

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav speciálněpedagogických studií

Bakalářská práce

Simona Naglová

**Rizikové chování: závislostní chování a analýza závislostního chování
u žáků 9. tříd na online hrách**

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně a použila pouze prameny uvedené v seznamu použitých zdrojů.

V Olomouci dne 19.6. 2019

.....

Simona Naglová

Poděkování

Děkuji všem, kteří mi poskytli pro účel této práce svůj drahocenný čas. Vedoucímu mé bakalářské práce doc. Mgr. Michalovi Růžičkovi, Ph.D., rodině, příteli a přátelům za podporu, a také učitelům a žákům, díky nimž se mohl tento výzkum realizovat.

Obsah

Úvod.....	6
TEORETICKÁ ČÁST	7
1 Rizikové chování.....	7
1.1 Terminologie rizikového chování.....	7
1.2 Syndrom rizikového chování v dospívání (SRCH-D)	9
2 Dospívání.....	11
2.1 Dospívání jako životní etapa	11
2.2 Pubescence jako vývojové období.....	12
2.2.1 Vztah pubescenta ke svému „já“	12
2.2.2 Vztah pubescenta k okolí	13
2.3 Adolescence jako vývojové období.....	13
2.3.1 Rozvoj schopností, dovedností a zájmů adolescenta.....	14
2.3.2 Rozpory v adolescenci	14
2.3.3 Oblast budoucnosti	15
2.4 Volný čas v životě dospívajícího jedince.....	15
2.4.1 Pasivní trávení volného času	16
3 Závislost.....	18
3.1 Závislostní (návykové) chování.....	18
3.1.1 Herní porucha (závislost) podle WHO	19
3.1.2 Internetová herní porucha podle APA	19
3.2 Online závislosti (netolismus)	19
3.2.1 Prevence a léčba internetové závislosti.....	21
3.3 Závislost na mobilním telefonu (nomofobie).....	22
4 Svět počítačových her	23
4.1 Počítačové hry	23
4.1.1 Vybrané druhy počítačových her.....	23
4.2 Online hry.....	24
4.2.1 Výběr populárních online her současné doby	25
PRAKTICKÁ ČÁST.....	29
5 Výzkumné šetření a jeho metodologie	29
5.1 Dotazník	29
5.2 Výzkumný cíl	29

5.2.1	Výzkumné otázky	30
5.3	Průběh výzkumného šetření a způsob zpracování dat	30
5.4	Výsledky výzkumné části.....	31
5.5	Diskuze a shrnutí	51
	Závěr	52
	Seznam zkratk.....	54
	Seznam použitých zdrojů	55
	Seznam grafů	60
	Seznam příloh	61

Úvod

V současné době nás všechny obklopuje svět informačních a komunikačních technologií. Většina z nás už by si život bez nich nedokázala představit. Spolu s internetem tvoří dokonalý pár. Počítače, notebooky, tablety, mobilní telefony a herní konzole jsou stále vylepšovány, aby byly co nejvíce přizpůsobené životu dnešní populace. Moderní technologie ve spojitosti s internetem však mají své výhody i nevýhody. Mezi klady můžeme zařadit větší dostupnost informací a možnost komunikace. Jako zápory můžeme uvést změny v chování u jednotlivců, kteří nadměrně používají moderní technologie, ale také rizikové chování a možný vznik závislosti.

Při cestování se můžeme setkat s populací dospívajících jedinců, kteří se baví o činnostech, které vykonávali. Častokrát slyšíme, že si spolu s přáteli povídají o hraní online her a sdělují si své dojmy. Z tohoto důvodu jsme se také zaměřili na tuto skupinu i v naší závěrečné práci.

Cílem naší předkládané práce je zjistit výskyt závislostního chování týkajícího se hraní online her u žáků 9. tříd, kteří docházejí do pěti z vybraných základních škol v okrese Ústí nad Orlicí. Dále nás v rámci dané problematiky zajímá, zda hrají online hry více muži oproti ženám. Zabýváme se online hrami, které respondenti hrají. Následně také tím, zda mají jiné zájmy, které nespočívají v hraní online her. Zaměřujeme se i na možný vliv online her na školní prospěch respondentů, ale také na to, zda si respondenti uvědomují možný vznik závislosti na hraní online her.

V teoretické části se v rámci první kapitoly zabýváme rizikovým chováním a s ním souvisejícím syndromem rizikového chování v dospívání. Ve druhé kapitole se vzhledem k věku respondentů zaměřujeme na životní etapu dospívání, kterou popisujeme z hlediska pubescence i adolescence. V souvislosti s tímto obdobím se zabýváme volnočasovými aktivitami dospívajících jedinců. Ve třetí kapitole se věnujeme závislostnímu (návykovému) chování, v jehož rámci se zaměřujeme na online závislosti (netolismus) i na závislost na mobilním telefonu (nomofobii). Ve čtvrté kapitole se věnujeme počítačovým hrám, jejich jednotlivým druhům a online hrám, u kterých představujeme výběr populárních her v současné době.

V praktické části navazujeme na teoretické poznatky. Představujeme výzkumné šetření a jeho metodologii. Zaměřujeme se na hlavní cíl, výzkumné otázky a výzkumný vzorek. Na závěr se seznámíme s průběhem výzkumného šetření, způsobem zpracování dat a s výsledky výzkumu.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Rizikové chování

V této kapitole se zaměřujeme na terminologii rizikového chování a na syndrom rizikového chování v dospívání (SRCH-D).

1.1 Terminologie rizikového chování

Pojem „riziko“ představuje jevy, kterým je dospívající jedinec vystaven. S tímto souvisí termín „resilience“, který označuje jisté dynamické působení mezi prostředím a osobností, a následné přizpůsobení se podmínkám či okolnostem, které s sebou vývoj přináší. (Šolcová in Sobotková a kol., 2014)

Pojmem „**rizikové chování**“ označujeme činnosti u konkrétní osoby, skupiny či společnosti, které směřují k zvýšenému výskytu pozorovatelných a evidentních problémů v oblasti sociální, zdravotní, psychologické, vývojové apod. (Dolejš in Skopal, Dolejš, Suchá, 2014)

Podle Michala Miovského (in Dolejš, Skopal, Suchá a kol., 2014, s. 21) pod tento pojem spadají různé podoby chování, *„které mají negativní dopady na zdraví, sociální nebo psychologické fungování jedince a/nebo ohrožují jeho sociální okolí, přičemž ohrožení může být reálné nebo předpokládané.“*

Terminologie zastřešující oblast rizikového chování je velmi nejednotná. Rizikové chování je nadřazeným termínem pro chování problémové, disociální, asociální, antisociální, delikventní apod., které se odůvodňují příčinami z hlediska psychologického, biologického či sociálního. (Sobotková a kol., 2014)

Spojitosť mezi termínem „rizikové chování“ a výše uvedenými pojmy je velmi těsná, mají spolu mnoho shodných obsahových témat. Chování je ovlivněno kulturou dané společnosti, sociální percepcí, urbanizací, vývojem moderních technologií a vymezením pojmů norma a normalita. Normy, hodnoty a pravidla dané společnosti mají vliv na vlastnosti jedinců, které se týkají emocí, chování a poznávacích schopností. Postupnou evolucí společnosti si však můžeme klást otázku: „Jaké chování je ještě v normě?“ (Dolejš, 2010)

Do oblasti rizikového chování spadají lhaní, záškoláctví, agresivní jednání a agresivita, násilné chování, šikana a kyberšikana, kriminalita, vandalismus, extremismus, rasismus,

xenofobie, antisemitismus, hazardní aktivity, rizikové činnosti v oblasti internetové, sexuální, dopravní, sportovní, závislost apod. (Sobotková a kol., 2014)

Souhrn oblastí, které se týkají rizikového chování, není uzavřen ani ukončen, jelikož se stále objevují nové aktivity, u kterých rozlišujeme na základě vnímání samotného jedince, zda je činnost riziková či nikoliv. (Dolejš in Dolejš, Skopal, Suchá a kol., 2014)

V období dospívání představují pro jedince některé vývojové aspekty rizika, která se mohou v souvislosti s nepříznivými situacemi účastnit na vzniku rozdílných podob týkajících se nevhodného chování a poruch s přízpusobením. (Smik in Labáth, Ambrózová, Smik, Štúrová, 2001)

Pro jedince je důležité, aby měl pocit vlastní identity. Pokud ho nemá, může si připadat zbytečný, bezmocný a následně se u něj mohou začít projevovat první známky týkající se rizikového chování. (Smik in Labáth, Ambrózová, Smik, Štúrová, 2001)

Rysy, které vycházejí z osobnosti jedince můžeme rozdělit na protektivní a rizikové. Mezi činitele, kteří ovlivňují výskyt rizikového chování u dospívajícího, můžeme zařadit rodiče, přátele, vrstevníky a samotného jedince. (Dolejš in Skopal, Dolejš, Suchá, 2014)

Výzkumy, které byly doposud uskutečněny prokázaly, že rizikové chování se více vyskytuje ve městě než na venkově. Trendem dnešní doby je taktéž závislost dospívajících jedinců na internetu, což souvisí s nižší mírou akceptace autority a větší mírou agresivity. (Dolejš, 2010)

Rizikové jednání je ovlivněno vrstevníky, rodinou, ale také způsobem, kterým dospívající jedinci tráví svůj volný čas. Jednu z rizikových forem, v rámci trávení volného času, představuje hraní her na počítači. (Sobotková a kol., 2014)

U některých hráčů počítačových her se může vyskytnout kyberšikana, při níž se hráči v online prostředí šikanují s ostatními. Hráči se mezi sebou mohou taktéž dopouštět krádeže svých herních postav, odcizení předmětů týkajících se virtuálního světa, podvodů apod. (Kopecký, 2013)

Fischer a Škoda (in Sobotková a kol., 2014) uvádějí tři skupiny teorií, které se týkají rizikového chování a jeho počátku.

Jsou jimi:

- **biologicko-psychologické:** pátrají po spojitostech, které se týkají charakteru, chování, stavby těla, enzymů, hormonů a genetiky

- **sociálně-psychologické:** orientují se na temperament, sociální učení, kognitivní styly a rysy osobnosti
- **sociologické:** zaměřují se na souvislost společnosti a kultury

1.2 Syndrom rizikového chování v dospívání (SRCH-D)

Termín označující syndrom rizikového chování v dospívání (SRCH-D), též *risk-behavior syndrom* (RBS) či *problem behavior syndrom* (PBS) vznikl v minulém století. Začátkem 70. let psychologové ze Severní Ameriky zkoumali v USA chování u skupin dospívajících jedinců ve věkovém rozmezí 14-22 let. Zpozorovali nárůst chování, které označili jako „zdraví ohrožující“. (Kabíček in Kabíček, Csémy, Hamanová a kol., 2014)

„Jedná se o charakteristický soubor příznaků (nemusí však být vždy přítomny všechny), které vznikají na stejném podkladě. Některé tyto projevy jsou problémové pouze ve vztahu k věku.“ (Csémy, Hamanová in Kabíček, Csémy, Hamanová a kol., 2014, s. 33)

Richard Jessor (in Kabíček, Csémy, Hamanová a kol., 2014) poukazuje na některé oblasti chování, které je rizikové, jelikož může být zároveň i chováním, které je problémové. Potvrzuje také, že v mnoha případech se projevy objevují současně, jelikož mají totožné důvody.

Rizikové experimenty jsou součástí dnešní etapy dospívání. V mnoha případech je toto jednání nestálé a spolu s věkem se postupně uklidňuje a vrací do normy. V některých případech je však myšleno záměrně a napomáhá tak k vyřešení daných potřeb jedince. Dospívající člověk si ne vždy uvědomí, že jeho jednání může vyvolat trestní postih. Podle WHO (Světové zdravotnické organizace) jsou dospívající jedinci označeni jako „riziková skupina“. (Sobotková a kol., 2014)

Hamanová a Kabíček (in Sobotková a kol., 2014) uvádějí tři součásti syndromu rizikového chování (SRCH-D), které se vzájemně doplňují a zlehčují tak v rámci příčin svůj počátek.

Řadíme mezi ně:

- **zneužívání látek, které jsou návykové**
- **jevy, které jsou nepříznivé a vyskytují se v oblasti sociálního a psychologického vývoje**-delikvence, kriminalita, agresivita, autoagresivita, úrazy, problémové chování
- **jednání, které je rizikové a objevuje se v reprodukční oblasti**-předčasné zahájení sexuálního života

V rozšířeném pojetí:

• **jednání, které ohrožuje zdraví**-výživa a stravovací návyky, které nejsou zdravotně vhodné, omezené množství pohybu, nikotinismus apod.

To, zda se SRCH-D vytvoří, záleží na oboustranném vztahu mezi rizikovými a ochrannými faktory. Dále musíme brát v potaz i příznaky, které se týkají samotného jedince, rodiny a společnosti. Ve 21. století se v souvislosti se společností zachází s rodinou, vrstevníky, školou a okolím jako s oblastmi, které jsou pro dospívajícího jedince rozhodující. (Csémy, Hamanová in Kabíček, Csémy, Hamanová a kol., 2014)

Za důležité role můžeme označit výchovu v rodině, která by měla být individuální, dlouhodobá a vhodně zvolená. Dále pak prevenci ve škole a v oblasti zdraví. (Kabíček in Kabíček, Csémy, Hamanová a kol., 2014)

Důležitou úlohu v oblasti prevence plní také společnost, která by se měla svou pomocí podílet na ochraně tzv. „rizikové populační skupiny“. Podstatnou část tvoří vhodné zvolení budoucí pracovní profese s ohledem na zdravotní stav jedince. (Csémy, Hamanová in Kabíček, Csémy, Hamanová a kol., 2014)

2 Dospívání

V této kapitole se zabýváme dospíváním, jako jednou z životních etap. Představujeme pubescenci a adolescenci se všemi jejich spojitostmi a zmiňujeme i oblast týkající se volného času.

2.1 Dospívání jako životní etapa

Ve vývojovém období dospívání probíhá množství změn, které ovlivňují náš život. Tělo dospívajícího jedince v dnešní době dozrává rychleji, oproti jedincům ve stejném věku v minulém století, avšak jeho začlenění do dospělosti se nápadně oddaluje. (Kabíček in Kabíček, Csémy, Hamanová a kol., 2014)

Dospívání je podle Heluse (2018) obdobím, které lze definovat i s určitým odchýlením od věku 11 do 18 až 22 let. Tuto životní etapu můžeme označit jako prostředníka mezi obdobími dětství a dospělosti.

Dospívající jedinec se mění z různých hledisek:

- **z biologického:** dozrávání pohlavního ústrojí, k čemuž se vážou reakce způsobené hormony, tělesný růst
- **ze sociálního:** probíhá progresivní etapa spjatá se socializací
- **z osobnostního:** jedinec pátrá, objevuje a formuluje svoji identitu

Mezi činitele, kteří ovlivňují sociální a psychické dozrávání jedince, můžeme zařadit dlouhodobé studium, kterým se chystáme na konání pracovní profese, dále věk, ve kterém jedinec vstoupí do manželství, ale i narození potomka. V rámci studia se objevuje materiální pomoc, kterou často jedinci přijímají ze strany svých rodičů. Oproti tomu existují i jedinci, kteří se začlení do dospělosti psychosociálně nepřipraveni. V rámci změn, které ve společnosti díky demokracii probíhají, může u jedince docházet k nepříznivým jevům a tím i jeho následnému poškození rozvoje. (Kabíček in Kabíček, Csémy, Hamanová a kol., 2014)

V tomto období, které je plné emočních změn a nesnází, jsou na dospívajícího jedince a jeho okolí kladeny požadavky, které nemusí být v určitých situacích vždy řešitelné. Etapu dospívání dělíme na období pubescence a adolescence. (Helus, 2018)

Macek (2003) časově vymezuje období dospívání na pubescenci, která probíhá mezi 11.-15. rokem a adolescenci, která se převážně uskutečňuje mezi 15.-22. rokem.

Kabíček (in Kabíček, Csémy, Hamanová a kol., 2014) dělí období dospívání z hlediska věku na adolescenci časnou (10-13 let), střední (14-16 let) a pozdní (17-19 let).

Dospívání patří mezi jedno z důležitých vývojových období. Rivalita a porovnávání mezi vrstevníky ve skupinách probíhají mezi dospívajícími v různém prostředí každý den. Na dospívajícího jedince je od dospělých kladena řada povinností, což může způsobit nátlak a následné rozpaky. Pochyby a nejistoty může jedinec promítnout do svého chování, v němž začne vyhledávat plno adrenalinových zážitků a experimentů týkajících se návykových látek a činností. (Skopal in Skopal, Dolejš, Suchá, 2014)

Pokud jedinci nedáme dostatek prostoru a šanci včlenit se do dospělosti, může se u něj nebezpečně zformovat identita a s ní se vyskytnout nežádoucí či rizikové chování. (Macek in Sobotková a kol., 2014)

2.2 Pubescence jako vývojové období

Název pubescence je odvozen z latinského slova „*pubes*“ (ochlupení) a charakterizuje se prostoupením vývojových faktorů biologických, psychologických a sociálních. Osobnost pubescenta prochází mnoha emocionálními změnami, na které působí následné odezvy, které jsou často labilní. Hlavní úlohu nese také činnost pohlavních orgánů, růst sekundárních pohlavních znaků (ochlupení, u dívek růst poprsí, u chlapců růst vousů a změna hlasu -tzv. mutace) a vývojová akcelerace (zrychlení růstu a vývoje v průběhu staletí). Do života dívek vstupuje menstruace a u chlapců se objevuje poluce. Pubescenti v tomto období uspokojují své sexuální pudy autoeroticky (masturbačně) za přítomnosti jasných představ. Období pubescence končí schopností reprodukce, ke které nejčastěji dochází mezi 13. až 15. rokem věku. (Helus, 2018)

2.2.1 Vztah pubescenta ke svému „já“

Osobnost pubescenta se v tomto období potýká s otázkami, které se týkají jeho těla i podoby. Do života mu tak vstupuje mnoho pochybností, které jsou pro něj nepříjemné. Může se potýkat s nesouladem v koordinaci pohybů, výskytem akné, strachem z tloustnutí apod. U pubescenta mohou hrát tyto faktory roli pro počátek pubescentní dysmorfofobie (strach z toho, jak dotyčný vypadá) a snaží se tak vypořádat se svou podobou různými způsoby. Jedinci často zakládají vrstevnické skupiny, ve kterých členové najdou vzájemnou oporu a prosazují tak lépe svůj vlastní názor vůči ostatním. (Helus, 2018)

2.2.2 Vztah pubescenta k okolí

Na pubescenta mají velký vliv vztahy s vrstevníky ve skupině. Rodina i škola by měli zabránit mylnému dojmu, který na pubescenta může působit nezájmem o jeho osobnost. Langmeier a Krejčířová (2006) uvádějí pět vztahových vrstevnických etap, kdy však pro období pubescence jsou charakteristické tyto tři:

- první fáze-**skupinová izosexuální**: jedinci se shromažďují do homogenních skupin, ve kterých se dělí o své problémy, tajemství a řeší různá témata
- druhá fáze-**individuální izosexuální**: jedinci v homogenních skupinách hledají a navazují hlubší přátelství, která jsou pro ně blízká
- třetí fáze-**přechodná**: jedinci začínají projevovat zájem o druhé pohlaví, objevuje se tendence překročit hranice skupiny a pokus o bližší navázání kontaktu

Mezi následující fáze řadíme:

- čtvrtou fází-**heterosexuální polygamní**: na rozhraní pubescence a adolescence se jedinec jednoho pohlaví pokouší o navázání přátelského vztahu s jedincem druhého pohlaví, kdy roli hraje zájem v oblasti sexuality
- pátou fází-**zamilovanosti**: tato fáze je typická pro navazující období-adolescenci

2.3 Adolescence jako vývojové období

Pojem adolescence je známý od 15. století. Byl vyvozen z latinského názvu „*adolescere*“, kterým označujeme vyspětí jedince. (Lerner, Steinberg in Sobotková a kol., 2014)

Podle Heluse (2018) tvoří adolescence druhou etapu období dospívání a v mnoha případech se vyznačuje zmírněním projevů pubescence, pokud se však tyto projevy potíží nezhorší. Příkladem zhoršených projevů může být prohloubená závislost, mentální anorexie, nepříznivý vliv sociální skupiny apod. Pokud jedinec překoná potíže, které mu život přinesl a dostane oporu od svého okolí, vyvolává to v něm pocit radosti ze sebezvoje a postupně se mu utváří příznivé sebevědomí. Otevírá se mu tím směr do budoucna.

„Celkové zklidnění a snaha dát svůj život do pořádku, vtisknout mu řád a smysl, je dáno:

- *biologickým dozráním;*
- *bohatšími životními zkušenostmi;*

- *pokrokem v myšlení, včetně uvažování nad cíli života a riziky, která přináší nedostatek zodpovědnosti;*
- *rozvojem sebeovládání, sebekontroly.*“ (Helus, 2018, s. 285)

2.3.1 Rozvoj schopností, dovedností a zájmů adolescenta

Spěšný rozvoj, který se týká motoriky, percepce a ostatních schopností směřuje adolescenta k vytváření nových a hlubších zájmů. Nejčastěji se jedná o aktivity, které se týkají sportu, hudby, literatury, filmu i divadla. U některých jedinců se mohou vyskytnout první snahy o hudební, výtvarnou či literární tvorbu. (Langmeier, Krejčířová, 2006)

Jedinec může být také ovlivňován rodiči, vrstevníky, širší společností, médií či internetem. Pokud je adolescent následnými faktory přehlacen, mohou se u něj začít vyskytovat psychické poruchy a patologické chování. (Tyrlik, 2012)

2.3.2 Rozpory v adolescenci

Podle Heluse (2018) může jedinec řešit v adolescenci různé rozpory. Mezi nejčastější z nich patří:

- **Rozpor mezi zralostí fyzickou a zralostí biopsychosociální,** v níž je adolescent oproti dospělým v nejlepší fyzické, vědomostní a sexuální kondici, avšak stále hledá cestu ke svému já-k vlastní identitě a není obeznámen s nároky, které mu společnost ukládá. V rámci hledání vlastní identity doprovází jedince experimenty se sebou samým. Adolescent se potýká s různými nesnáze a pokládá si otázky týkající se toho, kým doopravdy je, co umí, kam směřuje, kam náleží a co je v jeho životě zásadní. V některých případech může adolescent zklamat i sám sebe, a to za předpokladu, že na sebe klade vysoké požadavky.

- **Rozpor mezi generacemi-**v tomto případě mají adolescenti tendenci věci měnit a jejich kritika může vést v horších případech až k radikalismu či extremismu. V lepším případě je jejich hodnocení bráno jako pozitivní tendence k angažovanosti.

Vrstevníky v období adolescence „*spojuje tzv. druhé období vzdoru, kdy testují, kolik jsou rodiče a vychovatelé ochotni unést a tolerovat, nedokáží s nimi již zcela vycházet ani se jim svěřovat. Rádi by se emancipovali od rodiny, ale současně jsou nuceni přijímat její podporu.*“ (Jedlička a kol., 2015, s. 40)

2.3.3 Oblast budoucnosti

Pro adolescenta je důležitá jasná představa jeho budoucnosti. Vzdoruje obavám, které se týkají dospělosti, jelikož ji považuje za obtížné období, v němž se musí stát zodpovědným a schopným přijmout závazky. V některých případech se však může stát, že se jedinec do období dospělosti žene z důvodu, aby se zbavil nehezkých vzpomínek z předešlé vývojové etapy. V tomto případě může být následkem nedostatečná připravenost na budoucnost. Adolescent se zaměřuje na volbu povolání, ve kterém bude uplatnitelný a k jehož dosažení si dává usilovné cíle. Jedinec má tendenci navazovat hlubší vztahy s přáteli či s potenciálním partnerem. Přemýšlí o tom, co je smyslem a cílem plnohodnotného života. (Helus, 2018)

Podle Skopala (in Skopal, Dolejš, Suchá, 2014) existuje v dnešní době mnoho komplikovaných situací, které ovlivňují vstup do dospělosti a tím prodlužují období dospívání. Mezi příčiny můžeme zařadit rychlejší nástup dospívání, dlouhodobou studijní přípravu na volbu povolání, ale také požadavky, které na jedince klade společnost. Nesoulad mezi biologickou, psychologickou a sociální vyspělostí tvoří „*ekonomické, technické, organizační, politické a další aspekty společenského vývoje, které vyžadují stále náročnější přípravu na dospělost.*“ (Skopal in Skopal, Dolejš, Suchá, 2014, s. 9)

Psychický a sociální vývoj je ovlivněn faktory kulturními, sociálními a historickými, díky nimž jsou stanoveny meze a příležitosti týkající se lidského vývoje. Je důležité, v jaké etapě života toto období začíná a jakými faktory je ovlivněno, jelikož může být jedinec poznamenán rozvojem a obsahem citění, které se týká morálky, činů a hodnocení. (Cakirpaloglu in Dolejš, Skopal, Suchá a kol., 2014)

Nezbytnou úlohu představuje i sociální původ, který ovlivňuje, jak bude dospívající jedinec ekonomicky samostatný. Dále vstup do pracovního procesu, do manželství, úprava životního stylu, a také, jakým způsobem bude využívat svůj volný čas. (Skopal in Skopal, Dolejš, Suchá, 2014)

2.4 Volný čas v životě dospívajícího jedince

V Úmluvě o právech dítěte je za dítě považována osoba, která nedovršila věku 18 let. Pojmem „volný čas“ označujeme čas, který dospívajícímu jedinci zbyde po tom, co splní své povinnosti, které souvisejí se školou, uspokojováním fyziologických potřeb a se společenskou existencí (péče a pomoc v domácím prostředí apod.) Je to čas, ve kterém si svobodně

a dobrovolně volíme a vykonáváme činnosti, které splňují naše očekávání. Do volného času spadají činnosti odpočinkové, rekreační a zájmové. (Pávková, Hájek, Hofbauer in Pávková, Hájek, Hofbauer, Hrdličková, Pavlíková, 2002)

Odpočinkové činnosti jsou poklidné a nejsou fyzicky či psychicky náročné, zbavují jedince vyčerpanosti. Příkladem může být ležení (na zemi, na lehátku,..), čtení, cvičení zaměřená na relaxaci, spaní, poslouchání hudby, vypravování, sledování filmů a seriálů, klidné hry, procházky s pomalým tempem apod. Rekreační činnosti zahrnují značnou aktivitu zaměřenou na pohyb, který by se měl uskutečnit ve venkovním prostředí. Řadíme sem hry a soutěže orientované na pohyb, tancování, cvičení apod. Zájmovými činnostmi jsou aktivity, které mají určitý záměr a jedinec díky nim uspokojuje a rozvíjí své individuální zájmy, potřeby a vlohy. Podílejí se na společenské orientaci a na tvorbě způsobu života daného jedince. (Pávková, Pavlíková, Hrdličková in Pávková, Hájek, Hofbauer, Hrdličková, Pavlíková, 2002)

Pávková (in Pávková, Hájek, Hofbauer, Hrdličková, Pavlíková, 2002, s. 93) dělí zájmové činnosti podle jejich náplně na aktivity:

- *společensko-vědní*
- *pracovní-technické*
- *přírodovědně-ekologické*
- *estetickovýchovné*
- *tělovýchovné, sportovní a turistické*

Rodiče by měli být pro dospívajícího jedince pozitivním vzorem. Chování, které je ze strany dospívajícího nežádoucí, by měli regulovat. (Tyrlík, 2012)

Důležitými aspekty při trávení volného času jsou mimo rodičů, kteří by měli svému dítěti nastavit vhodný životní styl, i obsah výchovy a prostředí. Výchovu a bezpečí může ohrozit, pokud nad dítětem není vykonáván přiměřený dohled ze strany dospělých. (Pávková, Hájek, Hofbauer in Pávková, Hájek, Hofbauer, Hrdličková, Pavlíková, 2002)

2.4.1 Pasivní trávení volného času

Vývoj moderních technologií přináší mnoho kladných i záporných činností. Jako kladnou činnost můžeme označit komunikaci, díky které se můžeme spojit s lidmi z celého světa. Za zápornou činnost můžeme považovat závislost a velké množství času, který nám „virtuální svět“ zabere. (Kabiček in Kabiček, Csémy, Hamanová a kol., 2014)

V průběhu posledního století se u dospívajících jedinců objevuje nadměrný výskyt nadváhy či obezity, což souvisí s nedostatkem pohybu. Adolescenti, kteří svůj volný čas tráví u počítače, by neměli překročit dvouhodinový limit sledování obrazovky. (Sigmundová, Sigmund in Kalman, Sigmund, Sigmundová, Hamřík, Beneš, Csémy, 2011)

Kabíček (in Kabíček, Csémy, Hamanová a kol. 2014) poukazuje na nárůst agresivního chování u dospívajících vůči vlastní osobě nebo ostatním jedincům. Dospívající taktéž nemají dostatek pohybu a mají sklony k příjmu potravy, která pro ně není vhodná. (Kabíček in Kabíček, Csémy, Hamanová a kol., 2014)

3 Závislost

V této kapitole se zaměřujeme na závislostní (návykové) chování i z hlediska mezinárodních klasifikací. Poté se zabýváme online závislostmi (netolismem) a zmiňujeme se také o závislosti na mobilním telefonu (nomofobii).

3.1 Závislostní (návykové) chování

Závislostní chování můžeme považovat v dnešní době za obvyklý jev, při němž jedinec není schopen kontrolovat své chování. Závislost na určité činnosti je v daném období pro jedince potřebnou složkou jeho života. (Žlunková, 2010) „*Sama závislost je dynamickým jevem, vzniká postupně, jedná se o proces, který je ryze individuální.*“ (Žlunková, 2010, s. 29)

Podle biopsychosociálního modelu závislosti (Urbanova interakčního čtyřstěnu) řadíme mezi základní faktory, které hrají ve vzniku závislosti roli, látku (drogu) či činnost (proces). Psychickými faktory myslíme strukturu osobnosti, prostředí a stimul. (Žlunková, 2010)

Mezi složky závislosti podle Žlunkové (2010, s. 31) patří:

- **sociální**-v rámci této složky dochází k identifikaci osobnosti s danou skupinou
- **somatická**-při neposkytnutí látky či činnosti se u jedince vyskytují fyziologické symptomy, mezi které patří např. chvění, bolest a pot
- **psychická**-sem spadá například deprese, frustrace, stres, obava

Podle Marka Griffithse, jednoho z mnoha odborníků (in Kopecký a kol., 2015) řadíme závislostní chování pod tzv. behaviorální chování, do nějž spadá 6 složek závislosti:

- 1) **Význačnost**-v životě jedince zaujme daná činnost významnou pozici a následně začne ovlivňovat procesy citění, chování a myšlení
- 2) **Změna nálady**-neklidné pocity, stav plynutí, tišící stavy
- 3) **Tolerance**-s rostoucí mírou uspokojení musí jedinec vynaložit větší úsilí
- 4) **Odvykací symptomy**-pokud je aktivita u konce, nebo je omezena, mohou u jedince nastat abstinenci příznaky
- 5) **Konflikt**-s osobami, s činnostmi
- 6) **Relaps**-snaha o opakování vzorců závislostního chování z minulosti

Mark Griffiths (in Blinka a kol., 2015) považuje za závislost takové chování, které splňuje všechny z šesti výše uvedených komponent. Pokud však není přítomen konflikt, hovoříme o nadměrném užívání.

3.1.1 Herní porucha (závislost) podle WHO

Herní poruchu (Gaming Disorder) vymezujeme v 11. revizi Mezinárodní klasifikace nemocí (ICD-11) jako „*vzor herního chování, které se vyznačuje intenzivní hrou, sníženou kontrolou nad hraním her a jejich zvyšující se prioritou nad jinými činnostmi v takové míře, ve které mají hry přednost před jinými zájmy a každodenními činnostmi.*“ Tuto duševní poruchu můžeme diagnostikovat v případě, trvá-li závažné chování nejméně 1 rok a projevuje-li se zhoršením v oblasti osobní, rodinné, sociální, vzdělávací, profesní apod. Jedinec není schopný zastavit či omezit hraní i přes nepříznivé dopady na jeho život.

(Dostupné z: <https://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/>)

25. května 2019 se uskutečnilo hlasování, jehož výsledek nám dokazuje, že od roku 2022 můžeme považovat závislost na hrách za oficiální onemocnění v seznamu ICD-11.

(Dostupné z: https://cdr.cz/clanek/herni-zavislost-zaradila-svetova-zdravotni-organizace-mezioficialni-choroby?fbclid=IwAR2AUQs_Gp1SQyBx66UnGZcgQ99YjoKxmyzAymu-GZdOPav5nmIJmI3BtCU)

3.1.2 Internetová herní porucha podle APA

O zařazení internetové herní poruchy (Internet Gaming Disorder) do Diagnostického a statistického manuálu duševních poruch (DSM-5) Americké psychiatrické asociace (APA) se v současné době stále uvažuje. Doposud jsou pouze navrženy příznaky pro internetovou herní poruchu. (Dostupné z: <https://www.psychiatry.org/patients-families/internet-gaming>)

3.2 Online závislosti (netolismus)

Internet najdeme v dnešní době téměř v každé domácnosti. Navyšuje se i počet dětí a dospívajících, které mají svůj vlastní mobilní telefon, tablet, či počítač s internetovým připojením. (Krčmářová a kol., 2012)

Jedinec, který se seznámí s funkcí internetu, ztrácí kontrolu nad ovládáním sebe samého, a proto se u něho může vytvořit psychická závislost. V rámci tohoto může dojít ke změně v jeho chování. Komunikace s druhými, která probíhá prostřednictvím internetového připojení, může mít negativní vliv na rozvoj sociálních dovedností a vztah k okolí. (Mühlpachr in Žlunková, 2010)

Na jedince v prostředí internetu může působit v rámci online komunikace tzv. „efekt disinhibice“ (odpadnutí zábran), ve kterém jsou přemoženy zábrany, nesmělosti a obcházeny

pravidla. Člověk se ve virtuálním světě chová tak, jak by se osobně v realitě nechoval. Chrání ho pocit anonymní neviditelnosti. (Kabíček in Kabíček, Csémy, Hamanová a kol., 2014)

Do tělesných příznaků závislosti na internetu spadají problémy se spánkem, bolesti (hlavy, krku, zad, rukou, zápěstí), které jsou odezvou na nedostatek pohybu, unavené a suché oči, změna tělesné hmotnosti a opomínání osobní hygieny. (Krčmářová a kol., 2012)

Pojem netolismus zahrnuje online behaviorální (psychickou) závislost na tzv. virtuálních drogách. V tomto případě se nejedná o závislost fyzickou, do níž spadá užívání návykových látek. Do virtuálních drog spadají počítačové hry, sociální sítě, služby, které nám internet nabízí apod. (Kopecký a kol., 2015)

U tzv. nelátkové závislosti dochází k aktivaci morfinu, adrenalinu, endorfinu, amfetaminu apod. Tyto látky ovlivňují jedincovo chování. (Röhr, 2015)

Pro internetové závislosti stále neexistuje pevná definice, avšak Beard a Wolf (in Kopecký a kol., 2015, s. 99) „*definují závislost na internetu jako používání internetu, které s sebou přináší do života jedince psychologické, sociální, pracovní nebo školní komplikace.*“

Možnosti využívání internetu se odlišují z věkového hlediska. Dítě, které je starší, používá připojení k internetu pro dorozumívání i v rámci hraní her častěji. (Ševčíková a kol., 2014)

Podle Röhra (2015) patří mezi ohroženou skupinu lidí muži ve věku do 18 let, a ženy, které působí v domácím prostředí. Přestávají mít kontrolu nad časem, který u moderních technologií stráví. Jedinec postrádá dostatečný spánek, což u něho může vést k nevhodnému chování a problémům, týkajících se jeho psychiky.

Oproti tomu Nešpor (2000) za rizikovou kategorii považuje děti, které řádně neplní své školní povinnosti, jsou opožděné ve společenských dovednostech, nemají vhodnou životosprávu, dostatek pohybu a jsou ohroženy násilím, které se v některých počítačových hrách vyskytuje.

Online závislost bývá v dnešní době nejčastěji propojena s hraním online her. Oblíbenými hrami jsou tzv. MMORPG (*massively multiplayer online role play game*). Tyto hry jsou specifické tím, že online hráči, kterých je mnohdy několik tisíc, společně hrají v daném virtuálním prostředí a vyhoví tak skoro všem svým lidským potřebám. (Kopecký a kol., 2015)

3.2.1 Prevence a léčba internetové závislosti

U jedince je důležité nastavit vhodný životní styl, pracovat s jeho motivací a snažit se vyhnout spouštěčům závislosti. Následně by si měli dotyční jedinci v pravou chvíli všimnout varovných signálů (překvapivé změny v chování a ve školním prospěchu, větší unavitelnost, nezáměr o oblíbené činnosti), vnímat zájem ze strany rodiny a řešit s ní problémy včas. Dále také vhodně zvolit zásady při práci s internetem a kontrolovat jejich dodržování, mít přehled o tom, kolik času dítě u počítače stráví, a jakým zájmům se ve svém volném čase věnuje. (Nešpor, 2000)

Programy zaměřené na léčbu osob s internetovou závislostí dnes působí v rámci celého světa. Vznikají také online programy, které jsou zaměřené na vlastní pomoc jedince (v České republice například poradna.adiktologie.cz). Mimo tyto programy začala vznikat i centra, která se touto problematikou zabývají. Nejvíce známé je Center for Internet Addiction v USA, založené významnou ženou v oboru internetových závislostí-Kimberly Young. (Blinka a kol., 2015)

V případě, kdy si chce jedinec pomoci sám, může využít šesti rad, které se týkají omezení internetové závislosti a navrhuje je americká psychologka Kimberley Young. (in Krčmářová a kol., 2012, s. 45)

Patří mezi ně:

- **Změna struktury dne**-přípravení a realizace aktivit, které se netýkají internetu.
- **Stanovení určitého počtu hodin a přesně vymezené doby online**
- **Použití externích upozornění**-varování, že vypršel čas, který jsme si vyhranili
- **Přerušování používání problematické internetové aplikace**
- **Upomínkové karty**-klady pro závislého jedince na straně jedné, negativa na straně druhé
- **Zmapování činností**-nahrazení a obnovení zájmových činností

Mezi prostředky léčby internetových závislostí můžeme mimo farmakoterapie, v rámci psychoterapie zařadit tři její nejvyužívanější přístupy. Myslíme jimi kognitivně-behaviorální terapii, psychodynamický přístup a práci s rodinou. Můžeme však využít i jiné přístupy, do kterých spadají motivační rozhovory, terapie realitou, logoterapie apod. (Blinka a kol., 2015)

3.3 Závislost na mobilním telefonu (nomofobie)

Nomofobii můžeme zařadit mezi jednu z novějších psychických poruch dnešní doby. Člověk je vystaven strachu, pokud u sebe nemá mobilní telefon v činném stavu, připojení k internetu či signál, a nemůže tak telefon využít. Tato nelátková (behaviorální) závislost v současnosti postihuje mnoho lidí. Jedinec má potřebu být online a v kontaktu s ostatními lidmi. Mezi projevy můžeme zařadit nepřetržitou kontrolu telefonu, nervozitu apod. Nomofobie má velký vliv na život člověka (jedinec přijde o čas, který by mohl využít k něčemu jinému, může být úzkostlivý a mít problémy se spánkem), v neposlední řadě může mít toto chování negativní vliv na jeho děti. (Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/online-zavislosti/1059-nomofobie>);

(Dostupné z: <https://www.stefajir.cz/?q=nomofobie>);

(Dostupné z: <https://cs.medlicker.com/1061-nomofobie#priznaky-nomofobie>)

4 Svět počítačových her

V této kapitole se zabýváme počítačovými hrami, v jejichž souvislosti zmiňujeme vybrané druhy počítačových her. Poté se zaměřujeme na online hry a na výběr těch nejpopulárnějších v současné době.

4.1 Počítačové hry

Prvním, koho napadlo vytvořit počítačovou hru, byla firma Atari, která se nejprve věnovala herním automatům. Hru jedinec hraje pro zábavu, může v ní vyhrát či prohrát a pokud prohraje, může zkusit své štěstí v dalším pokusu. (Čeláková, Čelák, 1992)

4.1.1 Vybrané druhy počítačových her

Akční hry

„Hry, ve kterých zcela převládá bystrost, rychlost a rychlá reakce nad logikou a strategií.“
(Čeláková, Čelák, 1992, s. 46)

Logické hry

Hry, ve kterých je cílem vyřešení problému a nachází v nich uplatnění naše logika. (Čeláková, Čelák, 1992)

Simulátory

Druh her, jejichž snahou je co největší imitace skutečného chování, které se týká strojů a jejich ovládání (řízení). (Dostupné z: <https://www.gamesale.cz/simulatory>)

Strategické hry

„Umění vést válku, velké válečné operace, způsob vedení války, válečné umění. Umění řídit politickou činnost nějakého kolektivu, zaměřené na dosažení hlavních cílů. Postup, metoda, obecný způsob, jímž osoba řeší problémy nebo se rozhoduje.“ (Čeláková, Čelák, 1992, s. 64)
Za průběh hry odpovídá sám jedinec. Čím víc je však hra propracovanější, tím více času hráčovi zabere. (Čeláková, Čelák, 1992)

Střílečky (Arcade)

Úkolem jedince je střelba na nepřátelské jedince, se kterými se jedinec v rámci cesty k cíli potýká. Ve většině případů je hlavní úlohou obsazení základny protihráče. Střílečky jsou zaměřené na jedincovu přesnost, ale také bystrost. (Čeláková, Čelák, 1992)

4.2 Online hry

Pro online, neboli MMO (*massively multiplayer online*) hry, je specifická přítomnost několika tisíců hráčů ve stejném čase, kteří jsou mezi sebou navzájem spojeni. Do jednoho z původních žánrů řadíme tzv. MMORPG (*massively multiplayer online role playing game*) hry na fantasy či sci-fi hrdiny, ve kterých hráč řídí postavu avatara, který nahrazuje jeho identitu, pomocí které plní různé úkoly nebo jen prozkoumává virtuální svět. Mezi představitele MMORPG her můžeme zařadit World of Warcraft. (Blinka a kol., 2015)

Pod pojmem virtuální svět si můžeme představit „*vizuálně komplexní prostor, ve kterém každý může reagovat na ostatní osoby či virtuální objekty a kde lidé jsou zastoupeni animovanými postavami.*“ (Krčmářová a kol., 2012, s. 113)

V rámci hraní MMORPG her hráči mohou pociťovat jak úspěšnost, tak neúspěšnost. Často se sdružují do tzv. online komunitních skupin (gild, týmů), jejichž prostřednictvím spolupracují, vypomáhají si, rozvíjejí sociální dovednosti a plní různé úkoly, které podporují logické myšlení. (Kopecký a kol., 2015)

Vznik závislosti v prostředí MMORPG je ovlivněn neexistencí konečné fáze hry, jelikož autoři her neustále vymýšlejí další úkoly, zvětšují možnosti a díky tzv. datadiskům, poskytují šanci na neustálé hraní. (Kopecký a kol., 2015)

Dalším druhem jsou tzv. MOBA (*multiplayer online battle arena*) hry, ve kterých mezi sebou hráči bojují v několikaminutových časových úsecích. Pod tento žánr spadají hry League of Legends, World of Tanks apod. (Blinka a kol., 2015)

Známou skupinu tvoří i hry, které můžeme hrát v internetovém prohlížeči a nepotřebují instalaci do počítačového či mobilního zařízení. (Blinka a kol., 2015)

Online hra, ve které je možnost koupit něco hmotného za měnu virtuální, je pro hráče větší motivací k jejímu hraní. Jedinec může mít větší sklony k závislosti. (Krčmářová a kol., 2012)

Mezi faktory, které ovlivňují hráčovu motivaci ve hře můžeme zařadit snahu o zlepšení, soupeřivost, propracovanost hry, zkoušku něčeho nového, socializaci, kooperaci, vtělení se do

herní role apod. Čím více kladných emocí hra jedinci přináší, tím větší je jeho motivace. Hráč však může zažít i nelibé pocity, které souvisejí s prohrou. (Krčmářová a kol., 2012)

Profesor Michal Miovský tvrdí, že závislým se jedinec stane tehdy, stráví-li průměrně 40 hodin týdně hraním počítačových her. Z hodnocení adiktologů Karlovy univerzity v Praze vyplývá, že závislost na používání počítačů, mobilních telefonů či tabletů je v současné době u dětí stanovena v rozmezí 5-20 %. U těchto jedinců už se mohou vyskytovat problémy v chování, které odpovídají fyzické závislosti.

(Dostupné z: <https://zpravy.aktualne.cz/domaci/ceske-deti-jsou-cim-dal-zavislejsi-na-pocitacovych-hrach/r~15e51b0c6c2611e5b605002590604f2e/>)

Hraní online her nepředstavuje pro jedince hrozbu, pokud si vyjasní určité hranice a pravidla-tedy začátek i konec hry. Mnoho lidí považuje hraní her za způsob relaxace a odreagování, avšak v mnoha případech vede online závislost jedince k reálnému zániku vztahů, ke změnám v rámci rodiny apod. Nejrizikovější skupinou jsou jedinci, kteří mají potíže ve svém reálném prostředí. (Kopecký a kol., 2015)

Pokud hraje jedinec násilné hry, může to mít dopad na vznik agresivního chování, které je znatelné obzvláště u chlapců. Jedinec, který se věnuje tomuto druhu her dlouhodobě, může být konfliktní a nepřátelský vůči svému okolí. (Vaculík in Sobotková a kol., 2014)

4.2.1 Výběr populárních online her současné doby

Poznámka: u některých níže zmíněných online her jsme čerpali z Wikipedie, jelikož na webových stránkách, které se konkrétních her týkali, jsme nenašli jejich popis.

Counter-Strike: Global Offensive (CS: GO)

Čtvrtá střílečka ze série Counter-Strike, která si prorazila svou cestu do světa online her v roce 2012, se vyznačuje intenzivním násilím a spoustou krve. V této hře se promítá vylepšení jejích předešlých verzí. Nalezneme zde novelizaci v oblasti map, zbraní, postav a herních módů.

(Dostupné z: https://store.steampowered.com/app/730/CounterStrike_Global_Offensive/);

(Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Counter-Strike:_Global_Offensive/)

Dobývateľ

V této strategické vědomostní hře jde o dobývání území (krajů) v České republice. Cílem je odpovědět rychle a správně na otázky, které se týkají oblasti historie, vědy, sportu, obecných

znalostí apod. Za odpovědi obdrží hráč příslušný počet bodů. Ten, kdo získá nejvíce bodů, obsadí dané území a vyhrává. (Dostupné z: <https://www.zahrajtesic.cz/vedomostni-hradobytel-otestuje-vase-znalosti/>);

(Dostupné z: <https://thxgames.zendesk.com/hc/cs/articles/207966549-O-h%C5%99e>)

FIFA

Herní série týkající se fotbalových simulátorů, která vznikla v roce 1993 a získala oficiální oprávnění fotbalovou federací FIFA. Každý rok vychází nová upravená verze hry (v současnosti je to FIFA 19), která přináší zážitky i mimo fotbalové hřiště.

(Dostupné z: <https://www.originalky.cz/fifa-19-ps4-p94256/>);

(Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/FIFA_\(hern%C3%AD_s%C3%A9rie\)](https://cs.wikipedia.org/wiki/FIFA_(hern%C3%AD_s%C3%A9rie)))

Fortnite Battle Royale

V této bezplatné online hře je hlavním cílem zůstat ze sta hráčů naživu aneb ten, kdo jako jediný přežije na ostrově, vyhne se nastraženým pastím a ochrání se pomocí zbraní, vyhrává.

(Dostupné z: <https://www.playzone.cz/cs/fortnite>)

League of Legends (LoLko)

Hra, ve které proti sobě soupeří dva týmy s pěti nebo třemi hrdiny, kteří na své cestě sbírají zlato, různé předměty a zkušenosti. Cílem je obsazení a zničení základny na protivnickově straně. Ochrana pro základní budovu však tvoří věže, které musí hráči nejprve zneškodnit. Armády mezi sebou mohou bojovat na různých místech, která jsou umístěna na mapě. Ve hře se objevují i tzv. miniony, kteří po svém zrození kráčí spolu s hráči kupředu.

(Dostupné z: <https://stahnu.cz/multiplayerove-a-mmo-hry/league-of-legends#prehled>)

Minecraft

Hra, ve které si hráč musí nejdříve obstarat suroviny, ze kterých může stavět domy. Shání také součástky na vytvoření nástrojů, které mu zajišťují ochranu proti různým nestvůrám. Hráč se může také zabývat pěstováním rostlin, chovem zvířat, těžbou surovin apod. (Dostupné z: <https://ct24.ceskatelevize.cz/veda/2817557-virtualni-kosticky-dobyly-svet-fenomenalni-minecraft-se-zrodil-pred-10-lety>); (Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/93-fenomen-minecraft-v-ceskem-prostredi/file>)

PlayerUnknown's Battlegrounds (PUBG)

Tato hra je velmi podobná s Fortnite Battle Royale. Až sto hráčů je pomocí padáku spuštěno na mapu, která se postupem času zmenšuje. Na mapě může hráč narazit na různé vybavení, zbraně a oblečení. Opět zde vyhrává ten, kdo zůstane jako poslední naživu.

(Dostupné z: <https://doupe.zive.cz/pubg>); (Dostupné z: <https://www.svetandroida.cz/pubg-mobile-update-download/>)

Quiz Planet

V této hře hráč ověřuje své vědomosti pomocí kvízu v různých oblastech, které se týkají sportu, hudby, filmů, dějepisu, zvířat a rostlin, jídla, technologií apod. Za souboj obdrží hráč různý počet raket, které nahrazují body. (Dostupné z: <https://www.facebook.com/pg/Quiz-Planet-179412132827704/about/>)

Roblox

Hra pro více lidí, ve které si sami hráči vytváří své hry, následně se o ně dělí s ostatními a společně je hrají. Za vytvoření hry náleží jejímu tvůrci herní měna (tzv. robux), kterou může hráč vyměnit za opravdové peníze, pokud hra sklídí velký úspěch od ostatních spoluhráčů.

(Dostupné z: <https://www.roblox.com/#WhatsRobloxContainer>);

(Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Roblox>)

World of Tanks (WoTko)

Akční hra s tanky z 20. století, které proti sobě v rámci týmů bojují. Hráč si může vybrat ze stovky tanků rozdílných národů. Každé obrněné vozidlo spadá do jedné z pěti tříd, které se vyznačují svými specifickými vlastnostmi. Tým vyhrává, pokud zneškodní všechny protivníkovy tanky nebo obsadí soupeřovu základnu.

(Dostupné z: <https://worldoftanks.eu/cs/content/guide/newcomers-guide/>);

(Dostupné z: <https://worldoftanks.eu/cs/content/guide/general/>)

World of Warcraft (WoWko)

Toto je jedna z nejpobulárnějších fantasy her. Ve světě Azeroth proti sobě soupeří rasy dvou stran, které se nazývají Aliance a Horda. Každá z nich v sobě má jak vlastnosti dobré, tak špatné. Hráč si volí svou stranu a povolání, které má specifické vlastnosti. Ve virtuálním světě

se setkává s ostatními hráči nebo postavami vytvářenými počítačem, s nimiž se baví či naopak bojuje. Jedinec plní úkoly, díky kterým je provázen světem hry.

(Dostupné z: <https://doupe.zive.cz/world-of-warcraft>);

(Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/World_of_Warcraft)

PRAKTICKÁ ČÁST

5 Výzkumné šetření a jeho metodologie

V našem výzkumném šetření jsme použili metodu dotazníku, která patří do kvantitativního výzkumu. U kvantitativního přístupu se domníváme, „že fenomény sociálního světa (různé jeho aspekty, objekty, procesy ad.), které činí předmětem zkoumání, jsou svým způsobem měřitelné, či minimálně nějak tříditelné, uspořadatelné.“ (Reichel, 2009, s. 40)

5.1 Dotazník

V pedagogickém výzkumu patří dotazník mezi rozšířenou metodu určenou ke sběru dat. V dotazníku se pomocí písemně daných a předem připravených otázek dotazujeme respondenta a očekáváme od něj zpětnou vazbu-psanou odpověď. Jde o tzv. psaný rozhovor. Otázky se mohou týkat vnějších či vnitřních úkazů. (Chráška, 2007; Reichel, 2009)

Dotazníky můžeme podle jejich odpovědí na otázky rozdělit na:

- **nestrukturované (otevřené, volné)**-respondent nám k danému tématu napíše vlastními slovy na prázdný papír vše, co ví; tento druh je složitý na vyhodnocování
- **strukturované (uzavřené)**-dotazník má určitou podobu, respondent odpovídá popořadě na otázky; jde o nejvyužívanější druh (respondenti jsou při vyplňování dotazníku ochotnější, pokud mají na výběr různé odpovědi)
- **polostrukturované**-skládají se z různých otázek či témat, dotazovaný na ně může odpovědět v libovolném pořadí; jde o kombinaci dvou předchozích (výše uvedených) typů (Chráška, 2007; Reichel, 2009)

Mezi výhody dotazníku můžeme zařadit anonymitu, možnost vyplnění v domácím prostředí či na pracovním místě (v našem případě ve škole) a přínos zpracovatelných výsledků. Za nevýhody dotazníku můžeme považovat nízkou návratnost a zkreslenost odpovědí ze strany respondenta. (Reichel, 2009)

5.2 Výzkumný cíl

Hlavním cílem našeho výzkumu je zjistit výskyt závislostního chování týkajícího se hraní online her u žáků 9. tříd, kteří docházejí do vybraných základních škol v okrese Ústí nad Orlicí.

5.2.1 Výzkumné otázky

Výzkumné otázky jsme formulovali takto:

- **Hrají online hry více muži než ženy?**
- **Jaké online hry jsou v dnešní době populární?**
- **Mají respondenti ve svém volném čase jiné zájmy, než je hraní online her?**
- **Pocit'ují respondenti, kteří hrají online hry, vliv na jejich školní prospěch?**
- **Uvědomují si respondenti možný vznik závislosti na online hrách?**

5.3 Průběh výzkumného šetření a způsob zpracování dat

Nejprve jsme sestavili dotazník, k čemuž jsme využili poznatky z teoretické části. Tuto výzkumnou metodu jsme zvolili z důvodu zachování anonymity a zpracovatelného množství informací. V rámci konzultace závěrečné práce jsme určili strukturu a tematický obsah daných otázek v dotazníku.

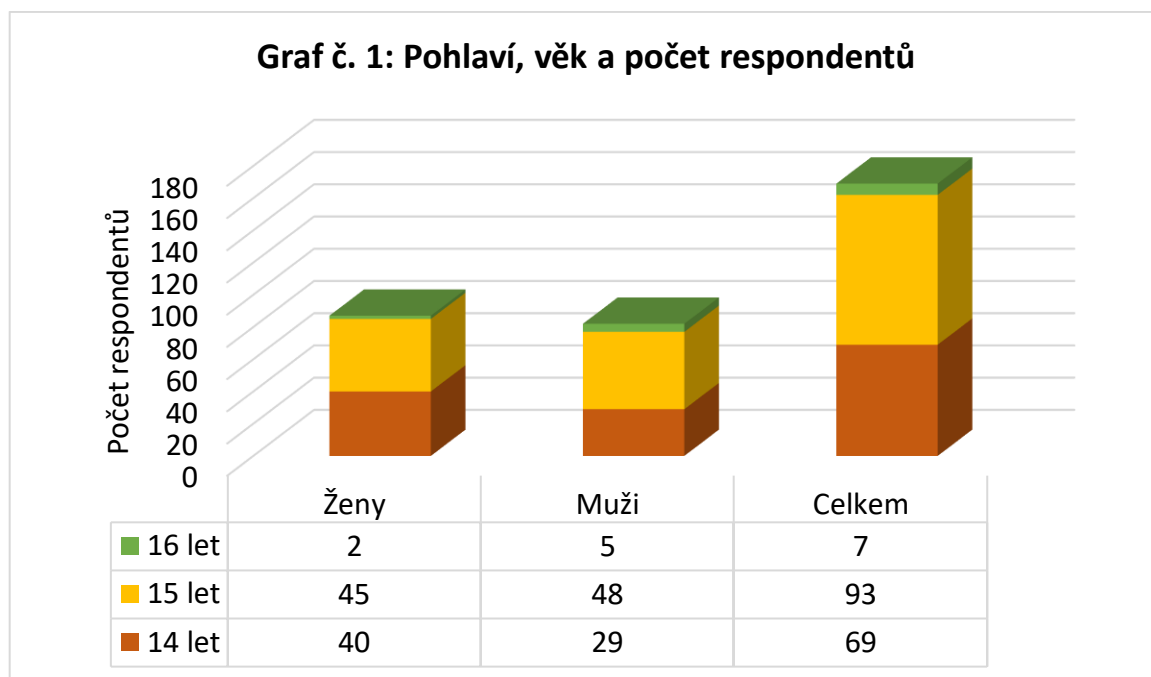
Výzkumné šetření pomocí polostrukturovaného anonymního dotazníku probíhalo na pěti základních školách v okrese Ústí nad Orlicí. Konkrétněji v Červené Vodě, Jablonném nad Orlicí, Králíkách a na dvou základních školách v Žamberku. Výzkumný vzorek tvořili žáci, kteří docházeli do deváté třídy.

V rámci výzkumu jsme nejprve kontaktovali ředitele příslušných škol. S jejich svolením jsme pod dohledem pověřených učitelů (v rámci jejich hodiny) provedli výzkumné šetření pomocí papírových dotazníků. Výzkum na jednotlivých školách probíhal v měsících únor a březen 2019. Výzkumného šetření se v rámci vyučovací hodiny dohromady zúčastnilo 169 žáků (respondentů).

Polostrukturované otázky jsme v dotazníku zvolili z důvodu dostatečného vyjádření respondentů k určitým otázkám. Nechtěli jsme je omezovat výběrem z našich nabízených odpovědí. Chtěli jsme jim poskytnout prostor pro jejich vlastní názor k dané problematice.

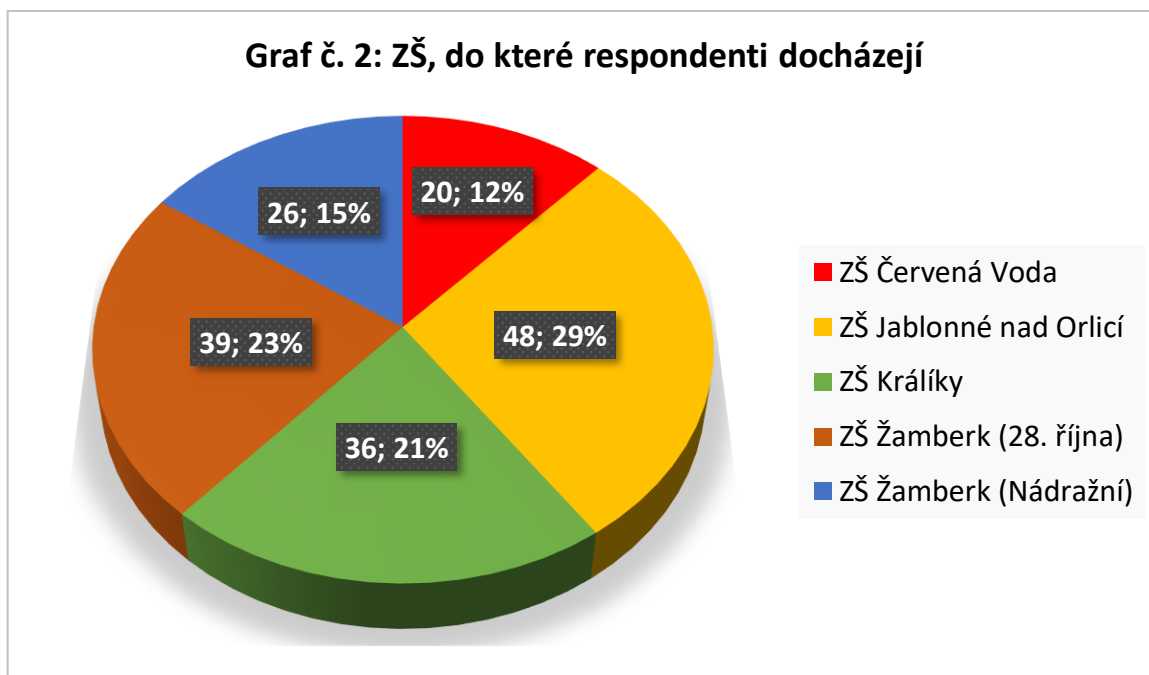
Po získání odpovědí od všech 169 respondentů, jsme sestavili elektronický dotazník pomocí formulářů Google. Do formuláře jsme vlastnoručně zadali data z veškerých papírových dotazníků a vznikly nám grafy. Formuláře Google jsme zvolili z důvodu bezplatného vložení neomezeného počtu odpovědí. Grafy jsme však pro větší přehlednost, za pomoci dat z formulářů Google, upravili ve Wordu.

5.4 Výsledky výzkumné části

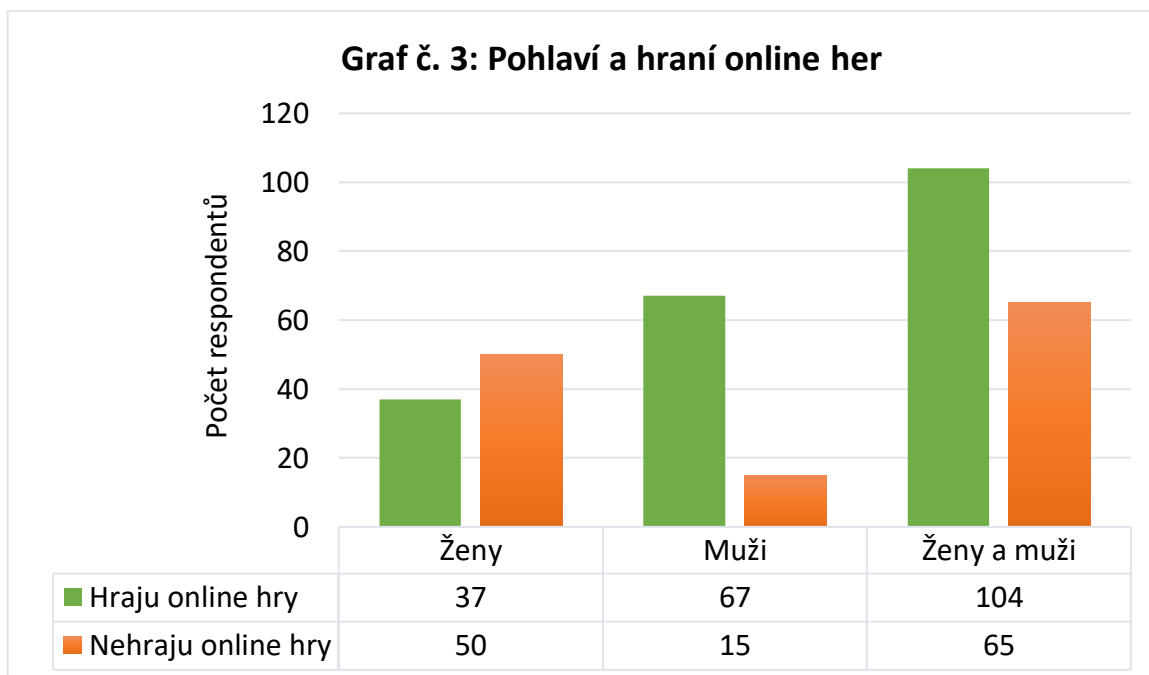


Na tomto grafu vidíme pohlaví, věk a počet respondentů. Výzkumného šetření se zúčastnilo 87 (51,5 %) žen a 82 (48,5 %) mužů, dohromady 169 respondentů. Za naši výhodu považujeme skoro vyvážené množství obou pohlaví respondentů. Lépe se nám bude posuzovat závislostní chování na online hrách u každého pohlaví.

Graf č. 2: ZŠ, do které respondenti docházejí



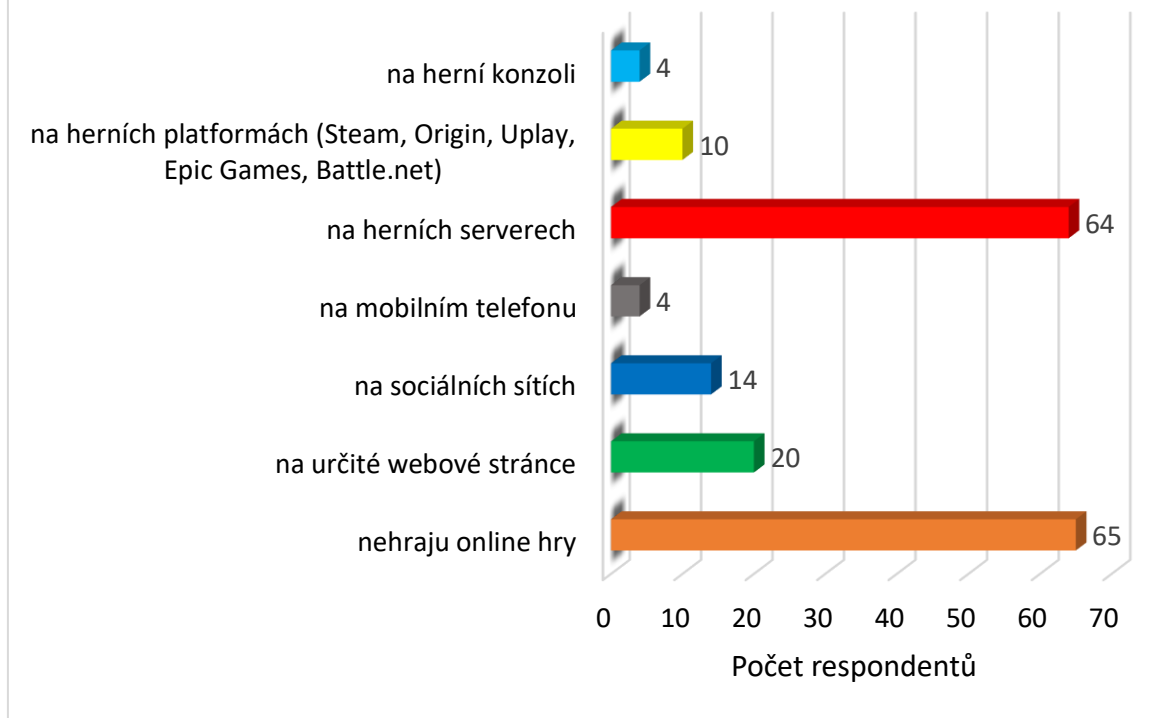
Pro přehled uvádíme počet respondentů, kteří docházejí do jedné z uvedených škol v Pardubickém kraji. V okrese Ústí nad Orlicí jsme vybrali 5 škol. Jedna z nich je v místě našeho trvalého bydliště a zbytek je v jeho blízkém okolí.



Tímto grafem odpovídáme na první z našich výzkumných otázek. Mysleli jsme si, že muži hrají online hry více než ženy. S tímto názorem můžeme souhlasit, vzhledem ke skoro vyváženému množství obou pohlaví respondentů. Jak můžeme na grafu č. 3 vidět, 21,9 % žen hraje online hry a 29,6 % je nehraje. Oproti nim 39,6 % mužů online hry hraje a pouhých 8,9 % je nehraje. Můžeme vidět značnou převahu respondentů, kteří online hry hrají.

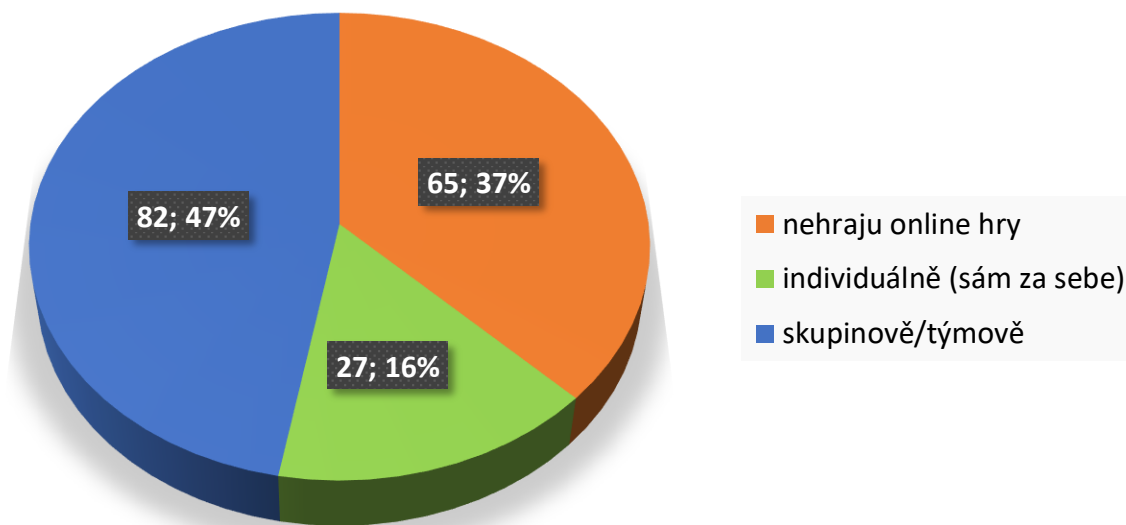
Respondenti, kteří uvedli, že online hry nehrají, opodstatňovali svoji volbu těmito nejčastějšími důvody: „nebaví mě to“, „nemám na to čas“, „mám jiné zájmy“ a „považuji to za ztrátu volného času.“

Graf č. 4: Kde respondenti hrají online hry nejčastěji

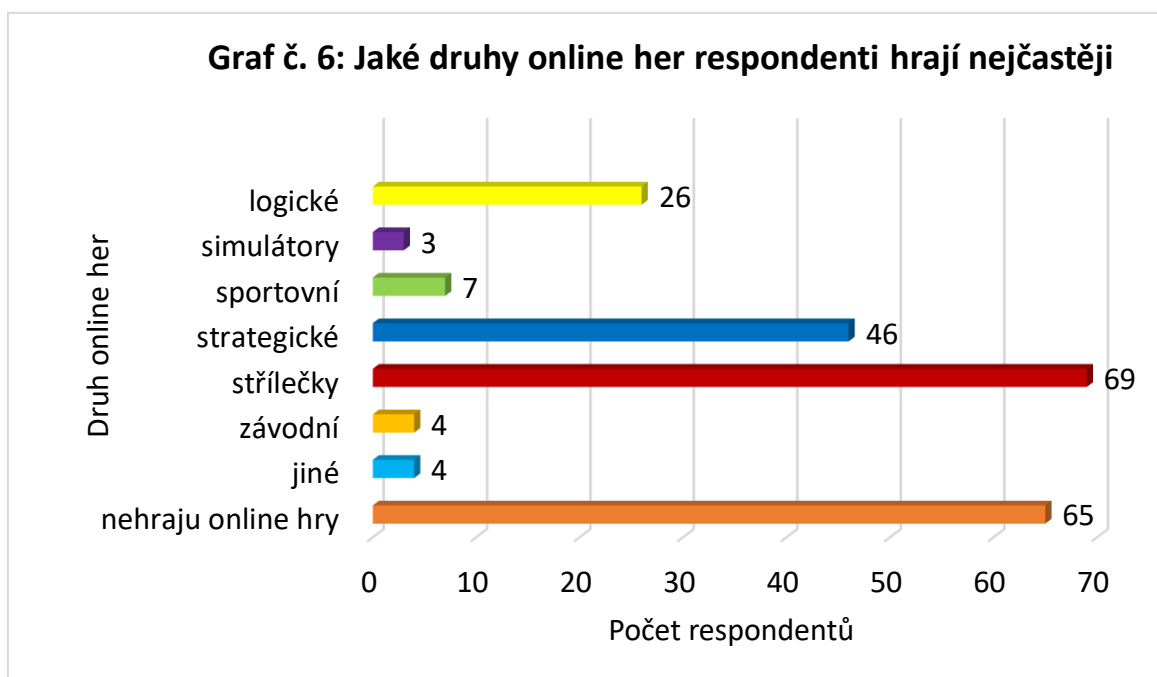


Touto otázkou zjišťujeme možnosti působišť, které se týkají hraní online her. Někteří respondenti zvolili více možností. Výsledky nás nepřekvapují. Servery her výrazně vedou a s nimi i webové stránky a herní platformy určené pro hraní online her. Sociální síť Facebook nabízí v současné době širokou nabídku her a dospívající tak mohou dělat více věcí na jednom místě. Hraní online her prostřednictvím mobilního telefonu je v dnešní době obvyklým jevem, avšak nevýhodou oproti počítači může být velikost displeje a nepřipojení k internetové síti. Problém s internetovým připojením však dnes převážná většina populace neřeší. Někteří lidé mají totiž mobilní data a mohou se tak připojit k internetu kdykoliv a skoro odkudkoliv. Dospívající jedinci tak mohou hrát své oblíbené online hry prakticky kdekoli (nejčastěji při cestování apod.). Co se týče herních konzolí, ty jsou v současnosti také trendem ve společnosti, který je využíván k hraní online her.

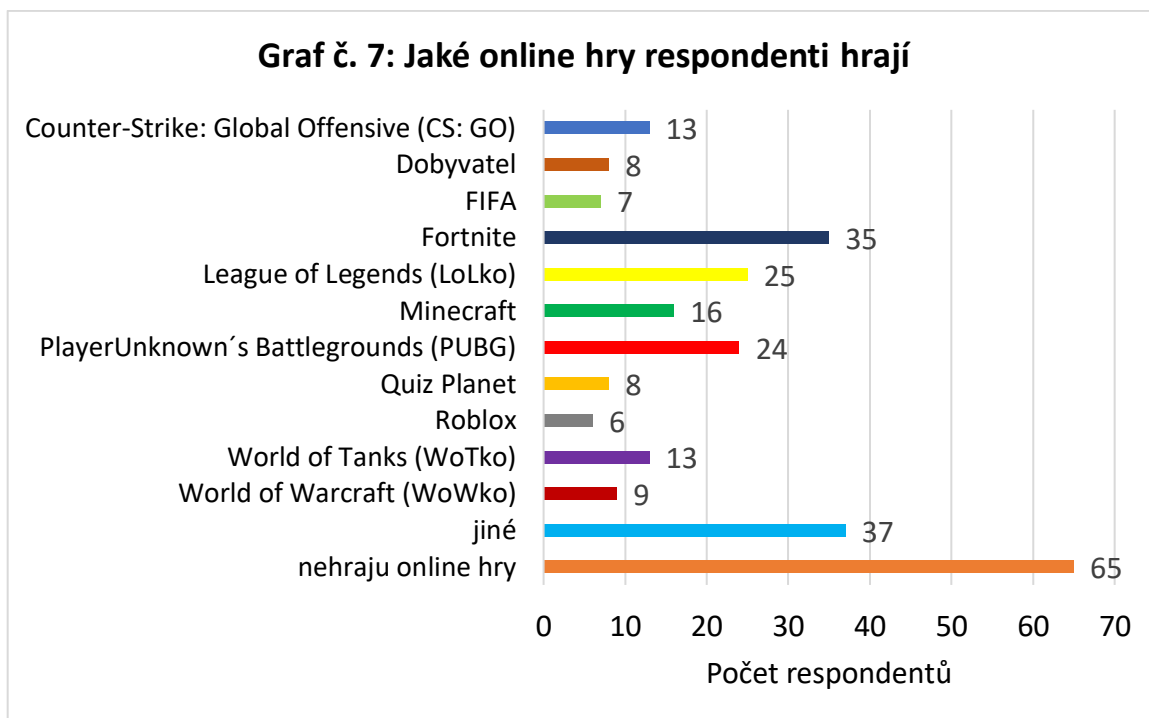
Graf č. 5: Jakou formou hrají respondenti online hry nejčastěji



Tento graf znázorňuje nejčastější formu hraní online her u respondentů. Malý počet dotazovaných zvolil více možných odpovědí. V souvislosti s grafy č. 6 a č. 7 je výsledek tohoto grafu očekávaný. Ve většině populárních her proti sobě bojují skupiny či týmy, avšak v některých působí jedinci jako samostatná herní role.

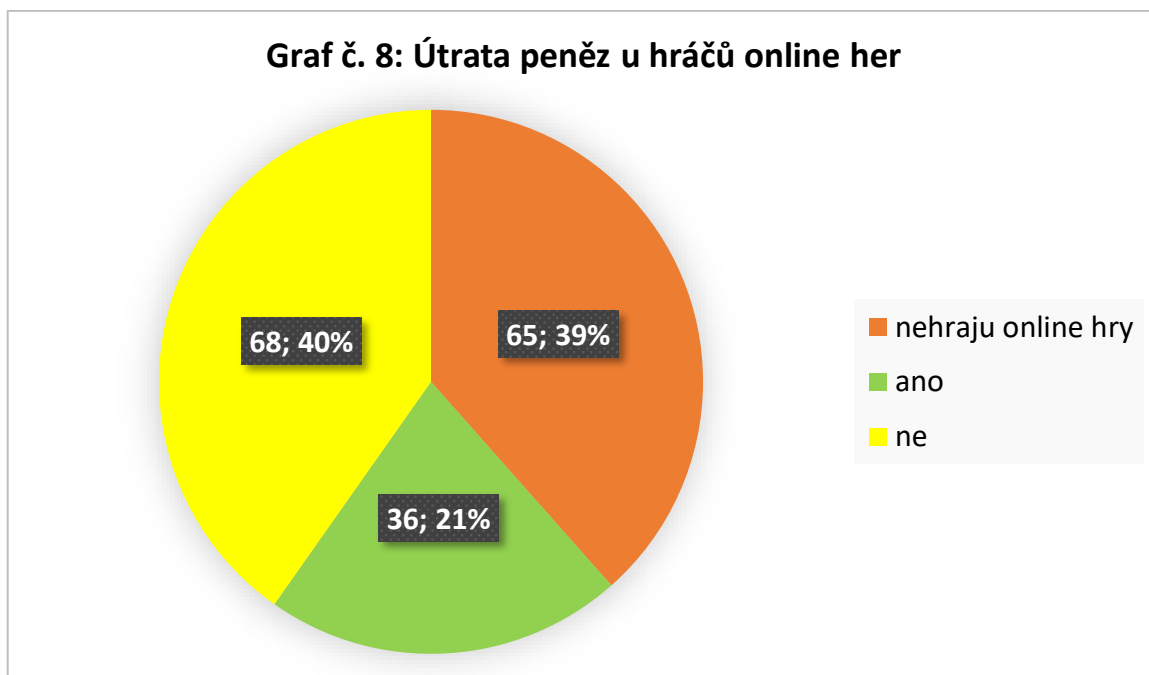


Jak už jsme zmínili, tento graf souvisí s předchozím grafem č. 5 a s následujícím grafem č. 7. Respondenti zvolili více druhů online her podle specifických znaků konkrétní hry. Nepřekvapuje nás, jaké druhy online her vedou nad ostatními žánry. U žen, které online hry hrají, se často vyskytují hry logické, avšak u některých i hry strategické a střelečky. Muži nejčastěji odpovídají, že hrají hry strategické a střelečky. Někteří z nich zmiňují i simulátory, sportovní, závodní a logické online hry. Jako další (jiné) druhy uvádějí respondenti hry se zvířaty (ženy) a vědomostní (obě pohlaví).



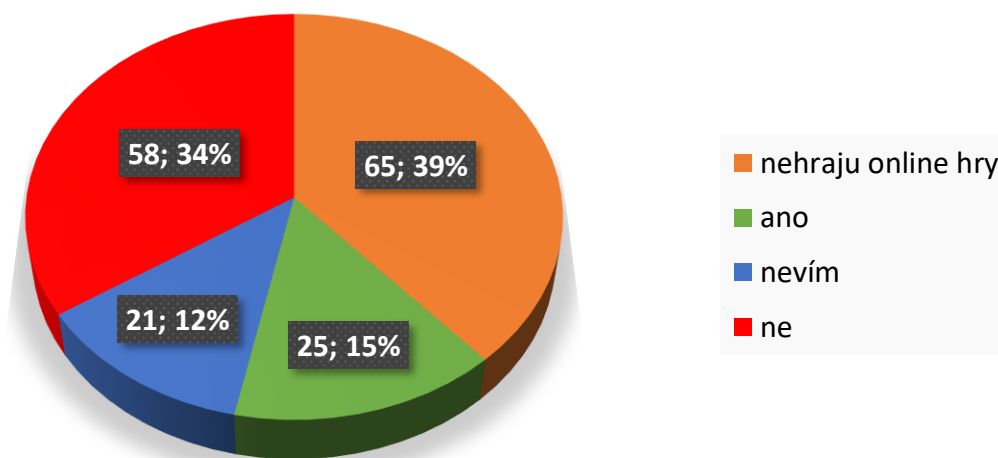
Tímto grafem č. 7, odpovídáme na naši druhou výzkumnou otázku, která se týká popularity hraní online her v současné době. Respondenti zvolili více různých odpovědí. Mezi populární hry můžeme v současné době, vzhledem k počtu respondentů, zařadit hry uvedené v grafu č. 7. Mezi jiné hry, které respondenti sami doplňují a objevují se v menším množství (více než jednou), avšak ne vícekrát než hry uvedené v tomto grafu, patří tyto: Hearthstone, Dota 2, Metro, Tom Clancy's Rainbow Six: Siege, NHL, Farming Simulator, Battlefield, Team Fortress 2, Euro Truck Simulator 2, Need for Speed, Metin2, Standoff 2 a War Face.

Graf č. 8: Útrata peněz u hráčů online her



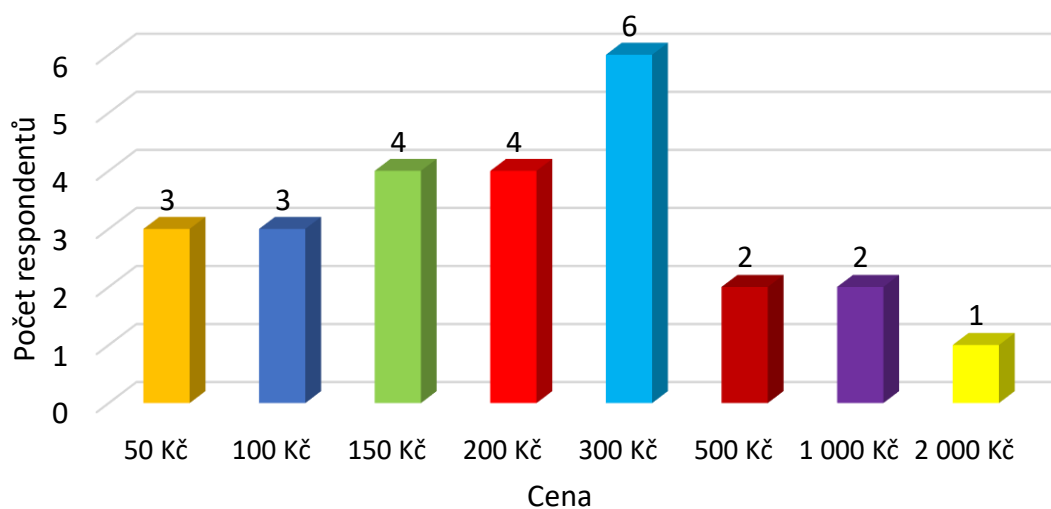
V rámci otázky, která se týká útraty peněz u hráčů online her, se zaměřujeme na množství hráčů, kteří své peníze do online her investují. Výsledek grafu nás nepřekvapuje. Většina respondentů odmítá investovat své peníze do hraní online her. Většinou jde o hráče, kteří hrají online hry méně hodin denně, postačí jim základní verze a funkce konkrétní online hry. Respondenti, kteří hrají online hry většinou 3 a více hodin denně (viz graf č. 18), častěji odpovídají, že do online her své peníze investují. Chtějí si zajistit vyšší postavení ve hře, což jim poskytují vylepšené verze a funkce konkrétních online her.

Graf č. 9: Ochota platit měsíční poplatek za hraní online her

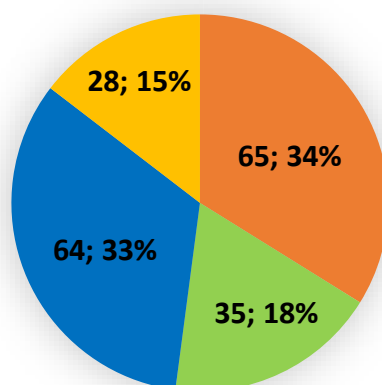


Tento graf č. 9 nám ukazuje ochotu respondentů platit měsíční poplatek za hraní online her. Opět do skupiny těch, kteří za hraní online her nechtějí platit měsíční poplatek, můžeme zařadit hráče, kteří hrají online hry většinou méně než 3 hodiny denně (viz graf č. 18). Hráči, kteří hrají online hry více hodin denně, jsou ochotnější investovat své peníze do hry. Respondentů, kteří odpověděli „ano“, jsme se následně zeptali, kolik Kč by byli ochotní zaplatit za měsíční hraní online her. Výsledky nám sděluje následující graf č. 10.

Graf č. 10: Částky, které jsou respondenti, kteří v grafu č. 9 odpověděli ano, ochotní zaplatit za měsíční hraní online her



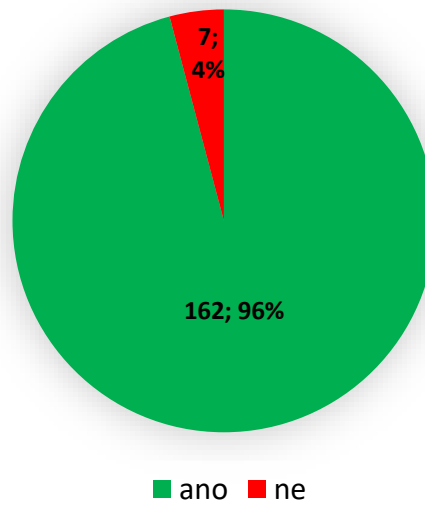
Graf č. 11: S kým tráví respondenti v rámci hraní online her svůj volný čas



■ nehraju online hry
■ s lidmi, které znám osobně
■ s lidmi v rámci online komunity
■ sám/sama

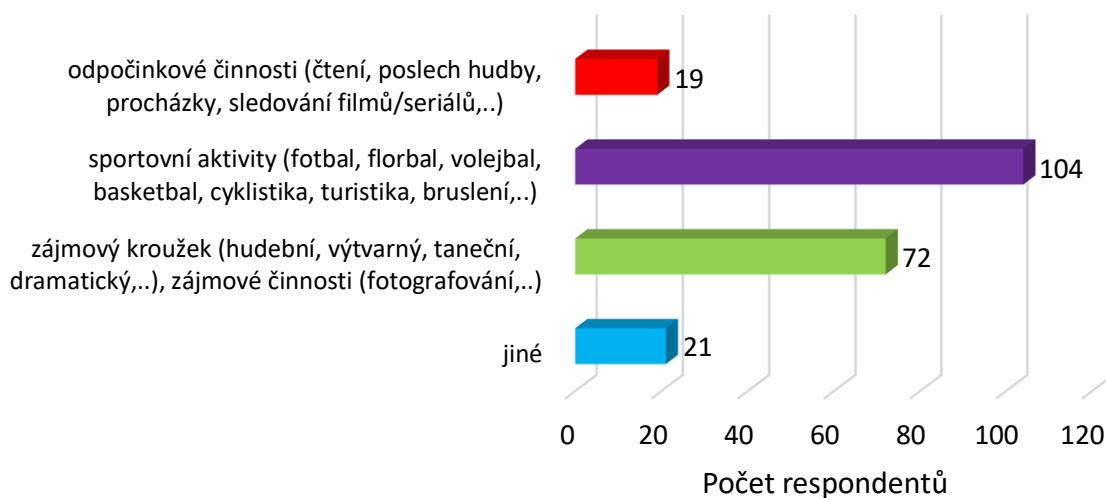
U této otázky zjišťujeme, s kým respondenti tráví svůj volný čas, když hrají online hry. Někteří respondenti zvolili více možných odpovědí. Výsledky nám ukazují, že převládá hra respondentů s lidmi, se kterými se znají osobně, což považujeme za správné. Někteří však dávají přednost spíše hře o samotě nebo s lidmi v rámci online komunity, v čemž nevidíme taktéž žádný problém. Každý respondent má své individuální potřeby a je jen na něm, s kým v rámci hraní online her svůj volný čas stráví.

Graf č. 12: Zda mají respondenti mimo hraní online her i jiné zájmy



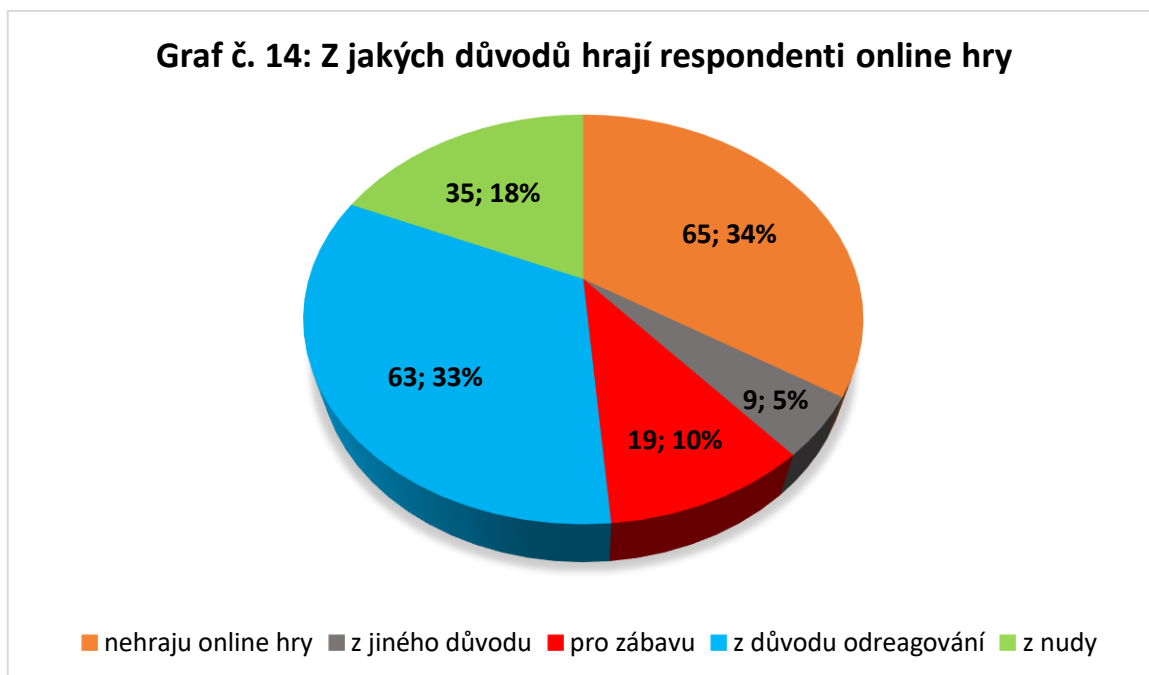
Tímto grafem odpovídáme na naši třetí výzkumnou otázku. Zajímá nás, zda se respondenti ve svém volném čase věnují i jiným činnostem, než je hraní online her. Překvapuje nás 7 jedinců, kteří odpovídají, že „ne“. Jsou to sice jen 4 % jedinců z celého výzkumného vzorku, ale myslíme si, že by každý respondent měl mít i jiné zájmy, které ho mohou rozvíjet z hlediska jeho individuálních potřeb. Předcházelo by se tak různým potížím, které se většinou týkají špatné životosprávy, nedostatku pohybu a s tím i souvisejících zdravotních problémů. Zájmy respondentů, kteří odpověděli „ano“, uvádíme v následujícím grafu č. 13.

**Graf č. 13: Zájmy respondentů, kteří odpověděli ano
v grafu č. 12**



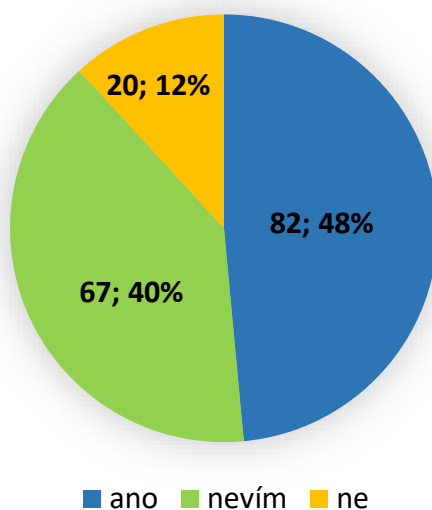
V návaznosti na graf č. 12 představujeme nejčastější činnosti, které nám respondenti, kteří odpověděli „ano“, uvádějí. 162 respondentů označilo více odpovědí z nabízených možností. Někteří doplňují jiné aktivity, kterým se věnují nebo blíže specifikují svůj zájem. Mezi tyto doplněné či blíže specifikované činnosti můžeme zařadit trávení času s rodinou či s přáteli, parkour, sbor dobrovolných hasičů (ten, překvapivě pro nás, uvádí 6 respondentů), skaut, chemický kroužek, karate, jízdu na koni, hraní karet, zájem o motorčky a traktory, počítačové programování, práci na statku, truhlářství a závody s traktorem, vaření, pečení, šití a cestování.

Graf č. 14: Z jakých důvodů hrají respondenti online hry



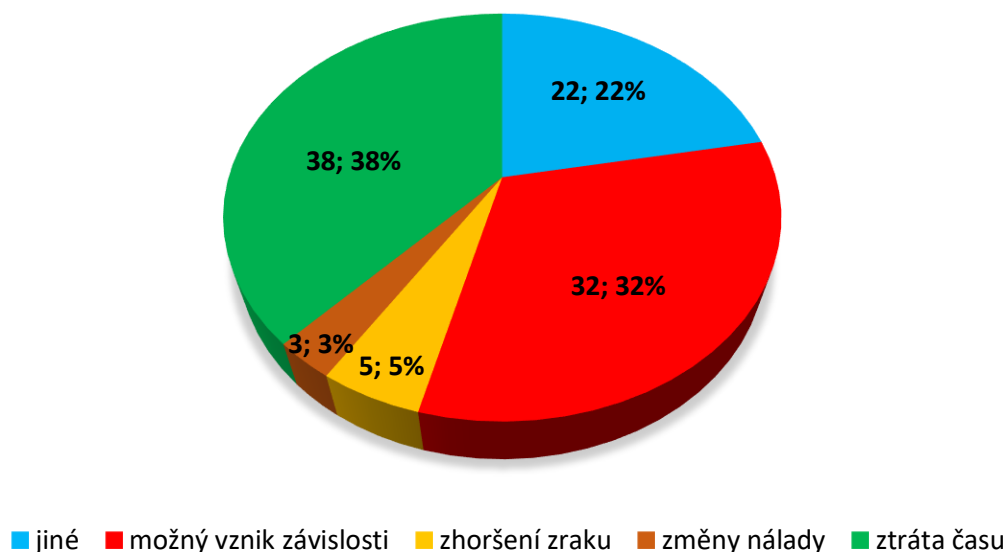
V rámci našeho výzkumu nás také zajímá, z jakých důvodů hrají respondenti online hry. Graf č. 14 znázorňuje nejčastěji uváděné důvody. Respondenti, kteří hrají online hry, vybírali více možností. U odpovědi, která se týká nudy, můžeme jen podotknout, že by si dotyční respondenti mohli nalézt alternativní činnost, která by je zabavila a byla pro ně přínosnější. Dalšími důvody, které nám respondenti sami uvádějí, jsou: možnost komunikace s přáteli, snaha zlepšovat se v online hrách, útěk z reality, výdělek z turnajů a nepříznivé počasí.

Graf č. 15: Zda si respondenti myslí, že má hraní online her nějaké nevýhody



Tímto grafem dáváme najevo názor respondentů, který se týká nevýhod hraní online her. Hodnotíme kladně, že téměř polovina respondentů odpověděla „ano“, ostatní jedinci si však nebyli schopni uvědomit nevýhody, které hraní online her přináší. Odpověď „ne“ se vyskytuje převážně u jedinců, kteří online hry hrají více než 3 hodiny denně, ale také u jedinců, kteří online hry nehrají vůbec. V navazujícím grafu č. 16 uvádíme nevýhody, které nám odpověděli jedinci s názorem „ano“.

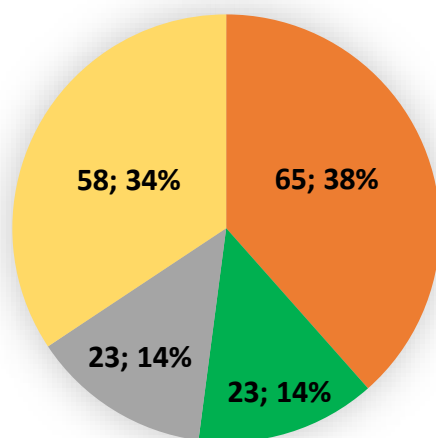
Graf č. 16: Nevýhody hraní online her



Tento graf znázorňuje více možností odpovědí od 82 respondentů, kteří v grafu č. 15 odpověděli „ano“. Jsme mile překvapeni s výsledky, které se týkají nevýhod hraní online her. Oceňujeme názor 32 respondentů, kteří si uvědomili možný vznik závislosti, avšak většinu, která tento názor projevuje, tvoří respondenti, kteří online hry nehrají. Stejně tak u pohledu na ztrátu času při hraní online her, avšak tu si uvědomují i respondenti, kteří online hry hrají. Jako další nevýhody, týkající se hraní online her, respondenti uvádějí tyto:

- zbytečné utrácení peněz;
- za většinu her se musí platit;
- pomalé internetové připojení;
- prokrastinace;
- nezájem o reálný svět;
- nevěnování se rodině a kamarádům;
- nezájem o jiné aktivity,
- nedostatek spánku;
- nedostatek reálných přátel;
- nedostatek reálné komunikace;
- nedostatek pobytu venku;
- a lenost.

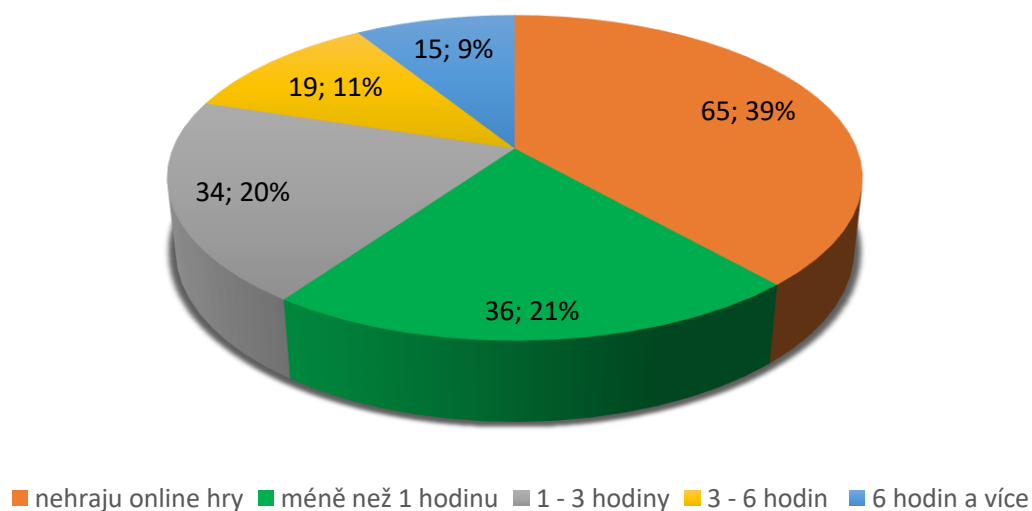
Graf č. 17: Ovlivnění školního prospěchu z hlediska hraní online her



■ nehraju online hry ■ ano ■ nevím ■ ne

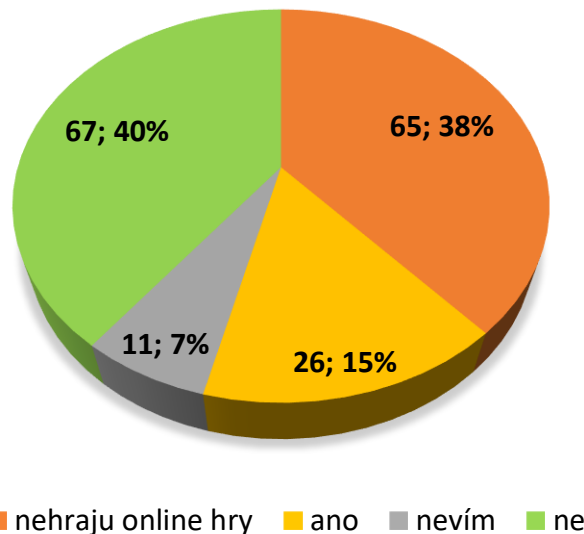
Tímto grafem odpovídáme na naši čtvrtou výzkumnou otázku. Zeptali jsme se respondentů, zda si myslí a pociťují, že hraní online her ovlivňuje jejich školní prospěch. Velká část odpověděla „ne“. Do této skupiny řadíme převážně jedince, kteří online hry nehrají mnoho hodin denně (viz následující graf č. 18). Avšak respondenti, kteří uvedli odpověď „ano“ a „nevím“, stráví hraním online her více než 3 hodiny za den. Můžeme tedy předpokládat, že si jedinci, kteří online hry hrají, uvědomují vliv na jejich školní prospěch.

Graf č. 18: Přibližný počet hodin za den, ve které respondenti hrají online hry



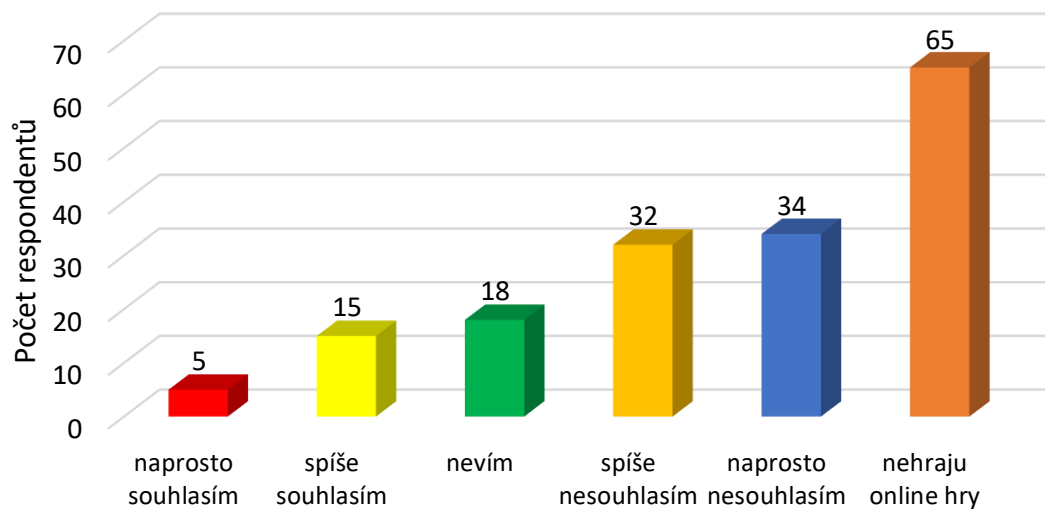
Tímto grafem poukazujeme na počet hodin, které respondenti hrající online hry stráví hrou. Vidíme zde 21 % respondentů, kteří hrají online hry méně než 1 hodinu. Ti často uvádějí, že online hry hrají z důvodu odreagování. Stejně tak respondenti, kteří hrají 1-3 hodiny, ti uvádějí ještě důvod zábavy, nudy a komunikace při hře. Skupina jedinců, která hraje online hry 3 a více hodin, uvádí ve většině případů jako důvody: odreagovat se, uniknout z reality do herního světa, zabavit se, komunikovat s ostatními a zlepšovat se ve hře. Tuto skupinu, která se skládá i z jedinců, kteří hrají 6 hodin a více, můžeme vnímat jako ohroženou a můžeme u ní předpokládat závislostní chování ve vztahu k online hrám.

**Graf č. 19: Změna chování u respondentů,
kteří hrají online hry**



Touto otázkou zjišťujeme, zda sami respondenti vnímají změny ve svém chování, když hrají online hry. Většina z respondentů, která uvádí, že hraje online hry méně než 3 hodiny, si skoro žádných změn nevšimá. Hra na ně nemá takový vliv. Mile nás překvapují respondenti, kteří spadají převážně do skupin, které hrají 3 hodiny denně a více. Ti si přiznávají určitý vliv online her na jejich chování a většinou volí odpověď „ano“ nebo „nevím“.

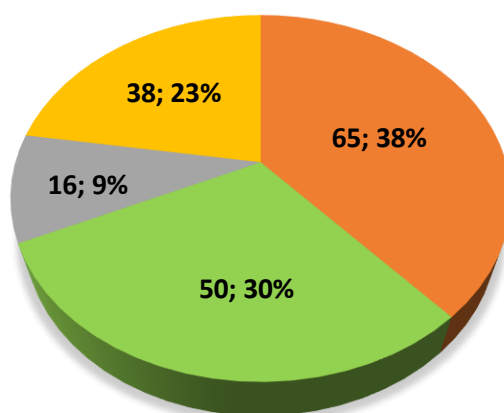
Graf č. 20: Zda si respondenti uvědomují, že by mohli být závislí na hraní online her



Tímto grafem odpovídáme na naši pátou a poslední výzkumnou otázku. Chceme se dozvědět, zda si respondenti uvědomují, že by mohli být na hraní online her závislí. K tomu používáme pětistupňovou škálu. Pojem závislost spolu s jejími projevy jim v dotazníku definujeme, aby se mohli zamyslet sami nad svou osobou. Výhodou tohoto grafu je, že se zde hodnotí jen respondenti, kteří online hry hrají, oproti grafu č. 16, kde nejčastěji zmiňují možný vznik závislosti právě respondenti, kteří online hry nehrají.

Respondenti, kteří hrají online hry 3 a více hodin denně se nejčastěji ztotožňují s názory „naprosto souhlasím“, „spíše souhlasím“ a „nevím“. Jedinci, kteří hrají online hry méně než 3 hodiny denně, nejčastěji zvolili jednu z možností „spíše nesouhlasím“ a „naprosto nesouhlasím“. Minimum z nich také označilo možnost „nevím“.

Graf č. 21: Zda si respondenti myslí, že se závislost na online hrách zvyšuje s počtem odehraných hodin



■ nehraju online hry ■ ano ■ nevím ■ ne

Touto poslední otázkou v dotazníku zjišťujeme, zda si respondenti myslí, že čím více hodin online hry hrají, tím je větší šance na možný vznik závislosti. Skoro polovina z respondentů, kteří online hry hrají, potvrzuje, že ano. Další z nich se přiklání k názorům „nevím“ a „ne“. Tyto názory nejčastěji zvolili jedinci, kteří nestráví hraním online her více než 3 hodiny denně.

5.5 Diskuze a shrnutí

Grafy a komentáře, které nám odpověděly na naše výzkumné otázky, jsme uvedli výše. V souvislosti s nedostatkem výzkumů, nemůžeme naše výsledky porovnat s jinými. Myslíme si, že výsledky naší práce mohou být přínosné pro další výzkumy, jelikož se internetové (online) závislosti stávají čím dál tím větším fenoménem celé společnosti.

V rámci metodologie a zpracování dat, jsme mohli pro výzkum zvolit větší výzkumný vzorek, avšak pro naši práci vybraný soubor postačil. Polostrukturovaný dotazník nám vyhovoval z hlediska jeho funkce anonymity, vyplňování i získaných informací. Myslíme si, že jsme otázky zvolili vhodně, vzhledem k danému tématu i výzkumnému vzorku. Získaná data byla přiměřeně náročná na zpracování.

Výsledky výzkumu nám vzhledem k téměř vyváženému počtu obou pohlaví respondentů ukazují, že hraní online her je mezi většinou dospívajících jedinců oblíbenou činností v jejich volném čase. Více se jim věnují muži, oproti ženám. Najde se i menšina, která se raději věnuje jiným zájmům, než je hraní online her. Nejčastěji jsou pro hru využívány herní servery a platformy, určité webové stránky a sociální sítě. Mezi oblíbenou formu hry náleží soupeření mezi týmy. Mezi populární druhy patří střílečky, strategické a logické hry, s čímž souvisejí i konkrétní hry. Jedinci, kteří online hry hrají více jak 3 hodiny denně, jsou ochotnější investovat své peníze do jejich hraní než ti, kteří je hrají méně než 3 hodiny za den. Taktéž je to v souvislosti s možností platit měsíční poplatek za hraní online her, jehož výše se pohybovala od 50 Kč do 2000 Kč. Respondenti tráví v rámci hraní online her svůj volný čas nejvíce s lidmi, které znají osobně, hned poté s lidmi v rámci online komunity a někteří jedinci sami. Pozitivem je, že se většina dotazovaných věnuje ve svém volném čase i jiným sportovním, zájmovým či odpočinkovým činnostem. Ti, kteří online hry hrají, udávají nejčastěji jako důvody odreagování, nudu a zábavu. Je chvalitebné, že si téměř polovina z nich uvědomuje i nevýhody, které hraní online her přináší. Za nevýhody dotazovaní považují možný vznik závislosti, ztrátu času apod. Respondenti, kteří online hry hrají více než 3 hodiny denně, většinou pocítují vliv na jejich školní prospěch, ale také na jejich chování. V souvislosti s tímto si někteří z nich uvědomují možné riziko závislosti na online hrách, která taktéž souvisí s počtem odehraných hodin ve hře.

Závěr

V teoretické části jsme se zabývali rizikovým chováním a syndromem rizikového chování v dospívání. Následně dospíváním jako jednou z životních etap člověka. Dospívání jsme popsali z hlediska pubescence a adolescence i s jejich specifiky, vzhledem k výzkumnému vzorku našeho výzkumu. Zaměřili jsme se na volnočasové aktivity dospívajících jedinců. Dále jsme se věnovali závislostnímu (návykovému) chování, v jehož rámci jsme se zaměřili na online závislosti (netolismus) a na závislost na mobilním telefonu (nomofobii). Poté jsme se zabývali počítačovými hrami, jejich vybranými druhy, online hrami a představili jsme výběr populárních her současné doby.

V praktické části jsme navázali na poznatky z teorie. Představili jsme výzkumné šetření a jeho metodologii. Zaměřili jsme se na hlavní cíl předkládané práce, výzkumné otázky a výzkumný vzorek. Seznámili jsme se s průběhem výzkumného šetření, způsobem zpracování dat a s výsledky výzkumu.

Hlavním cílem naší práce bylo zjistit výskyt závislostního chování týkajícího se hraní online her u žáků 9. tříd, kteří docházeli do vybraných základních škol v okrese Ústí nad Orlicí. Konkrétněji v Červené Vodě, Jablonném nad Orlicí, Králíkách a na dvou základních školách v Žamberku. Zajímali jsme se o to, zda online hry hrají oproti ženám více muži. Následně, jaké online hry jsou v současnosti populárními. Poté jsme věnovali pozornost volnočasovým aktivitám dospívajících jedinců. Zabývali jsme se také vlivem na školní prospěch u jedinců, kteří online hry hráli. Poté nás zajímalo, zda si respondenti uvědomili možný vznik závislosti na online hrách, který s sebou jejich hraní přináší. Výsledky anonymního polostrukturovaného dotazníku jsme znázornili pomocí grafů a následně je okomentovali. Cíle předkládané práce byly naplněny.

Bakalářská práce směřovala k fenoménu závislosti, který se týkal hraní online her. Chování dospívajících jedinců v online prostředí můžeme považovat za rizikové z mnoha směrů. Proto považujeme jako důležitou prevenci a osvětu veřejnosti. Dnešní dospívající populace by si už ani nedokázala představit, jakým způsobem trávili svůj volný čas jejich vrstevníci v minulém století. Díky rozvoji moderních technologií se v naší společnosti objevily klady, ale také rizika. Mezi záporné stránky tohoto fenoménu můžeme podle Kabíčka (in Kabíček, Csémy, Hamanová a kol., 2014) zařadit změny v chování, špatnou životosprávu a příliš mnoho času, který nám virtuální svět zabere. S tím souvisí i možný vznik závislostního (návykového) chování. Rizikové chování v dospívání je v dnešní době přítomno v celé naší

společnosti. U dospívajícího jedince považujeme za podstatné zvolit vhodný výchovný styl ze strany jeho rodičů. Stejně tak by si měli rodiče, kteří mají mnoho práce, najít vždy čas na své děti, podnikat s nimi různé činnosti, vyslechnout je, případně jim poradit, když si s něčím neví rady. Měli by se zajímat o trávení volného času svého dítěte. U jedince tímto mohou předcházet různým rizikovým faktorům, aktivitám (mnohdy ovlivněným nepříznivou skupinou vrstevníků) a můžeme mu tím usnadnit jeho období dospívání, které je plné velkých změn.

Dospěli jsme k závěru, že se v dnešní době zaměřuje na závislostní chování, které se týká prostředí internetu, stále více odborníků. Za velké průkopníky v oblasti tohoto tématu můžeme označit Kimberley Young a Marka Griffithse. Už i Světová zdravotnická organizace (WHO) zveřejnila, že zařadí v roce 2020 herní poruchu (závislost) do seznamu oficiálních nemocí (ICD-11). Americká psychologická organizace stále uvažuje o zařazení internetové herní poruchy do Diagnostického a statistického manuálu duševních poruch. Můžeme tedy předpokládat, že neustálým rozvojem moderních technologií ve spojitosti s internetem, bude v popředí čím dál větší nárůst závislostního (návykového) chování u jejich uživatelů.

Seznam zkratek

APA – American Psychological Association, Americká psychologická asociace

DSM – Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders,

Diagnostický a statistický manuál duševních poruch

FIFA – Fédération Internationale de Football Association

ICD – International Classification of Diseases and Related Health Problems,

Mezinárodní klasifikace nemocí a souvisejících zdravotních problémů (MKN)

Kč – koruna česká

MMO – Massively Multiplayer Online

MMORPG – Massively Multiplayer Online Role Play Game

MOBA – Multiplayer Online Battle Arena

PBS – Problem Behavior Syndrom

RBS – Risk Behavior Syndrom

SRCH-D – syndrom rizikového chování v dospívání

WHO – World Health Organization, Světová zdravotnická organizace

ZŠ – základní škola

Seznam použitých zdrojů

Bibliografické zdroje

BLINKA, Lukas a kol. 2015. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. 1. vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-210-7975-5.

ČELÁKOVÁ, Naděžda a Jan ČELÁK. 1992. *Za tajemstvím počítačových her*. 1. vydání Praha: Grada. ISBN 80-85623-39-0.

DOLEJŠ, Martin. 2010. *Efektivní včasná diagnostika rizikového chování u adolescentů*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. Monografie. ISBN 978-80-244-2642-6.

DOLEJŠ, Martin, Ondřej SKOPAL, Jaroslava SUCHÁ a kol. 2014. *Protektivní a rizikové osobnostní rysy u adolescentů*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. Monografie. ISBN 978-80-244-4181-8.

HELUS, Zdeněk. 2018. *Úvod do psychologie*. 2. přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4675-3.

CHRÁSKA, Miroslav. 2007. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 1. vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1369-4.

JEDLIČKA, Richard a kol. 2015. *Poruchy socializace u dětí a dospívajících: prevence životních selhání a krizová intervence*. 1. vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5447-5.

KABÍČEK, Pavel, Ladislav CSÉMY, Jana HAMANOVÁ a kol. 2014. *Rizikové chování v dospívání a jeho vztah ke zdraví*. 1. vydání. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-793-4.

KALMAN, Michal, Erik SIGMUND, Dagmar SIGMUNDOVÁ, Zdeněk HAMŘÍK a Luděk BENEŠ, Ladislav CSÉMY. 2011. *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků: na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu "Health behaviour in school-aged children: WHO collaborative cross-national study (HBSC)"*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2983-0.

KOPECKÝ, Kamil. 2013. *Rizikové chování studentů Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci v prostředí internetu*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. Monografie. ISBN 978-80-244-3858-0.

KOPECKÝ, Kamil a kol. 2015. *Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. Monografie. ISBN 978-80-244-4861-9.

- KRČMÁŘOVÁ, Barbora a kol. 2012. *Děti a online rizika: sborník studií*. 1. vydání. Praha: Sdružení Linka bezpečí. ISBN 978-80-904920-2-8.
- LABÁTH, Vladimír, Alena AMBRÓZOVÁ a Ján SMÍK, Jana ŠTÚROVÁ. 2001. *Riziková mládež: možnosti potencionálních změn*. 1. vydání. Praha: Sociologické nakladatelství. ISBN 80-85850-66-4.
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. 2006. *Vývojová psychologie*. 2. aktualizované vydání. Praha: Grada. ISBN 80-247-1284-9.
- MACEK, Petr. 2003. *Adolescence*. 2. upravené vydání. Praha: Portál. ISBN 80-7178-747-7.
- NEŠPOR, Karel. 2000. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. 1. vydání. Praha: Portál. ISBN 80-7178-432-X.
- PÁVKOVÁ, Jiřina, Bedřich HÁJEK, Břetislav HOFBAUER a Vlasta HRDLIČKOVÁ, Anna PAVLÍKOVÁ. 2002. *Pedagogika volného času*. 3. vydání. Praha: Portál. ISBN 80-7178-711-6.
- REICHEL, Jiří. 2009. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. 1. vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3006-6.
- RÖHR, Heinz-Peter. 2015. *Závislost: jak jí porozumět a jak ji překonat*. 1. vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0927-0.
- SKOPAL, Ondřej, Martin DOLEJŠ a Jaroslava SUCHÁ. 2014. *Vybrané osobnostní rysy a rizikové formy chování u českých žáků a žákyň*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. Monografie. ISBN 978-80-244-4223-5.
- SOBOTKOVÁ, Veronika a kol. 2014. *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. 1. vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4042-3.
- ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kol. 2014. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. 1. vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-210-7527-6.
- TYRLÍK, Mojmír (ed). 2012. *Zátěž v adolescenci*. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-6042-5.
- ŽLUNKOVÁ, Jitka. 2010. *Co do školy nepatří*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2498-9.

Elektronické zdroje

40 hodin týdně online. Přibývá dětí závislých na tabletech, sociálních sítích i počítačových hrách. In: *Aktuálně.cz* [online]. Praha: Skoupá, 2015 [cit. 2019-05-28]. Dostupné z: <https://zpravy.aktualne.cz/domaci/ceske-deti-jsou-cim-dal-zavislejsi-na-pocitacovych-hrach/r~15e51b0c6c2611e5b605002590604f2e/>

CO JE TO ROBLOX?. In: *Roblox.com* [online]. [cit. 2019-06-04]. Dostupné z: <https://www.roblox.com/#WhatsRobloxContainer>

Counter-Strike: Global Offensive. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2019-06-03]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Counter-Strike:_Global_Offensive

Counter-Strike: Global Offensive. In: *STEAM* [online]. [cit. 2019-06-03]. Dostupné z: https://store.steampowered.com/app/730/CounterStrike_Global_Offensive/

Fenomén Minecraft v českém prostředí [online]. Olomouc, 2017 [cit. 2019-06-07]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/93-fenomen-minecraft-v-ceskem-prostredi/file>. Výzkumná zpráva. Univerzita Palackého v Olomouci.

FIFA (herní série). In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2019-06-03]. Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/FIFA_\(hern%C3%AD_s%C3%A9rie\)](https://cs.wikipedia.org/wiki/FIFA_(hern%C3%AD_s%C3%A9rie))

FIFA 19. In: *Originalky.cz* [online]. [cit. 2019-06-03]. Dostupné z: <https://www.originalky.cz/fifa-19-ps4-p94256/>

FORTNITE. In: *Playzone.cz* [online]. [cit. 2019-06-03]. Dostupné z: <https://www.playzone.cz/cs/fortnite>

Herní závislost zařadila světová zdravotní organizace mezi oficiální choroby. In: *Cdr.cz* [online]. Lukáš Čihák, 2019, 27.5. 2019 [cit. 2019-06-04]. Dostupné z: https://cdr.cz/clanek/herni-zavislost-zaradila-svetova-zdravotni-organizace-mezi-oficialni-choroby?fbclid=IwAR2AUQs_Gp1SQyBx66UnGZcgQ99YjoKxmyzAymu-GZdOPav5nmIJmI3BtCU

League of Legends. In: *Stahnu.cz* [online]. [cit. 2019-06-03]. Dostupné z: <https://stahnu.cz/multiplayerove-a-mmo-hry/league-of-legends#prehled>

Nomofobie - 5 kroků jak se zbavit závislosti na chytrém telefonu. In: *Medlicker.com* [online]. Michal Vilímovský, 2016, 26. února 2016 [cit. 2019-06-04]. Dostupné z: <https://cs.medlicker.com/1061-nomofobie#priznaky-nomofobie>

Nomofobie. In: *Stefajir.cz* [online]. Jiří Štefánek [cit. 2019-06-04]. Dostupné z: <https://www.stefajir.cz/?q=nomofobie>

O hře. In: *Triviador* [online]. Triv Team, 2019, 30.5. 2019 [cit. 2019-06-02]. Dostupné z: <https://thxgames.zendesk.com/hc/cs/articles/207966549-O-h%C5%99e>

Obecné. In: *Wargaming.net* [online]. [cit. 2019-06-04]. Dostupné z: <https://worldoftanks.eu/cs/content/guide/general/>

Průvodce pro nováčky: Vítejte ve World of Tanks!. In: *Wargaming.net* [online]. [cit. 2019-06-04]. Dostupné z: <https://worldoftanks.eu/cs/content/guide/newcomers-guide/>

PUBG Mobile: Velký průvodce od stažení hry až po výhru. In: *Světandroida.cz* [online]. David Trlica, 27.9. 2018 [cit. 2019-06-04]. Dostupné z: <https://www.svetandroida.cz/pubg-mobile-update-download/>

PUBG. In: *Doupě.cz* [online]. [cit. 2019-06-04]. Dostupné z: <https://doupe.zive.cz/pubg>

Quiz Planet. In: *Facebook.com* [online]. [cit. 2019-06-04]. Dostupné z: <https://www.facebook.com/pg/Quiz-Planet-179412132827704/about/>

Roblox. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2019-06-04]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Roblox>

Simulátory. In: *GameSale.cz* [online]. COTARDO TRADE [cit. 2019-06-02]. Dostupné z: <https://www.gamesale.cz/simulatory>

Trpíte nomofobií? Otestujte se!. In: *E-bezpečí.cz* [online]. Kamil Kopecký, 2015, 25. srpen 2015 [cit. 2019-06-04]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevyspojene-s-online-komunikaci/online-zavislosti/1059-nomofobie>

Vědomostní hra Dobyvatel otestuje Vaše znalosti. In: *Zahrajtesí.cz* [online]. Radek Štěpán, 2016, 18/04/2016 [cit. 2019-06-02]. Dostupné z: <https://www.zahrajtesí.cz/vedomostni-hradobyvatel-otestuje-vase-znalosti/>

Virtuální kostičky dobyly svět. Fenomenální Minecraft se zrodil před 10 lety. In: *Ct24.ceskatelevize.cz* [online]. ČT24, 2019, 17.5. 2019 [cit. 2019-06-07]. Dostupné z: <https://ct24.ceskatelevize.cz/veda/2817557-virtualni-kosticky-dobyly-svet-fenomenalni-minecraft-se-zrodil-pred-10-lety>

World of Warcraft. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2019-06-04]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/World_of_Warcraft

WORLD OF WARCRAFT. In: *Doupě.cz* [online]. [cit. 2019-06-04]. Dostupné z: <https://doupe.zive.cz/world-of-warcraft>

Elektronické zahraniční zdroje

Gaming disorder. In: *Who.int* [online]. World Health Organization, 2018, September 2018 [cit. 2019-06-04]. Dostupné z: <https://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/>

Internet Gaming. In: *Psychiatry.org* [online]. American Psychiatric Association, 2018, June 2018 [cit. 2019-06-04]. Dostupné z: <https://www.psychiatry.org/patients-families/internet-gaming>

Seznam grafů

- Graf č. 1 – Pohlaví, věk a počet respondentů
- Graf č. 2 – ZŠ, do které respondenti docházejí
- Graf č. 3 – Pohlaví a hraní online her
- Graf č. 4 – Kde respondenti hrají online hry nejčastěji
- Graf č. 5 – Jakou formou hrají respondenti online hry nejčastěji
- Graf č. 6 – Jaké druhy online her respondenti hrají nejčastěji
- Graf č. 7 – Jaké online hry respondenti hrají
- Graf č. 8 – Útrata peněz u hráčů online her
- Graf č. 9 – Ochota platit měsíční poplatek za hraní online her
- Graf č. 10 – Částky, které jsou respondenti, kteří v grafu č. 9 odpověděli ano, ochotní zaplatit za měsíční hraní online her
- Graf č. 11 – S kým tráví respondenti v rámci hraní online her svůj volný čas
- Graf č. 12 – Zda mají respondenti mimo hraní online her i jiné zájmy
- Graf č. 13 – Zájmy respondentů, kteří odpověděli ano v grafu č. 12
- Graf č. 14 – Z jakých důvodů hrají respondenti online hry
- Graf č. 15 – Zda si respondenti myslí, že má hraní online her nějaké nevýhody
- Graf č. 16 – Nevýhody hraní online her
- Graf č. 17 – Ovlivnění školního prospěchu z hlediska hraní online her
- Graf č. 18 – Přibližný počet hodin za den, ve které respondenti hrají online hry
- Graf č. 19 – Změna chování u respondentů, kteří hrají online hry
- Graf č. 20 – Zda si respondenti uvědomují, že by mohli být závislí na hraní online her
- Graf č. 21 – Zda si respondenti myslí, že se závislost na online hrách zvyšuje s počtem odehraných hodin

Seznam příloh

- Příloha č. 1 - Dotazník

Příloha č. 1- Dotazník

Dobrý den,

jmenuji se Simona Naglová a jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Prosím vás o vyplnění **anonymního** dotazníku, který je zaměřený na hraní online her u žáků 9. třídy. Údaje z tohoto dotazníku poslouží ke zpracování mé bakalářské práce. Předem vám mockrát děkuji za ochotu a čas při vyplňování dotazníku.

Odpovědi, prosím, označujte křížkem.

1. Pohlaví

- Žena Muž

2. Věk

- 14 let 15 let 16 let

3. Hraješ online hry? (Pokud ne, napiš prosím, z jakého/jakých důvodu/ů.)

- Ano
 Ne → z jakého/jakých důvodu/ů:

4. Kde online hry hraješ nejčastěji?

- nehraju online hry na herních serverech na sociálních sítích (např. Facebook,..)
 na určité webové stránce na herních platformách (Steam, Origin, Uplay, Epic Games, Battle.net)
 někde jinde (doplň prosím, kde):

5. Jakou formou online hry nejčastěji hraješ?

- nehraju online hry skupinově/týmově (proti více hráčům) individuálně (sám za sebe
např. proti počítači)

6. Jaké online hry hraješ? (Můžeš vybrat více odpovědí.)

- nehraju online hry strategické střílečky logické sportovní závodní simulátory
 jiné (doplň prosím, jaké)

7. Kterou z těchto online her hraješ? (Můžeš vybrat více odpovědí.)

- nehraju online hry LoLko WoWko WoTko Fortnite PUBG CS: GO FIFA
 Roblox Minecraft Dobyvatel Quiz Planet
 jiné (napiš prosím, kterou/které)

8. Utrácíš peníze kvůli online hrám?

- nehraju online hry ano ne

9. Byl/a bys ochotný/á platit měsíční poplatek za hraní online her? (Pokud ano, kolik Kč?)

- nehraju online hry ano → kolik Kč? ne nevím

10. S kým trávíš v rámci hraní online her svůj volný čas?

- nehraju online hry s lidmi v rámci online komunity s lidmi, které znám osobně sám/sama

11. Máš nějaké jiné zájmy kromě hraní online her? (Pokud ano, jaké?)

- ne
 ano ↓

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Simona Naglová
Katedra:	Ústav speciálněpedagogických studií
Vedoucí práce:	doc. Mgr. Michal Růžička, Ph.D.
Rok obhajoby:	2019

Název práce:	Rizikové chování: závislostní chování a analýza závislostního chování u žáků 9. tříd na online hrách
Název v angličtině:	Risk behavior: addictive behavior and analysis of addictive behavior on pupils of the ninth grades on online games
Anotace práce:	Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit výskyt závislostního chování týkajícího se hraní online her u žáků 9. tříd, kteří docházejí do vybraných základních škol v okrese Ústí nad Orlicí. V teoretické části se zabýváme rizikovým chováním, vývojovým obdobím dospívání, volným časem, závislostním (návykovým) chováním, online závislostmi, počítačovými hrami a online hrami. V praktické části vyhodnocujeme pomocí grafů data, která jsme zjistili za pomoci dotazníků u výzkumného vzorku.
Klíčová slova:	Rizikové chování, dospívání, volný čas, závislostní chování, online závislost, počítačové hry, online hry
Anotace v angličtině:	The main aim of this bachelor's thesis is to find out the occurrence of addictive behavior related to playing online games on pupils of the ninth grades, who attend selected elementary schools in the district of Ústí nad Orlicí. In the theoretical part we engage in risk behavior, developmental period of adolescence, free time, addictive behavior, Internet addiction, computer games and online games. In the practical part, we analyze the data by means of using graphs that we found out by using questionnaires at the research sample.
Klíčová slova v angličtině:	Risk Behavior, Adolescence, Leisure, Addictive Behavior, Online Addiction, Computer Games, Online Games
Přílohy vázané v práci:	Příloha 1 – Dotazník
Rozsah práce:	61 s., 2 s. přílohy
Jazyk práce:	čeština