ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Katedra psychologie

ZÁVISLOST NA POČÍTAČÍCH U ADOLESCENTŮ NA SOU BLATNÁ

Bakalářská práce

Stanislav Kučera

Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

(2009-2012)

Vedoucí práce: Mgr. Vladimíra Lovasová Ph.D.

Plzeň, březen 2012

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
Fakulta pedagogická
Akademický rok: **2010/2011**

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení:	**Stanislav KUČERA**
Osobní číslo:	**P09B0020K**
Studijní program:	**B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor:	**Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku**
Název tématu:	**Závislost na počítačích u adolescentů na SOU Blatná**
Zadávající katedra:	**Katedra psychologie**

Zásady pro vypracování:

1. Studium odborné literatury
2. Popis stavu řešené problematiky
3. Formulace výzkumného záměru
4. Volba vzorku respondentů a zjišťovacích metod
5. Realizace šetření
6. Vyhodnocení a interpretace

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy: **90**

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

1. **NĚMEC, J. Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času : pro doplňující pedagogické studium. Brno : Paido, 2002. 119 s..Edice pedagogické literatury. ISBN 80-7315-012-3.**
2. **PÁVKOVÁ, J. et al. Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času. Praha : Portál, 1999. ISBN 80-7178-295-5.**
3. **NOVOTNÁ, L., HŘÍCHOVÁ, M., MIŇHOVÁ, J. Vývojová psychologie pro učitele. Plzeň: ZČU, 2004. ISBN 80-7043-281-0.**
4. **NEŠPOR, K. Hazardní hra jako nemoc. Nakladatelství Aleny Krtilové, Praha 1994.**

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Vladimíra Lovasová, Ph.D.**
Katedra psychologie

Datum zadání bakalářské práce: **20. května 2011**

Termín odevzdání bakalářské práce: **30. dubna 2012**

Doc. PaedDr. Jana Coufalová, CSc.
děkanka

L.S.

Doc. PhDr. Jana Miňhová, CSc.
vedoucí katedry

V Plzni dne 20. července 2011

Prohlašuji, že jsem předloženou závěrečnou práci vypracoval(a) samostatně s použitím zdrojů informací a literárních pramenů, které uvádím v přiloženém seznamu literatury.

V Plzni dne 30. března 2012

……..……

vlastnoruční podpis

Anotace

Bakalářská práce „Závislost na počítačích u adolescentů na SOU Blatná“ pojednává o problematice závislosti na počítačích. V teoretické části se zabývá závislostí jako takovou a s ní spojenými tématy - prevencí, léčbou atd. Jedna z kapitol pojednává o adolescenci. V teoretické části je zpracován dotazník, který má odhalit procento závislých na počítači mezi žáky konkrétního učiliště.

Klíčové pojmy

Závislost, gamblerství, závislost na počítačích, počítačové hry, adolescence

Annotation

Bachelor´s thesis. "Dependence on computers for students of SOU Blatná" discusses the issue of dependence on computers. In the theoretical part deals with dependence itself and its related topics - prevention, treatment etc. One of the chapters deals with adolescence. In the theoretical part is processed the questionaire which reveals the percentage dependent on the computers on particular school among students.

Keywords

Dependence, gambling, dependence on computers, computer games, adolescence

Poděkování

Chtěl bych poděkovat Mgr. Vladimíře Lovasové, Ph.D. za odborné vedení, rady a pomoc při zpracování této práce. Poděkování patří i vedení SOU Blatná za možnost provést mezi žáky dotazníkové šetření.

OBSAH

Úvod ... 8

1 ZÁVISLOST ... 9

1.1 VYMEZENÍ ZÁVISLOSTI ... 9

1.2 Příčiny vzniku závislosti ... 11

2 Patologické hráčství ... 13

2.1 Pojem patologické hráčství ... 13

2.2 Vývoj impulzivního patologického hráčství ... 14

2.3 Ohrožené skupiny lidí ... 16

2.4 Léčba patologického hráčství ... 17

3 ZÁVISLOST NA POČÍTAČOVÝCH HRÁCH ... 19

3.1 Závislost na počítačích ... 19

3.2 Definice závislosti na počítačových hrách ... 19

3.3 Příznaky upozorňující na závislost dětí na počítačových hrách ... 20

3.4 Počítačové hry ... 21

3.5 Závislost na sociálních sítích ... 31

4 ZÁJMOVÉ AKTIVITY SOUČASNÝCH ADOLESCENTŮ ... 35

4.1 Adolescence ... 35

4.2 Zájmy adolescentů ... 39

5 Praktická část ... 42

5.1 Cíl výzkumu ... 42

5.2 Vzorek respondentů ... 43

5.3 Popis metody sběru dat ... 44

5.4 Výsledky šetření ... 45

Závěr ... 61

Resumé ... 63

Seznam použité literatury ... 64

Přílohy ... 66

ÚVOD

V roce 1977 prohlásil Ken Olsen, šéf výrobce počítačů DEC, že „Není žádný důvod k tomu, aby se počítače rozšířily i do našich domácností“. Uběhlo více než 30 let a dnes už každý ví, jak hluboce se mýlil. Počítače připojené k internetu se staly téměř stejně neoddělitelnou součástí našich domácností, jako lednička nebo televizor. Žádný podnik, který chce prosperovat, se neobejde bez internetových stránek, na internetu jsme si zvykli vyhledávat vše od jízdního řádu vlaků, přes program kin až po sněhové zpravodajství. Počítače vpodstatě řídí téměř všechny oblasti lidské činnosti – ať už zdravotnictví, bankovnictví nebo dopravu.

Problém je v tom, že počítače, stejně jako oheň, jsou dobrý sluha, ale zlý pán. Mnozí z nás si bohužel už bez počítače a zábavy s ním spojené nedokážou představit ani trávení volného času. Když dnes v zimě na vesnici projedete kolem zamrzlého rybníka, je téměř prázdný, zatímco ještě před deseti lety se tam prohánělo hejno bruslařů. Většina mladých tráví čas raději doma u počítače nebo u televize. Ve škole se jako učitel často setkávám s nevyspalými žáky, kteří přiznávají, že ponocovali při hraní počítačových her nebo chatování na facebooku. A protože i moji dva synové si zábavu spojenou s počítačem velmi oblíbili, ačkoli mají kromě toho i spoustu dalších koníčků, toto téma mě zaujalo a rozhodl jsem se zaměřit tímto směrem svoji bakalářskou práci.

V teoretické části se zabývám nejprve všeobecně pojmem závislost, uvádím druhy a znaky závislosti apod. Protože na téma závislost na počítači v českém jazyce téměř neexistuje odborná literatura, rozebírám podrobně i závislost na hracích automatech, která je v mnohém podobná a je v literatuře zpracována daleko lépe. V závěru teoretické části se zabývám obdobím adolescence a zájmy adolescentů. V praktické části jsem pomocí dotazníkového šetření u žáků našeho učiliště zjišťoval, jak jsou na tom se vztahem k počítačům oni, kolik u něj tráví času a jestli někteří z nich vykazují znaky závislosti.

1 ZÁVISLOST

1.1 VYMEZENÍ ZÁVISLOSTI

Subkapitolu "Vymezení závislosti" uvádím definicí závislosti podle 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí : „*Syndrom závislosti (statistický kód F1x.2, na místo x před desetinnou tečku se doplňuje látka): Je to skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti je touha (často silná, někdy přemáhající) brát psychoaktivní látky (které mohou, avšak nemusí být lékařsky předepsány), alkohol nebo tabák. Návrat k užívání látky po období abstinence často vede k rychlejšímu znovuobjevení jiných rysů syndromu, než je tomu u jedinců, u nichž se závislost nevyskytuje.*" [1]

Definitivní diagnóza závislosti by se měla stanovit pouze tehdy, když se během jednoho roku objevily tři nebo více z následujících znaků:

1. Silná touha nebo pocit puzení užít látku
2. Potíže v sebeovládání při užívání látky (začátek, ukončení, množství)
3. Tělesný odvykací stav (látka je užívána s úmyslem zmenšit příznaky vyvolané předchozím užíváním této látky)
4. Průkaz tolerance účinku látky (vyžadování vyšších dávek látky k vyvolání stejného účinku)
5. Postupné zanedbávání jiných potěšení a zájmů (zvýšené množství času věnované získání látky, jejímu užití a zotavení se z účinku)
6. Pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků (poškození jater, depresivní stavy…)

Jednotlivé druhy závislosti se podle MKN 10 kódují následovně:

F10.2. Závislost na alkoholu

F11.2. Závislost na opioidech

F12.2. Závislost na kanabinoidech

[1] NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-831-7, str. 14.

F13.2. Závislost na sedativech a hypnotikách

F14.2. Závislost na kokainu

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

F16.2. Závislost na halucinogenech

F17.2. Závislost na tabáku

F18.2. Závislost na organických rozpouštědlech

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

Z uvedeného jednoznačně vyplývá, že závislost na internetu (stejně tak na práci, patologické hráčství atd.) není závislostí v pravém smyslu slova. Uvedené druhy návykového chování mají však se závislostí určité společné rysy.[2]

Diagnóza závislosti podle Diagnostického a statistického manuálu Americké psychiatrické asociace (DSM-IV) se stanovuje následovně: pro diagnózu závislosti by měl pacient vykazovat alespoň tři ze sedmi dále uvedených příznaků ve stejném období dvanácti měsíců:

1. Růst tolerance
2. Odvykací příznaky po vysazení látky
3. Přijímání látky ve větším množství nebo delší dobu, než měl člověk v úmyslu
4. Dlouhodobá snaha nebo jeden a více pokusů omezit a ovládat přijímání látky
5. Trávení velkého množství času při užívání nebo obstarávání látky nebo při zotavování se z jejích účinků
6. Zanechání sociálních, pracovních a rekreačních aktivit v důsledku užívání látky
7. Pokračující užívání látky navzdory dlouhodobým sociálním, psychologickým nebo tělesným problémům, o kterých člověk ví a které mají souvislost s užíváním látky.[3]

Obě definice jsou velmi podobné, hlavní rozdíl je pouze v tom, že v definici DSM-IV se neobjevuje bažení (silná touha), naopak body č. 3, 4 a 5 jsou zde více rozvinuty, zatímco

[2] NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost.* Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-831-7.
[3] NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-831-7.

v definici Mezinárodní klasifikace nemocí jsou shrnuty do jednoho bodu- Potíže v sebeovládání při užívání.

Existuje také tzv. sekundární závislost, což je závislost, která vznikla v důsledku jiné duševní poruchy, např. deprese, kterou se pacient snažil zmírnit alkoholem nebo jinou návykovou látkou. [4]

1.2 PŘÍČINY VZNIKU ZÁVISLOSTI

„Závislost vzniká v důsledku vzájemného působení různých systémů. Tyto systémy se mohou týkat jednotlivce (jeho psychika, tělesná odolnost), rodiny, vrstevníků, školy, širší společnosti (např. dostupnost drog a vztah k nim), sdělovacích prostředků a dokonce i životního prostředí. V každém z těchto systémů lze vysledovat faktory, které zvyšují riziko vzniku závislosti i faktory, které ho snižují. Mluví se o rizikových a ochranných činitelích.“[5]

1. Jednotlivec

Zvyšující riziko: Psychická labilita, duševní poruchy a poruchy chování, setkání s návykovými látkami už v dětském věku, dlouhé bolestivé onemocnění, nedostatek dobrých způsobů, jak zvládat stresové situace, nízké sebevědomí, sklony k násilí a agresivitě, špatné sebeovládání, nízká inteligence, malá ctižádost, neschopnost vytvářet citové vazby

2. Rodina

Zvyšující riziko: Nejasná pravidla týkající se chování, nedostatek péče, nedostatečný dohled, přehnaná přísnost, nedostatečné citové vazby, konflikty mezi rodiči, užívání drog v rodině, podceňování, chudoba, sexuální zneužívání, dysfunkční rodina

[4] NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-831-7.

[5] *NEŠPOR, K., CSÉMY, L., PERNICOVÁ, H. Jak předcházet problémům s návykovými látkami na základních a středních školách* (příručka pro pedagogy)., Praha: Sportpropag , 1996, s. 16-17.

3. Škola

Zvyšující riziko: Neexistuje systematická prevence (pouze nahodilé přednášky), škola nespolupracuje s rodiči, toleruje návykové látky ve svém okolí, ponižování žáků, atmosféra ve škole nepřátelská, bez pozitivních hodnot

4. Zaměstnání

Zvyšující riziko: Mnoho stresu, trojsměnný provoz, nárazovost, termínovaná práce, odpovědnost bez kompetence, neostrá hranice mezi náročnou profesí a soukromým životem, velmi špatně placená práce, nezaměstnanost

5. Vrstevníci

Zvyšující riziko: Problémy s autoritami, protispolečenské chování vrstevníků, pozitivní postoje vrstevníků k alkoholu a drogám, šikana ze strany vrstevníků

6. Společnost

Zvyšující riziko: Chudoba, politická nestabilita, málo možností, jak trávit volný čas, snadno dostupné drogy, nedostatečná zdravotní nebo sociální péče, nedostatečné vzdělávání

2 PATOLOGICKÉ HRÁČSTVÍ

2.1 POJEM PATOLOGICKÉ HRÁČSTVÍ

V Mezinárodní klasifikaci nemocí se řadí mezi návykové a impulzivní poruchy, tedy ne přímo mezi závislosti.

Světová zdravotnická organizace (MKN-10) definuje patologické hráčství takto: „*Porucha spočívá v častých opakovaných epizodách hráčství, které převládají na úkor sociálních, materiálních, rodinných a pracovních hodnot a závazků. “* [6]

Lidé, kteří trpí touto poruchou, riskují klidně ztrátu zaměstnání, vznik obrovských dluhů, lžou svým nejbližším, porušují zákon, vše proto, aby se dostali ke hře a později získali peníze a unikli splácení dluhů. Postižení popisují intenzivní puzení ke hře, které lze jen těžko ovládnout, jsou zcela zaujati představami hraní a myšlenkami na ně. Závislý člověk hraje čím dál častěji navzdory nepříznivým důsledkům, jako je zchudnutí, narušené rodinné vztahy a rozkol osobního života:

„*...měl jsem hroznou chuť hrát, až jsem se dopustil i trestného činu, abych si opatřil finance, které jsem potřeboval ke své závislosti. “*

„Kolikrát jsem měl dělat něco důležitého a místo toho jsem seděl v herně a prohrával peníze. Myslím, že tím trpí i moje dcerka, protože mám potom špatnou náladu a nevěnuji se jí tak, jak bych měl. “ [7]

Patologické hráčství by se mělo odlišovat od:

a. Hráčství a sázkařství (hraní pro vzrušení nebo pokus vyhrát peníze)
b. Nadměrného hráčství u manických pacientů
c. Hráčství u sociopatických osobností (trvalá porucha sociálního chování)

Podle Americké psychiatrické asociace je patologické hráčství (DSM-IV) trvající a opakující se nepřizpůsobivé chování ve vztahu k hazardní hře, které vykazuje alespoň pět z následujících znaků a není způsobeno manickou epizodou u psychózy:

[6] NEŠPOR, K. Návykové chování a závislost. Praha: Portál, 2000, s.30
[7] NEŠPOR, K. Návykové chování a závislost. Praha: Portál, 2000, s.30

1. Zaměstnává se hazardní hrou (znovu si navozuje zážitky spojené s hraním, plánuje další hry, uvažuje o tom, jak si opatří prostředky na hraní).
2. Aby docílil žádoucího vzrušení, musí zvyšovat množství peněz vkládaných do hazardních her.
3. Opakovaně a neúspěšně se pokoušel hazardní hru ovládnout-omezit ji, nebo s ní přestat.
4. Když se pokouší omezit hazardní hru, cítí neklid a podrážděnost.
5. Používá hazardní hru jako prostředek, jak uniknout problémům nebo zmírnit špatnou náladu.
6. Po prohře se následující den vrací, aby ztracené peníze získal zpět.
7. Lže lidem ve svém okolí, aby zakryl rozsah svého zaujetí hazardní hrou.
8. Dopustil se kvůli hazardní hře ilegálních činů (podvodů, krádeží).
9. Ohrozil kvůli hře své rodinné vztahy nebo ztratil kvůli hazardu zaměstnání.
10. Spoléhá na lidi ze svého okolí, že mu poskytnou finanční prostředky, kterými zmírní zoufalou finanční situaci, do které se kvůli hraní dostal.

„Najdeme zde tedy mnoho podobností se známkami závislosti – zvýšené množství času, které návykový problém zabírá, zvyšování tolerance, zhoršené sebeovládání, odvykací stavy a pokračování vzdor škodlivým následkům. Patologické hráčství tedy není závislostí v pravém slova smyslu, ale má se závislostí mnoho společných rysů.“ [8]

Mezi nejčastější formy hazardní hry patří výherní automaty, karty, kasina a sportovní sázky. Pro hazardní hru je typické, že si hráč může koupit možnost výhry. [9]

2.2 VÝVOJ IMPULZIVNÍHO PATOLOGICKÉHO HRÁČSTVÍ

Stejně jako lidé závislí na alkoholu, procházejí i lidé závislí na hrách různými stádii nemoci a uzdravování . [10]

[8] NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislos*t. Praha: Portál, 2000, str.14.

[9] NEŠPOR, K.*Hazardní hra jako nemoc.* Praha: Nakladatelství Aleny Krtilové, 1994.

[10] NEŠPOR, K. *Jak překonat problém s hazardní hrou*. Praha: Sportpropag, 1996.

a) Stádium výher – závislost na hazardních hrách začíná nenápadně. Zpočátku nepůsobí hráči žádné problémy a je pro něj pouhou zábavou. Sní o tom, že vyhraje velkou částku. Nejhorší variantou pro začátečníka je, když hned zpočátku získá větší výhru, což ho motivuje k další hře. Má představu, že má vše pod kontrolou a na hře bude stále vydělávat. Tato fáze však netrvá dlouho.

b) Stádium prohrávání – tady už můžeme mluvit o počátečním patologickém hráčství. Zpočátku se může hráč snažit hru ovládnout a regulovat ji. Brzy si ale začíná půjčovat peníze, a to stále větší částky, lže a rozpadají se mu rodinné a přátelské vztahy. Dostavuje se neklid a podrážděnost.

c) Stádium zoufalství – hráč ztratil dobrou pověst, dluží mnoho peněz, které není schopen splácet. Hra ovládá celý jeho život, zabírá veškerý volný čas a když hráč nehraje, neustále myslí na to, kdy zase hrát bude. Sní o pohádkové výhře, která ho vyvede z problémů. Objevují se deprese a výčitky svědomí. V této fázi už jsou hráči většinou opuštění. Při přetrvávajících finančních problémech dochází postupně často i k páchání trestné činnosti za účelem obstarání peněz. Objevují se i sebevražedné pokusy nebo myšlenky na ně. Situace se neustále zhoršuje a někteří ještě situaci zhorší pitím alkoholu nebo braním drog.

Do poslední fáze se patologický hráč obvykle dostane za jeden až tři roky. U dospívajících však může být průběh mnohem rychlejší. U všech take nemusí patologické hráčství projít všemi stádii. Čím dřív si patologický hráč problem uvědomí, tím větší je naděje na vyléčení.[11]

STÁDIA UZDRAVOVÁNÍ

Pozitivní je, že i patologické je hráčství léčitelné. Stejně jako nemoc i uzdravování prochází několika stádii

a) Stádium kritičnosti – hráč hledá pomoc ze své vlastní vůle. Přichází vystřízlivění a uvědomování si problému. Zkouší přestat hrát. Musí provést finanční inventuru a sestavit si plán na splácení.

[11] NEŠPOR, K. *Hazardní hra jako nemoc.* Praha: Nakladatelství Aleny Krtilové, 1994.

b) Stádium znovuvytváření – hráč začíná splácet dluhy podle stanoveného plánu. Postupně se zlepšují vztahy s rodinou a blízkými. Důležité je najít si zájmy a koníčky, které vyplní nově vzniklý volný čas..

c) Fáze růstu – hráč nachází nový způsob života. Myšlenky na hru se snaží úplně vytěsnit. Život se vrací do původních kolejí. [12]

2.3 OHROŽENÉ SKUPINY LIDÍ

Stejně jako u jiných závislostí, i zde existují lidé, kteří jsou ohroženi více než ostatní. Konkrétně se jedná o následující skupiny:

1. **Muži** – zatím se psychologové setkali většinou se závislými muži. Je to zdůvodněno tím, že ženy jsou více omezeny časem, někdy i financemi. Navíc prostředí, kde se hraje, je typicky pánské. Neznamená to však, že by gamblerství bylo jen doménou mužů.
2. **Mladí lidé** – u mládeže je největším rizikem rychlejší vznik závislosti. Proto je obzvláště důležité působit preventivně u této věkové kategorie.
3. **Nebezpečná povolání** – lidé vykonávající povolání, kde se vyskytují automaty a jiná výherní zařízení, jsou gamblerstvím mnohem více ohroženi. Mezi taková povolání patří hlavně zaměstnanci heren a jejich provozovatelé. Pokud začne mít člověk s hraním problémy, je pro něj velmi těžké odolat, pokud na něj ze všech stran působí pokušení. Nejúčinnějším řešením je v tomto případě rychlá změna zaměstnání.
4. **Profesionální hráči** - za profesionálního hráče považujeme člověka, který je schopen na hazardní hře určitou dobu vydělávat. Jedná se hlavně o hráče karet, ti znají triky a podvody, které je dovedou k výhře. Mezi profesionálním hráčstvím a gamblerstvím existuje jen tenká hranice, která se dá velmi lehce překročit. Pokud se člověk dostane do finanční tísně, snaží se vyhrát mnoho peněz, začíná riskovat a dříve či později i prohrávat.

[12] NEŠPOR, K. *Hazardní hra jako nemoc.* Praha: Nakladatelství Aleny Krtilové, 1994.

5. **Hyperaktivní děti a děti s poruchami pozornosti** – psychologové zjistili, že tyto děti jsou schopny u automatů vydržet poměrně dlouho, přestože u jiných aktivit toho schopné nebývají. U této skupiny dětí se to zpočátku týká jen zábavních automatů, které jsou umístěny v hernách. Pozornost dětí zde totiž přitahuje prostředí - neustále se měnící světla a zvuky. Dítě, které je zvyklé pohybovat se v hernách, je pak mnohem více náchylné hrací automat vyměnit za automat výherní.
6. **Nezaměstnaní a ti, kteří selhali ve škole nebo v učení** – nezaměstnaní jsou další skupinou lidí, kteří jsou gamblerstvím více ohroženi. Protože mají více volného času, může se stát hraní vyplněním jejich volna. [13]

2.4 LÉČBA PATOLOGICKÉHO HRÁČSTVÍ

Léčba lidí závislých na hazardu probíhá ambulantní nebo ústavní formou. Důvody, proč se lidé rozhodli se jít léčit, jsou různé, mezi nejčastější však patří strach z věřitelů, hrozba ztráty partnera a rozpadu rodiny a strach ze ztráty zaměstnání.

Příprava na léčbu se skládá ze 4 částí a bývá nazývána „4 I“ (inventura, informace, iniciativa, idea):

a) Inventura: Na počátku je nejdůležitější zjistit pacientovu životní situaci. To znamená informace o jeho práci, rodině, financích a zdraví. Aby měla léčba smysl, musí být jasné pacientovo rozhodnutí pracovat na sobě a změnit stávající situaci.

b) Informace: Pro pacienta je zásadní znát všechny informace, které jsou důležité pro jeho uzdravení.

c) Iniciativa: V této fázi si již pacient plně uvědomuje svou nemoc a nutnost ji řešit, uvědomuje si, že musí spolupracovat. Součástí iniciativy je nácvik sociálních dovedností, které představují pro nemocného problém. Velmi často to bývá komunikace v rodině. Velmi důležitá je sebekontrola, bez které může dojít k recidivám.

d) Idea: V této fázi si pacient snaží uspořádat nový život, ve kterém již hazard nemá místo. Je proto nutné najít si nové koníčky, urovnat narušené rodinné vztahy.

[13] NEŠPOR, K., CSÉMY, L. *Léčba a prevence závislostí.* Příručka pro praxi. Praha: Psychiatrické centrum, 1996. ISBN 80-85121-52-2.

Samotná léčba se pak skládá ze 4 částí:

a) Přerušení hraní – k přerušení hraní dojde, pokud se pacient léčí ústavně. Nejlepší variantou samozřejmě je, pokud s přerušením hraní souhlasí pacient. Pokud si pacient sám neuvědomí závažnost situace, může nastoupit i farmakologická léčba.

b) Změna při zacházení s financemi – finanční problémy, které gambler způsobil své rodině, bývají mnohdy těmi nejvážnějšími. Je proto nutné provést revizi dluhů a stanovit si pevný rozpočet, podle kterého se bude postupovat při splácení.

c) Prevence recidivy – bažení je stav, který má na recidivu nejnegativnější působení. Je třeba zamezit přístupu k hracím automatům, které mohou bažení vyvolat. Je důležité vypěstovat přesné dodržování denního režimu, který nejen zamezí vzniku únavy a vyčerpání, ale především dostatečně vyplní volný čas jinými činnostmi než je hraní.

d) Úprava životního stylu – pacient si musí uvědomit, že je třeba zásadně změnit dosavadní způsob života. Důležité je přehodnotit priority a uvědomit si, co je pro jeho život opravdu podstatné.

Důležitou roli při léčbě gamblerů hrají jejich blízcí. Problematika závislosti na hazardu je často podceňována jak ze strany závislého, tak i ze strany blízkých. Pro rodinu bývá prvotním cílem zbavit se dluhů, proto když se jim náhodou podaří sehnat peníze, uleví se jim a problém přestávají vnímat, přestože pokračuje. Až při dalších finančních problémech přicházejí opět za odborníkem. [14]

[14] KALINA, K. *Drogy a drogové závislosti*. Praha: Úřad vlády České republiky, 2003. ISBN 80-86734-05-

3 ZÁVISLOST NA POČÍTAČOVÝCH HRÁCH

3.1 ZÁVISLOST NA POČÍTAČÍCH

Závislost na počítači může být několikerého typu:

a. Patologické hráčství – dítě (nebo dospělý) potřebuje hrát

b. Jedinec potřebuje neustále s někým komunikovat – tak vznikají závislosti na sociálních sítích – např. Facebook a Twitter

c. Dítě (nebo i dospělý) má neustále potřebu vyhledávat další a další informace – závislost na internetu

O závislost v pravém slova smyslu se jednat nemůže, protože počítače nelze považovat za „látku“ ve smyslu Mezinárodní klasifikace nemocí, ale zároveň je zřejmá nápadná podobnost se závislostí, protože závislí vykazují všechny znaky (silná touha, potíže v sebeovládání, odvykací stav, průkaz tolerance, postupné zanedbávání jiných zájmů a pokračování přes jasný důkaz škodlivých následků. [15]

3.2 DEFINICE ZÁVISLOSTI NA POČÍTAČOVÝCH HRÁCH

Grusser a spol. vytvořili v roce 2005 na základě definic závislosti a patologického hráčství Mezinárodní klasifikace nemocí a americké DSM-IV novou diagnostickou kategorii, kterou nazvali „excesivní hraní počítačových her a videoher“. V jejich souboru dětí ve věku 11 až 14 let se tato porucha vyskytovala u asi 9 % respondentů. Citovaní autoři popisovali u postižených dětí tyto symptomy: jiné komunikační vzorce, zhoršenou schopnost soustředit se na školní povinnosti a odlišné způsoby, jak zvládnout negativní emoce. Považují příliš intenzivní hraní videoher za nevhodný způsob zvládání stresu. Podobně jiní autoři Johansson a Gotestam přirovnávají nadměrné provozování počítačových her k patologickému hráčství, i když se při nich nedají vydělat peníze. Výskyt této poruchy v norské populaci adolescentů odhadují na necelá 3 % (téměř

[15] NEŠPOR, K., CSÉMY, L. *Léčba a prevence závislostí.* Příručka pro praxi. Praha: Psychiatrické centrum, 1996. ISBN 80-85121-52-2.

4x častěji u chlapců). S použitím adaptované definice patologického hráčství podle DSM-III-R zjistili Griffiths a Hunt v roce 1998 výskyt závislosti na počítačových hrách mezi dospívajícími Brity u jednoho z pěti dětí. Leung upozorňuje, že na internetu a online hrách „závislí“ dospívající používají počítač především k navození příjemných pocitů nebo útěku před nepříjemnými duševními stavy, zatímco ostatní dospívající ho používají k racionální práci s informacemi. [16]

„Určit, kdy už se jedná o závislost, je v tomto případě velmi obtížné. Hranice mezi koníčkem a závislostí je velmi nejasná. Přesto jsou popsány určité příznaky, které by nás měly na závislost upozornit. Stejně jako gamblerství je i závislost na počítačových hrách závislost psychická. [17]

3.3 PŘÍZNAKY UPOZORŇUJÍCÍ NA ZÁVISLOST DĚTÍ NA POČÍTAČOVÝCH HRÁCH

Poradenské centrum, zabývající se počítačovou závislostí, uvádí výčet příznaků, kterých by si rodiče měli všimnout :[18]

· brzké vstávání k počítači nebo ponocování u počítače

· rostoucí nervozita a neklid, když delší dobu nemůže hrát

· přemýšlení o počítači, když ho zrovna nepoužívá

· stále více a více času potřebného k uspokojení ze hry

· hraní kvůli úniku od osobních problémů

· narušené vztahy s rodinou

[16] NEŠPOR, K. Smích, relaxace, střízlivost dostupné z http://www.drnespor.eu/addictcz.html , dne 25.10.2011

[17] ČÁP, Jan. Život začíná připojením, *Instinkt*. 2010, roč. 4, č. 10, str. 31, ISNN 1213-774X

[18] Počítačová závislost, dostupné z *(http://www.poradenskecentrum.cz/pocitacova-zavislost.html), dne 10.1.2012*

· zanedbávání učení

· opouštění dřívějších zájmů a přátel

· zhoršující se školní výsledky

3.4 POČÍTAČOVÉ HRY

Počítačové hry nejsou některými autory začleňovány do oblasti virtuální reality, a to z mnoha důvodů. Představují samostatně se vyvíjející oblast speciálních počítačových programů, které jsou určeny k zábavě. Některými charakteristikami nebo podmínkami svého provozování splňují kritéria, kterými je popisována či definována virtuální realita. Je možné a dokonce nutné o nich mluvit v kontextu virtuální reality. Počítačové hry jsou odborníky na léčbu závislostí pokládány většinou za méně nebezpečné než hraní na výherních automatech. [19]

Při hraní počítačových her nehrají roli peníze, přesto může být velmi nebezpečné. V dnešní době je počítač již téměř v každé domácnosti a stale mladší děti tráví hraním her mnoho hodin. U mladistvých navíc vzniká jakákoliv závislost mnohem rychleji a snadněji. Zpočátku začíná vše poměrně nenápadně. Dítě si hru oblíbí, ale hraní mu postupně začne zabírat čím dál více času. Často dochází k postupnému odcizování a izolaci od rodiny a přátel a komunikace se omezí pouze na počítač. V hrách si může dítě kompenzovat to, co mu v běžném životě chybí.

Her, které člověka úplně pohltí, je na internetu a v prodeji čím dál více. Tyto hry se vyznačují tím, že se jich může účastnit velké množství hráčů z celého světa. Hra k sobě člověka připoutá neustálým vývojem a novými situacemi. Hráč je tak v neustálém napětí, čeká, co přijde a co bude dál. Navíc tyto hry nikdy nekončí, čímž jsou ještě nebezpečnější. U počítače tak zůstávají lidé mnoho hodin bez přestávky, a to je zdraví škodlivé. Toto je podobný rys s gamblerstvím. Pokud gambler hraje, jeho hra se zdá být také nekonečná.

[19] CHLUMSKÝ, J. Závislost na počítačových hrách. *Prevence sociálně patologickcýh jevů*. 2002, roč. 1, č. 5-6, s. 21-24. ISSN 1213-6204

„Třicetiletý Petr Janda přišel o práci, jeho manželství procházelo krizí a nechoval se ani jako příkladný otec svého ročního syna. Zato dosáhl osmdesátého, nejvyššího levelu, jako gnome mág za Alianci v online počítačové hře „World of Warcraft" - a to pro něj tehdy bylo to nejdůležitější."

„Ze začátku jsem hrál ve všední den pět až sedm hodin denně, o víkendu patnáct. Časem byla jediným důvodem, proč vstát od počítače, už jen potřeba se najíst nebo si dojít na záchod," vypráví bývalý správce sítě Petr, který jednou hrál i osmačtyřicet hodin v kuse, než se zhroutil a dnes se ze své závislosti na počítačové hře léčí. „Slyšel jsem o někom, kdo si dokonce vzal k počítači plastovou láhev místo nočníku, ale tak daleko jsem nezašel," dodává Petr s černým humorem." [20]

Druhy počítačových her

V současnosti se můžeme setkat s obrovským množstvím nejrůznějších počítačových her. Orientaci tak napomáhá jejich rozdělení podle herního stylu nebo hardwaru potřebného k jejich provozování, podle způsobu zpracování, námětu, žánru apod.

- Advanture

V překladu dobrodružství. V hrách tohoto typu je kladen důraz na přemýšlení a hledání souvislostí mezi jednotlivými prvky. Jedná se o scénáře, např. příběhy, kde hráč řeší logické úlohy a postupuje simulovaným dějem.

- Akční hry

Představují jistou obdobu akčního filmu. Námětem her tohoto typu bývá likvidace protivníka.

- Arkády

Jsou předchůdkyně akčních her, ale jejich zpracování je jednodušší.

- Logické hry

Jsou to hry, jejichž cílem je vyřešit rébus nebo komplikovaný úkol.

[20] ČÁP, J. Život začíná připojením, *Instinkt*. 2010, roč. 4, č. 10, str. 28-31, ISNN 1213-774X

- Role-playing games (RPG)

Jsou založené na hraní rolí. Hráč v nich postupuje fantastickým světem, bojuje, čelí intrikám, má však malý vliv na utváření světa hry, protože chybí prvek vzájemné komunikace mezi hráči.

- Simulátory

Existuje řada simulátorů různého typu-kabina auta, stíhačky, kabiny vesmírné lodi, ponorky a také simulátory řady sportů.

- Skokové hry

Postava se pohybuje skoky, důležité jsou rychlé prsty a dobrý postřeh.

- Strategické hry

Jsou hry, které vyžadují od hráče nejen proniknout do logiky systému hry, ale vytvořit strategii a taktiku umožňující řídit a rozvíjet často velmi rozsáhlý a složitý komplex prostředí hry.

Počítačové hry lze obecně popsat jako alternativní modely reálného světa, jako simulace jeho pravidel a vztahů. [21]

Co činí počítačové hry přitažlivými:

- dostupnost
- pochopitelnost a jasnost pravidel
- zjednodušení světa
- nabídka různých zkoušek a životních situací
- nabídka poznání nového, neznámého, netradičního
- nevyžadování specifické sociální či fyzické schopnosti
- odpoutání se od reality a zprostředkování pocitu ve smyslu přesunutí se jedince do jiného světa
- poskytnutí možnosti hrát různé role, ztotožnit se s postavou
- ochrana v podobě anonymity a zážitek z pocitu všemocnosti

[21] CHLUMSKÝ, J. Závislost na počítačových hrách. *Prevence sociálně patologických jevů*. 2002, roč. 1, č. 5-6, s. 21-24. ISSN 1213-6204

- umožnění činností, které jsou v běžném životě neběžné, případně společensky sankcionované
- poskytnutí uspokojení z výhry
- prožitek pocitu moci plynoucí z možnosti konstruovat sebe, svou identitu a jiný svět než ten, ve kterém se obvykle pohybujeme [22]

„Hráč, který je v reálném životě spíše submisivní nebo má problémy s navazováním vztahů, se může díky tomuto prostředí stát vedoucím skupiny a být obdivován za své schopnosti vést. Prostřednictvím hry si tak může snadno kompenzovat nedostatky z reálného života," poukazuje na jeden z aspektů atraktivity skupinových onlinových her psychoterapeut Petr Růžička a dodává:

„Virtuální svět MMOPRG, který na rozdíl od současného složitého globalizovaného světa nabízí jasná a přehledná pravidla, umožňuje únik před problematickou realitou…Během hraní dochází k tzv. „vnoření se", kdy se jedinec přestane orientovat v čase a vnímat okolí, cítí se zcela pohlcen předmětem zájmu a pociťuje silný prožitek uspokojení, který vede k návykovosti. Fázi „vnoření se", společnou všem závislostem, označují odborníci jako „flow-fenomén" vrcholový zážitek, a u MMORPG her je mimořádně výrazná. V naší kultuře vymizely iniciační rituály, které zprostředkovávaly mimořádné zážitky, ale potřeba po neznámém, novém, netradičním je v nás stále silně zakořeněná," zdůrazňuje Petr Růžička. Počítačové hry obecně nabízejí snadnou, rychlou dostupnost zážitků, které bychom v běžném životě sháněli jen velmi těžko, a přitom nevyžadují žádné vstupní speciální schopnosti nebo dovednosti. MMOPRG navíc umožňuje sdílení klíčových zážitků s ostatními ve skupině, což je jednoznačně zesilující faktor celkového prožitku.“ [23]

Z internetové diskuse na téma závislost na počítači: *„Pro mě je počítač všechno. Nikdy jsem neměl kamarády a skoro nikdo ve třídě se se mnou nebavil. Proto u pc sedím klidně 11 až 16 hodin denně. Nevadí mně to a takové řeči o tom, že si zničím záda a oči, mně vůbec nezajímají. K čemu mě bude například dobrá fyzická kondice, když nebudu mít nikoho, s kým trávit volný čas.“*

[22] CHLUMSKÝ, J. Závislost na počítačových hrách. *Prevence sociálně patologických jevů*. 2002, roč. 1, č. 5-6, s. 21-24. ISSN 1213-6204

[23] ČÁP, J. Život začíná připojením, *Instinkt*. 2010, roč. 4, č. 10, str. 28-31, ISNN 1213-774X

Rizika závislosti na počítačových hrách

1. Zvyšují násilí a agresivitu

Hráč počítačových her se podílí na násilí aktivněji, než např. v televizi či kině. Důsledkem může být nácvik a prožitek násilí „vše odpuštěno, je to jen hra “, násilí je spojováno se smíchem a pocitem úspěchu, možnost výhry je založena přednostně na násilí, např. zabití nebo zničení protivníka. Hraní násilných počítačových her může způsobit změny v chování a jednání hráčů, růst verbální i fyzické agresivity nebo pohotovosti k agresivnímu jednání. [24]

„*Násilí, které se objevuje ve většině her, se může negativně promítnout do myšlení dětí. Bohužel není výjimkou, když si děti chtějí takovou situaci ze hry vyzkoušet v opravdovém životě. Takové situace končí mnohdy tragicky. Hry, ve kterých se objevuje násilí a agrese, by měli rodiče dětem zakázat nebo alespoň omezit jejich hraní. Při hraní totiž smrt neznamená téměř nic, jednoduše se hra začne hrát zase od začátku. To může vést ke zkreslenému vnímání reálného světa zvláště u malých dětí, které mohou mít pocit, že člověk má několik životů.“* [25]

Carnagey a spol. uvádějí, že více než 85 % videoher obsahuje nějakou formu násilí a přibližně polovina z nich pak dokonce násilné chování závažného charakteru. Haninger a Thompson zjistili mezi 396 videohrami určenými pro dospívající podíl násilných videoher v 94 %. Lemmens a spol. uvádějí, že násilné videohry preferují spíše chlapci s menší mírou vcítění, se sklonem k násilí a s nižší inteligencí. Podle citovaných autorů je v tomto případě vliv obousměrný, protože násilné videohry mimo jiné snižují empatii. Alikasifoglu a spol. popsali soubor šikanovaných a šikanujících dospívajících. Mimo jiné zjistili, že mezi šikanovanými i šikanujícími bylo více kuřáků, těch, kdo pili alkohol a věnovali se počítačovým hrám. Bushman a Huesmann pro změnu dokládají, že násilí v médiích včetně televize a počítačových her zvyšuje z krátkodobého hlediska více agresivitu u dospělých než u dětí, z dlouhodobého hlediska je tomu naopak. Nejnebezpečnější formy násilí

[24] CHLUMSKÝ, J. Závislost na počítačových hrách. *Prevence sociálně patologickcýh jevů*. 2002, roč. 1, č. 5-6, s. 21-24. ISSN 1213-6204

[25] ČÁP, Jan. Život začíná připojením, *Instinkt*. 2010, roč. 4, č. 10, str. 31, ISNN 1213-774X

v počítačových hrách jsou ty, které může dospívající v reálném životě snadno napodobit – jedná se například o bodnutí nožem – to ve hře představuje pro okolí dospívajícího větší riziko než používání interkontinentálních raket. Gentile a Stone shrnují poznatky v této oblasti a uvádějí, že násilné hry podněcují agresivní emoce a souvisejí s agresivním chováním. Bartholow a spol. zjistili, že kromě větší psychické odolnosti vůči násilí se při agresivních hrách navíc oslabuje empatie a narůstá nepřátelské vnímání okolí. Už prostá přítomnost zbraně v zorném poli zvyšuje množství agresivních myšlenek, to platí tím spíše v situaci, kdy někdo pozoruje agresivní chování.

Děti, podobně jako mláďata primátů, mají tendenci napodobovat to, s čím se setkávají. Bushman a Huesmann uvedli, že když se násilně chovají kladní hrdinové, je to z hlediska učení se násilí ještě nebezpečnější než násilně se chovající záporné postavy. Carnagey a spol. uvádějí, že v experimentu došlo po 20 minutách hraní agresivních her při pozorování násilí k relativně nižšímu vzestupu tepové frekvence a kožní galvanické reakce, než když předtím hrály pokusné osoby nenásilné hry. Podle Funka by měli psychologové vést rodiče k tomu, aby omezovali hraní agresivních videoher u dětí. Brady a Matthews zase konstatují, že agresivní videohry jsou nebezpečné pro všechny dospívající a představují velké riziko pro ty z nich, kteří vyrůstali v násilně se chovajících rodinách.[26]

2. Způsobují změny v oblasti životního stylu hráčů

Dochází ke změnám životního stylu. Hráči mění své postoje, hodnoty a zájmy. Objevuje se špatná organizace času, nepravidelnost v jídle a nedostatek spánku.
Děti závislé na počítačových hrách mají obvykle problém soustředit se při vyučování. Škola je nudí, jelikož jsou z her zvyklé na mnoho různorodých podnětů, kterých se jim ve škole nedostává. Potíže mohou mít i se zvládáním svých emocí. [27]

3. Způsobují změny v oblasti fyziologické

Deficit pohybu a převážně sedavý způsob života způsobuje nápor na páteř, má vliv na nesprávný vývoj svalů. Hráči tráví většinu času sedavým způsobem života, což s sebou

[26] NEŠPOR, K. Smích, relaxace, střízlivost, dostupné z http://www.drnespor.eu/addictcz.html, dne 20.11. 2011

[27] NEŠPOR, K. Smích, relaxace, střízlivost, dostupné z http://www.drnespor.eu/addictcz.html, dne 20.11. 2011

přináší četná zdravotní rizika - onemocnění pohybového systému, obezitu, diabetes. Dlouhé hodiny hraní videoher a podobné aktivity zatěžují take zrak. Blehm a spol. hovoří o počítačovém zrakovém syndromu, který se projevuje napětím očí, jejich únavou, podrážděním, zčervenáním, rozmazaným a dvojitým viděním. Časté bývají také bolesti hlavy, způsobené očními problémy. [28]

4. Mění vztahy, sociální dovednosti, školní prospěch

Nebezpečí počítačových her je hlavně ve ztrátě sociálních vztahů.

„Hráči se cítí být se svou postavou emocionálně spjati a prostřednictvím fantazie prožívají své virtuální zážitky velmi silně. Avatar, který často ztělesňuje určité archetypy, jim dává moc být ve virtuálním prostoru kýmkoliv, a hraní tak může napomáhat iluzi zvýšení pocitu vlastní sebekontroly. Hráč, který je v reálném životě spíše submisivní nebo má problémy s navazováním vztahů, se může díky tomuto prostředí stát vedoucím skupiny a být obdivován za své schopnosti vést. Prostřednictvím hry si tak může snadno kompenzovat nedostatky z reálného života," poukazuje na jeden z aspektů atraktivity skupinových onlinových her psychoterapeut a kouč Petr Růžička.

Takto popisuje situaci jeden ze závislých hráčů: *„V práci, kde se hrát nedalo, jsem byl strašně nervózní, a tak jsem alespoň brouzdal na webu, sháněl tipy na nejlepší vybavení postavy a četl si techniky, jak nejlépe splnit konkrétní quest. Jindy jsem měl zase třeba vyzvednout manželku s dítětem na hřišti, ale ještě než jsem odešel, nedalo mi to, abych se do hry nepodíval. Řekl jsem si, chybí mi jen pár bodů na super rukavice, to bude hned. Ale ono se to protáhlo a už jsem je získat nestíhal. Celou dobu, co jsem pak utíkal na sraz, jsem přemýšlel o tom, jak si už zítra ty zatracený rukavice konečně koupím a během toho, co mi manželka nadávala, jsem se stejně vracel myšlenkami ke hře - ten večer se měl jít jeden z nejdůležitějších soubojů. Do rozvoje postavy investujete neskutečnou spoustu času a přemýšlení, takže pak, když nemůžete hrát, cítíte, jako byste mrhali každou vteřinou.“* [29]

[28] NEŠPOR, K. Smích, relaxace, střízlivost, dostupné z http://www.drnespor.eu/addictcz.html, dne 20.11. 2011

[29] ČÁP, J. Život začíná připojením, *Instinkt*. 2010, roč. 4, č. 10, str. 28-31, ISNN 1213-774X

Podle Lo a spol. dochází u dospívajících, kteří se věnují online hrám, ke zhoršení kvality vztahů s vrstevníky a k úzkosti v sociálních vztazích a to úměrně času, který trávili těmito hrami. [30]

5. Virtuální nevolnost, tendence riskovat úrazy

Fischer a spol. zjistili, že po hraní závodivé hry měly experimentální osoby tendenci více riskovat, než když hráli neutrální hry. Riziko úrazů zvyšují i poruchy rovnováhy, které se objevují po skončení her obsahujících např. simulovanou jízdu autem. Citovaní autoři popisují kromě poruch závratí i nevolnost, žaludeční obtíže a bolest hlavy. Zdá se, že výskyt, trvání a závažnost těchto obtíží se liší u různých osob. Ma a Jones uvádějí, že u dětí, které se více věnovaly sledování televize, počítačovým hrám a videohrám, docházelo častěji ke zlomeninám horních končetin. Lehké tělesné cvičení se naopak uplatňovalo jako ochranný činitel. [31]

6. Epilepsie

„Obraz epilepsie vyvolané videohrou byl poprvé popsán v roce 1981. Shoja a spol. dávají v současnosti vyšší výskyt fotosenzitivní epilepsie do souvislosti s nástupem nových technologií, zejména televize a videoher. Chuang se zaměřil na výskyt epileptických záchvatů u hráčů interaktivních online her. Těmto hrám se údajně věnuje více než 3,4 miliónů lidí na Tchaj-wanu, 4 milióny v Koreji, 2 milióny v USA a 7 miliónů v Číně. Nové online hry jsou krvavější, násilnější, složitější a graficky propracovanější. Autor cituje práce, podle nichž souvisejí online hry s emočními poruchami, nutkavým myšlením a násilným chováním. Citovaný autor popsal soubor 10 osob, u nichž online hry vyvolávaly epileptické záchvaty. Uzavírá, že se jedna o heterogenní soubor, který se liší od fotosenzitivní epilepsie vyvolané videohrami a doporučuje hráče před tímto rizikem varovat. “ [32]

---

[30] NEŠPOR, K. Smích, relaxace, střízlivost, dostupné z http://www.drnespor.eu/addictcz.html, dne 20.11. 2011

[31] NEŠPOR, K. Smích, relaxace, střízlivost , dostupné z http://www.drnespor.eu/addictcz.html, dne 25.11.2011

[32] NEŠPOR, K. Smích, relaxace, střízlivost, dostupné z http://www.drnespor.eu/addictcz.html, dne 25.11. 2011

7. **Zneužívání drog, alkoholu a patologické hráčství**

Griffiths a Wood srovnávají excesivní věnování se počítačovým hrám s patologickým hráčstvím a konstatují, že některé videohry se hazardním hrám v mnoha směrech podobají. Uvedení autoři také upozorňují na rizika hazardních her na internetu. V některých videohrách se objevuje např. i zneužívání psychoaktivních látek. Nepříznivý vliv televize na zneužívání alkoholu se už prokázal, vliv počítačových her v tomto směru není zcela jasný. Je ovšem jisté, že jedna návyková nemoc může snadno přejít v jinou (např. závislost na heroinu v závislost na alkoholu nebo patologické hráčství v závislost na alkoholu), proto je třeba dospívajícím, kteří měli problémy s excesivním hraním počítačových her, věnovat zvýšenou pozornost při prevenci škod působených psychoaktivními látkami. [33]

8. **Vyvolávají tělesné i duševní příznaky stresu a frustraci**

„Někteří jedinci mohou propadnout své postavě tak silně, že jim realita začne splývat s virtuálním světem. Bohužel se často při následném návratu do skutečnosti dostavuje frustrace - „moc" známá z virtuálního života nefunguje, a zklamání tak nutí hráče zabývat se svým virtuálním „já" více než svým reálným.“

„U online her, které běží bez přestávky, hrozí, že hráči mohou v době, kdy nejsou připojeni, pociťovat tíseň z toho, že jim ve virtuálním světě, který se neustále vyvíjí, něco zásadního uniká," říká Jaroslav Vacek, psycholog z pražského adiktologického centra při Psychiatrické klinice 1. lékařské fakulty a VFN UK v Praze. [34]

Pozitiva hraní počítačových her

1. Rozvoj motoriky
2. Koncentrace pozornosti
3. Rozvoj logického myšlení
4. Všeobecný rozhled
5. Jazykové znalosti – hlavně angličtina [35]

[33] NEŠPOR, K. Smích, relaxace, střízlivost, dostupné z http://www.drnespor.eu/addictcz.html, dne 25.11. 2011

[34] ČÁP, J. Život začíná připojením, *Instinkt*. 2010, roč. 4, č. 10, str. 28-31, ISNN 1213-774X

[35] Přednášky předmětu Závislosti jako psychosociální fenomén - Doc. PaedDr. Marie Kocurová, Ph.D.

Prevence

Pokud rodiče u svých dětí pozorují některé příznaky závislosti, měli by situaci začít řešit. Není hned nutné radikální řešení, jako úplný zákaz počítače, ale je třeba stanovit přiměřená, ale přísně dodržovaná pravidla pro práci s ním. Důležité je sledovat, jaký druh her dítě hraje, kolik času u nich tráví a jak počítačové hry ovlivňují jeho další aktivity. Dítě by mělo mít omezený čas, který může trávit u počítače, a ostatní čas by se měl věnovat jiným zájmům a sportovním aktivitám. Rozumná pravidla zahrnují také zákaz posílání osobních fotografií, svěřování hesel a jiných citlivých údajů. Pokud už dítě na počítači hraje, mělo by si dělat pravidelné přestávky. Rodiče by se měli dítěti dostatečně věnovat, aby se nenudilo a k počítači neusedalo z nudy. Pokud již u dítěte pozorujeme vážnější příznaky, jako je zhoršení školního prospěchu nebo izolace od rodiny, neměli by se rodiče bát vyhledat odbornou pomoc. Čím dříve se začne problém řešit, tím větší šance na nápravu existuje. [36]

Léčba

Strategie, které se používají při léčbě, jsou podobné těm, které se používají při léčbě gamblerů – je to především práce s motivací, dále je potřebná změna životního stylu, důležité je využívání vlivu okolí, rozpoznání spouštěčů a vyhýbání se jim, prohlubování sebeuvědomění. Návykové chování ve vztahu k počítačům může být formou úniku před jiným duševními problémy, které je třeba také léčit.

Délka terapie je individuální, může trvat od dvou měsíců i do dvou let. V Čechách zatím neexistuje žádné specializované pracoviště, které by se zabývalo přímo patologickým hráčstvím počítačových her, narozdíl například od Nizozemska (klinika s názvem Gamesterdam byla otevřena v roce 2006) nebo Číny, kde existuje hned několik středisek tohoto druhu.[37]

S problematikou závislosti na počítačových hrách se v Čechách můžete obrátit například na adiktologickou ambulanci při psychiatrické klinice 1. lékařské fakulty a VFN UK

[36] HOSKOVCOVÁ, S. Nehrozí, že počítačové hry nahradí dětem kamarády? *Psychologie dnes.* 2009, roč. 15, č. 7 a 8, s. 48, ISSN 1212-9607

[37] NEŠPOR, K. Smích, relaxace, střízlivost, dostupné z http://www.drnespor.eu/addictcz.html, dne 8.12. 2011

v Praze Ke Karlovu nebo na jakoukoli jinou psychologickou poradnu nebo ambulatní psychiatry.

Psychoterapeut Petr Růžička pro Časopis Instinkt uvedl: *„Tak jako hazardní hra dlouho nebyla uznávána jako nemoc a trvalo relativně dlouho, než byla akceptována v zařízeních pro léčbu závislostí, bude také nějakou dobu trvat, než se patologické hráčství počítačových her stane ve společenském povědomí vyloženě nemocí. Prostředky virtuální reality se budou stále zdokonalovat a inovovat, a bude tak nejspíš poskytován stále větší prostor pro hlubší a rafinovanější závislosti. Lze předpokládat, že čím méně příznivá bude skutečnost, tím spíše se budeme uchylovat do virtuálního světa. Místo, abychom tvrdě pracovali na změnách ve svém vlastním, reálném životě, což může trvat dlouho a je nezbytné při tom překonávat nepříjemné překážky a čelit frustraci, můžeme se pomocí několika kliknutí dostat, alespoň na čas, do těch „lepších", virtuálních světů. “* [38]

3.5 ZÁVISLOST NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH

Sociální sítě

Mezi nejrozšířenější sociální sítě u nás patří jednoznačně Facebook. Ten po celém světě používají stovky milionů uživatelů. I v České republice jej využívá stále větší část populace, mezi mladými lidmi je pak prakticky "povinný".

Podstata sítě Facebook

Posláním Facebooku je v současné době zajištění kontaktu mezi lidmi a usnadnění komunikace. Pomocí Facebooku je možné sdílet informace, fotky, videa nebo plánovat akce.

Vaše interakce probíhá především s lidmi, které si přidáte do přátel. Ti pak, v závislosti na vašem nastavení soukromí, mohou mít exkluzivní přístup k obsahu, který na svou zeď na facebooku vkládáte.

[38] ČÁP, Jan. Život začíná připojením, *Instinkt*. 2010, roč. 4, č. 10, str. 31, ISNN 1213-774X

Historie

Facebook vznikl jako univerzitní síť, která měla sloužit ke snížení anonymity a sblížení studentů. Postupně se však rozrostla na další univerzity a poté do celého světa.

Registrace

Registrace je jednoduchá a spočívá ve vyplnění několika údajů a potvrzení e-mailové adresy. Poté máte možnost vyplnit svůj profil, údaje o studiu, zaměstnání apod. Ty však nejsou povinné.

Přihlášení

Přihlášení na Facebook je do značné míry specifické v tom, že jakmile se přihlásíte, můžete tohoto přihlášení využívat na mnoha jiných místech na internetu. Můžete přispívat do diskusí pod svým facebookovým profilem, sdílet přímo z webových stránek obsah na svou zeď a podobně. Často nahrazuje registraci na jiných webech, stačí, abyste byli současně s používáním přihlášení na Facebooku. To přináší zjednodušení v tom, že se nemusíte registrovat všude zvlášť a že si nemusíte pamatovat mnoho hesel, na druhou stranu někteří argumentují tím, že je to zásah do jejich soukromí.

Aplikace

Funkce Facebooku jsou rozšiřitelné pomocí aplikací od třetích stran. Najdete pravděpodobně aplikaci téměř k čemukoliv. Jedná se například o nejrůznější kvízy apod. Bohužel s tím souvisí to, že některé aplikace se snaží šířit pomocí spamu, který zasahuje ne jejich uživatele, ale právě ty, kteří je nepoužívají.

Hry

Jednou z věcí, kterou je možné bavit se na Facebooku, je hraní her. Pro mnoho lidí se tato síť stala novou herní platformou. Nabídka her se stale rozšiřuje, některé z nich vyžadují vaši téměř každodenní aktivitu (např. jako v nedávné době velmi populární Happy akvárium)

Chat

Facebook obsahuje zabudovaný chat, se kterým by rád konkuroval u nás populárnímu ICQ.

Alternativy

Ačkoliv je Facebook v současnosti naprosto dominantní sociální síťí, existují i další.

Celosvětově je jeho velkým konkurentem Google +, který těží ze zázemí, dostupných technologií a aplikací společnosti Google. Od svého spuštění dokázal během několika měsíců udělat velký skok kupředu.
Původní konkurent MySpace na Facebook poslední dobou ztrácí, ale přesto si najde své fanoušky. Také na něm je možné nalézt mnoho aplikací a her, populární je mezi hudebními skupinami a umělci. Další celosvětově rozšířenou sociální sítí s více než 100 miliony uživatelů (květen 2010) je Twitter.

Ryze českou sociální sítí jsou Lidé, které využívá několik stovek tisíc lidí převážně z České republiky. Lidé jsou podporováni největším českým portálem Seznam, a i díky tomu si stále udržují stabilně vysokou návštěvnost.
I na Lidech si mohou uživatelé vytvořit a vyplnit svůj profil, nahrát na něj fotky a videa a komunikovat s ostatními uživateli. Ke komunikaci slouží systém vzkazů, které mohou být nejen textové, ale i hlasové, dále diskuze, která pokrývá široké spektrum nejrůznějších témat, uživatelská nástěnka, kam si lidé nejčastěji posílají různé vtipné obrázky, videa a písničky, a samozřejmě chat s místnostmi, které se zaměřují jak na geografické lokality, tak na různé zájmy a koníčky.[39]

Závislost na sociálních sítích

„Je to jako každá jiná závislost. Většinou způsob úniku od skutečných problémů," popisuje psychoterapeutka Iva Hédlová, ke které chodí v průměru jeden takový klient denně. „To, že je lidí s touto závislostí stále více, je jednoznačné," dodává. Nárůst počtu klientů je v její brněnské ordinaci oproti loňsku prý odhadem třetinový.

Údaje, které by přesně mapovaly užívání sociálních sítí, v Česku zatím nejsou. Například ve Spojených státech už ale proběhlo několik průzkumů a k závislosti na Facebooku se hlásí skoro 40 % uživatelů.

Průzkum společnosti Lightspeed Research například zjistil, že závislost na Facebooku přiznává více než třetina mladých Američanek. Velká část z nich se běžně připojuje

[39] Sociální sítě, dostupné z http://www.socialnisite.123abc.cz/, dne 10.12. 2011

uprostřed noci, aby zkontrolovala svůj účet. Dívky ve věku mezi 18 a 34 lety tráví podle studie víc času komunikací po internetu než konverzací tváří v tvář. 37 % respondentek navíc usíná s mobilem nebo přenosným počítačem v ruce.

Výsledky studie firmy InsideFacebook.com z loňského roku ale tvrdí, že uživatelů této sociální sítě ubývá. Jen ve Spojených státech ji přestalo v červnu používat přes 100 tisíc žen a téměř 150 tisíc mužů. Nárůst nových uživatelů se zpomalil i celosvětově. Důvodem úbytku uživatelů může být podle některých odborníků i veřejná diskuse o tom, kdo všechno se k informacím na Facebooku dostane.[40]

Výzkumníci z univerzity Harrisburg nedávno provedli sociální experiment, při kterém na týden omezili 800 studentům přístup k sociálním sítím a vyšlo najevo, že závislost na sociálních sítích se podobá běžné závislosti na drogách tím, že lidé prochází podobnými abstinenčními příznaky. „Většina sledovaných studentů se začala chovat podobně jako kuřáci, kteří se po vyučovací hodině těší na svou cigaretu," komentoval vedoucí kolejí Eric Darr v nedávném článku v *the Fox News*. „Jejich snahou je zjistit si poslední stav věcí na svých mobilech a přenosných počítačích."

Někteří studenti už jsou tak závislí na Facebooku, že jsou k němu připojeni až 21 hodin denně – ať už prostřednictvím svého počítače nebo mobilu. Odpojují se pouze na několik hodin, kdy si chtějí dopřát spánek. Důsledek je takový, že mnoho z nich pak vůbec nemívá čas na kvalitní osobní komunikaci se svými přáteli nebo se členy vlastní rodiny. Díky tomuto experimentu ale mnoho studentů došlo k ráznému zjištění, že jejich závislost na sociálních sítích ničí jejich zdraví i jejich vztahy.[41]

[40] MUŽÍKOVÁ, M. Řada Čechů přiznává: Už nemohu dál, léčím se ze závislosti na Facebooku. *Hospodářské noviny,* 15. září 2010, ISSN 1213-7693

[41] Cesta za obzor-Závislost na sociální síti může poškodit vaše zdraví, dostupné z http://czo-vp.webnode.cz/news/ost17/, dne 10.12. 2011

4 ZÁJMOVÉ AKTIVITY SOUČASNÝCH ADOLESCENTŮ

4.1 ADOLESCENCE

Pojem adolescence (mládí) –lat. adolescere zn. vyrůstat, mohutnět - zahrnuje úsek mezi dětstvím a dospělostí. Někteří autoři (např. americká psycholožka Hurlocková) dělí adolescenci na tyto tři fáze :

1.	preadolescence	10-12 let
2.	raná adolescence	13-16 let
3.	pozdní adolescence	17-21 let

Jiní (např.Vágnerová) dělí období dospívání pouze na fáze dvě:

1.	ranou	10-15 let
2.	pozdní	15-20 let

„*Období dospívání je přechodnou dobou mezi dětstvím a dospělostí. V tomto období dochází ke komplexní proměně osobnosti ve všech oblastech: somatické, psychické i sociální. Mnohé změny jsou primárně podmíněny biologicky, ale vždy je významně ovlivňují psychické a sociální faktory, s nimiž jsou ve vzájemné interakci. Průběh dospívání je závislý na konkrétních kulturních a společenských podmínkách, z nichž vyplývají požadavky a očekávání společnosti ve vztahu k dospívajícím…Je to období hledání a přehodnocování, v němž má jedinec zvládnout vlastní proměnu, dosáhnout přijatelného sociálního postavení a vytvořit si uspokojivou, zralejší formu vlastní identity.*“ [42]

Dochází ke stabilizaci fyzického a psychického vývoje. G. S. Hall charakterizuje toto období jako Sturm und Drang (období bouří a konfliktů). Je to období hledání sebe sama.

Jsou patrné intersexuální rozdíly-dívky zrají tělesně i psychicky rychleji, víc se realizují prostřednictvím vztahů k ostatním lidem, kdežto chlapci se spíš soustřeďují na výkon, soupeření a dominanci.

[42] VÁGNEROVÁ,M. *Vývojová psychologie I.* Praha, Karolinum 2005 ,ISBN 80-246-0956-8, str. 321

Aktuální je v tomto období také potřeba intimních vztahů a osobních kontaktů, významnější se stává sexualita. Ještě se ale zpravidla nevytvářejí trvalé citové vztahy k druhému pohlaví. [43]

Tělesná proměna a její význam

Tělesná proměna je významným signálem dospívání. Tato změna bývá intenzivně prožívána. Může mít různý subjektivní význam, který závisí na představě o atraktivitě zevnějšku, na psychické vyspělosti jedince a na reakcích, které tuto změnu doprovázejí. Někdo je na své dospívání pyšný, jiní se za něj stydí. Sociální reakce na tělesné změny, které provází dospívání, ovlivňují sebepojetí pubescenta. Negativní reakce zhoršují jeho sebehodnocení. Když je tělesná proměna příliš rychlá, může mít pubescent potíže s jejím zvládnutím – brání se jí např. popíráním reality (dívky nosí volné svetry).

U chlapců dochází především k růstu a posléze rozvoji svalů. Dívky dopívají v průměru rychleji než chlapci a navíc sekundární pohlavní znaky děvčat jsou nápadnější, tj. dochází ke kvalitativní změně, u chlapců jde spíše o změnu kvantity. U chlapců bývá problémem zpomalení tělesného dospívání – tělesně nevyspělý hoch mívá nízký sociální status a častěji se stává objektem agrese vrstevníků.

Subjektivní význam zevnějšku v období dospívání vzrůstá, zároveň se objevují pochybnosti o vlastním zjevu a atraktivitě. „*V pozdní adolescenci se zevnějšek stává cílem i prostředkem, adolescent se potřebuje líbit jiným i sobě…Krása je pojímána jako úkol, který je třeba splnit…tělesná atraktivita má svou sociální hodnotu*. “ [44]

V dnešní době se projevují značné tendence k uniformitě, která představuje jistotu. Pouze někteří adolescenti si uvědomují, že tím ztrácí individualitu a snaží se být originální. Úprava zevnějšku a oblečení se stává prostředkem k vyjádření identity, např. příslušnosti k určité skupině. Dospívající obvykle volí oblečení, které je odlišuje jak od dětí, tak od dospělých.

[43] NOVOTNÁ, L., HŘÍCHOVÁ, M., MIŇHOVÁ, J. *Vývojová psychologie pro učitele*. Plzeň: ZČU, 2004. ISBN 80-7043-281-0.

[44] VÁGNEROVÁ,M. *Vývojová psychologie I.* Praha, Karolinum 2005 ,ISBN 80-246-0956-8, str. 329

Zejména pro chlapce je v tomto období důležitá tělesná výška, která posiluje jejich sebevědomí a symbolizuje vyrovnávání pozic. Stejně důležitá pro pocit jistoty a soběstačnosti je i vzrůstající fyzická síla. [45]

Zbůsob myšlení

V rané adolescenci dochází ke kvalitativní změně způsobu uvažování. Piaget nazval toto období stadium formálních logických operací. Charakteristické je postupné uvolňování ze závislosti na konkrétní realitě. Dospívající začínají uvažovat více hypoteticky-jaký by svět mohl být, připouštějí variabilitu více možností, posuzují problém z více hledisek, dokážou uvažovat systematičtěji, dovedou experimentovat s vlastními úvahami, rozvíjí se flexibilita myšlení, postupně dokážou používat abstraktní způsob myšlení, rozvíjí se induktivní uvažování, kombinační myšlení, zlepšuje se zpracování vstupních informací a schopnost akceptovat hypotetický problem i pružnost myšlení. Dochází ke změně vztahu k časové dimenzi- nabývá na významu budoucnost.

Mění se i postoj k základním psychickým potřebám: Potřeba jistoty a bezpečí je ohrožena uvědomováním si budoucnosti. Potřeba seberealizace nabývá na obsahu- dospívající začne uvažovat o svých možnostech a perspektivách. Potřeba otevřené budoucnosti má teprve nyní smysl.

Nový způsob uvažování – promýšlení různých alternativ, úvahy o budoucnosti- se zároveň stává zdrojem nejistoty.

Dospívající bývají velmi kritičtí a mají sklon polemizovat nebo a ulpívat na jednom názoru. Odlišný názor chápou někdy jako projev neochoty či omezenosti. Podléhají klamu, že jejich názory úvahy jsou zcela výjimečné. Bývají velmi často přecitlivělí a vztahovační, mají pocit, že je neustále někdo kritizuje. Odmítají výjimky a kompromisy. Bývají radikální, reagují zkratkovitými generalizacemi (všichni učitelé jsou nespravedliví). V tomto věku může být úsudek snadno zatížen emocionálně. [46]

[45] VÁGNEROVÁ,M. *Vývojová psychologie I.* Praha, Karolinum 2005 ,ISBN 80-246-0956-8.

[46] VÁGNEROVÁ,M. *Vývojová psychologie I.* Praha, Karolinum 2005 ,ISBN 80-246-0956-8.

Vývoj paměti a pozornosti

Dospívající mají větší kapacitu paměti, dovedou účinněji používat strategie, které jim pomohou udržet v paměti důležité informace. Dovedou lépe ovládat svoji pozornost a využívat různé strategie usnadňující její zaměření a udržení. [47]

Emoční vývoj

„*Dospívání je spojeno s hormonální proměnou, která stimuluje změny v oblasti citového prožívání. Projevují se kolísavostí emočního ladění, větší labilitou, dráždivostí, tendencí reagovat přecitlivěle i na běžné podněty a nárůstem emočního zmatku*. „ [48]

Citové prožitky bývají intenzivní, krátkodobé a proměnlivé. Typická je větší impulzivita a nedostatek sebeovládání, stejně jako emoční egocentrismus-dospívající bývají přesvědčeni, že jejich pocity jsou výjimečné. Pro období dospívání je také typická nechuť projevovat svoje pocity navenek. Zvyšuje se tendence k přemílání vlastních pocitů, k ulpívání na problému a také ke špatné náladě.

Nejistota a zranitelnost se projevují přecitlivělostí na projevy jiných lidí, které bývají interpretovány jako nepřátelské. V tomto období narůstá nejen vztahovačnost, ale také agresivita a tendence ublížit druhým. V zátěžových situacích mají sklon vracet se k vývojově nezralejším způsobům reagování – negativismus, popření emocí. Při selhání sebekontroly agresivní napětí ventilují sprostotou, ničením věcí, napadáním druhých, sebepoškozováním. Často se stávají „rebely bez příčiny“ a ve střetech s oficiálními představiteli společnosti testují, kam až je možné beztrestně zajít, kde jsou limity nově ochutnané svobody. Častou obrannou reakcí bývá únik do fantazie. Ke konci adolescence dochází ke stabilizaci emočního prožívání.

Dalším znakem typickým pro dospívání je zjednodušeně vyhraněné vnímání reality – černobílé vidění pomáhá adolescentům zpřehlednit situaci. Často prochází krizí identity a jsou proto málokdy ochotni poslouchat rady straších. Mají tendenci k paušalizaci – iméně kritické výroky často interpretují jako odsouzení. To souvisí i se snadnou zranitelností. [49]

---

[47] VÁGNEROVÁ,M. *Vývojová psychologie I.* Praha, Karolinum 2005 ,ISBN 80-246-0956-8, str. 329

[48] VÁGNEROVÁ,M. *Vývojová psychologie I.* Praha, Karolinum 2005 ,ISBN 80-246-0956-8.

[49] JEDLIČKA,R., KLÍMA,P., KOŤA,J., NĚMEC,J., PILAŘ,J. *Děti a mládež v obtížných životních situacích.* Praha: Themis, 2004

Nadměrný zájem o sebe sama se projevuje egocentrismem. Typické je kritické hodnocení chování dospělých - kritika názorů a stylu života vlastních rodičů.

Objevují se některé psychosomatické symptomy. Vyskytují se neurotické projevy, obsedantní a hysterické poruchy. Objevuje se toxikománie, u dívek mentální anorexie nebo bulimie. Kolem 15. roku kulminují sebevražedné tendence. Mohou se objevit depresivní reakce nebo endogenní deprese. [50]

Vývoj autoregulačních schopností

V období dospívání se rozvíjejí volní vlastnosti, začíná se zlepšovat sebekontrola a vytrvalost. Citová labilita naopak může negativně ovlivnit uplatnění volních kompetencí, adolescent může pociťovat marnost úsilí, k tomu přispívá i kolísání zájmů a sebehodnocení. V období mladší adolescence roste význam určitých osobních vlastností pro zvládání zátěží, zejména vytrvalost, postupně i schopnost sebeovládání a potlačování negativních emocí. [51]

4.2 ZÁJMY ADOLESCENTŮ

Pro prevenci jakékoli závislosti je důležitá výchova ke zdravému životnímu stylu. Ta se soustřeďuje na tyto základní okruhy: životní rytmus, pohybový režim, duševní aktivitu, životosprávu a racionální výživu a zvládání náročných životních situací. Volný čas má mít tyto základní funkce: regenerační a zdravotně hygienickou, vzdělávací a sebevzdělávací, kompenzační a socializační.

Pěstování zdravého životního stylu zahrnuje rozvíjení tělesné (osobní hygiena, aktivní pohyb) psychické (odpovědnost, reflexe) a duchovní (mravní vyspělost) kultury osobnosti.

[50] NOVOTNÁ, L., HŘÍCHOVÁ, M., MIŇHOVÁ, J. *Vývojová psychologie pro učitele*. Plzeň: ZČU, 2004. ISBN 80-7043-281-0.

[51] VÁGNEROVÁ,M. *Vývojová psychologie I.* Praha, Karolinum 2005 ,ISBN 80-246-0956-8.

Základním problémem nejen u adolescentů je neschopnost využívat volný čas co nejefektivněji.[52]

Literatura o zájmech adolescentů v českém jazyce téměř neexistuje. Jediný výzkum, týkající se toho, jak adolescenti tráví svůj volný čas, proběhl už v letech 1992 a 2001. Jednalo se o výzkum *Euronet Pilot Study*. Dotazovaní adolescenti měli v patnáctiminutových intervalech zapisovat, kolik času věnují jednotlivým činnostem.

Doba spánku činila v průměru osm a půl hodiny.

Denní hygieně a oblékání věnují něco přes půl hodiny, jídlu asi tři čtvrtě hodiny. Typická doba pro oběd a večeři neexistuje, časové údaje se liší.

Cesta do školy a zpět domů zabere asi hodinu, starším adolescentům, kteří dojíždějí na střední školy, trvá samozřejmě déle.

Vyučováním tráví dospívající v průměru necelých šest hodin.

Výraznou změnu zaznamenal časový údaj týkající se četby-v roce 1992 četli dospívající v průměru přes půl hodiny denně, v roce 2001 už jen čtvrthodinu.

Podobný pokles se projevil v čase věnovaném sportování – v roce 1991 průměrně 50 minut, o devět let později necelou půlhodinu.

Procházení se s kamarády a kamarádkami-v roce 1991 tři čtvrtě hodiny, v roce 2001 o dvacet minut více.

Sledováním televize, videa či poslechu hudby věnovali mladí lidé v roce 2001 jen nepatrně více času než devět let předtím- asi dvě hodiny.

Asi půl hodiny denně pomáhali doma, průměrně čtvrt hodiny nakupovali. Jen velmi sporadicky se věnovali hře na hudební nástroj nebo výdělečné činnosti.

Spát chodili v průměru po desáté hodině.

---

[52] HÁJEK, B., HOFBAUER, B.,PÁVKOVÁ, J. :*Pedagogika volného času*. Praha : Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2003. ISBN 80-7290-128-1.

Vzhledem k tématu mé bakalářské práce nás nejvíce zajímá, kolik času trávili adolescenti u počítače. V roce 1992 se tato aktivita ještě vůbec nezaznamenávala, v roce 2001 to bylo průměrně půl hodiny. Byl zde zaznamenán největší rozdíl mezi pohlavími – u dívek byl průměr dvanáct minut, u chlapců déle než jednu hodinu.[53]

Takže celkově ubylo sportovních aktivit a zájmového čtení, zvýšila se doba strávená u počítače. Tento trend zřejmě pokračuje až do současnosti.

„Adolescent se dokáže nadchnout pro určitou aktivitu (sportovní činnost, cestování, studium jazyků) a dokáže odložit uspokojení ostatních potřeb. "[54]

„Pro středoškolský věk je typická široká škála zájmů, které jsou již relativně hluboké a stálé. " [55]

[53] MACEK,P. *Adolescence*. Praha: Portál,2003. ISBN80-7178-747-7.
[54] NOVOTNÁ, L., HŘÍCHOVÁ, M., MIŇHOVÁ, J. *Vývojová psychologie pro učitele*. Plzeň: ZČU, 2004.str.56
[55] Hájek, Bedřich - Hofbauer, Břetislav - Pávková, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Praha : Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2003.str.131

5 PRAKTICKÁ ČÁST

5.1 CÍL VÝZKUMU

Jak napovídá název mé práce, cílem výzkumu je zjistit vztah adolescentů (studentů SOU) k počítačům. Zajímá mě, jakým způsobem adolescenti počítače využívají, kolik času na počítači tráví, jakou činností se na počítači zabývají nejvíce a zda vykazují znaky počínající nebo rozvinuté závislosti.

Vzhledem ke svým zkušenostem z rozhovorů se žáky nebo jejich rodiči předpokládám, že procento těch, kteří se blíží závislosti, bude poměrně vysoké.

Za znaky počínající či rozvinuté závislosti budu považovat :

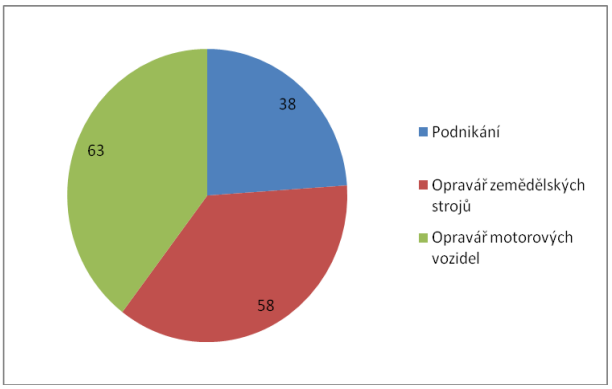
- celkový čas trávený u počítače
- opakovaně narušovaný spánkový biorytmus v souvislosti s počítačem
- prožívaný stres v situacích bez přístupu k počítači
- vtíravé myšlenky na počítač
- změny zájmů
- zhoršení prospěchu v souvislosti s časem tráveným na počítači
- výskyt konfliktů s rodiči kvůli počítači

Za účelem naplnění výše uvedeného cíle provedu dotazníkové šetření u studentů SOU Blatná, kde působím jako učitel odborného výcviku. Dotazník, který sestavím, se bude zaměřovat na výše uvedené charakteristiky. Zjištěné údaje budu vyhodnocovat graficky v podobě relativních četností jako celkové a tříděné dle anamnestických dat, čímž se pokusím zmapovat rozdíly mezi žáky ubytovanými na internátu a těmi, kteří žijí s rodiči, a žáky maturitních a nematuritních studijních oborů.

5.2 VZOREK RESPONDENTŮ

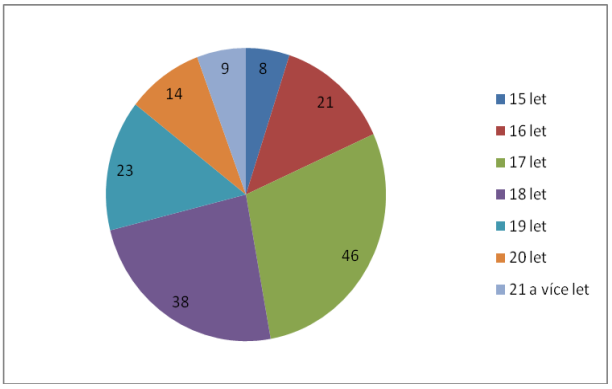
Dotazník správně vyplnilo 159 žáků SOU Blatná.

Jednalo se o žáky učebních oborů opravář motorových vozidel, opravář zemědělských strojů a nástavbové studium podnikání. Vyjma uvedeného budeme vzorek dále členit dle věku a toho, zda navštěvují školu v místě bydliště, či využívají ubytování na internátu. Členění dle pohlaví se v posuzovaném souboru ukázalo jako bezpředmětné.



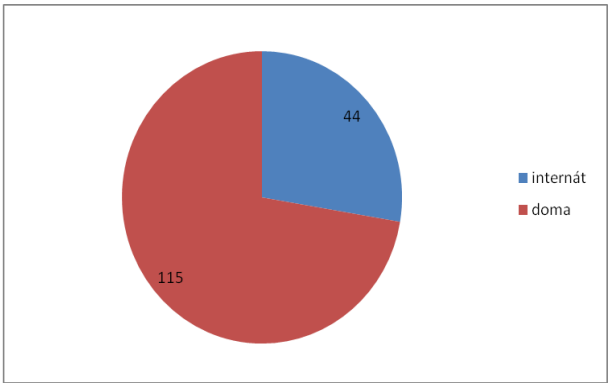
Graf č.1 – studijní obor

Všichni respondenti byli mužského pohlaví, ve věku mezi 15 a 22 lety (viz graf)



Graf č.2 - věk respondentů

Část dotazovaných chlapců je ubytována na internátu, zbylá část bydlí s rodiči. (viz graf)



Graf č.3 - ubytování respondentů

5.3 POPIS METODY SBĚRU DAT

Ke zjišťování údajů jsem použil dotazník vlastní konstrukce. Dotazníková metoda je určena pro hromadné získávání údajů a patří mezi nejčastější metody pedagogického výzkumu. Dotazník obsahuje 11 uzavřených otázek, které nabízí volbu mezi dvěma nebo více alternativami.

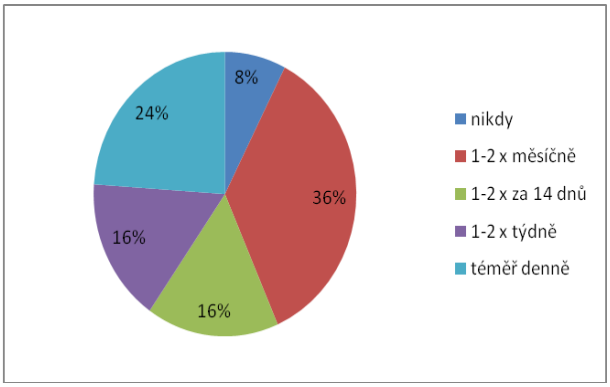
Jazyk, ve kterém jsou otázky formulované, jsem se snažil přizpůsobit srozumitelné mluvě adolescentů, nepoužíval jsem odborné termíny ani složitější formulace.

Dotazníky byly respondentům předány se souhlasem ředitele školy prostřednictvím třídních učitelů v listopadu 2011. Celkem bylo respondentům předáno 165 dotazníků, 6 jich muselo být vyřazeno, protože byly vyplněny nesprávně (byly vynechány některé otázky, zaškrtnuto více možností apod.).

Výsledky výzkumu jsou znázorněny graficky. Pro lepší názornost jsou všechna čísla, jak u kruhových, tak u sloupcových grafů, převedena na procenta.

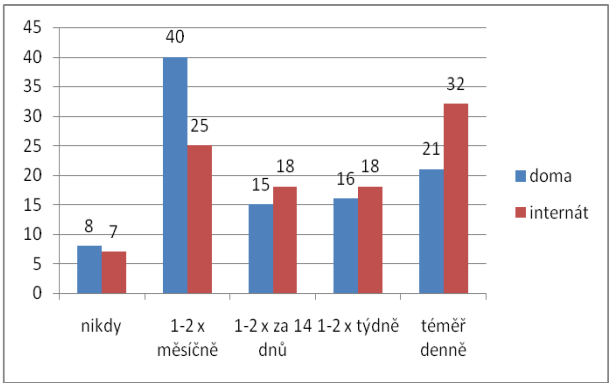
5.4 VÝSLEDKY ŠETŘENÍ

Otázka číslo 1: **Jak často kvůli počítači ponocuješ?**



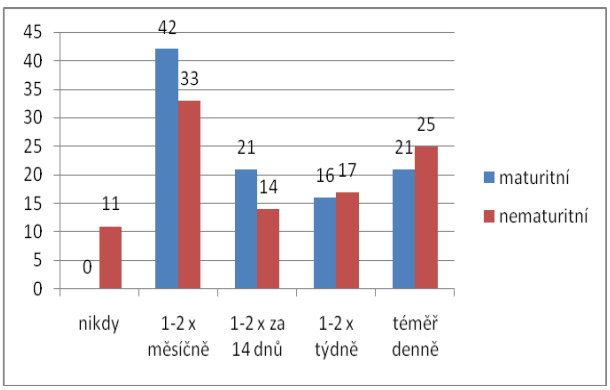
Graf č. 4

Členění dle toho, zda bydlí doma s rodiči nebo na internátu.



Graf č. 5

Členění dle maturitních a nematuritních oborů

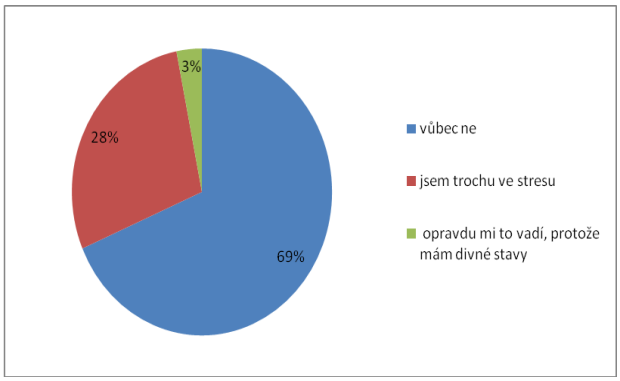


Graf č. 6

Na otázku, jak často kvůli počítači ponocuje, tj. jde spát až po půlnoci, odpovědělo pouhých 8 % respondentů, že nikdy. Největší část dotazovaných (36 %) ponocuje 1-2x měsíčně, což není příliš často a zvlášť o víkendu to žádný velký spánkový deficit nepředstavuje. Téměř čtvrtina však uvedla, že ponocují téměř denně, a to už je poměrně alarmující, vzhledem k tomu, že musí brzy ráno vstávat do školy, kde jsou pak unavení a nevyspalí. To, že jim ani únava nezabrání trávit u počítače další a další noc, může být jedním ze znaků závislosti.

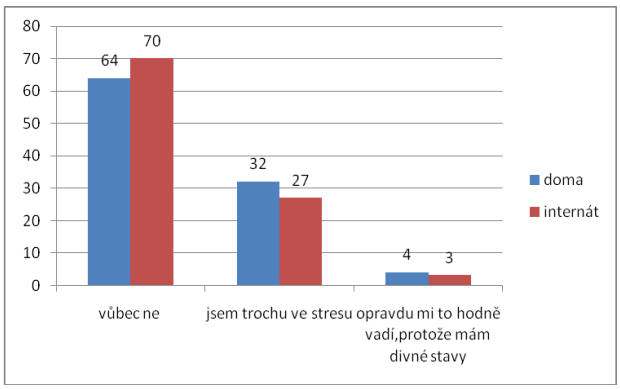
Když porovnáme výsledky dotazovaných studentů ubytovaných doma a na internátu, je vidět, že respondenti ubytovaní na internátu jsou na tom s výsledky o něco hůře, u počítače jich téměř denně ponocuje o 11 % více. Menší rozdíly vidíme mezi studenty maturitních a nematuritních oborů – u počítače ponocuje o 4 % více studentů nematuritních oborů. To ale není nijak průkazný výsledek

Otázka číslo 2: **Stresuje tě, když nemáš přístup na počítač?**



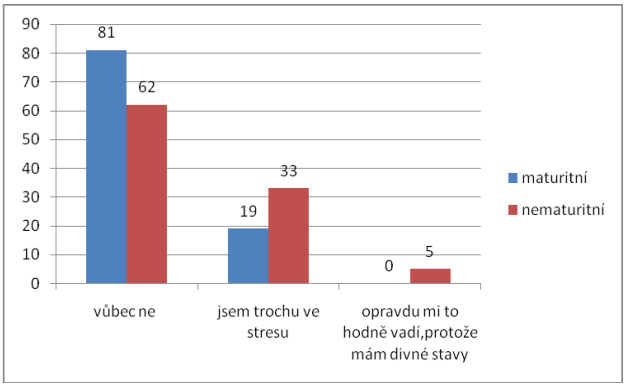
Graf č. 7

Členění dle toho, zda bydlí doma s rodiči nebo na internátu:



Graf č. 8

Členění dle maturitních a nematuritních oborů:

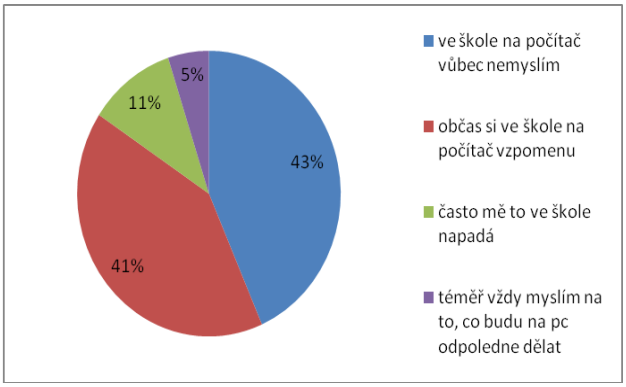


Graf č. 9

Většina respondentů - téměř 70 % - uvedla, že když nemají delší dobu přístup k počítači, nijak jim to nevadí a nepřináší jim to stres. Více než třetině to však trochu vadí, 3 % respondentů jsou ve velkém stresu. Z toho je vidět, že část dospívajících už si svůj život a jeho náplň bez počítače vůbec nedokáže představit a pokud k němu nemají z nějakého důvodu přístup, pociťují to jako stresový faktor.

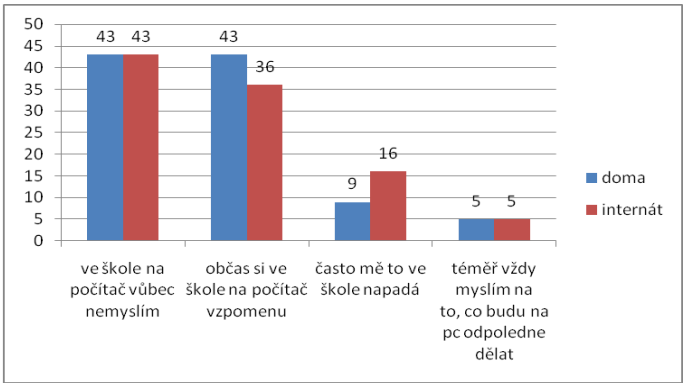
U této otázky dopadli o něco hůře studenti ubytovaní na internátu, ti pociťují častěji jako újmu, když nemůžou k počítači, což je zarážející - studenti, kteří žijí u rodičů, mají více možností, jak se ve volném čase zabavit. Co se týká maturitních a nematuritních oborů, lépe vychází výsledky studentů maturitních oborů, z nichž poslední možnost - že jim to, že nemůžou k počítači hodně vadí - neuvedl dokonce nikdo.

Otázka číslo 3: **Když jsi ve škole, těšíš se, až přijdeš domů a půjdeš na počítač?**



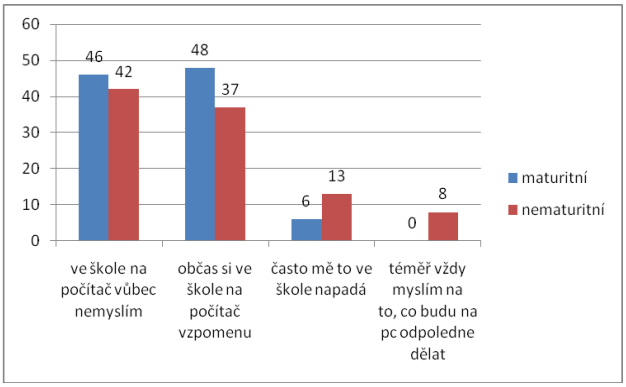
Graf č. 10

Členění dle toho, zda bydlí doma s rodiči nebo na internátu.



Graf č. 11

Členění dle maturitních a nematuritních oborů:

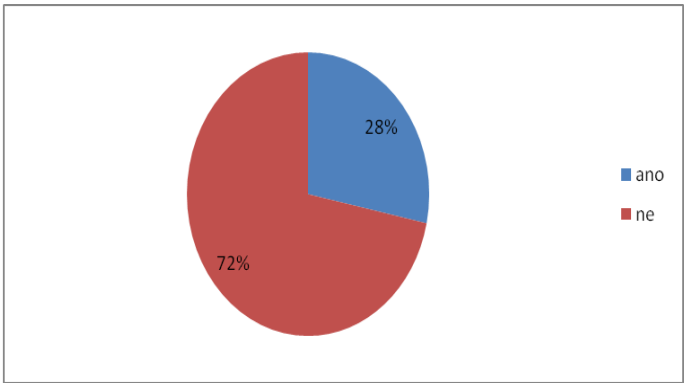


Graf č. 12

Téměř polovina dotazovaných si ve škole na počítač vůbec nevzpomene, asi 40 % na něj myslí občas, 16 % jich na počítač myslí často nebo téměř vždy, což je poměrně hodně, ale vzhledem k tomu, že většina adolescentů považuje výuku ve škole za velmi nezajímavou a nudnou a hledají různé formy úniku alespoň v myšlenkách, očekával jsem u posledních dvou odpovědí vyšší číslo.

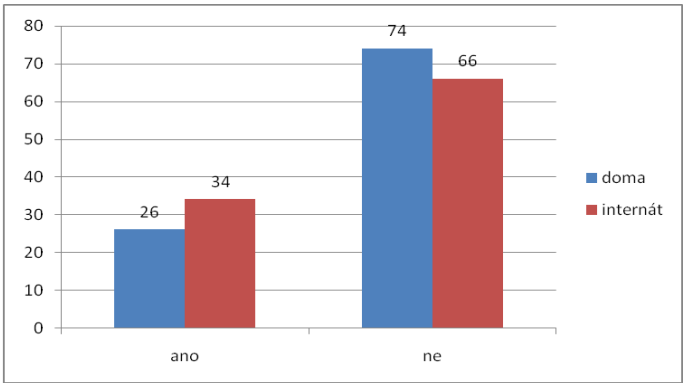
Ve faktorové analýze dle anamnestických dat vychází o něco málo hůř výsledky studentů ubytovaných na internátu. Při porovnání respondentů studujících maturitních a nematuritních oborů je na první pohled jasné, že horší výsledky jsou opět u studentů nematuritních oborů – o 15 % více jich na počítač a na to, co na něm budou dělat, myslí často nebo téměř vždy.

Otázka č. 4: **Dřív jsem trávil u počítače o hodně méně času než teď.**



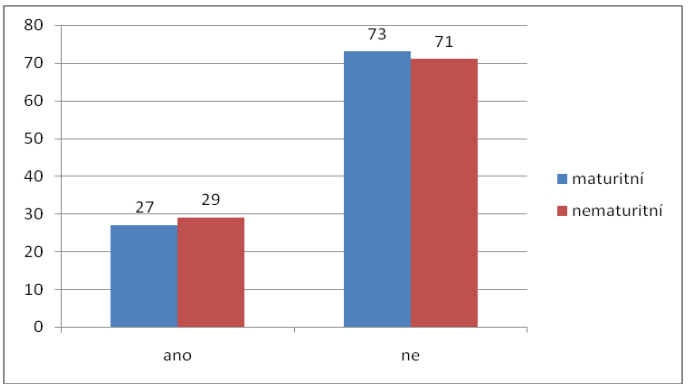
Graf č. 13

Členění dle toho, zda bydlí doma s rodiči nebo na internátu:



Graf č. 14

Členění dle maturitních a nematuritních oborů:

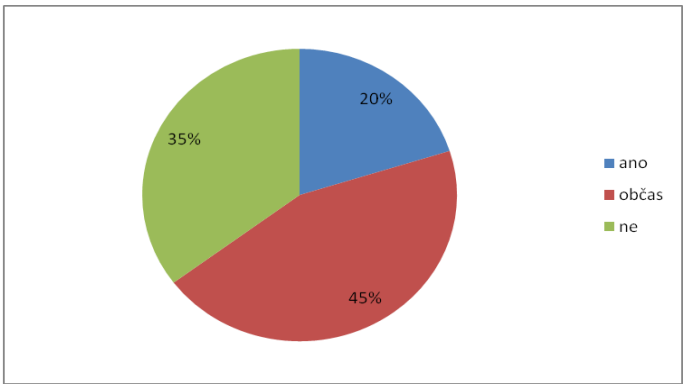


Graf č. 15

Na otázku, jestli trávili dřív u počítače více času než teď, uvedly téměř tři čtvrtiny dotazovaných, že ne. Problém je, že jsem v otázce nespecifikoval, co přesně myslím pojmem „dříve“ – jestli před rokem, nebo před 3 lety. Ale i tohle číslo mě zarazilo, čekal jsem, že doba, kterou tráví u počítače, se u mladistvých zvyšuje prudčeji s tím, jak se objevují nové a nové hry, přicházejí k nám nové sociální sítě apod.

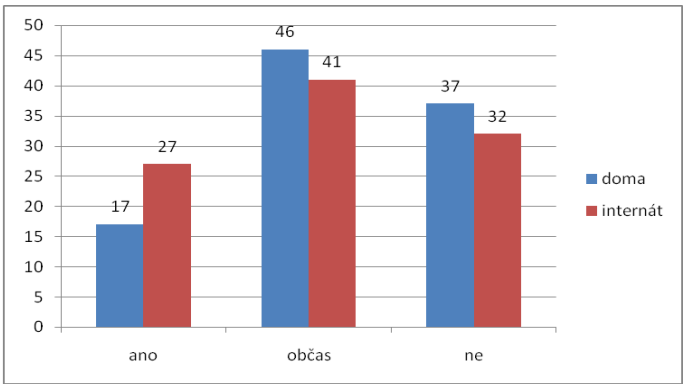
Při faktorové analýze vychází opět o něco hůře výsledek studentů ubytovaných na internátu a studentů nematuritních oborů. V každém případě dochází k nárůstu času stráveného u počítače.

Otázka číslo 5 **: U počítače dokážu zapomenout na své starosti a problémy.**



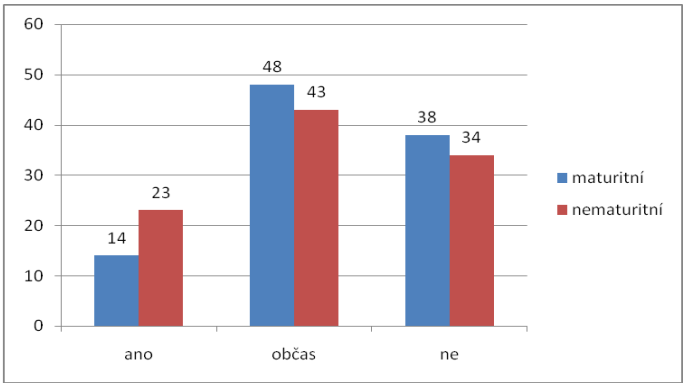
Graf č. 16

Členění dle toho, zda bydlí doma s rodiči nebo na internátu



Graf č. 17

Členění dle maturitních a nematuritních oborů:

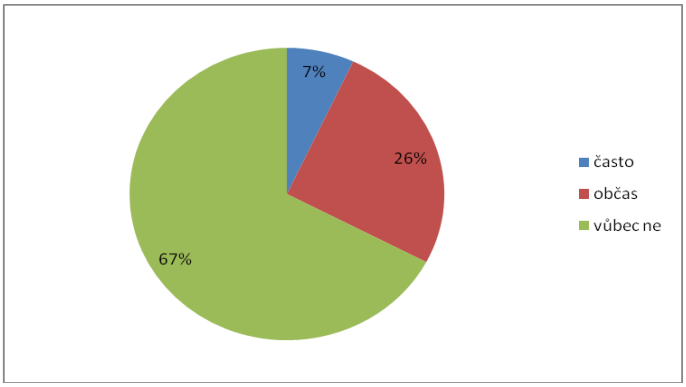


Graf č. 18

Na pátou otázku, jestli u počítače dokážou zapomenout na své starosti a problémy, odpovědělo 35 % dotazovaných, že ne. Zbytek respondentů uvedl, že ano, nebo občas. To znamená, že pro většinu dotazovaných adolescentů znamená počítač alespoň částečný únik od reality a starostí, odreagování se. Jak už jsem uvedl v teoretické části, je to jedna z věcí, proč jsou počítačové hry tak přitažlivé - přinášejí jinou realitu a dovolují zapomenout na tu běžnou, každodenní.

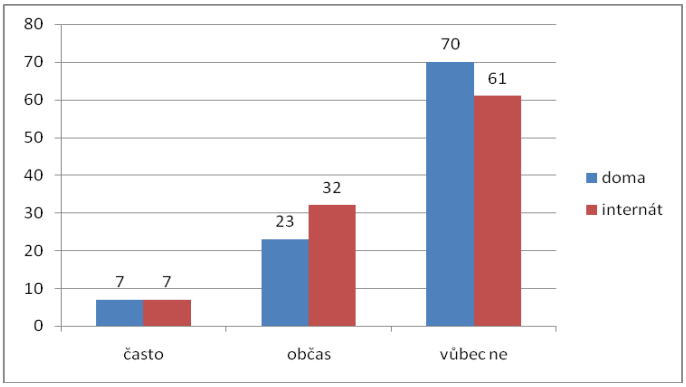
Při faktorové analýze opět vychází o několik procent hůř (5-10 %) výsledky studentů ubytovaných na internátu a studentů nematuritních oborů.

Otázka číslo 6: **Kvůli počítači se s rodiči hádám**



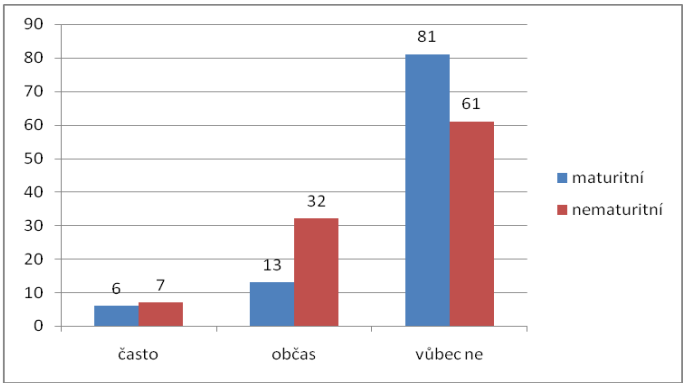
Graf č. 1

Členění dle toho, zda bydlí doma s rodiči nebo na internátu:



Graf č. 20

Členění dle maturitních a nematuritních oborů:

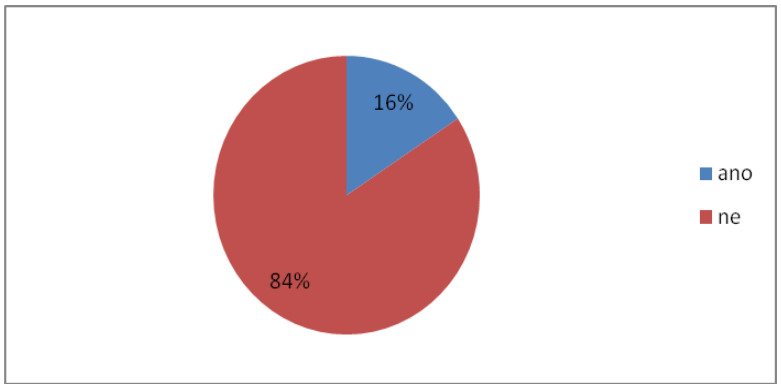


Graf č. 21

Dvě třetiny dotazovaných (67 %) uvedly, že kvůli počítači nemají s rodiči žádné konflikty. Otázkou je, nakolik se rodiče adolescentů snaží čas, který jejich děti tráví u počítače, ještě omezovat. Jestli už kvůli tomu, aby předešli častým konfliktům, na tuto otázku nerezignovali. Nebo jestli neupřednostňují to, že jejich dítě tráví čas sice u počítače, ale doma a pod dohledem, než někde v restauraci popíjením alkoholických nápojů.

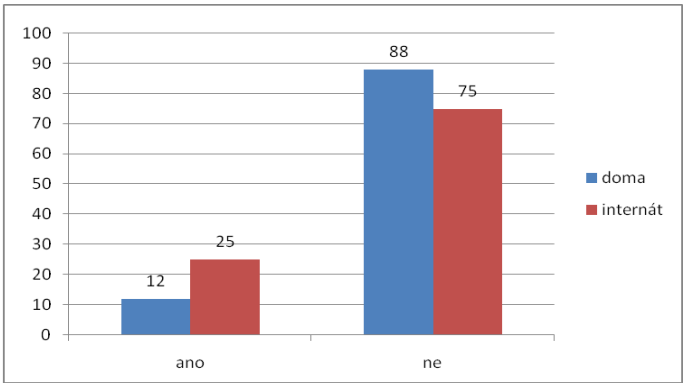
Konflikty s rodiči kvůli počítači uvádí častěji opět dotazovaní studenti ubytovaní na internátu a studenti nematuritních oborů, i když u odpovědi „často“ se výsledky téměř shodují, u dalších je rozdíl asi 20 %.

Otázka číslo 7: **Když přijdu domů, jdu hned k počítači a s nikým už se skoro doma nebavím.**



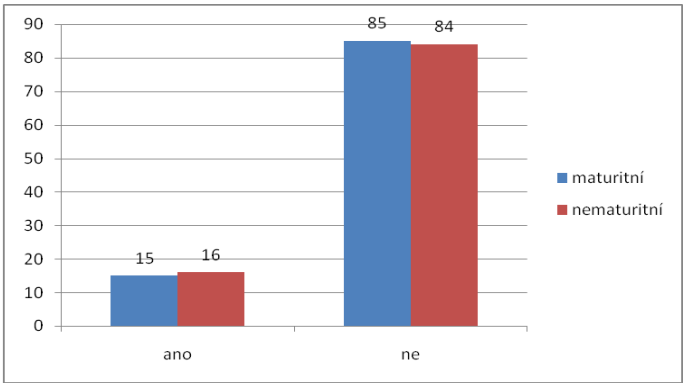
Graf č. 22

Členění dle toho, zda bydlí doma s rodiči nebo na internátu:



Graf č. 23

Členění dle maturitních a nematuritních oborů:



Graf č. 24

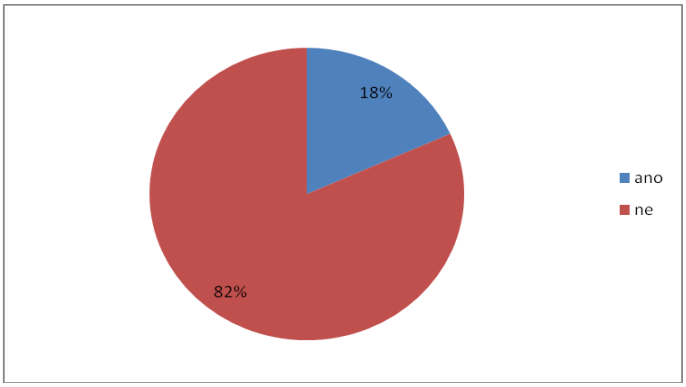
16 % dotazovaných uvedlo, že když přijdou domů, jdou hned k počítači a s nikým se nebaví. Je to sice na první pohled poměrně malá část, ale protože toto chování naprosto popírá základní principy slušnosti a svědčí o tom, že počítač je pro tuto skupinu dotazovaných asi naprostou prioritou, není toto číslo zas tak malé.

Pravdou je ale také to, že pro danou věkovou skupinu je popírání autorit, skon k rebelii apod., chování poměrně typické a nedá se hodnotit stejně, jako kdyby na podobnou otázku odpovídali dospělí nebo menší děti.

Při faktorové analýze odpověděl „ano“ dvojnásobek respondentů ubytovaných na internátu, což je zarážející – pokud jsou od pondělí do pátku mimo domov, dalo by se předpokládat, že alespoň o víkendu s rodiči více komunikují.

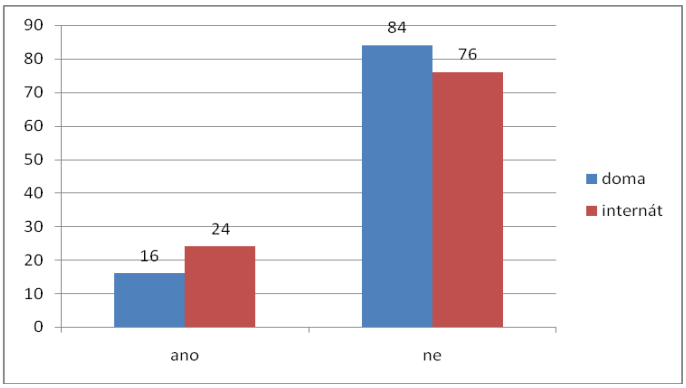
U respondentů maturitních a nematuritních oborů se výsledky téměř shodovaly.

Otázka číslo 8: **Dřív jsem měl kromě počítače i jiné zájmy, které už dnes nemám.**



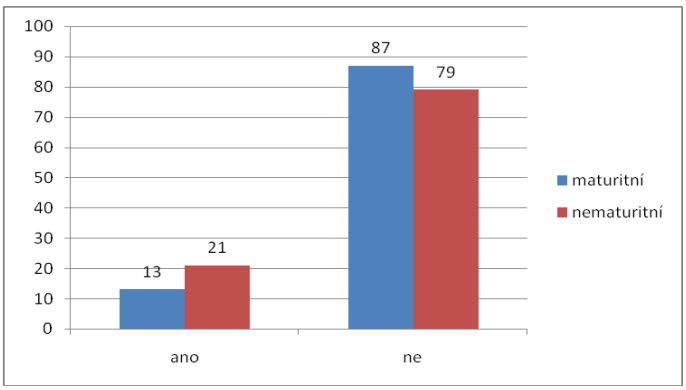
Graf č. 25

Členění dle toho, zda bydlí doma s rodiči nebo na internátu:



Graf č. 26

Členění dle maturitních a nematuritních oborů:

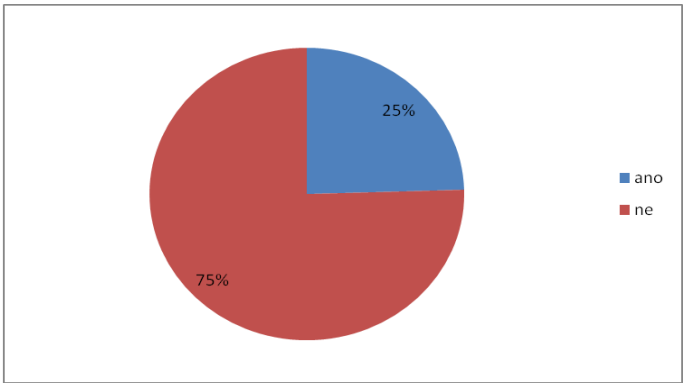


Graf č. 27

18 % dotazovaných uvedlo, že kvůli času strávenému u počítače přišli o své dřívější záliby.

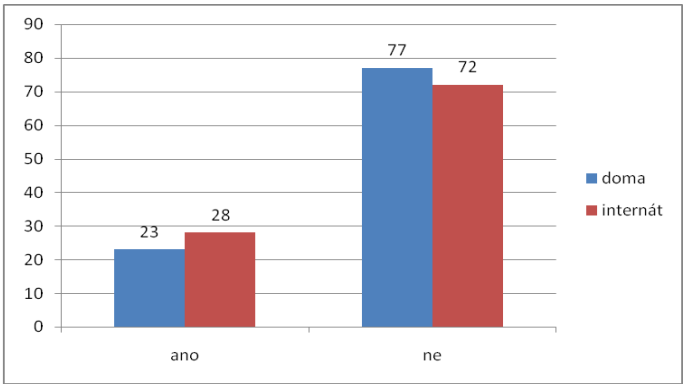
Když srovnáme výsledky respondentů ubytovaných na internátu a žijících u rodičů, ti ubytovaní na internátu uvedli ztrátu dřívějších zájmů o 8 % častěji, stejně jako studenti nematuritních oborů v porovnání se studenty oborů maturitních.

Otázka číslo 9: **Kvůli počítači zanedbávám přípravu do školy a zhoršuje se mi tak prospěch.**



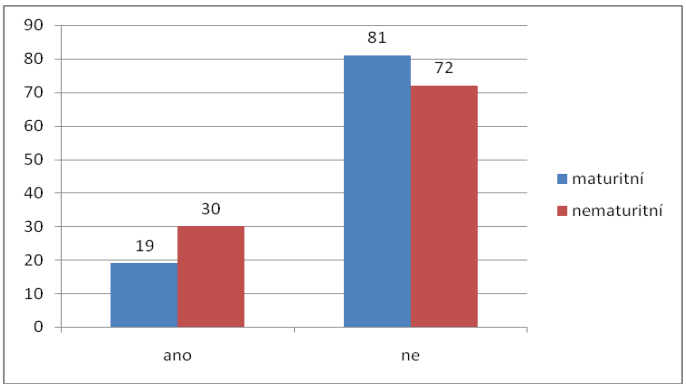
Graf č. 28

Členění dle toho, zda bydlí doma s rodiči nebo na internátu:



Graf č. 29

Faktorová analýza maturitní-nematuritní„Členění dle maturitních a nematuritních oborů“

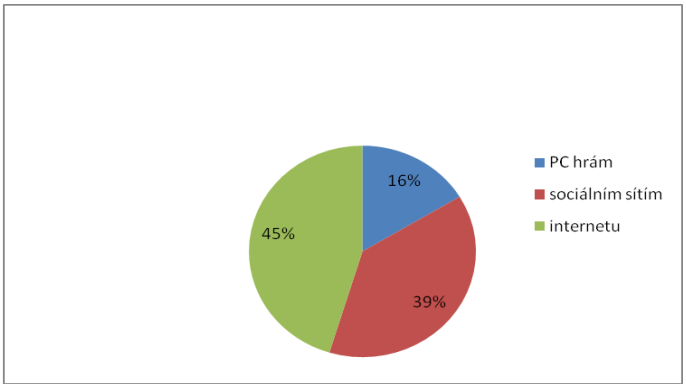


Graf č. 30

Přesně čtvrtina dotazovaných uvedla, že se jim kvůli tomu, že tráví hodně času u počítače, zhoršil prospěch. Toto číslo je poměrně vysoké, vzhledem k tomu, že vzdělání a příprava na budoucí povolání by měly být v období dospívání prioritou. Prospěch i znalosti českých dětí a dospívajících se v posledních letech podle různých průzkumů zhoršují a množství času stráveného u počítače k tomu pravděpodobně také přispívá.

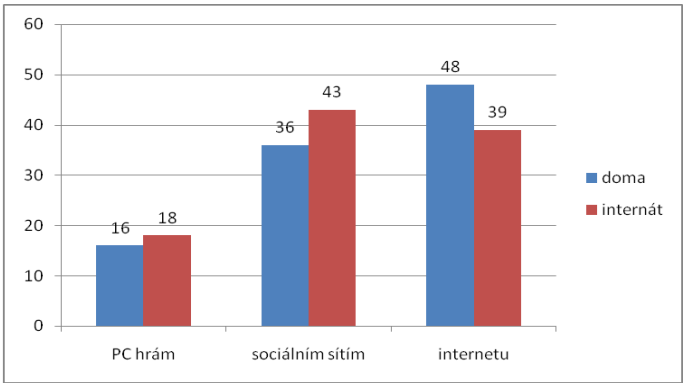
Studenti ubytovaní na internátu uvedli zanedbávání školy kvůli počítači častěji, stejně tak studenti nematuritních oborů.

Otázka číslo 10: **Když jsem na počítači, nejvíce se věnuji:**



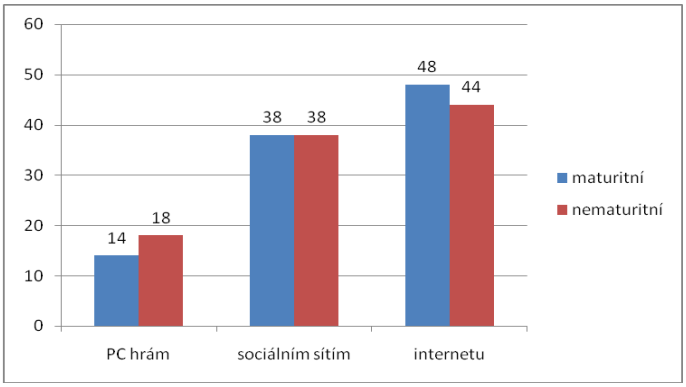
Graf č. 31

Členění dle toho, zda bydlí doma s rodiči nebo na internátu.“



Graf č. 32

Členění dle maturitních a nematuritních oborů:



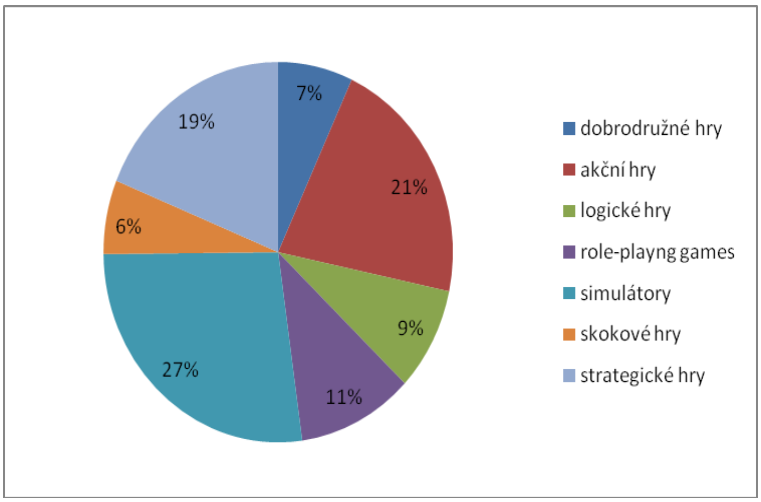
Graf č. 33

Moje práce je zaměřena především na závislost na PC hrách. Přitom pouhých 16 % dotazovaných uvedlo, že u počítače se nejvíce věnují této aktivitě. Tento výsledek mě překvapil, očekával jsem mnohem vyšší číslo. Velký boom zažívají v Česku v posledních letech sociální sítě, především Facebook, 39 % respondentů uvedlo, že nejvíce času u počítače tráví právě tímto způsobem. Zbylá část se věnuje internetu. Protože tato otázka není dál rozvedena, nevíme, jestli tento čas zahrnuje převážně vyhledávání informací, sledování internetových televizí nebo jiný. Protože i na internetu je nepřeberné množství her, není jasné, jestli se tyto dvě aktivity nepřekrývají.

Při faktorové analýze doma - internát vychází tyto výsledky: PC hrám se věnuje téměř stejné procento respondentů, sociální sítě si více oblíbili studenti žijící doma, internet studenti ubytovaní na internátu.

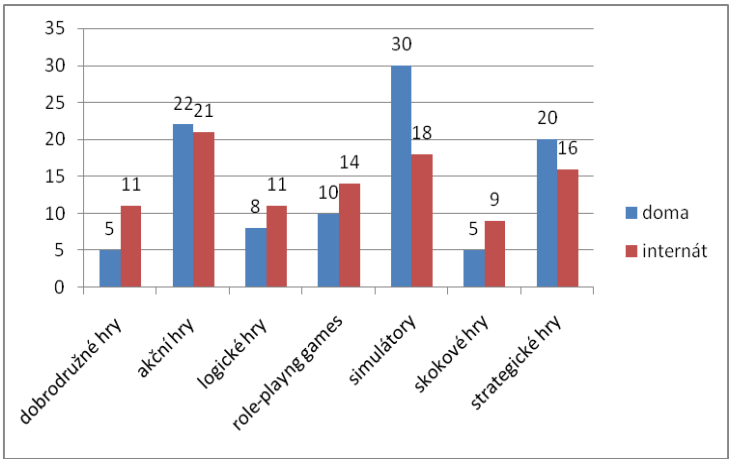
Z rozlišení na maturitní - nematuritní obory je zřejmé, že PC hry více hrají studenti nematuritních oborů, u sociálních sítí je procento těch, kteří je využívají, totožné, u internetu tráví o něco více času studenti maturitních oborů.

Otázka číslo 11: **Pokud hraji hry, nejčastěji to jsou:**



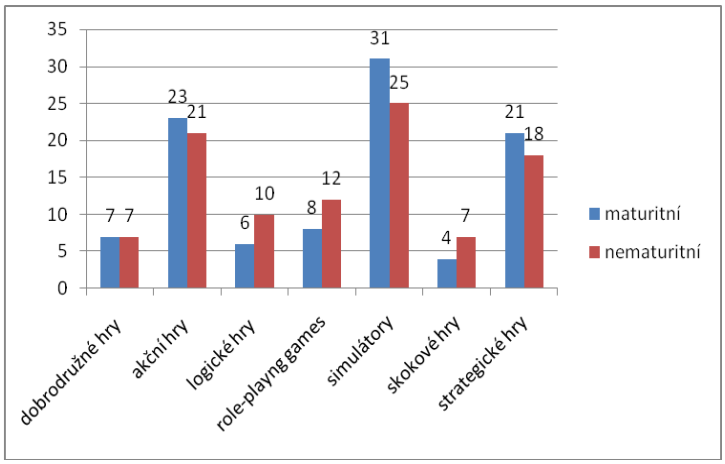
Graf č. 34

Členění dle toho, zda bydlí doma s rodiči nebo na internátu:



Graf č. 35

Členění dle maturitních a nematuritních oborů:



Graf č. 36

Mezi oblíbenými druhy počítačových her zaujaly první příčky simulátory (27 %), akční hry (21 %) a strategické hry (19 %). Mezi simulátory patří např. oblíbená FIFA, NHL a další simulace sportovních her, Flatout a jiné hry, ve kterých závodíte s autem. Do akčních nejznámější česká hra Mafia, Call of Duty, Assassiṅs Creed, lLara Croft. Mezi strategické hlavně World of Warcraft, mezi mladými oblíbení SIMS a další. Všechny tyto druhy her mají společné to, že hodně vtahují do děje, dokáží hráče pohltit a umožní mu naprosto zapomenout na okolní svět. Všechny jsou narozdíl třeba od skokových her i poměrně

finančně náročné, strategické hry i časově - vyžadují od hráče, aby se zapojoval do hry pravidelně.

Při faktorové analýze vychází největší rozdíly u her - simulátorů – ty hraje téměř dvojnásobek studentů ubytovaných doma a o 6 % více studentů maturitních oborů. U ostatních her jsou rozdíly zanedbatelné.

Shrnutí praktické části

Sumarizace získaných údajů naznačuje, že dotazovaní studenti používají počítač denně či téměř denně a dochází u nich k postupnému nárůstu času, který u počítače tráví. Věnují se především internetu, dále sociálním sítím a cca 16% preferuje PC hry. Nejoblíbenější jsou simulátory, akční hry a strategické. 2/3 z oslovených počítač poskytuje možnost úniku z reality.

Z pohledu sledovaných znaků závislosti předkládám následující výčet :

- Celkový čas trávený u počítače obecně narůstá.
- Čtvrtina z dotázaných téměř denně ponocuje.
- Stres v situacích bez přístupu k PC prožívá 38% respondentů.
- U 16% se setkávám s vtíravými myšlenkami.
- U 18% byl zjištěn úbytek jiných zájmů.
- Zhoršení prospěchu v souvislosti s časem tráveným na PC uvedla ¼ studentů,
- Výskyt konfliktů s rodiči kvůli PC eviduji u 1/3 respondentů.

ZÁVĚR

Tématem mé bakalářské práce je závislost na počítačových hrách. Cílem práce bylo zmapovat výskyt počítačové závislosti u adolescentů na SOU Blatná, kde pracuji jako učitel odborného výcviku.

Tento druh závislosti je poměrně nový a bývá často podceňován, ať už ze strany celé společnosti, tak ze strany závislých a jejich nejbližších. O tom mimo jiné svědčí fakt, že v češtině neexistuje jediná monografie věnovaná pouze tomuto tématu. Závislost na počítačích samozřejmě nepředstavuje pro společnost takovou hrozbu jako závislost na drogách, ani není pro hráče tak finančně zatěžující jako závislost na hracích automatech, přesto si myslím, že by si zasloužila větší pozornost.

Problém je v tom, že se jedná pouze o závislost psychickou, proto je velmi těžké rozlišit hranici mezi pouhým koníčkem a závislostí. Když si přečtete internetové diskuse, které se tohoto tématu týkají, všimnete si jedné věci – všichni závislí přiznávají, že je pro ně počítač únikem od reality, že díky němu se ze zakřiknutých nebo utrápených lidí stávají někým, kdo vyhrává, kdo je respektován. Že počítač už pohltil veškerý jejich volný čas. Žijí životy svých počítačových hrdinů, ale zapomínají na ten svůj. Kvůli počítači rozbíjejí rodinné vztahy, zapomínají na přátele, neplní svoje pracovní povinnosti.

Odborníci definovali několik znaků, na jejichž základě lze rozpoznat závislost. Patří mezi ně např. celkový čas trávený u počítače, opakovaně narušovaný spánkový biorytmus v souvislosti s používáním počítače, stres prožívaný v situacích bez přístupu k počítači, vtíravé myšlenky na počítač, změny zájmů a zhoršení prospěchu v souvislosti s časem tráveným u počítače nebo výskyt konfliktů s rodiči kvůli počítači. Na základě těchto znaků jsem sestavil dotazník a za účelem naplnění výše uvedeného cíle jsem provedl dotazníkové šetření u studentů SOU Blatná.

Výsledkem byla tato zjištění: Celkový čas trávený u počítače obecně narůstá. Sledovaní studenti se věnují především internetu, dále sociálním sítím a asi 16 % z nich preferuje PC hry. Nejoblíbenější jsou u nich simulátory, akční hry a hry strategické. Dvě třetiny oslovených přiznávají, že jim počítač poskytuje možnost úniku z reality. Celá čtvrtina dotázaných uvedla, že kvůli počítači téměř denně ponocuje. Téměř 40 % respondentů prožívá stres, když nemají delší dobu přístup k počítači a u skoro 20 % respondentů byl při

výzkumu zjištěn úbytek zájmů. Celá čtvrtina studentů pak uvedla zhoršení prospěchu v souvislosti s častým používáním počítače.

Pokud porovnáme výsledky studentů ubytovaných doma a na internátu, ti ubytovaní na internátu vykazují znaky závislosti celkově častěji. To by se dalo vysvětlit tak, že rodiče mají i v tomto věku alespoň částečný vliv na to, jak jejich dítě tráví volný čas. Dalším důvodem může být to, že studenti ubytovaní na internátu mají méně možností, jak trávit svůj volný čas. Při porovnání výsledků u studentů maturitních a nematuritních oborů je na první pohled zřejmé, že mezi žáky nematuritních oborů je více respondentů se znaky závislosti.

Všechny znaky závislosti vykazovalo 15 % respondentů. Na základě svých zkušeností, hlavně rozhovorů se žáky nebo rodiči, jsem sice očekával vyšší číslo, přesto toto procento není nijak malé, hlavně když vezmeme v úvahu to, že se jedná o velmi mladé lidi. Období adolescence je samo o sobě poměrně složité, mladí hledají svoji identitu, je to období konfliktů, častá je citová labilita, nedostatek sebeovládání. Právě proto je tato věková skupina nejrizikovější, co se týká vzniku jakékoli závislosti.

Jak jsem uvedl v teoretické části, i závislost na počítačích se dá poměrně úspěšně léčit. Ještě důležitější je však prevence. Nestačí, když rodiče, kteří chtějí své dítě před nebezpečím této závislosti uchránit, počítač zakážou nebo k němu omezí přístup. Důvody toho, co děti a dospívající na počítačových hrách tolik fascinuje, jsou mimo jiné pevná pravidla, zajímavá struktura, nové zážitky, dobrodružství…právě to bychom jim měli nabídnout i v reálném světě, vymýšlet pro ně různé zajímavé volnočasové aktivity a + učit je zvládat stres i jiným způsobem než únikem do virtuální reality.

RESUMÉ

Tato bakalářská práce pojednává o problematice závislosti na počítačích. Tento druh závislosti není pro společnost tak nebezpečný jako např. závislost na drogách, proto bývá často podceňován. Moje práce si klade za cíl na tento problém upozornit. V teoretické části se zabývá závislostí jako takovou , dále patologickým hráčstvím a jeho léčbou a v neposlední řadě závislostí na počítačích, především počítačových hrách. Poslední kapitola teoretické části pojednává o adolescenci a zájmech adolescentů.. V teoretické části je zpracován dotazník, který má odhalit procento závislých na počítači mezi žáky SOU Blatná. Shrnutí získaných údajů naznačuje, že dotazovaní studenti používají počítač denně či téměř denně a že dochází k postupnému nárůstu času, který u počítače tráví. Věnují se především internetu, dále sociálním sítím a PC hrám . Téměř všechny znaky závislosti na počítači vykazuje 15 % respondentů.

SUMMARY

This asingment is about computer addiction. This kind of addiction is not as dangerous (serious) as drug addiction that's why is this issue very often disregarded (underestimated). My goal is to draw attention to this kind of addiction. Theoretical part of this assignment is dealing with addiction as such, than proceed further with computer addiction,computer game addiction and it's treatment. The last theoretical chapter of this assignment is discussing adolescence and concerns of adolescents. This theoretical part also contains questionnaire which unfolds percentage of addicited trade student's of SOU Blatna. Round up information suggest that most of the students using computer daily and spending more and more of their free time on the internet, using of social network and computer gambling. 15 % questioned students were computer addicts.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. ČÁP, J. Život začíná připojením, *Instinkt*. 2010, roč. 4, č. 10, str. 28-31, ISNN 1213-774X

2. HÁJEK, B., HOFBAUER, B.,PÁVKOVÁ, J. :*Pedagogika volného času*. Praha : Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2003. ISBN 80-7290-128-1.

3. HOSKOVCOVÁ, S. Nehrozí, že počítačové hry nahradí dětem kamarády? *Psychologie dnes.* 2009, roč. 15, č. 7 a 8, s. 48, ISSN 1212-9607

4. CHLUMSKÝ, J. Závislost na počítačových hrách. *Prevence sociálně patologických jevů*. 2002, roč. 1, č. 5-6, s. 21-24. ISSN 1213-6204

5. JEDLIČKA,R., KLÍMA,P., KOŤA,J., NĚMEC,J., PILAŘ,J. *Děti a mládež v obtížných životních situacích.* Praha: Themis, 2004.

6. KALINA, K. *Drogy a drogové závislosti*. Praha: Úřad vlády České republiky, 2003. ISBN 80-86734-05-6.

7. MACEK,P. *Adolescence*. Praha: Portál,2003. ISBN80-7178-747-7

8. MARHOUNOVÁ, J., NEŠPOR,K. *Alkoholici, feťáci a gambleři*. Praha: Empatie : Národní centrum podpory zdraví, 1995.

9. MUŽÍKOVÁ, M. Řada Čechů přiznává: Už nemohu dál, léčím se ze závislosti na Facebooku. *Hospodářské noviny,* 15. září 2010, ISSN 1213-7693

10. NEŠPOR, K.*Hazardní hra jako nemoc.* Praha: Nakladatelství Aleny Krtilové, 1994.

11. NEŠPOR, K., CSÉMY, L., PERNICOVÁ, H. *Jak předcházet problémům s návykovými látkami na základních a středních školách* (příručka pro pedagogy)., Praha: Sportpropag , 1996.

12. NEŠPOR, K. *Jak překonat problém s hazardní hrou*. Praha: Sportpropag, 1996.

13. NEŠPOR,K.,PERNICOVÁ,H.,CSÉMY,L. *Jak zůstat fit a předejít závislostem*. Praha: Portál, 1999.

14. NEŠPOR, K., CSÉMY, L. *Léčba a prevence závislostí*. Příručka pro praxi. Praha: Psychiatrické centrum, 1996. ISBN 80-85121-52-2.

15. NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-831-7.

16. NOVOTNÁ, L., HŘÍCHOVÁ, M., MIŇHOVÁ, J. *Vývojová psychologie pro učitele*. Plzeň: ZČU, 2004. ISBN 80-7043-281-0.

17. ŠVARCOVÁ,I. *Základy pedagogiky.* Praha:Vydavatelství VŠCHT,2005. ISBN 80-7080-573-0

18. VÁGNEROVÁ,M. *Vývojová psychologie I.* Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.

Další zdroje :

19. NEŠPOR, K. Smích, relaxace, střízlivost z http://www.drnespor.eu/addictcz.html

20. Sociální sítě, dostupné z http://www.socialnisite.123abc.cz/

21. Cesta za obzor-Závislost na sociální síti může poškodit vaše zdraví, dostupné z http://czo-vp.webnode.cz/news/ost17/

PŘÍLOHY

DOTAZNÍK

Instrukce :

Před sebou máš několik otázek, které zjišťují, jak současní mladí lidé používají počítač. U každé otázky vyber odpověď, která odpovídá tomu, jak používáš počítač ty. Zvolenou odpověď vždy zakroužkuj. Dotazník je anonymní, proto jej, prosím vyplň opravdově.

Věk : 15 16 17 18 19 20 21 a více

Bydlím na internátu ANO NE

Můj učební obor je : .....

---

1) Jak často kvůli počítači (hry, facebook apod.) ponocuješ ?

- 1-2 x měsíčně
- 1-2 x za 14 dnů
- 1-2 x týdně
- téměř denně

2) Stresuje tě, když nemáš delší dobu přístup k počítači ?·

- vůbec ne
- jsem trochu ve stresu
- opravdu mi to hodně vadí, protože mám divné stavy

3) Když jsi ve škole, těšíš se, až přijdeš domů a půjdeš na počítač ?

- ve škole na počítač vůbec nemyslím
- občas si ve škole na počítač vzpomenu
- často mě to ve škole napadá
- téměř vždy myslím na to, co budu na PC odpoledne dělat.

4) Dřív jsem trávil u PC o hodně méně času než teď.

- ano
- ne

5) U počítače dokážu zapomenout na své starosti a problémy

- ano
- občas
- ne

6) Kvůli počítači se s rodiči hádám

- často
- občas
- vůbec ne

7) Když přijdu domů , jdu hned k počítači a s nikým doma už se skoro nebavím.

- ano
- ne

8) Dřív jsem měl kromě počítače i jiné zájmy (sport, muzika apod.), které už dnes nemám.

- ano
- ne

9) Kvůli počítači zanedbávám přípravu do školy a zhoršuje se mi tak prospěch.

- ano
- ne

10) Když jsem na počítači, nejvíce se věnuji

- PC hrám

- sociálním sítím (Facebook)
- internetu

11) Pokud hraju hry, nejčastěji to jsou :

- Dobrodružné hry
- Akční hry
- Logické hry
- Role-playing games (Avatar apod., hráč představuje postavu ve fantastickém světě)
- Simulátory (kabina auta, letadla, FIFA apod.)
- Skokové hry
- Strategické hry (vytvářím hrad, vesnici, pěstuji něco, bojuji proti ostatním kmenům, apod.)