

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

Závislost na počítačových hrách u dětí na 2. stupni základních škol

Bakalářská práce

Autor: Alena Koukalová

Studijní obor: Tělesná výchova – Český jazyk a literatura se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: doc. PhDr. Dana Štěřbová, Ph.D.

Olomouc 2019

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Alena Koukalová

Název závěrečné bakalářské práce: Závislost na počítačových hrách u dětí na 2. stupni základních škol

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Vedoucí bakalářské práce: doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2019

Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá problematikou závislosti na počítačových hrách u dětí. Cílovou skupinou byly děti druhého stupně základních škol. Práce zjišťuje vztah dětí k počítačovým hrám, zaměřuje se na celkové využití volného času a míru zapojení pohybových aktivit. Zmiňuje pozitivní a negativní vlivy počítačových her na člověka. Cílem práce bylo přehledně sjednotit dostupné informace o problematice závislosti na počítačových hrách u dětí. Výzkum zjišťuje, kolik času děti tráví na počítači a co nejčastěji na počítači dělají. Dále jak děti tráví svůj volný čas mimo počítač a kolik času věnují pohybové aktivitě.

Klíčová slova:

Závislost, počítačové hry, pohybová aktivita, volný čas

Bibliographic identification

Author's first name and surname: Alena Koukalová

Title of the thesis: Computer games addiction among second level pupils of elementary school

Department: Department of Social Sciences in kinantropology

Supervisor: doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.

The year of presentation: 2019

Abstract:

Thesis handle a problem about computer games addiction of pupils. The main group were children from second level of primary school. The thesis finds out a relationship of pupils to computer games, focuses on their using of leisure time and spending time with physical activities. Mentions positive and negative effect of computer games to human. Goal of the thesis was to unify every available information about computer games addiction of pupils. A research finds out, how much time pupils are spending on computer and what kind of work they are doing most often. How they are spending leisure time out of computer and how much time they are spending with physical activity.

Keywords:

Addiction, computer games, physical activity, leisure time

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí doc. PhDr. Dany Štěrbové, Ph.D., uvedla jsem všechny použité literární i odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 8. července 2019

.....

Poděkování

Děkuji doc. PhDr. Daně Štěřbové, Ph.D. za vedení, pomoc a cenné rady, které mi byly během zpracování bakalářské práce poskytnuty.

Děkuji také vedení, pedagogům a dětem základních škol za umožnění mého anketního šetření.

Obsah

| | |
|--|----|
| 1 ÚVOD | 8 |
| 2 PŘEHLED POZNATKŮ | 9 |
| 2.1 Charakteristika staršího školního věku | 9 |
| 2.1.1 Tělesný vývoj | 9 |
| 2.1.2 Motorický vývoj | 10 |
| 2.1.3 Kognitivní vývoj | 11 |
| 2.1.4 Citový vývoj | 12 |
| 2.1.5 Sociální vývoj | 13 |
| 2.2 Počítačové hry | 14 |
| 2.2.1 Dělení počítačových her | 15 |
| 2.2.2 Motivace ke hraní počítačových her | 17 |
| 2.2.3 Negativní vlivy počítačových her | 18 |
| 2.2.4 Pozitivní vlivy počítačových her | 21 |
| 2.3 Závislost a její rizika | 22 |
| 2.3.1 Prevence | 26 |
| 2.3.2 Léčba | 27 |
| 2.4 Volný čas | 28 |
| 2.4.1 Faktory ovlivňující volný čas | 29 |
| 2.4.2 Aktivní a pasivní trávení volného času | 30 |
| 2.4.3.1 Problematika sedavého chování | 32 |
| 2.5 Pohybová aktivita | 32 |
| 2.5.1 Význam pohybové aktivity | 33 |
| 2.5.2 Motivace k pohybové aktivitě | 34 |
| 2.5.3 Doporučení k pohybové aktivitě | 35 |
| 3 CÍLE BAKALÁŘSKÉ PRÁCE | 36 |
| 3.1 Hlavní cíle | 36 |
| 3.2 Dílčí cíle | 36 |
| 3.3 Výzkumné cíle | 36 |
| 4 METODIKA | 37 |
| 4.1 Charakteristika výzkumného souboru | 37 |
| 4.2 Průběh výzkumu | 39 |
| 4.3 Použité metody výzkumu | 39 |

| | |
|--------------------------|----|
| 5 VÝSLEDKY | 40 |
| 6 ZÁVĚRY | 66 |
| 7 SOUHRN | 68 |
| 8 SUMMARY | 69 |
| 9 REFERENČNÍ SEZNAM..... | 70 |
| 10 PŘÍLOHY..... | 74 |

1 ÚVOD

Nacházíme se v době, kdy jsme v neustálém kontaktu s moderní technologií. Málokdo z nás si dnes umí představit den bez usednutí k počítači, chvílky strávené bez mobilu a bez připojení k internetu. Moderní technologie nám v mnoha ohledech usnadňuje život. Hodně z nás tak řeší své povinnosti z pohodlí domova a ještě u toho ušetří spoustu času. Ať už se jedná o pohodlnější placení účtů, rychlejší komunikaci nebo třeba pohodlnější nakupování přes internetové obchody. Všechno by se zdálo být v pořádku, ale ne nadarmo se říká, že všeho moc škodí.

Zatímco dříve byly počítače využívány primárně k pracovním účelům, dnes je jejich škála využitelnosti mnohonásobně větší. Čím dál častěji nám počítač slouží nejen jako pomocník, ale hlavně jako prostředek, jímž vyplňujeme svůj volný čas. Denně brouzdáme po sociálních sítích, sledujeme videa a hrajeme počítačové hry. Počítačové hry se staly masivní zábavou hlavně u dětí a mladistvých. Spousta dětí dává přednost právě počítačovým hrám před sportovními aktivitami, které by ze zdravotního hlediska mohly být daleko prospěšnější pro jejich zdraví. Poslední dobou se dokonce čím dál častěji vyskytují děti, u kterých čas strávený hraním počítačových her abnormálně převyšuje veškeré jiné volnočasové aktivity, a tak se snadněji stávají na počítačových hrách závislé. O tomto druhu závislosti se mluví minimálně, možná právě proto, že jde o závislost nelátkovou. Další možnou variantou je malá informovanost veřejnosti o jejich rizicích. Často máme tendenci vidět v počítačových hrách a moderních technologiích pouze zlo, díky kterému se rozpadají sociální vztahy a upadají osobní setkání, proto se budu snažit ve své práci upozornit i na kladné přínosy počítačových her, které jsou veřejností opomíjeny.

V mé bakalářské práci se zajímám o děti druhého stupně základních škol. Zaměřuji se hlavně na čas strávený na počítači, libovolné trávení volného času a míru využití pohybových aktivit. V souvislosti s těmito zkoumanými parametry chci zjistit do jaké míry je nadbytek času stráveného u počítače rizikovým faktorem. Jako budoucího učitele tělesné výchovy mě bude zajímat i čas strávený pohybovými aktivitami, abych nabyla přesvědčení o pravdivosti nedostatku pohybových aktivit u dětí, k němuž se přiklání široká veřejnost a média.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Charakteristika staršího školního věku

Raná adolescence neboli pubescence, zahrnuje prvních 5 let dospívání. Toto období je vymezeno věkem od 11 do 15 let, tedy navštěvováním 2. stupně základních škol. Mezi nejvýznamnější změny této věkové skupiny patří především tělesné dospívání, které se vyznačuje pohlavním zráním. Dochází ke zřetelným proměnám chování a sebepojetí osobnosti jedince. Přicházejí změny způsobu myšlení, potřeba přijatelné pozice ve světě a jiný způsob prožívání emocí. Pubescent se začíná pomalu osamostatňovat a vazby na rodiče ubírají na intenzitě. Větší význam než doposud pro jedince mají vrstevníci. Zatímco v období dětství jsou ochrana a rozhodování rodičů za dítě velmi důležitými jistotami, v další fázi rozvoje by mohly spíše překážet. Zde je prostor pro větší volnost v rozhodování dospívajícího. Dále začínají první počáteční experimenty s partnerskými vztahy, první zamilovanost a velmi důležitou roli nesou přátelé. Časté je odlišování se od ostatních, a to vzhledem, hodnotami, zájmy, životním stylem apod. (Vágnerová, 2012).

2.1.1 Tělesný vývoj

Dané období můžeme s ohledem na biologické aspekty podle Langmeiera & Krejčířikové (2006) dělit na fázi prepuberty, jež je brána jako první pubertální fáze a fázi vlastní puberty, tedy druhou fázi puberty.

- První fáze – trvá většinou od 11 do 13 let, u chlapců je zpožděna zhruba o 1–2 roky. Začíná prvotními známkami pohlavního dospívání, které se projevují zejména rozvojem sekundárních pohlavních znaků. V této fázi si můžeme všimnout také zrychlení tělesného růstu. U dívek končí nástupem menstruace, u chlapců první emisí semene.
- Druhá fáze – nastupuje po dokončení fáze první a trvá do dosažení schopnosti reprodukce. Věkově vymezujeme období zhruba od 13 do 15 let. U dívek se vyznačuje pravidelným ovulačním cyklem a menstruací, u chlapců po dokončení vývoje hlavních sekundárních pohlavních znaků.

Mezi další charakteristické znaky tohoto období patří i přibírání na váze a přibližování se své dospělé výšce (Langmeier & Krejčířiková, 2006).

Jak zmiňuje Říčan (2014), pubescent může v jedenáctém roku vyrůst ze 145 cm na 171 cm v patnácti letech, dívky ze 146 na 164 cm. V tomto případě hovoříme o růstovém spurtu, který je popisován jako prudké zrychlení růstu. Dívky vyrostou dříve než chlapci, mluvíme-li o období od 11 do 12 let. U chlapců je spurt prudší, ale dochází k němu zhruba o 2 roky později. Po 15. roce růst pokračuje opět pomalejším tempem. Dochází ke změnám tělesných tvarů, kdy se u chlapců rozšiřují ramena a zúží pas, zatímco u dívek se rozšíří boky, linie pasu je výraznější a rozšiřují se také stehna. U obou pohlaví se objevuje množství podkožního tuku, zatímco u chlapců později mizí, u dívek zůstává. Chlapcům se mění hlas, tzv. mutují (Říčan, 2014).

Tělesné změny mohou vyvolat ohrožení vlastní totožnosti, která může být ztrátou vlastní jistoty. Teenageři mohou být na své tělesné změny hrdí, ale stejně tak se za ně mohou stydět. Pokud proměna těla přichází příliš brzy, nemusí ji jedinec zvládat po psychické stránce příliš dobře (Vágnerová, 2012). Bealová (1994) tvrdí, že dříve dospělé dívky mají celkově nižší sebevědomí a častěji trpí problémy, které se týkají emocí. Častější je u této skupiny dívek také výskyt depresí, než u dívek, které dospívají později. Nejideálnější se zdá být vyspívání s větší skupinou děvčat v kolektivu, které mohou být oporou.

V rané adolescenci je zvykem, že dívka začne podrobně studovat své tělo a často je nespokojená se svým zjištěním. Dochází ke srovnávání svého těla s ostatními dívkami a zjištění, že je příliš hubená nebo tlustá, malá nebo velká apod. Chlapci studují své tělo daleko méně. (Orvin, 2001). Janošová (2008) se zmiňuje ve své publikaci o tom, že je pro dívky proces dospívání daleko traumatictější než pro chlapce, a proto je mu věnována větší pozornost. Jako jeden z důvodů považuje právě příchod menstruace. Jak sama tvrdí, určitá pozornost a otevřenost procesu dospívání v okruhu rodiny by mohla zlepšit i sebepojetí samotné dívky.

2.1.2 Motorický vývoj

Co se týče hrubé motoriky, jedinci jsou přechodně neobratní a mají nekoordinované pohyby, zvláště chlapci. Budeme-li mluvit o jemné motorice, je typická mírná křečovitost, která se může projevit ve výtvarném výkonu. Zhoršená fyzická výkonnost je zapříčiněna zrychleným růstem. Nově se objevují silové výkonnosti, které jsou krátkého trvání, protože bývají velmi často vystřídány pocitem únavy. (Šimíčková-Čížková, Binarová, Holásková, Petrová, Plevová & Pugnerová, 2008)

Rozvoj pohybových schopností s věkem nadále pokračuje, ale je ovlivněn celou řadou nerovnoměrností, které přichází s vývojem. Ve škole jsme byli poučeni o tom, že dospívající v tomto věku mají díky růstu horší obratnost a velmi časté jsou pohybové diskoordinace (špatné držení těla a klátivost chůze). Výjimkou není ani častá svalová dysbalance, která je způsobená jednostranným přetěžováním, kdy se stále opakují stejné pohyby, bez jakékoliv kompenzace. Co se týče obratnosti, určitě je v tomto věku lepší u dívek. Dobré předpoklady nastávají hlavně z hlediska motorického učení. S věkem narůstá také výkonnost a zvyšují se rozdíly mezi děvčaty a chlapci. Na vzestupu může být i koordinace, budeme-li zařazovat více koordinačních cvičení v tomto věku. Dále přirozeně vzrůstá pohyblivost, a jak už bylo zmíněno, nově se projevují i silové výkonnosti. Pro tuto věkovou skupinu je žádoucí preference komplexnějších cviků, zaměřit se na techniku cvičení a správné návyky (protahování, kompenzace). Doporučují se cviky s překonáváním vlastního odporu, je možné zapojení lehkých činek nebo expandérů. Jelikož s sebou zmíněné období nese zvýšené riziko poškození podpůrně pohybového aparátu, musíme být opatrní. V tomto věkovém období je velmi důležitá fixace na sportovní činnost. Nejenže pomůže překlenout rozporuplné období dospívání, ale může pomoci jedincům vytvořit správné návyky k pohybové aktivitě v pozdějších letech.

2.1.3 Kognitivní vývoj

V tomto období přicházejí podstatné změny v myšlení. Nejdůležitější změnou je přechod od konkrétních operací k formálním. Často se v souvislosti s tímto obdobím zmiňuje typické Piagetovo stádium formálních logických operací. Zatímco u dětí mladšího školního věku je typické teprve poznávání reálného světa, děti staršího školního věku už vnímají realitu takovou, jaká je doopravdy. Dospívající se dostává do fáze, kdy je schopen uvažovat hypoteticky, a to má za následek i časté přemýšlení o budoucnosti. Nově uvažují více systematicky a jsou schopni přemýšlet nad proměnlivostí možností, což spěje k pochopení více názorů. Výuka na druhém stupni základních škol rozvíjí nový způsob uvažování jedince, který se může lišit od běžných životních situací. Zatímco škola dává pravidla, které řešení je v dané situaci správné, a nevyvolává většinou žádnou nejistotu, situace z běžného života tak jasně být nemusí. Řešení je v mnoha případech těžké a nejednoznačné (Vágnerová, 2012).

Dítě začíná myslet abstraktně, úplný vývoj abstraktního myšlení je dokončen až v dospělosti. Další změnou je nárůst počtu správně řešených problémů, které jsou řešeny jinými způsoby, než v mladším školním věku. Dítě už je umí třídit a srovnávat konkrétní věci.

Je schopno vyvodit logický závěr. Přichází rozvoj logické paměti, kdy už se jedinec neučí všechno zpaměti, ale chápe souvislosti. Často se vyskytuje více kritiky k dospělým osobám a menší respektování autorit (Šimíčková-Čížková et al., 2008).

Rozkolísané emoce, způsobeny vývojem, se projevují i v jiných funkcích, které se týkají psychiky. Kvůli emoční nestabilitě a zvýšené nepozornosti může nastat horší zaznamenání podnětů. Dokonalejší je však samotné rozlišování podnětů. (Šimíčková-Čížková et al., 2008).

Velký význam mají také změny ve fantazie dospívajícího. Nově se pohybuje mezi skutečností, reálným světem a ideálem. Velmi časté je denní snění, kdy se jedinec ocitá ve svých představách jako dokonalý. Sní o svých dokonalých schopnostech a dovednostech (Šimíčková-Čížková et al., 2008).

Jedinci jsou nadměrně kritičtí a velice často s někým polemizují, hlavně s dospělými. Jsou přesvědčeni, že jejich argumenty jsou pravdivější a o jiném řešení není třeba přemýšlet. Často se fixují na jeden názor a nejsou schopni od něho upustit. Jedinci si myslí, že jejich uvažování je něčím originální a výjimečné. Bývají přecitlivělí a vztahovační, ale i přesto si myslí, že jsou právě oni terčem kritiky. Příčinou bývá hlavně nevyrovnanost této věkové skupiny (Vágnerová, 2012).

2.1.4 Citový vývoj

Jak už bylo zmíněno výše, citový vývoj se promítá v chování. Proměnlivost citů je jeden z nejtypičtějších znaků prepubescentů. Náhlé vzplanutí a prudkost citů bývá krátkého trvání, střídají se mezi tím jiné citové hodnoty. Zřejmá je přítomnost citové nestability, a s tím spojená senzitivita proti nespravedlnosti a kritice. U dětí v tomto věku je značná nejistota, způsobená přechodem mezi dětstvím a potenciální dospělostí. Uvnitř jedince se bije rozumová stránka a nedostatek zkušeností, způsobených nízkým věkem. Prepubescenti touží po uznání od svého okolí. Často jsou hrubí a nepřístupní ke svým rodičům, po citové stránce jsou zdrženliví. Někteří bývají přecitlivělí, jiní až necitelní. Citové projevy se odvíjí od dosavadních životních zkušeností, které jsou získány v rodině nebo ve skupině vrstevníků. Zaměřují se hlavně na sebe, na svůj vzhled a tělesné změny. Vzhled hraje v tomto období velmi důležitou roli (Šimíčková-Čížková et al., 2008). Jak uvádí Jedlička (2017), dospívající je schopný strávit dlouhou dobu sledováním sebe samotného v zrcadle a pečlivě sledovat veškeré změny. Často se zastavují

u zrcadlových a jiných lesknoucích se ploch jako jsou například výlohy, aby zkontrolovali svou image.

Je nutné dodat, že rodina má na prepubescenta stále největší vliv. Zde hrají rodiče velmi důležitou roli, proto je na místě, aby dokázali porozumět, co se děje s jejich dětmi a jimi samými. Rodiče by měli brát na vědomí, že výchova se odehrává v rámci celé rodiny. Na další rozvoj osobnosti mají velký vliv i ostatní členové rodiny. V rodině, kde je jeden druhému oporou, jsou skvělé předpoklady k osobnímu rozvoji dítěte. Zdravým zázemím je dítě vedeno k nezávislosti a samostatnosti. Pokud není prostředí optimální, nedává prostor pro osobní růst dítěte a omezuje osamostatnění se od rodičů. Není to ideální prostředí ani pro jednu stranu (Orvin, 2001).

2.1.5 Sociální vývoj

Jeden z hlavních aspektů je pomalé osamostatňování se od rodiny. Vazby k rodičům začínají být volnější. Prepubescenti s rodiči pomalu začínají trávit méně času a přestávají být tolik sdílní. Rozšiřují svá práva a práva rodičů naopak omezují. Žádají větší úctu a pochopení ke své osobě. (Šimíčková-Čížková et al., 2008). Rodiče by sami měli vést děti k samostatnosti, aby jim usnadnili cestu životem. Pokud rodiče své potomky brzdí při těchto významných krocích, neuvědomují si, jak škodí jejich vývoji (Orvin, 2001).

Vznikají větší vazby k vrstevníkům. Vytvářejí skupiny podle zájmů a rozvíjí se mezi nimi komunikace. Kamarádké vztahy nebývají příliš pevné, časté je střídání přátel. Skupiny jsou rozděleny na čistě chlapecké nebo čistě dívčí. Jedinci už se necítí jako děti, ale ještě nepatří ani mezi dospělé. Ačkoliv svým vzhledem často působí dospěle, stále mají infantilní projevy (Šimíčková-Čížková et al., 2008).

Vliv vrstevníků je pro dospívajícího velmi důležitý a neměli bychom jej podceňovat. Pro jedince je významné, co si o něm parta myslí. Pokud prepubescent cítí, že ho má rodina ráda a respektuje ho, nemá potřebu hledat uznání jinde. Za podmínek, kdy je dospívající nemilovaný svou rodinou a necítí potřebné uznání, bude ho hledat někde jinde (Orvin, 2001).

Vágnerová (2012) píše o „potřebě přijatelné pozice ve světě“, kdy zdůrazňuje hlavně sociální akceptaci. Svou pozici si musí dotyčný sám získat. Vzhledem k tomu, že se v tomto období života objevuje spousta nejistot a pochybných představ o sobě samém, jedinec se snaží najít dobrý a uspokojující pocit, že je ve světě vítán.

Orvin (2001) tvrdí, že ve většině případů dospívající přežijí své dospívání, aniž by museli hledat pochopení jinde. Je tomu tak právě proto, že cítí lásku od své rodiny. Pokud za sebou mají dvanáct a více let v rodině, kde vysledovali, jak spolu dospělí lidé komunikují a dobře spolu vycházejí, nemají důvod hledat pochopení jinde. Dvanáct a více let o sobě většina jedinců slychala kromě pár špatných věcí hlavně ty dobré, a v neposlední řadě mají za sebou dvanáct a více let života po boku těch, kteří je měli rádi. Z tohoto důvodu většina z nich nepotřebuje uznání od žádné party.

2.2 Počítačové hry

Digitální hry se u nás začaly objevovat od 90. let 20. století. K většímu nárůstu hraní počítačových her došlo až tehdy, kdy byly počítače finančně dostupnější a vlastnila jich každá rodina hned několik. Později začalo být v domácnostech dostupnější i připojení k internetu, kdy se herní svět rozvíjel ještě o něco rychleji. Dnes jsou počítačové hry natolik populární, že se jimi zabírají stovky herních portálů, časopisů a webů. Nikoho z nás nepřekvapuje, že herní průmysl každoročně dosahuje obrovských příjmů. Digitální hry mají výhodu v tom, že jsou snadno dostupné a jejich škála je velmi pestrá. Není divu, že se s počítačovými hrami dostávají do kontaktu téměř všechny generace, výběr je totiž tak široký, že si každý hráč přijde na své. Nejdéle času stráví u počítačů hlavně děti a dospívající (Suchá, Dolejš, Pipová, Maierová & kol., 2018).

Pan European Game Information (PEGI) je systém, který dává hrám věkové doporučení s ohledem na jejich obsah. Tímto doporučením určuje u her jejich vhodnost pro různé věkové skupiny. Nejbližším věkovým omezením je PEGI 3, které doporučuje hry od 3 let. Následuje PEGI 7. Tyto hry neobsahují žádné nevhodné zvuky nebo obraz, které by mohly děti polekat. Omezení her označených zeleným štítkem spočívá také ve velmi nízké toleranci násilí (téměř nulové). PEGI 12 a PEGI 16 jsou označeny oranžovým štítkem. PEGI 12 může obsahovat propracovanou míru násilí vztahující se k postavám, je povolený výskyt mírně nevhodného jazyka a sexuální narážky. U PEGI 16 už je dovoleno násilí ve stejné míře jako v normálním životě. Je povoleno užívání nevhodného jazyka, zobrazování hazardu, užívání tabáku, drog a alkoholu. PEGI 18 má červenou barvu štítku. Obsahuje násilí, které dosahuje vysokých hodnot. Může obsahovat násilí nebo nabídku k zabití u virtuálních postav. Sexuální aktivity mohou být zobrazeny bez cenzury (Suchá, Dolejš, Pipová & kol., 2018).

2.2.1 Dělení počítačových her

Počítačové hry můžeme rozdělit mnoha různými způsoby, které se navzájem prolínají. Můžeme je dělit podle toho, jestli je lze hrát bez internetového připojení nebo nikoliv, jinými slovy offline/online. Podle počtu hráčů na singleplayer nebo multiplayer a podle kategorií (Vargová, 2013). Rozhodla jsem se hry rozdělit žánrově dle Wikipedie (2013), kdy zmíním pouze nejznámější z nich.

Akční hry

Jedná se o nejpopulárnější žánr mezi hráči. Hlavním cílem hráče je zneškodnění protivníka. Tento žánr můžeme označit i jako „střílečky“ (Basler, 2017). Při hře je většinou důležitá bystrost, rychlost a obzvlášť rychlá reakce. Akční hry se většinou prolínají s logickými hrami, bludišti apod. Nejsou tzv. „čistě akční“. Hry jsou charakteristické dlouhodobým tréninkem, který pomáhá k dosažení co nejlepších výsledků (Čeláková & Čelák, 1992). Nejznámější zástupci tohoto žánru jsou: *Call of Duty*, *Counter-Strike*, *GTA*, *Battlefield*, *Doom* a *Fortnite*.

Logické hry

Jsou to hry, pro které je žádoucí logické myšlení, pomocí kterého řešíte nějaký náročný problém. Pro hráče jsou důležité úrovně, které se svou obtížností stupňují (Basler, 2017). Jsou velmi často jednoduše graficky zpracovány, ale i přesto se umísťují na předních příčkách mezi nejhranějšími. Mnohdy stačí jen dobrý nápad a jednodušší provedení, aby se hra stala populární (Čeláková & Čelák, 1992). Nejznámější hrou je Tetris, která je již 35 let stará, ale s různými obměnami v grafickém zpracování stále hraná, hlavně starší generací. Do tohoto žánru řadíme: *Portal*, *Tetris*, *Zuma* apod.

Sportovní hry

Jsou to simulace sportů nebo sportovních utkání. Je zde důležitá rychlost, taktika a přesnost. Mezi nejhranější míčové sporty v této formě můžeme zařadit fotbal, hokej a basketbal. Velmi často hrané jsou také bojové hry, které můžeme zařadit do samostatné podkategorie. Bojové hry se dostaly do popředí hlavně díky popularitě sériových her UFC. Úkolem je porazit protivníka. Často jsou omezeny věkem, protože mohou vyobrazovat prvky

násilí. Mezi bojové hry řadíme *UFC* a *Mortal Kombat*. Mezi sportovní hry patří: *FIFA*, *NHL*, *NBA*, *UFC* a *Football Manager*.

Strategické hry

Hry, ve kterých jde o postup a způsob řešení daných problémů. Průběh hry si hráč volí sám. Hry tohoto typu jsou náročné na čas a na přemýšlení, protože jedinec musí promyslet různé varianty řešení, aby přišel na tu nejlepší. Při hře je důležitá trpělivost a strategické myšlení (Jelínková, 2011). Mezi neznámější patří: *Warcraft*, *Heroes of Might and Magic* a *UFO*.

Hry na hrdiny

Anglicky role-playing game nebo také RPG. Jde o hry, ve kterých se hráči vžívají do hlavní role fiktivních postav. Základem je hrdina, který je součástí virtuálního světa, ve kterém se pohybuje. Hráč příběh spoluvytváří a upravuje si jej podle vlastní vůle. Basler (2017) píše, že hlavní hrdina získává nové schopnosti, a bonusové body v průběhu hry za plnění úkolů a procházení světem. Za body si hráč může také vylepšovat postavu. Mezi RPG hry řadíme: *Minecraft*, *Příběhy Impéria*, *Spore* a další.

Do podkategorie RPG her můžeme zařadit MMORPG hry, celým názvem massively multiplayer online role-playing game. Tato hry jsou specifické svým velkým počtem hráčů a nutností připojení k internetu. Tento typ her se stal velmi oblíbeným a zároveň rizikovým. Typickou hrou MMORPG je *World of Warcraft*.

Závodní hry

Hlavním úkolem hráče je dostat se co nejrychleji do cíle a porazit protivníky. Vedle běžného hraní na klávesnici často hráči využívají speciální zařízení k počítači: volant, joystick a gamepad (Basler, 2017). Výrobci takových her se zaměřují hlavně na kvalitní grafiku a speciální efekty. Patří sem: *Forza Horizon*, *Wreckfest*, *F1 apod.*

Vzdělávací hry

Hry pomáhají žákům hlavně v rozvoji digitální gramotnosti. Posláním těchto her je vzdělávání dětí zábavnou formou. Jedná se o zpestření celé řady vyučovaných předmětů

na školách. Můžeme sem zařadit rozvoj matematické a čtenářské gramotnosti, ale i program malování, které pomáhá s rozvojem jemné motoriky (Basler, 2017). Řadíme zde: *Škola hrou, Akční čeština komlet, Island apod.* (Vosáhlo, 2011).

Mezi neznámějšími herními žánry můžeme najít i karetní hry, které napodobují klasické hry s kartami, nebo oblíbené puzzle.

2.2.2 Motivace ke hraní počítačových her

Chlumský (n. d.) uvedl výčet prožitků, které motivují hráče k hraní počítačových her a oblasti, které hráče lákají:

- hranice mezi dobrem a zlem
- možnost nastavení a postupné vylepšování vlastní postavy
- superschopnosti postavy
- sdílení (u online her většinou hráč nehraje sám)
- možnost seberealizace ve virtuálním prostředí
- dobrodružství, magično a napětí
- pocit, že jedinec patří do mimořádné skupiny
- možnost dokázat něco, co není v reálném světě možné

Adair (2015), který bojoval se závislostí na počítačových hrách, uvedl 4 důvody, proč lidé počítačové hry hrají:

- dočasný únik (pomáhají vám vyrovnat se stresem a dostat se z jakékoliv zátěžové situace)
- socializace (pomáhá najít přitele se stejnými zájmy v on-line prostředí)
- měřitelný progres (dává hráči okamžité uspokojení a vidí svůj růst)
- výzva (dávají vám cílevědomost)

2.2.3 Negativní vlivy počítačových her

Děti, které v rámci svého volného času sedí doma u počítače, mohou být zachráněny před nebezpečnými látkami (alkohol, drogy, cigarety) a nebezpečnými partami, ale i hraní počítačových her pro ně může nést rizika, o kterých rodiče nejsou dostatečně informováni a často je podceňují.

Agrese a násilí

Hry velmi často obsahují agresivní a násilné prvky, které se mohou promítat u jedinců i v reálném životě. Basler (2017) ve své publikaci uvádí rozdíl mezi agresí a násilím, protože jsou tyto pojmy často zaměňovány. Agrese je jakýkoliv projev agresivního chování, kdežto násilí je jeden z projevů agrese, kdy se jedinec snaží o úmyslné ublížení.

Prescott, Sargent & Hull (2018) ve své studii publikovali přímou souvislost násilných počítačových her s nárůstem zvýšeného násilného chování u dětí. Do studie bylo zahrnuto zhruba 17 000 účastníků z různých zemí, jejich průměrný věk se pohyboval od 8,9 do 19,3 let. Měření agresivního a násilného chování bylo uskutečněno v průběhu hraní násilných počítačových her a po ukončení hraní, kdy byla použita opatření k předvídání následného agresivního chování. Výzkumy byly založeny také na výpovědích žáků, učitelů a rodičů. Studie poukazuje i na to, že hráči mohou postrádat empatii k obětem násilí. Hlavní autor uvádí, že by rodiče měli vést děti k jiným aktivitám, které mohou být užitečnější než počítačové hry.

Agresivita samozřejmě není problematika pouze v oblasti počítačových her. Viníkem mohou být i násilné filmy a další. Často se může jednat o vrozené chování, které PC hry a filmy s prvkem násilí mohou rozvíjet. Nejčastěji se jedná o počítačové hry typu „střílečka“ nebo bojová hra. Rodiče by měli brát ohled na minimální doporučený věk her, který určuje PEGI. Mohou se tím snížit rizika.

Zhoršení mezilidských vztahů

Často se hovoří o zhoršení interpersonálních vztahů u jedinců, kteří se věnují počítačovým hrám ve větším měřítku. Nešpor (2011) vysvětluje, že člověk, který tráví delší čas u počítače, přichází o čas strávený s blízkými osobami. Může docházet k situacím, kdy je hráč vedle blízké osoby, nikoliv s ní. Často se hráč nezačleňuje, nezajímají ho problémy okolí a ani on sám nemá chuť si o svých problémech povídat. Hráče naopak lákají kybernetické vztahy,

protože je v kontaktu s lidmi se stejnými zájmy. Autor popisuje tyto vztahy jako „vzdušné zámky“. Mohou se rozvinout v osobní setkání, ale ne vždy jsou podle představ. Navíc mohou představovat další rizika, protože si nikdy nemůžeme být jisti, kdo se za obrazovkou schovává.

Další zdroj problémů je v násilných videohrách, které obsahují prvky agrese. V reálném životě není agresivní chování nikomu příjemné, a proto takový jedinec může přijít o přátele, jestliže jeho chování nebude přijatelné vůči okolí (Nešpor, 2011).

Obezita a jídelní návyky

Hraní na počítači je stejně jako sezení u televize pasivní aktivita. Vykonáváme-li jednu nebo obě činnosti dlouhodobě, můžeme říci, že uplatňujeme sedavý způsob života. Při těchto činnostech často nedbáme ani správných stravovacích návyků. U televize máme nezaměstnané ruce, proto jsme často zvyklí jíst pochutiny v průběhu filmu, abychom je zaměstnali nějakou činností. Zpravidla jde o nezdravé pochutiny, jejichž konzumované množství v průběhu sledování televize nejsme schopni kontrolovat. Není divu, že spousta lidí přijde k nemilému zjištění, že snědlo balíček chipsů na posezení. U počítače je tomu trochu jinak. Ruce máme zaměstnané buď obě, nebo alespoň jednu z nich. Když přičteme zapálenost do hry, může se stát, že na jídlo buď zapomínáme, nebo nemáme čas. Děti, které prosedí u počítače dlouhé časové úseky, se potýkají s posledním problémem v této oblasti, a tím je nedostatek pohybu. Shrňme-li dohromady výše zmíněné body, musí nám být jasné, že takový způsob života není optimální. Kombinací sedavého chování, nezdravého jídla a inaktivity se často dostáváme do kalorického nadbytku, který je příčinou obezity.

Epilepsie

Podle vědců může hraní počítačových her a nadměrné sledování televize způsobit fotosenzitivní epilepsii (Nešpor & Csémy, 2007). Jde o působící blikání a vysoký kontrast nebo o geometrické obrazce z PC her, které mohou způsobit záchvaty. Jedná se o vzácný druh epilepsie, který v poslední době narůstá. (Basler, 2017).

Nadměrné zatěžování očí

Časté sezení u počítače nám zatěžuje zrak. Část dospělých pracuje s počítačem v zaměstnání a po příchodu domů opět usedá za obrazovku. Mnohdy stráví u počítače spoustu

hodin. Děti a dospívající na tom nejsou o moc lépe. Na počítači tráví pouze svůj volný čas, ale zato jsou schopni nerušeně hrát několik hodin v kuse. Oči si neodpočinou ani u displayů chytrých telefonů. Jak uvádí Nešpor & Csémy (2007) oči mohou být při nadměrném zatěžování unavené, podrážděné, červené a rozmazané. V takovémto případě můžeme hovořit o počítačovém zrakovém syndromu.

Bolesti hlavy a zad

Bolest hlavy může nastat z různých důvodů. V souvislosti s počítačem se jedná o nadměrné napětí šíjových svalů, které může být způsobeno přetěžováním krční páteře (Nešpor, 2011). V extrémních případech, kdy je jedinec na počítačových hrách závislý, může jít o nedostatek spánku, který se stává příčinou bolesti hlavy.

Při dlouhodobém sezení u počítače může dojít k nadměrnému zatěžování páteře. Máme ve zvyku se u počítače hrbít, kdy se předkláníme a krční páteř se předsouvá dopředu. Dopředu se také vytahují ramena a zkracují se prsní svaly. Výsledkem je celková bolest zad a nadměrné přetěžování bederní páteře (Loucký, 2018). Basler (2017) zmiňuje, že může dojít k deformaci páteře. Hyperkyfóza se vyznačuje vyklenutím hrudní páteře a hyperlordóza naopak jejím nadměrným prohnutím. Deformace páteře je nejčastěji zapříčiněna nesprávným sedem.

Riziko poškození zápěstí

Při dlouhodobém přetěžování šlach a vazů může dojít k zánětu šlach a jejich obalu nebo ke karpálnímu tunelu. Proto je velice nutná regenerace v podobě odpočinku. Dobrou prevencí se zdají být krátké, ale časté přestávky mezi prací na počítači. Pomůže také dobrá pěnová nebo gelová podložka, která dostane zápěstí do dobré polohy (Basler, 2017).

Virtuální nevolnost

Nešpor & Csémy (2007, s. 247) uvádí, že: „*Riziko úrazů zvyšují i poruchy rovnováhy, které se objevují po skončení her obsahujících např. simulovanou jízdu autem.*“ Udává se také nevolnost, bolesti hlavy, bolesti břicha, porucha rovnováhy a únava.

Největším rizikem je **závislost na počítačových hrách**, které se budu věnovat v samostatné kapitole.

2.2.4 Pozitivní vlivy počítačových her

Vedle negativních vlivů počítačových her na člověka, stojí o něco dál i pozitivní vlivy, o kterých se bohužel často nemluví, a tím pádem zůstávají v pozadí. Veřejnost není o prospěšnosti her informována, tak jako o její škodlivosti. Přitom je pozitivních vlivů her hned několik.

Vyšší schopnost koncentrace a pozornosti

Videohry ve všech podobách vyžadují do jisté míry koncentraci. Aby hráč mohl splnit určitý úkol, musí být pozorný a soustředěný (Vargová, 2013). Přestože má každá hra jiné postupy, stále platí, že hra je složena z hlavních a vedlejších cílů, které se hráč snaží za pomoci těchto dvou schopností splnit.

Rozvoj paměti

Existují hry, které mají příznivý vliv na rozvoj paměti. Basler (2017) píše o rozvoji paměti krátkodobé a vizuální, která se uplatňuje hlavně při vnímání tvarů a barev. Najdeme ji převážně u logických a strategických her. Typickým příkladem je hraní pexesa na počítači.

Rychlé rozhodování a zlepšení kritického myšlení

Pro hraní počítačových her je důležité rychlé a přesné rozhodnutí. Hráči se snaží shrnout své počáteční hodnoty, se kterými vstupují do hry, a vytyčit si cíle. Ke zdokonalování kritického myšlení dochází při postupech do dalších kol, kdy se obtížnost her stupňuje. Rychlost rozhodování hraje také zásadní roli (Basler, 2017).

Rozvoj jazykových znalostí

Většina her je pouze v angličtině, stejně tak samotná komunikace mezi hráči po celém světě, proto při hraní dochází ke zdokonalování anglického jazyku. Na rozdíl od sledování anglických filmů je hraní videoher méně pasivní. Angličtina na kurzech nebo ve škole není lákavá, jako je tomu u počítačových her. Výuka je nenásilná a vychází z vlastního zájmu. Hry jsou koncipovány ve formě zábavy, proto je učení o tolik snadnější. Hraní rozšiřuje hráčům hlavně slovní zásobu.

Mimo jiné hráči dosahují znalostí i v jiných oblastech, jako je například zeměpis, dějepis apod. Často se prostředí odehrává na reálném území nebo v kontextu historie.

Rozvoj počítačové gramotnosti

Nejen děti, ale i dospělí se naučí jak s počítačem pracovat a jak ho správně používat. Lépe se učí orientaci na internetu a vyhledání doplňujících informací. Umí používat počítačové příslušenství a manipulovat s periferiemi (Basler, 2017).

Počítačové hry jako terapeutický nástroj

Počítačové hry mohou pomoci při různých onemocněních. Basler (2017) uvádí jako první příklad použití taneční podložky pro děti s poruchou pozornosti a hyperaktivitou. V dalším případě jde o odstranění fobií. Pomocí virtuální reality je pacient vystavován svým strachům pod odborným dohledem. Dochází k minimalizování fobií nebo k úplnému vymizení.

Další pozitivní vlivy

Hry, které se hrají ve větším počtu hráčů, rozvíjí **spolupráci** mezi dětmi. Celkově se zlepšuje **prosociální chování**, kdy si hráči pomáhají a komunikují spolu. Počítačové hry mohou pomoci také k **rozvoji kreativity**. Typickým příkladem je hra *Minecraft* (Tatarka, 2018).

Dále nabízejí uvolnění a odreagování se od každodenních povinností, zároveň tímto způsobem pomáhají při **snížení stresu**. Některé hry pomáhají lepší **orientaci v prostoru**, jiné mohou **rozvíjet praktické dovednosti**.

2.3 Závislost a její rizika

„Je to skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více.“ (Nešpor, 2007, s. 10)

V případě závislosti na počítačových hrách, mluvíme o behaviorální závislosti. Někteří autoři hovořící o tomto problému používají také pojem „závislostní chování“, protože z lékařského hlediska doposud nešlo o závislost v pravém slova smyslu. (Ježková & Šikl, 2012).

Také Nešpor (1999, s. 28) tvrdí, že závislost na počítačových hrách z pohledu medicíny neexistuje. Přesněji ve své publikaci uvádí: „*Skupiny látek, které mohou vyvolat závislost, jsou v mezinárodní klasifikaci nemocí přesně vyjmenovány. Patří k nim alkohol, opioidy, konopí, tlumivé léky a léky na spaní, kokain, jiné budivé látky, halucinogeny, tabák, organická rozpouštědla a jiné návykové látky. Počítače ani internet se tam, jak je vidět, nevyskytují.*“

Oproti tomu se Ježková & Šikl (2012) zmiňují o tom, že člověk se může stát závislý téměř na čemkoliv, co mu umožní útěk od nepříjemných pocitů. Vedle počítačových her řadíme mezi nelátkové závislosti také: závislost na nakupování, závislost na práci, závislost na internetu apod. Tento typ závislosti zahrnuje závislost na nějaké věci nebo činnosti, která člověku přináší uspokojení.

Přestože u počítačových her nemluvíme o závislosti látkové, můžeme si všimnout, že projevy závislosti jsou velice podobné.

Znaky závislosti (volně upraveno dle Nešpora, 2011) :

- silná touha (po hraní počítačových her)
- potíže ovládat sebe samého (velké množství času stráveného na počítači, slabá vůle, ztráta kontroly a neuvědomování si vlastních emocí)
- ztráta sociálního kontaktu (s rodinou, s přáteli)
- postupné zanedbávání zájmů a koníčků (např. ve prospěch delšího času stráveného na počítači, zanedbávání sportovní aktivity)
- snaha ukončit hraní i přes vědomé problémy se stává ve většině případů nemožná (jedinec pokračuje v hraní)
- abstinční příznaky (když jedinec nehraje je nervózní, podrážděný, s častou změnou nálad)

U dětí a dospívajících se dále může vyzorovat snížený výkon ve škole nebo zanedbávání studia, zanedbávání základních potřeb, možné sociální konflikty s okolím, prvky násilí, riskování, zanedbávání zevnějšku nebo nedostatek spánku. Mezi rizika řadíme také ohrožení vývoje pohybového systému. Mluví se i o posouvání prahu tolerance, kdy hráč hraje čím dál intenzivněji, aby dosáhl příjemných pocitů ze hry (Nešpor, 2011).

Nešpor (2011) uvádí v souvislosti s hraním počítačových her a používání internetu u dětí následující rizika:

- zavedení sedavého způsobu života (vede k nejrůznějším onemocněním jako je obezita, cukrovka, dysbalance nebo onemocnění pohybového systému)
- špatně zorganizovaný čas (nedostatečný spánek a neplnění základních potřeb)
- více riskování v životě (roztěkanost, uspěchanost a únava)
- zhoršení společenských vztahů
- zvýšení agresivního chování (násilný obsah počítačových her vede k násilnému chování a ke rvačkám)
- dlouhé hraní může zhoršovat jiné problémy (hyperaktivita a poruchy pozornosti u dětí)
- větší tendence užívání návykových látek (po ukončení hraní se u zkoumaných osob objevily lepší vztahy k těmto látkám)
- poruchy vidění (při delším hraním nebo dlouhodobém sledování videí)
- poruchy spánku

Zároveň udává, že jestliže se vyskytnou níže uvedené znaky, začíná být daná problematika vážná. Rodiče by měli být opatrnější, pokud se u dítěte vyskytuje:

- velká únava
- problémy se školou a ve škole
- ztráta veškerých zájmů
- izolace
- časté podráždění a agresivita

Pokud se objeví více příznaků současně, je potřeba být opravdu na pozoru (Nešpor, 2011).

Basler (2017) ve své publikaci zmiňuje, že na základě Mezinárodní klasifikace nemocí ICD-10 můžeme problematiku spojenou s nadměrným hraním na počítači zařadit mezi duševní poruchy a poruchy chování. Dále náleží tento problém kategorii nutkavé a impulzivní poruchy. Ani zde není zmíněná problematika vymezená jako závislost, ale spíše závislostní chování (Basler, 2017, podle World Health Organization, 2016). Ačkoliv veškeré publikace (odborné i neodborné) často nazývají tento problém závislostí, v naprosté většině z nich se podle obsahu nedozvíte, že se o závislost skutečně jedná. Nicméně nově Basler & Mrázek (2018) dokládají,

že závislost na počítačových hrách je podle WHO od roku 2018 skutečně oficiálně uznanou nemocí.

Po nahlédnutí do 11. vydání Mezinárodní klasifikace nemocí zjišťujeme, že pod poruchami duševního, behaviorálního nebo neurologického vývoje v kapitole poruchy způsobené návykovým chováním skutečně nacházíme podkapitolu *Gaming disorder*. Závislost se podle WHO dále dělí na online a offline hry (World Health Organization, 2018).

Ve své nejaktuálnější verzi Mezinárodní klasifikace nemocí, které vydalo WHO (2019) jsou zařazeny do kategorie Faktory ovlivňující zdravotní stav nebo kontakt se zdravotnickými službami i nebezpečné hry (QE22), které spadají do podkategorie použití nebezpečných látek jako problémy spojené se zdravotním chováním. WHO je definují jako hry online i offline, které nesou riziko pro fyzické nebo duševní zdraví jedince nebo osob, které jsou s tímto jedincem v kontaktu. Zvýšené riziko může být v případě většího množství času stráveného na zařízení, celkovým počtem her, následným zanedbáváním jiných činností a priorit, spojené s rizikovým chováním a s dalšími nepříznivými důsledky. Na rozdíl od herních poruch (6C51) zmíněných v předchozí kapitole, které spadají pod poruchy způsobené závislostním chováním a jsou oficiálně schváleny jako závislosti, nejsou nebezpečné hry definovány jako dlouhodobě přetrvávající se všemi symptomy. Herní porucha je definována jako vzorec chování, který dlouhodobě přetrvává a je souvislý nebo se projevuje v epizodách. Důležité jsou opakující se symptomy a diagnostické požadavky po dobu 12 měsíců. Intenzita narušení kontroly nad hraním, zvyšování priorit hraní a vzorec negativního chování, jsou závažnější. Mezi poruchami závislostního chování se objevují mimo jiné také hazardní hry v online i offline podobě (WHO, 2019).

Asociace zábavného softwaru ESA, jež má jeden z hlavních hlasů amerického průmyslu videoher odmítá rozhodnutí Světové zdravotnické organizace a reaguje těmito slovy: „*Světová zdravotnická organizace ví, že zdravý rozum a objektivní výzkum dokazují, že videohry nejsou návykové. Uvedením oficiálního označení bezohledně trivializuje skutečné duševní problémy, jako je deprese a sociální úzkostná porucha, které si zaslouží léčbu a plnou pozornost lékařské komunity. Důrazně vyzýváme, aby se obrátila směrem k navrhovaným opatřením.*“ (Alissa McAloon, 2018)

Dále se Basler & Mrázek (2018) odkazují na Americkou psychiatrickou asociaci. V Diagnostickém a statistickém manuálu mentálních závislostí (DSM-5), který používají odborníci v oblasti duševního zdraví k diagnostice duševních poruch, je zařazena také závislost

na internetových hrách. Jedinci, kteří vykazují závislost na počítačových hrách, jsou schopni strávit u počítače 8-10 hodin denně a z toho minimálně 30 hodin za týden, jak autoři udávají. I přesto se dle DSM-5 stále nezařazují do oficiálně uznaných závislostí, protože je potřeba dalších výzkumů (Basler & Mrázek, 2018, podle APA, 2013).

Basler & Mrázek (2018) ve své publikaci shromažďují informace o závislosti na počítačových hrách z velkého množství zdrojů, ale i přesto se dostávají do situace, kdy je obtížné stanovit konečné rozhodnutí o tom, zdali patří hraní na počítačových hrách do závislostí. Jak sami tvrdí, odborníci jsou stále rozděleni na dvě skupiny. Ve výsledku se ale autoři domnívají, že „*můžeme považovat závislost na počítačových hrách jako existující, medicínsky prokázaný syndrom.*“ (Basler & Mrázek, 2018, s. 70) Z tohoto důvodu používají ve své publikaci pojem „závislost na počítačových hrách“ a rozhodně ji nepovažují za chybnou.

Podle adiktologů je 5-10% dětí starších 11 let závislých na počítačových hrách, což by znamenalo, že ve třídě, která čítá 30 dětí, jsou zhruba 2-3 děti závislé (Roubková, 2018).

2.3.1 Prevence

Závislosti na počítači lze podle Ježkové & Šikla (2012) předcházet například hraním počítačových her s rodiči, kdy je potřeba si o takových hrách s dětmi společně povídat a pomáhat rozlišovat reálný svět od virtuálního. Dalším krokem je stanovení času stráveného hrou na počítači. Rodič by měl určit, jak dlouho může dítě nebo dospívající hrát, velmi často se totiž stává, že jedinec čas nevnímá, protože je ponořen do hry, a proto tráví u počítače zbytečně dlouhou dobu. Možnou prevencí jsou i přestávky během hraní. Nejdůležitějším faktorem stále zůstává výběr hry. Autoři zmiňují, že nejnávykovější jsou online hry typu RPG, při nich se hráč ocitá v nereálném světě plném fantazie. Stávají se návykovými právě v souvislosti se zvědavostí hráče, který zjišťuje změny, které se odehrály v jeho nepřítomnosti (Ježková & Šikl, 2012).

Jestliže chceme předejít rozvoji nežádoucího chování u dětí a dospívajících, měli bychom:

- podpořit dítě ve společenských vazbách (nejen s jejich kamarády, ale i s dospělými osobami)
- posilovat sebevědomí dítěte v rámci zdravých mezí

- dělat věci společně (povídat si o hře a mít přehled o tom, co dělá dítě na počítači, popřípadě se zapojit do hry)
- nezakazovat používání moderní technologie (pouze aplikovat čas strávený u počítače v rozumných dávkách)
- trávit s dětmi volný čas (podporovat děti v jiných činnostech a zájmech)
- věnovat dětem dostatečnou míru pozornosti

Je potřeba si uvědomit, že chování rodičů vůči dítěti ovlivňuje dítě a jeho budoucnost. Pozitivní nebo negativní chování své rodiny se může promítnout v pozdějších vývojových fázích (Ježková & Šikl, 2012).

Další prevenční opatření podle (Nešpora, 2011):

- stanovit přiměřená pravidla týkající se pobytu na počítači (čas strávený na počítači a náplň času)
- umístit počítač na místo, které bude pod dohledem rodiče (může dojít ke snížení rizika nevhodně tráveného času na počítači, jako je například hraní násilných her apod.)
- rozvíjet jiné zájmy dítěte (vhodnější trávení volného času)
- upozornit na problémy, rizika a trvat na změně
- rozpoznat včas varovné signály a vyhledat v případě vysledovaných duševních nebo jiných problémů včasnou odbornou pomoc
- nabízení lepších možností (motivace ke zdravému životu, motivace k pohybu, naučení relaxační techniky...)

2.3.2 Léčba

Závislost na počítačových hrách bychom neměli podceňovat a brát na lehkou váhu, protože je to závislost jako každá jiná. Člověk závislý na počítačových hrách si bezpodmínečně musí uvědomit, že má potíže, což je nejdůležitějším krokem léčby. Přiznání si závislosti může trvat velmi dlouhou dobu a mohou mu předcházet výmluvy a vysvětlování svého chování. Jakmile si jedinec problém uvědomí, měl by se držet dál od veškerých počítačových her, aby do problému znovu nespádl. Nejlepším řešením je zbavit se veškerých počítačových her. Dalším krokem je najít si jiné využití volného času, který dříve věnoval právě hraní. Najít si nějaký koníček. Může se jednat o jakoukoliv aktivitu od čtení knížek až po pohybovou aktivitu.

Ke snížení motivace hraní počítačových her přispěje také vyhledávání sociálního kontaktu, ať už se jedná o rodinu nebo přátele (Anonymous, 2014).

Pokud se jedná o děti či dospívající, pomoc začíná právě u rodičů a jiných dospělých příslušníků rodiny. Křik a zbytečně velký tlak na dítě nic nevyřeší. Důležité je dítěti nastavit přiměřený denní plán. V lehčích případech si rodič může s dítětem promluvit a řešit situaci sám, možná si dítě samo uvědomí, že něco není v pořádku a začne pracovat na změně. V závažnějších případech mohou rodičům pomoci dětské psychologové, adiktologické ambulance nebo jiní odborní pracovníci (Redakce, 2018). Psychologa je dobré vyhledat právě z důvodu, protože někteří lidé potřebují pomoci i s jinými problémy než je samotné hraní počítačových her.

2.4 Volný čas

MŠMT (2002) definuje volný čas jako čas, kdy jedinec dobrovolně volí svou zájmovou činnost. V žádném vývojovém období není jedinec schopen využívat tak široké škály zájmových aktivit jako v dětství. Dospělí jedinci jsou omezeni časovými možnostmi.

Hofbauer (2004, s. 13) definuje volný čas jako „čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Někdy se vymezuje jako čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností.“ Dále uvádí: „Přesnější a úplnější je však jeho charakteristika jako činnosti, do níž člověk vstupuje s očekáváním, účastní se jí na základě svého svobodného rozhodnutí, a která mu přináší příjemné zážitky a uspokojení.“

Do hlavních funkcí volného času Hofbauer (2004) řadí:

- odpočinek
- zábavu
- rozvoj osobnosti

Větší rozsah volného času se rozvinul v důsledku zkrácení pracovní doby u dospělých, zvyšováním volného času celé populace a vlivem urbanizace. Tím, že se zkrátila pracovní doba dospělých i dětí, došlo k rozšíření volného času. Předcházelo tomu i prodlužování pracovní doby, protože vývoj pracovní doby neprobíhal kontinuálně. V 19. století činila pracovní doba 12-14 hodin za den. V následujících desetiletích začala klesat, až se ocitla v některých zemích

na pouhých 5,5 hodinách denně v rámci výpočtu celého týdne (Hofbauer, 2004). Nyní činí standardní pracovní doba 40 hodin týdně, vždy však záleží na druhu zaměstnání.

Hofbauer (2004) udává zásadní změny pro člověka a jeho volný čas, které přinesl vývoj:

- rozšířil se průměrný čas života (změna v jeho skladbě, snížený počet hodin práce, zvýšený podíl volného času)
- vývoj podmínilo více faktorů:
 - děti byly osvobozeny od práce (v průmyslu, v zemědělství a v řemeslech)
 - školní docházka se prodloužila
 - léta strávené odpočinkem rostou
- vývoj působil na děti a mladé lidi (zkrácením pracovní doby rodičů, a s tím související větší délka času na výchovu a trávení času s rodiči; volný čas se stal součástí života dětí v průběhu dne).

Volný čas ovlivňují také demografické změny (růst populace celkově, zrychlený růst počtu seniorů, imigrace), velký přesun lidí z vesnic do měst (méně práce, větší výběr organizovaných činností, omezenější sociální vztahy) (Hofbauer, 2004).

2.4.1 Faktory ovlivňující volný čas

Rodina

Dnešní doba je zrychlená a spousta rodičů si neuvědomuje, kolik času svým dětem věnuje. Není tedy divu, že mnohdy je ho nedostatek. Hodnoty jsou mnohdy postaveny na materiálních věcech. Mnoho rodičů by si mělo uvědomit, že děti nepotřebují drahé věci, ale dostatek času stráveného společně. Na vině jsou velmi častěji nestabilní rodinné systémy a vysoká vytíženost rodičů v práci. Rodiny už společně netráví tolik času, jako tomu bylo v minulosti, což je zásadní problém, protože právě rodina je základní činitel, který předává vzor, a podle kterého si dítě vybírá záliby. Nejenže někteří rodiče s dětmi volný čas skoro netráví, ale mnohdy nemají ponětí, co děti ve volném čase dělají a s kým (MŠMT, 2002).

Není podmínkou do dětských volnočasových aktivit investovat co nejvíce peněz, ale právě investování času hraje důležitou roli. Hlavním úkolem rodiny je mimo jiné vést děti

ke svobodě a zodpovědnosti. Příliš mnoho svobody a výchovy bez pravidel je nežádoucí. Dítě potřebuje řád a hranici, která mezi dítětem a dospělým člověkem/rodičem je. Sport nabízí v tomto případě pravidla dobře vymezené hranice pro dítě (MŠMT, 2002).

Škola

Většina škol nabízí nepovinné předměty a kroužky, které děti mohou ve svém volném čase využít. Mimo jiné i tělesná výchova, která do volného času nepatří, je významná k utvoření vztahu dětí s volnočasovými aktivitami. Mnoho dětí těchto možností nevyužívá, protože nejsou dostatečně motivovány od příslušníků rodiny. Proto by měla škola v rámci každodenního režimu rozvíjet zájem dětí k aktivnímu odpočinku a zdravému životnímu stylu. K tomu pomáhá optimální organizační prostředí ve škole. Žáci by také měli trávit zdravý přestávkový režim ve formě relaxace v době mezi vyučovacími hodinami (MŠMT, 2002).

Mimo školu a rodinu mohou děti podle MŠMT (2002) trávit svůj volný čas individuálně v institucích s volnočasovou aktivitou, kam patří:

- sdružení dětí a mládeže
- tělovýchovné spolky
- školní družiny
- střediska pro volný čas
- sportovní a kulturní organizace

2.4.2 Aktivní a pasivní trávení volného času

Dnešní vývoj volnočasových aktivit dětí se neubírá příliš dobrou cestou. Děti si vybírají aktivity pasivní nebo méně náročné. Mezi nejčastější a téměř každodenní aktivity patří sledování televize a hraní nebo jiné aktivity na počítači. V rámci celého týdne je škála aktivit pestřejší, a to: poslech hudby, četba knih a časopisů, navštěvování kroužků, schůzky s kamarády a nicnedělání. V rámci měsíce můžeme přidat aktivní sportování, kino a mimoškolní vzdělávání. Čím dál méně času děti věnují pohybové aktivitě a vzdělávání (MŠMT, 2002).

Aktivní trávení volného času

Podle MŠMT (2002) musí aktivní trávení volného času a odpočinku splňovat následující parametry: aktivní přistupování dětí k činnosti, kompenzaci zátěže a posilování zdraví. Aktivní odpočinek je důležitým faktorem v prevenci proti sociálně patologickým jevům, které se vyskytují hlavně v případě pasivního trávení volného času.

Podle MŠMT (2002) rozlišujeme následující formy aktivit:

- fyzická aktivita uskutečněna organizovaně nebo neorganizovaně
- zájmová činnost v kroužcích
- pohybová aktivita na čerstvém vzduchu
- společenská činnost prováděná při pohybové aktivitě
- zábava kompenzující napětí

Pasivní trávení volného času

Trávení času pasivním způsobem, dlouhého trvání, může vést k sociálně patologickým jevům u dětí a mládeže. Důvody jsou různé. Kromě společenských vlivů a vlivu rodiny, může být pravým problémem spojeným s nadbytkem volného času tzv. „akční vakuum“, kdy se jedinec snaží zabavit riskantními zážitky. Do skupiny, kde jsou zvýšeny rizika těchto nežádoucích jevů, patří děti a mladiství kteří:

- nadměrně hrají počítačové hry
- chronicky sledují televizi a filmy
- toulají se po ulicích
- hledají dobrodružné aktivity pomocí násilí, kriminality, drog, alkoholu apod.

Především nadměrné hraní počítačových her a nadměrné sledování televize se zdají být hitem dnešní doby. Děti a mnohdy i dospělí se snaží zabavit co nejméně namáhavým způsobem, a tak není divu, že se sport v mnoha případech stává z hlediska úsilí tabu. Vše je samozřejmě na úkor zdraví psychického i fyzického. Obraz života je často zdeformovaný právě těmito médii. Ve filmech nebo na počítačových obrazovkách přece nemůžeme vidět emoce, ani opravdové poškození hrdiny, proto často přehlízíme nebo zlehčujeme prvky násilí,

kteře se na obrazovkách odehrávají. Mnoho studií se věnuje právě spojitosti agresivity v běžném životě a ve virtuálním světě. Zalíbení akčních filmů nebo videoher nemusí být nutným zdrojem problému, jestliže je dostatečně kompenzováno jinými způsoby: trávení volného času s rodinou, trávení času jinými volnočasovými aktivitami, trávení času s vrstevníky. U trávení času s vrstevníky je na místě dávat pozor, jakou partu si vybíráme. V tomto případě totiž dochází k riziku nevhodně zvolené party a následnému páchání trestné činnosti nezletilých, do které spadá: násilná činnost, kontakt s drogou, apod. Z výzkumů vyplývá, že trávení času v partách na ulicích, v hospodách, na diskotékách nebo nicneděláním může vést k patologickým jevům (MŠMT, 2002).

2.4.3.1 Problematika sedavého chování

S čím dál větším poklesem pohybové aktivity jsme ve fázi, kdy se většina z nás stává pohybově neaktivní. S pohybovou inaktivitou roste i počet jedinců, kteří jsou obézní nebo mají nadváhu. Zejména v dětském věku představuje obezita a nadváha závažný problém, protože brzdí zdravý vývoj dítěte. V souvislosti s výše zmíněným dochází také k nárůstu sedavého chování, a to nejen u dospělých, ale i u dětí. Pohybová inaktivita spojená se sedavým chováním se můžou stát rizikovými faktory pro naše zdraví (Kalman et al., 2011).

U počítače a tabletu české děti stráví každý den v průměru 2,2 hodiny. Více než 3 hodiny denně prosedí u moderních technologií 27,2% z nich. Chlapci pak více času než dívky. Výzkumy ukazují, že čím delší je doba strávená u počítače, tím horší je držení těla. Výzkumy říkají, že děti, které tráví více než 2 hodiny denně na počítači, jsou náchylnější ke konzumaci fastfood pokrmů a slazených nápojů a také častěji trpí nadváhou a obezitou (Státní zdravotní ústav, 2016).

2.5 Pohybová aktivita

Podle Měkoty & Cuberka (2007) může být pohybová aktivita definována jako „*suma těch činností, které realizuje kosterní svalový systém; jsou podmíněny energetickým výdejem a součinností všech fyziologických funkcí.*“

V anglické literatuře je pohybová nebo fyzická aktivita definována jako každý provedený pohyb, který je uskutečněn kosterními svaly a jeho součástí je kalorický výdej.

Pro pohybovou aktivitu je důležité i pohybové jednání, které je spojeno s energetickými nároky, motivací a cíli (Měkota & Cuberek, 2007).

Mezi hlavní rysy pohybové aktivity člověka podle Měkoty & Cuberka (2007) patří:

- pohybová aktivita člověka je spojena s inteligencí (člověk je schopen o aktivitě přemýšlet a realizuje složitější aktivity pomocí vlastní vůle)
- pohybová aktivita člověka se vyznačuje estetickou a etickou stránkou (lidé mají estetické cítění, které mohou projevit právě pohybem)
- pohybová aktivita člověka se přizpůsobí (lidské tělo umožňuje přizpůsobování jakýchkoliv pohybů)
- člověk dokáže zvyšovat svou flexibilitu a adaptovat se (zvyšováním zátěže během tréninku nebo cvičení)

Tímto se pohybová aktivita liší od zvířecí říše (Měkota & Cuberek, 2007).

2.5.1 Význam pohybové aktivity

Po mnoha let byly podmínky pro lidský organismus dost náročné, a tak se těmto podmínkám musel organismus přizpůsobit. Dříve člověk jako sběrač a lovec trávil pohybovou činností daleko více času, a to právě kvůli zajištění dostatku potravy. I nadále je lidský organismus přizpůsoben tomuto způsobu života. Vlivem urbanizace a dostání techniky do popředí došlo k velmi zřetelnému snížení pohybové aktivity. Dostali jsme se do doby, která s sebou nese pro většinu z nás sedavý způsob života, kdy prosedíme zhruba 8 hodin denně. Kvůli velmi malému množství pohybové aktivity a neupravenému kalorickému příjmu se potýkáme s problémem, který nazýváme „civilizační nemoci“. Mezi tato onemocnění patří např. cukrovka, obezita, ischemická choroba srdeční, apod. Chceme-li tyto nerovnováhy vyvážit, musíme upravit své stravovací návyky, snížit kalorický příjem a zařadit právě zmíněnou pohybovou aktivitu (Měkota & Cuberek, 2007).

Benefity pohybové aktivity nekončí pouze zdravotním hlediskem. Důležité jsou také pocity člověka, které aktivitu doprovázejí. Z důvodu vyplavování endorfinů máme pocity euforie, štěstí, uvolněnosti, uspokojení a dobré nálady. Mnoho lidí se po pohybové aktivitě cítí produktivnější během dne. Některé pohybové aktivity zahrnují také příjemné prostředí, protože je můžeme vykonávat v přírodě. Dalším významem může být posilování sociálních vazeb (zejména u kolektivních sportů) (Měkota & Cuberek, 2007).

Pohybová aktivita má smysl v každém věku. Obzvláště důležitá je u starších osob (zejména z hlediska zdraví) a u malých dětí (především z důvodu utvoření správných pohybových návyků). Vždy bychom měli zvolit činnosti s ohledem na zdravotní stav a věk. Měli bychom volit přiměřenou intenzitu zátěže. Máček & Radvanský (2011) však tvrdí, že se většinou není třeba bát většího množství aktivity u dětí, které nedělají vrcholový sport. Dítě se pohybové aktivitě přirozeně brání, jestliže k ní dostane nechut', nebaví ho nebo k ní nemá kladný vztah. Daleko větší pozornost bychom měli věnovat velkému množství aktivit, vedle aktivity pohybové. Jestliže dítě přihlásíme do velkého množství kroužků, může se stát, že nebude mít čas na odpočinek a bude mu hrozit psychická únava.

Na závěr Máček & Radvanský (2011) udávají, že pohybová aktivita je jedním z velmi důležitých faktorů pro příznivý vývoj dětského organismu. Pro většinu dětí je pohyb a účast v soutěživých aktivitách předpokladem pro dobrý zdravotní stav v dospělosti.

2.5.2 Motivace k pohybové aktivitě

Podle Kalmana & Vašíčkové et al. (2013) děti, chlapci i dívky, uvádějí jako motivaci k pohybové aktivitě nejčastěji níže uvedené důvody:

- podpora zdraví
- potřeba zábavy
- mít dobrou náladu
- potkat se s přáteli

Chlapci uvádějí nejčastěji:

- hlídat si hmotnost
- udělat radost rodičům
- vypadat dobře

Dívky uvádějí nejčastěji:

- zažít vzrušení
- hlídat si hmotnost
- mít dobrý sportovní výkon a být dobrá

2.5.3 Doporučení k pohybové aktivitě

Dlouhodobé sledování výkonnosti u dětí v 18 státech navštěvujících základní školu potvrdilo, že během 15 let pohybová aktivita a výkonnost u těchto jedinců poklesla o 15-30% a každým rokem se snižuje o 1-2%. Také celkový výdej energie klesá, hlavně u dívek ve věku 11-12 letech, u chlapců zhruba o dva roky později. U dívek klesá energetický výdej o 20-30% ve srovnání s chlapci (Máček & Radvanský, 2011). Vzhledem k rozvoji moderní technologie, která se dostává každým rokem čím dál více do popředí, se domnívám, že pokles pohybové aktivity roste v posledních letech daleko rychleji.

Důležitým prostředím pro vztah k pohybové aktivitě je právě školní prostředí. Jak vnímají žáci své zdraví, může škola ovlivnit obsahem osnov (World Health Organization, 2001). Máček & Radvanský (2011) se ve své publikaci zmiňují o tom, že školní tělesná výchova, která je ve školách 2 hodiny týdně, nemůže zajistit potřebnou míru aktivity dítěte. Autoři vysvětlují, že taková délka a forma pohybové aktivity může naučit některé sportovní prvky, ale nezajistí nutnou adaptaci na pohybovou zátěž, která je, jak bylo zmíněno výše, žádoucí pro příznivý vývoj dětského organismu (Máček & Radvanský, 2011).

Doporučení pediatrů i pedagogů obecně říká, že dítě ve školním věku potřebuje k optimálnímu vývoji alespoň hodinu pohybové aktivity denně (Máček & Radvanský, 2011). Všeobecné doporučení Světové zdravotnické organizace z roku 2010 pro děti od 5-17 let zní tak, že děti by měly mít 60 minut pohybové aktivity mírné až střední intenzity každý den. Delší čas pohybové aktivity než je hodina denně však přináší další zdravotní výhody. Podle doporučení by měly děti provozovat hodinovou pohybovou aktivitu nejméně 3x týdně a většina z ní by měla být aerobní. Pohybová aktivita pro děti zahrnuje: hry, sporty, rekreaci, aktivní transport, tělesnou výchovu nebo plánované cvičení v rámci rodinné nebo školní činnosti. Pro neaktivní děti se doporučuje postupné zvyšování aktivity, aby nakonec dosáhly výše zmíněného cíle (World Health Organization, 2010).

3 CÍLE BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

3.1 Hlavní cíle

Hlavním cílem bakalářské práce je přehledně sjednotit informace o problematice závislosti na počítačových hrách. Zjistit, kolik času za den děti tráví průměrně na počítači a jaké aktivitě se na počítači věnují nejčastěji.

3.2 Dílčí cíle

1. Zjistit, jak děti na 2. stupni tráví svůj volný čas mimo počítač.
2. Zjistit, kolik hodin týdně děti na 2. stupni věnují pohybové aktivitě.
3. Porovnat rozdíly mezi dětmi z města a z vesnice.
4. Porovnat rozdíly mezi chlapci a děvčaty v dané problematice.

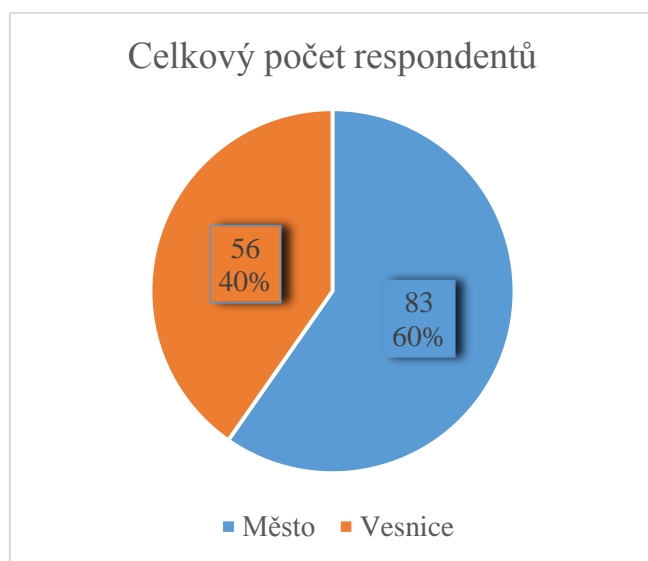
3.3 Výzkumné cíle

1. Kolik času za den děti tráví průměrně na počítači?
2. Co děti na počítači dělají nejčastěji?
3. Kolik dětí nejčastěji hraje počítačové hry?

4 METODIKA

4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkum byl zaměřen na žáky 2. stupně základních škol. Pro anketní šetření bylo osloveno 15 základních škol (1 vesnická a 14 městských). Všechny oslovené školy byly součástí Zlínského regionu. V 11 případech školy nereagovaly zpětně na e-mail a ve 2 případech školy odmítly účast. Ke spolupráci byly ochotné pouze 2 školy, přičemž jedna zastupovala vesnickou a druhá městskou. Anketní šetření probíhalo ve třídách anonymně, předcházelo mu informování rodičů v podobě informovaného souhlasu. Celkově se anketního šetření zúčastnilo 139 dětí, z nichž 53 reprezentovalo vesnickou školu a 86 městskou školu. Pro vyhodnocení ankety byly děti rozděleny podle místa bydliště, přičemž 83 dětí reprezentovalo město a 56 vesnici. Názvy škol budou vzhledem k citlivosti tématu bakalářské práce po domluvě zachovány v anonymitě.

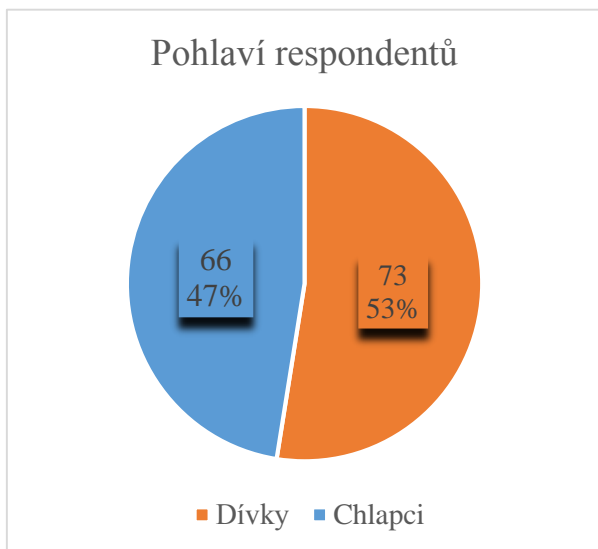


| <i>Děti</i> | Celkový počet | |
|-------------|---------------|-----------|
| | Absolutní | Relativní |
| Z města | 83 | 60 % |
| Z vesnice | 56 | 40 % |

Tabulka 1. Celkový počet respondentů

Obrázek 1. Celkový počet respondentů

Anketního šetření se dohromady zúčastnilo 73 dívek a 66 chlapců. Procentuálně pak 53% dívek a 47% chlapců.

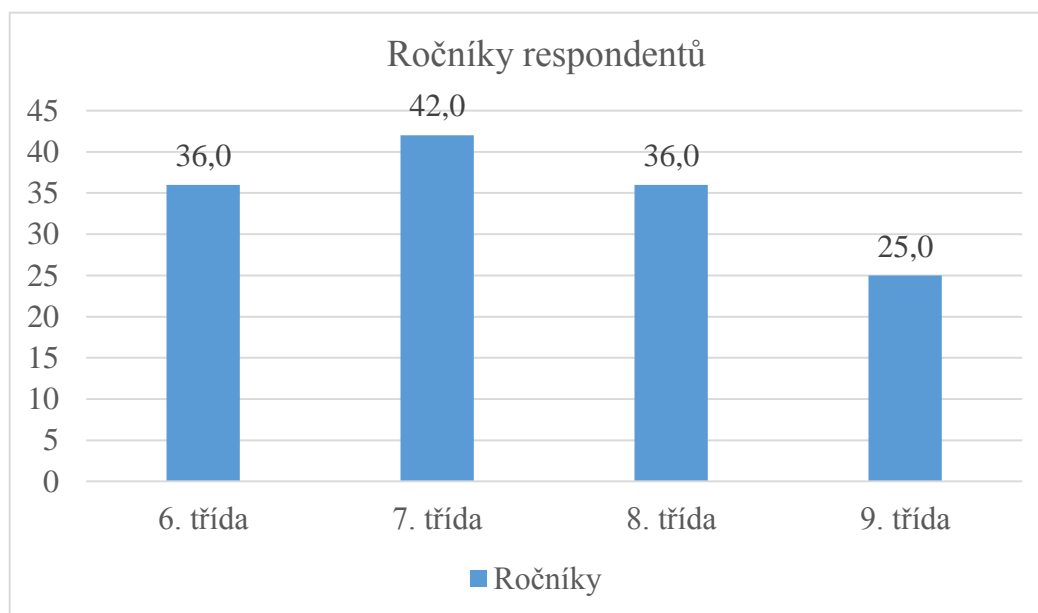


| <i>Pohlaví</i> | Celkový počet | |
|-----------------------|---------------|-----------|
| | Absolutní | Relativní |
| Dívky | 73 | 53% |
| Chlapci | 66 | 47% |

Tabulka 2. Pohlaví respondentů

Obrázek 2. Pohlaví respondentů

Z celkového počtu 139 dětí se výzkumu zúčastnilo 36 dětí z 6. třídy, 42 dětí ze 7. třídy, 36 dětí z 8. třídy a 25 dětí z 9. třídy. Respondentům bylo od 11 do 16 let.



Obrázek 3. Ročníky respondentů

| <i>Ročníky</i> | Celkový počet |
|----------------|---------------|
| | Absolutní |
| 6. třída | 36 |
| 7. třída | 42 |
| 8. třída | 36 |
| 9. třída | 25 |

Tabulka 3. Ročníky respondentů

4.2 Průběh výzkumu

Před zahájením kvantitativního výzkumu jsem požádala Etickou komisi FTK UP v Olomouci o schválení mého projektu. Součástí žádosti byl informovaný souhlas. Po schválení Etickou komisí FTK UP v Olomouci jsem požádala děti o vyplnění anketního šetření, kterému předcházelo informování zákonných zástupců o účelu výzkumu v podobě informovaného souhlasu. Anketní šetření probíhalo ve školním roce 2018/2019 ve třídách žáků na základních školách pod dohledem vyučujících a bylo anonymní.

4.3 Použité metody výzkumu

Výzkum byl realizován pomocí anketního šetření, které bylo připraveno v papírové podobě. Anketní šetření bylo anonymní pro všechny účastníky. Skládalo se z 16 otázek. První 4 otázky byly položeny z důvodu podrobnějšího zpracování výsledků výzkumu. Ptala jsem se na pohlaví, věk, navštěvovaný ročník a na místo bydliště (město/vesnice). Všechny doposud jmenované otázky byly uzavřené. Následující otázky se týkaly trávení času na počítači a hraní počítačových her. Volba odpovědí na těchto 7 otázek byla otevřená i uzavřená. Poslední část mé ankety byla zaměřena na volný čas a sportovní aktivitu, kde byla volba odpovědí rovněž otevřená i uzavřená. K vyhodnocení anketního šetření jsem použila grafy a tabulky. Výsledky uzavřených odpovědí byly vyjádřeny počtem (absolutní) a procenty (relativní). Otevřené otázky byly řešeny individuálně. Časové údaje byly zprůměrovány a jednotlivě porovnány s denním doporučením k dané problematice.

5 VÝSLEDKY

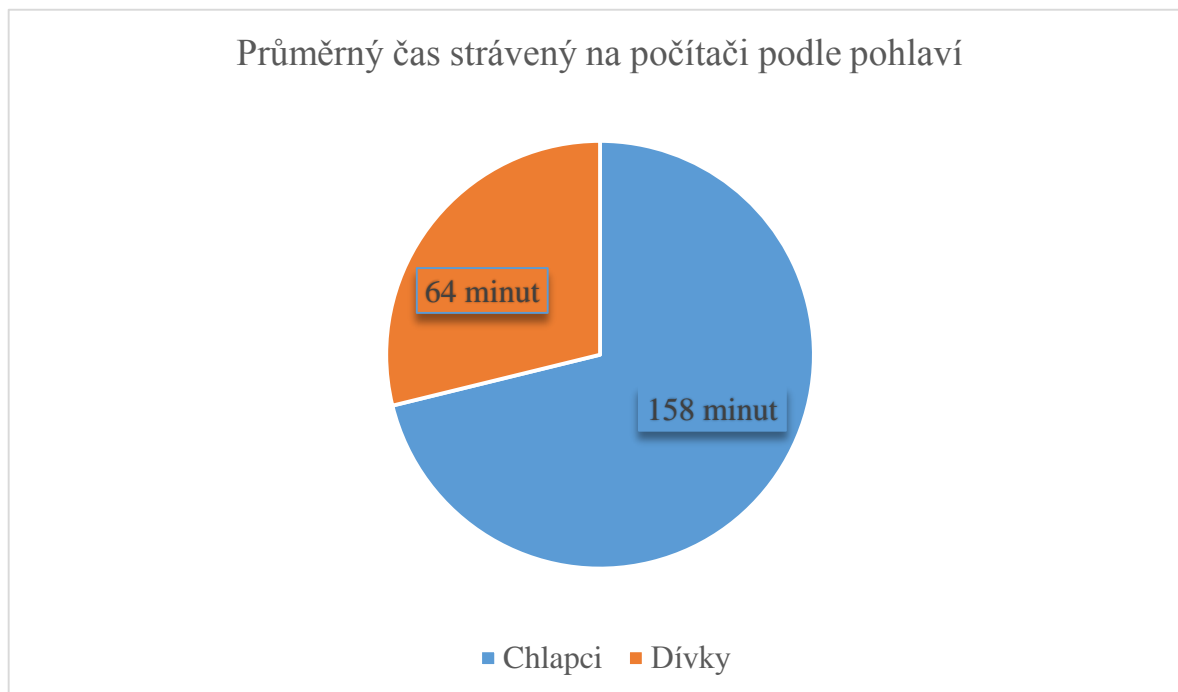
VYHODNOCENÍ PRŮMĚRNÉHO ČASU DĚTÍ STRÁVENÉHO NA POČÍTAČI

Vyhodnocení otázky č. 5

Kolik času za den strávíš průměrně na počítači?

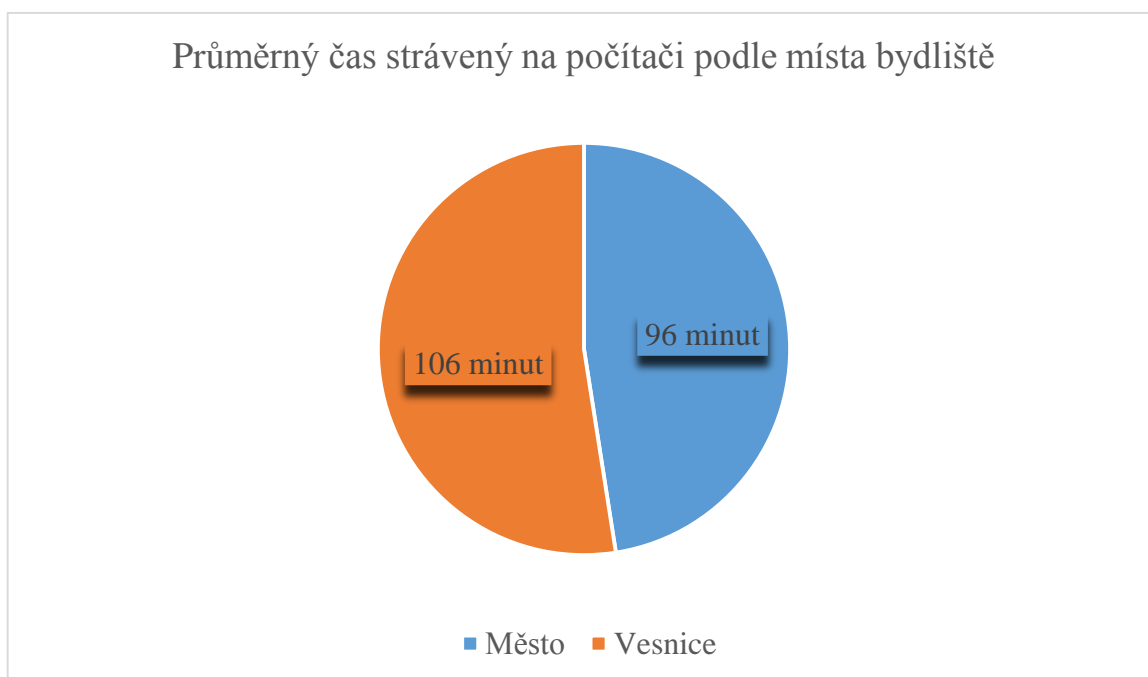
Při výpočtu průměrného času, který děti stráví během dne na počítači, jsem se dopracovala k výsledku necelých 2 hodin, blíže pak k **1 hodině a 54 minutám**. Průměrný čas byl vypočítán u všech 139 dětí. Odpovědi respondentů se velmi lišily. Zajímavý byl fakt, že větší počet dětí uváděl 0 hodin strávených u počítače během dne, jednalo se hlavně o dívky. Některé děti uváděly, že tráví čas spíše na mobilu než na počítači. Čas strávený na mobilu nebyl zahrnutý do souhrnných výsledků. V ojedinělých případech děti trávily u svých počítačů až 7 hodin. Žádný respondent nevedl, že by trávil na počítači více než 7 hodin.

Dívky stráví na počítači během dne průměrně 64 minut (1 hodinu a 4 minuty), chlapci 158 minut (2 hodiny a 38 minut). Chlapci více než dvojnásobně převyšují dívky.



Obrázek 4. Průměrný čas strávený na počítači podle pohlaví

Zajímavé výsledky vyšly porovnáním vesnice a města, kdy průměrný čas vesnice převyšoval o 10 minut průměrný čas města. Děti z vesnice tráví u počítače průměrně 106 minut (1 hodinu a 46 minut), kdežto děti z města 96 minut (1 hodinu a 36 minut). Jestliže vezmeme v potaz celkový počet dětí zastupující vesnici a město, můžeme dojít k výsledku, že rozdíl mezi vesnicí a městem bude minimální, protože výzkumný vzorek vesnice byl daleko menší v porovnání s městem.



Obrázek 5. Průměrný čas strávený na počítači podle místa bydliště

Výše uvedené grafy (Obrázek 4 a 5) se vztahují k první výzkumné otázce, která se ptá na průměrný čas dětí strávený na počítači během dne a zároveň dosahuje prvního hlavního cíle mé bakalářské práce. Pro děti na základních školách neexistuje podle American Academy of Pediatrics (2016) přesné doporučení času stráveného u počítače. Důležité je, aby média nevytlačovala ostatní důležité činnosti. Děti by se měly alespoň hodinu denně věnovat pohybové aktivitě a nezkracovat si spánek. Podle psychologů je však optimální čas strávený na počítači pro mládež kolem 2 hodin denně.

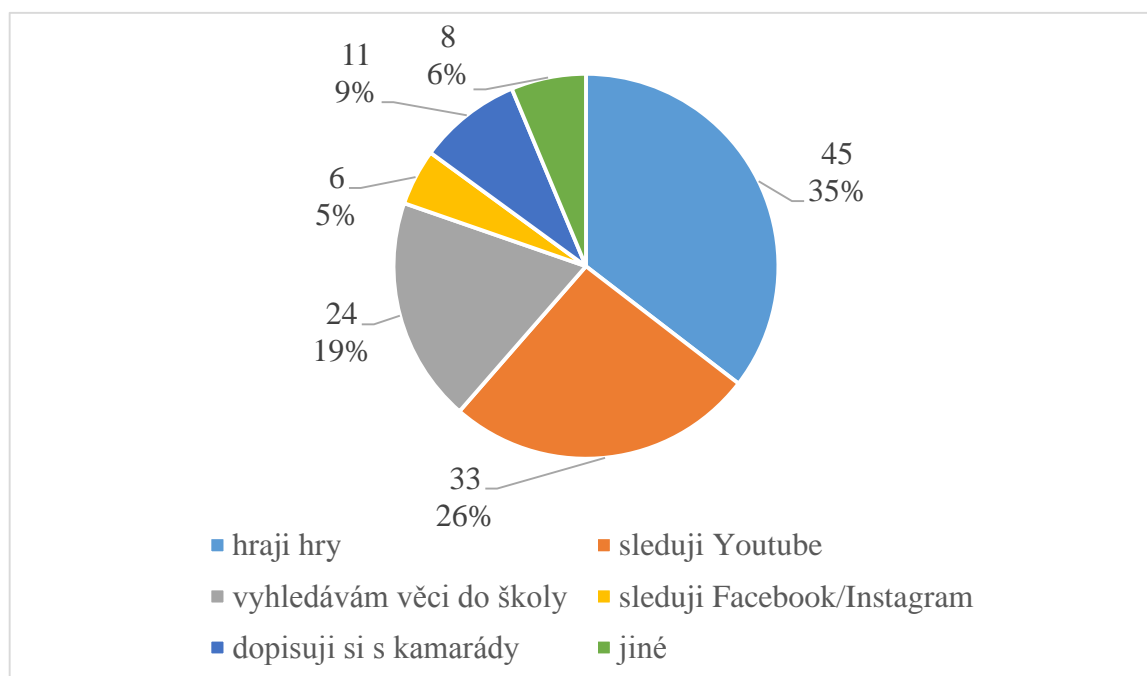
VYHODNOCENÍ ZPŮSOBU TRÁVENÍ ČASU NA POČÍTAČI

Vyhodnocení otázky č. 6

Co děláš nejčastěji na počítači?

Respondenti odpovídali na uzavřené otázky, měli však možnost i jiné odpovědi, kterou mohli doplnit. Vrátilo se mi 137 odpovědí, 2 respondenti na tuto otázku neodpověděli vůbec. Některé děti uváděly, že počítač nemají nebo na počítači čas netráví. Ani těchto 10 jedinců nebylo možné do vyhodnocení zařadit. Celkový počet použitelných odpovědí pro vyhodnocení otázky č. 6 byl 127.

Z grafu vyplývá, že děti nejčastěji tráví čas na počítači hraním počítačových her, což uvedlo 35 % respondentů. Oblíbenou činností na počítači je také sledování YouTube, které uvedlo 26 % dětí. Vyhledáváním věcí do školy stráví nejvíce času 19 % dětí, sledováním Facebooku/Instagramu 5 % dětí, dopisováním si s kamarády 9 % dětí a jinými aktivitami 6 % dětí. Mezi jinými aktivitami bylo v 6 případech uvedeno sledování filmů nebo seriálů, ve 2 případech to jsou začátky programování.



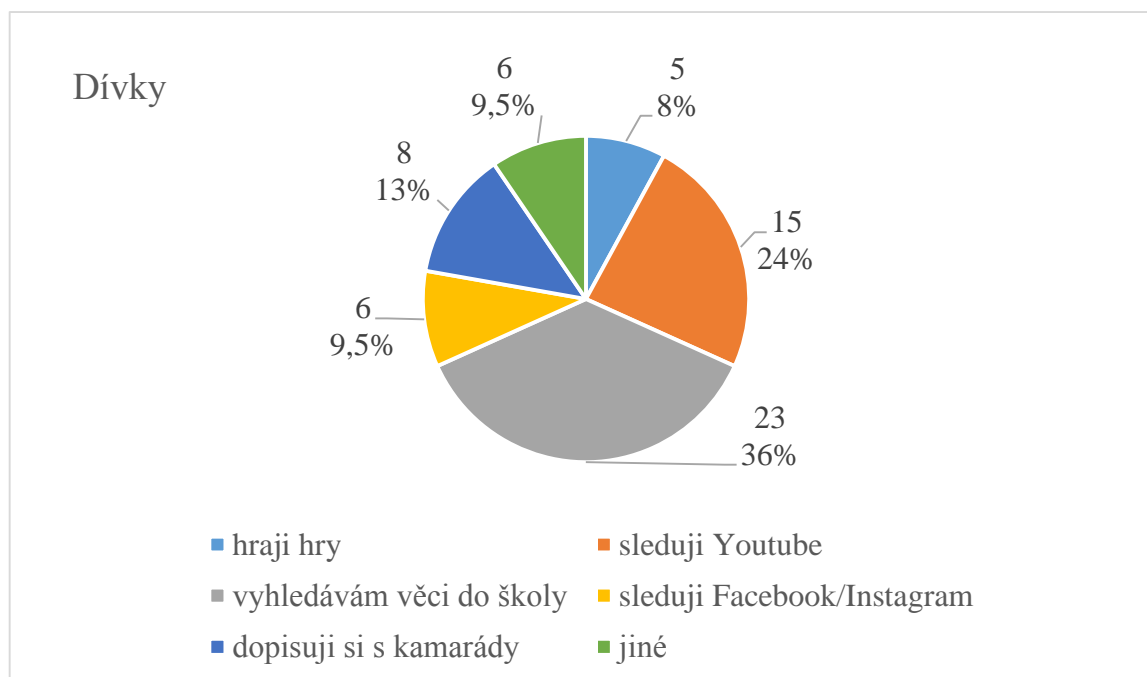
Obrázek 6. Způsob trávení času na počítači

Z předchozího grafu (Obrázek 6) lze odpovědět i na třetí výzkumnou otázku, která zjišťuje, kolik dětí nejčastěji hraje počítačové hry. Ze 127 dětí hraje počítačové hry nejčastěji 35 % z nich, což odpovídá 48 dětem.

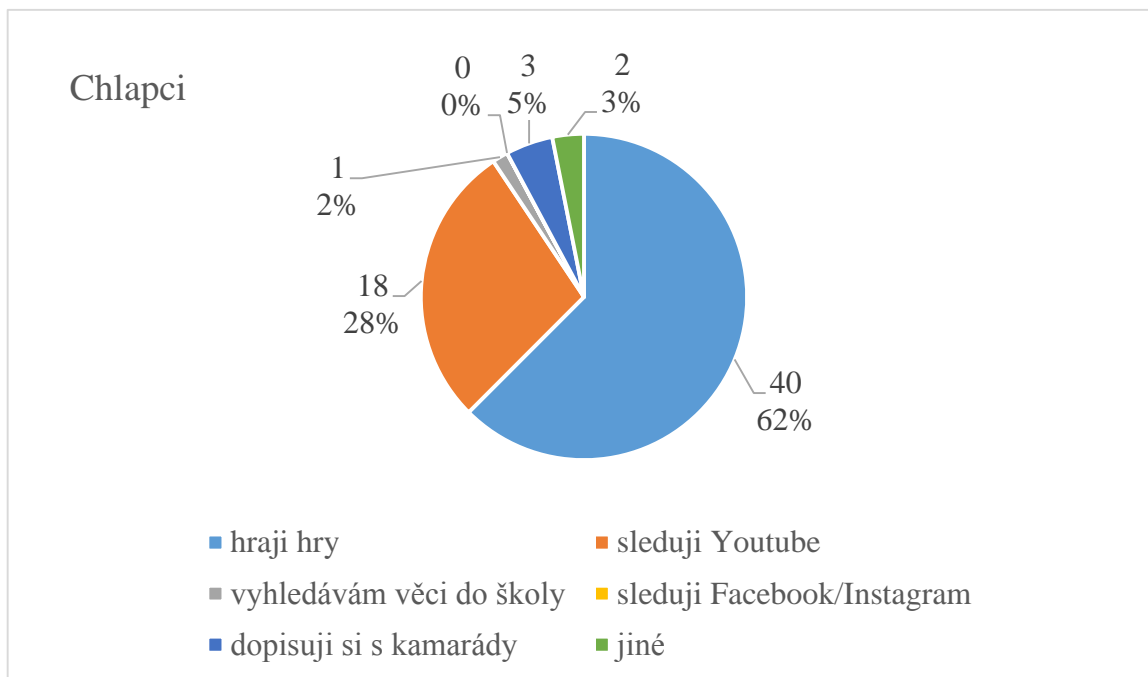
Při srovnání chlapců a dívek lze sledovat značné rozdíly v nejčastějším způsobu trávení času na počítači. Z grafu vyplývá, že chlapci nejčastěji hrají počítačové hry, zatímco dívky se nejčastěji věnují vyhledávání věcí do školy. Sledování Youtube však zajímá obě pohlaví v podobné míře. Chlapci nevěnují žádnou pozornost sledování Facebooku/Instagramu, dívky v menší míře sociální sítě zajímají. Uživatelské podmínky Facebooku stanovují možnost registrace až od 15 let a účet na Instagramu si dospívající může založit už ve 13 letech, přesto jsou mezi respondenty i děti mladší 13 let.

Podobné výsledky vyšly při srovnání dat vesnice a města. U sledování Youtube je opět nepatrný rozdíl mezi vesnickými a městskými dětmi. Děti z města hrají počítačové hry ve větším měřítku než děti z vesnice. U dalších odpovědí jsou pouze malé procentuální rozdíly.

Níže uvedené grafy (Obrázek 7, 8, 9 a 10) a tabulky (4 a 5) se vztahují ke druhé a třetí výzkumné otázce. Druhá otázka zároveň dosahuje druhého hlavního cíle mé bakalářské práce.



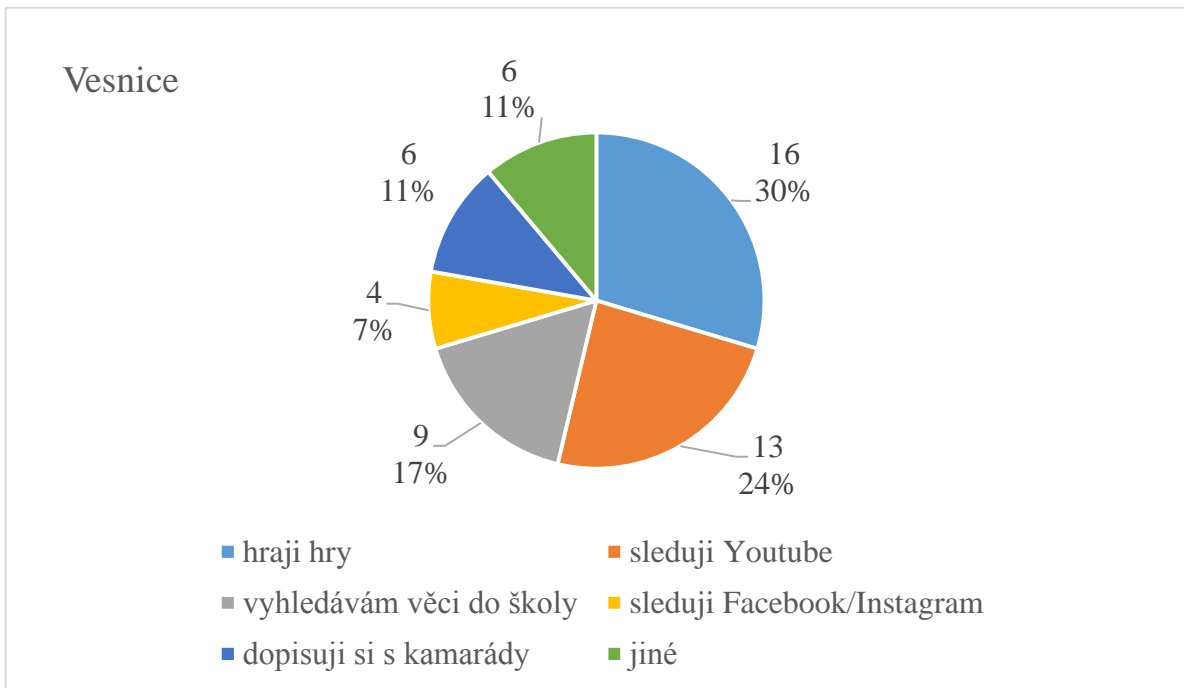
Obrázek 7. Způsob trávení času na počítači dívky



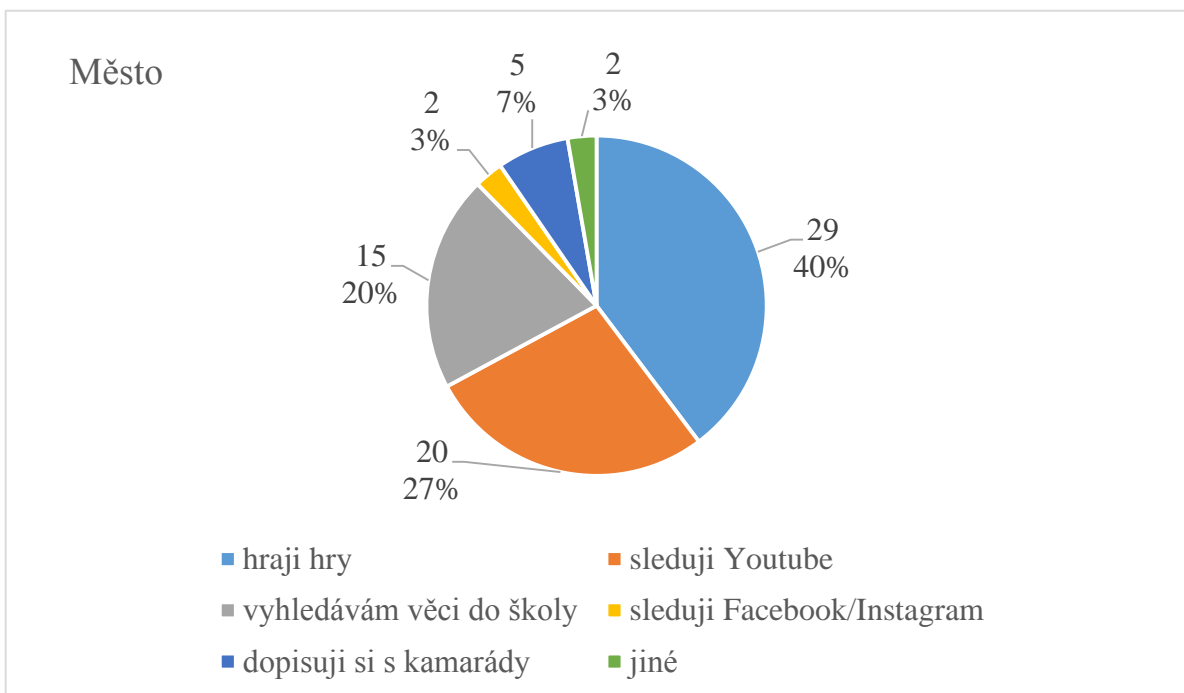
Obrázek 8. Způsob trávení času na počítači chlapci

| Způsob trávení času na počítači | Celkový počet | | | |
|---------------------------------|---------------|-----------|----------------|-----------|
| | <i>dívky</i> | | <i>chlapci</i> | |
| | absolutní | relativní | absolutní | relativní |
| hraji hry | 5 | 8% | 40 | 62% |
| sleduji Youtube | 15 | 24% | 18 | 28% |
| vyhledávám věci do školy | 23 | 36% | 1 | 2% |
| sleduji Facebook/Instagram | 6 | 9,5% | 0 | 0% |
| dopisují si s kamarády | 8 | 13% | 3 | 5% |
| jiné | 6 | 9,5% | 2 | 3% |

Tabulka 4. Způsob trávení času na počítači podle pohlaví



Obrázek 9. Způsob trávení času na počítači dětí z vesnice



Obrázek 10. Způsob trávení času na počítači dětí z města

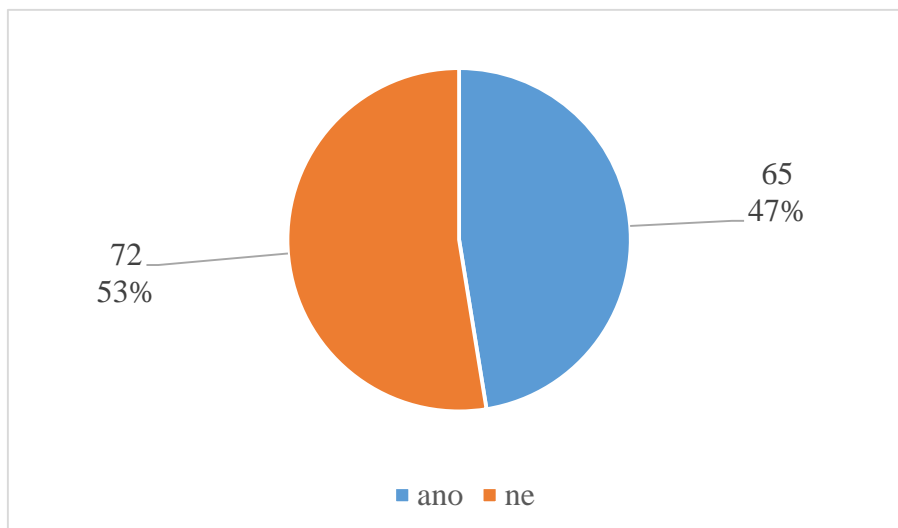
| Způsob trávení času na počítači | Celkový počet | | | |
|------------------------------------|----------------|-----------|--------------|-----------|
| | <i>vesnice</i> | | <i>město</i> | |
| | absolutní | relativní | absolutní | relativní |
| hrají hry | 16 | 30% | 29 | 40% |
| sledují Youtube | 13 | 24% | 20 | 27% |
| vyhledávám věci do školy | 9 | 17% | 15 | 20% |
| sledují Facebook/Instagram | 4 | 7% | 2 | 3% |
| dopisují si s kamarády | 6 | 11% | 5 | 7% |
| jiné | 6 | 11% | 2 | 3% |

Tabulka 5. Způsob trávení času na počítači podle místa bydliště

Vyhodnocení otázky č. 7

Hraješ hry po internetu?

Větší polovina respondentů uvádí, že hraje hry online (Obrázek 11). Výhodou je, že se dají hrát odkudkoliv a zařízením nemusí být nutně počítač. Pro online prostředí je charakteristické, že ve stejném čase může hrát jednu jedinou hru tisíce hráčů z celého světa, kteří mezi sebou často komunikují. Takové hry se označují jako MMORPG (massively multiplayer online role-playing game) a jsou z hlediska času nejvíce náročné, protože jedinec neustále plní úkoly, které se mu staví do cesty. Další variantou jsou hry MOBA (multiplayer online battle arena), kde mezi sebou hráči svádějí bitvy. I u těchto her dítě může prosedět několik hodin. Poslední variantou jsou jednoduché hry pro dva, kdy se jedná hlavně o karetní hry, sportovní nebo závodní. Online hry přináší benefity v podobě získání nových dovedností, spolupráce, komunikace apod. Nicméně díky online hrám děti tráví u zařízení více času. Čas strávený na počítači může být na úkor jiných důležitých aktivit. Při nadměrném hraní dochází v horších případech ke zdravotním následkům nebo závislosti (Anonymous, 2018).

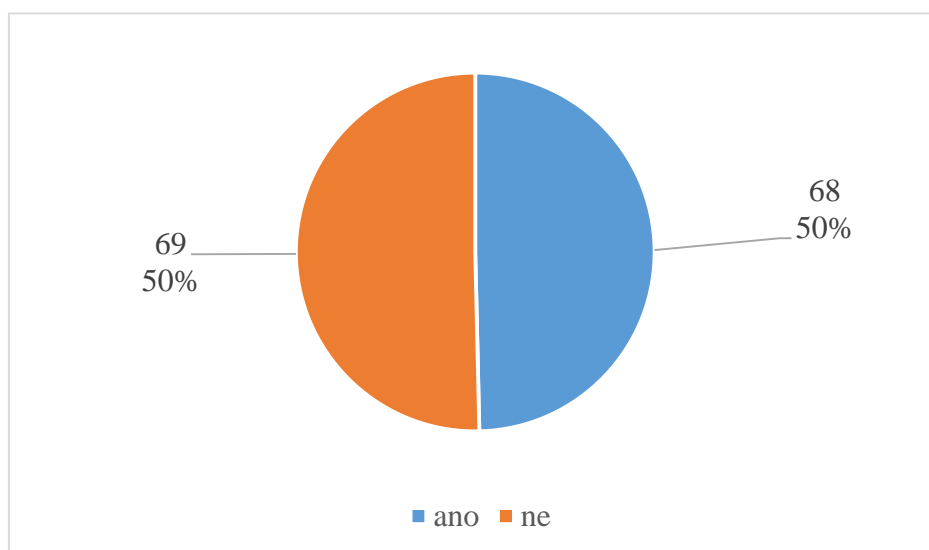


Obrázek 11. Hraní her online

Vyhodnocení otázky č. 8

Hraješ hry, které lze zapnout i bez připojení k internetu?

I když většina dětí používá k hraní počítačových her internet, níže uvedený graf (Obrázek 12) znázorňuje, že polovina z dotazovaných hraje hry, které lze spustit i bez připojení k internetu. Můžeme je označit jako bezpečnější ve vztahu k závislosti.

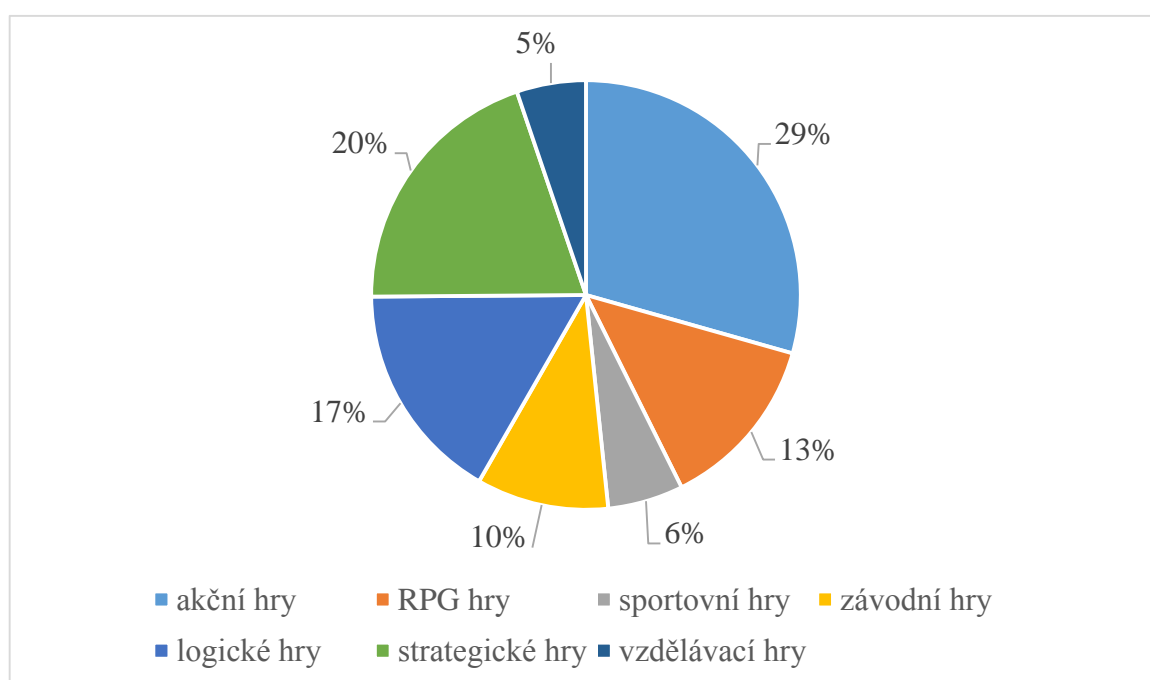


Obrázek 12. Hraní her offline

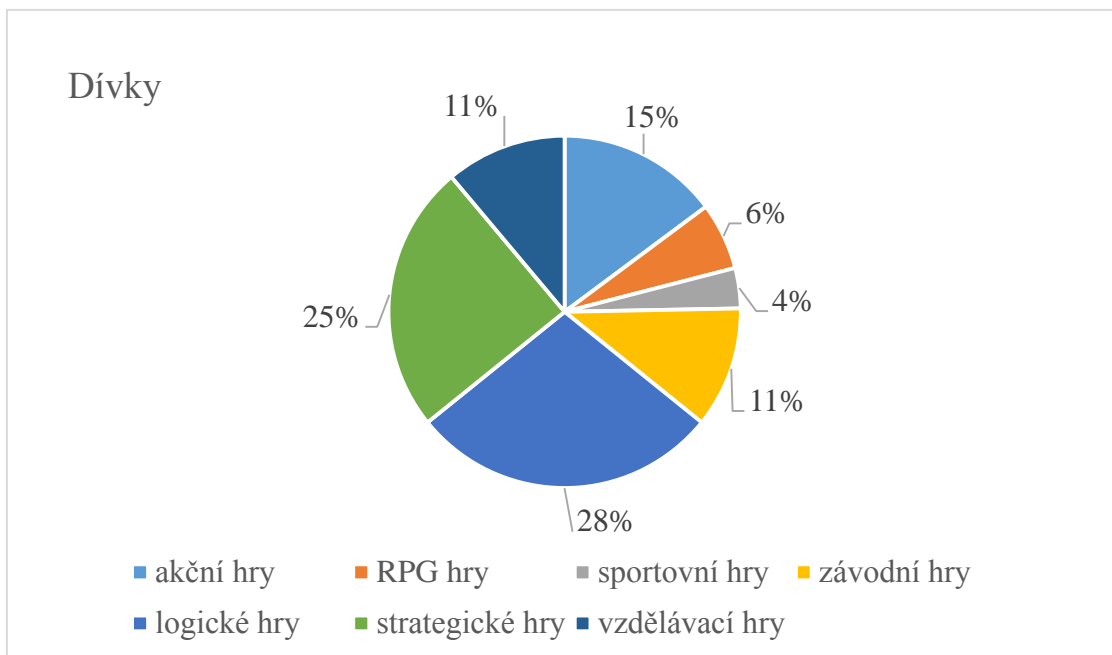
Vyhodnocení otázky č. 9

Jaké hry na počítači nejčastěji hraješ?

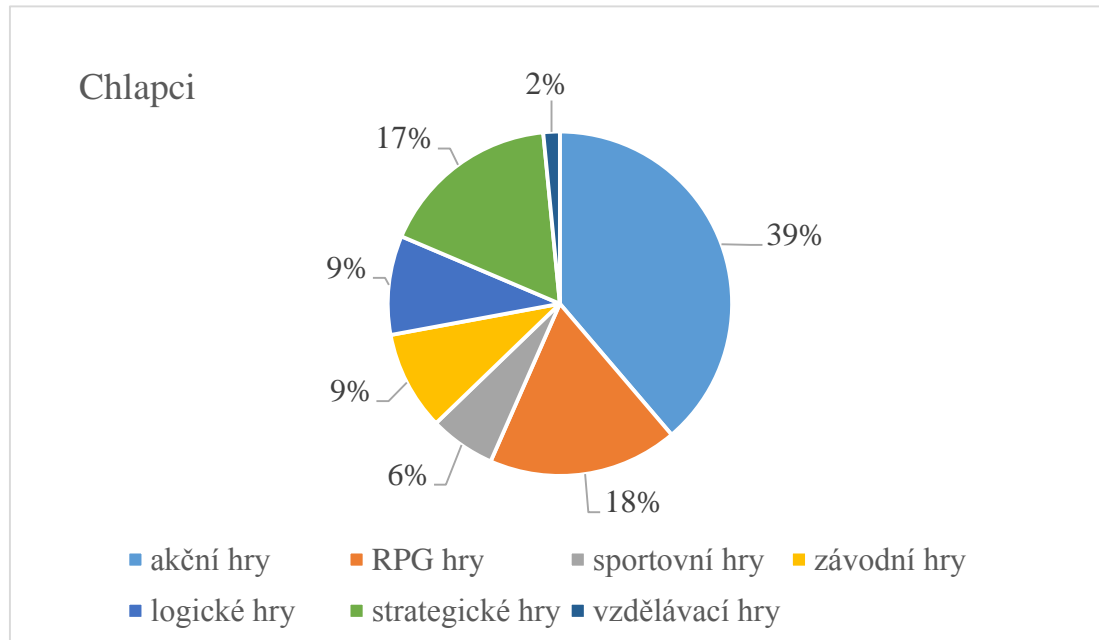
Nejoblíbenějším žánrem mezi dětmi je akční. Dívky nejraději hrají logické a strategické hry, chlapci hrají nejčastěji akční hry. Dívky také často odpovídaly, že nehrají žádné hry, a to ve 25 případech. Větší četnost odpovědí dětí, které nehrají žádné hry, byla zaznamenána hlavně u starších dívek. Jestliže otázka zůstala nevyplněna nebo obsahovala odpověď „žádné“, nebyla zařazena do vyhodnocení. U otázky č. 9 byla možnost více odpovědí.



Obrázek 13. Nejoblíbenější herní žánr



Obrázek 14. Nejoblíbenější herní žánr u dívek



Obrázek 15. Nejoblíbenější herní žánr u chlapců

| Nejoblíbenější žánr | Počet odpovědí | | | |
|---------------------|----------------|-----------|-----------|-----------|
| | absolutní | relativní | absolutní | relativní |
| | dívky | | chlapci | |
| akční hry | 12 | 15% | 50 | 39% |
| RPG hry | 5 | 6% | 23 | 18% |
| sportovní hry | 3 | 4% | 8 | 6% |
| závodní hry | 9 | 11% | 12 | 9% |
| logické hry | 23 | 28% | 12 | 9% |
| strategické hry | 20 | 25% | 22 | 17% |
| vzdělávací hry | 9 | 11% | 2 | 2% |

Tabulka 6. Nejoblíbenější herní žánr

Vyhodnocení otázky č. 10

Napiš název hry, kterou hraješ nejčastěji.

Nejhranější hrou mezi dětmi na druhém stupni je Counter-Strike: Global Offensive, a to mezi všemi věkovými kategoriemi, převážně u chlapců. Žánrově lze zařadit tuto hru mezi akční („střílečky“). Podle Wikipedie (2019) je věkové doporučení stanovené Evropským ratingovým systémem počítačových her PEGI u této hry od 16 let. Ratingový systém v USA a Kanadě ESRB dokonce doporučuje hraní zmíněné hry až od 17 let. Ve hře se vyskytují prvky násilí jako v reálném životě, proto tato hra není vhodným výběrem pro děti na základních školách.

U mladších dětí byla nejrozšířenější hrou Minecraft, která lze žánrově zařadit do RPG a akčních her. Podžánrově lze hru zařadit mezi survival hry. V survival hrách je základním úkolem přežít. Hra u dětí rozvíjí kreativitu, díky hernímu prostředí, které je z kostek. Kostky slouží jako hlavní prostředek budování. Jedinec si pomocí kostek a své fantazie může postavit téměř cokoliv. Minecraft se mimo jiné používá zhruba ve 40 zemích jako vzdělávací nástroj ve školách v upravené verzi (Veselovský & Šelong, 2016).

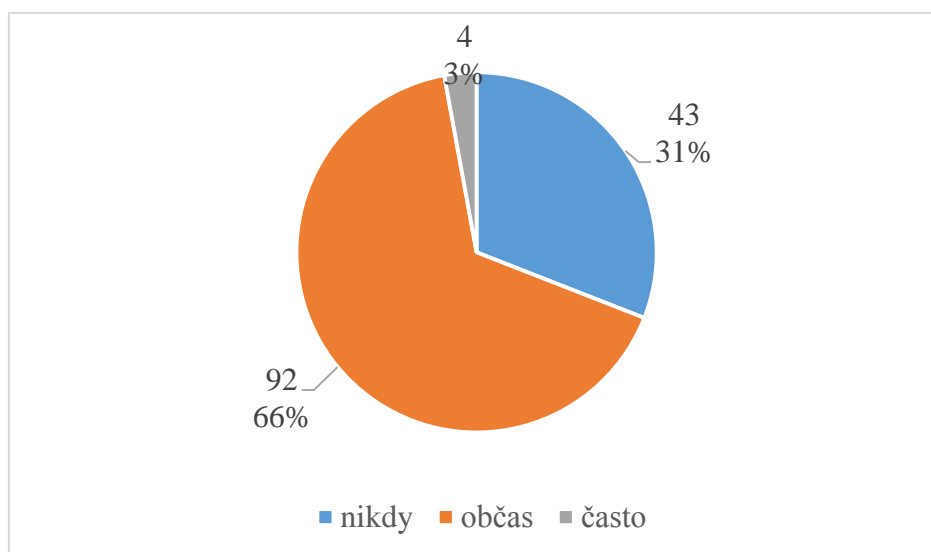
Další velmi četnou odpovědí byla hra Fortnite, celým názvem Fortnite Battle Royale. Jak už název napovídá, jde o hru typu Battle royale. Battle royale patří k akčním žánrům a je typický velkým počtem hráčů, bojem o přežití a soupeřením. Stejně jako Minecraft lze zařadit do podžánru survival. Fortnite je jednou z nejhranějších her po celém světě. PEGI doporučuje hru dětem starším 12 let. Hra je pro děti přitažlivá svou subkulturou, provází ji např. vítězné tanečky. Je velmi rychlá a plná adrenalinu. Někteří teenageři jsou schopni u hry vydržet více než 8 hodin, často je hra označována jako návykovější než všechny ostatní (Veselovský & Kulháněk, 2018).

Poslední populární hrou mezi dětmi je League of Legends, kterou řadíme do žánru MOBA, celým názvem Multiplayer online battle arena. Hra se hraje na serveru s větším počtem hráčů a PEGI ji doporučuje od 12 let.

Vyhodnocení otázky č. 11

Používáte ve škole nějaké didaktické hry při výuce?

Většina dětí uvádí, že jejich škola občas využívá didaktické hry pro zpestření výuky. V dnešní době existují spousta výukových programů, kterými lze oživit každodenní vyučovací hodiny.



Obrázek 16. Využití didaktických her při výuce

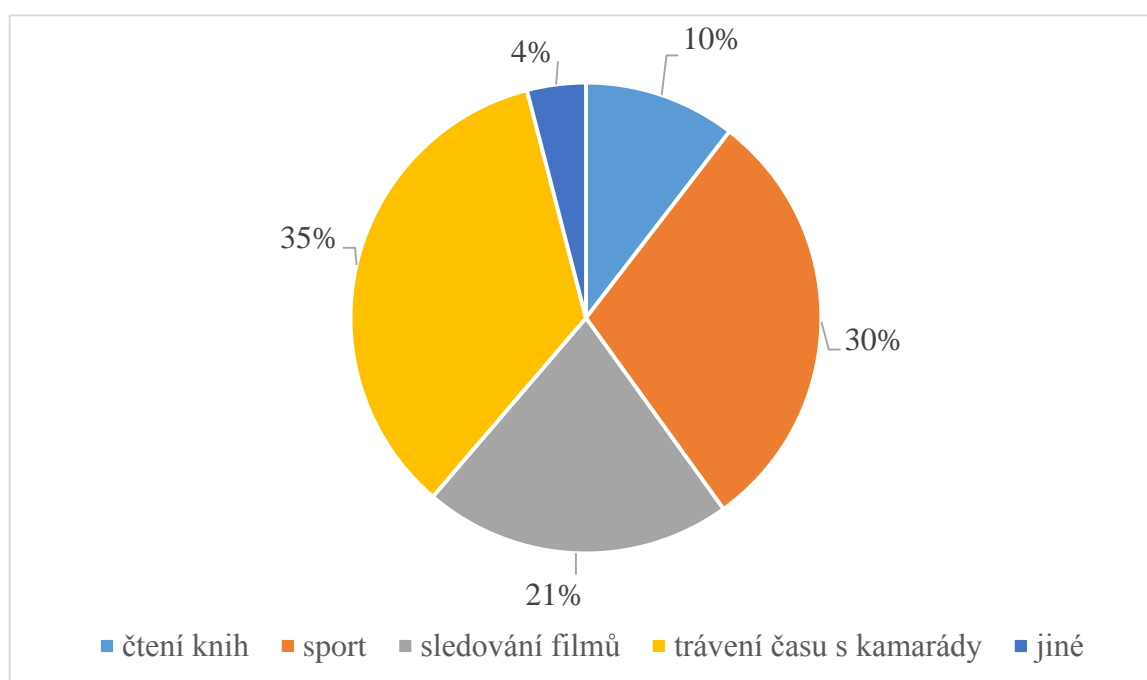
Vyhodnocení otázky č. 12

Jakým způsobem trávíš volný čas mimo hraní pc her?

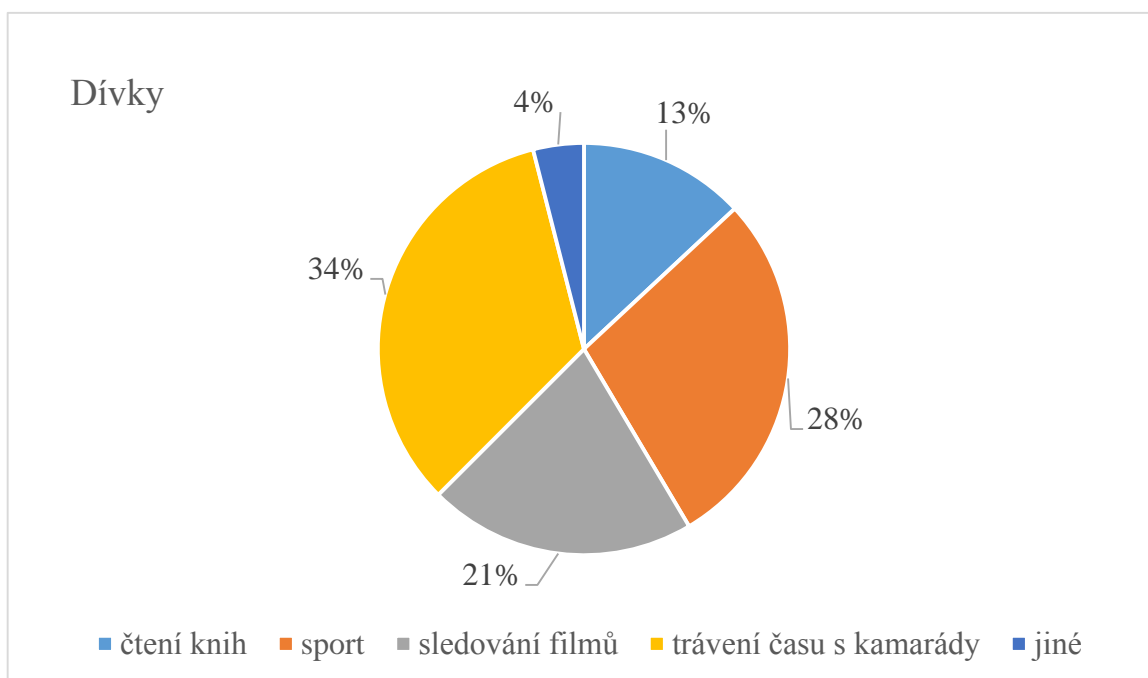
U otázky č. 12 byla volba více odpovědí. Většina dětí uvádí, že svůj volný čas tráví s kamarády. Druhou nejčtetnější odpovědí byl sport. Obě aktivity jsou pro zdravý vývoj dětí na základních školách důležité. Čtení knih je mezi respondenty méně oblíbenou aktivitou. Respondenti zařadili mezi své odpovědi také trávení času s rodinou, hru na hudební nástroj, čas strávený s domácími mazlíčky, kreslení a rybaření.

Při srovnání obou pohlaví (Obrázek 18 a 19) zjišťujeme, že chlapci čtou ve svém volném čase méně než dívky. Porovnáme-li další odpovědi, nacházíme jen nepatrné rozdíly.

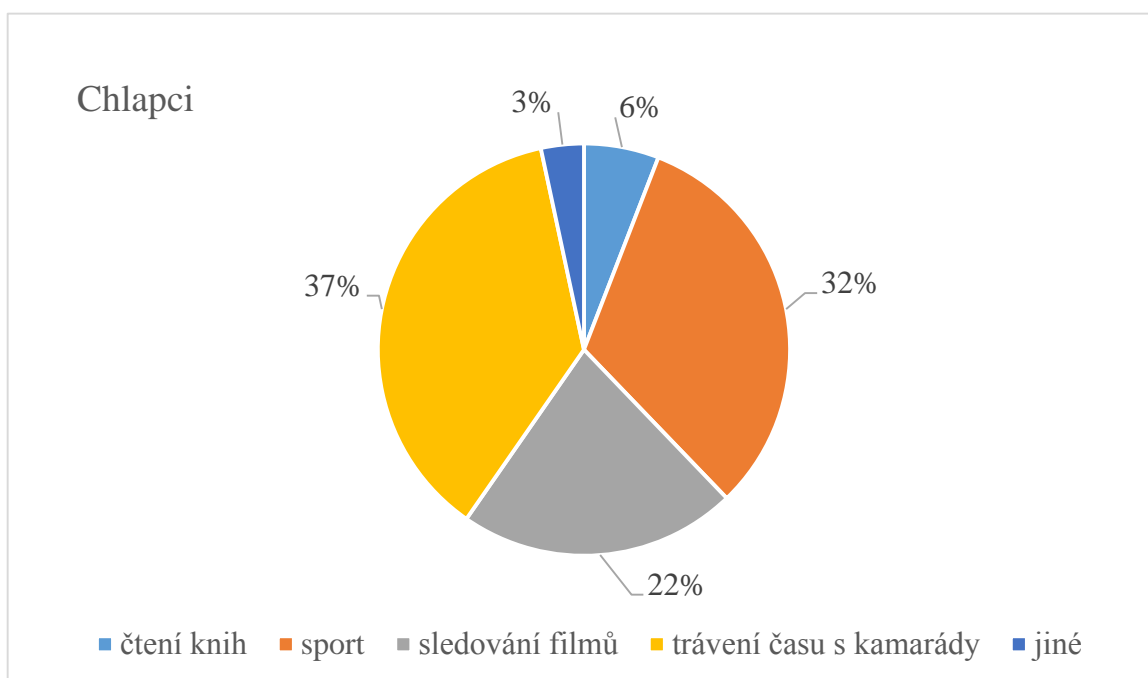
Ani při porovnání města a vesnice (Obrázek 20 a 21) nebyly ve výsledcích velké propasti. Děti z vesnice ve svém volném čase čtou o něco méně než děti z města, ale více se věnují sportu. Jiné činnosti jsou s minimálními rozdíly.



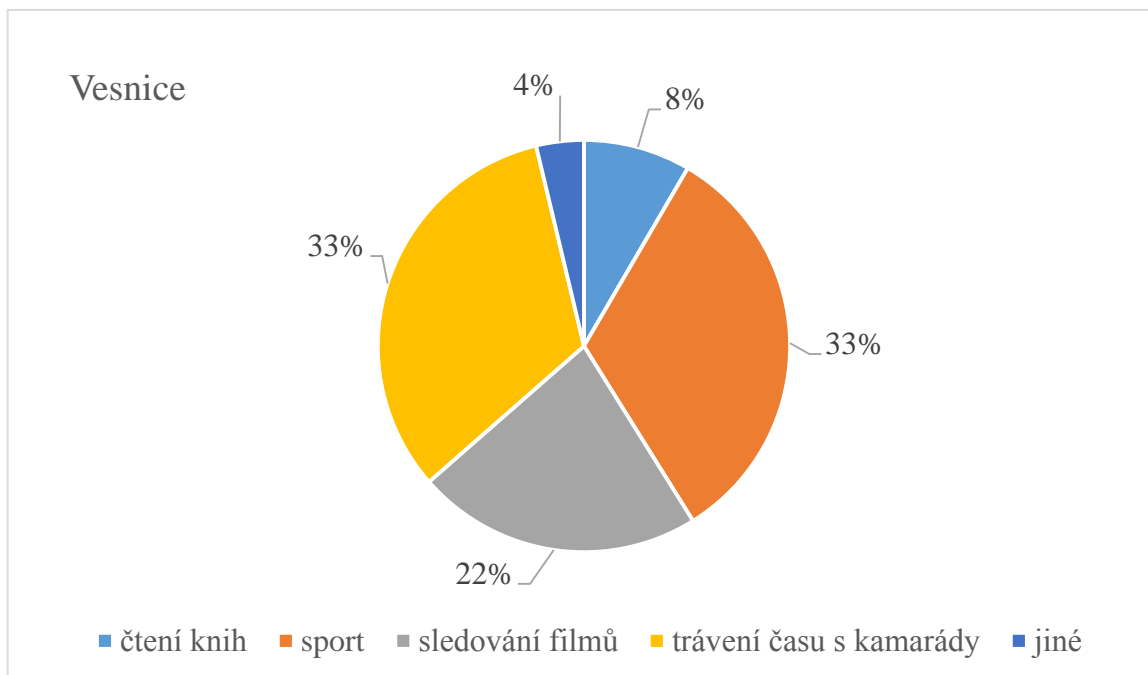
Obrázek 17. Způsob trávení volného času



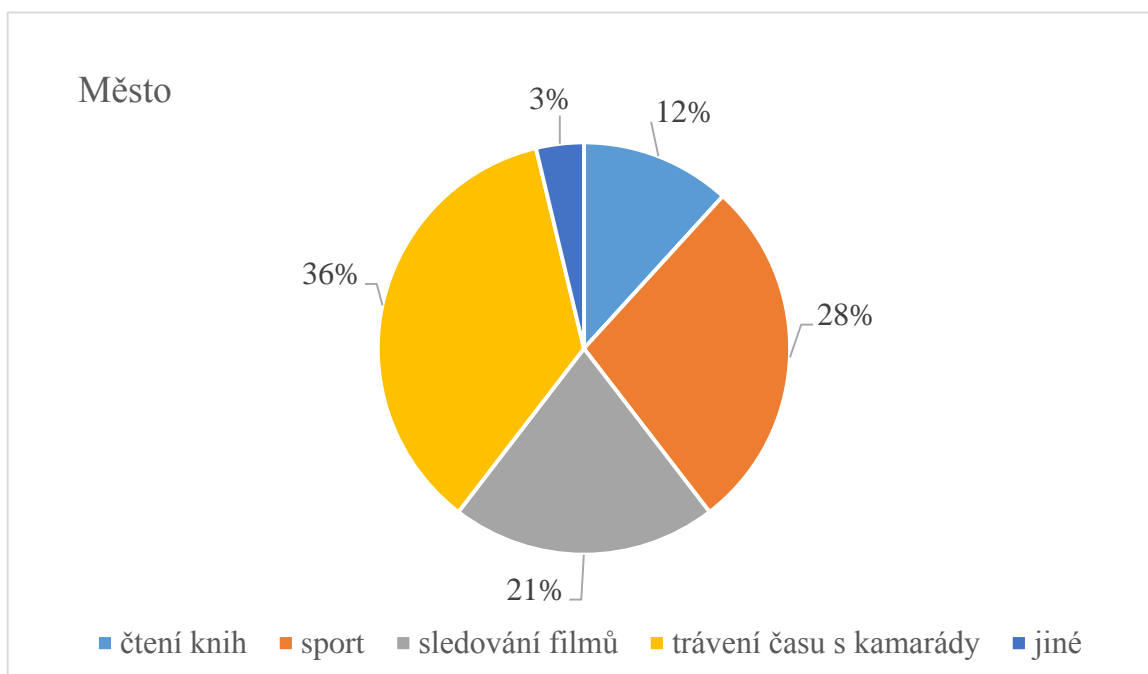
Obrázek 18. Způsob trávení volného času dívek



Obrázek 19. Způsob trávení volného času chlapců



Obrázek 20. Způsob trávení volného času dětí na vesnici



Obrázek 21. Způsob trávení volného času dětí ve městě

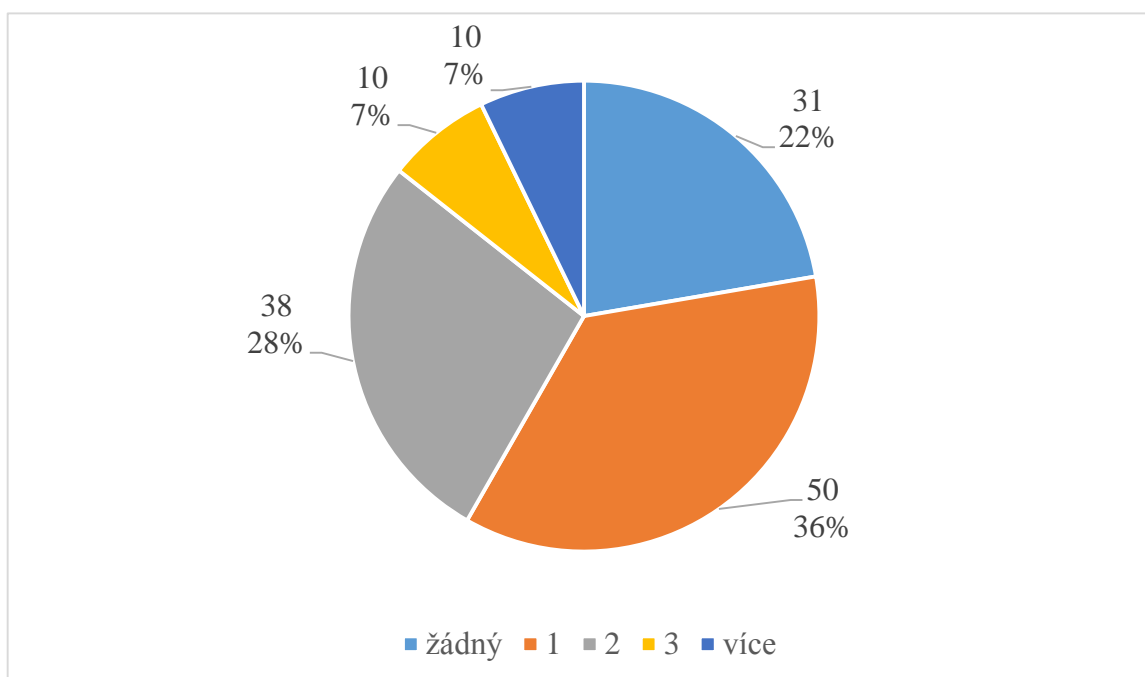
Vyhodnocení otázky č. 13

Kolik kroužků týdně navštěvuješ?

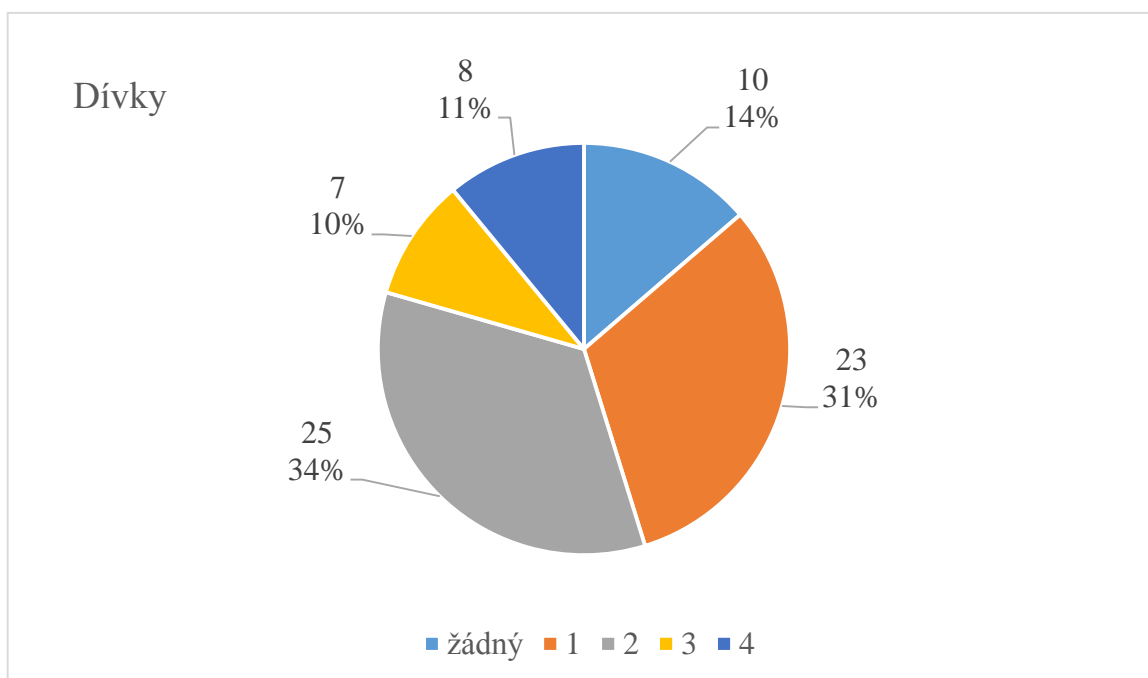
Nejvíce dětí uvádí, že navštěvují 1 kroužek. Počet dětí, které nenavštěvují žádný kroužek, je dle mého názoru vysoký (Obrázek 22).

Na dalších grafech (Obrázek 23 a 24) můžeme vidět, že dívky jsou z hlediska navštěvování kroužků aktivnější než chlapci. Zhruba třetina chlapců uvedla, že žádný kroužek nenavštěvuje.

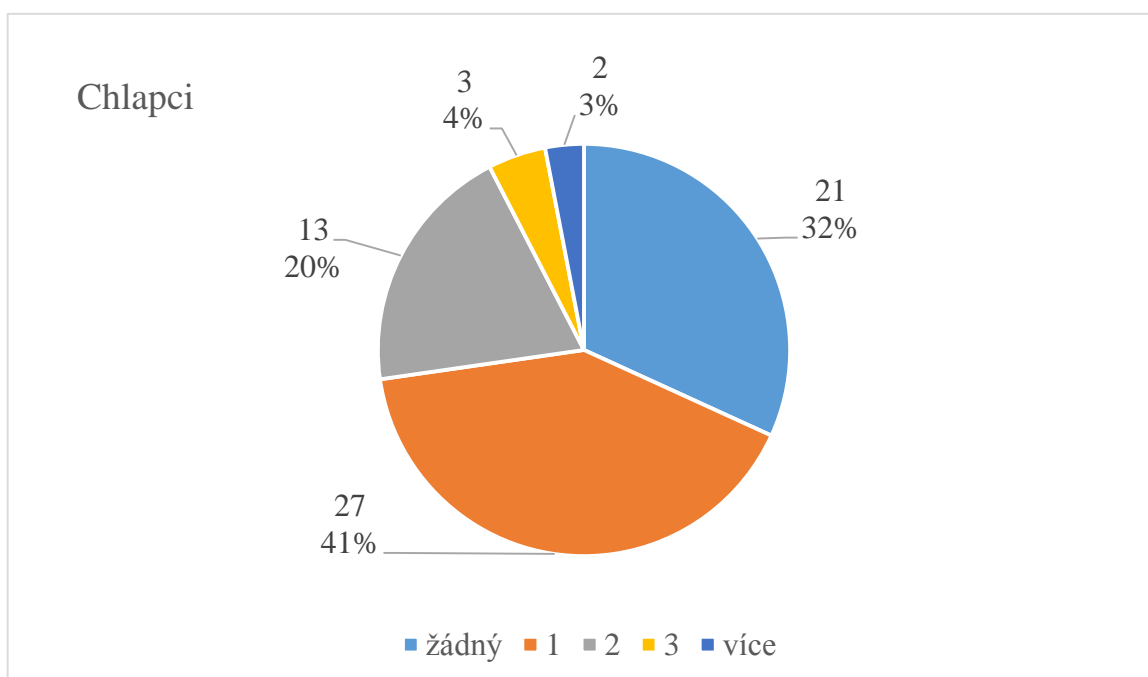
Čtvrtina vesnických dětí uvedla, že nenavštěvuje žádný kroužek. Děti z města, které nenavštěvují žádný kroužek, jsou v grafu zastoupeny v menším měřítku. Nicméně vesnické děti, které kroužky navštěvují, navštěvují více kroužků než děti z města (Obrázek 25 a 26).



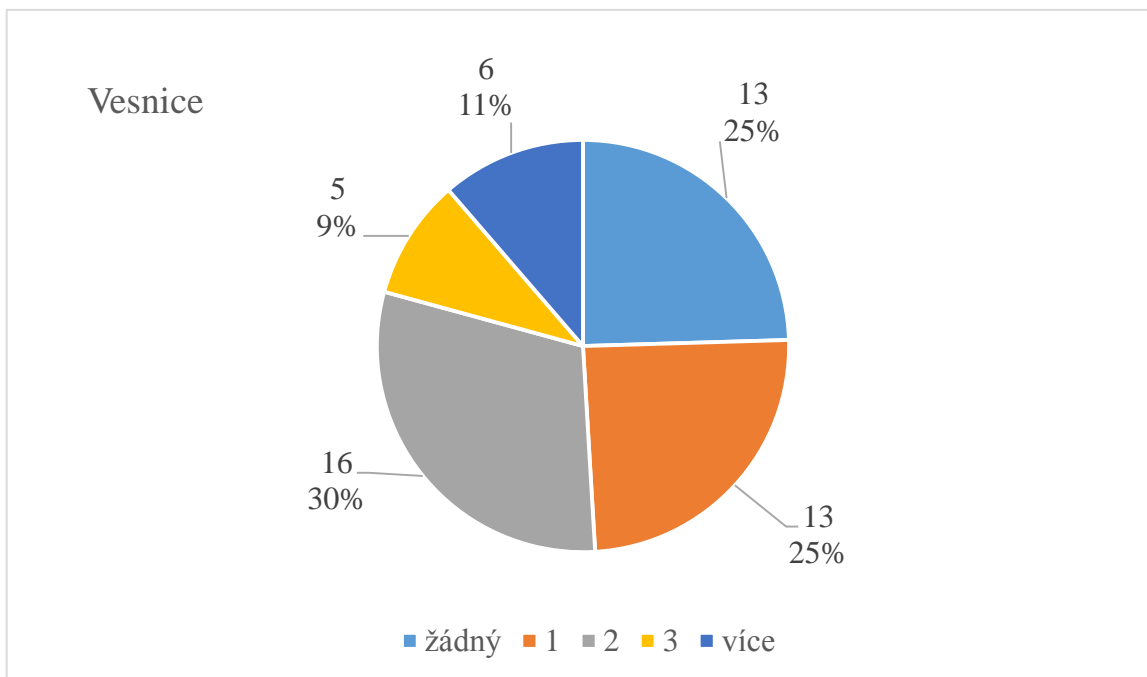
Obrázek 22. Počet navštěvovaných kroužků



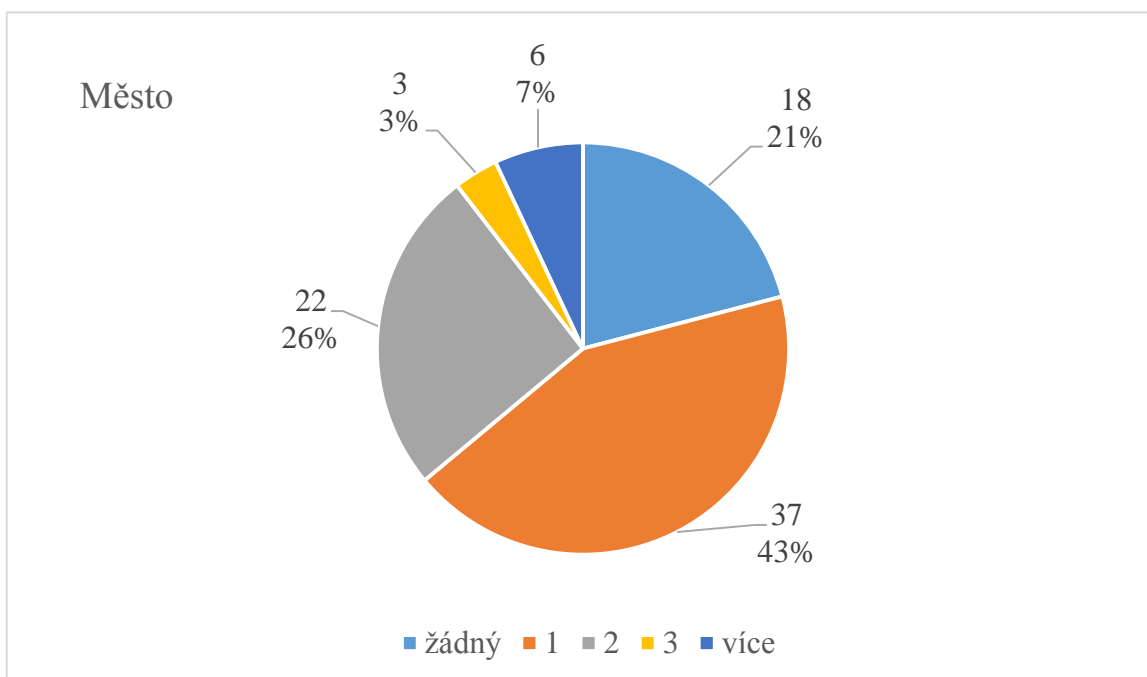
Obrázek 23. Počet navštěvovaných kroužků u dívek



Obrázek 24. Počet navštěvovaných kroužků u chlapců



Obrázek 25. Počet navštěvovaných kroužků u dětí z vesnice



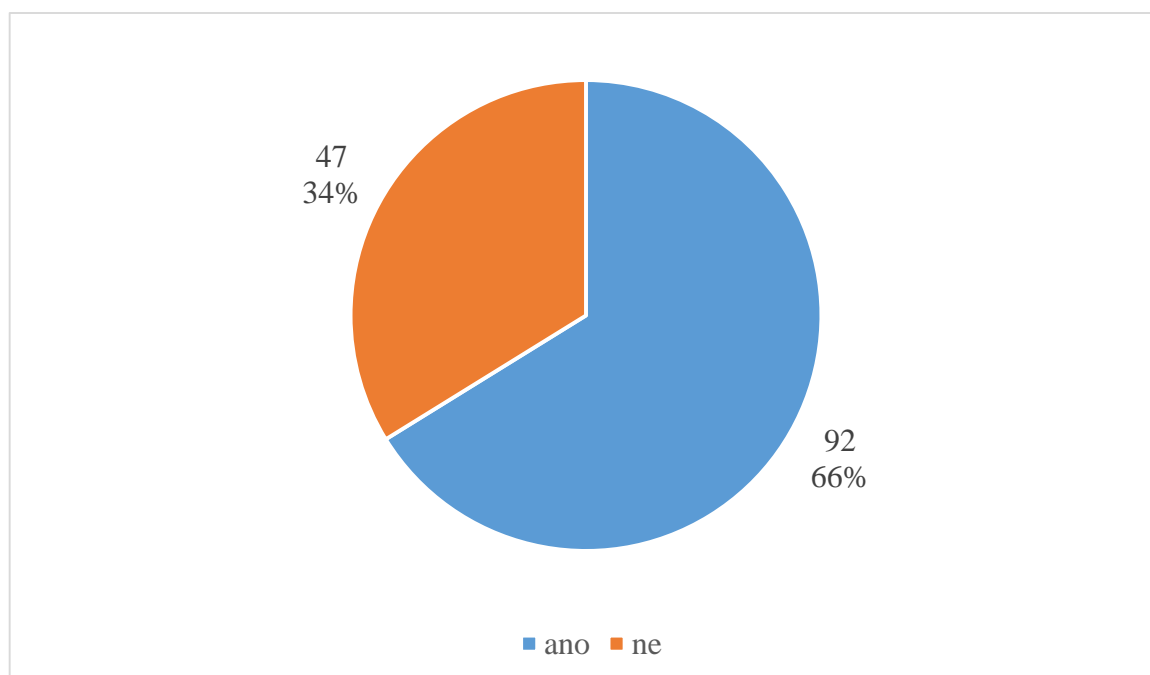
Obrázek 26. Počet navštěvovaných kroužků u dětí z města

Vyhodnocení otázky č. 14

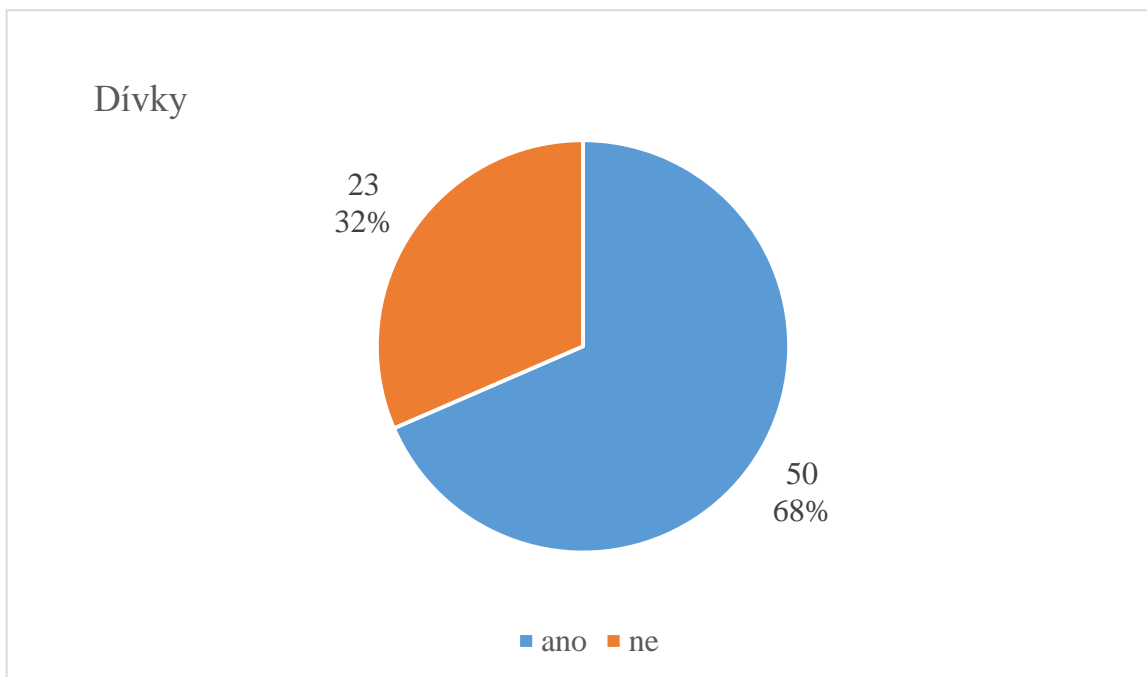
Navštěvuješ nějaký pohybový kroužek?

Zhruba dvě třetiny dětí z dotazovaných uvedly, že navštěvují nějaký pohybový kroužek (Obrázek 27).

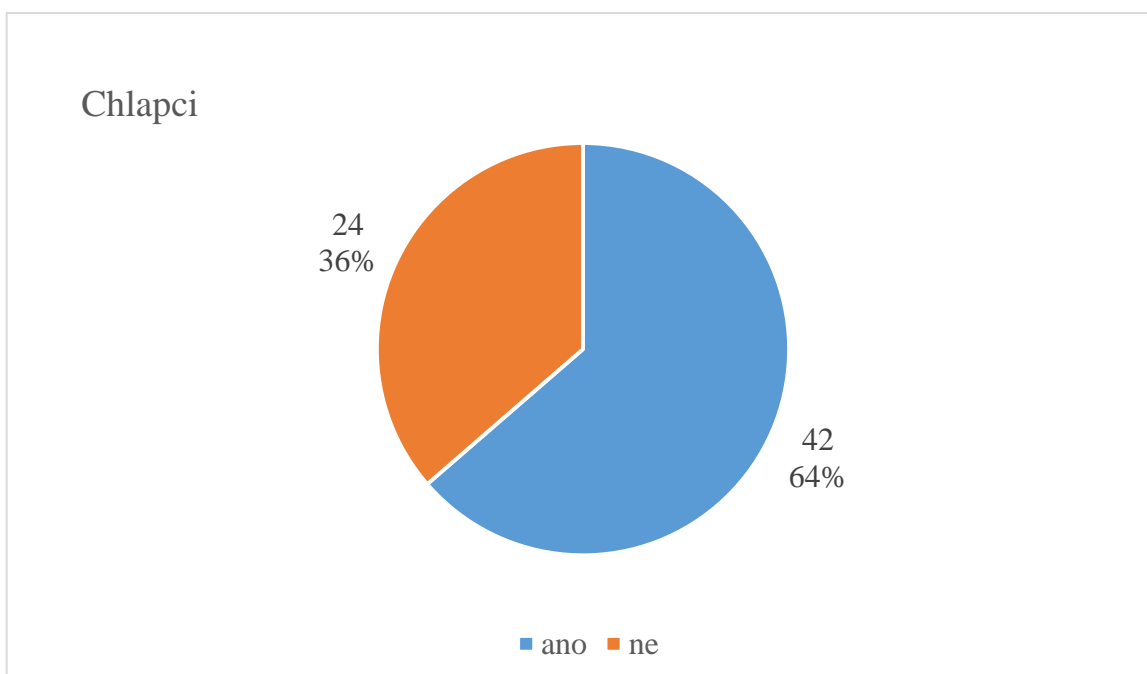
Větší procento dívek odpovídá, že navštěvuje nějaký pohybový kroužek a lehce převyšuje svým výsledkem chlapce (Obrázek 28 a 29).



Obrázek 27. Počet dětí navštěvujících pohybový kroužek



Obrázek 28. Počet dívek navštěvujících pohybový kroužek



Obrázek 29. Počet chlapců navštěvujících pohybový kroužek

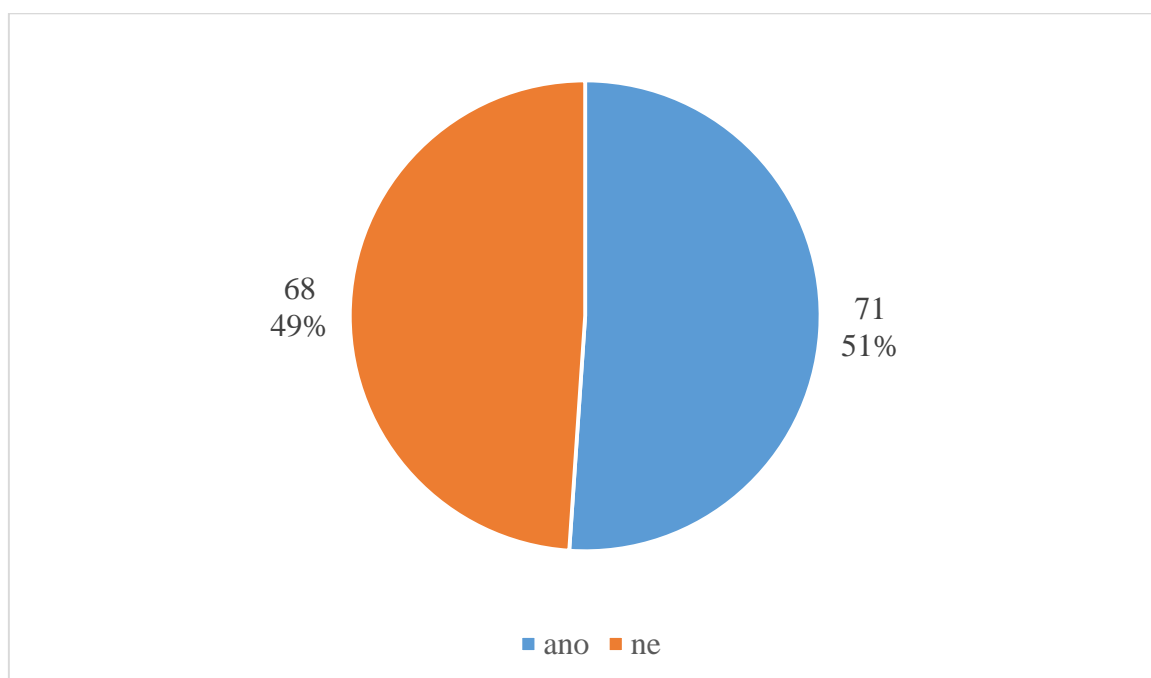
Vyhodnocení otázky č. 15

Děláš závodně nějaký sport?

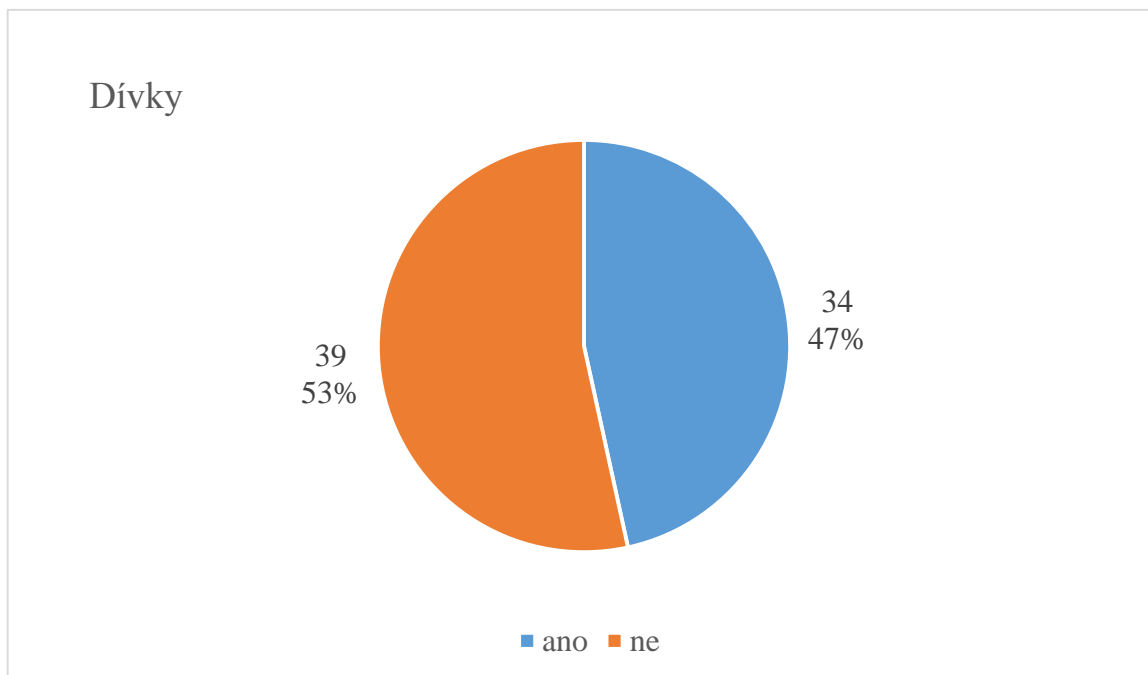
Ve 49 % děti uvádí, že provozují závodně nějaký sport, což můžeme vidět níže na grafu (Obrázek 30).

Chlapci provozují sport na závodní úrovni v 56 %, zatímco dívky pouze ve 47 %. (Obrázek 31 a 32).

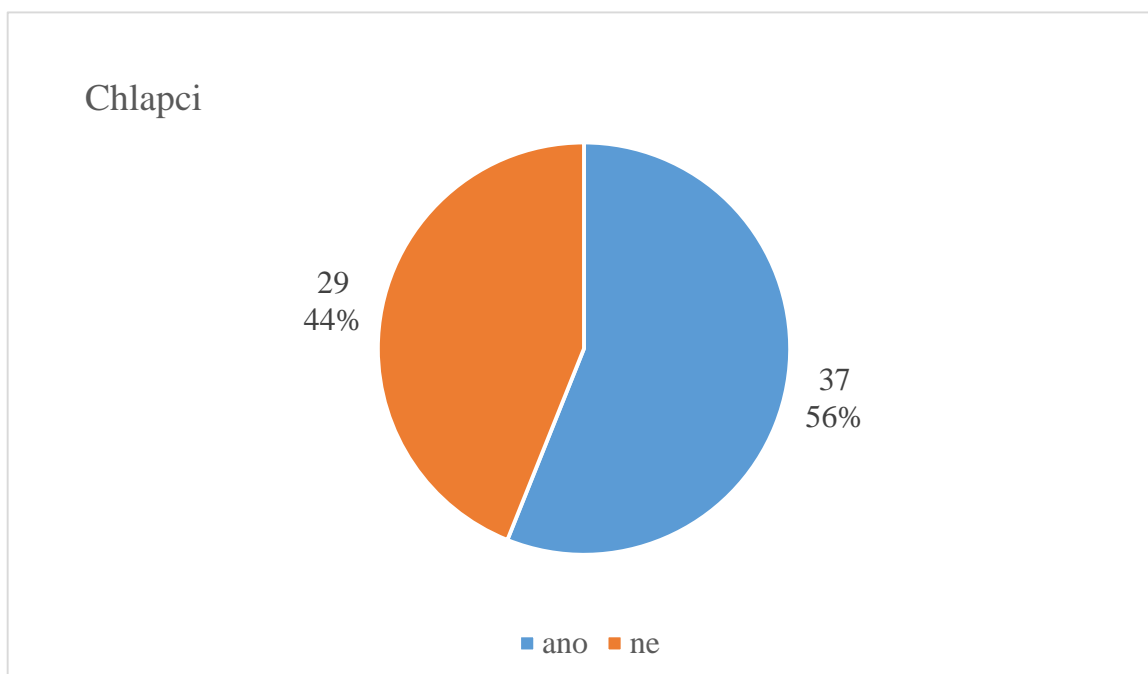
Porovnáním dětí z vesnice a města zjišťujeme, že děti z města převyšují děti z vesnice, avšak s minimálním rozdílem (Obrázek 33 a 34). Výsledky jsou překvapivé, jestliže bereme v potaz dostupnost organizovaných sportovních aktivit ve městě a na vesnici. Výběr sportovních aktivit, obzvlášť na závodní úrovni, je na vesnici velmi malý. Lze tedy usuzovat, že některé děti z vesnice jsou ochotné dojíždět za sportovními aktivitami do města.



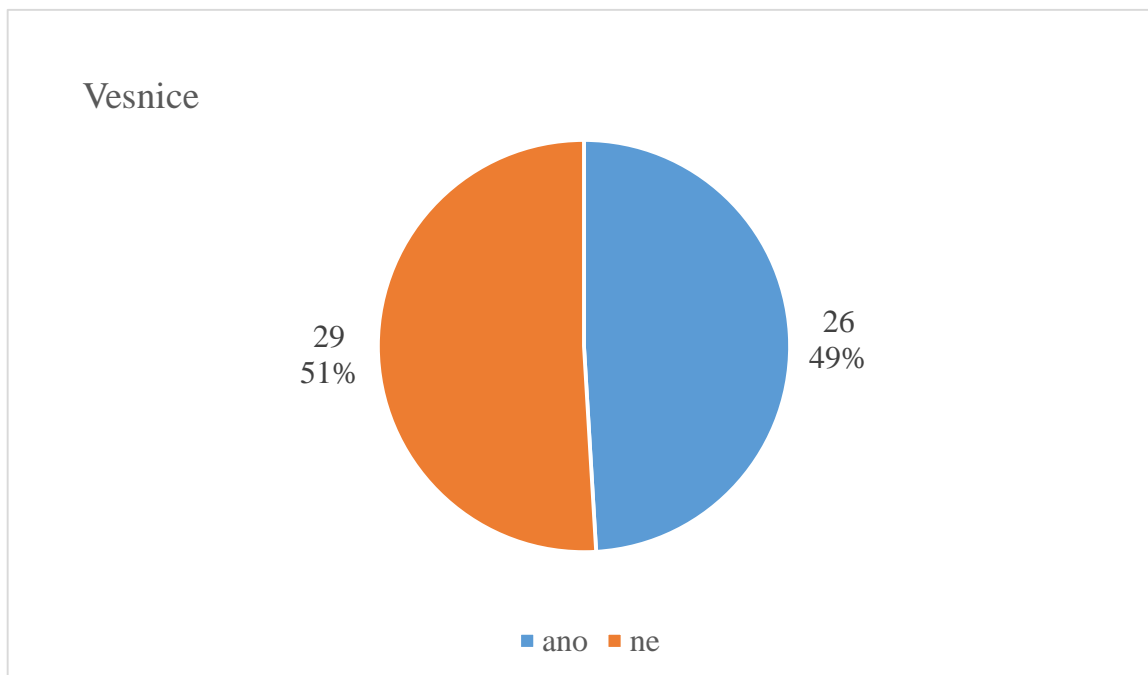
Obrázek 30. Počet dětí sportujících závodně



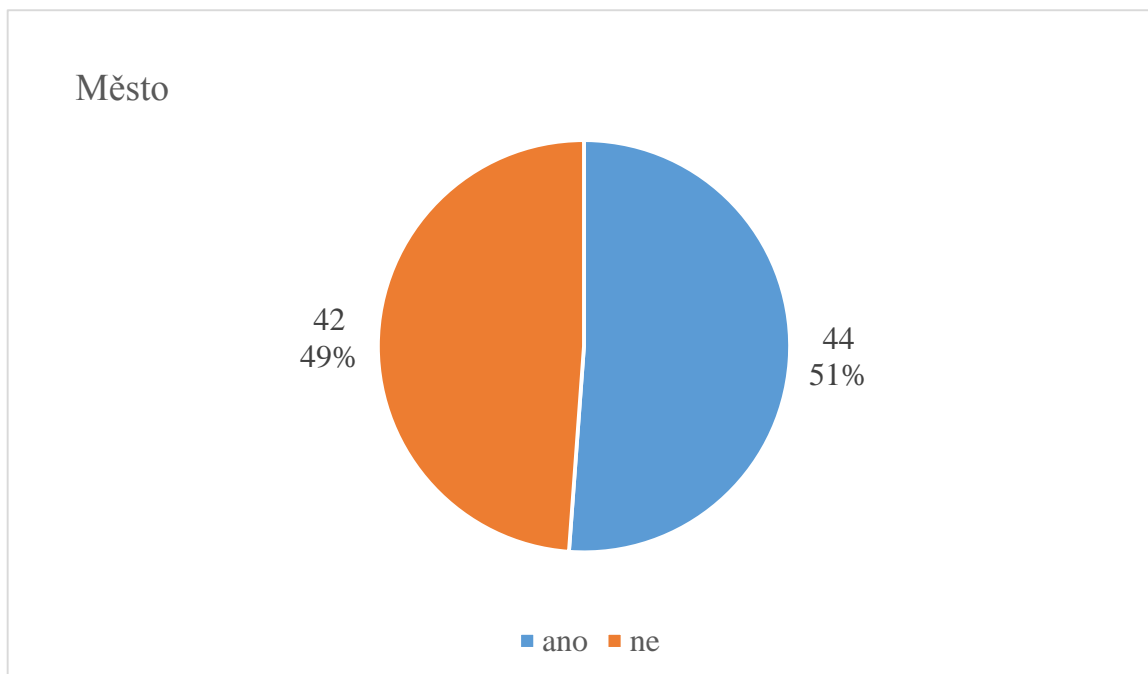
Obrázek 31. Počet dívek sportujících závodně



Obrázek 32. Počet chlapců sportujících závodně



Obrázek 33. Počet dětí z vesnice sportujících závodně



Obrázek 34. Počet dětí z města sportujících závodně

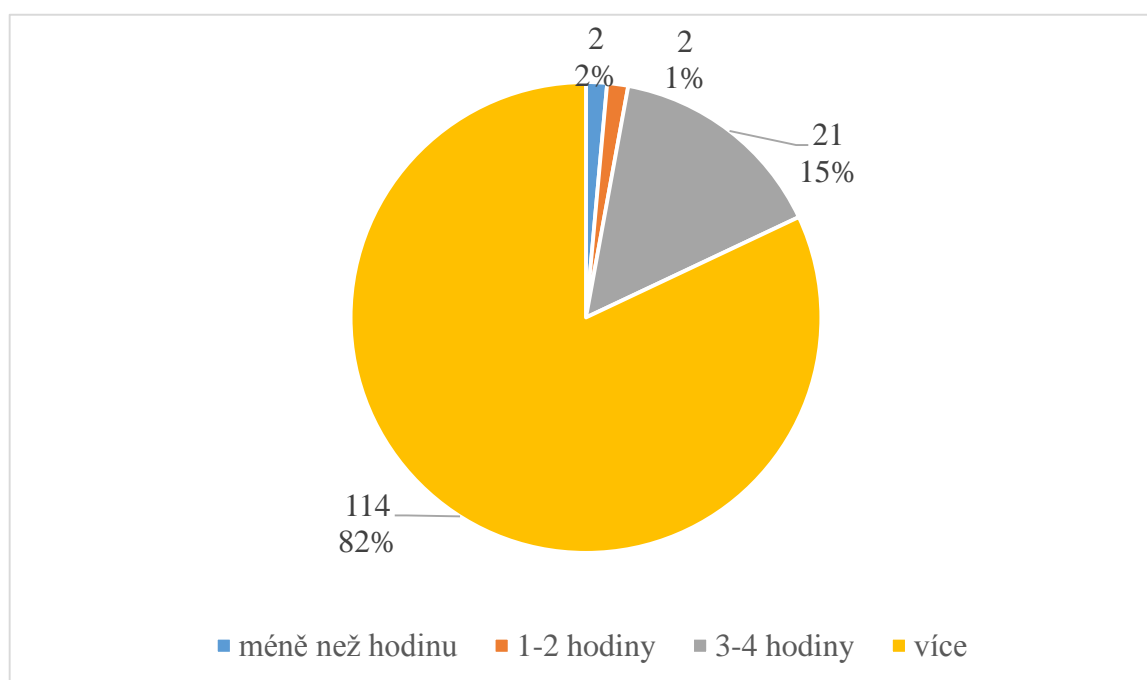
Vyhodnocení otázky č. 16

Kolik hodin týdně strávíš libovolnou pohybovou aktivitou?

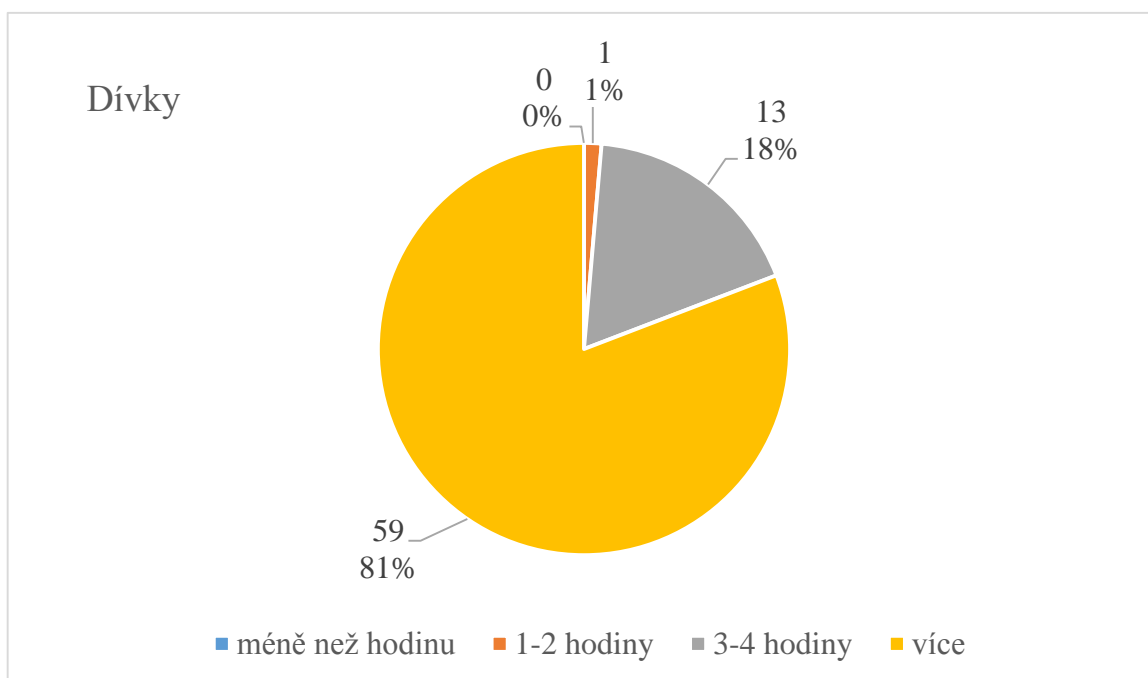
Doporučení Světové zdravotnické organizace z roku 2010 pro děti od 5-17 let zní tak, že děti by měly mít 60 minut pohybové aktivity mírné až střední intenzity každý den, což by znamenalo 7 hodin týdně (World Health Organization, 2010). Dětem bylo vysvětleno, co všechno můžeme počítat do pohybové aktivity v jejich věku. Byla zahrnuta tělesná výchova, aktivní transport, sporty, cvičení a hry. V 79 % děti trávily pohybem více než 4 hodiny týdně. Průměrný čas strávený pohybovou aktivitou během týdne byl 7 hodin a 42 minut.

Při porovnání pohlaví neshledáváme žádné výrazné rozdíly. Děvčata jsou více pohybově pasivní než chlapci pouze ve 2 %, což jsou vzhledem k výzkumnému vzorku minimální rozdíly (Obrázek 36 a 37).

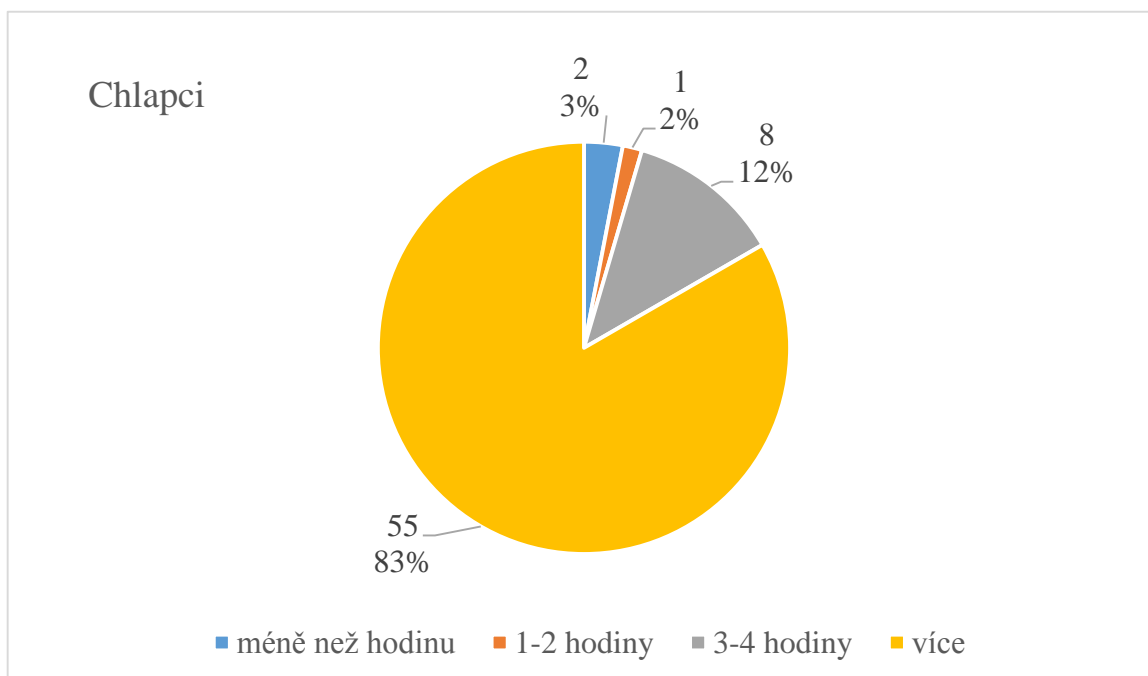
Vesnické děti jsou pohybově aktivnější než děti z města, což můžeme vidět na grafech níže (Obrázek 38 a 39).



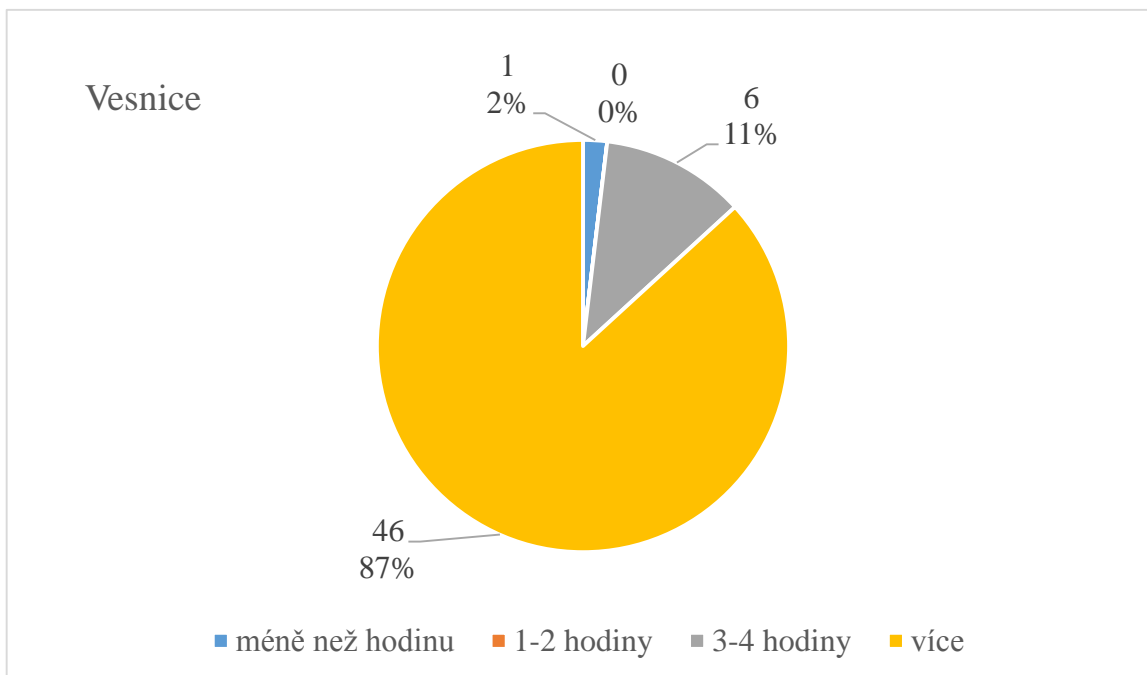
Obrázek 35. Počet hodin strávených pohybovou aktivitou



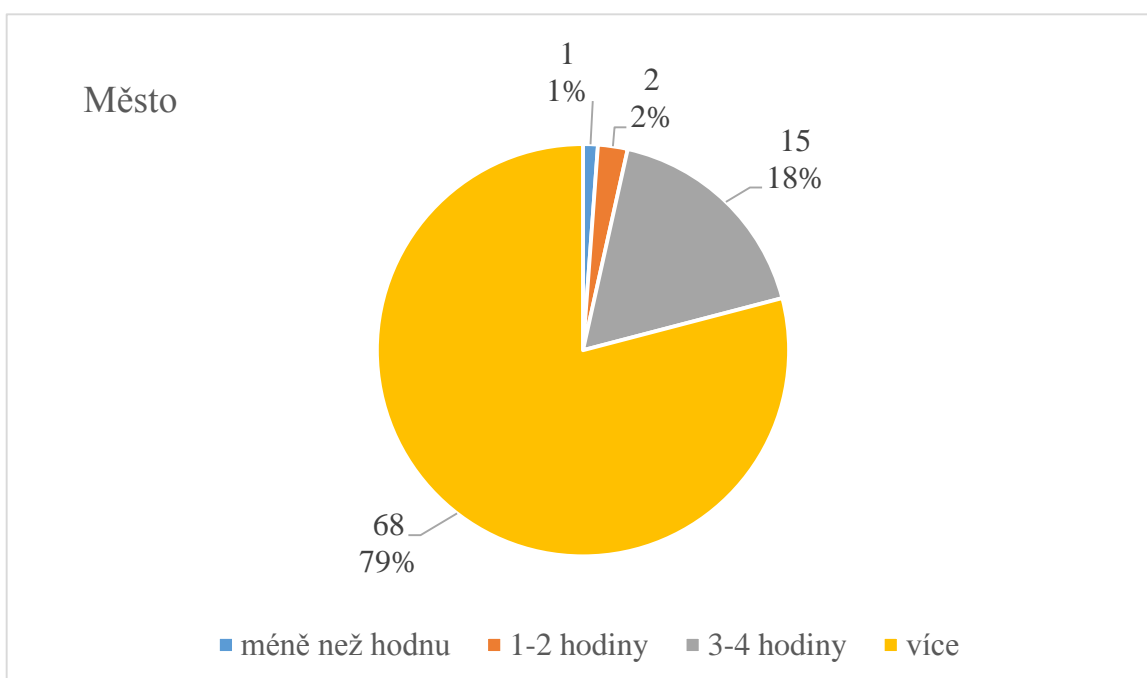
Obrázek 36. Počet hodin strávených pohybovou aktivitou u dívek



Obrázek 37. Počet hodin strávených pohybovou aktivitou u chlapců



Obrázek 38. Počet hodin strávených pohybovou aktivitou u dětí z vesnice



Obrázek 39. Počet hodin strávených pohybovou aktivitou u dětí z města

6 ZÁVĚRY

V bakalářské práci jsem se zabývala problematikou závislosti na počítačových hrách u dětí. Jako cílovou skupinu jsem si vybrala děti z 2. stupně základních škol. Práce vznikla z důvodu většího proniknutí do problematiky daného tématu, které je nyní velmi aktuální, ale informovanost mezi širokou veřejností není příliš vysoká.

Teoretická část sjednocuje dostupné informace týkající se závislosti na počítačových hrách a charakterizuje danou věkovou skupinu. Popisuje rizika závislosti na počítačových hrách, prevenci a léčbu. Zaměřuje se na pozitivní a negativní vlivy počítačových her a motivaci k hraní. Součástí teoretické části je rovněž sjednocení informací ohledně volného času a pohybové aktivity, které mají vztah k výše zmíněné problematice.

Hlavním cílem výzkumné části bylo zjistit, kolik volného času děti tráví průměrně na počítači a co dělají na počítači nejčastěji. Výzkum byl proveden anonymně formou anketního šetření u dětí ze dvou základních škol ve shodném regionu. Jedna ZŠ reprezentuje městskou školu a druhá ZŠ reprezentuje vesnickou školu. Otázky byly otevřené i uzavřené. První část otázek byla položena z důvodu podrobnějšího zpracování výsledků výzkumu. Druhá část otázek byla zaměřena na trávení času na počítači a počítačové hry. Poslední část ankety se týkala volného času a sportovních aktivit.

Na základě posbíraných dat jsem zjistila, že děti ze dvou zkoumaných základních škol tráví na počítači průměrně 1 hodinu a 54 minut. Tímto výsledkem splňují doporučený čas strávený na počítači, který je podle odborníků kolem 2 hodin. Chlapci více než dvojnásobně převyšují dívky v čase stráveném na počítači, děti z vesnice tráví na počítači více času než děti z města. Nejčastější aktivitou na počítači bylo hraní her, takto odpovědělo 35% respondentů. Výzkum dokládá, že tento výsledek ovlivnili velkou mírou chlapci. Dívky uvádí, že na počítači nejčastěji vyhledávají věci do školy. Děti z města hrají počítačové hry ve větším měřítku než děti z vesnice.

Nejvyšší průměrný čas strávený na počítači, který se vyskytl v odpovědích, byl 7 hodin. U těchto jedinců čas strávený na počítači během týdne výrazně přesahuje 30 hodin, což můžeme brát podle American Psychological Association (2013) jako jeden z rizikových faktorů závislosti na počítačových hrách. Lingiardi & McWilliams (2017) však v PDM-2 udávají, že závislí jedinci tráví u počítače hraním her obvykle více než 8-10 hodin za den. Z toho vyplývá, že žádný jedinec z mého výzkumu není na počítačových hrách závislý.

Daleko větším problémem se zdá být nedodržování Evropského ratingového systému počítačových her. Děti hrají hry s nevhodným obsahem vzhledem k jejich věku, což může mít negativní dopady na jejich chování. Usuzuji tak podle zjištěných nejhranějších počítačových her mezi dětmi. Jako nejhranější hru děti uvádějí Counter-Strike: Global Offensive, kde jsou k vidění prvky násilí, proto je hra doporučována až od 16 let. Nejoblíbenějším žánrem her byl zvolen akční („střílečky“), a to zejména u chlapců.

Dále bylo z výzkumu vyzorováno, že děti, které tráví delší čas na počítači, věnují daleko méně času pohybové aktivitě než ostatní děti. Celkově všichni respondenti tráví pohybovou aktivitou průměrně 7 hodin a 42 minut týdně, což podle World Health Organization (2010) splňuje denní doporučení pro pohybovou aktivitu. Děti z vesnice jsou pohybově aktivnější než děti z města. Také způsob trávení volného času se zdá být u dětí v pořádku. Respondenti nejčastěji uvádějí, že tráví svůj volný čas s kamarády, na druhém místě byl sport. V obou případech jde o prospěšné aktivity, které jsou příznivé pro zdravý vývoj dětí.

7 SOUHRN

Bakalářská práce se zabývá závislostí na počítačových hrách u dětí na 2. stupni základních škol.

Součástí teoretické části je charakteristika dané věkové skupiny a podrobné sjednocení dostupných informací k problematice závislosti na počítačových hrách. Zaměřuje se na pozitivní a negativní vlivy počítačových her a motivaci k hraní. Teoretická část se dále věnuje sjednocení informací týkajících se volného času a pohybové aktivity u dětí.

Výzkumná část práce je koncipována jako kvantitativní výzkumné šetření. Výzkum byl realizován na 2 vybraných základních školách – jedna ZŠ reprezentuje městskou školu a druhá ZŠ reprezentuje vesnickou školu v rámci stejného regionu. Výzkumný soubor tvoří žáci 2. stupně ZŠ. Na začátku výzkumu byly stanoveny cíle a výzkumné otázky. Na základě zpracování dat byl vypracován závěr práce.

Bylo zjištěno, že děti ze dvou zkoumaných základních škol tráví u počítači během dne v průměru 1 hodinu a 54 minut, tím splňují doporučený čas strávený u počítače stanovený odborníky. Nejrozšířenější aktivitou na počítači je hraní her, což uvedlo 35% respondentů. Nejvyšší průměrný čas strávený u počítače odpovídá dle respondentů 7 hodinám, což můžeme považovat za jeden z rizikových faktorů, vezmeme-li v potaz, že tito jedinci u počítače stráví více než 30 hodin za týden. Závislost však nebyla potvrzena u žádného z respondentů, vycházíme-li z tvrzení, že závislí jedinci stráví hraním na počítači více než 8-10 hodin denně. Závažnějším problémem se zdál být nevhodný obsah hraných her a pokles pohybové aktivity u dětí, které věnují počítači větší podíl času, než ostatní děti.

8 SUMMARY

This thesis is about computer games addiction of pupils among second level of primary school.

Characteristics of the age group is included in theoretical part and also detailed unification of informations about computer games addiction. Focuses on positive and negative influence of computer games and motivation to play them. Theoretical part is also about unification of informations regarding leisure time and physical activities for children.

Next part of the thesis is a research which is situated as quantitative. The research was realized on two selected primary schools. The first one is representing urban school and the second one is village school. Both schools are in the same region. The research is constituted by pupils from second level of primary school. Goals and researched questions were established at the beginning of research. Conclusion of this thesis was based on the researched data.

From results of research we discovered, that pupils from both selected primary schools spending their time on computer during the day in average 1 hour and 54 minutes. Those pupils are keeping the recommended time on computer, said by experts. The most favorite activity on computer is playing games which answered 35% respondents. The highest average time on computer was 7 hours from all respondents. We can consider this as one of the risks factors if we will regard that those pupils are spending time on computer more than 30 hours by week. Addiction to computer games was not proved to any respondent if we are taking in statement, that addicted individual spend more than 8-10 hours daily of playing computer games. The more relevance problem was inappropriate content of played games and also decrease of physical activities for pupils, which they are spending more time on computer than others.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Adair, C. (2015). *How to quit playing video games in 60 second*. Retrieved: 16. 2. 2019 from Youtube [online]. Wide web: <https://www.youtube.com/watch?v=y0DGBfnPpxY>
- Anonymous. (2014). *Léčba závislosti na počítačových hrách*. Retrieved: 18. 4. 2019 from Prostě zdraví. Wide web: <https://www.prostezdravi.cz/lecba-zavislosti-na-pocitacovych-hrach/>
- Anonymous. (2018). *Online hraní her*. Retrieved: 10. 6. 2019 from Rodiče vítáni. Wide web: https://www.rodicevitani.cz/wp-content/uploads/2018/12/07_online_hrani_her.pdf
- American Academy of Pediatric. (2016). What is a family media use plan?. Retrieved: 18. 6. 2019 from EBSCO database. Wide web: https://www.aap.org/en-us/Documents/ppe_document108_en.pdf
- American Psychological Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). DSM-5. Washington, DC: American Psychiatric Publishing
- Basler, J. (2017). *Počítačové hry a jejich působení na žáky střední školy*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta, Olomouc
- Basler, J. & Mrázek, J. (2018). *Počítačové hry a jejich místo v životě člověka*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci
- Beal, C. R. (1994) *Boys and girls: The development of Gender Roles*. McGraw Hill: University of Massachusetts at Amherst
- Čeláková, N. & Čelák, J. (1992). *Za tajemstvím počítačových her*. Praha: Grada
- Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, s.r.o.
- Chlumský, J. (n. d.). *Závislost na počítačových hrách – novodobý fenomén*. Retrieved: 16. 4. 2019 from Základní škola a mateřská škola Kollárova. Wide web: http://www.zskol.cz/e_download.php?file=data/editor/119cs_5.pdf&original=zavislost_pocitacove_hry.pdf
- Janošová, P. (2008). *Dívčí a chlapecká identita*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Jedlička, R. (2017). *Psychický vývoj dítěte a výchova*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Jelínková, M. (2011). *Děti, počítačové hry a internet*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta, Olomouc
- Ježková, Z. & Šikl, J. (2012). *Rizika závislostního chování u dětí a jejich prevence*. Retrieved: 6. 5. 2019 from Šance dětem. Wide web: <https://www.sancedetem.cz/cs/index.shtml>

Kalman, M., Sigmund, E., Sigmundová, D., Hamřík, Z., Beneš, L., Benešová, D., Csémy, L., & HBSC český národní tým. (2011). *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu „Health Behaviour in School Aged Children: WHO collaborative cross-national study (HBSC)“*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci

Kalman, M. & Vašíčková, J., et al. (2013). *Zdraví a životní styl dětí a školáků (HBSC)*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci

Langmeier, J. & Krejčířiková, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2nd ed.). Praha: Grada Publishing, a.s.

Lingiardi, V & McWilliams, N. (2017). *Psychodynamic Diagnostic Manual* (2nd ed.). PDM-2. New York: The Guilford Press

Loucký, M. (2018). *Pět chyb při sezení u počítače, které nám tělo neodpustí*. Retrieved 26. 5. 2019 from CHIP. Wide web: <https://www.chip.cz/temata/pet-chyb-pri-sezeni-u-pocitace-ktere-nam-telo-neodpusti/>

Máček, M. & Radvanský, J. (2011) *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén

Měkota, K. & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci

McAloon, A. (2018). *ESA rebukes World Health Organization „gaming disorder“ classification*. Retrieved: 10. 5. 2019 from Gamasutra. Wide web: https://www.gamasutra.com/view/news/312427/ESA_rebukes_World_Health_Organization_gaming_disorder_classification.php

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2002). *Volný čas a prevence u dětí a mládeže*. Retrieved 15. 5. 2019 from MŠMT. Wide web: https://www.msmt.cz/file/7327_1_1/download/

Nešpor, K. (1999). *Počítače a zdraví*. Praha: BEN

Nešpor, K. (2007). *Návykové chování a závislost* (3rd ed.). Praha: Portál

Nešpor, K. (2011) *Jak přežít počítač*. Computer Media s. r. o.

Nešpor, K & Csémy, L. (2007). *Zdravotní rizika počítačových her a videoher: Národní registr výzkumů o dětech a mládeži*. [online]. 103, 246-250. Retrieved: 26. 5. 2019 from Výzkum mládeže. Wide web: <http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1351173444.pdf>

Orvin, G. (2001). *DOSPÍVÁNÍ – Kniha pro rodiče*. Praha: Grada Publishing, spol. s. r. o.

Presscot, A., Sargent, J. & Hull, J. (2018). *Meta-analysis of the relationships between violent video game and physical aggression over time*. University of Michigan. Retrieved: 26. 5. 2019 from EBSCO database. Wide web: <https://www.pnas.org/content/115/40/9882>

Redakce. (2018). Netolismus: Jak léčit závislost dětí na internetu? *Jak dítě ze závislosti dostat?* Retrieved: 9. 5. 2019 from Vitalia. Wide web: <https://www.vitalia.cz/clanky/netolismus-jak-lecit-zavislost-deti-na-internetu/>

Roubková, J. (2018). *Třetina dětí hraje denně počítačové hry, závislost se týká až deseti procent.* Retrieved: 16. 5. 2019 from iROZHLAS. Wide web: https://www.irozhlas.cz/zpravy-domov/zavislosti-na-pocitacovych-hrach-deti-riziko-zavislost_1810011503_haf

Říčan, P. (2014). *Cesta životem* (3rd ed). Praha: Portál

Státní zdravotní ústav. (2016). *Studie zdraví dětí 2016.* Retrieved: 13. 5. 2019 from Státní zdravotní ústav. Wide web: http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/odborne_zpravy/OZ_16/OZ_zivotni_styl.pdf

Suchá, J., Dolejš, M., Pipová, H., Maierová, E. & kol. (2018). *Hraní digitálních her českými adolescenty.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci

Tatarka, D. (2018). *Vliv počítačových her na vývoj dětí a mladistvých.* Bakalářská práce, Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta, Olomouc.

Šimíčková-Čížková, J., Binarová, I., Holásková, K., Petrová, A., Plevová, I. & Pugnerová, M. (2008). *Přehled vývojové psychologie.* Olomouc: Univerzita Palackého

Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie* (2nd ed.). Praha: Karolinum

Vargová, J. (2013). *Zastoupení počítačových her ve volnočasových aktivitách dětí druhého stupně ZŠ a jejich vliv na jedince: Rozdělení počítačových her.* Bakalářská práce, Masarykova univerzita, Lékařská fakulta, Brno.

Veselovský, M & Kulhánek, J. (2018). *Fortnite? Viděl jsem desítky závislých dětí, hra je návyková jako heroin, říká expert.* Retrieved: 18. 6. 2019 from DVTV [online]. Wide web: <https://video.aktualne.cz/dvtv/fortnite-videl-jsem-desitky-zavislych-deti-hra-je-navykova-j/r~4332db74295d11e9a0090cc47ab5f122/?fbclid=IwAR1CkfgscpYY2R90sM7Bad9yrUcwRFdteSoTI3uZcXDSwXtCYkn9F44BTHs&redirected=1550670434>

Veselovský, M. & Šelong, F. (2016). *Šelong: Minecraft není typická hra, umožňuje prožívat příběhy, člověka to úplně pohltí.* Retrieved: 18. 6. 2019 from DVTV [online]. Wide web: <https://video.aktualne.cz/dvtv/selong-minecraft-neni-typicka-hra-umoznuje-prozivat-pribehy/r~a6aa89dad1c311e58a2b0025900fea04/>

Vosáhlo, M. (2011). *Role didaktických počítačových her na druhém stupni ZŠ.* Diplomová práce, Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta, Olomouc.

Wikipedie. (2013). *Žánry počítačových her a videoher.* Retrieved: 16. 2. 2019 from Wikipedie. Wide web: https://cs.wikipedia.org/wiki/Kategorie:%C5%BD%C3%A1nry_po%C4%8D%C3%ADta%C4%8Dov%C3%BDch_her_a_videoher

Wikipedie. (2019). *Counter-Strike: Global Offensive*. Retrieved: 10. 6. 2019 from Wikipedie. Wide web: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Counter-Strike: Global Offensive](https://cs.wikipedia.org/wiki/Counter-Strike:_Global_Offensive)

World Health Organization. (2001). *Zdraví 21: Osnova programu Zdraví pro všechny v Evropském regionu Světové zdravotnické organizace*. Praha: Author.

World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health. *Age group: 5-17 years old*. Retrieved: 12. 5. 2019 from World Health Organization. Wide web: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf?sequence=1

World Health Organization. (2016). ICD-10 Version:2016. Retrieved: 9. 5. 2019 from World Health Organization. Wide web: <https://icd.who.int/browse10/2016/en>

World Health Organization. (2018). ICD-11 Version:2018. Retrieved: 9. 5. 2019 from World Health Organization. Wide web: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>

World Health Organization. (2019). ICD-11 Version:2019. Retrieved: 10. 5. 2019 from World Health Organization. Wide web: <https://icd.who.int/dev11/l-m/en>

10 PŘÍLOHY



Fakulta
tělesné kultury

Vyjádření Etické komise FTK UP

Složení komise: doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D. – předsedkyně
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.
doc. MUDr. Pavel Maňák, CSc.
Mgr. Filip Neuls, Ph.D.
Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.
prof. Mgr. Erik Sigmund, Ph.D.
Mgr. Zdeněk Svoboda, Ph.D.

Na základě žádosti ze dne 5.5.2019 byl projekt bakalářské práce

autor: **Alena Koukalová**

s názvem **Závislost na počítačových hrách u dětí na 2. stupni základních škol**

schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: **38/2019**
dne: **10. 6. 2019.**

Etická komise FTK UP zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici pro výzkum zahrnující lidské účastníky.

Řešitelka projektu splnila podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

za EK FTK UP
doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.
předsedkyně

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury
Komise etická
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc

Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc | T: +420 585 636 009
www.ftk.upol.cz

Informovaný souhlas

Název studie (projektu): Závislost na počítačových hrách u dětí na 2. stupni základních škol

Jméno:

Datum narození:

Účastník byl do studie zařazen pod číslem:

1. Já, zákonný zástupce dítěte, níže podepsaný(á), souhlasím s účastí mého dítěte ve studii. Je mi více než 18 let.
2. Byl(a) jsem podrobně informován(a) o cíli studie, o jejích postupech, a o tom, co se ode mě očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností. Pokud je studie randomizovaná, beru na vědomí pravděpodobnost náhodného zařazení do jednotlivých skupin lišících se léčbou.
3. Porozuměl(a) jsem tomu, že účast dítěte ve studii mohou kdykoliv přerušit či odstoupit. Účast ve studii je dobrovolná.
4. Při zařazení do studie budou osobní data dítěte uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti osobních dat dítěte. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být osobní údaje dítěte poskytnuty pouze bez identifikačních údajů (anonymní data) nebo s výslovným souhlasem zákonného zástupce dítěte.
5. Porozuměl jsem tomu, že jméno dítěte se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já, zákonný zástupce dítěte, naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Podpis zákonného zástupce dítěte:

Podpis osoby pověřené touto studií:

Datum:

Datum:

Anketní šetření na téma Závíslost na počítačových hrách

u dětí na 2. stupni základních škol

Ahoj, mé jméno je Alena Koukalová a studuji obor Český jazyk a literatura + Tělesná výchova na Univerzitě Palackého v Olomouci. Moc ráda bych tě požádala o vyplnění anketního šetření, které poslouží ke zpracování výsledků mé závěrečné práce.

Anketní šetření je anonymní a za jeho vyplnění Ti předem velmi děkuji.

1) Jsem:

dívka

chlapec

2) Je mi..... let.

3) Chodím do..... třídy.

4) Jsem z:

vesnice

města

5) Kolik času za den strávíš průměrně na počítači?

.....

6) Co děláš nejčastěji na počítači?

hraji hry

sleduji youtube

vyhledávám věci do školy

sleduji facebook/instagram

dopisuji si s kamarády

jiné (napíš)

7) Hraješ hry po internetu?

ano

ne

8) Hraješ hry, které lze zapnout i bez připojení internetu?

ano

ne

9) Jaké hry na počítači nejčastěji hraješ?

(možnost více odpovědí)

akční hry („střílečky“)

RPG hry (hra na hrdiny)

sportovní hry

závodní hry

logické hry

strategické hry (budovatelské apod.)

vzdělávací hry

jiné (napíš)

10) Napiš název hry, kterou hraješ nejraději.

.....

11) Používáte ve škole nějaké didaktické hry při výuce?

nikdy

občas

často

12) Jakým způsobem trávíš volný čas mimo hraní pc her?

(možnost více odpovědí)

- čtení knih
- sport
- sledování filmů
- trávení času s kamarády
- jiné (napiš)

13) Kolik kroužků týdně navštěvuješ?

- žádný
- 1
- 2
- 3
- více

14) Navštěvuješ nějaký pohybový kroužek?

- ano
- ne

15) Děláš závodně nějaký sport?

- ano
- ne

16) Kolik hodin týdně strávíš libovolnou pohybovou aktivitou?

- méně než hodinu
- 1-2 hodiny
- 3-4 hodiny
- více (napiš).....