

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra českého jazyka a literatury



Diplomová práce

Závislostní chování u žáků 2. stupně základních škol

Bc. Alexandra Žajdlíková

Studijní obor: Učitelství českého jazyka a literatury a učitelství přírodopisu a
environmentální výchovy

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

Olomouc 2018

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma: Závislostní chování u žáků 2. stupně základních škol, zpracovala samostatně a použila jen prameny uvedené v seznamu literatury, které jsem náležitě citovala.

V Olomouci dne 20. 4. 2018

.....

Podpis

Poděkování

Na tomto místě chci vyjádřit své poděkování vedoucímu předkládané práce panu Doc. Mgr. Kamilu Kopeckému, Ph.D., který mi po dobu zpracování poskytl odborné vedení a rady.

Obsah

Úvod.....	6
Cíle práce.....	7
1 Teoretická část	8
1.1 Závislost.....	8
1.1.1 Závislost na internetu	11
1.2 Diagnostika a měření online závislosti.....	17
1.3 Rizikové využívání sociálních sítí.....	22
1.4 Rizika online závislosti (netolismus).....	23
1.5 Závislostní chování ve vztahu k Facebooku.....	25
1.6 Závislostní chování ve vztahu k hraní online her	26
1.7 Působení počítačových her na člověka.....	30
1.7.1 Pozitivní působení.....	30
1.7.2 Negativní působení.....	32
1.8 Závislostní chování ve vztahu k mobilnímu telefonu.....	36
1.9 Prevence a léčba závislosti nadměrného užívání internetu	37
1.9.1 Nadměrné užívání internetu u dětí ve školním věku.....	39
1.9.2 Nadměrné užívání internetu u dospívajících.....	39
1.9.3 Nadměrné užívání internetu v mladé dospělosti	40
1.9.4 Nadměrné užívání internetu ve střední a starší dospělosti	40
2 Empirická část.....	41
2.1 Cíle empirické části	41
2.2 Popis metodologie výzkumu	41
2.2.1 Výzkumné problémy	41
2.2.2 Výzkumné předpoklady	41
2.2.3 Výzkumná metoda.....	42
2.2.4 Popis výzkumného vzorku	43
2.2.5 Průběh dotazníkového šetření	44
2.2.6 Metody zpracování dat	44
2.3 Výsledky výzkumu	45
2.3.1 Dokazování VP1	45
2.3.2 Dokazování VP2	46
2.3.3 Dokazování VP3	46

2.3.4	Dokazování VP4	47
2.3.5	Dokazování VP5	48
2.3.6	Dokazování VP6	49
2.3.7	Dokazování VP7	49
2.3.8	Dokazování VP8	51
2.3.9	Dokazování VP9	52
2.3.10	Dokazování VP10	52
2.3.11	Dokazování VP11	54
	Závěr.....	55
	Seznam bibliografických citací	57
	Seznam tabulek	61
	Seznam grafů.....	62
	Seznam obrázků	63
	Příloha: Anonymní dotazník	64

Úvod

Závislostní chování na internetu je nový fenomén, se kterým se v posledních několika letech stále více setkáváme. Lze jej popsat jako používání internetu, které s sebou přináší do života jedince psychologické, sociální, pracovní nebo školní komplikace. Někteří psychologové dokonce navrhovali zařadit tento syndrom do 5. revize DSM. Diplomová práce nabízí teoretický přehled této problematiky, včetně diagnostiky a komorbidity.

S rozvojem informační společnosti zasahuje do lidských životů stále více moderní technologie. Počítače a internet ulehčují komunikaci, zefektivňují práci a zprostředkovávají dříve nepředstavitelnou formu zábavy, což je vnímáno jako pozitivní věc, ale může mít jejich využívání i své záporné stránky. Zejména pokud člověk (uživatel) používá technologie nadměrně. Mezi hlavní důsledky nadměrného používání počítače, patří zejména narušení denního rytmu, zanedbávání osobní hygieny a výživy, spánková deprivace, únava, bolesti hlavy a očí a zhoršená orientace v čase. Změna životního stylu, pokles fyzické aktivity, nemoci pohybového aparátu, obezita, asociální chování, ztráta přátel, problémy a potíže v osobních vztazích, opomíjení povinností, pozdní příchody, nesoustředěnost, snížená výkonnost a z toho vyplývající problémy ve škole nebo v práci, patří mezi dlouhodobé důsledky excesivního využívání internetu a počítačů.

Hlavním důvodem, proč jsem si zvolila takové téma diplomové práce, je, že jsem jako dítě mobil nebo počítač neznala a je neuvěřitelné, jak se dnešní populace, která se do „online“ světa narodila, mění. V současné době pozoruji, že počítač, tablet či mobil se stal u řady z nás neodmyslitelnou součástí našeho života. Proto jsem se rozhodla napsat práci o závislostním chování zaměřující se na dnešní mladou generaci a to na druhý stupeň základních škol.

Práce se skládá ze dvou základních částí: teoretické části a empirické části. Teoretická část se zabývá problematikou závislostního chování. Nejprve je definována závislost, její chápání, diagnostika závislostí, poté rozebírám závislost na internetu a netolismus (online závislost). Dále jsou podrobně uvedeny pozitivní a negativní vlivy působení počítačových her. Empirická část popisuje výzkum, kde je hlavním cílem zjistit znaky závislostního chování na počítači/tabletu/mobilu u žáků základních škol, konkrétně míru hraní počítačových her a další projevy závislostního chování u žáků 6. - 9. ročníku v Olomouckém, Zlínském a Jihomoravském kraji.

Cíle práce

Hlavním cílem diplomové práce bude podat ucelený pohled na zkoumanou problematiku.

Cílem teoretické části bude nastínit základní témata ve zkoumané oblasti. Na začátku budeme definovat závislost a závislostní znaky. Uvedeme diagnostiku závislostí a současné tendence v této oblasti. Cílem těchto počátečních témat bude uchopení kompetencí pro správné pochopení a interpretaci navazující oblasti teoretické části, která se bude zabývat závislostí na internetu, závislostním chováním ve vztahu k hraní online her, prevencí a léčbou, působením počítačových her na člověka.

Cílem empirické části bude vhodně navázat na znalosti z teoretické části diplomové práce. Hlavním cílem empirické části bude zjistit prevalenci závislostního chování na počítači/tabletu/mobilu u žáků základních škol, konkrétně míru hraní počítačových her a další projevy závislostního chování u žáků 6. - 9. ročníku v Olomouckém, Zlínském a Jihomoravském kraji, ve městě i na vesnici. Bude nás zajímat, zda žáci tráví více svého volného času u počítače než venku s kamarády nebo věnováním se školním záležitostem, kolik hodin týdně u počítače stráví, zda je jejich užívání počítače/tabletu/mobilu omezováno rodiči, zda žáci hrají počítačové hry, zda hraní her ovlivňuje jejich klasifikaci atd.. Hlavním cílem bude zjistit, zda žáci tráví na počítači/tabletu/mobilu většinu svého volného času, což je jeden z projevů behaviorálních závislostí. Dílčím cílem bude také zjistit, zda žáci hrají počítačové hry, jaká je jejich nejoblíbenější činnost ve volném čase, kolik času tráví na počítači/tabletu/mobilu.

1 Teoretická část

1.1 Závislost

Závislost je stav člověka, který je existenčně závislý na nějaké látce, činnosti či osobě. Nedokáže se bez předmětu své závislosti obejít a ztrácí přehled o tom, co je v životě skutečně důležité a reálné. Lidé se závislostí nemají kompletní kontrolu nad svým chováním. Závislost spadá do skupiny 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. Ústřední popisnou charakteristikou syndromu závislosti je touha (často velmi silná). Diagnóza závislosti nastává v následujících případech:

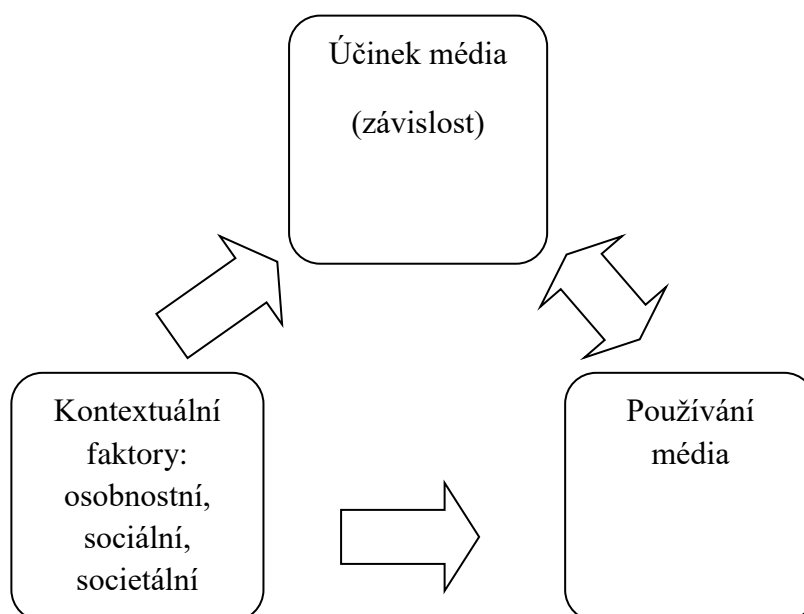
- a) silná touha nebo pocit puzení** užívat látku,
- b) potíže v sebeovládání** při užívání látky, a to pokud jde o začátek a ukončení nebo o množství látky,
- c) tělesný odvykací stav:** Látka je užívána s úmyslem zmenšit příznaky vyvolané předchozím užíváním této látky, případně dochází k odvykacímu stavu. K mírnění odvykacího stavu se také někdy používá příbuzná látka s podobnými účinky,
- d) průkaz tolerance k účinku látky** jako vyžadování vyšších dávek látek, aby se dosáhlo účinku původně vyvolaného nižšími dávkami,
- e) postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů** ve prospěch užívané psychoaktivní látky a zvýšené množství času k získání nebo užívání látky, nebo zotavení se z jejího účinku,
- f) pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků:** depresivní stavy vycházející z nadměrného užívání látek nebo toxické poškození myšlení (Nešpor, 2007).

Počítače a internet se staly v posledním desetiletí tak dominantním médiem, že se na ně přenesla pozornost veřejnosti i odborníků pro jejich případné problematické efekty. První studie, výslovně naznačující závislostní ambice počítačových her, se objevily už na počátku osmdesátých let (Soper, Miller, 1983) a ve stále se zvětšující míře na počátku devadesátých let (Shotton, 1991). V druhé polovině devadesátých let nastal obrovský boom, kdy se začaly objevovat stovky až tisíce studií, článků a časopisů, které se zabývají tímto tématem. Především se zaměřuje na závislosti na online počítačovém hraní. Online závislost se stala velkým fenoménem 21. století (Blinka a kol., 2015).

Závislost na internetu je jedním z následků používání tohoto média, která ovlivňuje psychickou, fyzickou a sociální pohodu jedince. Závislost na každého jedince působí individuálně, což znamená, že účinky mohou být u někoho větší nebo naopak menší. Používání jednoho média může vést k více účinkům, které mohou být současně pozitivní i negativní. Například při hraní počítačových her, které jsou v anglickém jazyce, dochází k rozšiřování slovní zásoby v tomto jazyce, což má pozitivní vliv na žáka a vede tak k jeho zdokonalování se v anglickém jazyce (Blinka a kol., 2015). Naopak nadměrné hraní počítačových her může vést k závislosti, tím pádem může dojít u žáka k zanedbávání jiných povinností. Pro názornost obr. 1, ten shrnuje několik poznatků: používání a účinky média jsou v transakčním, recipročním vztahu (Blinka a kol., 2015).

Všechny tyto složky jsou propojeny a závisí na sobě. Motivace a uspokojení potřeb je to, co nás vede k užívání média. V případě internetu může vést k jeho užívání pocit osamění nebo potřeba „vypnout“, pobavit se, uvolnit se, oprostít se od stresu, smutku a nebo úzkosti každodenního stereotypu. Může se jednat o potřeby kognitivní (informovanost), afektivní (zábava, vzrušení), personální (identita, hodnoty) a sociální (kontakt s ostatními, pocit sounáležitosti), (Blinka a kol., 2015).

Obr. 1. Používání a účinky médií



V případě nadměrného používání internetu se závislý jedinec stává sociálně uzavřenějším a častěji čelí negativním psychickým stavům. Následky jsou tedy různé,

můžeme mezi ně zařadit následek kladný, jedinec má pocit uvolnění, relaxu či odpočinku, nebo záporný, kdy může dojít k prohlubování izolace. Z určitého úhlu lze vnímat závislost na internetu jako nevhodnou strategii (Blinka a kol., 2015). Přičemž nám ztěžuje ujasnění si, co je původní stav a co je reálně až mediální efekt. Proto je velmi důležité si u závislosti na internetu klást otázku, co jedince vede k používání média a jaké potřeby se tím snaží uspokojit. Důvodem, proč si jedinec vybírá určitá média, jsou rozdílná, ale můžeme je rozdělit do tří oblastí:

- a) Charakteristiky jedince - obsahují osobní a osobnostní charakteristiky například pohlaví, věk, inteligenci a také nejrůznější fyzické a psychické hlediska. Mladší generace jsou většinou technologicky nadšenější a internet využívají nejvíce. Výzkumy tvrdí, že muži používají časově nejnáročnější online aplikace, a to počítačové hry. Lidé introvertní a sociálně úzkostnější mohou hledat na internetu lehčí možnost kontaktu s druhými atd.. Tato oblast je nejvíce zaměřena na psychologická hlediska.
- b) Sociální prostředí - zde se jedná hlavně o rodinu, školu, kamarády a blízké okolí. Například rodiče mají zásadní vliv na to či a jak jejich děti internet používají. Sociální prostředí ovlivňuje používání internetu i nepřímo, a to tak, že jedinci z problémových rodin mohou mít větší tendenci být vystaveni rizikovým situacím a mají menší schopnost tyto situace řešit (Blinka a kol., 2015). Vliv rodiny je velmi důležitý, především u dětí a dospívajících, v případě online gamblingu i u dospělých. Internet může být nástrojem, kde se problémy obnovují a jedinec tak musí čelit více problémům (Ševčíková, 2014).
- c) Sociální podmínky - jedná se o vliv společnosti a kulturní podmínky. Ekonomická situace a celkový společensko-kulturní vývoj v dané zemi ovlivňuje míru mediální gramotnosti. Výzkum EU Kids Online II (Helsler a kol., 2013) zjistil, že děti ze severských zemí a děti z postkomunistického bloku (tedy i ČR) čelí v nadměrné míře online rizikům a nadměrného užívání, ale severské děti jsou schopny tato rizika zvládat lépe. Děti z bývalého komunistického bloku, včetně ČR v přední linii, jsou nejnadšenějšími hráči online her, které jsou aplikací s největším rizikem vzniku závislosti (Blinka a kol., 2015). Online aplikace mají vliv na své uživatele, díky neustálému rozšiřování a nízké ceně internetu může hrát online hry téměř každý. Přičemž některé online hry jsou zadarmo, aby nalákaly co nejvyšší počet hráčů, a to tak, že hra je zadarmo pouze v základní verzi, pokročilejší část hry nutí hráče si

zakoupit tuto hru za určitý obnos. Situace se neustále mění, je zajímavé, že před více než deseti lety, kdy nebylo tolik online nadšenců, byly nejpoblárnější aplikace, kde byli uživatelé anonymní (online chaty), naopak dnes jsou nejpoblárnější aplikace, kde uživatelé o sobě dávají téměř veškeré své osobní údaje a informace (online sociální sítě). To vše je ovlivněno především konzumní společností, trend doby se neustále mění a to kvůli tomu, co společnost vyžaduje. Proto dochází ke změnám, které jsou do jisté míry řízeny proměnlivými médii, jako je internet.

1.1.1 Závislost na internetu

Závislost na internetu obsahuje dané problematické prvky, které nejsou přesně stanoveny. Původní příčina závislosti na internetu nelze přesně stanovit, protože splývá s následkem a patří mezi jednu z problematických oblastí. Také nelze přesně určit, kdo se stane závislým na internetu u každého to je individuální a záleží tak na tom, kdo je náchylnější na mediální účinky. Náchylnost může být na jednotlivé aplikace, online hry, pornografie, gambling či online komunikace, všechny tyto prvky se do určité míry liší (Blinka, 2015). Závislost je podle Marka Griffithse (Griffiths, 2000) je rozdělena do šesti různých složek (**salienci - zaujetí, euforii, syndrom z odnětí, toleranci, relaps a v neposlední řadě konflikt**). Mezi nejdůležitější složku patří konflikt, o závislosti mluvíme tehdy, pokud danému jedinci jeho činnosti výrazně komplikují život. Mluvíme ještě stále o závislosti, pokud jedinec nevykazuje šest základních složek podle Griffithse. Závislost lze rozdělit na dva případy, na případ závislosti, kdy problematické používání internetu splňuje prvky závislosti a další případ je nadměrné užívání internetu, kdy se vyskytují jen některé složky či jejich přítomností si mnohdy nejsme ani jistí. Nadměrné užívání internetu je velmi široký pojem, a proto se závislost vztahuje na jedince, které řadíme k spektru nadměrného užívání. Rozdíly mezi závislostí a nadměrným používáním není jasně stanovené, záleží na velkém množství vlivů a okolností. Internet patří v dnešní době za neodlučitelnou součást našich životů, a proto může být pro velké množství jedinců používání internetu časově náročné, ale naopak pro někoho to může mít výhody pro někoho ne.

O závislosti hovoříme tehdy, kdy jedinec není schopen kontrolovat své jednání, také se může vyznačovat jistou mírou kompulzivitu, takové chování je typické pro užívání návykové látky, která mění jedince takovým způsobem, že je mu to natolik příjemné, což může vést k dalšímu užití a u méně odolných jedinců až k závislosti = ztráta kontroly (Blinka, 2015). Mezi závislosti behaviorální patří patologické hráčství, které patří mezi oblasti zatím nejvíce prozkoumané, také se uvažovalo o začlenění do návykových poruch, například

závislost na internetu, závislosti na počítačových hrách, také kompulzivní nakupování a hypersexualita. Rozlišit behaviorální závislost a impulzivní poruchu přesně nelze, odborníci o tom stále debatují. Mezi látkovými a behaviorálními závislostmi je podobnost nejjasnější u hráčské poruchy, která byla od závislosti drogové odvozena a proto obsahuje ztrátu kontroly, rizikové jednání a obtíže v sociální oblasti. Gambling patří mezi dlouhodobé a opakující se nepřizpůsobivé chování, jedná se tedy o hráčské chování, které zasahuje do osobního, rodinného nebo pracovního života jedince. Tolerance je společným diagnostickým prvkem, která se vyznačuje jako nutkání zvyšovat dávky k docílení stejného účinku, u gamblingu třeba potřeba hrát s narůstající sumou peněz. U návykových látek je charakteristický syndrom odnětí, který je spjat s abstinenčními příznaky, u gamblingu pak podrážděnost a neklid při pokusech přestat sázet (Blinka, 2015). Zaujetí u závislostí se projevuje například tak, že patologický hráč je zaujatý pouze a jen hraním, minulými herními úspěchy a také neúspěchy, má v plánu další hazard, na který se snaží získat finance. Patologický hráč, stejně tak i uživatel drog opomíjejí důležité společenské, profesní a oddychové aktivity. Relaps se v obou dvou případech závislostí prokazuje neúspěšnými pokusy přestat s užíváním drog nebo se sázením. Závislosti se samozřejmě promítají do osobního života jedince, jako například do finanční situace, ohrožuje jeho zdraví (životní styl), narušuje rodinné, ale také pracovní vztahy, to vše může vyústit až v konflikt se zákonem.

Mark M. Griffiths (Griffiths, 2005) na základě behaviorálních závislostí, látkových závislostí a patologického hráčství vytvořil operační definici závislosti, celkově je složena ze šesti prvků, které jsem zmínila již výše. Jednotlivé prvky:

1. **Salience – zaujetí**, jedná se tedy o stav, kdy se určitá aktivita stane tou nejdůležitější v životě jedince, který tráví veškerý svůj čas vykonáváním dané aktivity.
2. **Změny nálad** vyjadřují akutní účinek psychiky jedince, který při dané aktivitě pociťuje vzrušení nebo pocit úlevy.
3. **Tolerance** je založena na tom, že jedinec vyžaduje více dané aktivity než v minulosti.
4. **Syndrom odnětí** vyjadřuje podrážděnost a náladovost jedince, avšak u behaviorálních závislostí chybí typické fyzické abstinenční symptomy.
5. **Konflikt** řadíme mezi zásadní prvky, které představují potíže se vztahy či na pracovišti, ale také dopadají na psychiku, například pocity ztráty kontroly nebo výčitky svědomí.

6. Pojem **relaps**, tento termín vyjadřuje návrat k původnímu chování po dobu abstinence, kdy jedinec se navrácí do zajetých kolejí (Griffits, 2005).

Podle Griffitse může vést jakékoli chování, které obsahuje tyto prvky, k závislosti. Bez konfliktu nehovoříme o závislosti, nýbrž o nadměrném užívání, což je viditelné u jedinců s online závislostí, existuje velké množství jedinců, trávící velké množství času na sociálních sítích, ale nenarušuje to jejich osobní život, jejich každodenní fungování. Naopak někteří odborníci rozlišují mezi online závislostí na počítačových hrách a vysokým nasazením, které mnohdy obsahuje všech pět prvků podle Griffithse, hráči mohou trávit na počítači velkou část svého osobního času připravovat si strategie, což jim přináší uspokojení, někdy dochází i k podráždění, ale dokud je hraní jedince bez toho, aniž by narušovalo jeho soukromí a osobní nebo pracovní život, nemůžeme tedy hovořit o závislosti (Blinka, 2015). Model, který Griffits vytvořil a který je složen ze šesti prvků, se stal základem pro mnohé diagnostické a měřicí nástroje. Za další podobné příznaky mezi látkovými a behaviorálními závislostmi patří průběh nemoci, patří sem silná touha po závislostech a jejich nutkavé užívání. Nejvyšší míra závislosti vzniká u mladistvých, tedy adolescentů a mladých dospělých (závislosti na návykových látkách, na online hrách, gambling, celkově závislost na internetu-sociální sítě a jiné), oba typy závislostí se více vyskytují u mužů v mladším věku než u žen. Naopak u žen se závislostní chování projevuje spíše v pozdějším věku, za to je progresse k závislosti mnohem rychlejší.

Podobné znaky u behaviorální a látkové závislosti v neurobiologické oblasti nelze přesně stanovit, protože veškeré studie o drogových závislostech, ke kterým máme přístup, jsou ty, které jsou prováděny na zvířatech, proto využití v oblasti behaviorální závislosti má limity. Závislost na návykové látce je založena na užívání látkové hmoty, na rozdíl od toho behaviorální závislost ji postrádá. Obvykle jsou spjaty s běžnými objekty, jakou jsou peníze, jídlo a zábava. Rozlišit chování normální od nadměrného je velmi složité na rozdíl od návykových látek. Závislost na internetu někteří odvozují od poruch impulzu a specifikují ji jako patologické užívání internetu, jiné ji řadí mezi obsedantně-kompulzivní poruchy a upřednostňují pojem kompulzivní používání internetu (Blinka, 2015). Obsedantně-kompulzivní poruchy se projevují jako opakované reakce na silné nutkání, mají povahu nevyrovnanosti, můžeme také říci nespokojenosti a pojí se k vyhýbání riziku a nebezpečí.

Také závislost na návykových látkách se stává nevyrovnaná, snižuje se počet příjemných prožitků a z dříve výhodného jednání se stává návyk. Behaviorální závislosti tak inklinují jak ke kompulzivitě tak i k impulzivitě. Studie genetiky a neurobiologie tak přišly na

to, že poruchy impulzu a látkové závislosti mohou mít společný biologický základ. Závislosti se léčí obvykle abstinencí a snaží se o prevenci relapsu, obsedantně-kompulzivní poruchy se léčí tak, že učí postiženého odolávat nutkání, s tím úzce souvisí i závislost na internetu, kde ale nelze léčit abstinencí, protože internet je zdrojem důležitým pro komunikaci, práci, hledání informací atd. (Blinka, 2015).

Komorbida (výskyt více nemocí) a společné rizikové faktory jsou úzce spjaty se souvislostí mezi behaviorálními a látkovými závislostmi, které obsahují velkou škálu poruch, stejně tak jako drogové závislosti obsahují velké množství návykových látek. Platí tedy (samozřejmě ne ve všech případech, ale většinou to tak je), že postižení, jimž byla stanovena nějaká návyková porucha, mají předpoklad k tomu, že se u nich vyvine jiná návyková porucha. Nejde vždy o závislost na více látkách, ale i o seskupení behaviorálních a látkových závislostí. Společné prvky najdeme například u drogové závislosti a gamblingem, hypersexualitou a zneužíváním drog, patologickým hráčstvím a hypersexualitou, a také najdeme souvislost se všemi uvedenými poruchami s poruchami příjmu potravy (Grant a kol., 2010).

Ostatní behaviorální závislosti nejsou tolik prozkoumány jako ty, které jsou uvedeny výše. Studie, ale poukazují na souvislost mezi problematickými vzorci používání internetu a škodlivým pitím alkoholu, užíváním konopných drog a jiných psychoaktivních látek (Blinka, 2015). Odborníci varují, že komorbidita ne vždy odpovídá jednoznačně o souvislostech, například konzumace alkoholu může odvést celou řadu nevhodných aktivit včetně těch návykových a naopak behaviorální závislost se může vyvinout jako náhrada pro závislost na alkoholu po zahájení její léčby. Psychiatrické diagnózy s behaviorálními závislostmi se vyskytují i mimo rámec návykových poruch. Jedná se o výskyt depresivní poruchy, bipolární poruchy, obsedantně - kompulzivní poruchy a poruchy soustředění (Grant a kol., 2010). Spánková porucha je zase velmi blízce spjata se závislostí na internetu (hraní online her) a výtržnostem na sociálních sítích. Behaviorálně závislé osoby trpí také obsedantně-kompulzivními poruchami, a to především kompulzivním nakupováním, řadíme sem i osoby závislé na sexu, nebo osoby závislé na sázení, všechny tyto osoby mají příznaky některých poruch osobnosti, například hraniční, vyhýbavé, úzkostné či psychotické poruchy osobnosti. Vzhledem k velmi rozsáhlému rozpětí behaviorálních závislostí u jednotlivých poruch je potřeba rozeznat rizikové vlivy: například gambling a závislost na počítačových hrách se vyskytují více u mužů, na rozdíl do toho ženy častěji trpí kleptomanií, kompulzivním

nakupováním, výstřednosti v romantických vztazích a poruchami příjmu potravy (Grant a kol., 2010).

Proběhly rozsáhlé výzkumy, které se zabývaly rodinnou historií, výzkumy hodnotily, zda přítomnost jedné návykové poruchy v rodině je rizikovým prvkem pro vznik závislosti u biologického příbuzného. Z výzkumů vyplývá, že příbuzní osob závislých na návykových látkách mají mnohem větší sklon k hráčské poruše, u osob, v jejichž rodině se objevila závislost na sexu, se objevují poruchy příjmu potravy, gambling a drogová závislost. Naopak u osob, v jejichž rodině se vyskytoval patologický hráč, bylo diagnostikováno chorobné přejídání a drogová závislost. U vzniku patologického hráčství hraje genetická příbuznost významnou roli na rozdíl od environmentálních faktorů (Blinka, 2015). V současné době se rozvíjí nové technologie pro výzkum mozku, které vedou ke vzniku nových studií, které neustále přibývají.

Všeobecně lze říci, že závislost je z neurologického hlediska vnímána jako nemoc, různé návykové látky vykazují odlišný mechanismus chemického působení v mozku, všechny tyto látky v závěrečné fázi zvyšují hladinu dopaminu. Podobný účinek vykazují aktivity, jako jsou sex, přijímání potravy, sázení nebo podstupování rizika (Milkman, Sunderwirth, 2010).

Výzkumy závislostí na internetu patří mezi poruchy nové, které se začaly vyvíjet v posledním desetiletím a jsou úzce spojeny s růstem popularity online her a rozvojem sociálních sítí. Například vyhledávač Google Scholar v roce 2000 při vyhledávání klíčových slov: *internet addiction*, obsahoval 2730 článků, na rozdíl od toho v roce 2013 už existovalo přes 23 000 článků (Blinka, 2015). Závislost na internetu bývá zařazována různě, záleží na odborníkovi či autorovi, do které skupiny poruch ji zařadí. V současnosti někteří autoři využívají označení jako závislost na internetu, ostatní používají termín jako patologické, problematické či excesivní užívání internetu. Přestože samotná závislost na internetu bývá vyvozována od drogové závislosti, od poruch impulzu, od obsedantně-kompulzivních poruch či od patologického hráčství (Grand a kol., 2010). Odlišné postoje se odrážejí v rozdílných diagnostických kritériích a tak znesnadňují ztvárnění dosud publikovaných výzkumů.

Závislost na internetu se poprvé objevila v devadesátých letech minulého století v textech americké klinické psycholožky Kimberley Young (1998), tehdy se závislost na internetu zdála jako srozumitelná diagnóza, ale od té doby se mnohé změnilo. Došlo k rozšíření působnosti mnoha aplikací a činností, které lze provádět online a které neustále přibývají a rostou, což je ovlivněno především poptávkou populace. Young rozvrstvila

několik typů online závislosti: závislost na kybersexu (kompulzivní využívání stránek pro dospělé za účelem kybersexu a sledování pornografie), závislost na kyber - vztazích (přebytečná angažovanost ve vztazích utvářených prostřednictvím internetu), net - kompulzi (obsesivní online gambling nebo nakupování), informační přesycení (kompulzivní surfování na internetu a vyhledávání v databázích) a jako poslední závislost na počítači (obsesivní hraní her). V dnešní době mezi prioritní poruchy související s používáním internetu patří závislost na online počítačových hrách, závislost na kybersexu, online gambling a závislost na online sociálních sítích (Young, 1998). Samotné počítačové hry v devadesátých letech prošly výrazným vývojem, hry zprostředkovávají zapojení více hráčů dohromady, z hraní se stala sociální aktivita a výrazně se zvyšuje návykový potenciál hraní. I když se odborníci na jednotném ustáleném výrazu neshodli, Weisten a Lejoyeux (2010) vytvořili společné znaky, které vykazují osoby závislé online:

- 1. nadměrné užívání internetu je spjato se zanedbáváním základních potřeb a ztrátou pojmu o čase,*
- 2. syndrom z odnětí, který se může projevat jako depresivní stav, pocity vzteku a napětí,*
- 3. rostoucí tolerance,*
- 4. negativní následky v životě postiženého spojené se zanedbáváním povinností, únavou, hádkami a lhaní o množství stráveného času online aktivitami (Weistein, Lejoyeux, 2010).*

V případě online závislosti se neustále debatuje o tom, zda je internet pouze médiem zprostředkujícím nadměrné chování, nebo je přímo objektem závislosti. Hodně se diskutuje o tom, zda může být závislost na internetu považována za samostatnou poruchu, nebo zda nadměrné používání internetu vyjadřuje příznak jiných psychických obtíží, například deprese, poruchy soustředění či úzkosti. Dosavadní výzkumy tedy tvrdí, že závislost na online hrách patří mezi behaviorální závislosti.

1.2 Diagnostika a měření online závislosti

V roce 2013 bylo publikováno přezkoumání Diagnostického a statického manuálu DSM-5, v diagnostice závislosti to tedy vyvolává malou revoluci. U patologického hráčství lze snadno představit proměnu vnímání behaviorálních závislostí. Vývoj diagnostických kritérií představuje tabulka č. 1.

Tabulka 1: *Diagnostická kritéria patologického hráčství a závislosti na online počítačových hrách- srovnání a historická perspektiva*

<p>Patologické hráčství DSM- III (1980)</p>	<p>Poruchy kontroly impulzu nespecifikované inde</p>	<p>A. Jedinec je dlouhodobě a opakovaně neschopen odolat impulzům hrát.</p> <p>B. Hraní narušuje, znemožňuje či poškozuje rodinné, osobní a pracovní záležitosti, pokud naplňuje alespoň tři z následujících kritérií:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. zatčení za padělání, podvod, zpronevěru či daňový únik za účelem získání prostředků na hazard, 2. prodlení ve splácení dluhů a jiných finančních záležitostech, 3. narušené rodinné či partnerské vztahy kvůli hraní, 4. ilegální půjčky, 5. neschopnost doložit ztrátu peněz či výhru, pokud je požádáno, 6. ztráta zaměstnání kvůli absencím z důvodu hraní, 7. závislost na pomoci druhých osob při zmírňování následků špatné finanční situace. <p>C. Příčinou gamblingu není antisociální porucha osobnosti.</p>
--	---	---

<p style="text-align: center;">Patologické hráčství DSM- IV, DSM- IV - TR (1994,2000)</p>	<p style="text-align: center;">Poruchy kontroly impulsu nespecifikované jinde</p>	<p>A. Nestálé a opakované maladaptivní hráčské chování vyznačující se nejméně pěti z následujících příznaků:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. zaujetí hráčstvím (například snaha o znovuprožití minulých hráčských zkušeností, následků hazardu nebo plánování nového hazardu nebo přemýšlení o způsobech, jak získat peníze na hraní), 2. potřeba hrát se stále většími částkami peněz za účelem dosažení vzrušení, 3. opakované neúspěšné snahy kontrolovat, přerušit nebo se vzdát hraní, 4. neklid nebo podrážděnost při pokusu přerušit nebo vzdát se hraní, 5. hraní jako způsob útěku od problémů nebo snaha zbavit se dysforické nálady, například pocit bezmoci, viny, úzkosti, deprese, 6. po prohře peněz ve hře se často další den vrací, aby je znovu získal („hon“ za penězi), 7. lže členům rodiny, terapeutům a jiným, aby zastřel rozsah svého hráčství, 8. páchá nelegální činy jako padělání, podvody, krádeže nebo zpronevěry, aby získal peníze na financování hráčství, 9. hráčstvím ohrozil nebo ztratil významné přátele, práci nebo příležitost ke vzdělání a kariéře, 10. spoléhá se na jiné, že poskytnou peníze a napraví špatnou finanční situaci způsobenou hráčstvím, <p>B. Nelze přiřadit k manické epizodě.</p>
--	--	---

<p style="text-align: center;">Hráčská porucha DSM- V (2013)</p>	<p style="text-align: center;">Návykové poruchy</p>	<p>A. Trvalé a opakované problémové hráčské jednání vedoucí ke klinicky významným škodám či utrpení, vyznačující se alespoň čtyřmi z následujících kritérií během posledních 12 měsíců:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. zaujetí hráčstvím (například snaha o znovuprožití minulých hráčských zkušeností, následků hazardu nebo plánování nového hazardu nebo přemýšlení o způsobech, jak získat peníze na hraní), 2. potřeba hrát se stále většími částkami peněz za účelem dosažení vzrušení, 3. opakované neúspěšné snahy kontrolovat, přerušit nebo se vzdát hraní, 4. neklid nebo podrážděnost při pokusu přerušit nebo vzdát se hraní, 5. hraní jako způsob útěku od problémů nebo snaha zbavit se dysforické nálady, například pocit bezmoci, viny, úzkosti, deprese, 6. po prohře peněz ve hře se často další den vrací, aby je znovu získal („hon“ za penězi), 7. lže členům rodiny, terapeutům a jiným, aby zastřel rozsah svého hráčství, 8. páchá nelegální činy jako padělání, podvody, krádeže nebo zpronevěry, aby získal peníze na financování hráčství, 9. hráčstvím ohrozil nebo ztratil významné přátele, práci nebo příležitost ke vzdělání a kariéře, <p>B. Nelze přiřadit k manické epizodě.</p> <p>Mírná závažnost: 4-5 kritérií. Střední závažnost: 6-7 kritérií. Vážná závažnost: 8-9 kritérií.</p>
<p style="text-align: center;">Patologické hráčství MKN- 10 (1993)</p>	<p style="text-align: center;">Nutkavé a impulzivní poruchy</p>	<p>Porucha spočívá v častých opakovaných epizodách hráčství, které dominují v životě subjektu na újmu hodnot a závazků sociálních, vyplývajících ze zaměstnání, materiálních a rodinných.</p> <p>G 1. Během období nejméně jednoho roku se vyskytnou dvě nebo více epizod hráčství.</p> <p>G 2. Tyto epizody nejsou pro jedince výnosné, ale opakují se přesto, že vyvolávají tíseň a narušují každodenní život.</p> <p>G 3. Jedinec popisuje silné puzení ke hře, které lze těžko ovládnout, a hovoří o tom, že není schopen silou vůle hře odolat.</p> <p>G 4. Jedinec je zaujat myšlenkami a představami hraní a okolností, které tuto činnost doprovázejí.</p>

Porucha internetového hraní DSM- V, Apendix (2013)	(Doporučeno pro návykové poruchy)	<p>Trvalé a opakované používání internetu za účelem připojení se k online hrám, často pro více hráčů, vedoucí ke klinicky významným škodám či utrpení, vyznačující se alespoň pěti z následujících kritérií během posledních 12 měsíců:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. zaujetí hraním (například úvahy o minulých hráčských zkušenostech, plánování budoucích her, online hraní se stává hlavní náplní života). Odlišuje se od online gamblingu, který je součástí hráčské poruchy, 2. symptomy z odnětí (podrážděnost, úzkost, smutek, bez fyzických symptomů farmakologického abstinčního syndromu), 3. tolerance- potřeba trávit hraním více a více času, 4. neúspěšné pokusy kontrolovat svoje hráčské aktivity, 5. ztráta zájmu o původní záliby a koníčky spojená s online hraním a s jeho výjimkou, 6. pokračování v hraní bez ohledu na uvědomované psychosociální obtíže, 7. zastírání času skutečně stráveného hraním před rodinou, terapeutu a dalšími osobami, 8. hraní jako způsob útěku od problémů nebo snaha zbavit se dysforické nálady, například pocit bezmoci, viny, úzkosti, deprese, 9. hraním ohrozil nebo ztratil významné přátele, práci nebo příležitost ke vzdělání a kariéře.
---	--	---

(Blinka, 2015)

Patologické hráčství se poprvé objevilo v DSM – III v roce 1980, a to díky amerického psychiatrovi Robertovi Custerovi, jež se zabýval výzkumem a léčbou osob trpících touto chorobou. Tehdy byl gambling označen spolu s kleptomanií a podobnými nemocemi jako impulzivní porucha a původní kritéria nebyla nějak vědecky prověřena. Custer jako první tuto diagnózu zařadil do DSM, která byla podložena na zkušenostech z klinické praxe. DSM-IV(1994) a poté upravená verze DSM-IV- TR (2000) obsahovali informace o tom, že existuje symptomatická podobnost mezi patologickým hráčstvím a závislostí a také přibylo kritérium opakovaných neúspěšných pokusů snížit hraní, ale uspořádání impulzivních poruch zůstala. Poslední pátá verze DSM- V (2013) obsahuje řadu výzkumu, které dokazují podobnosti s poruchami způsobeny užíváním návykových látek, což přineslo podstatnější změny oproti předchozím verzím. Poté došlo k neklasifikování gamblingu kvůli tomu, že některá jednání spouští v mozku systém odměňování podobně jako návykové látky a že se příznaky látkové závislosti a závislosti na hazardních hrách do značné míry překrývají (APA, 2013). Patologické hráčství bylo nahrazeno hráčskou poruchou (gambling disorder), dichotomickou diagnózou (porucha přítomná/nepřítomná) nahradilo kontinuum (lehká, střední, vážná) a také

nově je gambling řazen spolu s látkovými závislostmi do skupiny návykových poruch. (APA, 2013). Proto tedy gambling řadíme k diagnosticky behaviorální závislosti, stejně tak i online závislosti. Závislost na internetu (na online počítačových hrách) patří mezi specifické, proto byla řazena do verze DSM- V jako potenciální vymezení k hlubšímu zkoumání. Na rozdíl od gamblingu se očekává od online závislosti vyšší diagnostický práh (pět na místo čtyř splněných kritérií). V České republice patří mezi užívanější Mezinárodní klasifikace nemocí MKN-10 (dříve), nyní od roku 2017 se používá verze MKN-11. Velmi se diskutovalo o zařazení závislostí, mezi ně řadíme: kompulzivní sex, nadměrné nakupování a nadměrné používání internetu do nově vytvořené kategorie behaviorálních závislostí, pro nedostatek přesvědčivých důkazů o uvedených nemocích nelze tedy tuto kategorii vytvořit (Grant, 2010). Nové rozvrstvení těchto chorob by mohlo přinést širší přístup k léčbě, mohlo rozšířit možnosti medikace a také zvýšit povědomí u veřejnosti na téma behaviorálních závislostí.

1.3 Rizikové využívání sociálních sítí

Sociální sítě jsou určité internetové služby, specializované primárně na získávání a udržování sociálních kontaktů s dalšími uživateli internetu. Sociální sítě mohou být zaměřeny univerzálně nebo cíleně například profesně, na základě konkrétní skupiny či třídy. Někdy může dojít k záměně termínů sociální sítě a serverů komunitních služeb. Rozmezí mezi tím, co jsou a nejsou sociální sítě, jsou mnohdy přesně stanoveny. Sociální sítě mají velký rozptyl společných vlastností, jako jsou: obsah sociálních sítí vytvářejí sami uživatelé, sociální sítě umožňují vytvářet sociální vazby, sociální sítě obsahují velké množství osobních informací, které sami uživatelé o sobě šíří, sociální sítě podporují jednoduché sdílení informací (Kopecký, 2015).

Sociální sítě působí na člověka jak pozitivně, tak i negativně, záleží na tom, jak jsou tyto sociální sítě používány až zneužívány. Mezi pozitivní charakteristiky sociálních sítí můžeme zařadit to, že zprostředkovávají navazování mezilidských kontaktů, lidé je využívají jako nástroj pro překonání sociální izolace, umožňují uskutečnit reklamu s přesným zaměřením na cílovou skupinu, také jsou sociální sítě zdrojem poučení a zdrojem zábavy. Naopak negativa, u sociálních sítí může dojít k zneužití osobních údajů, sítě umožňují jednoduše, rychle a anonymně provést kyberšikanu, sexuální útoky na děti a nezletilé, kyberstalking atd., může dojít k internetovým podvodům, mohou vznikat nebezpečné technologie pro potřebu sociálních sítí.

Velká část sociálních sítí má vytvořené kontrolní mechanismy, které umožňují přístup na tyto sítě od určitého věku, ale i tyto opatření lze lehce obejít. Realita je taková, že sociální sítě využívají i uživatelé, kteří nesplňují kritéria k využívání těchto sítí, proto se na sociální sítě mohou dostat i děti. Převážně děti sdílejí na sociálních sítích velké množství osobních a choulostivých údajů, které umožňují jejich přesnou identifikaci. Děti si velmi často neuvědomují, jak lehce lze zneužít jejich osobní údaje ke kybernetickému útoku.

1.4 Rizika online závislosti (netolismus)

S obrovským využíváním internetových služeb a nových technologií je stále více propírána otázka, zdali se tyto novodobé nástroje neparticipují na vzniku netolismu, závislosti či závislostního chování. Online závislosti tak ztělesňují další z rizik, kterým jsou děti, adolescenti i dospělí uživatelé internetu vystaveni.

Netolismus jinak řečeno závislost neboli závislostní chování na tzv. virtuálních drogách (Kopecký, 2015). Mezi ně řadíme především počítačové hry, sociální sítě, různé internetové služby (formy chatu, virální videa, televize a plno jiných). Je třeba zmínit, že ve vztahu k závislostem v prostředí internetu neexistuje stabilní definice. Beard a Wolf definují závislost na internetu jako *používání internetu, které s sebou přináší do života jedince psychologické, sociální, pracovní nebo školní komplikace* (Beard & Wolf, 2001). Jedná se tedy o psychické závislostní chování, nikoli však o fyzické, které nastane při užívání návykových látek (alkohol, nikotin, opiáty atd.).

Podle World Health Organization (WHO) jsou podmínky závislosti na návykových látkách uspořádány takto:

- a) silná touha nebo pocit puzení užívat látku,*
- b) potíže v kontrole užívání látky, a to pokud jde o začátek a ukončení nebo o množství látky,*
- c) užívání látky k odstranění abstinenčních příznaků,*
- d) průkazná tolerance (vyžadování vyšších látek dávky, aby se dosáhlo účinků původně vyvolaných nižšími dávkami),*
- e) postupné zanedbávání jiných potěšení a zájmů ve prospěch užívané psychoaktivní látky a zvýšené množství času potřebného k získání nebo užívání látky,*
- f) pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků (WHO, 2018).*

Pokud vyměníme slovní spojení návyková látka za jiné slovní spojení jako je návykový proces, můžeme tyto podmínky závislosti pozorovat i u samotného již zmíněného netolismu, například silnou touhu zapnout počítač bez stanoveného cíle, kontrolovat mobil, kontrolovat statusy na sociálních sítích, neschopnost si stanovit počátek a konec aktivit na internetu, a tím dochází k zanedbávání jiných aktivit (Kopecký, 2015).

Závislostní chování ve vztahu k internetu lze rozdělit do pěti základních skupin podle K. S. Youngové:

1. *Závislost na virtuální sexualitě.*
2. *Závislost na virtuálních vztazích.*
3. *Internetové impulzy (hraní online počítačových her nebo internetové nakupování).*
4. *Přetížení informací (nadměrné surfování na internetu nebo hledání v databázích).*
5. *Závislost na počítači (nadměrné hraní počítačových her), (Young, 1998).*

Při diagnostikování závislostního chování ve vztahu k internetu, se velké množství odborníků shoduje na tom, že toto závislostní chování spadá do kategorie F 63. 8. neboli – Jiné návykové a impulzivní poruchy Mezinárodní klasifikace chorob (MKCH- 11), (Benkovič, 2007). Velké množství výzkumů se snaží zjistit, jak moc je netolismus rozšířen po celém světě. K diagnostice netolismu se používají testy IAT a CIAS-R. Internet Addiction Test je test internetové závislosti, který vymyslela americká psychologka Kimberley Young (Kimberly S Young, 2008), druhý zmíněný test, v originále Revised Chen Internet Addiction Scale, se používá k měření internetové závislosti zejména v Číně.

V asijských zemích je vnímán netolismus jako závažný problém, výzkum, který proběhl v Číně, Hong-Kongu, Japonsku, Jižní Koreji, Malajsii a na Filipínách (Mak, Lai, Watanabe, et al., 2014), zjistil u více než 5 000 dětí ve věku 12 – 18 let vysokou převahu závislosti na online hrách – od 11 % v Číně po 39 % v Japonsku. Nejvíce asijských internetových závislých dětí však bylo odhaleno na Filipínách 5 % (podle IAT) a 21 % (podle CIAS-R), (Kopecký, 2015).

Výzkumy netolismu proběhly i v Evropě a to konkrétně ve Španělsku, Nizozemí, Německu, Polsku, Řecku, Rumunsku a Islandu, do tohoto výzkumu se zapojilo okolo 13 000 dětí ve věku 14-17 let. Výsledky poukazují, že 21,3 % španělských dětí trpí netolismem, dále pak 16 % rumunských dětí, 12 % polských, 11,4 % nizozemských, 11 % řeckých, 9,7 německých a 7,2 islandských dětí (Kopecký, 2015).

1.5 Závislostní chování ve vztahu k Facebooku

FAD (Facebook Addiction Disorder) neboli závislostní chování na sociálních sítí Facebook, jedná se tedy o podkategorii závislostí na internetu specializovanou na konkrétní internetovou službu. Psycholožka Amy Summersová vytvořila šest základních příznaků spojených s FAD (Summers, 2011):

- 1. Roste tolerance (k dosažení stejné míry uspokojení trávíme na Facebooku více času než dříve, pokud netrávíme dostatek času na FB, trpíme nespokojeností, mnohdy až frustrací).*
- 2. Objevují se abstinční příznaky (stres, podrážděnost, úzkost).*
- 3. Dochází k redukci běžných sociálních/rekreačních aktivit (omezujeme aktivity probíhajících mimo facebook).*
- 4. Preferujeme virtuální facebookové schůzky místo schůzek reálných.*
- 5. Navazujeme na Facebooku velké množství virtuálních vztahů s neznámými, máme ve svém profilu více než 80 % neznámých uživatelů.*
- 6. Projevy závislosti se objevují v běžném nevirtuálním světě, zažíváme posedlost (Summers, 2011).*

FAD je samozřejmě spjat s nejrůznějšími negativními vlivy, mezi ně můžeme zařadit, například sedavý způsob života, obezitu, cukrovku, srdeční nemoci, bolesti šíje, ramen, bederní páteře, kloubů, zápěstí, ale také nemoci očí, silné zatěžování zraku, epilepsie, stres a s ním související problémy. FAD je také spjat i s psychologickými riziky, jako jsou špatná organizace času, úzkost ve vztazích, nepravidelnost v jídlu, neschopnost řešit problémy v komunikaci, nedostatek spánku, u dětí může dojít ke zhoršení školního prospěchu, u dospělých zase může dojít k špatnému soustředění na práci, dochází k poruchám paměti aj. (Kopecký, 2015).

1.6 Závislostní chování ve vztahu k hraní online her

Mezi behaviorálními závislostmi zaujímá hned po gamblingu výhradní místo v pozornosti veřejnosti i odborníků právě ta na online hraní. I když tato porucha nespadá pod oficiální poruchy do Mezinárodní klasifikace nemocí, v roce 2013 byla zařazena do dodatků páté revize amerického Diagnostického a statistického manuálu mentálních poruch, DSM – 5 (viz Tab. 1), kde je pojmenovaná jako *Internet gaming disorder* (Blinka, 2015). Zde se o ní hovoří jako o experimentální diagnóze, jejíž status je třeba prozkoumat výzkumem, i když stále nejsou k dispozici silná epidemiologická data či data pozorující klinický průběh nemoci. Ačkoliv by se mohlo zdát, že online hraní je fenoménem zejména v jihovýchodní Asii, některé výzkumy poukazují, že se tato porucha nachází i v České republice. Výzkum Světový projekt internetu v roce 2008 kupříkladu zjistil, že se denně hraní online her věnovalo 38 % dospívajících v České republice, což bylo vyrovnané s dospívajícími ze Singapuru (35 %), či USA (34 %) (Helsper a kol., 2013).

Massively multiplayer online, používá se zkratka MMO, pro toto označení je typické, že je v nich ve stejné době přítomno mnoho hráčů, kteří spolu mohou interagovat (vzájemně na sebe působit a ovlivňovat se). MMO hry mají oproti typickým offline počítačovým hrám řadu specifických popisků, které souvisí na rizikovosti z hlediska míry hraní a případného vzniku závislosti (Király a kol., 2014). Intenzita těchto her je velmi časově náročná, uvádí se okolo 25 hodin týdně, což je několikanásobně více než u klasických počítačových her, náročné je i dlouhé hraní bez přestávky - více než polovina hráčů má zkušenost s hrou v trvání více než 10 hodin v kuse, 80 % s hrou více než 8 hodin v kuse (Williams a kol., 2008). Data z České republiky z roku 2013 poukazují na vysokou časovou investici online hráčů, v průměru hrají 31 hodin týdně, což se rovná době strávené v práci nebo ve škole. MMO hry patří mezi výrazné volnočasové aktivity a pro děti se může stát socializačním prostředím. Dalším znakem MMO her je rozvoj herní postavy a herního účtu. Prostřednictvím systému odměn získává hráč za plnění herních úkolů body, díky čemuž se může dostat do náročnějších částí hry, herní postava tak získává více moci, je lépe vybavená a má vyšší stupeň prestiže u ostatních hráčů (Király a kol., 2014).

Dalším znakem online her je neomezenost, ku příkladu ostatní běžné počítačové hry, které mají stanovený striktní konec, u těchto her je tomu naopak, není možné je „dokončit“, nemají vytvořený žádný konec. Firmy těchto her neustále dodávají nové herní obsahy, což vede k jejich „nekonečnosti“. Herní svět se neustále vyvíjí, i když samotný hráč zrovna

nehraje (Blinka, Šmahel, 2011). Zarytý stereotyp, že se jedná o výhradně mužskou zábavu, má podložené základy. V České republice v roce 2013 měly MMO hry pouze 6 % hráček. Vyšší procento hráček měly zejména hry, kde jsou vyvinutější možnosti a způsoby komunikace, například 11 % hráček u Wow (World of Warcraft). Hry jako League of Legends a World of Tanks přitahují spíše muže, kvůli míře soutěživosti (Blinka, 2015).

Netolismus bývá spojován s prostřednictvím online her, tedy her, které hraje velké množství hráčů v jednom virtuálním prostředí. Online hry jsou celosvětově velmi oblíbené, především u mladých dospívajících hráčů, tyto hry se hrají všude v zahraničí, ale i v České republice. Za nejvíce návykovou hru, která je v této době velmi populární a oblíbená radíme již zmíněnou hru s názvem World of Warcraft (WoW), která u hráčů vyvolává závislostní chování. Tato hra je natolik oblíbená mezi hráči, že jsou ochotni za ni i zaplatit, tuto hru má předplaceno více jak 10 milionů uživatelů (Statista.com, 2015), další hráči využívají privativních serverů, kde lze hrát tuto hru zadarmo.

Hraní je spojováno se změnami nálad, které se ale mění v negativní, pokud hráč nemůže hrát. Míra hraní postupem času vede k psychickým, sociálním či fyzickým problémům a konfliktům. Velká část hráčů v online světě tráví nadprůměrné množství času, přesto symptomy závislosti neprojevují, závislost jako taková je rovněž definovaná „kvalitou“ hraní a ne pouhou „kvantitou“. Následkem nadměrného hraní, ale zároveň i jeho příčinou, mohou být: snížený výkon ve škole či práci, interpersonální konflikty v podobě zanedbávání blízkých vztahů, nízké sebehodnocení, pocity úzkosti a deprese (Blinka, 2015). Hry nabízejí možnost úniku uvolnění před tíživou situací, ale připoutání se na virtuální svět může tyto jevy nadále zhoršovat. Je třeba také podotknout, že finanční náročnost není hlavním kritériem závislosti na online hraní, na rozdíl od gamblingu jsou online hry levnější záležitostí.

Při hraní her je třeba si uvědomit, jaké potřeby dítěte nebo dospělého jsou vlastně uspokojeny, proto můžeme vycházet z tzv. „pyramidy potřeb“ (lidských potřeb), amerického psychologa Abrahama Maslowa (Maslow, 1943).

Obr. 2. Pyramida lidských potřeb (Maslow)



Všechny tyto potřeby člověk uspokojuje během svého života (v nevirtuálním světě), snaží se docílit těchto potřeb. Pokud vezmeme v potaz online hry spolu s internetovými službami, jsou schopny uspokojit všechny zmíněné lidské potřeby, pokud nelze některou z potřeb uspokojit (fyziologické potřeby), hráč jednoduše tuto potřebu potlačí. Hráči v online hrách jednoduše uspokojují své potřeby, snadněji než v reálném světě a to tak, že neúspěch mohou hráči neustálým zkoušením vylepšit a mohou ho změnit na úspěch (Kopecký 2015). Online hry jsou čím dál tím více populárnější, a to hlavně kvůli tomu, že se jedná o týmové hry, což jsou hry, kdy je potřeba, aby se setkalo více hráčů dohromady a aby porazili svého protivníka. Týmové hry jsou také založené na tom, že silnější hráči naopak pomáhají těm slabším. Online hry mohou mít tedy i pozitivní dopad, jako učení dětí zodpovědnosti, spolupráce, může dojít i k rozvíjení dalších dovedností hráčů (logické myšlení, zvyšování finanční gramotnosti), obecně lze tedy říci, že online hry nemají jen negativní dopad na uživatele, ale najdou se i pozitivní vlivy (Kopecký, 2015).

Hlavním problémem online her je především to, že nemají vytvořený konec, konec hry prostě neexistuje. Proto dochází k závislostnímu chování na těchto hrách. Autoři her díky velkému zájmu uživatelů dodávají do her neustále nové a nové úkoly, díky čemuž rozšiřují herní možnosti. Takže se jedná o hry, ve kterých nelze vyhrát.

Online hry všeobecně nejsou závislé, pokud je člověk schopen si stanovit určité pravidla, například dobu hraní. Je potřeba si také uvědomit, že se jedná pouze a jen o hru. Nezáleží na době strávené na online hrách, záleží především na tom, aby online hry nezasahovaly do reálného života. Velká řada hráčů bere hraní online her jako odreagování se, jako relax po práci. Pokud tedy mluvíme o netolismu, zde už dochází ke ztrátě sociálních vztahů v reálném světě, může dojít k zničení vztahů v rodině, nebo ztrátě zaměstnání aj..

Nebezpečí vzniku netoslismu narůstá především u těch hráčů, kteří mají problémy v reálném životě, které naopak vynahrazují v životě virtuálním. V online hrách hledají útočiště a svůj neúspěch v skutečném světě vynahrazují úspěchem v online světě (Kopecký, 2015). Hra se samozřejmě může stát rovněž prostředkem neúspěchu ve skutečnosti. Při hraní online her může také dojít ke zdravotním rizikům, jako jsou onemocnění pohybového systému, nezdravý životní styl, obezita, epilepsie, zhoršení interpersonálních vztahů, zvýšená agresivita. Podle profesora Michala Milovského z Univerzity Karlovy mají znaky závislosti na počítačových hrách 1 -5 % českých dětí. Za závislé, odborníci považují především ty, kteří tráví hraním her okolo čtyřiceti hodin týdně. U těchto lidí se vyskytují podobné příznaky chování jako u lidí závislých na látkových drogách.

Práce s počítačem může vést ke vzniku návykového chování. Nadměrné věnování se počítači jako pracovnímu prostředku a nástroji může vyústit v problém související s workoholismem. Je evidentní, že počítačové hry jsou rizikové především pro děti a dospívající, což může vést k zanedbávání školy, zaostávání v sociálních dovednostech, rizika pro zdravý vývoj pohybového systému (viz. působení počítačových her na člověka), prvek násilí a riskování v mnoha počítačových hrách. Internet je především hlavním prostředkem pro hazardní hru. Zde je jasný přechod k patologickému hráčství a souvisejícím problémům.

Obecně lze říci, že závislost na online hrách dosahuje vyšší prevalence než obecná závislost na internetu či ostatní online závislosti.

1.7 Působení počítačových her na člověka

1.7.1 Pozitivní působení

1.7.1.1 Vzdělávací aspekt počítačových her

Jedním z nejvýznamnějších pozitivních vlivů počítačových her na člověka je jejich vzdělávací funkce. Základní vlastností her je, že působí jako odreagování, kdy se jedná o formu zábavy. Klíčovým pozitivním bodem her je učení na základě virtuálních experimentů a poznávání v předem stanoveném světě s určitými pravidly, kde motivací jsou odměny. Vzdělávací typ her si klade za prvotní cíl rozvoj osobnosti, vedlejším efektem je zábava, označují se jako didaktické počítačové hry. Didaktická počítačová hra je software umožňující zábavnou formou, která pokračuje v činnosti zaměřené na rozvoj osobnosti jedince. Základní edukační hry ve školách se většinou zaměřují na procvičení jednoho předmětu. Herním mechanismem bývají testy, „spojovačky“, „doplňovačky“, jejich následné vyhodnocení je ve formě pochvaly či známek (Basler, 2015). Ovšem v rozvíjející oblasti přenosných zařízení, jako jsou „chytré telefony“ a tablety, je velké množství vzdělávacích aplikací, které jsou populární a jsou určeny pro širokou veřejnost.

1.7.1.2 Rozvoj představivosti a kreativity

Počítačové hry podporují rozvoj také v oblasti představivosti a kreativity (Picka, 2013). Pro rozvoj kreativity a představivosti je velmi oblíbená spotřební hra Minecraft. Jedná se o určitou virtuální stavebnici ve trojrozměrném prostředí, kdy hráč těží ve virtuálním světě suroviny, poté z nich může vytvářet pokročilejší suroviny a využívá je při stavbě a tvoření vlastních budov a území. Je očividné, že perfektním zvládnutím této hry má jedinec velký předpoklad, být zručný také v profesionálních systémech CAD (počítačem podporované projektování).

1.7.1.3 Pozitivní vliv na paměť, pozornost a koncentraci

Při hraní počítačových her (především logických) dochází k zdokonalování krátkodobé paměti a vizuální paměti při vnímání tvarů a barev (Vargová, 2013). K procvičování paměti dochází také u jednoduché hry, jako je pexeso. Mánert (2013) uvádí výzkum Michiganské univerzity, který zkoumal 62 dětí v průměrném věku 12 let, kdy polovina dětí pravidelně hrála 5 dní v týdnu 15 minut logické hry, jejímž obsahem byly úkoly, jejichž obtížnost se postupně zvyšovala. Druhá skupina luštila také logické úkoly, ovšem bez použití informačních technologií, využívala pouze obecné zákonitosti a znalosti. Po několika

měsících testování se zjistilo, že děti používající logické počítačové hry měly evidentně lepší krátkodobou paměť, vyšší schopnost koncentrace, abstraktního myšlení a řešení problémů ještě tři měsíce po skončení testování.

Vyšší schopnost koncentrace a pozornosti díky počítačovým hrám je dána faktem, že k vykonání určitého, hrou stanoveného, cíle je zapotřebí velká část těchto schopností. Při opakovaném procvičování dochází ke zdokonalování a pozorovatelným změnám i ve skutečném životě (Basler, 2015).

1.7.1.4 Rozvoj kritického myšlení, vytrvalosti a trpělivosti

Hraní počítačových her požaduje rychlá a správná rozhodnutí. Každý hráč se postupně učí kriticky zhodnotit vstupní podmínky (např. nečekané situace) a cíle (např. poražení soupeře, útek) každé hry a podle toho se rozhodnout. Při navyšování náročnosti a úsilí hraní dochází ke zlepšování kritického myšlení a především ke zvyšování rychlosti rozhodování (Basler, 2015). Hráči se postupem času naučí dedukovat více možných řešení, což je dovednost, která má praktické využití i v reálném životě.

Každá hra má vytvořený určitý cíl, po dosažení cíle se obvykle obtížnost navyšuje. Pro pokoření cílů je třeba stále více úsilí a trpělivosti, úroveň je nutné často několikrát opakovat, než je dosažena. Určitými počítačovými hrami dochází ke zvyšování vytrvalosti a trpělivosti, což se může pozitivně promítnout i do skutečného života.

1.7.1.5 Rozvoj počítačové gramotnosti

Jedná se o souhrn způsobilostí, dovedností, vědomostí zaměřených na ovládnutí a využívání počítače. „Počítačově gramotný člověk umí ovládat počítač a jeho příslušenství, pracovat s běžným softwarovým vybavením a využívat počítačových sítí (především sítí Internet).“ (Dostál, 2007). Hráč dokáže bravurně manipulovat s počítačem a jeho příslušenstvím, dokáže vyhledávat doplňující informace na internetu. V souvislosti s manipulací s příslušenstvím dochází ke zlepšení jemné motoriky a vizuomotorické koordinace, tedy k souhře pohybu myši s pohybem kurzoru (Vargová, 2013). Počítačovou gramotnost vnímáme jako souhrn kompetencí, které podporuje bezproblémové využívání nových technologií v osobním a profesním životě, bez pocitu znevýhodnění vůči ostatním.

1.7.1.6 Rozvoj pohybu a prevence obezity u určitého typu her

Můžeme hovořit o pozitivním vlivu pouze s rozvojem pohybových rozhraní pro ovládnutí her. Dnes velmi rozšířené rozhraní je Kinect, používán v kombinaci s videoherní

konzolí, která je založena na tom, že hráč používá své tělo k dosažení cíle určité hry. Základní hrou je např. Kinect Sports, která zprostředkovává sporty jako volejbal, skok daleký, stolní tenis, bowling či atletické disciplíny a plno jiných. Dalším příkladem pohybové hry může být Dance Dance Revolution, kde člověk napodobuje taneční kroky z obrazovky, pomocí speciální podložky umístěné na podlaze (Basler, 2015). Tento typ her a jejich postupy ovládání mohou vést k prevenci obezity, děti budou hrát aktivně a budou moci regulovat svůj energetický příjem a výdej.

1.7.2 Negativní působení

1.7.2.1 Riziko závislosti

Obecná definice syndromu závislosti dle Nešpora (2007): „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.“ Je sice jasné, že tato závislost není látková, ale základní touha po uspokojení potřeby a projevy jsou stejné. Dále Nešpor tvrdí, že závislost na počítačích z medicínského hlediska neexistuje. Skupiny látek, které mohou vyvolat závislost, jsou v mezinárodní klasifikaci nemocí přesně vyjmenovány. Patří k nim alkohol, opiáty, konopí, tlumivé léky a léky na spaní, kokain, jiné budivé látky, halucinogeny, tabák, organická rozpouštědla a jiné návykové látky. Počítače ani internet se tam, jak je vidět nevyskytují. (Nešpor, 2007). Viz. kapitola: Závislost na internetu.

1.7.2.2 Riziko agrese

Jedním z největších rizik počítačových her může být počátek agresivního či násilného, sociálně nežádoucího chování. U agrese jsou důležité dvě vlastnosti. Agrese je viditelná, lze ji pozorovat a je záměrná. Záměr je důležitý především z důvodu, že k většině poškození dochází neúmyslně, zcela náhodně (Basler, 2017).

Agresi můžeme rozdělit na dva pojmy, agresivita a násilí. Agresivita je pouze osobnostní vlastnost, určité vlohy k násilnému chování. Agrese je již jakýkoliv projev agresivního chování (napadení a jiné). Násilí spadá pod skupinu agrese, kdy se jedná o pokus fyzicky ublížit sobě nebo někomu jinému, jedná se tedy o jeden z projevů agrese (Nešpor, 2011). Často jsou pojmy násilí a agrese zaměňovány.

Problematikou rizika agrese se zabývá Otmarová (2001), kdy označuje hru jako socializační prostředek, který poskytuje dítěti informace. Sděluje, že ve hrách se objevují

reálné situace, které mají často agresivní řešení, tyto prostředky chování mohou působit jako vzory, které jsou následně napodobovány. Podle Otmarové tyto hry jsou nejvíce nebezpečné pro děti školního věku do 12 let, jelikož nedokážou rozlišit reálnou a uměle vytvořenou část prezentovaného obsahu. Dítě má tendence vnímat vše jako skutečné, a nekriticky jej přijímá. Jako známý příklad můžeme uvést vliv kresleného seriálu Pokémon, kdy dvojice dětí v Turecku uvěřila, že umí létat, a následně skočila z balkonu. Podle Otmarové je také možná ztotožnění s postavou ve hře, která se často může chovat sociálně nežádoucím způsobem a dítě může prožívat skutečnosti, které by v reálném životě nebyly možné či byly nežádoucí.

V hrách se agresivní chování projevuje jako něco normálního, kdy za pomoci násilí je dosaženo stanoveného cíle. Např. vykradením banky získám peníze, zabitím či poškozením získám respekt (GTA) a jiné. Jak již bylo řečeno, tyto modely mohou být napodobovány, nebo může dojít dle Otmarové (2001) k přivykání, kdy stálým hraním násilných her se hráči postupně snižuje citlivost k agresi až natolik, že ji vnímá jako zcela běžné chování.

1.7.2.3 Nadměrné zatěžování očí

Oči patří mezi rizikovou oblast, kdy může dojít ke zdravotním problémům. Dříve, jak uvádí Nešpor (2011), docházelo k poruchám zraku díky blikání CRT monitorů, kde byl obraz vytvářen pomocí katodové trubice, dnešní LCD monitory, již díky dané technologii neblíkají. Současným problémem je nadměrné přetěžování zraku jednotným pozorováním obrazovky, kdy lidské oko není uzpůsobeno k neustálému pozorování jednoho bodu. V běžných situacích vnímáme různě vzdálené objekty, oči pravidelně musí přestřovat. Odborníci tuto oblast nazývají jako Computer Vision Syndrome (CVS). Vlivem přetěžování dochází k bolestem hlavy, pálení očí, vysychání a zarudnutí spojivek nebo poruchám vidění v souvislosti s dočasným zhoršením oční vady (Nešpor, 2011). Lidé, kteří vystavují svůj zrak neustálému náporu obrazovky, jsou více náchylní ke vzniku očních zákalů. I když se uvádí v mnoha publikacích, že k trvalému poškození zraku nedochází, jedná se pouze o důsledky únavy očí, které po odpočinku odezní. Současné výzkumy a odborníci vyvrací trvalé poškození očí v souvislosti s přetěžováním.

1.7.2.4 Riziko obezity

Riziko obezity patří mezi velmi závažný důsledek hraní počítačových her. Hraní na počítači je sedavá aktivita, při které není spotřebováváno příliš energie. Obezita vzniká tehdy, pokud je příjem energie vyšší, než výdej energie. Přebytek energie je následně uložen v organismu ve formě tuku. Pokud jedinec hraje počítačové hry denně a dlouho, a ve svém

denním rytmu nemá dostatečnou pohybovou aktivitu, bude příjem převyšovat výdej, což vede k ukládání tuků v těle.

Nešpor (2011) uvádí, že vzrostl v Kanadě od roku 1970 do roku 2004 počet obézních dětí třikrát. Výzkum vyvodil jako hlavní příčinu vzrůst trávení času dětí u obrazovky. Na základě studie České obezitologické společnosti z roku 2005 trpělo nadváhou nebo obezitou 20 % dětí ve věku 6–12 let a 11 % dětí ve věku 13–17 let (Pastucha, 2011). Nejnovější výzkum VZP zjistil, že je v ČR 55 % lidí s nadváhou a obezitou. Obezita se vyskytla u 21 % lidí a nadváha u 34 % lidí. Z počtu obézních 54 % nevykonává skoro žádnou pohybovou aktivitu a 28 % obézních se stravuje nepravidelně.

Počítačové hry podle mne zvyšují riziko obezity zásadním způsobem, už právě proto, že dnes děti žijí sedavým způsobem, sport a venkovní hry nejsou rozšířené tak, jako dříve, kdy ještě počítače a mobilní platformy nebyly na tak vysoké technické úrovni a nebyly tolik rozšířené.

1.7.2.5 Riziko poškození zápěstí

Riziko vzniká nesprávnou dlouhodobou, opakovanou prací s klávesnicí a myší. Nešpor (1999) označuje tuto oblast jako RSI (z angl. Repetitive Strain Injury). Což v překladu znamená poškození z opakovaného přetěžování. Při dlouhodobém a opakovaném pohybu přetěžujeme stále stejné svalové skupiny a tak dochází k zatížení svalů a šlach. Velkým nebezpečím je práce bez přestávky a bez dostatečné regenerace a odpočinku. Z lékařského hlediska se jedná o zánět šlach (tendinitida) a jejich obalů (tendosynovitida), a velmi známý syndrom karpálního tunelu.

Prostřednictvím výzkumů dochází k potvrzení tohoto nebezpečí poškození. Podle Nešpora (1999) v USA roku 1994 bylo 300 000 případů RSI, z toho 129 000 syndromu karpálního tunelu. Nešpor dále uvádí, že počet RSI od roku 1978–1990 v USA vzrostl z 20 200 na 185 400. Z čehož vychází, že tak velký vzrůst je spojen s vyšším užíváním počítačů.

1.7.2.6 Epilepsie

Epilepsie je onemocnění mozku charakterizované výskytem epileptických záchvatů. Epileptické záchvaty jsou epizody náhlé a přechodné funkce mozkové aktivity, které se projevují dočasnou změnou vědomí či vnímání, chování, hybnosti či citlivosti. Toto onemocnění je jedním z nejčastějších chronických neurologických onemocnění, vyskytuje se celosvětově, postihuje ženy i muže, jedince všech věkových kategorií i etnik. Existuje několik

druhů epilepsií, v souvislosti s počítačovými hrami mluvíme především o epilepsii fotosenzitivní, kde jako stimul působí blikající, třesoucí světlo nebo geometrické vzory z počítačových her, které mohou způsobit záchvat. Tento druh epilepsie je poměrně vzácný. Největší výskyt fotosenzitivní epilepsie je do 20 let, v dospělosti se téměř nevyskytuje.

1.7.2.7 Bolest hlavy

Je potřeba si uvědomit, že bolest hlavy je příznak, který může mít spoustu příčin, nejedná se o nemoc. V souvislosti s počítačovými hrami se jedná o příčiny, dle Nešpora (2011b), jako jsou přetěžování očí, psychické problémy a také stejná, strnulá poloha hlavy a krku, při níž dochází k zatěžování šíjových svalů, které následně mají vliv na podráždění kostěných úponů lebky, což způsobuje bolest. Bolest hlavy samozřejmě souvisí i s nedostatkem čerstvého vzduchu a tekutin, nepravidelnou životosprávou či nedostatkem spánku.

1.7.2.8 Bolesti zad a další rizika způsobené přetěžováním páteře

Hraní na počítači patří k činnostem sedavým, při dlouhodobém sezení může docházet k přetěžování páteře a k následným komplikacím. Problémy se zády začínají špatným držením těla. Mezi nejrozšířenější následky problémů zad bývá omezená pohyblivost, tzv. blokace, svalové křeče nebo deformace páteře. Bolesti nastávají z důvodu vynucené dlouhotrvající pracovní polohy, skřípnutí nervu.

Doktorka Kratěnové a spol. (2007) na základě výzkumu vyhodnotila, že 38 % dětí (7–15 let) v ČR trpí vadným držením těla. Všechny děti strávily v průměru dvě hodiny denně hraním počítačových her a sledováním televize.

1.8 Závislostní chování ve vztahu k mobilnímu telefonu

Mobilní telefony jsou součástí našeho života, staly se běžně používanou věcí v každodenních rutinách, které člověk vykonává. V současné době mobilní telefony vlastní jak dospělí, adolescenti (dospívající) tak i děti. Nyní je ve světě závislost na mobilním telefonu mnohem vyšší, než tomu bylo v letech minulých, a to především díky cenové dostupnosti, mobily jsou uživatelsky přívětivé a dostatečně výkonné (Kopecký, 2015).

Mobilní telefony jsou nedílnou součástí našich životů, ale u některých lidí se může vytvořit závislost na těchto zařízeních, při nadměrném používání. Na mobilních telefonech v současné době lze využívat velké množství aplikací, člověk si tak může vytvořit závislost na online hrách, může se také jednat o kompulsivní nakupování nebo o patologické hráčství. Mezi hlavní příznaky závislosti na mobilním telefonu patří touha neustále používat mobilní telefon, emoční reakce, změny nálad, neexistující situace, kdy byste telefon vypnuli, pociťujete nervozitu, pokud je telefon vybitý nebo mimo dosah sítě a plno dalších.

Mezi další negativní vlivy spojené s nadměrným užíváním mobilních telefonů můžeme zařadit především to, že někteří uživatelé jsou schopni se dostat do finanční krize (vysoké účty za služby), někteří mohou mít poruchy spánku, což vede ke stresu a frustraci, z čehož vyplývají zdravotní potíže. Další věc, která je v současné době velmi diskutovaným tématem, je vliv elektromagnetického záření na lidský mozek.

Závislost na mobilním telefonu jinak také označována jako nomofobie (no mobile phone phobia), jedná se tedy o strach z toho, že mobilní telefon nemůžeme z nějakého důvodu používat. Nomofobie je závažná závislost, která v současné době postihuje velkou část mladé generace, a to hlavně adolescenty a děti. Mezi hlavní symptomy při nomofobii patří nervozita, kdykoli kdy člověk nemá u sebe mobilní telefon, neustála kontrola mobilního telefonu, jestli nám nedošla zpráva a také nutkání okamžitě reagovat kdykoli, kdy nás telefon vyzve (Kopecký, 2015).

Nomofobii se zabývá velké množství studií, mezi první studie, které se tím zabývají, můžeme zařadit studie, které proběhly ve Velké Británii (Daily Mail Online, 2008). Podle těchto studií trpí nomofobií 53 % britských uživatelů mobilních telefonů. Další výsledky poskytuje studie, která proběhla v Indii (Murthy, 2012), která tvrdí, že 45 % zkoumaných osob ve věku 18 až 30 let má symptomy nomofobie.

1.9 Prevence a léčba závislosti nadměrného užívání internetu

Podle Kwona (Kwon, 2011) by měly být léčebné strategie zabývající se závislostí na internetu doprovázeny preventivními strategiemi zaměřenými na minimalizaci rizikových faktorů. U všeobecné prevence existují čtyři základní cílové skupiny:

- a) děti a dospívající,
- b) studenti VŠ,
- c) rodiče a další blízké osoby,
- d) zaměstnanci s pravidelným přístupem k internetu.

K nimž řadíme i další skupiny, které jsou tímto problémem ohroženy. Mezi ně řadíme nezaměstnané nebo matky na rodičovské dovolené. Díky obtížnosti dostupnosti těchto skupin však zatím nebyly v literatuře preventivní zákroky blíže popsány. Další cílovou skupinou jsou jedinci, kteří jsou více ohroženi vznikem závislosti na internetu, a to na základě existence specifických biopsychosociálních faktorů (Blinka, 2015). Jedná se o jedince, kteří jsou spojeni s:

- a) psychopatologické faktory:** ADHD (porucha pozornosti s hyperaktivitou), depresivní a úzkostné stavy, sociální fobie, užívání psychoaktivních látek, obsedantně-kompulzivní symptomy,
- b) osobnostními rysy:** hyperaktivita a impulzivita, introverze a nízká svědomitost,
- c) vzorci užívání internetu:** vysoký počet hodin strávených na internetu, užívání problémových aplikací,
- d) aktuální situací:** osamělost a další stresové problémy, jako jsou například partnerské, pracovní a studijní problémy, náhlá nezaměstnanost nebo syndrom vyhoření.

Dr. Young (Young, 1998) popisuje ve své publikaci léčbu závislosti, při níž je třeba dbát na práci s motivací, změnu životního stylu, využívání vlivu širšího okolí, rozpoznávání spouštěčů a vyhýbání se jim nebo jejich lepší zvládnání, prohlubování sebeuvědomění, udržování dobrého stavu a prevence relapsů. Autorka upozorňuje na skutečnost, že návykové chování ve vztahu k internetu může být formou úniku před jinými duševními problémy, které je třeba také léčit.

Body týkající se prevence vzniku „závislosti“ na internetu a počítačích u dětí:

- rozpoznávat včas varovné známky, jako jsou náhle zhoršení prospěchu a chování, únavnost, ztráta zájmů a ubývání blízkých přátel,
- vyplatí se spolupracovat s dalšími členy rodiny, a to především s těmi, kteří jsou ve společné domácnosti,
- je třeba dát najevo zájem a vřelost, ze strany rodičů, ale také zároveň projevit obavy, upozornit na problémy a trvat na změně,
- stanovit určitá pravidla související s prací na počítači a trvat na jejich dodržování,
- situovat počítač na místo, kde nad ním bude mít rodič dohled, sníží se tím riziko jeho nevhodného používání a rodiče budou mít lepší přehled o množství času, který takto jejich potomek tráví,
- rozvíjet jiné zájmy dítěte, uvažovat o dalších způsobech trávení volného času,
- vyhledat vhodnou psychologickou nebo další odbornou pomoc (Nešpor, 2007).

Vzhledem ke skutečnosti, že závislost na internetu spadá do kategorie duševních poruch, jádro léčby by mělo být především založeno na psychoterapeutických intervencích. V léčbě závislosti na internetu jsou využívány nejčastěji tři psychoterapeutické přístupy: kognitivně-behaviorální terapie, psychodynamický přístup a práce s rodinou.

Kognitivně-behaviorální terapie představuje závislost na internetu jako naučený způsob chování a myšlení, kterým se lidé ve svém životě naučili zvládat nadměrný stres a naplňovat své potřeby. Jinak řečeno, závislost na internetu označuje jako nepřizpůsobivé strategie zvládání stresu (Blinka, 2015). Kognitivně-behaviorální terapie je podmíněna předpokladem, že myšlení ovlivňuje chování. Terapeuti vedou své klienty ke sledování vlastního myšlení a k rozeznávání těch myšlenek, které startují závislostní pocity a směřují k závislostnímu chování. Také jsou klienti podporováni v tom, aby si osvojili nové zvládací strategie stresu a chování, jakými by měli zbrzdit až zastavit závislostní chování. Hlavním představitelem kognitivně-behaviorální terapie v oblasti léčby závislosti na internetu je, jak už jsem uvedla dříve, Kimberley Young.

Již existuje i psychodynamický přístup k léčbě závislosti na internetu. Většina článků má zatím charakter případových studií, a doposud nevyšla žádná studie, která by se zabývala účinností tohoto přístupu. Základ psychodynamického přístupu je založen na skutečnosti, že závislost je následkem náhrady určitých nepříjemných stavů, které člověk prožívá jak ve

vztahu k vnějšímu okolí, tak ve vztahu k sobě. Tato teorie popisuje sebedestruktivní chování, počátkem tohoto chování jsou pocity viny, nekompetence, jež jsou důvodem kombinace vysokých vnitřních nároků a očekávání od sebe s dílčími neúspěchy nebo stresovými situacemi, což vede u jedinců k negativním pocitům (deprese, vztek, úzkost). Těchto pocitů se jedinec se závislostí na internetu zbavuje únikem do paralyzovaného stavu „kognitivní dekonstrukce“, což je popsáno jako duševní stav s časovou perspektivou orientovanou na přítomnost (Blinka, 2015).

Poslední psychoterapeutický přístup je práce s rodinou. Psycholožka Young interpretuje důležitost práce s rodinou v případě, že jsou rodinné vztahy klienta v důsledku závislosti na internetu negativně ovlivněny. Přidružení rodiny do léčby má dva cíle: využít rodinné zdroje a síly k podpoře změny patologie a snížení jejího vlivu na rodinu a samotného jedince.

1.9.1 Nadměrné užívání internetu u dětí ve školním věku

Do tohoto období patří mladší a střední školní věk, který začíná nástupem do povinné školní docházky, tedy od šesti let a končí ve dvanácti letech. Jinak bývá označován jako období klidu, latence, protože zde nedochází k žádným velkým vývojovým změnám. Školní věk je obdobím, kdy se dítě dostává do kontaktu s internetem. Věk, kdy se dítě s internetem setkává neustále, vývojem doby, snižuje. V roce 2010 uváděli 15-16letí jedinci z evropských zemí začátek užívání internetu ve věku 11 let, děti ve věku 9-10 let začaly užívat internet už ve věku 7 let (Livingstone a kol., 2012).

1.9.2 Nadměrné užívání internetu u dospívajících

Do tohoto období spadá věk od 13 do 20 let. První fáze dospívání, nebo-li pubescence, je časově vymezena od 12 do 15 let, na niž navazuje fáze další adolescence, která trvá asi od 15 do 20 let. Toto období je přechodnou fází mezi dětstvím a dospělostí, kdy dochází k proměnám všech složek osobnosti, mezi ně řadíme: vytvoření pevné a stabilní identity, navázání blízkých vztahů s vrstevníky a romantickými partnery a také přizpůsobení se vyvíjející se sexualitě. Tato věková kategorie patří k těm s nadměrným využíváním internetu. Důvodem této skutečnosti je fakt, že současní dospívající spadají do takzvané internetové generace, pro kterou se stal běžnou součástí každodenního života. Internet se v této věkové kategorii může stát přístupným prostředkem ke zvládnutí emoční přecitlivělosti a lability. Dospívající využívají online aktivity, které jsou spojeny se závislostí/nadměrným užíváním

internetu. Jsou hlavně sledování videí, časté navštěvování chatovacích místností, sociálních sítí a hraní online her (Blinka, 2015).

1.9.3 Nadměrné užívání internetu v mladé dospělosti

Toto období je vymezené věkem od 20- 35 let. První část tohoto období je zkřížena se studiem na vysoké škole, v této části života dochází k experimentování a zkoumání vlastní identity, v oblasti zaměstnání a partnerských vztahů. Jedinci v něm velmi často prochází nejrůznějšími změnami. Druhá část období je již o něco klidnější a mladý dospělý by v ní měl splnit vývojové úkoly: dosažení ekonomické soběstačnosti a nalezení profesní role, vytvoření stabilního partnerského vztahu, rodičovství. Mladá dospělost je spolu s dospíváním obdobím s nejvyšší převahou nadměrného užívání internetu, s nárůstem věku začíná prevalence klesat. Šmahel a kol. (2009) uvádějí prevalenci nadměrného užívání internetu 5,3 % ve věku 20-26 let, a 2,9 % ve věku 26-35 let. Což vysvětluje právě období dospělosti, kdy dochází k velkým změnám a nestabilitě. Významnou skupinou jsou již zmínění studenti na vysoké škole, kteří jsou považováni za velmi rizikovou skupinu. Prevalence u vysokoškoláků užívání internetu se pohybuje mezi 6-15%. Tato prevalence je vysvětlena snadným přístupem k internetu, pohyblivému dennímu programu a také tím, že po příchodu na vysokou školu se studenti ocitají v novém neznámém prostředí, kde musí navazovat nové společenské vztahy a postavení. Pokud dojde k neúspěšnému přizpůsobení se na VŠ, může dojít k nadměrnému užívání internetu, čímž se jedinci snaží odvrátit od reality a jsou pohlceni internetovým životem.

1.9.4 Nadměrné užívání internetu ve střední a starší dospělosti

Období střední a starší dospělosti vymezuje věk od 35-60 let. V tomto období dochází k: dosažení a udržování uspokojivé kariéry, udržení uspokojivých rodinných vztahů a přijetí úbytku tělesných a psychických sil. Jak už bylo zmíněno, s přibývajícím věkem prevalence nadměrného užívání internetu klesá. Šmahel popisuje prevalenční odhady nadměrného užívání internetu v tomto věku 1,9 % ve skupině 26-49 let a 1,5 % u osob nad 50 let. Což vypovídá, že současná generace tohoto období netráví příliš velkou část svého času na internetu, jako jejich mladší generace, která se do internetového světa již narodila, mladší generace využívá internet především k zábavě, jako je hraní online her nebo online komunikace, lidé ve střední a starší dospělosti využívají internet spíše pro praktické činnosti, jakými jsou vyhledávání informací nebo posílání e-mailové pošty (Blinka, 2015).

2 Empirická část

2.1 Cíle empirické části

Hlavním cílem empirické části bylo zjistit znaky závislostního chování na počítači/tabletu/mobilu u žáků základních škol, konkrétně míru hraní počítačových her a další projevy závislostního chování u žáků 6. - 9. ročníku v Olomouckém, Zlínském a Jihomoravském kraji, ve městě i na vesnici. Zajímalo nás, zda žáci tráví více svého volného času na počítači, kolik hodin týdně na počítači stráví, zda je jejich užívání počítače/tabletu/mobilu omezováno rodiči, zda žáci hrají počítačové hry, zda hraní her ovlivňuje známky ve škole atd.. Hlavním cílem bylo zjistit, zda žáci tráví na počítači/tabletu/mobilu většinu svého volného času, což může hraničit se závislostí. Dílčím cílem bylo také zjistit, zda žáci hrají počítačové hry, jaká je jejich nejoblíbenější činnost ve volném čase, kolik času tráví na počítači/tabletu/mobilu, zda mají žáci přístup na počítač omezený rodiči. Dalším dílčím cílem bylo zjistit, zda jejich hraní počítačových her ovlivňuje známky ve škole.

2.2 Popis metodologie výzkumu

Jako výzkumná strategie byl zvolen kvantitativní výzkum (Chráška, 2007), který byl realizován za pomoci dotazníku (viz příloha 1).

2.2.1 Výzkumné problémy

Na základě studia odborných publikací např.: Nešpor (1999), Nešpor (2011a), Nešpor (2011b), APA (2013), Vacek (2011), Vacek (2010), Mlčoch (2009), na základě vlastních úvah v souladu s teoretickou částí byly stanoveny následující výzkumné předpoklady.

2.2.2 Výzkumné předpoklady

VP4: Nejvýše 30 % všech žáků tráví na počítači týdně 5 a více hodiny.

VP5: Alespoň 40% žáků má přístup na počítač/tablet/mobil časově omezený.

VP6: Alespoň 50% všech žáků tráví na počítači více času než v minulosti.

VP7: Více než polovina všech žáků používá internet k vyhledávání informací.

VP8: Alespoň 60 % všech žáků hraje počítačové hry.

VP9: Alespoň 30 % všech žáků má kvůli hraní her konflikty s rodiči.

VP10: Alespoň 35 % žáků nejrady ve volném čase hraje počítačové hry.

VP11: Nejvýše 30 % všech žáků si myslí, že hraní her ovlivňuje jejich známky ve škole.

VP12: Alespoň 40 % žáků si myslí, že jim rodiče zakazují nebo je omezují v hraní počítačových her.

VP13: Alespoň 50% žáků reaguje naštvane až vztekle při přerušení počítačové hry rodiči.

VP14: Nejvýše 40% žáků vydrží bez použití počítače/tabletu/mobilu alespoň týden.

2.2.3 Výzkumná metoda

Jako výzkumná metoda byla zvolena explorativní metoda, jejímž nástrojem je dotazník (viz příloha 1). Dotazník obsahuje celkem 14 otázek, které začínaly nejprve od demografických údajů a poté následovali samotné otázky, týkající se závislostního chování žáků. První tři demografické otázky se netýkaly přímo zkoumaného tématu, ale pouze věku, místa bydliště a pohlaví respondenta. Informační otázky o respondentovi sloužily především k dokazování stanovených předpokladů.

Dotazník obsahoval otázky uzavřené, kde respondenti volili buď jednu, nebo více možností a otázky otevřené, kde měli respondenti dostatečný prostor a čas k vyjádření svých pocitů a postojů k dané otázce. Dotazník byl zcela anonymní.

Dotazník byl sestaven podle obecně přijímaných pravidel (Chráška, 2007). Samotný dotazník je soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá písemně. Dotazník jsem si vybrala, protože v pedagogice je frekvence jeho využití dosud velmi vysoká. Vysoká frekvence používání dotazníků v pedagogickém výzkumu je zřejmě dána především jeho zdánlivě snadnou konstrukcí. Nespornou výhodou dotazníků na druhou stranu je, že umožňuje poměrně rychlé a ekonomické shromáždění dat od velkého počtu respondentů. Mezi nejdůležitější požadavky na konstrukci dotazníku patří: položky v dotazníku musí být všem respondentům jasné a srozumitelné. To znamená, že musíme respektovat to, jakým respondentům je dotazník určen, musíme přihlížet na věk, vzdělání, motivaci. Položky v dotazníku by měly být formulovány co možná nejstručněji. Formulace položek v dotazníku musí být naprosto jednoznačná a nesmí připouštět chápání více způsobů. Dotazník by neměl být příliš rozsáhlý a otázky v něm by neměly být sugestivní, aby nenapovídaly, jak mají být zodpovězeny. Při konstrukci dotazníku je potřeba dbát na to, aby získané údaje bylo možno

snadno třídit a zpracovávat. Každý prostředek měření by měl splňovat základní požadavky. Jedná se zejména o validitu, reliabilitu (Chráska, Kočvářová 2015). Validita dotazníku si zakládá na tom, že dotazník zjišťuje skutečně to, co má zjišťovat, tj. to, co je výzkumným záměrem. Konstrukce dotazníku v klasických pedagogických výzkumech by měla vždy vycházet ze zdůvodněné vědecké hypotézy a jednotlivé položky musí přinášet data pro kontrolu pravdivosti výroku této hypotézy. Posouzení stupně validity dotazníku je vždy do určité míry subjektivní a záleží především na kompetenci a fundovanosti autora dotazníku. Reliabilita dotazníku se rozumí schopnost dotazníku zachycovat spolehlivě a přesně zkoumané jevy. Dostatečně vysoká reliabilita je nezbytným předpokladem dobré validity dotazníku, i když sama o sobě ještě validitu nezaručuje (Chráska, Kočvarová, 2014).

2.2.4 Popis výzkumného vzorku

Dotazníkové šetření bylo uskutečněno na 3 vybraných základních školách Olomouckého, Zlínského a Jihomoravského kraje. Pro potřeby výzkumu byly zvoleny školy městské i vesnické. Mezi městské patřily ZŠ Bratrství Olomouc a ZŠ Břeclav. Vesnickou školu zastupovala ZŠ Velehrad. Dotazníkové šetření probíhalo pouze u žáků druhého stupně, konkrétně u žáků 6. - 9. ročníků. U žáků na ZŠ Velehrad probíhalo dotazníkové šetření v říjnu 2017. U žáků na ZŠ Břeclav šetření probíhalo v listopadu 2017 a u žáků na ZŠ Bratrství Olomouc šetření proběhlo v prosinci 2017. Celkový počet respondentů činil 161, z nichž ani jeden dotazník nebyl vyřazen z důvodu neúplného či nedůvěryhodného vyplnění. Pro potřeby vyhodnocení byla bydliště žáků rozdělena pouze na kategorie (vesnice a město). Kategorii vesnice zastupovali nejčastěji žáci z obce: Velehrad, Modrá a Salaš. Kategorii město zastupovali nejčastěji žáci ze statutárního města Olomouce a Břeclav.

Přesná struktura výzkumného vzorku je uvedena v tabulce 2.

Tabulka 2: Struktura výzkumného vzorku žáků 6. – 9. ročníků na základních školách, kde bylo provedeno dotazníkové šetření.

Struktura výzkumného vzorku žáků 6. – 9. ročníků na základních školách				
Škola	Počet tříd	Počet chlapců	Počet dívek	Celkem
ZŠ Velehrad	4	27	34	61
ZŠ Břeclav	4	30	35	65
ZŠ Bratrství	4	11	24	35
Celkem	12	68	93	161

2.2.5 Průběh dotazníkového šetření

Pro zapojení základních škol do dotazníkového šetření bylo osloveno vedení základní školy prostřednictvím elektronické pošty, případně telefonicky nebo osobně. Častokrát bylo nutné školy přesvědčovat o důležitosti výzkumu z důvodu častého dotazování o provádění výzkumů, nesmírnou výhodou byly v některých případech osobní vazby u pedagogických pracovníků vybraných škol, kteří se u vedení školy za provedení výzkumu přimluvili. Po souhlasu s provedením dotazníkového šetření byly dané základní školy předány dotazníky k vyplnění (pověření pedagogičtí pracovníci, většinou učitelé žádaných tříd). Pověřený pedagogický pracovník byl seznámen se základními informacemi nezbytnými pro správné vyplnění dotazníků a byl instruován, jaké informace je nutné žákům předat před vyplňováním dotazníků. Pedagogický pracovník dotazníky, dle vlastního časového harmonogramu, rozdával žákům (včetně úvodní instruktaže pro správné vyplnění) ve své vlastní vyučovací hodině.

Návratnost dotazníků byla 100 %, jelikož dotazníky byly vyplňovány v hodinách za kontroly pedagogických pracovníků. Dotazníkové šetření se provádělo v období od října do prosince 2017.

2.2.6 Metody zpracování dat

Veškerá získaná data byla vyhodnocena pomocí programu Microsoft Excel 2017, za pomoci jeho implementovaných funkcí.

2.3 Výsledky výzkumu

2.3.1 Dokazování VP1

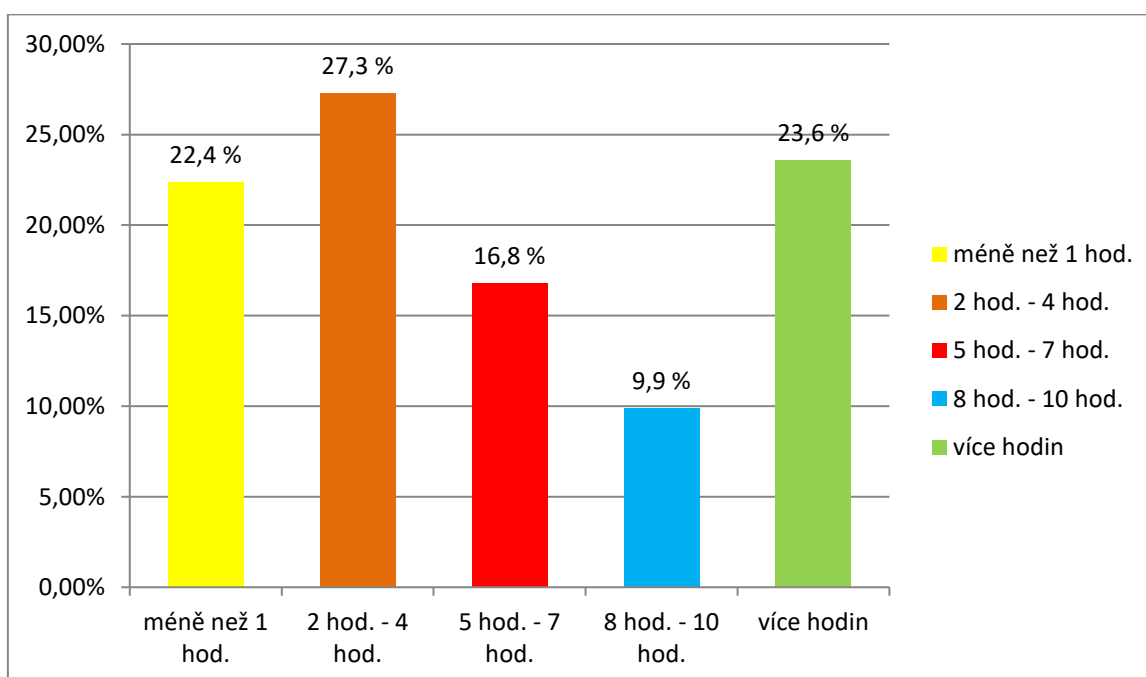
VP1: Nejvýše 30 % všech žáků tráví na počítači týdně 5 a více hodin.

Cílem výzkumného předpokladu bylo zjistit počet žáků, které u počítače stráví déle než pět hodin, a tím zjistit míru možného působení na žáky. Tito jedinci by již mohli být ohroženi mírnou formou závislosti. Podle APA (2013) jedinci, kteří vykazují závislost, stráví typicky u počítače 8–10 hodin (nebo více) týdně. Výzkumný předpoklad jsme dokázali na základě odpovědí žáků na otázku č. 4 v dotazníku.

Tabulka 3: Kolik hodin týdně trávíš na počítači?

Na počítači týdně trávím:	
Četnost hraní na počítači za týden (hod)	Počet žáků
méně než 1 hod,	36
2 hod. – 4 hod.,	44
5 hod. – 7 hod.,	27
8 hod. – 10 hod.,	16
více hodin.	38

Graf 1: Kolik hodin týdně trávíš na počítači?



n = 161

Z tabulky 3 je zřejmé, že na našem výzkumném vzorku **VP1 je potvrzen**, jelikož „5 a více hodin“ uvedlo více jak polovina, přesně 50,3 % žáků. Podle APA (2013) vykazuje 16 žáků (9,9 %) závislostní chování podle prvního kritéria, podle druhého kritéria vykazuje závislostní chování dokonce 38 žáků (23,6 %).

Závěrem můžeme říci, že je výsledek znepokojující, protože polovina žáků stráví na počítači značnou část svého volného času.

2.3.2 Dokazování VP2

VP2: Alespoň 40% žáků má přístup na počítač/tablet/mobil časově omezený.

Cílem výzkumného předpokladu bylo zjistit, zda mají žáci omezený přístup na počítači/tabletu/mobilu, a tím potvrdit omezení žáků, kteří tráví na počítači/tabletu/mobilu velkou část svého volného času, rodiči. Výzkumný předpoklad jsme dokázali na základě odpovědí žáků na otázku č. 5 v dotazníku.

Tabulka 4: Máš časově omezený přístup na počítač/tablet/mobil rodiči?

Přístup na počítač/tablet/mobil mám časově omezený rodiči		
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano	40	24,9 %
Ne	121	75,1 %
Celkem	161	100 %

Více než tři čtvrtiny žáků (75,1 %) uvedlo odpověď „Ne“. Položku „Ano“ zaškrtnulo pouze 24,9 % žáků. Je tedy zřejmé, že na našem výzkumném vzorku **není VP2 potvrzen**. Závěrem tedy můžeme říci, že většina žáků nemá přístup na počítač/tablet/mobil omezený rodiči.

2.3.3 Dokazování VP3

VP3: Alespoň 50% všech žáků tráví na počítači více času než v minulosti.

Cílem výzkumného předpokladu bylo zjistit, zda žáci tráví na počítači více času než v minulosti, a tím potvrdit navyšování závislosti na počítači. Vycházíme z předpokladu, že v současnosti žáci tráví mnohem více volného času na počítači. Výzkumný předpoklad jsme dokázali na základě odpovědí žáků na otázku č. 6 v dotazníku.

Tabulka 5: Trávíš u počítače víc času, než jsi trávil v minulosti (před rokem)?

Trávíš na počítači víc času, než jsi trávil v minulosti (před rokem)?		
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano	61	37,9 %
Ne	100	62,1 %
Celkem	161	100 %

Více než polovina žáků (62,1 %) uvedla odpověď „Ne“. Položku „Ano“ zaškrtnulo 37,9 % žáků. Je tedy zřejmé, že na našem výzkumném vzorku **není VP3 potvrzen**, jelikož odpověď „Ne“ uvedla více než polovina žáků. Závěrem tedy můžeme říci, že většina žáků netráví více času u počítače než v minulosti.

2.3.4 Dokazování VP4

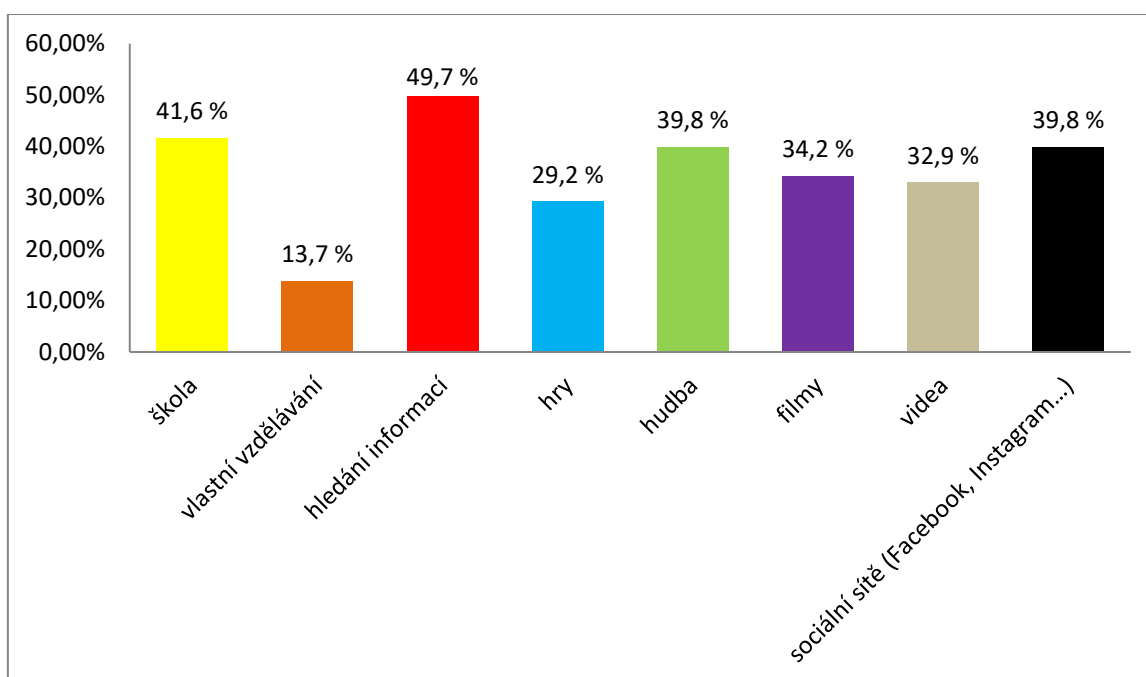
VP4: Více než polovina všech žáků používá internet k vyhledávání informací.

Cílem výzkumného předpokladu bylo zjistit, k čemu nejčastěji žáci využívají internet, a také zjistit, zda žáci preferují využívání internetu k zábavě (hry, hudba, filmy, videa, sociální sítě) či škole (škola, vlastní vzdělání) Výzkumný předpoklad jsme dokázali na základě odpovědí žáků na otázku č. 7, žáci mohli zaškrtnout i více odpovědí, proto výsledný počet procent odpovědí se nerovná 100 %.

Tabulka 6: K čemu nejčastěji využíváš internet?

Internet nejčastěji využívám k:	
	Počet žáků:
Škola	67
vlastní vzdělávání	22
vyhledávání informací	80
Hry	47
Hudba	64
Filmy	55
Videa	53
sociální sítě	64

Graf 2: K čemu nejčastěji využíváš internet?



n = 161

Z tabulky 6 je zřejmé, že na našem výzkumném vzorku **je zčásti VP4 potvrzen**, jelikož odpověď „k vyhledávání informací“ uvedlo 49,7 % žáků. Další nejčastější odpovědi byly „škola“ a „hudba a sociální sítě“. Závěrem můžeme říci, že žáci internet využívají nejčastěji k hledání informací a zábavě (sociální sítě, hudba, filmy) a nejméně k vlastnímu vzdělávání.

2.3.5 Dokazování VP5

VP5: Alespoň 60 % všech žáků hraje počítačové hry.

Cílem výzkumného předpokladu bylo zjistit, zda žáci hrají počítačové hry, a tím potvrdit využívání počítačových her u žáků základních škol. Výzkumný předpoklad jsme dokázali na základě odpovědí žáků na otázku č. 8 v dotazníku.

Tabulka 7: Hraješ počítačové hry?

Hraješ počítačové hry?		
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano	95	59,0 %
Ne	66	41,0 %
Celkem	161	100 %

Více než polovina žáků (59 %) uvedla odpověď „Ano“. Položku „Ne“ zaškrtnulo 41 % žáků. Je tedy zřejmé, že na našem výzkumném vzorku **VP5 je potvrzen**, jelikož odpověď „Ano“ uvedlo více jak 59 % všech žáků. Závěrem tedy můžeme říci, že většina žáků hraje počítačové hry, což potvrzuje aktuálnost této problematiky.

2.3.6 Dokazování VP6

VP6: Alespoň 30 % všech žáků má kvůli hraní her konflikty s rodiči.

Cílem výzkumného předpokladu bylo zjistit, zda žáci mají kvůli hraní her konflikty s rodiči, a tím potvrdit komplikace v rodině kvůli závislosti na počítači (internetu). Výzkumný předpoklad jsme dokázali na základě odpovědí žáků na otázku č. 9 v dotazníku.

Tabulka 8: Máš kvůli hraní her konflikty s rodiči?

Máš kvůli hraní her konflikty s rodiči?		
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano	19	11,8 %
Ne	142	88,2 %
Celkem	161	100 %

Více než tři čtvrtina žáků (88,2 %) uvedla odpověď „Ne“. Položku „Ano“ zaškrtnulo pouze 11,8 % žáků. Je tedy zřejmé, že na našem výzkumném vzorku **VP6 není potvrzen**, jelikož odpověď „Ne“ převládala u většiny žáků. Závěrem tedy můžeme říci, že většina žáků žádné konflikty s rodiči kvůli hraní her nemá. Menší procento žáků, které odpovědělo „Ano“, dále také popsalo, jaké konflikty s rodiči mají. Většina žáků odpovídala, že je rodiče nařknou, kvůli tomu, že se neučí a že mají raději dělat užitečnější věci, než trávit volný čas u počítače. Z celkového počtu žáků, kteří odpověděli „Ano“, 85,4 % žáků odpovědělo, že konflikty s rodiči nastávají pokaždé, když tráví na počítači většinu svého volného času místo toho, aby se věnovali učení.

2.3.7 Dokazování VP7

VP7: Alespoň 35 % žáků nejraději ve volném čase hraje počítačové hry.

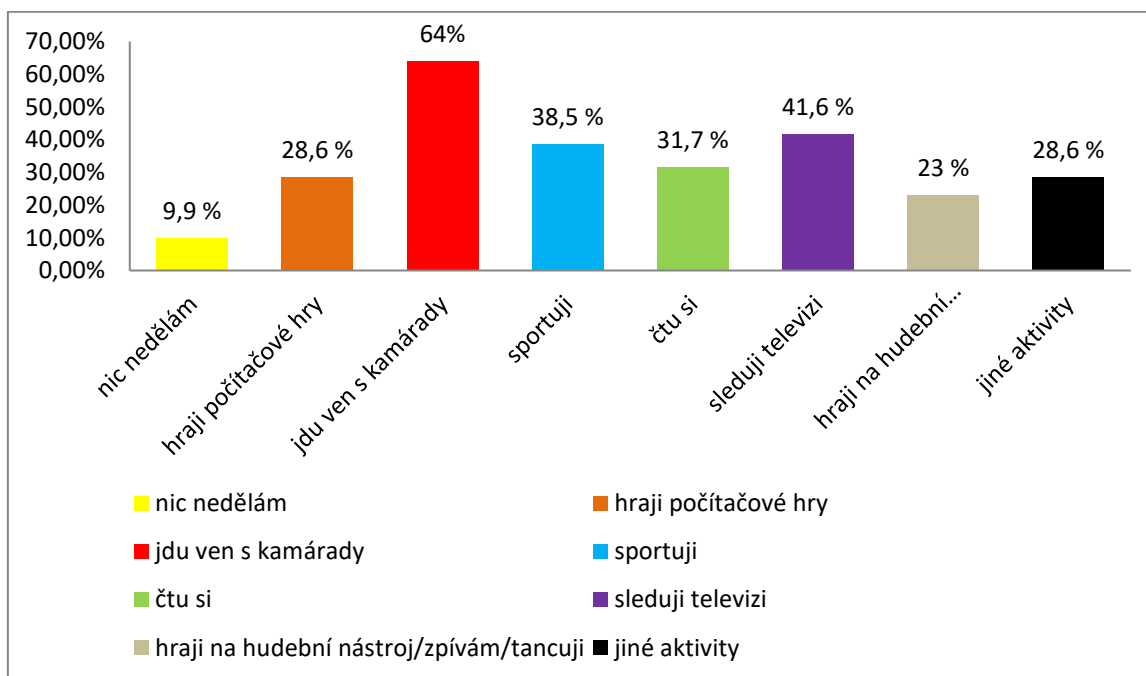
Cílem výzkumného předpokladu bylo zjistit, co žáci nejraději dělají ve volném čase, a tím potvrdit, že v současnosti žáci nejvíce ve svém osobním čase tráví na počítači.

Výzkumný předpoklad jsme dokázali na základě odpovědí žáků na otázku č. 10 v dotazníku, žáci mohli zaškrtnout i více odpovědí.

Tabulka 9: Co děláš ve svém volném čase?

Ve volném čase:	
	Počet žáků:
nic nedělám	16
hrají počítačové hry	46
jdu ven s kamarády	103
Sportuji	62
čtu si	51
sleduji televizi	67
hrají na hudební nástroj/zpívám/tančuji	37
jiné aktivity	46

Graf 3: Co děláš ve svém volném čase?



n = 161

Z tabulky 9 a grafu 7 je zřejmé, že náš výzkumný vzorek **VP10 není potvrzen**, jelikož odpověď „hrají počítačové hry“ uvedlo pouze 28,6 % žáků. Mezi nejčastější odpovědi patřily

„jdu ven s kamarády“ (64 %) a „sleduji televizi a sportuji“. Závěrem můžeme říci, že žáci ve svém volném čase netráví hraním her u počítače tolik času, kolik jsme předpokládali.

2.3.8 Dokazování VP8

VP8: Nejvýše 30 % všech žáků si myslí, že hraní her ovlivňuje klasifikaci ve škole.

Cílem výzkumného předpokladu bylo zjistit, zda hraní počítačových her ovlivňuje klasifikaci žáků ve škole, a tím potvrdit, že v současnosti žáci dávají přednost trávením času u počítače než vzděláváním se. Výzkumný předpoklad jsme dokázali na základě odpovědí žáků na otázku č. 11 v dotazníku.

Tabulka 10: Myslíš si, že hraní počítačových her ovlivňuje tvé známky ve škole?

Myslíš si, že hraní počítačových her ovlivňuje tvé známky ve škole?		
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano	50	31,1 %
Ne	111	68,9 %
Celkem	161	100 %

Větší polovina žáků (68,9 %) uvedla odpověď „Ne“. Položku „Ano“ zaškrtnulo pouze 31,1 % žáků. Je tedy zřejmé, že na našem výzkumném vzorku **je VP8 potvrzen**, jelikož odpověď „Ano“ označilo alespoň 31,1 % žáků. Závěrem tedy můžeme říci, že většina žáků si myslí, že jejich trávení času u počítačových her neovlivňuje jejich známky ve škole. Menší procento žáků, které odpovědělo „Ano“, dále také popsalo, jak hraní her ovlivňuje jejich známky ve škole. Z celkového počtu žáků, kteří odpověděli „Ano“, 36 % žáků dále popsalo, že jejich hraní her ovlivňuje známky pozitivně, v tom smyslu, že se zdokonalují ve slovní zásobě, především v anglickém jazyce. Zbytek žáků, tedy 64 % odpovědělo, že si uvědomují negativní dopad na jejich známky ve škole tím, že tráví na počítači určitou dobu, kterou by mohli raději věnovat studiu.

2.3.9 Dokazování VP9

VP9: Alespoň 40 % žáků má rodiče, kteří jim zakazují nebo je omezují v hraní počítačových her.

Cílem výzkumného předpokladu bylo zjistit, zda jsou žáci limitováni rodiči při hraní her na počítači, a tím potvrdit, že rodičům není lhostejné, jak jejich potomek tráví volný čas. Výzkumný předpoklad jsme dokázali na základě odpovědí žáků na otázku č. 12 v dotazníku.

Tabulka 11: Omezují tě (zakazují ti) rodiče hraní počítačových her?

Rodiče mi často zakazují nebo mě omezují v hraní počítačových her		
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano	40	24,8 %
Ne	121	75,2 %
Celkem	161	100 %

Z tabulky 11 a grafu 9 je zřejmé, že náš výzkumný vzorek **VP9 není potvrzen**, jelikož odpověď „Ano“ uvedlo pouze 24,8 % žáků. Zbytek respondentů odpovědělo na tuto otázku záporně, přesně se jednalo o 75,2 % žáků. Takže tři čtvrtiny žáků nejsou svými rodiči limitováni při hraní her na počítači. Ti žáci, kteří uvedli jako svoji odpověď „Ano“, také odpovídali na to, zda mají časově omezený prostor pro hraní her na počítači. Z toho 26,9 % žáků odpovědělo, že denně smí trávit na počítači hraním her jednu hodinu, dále 23,1 % žáků smí trávit na počítači dvě hodiny, zbytek respondentů odpovídalo jednotlivě, například, že smí na počítači trávit 30 minut, některý respondent pouze 15 minut atd..

2.3.10 Dokazování VP10

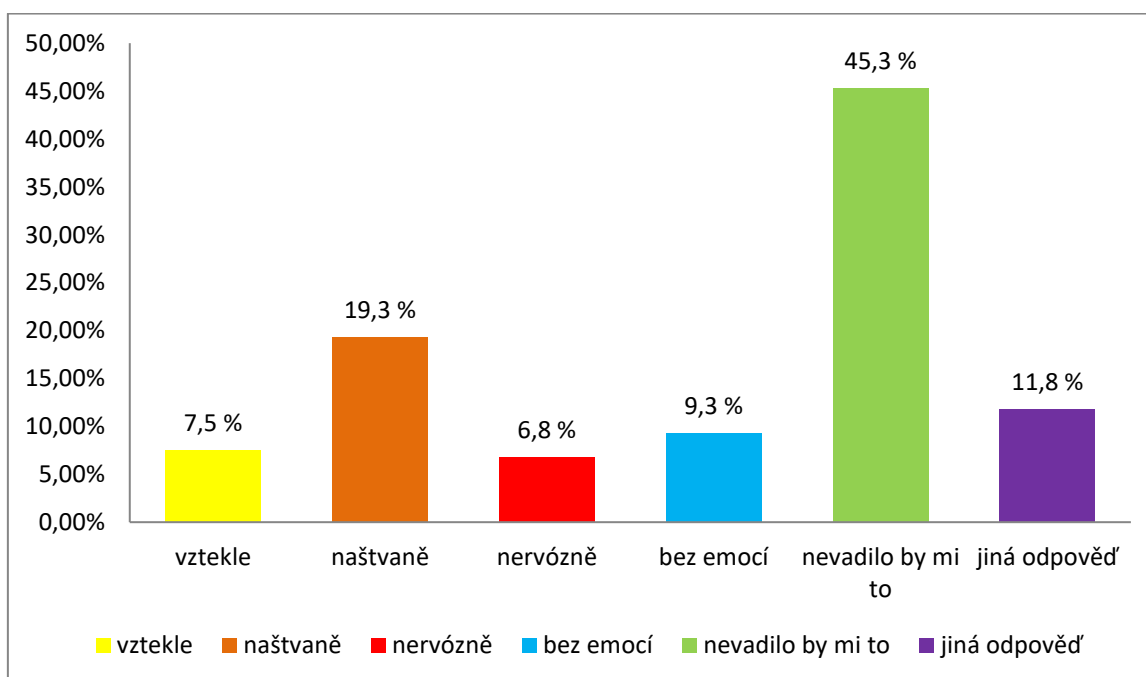
VP10: Alespoň 50% žáků reaguje naštvane až vztekle při přerušení počítačové hry rodiči.

Cílem výzkumného předpokladu bylo zjistit, zda žáci reagují emocionálně, pokud jim rodiče přeruší hru na počítači, a tím potvrdit, že někteří žáci reagují na přerušení hry nervózně, naštvane mnohdy až vztekle. Výzkumný předpoklad jsme dokázali na základě odpovědí žáků na otázku č. 13 v dotazníku.

Tabulka 12: Pokud by ti rodič přerušil hraní her, jak bys reagoval?

Pokud by ti rodič přerušil hraní her, jak bys reagoval?	
	Počet žáků
vztekle	12
naštvaně	31
nervózně	11
bez emocí	15
nevadilo by mi to	73
jiná odpověď	19

Graf 4: Pokud by ti rodič přerušil hraní her, jak bys reagoval?



n = 161

Nejvíce žáků (45,3 %) uvedlo odpověď „Nevadilo by mi to“. Dále pak odpověď „Naštvaně“ zaškrtnulo pouze 19,3 % žáků. Je tedy zřejmé, že na našem výzkumném vzorku **VP10 není potvrzen**, jelikož odpověď „Nevadilo by mi to“ převládala u většiny žáků. Závěrem tedy můžeme říci, že žáci nereagují tolik emotivně, jak jsme předpokládali. Z celkového počtu žáků, kteří odpověděli „Jiná odpověď“, 11,8 % žáků odpovědělo, že při přerušení hry by byli naštvaní, ale nedávali by to najevo, dále pak, že by někteří žáci své rodiče okamžitě poslechli a místo hraní her by se šli učit.

2.3.11 Dokazování VP11

VP11: Nejvýše 40% žáků vydrží bez použití počítače/tabletu/mobilu alespoň týden.

Cílem výzkumného předpokladu bylo zjistit, zda jsou žáci schopni vydržet bez použití počítače/tabletu/mobilu alespoň týden, a tím potvrdit, jak moc jsou žáci závislí na těchto technologiích. Výzkumný předpoklad jsme dokázali na základě odpovědí žáků na otázku č. 14 v dotazníku.

Tabulka 13: Kolik dnů bys vydržel/a bez počítače/mobilu/tabletu?

Kolik dnů bys vydržel/a bez počítače/mobilu/tabletu?	
	Počet žáků:
den	7
týden	22
14 dní	5
měsíc	9
3 měsíce	3
rok	5
nekonečno	5
jiný časový údaj	105

Nejvíce žáků (22) uvedlo odpověď „týden“. Dále pak odpověď „měsíc“ zaškrtnulo pouze 9 žáků. Je tedy zřejmé, že na našem výzkumném vzorku **VP11 není potvrzen**, jelikož odpovědi žáků byly časově nižší, než jsme předpokládali, a než byla naše hranice, kterou jsme stanovili na týden. Závěrem tedy můžeme říci, že žáci bez počítače/tabletu či mobilu příliš dlouho nevydrží. Nejčastější odpovědi viz tabulka 13.

Závěr

Diplomová práce na téma „Závislostní chování u žáků 2. stupně ZŠ“ vznikla za účelem podrobného popisu zkoumané problematiky. Celosvětově této oblasti nepřikládají odborníci příliš velký důraz, proto by mohlo dojít ke změně vzhledem k tomu, že většina mladé generace používá počítač, mobil či tablet ke každodennímu životu, což ovlivňuje jejich chování a u některých z nich, při nadměrném užívání, může dojít k závislostnímu chování.

V první teoretické části diplomové práci byly popsány základní poznatky, nezbytné pro pochopení této problematiky (definice, současné tendence, závislostní chování, diagnostika závislostního chování, působení počítačových her na člověka, pozitivní a negativní působení). V druhé empirické části, která vycházela z nabytých teoretických poznatků, byla řešena problematika závislostního chování u žáků druhého stupně ZŠ, využívání počítačových her u žáků základních škol, konkrétně 6. a 9. ročníku. Výzkumný soubor tvořilo 161 žáků z vybraných základních škol v Olomouckém kraji, Jihomoravském a Zlínském kraji. Jako metoda sběru dat byl zvolen dotazník, který byl dále vyhodnocen, a jeho výsledky byly shrnuty v přehledných tabulkách a grafech. Bylo stanoveno jedenáct výzkumných předpokladů.

Na základě vyhodnocení výzkumných předpokladů jsme zjistili, že více než 50 % všech žáků tráví u počítače týdně 5 a více hodiny. Můžeme tedy říci, že výsledek není tolik znepokojující, jak jsme předpokládali, i když polovina žáků stráví u počítače značnou část svého volného času, není to zatím tolik času, abychom mohli hovořit o závislosti. Pouze necelých 25 % žáků má přístup na počítač/tablet/mobil časově omezený, zbylé tři čtvrtiny žáků přístup na počítač/tablet/mobil nemají omezený rodiči. Více než polovina žáků (přesně 62,1 %) netráví více času u počítače než v minulosti. Necelých 50 % žáků uvedlo, že internet využívají především k hledání informací. Další nejčastější odpovědi byly „škola“, „hudba a sociální sítě“. Můžeme říci, že žáci internet využívají nejčastěji k hledání informací a zábavě (sociální sítě, hudba, filmy) a nejméně k vlastnímu vzdělávání. U otázky, zda žáci hrají počítačové hry, vyplynulo, že 59% žáků hraje, což potvrzuje aktuálnost této problematiky. Většina žáků (88,2 %) žádné konflikty s rodiči kvůli hraní her nemá. Menší procento žáků, jenž odpovědělo, že konflikty s rodiči má kvůli hraní her, dále také popsalo, jaké konflikty s rodiči mají. Většina žáků odpovídala tak, že je rodiče nařknou, kvůli tomu, že se neučí. Z celkového počtu žáků, kteří odpověděli „Ano“, 85,4 % žáků odpovědělo, že konflikty s rodiči nastávají pokaždé, když tráví na počítači většinu svého volného času místo

toho, aby se věnovali učení. Žáci základních škol ve svém volném čase převážně chodí ven s kamarády, takto přesně odpovědělo 64 % respondentů. Můžeme říci, že žáci ve svém volném čase netráví hraním her na počítači tolik času, jak jsme předpokládali. 31,1 % žáků si myslí, že jejich doba strávená na počítači (hraním her) ovlivňuje jejich známky ve škole, můžeme tedy říci, že většina žáků si myslí, že jejich trávení času u počítačových her neovlivňuje známky ve škole. Menší procento žáků, které odpovědělo „Ano“, dále také popsalo, jak hraní her ovlivňuje jejich známky ve škole. Z celkového počtu žáků, kteří odpověděli „Ano“, 36 % žáků dále popsalo, že jejich hraní her ovlivňuje známky pozitivně, v tom smyslu, že se zdokonalují ve slovní zásobě, především v anglickém jazyce. Zbytek žáků, tedy 64 % si uvědomuje negativní dopad na jejich známky ve škole, kvůli trávení určité doby u počítače, jenž by mohli raději věnovat studiu. Tři čtvrtiny žáků (75,2 %) nejsou svými rodiči limitováni při hraní her na počítači. Ti žáci, kteří uvedli jako svoji odpověď „Ano“, také odpovídali na to, zda mají časově omezený prostor pro hraní her na počítači. Z toho 26,9 % žáků odpovědělo, že denně smí trávit na počítači hraním her jednu hodinu, dále 23,1 % žáků smí trávit na počítači dvě hodiny, zbytek respondentů odpovídalo jednotlivě, například, že smí na počítači trávit 30 minut, některý respondent pouze 15 minut atd.. Respondenti odpovídali na otázku: „Pokud by ti rodič přerušil hraní her, jak bys reagoval?“, 45,3 % odpovědělo „nevadilo by mi to“. Můžeme říci: žáci nereagují tolik emotivně, jak jsme předpokládali. Poslední otázka je zaměřena na to, jak dlouho by žáci vydrželi bez počítače/mobilu či tabletu, odpovědi byly různé, 22 žáků odpověděli, že by vydrželi bez počítače týden, někteří (9 žáků) měsíc. Odpovědi žáků byly časově nižší, než jsme předpokládali, a než byla naše hranice, kterou jsme stanovili na týden. Závěrem tedy můžeme říci, že žáci bez počítače/tabletu či mobilu příliš dlouho nevydrží.

Z výsledků nemohu posoudit, zda do budoucna budou žáci využívat počítač například k hraní počítačových her, ale i přesto je nezbytné, aby veřejnost, učitelé i rodiče získali vědomosti o problematice počítačových her, především v oblasti působení na děti. Je důležité, počítačové hraní u dětí usměrňovat, samozřejmě není na místě přísný zákaz počítačových her, ale udržovat rozumnou úroveň hraní, kdy bude převyšovat pozitivní působení počítačových her. Pokud děti nebudou usměrňovány, může dojít k formě závislosti, která vede k převaze negativního působení.

Je nutné veřejnost seznámit s působením počítačových her a s nadměrným používáním počítače/mobilu/tabletu u žáků ZŠ.

Seznam bibliografických citací

- APA. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM 5*. Books4US.
- BASLER, J. (2015). *Počítačové hry a jejich působení na žáky základní školy*. Olomouc. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta.
- BASLER, J. (2017). *Počítačové hry a jejich působení na žáky střední školy*. Olomouc. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta.
- BEART, K.W., & Wolf, E.M. (2001). *Internet Addiction. Cyberpsychology & Behavior*, 4 (3), 377-382.
- BENKOVIČ, J. (2007). Nelátkové závislosti v ambulanci praktického lékaře. *Via Practica*, 4 (11), 530-533.
- BLINKA, L. & kolektiv (2015). *Online závislosti*. Praha 7: Grada Publishing. ISBN 978-80-210-7975-5.
- BLINKA, L., Šmahel, D. (2011). Addiction to Online Role – Playing Games. In Young, K. S., de Abreu, C. N. (Eds.) *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*, 73 – 90. Hoboken: Wiley.
- DAILY MAIL ONLINE. (2008). Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact – and it's the plague of our 24/7 age/Daily Mail Online. Retrieved August 25, 2015, from: <http://www.dailymail.co.uk/news/article-550610/Nomophobia-fear-mobile-phone-contact-plague-24-7-age.html>
- DOSTÁL, J. (2007). Informační a počítačová gramotnost – klíčové pojmy informační výchovy. In: Infotech 2007 - moderní informační a komunikační technologie ve vzdělávání. Olomouc: Votobia., s. 60–65. ISBN 978-80-7220-301-7.
- GRANT, J.E., Potenza, M.N., Weinstein, A., Gorelick, D.A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36 (5), 233-241.
- GRIFFITHS, M. (2000). Does Internet and computer „addiction“ exist? Some case study evidence. *Cyber Psychology and Behavior*, 3 (2). 211-218.
- GRIFFITHS, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10 (4), 191 -197.

HELSPER, E., Kalmus, V., Hasebrink, U., Sagvari, B. de Haan, J. (2013). *Country classification: Opprotunities, risks, harm and parentel mediation*. Dostupné z: <http://eprints.lse.ac.uk/52023/>.

CHRÁSKA, M. (2007). *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4.

CHRÁSKA, M., & KOČVAROVÁ, I. (2014). *Kvantitativní design v pedagogických výzkumech začínajících akademických pracovníků*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií. ISBN 978-80-7454-420-0.

CHRÁSKA, M., & KOČVAROVÁ, I. (2015). *Kvantitativní metody sběru dat v pedagogických výzkumech*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií. ISBN 978-80-7454-553-5.

KIRÁLY, O., Nagyhyörgy, K., Griffiths, M. D., Demetrovics, Z. (2014). Problematic online gaming. In Rosenberg, K. P., Curtiss-Feder, L. (Eds), *Behavioral addictions: Criteria, Evidence and Treatment*. Academic Press.

KOPECKÝ, K. & kol (2015). *Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-4861-9.

KRATĚNOVÁ, T. & spol. (2007). Výsledky šetření - vadné držení těla. Státní zdravotní ústav [online]. [cit. 2014-09-03]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/prevence/vysledky-setreni-vadne-drzeni-tela-u-deti>

KWON, J. H. (2011). Toward the prevention of adolescent internet addiction. In Young, K. S., de Abreu, N. G. (Ed.), *Internet addiction : A handbook and guide to evaluation and treatment*, s. 223 – 243. New Jersey: Wiley.

LIVINGSTONE, S. Haddon, L., Gorzig, A. Olafsson, K. (2012). *Risks and safety on the internet: the perspective of European children: full findings and policy implications from the EU Kids Online survey of 9-16 year olds and their parents in 25countries*. London: LSE.

MASLOW, A.H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 4(50), 370-396. Retrived from: <http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>

MILKMAN, H.B., Sunderwirth, S.G. (2010). *Craving for ecstasy and natural highs: A positive Approach to mood alteration*: Sage.

- MLČOCH, Z. (2009). Jak poznat závislost na počítači, internetu, počítačových hrách - příznaky, projevy. Zbyněk Mlčoch [online]. [cit. 2014-04-13]. Dostupné z: <http://www.zbynekmlcoch.cz/informace/texty/pocitace-internet/jak-poznatzavislost-na-pocitaci-internetu-pocitacovych-hrach-priznaky-projevy>.
- MURTHY, R. (2012). Nomophobia strikes Indian phone addicts. Asia Times. Retrieved from: http://www.atimes.com/atimes/South_Asia/NC27Df02.html
- NEŠPOR, K. (1999). Počítače a zdraví. Praha: BEN, 96 s. ISBN 80-860-5671-6.
- NEŠPOR, K. (2007). *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-267-05-17.
- NEŠPOR, K. (2011a). *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Vyd. 4. Praha: Portál, 176 s. ISBN 978-80-7367-908-8.
- NEŠPOR, K. (2011b). *Jak přežít počítač*. Kralice na Hané: Computer Media, 128 s. ISBN 978-80-7402-069-8.
- OTMAROVÁ, M. (2001). Mají hry vliv na dětskou kriminalitu?. Bonusweb [online]. [cit. 2014-07-14]. Dostupné z: http://bonusweb.idnes.cz/maji-hry-vliv-nadetskou-kriminalitu-dsg-/Magazin.aspx?c=A010129_nasilivehrach010130_bw
- PASCALINE, L. (2015). *Living in the digital age: Self-presentation, networking, playing and participating in politics*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-7810-9.
- PASTUCHA, D. (2011). *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada, 128 s. ISBN 978-80-247-4065-2.
- PICKA, K. (2013). *Didaktické možnosti počítačových a deskových her*. Brno. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Ing. Martin Dosedla.
- SHOTTON, M. A. (1991). The costs and benefits of 'komputer addiction'. *Behaviour Information Technology*, 10 (3), 219-230.
- SOPER, W. B., Miller, M. J. (1983). Junk-time junkies: An emerging addiction among students. *School Counselor*.
- STATISTA.COM. (2015). Number of World of Warcraft subscribers from 1st quarter 2005 to 1st quarter 2015 (in millions). Retrieved May 17, 2015, from

<http://www.statista.com/statistics/276601/number-of-world-of-warcraft-subscribers-by-quarter/>

SUMMERS, A. (2011). Facebook Addiction Disorder – The 6 Symptoms of F.A.D., Retrieved from <http://www.adweek.com/socialtimes/facebook-addiction-disorder-the-6-symptoms-of-f-a-d/61408>.

ŠEVČÍKOVÁ, A. (2014). *Děti a dospívající online: Vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada Publishing.

ŠMAHEL, D., Vondráčková, P., Blinka, L., Godoy-Etcheverry, S. (2009). Comparing addictive behavior on the Internet in the Czech Republic, Chile and Sweden. In Cardoso, G., Cheong, A., Cole, J. (Eds.), *World Wide Internet: Changing Societies, Economies and Cultures*, s. 554-582. Macao: University of Macau.

VACEK, J. (2010). Nelátkové závislosti: Behaviorální chování [online]. [cit. 2014-04-13]. Dostupné z: <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/download/3476/Behavioralnizavislosti-pdf>

VACEK, J. (2011). Behaviorální závislosti. *Klinika adiktologie* [online]. [cit. 2014-04-07]. Dostupné z: <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/3061/>

VARGOVÁ, J. (2013). Zastoupení počítačových her ve volnočasových aktivitách dětí druhého stupně ZŠ a jejich vliv na jedince. Brno. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce doc. PhDr. Miroslava Kyasová, Ph.D.

WEINSTEIN, A., Lejoyeux, M. (2010). Internet Addiction or Excessive Internet Use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36 (5), 277-283.

WHO. (2018). World Health Organization [online]. [cit. 2018-04-17]. Dostupné z: <http://www.who.int/en/>

WILLIAMS, D., Yee, N., Caplan, S. E. (2008). Whoplays, how much, and why? Debunking the stereotypical gamer profile. *Journal of Computer – Mediated Communication*, 13, 993 – 1018.

YOUNG, K.S., (1998 b). Internet addiction: The emergency of a new clinical disorder. *CyberPsychology a Behavior*, 1 (3), 237-244.

Seznam tabulek

Tabulka 1: Diagnostická kritéria patologického hráčství a závislosti na online počítačových hrách- srovnání a historická perspektiva

Tabulka 2: Struktura výzkumného vzorku žáků 6. – 9. ročníků na základních školách, kde bylo provedeno dotazníkové šetření.

Tabulka 3: Kolik hodin týdně trávíš na počítači?

Tabulka 4: Máš časově omezený přístup na počítač/tablet/mobil rodiči?

Tabulka 5: Trávíš na počítači víc času, než jsi trávil v minulosti (před rokem)?

Tabulka 6: K čemu nejčastěji využíváš internet?

Tabulka 7: Hraješ počítačové hry?

Tabulka 8: Máš kvůli hraní her konflikty s rodiči?

Tabulka 9: Co děláš ve svém volném čase?

Tabulka 10: Myslíš si, že hraní počítačových her ovlivňuje tvé známky ve škole?

Tabulka 11: Omezují tě (zakazují ti) rodiče hraní počítačových her?

Tabulka 12: Pokud by ti rodič přerušil hraní her, jak bys reagoval?

Tabulka 13: Kolik dnů bys vydržel/a bez počítače/mobilu/tabletu?

Seznam grafů

Graf 1: Kolik hodin týdně trávíš na počítači?

Graf 2: K čemu nejčastěji využíváš internet?

Graf 3: Co děláš ve svém volném čase?

Graf 4: Pokud by ti rodič přerušil hraní her, jak bys reagoval?

Seznam obrázků

Obrázek 1: Používání a účinky médií

Obrázek 2: Pyramida lidských potřeb (Maslow)

Příloha: Anonymní dotazník

Anonymní dotazník

Dobrý den,

jmenuji se Alexandra Žajdlíková, chtěla bych tě tímto požádat o vyplnění dotazníku, který je praktickou částí mé diplomové práce na téma: Závislostní chování u žáků 2. stupně ZŠ.

Předem děkuji za tvůj strávený čas nad vyplňováním dotazníku. Přibližná délka vyplňování je 10 minut.

Základní údaje:

1) Škola:

- a) ZŠ Velehrad
- b) ZŠ Břeclav
- c) Jiná škola, která?.....

2) Věk:

3) Pohlaví:

- a) Muž
- b) Žena

4) Na počítači týdně trávím:

- a) méně než 1 hod.,
- b) 2 hod. – 4 hod.,
- c) 5 hod. – 7 hod.,
- d) 8 hod. – 10 hod.,
- e) více hodin.

5) Přístup na počítač/tablet/mobil mám časově omezený rodiči

- a) ano,
- b) ne.

Pokud ano, kolik hodin denně smíš trávit na počítači/tabletu/mobilu?

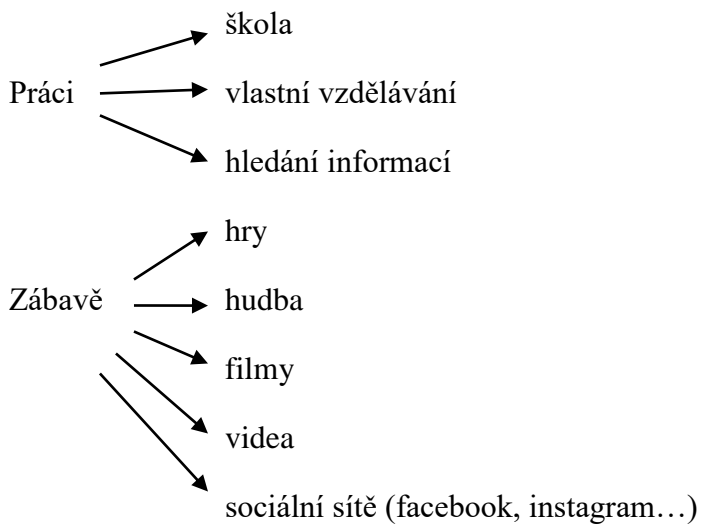
.....

6) Trávíš na počítači víc času, než jsi trávil v minulosti (před rokem)?

a) ano,

b) ne.

7) Internet nejčastěji využívám k: *(můžeš zakroužkovat i více možností)*



8) Hraješ počítačové hry?

a) ano,

b) ne.

Pokud ano, kolik hodin denně hraješ?

.....

9) Máš kvůli hraní her konflikty s rodiči?

a) ano,

b) ne.

Pokud ano, jaké?

.....
.....

10) Ve volném čase: (můžeš zakroužkovat i více možností)

- a) nic nedělám,
- b) hraji počítačové hry,
- c) jdu ven s kamarády,
- d) sportuji,
- e) čtu si,
- f) sleduji televizi
- e) hraji na hudební nástroj/zpívám/tancuji,
- d) jiné aktivity, napiš jaké:

.....
.....

11) Myslíš si, že hraní počítačových her ovlivňuje tvé známky ve škole?

- a) ano,
- b) ne.

Pokud ano, jak (pozitivně, negativně)?

.....
.....

12) Rodiče mi často zakazují nebo mě omezují v hraní počítačových her:

- a) ano,
- b) ne.

13) Pokud by ti rodič přerušil hraní her, jak bys reagoval?

- a) vztekle,
- b) naštvane,
- c) nervózně,
- d) bez emocí,
- e) nevadilo by mi to,
- f) jiná odpověď:

14) Kolik dnů bys vydržel/a bez počítače/mobilu/tabletu?

.....

Děkuji za tvé pravdivé odpovědi.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Bc. Alexandra Žajdlíková
Katedra:	Katedra českého jazyka a literatury
Vedoucí práce:	Doc. Mgr. Kamil Kopecký, Ph.D.
Rok obhajoby:	2018

Název práce:	Závislostní chování u žáků 2. stupně základních škol
Název v angličtině:	Addictive behavior among students on the second grade of the elementary schools
Anotace práce:	Diplomová práce na téma „Závislostní chování u žáků 2. stupně ZŠ“ vznikla za účelem podrobného popisu zkoumané problematiky. Celosvětově této oblasti nepřikládají odborníci příliš velký důraz, proto by mohlo dojít ke změně vzhledem k tomu, že většina mladé generace používá počítač, mobil či tablet ke každodennímu životu, což ovlivňuje jejich chování a u některých z nich, při nadměrném užívání, může dojít k závislostnímu chování. V první teoretické části diplomové práce byly popsány základní poznatky, nezbytné pro pochopení této problematiky (definice, současné tendence, závislostní chování, diagnostika závislostního chování, působení počítačových her na člověka, pozitivní a negativní působení). V druhé empirické části, která vycházela z nabytých teoretických poznatků, byla řešena problematika závislostního chování u žáků na druhém stupni ZŠ.
Klíčová slova:	závislost, chování, internet, diagnostika, netolismus
Anotace v angličtině:	Diploma theses on topic „ Addictive behavior among students on the second grade of the elementary schools“ was created for the purpose of detailed description of the subjekt. Worldwide, experts do not place much emphasis on this

	<p>area, therefore there could be a change in view of this, that most young generation use a computer, mobile phone or tablet for everyday life, which affects their behavior and in some of them, addictive behavior may occur when overused.</p> <p>In the first theoretical part of the diploma thesis basic knowledge was described, necessary to understand this issue (definition, current tendencies, addictive behavior, diagnostics of addictive behavior, the effects of computer games on humans, positive and negative effects). In the second empirical part, which is based on acquired theoretical knowledge, the problematics of addictive behavior in pupils at the second elementary school was solved.</p>
Klíčová slova v angličtině:	dependence, behavior, internet, diagnostics, netolism
Přílohy vázané v práci:	Příloha: Anonymní dotazník
Rozsah práce:	63 stran, 4 strany přílohy
Jazyk práce:	Český jazyk