

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Plzeň 2017

Marcel Hakl

FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ

Studijní program: Veřejné zdravotnictví B 5347

Marcel Hakl

Asistent ochrany a podpory veřejného zdraví 5346R007

ZÁVISLOST DĚTÍ NA POČÍTAČI

Bakalářská práce

Vedoucí práce: MUDr. Květuše Zikmundová, CSc.

PLZEŇ 2017

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně a všechny použité prameny jsem uvedl v seznamu použitých zdrojů.

V Plzni dne 13. března 2017

.....

Chtěl bych poděkovat MUDr. Květuši Zikmundové, CSc. za odborné vedení bakalářské práce, poskytování rad a materiálových podkladů k práci. Dále děkuji vedení Gymnázia Sokolov za umožnění realizace výzkumu. Děkuji rodině za morální podporu po dobu mého studia.

ANOTACE

Příjmení a jméno: Hakl Marcel

Katedra: Katedra záchranářství a technických oborů

Název práce: Závislost dětí na počítači

Vedoucí práce: MUDr. Květuše Zikmundová, CSc.

Počet stran: 40

Počet příloh: 2

Počet titulů použité literatury: 12

Klíčová slova: počítačové hry, sociální sítě, kyberšikana, netolismus, internetové chování

Souhrn: Tato práce pojednává o závislostním chování na počítači u dětí druhého stupně základní školy ve věkovém rozpětí 11 až 15 let. Popisuje nejznámější sociální sítě, druhy počítačových her a zabývá se kyberšikanou. Dále prezentuje modely dysfunkčního závislostního chování.

ANNOTATION

Surname and name: Hakl Marcel

Department: Department of rescue and technical fields

Title of thesis: Children addicted to computer

Consultant: MUDr. Květuše Zikmundová, CSc.

Number of pages: 40

Number of appendices: 2

Number of literature items used: 12

Key words: computer games, social networks, cyberbullying, netholism, internet behaviour

Summary: This thesis is focused on addictive behaviour to computer games of children in age between 11 and 15. It includes a description of most known social networks and computer games and it addresses cyberbullying. It also presents models of dysfunctional internet behaviour.

OBSAH

Úvod.....	12
Teoretická část.....	14
1 Závislost na počítači.....	14
1.1 Definice počítače	14
1.2 Závislost.....	14
1.2.1 Společné znaky závislosti.....	14
1.2.2 Obecné jevy závislosti vyskytující se podle K. Nešpora	15
1.2.3 Definice závislosti podle MKN-10 (aktualizovaná verze k 1. 1. 2009).....	15
2 Netolismus / technologická závislost	16
2.1 Různé definice online závislosti	16
2.2 Obecné dopady technologické závislosti.....	16
2.3 Znaky netolismu	16
2.3.1 Mimořádnost	16
2.3.2 Změny nálady.....	16
2.3.3 Tolerance	17
2.3.4 Odvykácí symptomy	17
2.3.5 Relaps	17
2.4 Druhy netolismu na základě prací Kimberly Young.....	17
2.4.1 Závislost na virtuální sexualitě.....	17
2.4.2 Závislost na vztazích ve virtuálním světě	17
2.4.3 Internetové kompulze	17
2.4.4 Přetížení informacemi	17
2.4.5 Závislost na počítači.....	17
2.5 Čtyři modely dysfunkčního internetového chování (DIB).....	18
2.5.1 Model A „Zaseklý online“	18
2.5.2 Model B „Žongluje se vším“.....	18

2.5.3	Model C „Vrátit se na začátek“	18
2.5.4	Model D „Zabíjení nudy“	19
2.5.5	Kategorizace a prognóza „Modelu čtyř“	19
3	Počítačové hry	20
3.1	Klasifikace počítačových her.....	20
3.2	Hlavní druhy počítačových her.....	20
3.2.1	Hry na hrdiny (Role playing game, RPG).....	20
3.2.2	Strategie.....	20
3.2.3	Adventury.....	21
3.2.4	Střílečky (First Person Shooter, FPS)	21
3.2.5	Bojové hry	21
3.2.6	Simulátory	21
3.3	Finanční modely počítačových her	21
4	Sociální síť	22
4.1	Facebook.....	22
4.2	Youtube	23
4.3	Instagram	23
4.4	Twitter	23
5	Kyberšikana.....	24
5.1	Riziko expozice	24
5.2	Definice kyberšikany	24
5.2.1	Vymezení pojmu kyberšikana.....	24
5.2.2	Oběť kyberšikany	24
5.2.3	Agresor kyberšikany	25
5.2.4	Dopad kyberšikany na oběť	25
5.2.5	Významné výzkumné instituce a projekty	25

Praktická část.....	26
6 Cíl praktické části	26
6.1 Vymezení cíle výzkumu	26
6.2 Hypotézy.....	26
6.3 Metodika.....	27
6.3.1 Použitá metoda	27
6.3.2 Konstrukce dotazníku.....	27
6.3.3 Vzorek respondentů.....	27
7 Prezentace a interpretace získaných údajů	28
7.1 Pohlaví respondentů	28
7.2 Věkové rozložení respondentů	28
7.3 Čas užívání počítače	29
7.4 Volnočasové aktivity	31
7.5 Je počítač více pro zábavu nebo studium?.....	32
7.6 Spánkový režim žáků.....	33
7.7 Subjektivní závislost na počítači	34
7.8 Kyberšikana	35
8 Diskuze.....	36
8.1 Hypotézy a předpoklady	36
8.1.1 Hypotéza první	36
8.1.2 Hypotéza druhá	36
8.1.3 Hypotéza třetí	36
8.1.4 Hypotéza čtvrtá	37
8.1.5 Hypotéza pátá	37
8.2 Srovnání s bakalářskou prací Bc. Dariny Skříčkové	38
Závěr.....	39

Seznam zdrojů.....	41
Seznam příloh.....	44
Seznam obrázků	47

ÚVOD

Dnešní svět je nabitý technologiemi usnadňující náš každodenní život. Vyhledat si potřebné informace je rychlejší a snadnější než kdy předtím. Kromě reálného světa se tu mílovými skoky vyvíjí i svět virtuální. Ten poskytuje rozmanité druhy zábavy i socializace. Velký „boom“ zažil mimo různé pokroky hlavně internet. Za relativně krátkou dobu své existence se připojení běžného uživatele k síti zrychlilo více než tisíckrát. Je velmi snadné zapnout svůj mobilní telefon, tablet, notebook či dokonce chytrou televizi a jedním klikem se připojit k síti.

Lidský organismus se tím vystavuje mnoha vjemům, na které nebyl evolučně připraven. Je bombardován vjemy, dříve nepoznaných a kromě velkého nadšení a potěšení pro náš limbický systém a jiné struktury mozku přináší i své stinné stránky. (Kassin, 2007)

Možnou závislost na takzvaných virtuálních drogách, odborně nazvanou netolismus. Tento termín nejbliže a nejvěrněji vystihuje tematiku této bakalářské práce.

Budeme se zabývat tím, kolik času děti věnují trávením v online světě a jak moc se věnují volnočasovým aktivitám. Monitoring je důležitou složkou primární prevence, která je klíčová pro podchycení možných negativních důsledků. Sběr dat a jejich schopnost exaktní interpretace se stává klíčovou strukturou, na niž se navazují složky sekundární a terciární prevence. Proto údaj o spánkovém režimu žáka, na první pohled ne tolik podstatný, může ve správně vymezeném kontextu například poukázat na to, že děti s nižší dobou denního spánku spí méně, protože noci tráví hraním her na počítači. Pokud závislost vůbec nevypukne, pak není třeba léčba. Co je však žádoucí je předejít vzestupu rizikových faktorů a proto řešení problému než vznikne, je jedním z hlavních pilířů, jak předejít vážnějším následkům. V akčním plánu o duševním zdraví programu Zdraví 2020 najdeme osnovu a kroky, které je možno uskutečnit.

Potřeba socializace se dnes dá z majoritní části uspokojit i bez bezprostředního kontaktu s ostatními osobami. Přináší to na jednu stranu pohodlí a komfort, ale na druhou stranu tento způsob komunikace a socializace narušuje budoucí psychologický vývoj dítěte. V této práci bude prezentován průřez nejpoužívanějších sociálních sítí a některé důvody, proč jsou tak populární.

Počítačové hry zažily v posledních čtyřiceti letech také velkou expanzi a pro mnoho dětí jsou dokonce i hlavní náplň dne. V teoretické části práce bude uvedeno, co to počítačové hry jsou,

jak se řadí a s jakými výrazy se může dítě ve světě jedniček a nul setkat. Právě děti tráví v online světě mnohem více času než dospělí.

Internet pravidelně využívá přes dvě třetiny obyvatelstva. Podle aktuálních dat z června 2016, získaných v rámci výzkumného projektu Internet World Stats je penetrace internetu v ČR na základě užívání sociální sítě Facebook 87,5% obyvatel, což činí 9 323 428 uživatelů internetu z celkové populace naší republiky. Muži využívají internet o něco více než ženy (53,9% ku 46,1%). Údaje řazené z databáze Internet World Stats podle věku jednoznačně poukazují na trend hojného využívání internetu mezi mladými lidmi. Můžeme tvrdit, že nepřetržité využívání internetu s vyšším věkem klesá. U dětí do 15 let je to 88%, do 20 let potom 81%. Zaměříme se tedy na vzorek dětí druhého stupně základní školy, jejichž věk (11-15 let) je podle tohoto projektu nejrizikovější.

Důležité je, jaké zařízení dítě k připojování se na internet používá. V minulosti se závislost vztahovala hlavně ke stolnímu počítači. Dnes je možné hrát graficky náročnější, poutavější a propracovanější hry nebo se připojit na sociální síť i na mobilním telefonu nebo tabletu. Musí se proto začlenit i tato zařízení jako nástroje umožňující prohlubování závislosti. Už z toho důvodu je lepší konkretizovat problém jako netolismus. Pod něj patří všechna zařízení a veškerá interakce s virtuálním prostředím. S kyberprostorem je spojena i nová proměnná jménem kyberšikana. V rámci dotazníkového šetření chci zjistit, kolik dětí se s tímto pojmem setkalo a jestli ho dokáží vysvětlit.

Jsme v době, kde panují hlavně přenosná a skladná elektronická zařízení. Ta jsou schopna připojení se k síti Wi-Fi prakticky kdekoliv. V devadesátých letech nebylo běžné vlastnit notebook či telefon s připojením na internet u dětí. Dnes to někteří rodiče vidí jako nezbytnost pro své ratolesti někdy dokonce i ve velmi raném věku. Je potřeba, aby děti měly v místě svého bydliště dostatek možností se zapojovat do volnočasových aktivit a nenudily se doma. Pokud nesportují nebo nemají nějaké zájmové činnosti, tak tráví svůj volný čas na počítači. Tato bakalářská práce se snaží rozšířit povědomí veřejnosti a zájem o téma závislosti na počítači. Je nutné poukázat na to, že dnes to není jen stolní počítač nebo notebook, který některé děti uvrhne do světa virtuálních drog, ale i tablet, herní konzole, chytré televize a mobilní telefony.

TEORETICKÁ ČÁST

1 ZÁVISLOST NA POČÍTAČI

1.1 Definice počítače

Pro specifikaci potřebnou pro naši bakalářskou práci musíme definovat slovo „počítač“. Mezi počítač řadíme jakýkoliv přístroj, který obsahuje výpočetní jednotku. Teoreticky bychom mohli za počítač označit i kalkulačku. Pro naši tematiku závislosti zvolíme více určující měřítko a to, že počítač, na kterém může vzniknout závislost, musí mít operační systém a tudíž umožňovat běžnému uživateli různorodé služby. Nebudeme sem zahrnovat inteligentní lednice, automaty, kiosky, atd.

To znamená, že počítač není pouze počítač stolní, anglicky portable computer (PC), ale i mobilní telefon, televize schopná připojit se na internet a užívat aplikace jako facebook a skype, tablet, herní stanice, konzole (Playstation, Xbox, WiU, atd.). Počítač je prostředkem, který nás dokáže spojit s okolním světem, nebo nám umožní hrát počítačové hry.

1.2 Závislost

„Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti je touha (často silná, někdy přemáhající) brát psychoaktivní látky (které mohou, avšak nemusí být lékařsky předepsány), alkohol nebo tabák. Návrat k užívání látky po období abstinence často vede k rychlejšímu znovuoobjevení jiných rysů syndromu, než je tomu u jedinců, u nichž se závislost nevyskytuje.“

(Nešpor, 2011)

„Závislost je vždy odraz něčeho vnějšího.“

(Anne Wilson Shaef, 1990)

1.2.1 Společné znaky závislosti

Společné prvky všech závislostí, popsané a odhalené v 52 studiích, jsou popsány následovně: (a) angažovanost v chování k dosažení kýžených efektů, (b) neustálé přemýšlení nad látkou nebo chováním, které nás uspokojuje, (c) částečné uspokojení, (d) ztráta kontroly a (e) trápení se s negativními dopady.

(Alan N. Sussman, Steve Sussman, 2011)

1.2.2 Obecné jevy závislosti vyskytující se podle K. Nešpora

Velmi dobrý popis učinil Karel Nešpor ve své knize „Návykové chování a závislost“. Mluví zde obecně o návykových látkách, ale v dnešní době sem zahrnujeme i závislostní chování, a když si zmíněnou závislost na virtuálních drogách dosadíme za slovo látka, tak vyzorujeme velkou podobnost. Nešporův rozbor jevů projevujících se při závislostech nám může sloužit jako kostra pro popsání našeho problému. Pro stanovení přesné diagnózy je potřeba výskytu aspoň třech daných jevů současně. Musí zde být touha nebo pocit puzení užívat látku. Sem do kontextu vsadíme hraní počítačových her.

U člověka trpícího závislostí se také nachází potíže v sebeovládání. Při pohlčení do hry zpravidla dítě nechce přestat hrát, protože má vyměřený časový limit od rodičů. Chce dokončit danou misi. Pokud mu to například jeho matka nebo otec překazí, tak u některých jedinců může docházet k agresivitě nebo nepřiměřenému chování.

Tělesný odvykací stav, který provází silné křeče a bolesti svalů, u nadměrného trávení na počítači není. Spíše je to nastupující únava, bolesti hlavy a další negativní dopady psychického charakteru z nadměrného užívání. Zařazení přestávek při plnění úkolů do školy nebo hraní má dobrý efekt nejen na regeneraci duševního stavu. Během sezení je také často nepřiměřeně zatěžován pohybový aparát, zejména páteř.

Ne všechny projevy netolismu jsou podobné těm, které uvádí Nešpor. Shoda může být vnímána tehdy, kdy u dítěte závislého na počítači dochází k postupnému zanedbávání jiných zájmů a také povinností. Ve školním prostředí je to zejména pozdní příchod žáka do školy kvůli únavě, nedodržování termínů odevzdání seminární práce či psaní domácích úkolů o přestávkách těsně před vyučovací hodinou. Ukončení jiných zájmů nebo koníčků, neochota setkávat se s přáteli, rodinou apod. může být také signálem závislosti.

1.2.3 Definice závislosti podle MKN-10 (aktualizovaná verze k 1. 1. 2009)

Syndrom závislosti je zde popsán jako: „*Soubor behaviorálních, kognitivních a fyziologických stavů, který se vyvíjí po opakovaném užití substance a který typicky zahrnuje silné přání užít drogu, porušené ovládání při jejím užívání, přetrvávající užívání této drogy i přes škodlivé následky, prioritní užívání drogy před ostatními aktivitami a závazky, zvýšená tolerance pro drogu a někdy somatický odvykací stav. Syndrom závislosti může být pro specifickou psychoaktivní substanci (např. tabák, alkohol nebo diazepam), pro skupinu látek (např. opioidy) nebo pro širší rozpětí farmakologicky rozličných psychoaktivních substancí.*“

(WHO, 2008)

2 NETOLISMUS / TECHNOLOGICKÁ ZÁVISLOST

Jako netolismus označujeme závislostní chování nebo závislost na procesu na tzv. virtuálních drogách. Zde řadíme hlavně počítačové hry, internetové služby, chat, sociální sítě, sledování internetových videí atd. Z výše uvedeného je zřejmé, že se jedná o psychickou závislost, nikoli o závislost fyzickou, ke které dochází při konzumaci běžných drog. (Kopecký, 2011)

2.1 Různé definice online závislosti

Neschopnost jedince mít kontrolu nad svým užíváním internetu, jako kompulzivní nadužívání internetu a podrážděné nebo náladové chování v důsledku nemožnosti jeho užívání.

(Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla, & McElroy, 2000)

„Používání internetu, které s sebou přináší do života jedince psychologické, sociální, pracovní nebo školní komplikace.“ (Beard & Wolf, 2001)

2.2 Obecné dopady technologické závislosti

Rozvoj informačních technologií zasahuje do lidských životů. Počítače a připojení k internetu usnadňují komunikaci a ulehčují práci. Dále s sebou technologický posun přinesl nové formy zábavy, které mohou mít při nadměrném používání i znatelná negativa. Mezi přímé důsledky přemíry času stráveného online patří zejména narušení cirkadiánního rytmu, zanedbávání osobní hygieny a pravidelného stravování, spánková deprivace, únava, bolesti hlavy a očí a zhoršená orientace v čase. (Brenner, 1997; Young, 1999; Wieland, 2005)

2.3 Znaky netolismu

Netolismus stejně jako další behaviorální závislosti obsahují 6 základních komponent závislosti (Griffiths a další):

2.3.1 Mimořádnost

Priority se u člověka přehodnotí a určitá aktivita se pro něj stane nejdůležitější v životě. To ovlivňuje způsob, jakým se chová, myslí a cítí.

2.3.2 Změny nálady

Nálada se dokáže změnit jako důsledek zapojení se do určité aktivity. To může být vnímáno jako vyrovnávací strategie, která má za účel zklidnění osoby.

2.3.3 Tolerance

Hladina potřebná k dosažení uspokojení potřebuje větší a větší stimulus. To znamená, že člověk, který je závislý na počítačových hrách nad nimi tráví více času než předtím, aby dosáhl stejné úrovně uspokojení.

2.3.4 Odvykací symptomy

Pokud je aktivita omezena nebo ukončena, tak se začnou vyskytovat abstinenční příznaky.

2.3.5 Relaps

Návrat k předchozím vzorcům závislostního chování.

2.4 Druhy netolismu na základě prací Kimberly Young

2.4.1 Závislost na virtuální sexualitě

Nutkáni nadměrně používat webové stránky pornografického zaměření.

2.4.2 Závislost na vztazích ve virtuálním světě

Nadměrné věnování se virtuálním vztahům a jejich upřednostňování před vztahy reálnými (online seznamky, sociální sítě, počítačové herní skupiny).

2.4.3 Internetové kompulze

Patří sem internetové sázení, hraní online her, sledování virálních videí, nakupování přes internetové stránky či aplikace a jiné.

2.4.4 Přetížení informacemi

Lidský mozek vstřebává obrovské množství dat při procházení internetu a někdy to může mít negativní dopad na celkovou únavu organismu.

2.4.5 Závislost na počítači

Nadměrné využívání počítače - zejména nadměrné hraní her.

2.5 Čtyři modely dysfunkčního internetového chování (DIB)¹

Na základě projektu *Research on Internet Addictive Behaviours among European Adolescents (2011-2012)*, který byl uskutečněn v rámci Evropské unie v sedmi zemích (Německo, Řecko, Španělsko, Nizozemsko, Rumunsko, Polsko, Island) byly vypracovány čtyři základní modely dětí nadužívajících internet. (EU NET ADB, 2012, [online])

2.5.1 Model A „Zaseklý online“

Tento případ je charakterizován znaky, mezi které patří:

- nadměrné užívání internetu
- nezájem o hlavní oblasti denní rutiny (přátelé, škola, domácí povinnosti)
- specifické online aktivity,
- negativní dopad nadužívání počítače (poruchy spánku, stres pokud dítě nemá možnost být online)

Model A může zažívat touhu po akčním životě a offline zkušenostech, ale z nedostatku sociálních schopností se cítí vyloučen z okruhu svých vrstevníků a proto je „uvězněn“ online.

2.5.2 Model B „Žongluje se vším“

Lidé zařazení do této typologie balancují s nedostatkem času, který rozdělují mezi své povinnosti a počítač. Proto se cítí pod velkým stresem a myslí si, že nic nestíhají. Touha po offline životě je na srovnatelné úrovni jako u předchozího typu. Na rozdíl od modelu jedna nemá tento model problémy v oblasti sociální interakce. Online aktivity mohou mít silný vliv na aktivity mimo počítač. Je to z důvodu, že vrstevníci si často přes internet dopisují a domlouvají setkání a venkovní aktivity. Kromě chatování s kamarády tráví čas i u jiných aktivit jako jsou počítačové hry. Tím se jedinec zaneprázdní a pak najednou nestíhá všechny naplánované činnosti.

2.5.3 Model C „Vrátit se na začátek“

Dítě s touto charakteristikou tráví více a více času online. Má potěšení z toho, že může psát více a více komentářů. Dává na svůj profil více fotek a poznává další lidi přes sociální sítě. Má ale vnitřní stopku, která ho přiměje k tomu, aby se od virtuálního světa odtrhnul a věnoval se životu mimo počítač. Po nějaké době, ale začne touha po internetu od nuly opět růst. V jeden okamžik je tedy opravdu závislým na počítači, ale v okamžiku druhém je od virtuálních drog naprosto odtrhnuto.

¹ Dysfunctional Internet Behaviour

2.5.4 Model D „Zabíjení nudy“

Venkovní svět se zdá býti nudný a dítě radši tráví čas na počítači. Hraní her na počítači a připojování se na internet se pro tento model dítěte stal plně zautomatizován. Chybí zde zájem o aktivity uskutečňované mimo prostor počítače. Trávení času online je příjemným způsobem, jak ho „zabít“.

2.5.5 Kategorizace a prognóza „Modelu čtyř“

- Typy A a D mají horší prognózu a komorbiditu (úzkost, deprese, problémy s pozorností, atd.). V tomto případě DIB může být jen „špičkou ledovce“ (exprese potlačovaných psychologických problémů, která potřebuje odbornou intervenci psychologa).
- Typy A a D nemají vysokou šanci autokorekce a mohou potřebovat odbornou pomoc.
- Typy B a C se zdají být funkčními členy společnosti a ztráta nad kontrolou užívání počítače je hlavně spojena s vývojem vzorců chování v dospívání.
- Typy B a C nejspíše podstoupí autokorekci a nebudou potřebovat odbornou intervenci. Typ C na druhou stranu může ztratit spoustu času ve svém cyklu „nadužívání internetu a poté odtržení se od počítače“ a může potřebovat malou úroveň odborné pomoci.

3 POČÍTAČOVÉ HRY

Velká porce závislosti na počítači je zahrnuta v počítačových hrách a proto je na místě je blíže definovat a popsat. To nám umožní vidět, co člověka přitahuje na počítačovém herním světě.

3.1 Klasifikace počítačových her

Klasifikování počítačových her se neustále vyvíjí s novými přibývajícími kategoriemi. V dnešní době přibyl například druh her pracující s virtuální realitou (VR), prostřednictvím hardwaru jako je stolní počítač a speciální brýle, které si hráč nasadí a pomocí nichž získá dojem, že se jeho postava nachází ve vygenerovaném herním světě. Společnými znaky všech počítačových her jsou interaktivita a vazba hráč-počítač. Počítačové hry může člověk hrát jak sám, tak se připojit na server pomocí internetu a hrát s ostatními lidmi po celém světě. Je umožněna komunikace a zprostředkovaná interakce mezi ostatními uživateli. Anonymita může prohloubit závislost na takovéto hře, protože se může vydávat za někoho, kdo není a i se tak cítit. V herním světě to není on, kdo interaguje s okolím, ale je to jeho herní avatar, který může vypadat, jak si ho uživatel stvoří nebo vybere z databáze.

3.2 Hlavní druhy počítačových her

Stejně jako u hudby vzniká čím dál obširnější a specifitější popis. Mnoho pojmenování druhů není v herní a odborné komunitě ustáleno a je neustálá debata, jestli je počítačová hra jedním či oním druhem. Pravda je taková, že většina počítačových her prolíná více druhů. Popišme si tedy ty hlavní:

3.2.1 Hry na hrdiny (Role playing game, RPG)

Druh hry, kde si člověk vytvoří svou herní postavu. Hraje pak ve světě, který je vytvořen tak, aby hráč začal jako úplná nula. Postupně získává vyšší úrovně (levely) a tím je schopen čelit obtížnějším situacím nebo nepřátelům. Virtuální svět má obvykle nějakou tematiku.

Nejpopulárnější a nejběžnější je zasazení hráče do světa fantasy. Princip RPG je tedy vést svou postavu světem, plnit úkoly, bojovat s nepřáteli a neustále vylepšovat svého avatara, kdy získané zkušenosti z hraní hráč promění například za větší sílu, která mu umožní užívat lepší meč nebo brnění. Existují ale i RPG zasazené do dnešního světa nebo světa budoucnosti se sci-fi tematikou.

3.2.2 Strategie

Určená hlavně pro lidi, kteří rádi přemýšlejí. Hra probíhá v reálném čase (Real Time Strategy), nebo má hráč možnost hrát na tahy. V obou případech dává hra důraz na schopnost plánovat, přemýšlet, organizovat a rozdělovat. Uživatel je většinou velitelem většího počtu

jednotek nebo vojsk. V některých hrách ovládá myši několik desítek jednotek, v jiných ovládá chod celých zemí. Místo jedné postavy se tedy uživatel vžívá do pozice velitele. Mezi slavné strategie hrané v reálném čase patří například série Warcraft, Starcraft, C&C. U tahových je to například série her Total War a Civilization. Svým způsobem jsou i šachy hrané na počítači tahovou strategií.

3.2.3 Adventury

Mezi tento druh her patří takové aplikace, které dávají důraz na zkoumání, dobrodružství a řešení hádanek. Člověk je v roli archeologa, dobrodruha nebo obyčejného člověka, který se dostal do neobvyklé situace a tuto situaci většinou nemůže řešit pomocí násilí.

3.2.4 Střílečky (First Person Shooter, FPS)

Hry, ve kterých je cílem zabít protivníka. Uživatel se stává vojákem, bojovníkem a vidí herní svět kolem sebe, jako by byl ústřední postavou. Mezi nejslavnější série patří Battlefield, Call of Duty, Counter Strike, Medal of Honor.

3.2.5 Bojové hry

Zde se člověk stává znalcem bojových umění. Bojuje se buď ze strany na stranu obrazovky, kdy postavy jsou 2D nebo 3D. Další možností je pohled z třetí osoby. To znamená, že vidíte celou svou postavu před sebou (díváte se na sebe jako někdo, kdo by stál za vámi a díval se na vás). Úkol a poslání těchto her je jasný. Rvačky, šarvátky, nebo i boxerské zápasy a jiné.

3.2.6 Simulátory

Druhy her, které vám umožní simulaci zaměstnání jako například automechanik, starosta města, zpěvák, policista, profesionální řidič nebo získáte možnost si vyzkoušet řídit letadlo, ponorku, atd.

3.3 Finanční modely počítačových her

Dnes vývojáři počítačových her využívají 3 základních modelů, jak získat od uživatele peníze. Mezi ten nejznámější a nejzákladnější patří model koupení hotového produktu. Kupující obdrží za určitou částku hotový produkt, kde má vypsáno, co přesně si koupil. Druhý model jsou hry s takzvaným předběžným přístupem. Člověk daruje peníze na produkt, který ještě není finální a možná nikdy hotový ani nebude. Vývojáři, ale díky tomu získají potřebné finance k vývoji finálního produktu. Třetí dnes nejpopulárnější model je hra zdarma s mikro transakcemi. Tyto počítačové hry můžete zdarma nainstalovat a hrát, avšak je tu malý háček. Spousta možností ve hře, které byste získali za zakoupení celého produktu prvním způsobem, zde musíte kupovat po malých částech. U některých her je možnost dokupování kosmetických úprav. Ze začátku se

tyto částky zdají menší než při koupi celého produktu, ale většinou to končí tím, že uživatel dá za produkt více peněz, než u případu číslo jedna.

4 SOCIÁLNÍ SÍTĚ

Lidská bytost je od narození společenským tvorem, rozvíjí se navazováním a udržováním vztahů. Díky počítačům a internetu je možné vytvořit takovéto společenství kdekoli na planetě. Tyto sítě sdružují uživatele, kteří si sami vyberou okruh svých zájmů, nebo to co chtějí sami vidět. V některých sítích lidé sledují, co píšou jejich oblíbené celebrity či jejich přátelé. Na některých sociálních internetových službách mají možnost lidé sledovat videa, která ostatní sdílejí s celým světem. Je tu riziko nadměrného trávení času nad takovými kratochvílemi. Videí je na internetu více, než je doba lidského života a někdo pořád neustále sdílí své myšlenky a názory. Pokud osoba nemá tak rozsáhlý společenský život v reálném světě, nebo je spíše introvertní, tak je zde velká pravděpodobnost, že je čas strávený na těchto místech nadměrný.

4.1 Facebook

„Chtěl jsem vytvořit prostředí, kde budou lidé moci sdílet jakékoliv informace, které chtějí, ale zároveň budou mít kontrolu nad tím, s kým tyto informace sdílí.“ (Zuckerberg, 2006)

Rozvoj sociálních sítí započal již v polovině 90. let 20. století v USA. Byly to sítě využívané hlavně pro navázání komunikace mezi studenty. V nich byly první profily a skupiny přátel. Tyto sítě jsou předchůdci těch dnešních, mezi které patří Facebook, MySpace, LinkedIn, H5 a další. (Čamek, Kulhánková, 2010)

Facebook patří mezi nejpoblárnější ze sociálních sítí. Uživatel si zde založí svůj profil, který slouží jako prostředník mezi profily ostatních lidí na webu. Kromě sledování zážitků vašich přátel je zde možnost sledovat své oblíbené produkty, celebrity nebo se stát členem fanclubu. Na těchto stránkách je i spousta reklam cílená na vás, podle toho, co se vám líbí. Dnes je jednou z hlavních funkcí chat. Díky němu můžete být kontaktu se všemi známými. Asi proto je tak těžké se někdy od užívání služby Facebook odtrhnout. Spousta dětí na něm tráví mnoho času, místo aby byli se svými přáteli venku mimo svůj pokoj. Díky mobilnímu internetu mohou být na aplikaci Facebook i mimo domov. Přitom jsou naprosto odtrhnuti od světa, ve kterém se nachází a tato skutečnost většinou nemívá kladný vliv na hlubší sociální vztahy.

4.2 Youtube

Největší portál pro upload² videí na světě. Zahrnuje všechny žánry od hobby přes dokumenty. Na těchto stránkách tráví lidé hodně času. V jistém smyslu znamená pro mladou generaci, to co pro starší je televize. Děti dnes tráví více hodin na těchto webových stránkách, než u televizních přijímačů.

4.3 Instagram

Stránka, kde lidé sdílejí své zážitky prostřednictvím fotografie. Někteří lidé mají tendenci fotit každý okamžik ve svém životě. Chtějí to pak sdílet s ostatními a čekat na reakce svých odběratelů. Přílišná kritika může u psychicky slabších dívek spouštěčem pro nemoci, např. poruchy příjmu potravy jako je anorexie nebo bulimie. Na druhou stranu existuje spousta lidí s narcistickou poruchou osobnosti, kteří se zde rádi ujišťují v té své pravdě.

4.4 Twitter

Shrnutí myšlenky do sto čtyřiceti znaků. Tuto službu využívají i světově známé osobnosti jako je například prezident spojených států amerických. Většinou zde lidé následují herce a zpěváky a čtou jejich názory na svět kolem. Tato aplikace je podobná jako Facebook, ale je mnohem více zaměřená na krátké zprávy, než na dlouhé statusy³.

² nahrání videa na server

³ v internetovém žargonu je to stav, který právě daná osoba prožívá, nebo o čem přemýšlí

5 KYBERŠIKANA

5.1 Riziko expozice

Děti, které tráví více času hraním online her nebo v chat místnostech se vystavují většímu riziku kyberšikany. Tento fenomén je silný zvláště u počítačových her, kde je soutěživý duch a prostředí. Každý se snaží dosáhnout určité prestiže získané na základě jeho času stráveném hraním dané hry nebo předvedením herních schopností.

5.2 Definice kyberšikany

Kyberšikana je fenoménem 21. století. Existuje několik typů kyberšikany. Některá je realizována prostřednictvím mobilních telefonů (např. šikanujícími telefonáty obětí, „tichými“ telefonáty, zasláním krátkých textových zpráv (SMS) či obrázkových (MMS) zpráv), některá prostřednictvím internetu (např. šikanujícími e-maily, zprávami prostřednictvím IM⁴, přes založené webové stránky, chatovací místnosti, sociální sítě, virtuální svět, počítačové hry). Výzkumy informují, že stejně jako šikana, tak i kyberšikana u obětí vyvolává vzpomínky, které si často pamatují celý život. (Šmahaj, 2014)

5.2.1 Vymezení pojmu kyberšikana

V zahraniční literatuře se setkáváme s označením kybernetická šikana (cybernetic bullying), počítačová šikana (computer bullying), virtuální šikana (virtual bullying). Tato rozdílnost poukazuje na to, že je vnímání tohoto fenoménu v mnoha zemích odlišné a některé termíny jsou spíše spojené se slovní agresí, zatímco jiné dávají větší důraz na spojitost psychického násilí a sociální exkluze. (Šmahaj, 2014)

5.2.2 Oběť kyberšikany

Vymezení charakteristik je velmi obtížné, ale podle Campfieldové je zde výskyt charakterových dispozic, které způsobují větší inklinaci k roli oběti. Z klinického pohledu se u většiny obětí vyskytuje stres, uzavřenost, nižší sebevědomí a sebehodnocení ve spojení s externalizací zahrnující emoční problémy a problémy s chováním. (Šmahaj, 2014)

U obětí kyberšikany je vykazována vyšší míra depresivních symptomů než u obětí klasické šikany. (Šmahaj, 2014)

⁴ Zkratka slov internet messaging. Jsou zde zahrnuty jakékoliv webové stránky a aplikace, kde si uživatel s ostatními může dopisovat v reálném čase.

5.2.3 Agresor kyberšikany

Při realizaci výzkumných studií zaměřených na profil kyber útočníků v dimenzi kyberšikany je problémem anonymita internetu, a také vysoké procento respondentů, kteří přebírají identitu oběti v online prostředí. Rozdíl v pohlaví není nějak zvlášť zřetelný. Procentuálně je více případů u chlapců než dívek, ale nic zatím v současných výzkumech nenaznačuje, že je kyberšikana primárně spojena s mužským pohlavím. (Šmahaj, 2014)

5.2.4 Dopad kyberšikany na oběť

Žáci, studenti ale i dospělí jsou v reálném životě citliví na osobní nadávky a urážky. Je velmi obtížné ustát rozšiřování lží a jízlivých poznámek ve formě šikany či mobbingu směrem k naší osobě. Kyberšikana se týká obtěžování nebo špatného zacházení s informacemi prováděného agresorem proti oběti, která je fyzicky vzdálená. Nedochozí tak ke kontaktu mezi agresorem a obětí, ale i přesto je pro mládež emocionálně a psychologicky škodlivá. Někdy může být škodlivost tak veliká, že způsobuje u dětí sebevražedné chování. Osm procent účastníků kyberšikany uvádí, že se zabývali myšlenkami na sebevraždu. Odmítli chodit do školy nebo byli pravidelně nemocní z důvodu kyberšikany, která je postihla. (Šmahaj, 2014)

5.2.5 Významné výzkumné instituce a projekty

- Evropský projekt zaměřený na šikanu a kyberšikanu
- Projekt Kyber-trénink
- Výzkum kyberšikany v Belgii
- COST Action ISO801 on Cyberbullying
- EU Kids Online (2006-2009)
- EU Kids Online II (2009-2011)
- Světový internetový projekt

PRAKTICKÁ ČÁST

Empirická část této bakalářské práce prezentuje výsledky kvantitativního výzkumu provedeném ve vybrané základní škole u žáků druhého stupně. Anonymní dotazníkové šetření bylo zaměřeno na volnočasové aktivity této populace a zejména na nebezpečí vzniku závislosti na počítači, tabletu, mobilním telefonu a podobně.

6 CÍL PRAKTICKÉ ČÁSTI

6.1 Vymezení cíle výzkumu

Cílem této bakalářské práce je částečně zmapovat závislost na počítači u dětí druhého stupně základní školy. Zjistit, kolik volného času věnují počítači a kolik tráví času mimo virtuální svět s přáteli či rodiči nebo volnočasovými aktivitami. Dále se tato studie snaží o to přiblížit problém s netolismem veřejnosti (hlavně rodičům). Rodina by se měla zamyslet nad tím, jak tráví děti svůj volný čas a jestli nejsou lepší možnosti, jak ho využít, než jen sezením u počítače.

6.2 Hypotézy

Pro praktickou část jsem si stanovil následující hypotézy:

- C1: Zjistit kolik hodin denně respondenti tráví užíváním počítače
 - P1: Předpokládáme, že většina respondentů tráví užíváním počítače více jak tři hodiny denně
- C2: Zjistit kolik hodin týdně se respondenti věnují volnočasovým aktivitám
 - P2: Předpokládáme, že více než polovina se jim věnuje méně než tři hodiny týdně
- C3: Zjistit na kolik procent je pro respondenty počítač zdrojem informací a na kolik zdrojem zábavy
 - P3: Předpokládáme, že respondenti průměrně užívají počítač jako zdroj zábavy z více než 50%
- C4: Zjistit, jestli děti znají pojem kyberšikana
 - P4: Předpokládáme, že více jak 90% respondentů ví co je to kyberšikana a jsou schopni tento termín vysvětlit
- C5: Zjistit, kolik dětí se osobně setkalo s kyberšikanou
 - P5: Předpokládáme, že méně než 10% se setkalo s kyberšikanou

6.3 Metodika

6.3.1 Použitá metoda

Výzkum byl prováděn metodou kvantitativního šetření pomocí anonymního dotazníku vlastní konstrukce (viz příloha 1).

Dotazník byl vyhotoven pomocí programu Microsoft Word 2013. Data byla zpracována pomocí programu Microsoft Excel 2013. Sběr dat probíhal v období leden – únor roku 2017.

6.3.2 Konstrukce dotazníku

Anonymní dotazník se skládal z 20 otázek. Cílem bylo co nejpřesněji vymezit oblast šetření a zároveň byl sestaven tak, aby z něho na první pohled při zpracovávání dat vyplynuly na povrch nové a překvapivé souvislosti. Důraz byl dán na co největší přehlednost a srozumitelnost otázek. Menší množství otázek bylo z důvodu, aby byla získána přesnější čísla a respondent se nesnažil dotazník odbýt. Například předpokládaná souvislost mezi množstvím strávených hodin na počítači a kyberšikanou byla nakonec vyvrácena. Také děti, které na počítači trávily minimum času, se setkaly s kyberšikanou stejně jako děti, které trávily na počítači většinu svého volného času.

6.3.3 Vzorek respondentů

Dotazník byl rozdán mezi šest tříd na Gymnáziu Sokolov, které byly ekvivalentem druhého stupně základní školy tj. šestá až devátá třída. I když byly dotazníky rozdány do jedné školy, není vyloučena různorodost. Na gymnáziu v Sokolově jsou šestileté třídy, které jsou přírodovědně zaměřeny. Dále zde je osmiletý program, který je více zaměřen na všeobecnou znalost všech předmětů. Věk respondentů se pohyboval od jedenácti do patnácti let.

Data byla sebrána od 130 respondentů, návratnost dotazníků byla 100%. U každé třídy jsem osobně byl a dotazníky jsem také přebíral. Návratnost u fyzicky rozdaných dotazníků je velkou výhodou oproti internetovým dotazníkům. U internetově podaných dotazník je velmi těžké zpětně ověřit profil respondenta, jeho opravdový věk a jiné údaje důležité pro měření. Zároveň při osobním sběru dat jsem měl možnost zodpovědět případné nejasnosti v předloženém dotazníku.

7 PREZENTACE A INTERPRETACE ZÍSKANÝCH ÚDAJŮ

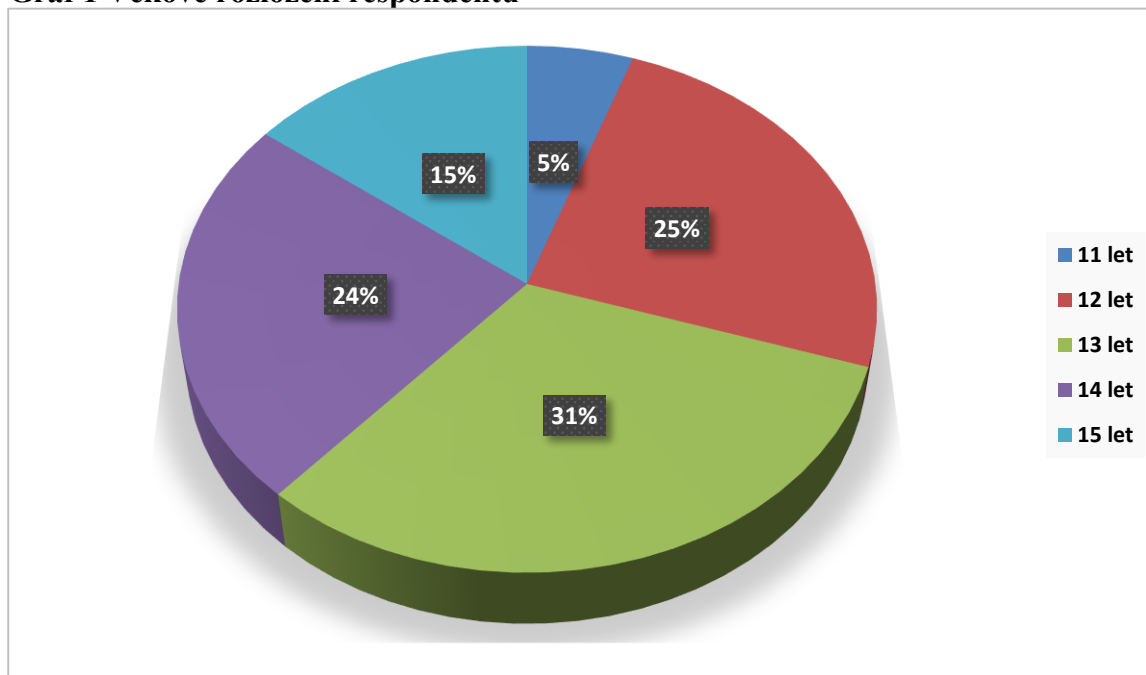
7.1 Pohlaví respondentů

Z celkového počtu dotazovaných (n=130) byla větší část respondentů ženského pohlaví (71). Mužů bylo 59. Rozdíl mezi počty mužů a žen nebyl markantní a jejich odpovědi se zásadně nelišily. Předpokládal jsem, že bude u mužské populace více času stráveno na počítači než u ženské, ale výsledky dopadly velmi podobně.

7.2 Věkové rozložení respondentů

Věk se pohyboval mezi jedenácti a patnácti lety, největší zastoupení bylo v oblasti třinácti let. Tento věkový rozsah byl zvolen vzhledem k náplni tématu bakalářské práce.

Graf 1 Věkové rozložení respondentů

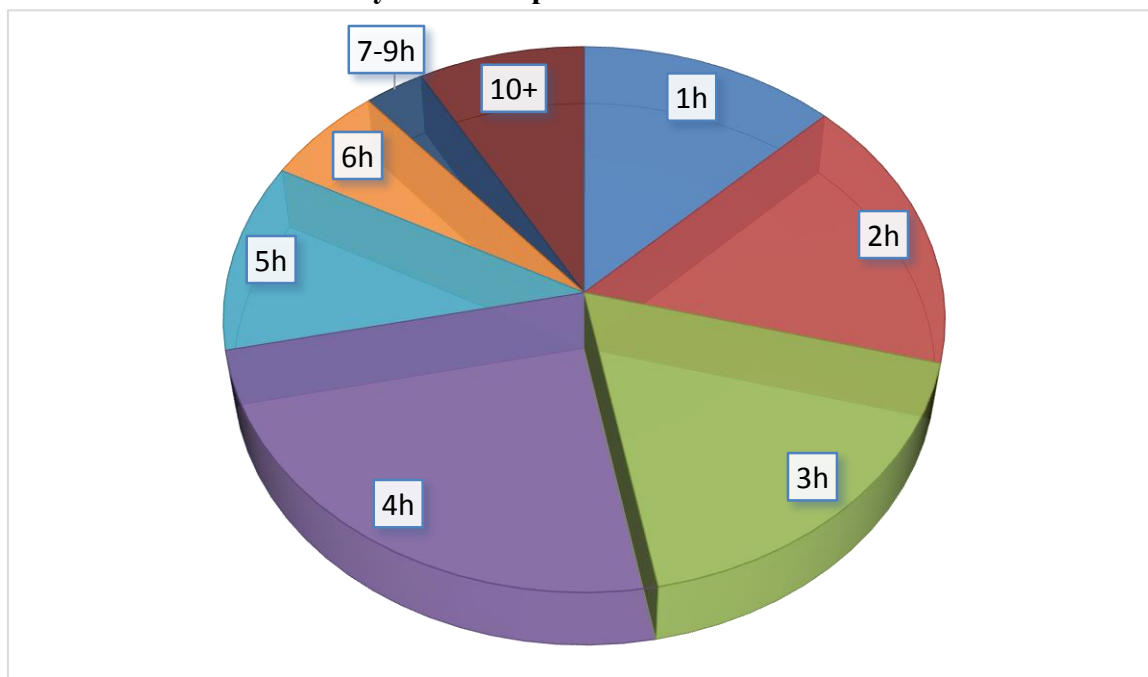


Zdroj: vlastní

7.3 Čas užívání počítače

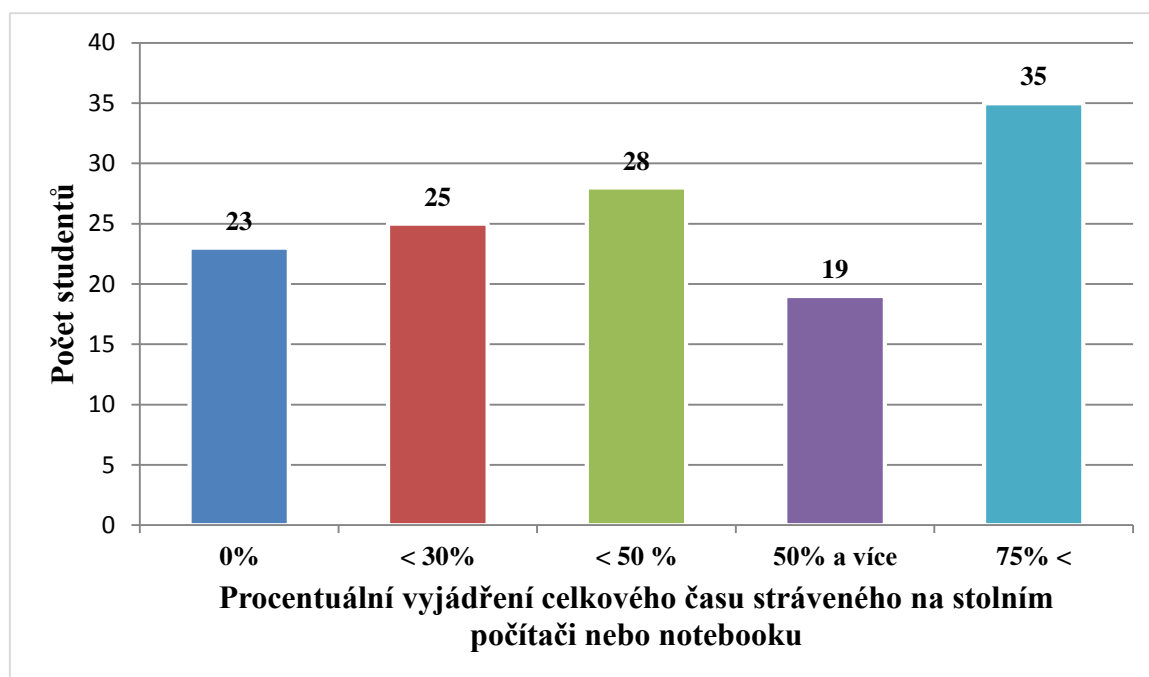
Většina respondentů užívá počítač v průměru dvě až čtyři hodiny denně. Na druhé straně jsou tu jedinci, kteří tráví na počítači deset i více hodin. Dnešní odborníci se neshodnou na „správné“ časové hranici, protože je to velice individuální záležitost. Nelze říci, že 8 hodin strávených na počítači je považováno za závislost, pokud bude budoucí zaměstnání vyžadovat stejnou, nebo delší dobu strávenou. V dětském věku by bylo ale ideální, kdyby tato hodnota byla poloviční nebo menší, což výsledky ukazují. Abychom zvýšili přesnost a vypovídající hodnotu výsledků šetření, tak jsme v další otázce upřesnili, kolik z celkového času tráví pouze na stolním počítači či notebooku. Z výsledků bylo zjištěno, že více než polovina dětí na stolním počítači nebo notebooku tráví méně než poloviční čas z času tráveného na počítači (kam patří i tablet, mobilní telefon, herní konzole, viz teoretická část). Tím se potvrdila domněnka, že v dnešní době se posunem moderních technologií přesouvá závislost na přenosné systémy. Klasické „sezení u počítače“ je nyní nahrazeno užíváním mobilního přístroje kdekoliv mimo domov, například i ve škole o přestávkách.

Graf 2 Čas denně strávený užíváním počítače



Zdroj: vlastní

Graf 3 Kolik procent je stráveno z času na počítači na stolním počítači nebo notebooku



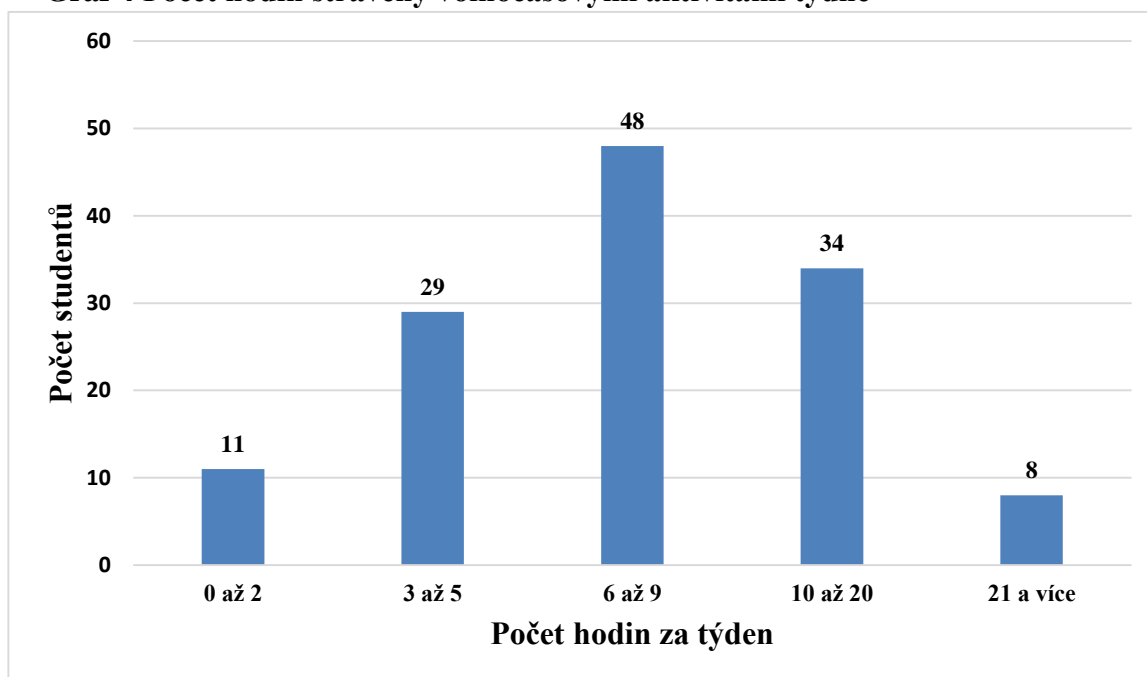
Zdroj: vlastní

Nadpoloviční většina respondentů tráví na klasickém stolním počítači nebo notebooku méně než polovinu času vyhrazeného pro hraní, internetová videa a sociální sítě. V oblasti 75% a více času na počítači věnovaného hrám se nachází zřejmě vzorek „klasických“ hráčů her (35 žáků). Svůj čas vyhrazený pro virtuální svět věnují z velké většiny hraní online her. Převládá tu ovšem novější trend, kterým je dítě neustále připojené na sociálních sítích. Těmi jsou facebook nebo sledování videí. Pozornost rodičů by tak neměla být zaměřena čistě na čas prosezený u stolního počítače, ale také na to, jak dlouho si hraje dítě se svým mobilním telefonem. Podle výsledků dotazníků vlastnilo 100% respondentů ve věku od 11 do 15 let svůj vlastní mobilní telefon. Netolismus je závislost na virtuálních drogách a nezdravě se dá trávit čas i neúměrně dlouhým užíváním mobilních zařízení.

7.4 Volnočasové aktivity

Údaje získané prostřednictvím otázky číslo 6 v dotazníku (viz přílohy) poukázaly na to, že výsledné hodnoty velmi věrně opisovaly křivky Gaussovo funkce. Ve zpracovávaných hodnotách nebyly žádné větší výchylky a největší číselný údaj se týkal středového údaje. To znamená, že nejčastěji děti trávily čas volnočasovými aktivitami 6 až 9 hodin týdně.

Graf 4 Počet hodin strávený volnočasovými aktivitami týdně

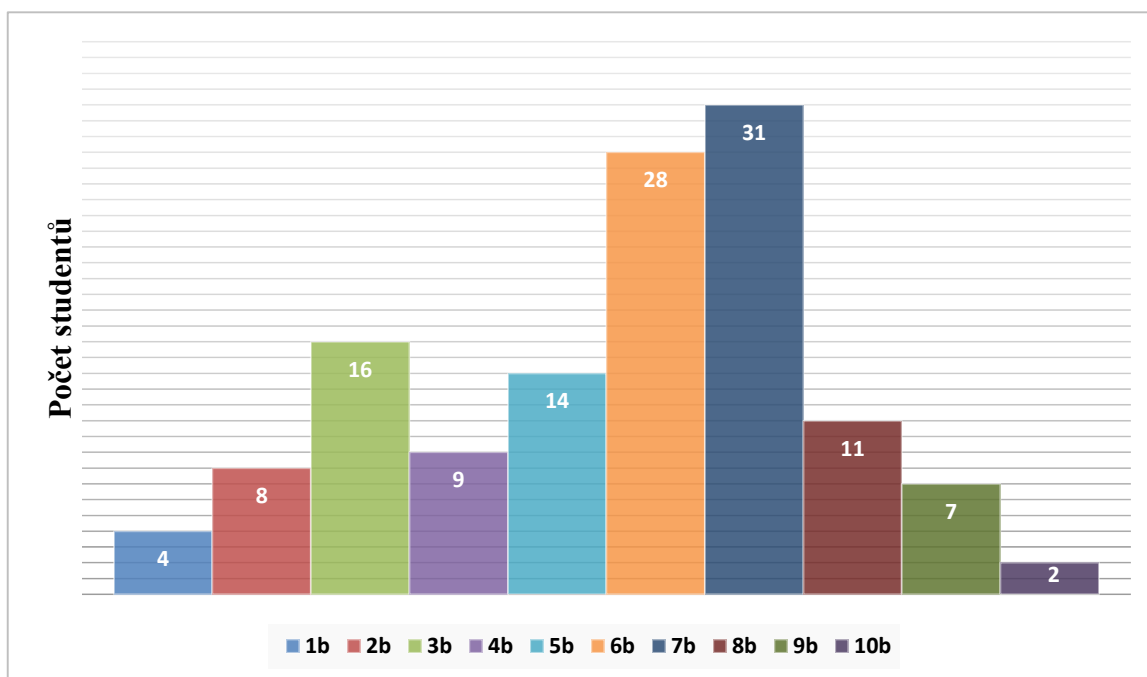


Zdroj: vlastní

7.5 Je počítač více pro zábavu nebo studium?

Jedna z otázek z dotazníku byla položena tak, aby respondent rozdělil pomyslných 10 bodů (jeden bod tak zastupuje 10%) mezi zábavu a studium. Následující graf ukazuje, na kolik procent žáci používají počítač k zábavě. Zbylé chybějící body přerozdělené z celkových 10 jsou tedy body věnovanými studiu. Nejvyšší hodnoty byly 7 bodů a to znamená, že většina studentů používá počítač jen z 30% ke studiu.

Graf 5 Na kolik bodů je pro studenty počítač zdrojem zábavy

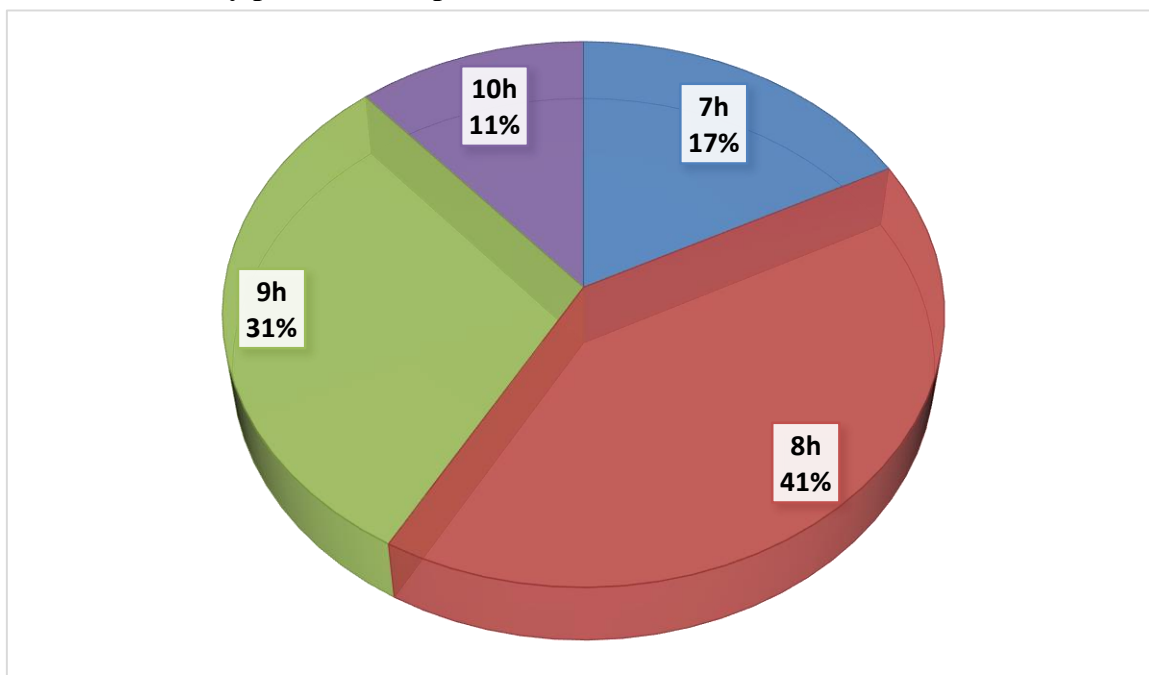


Zdroj: vlastní

7.6 Spánkový režim žáků

Data získaná o průměrné době spánku bylo nutné očistit. Našlo se zde pár jednotlivců, kteří údajně denně spí 11 a 12 hodin. Na druhé straně škály byl jeden jedinec, který spí průměrně 4 hodiny denně. Dva žáci spí 5 hodin denně v průměru. Tyto údaje jsem z grafu ořezal. Při probírání dat tu byla nepřímá úměrnost mezi věkem a počtem hodin spánku. Čím starší žák, tím méně hodin strávených spánkem za den.

Graf 6 Průměrný počet hodin spánku denně



Zdroj: vlastní

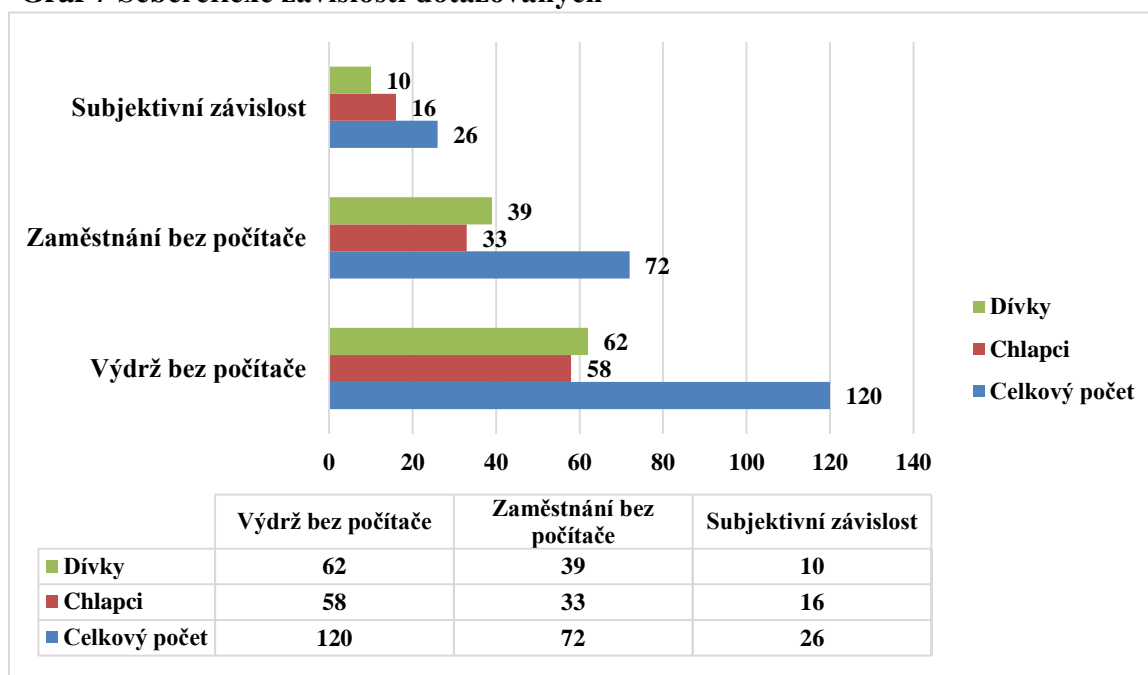
7.7 Subjektivní závislost na počítači

Z dotazovaných 130 respondentů se jich 26 označilo za závislých na virtuálních drogách. To činí 20%. Ve stavu, kdy není dítě schopno odolat nutkání trávit na počítači nezdravé množství času, se podle osobního názoru nachází 16 chlapců a 10 dívek.

Aktivně si zaměstnání, kde je počítač používá minimálně nebo vůbec, chce hledat 55%. Slabá inklinace je ve prospěch dívek. Tento údaj je také otázkou pohodlí, protože velký počet lidí se chce vyhnout fyzicky namáhavé práci a kancelářské zaměstnání zahrnuje obsluhu stolního počítače.

Několik dní bez počítače by podle výsledků vydržela drtivá většina. I když se více lidí považuje za závislé, tak by podle průzkumu dokázali vydržet několik dní bez přístupu na internet. Toto je znakem pohodlnosti člověka a zautomatizované činnosti připojení. Zapnutí počítače můžeme srovnat s tím, když se vrátíme ze zaměstnání a pustíme si televizi, mnohdy jako kulisu.

Graf 7 Sebereflexe závislosti dotazovaných

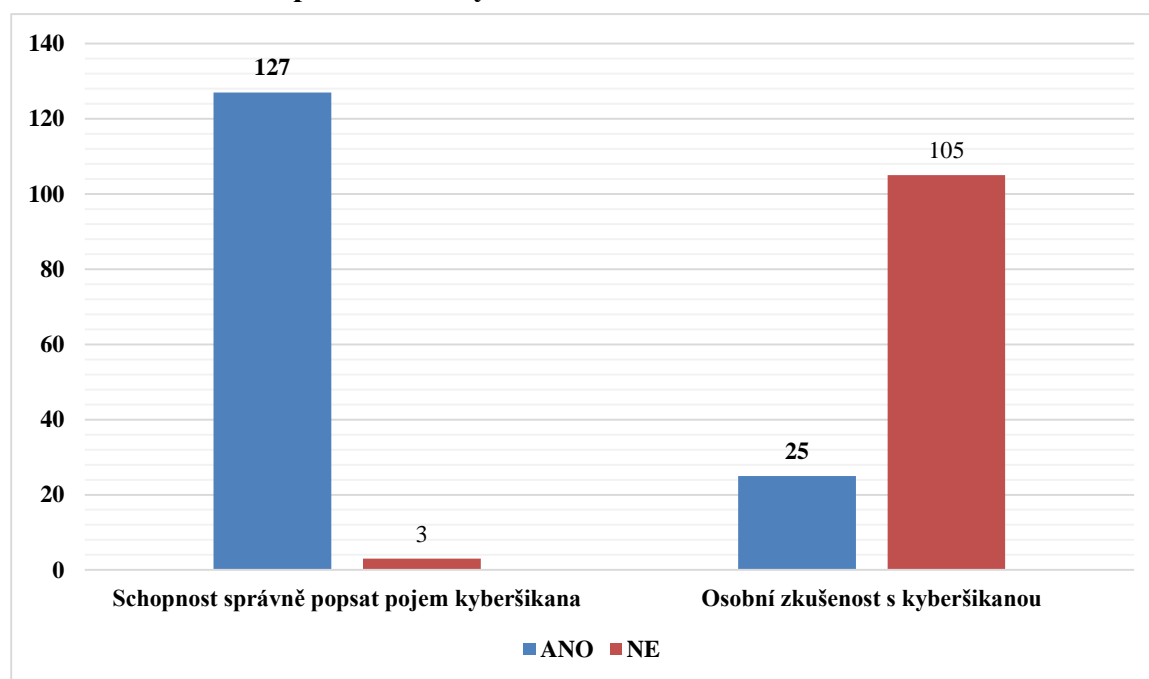


Zdroj: vlastní

7.8 Kyberšikana

Z následujícího grafu je patrné, kolik dětí dokázalo správně popsat pojem šikana. V dotazníkovém šetření byly dvě otázky. První zjišťovala, jestli respondent ví, co to samotná kyberšikana je a pokud vyplnil, že ano, tak musel doplnit dodatečnou odpověď popisující tento termín. Z našeho vzorku 130 dětí jich 127 správně popsalo pojem kyberšikana. Jeden respondent tvrdil, že ví, co to znamená, ale ve vypisující otázce uvedl mylné informace. Poslední dva respondenti se s tímto pojmem nikdy nesetkali.

Graf 8 Povědomí respondentů o kyberšikaně



Zdroj: vlastní

8 DISKUZE

8.1 Hypotézy a předpoklady

8.1.1 Hypotéza první

P1: Předpokládáme, že většina respondentů tráví užíváním počítače tři a více hodin denně.

Výsledek: Hypotéza se potvrdila.

Opravdu většina (71%) respondentů tráví užíváním počítače více jak tři hodiny denně. A to jak stolního počítače nebo notebooku, tak i mobilního telefonu nebo tabletu a jiných počítačů.

Nebyl jsem překvapen výsledkem, že respondenti tráví více než tři hodiny denně s uvedenými přístroji. Byl uveden kromě jiných i mobilní telefon. Když se dnes porozhlédnete po jakémkoliv prostředku hromadné dopravy, tak uvidíte zástup svěšených hlav s upřeným výrazem do obrazovek svých mobilních telefonů nebo tabletů.

8.1.2 Hypotéza druhá

P2: Předpokládáme, že více než polovina respondentů se věnuje volnočasovým aktivitám méně než tři hodiny týdně.

Výsledek: Tato hypotéza byla vyvrácena.

Více než polovina respondentů tráví týdně volnočasovými aktivitami šest až devět hodin, což v grafu číslo 4 byla středová hodnota.

Pozitivní je, že nadpoloviční většina souboru naplňuje svůj volný čas kroužky a sportovními aktivitami a to více než šest až devět hodin týdně. Bohužel někteří volnočasovým aktivitám věnují méně než 2 hodiny týdně.

8.1.3 Hypotéza třetí

P3: Předpokládáme, že respondenti průměrně užívají počítač jako zdroj zábavy z více než 50%.

Výsledek: Třetí hypotéza byla potvrzena.

Zdrojem zábavy je počítač pro více než 50% souboru (tři čtvrtiny respondentů). Dalo se očekávat, že většina dětí ve věku 11 až 15 let používá počítač hlavně jako formu zábavy. Tato informace může být na první pohled výstražná. Musíme si ale uvědomit, že to možná znamená také to, že nejsou děti ve škole zatěžovány tím, aby doma studovaly a dělaly úkoly na počítači

v extrémním množství. Studium formou učebnic a psaní do sešitů stále převažuje a nemyslím si, že je to špatně.

Zábava jako sledování filmů, videí nebo hraní počítačových her v přiměřeném množství může mít i pozitivní účinek. Dítě se může odreagovat, pokud je například venku špatné počasí nebo nemá s kým jít ven. Někdy děti používají počítač jako rádio a tedy jako kulisu, kterou dřív byla hlavně televize před nástupem internetu.

8.1.4 Hypotéza čtvrtá

P4: Předpokládáme, že více jak 90% respondentů ví co je to kyberšikana a jsou schopni tento termín vysvětlit.

Výsledek: Čtvrtá hypotéza byla potvrzena, většina dětí význam slova kyberšikana zná.

V dotazníku byla doplňující otázka, kde respondent popisoval, co to kyberšikana je. Otázka byla pro ověření skutečné znalosti dětí. Podle výsledků z dotazníků pouze 3 děti ze 130 nevěděly, co to kyberšikana je.

8.1.5 Hypotéza pátá

P5: Předpokládáme, že méně než 10% dotazovaných se setkala s kyberšikanou.

Výsledek: Tento předpoklad byl vyvrácen.

S kyberšikanou po internetu se osobně setkalo přes 19% respondentů. Je otázka, co dnes lze považovat za kyberšikanu. V dotazníku byla zařazena upřesňující odpověď. Respondent popsal vlastními slovy, co to kyberšikana je. Cílem bylo ověřit si znalosti respondenta, a zda jeho tvrzení, že se s tím osobně setkal, může být pravdivé. Informovanost dětí byla na velmi vysoké úrovni, takže zde problém není. Předpokládal jsem, že delší čas strávený na internetu logicky znamená vyšší riziko vystavení se kyberšikaně. Tato domněnka byla mylná. Podle výsledků i děti, které tráví na počítači méně, než 2 hodiny denně se setkaly osobně s kyberšikanou.

8.2 Srovnání s bakalářskou prací Bc. Dariny Skříčkové

Bc. Skříčková ve své bakalářské práci zkoumala, kolik času tráví děti druhého stupně na počítači a kolik s přáteli či rodinou. Získaná data porovnávala s dětmi z dětských vesniček. Použil jsem její data získaná od dětí druhého stupně a porovnal je s mými výsledky. Z kolika procent je pro dítě počítačem zdrojem zábavy a volného času vyšlo srovnatelně. V její práci to tak považuje 64% respondentů. V mých výsledcích většina respondentů vyjádřila tuto úlohu počítače v 70%. Dále se naše výsledky shodly v tom, že děti nejvíce času tráví se svými vrstevníky či rodinou a na druhém místě až na počítači. V mých sebraných datech, ale bylo trávení času na počítači o dost blíže k prvnímu místu, než u zpracovaných údajů Bc. Skříčkové. Může na to mít vliv to, že respondenti v mé práci děti druhého stupně studují na gymnáziu. V průměru na gymnáziu chodí děti z rodin spíše středních a vyšších středních tříd a možná dostupnost zařízení kromě stolního počítače mohla ovlivnit toto číslo. Když někdo vlastní stolní počítač a pak jde ven a hraje hry na tabletu nebo výkonném mobilním telefonu, tak stráví celkově více času ve virtuálním světě, než dítě, které jde ven od počítače a s sebou si žádné přenosné zařízení kromě průměrného mobilního telefonu nenese. I přesto u obou skupin byli přátelé a rodina na prvním místě v pořadí vyjmenovaných aktivit ve volném čase.

ZÁVĚR

Závislost na počítači je relativně novou disciplínou na vědeckém poli. Spousta psychiatrů a psychologů se stále snaží definovat, co to vlastně netolismus je. Dřívější rozpoznávání drog jako látek působících fyzicky a psychicky nepříznivě na jedince ve smyslu závislosti již nestačí. Není pochyb o tom, že hraní her nebo procházení internetových stránek spouští určitá centra v mozku. Kdyby hry neposkytovaly hráčům odměnu ve formě pocitu zadostiučinění či nápisu „vítězství“, tak by přece nebyl důvod počítačové hry hrát. Oproti gamblerství se nehraje o peníze, ale na druhou stranu musíme brát v potaz, kolik nové počítačové hry stojí. Znam spousta dětí, které mají údaje kreditní karty svého rodiče a pomocí nich nakupují nové hry. Pokud někdo tráví 10 a více hodin na počítači, tak za chvíli koupenu hru dohraje a bude si chtít koupit nejspíše další. Takovýto koníček může v konečné fázi znamenat finanční zátěž pro celou rodinu. Ve světě mobilních her je populární model takzvaných mikro transakcí, kde za pár desítek korun si může hráč koupit nějaké nesmyslné vylepšení do hry. Většinou to ale znamená, že si toto vylepšení koupí jednou, dvakrát i stokrát a peníze utracené za původní hru zdarma na telefon se rychle nasčítají.

Problematika závislosti na virtuálních drogách je mnohem rozsáhlejší, než mohla tato bakalářská práce obsáhnout. Důležité jsou rodinné poměry, zejména hodnotový systém rodiny a citové vazby. Významně se uplatňuje socio-ekonomická stránka v životě dítěte. Dítě, které má problémy v rodině nebo se spolužáky ve škole se možná spíše stane hráčem počítačových her v delším než přiměřeném množství. Počítačové hry mu slouží jako útek z reality do míst, kde má na chvíli klid od starostí a problémů, které skutečný svět přináší. Je jednoduché svalit veškerou vinu na technologické vymoženosti moderní doby, že pomohly dítěti k závislosti. Kořen problému, proč se dítě upnulo k hraní počítačových her a dává jim přednost před chozením ven s přáteli, se většinou nachází ve sféře mezilidských vztahů.

Touto prací jsem chtěl poodhalit denní časové rozvrhy dětí druhého stupně základní školy a zjistit nakolik je situace v závislosti na počítači a technologiích vážná. Většina dětí v našem souboru spí denně 8 a více hodin a mají volnočasové aktivity nebo sportovní kroužky. Jedná se o nezletilé děti. Rodičům by neměl být vývoj jejich dítěte a naplnění jejich volného času lhostejné. Přesto jsou možnosti zlepšení využití volného času dětí sportovními nebo kulturními aktivitami. Volný čas mohou ve větší míře trávit jinak než hraním počítačových her nebo socializací přes internet pomocí aplikací jako jsou Facebook nebo Twitter.

Neustálý monitoring a hlavně apelace na to, aby školy měly dostatek informací o hrozbách závislosti na počítači, je způsobem, jak postupně rizika propuknutého netolismu snížit.

Zahrnutí do akčního plánu o duševním zdraví v rámci programu Zdraví 2020 by bylo velmi vítaným krokem. Následná léčba závislosti a všechny starosti okolo jsou pro rodinu i školní zařízení mnohem časově a finančně a možná i psychicky nákladnější, než kdyby se jim maximální možnou mírou předešlo a to na úrovni primární prevence.

Šikana prožila evoluční skok. S rozvojem internetu se kromě klasické šikany projevuje šikana v kyberprostoru, tzv. kyberšikana. Ochrana soukromí patří mezi základní lidská práva, ale některé děti využívají internet jako prostředek ke zmocnění se citlivých údajů nebo fotografií. Ty pak používají k vydírání jiných dětí, vrstevníků. S takovýmto jednáním nebo se zesměšňováním se podle výsledků dotazníkového šetření setkalo 19% respondentů. Tato hodnota je podle mého názoru vysoká a je zapotřebí stanovit kroky k jejímu snížení. V některých školách je kvůli tomu zákaz používání mobilních telefonů. To už je ale krok, který se podnikl při vynoření problému na povrch. V první řadě se musí takovému vysokému výskytu zabránit dostatečným informováním rodičů a dětí ve školách.

„Děti často nevnímají, jaké důsledky může mít zveřejnění jejich jména, adresy, data narození a dalších citlivých údajů. Stejně tak považují za naprosto bezpečné zveřejňovat fotografie ze svého soukromí na internetu a sdílet je s kamarády, uvedl manažer české pobočky Microsoftu Václav Koudele.“ (MPSV, 2016)

Na problematiku virtuálního světa nepřímo navazuje fenomén vydávání se za někoho jiného. Děti s nízkým sebevědomím nebo s nespokojeností se svým vzhledem či chováním zakládají na sociálních sítích smyšlené osobnosti, za které se vydávají a přes které hledají přátele. Mají pocit, že přes normální mezilidskou interakci nemají možnost se s někým seznámit.

Chtěl jsem poukázat na to, že problematika závislosti na počítači se rozšířila o přenosná zařízení. Typický model „dítě u stolního počítače“ může být pomalu brán za přežitek. Toto tvrzení bylo doloženo výsledky z dotazníkového šetření. Je zde nutnost zaměřit pozornost na veškeré elektronické přístroje. Dokážeme se připojit prakticky kdekoliv na internet, protože virtuální svět je v dnešní době mnohem více přenosný, než kdy dříve.

Výstupem této práce pro praxi je rozdávání letáku před školami ve městech Sokolov a Plzeň. Obsahuje přehled základních rizik a rady, jak se vypořádat se závislostí na počítači. Některé kroky může totiž člověk, který si uvědomuje svou závislost, podstoupit sám, pokud si je vědom svého problému. Z výsledků dotazníkového šetření vyplynulo, že 20% si je vědomo své závislosti a těm je tento leták hlavně věnován. Leták je součástí přílohy této práce.

I když závislost na internetu není zcela nový pojem, tak je oblast jeho definování a charakterizace poměrně nová. Doufám, že tato práce bude sloužit jako jeden z podkladů pro informovanost populace a eventuálně i následující výzkum

SEZNAM ZDROJŮ

1. **NEŠPOR, Karel.** *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby.* Praha : Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-908-8.
2. **ŠMAHAJ, Jan.** *Kyberšikana jako společenský problém.* Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. ISBN 978-80-244-4227-3.
3. **ČAMEK, Jakub a KULHÁNKOVÁ, Hana.** *Fenomén Facebook.* Kladno : Big Oak, 2010. ISBN 978-80-904764-0-0.
4. **BARKER, Philip.** *Základy dětské psychiatrie.* Oxford : Blackwell Publishing Ltd, 2004. ISBN 978-80-7254-955-9.
5. **SCHAEF, Anne WILSON.** *When society becomes an addict.* San Francisco : Perennial Library, 1988. ISBN 9780062548542.
6. **SUSSMAN, Steve a SUSSMAN, Alan N.** *US National Library of Medicine.* [Online] 8. Říjen 2011. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3210595/>.
7. **KOPECKÝ, Jan.** Úvod do problematiky netolismu. *E-bezpečí.* [Online] 17. Říjen 2011. <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/331-uvod-do-problematiky-netolismu>.
8. **SHAPIRA, NA, a další.** Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *US National Library of Medicine National Institutes of Health.* [Online] Březen 2000. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10708842>.
9. **BRENER, V.** Psychology of computer use: XLVII. Parameters of Internet use, abuse and addiction: the first 90 days of the Internet Usage Survey. *US National Library of Medicine National Institutes of Health.* [Online] Červen 1997. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9198388>.
10. **YOUNG, Kimberly S.** Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. [Online] 1999. <http://netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>.
11. **WIELAND, Dianne M.** Computer Addiction: Implications for Nursing Psychotherapy Practice. *Wiley Online Library.* [Online] Říjen 2005. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ppc.2005.41.issue-4/issuetoc>.

12. **GRIFFITHS, Mark a KUSS, D. J.** Excessive online social networking: Can adolescents become addicted to Facebook? [Online] 2011.
sheu.org.uk/sites/sheu.org.uk/files/imagepicker/1/eh294mg.pdf_Can_adolescents_become_addicted_to_Facebook_Education_and_Health_29._63-66.
13. **YOUNG, Kimberly S.** Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*. [Online] 1998. <http://online.liebertpub.com/CPB>.
14. **ŠEVČÍKOVÁ, Anna.** *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Vyd. 1. Praha : Psyché (Grada), 2014. ISBN 978-80-210-7527-6.
15. **SPITZER, Manfred.** *Digitální demence: Jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Brno : Host, 2014. ISBN 978-80-7294-872-7.
16. **ZHENG, Robert.** *Evolving psychological and educational perspectives on cyber behavior*. Hershey : PA, 2013. ISBN 978-1-4666-1858-9.
17. **HAYES, Nicky.** *Základy sociální psychologie*. Vyd. 7. Překlad Irena Štěpáníková. Praha : Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0534-0.
18. **ŠMAHEL, David.** *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha : Triton, 2003. ISBN 80-7254-360-1.
19. **SKŘIČKOVÁ, Darina.** *Srovnání trávení volného času dětí z SOS vesničky s dětmi z dětského domova - s důrazem na netholismus*. Tišnov : Masarykova Univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra výchovy ke zdraví, 2014.
20. **PRICE, H. O.** Psychology of Emotions, Motivations and Actions: Internet Addiction. [Online] 2011.
<http://site.ebrary.com/lib/masaryk/docDetail.action?docID=10661755&p00=reasons%20internet%20addiction>.
21. **TSITSIKA, Artemis, TZAVELA, Eleni a MAVROMATI, Foteini.** Research on Internet Addictive Behaviours among European Adolescents in Europe. *EU NET ADB*. [Online] 2012. <http://www.eunetadb.eu/en/>.
22. **WHO, kolektiv autorů.** *Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: MKN-10: desátá revize : aktualizovaná druhá verze k 1.1.2009. 2., aktualiz. vyd.* Praha : Bomton Agency, 2008. ISBN 978-80-904259-0-3.

23. **KASSIN, Saul M.** *Psychologie*. Brno : Computer Press, 2007. ISBN 978-80-251-1716-3.

24. **MINIWATTS MARKETING GROUP.** Internet World Stats. [Online] 2006.

<http://www.internetworldstats.com/stats4.htm>.

25. **Tiskové oddělení MPSV.** Ministerstvo práce a sociálních věcí. [Online] 10. 2 2016.

<http://www.mpsv.cz/cs/24003>.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1, Dotazník

Závislost na počítači (PC, telefon, tablet)

Máš před sebou dotazník, který prosím vyplň co nejpravdivěji. Dotazník je anonymní, takže nemusíš mít strach. Před tebou je 20 otázek, kde zakroužkuj nejlepší odpověď nebo zareaguj na otázku.

1. Pohlaví: muž žena
2. Věk: ...let
3. Kolik hodin denně trávíš na tabletu, mobilu, PC, notebooku, atd.? ...h
4. Kolik času z toho trávíš na PC nebo notebooku? ... h
5. Kolik hodin průměrně spíš? ...h
6. Kolik hodin týdně se věnuješ volnočasovým aktivitám (sport, kroužky...)? ...h
7. Jak moc je pro tebe počítač zdrojem informací a přípravou do školy a na kolik zdrojem zábavy (hry, filmy, Youtube...)?

(Máš 10 bodů a ty rozděl mezi tyto dvě možnosti, například 4b a 6b)

- a. Informace, škola ...b
- b. Zdroj zábavy ...b
8. Kolik hodin denně trávíš společně se členy rodiny, přáteli mimo virtuální svět? h
9. Máš svůj mobil? ano ne
10. Vlastníš profil na sociální síti Facebook, Twitter? ano ne
11. Určují rodiče tvůj čas strávený na PC? ano ne
12. Budeš uvažovat spíše o zaměstnání, kde se počítač tolik nepoužívá? ano ne
13. Jsi schopen/schopna vydržet bez počítače několik dní? ano ne
14. Pokud ano, tak kolik nejvýše?... dní

15. Kolik hodin denně podle tebe musí člověk trávit na počítači, aby byl považován za závislého?... h

16. Považuješ sám/sama sebe závislého na počítači? ano ne

17. Umíš si představit život bez dostupnosti informací a pohodlí, které nám počítač přináší? ano ne

18. Víš, co to je kyberšikana? ano ne

19. Pokud ano, dokážeš to jednou větou popsat? (jinak nech prázdné)

20. Setkal ses s ní osobně? ano ne

Děkuji moc za vyplnění

Příloha 2, Informační leták



Také se ti zdá tato situace absurdní?

Poznáváš se v dítěti v komiksu nebo si sám připadáš závislý na počítačových hrách nebo facebooku?



Uvědom si rizika! Ta zahrnují nedostatek pohybu, onemocnění pohybového systému, obezitu, častější úrazy, sklon riskovat, epilepsii, zhoršení vztahů, úzkost ve vztazích, agresivitu, neochotu pomáhat druhým, problémy s alkoholem a jinými látkami, stres a vyčerpání.



Většinou zvládají lidé odvykání dobře, vzácně se ale mohou objevit vážnější problémy. Ti, kdo jsou příliš rozrušení, depresivní, rozhněvaní nebo agresivní, ať volají linku telefonické pomoci (např. 284 016 666) či vyhledají jinou odbornou pomoc.

Tyto body by ti mohli v tvém snažení pomoci

- Uvědomuj si více tělo! Očím, zápěstím, páteří atd. vynahraď vhodným cvičením předchozí zátěž.
- Vyhni se souvisejícím rizikům nebo je omezte (např. televizi)!
- Používej ukotvení! Uvědom si sebe, své okolí, situaci, zvuky atd.
- Počítačový půst. Podle možností buď bez počítače tři hodiny, den nebo týden.
- Rozpoznávej a zvládej internetové bažení! Vypni počítač a dělej něco jiného. Uvědom, si, že opakovat na Internetu totéž dokola je velká nuda.
- Cvič, tělesně pracuj, procházej se!
- Vyhni se alkoholu a drogám! Zhoršují sebeovládání. Lepší je nějaký uklidňující čaj.
- Pomáhají i duchovní hodnoty blízké tvému srdci.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Značka nebezpečí [online]. [cit. 2017-03-27]. Dostupné z:

https://www.wpclipart.com/working/signs/hazard_signs/danger_sign.png

Obrázek Plan [online]. [cit. 2017-03-27]. Dostupné z:

<https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/e/e5/Plan-logo-vector-RGB.svg/2000px-Plan-logo-vector-RGB.svg.png>