. Byla bych radši, kdyby to bylo omezený ještě víc. Ale pro klid v rodině je to todleto. Omezujeme to i tak, aby to jako nebylo. Ve společně stráveném čase se snažíme, když při jídle nebo když někde jsme, tak aby ten telefon zůstal ležet nebo nejlíp schovanéj úplně v batohu v tašce.

B: No a jak se to přesně projevuje u vás doma? Jak to tam vypadá?

H: Ta závislost?

B: Ano.

H: No. Všímám si toho, že když vyprší ta časová lhůta, tak je to dítě nepříjemný, nebo vadí mu to najednou jakoby neví v podstatě co samo se sebou a třeba hodinu trvá, než se jako zregeneruje a vlastně si uvědomí, že může dělat něco i jinýho.

B: Takže neprojevuje vlastně zájem o jiné aktivity než tuto?

H: Má pocit, že jsme mu sebrali tu jeho jedinou aktivitu, která dává smysl, jako v podstatě v tu chvíli.

B: A jaké to ve vás vyvolává pocity?

H: Ano, jsem z toho nešťastná, ale na jednu stranu nemůžu se tomu dítěti až tolik divit, protože myslím si, že sama trpím určitou závislostí na sociálních sítích a na telefonu, takže chápu, že to vidí u mě, i když se to snažím omezovat a samozřejmě se snažím jít příkladem, ale taky to není lehký ani pro mě, je to taková prostě výplň času no.

B: No a máte z něčeho obavy?

H: Samozřejmě mám obavy z jakýkoliv formy jako kyberšikany a toho seznámení se se špatným člověkem. Co ty děti jsou nezletilí, samozřejmě, takže mám strach z toho, aby tam neproběhla nějaká nějaké obtěžování a tak. To se hlídá hodně těžko, protože to by člověk musel jako hodně zasahovat do soukromí tomu dítěti, aby věděl přesně o všech těhle věcech.

B: No a má ta závislost nějaký vliv na chod vaší rodiny?

H: Tomu se právě snažíme předcházet tím, že při těch společných..společných chvílích to dáváme pryč. Ale nebudu říkat, že se nestalo samozřejmě několikrát, že jsme se museli navzájem okřikovat, ať každé položí ten telefon a nečumí na ty sociální sítě.

B: Ovlivňuje to nějakým způsobem i další členy rodiny?

H: Určitě. Určitě. Jsem pak jako navzájem na sebe taková jako oškliví, protože dítě je frustrovaný, že na ten telefon nemůže. Já vlastně podvědomě bych taky klidně chtěla koukat na ten telefon, ale snažím se jít tím příkladem, takže je to takový jako vlastně si na to dycky zvykáme všichni, že najednou máme tu chvíli, kdy musíme spolu opravdu jako komunikovat ústně, naživo, ne přes sociální sítě. Je na to strašně divná doba.

B: No a jak se s tím snažíte nějakým způsobem výchovně pracovat u svého potomka?

H: Snažím se mu to vysvětlit samozřejmě tím, že to není jako až tak jako dobrý, že by bylo samozřejmě lepší, kdyby to dítě bylo venku s těma dětma..A i asi tím omezením toho času na

tom se snažíme omezit ten čas. Ale jak jsem říkala, je to strašně těžký, protože to v dnešní době v podstatě kdyby jsme jim to zakázali úplně, tak je prostě vyčleníme ze společnosti jejich třídy nebo prostě jejich jako vrstevníků, protože prostě tím tedko tak strašně žijou, že je to těžký, ale alespoň ten čas na tom omezit, jako se snažíme.

B: No a jaké z toho máte pocity?

H: Je to strašně daný tou dobou. Doba, ve který žijeme, se mi úplně nelíbí, ale to s tím samozřejmě nic neudělám. Takže jako prostě se s tím snažíme žít. No jako musíme to nějak jako dát, i když je to nepříjemný, protože děti mají pocit, že jsme na ně zlí, že jim prostě to zakazujeme a todle to ale určitě jednou nám poděkují, že jsme jim to zakazovali.

B: A pomáhá vám v tom někdo nebo něco? Jak jakoby se v tý problematice zorientovat, jak s tím pracovat? Tím něco myslím třeba knížky a tak dále.

H: Já osobně jsem si nic nečetla, ale manžel četl několik knížek o sociálních sítích a celkově týhle tý sféře, takže on na to má ten jako že bych řekla vědecký nebo profesionální pohled z tohodle toho a já jim to prostě jenom zakážu. Já jsem většinou ta zlá, která jim to zakáže po předchozí domluvě s manželem.

B: Jak si myslíte, že bude vaše dítě využívat sociální sítě v budoucnu? Myslíte, že se to nějakým způsobem změní?

H: Jako asi bych byla vlastně hrozně ráda, kdyby ten. Kdyby ten boom těch sociálních sítích jako trošku upadal. Což možná...nevím...tak jako zaregistrovali jsme, že Facebook třeba už není tak populární, že vlastně z něj se používá v podstatě jenom Messenger, kterej už ale funguje teda samostatně, ale jsou tam samozřejmě další jiný sociální sítě, který už ani já jako nepoužívám a nevím, jako třeba ten TikTok nebo tak. Teď ještě vznikla nějaká nová, mám pocit, dokonce už ani nevím jak se jmenuje. Ale je třeba i spoustu sociálních sítí, jako že pro sportovce jenom nebo pro určitou pracovní skupinu lidí, jakože který pracujou ve stejným odvětví, tak mají nějakou svojí sociální síť, takže to třeba jako není úplně špatný, ale nevidilo by mi, kdyby do budoucnosti se to hodně omezilo ty sociální sítě. Ale myslím si, že to asi nebude, protože prostě lidi baví ukazovat a chlubit se a prostě to takhle dávat a zároveň je baví prostě koukat a pozorovat a. Takže asi ne no, ale bylo by to fajn, kdyby jo.

B: No a jaký názor na sociální sítě má otec dítěte?

H: Shodneme se v tom, že by to mělo být omezený pro ty děti, ale oba dva trpíme tím, že máme ty telefony taky dost často v ruce, jak třeba kvůli práci, tak přestože na tom člověk pět minut udělá něco pracovního, tak pak okamžitě klikne na tu ikonku sociální sítě a zabije na tom dalších prostě 10 minut času. Takže jako snažíme se jít příkladem, ale sami oba dva víme, že trpíme jistou formu závislosti na tom, protože jsme vyrůstali v tý době, kdy prostě začínaly ty sociální sítě, takže nás to hodně jako poznamenalo.

B: No a jaký postoj zastává k situaci u vás doma?

H: Taky se na tom jako shodneme, že na všem, že vlastně se to snažíme omezovat a máme v tomhleto stejnej názor. Není to, že by jeden na tom seděl pořád a druhej jenom zakazoval, to ne, že jako vycházíme vstříc v tomhleto si a snažíme se těm dětem dávat nějaký příklad.

B: Takže se vám daří najít shodu ve výchovných opatřeních.

H: Ano, my se s manželem shodneme. Děti s tím už tolik nesouhlasí.

B: Takže jste na ně dva.

H: Ano, jsme na ně dva, to jo.

B: No a jaký byste dala vlastní doporučení lidem v obdobné situaci? Co by tak měli dělat podle vás?

H: Asi nejdůležitější je prostě komunikovat jak s tím partnerem, tak s těma dětma. I když je to strašně těžký, protože samozřejmě ty děti jsou ve věku, kdy nechtějí poslouchat a všechno, co my jim řekneme, není prostě pro ně dobře a tak. Ale jako ta domluva tam vždycky nějaká je a myslím si, že není úplně řešení takovýto jim ten telefon prostě sebrat nebo mu vypnout data nebo já nevím, prostě nějak to takhle obcházet, protože většinou to nedopadá dobře. Ale třeba ta forma toho jako časového omezení, která na těch telefonech jde určitě nastavit na všech, je podle mě jako dobrá. Limitování těch aplikací, i když samozřejmě i si tam můžou odkliknout, že to nebudou to. Ale pro můj klid v duši to jakože taky, i když i to dítě se mnou pak stráví hodinu dvě toho normálního času bez toho. Tak aspoň tak. Nebo venku, nebo prostě takhle. Ale ten telefon mají pořád u sebe, většinou kvůli komunikaci, zase kdyby se něco dělo. Takže Neohlídáme to, když s nima nejsme pořád, samozřejmě. Ale my máme klid, že jsme se snažili jim to omezit.

B: No dobrá. Já vám děkuji za rozhovor.

Rozhovor č. 3

B: Jak rozumíte sociálním sítím? Co si pod tím pojmem představíte?

BH: A no asi Facebook WhatsApp a prostě tyhle aplikace, který máme v telefonu a přes který se dá komunikovat s nějakýma dalšíma lidma a něco jim posílat a podívat se na to, jak se mají. A vlastně se to tak jako vysílá do éteru a že to je vlastně pro všechny lidi. Můžu všem ukázat, jak mám třeba hezkou zahradu nebo kde jsme na dovolený nebo jak dětem sluší nový oblečení a zase já se podívám, jak to mají sousedi, takže to tvoří takovou jako sociální vrstvu. Hodně jsem ráda, že nezapomínám na přátele, který už jsem třeba dlouho neviděla. A tady vidím díky sociálním sítím, jak vypadaj jejich děti a jak se mají a a hrozně snadno se nám dělají různý srazy a setkání přátel, Organizují se dobře různý akce a i děti se mezi sebou dobře organizují přes sociální sítě.

B: Super. A jakým způsobem využíváte sociální sítě?

BH: Ještě musím vlastně kvůli práci, protože tam jsou nějaký skupiny na WhatsAppu a na Messengeru, ve kterých já vlastně z pracovních důvodů bejt musím, protože se tam předávají nějaký informace mezi zaměstnanci. A potom já učím jako učitelka v mateřské škole a přes sociální sítě, konkrétně přes WhatsApp mě kontaktuje docela dost rodičů a já jim třeba posílám taky nějaký fotky jejich dětí přes den, když uděláme ve školce. Takže pro mě to jako takovej kanál jednání, vlastně pracovní jednání mezi kolegama a zároveň i rodičema.

B: No a co si představíte pod pojmem závislost na sociálních sítích?

BH: No tak to je asi když cokoli dělá, cokoli vidím, kamkoliv jdu nebo s kýmkoliv mluvím, tak musím okamžitě nějak zdokumentovat a vyvěsit to na tu sociální síť a pak s napětím čekám, jak na to budou reagovat všichni ostatní a kolik mi dají lajků. A když se to nestane, tak okamžitě přispěchám s nějakým dalším a příspěvkem. Já jsem úplně nepřítel těch instagramových rodičů a instagramových domácností. Myslím si, že to je úplně a takovej mor dnešní doby, že ty rodiny žijou tímhle tím způsobem, kdy ty matky závislý na těch sociálních sítích opravdu nedělají nic kvůli té rodině, ale kvůli tomu, aby to dobře vypadalo na Instagramu nebo nebo na Facebooku. Takže takhle si myslím, že ta závislost těch rodičů se může projevit, že ty děti a ty zážitky, který s nima mají a to, že s nima jdou do ZOO ani tak nedělaj kvůli tomu, aby potěšily ve

skutečnosti ty děti nebo tu rodinu, ale hlavně kvůli tomu, aby z toho měly ty hezký fotky a mohly to dát na sociální síť.

B: Takže myslíte, že hlavním tím projevem závislosti je sdílení osobního života?

BH: Tak ono ta veřejná prestiž je na tom asi hodně důležitá. Prostě to, že člověk potřebuje uznání nebo nějaký obdiv za to, co dělá a za to, jak má úžasnou rodinu a jaký všechny výlety s ní podniká a aby prostě vypadal navenek dokonalejší. Ale nevím, proč to ty lidi dělají, ale vlastně všechno potom dělají tady s touhle motivací se vyfotit a ukázat to světu, jak jsem úžasnej rodič a bez toho nemůžou bejt ty ty matky, co znám takhle a kolegyně nebo rodiče. Některý prostě bez toho nemůžou vůbec bejt a aniž by měly takovouhle formu uznání. Takže to je určitě závislost velká.

B: A jak vnímáte sociální síť z pohledu dnešní generace, případně vašeho dítěte?

BH: A no tak a to ty generace tak umí. Myslím si, že to vůbec nemá šanci proniknout do generace mých rodičů. Tam, že by tam propukly v nějakou závislost, to si moc neumím představit. Moji vrstevníci, to je právě to o generaci těch instagramových rodičů. A naše děti? To my už zase vůbec nemáme zkušenost s tím a jak bychom se bývali chovali my, kdybychom takovouhle možnost měli a mohli takhle komunikovat a takhle ten čas trávit? Určitě děti sdílí taky obrovský množství věcí, přes TikTok přes Facebook i Instagram. A hlavně teda myslím, že moje dcera je hodně na TikTok a vysílá tam velký spousty videí, kde cvičí s kamarádkama nějaký tance a tak, ale úplně nemám přehled. Jenom je tam opravdu, opravdu opravdu jako hodně a sleduje i to, co dělají ostatní a kolikrát vůbec nevnímá, že na ní mluvím a když se jí vybiže telefon nebo nejsme někde na wifi, tak je úplně hysterická, že potřebuje nutně zjistit, co tam teď zrovna Sofinka dávala, takže viděla jenom kousek a musí to hned vědět.

B: Takže na základě tohohle si myslíte, že se může jednat o závislost na sociálních sítích?

BH: No určitě. No určitě, protože ona toho času tam tráví opravdu hrozně moc a a opravdu jsou to jenom sociální síť a sdílení nějakých videí a hlavně teda videí, v našem případě video.

B: Dobře a máte odhad, kolik tak času na tom může strávit.

BH: No ono vždycky po škole jde s holkama ven a jsou venku opravdu dlouho. Vyzvedávám je kolikrát až mezi 7 a půl osmou, protože my jsme z jiný vesnice než jsou ty její kamarádky ze školy, takže jsou vždycky u těch kamarádek a nebo prostě v obci a v obci v parku nebo chodí na hřiště a tam určitě vím, že s sebou ty telefony nosej a že videa nahrávají různý a sdílejí je mezi sebou a sdílely je tedy i po WhatsAppu tam komunikují i s ostatníma spolužákama ze třídy ze druhý. Takže je to jako pak ji vyzvednu a odvezu jí domů a ještě celou cestu v autě kouká do telefonu. Pak dojdeme domů a ani mi řekne, jak se měla nebo co dělala nebo co bylo ve škole, protože jí zrovna ruším, protože jí kamarádka něco posílá a telefon odkládá vlastně až když jde spát a už mě to nebaví.

B: No a jaké to ve vás vyvolává pocity?

BH: Mno, moc nevím, jak s tím naložit, protože já plně respektuju její soukromí. Plně respektuju to, co dělá, jak si to chce ale sama udělat, tak tak by to mít mělo. Já nemám právo jí hodnotit, nemám právo jí do toho nějak zasahovat. To je její nastavení jejího volnýho času. Ale zase na druhou stranu vnímám, že by mohla se věnovat víc a jiným věcem a a že by třeba

mohla komunikovat líp se svojí rodinou, s náma, se sourozencem. A protože má prostě ještě bratra a já s tím s tím v podstatě komunikuje v poslední době velmi málo. Je hodně buď pověšená na telefonu nebo s telefonem někde venku a tam spolu mluví úplně minimálně.

B: Takže máte tak nějak obavu z toho, že se vám odcizuje?

BH: A to určitě jo. Jen se bojím toho, že by jí teď jiný lidi mohli vlastně znát líp než my a že my nevíme, co na těch sítích dělá. Ale jak říkám, to je její věc, Já po tom pátrat nebudu a do těch sítí už jí vůbec lézt nebudu. Hodně si o tom povídáme, co tak asi by se mohlo stát a jaký jsou rizika a na co si má dávat pozor. A ona to všechno ví a ví, že kdyby měla nějaký problém, že za náma může hned přijít. Ale. A vlastně nikdy nepřišla s tím, že by něco chtěla řešit nebo s něčím pomoci nebo něco nějak konzultovat. Takže věřím, že se tam, že se tam pohybuje nějak bezpečně, ale určitě nás to odcizuje, protože spolu mnohem míň mluvíme a je mnohem menší čas, který je ona ochotná trávit s náma a ne s telefonem nebo nebo tabletem.

B: Ovlivňuje to nějakým způsobem chod vaší domácnosti? .

BH: To úplně ne, protože ona je taková samostatná jednotka a ovlivňuje to akorát to, že pro ní akorát jedu někam do té sousední vesnice, Ale zase na druhou stranu, kdyby tam tak byla venku bez telefonu, tak pro ní jedu taky, takže to až zas tak není tou závislostí. Ale no my se s manželem snažíme to nějak jako jí vysvětlovat, ale řešit, ale už teď to asi nestačí no.

B: No a ovlivňuje to nějakým způsobem i další členy vaší rodiny?

BH: No hlavně toho bráchu a ono mu tam toho taky hodně ukazuje na to, že on je malej, je mu 5 let, tak už ho to jako hodně zajímá. My máme hodně rádi přírodu a rádi chodíme do přírody a vyhledávali jsme školu s malým kolektivem a enviromentální zaměřením. A na tomhle nám hodně záleželo. A teď vlastně Anička z toho skoro nic nevyužívá, nic nesdílí, protože má tuhle svoji jedinou zálibu a ani s tím.. s bráchou prostě už ten čas v té přírodě netráví a on to vnímá a vadí mu to a taky mu ukazuje ten telefon a on ví, že to je jediný místo, kde ten čas vlastně můžu trávit spolu. A mně se teda hodně nelíbí, že z toho našeho rodinného nastavení se dostáváme do toho, že máme děti, který tak tímhle způsobem využívají sociální sítě, intenzivně.

B: No a jak se snažíte s Aničkou výchovně pracovat?

BH: No, vysvětlujeme jí to. Já jí vždycky jdu domluvit, že už je opravdu hodně hodin a že už je toho hodně času, co strávila na tom telefonu. Nedávno jsem dokonce zjistila, že byla i v noci vzhůru, ale takže jsme začali telefon dávat na noc ke mně a vidí, že když prostě je ve škole, takže ho má mít v batohu, tak tam vůbec nevím, jak to funguje, ale ví, že to takhle má být, že ho celý den nesmí vytáhnout. když jsou s holkama venku, to je jako jasný, že to mají všechny holky, takže to může taky. A jak přijde domů, tak už se snažíme, aby do telefonu nekoukala. Je to teda hrozně těžký, ale. Ale vždycky si o tom povídáme, co by se dalo zažít jinýho a co jí tam asi tak uteče a jinde jí to předá. Takže to nějak řešíme, společně si o tom povídáme.

B: Jaký z toho máte pocity?

BH: No úplně to hlavně nepadá na úrodnou půdu. Ona si stejně jde svojí cestou a jak jsem říkala, tak já jí do toho nechci zasahovat, nechci jí omezovat nijak a nechci jí rozhodně lézt do soukromí. Takže jestli tam řeší teď něco, co je pro ni v jejím věku hodně důležitý a prostě

v těch osmi letech to pro ní je ten středobod vesmíru, tak já nemám právo jí to zakazovat a říkat jí, ať to neřeší a tak.

B: Dobře. Pomáhá vám v tom někdo nebo něco se jako nějaká knížka dejme tomu se zorientovat v té problematice?

BH: Ja hodně čtu blogy rodičovský a takhle třeba zase na Facebooku skupiny rodičů. Teď je dobrý, že se dá na Facebook přidávat příspěvek ve skupině jako v anonymním režimu, což mě docela vyhovuje, protože jsem nechtěla ten náš problém sdílet úplně veřejně. Ale když to ten člověk napíše v tom anonymním režimu, tak dostane spoustu postřehů od jiných rodičů, který jsou v podobný situaci a jako většina se toho nedá využít, protože je to vůči dětem příliš restriktivní. A to já úplně s tím takhle nesouhlasim, ale jsou tam i dobrý nápady, něco co by mě třeba nenapadlo nebo nad čím by se dalo zamyslet. Tak tak, to tam ty rodiče sdílej pěkně. A ono to vlastně odpovídá obsahově zhruba celým blogům, Takže se vzdělávám takhle hlavně zkušeností od rodičů, než že bych četla nějaký knížky.

B: No super. No a jak si myslíte, že bude Anička využívat sociální sítě v budoucnu? Myslíte, že se to může nějak změnit?

BH: No já bych byla ráda, kdyby se to omezilo, ale když to zůstane aspoň tak, jak je to teď, tak to bude dobrý a musíme asi trošičku víc si ještě povídat o tom, co tam je a není vhodný zveřejnit. Ale to jsou totiž úskalí, který ona ještě nevnímá jako nějakou hrozbu. Oni třeba nedávno s holkama natáčely nějaký tanec, který cvičily a natáčely ho, protože ten telefon položily do trávy, tak ho natáčely z takovýho jako podhledu a měly sukničky. A to už ve mně vyvolává takovou obavu, aby tohle video neviděl někdo, kdo by ho mohl nějak zneužít a tak. Proto jsme si to vysvětlovaly, protože mi to video přišlo od šokovaných rodičů těch ostatních spolužáků. Tak já šokovaná nejsem, protože Anička tam nedělá nic špatnýho, jenom prostě to video jako nešťastně natočily ze špatnýho úhlu. Ale tak jsme si o tom jenom povídali, že je potřeba se nad tímhle taky zamyslet, ale nebudu jí prostě vykládat, že jsou nějaký sexuální predátoři na to má čas. Takže až bude trošku větší, tak si musíme promluvit i o tomhle a myslim si, že bude sociální sítě používat dál ke své zábavě a třeba časem i ke svému zaměstnání.

B: No a jaký názor na sociální sítě má otec Aničky?

BH: On není hodně doma, protože on je kuchař, Takže víkendy i všechny takový ty volný dny jako jsou svátky a prázdniny, to je pro něj největší vlastně výdělek. Takže jsem většinu času s dětma doma sama, on je doma dopoledne a ráno a tak když já jdu do práce až po odpolední, tak my se užijeme, ale s dětma vlastně se moc nevída. A ví, že tenhle problém řeším. Informuju ho o všem co se může..co se jí týká i tady v tomhleto směru. On jí čas od času vyzvedává ze školy, když má čas a tak i tam se setkává s těma učitelkami. Ale jinak asi tohle nechává na mně.

B: Jaký tedy zastává postoj k této situaci?

BH: Prostě on věří tomu, že je tohle já mám nějak zvládnutý výchovně a a nevyjadřuje se k tomu.

B: Daří se vám nalézat shodu ve výchovných opatřeních?

BH: Ono já vše tedy konzultuji vždycky. Když třeba právě s Aničkou o něčem intenzivně bavíme, právě o tom videu třeba, nebo o ničem jiném, co by se teoreticky mohlo nějaká hrozba, že není dobrý natáčet náš dům zevnitř a tak a tak. Když si o tomhle povídáme, tak to potom konzultuju s ním někdy i předtím a povídáme si o tom, jaká byla Aničky reakce. Ale u něj je to opravdu spíš zájem o to, aby věděl, co řešíme, než že by chtěl nějakým způsobem modifikovat to, jak já ty děti k tomu vedu. Asi kdyby se mu něco hodně nelíbilo, tak by se ozval, ale zatím se tak nestalo.

B: No dobře a ještě se vás zeptám na poslední otázku a tou je vlastní doporučení lidem v obdobné situaci.

BH: Nenechat to úplně rozjet. Vlastně když je to dítě malinký, tak ten přístroj mu dát do ruky co nejpozději, aby se naučilo těch sociálních vazeb využívat i jinak než jenom prostřednictvím sociálních sítí a aby si umělo hrát s ostatními dětmi i samo. Takže čím později tím za mě líp. To je velký doporučení, protože postupně se ten čas navyšuje a když se navyšuje od tří let, tak v osmi letech jste úplně jinde, než když se začne navyšovat v sedmi.

B: Super. Já vám moc děkuju.

BH: Taky mockrát děkuju.

Rozhovor č. 4

B: Jak rozumíš sociálním sítím? Co si pod tím pojmem představíš?

L: Tak sociální sítě je vlastně nějaká určitá komunita , kde nedochází k interakci osob vzájemně jako v aktuálním..kdy dochází prostě virtuálně k interakci osob vzájemně bez jakéhokoliv jako osobního přímého kontaktu z očí do očí, jako face to face a naopak si myslím, že je lidem to ta vzdálená svým způsobem komunikace, když to tak nazvu, připadá pro ně více anonymní i přes to, že jsou tam třeba v kontaktu s někým blízkým a dokážou přesto sdělit pocity, s větší osobní sebedůvěrou vůči někomu jinému. Nemusí to mít úplně dobré dopady pak na vzájemné vztahy. Je to místo, které dokáže lidi spojit, ale zároveň i paradoxně velmi oddálit. V dnešní době vlastně na sociálních sítích lidé sdílí pocity, zážitky, fotky...Předávají si zkušenosti. Vyhledávají tam někteří i informace ke svému studiu, k čemukoliv. Už je to vlastně síť, která je přehlcena informacemi, o níž ale nemáme daný původ, ale něco v tomhleto duchu.

B: Takže už to chápeš jako nějakou nedílnou součást života.

L: Jo, to každopádně. To už je taková vzájemná nějaká... asi u všech lidí takovej denní koníček,že lidé přijdou a otevrou si nějakou sociální síť třeba na pauze u kafe, v práci, při obědě už. Ani si vlastně neuvědomí, co to v ten moment je. Berou to třeba jako relax. Někteří koukají, ani neví třeba na co koukají. Záleží také na jaké sociální sítě. na co se zaměřují. Ale potažmo si myslím, že Facebook a Instagram spousta lidí otevírá několikrát za den, aniž by měla důvod pro to.

B: A jak je využíváš ty?

L: Já osobně nejsem velkým fanouškem sociálních sítí, nemám potřebu sdílet informace ze svého osobního života veřejně s ostatními. Ani se vlastně...Někdo to bere jako chlubení. Tak to určitě nemám zapotřebí ani tam sdílet negativní zkušenosti, ani co se týká třeba recenzí na různé..třeba člověk jede na dovolenou, ubytovací zařízení, restaurace, tak ani v tomhle nejsem úplně sdílná. Co se týče jak negativních, tak pozitivních zkušeností mých, ale беру to tak ať si každý najde svoji zkušenost, protože přece - co člověk, tak to jiný názor a je to těžké trefit se někomu doslova do noty. Podívám se třeba na Facebook občas. Používala jsem to vlastně v rámci studia My jsme měli svojí třídní skupinu, kde jsme sdíleli své poznatky, vzájemně jsme si tam pomáhali s přípravou na zkoušky a tím to pro mě asi tak hasne. Sociální sítě.

B: Takže na nich netrávíš moc času?

L: Minimálně.

B: No a co si pod sebe představíš pod pojmem závislost na sociálních sítích?

L: Závislost na sociálních sítích. Myslím si, že se s ní setkávám velmi často a můj osobní názor je ten, že přesně je to ten moment, kdy lidé mají právě tu pauzu či někam cestují, mají v ruce telefon nebo notebook než aby dělali cokoli jiného..nemůžou se od něj odlepit..ale v dnešní době telefon zastává většinu funkcí a většina z nás tam má celý osobní život v telefonu. A je to ten moment přesně i sedíme ve vlaku. Cokoliv. Místo čtení knížky, které bylo dříve hodně populární. V dnešní době máme v ruce telefon a místo toho, abychom si třeba otevřeli ebook s zajímavou literaturou, tak koukáme právě na ty sociální sítě, protože nemusíme se tak soustředit na to dané téma. Člověka to, myslím si, třeba nepohlí. Některá knížka nás dokáže úplně vtáhnout do svého světa, takže někdo je úplně mimo. Nemůže pak přestat a přejede třeba zastávku domů a ta závislost na sociálních sítích v dnešní době není podle mě brána ani jako závislost nějaká vážná protože to lidé berou jako normální stav a ani si neuvědomují, kolik času na tom internetu nebo potažmo sociálních sítích tráví.

B: No a když si představíš sociální sítě z pohledu tvého dítěte?

L: Sociální sítě z pohledu mého dítěte? Rozhodně by mělo znát nějaká rizika, která hrozí na sociálních sítích. Už jen z preventivního hlediska v rámci nějaké té prevence kybernetické a myslím si, že ty sociální sítě typu youtube pro děti je někdy může být užitečná, protože tam se s přítomností rodiče najde mnoho typů a můžou se podívat na pokusy a výrobky, různé způsoby výtvarné techniky, toho, jak se dá vyrábět, co se dá všechno vlastně vymyslet a zároveň pak, když to..Můžou to brát jako inspiraci, vezmou to prostě to a je to pak fajn, když mají takhle typy pro trávení společného času. Každopádně nemyslím si, že je dobré dětem pouštět na youtube videa nebo i pohádky každý den. Prostě děti si sednou před televizi a koukají na to. A některé pohádky jsou typu vymejvárny mozku. A tím je to strašně baví, protože čím větší úchylárna a zábava, tak ano, čím pestřejší, barevnější, tak to děti zaujme. Ale to se člověk musí zamyslet nad tou přidanou hodnotou. Co takováhle pohádka tomu dítěti předá dál? Třeba myslím, že dabované pohádky pro ty malé děti,fajn když jsou celé v angličtině, tak jo, ať dítě kouká. Ale když máš dabing v rámci českého jazyka, tak mě to nepřijde ani úplně vhodné, protože přece jenom ta slova tam jsou jiná a v rozvoji nějaké komunikace pak pro to dítě si myslím, že to může naopak přinést nějaká omezení. Takový příklad, co mě napadl. Takže ano, aby dítě vědělo, že jsou sociální sítě. Aby chápalo, Ale určitě nějaká rodičovská kontrola. Zablokované nevhodné stránky a podobné věci k tomu prostě patří a mít přehled o tom, ale dát dítěti nevím tablet s pohádkou na 8 hodinovou cestu kamkoliv je fajn, ale nechávat dítě 4 hodiny doma na tabletu aby si člověk odpočinul na gauči. Myslím, že není dobrým příkladem ani s dobrým způsobem výchovy. Víím, že to existuje, ale nepotřebuju být aktivním uživatelem sociálních sítí.

B: Na základě čeho si poznala, že tvé dítě má problém se sociálními sítěmi? Že je na nich závislé?

L: v momentě toho, když jsem si řekla, že pojedem někam na výlet a a to přesně první věc, kterou dítě si sbalí, tak je třeba telefon a "já potřebuju telefon na fotky a todle, abych to poslala kamarádům, abych tam měla všechno zaznamenaný, abychom si mohli zavolat s klukama

a tyhle ty věci". Tak to byl moment, kdy jsem si řekla Ty jo, sakra, tak tady je opravdu něco špatně. A už vlivem i díky spolužákům vlastně i tyto závislosti podle mě u těch dětí vznikají. Protože ano, jako rodiče fajn, když mají...Chci, aby dítě mělo kamarádky a kamarády, ale zase budu stokrát radši, že se domluví. Jednou půjdou k nám, jednou půjdou k nim a zabaví se osobně. Budou si prostě spolu hrát reálně a ne si povídat o kočičce Pusheen a podobných věcech po telefonu. Protože přesně tak, to dítě je už od malička zvyklé mít telefon v ruce a být propojené napojené na ten virtuální svět a nevnímat dostatečně pak ten reálný svět, ve kterém vlastně žije.

B: Chápu to tak, že to u tebe bylo tak, že vlastně se nemohlo odloučit od toho online prostoru, od toho prostředku, který je spojuje s tím on on line prostorem.

L: V prvopočátku moment byl kdy prostě "šup telefon, jedem na výlet, cokoliv, jdeme do školy, já musím mít telefon". Už jenom ta závislost vůči vlastně té věci. ve které najde ten virtuální svět. To byl aha moment, ve kterém jsem si řekla, že tady v tom je fakt něco špatně.

B: Jak se to projevuje na běžném chodu domácnosti?

L: Doma, tak vzhledem k tomu, že dítě má hodně kroužků tak je poměrně často vytíženo fyzicky. Kroužky jsou náročný, sportovní, ale doma se tedy snažíme vyhýbat se situacím, kdy i my jako rodiče koukáme do telefonu a zároveň před dítětem u jídla určitě ten telefon nepatří. Raději je lepší si osobně popovídat, zeptat se. Ale samozřejmě nějaké takové využívání i z pracovních důvodů toho telefonu je a to dítě to vnímá. máme domluvené pravidlo, že na telefonu si může vyhledávat určitý čas, kdy dělá úkoly třeba i zajímavosti k výuce a podobné věci zkoušet si ty výukové hry a máme to stanovené na jednu hodinu denně s omezením. Pokaždě teda je volnější den a zbyde nám čas, aby to nebylo ve večerních hodinách, protože večer do telefonu prostě koukat nebude, aby včas usnul. Ta hodina denně si myslím, že není to každý den. Zpravidla to tak třikrát v průměru v týdnu a o víkendech máme hodinku a půl, ale snažíme se jezdit hodně na výlety a omezit ten čas trávení na sociálních sítích a telefonu obecně. Protože v rámci těch sociálních sítí...Já trochu odbočím a máme povolené a domluvené...Domluvili jsme se s manželem že může využívat hraní her. Nejsou to ani žádné online napojené hry, pouze jako pasivní. Nějaká zábava typu Mário, skákačky a takovéhle věci. Jo, o víkendech má, když je ošklivo, tak taky se snažíme najít aktivitu doma vhodnou, ale samozřejmě pak ten čas neutíká tolik. Tak dítěti ještě dále dovolujeme nějaké taneční videa. A plus mínus sobot nebo neděle, záleží pak má dvě hodiny denně na telefonu dovolené nebo v rámci nějakých sociálních sítí, na televizi, youtube a podobně.

B: Jaké to v tobě vyvolává pocity?

L: Přemýšlela jsem nad těma pravidlami, které jsme si dělali. Tak vzhledem k tomu, že už jsme zaregistrovali tu situaci, potřebuju telefon a chci mít s sebou telefon. Tak jako asi u každé závislosti je potřeba nějaká doba odvykání a úplně tvrdý zákaz ode dneška telefon nemáš, nevoláš. By nevedla k pozitivní reakci vlastně ani na žádné straně, protože svým způsobem už je to pak jako násilnické. Takže je lepší si myslím vymyslet alternativní program a postupně ten čas pobytu a čas sledování sociálních sítí a čas strávený na telefonu omezovat. Samozřejmě v zimních měsících, třeba si myslím, že situace bude horší, protože je brzy tma a není takové vyžití venku a kolikrát ani mně se nechce do deštivého počasí, ale takové to tvrdé odříznutí od reality ze dne na den, si myslím, že není úplně pro to dítě až tak i pochopitelné, protože

najednou jsem svou dobu mohl a teď nemůžu, tak proč to tak je? A samozřejmě, že si to vysvětlíme a řekneme si proč a jak. Ale ten... ten moment, kdy tohle všechno nastane, prostě musí být nějaký postupný. Náhlé změny nejsou dobré kolikrát ani pro nějakého dospělého, takže postupně v klidu vymýšlet jiný alternativní program a snižovat počet hodin strávených na telefonu. Pozitivní beru nějakou obecnou prevenci toho, aby se to nestávalo, ale v dnešním hektickém světě je tohle opravdu těžké skloubit. Už jenom právě z toho důvodu, že děti, co přijdou do první třídy a půlka z nich má telefon mobilní, předávají si svá čísla a ta doba v tomhleto jde opravdu v tomhleto hodně dopředu, Ale naopak si myslím, že to někdy těm dětem ubírá. A dítě nechce samozřejmě být outsiderem. Nikdo nechce, aby bylo jeho dítě outsider, tak i z nějakého bezpečnostního hlediska ten telefon může být fajn, ale pak je tam vždycky nějaké to riziko, že u těch dětí vznikne závislost na mobilním telefonu a sociálních sítích. Takže to chce vše nastavit s rozumem. A najít nějakou tu určitou hladinu trvá trochu déle, tak to vzájemně vychytat z obou stran. Jak ze strany dítěte, každé dítě je jiné, tak ze strany rodiče zjistit co a jak. Postupem času

B: No a máš z něčeho obavy?

L: Obavy můžou nastat třeba v pubertě kdy přece jenom dítě už má opravdu svoji hlavu a má vzdorové chování a jede si po svém. Má domnění, že už je dospělé. Ale pokavad se to pochytil už v tomto věku, tak si myslím, že..a stanovíme si ta pravidla typu důvěra. Jak se říká důvěřuj, ale prověřuj. Když tu důvěru nezklame, tak pak se nebojím těch situací, že bychom něco dále takového řešili, protože přeci jenom ještě i stále vnímám, že je telefon pro něj důležitý, sociální sítě taky, že chce sdílet svoje zážitky ze školy, z výletů, z čehokoliv. Aktuálně hnedka ideálně. Ale zase už vnímám to, že pochopilo ten moment, že virtuální svět je ten, který je hrozně fajn. Na jednu stranu, ale na druhou, že opravdu není reálný a že se tam stávají situace, které běžně v životě nejsou. Když jsou to negativní situace, tak ani nemusí být třeba ani tak hrozná, jak vypadá. Na jednu stranu ve virtuálním světě, když si vzpomeneme třeba jaké video z pohrom, tak je tam vytažena ta nejhorší možná situace, která se stala a pak v závěru to nebude třeba tak strašné. Jako že to tam může být i pozitivní moment, jak si rodina užívá někde, jak jsou všichni strašně spokojení a pak závěru s tím, že se tam prostě rozvádějí, že to tam doma neklape a že to dítě žije i v hrozném prostředí. Takže aby se naučil vnímat trosku, že není vše tak černobílé, jak vypadá.

B: No a ovlivňuje nějak ta situace chod vaší rodiny?

L: Ta má na naši rodinu pouze pozitivní dopad a bylo to fajn i z toho hlediska, že i my jako rodiče jsme si uvědomili, že sakra ty jo na tom telefonu občas trávíme více času, než bychom mohli a museli vůbec. A užíváme si více těch společných chvil. Všichni teď pohromadě vymýšlíme více výletů, snažíme se zaměřit se hlavně... Odjakživa jsme se zaměřovali na pobyt v přírodě a nějaké ty sportovní aktivity. A teď je to vlastně ještě více podpořeno tou negativní zkušeností, která nás potkala a pomohlo nám to všem, nejenom našemu dítěti.

B: Ovlivnilo to i ostatní členy rodiny?

L: A samozřejmě. Protože na té situaci, která se stala, se musí podílet oba rodiče a musí se k tomu oba nějak postavit a vyjádřit a domluvit se a hlavně na to, jak to bude dál, jak to nastane, jestli se to bude řešit s odborníkem nebo tu situaci zvládneme sami. Jak to s tím dítětem vůbec budeme řešit, jak ho budeme dále omezovat nebo jestli jsme s ním v pohodě a necháme

to tak být. A jestli se zaměříme na nějakou prevenci, třeba i v rámci nějakých preventivních programů, které jsou nabízeny školám, jestli to navrhne, nebo s ostatními rodiči jestli se člověk poradí, protože nejvíce času, naše dítě strávilo tím, že si telefonovalo se spolužáky a posílali si nějaké ty videa. taky je třeba zeptat se těch konkrétních rodičů kamarádů, jak to oni jako vlastně vidí, jestli jim to přijde v pořádku, nebo jestli oni si říkají, že je tam už moc času jejich dítě. chce to jako asi probrat obecně a nastavit to. Ale samozřejmě to předat co nejlépe tomu dítěti našemu, aby to pochopilo, aby to nevadilo...Samozřejmě mu to vadit bude, ale aby to fakt nemělo negativní dopad typu vzteklych záchvatů a podobně. Protože já nemůžu a oni všichni můžou, aby si to uvědomili i z více stran. Bylo by fajn, kdyby se tato skupinka přenesla a měli to nějak dané. Ale samozřejmě je to těžké. No, protože každý rodič má jiný názor na všechno.

B: Jak se snažíš s potomkem výchovně pracovat?

L: Zaměřujeme se primárně na prevenci jakýkoliv patologických jevů, které mohou nastat. V jeho věku ho opravdu nejvíce asi ohrožuje nějaký budoucí netolismus a ta závislost tady na těch konkrétních sociálních sítích. u dětí je hodně populární TikTok síť, tak tu jsme doma rovnou zakázali se přiznám, protože tam není limitován obsah, reklamy tam nejsou taky nějak limitovány a skáče tam vlastně cokoli, takže jsme se domluvili pouze na sociální síť jako Facebook. Na Instagram jsem si zatím řekl, že fotky ať si zatím nechává v úložišti, které má v telefonu a ať si vždycky zamyslí, jestli to chce opravdu sdílet nebo nechce, že ne každá fotka stojí za sdílení. když vyfotí jednu fotku, tak z ní má strašnou radost a přijde mu, že je dokonalá. Ale v závěru na té fotce vlastně nic není. Takže jsme se snažili jít tou metodou typu na všem se raději ne dvakrát, ale rovnou třikrát zamysli a promysli si, že to chceš a vždycky nám to ukaž, ať ti tím můžeme nějak pomoci, poradit. Můžeme to nějak upravit. Máme to takhle udělané formou té hry. Konkrétně třeba u těch fotek opravdu, že když něco vycvakne, tak se na to všichni podíváme. Řekneme si jo dobře, tak to je fakt hezká fotka, to stojí za to, takže třeba časem budeš mít hezké album, když se něco takového zachová. to z tohohle hlediska je to fajn, Ale z toho druhého říkám, ať se zamyslí, podívá se prostě a přemýšlí o tom. Raději ať se k tomu vrátí ve vzpomínkách, než pořád být jenom na tom místě a fotit, fotit, fotit, fotit. Místo toho si udělat jednu fotku, podívat se a užít si to dané místo. No a sociální síť jsme omezili. Tak snažili jsme se dítěti vysvětlit, že obecně ne sociální síť, ale internet může být dobrý sluha, ale zlý pán. že má ještě stále dost času na nějaké aktivnější používání sociálních sítí. Jsme sice rádi, že je v kontaktu s kamarády, ale že když se vidí denně ve škole, tak nemusí každý den spolu ještě odpoledne volat a říkat si vlastně co bylo, že je zase lepší říct si to ve škole, když se vidí a vidí i své emoce, které mezi nimi probíhají a sdílí to spolu aktuálně. než aby si o tom říkali po telefonu. Že když jedeme na kroužek, tak si můžeme zopakovat nějakou látku do školy a místo toho, aby v autě telefonoval a a řešil nějaké ty dětské zábavy a zajímavosti typu kdo koho ve třídě má rád. že se to stejně každý den mění. No a tak nějak jsme si o tom hodně povídali, říkali jsme si co a jak a samozřejmě dítě od začátku, co mohlo využívat sociální síť, tak vědělo, že má určitá omezení a vědělo o časových možnostech dopředu. Samozřejmě jsme si řekli i o snížení časové dotace, používání těch sociálních sítí, ale nebylo to, že bychom řekli jenom, že snižujeme čas, ale vždy jsme měli už nějaký náhradní program typu, že jsme šli péct bábovku společně a zapojili jsme ho více do toho a snažili jsme se vymyslet vždycky nějakou tu alternativní aktivitu, která by nesouvisela se sociálními sítěmi.

B: No a jaké z toho máš pocity?

L: Moje pocity? Jsou z dané situace teďka v nynější dobu velmi pozitivní, protože se to obešlo bez jakýchkoliv scén, hádání se a dohadování a žebrání, že chce na internetu trávit mnoho času na sociální síti, že si chce volat. A myslím si, že to velmi hezky přijal a dokázal se vžít částečně do té situace i z pohledu rodiče. Zkusili jsme si otočení rolí. Ptali jsme se vlastně, jak by se ti to líbilo, kdyby se takhle chovalo tvoje dítě? A děti jak mají ty představy trochu ještě z našeho pohledu ne úplně adekvátní a dokáže si všechno přibarvovat a nebo je reálné. Tak to bylo vtipné, hodně jsme se u toho i pobavili. Ale zase si myslím, že pak když slyšel i čistě můj názor jako ze strany rodiče a otočili jsme si i ty role na chvíli, samozřejmě v jakýkoliv mezích slušných, tak nám to oběma hodně dalo. Bylo to takové divadýlko a už i tahle forma, byla pozitivní a takové celé to přijetí nějakého toho omezení v ten moment vlastně nepůsobilo, jako že je to nějaký zákaz z naší strany, který prostě je jenom čistě náš, nějaký truc. Prostě ne tak na tom nebudeš a nazdar bazar. Tak s touto formou to mělo prostě příjemný efekt pro všechny.

B: Jak si myslíš, že bude vaše dítě využívat sociální sítě v budoucnu? Změní se to nějak?

L: Tak uvidíme, jak dlouho nám to vydrží. Počítám, že ještě samozřejmě s přibývajícím věkem a s tahem i spolužáků našeho dítětem se další problémy v rámci sociálních sítí vyklubou. Ale samozřejmě pokusíme se to řešit trošku dříve, než aby došlo k nějakému tomu momentu. Já musím mít telefon sebou a já chci volat a já tam chci trávit čas a podobně. Tak uvidíme, co bude dál.

B: Pomáhá ti v tom někdo nebo něco?

L: Jednám pouze tak vlastních pocitů, protože zatím to byla situace, kterou člověk dokázal naštěstí zvládnout velmi jednoduše, když to tak řeknu. A samozřejmě kdyby nastal nějaký větší problém, tak bychom si nechali poradit od odborníka, případně od někoho, kdo má podobnou zkušenost za sebou. Myslím si, že v dnešní době je to spousta rodičů, kteří...bohužel jich je méně, kteří to řeší. Většinou to rodiče moc neřeší tento problém a obecně je to jako závislost na sladkém. Někdo prostě sladké zakazuje a někdo sladké dává v hojném počtu a není tam žádná hranice a někdo to má prostě stanovené. Tak dám třeba pytlík bonbonků za týden záleží opravdu na tom člověku. Takže tam bych asi našla někoho nejprve ze svého osobního života, koho znám a vím, že tento problém řešil. A dále, kdyby to nemělo žádný efekt valný po nějaké době, tak bych se obrátila na odborníka a samozřejmě takové to studování si článků a najít si nějaký erudovaný zdroj typu, kde se to probírá v rámci psychologie a výchovných doporučení nějakých metodiků prevence. Takže nějaké zkoumání a vyhledávání si informací je v odborné literatuře, tak na internetu, tak to je samozřejmostí už od začátku pro mě. Aby člověk měl trochu větší rozhled a dokázal vidět věci z více úhlů i možných řešení, která tam jsou, případně nejsou.

B: No a jaký názor na sociální sítě má otec dítěte?

L: Otec dítěte využívá sociální sítě častěji než já, tak jsme trošku také museli zabojevat, lehce řečeno v tom, že omezení toho času, kdy kouká do telefonu, aby se nám lépe nastavovaly hranice dítěti. Ale postupem času, právě když i on sám viděl tu řečneme už možná závislost na svém vlastním dítěti, tak i jemu to pomohlo a uvědomil si, kolik toho času jak v práci, tak i ve svém volném času tráví na telefonu. A ať se to týká třeba vyhledávání informací pro sebe, co má jako v rámci závodů nebo podobně, vyhledávání si nějaké té regenerace. všechno co se týká

toho sportu, to převážně bylo, ale i tak byl ten čas relativně vysoký. Za týden když se podíval na ty týdenní zprávy, které nám telefon vždycky ukáže. Tak někdy jsou děsivé, někdy jsou to pozitivní. Tak si vlastně uvědomil, že na tom telefonu stráví asi 8 hodin v průměru týdně, nebo kdy na tom telefonu ho používá občas ano, i v práci. Nemůžu říct, že ne, ale i tak je to číslo vysoké. No za těch 7 dní si myslím, že to odpovídá pak i tomu jakákoliv ta pauza - Otevřu si telefon, podívám se na video. A co třeba mně osobně hodně vadilo, tak bylo koukání do telefonu po večerech, před spaním a podobně. A to jsem teda velmi ráda, že díky té situaci, která nás potkala, tak veškerou tuhleto interakci s virtuálním světem večer omezil automaticky, protože to nemá ani dobrý dopad na spánek. Člověk má problém usnout a má rozvířené myšlenky a přece jenom i přes to, že na těch telefonech funguje, to krásné ztmavení a to žloutnutí displeje a podobné vychytávky. Tak i tak prostě ten telefon nepatří do ložnice.

B: A jaký postoj zastává k situaci u vás doma?

L: Troufám si říct, že jsme teď stejného názoru. Už jenom si to chtěl prostě uvědomit. Pár těch momentů, které situaci spustily, které pak i situaci vyřešily. A srovnat si v hlavě, co je vlastně správné pro nás pro všechny. A hlavně si hodně zakládáme na jednotné výchově, tak i z tohoto hlediska jsme nejdřív si to řešili spolu a až poté jsme došli k tomu řešení jako jak to budeme omezovat, co dál řešit. Troufám si říct, že nás tato situace posílila a trochu stmelila, protože jsme se výrazně nelišili ve svých názorech, jak danou situaci řešit.

B: Super. Takže se vám daří nalézt shodu ve výchovných opatřeních?

L: Ano. Zatím stále.

B: No a poslední otázka co bys doporučila lidem, který by řešili obdobnou situaci?

L: Nebát se o té věci mluvit, nechat si poradit i probrat to jenom třeba s ostatními členy rodiny, třeba i s babičkami. Některé v dnešní době jsou velmi moderní, používají sami sociální sítě, rozumí umělé inteligenci a jiným technologiím. Tak vždy je fajn slyšet názor někoho jiného a nestydět se za to, že člověka ten problém potkal a že to řeší u vlastního dítěte. nepřipadat si tak, že člověk něco zanedbal, protože v dnešní době je tato situace běžná. Z mého názoru odhadem, že pro 50 procent rodin českých. Naopak si myslím, že a i toto procento dále poroste, protože lidé jsou velmi vytížení. A i jak se mění vlastně populační hledisko typu, kdy žena má prvně dítě a podobně, tak přece jenom i ty starší matky, tak jsou více unavené. Takže pro ně dát dítěti do ruky tablet může být jakákoliv úleva, zábava a způsob relaxu v tom, že mají najednou prostě pokoj a neuvědomují si ani, že to může mít nějaký důsledek. A nejsou to jenom starší matky. Samozřejmě že to může být u nějakých mladých, které k tomu dítěti přijdou, ani neví jak. nepřemýšlí o tom. Oni ještě třeba jsou na sociálních sítích závislé a tak jim to přijde normální. Když pak má třeba puberták dítě, tak i to není úplně efektivní na výchovu, co si myslím, protože zkušenosti přece jenom tomu člověku v těch dvaceti letech ještě chybí nějaké životní a měl by je načerpat. Když pak dítě vychovává dítě, tak to nikdy nemůže mít dobrý efekt.

Rozhovor č. 5

B: Tak jak rozumíte sociálním sítím? Co si pod tímto pojmem představujete?

Z: No tak já bych řekla, že sociální síť obecně je nějaká, teda síť, kde spolu lidi komunikují a sdílí nějaký obsah. Myslím si, že dost závisí na tom, o jakou sociální síť konkrétně se jedná. No, komunikují spolu prostřednictvím té sítě a sdílí nějaké informace a tak dále.

B: A jakým způsobem používáte sociální sítě vy? Jestli používáte.

Z: No tak musím se přiznat, že samozřejmě sociální sítě používám a především asi na komunikaci s přáteli, na nějakou jako dohadování se ohledně, zkrátka veškerých věcí. Vlastně co se kolem nás dějou. denně používám sociální sítě, ať už se jedná například asi v největší míře o WhatsApp nebo Messenger, ale samozřejmě používám i další sociální sítě, jako je Facebook, Instagram. No tak asi tak.

B: No a máte nějaký takovej odhad jak dlouho, tak zhruba denně či týdně na sociálních sítích strávíte?

Z: No, bohužel si musím přiznat, že to je asi víc, než bych chtěla, ale. No myslím si, že to bude tak. Určitě dvě hodiny denně.

B: No a co si představíte pod pojmem závislost na sociálních sítích? Jak to podle vás tak může vypadat?

Z: No tak pod závislostí si představuju víceméně to, že člověk na těch sociálních sítích samozřejmě tráví hodně času, ale to i jako hodně volného času, který by mohl věnovat samozřejmě úplně něčemu jinému. A..No, prakticky vlastně to, že jakmile vezme například mobil do ruky nebo jakmile si sedne k počítači, tak okamžitě zapíná sociální síť a nejenom, že ji používá, zkrátka když jí potřebuje, například právě na tu komunikaci s přáteli a tak dále, ale i že vyloženě jako tam tráví čas, který není, není nutný, aby tam trávil nebo ráno člověk vstane, vlastně zapne si internet a okamžitě okamžitě najede na sociální síť a nebo i třeba v práci, že to používá nadměrně na nadužívá, no a tak dále. Nebo když je například s přáteli někde venku, taky prostě sedí a a je na těch sociálních sítích kouká na nějaký obsah, aniž by zkrátka jako to bylo nutné.

B: Takže to znamená, že vlastně nemůže nebo mu nejde přestat používat sociální sítě ani v době, kdyby vlastně neměl třeba v práci, Když by měl pracovat, tak místo toho?

Z: No a víceméně ho to vlastně ani nějak jako nenapadá, že.. Nemusí ho to nutně napadnout, že bych na těch sociálních sítích asi být neměl, ale že mu to prostě přijde tak přirozené, že první věc, co udělá, je, že zkrátka začne používat sociální síť bez nějaké nutnosti, vlastně víceméně. Jako zvenčí je to nějaká jeho vnitřní nutnost to použít.

B: Vnímáte sociální sítě z pohledu vašeho dítěte, dnešní generace?

Z: No tak to si musím přiznat, že to je velký rozdíl oproti vlastně tomu, jak vnímám používání sociálních sítí já a jak vidím u svého dítěte. Jak říkám, já více méně..Ale tak samozřejmě..to se odvíjí od toho, že dospělý asi nebudou koukat na ty tanečky. Nebo teď vycházím z toho, že můj syn používá dost často TikTok a a tam vidím k jakému obsahu se dostává, ale moc tomu jako nerozumím nebo zůstává mi rozum stát trochu nad tím obsahem, který se tam sdílí. Ale samozřejmě tak to asi je. No, ale jsou to nějaké trendy. To znamená, že když se vrátím k otázce, jak jinak to vnímám i z jejich pohledu, tak to jak jsem říkala, je to velký rozdíl v tom, že my jsme v tom víceméně nevyrostali. Samozřejmě, přišlo to nějak postupně k nám, nějak jsme si k tomu našli cestu, ale ty děti vyloženě v tom žijou. Je to jejich každodenní chléb. Používá se to ve škole tak vlastně i jako mimo výuku. Samozřejmě. Děti si tam sdílí informace, takže o přestávkách používají všemožné aplikace, ukazují se tam, sdílejí si tam ten obsah. Samozřejmě je to znatelné, že je to zapojené ty sociální sítě i vlastně do výuky, takže to ty děti provází celým dětstvím, dospíváním. Takže samozřejmě pro ně je to, myslím si, mnohem přirozenější, ty sociální sítě a to jejich používání, než co je třeba pro nás. Nebo já jsem taky generace, která jako už víceméně dospívání ten Facebook nebo tyhle ty sítě používala. Ale není to tak, že by..nebylo to tak, že by to bylo úplně všude kolem mě, kam bych se podívala ta vlastně sociální síť. Myslím, že kdybych byla malá, že bych jenom komunikovala přes sociální sítě. Jo, chodili jsme ven. Samozřejmě, neměli jsme mobily, neměli jsme počítače a když už, tak to bylo vyloženě jenom na to domluvit se, poslat jednu zprávu. A teď říkám, pro ty děti už je to jako přirozené prostředí. Prostě je to něco, bez čeho si nedokážu představit být. Asi tak bych to viděla z jejich pohledu.

B: To byla vyčerpávající odpověď. A na základě čeho si myslíte, že by se mohlo jednat o závislost na sociálních sítích u vašeho dítěte?

Z: To právě souvisí to s tím, co jsem, o čem jsem mluvila před chvilkou. Jasně, já...To..já to asi vnímám jinak. Já to vnímám tak, že snažím se ty sociální sítě používat co nejmíň to jde, nebo opravdu se omezit, omezit jenom na například to domlouvání se s přáteli, nebo jako samozřejmě i jako psát si s přáteli a hned ne nadužívat to, ač se musím přiznat, že to rozhodně jako nejde nebo nejde. Nejsem příkladem toho, že bych jako nepoužila sociální sítě. Používám je a taky vím, že sama s tím mám problém. Ale právě u těch dětí to vidím tak, že ty vyloženě...můj syn ten ráno vstane a první věc, vezme si do ruky mobil, okamžitě zapíná internet a kouká. Vezme si to i k snídani. Samozřejmě nesouhlasíme s tím, říkáme mu to, ale to je, to je pořád..on kolikrát ani nevnímá, co mu říkáme, jenom kouká do toho telefonu a jede tam různá videa, která vůbec..nerozumím tomu,jestli mu to dává nějaký informace nebo jestli mu to nějak jako pomáhá se rozvíjet nebo z jakého důvodu na to kouká, jestli jenom ze setrvačnosti. A právě v tom vidím ten problém, že člověk na něj mluví a on je jak mluvit do zdi, jako vůbec nereaguje a jenom má potřebu mít ten mobil v ruce a furt na něco koukat. Víceméně jako samozřejmě

sdílet si nějaký obsah s kamarády taky. Ano, povídaj si, volají si. v pořádku, ale vidím to, že jako hodně tam tráví času. No zbytečně totálně jakoby bezmyšlenkovitě vlastně.

B: Jak teda vypadá takový běžný den vašeho dítěte? Jak se to jako projevuje ta závislost?

Z: Doma to je, jak už jsem zmiňovala, opět, tak třeba mě zkouší. Ráno přijde k snídani a vezme si tam ten telefon a kouká na ty sociální sítě, na Instagram, na TikTok. No tak s tím my samozřejmě, že nesouhlasíme. To jako řekneme vypni ten telefon, odlož ho pořádně, prosím, nejez, soustřeď se na to, povídej si třeba s náma, V tom vidím teda velký problém, že třeba jako fakt jako u toho jídla, že to zkouše...Ne že by to zkoušel, ale opět mi přijde, že jako tím, jak má ten mobil v ruce vlastně dost často, tak ho ani nenapadne, že vlastně by se normálně u toho oběda mohl najíst, že by to mohl odložit, protože by to nemusel používat, že by mohl třeba poslouchat, co my mu říkáme. Jako mi přijde, že ho to jako nezajímá, že prostě tam jsou zajímavější věci a tak. No, když jedeme k prarodičům, tak jako taky je hodně času na tom telefonu a směje se pořád do té obrazovky. Říkám, no jako samozřejmě s tímhle nesouhlasím, už kolikrát se i stalo, že jsme vyloženě museli mu ten telefon vzít. říct prostě tak a teď tři hodiny ti ten mobil nevrátíme protože prostě to nejde. Ale no, takže v tom samozřejmě vidím ten největší problém opět i před spaním. Jako večer, to je to stejný, když přijde z fotbalu, tak taky..Jako jo, už jde z šatny a už má mobil v ruce.

B: No a jaké to ve vás vyvolává pocity?

Z: No tak možná. Možná můžete slyšet z toho mýho hlasu, že samozřejmě nejsem z toho šťastná. Trápí mě to a snažíme se proti tomu bojovat. Snažíme se mu říkat, že prostě to není takhle možný, že nemůže trávit veškerý čas jenom na internetu. A vlastně. Koukáním na nějaký obsah, který je od lidí, který vůbec nezná, který jako ani není třeba jako inspirativní, nebo který by mu měl něco předat. Aby se taky věnoval svým kamarádům, aby třeba šli ven. No samozřejmě převládají obavy, obavy, protože není to jednoduchý a určitě nechci, aby takhle jako vyrůstal v tom, že tohle je norma, nebo že jako to, že zkrátka nevnímá pořádně i ten svět kolem sebe a furt jen kouká do mobilu. Bude bude norma, že to bude normální, že takhle bude vyrůstat, že takhle to bude dál. Jako jo, samozřejmě, ještě je ještě malej, ale taky až bude dospívat, tak třeba jak se s někým seznamovat, jestli vlastně i to všechno proběhne jenom přes sociální sítě. Nevim no, nedokážu si to představit. Říkám no, obavy určitě převládají z těch těch pocitů, které to ve mně teda vyvolává.

B: Á. Takže vaše obavy jsou vlastně z toho, že?

Z: no z toho, že to takhle bude přijímat jako normu, že to bude taková jako pro něj přirozenost, že zkrátka a dobře bez toho mobilu a bez těch sociálních sítí už nebude pořádně schopnej fungovat, že nebude jako vědět, co to znamená fungovat chvilku bez telefonu a bez sdílení informací, který vlastně nejsou jako nutný nebo nejsou jako primárně důležitý. že takhle bude ztrácet v práci čas celý den, Jako je to jako znám ze svého pohledu, protože já taky kolikrát jako jo, sednu si k tomu telefonu a najednou jako půl hodina pryč a já koukám na Instagramu na recepty nebo na takový podobný videa. Ale jako jo, na jednu si říkám dobrý, třeba z toho někdy něco uvařím, ale na druhou stranu je to zbytečný. Je to prostě půlhodina, kterou jsem mohla strávit třeba tím, že jsem mohla uklidit nebo něco uvařit nebo cokoliv. No takže to jako vidím i u sebe a a když vidím to, jak jsem se jako já na to naučila, tak prostě ta obava z toho, že to dítě to má natolik v sobě, že už nebude zkrátka moc fungovat jinak.

B: A má to nějaký vliv na chod vaší rodiny?

Z: To bych si zas troufla říct, že jako do takové míry to ještě ta závislost jako nedospěla. Že by to nějakým způsobem jako ovlivňovalo chod té rodiny? Samozřejmě, není to příjemný, dost se o tom doma jako bavíme, dost to třeba rozebíráme s přítelem, ale jako že by to nějakým způsobem ovlivnilo? Fakt, my se snažíme to dítě jako učit na to že to není správně a na tom se našťestí shodneme. Takže. Takže tak. Takže jako troufnu si říct, že jako vyložene chod rodiny to neovlivňuje, protože říkám, jako když nám to přijde, že zkrátka je to je toho fakt jako už přespříliš, tak jako zasáhne. takže to není jako že by..že bychom...Nevim, kvůli tomu jako probíhaly nějaký hádky velký rodinný nebo že doopravdy by to nějak jako narušovalo tu rodinu. To si nemyslím.

B: Ovlivňuje to nějak i další členy rodiny?

Z: Jako ostatní členy rodiny jako by je mimo nás nebo domácnost? tam si jako taky myslím, že je to víceméně nemá jak ovlivňovat. Tak samozřejmě slyšíme od prarodičů, babiček od dědečků, že má pořád v ruce ten telefon. Prostě tak mu ho vem, něco s tím dělej. Takže my se snažíme najít nějakou balanc, vysvětlovat zase na druhou stranu tím, že není možný mu ten telefon jako sebrat a úplně mu tyhle věci zakázat, protože samozřejmě jsou takhle naučený vlastně lidi kolem něj, kamarádi kolem něj, děti kolem něj. Můžeme ho úplně jako třeba v odříznout úplně z toho kolektivu a říct mu prostě takhle to nejde. To není možný, jako pořád ta komunikace už jako vyložene přes sociální sítě funguje téměř jenom. Takže si myslím, že to jako nemůžeme úplně jako odepřít. Takže se snažíme najít nějaký balanc. Vysvětlovat prarodičům, že to není v takové míře aby, jak oni říkají, z toho byl blbej nebo takhle. Takže troufám si říct, že ostatní členy to neovlivňuje. Nejvíc to cejtím na těch prarodičích, jakože ty, jak už jako tím spíš v tom nevyrostali tak že jako tomu vůbec nerozumí, nechápou to a vlastně zůstává jim nad tím rozum stát, jak se říká. Ale tak...

B: A jak se snažíte s potomkem výchovně pracovat?

Z: No jak už jsem naznačila, tak vlastně vysvětlovat mu, že to není možné, takhle fungovat jenom online, že musí samozřejmě i vnímat ten reálný svět kolem sebe. No jako bohužel je to i tak, že opravdu popravdě mu ten telefon někdy i sebereme. Vezmeme mu ho a řekneme "teď ne, oni kamarádi počkají". Všem tyhle ty sociální sítě prostě musí počkat. Ty budeš tady s náma, jedeme na výlet a takže tady budeš s náma a povídat, budem se dívat na věci kolem sebe. Budeme se koukat na přírodu. Prostě v lese na zvířata, jak to všechno funguje, ale teď na těch sociálních sítích nebudeš. Takže zkrátka musím mu to zakazovat. No, zakazujeme mu to. To je asi nejvíc, jak výchovně působíme, samozřejmě zakazujeme, ale jako je to spojený s tím, že vysvětlujeme. že vysvětlujeme, co je a co není správně. Není to, jako že bychom mu to vzali a teď prostě ne a kamarádi mají smůlu. Snažíme se prostě najít nějakou ten ten kompromis a vysvětlovat mu, že takhle to nejspíš nefunguje. takže víceméně ta výchova probíhá nějakou komunikací s ním. A musím říct, že zas na druhou stranu to docela funguje v rámci mezí jakože poslechně.

B: A jaké z toho máte pocity?

Z: No říkám si, že to docela..že se nám to jako daří, že nás zase respektuje. Že to není úplně jako, že by řekl "mámo, prostě máš smůlu, já mám tady ,mobil a teďko mám důležitější

věci na práci.”Tak samozřejmě to někdy zkouší, ale jako když už tam cejtí to, že doopravdy by mohl být oheň na střeše a že by z toho mohl plynout nějaký problém, třeba delší zákaz, dlouhodobější, tak pak jako trochu ustoupí. Protože ví, že samozřejmě i pro něj by to fakt bylo ještě těžší než je. No takže jako pocity z toho mám...Vlastně jsem ráda, že, poslechne. No takže vlastně co se týče tý výchovy nebo toho našeho výchovného působení, tak si myslím, že tam to docela funguje. Ale pořád si myslí, že bychom to mohli pojmout nějak líp. Třeba mu nebýt úplně jako vzorem v tom, protože samozřejmě taky vidí, že rodiče sociální sítě používají. Ale na jednu stranu musím říct, že je to v rámci nějakých mezí, že z toho zatím nemám takový obavy. Že bych už přemýšlela nad tím třeba jestli to řešit nějak odborně nebo na nějakých jako jiných úrovních. Jestli docházet někam a tak dále. To zase jako ještě ne. Naštěstí je to ještě v nějaký rozumný míře. Ale jako cítím to tam. Cítím tam ty, že zkrátka bez toho telefonu nedokáže normálně dlouhodobě fungovat.

B: A pomáhá vám v tom někdo nebo něco? Jak se zorientovat v té problematice nebo jak to řešit?

Z: No to musím přiznat, že mi s tím asi nikdo nepomáhá. Tím, že si myslím, že právě nebo doufám v to a říkám si, že ta závislost nedosáhla takové hranice nebo míry, že bych vyloženě vyhledala nějakou odbornou pomoc, to ne. Samozřejmě. Četla jsem si na internetu dost článků a dost informací o tom. Pročítala jsem si nějaký různý výzkumy, kolik děti tráví času na internetu nebo na sociálních sítích obecně, jaký to na ně má vliv, jakým způsobem třeba výchovně s nima pracovat a tak dále. Tak to jako jsem se samozřejmě inspirovala. Ale jako ne, neřeším to ještě jako nebo tak. Řešíme to s kamarádkama, co mají děti, co mají dítě stejného věku, ale jinak jako jsem to neřešila. Nebo že by mi s tím vyloženě někdo pomáhal třeba odborník nebo tak no.

B: Jak si myslíte, že bude vaše dítě využívat sociální sítě v budoucnu? Změní se to nějak v to?

Z: Doufala bych, že se to částečně změní. Že zjistí, že vlastně ten čas strávený na sociální síti je mnohdy zbytečněj a není rozhodně potřebný. Není nutný trávit takovýho času jenom vlastně studováním a koukáním se na ty krátký přitažlivý videa o ničem. Tak doufám, že se to nějak změní. No, že postupem času jak bude dospívat, tak samozřejmě bude mít jiný zájmy. Třeba pochopí, že seznamování se s kamarádkama a samozřejmě i s partnerem takhle nefunguje vždycky jenom přes sociální sítě. Že tam musí vnímat i ten reálnej svět, takže do toho musím ještě určitě zasáhnout. Doufám, že se to změní, že to takhle nepotrvá dlouho.

B: No a jaký názor na sociální sítě má otec dítěte?

Z: No tak otec dítěte taky není úplně ideální vzor. Musím říct, že partner tráví na sociálních sítích dost času a já taky. Nemůžu mu to mít za zlý. Samozřejmě, protože přijde z práce, má toho dost a chce si odpočinout. Zapne se telka a tak. No a pak jako sedí, sem tam jako kouká na mobil a kouká na Facebook a tyhle věci. Akorát musím říct, že tam dost i hledá inspiraci, to se mi zase líbí. On je docela takový kutil, takže. A tak jako kouká na videa co a jak a pak to zkouší podle toho i vyrobit různý věci. Hodně dělá věci ručně. Nebojí se támhle opravit, támhle něco zkusit, támhle si něco přitlouct. To je jako super a dost času si myslím tráví i tak jako vidím i koukáním na tyhle věci s tím obsahem. Ale samozřejmě vidí to. Syn když přijde z fotbalu, tak má mobil v ruce nebo prostě ze školy nebo odněkud. Tak vidí, že táta i já tu

zřejmě jsme na tom telefonu. Neříkám, že bychom mu byli úplně vzorem, ale na druhou stranu určitě na tom netrávíme na sociálních sítích veškerý svůj volný čas doma. Věnujeme se sami sobě. Nemyslím si, že by mu dával takový vzor jako závisláka, kterej přijde domů, sedí tam na mobilu, ani neví co mu říkám a večer zhasne telefon a jde spát. Tak to ne.

B: No a jaký postoj zastává k situaci u vás doma?

Z: No tak já si myslím, že na to máme docela podobný názor, že to vidíme dost stejně. Že to v tom vidí. Taky v tom vidí problém, nelíbí se mu to, kolik času náš syn tráví na sociálních sítích. Ale myslím si, že v tomhle cejtím podporu určitě z jeho strany, že by mi třeba jako vyčítal něco ve stylu "ty mu zase necháváš ten telefon, celou dobu jsi mu ho nechala" nebo tak něco, ale spíš naopak se snaží být se mnou ten hlas, co mu říká ne. Nesmíš to takhle dělat. Nemůžeš být prostě celý den..pořád na telefonu. Takže to je docela příjemný, že tam furt je..pořád cítím tu podporu z jeho strany.

B: Daří se vám nalézt shodu ve výchovných opatřeních?

Z: Jojo, řekla bych víceméně, že jo. Samozřejmě někdy to není taky dycky úplně ideální. Taky jsme se kvůli tomu už pohádali. Jo, protože prostě je tam ten...Je tam to naštvání z toho..ta frustrace. ale myslím si, že když nám tam dycky něco drhne, tak se snažíme se, uklidníme. Jsme na to tady dva a musíme se s tím nějak popasovat. No a musíme mu jako být ten vzor a vysvětlit mu to co a jak. Jak by to mělo fungovat a taky jak by to nemělo fungovat. Takže si myslím, že tam víceméně shoda je.

B: A poslední otázka. Vlastní doporučení lidem v obdobné situaci. Co byste jim poradila či doporučila?

Z: To je dobrá otázka, to bych tak jako klidně nějaké doporučení brala. Ale no určitě nenechat si to přerůst přes hlavu. Jako já říkám, že to cítím u svého dítěte, že už tam je závislost. Nebo mám takový pocit, že tam už ta závislost je nějaké míře, ale pořád je to v nějaké míře, se kterou se dá pracovat a která není úplně jako, že by nebyl schopný dát ten telefon z ruky. Byl by úplně nebyl jako schopný trávit čas jinak. To zas si myslím, že není. Ale samozřejmě s tím doporučením - nenechat si to přerůst přes hlavu. No a jako dokud pokud to člověk vidí a má pocit, že už je toho moc, tak poradit se nejprve s někým ze svého okolí, sdílet zkušenosti, jak jsou na tom třeba děti stejného věku a kolik třeba oni toho času věnují na sociálních sítích a případně se to tomu dítěti snažit vysvětlit a snažit se najít nějaký jiný aktivity pro dítě, který by ho mohli bavit - kroužky, výlety. Dokud si dítě má šanci uvědomit a nebude mít v sobě úplně vsugerováno, že vlastně ta sociální síť je jediný věc, co by ho mohla bavit nebo co ho může naplňovat. Ukázat mu nějaký věci i jako mimo ty sociální sítě, který by ho mohly zaujmout a díky kterým by ty sociální sítě, který jsou doopravdy všude kolem, nějakým způsobem omezit. A samozřejmě v případě, že už to jako přesáhne nějakou míru, tak to nenechat být a žít s tím, že z toho nějak vyrostete. Ale asi to doopravdy řešit nějak odborně nebo už na nějaký odborný úrovni. Nechat si poradit o nějakých postupech. Tak to je asi vše.

B: Já vám děkuji za rozhovor.

Rozhovor č. 6

B: Tak a moje první otázka je, jak rozumíš sociálním sítím? Co si pod tím pojmem představíš?

V: Takže sociální síť. Pod tím si představím, že nějaká komunikace mezi lidma, mezi sebou, která není úplně osobní. Vůbec nevím, co bych asi dobře.

B: Využíváš nějakým způsobem sociální sítě?

V: Sociální sítě v podstatě moc nevyužívám. Jestli jsem používala..použila ten Instagram, že se dívám, co jako ostatní lidi zažívají, ale nechám si na tom strávit nějaký čas. Asi teda no. Hodina denně.

B: A jak chápeš pojem závislost na sociálních sítích? Co si pod tím představíš?

V: No představím si pod tím to, že člověk už asi...Nehledá nic jiného, protože jeho zábavy jsou právě tyhlety různý jak hry, tak prostě život asi ostatních lidí. Komunikace nějaká virtuální. Asi takhle myslím.

B: Takže si pod tím představíš člověka, co hodně užívá sociální sítě?

V: Určitě. Prostě mimo času stráveného někde ve škole, v práci. Tak potom už jenom naskočit na sociální sítě a čas běží. Těžce se od nich odlučuje, protože tam je těch přátel víc, všichni jsou na jednom místě. Protože jen tak mimo se asi nesetkají. Což už jen může být třeba z důvodu, že jsou z druhé strany republiky..z jiného světa.

B: No a když se podíváš na sociální sítě z pohledu dnešní generace nebo z pohledu tvého dítěte. Jak ji vnímáš?

V: Myslím si, že jakoby v tom asi dobrém slova smyslu. Mají těch přátel jakoby víc. Zase. A je to jakoby jejich koníček vyložené a což úplně jako není fajn, protože si myslím, že potom ztrácí ten pojem o tom normálním životě okolo nás, že jo, že zase. Je to takový jako neosobní. Nevím, jestli oni to úplně vnímají. Teda to, že to je takhle jako neosobní nevím, mám v tom takovej zmatek.

B: Tady není špatná odpověď. No a na základě čeho si myslí, že by se mohlo jednat o závislost na sociálních sítích u tvého dítěte?

V: No jestli už u toho potom sedí opravdu celý den a už ani nereaguje na to, že by mělo něco doma taky udělat, ale prostě jít se najíst a je to všechno jako pro něj strašně jako otravná záležitost všechno okolo. Tak potom si myslím, že už je to jakoby ta závislost. Prostě je jako podrážděný, že ho člověk vyruší od počítače. Tak si myslím, že to je závislost už.

B: No a jak se to teda projevuje u vás doma?

V: Přesně ta podrážděnost.

B: Podrážděnost?

V: Když ho vyruším, ať jde něco dělat nebo jenom promluvim, tak prostě podrážděnost hlavně. Zrovna prostě se věnuje něčemu jinému a není ochoten prostě věnovat pozornost rodičů nebo jiným aktivitám. Tam se to začalo projevovat i na prospěchu ve škole. Nevím, jestli za to může jen počítač a jeho čas tam strávený, ale teď se mu oproti předchozím letům opravdu hodně zhoršil prospěch. Pořád mi říkal, že se nepotřebuje učit a sedí dál počítače. Jenže s tím prospěchem jsme to už museli začít řešit

B: No a jaký to v tobě vyvolává pocity?

V: Tak jako beznaděj. Beznaděj a lítost. No a co s tím? Co s tím, no? Beznaděj, to je asi úplně jako nejvíc. No, protože asi člověk by s tím měl začít něco dělat, samozřejmě. A je to těžký. No, protože to je podle mě závislost jako každá jiná. Jo, ať už kouření, drogy, že jo, tak to je podle mě jako podobný. Už to už.

B: Máš z něčeho obavy?

V: Obavy? Aby nebyl takový jako asociální, když potom vyleze ven do toho světa. Tak, aby měl potom...nebo aby se neměl strach se potom jako zařadit mezi normálně běžný lidi a tak. Protože podle mě to je potom jako náročný komunikovat s lidma napřímo, že to je jako jiný než přes ty sítě. No takže jestli vůbec, potom budou schopný komunikace, i přestože jemu to vyhovuje přes ty sítě. Komunikují, ale mají to bez zábran, bez toho, aby jim někdo ukázal - Hele tytyty, takhle se k lidem chovat nemůžeš. Jinak vím, že není hloupý, ale ta asociálnost mě fakt děsí.

B: Má to nějaký vliv na chod vaší domácnosti?

V: No asi určitě, protože samozřejmě, že děti by měli mít nějaký jiný povinnosti, než jenom sledovat sociální sítě a tak. Určitě by měli doma pomáhat. Takže..určitě měli by pomáhat rodičům. No a nejenom sedět sociální sítě. Nejde o to, aby jim člověk bral nějakou zábavu, ale mělo by to mít nějakou hranici a míru. Takže tak.

B: No a ovlivňuje to nějak i další členy rodiny.

V: Asi úplně bych jako neřekla, že ovlivňuje nebo takhle..ovlivňuje je to samozřejmě po tý psychický stránce, protože nikdo nechce koukat na to své dítě, který doma sedí a jenom hraje hry nebo nebo natáčí nějaký TikToky a takovýchle věci. Je to pro celé naše okolí psychicky náročný. Dotýká se to i blízké rodiny - prarodiče jeho tety se strejdou. Jako nevědí si s ním

rady. No takže možná že spíš jako takhle jasný, že to jako psychicky náročný pro to okolí no. Teď nevím, jestli to není takový sobecký to takhle říct..ale já asi nevím, jak jinak to popsat.

V: No a jak se snažíš se synem výchovně pracovat?

V: No, dáváme časový limity. Ne vždycky člověk jako uspěje, že jo nebo tak, protože vždycky tam není, ale prostě se snažíme zkracovat ten čas na těch sociálních sítích a vyměřit čas pro něj, aby se zabavil jiným způsobem, jo, což je taky jako náročný, nechce se mu. Samozřejmě, že jo, protože to je odtrhnutí, vlastně od těch jeho kamarádů, že jo. No vlastně asi tenhle ten sociální svět je pro něj prostě takovej jednodušší než ta realita.

B: Á, jaký z toho máš pocity?

V: Pocity z toho..no spíš mě to..vyloženě asi jako pocity nemám. Spíš spíš vím, že to prostě musím udělat pro něj. Vyloženě pocit, nevím, jaký bych k tomu přidala, ale spíš jako pocit z toho, aby když prostě se mi povede, ho od toho trošičku odsunout od těch sociálních sítí a vrátit ho do reality. Takže prostě budeme šťastní v podstatě všichni a on bude připravený do života jakoby no. Ale vyloženě jako...

B: No a pomáhá ti v tom něco nebo někdo? Jak to jako zvládat?

V: No tak určitě se s manželem snažíme oba dva, aby to prostě nějakým způsobem fungovalo, aby jsme mu mohli připravit nějaký ty jiný plány než jenom sezení u toho počítače, ale prostě je to částečně i na synovi, aby prostě si řekl hele, je to fajn i mimo a chtěl se zapojit do plánování. Jo, asi..ale určitě tam ta podpora z okolí jakoby je. Řešila jsem to s kamarádkou shodou okolností je to matka kamaráda našeho syna. Takže si spolu vždy postěžujeme a snažíme se oboum chlapcům plánovat i nějaké ty..společné výlety..

B: A jak si myslíš, že bude tvůj syn využívat sociální sítě v budoucnu? Myslíš, že se to nějakým způsobem změní?

V: No to právě si nejsem úplně jako jistá, jestli to má nějaký využití dál. Možná, že ty přátelé tam zůstanou jako napořád. Třeba se nějak setkají pracovně někdy a pomůže jim to nějak v..nějakým dalším rozvoji, ale to nikdo neví, to ukáže až čas. No nevím. My jsme nic takového nezažili. Tak takže si to neumím představit. jenom doufám, že nebude hůř ve smyslu času stráveným na síti.

B: No a jaký názor na sociální sítě má otec dítěte.

V: Stejně jako já. Nic se nemá přehánět.

B: A jaký postoj zastává k situaci u vás doma?

V: No prostě to tak je. Tak se to musí řešit a asi úplně..nevím, co bych k tomu řekla, ale prostě se to musí vyřešit. Takhle to dál nejde. Takže se samozřejmě snaží zapojovat do výchovy.

B: Dobře. No a daří se vám nalézt shodu ve výchovných opatřeních?

V: V tomhle směru určitě jo, protože asi jakmile je prostě dítě závislý, ať už na čemkoliv, tak prostě musíme držet pohromadě a musíme se dobrat k tomu zdárnému konci. Nějak no.

B: My se taky pomalu posouváme ke konci a to k poslední otázce, kterou je vlastní doporučení lidem v obdobné situaci. Co bys jim poradila?

V: No určitě komunikovat s dětma, vést je trošičku jiným směrem, ukázat jim teda jinou cestu, než jsou jenom ty sociální sítě. I kdyby měli brát pár přátel, který mají přes ty sociální sítě, tak s sebou prostě někam na výlet nebo je zvát k sobě a ať se taky sejdou normálně a ne jenom přes ty sociální sítě. Trošku jim to ukázat i z té druhý strany, z té reality. V podstatě. No.

B: No paráda, já ti moc děkuju.

Rozhovor č. 7

B: První otázka je teda jak rozumíte sociálním sítím? Co si pod tímto pojmem představíte?

S: Virtuální komunikace bez osobního kontaktu.

B: Dobře a jakým způsobem ji využíváte vy? Pokud vůbec teda.

S: Nijak. Já nemám ani Instagram. Teď jsem můj nečinný Facebook..10 let nečinný jsem zrušila čerstvě. Takže jsem úplně pryč, protože nestojím o to, aby lidi, který mě neznají a aby si o mě pak sháněli informace. Nerozumím tomu. Prostě nerozumím tomu, nepotřebuju je k životu. A opravdu ani moje okolí, ani mí přátelé ho polovina nemá...žádnou ze sociálních sítí. Jediný co používáme, tak je WhatsApp, ale to nevím, jestli se řadí do sociálních sítí. To se přiznám, že teď netuším. Ale z těch klasických, jako co se týče Instagramu, Facebooku nikde. Opravdu půlka mejch přátel je nemá.

B: A co si představíte pod pojmem závislost na sociálních sítích?

S: To, co mám doma, vidím to.

B: Můžete to trochu rozvést?

S: Informace sbírají pouze na sociálních sítích. Teď je to teda samozřejmě Instagram TikTok. A zakázat jim to úplně nemůžete, protože totálně vyřadíte ze společenského života. Takže to je taková proti zbraň..nebo to je prostě...to prostě nejde a nemůžete vyřadit dítě ze společenského života a zakázat mu, že to mít prostě nebude. To je neustálé bruslení na tenkém ledě. Koukání do mobilu, tupé zírání a opakování neustálých nesmyslů ze sociálních sítí. Já furt musím něco vyvracet, Je to strašně náročný. To chytání reklam jo, já bych hrozně...to prostě neustále poslouchám, co by hrozně chtěla, co tam někdo propaguje. A já jako jelikož už je mi o 30 let víc, tak si myslím, že to je totální nesmysl, ale to člověk nikdy nevysvětlí, že jo. To nevysvětlíte teenagerovi.

B: No a když se teda podíváte na sociální sítě z pohledu vašeho dítěte, jak byste to popsala?

S: Teď už je to na rozumný bázi. Dokáže se mnou o tom komunikovat, jestli je to fajn nebo ne. Když to..když já jí řeknu, že ne, tak se urazí, za hodinu přijde a řekne tak jo..a vždycky

vymyslíme nějaký kompromis. Ale snaží se i ona sama na tom být míň. Známkou toho je, že začala číst zpátky..A už je to s větším rozumem. Ale je to o neustálé komunikaci, komunikaci, komunikaci a i nepříjemný komunikaci s tím dítětem. Je to prostě furt vysvětlování, vysvětlování, vysvětlování. Aby nepřebírala vzory. Mě hrozně vadí to, že ty děti přebírají vzory a vzory v těch lidech, který v podstatě vlastně nic pro společnost nevytvořili. Jo, jako nějaká slečna, která chodí do posilovny. Já znám sto tisíc holek, který chodí do posilovny a budují si svoje tělo a nemusí to nikde dávat na odiv. Tahle holka to dělá nejlíp. Tak moje dcera to chce přebrat taky tohleto...Mně to přijde hrozně nebezpečný, že to je přebírání rolí nebo přebírání takových jako uměle vytvořených lidí, ze kterých oni si berou vzory. No tak tomu tak. Tak to je proto jak moc rodičovský hlas pro dceru mám...Teď už ne, teď už to není tak hrozný, ona už si to umí vyselektovat. Teď jí bude 16 a už je to lepší, ale je to fakt o tom, že se o tom furt musíme mluvit, ale i já musím na ten Facebook..na ten Instagram nahlížet, když mi něco ukazuje. Takže musím s ní o tom mluvit. Takže to je ono.

B: No a na základě čeho si myslíte, že by se mohlo jednat teda u vašeho dítěte o závislost na sociálních sítích?

S: To je úplně jednoduše covid, zavřený školy, komunikace pouze přes sociální sítě. Byla doma sama. Protože já jsem zdravotník, byla jsem neustále v práci. Manžel, ačkoliv je elektrotechnik, tak byl neustále v práci taky. Je jedináček, takže ona opravdu zodpovědně seděla u počítače a měli výuku kompletní od prvního dne, takže to bylo štěstí. Hodinu za hodinou. No ale pak co bude dělat, že jo. Spojí se s kamarádkama přes sociální sítě. No a pak vám matce jako šestý smysl řekne, že je něco divně. Něco divně a začnete se pít a uděláte to, co byste nikdy neudělala, že vlezete do její komunikace. No a pak jste v šoku. Takže to je závislost. Prostě neustále neustále na tom byla a bylo to. Bylo to hodně hodně intenzivní. Když se jí sebral telefon na noc. Tak ztropila scény. Jí bylo tehdy 12..13 let.

B: To muselo být opravdu náročný.

S: Bylo. Hodně probrečených nocí jsem měla. Takže to bylo hodně náročný. Takže to byla závislost. Teď už ne. Po těch scénách. Po schůzkách s dětským psychologem v covidu přes počítač normálně. Bohužel dostala i pár facek. No, když objevíte fotku své dcery v tangách na Instagramu. Tak se otočíte a jednu ji vystřelíte. To si myslím, že je naprosto zdravá reakce rodiče. To už bylo takový vyvrcholení. No, protože byla sama a opravdu chuděra byla sama jako ona by možná ze své vlastní podstaty by tohleto..k tomuhletomu..by asi možná nedošlo v takový míře. Ale tím, že opravdu ten covid se vůbec nebavil o náctiletých dětech. Furt se bavilo o prvňáčcích, o prvním stupni, jaký jsou to chudáci, ale ve své podstatě to strašně odnesli....Tady ty děti 12, 13, 14, 15 let a vešš samozřejmě ještě. Ty, který ještě to neměly v tý hlavičce uspořádaný jako dospělej člověk. Takže oni jsou na takovým tom...myslím si, že oni jsou v mezidobí mezi dítětem a dospělým člověkem.

B: Takže když se podíváme zpětně do těch dnů, tak když si představím u vás běžný den, tak jak se ta závislost teda přesně projevila u vás doma? Jak to tam vypadalo?

S: No čumí furt do blba. Nijak ničeho si nevšímá, čumí do blba, do telefonu, zavírá se do pokoje a schovává telefon, protože si schovává ty komunikace. A to je všechno. Nic se jí netýkalo, bordel v pokoji, zase bordel v bytě zase. Když jsem přišla z práce. Netečnost a drzost. Drzost. Ale spíš ta netečnost. Ta ztráta chuti něco dělat.

B: No a jaké to ve vás vyvolávalo nebo stále vyvolává pocity?

S: Strašnej vztek. Vztek a bezmoc. Protože já nikdy nechápala..já jsem se nikdy nechala někým ovládat, ale já prostě...Z mého pohledu je to, že prostě někdo cizí vám ovládá dítě. Jako z mého pohledu je to nepřímá manipulace. Nepřímá manipulace těch dětí. A jde o to, jak jsou silný rodiče a jak je silný to dítě. A naštěstí já si myslím, že se z ní vyklubal silnej člověk, samozřejmě i pod vlivem třeba naší takový jako tvrdší výchově, protože já jsem tvrdá a manžel je ten hodnej, ale je to takový no ta kombinace a možná důslednosti. A pak toho smyslu, kterej vám něco říkal, něco se děje a vy nevíte co. Takový napojení má si myslím asi každá máma. Jako že tom že to má prostě že najednou se vám něco jako otočí s tím, že je něco špatně i když nevíte vůbec co a neumíte to pojmenovat. Je to asi spojený s mateřstvím. Neumím jinak popsat, proč jsem udělala to, co jsem udělala. Proč jsem na to takhle přišla.

B: No a když se na to teď podíváte, máte z něčeho ještě obavy? Nebo měla jste.

S: Mám neustále strašnou strašnou obavu, ale už ne ani tak ze sociálních sítích. Teď mám..protože si myslím, že už to začala zvládat, protože nám hodně pomohla i ta psychologka, i ta hodina s ní, co jsme se společně sešli, pomohla hodně. Jako cizí člověk...třetí osoba, která do toho vstoupila. Nebyl to ani babička, ani dědeček...Ja mám strach teď z jinejch závislostí, jako jsou drogy a alkohol, ale tady tohle si myslím, že už je to s takovým rozumem, že u těch, co ona si prožila a zpátky se pak vrátila k dětem a k tomu. Tak už to začíná tak hezky si to kontrolovat sama. Už je to vidět a hlavně jí bude 16. Myslim si, že to..a když už, tak si z toho Instagramu kolikrát vezme i to lepší. Samozřejmě, že tam nejsou jenom samý špatný věci. To já taky nechci říkat, že tam jsou hrůzy, to ne, ale vezme si z toho trochu aspoň to lepší.

B: No a když se teda podíváme zpětně, tak mělo to nějaký vliv na chod vaší rodiny?

S: Mělo dva roky pekla.

B: Dva roky pekla?

S: Na střídačku. A neustálej strašnej strach o ní.

B: Ovlivnilo to nějakým způsobem i další členy rodiny?

S: Hmm..jako manžel, ten o ni měl hroznej strach. Babičky taky samozřejmě, protože to všichni prožívali stejně. Já jsem to pak řekla, protože to nemá cenu tyhle věci tajit. A já jsem to i řekla, že to tajit nebudu. Hlavně, když u nich trávila čas, takže to nešlo tajit.

B: No a jak se snažíte nebo jste se snažila výchovně pracovat s vaší dcerou?

S: No, první pomoc byla ta psychologka, ta jí to vysvětlila. Dcera asi musím říct, že asi opravdu má všech pět pohromadě, tak si z toho něco vzala. No a pak se mi vyplatilo s ní mluvit, mluvit, mluvit, mluvit. Ale i o nepříjemnej věcech. Já nejsem přitakávač.

B: No takže se nebojíte takzvaně rýpnout a ozvat se?

S: Vůbec. Vůbec, vůbec. Absolutně ne. A určit si role. Kdy prostě bylo jasné, že mám roli mámy a ne nejlepší kamarádky. V určitých chvílích to tak není. V určitý chvíli musí být máma mámou. Ale jako nezastupitelnou rolí a první pomocí byla ta psychologka. Ta mi strašně pomohla.

B: A jaký z toho máte teď pocity nebo jste měla?

S: No nechci to vrátit tu dobu, doufám, že už je za mnou. Nepříjemný, prostě je nepříjemný. A furt mi je to líto, že se to vůbec stalo. Ale všechno zlý je pro něco dobrý. Vždycky si z toho musíte vzít to dobrý, abyste mohla vstát a jít dál. Je to taková ta forma poučení se. Takže tak.

B: A kromě té psychologičky, pomohl vám v tom ještě někdo nebo něco?

S: Ne já to..todle už...já na to ani nemám čas. Člověk se pak řídil radami té psychologičky a to mi stačilo. Ty byly dobrý. Takže to mi stačilo, protože ty byly příjemný a jasný a dobrý.

B: No a když se podíváte do budoucnosti, tak jak si myslíte, že bude vaše dcera využívat sociální sítě v budoucnu? Myslíte, že se to nějak změní?

S: Bohužel ne. Bohužel je bude muset používat. Bez nich se prostě bohužel nedá žít v dnešní společnosti. Nemůže být jak my dva s manželem. Ona by to nevydržela. To by musela jít někde s nějakou komunitou na opuštěný ostrov.

B: To by pomohlo.

S: Zase. Takže tak. Ale myslím si, že je bude využívat s rozumem. Doufám v to.

B: No a když se podíváme na sociální sítě z pohledu otce dcery, tak jaký na ně má názor?

S: Úplně stejne jako já..Možná ještě horší, že tam jsou lidi, co se nudí a co neumí žít vlastní život.

B: No a jaký postoj zastává k situaci u vás doma?

S: On se toho strašně bál. Tak on neví jak má..jak se má chovat k třináctiletý holce. To bylo pro něj celý takový citlivý. On vždycky se chodil za mnou a řešila jsem to já. Ale byl vstřícný, byl nápomocný. Jako byl.. byl určitě to absolutně, ale prostě nechtěl. Nechtěl mluvit o tom, protože nevěděl jak. On je sám z rozvedené rodiny a měl bráchu. On s holkama...tohleto je pro něj strašně extrémně citlivá komunikace. Takže to bylo přes mě, ale byl vždycky jako takovej ten za mnou hned a to.

B: Taková jako tichá opora?

S: Akorát to bylo takový prostě pro něj jako pro chlapa...takový hrozně jako citlivý a taky měl o ní hrozně strach. takže tak.

B: No a daří se vám nalézt nebo dařilo se vám nalézat shodu ve výchovných opatřeních, který jste teda uplatňujete?

S: Jo, jo. V tomhle případě určitě. No jinak manžel moc nezasahuje do mojí přísné výchovy, protože mám jedináčka a nechci aby byla rozmazlená. No, ale jako musím fakt vyzdvihnout roli toho psychologa, strašně mi pomohl a pomohl jí teda hlavně. Takže to.

B: No a kdybyste teda mohla dát doporučení lidem v obdobné situaci? Co by to bylo? Co byste jim doporučila?

S: Komunikace a psychologa.

B: Takhle jednoduše?

S: Opravdu jo. Tam jako není co by. Opravdu. A když nepomůže komunikace, radu psychologa vyhledat. Psychiatra až potom. Naštěstí já jsem silná. B: Já vám moc děkuju.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autorky: Bc. Barbora Spoustová

Studijní program: Psychologie

Název práce: Nelátková závislost na sociálních sítích u dětí očima jejich matek

Vedoucí práce: Mgr. Johana Růžičková, Ph.D.

Rok dokončení práce: 2023

Počty znaků hlavního textu práce (včetně literatury, bez příloh)

Přímé citace: 758

Ostatní text: 120245

Celkový počet znaků: 222000

Počet pramenů a literatury: 48

Text práce ve formátu PDF:

Nelátková_závislost_na_sociálních_sítích_u_dětí_očima_jejich_matek.pdf

**Posudek vedoucího diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Bc. Barbora Spoustová
 Obor studia: psychologie
 Název práce: Nelátková závislost na sociálních sítích očima matek
 Vedoucí práce: Mgr. Johana Růžičková, Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh):

Počet stránek příloh:

Počet titulů v seznamu literatury:

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Oborová přiléhavost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

		2		
--	--	---	--	--

Formální zpracování

Soutěž¹ ano?

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	1			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	1	2		
--	---	---	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	1			
--	---	--	--	--

Metody práce

Soutěž¹ ano?

Vhodnost a úroveň použitých metod

	1	2		
--	---	---	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

--	--	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Soutěž¹ ano?

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

--	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

	1			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	1			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	1			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěš/a

¹ Soutěž o nejlepší diplomovou práci. Zaškrtněte, pokud práci doporučujete na základě kvalit v dané oblasti hodnocení.

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost
výsledků v praxi

	1			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce
(publikace, referáty, apod.)

	1	2		
--	---	---	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

V textu zmiňujete asijské studie o závislosti na internetu, aniž byste dále referovala o jejich závěrech. Napadá mě v této souvislosti otázka, jaký kulturní kontext závislost na internetu má. Jak kultura ovlivňuje její vznik, rozšíření, projevy atp.?

Celkové hodnocení práce (*klady, nedostatky; v případě doporučení do soutěže o nejlepší DP uveďte nadprůměrné charakteristiky práce v souladu s Vámi výše označeným kritériem formální úrovně, obsahové reprezentativnosti, metodologie a přínosnosti práce pro teorii či praxi*):

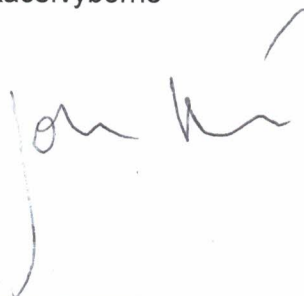
Autorka se ve své diplomové práci zabývá závislostí na sociálních sítích, což je, zvláště v případě dospívajících a mladých dospělých aktuální a závažný problém. V teoretické části práce stručně nastiňuje problematiku závislostí jako takových, rychle se však přesunuje k samotnému tématu práce, totiž problematice závislosti na internetu resp. Sociálních sítích. Téma je zpracováno jasně, text je srozumitelný a čtivý, aniž by mu to ubralo na odbornosti. Vzhledem k tomu, že se jedná o práci diplomovou, ocenila bych ještě větší kreativitu a kritičnost při práci s vědeckými zdroji i při výstavbě samotného textu. Pro samotné zkoumání zvolila autorka kvalitativní design, k analýze polostrukturovaných rozhovorů využila tematické analýzy. Metodologii výzkumu zpracovala velmi dobře. Rovněž analýza je dobře využita a popsána, pouze v některých případech jsou názvy témat příliš obecné a mají tak malou vypovídající hodnotu („pocity“, „komunikace“). Rovněž chybí zaznamenání času trvání rozhovorů, některé přepisy jsou dosti krátké. Upozorňuji rovněž na nemožnost činit z výsledků kvalitativní studie o sedmi participantech jakékoliv statistické pravděpodobnostní závěry (viz tvrzení: „pokud alespoň jeden z rodičů nadužívá sociální sítě, tak je větší pravděpodobnost, že tomu tak bude i u dítěte“, str. 65). Práce je psána kultivovaným jazykem, nezaznamenala jsem větší chyby stylistické ani pravopisné. I přes dílčí drobné nedostatky práci doporučuji k obhajobě s hodnocením výborně.

~~Doporučuji do soutěže o nejlepší diplomovou práci*~~

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis:



* nehodící se škrtněte nebo vymažte

**Posudek vedoucího/opponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Barbora Spoustová

Obor studia: Psychologie

Název práce: Nelátková závislost na sociálních sítích u dětí očima jejich matek

Vedoucí/oponent práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská, Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 72

Počet stránek příloh: 38

Počet titulů v seznamu literatury: 48

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová příslušnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x	x		
--	---	---	--	--

Formální zpracování

Soutěž¹ ano?

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	x	x		
--	---	---	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x	x		
--	---	---	--	--

Metody práce

Soutěž¹ ano?

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	x			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Soutěž¹ ano?

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

x				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

¹ Soutěž o nejlepší diplomovou práci. Zaškrtněte, pokud práci doporučujete na základě kvalit v dané oblasti hodnocení.

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	x	x		
--	---	---	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

		x		
--	--	---	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Co je podle vás pro matky dětí závislých na sociálních sítích nejtěžší?

Jaká opatření byste doporučili rodičům těchto dětí?

Celkové hodnocení práce (*klady, nedostatky; v případě doporučení do soutěže o nejlepší DP uveďte nadprůměrné charakteristiky práce v souladu s Vámi výše označeným kritériem formální úrovně, obsahové reprezentativnosti, metodologie a přínosnosti práce pro teorii či praxi*):

Teoretická část práce se věnuje problematice závislostí a speciálně závislostí na internetu a souvislostí s rodinným prostředím. Teoretická část je psána kultivovanou formou, i když téma by zasloužilo možná více pramenů literatury.

Cílem praktické části je zmapovat, jak matky chápou a prožívají nelátkovou závislost svých dětí na sociálních sítích. Jako vstupní data slouží rozhovory se sedmi matkami, které se identifikovali s tvrzením, že jejich dítě je pravděpodobně závislé na sociálních sítích. Analýza je provedena metodicky správně a prezentovaná témata jsou zajímavá, chybí reflexe vlastního předporozumění a uvítala bych také zodpovězení výzkumných otázek na konci výsledkové části. Diskuse je poměrně úsporná.

Doporučení k obhajobě: doporučuji/~~nedoporučuji~~

Navrhovaná klasifikace:
Výborný až Velmi dobrý

Datum, podpis:

27.08.2023

