



DOPAMIN V KAPSE

METODICKÝ LIST

k dotazníku přednášky „Dopamin v kapse - aneb život s telefonem v ruce“

Vypracoval

**PŘEDNÁŠKY
DO ŠKOL**



prednaskydoskol.cz

Dotazník „Dopamin v kapse“ slouží jako reflexe pro žáky a zároveň jako orientační diagnostický nástroj pro školu. Otázky nejsou testem, ale pomůckou k porozumění tomu, **jak žáci vnímají vlastní vztah k technologiím, sociálním sítím a sobě samým.**

Cílem není hodnotit jednotlivé odpovědi, ale vnímat **celkové vzorce chování a postoje** třídy – například jaký prostor zaujímá telefon v každodenním životě, kolik žáků pocítuje stres či osamělost, nebo jaké typy online aktivit převažují.

Výsledky mohou pomoci:

- při plánování preventivních aktivit (digitální gramotnost, duševní hygiena, vztahy),
- při konkrétní pedagogické práci (např. třídnické hodiny, mediální výchova),
- i jako podklad pro rozhovory se školním psychologem či metodikem prevence.

Doporučuje se zaměřit spíše na procentuální trendy než jednotlivé odpovědi. Pokud se například ukáže, že většina žáků usíná s telefonem nebo pocítuje častěji úzkost, **jde o signál k otevření širší diskuse, nikoli k moralizování.**



1. Co děláš nejvíce na telefonu?

Cíl: Zjistit hlavní motivaci používání telefonu – zda převažuje komunikace, zábava, hry, nebo pasivní konzum obsahu.

- Užitečné pro prevenci závislostí, tvorbu vyváženého režimu a porozumění motivům chování.

2. Vyber všechny sociální sítě, které používáš.

Cíl: Zpamovat mediální prostředí třídy – jaké platformy dominují a jaké trendy formují jejich online identitu.

- Učitelé získají přehled o aktuálních digitálních zvyklostech žáků.

3. Kterou síť používáš nejvíce?

Cíl: Identifikovat hlavní kanál dopaminové odměny.

- Pomáhá pochopit, jaký typ obsahu (krátká videa, vizuály, chaty) na žáky nejvíc působí.

4. Jsi na telefonu hned po probuzení?

Cíl: Ukazatel míry závislosti a automatizace chování.

- Pomáhá rozpoznat ztrátu ranní seberegulace.

5. Jsi na telefonu, když sedíš na záchodě?

Cíl: Odhad míry „vsudypřítomnosti“ telefonu – jak hluboko je integrován do běžných návyků.

- Slouží jako indikátor neustálé potřeby stimulace.

6. Jsi na telefonu o přestávce ve škole?

Cíl: Sleduje sociální dynamiku – zda žáci volí online interakci místo reálné komunikace.

- Důležité pro prevenci sociální izolace a podporu mezilidských vztahů.

7. Usínáš s telefonem v posteli?

Cíl: Zjišťuje vztah mezi používáním telefonu a spánkovou hygienou.

- Možný dopad na kvalitu spánku, únavu, koncentraci.

8. Odhadni, jak dlouho býváš na telefonu před spaním.

Cíl: Kvantifikuje večerní expozici modrému světlu a stimulačním obsahům.

- Pomáhá vést diskusi o režimu dne a spánkovém rytmu.

9. Kolik myslíš, že denně strávíš na telefonu času?

Cíl: Subjektivní sebereflexe – odhad vs. realita.

- Může být následně porovnáno s reálnými statistikami (Screen Time / Digital Wellbeing).

10. Máš pocit, že trávíš na telefonu více času, než bys chtěl/a?

Cíl: Sebehodnocení míry kontroly nad používáním.

- Klíčová otázka pro rozpoznání návykového chování.



11. Jak dlouho myslíš, že vydržíš bez telefonu?

Cíl: Test odolnosti vůči abstinčním projevům a nudě.

- Lze využít k diskusi o dopaminové závislosti.

12. Když přidáš příspěvek, kontroluješ, kdo ti dal like?

Cíl: Sleduje vztah k vnějšímu uznání a závislost na sociálním potvrzení.

- Pomáhá rozkrývat vznik dopaminového cyklu „příspěvek-čekání na reakci-odměna“.

13. Cítíš se někdy osaměle?

Cíl: Emocionální indikátor – porovnání s intenzitou online aktivity.

- Ukazuje, zda vysoká digitální aktivita maskuje pocity osamělosti.

14. Jaké negativní pocity cítíš nejčastěji?

Cíl: Zjišťuje typy emocí, které u žáků převažují (úzkost, nuda, smutek, tlak, vztek).

- Důležité pro identifikaci psychických vzorců spojených s digitálním přetížením.

15. Myslíš, že jsi někdy zažil/a depresi?

Cíl: Vnímání psychických stavů žáky samotnými – bez diagnostického rámce.

- Pomáhá zjistit, zda se téma duševního zdraví mezi žáky reflektuje.

16. Myslíš, že někdy zažíváš pocit úzkosti?

Cíl: Zachycuje sebereflexi napětí a stresu spojeného s online kulturou.

- Učitelé mohou vnímat, jaký podíl žáků pocituje tlak.

17. Kolik myslíš, že máš kamarádů?

Cíl: Subjektivní vnímání sociální opory.

- Umožňuje porovnat, zda vysoké digitální propojení znamená i reálné vztahy.

18. Myslíš, že telefon ovlivňuje tvé vztahy s kamarády?

Cíl: Ukazuje, zda žáci reflektují dopad technologií na kvalitu mezilidských vztahů.

- Podklad pro práci s tématem digitální empatie.

19. Byli by dnes mladí lidé šťastnější bez telefonu?

Cíl: Odhad hodnotového postoje – jak si žáci sami představují život „offline“.

- Může vyvolat diskusi o hranicích a rovnováze.

20. Kdy ses naposledy usmál/a na někoho cizího?

Cíl: Záměrně lidská otázka – měří míru spontánní sociální interakce mimo obrazovku.

- Pomáhá otevřít diskusi na téma významu mikrosociálních kontaktů.



21. Znáš stránku OnlyFans?

Cíl: Mapuje expozici žáků erotickému a explicitnímu obsahu online.

- Užitečné pro prevenci rizikového chování a mediální gramotnost.

22. Byl/a jsi někdy na stránce pro dospělé (pornografie)?

Cíl: Reálné zkušenosti s pornografií v nízkém věku.

- Důležité pro otevření tématu zkreslených představ o sexualitě a vztazích.

23. Jak často sleduješ stránky pro dospělé?

Cíl: Kvantifikace opakování návykového chování.

- Umožňuje vést citlivý rozhovor o návycích, studu a realitě.

Výsledky anonymního dotazníku s žáky vyhodnotil:

Patrik Moravec
lektor pro Přednášky do škol
prednaskydoskol.cz