

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Pedagogická fakulta

Katedra psychologie a patopsychologie

MGR. BOHUMILA ALEŠOVÁ

2. ročník – program celoživotního vzdělávání

Program: Výchovní poradství

**NĚKTERÉ SOCIÁLNĚ PATOLOGICKÉ JEVY – INFORMOVANOST
PUBESCENTŮ**

Závěrečná písemná práce

Vedoucí závěrečné písemné práce: PhDr. Kamila Holásková, Ph.D.

OLOMOUC 2010

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem závěrečnou písemnou práci zpracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů, literatury a elektronických zdrojů.

V Šumperku dne 13. dubna 2010

.....
Mgr. Bohumila Alešová

Poděkování

Ráda bych poděkovala PhDr. Kamile Holáskové, Ph.D. za podnětné připomínky a trpělivost, s jakou se mi věnovala při vypracovávání mé závěrečné práce. Poděkování patří i kolegyním Mgr. Lence Hofírkové ze ZŠ Křídlovická, Brno, a Mgr. Marii Baslerové ze ZŠ Ruda na Moravě, které mi umožnily výzkum ve vybraných sedmých třídách.

OBSAH

1.	ÚVOD	5
2.	ZÁVISLOST.....	6
2.1	Závislost.....	6
2.2	Patologická závislost.....	6
2.3	Příznaky	7
2.4	Typy závislosti	7
3.	ZÁVISLOST NA POČÍTAČI.....	8
3.1	Jde vůbec o závislost?	8
3.2	Jak závislost poznat.....	10
3.3	Hlavní příčiny, kde hledat chybu	14
3.4	Jak se závislostí bojovat.....	15
3.5	Mohou být počítačové hry přínosem?.....	16
	Akční střílečky	16
	Simulátory.....	17
	Sportovní.....	17
	Strategie.....	17
	Arkády, RPG a logické.....	17
	Výukové.....	18
3.6	Kyberšikana	18
4.	PRAKTICKÁ ČÁST.....	20
4.1	Stanovení cíle a hypotéz.....	20
4.2	Popis metody a vzorku	20
4.3	Výsledky.....	21
	Otázka 1 – Setkal(a) jsem se s člověkem, který je závislý.....	21
	Otázka 2 – Jsem závislý.....	22
	Otázka 3 – Mám doma počítač.....	23
	Otázka 4 – Denně trávím na počítači.....	23
	Otázka 5 – Většinu času na počítači trávím	24
	Otázka 6 – Na chatu se bavím	24
	Otázka 7 – Hry na počítači hraji.....	25
	Otázka 8 – Hraji převážně hry	25
	Otázka 9 – Mám svůj mobil.....	26
	Otázka 10 – Mobilní telefon používám převážně.....	26
4.4	Diskuze	27
5.	ZÁVĚR	28
	Hypotéza1 – Počítač má doma sám pro sebe 50 % žáků.....	28
	Hypotéza 2 – Nejméně 50 % žáků tráví denně na počítači dvě a více hodin.....	28
	Hypotéza 3 – Více času tráví na počítači žáci z většího města.....	28
6.	POUŽITÁ LITERATURA.....	29
	PŘÍLOHY	31

1. ÚVOD

Ve své závěrečné práci jsem se zaměřila na téma Závislost žáků na základní škole na počítači. Práci jsem rozdělila na tři části, v první části se věnuji závislosti obecně, ve druhé blíže popisuji závislost dětí na počítači, na internetu, hrách až po Kyberšikanu. Ve třetí, praktické, části jsem se zaměřila na výzkum situace na základních školách, kde jsem pomocí dotazníků oslovila žáky 7. tříd v Brně, v Šumperku a v Rudě nad Moravou. Úmyslně jsem zvolila tři školy z různě velkých měst, abych měla srovnání, jestli v situaci hraje roli i velikost města a jiná životní úroveň.

2. ZÁVISLOST

2.1 *Závislost*

Závislost je stav, kdy někdo nebo něco je podmíněn nějakou okolností nebo situací, kterou potřebuje (nebo si myslí, že ji potřebuje) ke své existenci. Závislostí na osobě se rozumí obvykle závislost na její péči, lásce nebo přítomnosti: typicky za normálních okolností je například malé dítě závislé na svých rodičích. Živé organismy jsou závislé na dostatku kvalitní potravy, vody a vzduchu atd. (zdroj [1])

Anglický výraz pro závislost – addiction – původně označoval jakoukoli větší zálibu v určitém předmětu či činnosti. Odpovídal tedy asi české náruživosti či nadšení. Psychiatrie význam tohoto slova zúžila a popsala jím chování člověka ve vztahu k určité látce, které se vyznačuje nedostatečnou kontrolou jejího příjmu a jejím upřednostněním před jinými, „zdravými“, aktivitami. Častou a problematickou skutečností je zaměňování této zjevně pouze fenomenologické definice závislosti (tedy pouhého popisu chování určitého člověka) s vysvětlením tohoto chování. Tak dochází k tautologickým výrokům jako: „XY je závislý/á, protože nemůže přestat dělat Z. Proč nemůže přestat dělat Z? Protože je závislý/á.“ Dalším důležitým zdrojem nepřesností v konceptu závislosti je problém, jak rozpoznat, zda činnost nemůže být kontrolována, nebo zda pouze není kontrolována. (zdroj [3])

2.2 *Patologická závislost*

V jednom z psychiatrických významů je závislost nekontrolované nutkání opakovat své chování bez ohledu na jeho dlouhodobé důsledky. (zdroj [1])

Uvádí se dva typy závislosti:

Tělesná závislost – návyk – je charakterizována vznikem tolerance (při opakovaném užívání musí jedinec pro dosažení stejného účinku brát stále vyšší dávky) a abstinenčními příznaky (pokud je užívání drogy přerušeno, vznikají nepříjemné tělesné a psychické příznaky).

Psychická závislost – potřeba, která se vyvíjí procesem učení; lidé, navyklí brát drogu jako prostředek proti úzkosti, se na ní mohou stát závislými, i když se tělesná závislost nevyvine. (zdroj [2])

2.3 Příznaky

Příznaky jsou sice uváděny většinou pouze ve vztahu k psychoaktivním látkám, ale v mnohém se tyto příznaky shodují i vzhledem k dalším závislostem.

Za příznaky patologické závislosti ve vztahu k psychoaktivní látce je považováno:

Chuť (bažení, tzv. craving) vůči předmětu závislosti.

Vytlačování a zanedbávání jiných potřeb, např. přátel, koníčků, ...

Snížené sebeovládání specificky ve vztahu k předmětu závislosti, tj. například užívání látky i přes jasné vědomí její škodlivosti.

Zvyšování tolerance – tj. že osoba „snese“ čím dál větší množství a účinek je ve vztahu k množství čím dál menší, takže se zvyšuje potřeba.

Abstinenční příznaky po vysazení. (zdroj [1])

2.4 Typy závislosti

Závislost na psychoaktivních látkách (drogách, psychofarmakách) – viz drogová závislost.

Závislost na činnosti

Patologické hráčství (gambling) - potřeba hrát hry (i počítačové)

Kleptomanie – potřeba krást

Nymfománie, hypersexualita

Workoholismus (Workholismus)

Patologická závislost na osobě

Žárlivost (zdroj [1])

3. ZÁVISLOST NA POČÍTAČI

3.1 Jde vůbec o závislost?

Většina literatury spojuje závislost pouze s užíváním návykových látek jako drogy, léky, tabák, alkohol, už méně často se hovoří o hraní hazardních her, ale v posledních 10 letech najdeme sem tam i nějakou studii o závislosti na internetu a počítačových hrách, v poslední době se dokonce mluví o hraní hazardních her po internetu.

Mgr. Petr Růžička v rozhovoru pro Idnes.cz (z 1. 3. 2001) uvádí: „Zde příliš bohaté zkušenosti nemáme, přeci jen u nás není takový rozmach internetu jako na Západě. Ale například v Německu výzkumy prokázaly, že zhruba každý dvacátý uživatel internetu se na něm stává závislým. Ve Švédsku je podle všech informací dokonce těchto lidí asi 40 000. Dá se usuzovat, že jak budou nové technologie zaváděny i u nás a internet se zpřístupní i dalším skupinám obyvatel, čeká nás to samé. To je k samotnému užívání internetu. Dalším velkým problémem jsou však hazardní hry na internetu. U nás zatím takovéto zkušenosti nemáme, protože servery s hazardními hrami u nás nejsou ani zdaleka běžné, ale uvádí se, že například ve Spojených státech je každý sedmý člověk, který tyto servery navštěvuje, na těchto hrách závislý. Důvod je ten, že to je jedna z mála příležitostí, jak si mohou hazardní hry zahrát i děti. Pochopitelně, že čím mladší je člověk, tím větší riziko vzniku závislosti u něj hrozí. Nemluvě o tom, že se pak u těchto mladých lidí závislost léčí mnohem obtížněji.“ (zdroj [4])

Poprvé spojil slova „závislost“ a „internet“ Ivan Goldberg v roce 1995. Myslel to jako vtip, ale jak laická, tak odborná obec to začala postupně chápat jinak. Dodnes se psychologové i psychiatři přou o to, zda něco takového může existovat a jak to vlastně vypadá. Sám Goldberg formuloval svůj názor jasně: „Nemyslím si, že závislost na internetu existuje o nic víc, než závislost na tenisu, bingu nebo televizi. Lidé mohou přehánět všechno. Nazývat to poruchou je omyl.“ I když nám to může znít rozumně, ve světě se objevily případy, které nás nutí, abychom přece jen otázku „závislosti“ na internetu brali vážně. Zmiňme třeba tragickou událost z Jižní Koreje. Místní 28letý

muž hrál v internetové kavárně padesát hodin téměř bez přestávek strategii Starcraft a poté v důsledku vyčerpání zemřel na selhání srdce. I dětem se může stát něco podobného. Důkazem toho je případ z roku 2005, kdy třináctiletý čínský chlapec spáchal sebevraždu a v dopise na rozloučenou uvedl, že se chce připojit k hrdinům ze své oblíbené hry World of Warcraft. (zdroj [5])

Některé děti kvůli tomu, aby získaly možnost hrát vzrušující videohry, lžou a kradou, zatímco jiné musejí strávit hraním her stále narůstající množství času, aby získaly stejný pocit uspokojení jako dříve a potlačily pocit podrážděnosti, když nemohou hrát. Všechny tyto vzorce chování, zaznamenané během nového průzkumu mladých hráčů, jsou podle psychologa Douglase Gentila ze Státní univerzity v Iově ve skutečnosti příznaky závislosti na videohrách. „Myslím, že jsme na tom s videohrami nyní stejně, jako jsme byli s alkoholismem před 40 lety,“ poznamenává Gentile, a upozorňuje, že desetiletí výzkumu nakonec ukázala, že alkoholismus je nemoc.

Studie, která byla publikována v odborném časopise Psychological Science, sledovala chování více než tisíce amerických dětí ve věkovém rozmezí 8 až 18 let. Gentile během ní použil poněkud upravený dotazník se souborem otázek, které jsou obvykle užívány k diagnostice patologického hráčství u dospělých, a zjistil, že téměř jeden z deseti respondentů prokázal známky „patologického hráčství“, což znamená, že byl vystaven nejméně šesti z deseti kritérií závislosti. Gentile tvrdí, že výzkum začal s pochybnostmi o možné závislosti dětí v této oblasti. „Myslel jsem si, že to je pouze póza rodičů, když říkají, že hraní her je návykové. Děti prostě hrají hry hodně a rodiče nerozumí jejich motivaci, tak si to oznámují jako návyk. Ukázalo se ale, že jsem se spletl,“ přiznává Gentile. (zdroj [7])

Na závěr snad ještě připojím kritéria patologického hráčství podle odborného časopisu Psychiatrie pro praxi 4/2001:

1. zaujetí hráčstvím (např. snaha o znovuprožití minulých hráčských zkušeností, následků hazardu nebo plánování nového hazardu nebo přemýšlení o způsobech, jak získat peníze na hraní)
2. potřeba hrát se stále většími částkami peněz za účelem dosažení vzrušení

3. opakované neúspěšné snahy kontrolovat, přerušit nebo vzdát se hraní
4. neklid nebo podrážděnost při pokusu přerušit nebo vzdát se hraní
5. hraní jako způsob útěku od problémů nebo snaha zbavit se dysforické nálady, např. pocit bezmoci, viny, úzkosti, deprese
6. po prohře peněz ve hře se často další den vrací, aby je znovu získal („hon“ za penězi)
7. lže členům rodiny, terapeutům nebo jiným, aby zastřel rozsah svého hráčství
8. páchá nelegální činy jako padělání, podvody, krádeže nebo zpronevěry, aby získal peníze na financování hráčství
9. hráčstvím ohrozil nebo ztratil významné přátele, práci nebo příležitost ke vzdělání a kariéře
10. spoléhá se na jiné, že poskytnou peníze a napraví špatnou finanční situaci způsobenou hráčstvím

3.2 Jak závislost poznat

Goldberg také založil online podpůrnou skupinu pro závislé na internetu (IASG – Internet Addiction Support Group). Posouzení užitečnosti nebo ironie online léčby závislosti na internetu ponecháme na čtenářích. Goldberg (2002) se později záměrně vyhýbá termínu Internet addiction disorder a preferuje „Pathological computer use“ – patologické užívání počítače. Jeho kritérii je zaprvé alespoň jedno z:

Používání počítače je natolik časově náročné, že způsobuje A nebo B:

A) Nepohodlí

B) Sníženou úroveň fungování v oblasti zaměstnání, studia, sociální, rodinné, finanční, psychologické nebo fyziologické.

Pro diagnózu je nutná manifestace alespoň tří z následujících příznaků v průběhu jednoho roku:

1) tolerance, definována jako:

- a) potřeba znatelně rostoucího objemu času, který je nutné na internetu strávit pro dosažení uspokojení.

- b) znatelně zmenšený efekt s pokračujícím používáním stejného objemu času stráveného na internetu
- 2) abstinence, projevující se libovolným z následujících:
- a) charakteristický abstinenční syndrom
- (1) zanechání nebo redukce používání internetu, které bylo silné a dlouhotrvající
 - (2) dvě (nebo více) z následujících kritérií, rozvíjejících se od několika dnů do jednoho měsíce po splnění kritéria 1
 - psychomotorický neklid
 - úzkost
 - obsedantní myšlenky týkající se toho, co se asi děje na internetu
 - fantazie nebo sny týkající se internetu
 - záměrné nebo bezděčné „psací“ pohyby prstů
 - (3) symptomy podle kritéria 3 způsobují stres nebo oslabení či poškození sociálních, profesních nebo jiných důležitých funkcí
- b) použití internetu nebo podobné on-line služby přináší úlevu od abstinenčních příznaků.
- 3) používání internetu častěji nebo po delší dobu, než bylo původně zamýšleno
- 4) existence touhy omezit kontrolu používání internetu a neúspěšné pokusy o totéž
- 5) velká časová dotace aktivit souvisejícími s internetem
- 6) omezení významných sociálních, pracovních nebo rekreačních aktivit
- 7) používání internetu pokračuje navzdory vědomí vytrvalých nebo opakujících se fyzických, sociálních, pracovních nebo psychických problémů, které jsou pravděpodobně způsobeny nebo alespoň zhoršovány používáním internetu (spánková deprivace, manželské problémy, pozdní příchody na ranní schůzky,

zanedbávání pracovních povinností, pocity opuštěnosti ve vztahu k významným druhým) (dle Goldberg, 2002).

Další přední osobností zabývající se problematikou závislosti na internetu je psychologka Kimberly Young. Ve své nejznámější studii „Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder“ (1996) se pokusila o zjištění, zda internetová závislost jako taková existuje. Pro ověření této hypotézy vyšla z diagnostické kategorie patologického hráčství a upravila kritéria pro ni používaná s ohledem na prostředí internetu. (zdroj [6])

Jak poznat, zda dítě je či není na internetu závislé? Nabízím vám pohled podle Bearda a Wolfa z roku 2001:

Pro diagnózu závislosti na internetu musí být u závislého přítomny všechny z následujících pěti kritérií:

- Cítí se pohlcen internetem, v myšlenkách se jím zaobírá, i když je offline.
- Cítí potřebu kvůli dosažení uspokojení trávit na internetu stále více času.
- Podnikl opakované neúspěšné pokusy mít své používání internetu pod kontrolou.
- Cítí se neklidný, náladový nebo podrážděný, když se pokouší přerušit nebo omezit své používání internetu.
- Zůstává na internetu déle, než původně zamýšlel.

Dále alespoň jedno z:

- Riskuje ztrátu důležitého vztahu, práce, vzdělávací nebo kariérní příležitosti v souvislosti s používáním internetu.
- Lže členům rodiny nebo přátelům, aby zatajil, jak často a po jak dlouhou dobu zůstává online.
- Přichází na internet, aby unikl problémům nebo se zbavil pocitů jako je bezmocnost, vina, úzkost nebo deprese. (zdroj [5])

Je tedy jasné, že nejde jen o legraci, ale závislost na počítači, ať už internetu nebo počítačových hrách nelze brát na lehkou váhu a je potřeba o ní mluvit.

Člověka „závislého“ na internetu poznáme docela snadno. Nejde ani moc o to, kolik času u počítače tráví, ale spíš by nás mělo zajímat, co u něj dělá a jak se jeho virtuální život odráží v jeho životě reálném. Z výzkumů plyne, že se „závislost“ pojí hlavně se dvěma činnostmi – s chatováním a s hraním online. A čím se tedy liší „závislý“ od běžného uživatele? Cítí se internetem pohlcen, má problémy o virtuálním světě přestat přemýšlet a nedrží se naplánovaných časů pobytu na internetu. Zažívá negativní důsledky své „závislosti“, postupně se odklání od nejbližších vztahů s rodinou a s přáteli, přestává se tak dobře orientovat v sociálním světě a častěji ho přepadne stres. Má problémy se spánkem a vůbec s denním režimem, hraje do noci, budí se vyčerpaný atp. Lže o svém virtuálním životě a snaží se umenšovat či dokonce „zakrývat“ svou „závislost“. Odborníci se často přiklání k názoru, že „závislost“ na internetu je zvláště u dětí a mladistvých ve své podstatě projevem hlubších problémů v rodině anebo vůbec v sociálních vztazích (např. širší rodina, škola). Přesto jedna ze studií prováděných na toto téma odhalila jisté osobnostní charakteristiky společné lidem s náchylností k této „závislosti“. „Závislí“ obvykle mají větší sklon spoléhat sami na sebe, jsou citlivější, nechtějí se moc odhalovat a nejsou příliš konformní.

Zajímavé a důležité pro vcítění do „závislého“ mi připadají faktory nadměrného užívání internetu odhalené Lynne Robertsovou:

- Vytváří se určitý podmíněný reflex (zvýšený tep a tlak) při modemovém připojování.
- Při pobytu v menší skupině na internetu (chat) se člověk dostane do jiného stavu myslí podobnému tranzu či meditaci (totální koncentrace na obrazovku monitoru).
- Při rychlém posunování textu se vytvářejí obrazové halucinace podobné snům.
- Vyvíjí se extrémní rozrušenost, když připojeného uživatele vyruší něco z vnějšího světa. (zdroj [5])

3.3 Hlavní příčiny, kde hledat chybu

Většina odborníků se shoduje, že hlavní příčinu musíme hledat v rodině, rodiče často nabídnou dětem počítač jako pomůcku k přípravě do školy a už nesledují, co dítě na počítači dělá. V dnešní době přitom máme k dispozici množství programů, které sledují čas strávený na počítači:

- User Time Control
- PCMonitor
- iProtect You
- Time Lock

Bohužel, mnohdy rodiče sami počítači nerozumí, a tak je hrozba závislosti na počítači ani nenapadne nebo tuto hrozbu podceňují.

Málokterý rodič sleduje nejen čas, který dítě u počítače stráví, ale i činnost, které se věnuje. I na toto však dnešní doba nabízí pomocníky – programy pro sledování činnosti na počítači:

- Pasford 1.0
- StartUp Agent
- PC monitoring

Studie zjistila, že kritéria závislosti překonalo čtyřikrát více chlapců než dívek. „Patologičtí hráči“ dostávali ve škole horší známky a byli v ní také méně pozorní než hráči nepatologičtí. Dvakrát častěji u nich byla diagnostikována porucha soustředění. Objevila se u nich i fyzická agresivita. Bylo pravděpodobnější, že se nedávno účastnili rvaček. Ale studie nezjistila, zda nadměrné hraní her způsobuje potíže při dalším vzdělávání dětí či nějaké podstatné sociální problémy. Gentile to vysvětluje: „Je jistě možné, že patologické hraní způsobuje nízkou výkonnost ve škole, ale je stejně dobře možné, že děti, které mají problémy ve škole, hrají hry, aby získaly pocit úspěchu. Podobně, problémy s pozorností mohou být vyvolány jak špatnou výkonností žáků, tak i atraktivními hrami.“ (zdroj [7])

3.4 Jak se závislostí bojovat

Rada ze serveru slunecnice.cz:

V případě, že u svého dítěte odhalíte „závislost“ na internetu, postupujte s rozmyslem a obezřetně. Vyhledejte v místě vašeho bydliště pedagogicko-psychologickou, dětskou, rodinnou anebo jinou obdobnou poradnu a popište problém kompetentní osobě. Často se v těchto případech odhalí potíží zahrnující celou rodinu, proto bývá obvykle na místě rodinná terapie. Terapeut se ve spolupráci s rodiči i dětmi pokusí „závislost“ a vše, co za ní stojí, vysvětlit a vyřešit. Často jde třeba jen o to vyjasnit si vzájemně, co od koho chceme a potřebujeme, zda se rodiče věnují dětem málo anebo naopak příliš mnoho času a tak podobně. (zdroj [7])

Odborníci, kteří se věnují závislosti dětí na drogách také, jako jednu z první rad dávají, že rodiče by měli dětem věnovat dostatek času, jejich pochvala by měla převažovat před kritikou. Dítě musí mít pocit, že ho mají doma rádi, pak nebude mít potřebu unikat před realitou ať už do světa drog nebo virtuálního světa her.

Rozhodně tedy není řešení počítačové hry striktně zakazovat nebo omezovat téměř na nulu – základem harmonického vztahu je dostatečná kontrola. Dítě by tedy nemělo mít naprostou volnost, co se výběru hraného titulu týče, a v žádném případě se u menších dětí nedoporučují krvavé akční střílečky. Ty totiž mohou ve věku, kdy ještě dítě není schopno samo vše chápat a rozhodovat špatně pochopit tento krvavý pohled na svět, což může postupně vést k vývoji jeho agresivního chování. Tyto hry je tedy nutné regulovat na maximum, a pokud již dítě táhne k vlečné tématice, rozhodně se doporučuje vybírat spíše ty tituly, kde se nad samotné střelení staví nutná strategie boje. Na druhou stranu jsou tyto tituly zase o něco inteligenčně náročnější. (zdroj [8])

Opravdu vhodné je tedy s dítětem po hraní diskutovat, proč ve skutečnosti jím odehraná mise nereflektuje skutečnost a že kupříkladu voják, který dostane několik ran do těla, ve skutečnosti nepadne k zemi, aby o několik sekund později opět povstal a „hrál dál“. (zdroj [8])

Nejinteligentnější věc, kterou může rodič udělat, je pomoci dítěti k tomu, aby bylo schopné z široké škály možností činit „svoje“ vlastní volby: existují rovněž didaktické hry pro učení anglicky, hry pro poznávání starých civilizací, hry pro chování zvířat. Jsou samozřejmě i hry stupidní a násilné. Není lehké se v tom vyznat, ale je to důležité. Je třeba se vyvarovat vyrušováním dítěte v tom „nejkrásnějším okamžiku“. Nejlepší strategií je předem se domluvit na čase. (zdroj [12])

Nejlepší radou pro rodiče podle Gentileho je prostě sledovat dobu, kterou jejich děti tráví hraním her, dohlížet na plnění jejich školních povinností a mít pod kontrolou jejich sociální kontakty. (zdroj [7])

3.5 Mohou být počítačové hry přínosem?

Tímto tématem se zabývali i mnozí odborníci. Jejich výzkumy však prokázaly, že vysoký zájem o počítač a zejména počítačové hry velmi rychle ochabuje. Zatímco jsou noví malí „majitelé“ počítače krátce po jeho zakoupení opravdu schopni věnovat se počítačovým hrám až 15 hodin týdně a skutečně dochází k poklesu aktivit ve volném čase, už za tři měsíce se jejich zájem prý sníží o plnou polovinu. Výzkumníci přišli dokonce s dobrou zprávou. Děti hrající si často na počítači, vykazovaly větší aktivitu i v mnoha jiných oblastech. A osamělost, které se rodiče obávají, není prý v žádném vztahu k frekvenci a délce hraní počítačových her. Počítačové hry mohou mít v rozumné míře i pozitivní vliv. Naučí děti alespoň částečně ovládat počítačovou techniku a především rozvíjí logické a taktické schopnosti. Tento druh zábavy je zcela jistě lepší, než pasivní sledování televize. Je však dobré děti kontrolovat, hlídat čas strávený u her a ovlivňovat výběr her. Těch je na dnešním trhu opravdu mnoho. Pokusíme se ukázat vám alespoň malý přehled toho, co děti mohou hrát.

Akční střílečky

To je to nejhorší, co děti můžou hrát. Z velké většiny jde o pouhé brutální střílení spojené s pohybem v prostoru a procházením místnostmi. Průkopníkem v této oblasti je hra Doom, podle ní se těmto hrám často říká Doomovky. Jsou mezi nimi i slušnější hry, které se snaží být více realistické, simulují např. reálnou válku (Operation

Flashpoint) nebo jsou zasazeny do historie. U těch lepších je třeba i přemýšlet, ale stále je to jen střelení.

Simulátory

Jde o hry, které simulují typicky nějaký dopravní prostředek. Nejoblíbenější jsou stíhačky, letadla, formule, ale i tanky, ponorky, motorky auta atd. Ty lepší hry se snaží co nejvíce se přiblížit realitě a ovládání je proto mnohdy velice složité. Když se vám po 8 hodinách zkoušení podaří přistát s Boeingem 747, je to velký úspěch. Pro děti jsou i přes obtížné ovládání docela vhodné.

Sportovní

Představují ideální zábavu právě pro děti. Mezi nejoblíbenější patří NHL, NBA, FIFA, GOLF. Až na výjimky jsou bez násilí. Rozvíjí sportovní taktiku.

Strategie

Úkolem strategie je ovládání většího počtu obyvatel (trpaslíků, robotů, skřetů, ...). Hráč musí stihnout mnoho úkolů, zajistit potravu, dostatek domů, výcvikové tábory, obranu území a rozvoj. Přitom každé postavičce musí dát konkrétní úkol. Cílem těchto her je rozšířit území a většinou pokořit další civilizace, kteří žijí na společném území. Samotný boj však není tak krvavý jako u stříleček. Pro děti jsou poměrně vhodné, neboť je nutí velice často rozhodovat, co je v daném okamžiku nejlepší udělat a rozhodování je často složité. Pro rozvoj schopností je to dobrá volba. Nevýhodou je dobyvačný cíl hry a příliš mnoho času, který je třeba na hraní. Mezi nejúspěšnější patří Age of Empires, Command & Conquer, Warcraft, Commandos.

Arkády, RPG a logické

Ovládá se většinou jen jedna postava. Ta prochází například složitým bludištěm nebo městem. Je třeba plnit různé úkoly, hádanky atp. U RPG her se často komunikuje s jinými postavami. Arkády jsou vhodné i pro menší děti. Na určité ploše musí plnit různé úkoly (sbírat hvězdičky, rovnat krabice, procházet bludiště, atd.). U těchto her je třeba hodně přemýšlet a vyřešení úkolu často zabere dost času i dospělým.

Výukové

Těch dobrých není příliš, ale za zkoušku určitě stojí. Děti si při nich zahrají a nevědomky se něco naučí. Docela povedené jsou hry se Čtyřlístkem, Cdromek pro děti, Jablko. (zdroj [9])

Vědci, badatelé, lékaři – ti všichni používají přístroje podobné počítačovým hrám a dosahují překvapivých výsledků. Chirurgové používají k některým operacím joystick a trojrozměrné obrazy.

Je proto nezbytné zasadit je do výchovného a životního projektu. Je lehké si domyslet, že počítačové hry jsou pro děti jako stvořené a ty je velice snadno zvládají. Nové generace se narodily v digitální době, nepotřebovaly se přístupu k novým médiím učit a sdílejí jejich jazyk. Počítačové hry jsou rovněž příjemným uvedením do světa počítačů a nutí děti používat hodně angličtiny „živě“. Mohou být injekcemi sebeúcty, protože děti mají při hře hmatatelný důkaz svého zlepšení.

Počítačové hry také poskytují možnost volby, neustále s velkou rychlostí žádají různé typy rozhodnutí. To je pro dítě velmi uspokojující, protože se tak cítí samostatné. Rozvíjejí magický rozměr mysli a učí budovat příběhy, tato typologie her umožňuje prožívat skutečný paralelní život, budovaný v trojrozměrném prostoru.

Možnost integrace je velmi vysoká, do příběhu lze neustále zasahovat, ale zároveň nelze být všemohoucím, protože jsou zde určitá pravidla. Hry tak nabízejí grafomotorický trénink. Počítačové hry pomáhají rozvíjet všechny smysly, protože zapojují oko za pomoci obrazů, ucho za pomoci hudby a zvukových efektů, a také hmat, protože ruce se pohybují rychle a neustále. Tak jako všechny hry i počítačové hry mohou sloužit k vybití napětí a odvedení agresivity. (zdroj [12])

3.6 Kyberšikana

Že kyberšikana není něco vzdáleného a co se nás netýká, jsem se přesvědčila na vlastní kůži před Vánocemi, když jsem tento případ řešila ve své třídě.

Jedno děvče, které po nemoci necvičilo v hodině tělesné výchovy, natočilo na mobil, jak spolužačka skáče přes kozu, přišlo jí to natolik vtipné, že toto video umístila na sociální síť Facebook. Video během chvilky obletělo školu. Na skutečnost upozornila matka natočené dívky, vše se vyšetřilo a skončilo to domluvou, třídní důtkou, smazáním videa a omluvou.

Ale takové nebezpečí číhá na každém rohu, a proto je třeba s ním bojovat.

Že nemůžeme toto téma brát na lehkou váhu, dosvědčuje i mnoho článků v tisku, kde autoři dávají rodičů rady, jak bojovat proti agresivním zprávám na mobil, facebooku, popř. videu na YouTube.

A že nemusí skončit jen u třídní důtky, svědčí i následující dva případy:

Jessie Logan se oběsila v červenci 2008. Bylo jí osmnáct let. Její bývalý přítel totiž rozeslal všem spolužáků na mobil Jessiinu nahou fotografii a Jessie se tak stala terčem ponižování a šikany.

Čtrnáctiletou Chantelle zmlátili spolužáci, mláčené natočili na video, a to umístili na internet. Chanteelle se zhroutila a nechodí do školy. Útočníci čekají na trest. (zdroj [13])

Jistě bychom mohli přidávat další a další příběhy i z naší republiky, protože často médií nějaký podobný příběh proběhne.

4. PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 Stanovení cíle a hypotéz

Cílem mé praktické části jsem zvolila zjistit situaci závislosti žáků na počítači, chtěla jsem zmapovat kolik žáků počítač doma má, kolik žáků se na něm věnuje vzdělávacím programům, kolik žáků se věnuje chatu a kolik hraje hry. Poslední dvě otázky jsem zaměřila na zjištění, kolik žáků má dnes v 7. třídě mobil a k čemu ho používají.

Hypotéza 1 – Počítač má doma sám pro sebe 50 % žáků.

Hypotéza 2 – Nejméně 50 % žáků tráví denně na počítači dvě a více hodin.

Hypotéza 3 – Více času tráví na počítači žáci z většího města.

4.2 Popis metody a vzorku

K vyplnění dotazníku jsem požádala žáky 7. ročníku tří různých škol, první školou byla Základní škola v Rudě nad Moravou (14 žáků), druhou Základní škola v Šumperku na ulici Vrchlického 22, kde část žáků ve třídě má rozšířenou výuku informatiky (24 žáků) a třetí školou byla Základní škola v Brně na ulici Křídlovická 30b, třída je s rozšířenou výukou matematiky, přírodovědných předmětů a informatiky (25 žáků).

Žáky jsem pořádala o vyplnění krátkého dotazníku (viz příloha).

4.3 Výsledky

Otázka 1 – Setkal(a) jsem se s člověkem, který je závislý

Tabulka 1: Setkal(a) jsem se s člověkem, který je závislý

	Ruda nad Moravou		Šumperk		Brno		celkem	
na alkoholu	4	29 %	9	38 %	11	44 %	24	38 %
na cigaretách	12	86 %	21	88 %	18	72 %	51	81 %
na drogách	3	21 %	0	0 %	7	28 %	10	16 %
na výherních automatech	1	7 %	1	4 %	3	12 %	5	8 %
jiné závislosti	1	7 %	0	0 %	10	40 %	11	17 %

Ve všech případech žáci uvádí, že nejvíce znají lidí závislých na cigaretách, žáci z Brna uvádějí i konkrétní případy jiných závislostí jako závislost na PC (9×), mobilu (4×), „holkách“ (1×) a TV (1×).

Otázka 2 – Jsem závislý

Tabulka 2: Jsem závislý

	Ruda nad Moravou		Šumperk		Brno		celkem	
na alkoholu	0	0 %	1	4 %	1	4 %	2	3 %
na cigaretách	2	14 %	3	13 %	0	0 %	5	8 %
na drogách	0	0 %	0	0 %	0	0 %	0	0 %
na výherních automatech	0	0 %	0	0 %	1	4 %	1	2 %
jiné závislosti	3	21 %	5	21 %	6	24 %	14	22 %

V Rudě nad Moravou uvádějí žáci jako jinou závislost sladkosti (2×) a PC (1×), v Šumperku PC (4×) a internet (1×), v Brně potom PC (6×), mobil (1×), jídlo (1×) a „holky“ (1×). Z dotazníku vyplývá, že ve větších městech závislost na počítači roste a žáci sami si to uvědomují. Na menších městech naopak stále nejvíce přetrvává závislost na cigaretách. Možná tento rozdíl může působit i inteligence a rodinné prostředí žáka, ve výběrových třídách předpokládáme vyšší vzdělání rodičů a jejich vyšší nároky na vzdělání.

Otázka 3 – Mám doma počítač

Tabulka 3: Mám doma počítač

	Ruda nad Moravou		Šumperk		Brno		celkem	
ne	1	7 %	2	8 %	1	4 %	4	6 %
ano, dohromady s rodiči a sourozenci	7	50 %	7	29 %	10	40 %	24	38 %
ano, dohromady se sourozenci	2	14 %	4	17 %	1	4 %	7	11 %
ano	4	29 %	11	46 %	13	52 %	28	45 %

Z této otázky vyplývá, že nejvyšší procento žáků, kteří mají počítač sami pro sebe, je v Brně, jak jsem předpokládala. Dokonce jeden žák z Brna napsal, že má počítače tři. Přesto skutečnost že víc jak 90 % žáků má počítač doma mne překvapila.

Otázka 4 – Denně trávím na počítači

Tabulka 4: Denně trávím na počítači

	Ruda nad Moravou		Šumperk		Brno		celkem	
méně jak 1 hodinu	6	43 %	4	17 %	7	28 %	17	27 %
1 až 2 hodiny	3	21 %	8	33 %	3	12 %	14	22 %
2 až 3 hodiny	4	29 %	4	17 %	2	8 %	10	16 %
3 a více hodin	1	7 %	8	33 %	13	52 %	22	35 %

Opět nejvyšší procento žáků, kteří na počítači tráví více jak tři hodiny je v Brně, nejvyšší procento žáků, kteří na počítači tráví méně jak jednu hodinu je v Rudě nad Moravou.

Otázka 5 – Většinu času na počítači trávím

Tabulka 5: Většinu času na počítači trávím

	Ruda nad Moravou		Šumperk		Brno		celkem	
na vzdělávacích programech	1	7 %	0	0 %	0	0 %	1	2 %
na internetu	10	71 %	15	42 %	9	36 %	34	54 %
u počítačových her	3	21 %	8	33 %	14	56 %	25	40 %
na chatu, facebooku, Instant Messaging (ICQ, QIP...)	8	57 %	8	33 %	8	32 %	24	38 %

Překvapilo mne, že pouze jediný žák tráví většinu času na počítači u výukových programů, čekala jsem v době, kdy je opravdu nabídka těchto programů široká, že o to bude větší zájem.

Otázka 6 – Na chatu se bavím

Tabulka 6: Na chatu se bavím

	Ruda nad Moravou		Šumperk		Brno		celkem	
jen se známými lidmi (spolužáci, kamarádi)	8	57 %	9	38 %	9	36 %	26	41 %
hlavně se známými lidmi	1	7 %	6	25 %	4	16 %	11	17 %
vyhledávám nové kamarády	1	7 %	8	33 %	3	12 %	12	19 %
Nechatuji	4	29 %	2	8 %	9	36 %	15	24 %

Výsledky mne potěšili, že žáci převážně chatují s lidmi známými.

Otázka 7 – Hry na počítači hraji

Tabulka 7: Hry na počítači hraji

	Ruda nad Moravou		Šumperk		Brno		celkem	
offline (sám)	7	50 %	10	42 %	20	80 %	37	59 %
LAN (domácí síť)	5	36 %	4	17 %	9	36 %	18	29 %
online na internetu s lidmi, které znám	2	14 %	4	17 %	11	44 %	17	27 %
online na internetu s lidmi, které neznám	3	21 %	2	8 %	11	44 %	16	25 %
nehraji hry	4	29 %	6	25 %	1	4 %	11	17 %

Otázka 8 – Hraji převážně hry

Tabulka 8: Hraji převážně hry

	Ruda nad Moravou		Šumperk		Brno		celkem	
3D (akční, bojové)	3	21 %	8	33 %	10	40 %	21	33 %
strategie	3	21 %	7	29 %	14	56 %	24	38 %
sportovní simulátory	3	21 %	5	21 %	4	16 %	12	19 %
závodní simulátory	9	64 %	9	38 %	14	56 %	32	51 %

Z výzkumu vyplývá, že největší zájem je o závodní simulátory, potom o strategie, akční a bojové hry, které jsou nejvíce nebezpečné, jsou až na třetím místě.

Otázka 9 – Mám svůj mobil

Tabulka 9: Mám svůj mobil

	Ruda nad Moravou		Šumperk		Brno		celkem	
ano	13	93 %	24	100 %	25	100 %	62	98 %
ne	1	7 %	0	0 %	0	0 %	1	2 %

Zde je opět patrný rozdíl mezi velkým městem, v Brně dokonce jeden žák napsal, že má mobily tři, a mezi malým městem, kde dokonce v sedmé třídě je jeden žák bez mobilního telefonu.

Otázka 10 – Mobilní telefon používám převážně

Tabulka 10: Mobilní telefon používám převážně

	Ruda nad Moravou		Šumperk		Brno		celkem	
ke komunikaci s rodiči	6	43 %	13	54 %	18	72 %	37	59 %
ke komunikaci s kamarády	9	64 %	11	46 %	17	68 %	37	59 %
jako mp3 přehrávač nebo foťák	3	21 %	8	33 %	10	40 %	21	33 %
na Java hry	3	21 %	3	13 %	6	24 %	12	19 %
k přístupu na internet	1	7 %	0	0 %	2	8 %	3	5 %

Opět mne potěšilo, že z výzkumu vyplývá, že většina žáků mobil používá převážně ke komunikaci s rodiči, případně s kamarády.

4.4 Diskuze

Ve všech školách jsem se setkala s milým přijetím, žáci měli zájem dotazník vyplňovat, možná byli ze začátku trochu překvapeni, že jsou tázáni na otázky ohledně času stráveného na počítači, ale víceméně jsem měla dojem, že k dotazníku přistupují zodpovědně.

Žáci z větších měst, z výběrových tříd žijí převážně v rodinách na vyšší sociální úrovni, ukazuje se tu i lepší přístup k PC doma. Ruda nad Moravou je město s velkou nezaměstnaností a sociálními problémy, i toto se objevuje v odpovědích, děti se více pohybují „jen tak“ po venku, často mají sklon spíše k závislosti na cigaretách, protože k tomu mají lepší přístup doma. Naopak v Brně, ve výběrové třídě už o cigarety nikdo zájem nemá. Zajímavé je, že třída ze Šumperka, která je napůl výběrová se ještě z části s cigaretami setkává.

Co se týká času stráveného na počítači je rozdíl mezi činnostmi v Brně a v Šumperku rozdílný, v Brně převážná většina hraje hry na rozdíl od Šumperka, kde žáci tráví více času na chatu. Mohu se jen domnívat, že to může být způsobeno rozdělením pohlaví ve třídách, tuto skutečnost jsem, bohužel, ve svém dotazníku nerozlišovala, ale vím, že třída v Brně má pouze 3 děvčata, naopak třída v Šumperku pouze 7 chlapců, můžeme se tak domnívat, že hry jsou prioritou chlapců, chat děvčat.

Z dotazníku mám dobrý pocit a nemyslím, že by situace ve školách byla vážná, nesmíme ji podceňovat, ale není to katastrofa. Nejvíce mne však mrzí a šokuje, že není zájem o výukové programy, zvláště ve výběrových třídách. Paradoxně jediný žák, který napsal, že tráví nejvíce času u výukových programů, byl z Rudy nad Moravou. Trh nabízí spoustu kvalitních programů a žáci jsou s nimi ve škole seznamováni, aspoň v Šumperku, kde v 50 % tříd probíhá interaktivní výuka na dotykových tabulích. Tady podle mne je potřeba žáky nějak zaujmout.

5. ZÁVĚR

Hypotéza1 – Počítač má doma sám pro sebe 50 % žáků

Tato hypotéza se potvrdila v Brně, kde počítač sám pro sebe má 52 % žáků, v Šumperku je to necelá polovina – 46 %, ale v Rudě na Moravě pouze 29 %, celkem vychází, že 45 % dotázaných školáků, má doma počítač sám pro sebe.

Hypotéza 2 – Nejméně 50 % žáků tráví denně na počítači dvě a více hodin

Tato hypotéza se potvrdila, celkem 51 % všech dotázaných žáků tráví u počítače více jak dvě hodiny, v Šumperku bychom se dostali přímo na 50 %, v Brně by to bylo 60 %, ale v Rudě nad Moravou pouze 36 %.

Hypotéza 3 – Více času tráví na počítači žáci z většího města

Třetí hypotéza se opět potvrdila, prokazatelné výsledky jsou uvedeny již u druhé hypotézy.

Hypotézy víceméně potvrdily mé očekávání, situace sice není vážná, ale rodiče by se měli zamyslet nad tím, jestli opravdu více jak dvě hodiny na počítači není pro jejich dítě hodně, když spočítáme 10 hodin spánku, 8 hodin ve škole (průměrně s cestou), tak více jak 1/3 z volného času, pokud žáci tráví u počítače, není zanedbatelná. Chybí potom čas na sport, pohyb a jiné aktivity a to je škoda, ale jakým způsobem tuto informaci předávat rodičům nevím, bohužel většina rodičů nemá zájem přesně o to, co dítě ve volném čase dělá, důležité je, aby bylo hodné a nerušilo je.

6. POUŽITÁ LITERATURA

- [1] *Wikipedie, otevřená encyklopedie* [online]. 2010 [cit. 2010-04-15]. Hlavní strana. Dostupné z WWW:
<http://cs.wikipedia.org/wiki/Hlavn%C3%AD_strana>.
- [2] ATKINSON, R. L. *Psychologie*. Praha : Victoria Publishing, 1995. 863 s. ISBN 80-85605-35-X.
- [3] TRNKA, Jan. Je kouření tabáku závislostí?. *Psychiatrie* [online]. 2000, č. 4, [cit. 2010-04-15]. Dostupný z WWW:
<<http://www.tigis.cz/PSYCHIAT/PSYCH400/11dopisy.htm>>.
- [4] RŮŽIČKA, Petr. Závislost na počítačích očima odborníka. *Idnes.cz* [online]. 1. 3. 2001, č. 1, [cit. 2010-04-15]. Dostupný z WWW:
<<http://www.aktip.cz/cs/publikace/z-tisku/zavislost-na-pocitacich-ocima-odbornika.html>>.
- [5] *Slunecnice.cz : Bezpečnost dětí na internetu* [online]. 2010 [cit. 2010-04-15]. „Závislost“ na internetu a boj proti ní. Dostupné z WWW:
<<http://www.slunecnice.cz/special/bezpecnost-deti/zavislost-na-internetu-a-boj-proti-ni/>>.
- [6] LEDABYL, Ondřej. *Identita a závislost na online hrách*. Brno, 2007. 90 s. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií.
- [7] MITTELBACH, Jan. Závislost dětí na videohrách: 10 bodů, podle kterých poznáte, že už je zle. *IHNed.cz* [online]. 23. 4. 2009 [cit. 2010-04-15]. Dostupný z WWW:
<<http://digiweb.ihned.cz/c1-36835130-zavislost-deti-na-videohrach-10-bodu-podle-kterych-poznate-ze-uz-je-zle>>.

- [8] *EXtra krása* [online]. 18. březen 2009 [cit. 2010-04-15]. Děti a počítačové hry: Jak k tomu přistupovat?. Dostupné z WWW:
<<http://www.extrakrasa.cz/tehotenstvi-deti/deti-a-pocitacove-hry-jak-k-tomu-pristupovat/>>.
- [9] *Rodina.Dáma.cz* [online]. 8. 11. 2002 [cit. 2010-04-15]. Jsou počítačové hry pro děti přínosem?. Dostupné z WWW:
<<http://rodina.dama.cz/clanek.php?d=2323>>.
- [10] *Novinky.cz* [online]. 12. března 2009 [cit. 2010-04-15]. Závislost dětí vyléčí láska a pravidla, radí odborníci. Dostupné z WWW:
<<http://www.novinky.cz/zena/deti/163689-zavislost-deti-vyleci-laska-a-pravidla-radi-odbornici.html>>.
- [11] *Poradenskecentrum.cz* [online]. 2010 [cit. 2010-04-15]. Závislost na počítačích a počítačových hrách. Dostupné z WWW:
<<http://www.poradenskecentrum.cz/pocitacova-zavislost.php>>.
- [12] Počítačové hry: noví učitelé. *Salesiánský magazín*. 2010, č. 1.
- [13] Jak bojovat s kyberšikanou? *OnaDnes*. 2010, č. 12.

PŘÍLOHY

Dobrý den, studuji výchovné poradenství a cílem mé závěrečné práce je zjištění závislosti žáků základní školy na počítači a mobilu, proto, Vás prosím o vyplnění následujícího dotazníku.

Děkuji Mgr. Bohumila Alešová.

- 1) Setkal(a) jsem se nebo znám ve svém okolí člověka, který je závislý
 - ☐ na alkoholu
 - ☐ na cigaretách
 - ☐ na drogách
 - ☐ na výherních automatech
 - ☐ jiné závislosti.....
- 2) Jsem závislý na
 - ☐ na alkoholu
 - ☐ na cigaretách
 - ☐ na drogách
 - ☐ na výherních automatech
 - ☐ jiné závislosti.....
- 3) Mám doma počítač
 - ☐ ne
 - ☐ ano, dohromady s rodiči a sourozenci
 - ☐ ano, dohromady se sourozenci
 - ☐ ano, mám svůj vlastní
- 4) Denně trávím na počítači
 - ☐ méně jak 1 hodinu
 - ☐ 1 až 2 hodiny
 - ☐ 2 až 3 hodiny
 - ☐ 3 a více hodin
- 5) Většinu času na počítači trávím
 - ☐ na vzdělávacích programech (výukové programy a další)
 - ☐ na internetu
 - ☐ u počítačových her
 - ☐ na chatu, facebooku, Instant Messaging (ICQ, QIP)
- 6) Na chatu se bavím
 - ☐ jen se známými lidmi (spolužáci, kamarádi)
 - ☐ hlavně se známými lidmi
 - ☐ vyhledávám nové kamarády
 - ☐ nechatuji
- 7) Hry na počítači hraji
 - ☐ offline (sám)
 - ☐ LAN (po domácí síti)
 - ☐ online na internetu s lidmi, které znám
 - ☐ online na internetu s lidmi, které neznám
 - ☐ nehraji hry
- 8) Hraji převážně hry
 - ☐ 3D akční (bojové a střílečí hry např. Quake 3, Arena)
 - ☐ Strategie (např. Warcraft 3, Red Alert 3)
 - ☐ sportovní simulátory (např. Fifa, Nhl)
 - ☐ závodní simulátory (např. Need for Speed)
- 9) Mám svůj vlatní mobilní telefon
 - ☐ ano
 - ☐ ne
- 10) Mobilní telefon používám převážně
 - ☐ ke komunikaci s rodiči
 - ☐ ke komunikaci s kamarády
 - ☐ jako mp3 přehrávač nebo foťák
 - ☐ na Java hry
 - ☐ k přístupu na internet