

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Pedagogická fakulta

Katedra českého jazyka a literatury

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

Lucie Kubilková

**PROJEVY NETOLISMU U ŽÁKŮ 2. STUPNĚ  
ZÁKLADNÍCH ŠKOL**

Olomouc 2014

Vedoucí práce: Mgr. Kamil Kopecký, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jsem uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne 14. 4. 2014

.....  
Vlastnoruční podpis

Děkuji Mgr. Kamilu Kopeckému, Ph.D. za odborné vedení mé bakalářské práce, poskytování rad a materiálůvých podkladů k práci. Taktěž děkuji ZŠ Troubelice za čas, který věnovali mému výzkumu.

# OBSAH

<b>ÚVOD .....</b>	<b>5</b>
<b>Teoretická část .....</b>	<b>6</b>
<b>1. ZÁVISLOST .....</b>	<b>6</b>
1.1 DEFINICE ZÁVISLOSTI .....	6
1.2 ZNAKY ZÁVISLOSTÍ .....	7
1.3 DRUHY ZÁVISLOSTI .....	9
1.4 TYPY ZÁVISLOSTÍ: .....	10
1.4.1 Drogové závislosti .....	10
1.4.2 Nedrogové závislosti .....	11
<b>2. NETOLISMUS .....</b>	<b>13</b>
2.1 INTERNET .....	13
2.2 NETOLISMUS – ZÁVISLOST? .....	14
2.3 ONLINE HRY .....	18
2.3.1 WORLD OF WARCRAFT .....	19
2.3.2 MINECRAFT .....	20
2.3.3 WORLD OF TANKS .....	21
2.3.4 LEAGUE OF LEGENDS .....	21
2.3.5 THE SIMS3 .....	21
2.4 SOCIÁLNÍ SÍTĚ .....	23
2.4.1 FACEBOOK .....	24
2.4.2 GOOGLE+ .....	26
2.4.3 LIDE.CZ .....	26
2.4.4 SPOLUZACI.CZ .....	26
2.4.5 LIBIMSETI.CZ .....	27
2.4.6 ASK.FM .....	27
2.4.7 KOMUNIKÁTORY .....	27
<b>Praktická část.....</b>	<b>28</b>
<b>3. VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ.....</b>	<b>28</b>
3.1 Stanovení výzkumného problému .....	28
3.2 Metoda zkoumání .....	28
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>55</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....</b>	<b>57</b>
<b>PŘÍLOHY .....</b>	<b>60</b>
<b>ANOTACE</b>	

# ÚVOD

Pro moji bakalářskou práci jsem si zvolila téma, které mě zajímalo a které je v dnešní době velmi aktuální. Zvolila jsem si ho z důvodu, neboť jsem v rámci projektu E-Synergie, vědeckovýzkumné sítě pro rizika elektronické komunikace pod Centrem prevence rizikové virtuální komunikace Pedagogické fakulty v Olomouci, navštívila přednášky zabývající se informačními technologiemi a jejich nástrahami.

Uvědomila jsem si, že vliv médií (internetu, televize, rádia) působí na člověka každý den a to ze všech stran. Jasnou doménou této doby je internet, který vlastní skoro každá domácnost. Lidé jsou připojeni k internetu v práci, ve škole, nyní i například v autobuse či tramvaji pomocí svého „chytrého“ telefonu. Je tedy jasné, že internet pohlcuje i děti, které jsou nejvíce ohroženou skupinou. Dnešní generace dětí vyrůstá v době tabletů, chytrých telefonů a počítačů, je to generace, která si život bez těchto vymožeností neumí již představit.

Internet má své výhody (pomáhá při studiu, informuje o dění ve světě, je prostředníkem ke komunikaci s okolím), ale i nevýhody. Mezi nevýhody můžeme zařadit právě možnost vzniku závislosti na internetu a také další problémy s ním související, jako je závislost na online hrách, závislost na sociálních sítích, kyberšikana, kybergrooming, aj. Proto se tedy v mé bakalářské práci budu zabývat problematikou netolismu u dětí na druhém stupni základních škol.

Moji práci tvoří dvě části – část teoretická a část praktická.

V části teoretické jsem se zaměřila na vymezení pojmu závislost a vysvětlení pojmu netolismus. Také se zde dozvíte, jak a kde netolismus vzniká a čím se vyznačuje. Zabývala jsem především problematikou online her a sociálních sítí.

Praktická část se týká dotazníku, který jsem vyhodnotila na základě dotazníkového výzkumu na Základní škole v Troubelicích.

# Teoretická část

## 1. ZÁVISLOST

„Závislost nelze oddělit od našeho života, každý jsme do jisté míry a s jistou intenzitou závislí. Tato skutečnost rovněž neznamená, že bychom si našich závislostí byli trvale vědomi. Závislosti existují nezávisle na životní úrovni, stupni vývoje společnosti, či její kultuře a podobě. Pocit a prožitek závislosti patří k naší existenci. Jakkoli to platí všeobecně, každý člověk prožívá své osobní variace potřeb i závislostí. Lze tedy zaznamenávat různé druhy závislostí.“<sup>1</sup>

### 1.1 DEFINICE ZÁVISLOSTI

Pojem závislost definujeme nejčastěji podle definice závislosti 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí. „*Syndrom závislosti: 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. Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti je touha (často silní, někdy přemáhající) brát psychoaktivní látky (které mohou, avšak nemusí být lékařsky předepsány), alkohol nebo tabák. Návrat k užívání látky po období abstinence často vede k rychlejšímu znovuoobjevení jiných rysů syndromu, než je tomu u jedinců, u nichž se závislost nevyskytuje.*“<sup>2</sup>

Pokud dojde ke třem nebo více z následujících bodů, můžeme mluvit o definitivní závislosti:

- a) touha po dané látce,
- b) během užívání látky dochází k potížím v sebeovládání,
- c) stav odvykání, kdy se zmenšuje dávka látky, aby se předešlo příznakům vyvolaných danou látkou,
- d) přesvědčení o toleranci k dané látce, jsou vyžadovány vyšší dávky látky,
- e) pozornost k jiným zájmům a aktivitám klesá, veškerý volný čas se využívá k zisku a užívání látky,
- f) i přes zdravotní potíže a jasnou škodlivost látky se dále látka užívá.

---

<sup>1</sup> POKORNÝ, Vratislav, TELCOVÁ, Jana a TOMKO, Anton. *Patologické závislosti*. 2. vyd. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2002. 13 s. ISBN 80-86568-02-4.

<sup>2</sup> NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Vyd. 4., aktualiz. Praha: Portál, 2011. 9 - 10 s. ISBN 978-80-7367-908-8.

Člověk může být závislý pouze na určité látce (např. diazepam, tabák), na třídě látek (např. opioidy), nebo širší řadě různých látek.

Podle Americké psychiatrické asociace (DSM-IV) musí člověk pro definici závislosti splňovat alespoň tři ze sedmi uvedených příznaků:

- a) růst tolerance,
- b) příznaky odvykání při vysazení látky,
- c) člověk přijímá látku ve větším množství nebo déle, než chtěl,
- d) dlouhodobě se snaží o omezení příjmu látky,
- e) člověk tráví velké množství času užíváním a sháněním látky,
- f) vypuštění sociálních, pracovních a rekreačních aktivit v důsledku užívání látky,
- g) pokračování užívání látky i přes sociální, psychologické a tělesné problémy, i když člověk ví, že to způsobuje užívání látky.<sup>3</sup>

Kritéria uvedená u Světové zdravotnické organizace a Americké psychiatrické asociace jsou velmi podobná. U Americké psychiatrické asociace se překvapivě neobjevuje craving (pocit bažení). Americká psychiatrická asociace popisuje závislost přesněji, i když craving teoreticky i prakticky důležité, je tady dobře, že se mezi kritérii objevilo.

Pojem sekundární závislost je definována jako závislost vznikající v důsledku jiné duševní poruchy (např. deprese), kterou se člověk snažil mírnit užitím látky.

## **1.2 ZNAKY ZÁVISLOSTÍ**

U závislostí lze sledovat různé formy příznaků, které se projevují jak v oblasti psychické, tak fyzické či psychosomatické. Např. Nešpor (2011) definuje šest znaků závislosti.

### **A) Silná touha nebo pocit puzení užívat látku (craving, bažení)**

Bažení znamená stav, kdy osoba touží po pocítění účinků psychoaktivní látky, kterou již osoba v životě užila. Bažení dělíme na fyzické a psychické, podle dělení Isbella. Fyzické (tělesné) bažení vzniká při intoxikaci návykové látky. Psychické bažení se děje i po delší abstinenci, stačí pohled na danou látku. Obě bažení se projevují v mozku jinak.

---

<sup>3</sup> NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Vyd. 4., aktualiz. Praha: Portál, 2011. s. 22. ISBN 978-80-7367-908-8.

Některé objektivní projevy při psychickém bažení:

- oslabení paměti,
- zvýšené tepová frekvence systolického krevního tlaku,
- zhoršení postřehu, zvýšení reakčního času,
- vyšší aktivita potních žláz a snížení kožní teploty,
- vyšší slinění (salivace) především u závislých na alkoholu,
- vysoký nálezný záznam na elektroretinogramu (jde o záznam elektrické aktivity sítnice),
- nálezy u určitých částí mozku (u mozečku, limbického systému, amygdaly).

Některé tyto změny působí jako stresory, tedy jsou příčinami vyvolání stresu. Bažení zhoršuje i schopnost správně se rozhodovat. Při bažení může docházet ke změně emocí, především negativních. Mluvíme o hněvu, depresích, strachu, tísní, úzkosti.

### **B) Zhoršení sebeovládání**

Zhoršení sebeovládání je úzce spjato s bažením (viz výše), tyto pojmy nejsou však stejné. Lidé, kteří trpí bažením, nemusí mít zhoršené sebeovládání. Platí to však i tak, že lidé, kteří o svém bažení neví a nepocítují jej, mohou mít zhoršené sebeovládání. Má-li člověk špatné sebeovládání bez předchozího silného pocitu bažení, potom se to projevuje v těchto situacích:

- Člověk špatně ovládá své emoce a špatně ovládá i sám sebe. Měl by se tedy naučit lépe zvládat určité situace a své emoce (úzce spjaté s bažením), lépe vnímat své tělo a svoji psychiku. Ke zlepšení napomáhá psychoterapie, relaxační a meditační techniky, aj.
- Zmenšuje se uvědomování si sám sebe, souvisí často s únavou a poté s dlouhodobým vyčerpáním – vhodná je změna životního stylu
- Látky, na kterých není člověk závislý, se začínají podílet na zhoršování sebeuvědomění (u člověka závislém na marihuaně to může být např. alkohol), které může oslabit i sebeovládání.
- Častým důvodem špatného vnímání bažení je to, že se člověk vyskytl opět v prostředí, které má spojené s užíváním návykové látky (klub, diskotéka, hospoda, atd.). Pacient opětovně vpadá do své závislosti. Doporučené je změnit životní styl, aby nenastaly chvíle, kdy člověk navštíví „známé“ místo.
- Hodně lidí může craving popírat a potlačovat. Stav úzkosti, který vzniká, může craving ještě více zesílit, čímž se dostává člověk do stavu, kdy se nadále oslabuje sebeovládání.



### **C) Tělesný (somatický) odvykací stav**

U somatického odvykacího stavu jde o fyzický stav těla při zmenšení návykové látky. Diagnózu odvykacího stavu splňuje člověk, u něhož se objeví daná kritéria:

- Člověk vysadí nebo redukuje příjem látky, kterou již opakovaně užíval.
- Příznaky se shodují se známkami odvykacího syndromu. Každá látka má své odvykací syndromy: alkohol (bolest hlavy, pocení, zrychlený tep), opioidy (slzení, výtok z nosu, křeče v břiše), kanabis (látka je v krvi po dobu 7 dnů, kritéria nejsou stanovena, často jsou to úzkosti, podrážděnost, svalová slabost), sedativa a hypnotika (zrychlený tep, insomnie, třes jazyka, zvracení) a kokain (letargie, únava, velká chuť k jídlu, silná touha po užití drogy). Často se jedná o stavy opačného charakteru, než při užití látky.
- Příznaky nejsou tělesným onemocněním (závislým na užívané látce) a nejsou jinak vysvětlitelné (psychickou nebo behaviorální poruchou).

### **D) Růst tolerance**

Tolerance k návykové látce se projevuje tak, že k dosažení stejného účinku je potřeba zvýšit dávku užívané látky. Stejně dávky, na které je člověk zvyklý snižují účinek. Vznik tolerance může být zapříčiněn nižší relativitou centrálního nervového systému na užívanou látku. Další možností vzniku tolerance je rychlejší odbourávání látky v organismu (např. rychlejší odbourávání alkoholu v játrech).

### **E) Zanedbávání zájmů**

Pokud je člověk na návykové látce velmi závislý, zabere mu nějaký čas shánění této látky. Lidé postupně ztrácí zájem o své koníčky, ztrácí zájem o sport, o literaturu, o hudbu. Nejhorší je, že se člověk díky shánění návykové látky velmi často přestane zajímat o rodinu. Droga bývá favoritem číslo jedna, zbytek se ztrácí hluboko za ní.

### **F) Pokračování užívání i přes jasný důkaz škodlivých následků**

Člověk, který si ničí zdraví, neboť užívá návykovou látku, si až od okamžiku, kdy jej doktor upozorní na dané riziko, uvědomí škodlivost látky a s užíváním přestane – nehovoříme zde o závislosti. Pokud člověk i přes tato upozornění dále pokračuje v užívání látky, i když je důkladně informován o škodlivosti užívání látky na svém těle, jedná se o znak závislosti.

## **1.3 DRUHY ZÁVISLOSTI**

Rozlišujeme závislosti substanční a procesuální. Substanční závislost je závislost na příjmu látek (kávy, teinu, drog) které nám způsobují změnu emocionálního stavu. Kdežto závislost procesuální je závislostí na činnosti (workoholismus, hypersexualita, atd.)

Závislosti mohou být i aktivní (hraní online her) nebo pasivní (sledování televize)

Závislosti můžeme dělit i na psychické a fyzické. Psychické závislosti je touha užít drogu znovu. Nemusí jít o pocit z toho, co plyne po užití látky, ale o situaci, která je s braním látky silně spojená. Zbavování se psychické závislosti je těžší než závislosti fyzické, neboť psychická závislost je hlavním faktorem upevňujícím závislost. U fyzické závislosti mluvíme o stavu abstinčních příznaků fyzického rázu, pokud vynecháme užívanou látku.<sup>4</sup>

#### **1.4 TYPY ZÁVISLOSTÍ:**

Pokorný a kol. (2000) uvádí dle Mezinárodní klasifikace nemocí, 10. revize tyto nosologické jednotky závislosti:

F10.2 Závislost na alkoholu,

F11.2 Závislost na opioidech (např. heroin),

F12.2 Závislost na kanabinoidech,

F13.2 Závislost na sedativech nebo hypnotikách (tlumivých lécích),

F14.2 Závislost na kokainu,

F15.2 Závislost na jiných stimulancích, včetně kofeinu a pervitinu,

F16.2 Závislost na halucinogenech,

F17.2 Závislost na tabáku,

F18.2 Závislost na organických rozpouštědlech,

F19.2 Závislost na několika látkách nebo jiných psychoaktivních látkách.

Z výše uvedených bodů je patrné, že Mezinárodní klasifikace nemocí, 10. revize, postihuje pouze závislosti na drogách. Nepočítá vůbec se závislostmi na patologickém hráčství, na počítačích, na internetu, na sexu, na práci, na nakupování, závislost na sektě – v těchto případech hovoříme o nedrogových závislostech.

Závislosti můžeme dělit na drogové a nedrogové, jak to ve své knize popsal Pokorný a kol. (2002).

##### **1.4.1 Drogové závislosti**

Pojem drogové závislosti definovala komise Světové zdravotnické organizace (WHO – World Health Organization) v roce 1969. *“Drogová závislost je psychický a někdy i fyzický stav*

---

<sup>4</sup> POKORNÝ, Vratislav, TELCOVÁ, Jana a TOMKO, Anton. *Patologické závislosti*. 2. vyd. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2002. ISBN 80-86568-02-4.

vyplývající ze vzájemného působení mezi živým organismem a drogou, charakterizovaný změnami chování a jinými (dalšími) reakcemi, které vždy zahrnují nutkání brát drogu, a to stále nebo pravidelně pro její psychologické účinky a někdy i proto, aby se zabránilo nepříjemnostem vyplývajícím z její nepřítomnosti.“<sup>5</sup> Drogová závislost je tedy psychický (i fyzický) stav organismu, který je intoxikován látkou. Tato látka jak škodí jedinci, tak nemá dobrý dopad ani na společnost. K drogovým závislostem se řadí závislost na tabáku, kofeinu, alkoholu, nenarkotických a narkotických analgetikách, halucinogenech, sedativech, hypnotikách, aj.

#### 1.4.2 Nedrogové závislosti

K nedrogovým závislostem řadíme závislost na sexu (tzv. hypersexualita) a na televizi, patologické přejídání, závislosti vztahující se k informačním technologiím, workoholismus, patologické nakupování, ale i závislost na sektě a patologické hráčství.

Patologické hráčství není Mezinárodní klasifikací řazeno mezi závislosti. Jedná se o poruchu návykovou a impulzivní. Patologické hráčství bývá často označeno jako gambling, gamblerství nebo také závislost na automatech. Charakterizuje se třemi znaky: člověk nedokáže odolat hře a přestat v ní, napětí nelze snížit jinak než opětovnou hrou, při hraní cítí člověk pocit uspokojení a vzrušení, doprovázené výší hazardu a riskem ztráty.<sup>6</sup>

Závislost na sexu neboli **hypersexualita** - (u žen je to nymfomanie, u mužů satyriáza), tato závislost je klasifikovaná Mezinárodní klasifikací nemocí (kód F52.7) „Muži i ženy si mohou příležitostně stěžovat na nadměrný sexuální pud jakožto problém sám o sobě (obvykle koncem druhého desetiletí věku nebo v rané dospělosti). Je-li hypersexualita sekundární při afektivní poruše nebo přichází-li v raných stádiích demence, má být diagnostikována základní porucha.“<sup>7</sup> Karel Nešpor (2011) vymezuje termín hypersexuality tak, že se může jednat v první řadě o závislost jako takovou, a druhý pohled je ten, že hypersexualita může sloužit jako únik od nevyřešitelných problémů, nebo může být náhradníkem za jiné psychologické a citové potřeby. Závislost na sexu může být často souviset i se závislostí internetu, neboť touha po sexu je spjata i se samoukáním u pornofilmů.

Patologické přejídání neboli **bulimie** – je syndrom převážně vyspělých států. Bulimie se vyznačuje nadměrných přejídáním a následným zvracením, člověk trpící bulimií je postižen

---

<sup>5</sup> VANTUCH, Pavel. *Drogy a kriminalita*. Vyd. 1. Brno: Univerzita J.E. Purkyně, 1990. 11 s. Spisy právnické fakulty Univerzity J.E. Purkyně v Brně = Acta Universitatis Brunensis. Iuridica; sv. 82. ISBN 80-210-0169-0.

<sup>6</sup> Patologické hráčství. *Poradenské centrum pro drogové a jiné závislosti* [online]. [cit. 2014-03-14]. Dostupné z: <http://www.poradenskecentrum.cz/gambling.php>

<sup>7</sup> *Mezinárodní klasifikace nemocí: mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů ve znění desáté decennální revize MKN-10*. Vyd. 3. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky, 1992 [i.e. 1993]. 170 s.

přehnanou kontrolou své váhy. Bulimie může znamenat únik od reality ke konzumaci jídla.

Závislost na práci neboli **workoholismus** – není definováno v Mezinárodní klasifikaci nemocí (na rozdíl od patologického hráčství). Člověk závislý na práci nevidí ve svém životě nic jiného (lepšího, naplňujícího), než je jeho práce. Žije pouze pro svoji práci, zapomíná často na rodinu, na své známé, na kamarády. Pokud člověk nepracuje, cítí pocit viny, je nervózní, nedokáže se uvolnit a neustále myslí na svoji práci. Člověk na sebe bere více zodpovědnosti, nestíhá, je ve stresu, ale místo toho, aby ubral a zvolnil tempo, tak přidává ve svém tempu. Lidé závislí na práci mají často zvýšený tlak, trpí nespavostí, mají žaludeční potíže a deprese.

**Patologické nakupování** (shopaholismus) není taktéž definováno v Mezinárodní klasifikaci nemocí, podobně jako workoholismus. Odborníci jej řadí spíše k návykovým a impulzivním chorobám, než k nutkavým poruchám. Terminologie není ustálená, někteří odborníci hovoří o nutkavém utrácení, o oniománii, o nutkavém nakupování, nebo dokonce o závislosti na nakupování. Tyto nutkavé tendence může zažívat podle výzkumů z USA, Kanady a Německa až 10% obyvatel. Nakupování probíhá stejně jako závislost na alkoholu – najednou. Člověk nakupuje, pak má vynechávku (může jít o dny, týdny, nebo měsíce) a najednou se objeví nutkavá touha po nakupování. Člověk jde tedy do obchodu, aniž by věděl, co chce kupovat. Při nakupování z něj spadne stres, pocit úzkosti, ale doma nebo již při cestě z obchodu přichází pocity viny nebo smutku. Pokud nic nekoupí (nebo nekoupí to, co chtěl), může se u něj projevit pocit úzkosti.<sup>8</sup>

Lidé trpící **závislostí na televizi** podřizují svůj denní režim televiznímu programu. Televizní seriály a filmy pro ně znamenají únik od reality, chtějí žít životy těch seriálových postav a filmových hrdinů. Reálný svět je přestává zajímat a odcizuje se jim.

---

<sup>8</sup> NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Vyd. 4., aktualiz. Praha: Portál, 2011. s. 41. ISBN 978-80-7367-908-8.

## 2. NETOLISMUS

V mnoha publikacích můžeme místo pojmu netolismus najít slovo netholismus. Obě tato slova mají stejný význam. Netolismus je relativně novým pojmem z oblasti informačních technologií. Stejně tak, jak existuje závislost na drogách, sexu nebo nakupování, existuje i závislost na tzv. virtuálních drogách = Netolismus. Jde o závislost psychickou, nikoliv fyzickou.

Mnoho lidí si ani nemusí uvědomovat, že u něj nějaká závislost existuje. Lidé netuší, kolik času tráví online, kolik času věnují počítači a internetu denně, týdně, měsíčně, ročně.

Netolismus se nejčastěji objevuje u mladých lidí – dříve to byli lidé v rozmezí mezi dvaceti a třiceti lety. V dnešní době jsou nejvíce zasaženou skupinou teenageři a děti. Závislost u dětí můžeme rozlišit do dvou proudů – zatímco chlapci jsou více závislí na online hrách (World of Warcraft, nebo World od Tanks aj.), u dívek hovoříme o závislosti na sociálních sítích typu Facebook, nebo na nové sociální síti ask.fm.

### 2.1 INTERNET

Internet je v dnešní době médiem mnohem frekventovanějším než televize. Dle Českého statistického úřadu z roku 2012 vlastní počítač dvě třetiny domácností, osobní počítač s internetem vlastnilo v tomto roce 7 z 10 Čechů.<sup>9</sup> Podle výzkumu Jana Šmahaje a kolektivu, kteří se zaměřili na zmapování vybavenosti ICT mezi studenty. Připojení k internetu doma má 98,5% studentů a připojení mimo domov má 80% studentů.<sup>10</sup>

Internet nám všem v dnešní době slouží jako zdroj informací, rádce, poradce při práci, poskytovatel vzdělávání a v neposlední řadě nám slouží k zábavě a komunikaci. Můžeme tedy říct, že nám internet ulehčuje život.

Internet má své kladné a záporné stránky. Mezi kladné stránky můžeme řadit: umožnění přenášení dat (videí, obrázků, zvuků, telefonních rozhovorů, aj.), internet pracuje nepřetržitě na celé Zemi, levná komunikace s lidmi (pomocí chatů, sociálních sítí, apod.), umožnění svobodného publikování, rychlost přenosu, stabilita.<sup>11</sup> Záporné vlastnosti: ztráta soukromí, nerozlišování správných a chybných informací, komunikace s neznámými lidmi, stažení virů do počítače, zanechávání stopy uživatele.

---

<sup>9</sup> Dvě třetiny českých domácností mají počítač. *Český statistický úřad* [online]. 2012 [cit. 2014-03-14]. Dostupné z: [http://www.czso.cz/csu/tz.nsf/i/dve\\_tretiny\\_ceskych\\_domacnosti\\_maji\\_pocitac20121204](http://www.czso.cz/csu/tz.nsf/i/dve_tretiny_ceskych_domacnosti_maji_pocitac20121204)

<sup>10</sup> KOPECKÝ, Kamil. a kol. *Rizika internetové komunikace v teorii a praxi*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3571-8.

<sup>11</sup> NAVRÁTIL, Pavel. *Internet pro školy*. 1. Vyd. Bedihošť: Computer Media, 2001, 13 s. ISBN 80-902815-3-2

## 2.2 NETOLISMUS – ZÁVISLOST?

Netolismus je úzce spjatý se závislostmi na počítači (závislostmi na informačních technologiích). Mezi závislostmi na informačních technologiích řadíme kromě netolismu ještě závislost na osobním počítači jako takovém, závislost na mobilním telefonu, nebo „bankaholismus“

Závislost k osobnímu počítači se může dělit na dvě podskupiny: Závislost na internetu (netomanie), nebo závislost na hraní her (neonlinových her).

Závislost na mobilním telefonu – nemůžeme se divit, že se vyskytla taková závislost. V České republice existovalo v roce 2013 podle ČSÚ 14 milionů SIM karet. Ve sto domácnostech se v roce 2013 nacházelo 202 mobilních telefonů. Tímto číslem se Česká republika dostala na jednu z prvních pozic žebříčku v počtu vlastníků mobilních telefonů. Internet v mobilním telefonu vlastní v dnešní době asi 2,5 milionů Čechů.<sup>12</sup>

David Šmahel (2003), vymezuje závislost na internetu na základě přítomnosti těchto prvků:

- **Důležitost** – brouzdání na internetu se stává nejdůležitějším na světě, dominuje myšlení, pocitů, chování. Pokud se člověk závislosti nevěnuje, alespoň na ni myslí.
- **Změna nálady** – pokud činnost (byť na internetu, hraní online her) nevykonáváme, mění se nám nálada.
- **Zvyšování tolerance** – musíme být čím dál více na internetu a hrát čím dál více online hry, abychom byli potěšeni a aby se nám dostavil příslušný pocit.
- **Abstinenční příznaky** – pokud nebudeme na internetu, dostaví se nám nepříjemné psychické (někdy i fyzické) problémy.
- **Konflikt** – konflikt s naším okolím kvůli naší závislosti.
- **Recidivy** – při kontaktu s předmětem (s internetem), na němž jsme závislí, se rychleji dostaví stav blaženosti.

Pojem závislost na internetu poprvé vyslovil newyorský psycholog Ivan Golberg. Ve své zprávě tvrdil, že lidé opouští reálný svět (opouštějí své rodiny, přátele), a raději tráví svůj volný čas surfováním po internetu, nebo hraním online her. Tuto poruchu označil písmeny **IAD (Internet Addiction Disease)**, tímto problémem se již o rok dříve zabývala psycholožka Kimberley Youngová. Od té doby se závislostí na internetu zabývalo mnoho odborníků,

---

<sup>12</sup> Český statistický úřad (Praha). Informační společnost v číslech: Pramenné dílo [www dokument]. [cit. 15. 3. 2014]. Dostupné z: [http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/vybrane\\_poznatky\\_z\\_publicace\\_is\\_2013/\\$File/info\\_spol\\_2013\\_info.pdf](http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/vybrane_poznatky_z_publicace_is_2013/$File/info_spol_2013_info.pdf)

ne všichni se shodují s názorem, že IAD existuje.<sup>13</sup>

Doktorka Kimberley Young jako jedna z prvních vytvořila test, který sloužil k diagnóze zneužívání nových médií. Na základě jejího testu se dodnes tvoří většina textů a kvízů, jestli jsme „závislí na síti“.<sup>14</sup>

Projevy závislosti u netomanů se mohou srovnávat s gamblery – v obou případech se objevuje touha po prožitku, u netomanů tedy z bytí na internetu, ztrácí se sebeovládání, vše směřuje k tomu, aby se člověk cítil příjemně, a to dosáhne jen tím, že bude připojen k internetu.<sup>15</sup>

Lidé postižení netolismem trpí velmi často **fyzickými problémy**. Mezi symptomy se řadí: bolesti zad a krční páteře, pálení a slzení očí, bolesti hlavy, bolesti zápěstí, pocity chladných prstů, křeče v prstech nebo zápěstí, necitlivost v prstech a dlaních, mravenčení v nohou a sedacích svalech. Toto všechno může vést ke špatnému držení těla, zhoršování funkce krevního oběhu, nebo poškozování zraku.<sup>16</sup>

Syndromům můžeme předcházet pravidelným cvičením, přestávkami v průběhu pracovní činnosti, lepším pomůckami (aerodynamickými pomůckami, nebo vhodně tvarovanými židlemi, myšmi nebo klávesnicemi. Člověk by měl mít obrazovku umístěnou přímo před sebou, asi 60 cm od očí, horní hrana obrazovky by měla být ve stejné výšce jako naše oči. Paže s předloktím by měly na stole svírat pravý úhel, dlaně s předloktím by neměly být zakloněné. Frekvence obrazovky by měla být minimálně 72 Hz (obraz se objevuje 72x za sekundu). Světlo v pracovně by se nemělo odrážet do očí ani do obrazovky. Hlavně se má člověk u počítače cítit pohodlně.<sup>17</sup>

Nejen fyzické, ale i **psychické a sociální problémy** postihují netomany. Nejprve si uvedeme modelový příklad od Karla Nešpora: Hynek (17): „*Počítače a počítačové hry ho neodolatelně přitahují, Než usedne k počítačové klávesnici, říká si, že si jenom na chvíli něco zkusí, ale pak pro něj přestává existovat čas. Zapomene, že by se měl připravit do školy, a odmítá odejít ke společné večeři. Rodiče se mu snažili počítačové hry zakázat, ale Hynek byl poté nervózní, vztekly a podrážděny. Když ale nechali rodiče jeho problému volný průběh, doba,*

---

<sup>13</sup> Nový příznak závislosti. Fifty [online]. 2009 [cit. 2014-03-14]. Dostupné z: <http://www.fiftyfifty.cz/Novy-priznak-zavislosti-8649604.php>

<sup>14</sup> KOPECKÝ, Kamil. a kol. *Rizika internetové komunikace v teorii a praxi*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. S. 105. ISBN 978-80-244-3571-8.

<sup>15</sup> POKORNÝ, Vratislav, TELCOVÁ, Jana a TOMKO, Anton. *Patologické závislosti*. 2. vyd. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2002. s. 91. ISBN 80-86568-02-4.

<sup>16</sup> POKORNÝ, Vratislav, TELCOVÁ, Jana a TOMKO, Anton. *Patologické závislosti*. 2. vyd. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2002. s. 91. ISBN 80-86568-02-4.

<sup>17</sup> taktéž

*kteřou Hynek trávil u počítače, narůstala.* <sup>18</sup>

Jak je vidět v modelovém příkladu, lidé závislí na internetu často zapomínají zcela na denní lidské potřeby, jako jsou spánek, příjem jídla a tekutiny a denní hygiena. Můžeme jmenovat další problémy, jimiž trpí netomani:

- méně vykonané práce,
- pocit prázdnoty, pokud člověk není u počítače,
- ztráta kontroly nad časem stráveným u počítače,
- časté ponocování u počítače, nebo brzké vstávání k počítači,
- přemýšlení o počítači, když ho nepoužívá,
- narušení vztahu s rodinou a přáteli,
- zhoršení školních výsledků,
- lhaní o své závislosti (nepřipouštění si závislosti),
- vyšší možnost braní návykových látek (např. na podporu energie),
- poruchy paměti,
- výměna svých kamarádů, za online kamarády,
- čas, který tráví na internetu, „krade“ čas, který dříve měl na své koníčky, sport, zábavu, čtení,
- možná zvýšená agresivita způsobená hraním akčních online her,
- aj.<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Vyd. 4., aktualiz. Praha: Portál, 2011. s. 41. ISBN 978-80-7367-908-8.

<sup>19</sup> Závislost na počítačích a počítačových hrách. *Poradenské centrum pro drogové a jiné závislosti* [online]. [cit. 2014-03-22]. Dostupné z: <http://www.poradenskecentrum.cz/pocitacova-zavislost.php>



Psycholog Abraham Maslow vytvořil pyramidu hodnot lidských potřeb, internet uspokojuje všechny lidské potřeby, proto se dítě (dospělý) u počítače cítí dobře. Uspokojuje tak své touhy a potřeby, a to zcela bez námahy. Stačí pouze „klikat“. Lidé tedy naplňují své sny pomocí internetu. Většině lidí stačí prožitek na internetu, nepotřebují žít reálný život.



David Šmahel (2003) se ve své knize zaměřuje převážně na závislost dětí a dospívajících. Internet definuje jako prostředí bez zábran. Díky svému výzkumu přišel na několik znaků, které toto prostředí „bez zábran“ definují:

- Větší otevřenost – Lidé se jeví v prostředí internetu jako více výřeční, více se otevírají světu.  
*„Vyhovuje mi... taková otevřenost. Tam v podstatě můžu, co chci, a nikdo mi za to nemůže nic udělat.“ (Lola, 16)*  
*„Je to lepší, můžu tam dělat, co chci a nikdo to neví.“ (dívka, 12-13 let)*
- Redukce úzkosti – v prostředí internetu mizí jakékoliv lidské komplexy, strach z reakce okolí. Netvoří se bariéry mezi lidmi.  
*„... na netu se lidé chovají jinak. Mizí tady různé bariéry, které jinak v opravdovém životě jsou. Člověk tu dokáže být otevřenější a taky zranitelnější.“ (Delphie, 19 let)*
- Absence sankcí – v prostředí internetu nepřichází sankce, jako je to v reálném životě.  
*„... že se miň bojí, nepřijde nějaká sankce... Na netu si můžeš dovolit kdeco všechno, tam se spakovat a jít si vylít duši k někomu jinému...“ (Marie, 25 let)*
- Sexuální narážky – na internetu jsou častější, než v reálném životě, kde to většina

dívek nepoužívá. Kdežto na internetu jim to přijde mnohdy zábavné, také častá varianta flirtu.

*„Myslím si, že plno kluků se dívky nezeptalo, jestli by se s ním vyspala, přes net to hodně kluků využívá.“ (Carmen, 15 let)*

Jak bylo již zmíněno – netolismus je závislost na virtuálních drogách. Mezi virtuální drogy patří:

- a) online hraní počítačových her,
- b) chatování,
- c) prohlížení e-mailu,
- d) sociální sítě (Facebook, Instagram, Twiter, aj.),
- e) běžné surfování po internetu,
- f) online nakupování.

### **2.3 ONLINE HRY**

S online hrami je velmi často pojem MMORPG = massively multiplayer online role play game, přeloženo volně jako hromadná hra na hrdiny. Jedná se o online prostředí, kde je přítomno několik milionů hráčů. Tyto hry jsou známé po celém světě, takže se nemohly vyhnout ani České republice, kde jsou velmi oblíbené. Hraní online her děti uspokojuje, přenáší je z reality do virtuálního světa. Jak již bylo zmíněno (Maslowa pyramida), kromě fyzických potřeb nahrazují online hry dítěti jeho reálný svět. Dítě se může seberealizovat, dostávat od spoluhráčů uznání, dostávat pocit přátelství a bezpečí. Svět MMORPG je pro mnohé děti jednodušší, než svět reálný. Pokud jim něco v online hře nevyjde, mohou vždy začít od začátku, což v reálném světě nefunguje.

Určitým lákadlem MMORPG je komunitní způsob hraní neboli týmové hraní. Bez spolupráce s jinými hráči, je nemožné splnit určité úkoly, proto také hry MMORPG dovolují tvořit sociální skupiny (týmy nebo gildy). Přítomností v takové skupině roste i zodpovědnost hráče splnit určité úkoly, čímž je řečeno, že by hráč měl často hrát, aby se celá skupina posunula ve hře o krok dál. Nevýhodou těchto MMORPG her je to, že taková hra nemá konec – nikdy neskončí. Ať hráč u určité hry stráví jakékoliv množství času, nikdy tuto hru nedohraje dokonce, neboť tvůrci vytváří neustále datadisky či dodatky.

Online hra by neměla mít nikdy dopad na náš reálný život. Vyskytují se hráči, kteří hrají každý den několik hodin, ale jsou i hráči, kteří si hru pustí jeden týden v roce a sedí u ní od úsvitu do západu slunce. Děti školou povinné by online hry neměly hrát vůbec, jelikož jsou

více náchylné k závislosti, než dospělí. Neumí si totiž stanovit hranice únosnosti trávení času u počítače.<sup>20</sup>

### 2.3.1 WORLD OF WARCRAFT

Hráči tuto hru nazývají WOWko, nebo také pouze WOW. Nejoblíbenější online hra všech věkových generací (hra MMORPG), kterou má po celém světě předplaceno více než 12 milionů hráčů (62 % hráčů). Jiní hráči ji hrají pomocí různých privátních serverů, což znamená, že za hraní WOW nemusí platit peníze.

WOW se odehrává ve virtuálním sci-fi světě, hráčem vytvořená postava se po tomto světě pohybuje, komunikuje s jinými hráči, bojuje proti nim, nebo existují postavy NPS (neživí hráči, počítače), které zadávají úkoly, jež hráč plní. Hráč si k postavě volí rasu, povolání, styl hraní, profesi a talent.

#### **Pozitiva hraní WOW:**

- Rozvoj sociálních dovedností – hráči se v prostředí, kde jsou dané pravidla, učí komunikovat a řídit se pravidly, jejíž porušení je potrestáno. Hráči musí nejen dodržovat pravidla, ale i spolupracovat (pomáhat, společně plánovat, motivovat se atd.) – stejně jako v reálném světě.
- Pozitivní vliv na koncentraci, logické myšlení – koncentrace hráče se vyskytuje při bojování s protivníkem. Hráči si musí také obstarávat různé potřeby, tím se udržet na živu. Musí těžít suroviny, vyrábět lektvary, vyrábět oděvy, atd. Tímto se rozvíjí logické myšlení hráče.
- Finanční gramotnost hráčů – zde platí pořekadlo: Bez práce nejsou peníze – pokud hráč nepracuje, nedostává odměnu ve formě WOW peněz Goldů. Bez peněz nemůže hráč hrát. Aby hráč mohl hrát dál, musí se naučit hospodařit se svými financemi. Je otázkou, do jaké míry je tato zkušenost srovnatelná s reálným životem. Hráči si mohou nakupovat i za vlastní „reálné“ peníze, částky se pohybují od několika set až do tisíců korun.
- Aktivní relaxace – pro mnoho hráčů představuje hra odpočinek od reálného života. Zapomínají na své problémy a relaxují u této hry.
- Rozvoj jazykových kompetencí v cizím jazyce – hra neexistuje v českém provedení (kromě několika privátních serverů), hráč se tedy rozvíjí v angličtině. Znalosti

---

<sup>20</sup> Úvod do problematiky netolismu. *E-Bezpečí* [online]. 2011 [cit. 2014-03-18]. Dostupné z: <http://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/331-uvod-do-problematiky-netolismu>

jazyka nejsou příliš vysoké, ale může se rozvíjet slovní zásoba hráče.

- Vizualizace WOW – hra neukazuje reálný svět, ale svět, kde žijí nadpřirozené bytosti (elfové, trpaslíci, obři,...). Ve WOW není smrt znázorněna do úplných detailů, jako u jiných her například „stříleček“, kde létají střeva a teče krev. WOW není hra zaměřená na boj a agresi, což si velká část veřejnosti myslí.<sup>21</sup>

#### **Negativa hraní WOW:**

- Únik od reality - Únik od denních starostí, jehož důsledkem je závislost na WOW
- Zanedbávání svých povinností – hra může mít takový dopad na člověka, že pro něj nic jiného neexistuje, vše podřizuje WOWku a tím pádem zanedbává své povinnosti. U dětí můžeme hovořit o zanedbávání školních povinností.
- Ztráta pojmu čas - Hráč nemá většinou pojem o čase, jsou hráči, kteří dokáží hrát WOW i celý den. Na světě byly i případy, kdy hráči hráli WOW 48 hodin.
- Rozdíl mezi reálným světem a světem WOW – hráč postupem času nemusí poznat rozdíl mezi reálným světem a online světem.
- Identita – hráč si vytvoří svoji identitu ve světě WOW, tím může ztrácet kontakty se svým okolím.

### **2.3.2 MINECRAFT**

Minecraft je MMORPG hra založená na 3D světě, kde se musí hráč pohybovat, hledat si obživu, stavět si obydlí a vyrábět nástroje. Hráč těží (mine) a vyrábí předměty (craft). Náhodné mapy zaručují hráči, že každá hra bude unikátní a originální. Hra probíhá ve dne i v noci. V noci se hráči jeví příšerky, na které hráč čeká ve svém postaveném přístřešku. První přístřešky jsou chabé, ale postupem času se hráč dostává do pozic, kdy umí vybudovat dokonalé pevnosti. Licence na koupi hry stojí 10 euro, ale můžeme tuto hru hrát i jako DEMO verzi, kterou si lehce stáhneme na stránkách [minecraft.net](http://minecraft.net).<sup>22</sup> V této době hraje hru Minecraft asi 14,5 milionů lidí, jak uvádí oficiální stránka této hry.<sup>23</sup>

---

<sup>21</sup> K pozitivním vlivům hraní World of Warcraft. *E-Bezpečí* [online]. 2012 [cit. 2014-03-18]. Dostupné z: <http://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/517-pozitivawow>

<sup>22</sup> Nezávislá hra Minecraft je nejen komerčním trhákem roku. *Bonusweb.cz* [online]. 2010 [cit. 2014-03-19]. Dostupné z: [http://bonusweb.idnes.cz/nezavisla-hra-minecraft-je-nejen-komercnim-trhakem-roku-pjb-/Magazin.aspx?c=A101209\\_125527\\_bw-magazin\\_lou](http://bonusweb.idnes.cz/nezavisla-hra-minecraft-je-nejen-komercnim-trhakem-roku-pjb-/Magazin.aspx?c=A101209_125527_bw-magazin_lou)

<sup>23</sup> *Minecraft* [online]. 2014 [cit. 2014-03-19]. Dostupné z: <https://minecraft.net>

### 2.3.3 WORLD OF TANKS

World of Tanks je také MMORPG hra. World of Tanks je tanková arkádová simulace, ve které se hráči přenášejí do období druhé světové války. Tuto hru hraje na 70 milionů lidí po celém světě. Hra je oblíbená především díky tomu, že je vystavena free-to-play modelu – hráči za hru nic neplatí, mohou si připlatit pouze za prémiové účty.<sup>24</sup>

World of Tanks je nejhranější online hrou roku 2013.<sup>25</sup>

### 2.3.4 LEAGUE OF LEGENDS

League of Legends, dále pouze LoL, je online hra inspirována hrou (mapou) Warcraft III: The Frozen Throne. LoL je freewarová hra (bezplatná hra), může ji hrát kdokoliv kdekoliv. Hra není určena k hraní v internetovém prohlížeči, musí se stáhnout klient do počítače a ke hře je nutné se zaregistrovat. Hráči jsou rozděleni do dvou týmů po jednom až pěti hráčích. Skupiny začínají na dvou koncích mapy a musí dobít soupeřův Nexus (budova týmů). Za časté hraní si hráči mohou koupit předměty, s nimiž mohou bojovat.

Koncem roku 2012 hru hrálo a mělo zaregistrováno 32 milionů uživatelů. V roce 2013 jich bylo již k 64 milionům.

### 2.3.5 THE SIMS3

Po vyhodnocení mého dotazníku do teoretické části přidávám ještě hru **THE SIMS3**. Nejedná se přímo o hru MMORPG. Hráči (nejčastěji dívky) hrají The Sims3 za pomoci svých CD. Pokud si chtějí stáhnout aktualizaci hry, různé prvky do hry (doplňky, simíky, domy, města), musí být připojeni k internetu. Minulý rok Maxis (studio, pod kterým hra vychází) vymyslelo, že při přihlášení ke „své simí rodině“, se hráči mají zaregistrovat, jinak každou hru vyskakuje tabulka s požadavkem o vyplnění svých údajů. The Sims3 navazuje na hry The Sims a The Sims2, které vyšly v letech před The Sims 3. The Sims3 je simulátor života, kde si hráči tvoří své Simíky (lidské postavy), staví si domy a vytvářejí si města. V The Sims3 hráč žije se svými postavičkami reálný život – vychováváte je od miminka po starce, posílá je od práce, můžete je oženit (vdát). Stejně jako u jiných her může The Sims 3 nahradit reálný život hráče. Stejně jako u jiných her se na The Sims 3 může projevit závislost.

---

<sup>24</sup> World of Tanks - nejlepší módy a zaměřovače Zdroj: <http://mujsoubor.cz/magazin/world-of-tanks-nejlepsi-mody-a-zamerovace>. Mujsoubor.cz [online]. 2013 [cit. 2014-03-19]. Dostupné z: <http://mujsoubor.cz/magazin/world-of-tanks-nejlepsi-mody-a-zamerovace>

<sup>25</sup> World of Tanks [online]. [cit. 2014-03-19]. Dostupné z: <http://world-of-tanks.hrajzdarma.cz>

## **JAK PŘEDCHÁZET ZÁVISLOSTEM NA POČÍTAČOVÝCH (ONLINE) HRÁCH?**

**Podle poradenského centra Brno jsou doporučena tato opatření, které by rodiče měli:**

- sledovat, jaké hry dítě hraje,
- uvědomit si, že některé hry rozvíjí logiku a jsou poučné,
- zahrát si hru s dítětem a poté s ním o hře mluvit,
- stanovit limity, jak často a kdy může dítě hru hrát,
- dát pozor na to, aby dítě nehrálo „zakázané“ hry u kamarádů,
- dát si pozor na to, aby dítě neuniklo od nějakých problémů, o kterých rodiče neví,
- dohlížet na dítě v průběhu hraní hry, aby si udělalo přestávku (popřípadě vykonalo fyziologické potřeby),
- podporovat dítě v jiných koníčcích a aktivitách,
- předcházet nudění dítěte – vymýšlet pro něj různé aktivity,
- posilovat zdravé sebevědomí dítěte.<sup>26</sup>

**Karel Nešpor (2002) řadí mezi prevence u dětí tyto tipy:**

- Rozeznat včas známky zhoršení prospěchu ve škole, zhoršení chování, únava, ztráta zájmů, snížení počtu přátel
- spolupracovat se členy rodiny, zejména s těmi, kteří jsou ve stejné domácnosti,
- důležitá je „tvrdá láska“ – dávat najevo lásku a zájem, ale také trvat na svých pravidlech a trvat na změně,
- stanovit pravidla práce s počítačem, i dalších koníčků a zájmů a trvat na nich,
- umístit počítač na místo, kde na něj bude rodič vidět – snížení navštěvování stránek s pornografií a násilnými hrami,
- rozvíjení zájmů dítěte – navrhnout další možné činnosti pro trávení volného času,
- vyhledat včas psychologickou nebo další odbornou pomoc pro případné psychické nebo jiné problémy dítěte.

---

<sup>26</sup> Závislost na počítačích a počítačových hrách. *Poradenské centrum pro drogové a jiné závislosti* [online]. [cit. 2014-03-22]. Dostupné z: <http://www.poradenskecentrum.cz/pocitacova-zavislost.php>

## 2.4 SOCIÁLNÍ SÍTĚ

„Lidé jsou dnes rozděleni na dva tábory. Na ty, kteří sociální sítě využívají rádi, a na ty, kteří s nimi nechtějí mít nic společného. Mnoho lidí je k nim nedůvěřivých a nevidí v jejich existenci žádný přínos. Ale se sociálními sítěmi je to jako s ohněm – musíte jim velet vy.“<sup>27</sup>

Sociální sítě jsou fenoménem dnešní doby. Pokud bychom chtěli popsat někomu, kdo tento pojem nikdy neslyšel, co je to sociální síť, mohli bychom to definovat jako webovou stránku, kde spolu komunikuje propojená skupina lidí. Sociální síť je komunikační služba závislá na připojení k internetu. Komunikace nemusí probíhat pouze s jedním člověkem, ale i se skupinou lidí. Sociální síť je tedy jakousi spojnicí mezi lidmi se společnými zájmy – přátelství, práce, škola.<sup>28</sup>

Na sociálních sítích člověk často sděluje své zážitky, fotky, názory. Sociální sítě mají různá zaměření – zaměření na seznamování, udržování vztahů s přáteli s rodinou, mohou to být také skupiny zaměřené na vědeckou činnost.

Původně byly sociální sítě zaměřeny na setkávání s lidmi, na diskutování, nebo na chatování. Poslední dobou jsou sítě převážně zaměřeny na sdílení médií.<sup>29</sup>

**Historie sociálních sítí** - historie sahá do 90. let 20. století, kdy se první „sociální sítě“ vytvářely kvůli komunikaci studentů na univerzitách. Většina těchto sítí zanikla, přestože se nápad zdál jako pokrokový. V roce 1995 vznikla první sociální síť classmates.com, kde se lidé registrovali, aby udržovali vztah s kamarády, spolužáky a známými. Tato síť má i v dnešní době kolem 40 milionů uživatelů – převážně uživatelů z Kanady a USA.<sup>30</sup>

**Ochrana osobních dat** – při registraci do jakékoliv sociální sítě jsou vyžadována různá data a údaje. Jejich vyplnění je většinou nepovinné, ale jak vám každá sociální síť ukazuje, je lepší je vyplnit, aby vás lidé lépe našli. Mezi základní údaje patří: jméno, příjmení, bydliště, e-mail, číslo mobilního telefonu. Před založení účtu si pečlivě přečtěte licenční ujednání, aby v něm nebylo napsáno, že sociální síť nabízí profil k nahlédnutí třetím stranám. To znamená, že adresa, telefonní číslo, nebo e-mail mohou být nabídnuty pro reklamní účely. V případě sociálních sítí platí pravidlo: Méně je někdy více. Čím méně toho o sobě vyplníte,

---

<sup>27</sup> Sociální sítě pro začátečníky: Které vybrat?. [online]. 2011 [cit. 2014-03-22]. Dostupné z: <http://www.internetprovsechny.cz/socialni-site-pro-zacatecniky-ktere-vybrat/>

<sup>28</sup> Úvod do sociálních sítí. *IBM.com* [online]. 2011 [cit. 2014-03-22]. Dostupné z: [https://www.ibm.com/developerworks/community/wikis/home?lang=en#!/wiki/W2ee553718f13\\_4825\\_b4e6\\_343b81350b95/page/%C3%9Avod+do+soci%C3%A1ln%C3%ADch+s%C3%ADt%C3%AD](https://www.ibm.com/developerworks/community/wikis/home?lang=en#!/wiki/W2ee553718f13_4825_b4e6_343b81350b95/page/%C3%9Avod+do+soci%C3%A1ln%C3%ADch+s%C3%ADt%C3%AD)

<sup>29</sup> Co jsou sociální sítě. *Bezpecnyinternet.cz* [online]. [cit. 2014-03-22]. Dostupné z: <http://www.bezpecnyinternet.cz/zacatecnik/socialni-site/co-jsou-socialni-site.aspx>

<sup>30</sup> Úvod do sociálních sítí. *IBM.com* [online]. 2011 [cit. 2014-03-22]. Dostupné z: [https://www.ibm.com/developerworks/community/wikis/home?lang=en#!/wiki/W2ee553718f13\\_4825\\_b4e6\\_343b81350b95/page/%C3%9Avod+do+soci%C3%A1ln%C3%ADch+s%C3%ADt%C3%AD](https://www.ibm.com/developerworks/community/wikis/home?lang=en#!/wiki/W2ee553718f13_4825_b4e6_343b81350b95/page/%C3%9Avod+do+soci%C3%A1ln%C3%ADch+s%C3%ADt%C3%AD)

tím je menší riziko toho, že profil někdo zneužije.<sup>31</sup>

Mezi nejznámější světové sociální sítě patří:

- Facebook
- Google+
- MySpace
- Twitter
- Instagram
- Ask.fm
- VKontakte – sociální síť v Rusku a na Ukrajině
- QZone – sociální síť v Číně
- LinkedIn
- Orkut – sociální síť v Brazílii
- Mixi – sociální síť v Japonsku

Mezi české nejznámější sociální sítě řadíme:

- Lide.cz
- Spolužáci.cz
- Libimseti.cz

### **2.4.1 FACEBOOK**

Facebook je nejvíce rozšířenou sociální sítí posledních let. Facebook byl založen roku 2004 Markem Zuckerbergem na Harvardově univerzitě pod doménou thefacebook.com. Původně byla tato síť TheFacebook zřízena pouze pro studenty Harvardovy univerzity. Facebook brzy po spuštění nebyl pouze harvardskou sítí, ale rozšířil se i mezi jiné univerzity.<sup>32</sup>

Od roku 2006 je sociální síť na doméně facebook.com přístupná všem lidem od 13 let věku.

Facebook je sociální sítí, která je nejvíce rozšířená na světě. Koncem prosince 2013 měl Facebook přes 1,2 miliardy uživatelů. Firma tvrdí, že každý den tuto doménu navštíví přes 700 milionů lidí. Nejvíce aktivních uživatelů je v USA (170 milionů), Brazílii (75 milionů), Indii (65 milionů), Indonésii (49 milionů) a Mexiku (44 milionů). Ke konci roku 2013 byl Facebook přeložen do 70 světových jazyků. V České republice má svůj profil na Facebooku

---

<sup>31</sup> Ochrana osobních údajů na sociálních sítích. *Bezpecnyinternet.cz* [online]. [cit. 2014-03-22]. Dostupné z: <http://www.bezpecnyinternet.cz/zacatecnik/socialni-site/ochrana-osobnich-udaju.aspx>

<sup>32</sup> Zahlen und Fakten zu Facebook. *Klicksafe.de* [online]. [cit. 2014-03-23]. Dostupné z: <http://www.klicksafe.de/themen/kommunizieren/facebook/zahlen-und-fakten-zu-facebook/>



asi 4,2 miliony lidí.<sup>33</sup>

Facebook je pro mnoho lidí nejjednodušší cestou k tomu, aby byli se svými přáteli, rodinou, známými. Pomocí Facebook je možno sdílet fotky, videa, písničky, krátké zprávy o své osobě. Tyto příspěvky vidí lidé, kteří jsou v seznamu přátel, do něj se dostanou po přijetí žádosti o přátelství. S přáteli si můžou uživatelé psát soukromé zprávy, chatovat s nimi, psát jim vzkazy na zeď, nebo jim mohou komentovat fotky a videa. Prostřednictvím Facebooku jdou hrát i online hry, které jsou na bázi MMORPG, neboť ke splnění určitých úkolů potřebujete podporu svých přátel. Nejznámější hry jsou například FarmVille, Mafia Wars, Candy Crush Saga, Farm Heroes Saga, Pet Society aj.

Stejně jako již zmíněná IAD (Internet Addiction Disease), existuje **FAD – Facebook Addiction Disease** – závislost na Facebooku.

Roku 2008 definoval Michael Fenichel první diagnostickou metodu - 6 průvodních jevů:

- Noční užívání Facebooku (dále jen FB) vede k únavě během druhého dne,
- uživatel je více než 1 hodinu denně na FB,
- rozpory se starými láskami, které díky FB našel,
- užívání FB na úkor práce a jiných povinností,
- bez FB pociťuje stres a úzkost, představa delší doby bez FB vyvolává nepříjemné pocity.<sup>34</sup>

Druhou diagnostickou metodou je 6 příznaků, které může uživatel FB pociťovat po 6 - 8 měsících užívání FB. Pokud splňuje alespoň 2 nebo 3, můžeme dále hovořit o FAD.

- Doba užívání FB se prodlužuje, uživatel je nespokojený bez FB,
- bez FB pociťuje zvýšení stresu, napětí, podráždění a častý je pocit úzkosti,
- uživatel omezuje své dřívější koníčky na minimum
- místo dřívějších schůzek s kamarády, si domlouvá schůzky na chatu na FB,
- většinou 8 z 10 lidí, které má ve svých přátelích na FB, nikdy nezná osobně,
- zvířecím mazlíčkům tvoří vlastní profily.<sup>35</sup>

Facebook má své kladné, ale i záporné stránky,

Mezi **pozitiva** se řadí: kontakt s přáteli po celém světě, sdílení fotek s přáteli a rodinou, zábava v podobě her a aplikací, sdílení událostí v okolí, informace o tom, kdy má kdo narozeniny.

---

<sup>33</sup> Sociální síť Facebook dnes slaví 10. narozeniny. *Reflex.cz* [online]. 2014 [cit. 2014-03-23]. Dostupné z: <http://www.reflex.cz/clanek/zajimavosti/54357/socialni-sit-facebook-dnes-slavi-10-narozeniny.html>

<sup>34</sup> Závislost na Facebooku jako psychická porucha. [online]. 2011 [cit. 2014-03-23]. Dostupné z: <http://www.tyinternety.cz/2011/05/08/clanek/zavislost-na-facebooku-jako-psychicka-porucha/>

<sup>35</sup> taktěž

K **negativům** patří to, že nikdy nevíte, zda ta osoba, kterou si přidáváte, je stoprocentně ta osoba, kterou znáte ve svém reálném životě. Díky sdílení fotek a videí je u člověka větší pravděpodobnost, že se stane obětí kyberšikany (šikana člověka díky IT technologiím), kybergroomingu (vztah na internetu s někým, kdo má změněnou identitu) nebo kyberstalkingu (sledování určité osoby, otravování pomocí IT technologií).

#### **2.4.2 GOOGLE+**

Google+ je nová sociální síť, kterou provozuje společnost Google. Spuštěna byla v červnu 2011. Společnost Google si přeje proniknout i do sociálních sítí, proto vytvořila sociální síť, která je na pomezí Facebooku a Twiteru. V prvních měsících bylo možné se do Google+ zaregistrovat pouze na pozvání přátel, nyní si profil na Google+ může vytvořit kdokoli, slovem kdokoli myslíme uživatele starší 13 let. Přátelé se nepřidávají do „seznamu přátel“, ale do tzv. kruhů, které můžeme dělit na rodinu, školu, práci, kamarády. Uživatelé se nežadají o přátelství, Přidáním uživatele do kruhů si můžeme nastavovat soukromí. Pomocí chatu na Google plus nazvaném GoogleTalk je možné si online psát s lidmi, které máme na Gmailu. Google+ je spojení všech služeb Google: Gmail, Youtube, Mapy, Chrome, Blogger, Earth a Toolbar.<sup>36</sup>

#### **2.4.3 LIDE.CZ**

Webová stránka Lide.cz je naší českou nejrozšířenější sociální sítí, tuto síť provozuje Seznam.cz, stejně jako spolužáci.cz nebo email.cz. Nejdůležitějším prvkem na lide.cz je seznamování. Lidé zde volně sdílí své fotografie, videa, mohou s kýmkoliv komunikovat. Komunikovat se dá pomocí vzkazů (písemných i hlasových), dají se posílat různé obrázky, videa, písničky. Stejně jako na Facebooku si mohou přidávat přátelé, ale obsah, co sdílí, nemohou nijak korigovat – nejde si nastavit soukromí. Lide.cz fungují ve větší míře jako seznamka, která je roztržena na muže a ženy, ale také do různých kategorií např. podle koníčků a zájmů. Seznamka jde lehce propojit s profilem na lide.cz, takže si zájemci mohou prohlédnout fotografie, nebo videa o hledané osobě.<sup>37</sup>

#### **2.4.4 SPOLUZACI.CZ**

Stejně jako lide.cz jsou Spoluzaci.cz pod správou firmy Seznam.cz. Tato sociální síť slouží ke komunikaci mezi bývalými, ale i stálými studenty různých škol (základních, středních škol, odborných učilišť, gymnázií, vysokých škol). Mohou se zde nechávat vzkazy na nástěnce,

---

<sup>36</sup> Google+: Sdílejte a objevujte nové věci ve všech službách Google. [online]. [cit. 2014-04-15]. Dostupné z: <https://www.google.com/intl/cs/+/learnmore/>

<sup>37</sup> Lidé. [online]. [cit. 2014-03-23]. Dostupné z: <http://www.socialnisite.123abc.cz/lide>

sdílet fotografie či videa. Školy jsou tříděny podle krajů – okresů – měst. Svoji třídu můžeme najít i podle jména svých spolužáků/spolužaček. V současnosti je průměrná denní návštěvnost těchto stránek 36 221 lidí.<sup>38</sup>

#### **2.4.5 LIBIMSETI.CZ**

Sociální síť libimseti.cz je založena na podobném principu jako lide.cz. Lidé zde sdílejí fotky a videa, ale lidé je poté hodnotí. V současné době tato stránka funguje ve větší míře jako seznamka, nebo místo pro chatování. Princip seznamování je velmi jednoduchý – pokud má někdo o dotyčnou osobu zájem, stačí kliknout myší a dotyčný se to po přihlášení na tento portál ihned dozví.

#### **2.4.6 ASK.FM**

Sociální síť ask.fm vznikla již v roce 2010 v Lotyšsku. V České republice se začala rozmáhat v minulém roce – roce 2013. Principem této sítě je pokládání a odpovídání na otázky. Otázky pokládá přítel, náhodný člověk, anonymní člověk, nebo i samotná služba. Stejně jako na Facebooku se mohou „lajkovat“ příspěvky. V dnešní době má profil na Ask.fm asi 100 milionů uživatelů.<sup>39</sup>

#### **2.4.7 KOMUNIKÁTORY**

Instant Messaging nebo pouze Messenger – česky komunikátor slouží ke komunikaci mezi lidmi, kteří jsou aktuálně připojeni k internetu. Na rozdíl od e-mailu probíhá komunikace rychleji, jelikož adresáti si odesílají zprávy v reálném čase – reakce může trvat několik sekund. Mezi nejznámější komunikátory v České republice se řadí Skype, ICQ a QIP. Některé komunikátory, jako třeba Pidgin, Miranda, PSI, QIP mají schopnost připojit se k protokolům více služeb – jako je ICQ, Jabber a Facebook.

---

<sup>38</sup> Spoluzaci.cz. [online]. [cit. 2014-03-23]. Dostupné z: <http://onas.seznam.cz/cz/spoluzaci-cz.html>

<sup>39</sup> Co je to ask.fm. *Ask.fm: Ptej se a odpověď* [online]. 2013 [cit. 2014-04-05]. Dostupné z: <http://www.ask-fm.cz/o-ask-fm.html>

# Praktická část

## 3. VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

### 3.1 Stanovení výzkumného problému

V rámci výzkumu si klademe několik základních výzkumných otázek. Hlavní otázkou, kterou jsem se zabývala, byla otázka, zda se objevuje mezi dětmi závislostní chování na internetu? Dalšími otázkami byly: Jak časté je připojení na internet? Připojují se děti k internetu pomocí mobilů? Jaký vliv má připojení k internetu na volný čas dětí? Život online – jak zasahují sociální sítě a online hry do života dětí? Jaký vliv má závislost na internetu na zdraví dětí?

### 3.2 Metoda zkoumání

Jako metodu výzkumu jsem si vybrala dotazník. Metodou výzkumu může být ještě řízený rozhovor, který mi nepřípadal vzhledem k této problematice vhodný. Lepší se mi zdála metoda dotazníková, neboť se tím můžeme zaměřit na větší množství lidí, než pouze na jediného člověka. I fakt, že je dítě v anonymitě (u dotazníkového šetření) mu dává jistou „svobodu“ odpovědi.

Myslím si, že metoda dotazníkového šetření je nejen jednoduchá, ale i časově méně náročná pro děti na základních školách. V mém dotazníku se objevovaly otázky uzavřené, polouzavřené i zcela otevřené otázky.

Při mé následkové praxi v říjnu 2013 jsem se domluvila s učiteli a následně provedla výzkum na Základní škole v Troubelicích. Na druhém stupni se učí 91 dětí, některé byly nemocné, počtem respondentů jsem se dostala na číslo 81 respondentů. Všechny děti mi dotazník vyplnily, návratnost dotazníku byla 100%.

Dotazníkové šetření proběhlo v týdnu od 3. března 2014 do 7. března 2014. Děti vyplňovaly dotazník zhruba 20 minut.

Výsledky výzkumu jsem následně zpracovala do tabulek a grafů. Některé výsledky jsem vyčíslila v procentech. Grafy jsem popsala pomocí počtu respondentů. Každou otázku jsem zvlášť dělila na chlapce a dívky.

**Otázka 1: Věk**

**Otázka 2: Chodím do ..... třídy**

**Otázky 3: Pohlaví**

Odpovídalo mi celkem 81 dětí – 39 chlapců a 42 dívek, kteří chodí do 6., 7., 8. a 9. třídy. Jejich věk byl od 11 do 16 let.

Tabulka 1 - Souhrn demografických údajů

	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
11 let	0	4	0	0	0	0	0	0
12 let	6	10	1	6	0	0	0	0
13 let	1	0	4	7	3	5	0	0
14 let	0	0	2	1	9	3	4	0
15 let	0	0	0	0	1	0	7	6
16 let	0	0	0	0	0	0	1	0
<b>Celkem:</b>	<b>7</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>6</b>

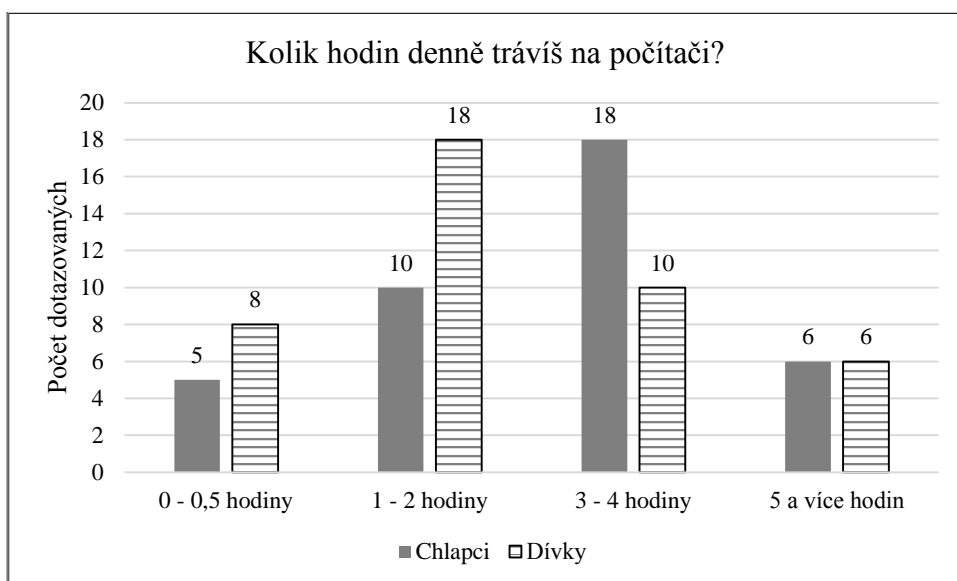
#### Otázka 4: Kolik hodin denně trávíš na počítači?

Méně než jednu hodinu na počítači denně tráví pouze 5 chlapců a 8 dívek, jednu až dvě hodiny 10 chlapců a 18 dívek, dvě až tři hodiny denně 18 chlapců a 10 dívek, pět a více hodin tráví u počítače nejméně dotazovaných – 6 chlapců a 6 dívek. Děti si sezením u počítače krátí volný čas, chtějí komunikovat se svými přáteli, zjišťovat dění v okolí, nebo se u počítače učit a dělat věci do školy.

Tabulka 2

Kolik hodin denně trávíš na počítači?		
	Chlapci	Dívky
Méně než 1 hodina	5	8
1 - 2 hodiny	10	18
3 - 4 hodiny	18	10
5 a více hodin	6	6

Graf 1



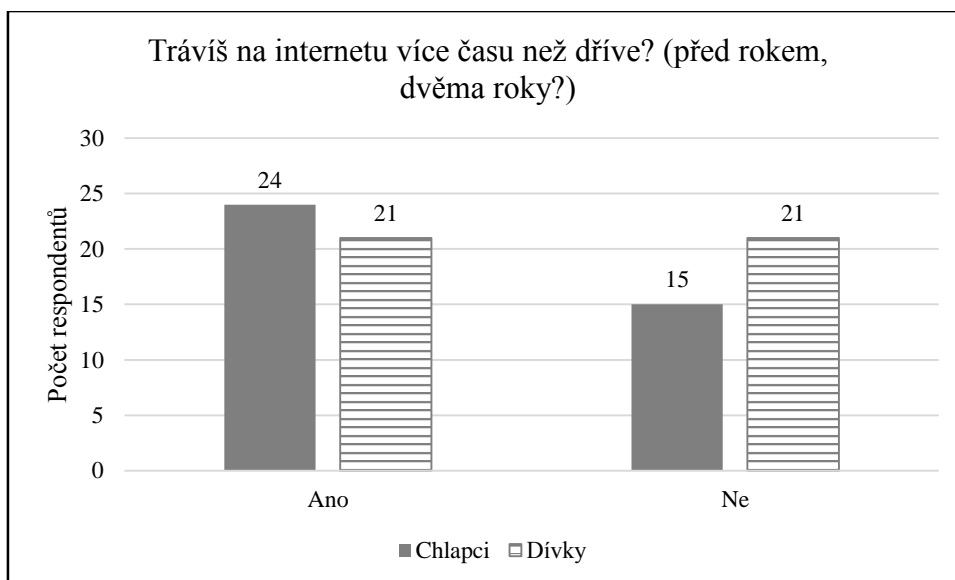
### Otázka 5: Trávíš na internetu více hodin denně než dříve? (před rokem, dvěma roky?)

Na internetu tráví více hodin denně než dříve 24 chlapců a 21 dotazovaných dívek, stejně dlouho využívá internet 15 chlapců a 21 dívek. Děti u internetu tráví více času i z důvodu toho, že u něj hledají určité věci do školy (referáty, čtenářské deníky), ale je to i forma dnešní komunikace (Facebook, Skype, ...). Dnešní doba „nutí“ k tomu, být online. Někdy mi připadá, že kdo není online, nemůže žít. Vše, co chceme, najdeme na internetu. Prostřednictvím internetu lze udělat v této době vše: můžeme nakupovat, komunikovat s přáteli (ty si můžeme rovněž najít na internetu), najít si lásku, bydlení, práci. Není divu, že děti tráví na internetu více hodin, než dříve. David Šmahel říká: „Internet je prostředkem odreagování, člověk zapomíná sám na sebe a své problémy, je vlečen ve víru rychlé a nepřeborné komunikace a zábavy.“<sup>40</sup>

Tabulka 3

Trávíš na internetu více hodin denně než dříve? (před rokem, dvěma roky?)		
	Chlapci	Dívky
Ano	24	21
Ne	15	21

Graf 2



<sup>40</sup> ŠMAHEL, David. *Psychologie a internet: Děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha: Nakladatelství TRITON, 2003. s. 29. ISBN 80-7254-360-1.

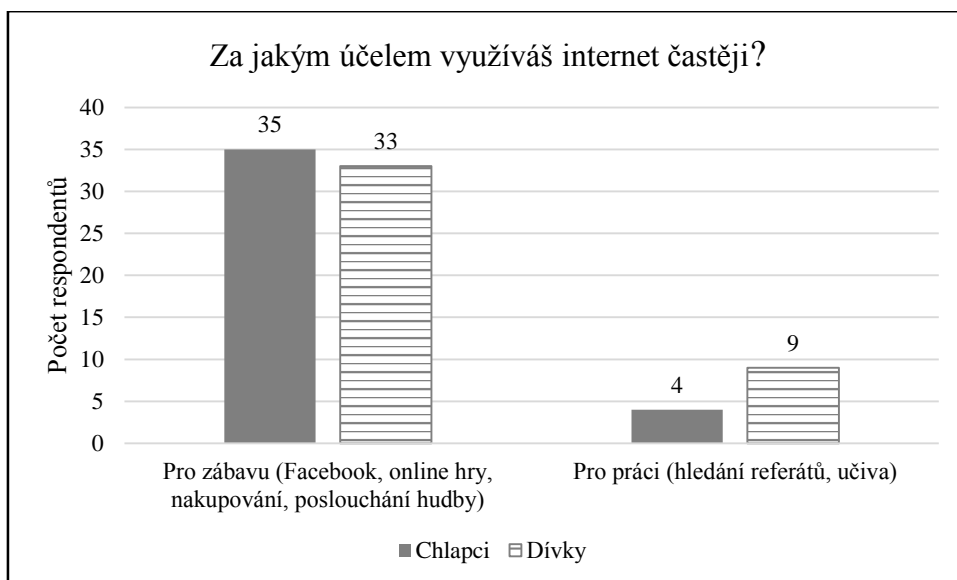
### Otázka 6: Za jakým účelem využíváš častěji internet?

Pro zábavu využívá internet většina otázaných dětí, 35 chlapců a 33 dívek. Pouze 4 chlapci a 9 dívek využívá internet častěji pro práci – pro tvorbu referátů, nebo shánění učiva do školy. Je to většinová odpověď – vidíme tedy, že děti využívají internet pouze pro zábavu. Pokud si vezmeme tyto odpovědi třídu po třídě – v deváté třídě nikdo nevyužívá internetu spíše pro práci (všichni žáci využívají internet častěji pro zábavu), v osmé třídě jsou to 3 žáci, sedmá a šestá třída tvoří celkově 10 žáků, kteří mají internet pro práci. Mohou nastat i obě varianty, že se děti zároveň baví a učí. Existují různé vědomostní hry: Dobyvatel.cz, Cerebro.cz, hry na poznávání vlajek států, doplňovací cvičení na procvičení jazyku, aj.

Tabulka 4

Za jakým účelem využíváš častěji internet?		
	Chlapci	Dívky
Pro zábavu (Facebook, online hry, nakupování, poslouchání hudby)	35	33
Pro práci (hledání referátů, učiva)	4	9

Graf 3





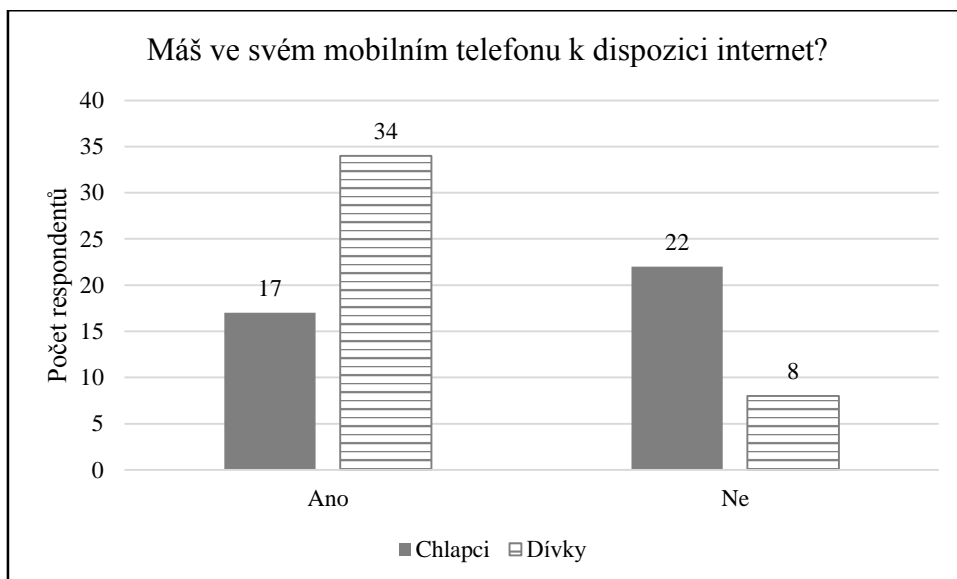
### Otázka 7: Máš ve svém mobilním telefonu k dispozici internet?

Internet v mobilu vlastní celkem 51 dětí, tedy více než 60 % dotázaných. Více vlastní internet v mobilu dívky (dvakrát více než chlapci), což značí, že dívky potřebují být online častěji. Může to být způsobeno tím, že dívky na rozdíl od chlapců mají více potřebu se dělit o své zážitky a zjišťovat věci o ostatních lidech.

Tabulka 5

Máš ve svém mobilním telefonu k dispozici internet?		
	Chlapci	Dívky
Ano	17	34
Ne	22	8

Graf 4



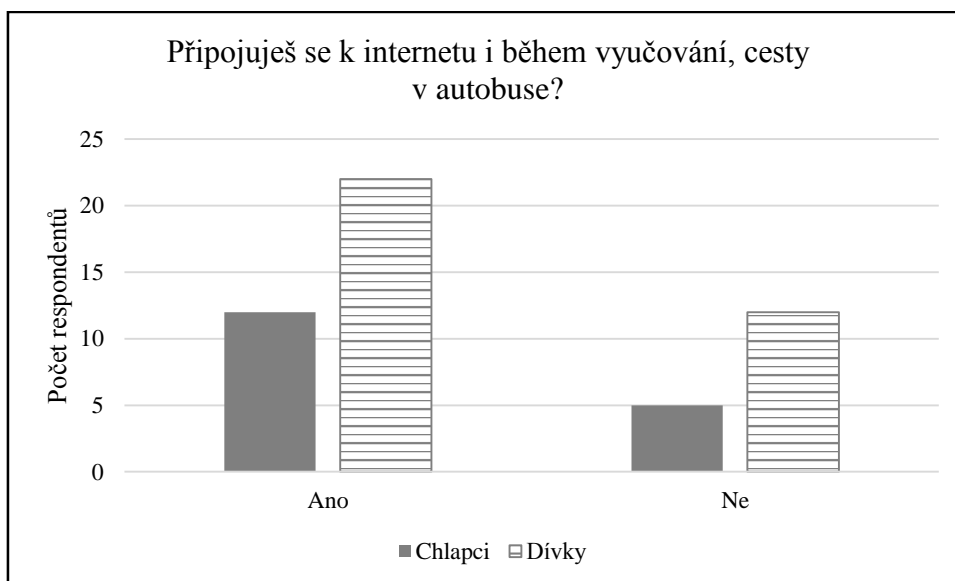
### Otázka 8: Pokud jsi odpověděl/a na otázku č. 7 ano – Připojuješ se k internetu i během vyučování (přestávek), cesty v autobusu?

Připojení k internetu přes mobil během vyučování, nebo cesty v autobuse praktikuje 34 dotazovaných. Většinu opět tvoří dívky (22 dívek), menšinou jsou chlapci, kterých se připojuje pouze 12. Jak uvedl David Šmahel, ve svém výzkumu přišel na dvě dívky, které vnímaly prostředí internetu, jako prostředí štěstí, bezstarostnosti, uvolněné atmosféry, emoční podpory.<sup>41</sup> Můžeme tedy vyvodit, že dívky, které se připojují ve škole k internetu, hledají únik od starostí ve škole a alespoň na chvíli zapomenou, kde se nacházejí.

Tabulka 6

Pokud jsi odpověděl/a na otázku č. 7 ano – Připojuješ se k internetu i během vyučování (přestávek), cesty v autobusu?		
	Chlapci	Dívky
Ano	12	22
Ne	5	12

Graf 5



<sup>41</sup> ŠMAHEL, David. *Psychologie a internet: Děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha: Nakladatelství TRITON, 2003. s. 33. ISBN 80-7254-360-1.

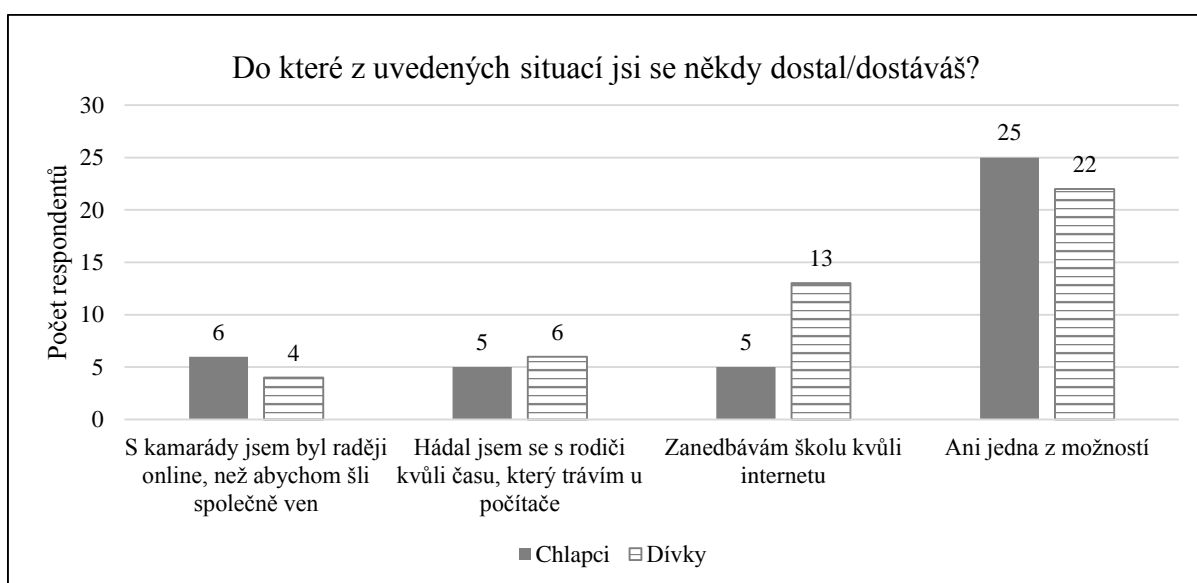
### Otázka 9: Do které z uvedených situací ses někdy dostal /dostáváš?

U této otázky mohly děti odpovídat víc možnostmi. Hodně dětí odpovědělo odpovědí: Ani jedna z možností, ale jak vyplývá z další otázky (viz otázka číslo 10), měly děti zakázaný internet – z toho vyplývá, že musely mít nějaké roztržky s rodiči kvůli času, který tráví na internetu nebo u počítače.

Tabulka 7

Do které z uvedených situací jsi se někdy dostal/ dostáváš?		
	Chlapci	Dívky
S kamarády jsem byl raději online, než abychom šli společně ven	6	4
Hádal jsem se s rodiči kvůli času, který trávím u počítače	5	6
Zanedbávám školu kvůli internetu	5	13
Ani jedna z možností	25	22

Graf 6



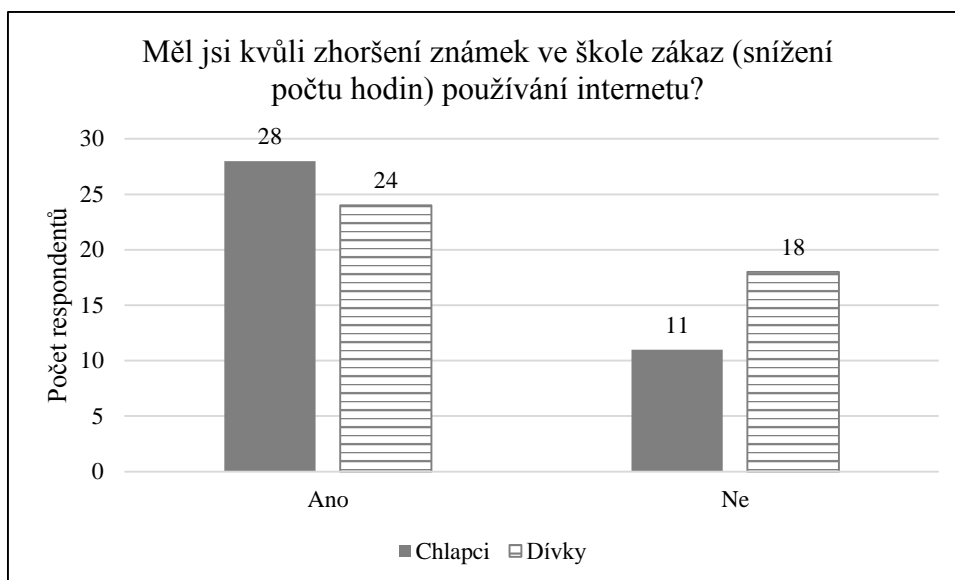
### Otázka 10: Měl jsi kvůli zhoršení známek ve škole zákaz (snížení počtu hodin) používání internetu?

Zhoršení známek vedlo rodiče u 28 chlapců a 24 dívek k tomu, aby zcela zakázali, nebo omezili čas, který jejich dítě tráví u počítače. Ze všech respondentů mělo již zákaz 64 % respondentů, což je opravdu vysoké číslo. Pouze 11 chlapců a 18 dívek (kteří byli povětšinou ze šesté a sedmé třídy) nemělo zákaz (omezení) sezení u počítače. Na této otázce vidíme, že pobývání u počítače má na mnoho žáků neblahý vliv, zanedbávají své povinnosti – především přípravu a učení se do školy. Rodiče proto včas zakročili a zakázali, nebo omezili dítěti pobyt u počítače.

Tabulka 8

Měl jsi kvůli zhoršení známek ve škole zákaz (snížení počtu hodin) používání internetu?		
	Chlapci	Dívky
Ano	28	24
Ne	11	18

Graf 7



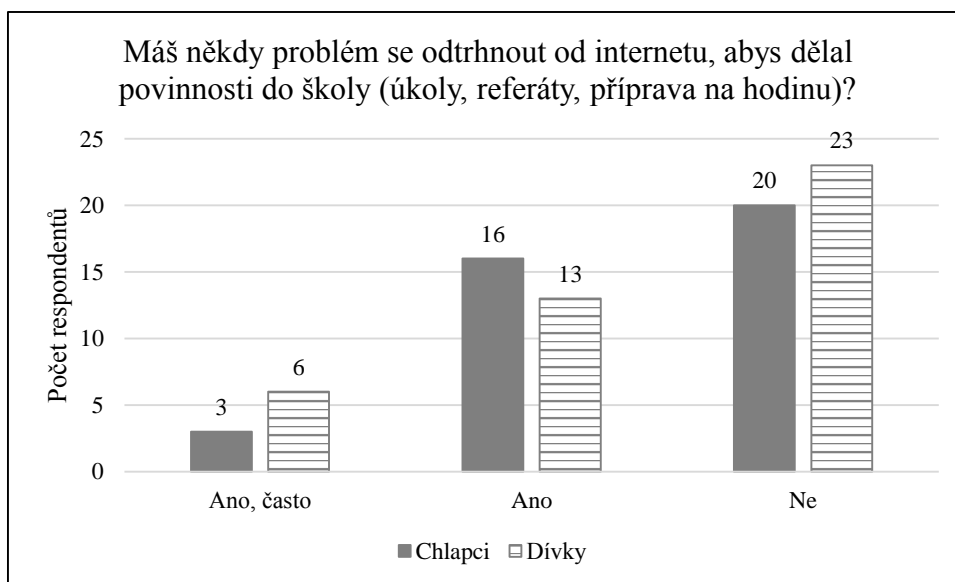
### Otázka 11: Máš někdy problém se odtrhnout od internetu, abys dělal povinnosti do školy (úkoly, referáty, příprava na hodinu)?

Devět žáků (3 chlapci a 3 dívky) mají často problém dostat se od počítače (od internetu) ke svým povinnostem do školy, 16 chlapců a 13 dívek mají taktéž problém odtrhnout se od počítače, ale ne až tak často. Při sečtení těchto respondentů přijdeme na číslo 36 – 44 % dětí se nemůže odtrhnout od internetu, aby šlo dělat povinnosti do školy. Lze tu mluvit o jednom příznaku závislosti: Vypuštění pracovních aktivit, abychom se mohli věnovat své závislosti. Od internetu klidně odejde 20 chlapců a 23 dívek, aby šli dělat své povinnosti.

Tabulka 9

Máš někdy problém se odtrhnout od internetu, abys dělal povinnosti do školy (úkoly, referáty, příprava na hodinu)?		
	Chlapci	Dívky
Ano, často	3	6
Ano	16	13
Ne	20	23

Graf 8



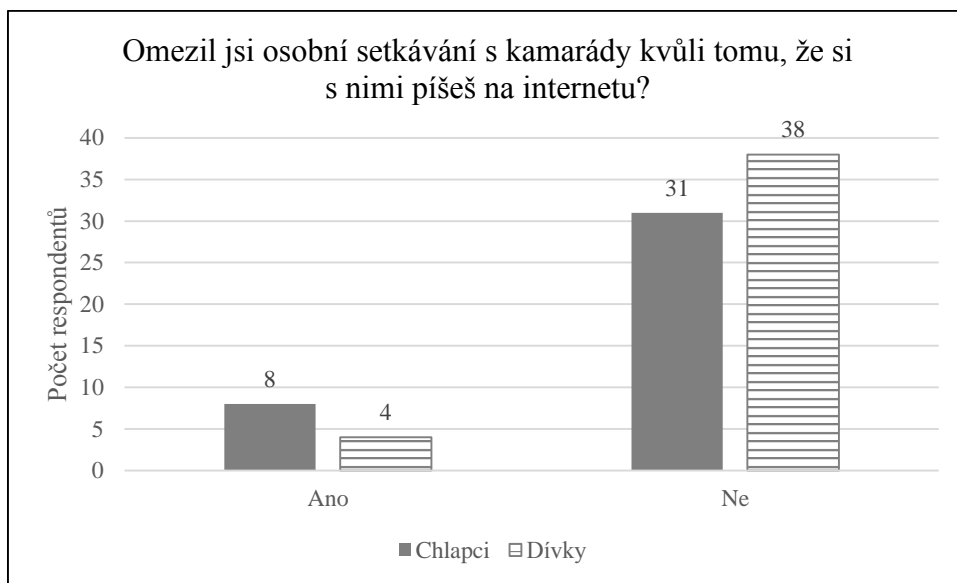
**Otázka 12: Omezil jsi osobní setkávání s kamarády kvůli tomu, že si s nimi píšeš na internetu?**

Osobní setkávání s kamarády omezilo 8 chlapců a 4 dívky, neboť jsou s nimi v kontaktu na internetu a nemusí se s nimi tak často vidět v reálném světě. Zato 31 chlapců a 38 dívek neomezilo osobní kontakt s kamarády, i když si píšeš na internetu.

Tabulka 10

Omezil jsi osobní setkávání s kamarády kvůli tomu, že si s nimi píšeš na internetu?		
	Chlapci	Dívky
Ano	8	4
Ne	31	38

Graf 9



### Otázka 13: Máš na své koníčky (čtení knížek, sport, tanec,... ) méně času než dříve?

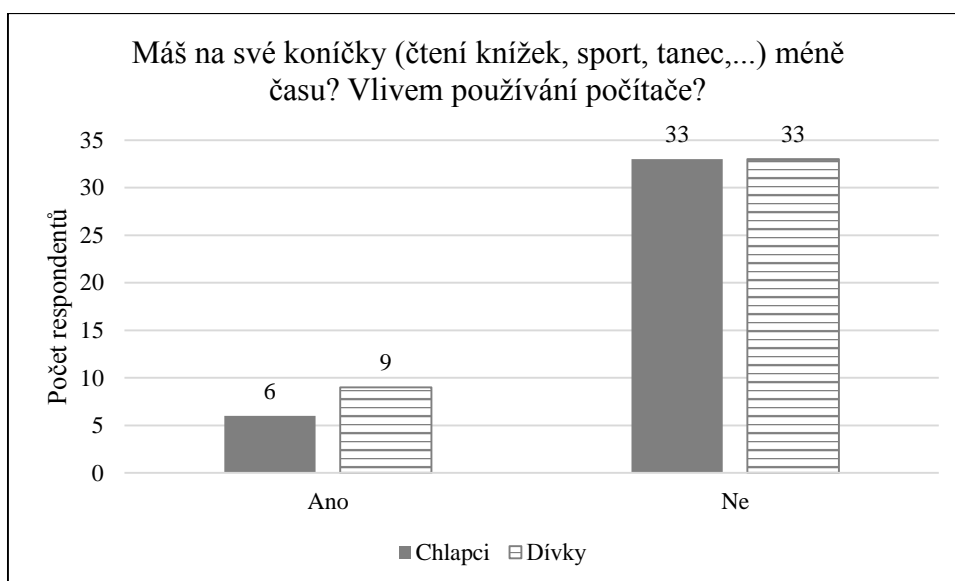
#### Vlivem používání počítače?

Své koníčky omezilo 6 chlapců a 9 dívek. Dále se věnuje svým zálibám 33 chlapců a 33 dívek. To, že chlapci méně zanedbávají své koníčky, mohlo být způsobeno tím, že výzkum byl prováděn na vesnické škole, kde skoro každý chlapec navštěvuje sportovní kroužky (fotbal, florbal, kuželky, aj.), a kvůli internetu jej nebude zanedbávat.

Tabulka 11

Máš na své koníčky (čtení knížek, sport, tanec,...) méně času? Vlivem používání počítače?		
	Chlapci	Dívky
Ano	6	9
Ne	33	33

Graf 10



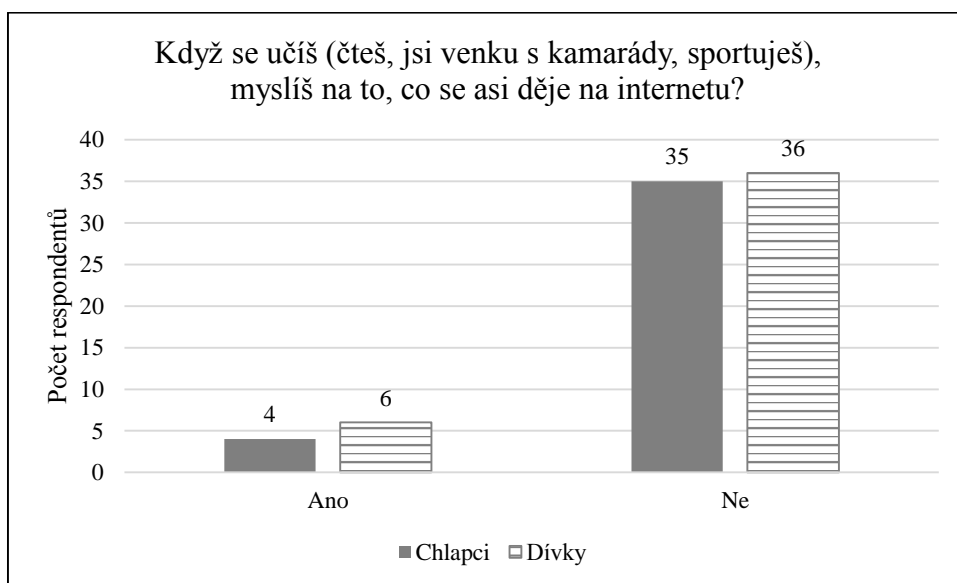
**Otázka 14: Když se učíš (čteš, jsi venku s kamarády, sportuješ), myslíš na to, co se asi děje na internetu?**

Pouze 4 chlapci a 6 dívek myslí na dění na internetu, i když se učí, čtou si, nebo jsou venku s kamarády. 35 chlapců a 36 dívek nemyslí na internet, pokud dělají jiné činnosti. Je vidět, že touha po internetu není až taková, jaká se zdála být v jiných otázkách.

Tabulka 12

Když se učíš (čteš, jsi venku s kamarády, sportuješ), myslíš na to, co se asi děje na internetu?		
	Chlapci	Dívky
Ano	4	6
Ne	35	36

Graf 11





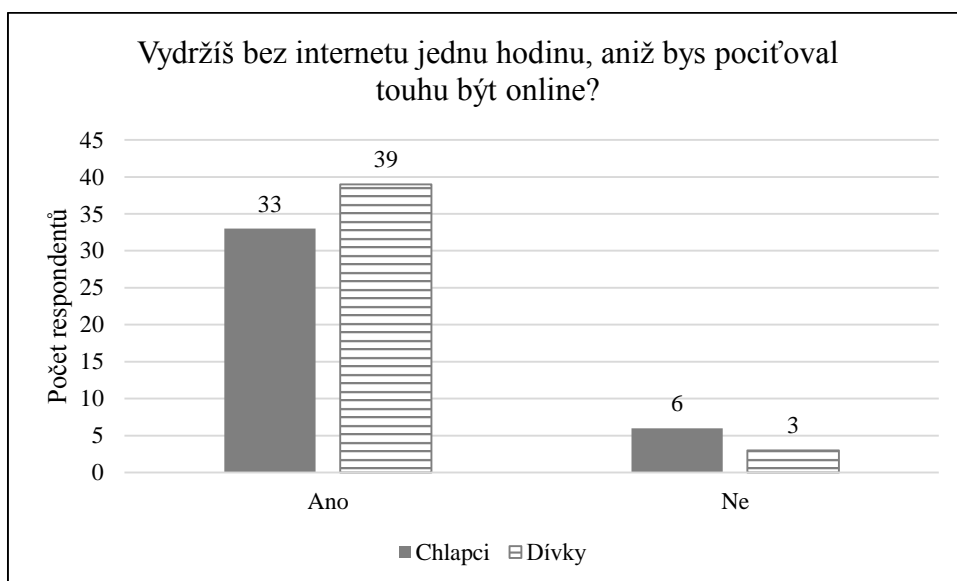
### Otázka 15: Vydržíš bez internetu jednu hodinu, aniž bys pocíťoval touhu být online?

Celkem 72 dětí (89 %) vydrží jednu hodinu, aniž by pocíťovali touhu být připojení k internetu. Z celkového počtu 81 dětí pocíťují touhu být online 9 dětí. Číslo je malé, leč jedna hodina z celého dne je velmi krátký čas, i přes tuto krátkou dobu pocíťuje touhu být online 12 % respondentů.

Tabulka 13

Vydržíš bez internetu jednu hodinu, aniž bys pocíťoval touhu být online?		
	Chlapci	Dívky
Ano	33	39
Ne	6	3

Graf 12



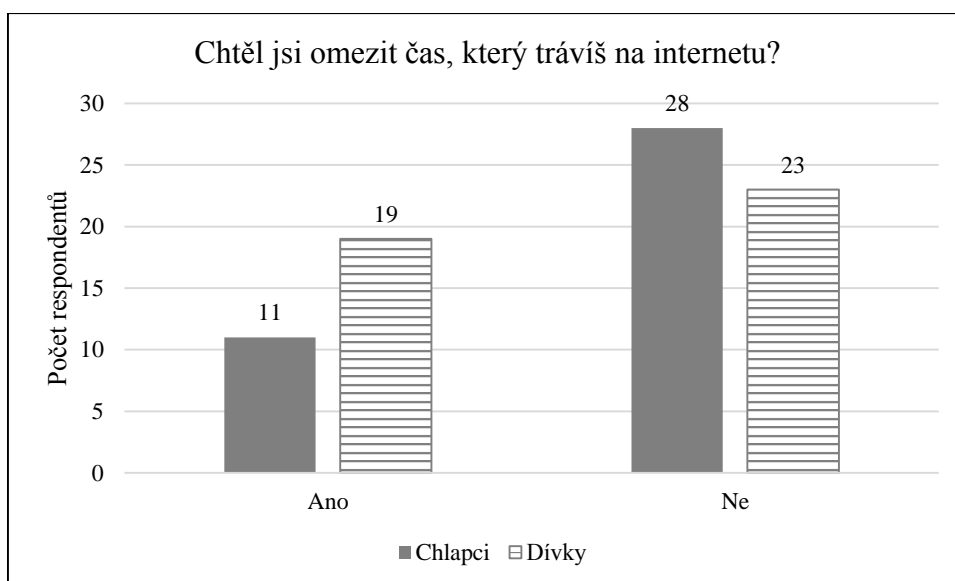
### Otázka 16: Chtěl jsi omezit čas, který trávíš na internetu?

11 chlapců a 19 dívek chtělo omezit čas strávený na internetu, 28 chlapců a 23 dívek nikoliv. Více dětí nechtělo omezit čas trávený na internetu, ale rozdíly mezi těmito čísly jsou malé. Téměř 37 % dotázaných dětí chtělo omezit čas trávený na internetu. Tedy více než jedna třetina dětí se už zamyslela nad tím, že tráví u počítače a internetu mnoho času, který by mohli strávit jiným způsobem.

Tabulka 14

Chtěl jsi omezit čas, který trávíš na internetu?		
	Chlapci	Dívky
Ano	11	19
Ne	28	23

Graf 13



### Otázka 17 – Proč jsi chtěl omezit čas na internetu? Co tě k tomu vedlo?

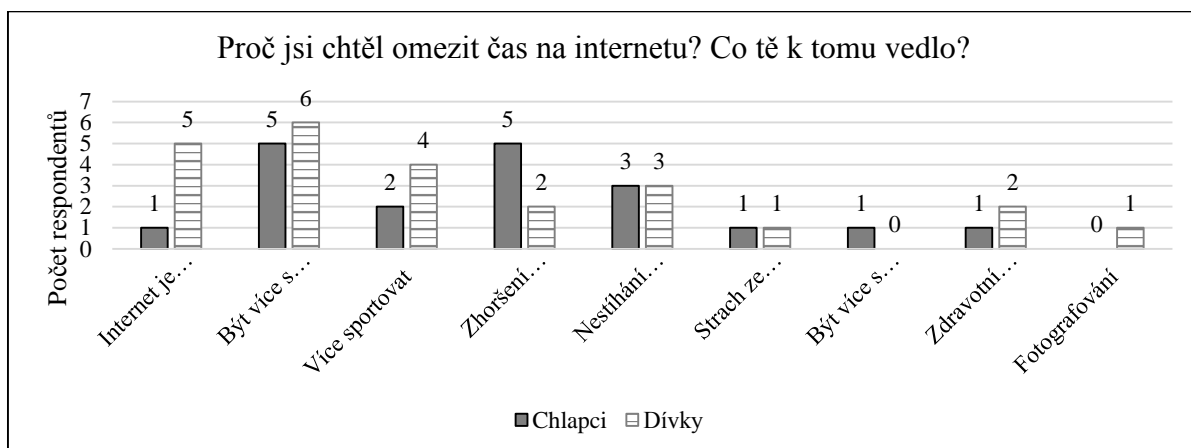
Otevřená otázka pro ty, kteří odpověděli na otázku číslo 16 kladně. Objevilo se mi 9 odpovědí, které se opakovaly, mnoho dětí odpovídalo více možnostmi. Vytvořila jsem tabulku s odpověďmi, aby to bylo přehlednější.

Nejvíce (69 %) z dotazovaných dětí chtělo být více s kamarády, s rodinou, chtějí více sportovat, a dělat jiné aktivity – tedy aktivity z reálného života. Pro 6 dětí je internet ztrátou času, kde většinou plní povinnosti do školy. Tři žáky k omezení internetu vedly zdravotní potíže způsobené sezením u počítače – pálení očí, bolest zad. Celkem 7 dětí vedlo k omezení bytí u internetu zhoršení známek a příprava do školy. Jeden chlapec a jedna dívka mají strach ze závislosti na internetu, ti si uvědomují, jak je nebezpečné trávit dlouhý čas u internetu.

Tabulka 15

Proč jsi chtěl omezit čas na internetu? Co tě k tomu vedlo?		
	Chlapci	Dívky
Internet je ztráta času	1	5
Být více s kamarády	5	6
Více sportovat	2	4
Zhoršení známek	5	2
Nestíhání jiných aktivit	3	3
Strach ze závislosti na internetu	1	1
Být více s rodinou	1	0
Zdravotní problémy	1	2
Fotografování	0	1

Graf 14



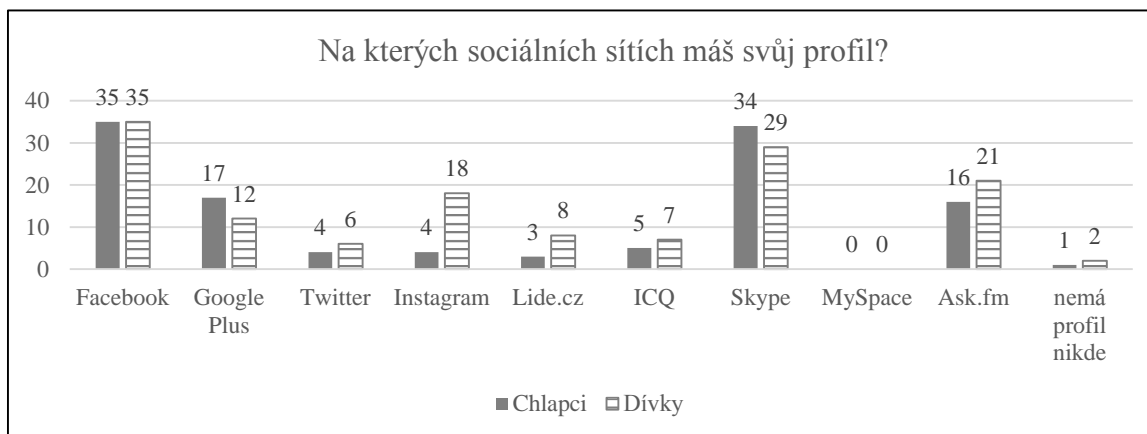
### Otázka 18: Na kterých sociálních sítích máš svůj profil?

Tato čísla jsou velmi vysoká. Nejvyšší číslo najdeme u sociální sítě Facebook, kde je zaregistrovaných 35 chlapců a 35 dívek – tedy 86 % dotazovaných. Následuje Skype, účet zde vlastní 34 chlapců a 29 dívek – 78 % dotazovaných. 16 chlapců a 21 dívek má svůj profil na ask.fm – 37 dětí chce být dotazováno od anonymních, nebo registrovaných účastníků. Dále děti mají profil (účet) na Google Plus (17 chlapců a 12 dívek), Twitteru (4 chlapci a 6 dívek), na Instagramu (4 chlapci a 18 dívek), Lide.cz (3 chlapci a 8 dívek), ICQ (5 chlapců a 7 dívek). Nikdo nemá profil na MySpace. Pouze 3 děti nemají založený profil (účet) nikde.

Tabulka 16

Na kterých sociálních sítích máš svůj profil?		
	Chlapci	Dívky
Facebook	35	35
Google Plus	17	12
Twitter	4	6
Instagram	4	18
Lide.cz	3	8
ICQ	5	7
Skype	34	29
MySpace	0	0
Ask.fm	16	21
Nemá profil (účet) nikde	1	2

Graf 15



### Otázka 19: Máš profil na Facebooku? Jak dlouho?

Již podle předchozí tabulky jsme mohli zjistit, že profil na Facebooku vlastní 35 chlapců a 35 dívek – tedy 86% dotazovaných dětí. Z těchto vysokých čísel celkem **20 dětí má účet na Facebooku a to ještě nedosáhly hranice 13 let** – doby, od kdy si mohou v rámci pravidel Facebooku zřídit účet.

Tabulka 17

Máš profil na Facebooku?		
	Chlapci	Dívky
Ano	35	35
Ne	4	7

Profil na Facebooku má 70 dětí. Teprve jeden rok jej vlastní 1 chlapec a 6 dívek. Dva roky má profil na Facebooku 7 chlapců a 5 dívek; 3 roky 5 chlapců a 9 dívek. Před čtyřmi roky si založilo profil nejvíce dětí 17 dětí – 14 chlapců a 3 dívky, před pěti lety to bylo 6 chlapců a 9 dívek. Více než 6 let využívá Facebook již 5 dětí.

Tabulka 18

Jak dlouho mám Facebook?		
	Chlapci	Dívky
1 rok	1	6
2 roky	7	5
3 roky	5	9
4 roky	14	3
5 let	6	9
6 let	0	2
7 a více let	2	1

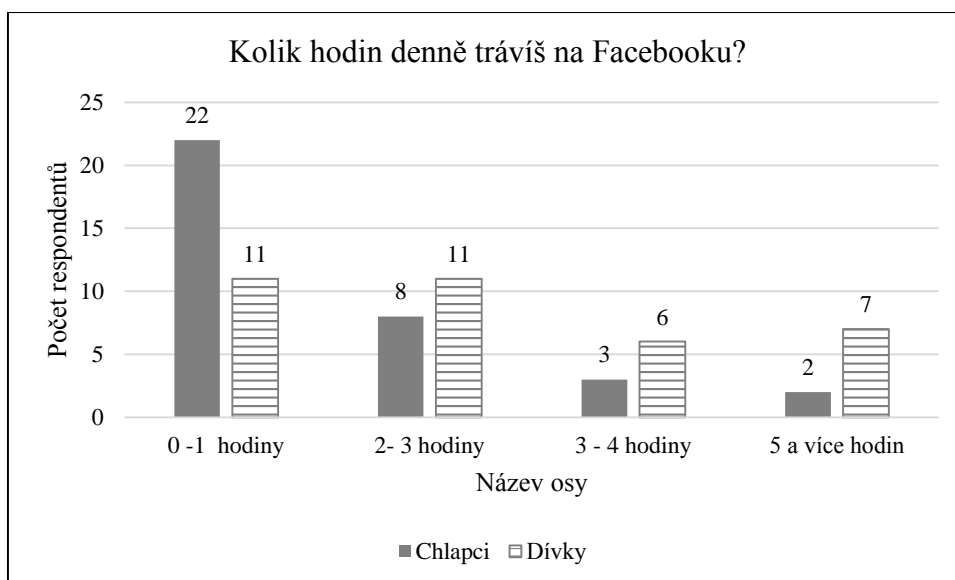
### Otázka 20: Kolik hodin denně trávíš na Facebooku?

22 chlapců a 11 dívek netráví denně na Facebooku žádný čas, nebo pouze jednu hodinu. Dvě až tři hodiny u Facebooku stráví 8 chlapců a 11 dívek. Tři až čtyři hodiny prosedí u Facebooku 9 dětí – 3 chlapci a 6 dívek. Pět a více hodin denně tráví u Facebooku také 9 dětí – 2 chlapci a 7 dívek. Při tomto výzkumu si můžeme všimnout, že 18 dětí (22 %) tráví u Facebooku více než tři hodiny denně, tedy okolo 21 hodin týdně. Tato skutečnost může být velmi znepokojivá.

Tabulka 19

Kolik hodin denně trávíš na Facebooku?		
	Chlapci	Dívky
0 - 1 hodiny	22	11
2- 3 hodiny	8	11
3 - 4 hodiny	3	6
5 a více hodin	2	7

Graf 16



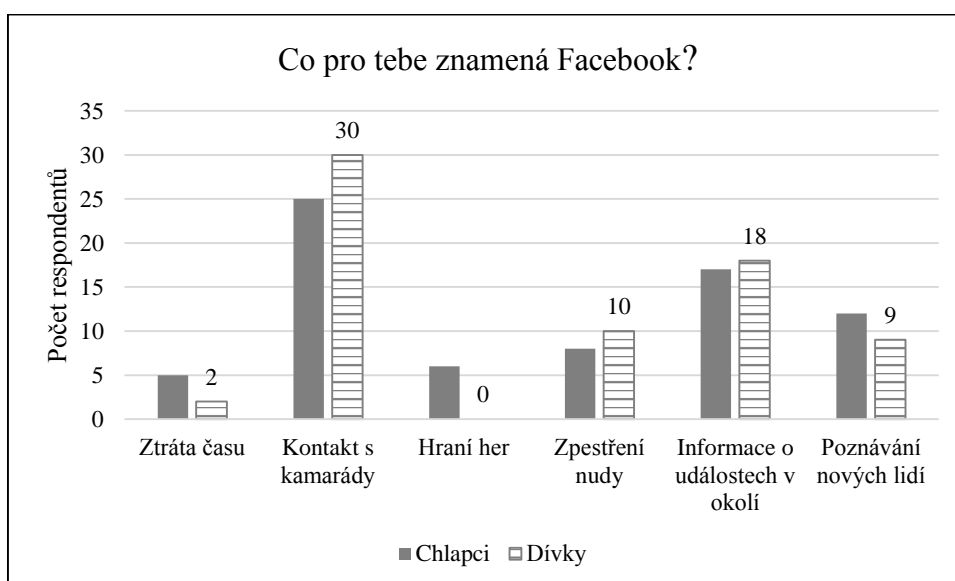
### Otázka 21: Co pro tebe znamená Facebook?

Na tuto otázku odpovídaly děti, co mají profil na Facebooku a mohly využít více odpovědí, také tak většina učinila. Facebook znamená pro většinu dětí kontakt s kamarády – odpovědělo takto 25 chlapců a 30 dívek, zjišťujeme tak, že 78% dětí využívá Facebook ke komunikaci. Často se děti informují prostřednictvím Facebooku o událostech v okolí (17 chlapců a 18 dívek). Pro 5 dětí (5 chlapců a 2 dívky) znamená Facebook ztrátu času, 6 chlapců jej využívá ke hraní her, 18 dětí si díky němu krátí chvíli nudy. 12 chlapců a 9 dívek si prostřednictvím této sociální sítě hledá nové kamarády, poznávají zde nové lidi. Tato činnost není vůbec bezpečná, neboť si díky ní pouští do svého soukromí cizí lidi, což si většina dětí neuvědomuje. Neuvědomují si, jaké nástrahy skrývají mnohá „facebooková kamarádství“.

Tabulka 20

Co pro tebe znamená Facebook?		
	Chlapci	Dívky
Ztráta času	5	2
Kontakt s kamarády	25	30
Hraní her	6	0
Zpestření nudy	8	10
Informace o událostech v okolí	17	18
Poznávání nových lidí	12	9

Graf 17



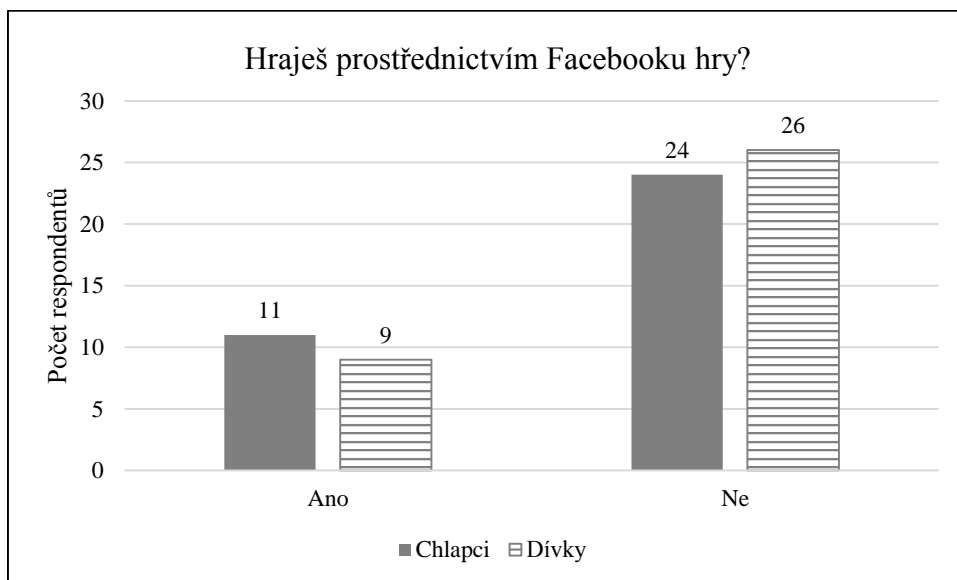
### Otázka 22: Hraješ prostřednictvím Facebooku hry? (FarmVille, CandyCrush,...)

11 chlapců a 9 dívek hraje prostřednictvím Facebooku hry, můžeme to pokládat za počátek závislosti na online hrách. 24 chlapců a 26 dívek hry na Facebooku nehraje, ale neznamená to, že nehrají některé další online hry.

Tabulka 21

Hraješ prostřednictvím Facebooku hry? (FarmVille, CandyCrush,...)		
	Chlapci	Dívky
Ano	11	9
Ne	24	26

Graf 18





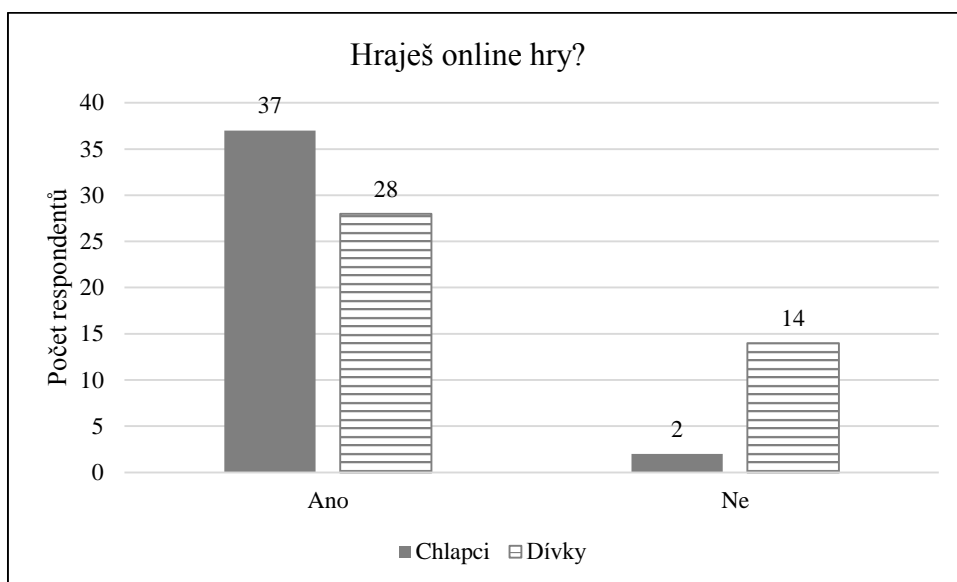
### Otázka 23: Hraješ online hry?

Online hry hraje 37 chlapců a 28 dívek, ze všech dětí to tvoří celkově 80 %. Pouze 2 chlapci a 14 dívek nehraje online hry. Číslo vysoké, ale většina her je online a navíc děti mohou hrát se svými kamarády.

Tabulka 22

Hraješ online hry?		
	Chlapci	Dívky
Ano	37	28
Ne	2	14

Graf 19



**Otázka 24: Hraješ nějakou online hru? Pokud ano, kterou (jde i o hry například na stránkách lide.cz)**

U této otázky jsem měla uvedeny dvě hry – World od Warcraft a Minecraft, další odpověď byla otevřená. Zde se objevilo několik opakujících se her, které jsem vložila do druhé tabulky.

World of Warcraft hraje 8 chlapců a 1 dívka. Minecraf je naopak oblíbenější u dívek, ten hraje 11 dívek a 5 chlapců. Jiné hry hraje 26 chlapců a 20 dívek – často se stalo, že byla zaškrtnutá jak hra z nabídky, tak byla uvedená i jiná hra. Dívky mají oblíbenou hru The Sims, není to pravá online hra, ale k většině věcí potřebují dívky být připojeny na internet. U chlapců je oblíbená hra World od Tanks, tu hraje 11 chlapců, a také hra League of Legends, kterou hraje 8 chlapců. Byla jsem potěšena, že dvě děti hrají hru Dobyvatel, což je znalostní strategická hra, kde se děti mohou hodně dozvědět a naučit.

Tabulka 23

Hraješ nějakou online hru?		
	Chlapci	Dívky
World of Warcraft	8	1
Minecraft	5	11
Jinou	26	20

Tabulka 24

Chlapci		Dívky	
World of Tanks	11	The Sims 3	4
League of Legends	8	hry.cz	3
GTA	5	superhry.cz	3
Dota 2	4	friv.com	2
Forge of Empires	3	Lady Popular	2
Shakes a Fidget	3	World of Tanks	2
Team Fortress 2	3	Babka na útěku	1
Counter Strike Global Offensive	2	Dobyvatel	1
War Thunder	2	GTA	1

APB Reloaded	1	hrejzona.cz	1
Combat Arms	1	League of Legends	1
Cross Fire	1	mafiaonline.cz	1
Dobyvatel	1	Need for Speed	1
FIFA Online	1	Shakes a Fidget	1
Flappy Bird	1	Spore	1
hry.cz	1	Tankionline.com	1
Mafia II	1	Upologus	1
Metin2	1	World of Warplanes	1
Panzar	1		
Pot Farm	1		
Rising Cities	1		
Teeworlds	1		
Train Simulator 2013	1		
UberStrike	1		
Zombie assault	1		

### Otázka 25: Kolik hodin týdně strávíš u online her?

Tato otázka měla otevřené odpovědi, tudíž děti uváděly různě odlišné hodnoty času, který tráví u online her. Proto jsem utvořila tabulku, která lépe vystihuje, kolik hodin týdně děti věnují hraní. Objevovaly se i extrémní hodnoty. Například jeden chlapec z deváté třídy uvedl 30 hodin týdně a druhý z šesté třídy uvedl 24 hodin týdně (asi 4 hodiny denně). Dívky hrají oproti chlapcům méně, pouze dvě dívky z celkového měly více než 13 hodin týdně (asi 2 hodiny denně).

Z tabulky vyplývá, že průměrná doba hraní jednoho žáka je 5,6 hodiny týdně. K výpočtu jsem došla tak, že jsem si vzala vždy středovou hodnotu (např. 1 – 2 hodiny = hodnota 1,5), pouze u lidí, co mají více jak 17 hodin, jsem použila číslo 17. Celkově mi vyšlo 354 hodin, v průměru na každého žáka připadá 5,6 hodiny týdně u online her – méně než 1 hodina denně. Děti, které nehrají online hry, jsem do svého výpočtu nezapočítávala

Tabulka 25

Kolik hodin týdně strávíš u online her?		
	Chlapci	Dívky
méně než 1 hodina	2	6
1 - 2 hodiny	9	12
3 - 4 hodiny	6	4
5 - 6 hodin	2	2
7 - 8 hodin	1	1
9 - 10 hodin	3	1
11 - 12 hodin	1	0
13 - 14 hodin	4	2
15 - 16 hodin	2	0
17 a více	5	0
nevím	2	0

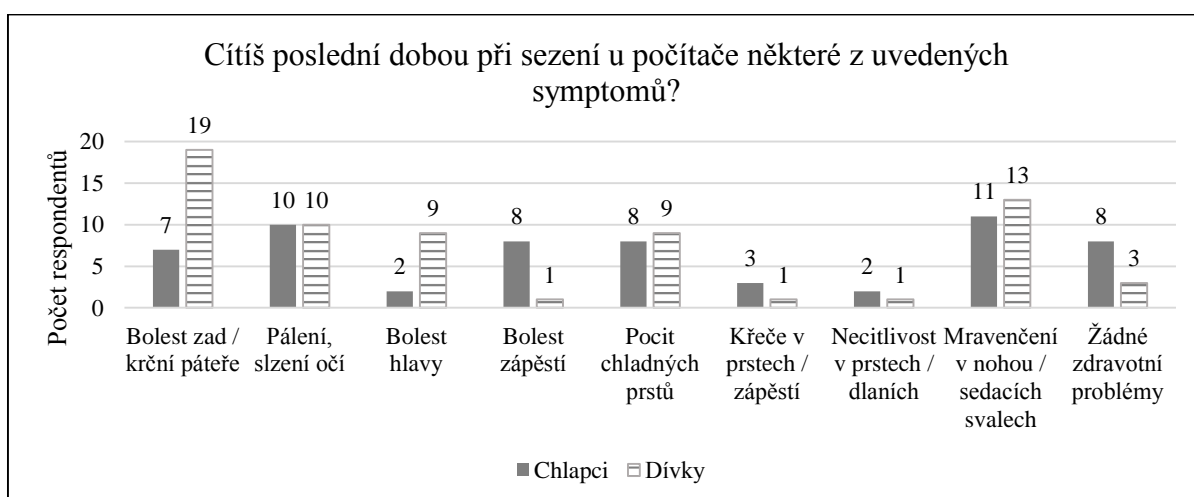
### Otázka 26: Cítíš poslední dobou při sezení u počítače některé z těchto symptomů?

U této otázky mohly děti odpovídat ve více variantách. Můžeme ale stanovit, které zdravotní potíže nejvíce pociťují při sezení u počítače. Nejvíce – 7 chlapců a 19 dívek trápí bolest zad a krční páteře (33 % dětí), 11 chlapců a 13 dívek (více než 28 % dětí) pociťuje mravenčení v nohou nebo sedacích svalech. Pálení a slzení očí zažívá 10 chlapců a 10 dívek. Děti trpí bolestí hlavy (2 chlapci a 9 dívek), bolestí zápěstí (8 chlapců a 1 dívka), pocitem chladných prstů (8 chlapců a 9 dívek), necitlivostí prstů a dlaní (2 chlapci a 1 dívka). Zdravotní problémy při sezení u počítače nepociťuje 8 chlapců a 3 dívky (13 % dětí).

Tabulka 26

Cítíš poslední dobou při sezení u počítače některé z těchto symptomů?		
	Chlapci	Dívky
Bolest zad / krční páteře	7	19
Pálení, slzení očí	10	10
Bolest hlavy	2	9
Bolest zápěstí	8	1
Pocit chladných prstů	8	9
Křeče v prstech / zápěstí	3	1
Necitlivost v prstech / dlaních	2	1
Mravenčení v nohou / sedacích svalech	11	13
Žádné zdravotní problémy	8	3

Graf 20



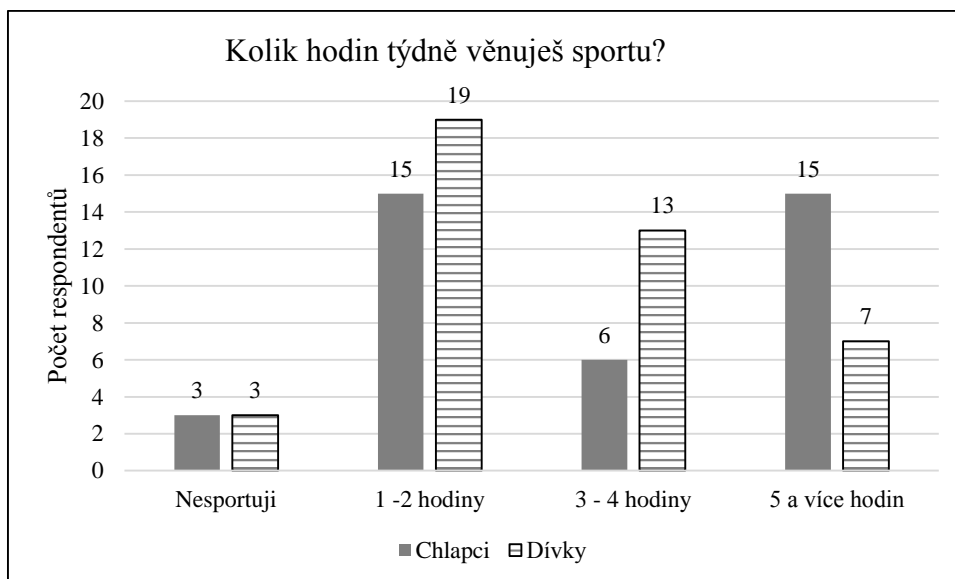
### Otázka 27: Kolik hodin týdně věnuješ sportu (pokud nepočítáme hodiny TV ve škole)?

Otázka se vztahovala k tomu, jestli děti kromě sezení u počítače, brouzdání na internetu, nebo chatování s kamarády, i sportují. Výsledky mě potěšily, neboť dětí, kteří se nevěnují žádnému jinému sportu kromě hodin tělesné výchovy, bylo „pouze“ 6. Jednu až dvě hodiny týdně sportuje 15 chlapců a 19 dívek, tři až čtyři hodiny cvičí 6 chlapců a 13 dívek, pět a více hodin věnuje týdně sportu 15 chlapců a 7 dívek.

Tabulka 27

Kolik hodin týdně věnuješ sportu		
	Chlapci	Dívky
Nesportuji	3	3
1 -2 hodiny	15	19
3 - 4 hodiny	6	13
5 a více hodin	15	7

Graf 21



## ZÁVĚR

Cílem mé bakalářské práce bylo zaměřit se na problematiku netolismu u žáků druhého stupně základních škol.

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že děti tráví u počítače čím dál více času. Můžeme vidět, jaký vliv má internet na život dětí. Internet je pro ně spíše zdrojem zábavy, než prostředkem ke vzdělávání se.

Internet děti obklopuje všude, je pro ně zcela běžné připojit se k internetu doma, ve škole i v autobuse za pomoci svých „chytrých“ telefonů. Kvůli tomu, že se děti neumí odtrhnout od internetu, si mnoho z nich zhoršilo známky ve škole, což vedlo k hádkám s rodiči. Někteří z rodičů zakázali dítěti, aby trávil svůj čas u počítače, nebo omezili čas trávení svého dítěte u počítače. Je velmi dobře, že se rodiče o dítě zajímají, neboť netolismus nevzniká nikde jinde než v dětském pokojíčku.

Internet má také vliv na sociální život dětí, neboť děti si říkají, že když jsou s kamarády v kontaktu přes internet, tak se s nimi nemusí scházet v reálném prostředí.

Jak vyplynulo z dotazníkového šetření, děti tráví u internetu i několik hodin denně. Některé děti si ani neuvědomují, že by tento čas měly omezit. Děti, co si uvědomily, že tráví u internetu mnoho času, a chtějí tento čas omezit, nejčastěji uvádí důvody: nestíhají jiné aktivity, chtějí být více s kamarády, chtějí více sportovat a trávit více času se svojí rodinou. Objevily se i odpovědi, že se u nich vyskytly zdravotní problémy, proto omezují čas u počítače.

Proč vlastně děti tráví o počítače tolik hodin? Děti na internetu lákají dvě věci – sociální síť a online hry. Profil (účet) na sociálních sítích vlastní skoro všechny děti. Mnoho z nich porušuje podmínky sociálních sítí tím, že mají založený profil před svými 13. narozeninami. Je znepokojivé, že děti na základní škole mají profil na Facebooku více než šest let. Facebook znamená pro děti zpestření nudy, informace z okolí a hraní her.

Únik od reálného života nachází děti i v hraní online her, u kterých spolupracují s jinými hráči, pomáhají jim. Pokud jim ve hře něco nevyjde, mohou ji vypnout a začít od začátku. Hry by neměly mít vliv na reálný život dětí – čas u online her by měl rodič korigovat, aby se dítě nestalo na online hrách závislé, nebo by měl hraní těchto her plně zakázat.

Z výsledků mého šetření je patrné, že asi polovina dětí trpí závislostním chováním na internetu. Pro děti je internet v dnešní době vším a nahrazuje jim reálný život. Proto bych touto prací chtěla ukázat rodičům (vychovatelům, pedagogům), že i když to nevypadá, tak dítě může mít sklony k závislosti – a to nejen drogovým. Rodiče by měli vědět, jak tráví jejich dítě svůj volný čas. Příčinou toho, že dítě tráví veškerý svůj volný čas pod jinou (skrytou)

identitou na internetu, může být způsobeno tím, že něco postrádá ve svém reálném životě. Měli bychom si všichni uvědomit, že dítěti s jejich problémy nemůže pomoci nikdo jiný než my dospělí.



## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. KOPECKÝ, Kamil a kol. *Rizika internetové komunikace v teorii a praxi*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. 188 s. Monografie. ISBN 978-80-244-3571-8.
2. KOPECKÝ, Kamil. *Moderní trendy v e-komunikaci*. Vyd. 1. Olomouc: Hanex, 2007. 98 s. ISBN 978-80-85783-78-0.
3. KRČMÁŘOVÁ, Barbora et al. *Děti a online rizika: sborník studií*. 1. vyd. Praha: Sdružení Linka bezpečí, 2012. 178 s. ISBN 978-80-904920-2-8.
4. KŘIVOHLAVY, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Nakladatelství Portal, s. r. o., 2009. 280 s. ISBN 978-80-7367-568-4.
5. *Mezinárodní klasifikace nemocí: mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů ve znění desáté decenální revize MKN-10*. Vyd. 3. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky, 1992 [i.e. 1993]. 170 s.
6. NAVRÁTIL, Pavel. *Internet pro školy*. Vyd. 1. Prostějov: Computer Media, ©2001. 180 s. ISBN 80-902815-3-2.
7. NEŠPOR, Karel a CSÉMY, Ladislav. *Bažení = Craving: společný rys mnoha závislostí a způsoby zvládnání*. Praha: Sportpropag pro Sdružení FIT IN - Rodiče proti drogám, 1999. 76 s.
8. NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Vyd. 4., aktualiz. Praha: Portál, 2011. 173 s. ISBN 978-80-7367-908-8.
9. NEŠPOR, Karel. *Vaše děti a návykové látky*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001. 157 s. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-7178-515-6.
10. POKORNÝ, Vratislav, TELCOVÁ, Jana a TOMKO, Anton. *Patologické závislosti*. 2. vyd. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2002. 194 s. ISBN 80-86568-02-4.
11. ŠMAHEL, David. *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. V Praze: Triton, 2003. 158 s. Psychologická setkávání; sv. 6. ISBN 80-7254-360-1.
12. VANTUCH, Pavel. *Drogy a kriminalita*. Vyd. 1. Brno: Univerzita J.E. Purkyně, 1990. 171 s. Spisy právnické fakulty Univerzity J.E. Purkyně v Brně = Acta Universitatis Brunensis. Iuridica; sv. 82. ISBN 80-210-0169-0.

## INTERNETOVÉ ZDROJE:

1. Co je to ask.fm. *Ask.fm: Ptej se a odpovídej* [online]. 2013 [cit. 2014-04-05].  
Dostupné z: <http://www.ask-fm.cz/o-ask-fm.html>
2. Co jsou sociální sítě. *Bezpecnyinternet.cz* [online]. [cit. 2014-03-22]. Dostupné z:  
<http://www.bezpecnyinternet.cz/zacatecnik/socialni-site/co-jsou-socialni-site.aspx>
3. Český statistický úřad (Praha). Informační společnost v číslech: Pramenné dílo [www dokument]. [cit. 15. 3. 2014]. Dostupné z:  
[http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/vybrane\\_poznatky\\_z\\_publicace\\_is\\_2013/\\$File/info\\_spol\\_2013\\_info.pdf](http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/vybrane_poznatky_z_publicace_is_2013/$File/info_spol_2013_info.pdf)
4. Dvě třetiny českých domácností mají počítač. *Český statistický úřad* [online]. 2012 [cit. 2014-03-14]. Dostupné z:  
[http://www.czso.cz/csu/tz.nsf/i/dve\\_tretiny\\_ceskych\\_domacnosti\\_maji\\_pocitac20121204](http://www.czso.cz/csu/tz.nsf/i/dve_tretiny_ceskych_domacnosti_maji_pocitac20121204)
5. Google+: Sdílejte a objevujte nové věci ve všech službách Google. [online]. [cit. 2014-04-15]. Dostupné z: <https://www.google.com/intl/cs/+learnmore/>
6. K pozitivním vlivům hraní World of Warcraft. *E-Bezpečí* [online]. 2012 [cit. 2014-03-18]. Dostupné z: <http://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/517-pozitivawow>
7. Lidé. [online]. [cit. 2014-03-23]. Dostupné z: <http://www.socialnisite.123abc.cz/lide>
8. *Minecraft* [online]. 2014 [cit. 2014-03-19]. Dostupné z: <https://minecraft.net>
9. Nezávislá hra Minecraft je nejen komerčním trhákem roku. *Bonusweb.cz* [online]. 2010 [cit. 2014-03-19]. Dostupné z: [http://bonusweb.idnes.cz/nezavisla-hra-minecraft-je-nejen-komercnim-trhakem-roku-pjb-/Magazin.aspx?c=A101209\\_125527\\_bw-magazin\\_lou](http://bonusweb.idnes.cz/nezavisla-hra-minecraft-je-nejen-komercnim-trhakem-roku-pjb-/Magazin.aspx?c=A101209_125527_bw-magazin_lou)
10. Nový přízrak závislosti. *Fifty* [online]. 2009 [cit. 2014-03-14]. Dostupné z:  
<http://www.fiftyfifty.cz/Novy-prizrak-zavislosti-8649604.php>
11. Ochrana osobních údajů na sociálních sítích. *Bezpecnyinternet.cz* [online]. [cit. 2014-03-22]. Dostupné z: <http://www.bezpecnyinternet.cz/zacatecnik/socialni-site/ochrana-osobnich-udaju.aspx>
12. Patologické hráčství. *Poradenské centrum pro drogové a jiné závislosti* [online]. [cit. 2014-03-14]. Dostupné z: <http://www.poradenskecentrum.cz/gambling.php>

13. Sociální síť Facebook dnes slaví 10. narozeniny. *Reflex.cz* [online]. 2014 [cit. 2014-03-23]. Dostupné z: <http://www.reflex.cz/clanek/zajimavosti/54357/socialni-sit-facebook-dnes-slavi-10-narozeniny.html>
14. Sociální sítě pro začátečníky: Které vybrat?. [online]. 2011 [cit. 2014-03-22]. Dostupné z: <http://www.internetprovsechny.cz/socialni-site-pro-zacatecniky-ktere-vybrat/>
15. Spoluzaci.cz. [online]. [cit. 2014-03-23]. Dostupné z: <http://onas.seznam.cz/cz/spoluzaci-cz.html>
16. Úvod do problematiky netolismu. *E-Bezpečí* [online]. 2011 [cit. 2014-03-18]. Dostupné z: <http://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/331-uvod-do-problematiky-netolismu>
17. Úvod do sociálních sítí. *IBM.com* [online]. 2011 [cit. 2014-03-22]. Dostupné z: [https://www.ibm.com/developerworks/community/wikis/home?lang=en#!/wiki/W2ee553718f13\\_4825\\_b4e6\\_343b81350b95/page/%C3%9Avod+do+soci%C3%A1ln%C3%ADch+s%C3%ADt%C3%AD](https://www.ibm.com/developerworks/community/wikis/home?lang=en#!/wiki/W2ee553718f13_4825_b4e6_343b81350b95/page/%C3%9Avod+do+soci%C3%A1ln%C3%ADch+s%C3%ADt%C3%AD)
18. World of Tanks - nejlepší módy a zaměřovače Zdroj: <http://mujsoubor.cz/magazin/world-of-tanks-nejlepsi-mody-a-zamerovace>. *Mujsoubor.cz* [online]. 2013 [cit. 2014-03-19]. Dostupné z: <http://mujsoubor.cz/magazin/world-of-tanks-nejlepsi-mody-a-zamerovace>
19. *World of Tanks* [online]. [cit. 2014-03-19]. Dostupné z: <http://world-of-tanks.hrajzdarma.cz>
20. Zahlen und Fakten zu Facebook. *Klicksafe.de* [online]. [cit. 2014-03-23]. Dostupné z: <http://www.klicksafe.de/themen/kommunizieren/facebook/zahlen-und-fakten-zu-facebook/>
21. Závislost na Facebooku jako psychická porucha. [online]. 2011 [cit. 2014-03-23]. Dostupné z: <http://www.tyinternety.cz/2011/05/08/clanek/zavislost-na-facebooku-jako-psychicka-porucha/>
22. Závislost na počítačích a počítačových hrách. *Poradenské centrum pro drogové a jiné závislosti* [online]. [cit. 2014-03-22]. Dostupné z: <http://www.poradenskecentrum.cz/pocitacova-zavislost.php>

# PŘÍLOHY

## PŘÍLOHA 1: DOTAZNÍK

Milí žáci, obracím se na vás s dotazníkem, který bude součástí méj bakalářské práce na téma *Projevy netolismu u žáků 2. stupně základních škol*. Následující otázky se budou týkat vašeho volného času - především času, který trávíte na internetu. Vyplnění dotazníku je samozřejmě anonymní a dobrovolné. Budu ale velmi ráda, když mi ho vyplníte. Správnou odpověď vždy zakroužkujte (pokud jich je u některých otázek víc, zakroužkujte víc)

Děkuji vám za vaši ochotu a vyplnění dotazníku

Lucie Kubilková, studentka Pedagogické fakulty UP v Olomouci

1. **Věk:**
2. **Chodím do:** .....třídy
3. **Jsem:**
  - a. Dívka
  - b. Chlapec
4. **Kolik hodin denně trávíš na počítači?**
  - a. 0 – 0,5 hodiny
  - b. 1 – 2 hodiny
  - c. 3 – 4 hodiny
  - d. 5 a více hodin
5. **Trávíš na internetu více hodin denně než dříve? (před rokem, dvěma roky?)**
  - a. Ano
  - b. Ne
6. **Za jakým účelem využíváš častěji internet?**
  - a. Pro zábavu (Facebook, online hry, nakupování, poslouchání hudby)
  - b. Pro práci (hledání referátů, učiva)
7. **Máš internet v mobilu?**
  - a. Ano
  - b. Ne
8. **Pokud jsi odpověděl/a na otázku č. 7 ano – Připojuješ se k internetu i během vyučování (přestávek), cesty v autobusu?**
  - a. Ano
  - b. Ne

**9. Do které z uvedených situací ses někdy dostal / dostáváš?**

- a. S kamarády jsme byli raději online (např. psali jsme si), než abychom šli společně ven
- b. Hádal jsem se s rodiči kvůli času, který trávím u počítače
- c. Zanedbávám školu kvůli internetu
- d. Ani jedna z možností

**10. Měl jsi kvůli zhoršení známek ve škole zákaz (snížení počtu hodin) používání internetu?**

- a. Ano
- b. Ne

**11. Máš někdy problém se odtrnout od internetu, abys šel dělat povinnosti do školy (úkoly, referáty, příprava na hodinu)?**

- a. Ano, často
- b. Ano
- c. Ne

**12. Omezil jsi osobní setkávání s kamarády kvůli tomu, že si píšeš s kamarády na internetu?**

- a. Ano
- b. Ne

**13. Máš na své koníčky (čtení knížek, sport, tanec,...) méně času?**

- a. Ano
- b. Ne

**14. Když se učíš (čteš, jsi venku s kamarády, sportuješ), myslíš na to, co se asi děje na internetu?**

- a. Ano
- b. Ne

**15. Vydržíš bez internetu jednu hodinu, aniž bys pocíťoval touhu být online?**

- a. Ano
- b. Ne

**16. Chtěl jsi omezit čas, který trávíš na internetu?**

- a. Ano
- b. Ne

**17. Pokud ano – proč jsi chtěl omezit čas na internetu? Co tě k tomu vedlo?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**18. Máš profil (účet)? A kde? (pokud máte více, zaškrtněte)**

- a. Facebook
- b. Google Plus
- c. Twitter
- d. Instagram
- e. Lide.cz
- f. ICQ
- g. Skype
- h. MySpace
- i. Ask.fm

**19. Máš profil na Facebooku? Jak dlouho?**

- a. Ano. Mám ho ..... let/roky/rok
- b. Ne, nemám – přejděte na otázku č. 23

**20. Kolik hodin denně trávíš na Facebooku?**

- a. 0 - 1 hodiny
- b. 2 - 3 hodiny
- c. 3 -4 hodiny
- d. 5 a více hodin

**21. Co pro tebe znamená Facebook?**

- a. Ztráta času
- b. Kontakt s kamarády
- c. Hraní her
- d. Zpestření nudy
- e. Informace o událostech v okolí
- f. Poznávání nových lidí

**22. Hraješ prostřednictvím Facebooku hry? (FarmVille, Candy Crush....)**

- a. Ano
- b. Ne

**23. Hraješ online hry?**

- a. Ano
- b. Ne

**24. Hraješ nějakou jinou online hru? Pokud ano, kterou (jde i o hry, např. na stránkách lide.cz)?**

- a. World of Warcraft
- b. Minecraft
- c. Jinou:.....  
.....

**25. Kolik hodin týdně strávíš u online her? (Pokud je hraje)**

.....

**26. Cítíš poslední dobou při sezení u počítače některé z uvedených symptomů?**

- a. Bolest zad / krční páteře
- b. Pálení, slzení očí
- c. Bolest hlavy
- d. Bolest zápěstí
- e. Pocit chladných prstů
- f. Křeče v prstech/zápěstí
- g. Necitlivost v prstech/dlaních
- h. Mravenčení v nohou/sedacích svalech

**27. Kolik hodin týdně věnuješ sportu (pokud nepočítáme hodiny TV ve škole)?**

- a. nesportuji
- b. 1 - 2
- c. 3 - 4
- d. 5 a více

Děkuji za spolupráci ☺  
Lucie Kubilková

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Lucie Kubilková
<b>Katedra:</b>	Českého jazyka a literatury
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Kamil Kopecký, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2014

<b>Název práce:</b>	Projevy netolismu u žáků 2. stupně základních škol
<b>Název v angličtině:</b>	The Manifestations of Netholism of second-degree students at elementary schools
<b>Anotace práce:</b>	Práce je rozdělena na dvě části. V části teoretické se zabývám vymezením pojmu závislost a vysvětlením pojmu netolismus. Dále zmiňuji, jak netolismus vzniká a čím se vyznačuje. Věnuji se především problematice online her a sociálních sítí. Praktická část se týká dotazníkového šetření.
<b>Klíčová slova:</b>	závislost, netolismus, závislostní chování na internetu, sociální sítě, online hry
<b>Anotace v angličtině:</b>	This thesis is divided into two parts. In theoretical part I deal with definition of the terms addiction and netholism. I mention, how netholism arises and how is characterized. I focus especially on issues of online games and social networks. The practical part is aimed at the survey.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	addiction, netholism, Internet addiction, social networks, online games
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	Příloha 1: Dotazník
<b>Rozsah práce:</b>	63 stran
<b>Jazyk práce:</b>	český