

# STŘEDOŠKOLSKÁ ODBORNÁ ČINNOST

## Závislost na internetových aplikacích

Obor SOČ: 14. Pedagogika, psychologie, sociologie a problematika volného času

Autor: Lea Nedělková

Škola: Gymnázium Brno-Řečkovice, Terezy Novákové 2

Sexta A

Jihomoravský kraj

Konzultanti: Mgr. Lukáš Blinka

Mgr. Jan Vybíral

Brno 2011

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem svou práci vypracovala samostatně, použila jsem pouze podklady citované v práci a uvedené v příloženém seznamu a postup při zpracování práce je v souladu se zák. č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů v platném znění.

V Brně dne 15. února 2011

Podpis: .....

## **Poděkování**

Tímto bych ráda poděkovala panu Mgr. Lukáši Blinky za čas, věnovaný této práci, za odborné rady a konzultace, které mi byly poskytnuty při psaní středoškolské odborné činnosti.

Dále bych chtěla poděkovat panu Mgr. Janu Vybíralovi za podnětné připomínky, ochotné vedení a celkovou úpravu práce.

## **Anotace**

Tato práce se zabývá problematikou závislostí na internetových aplikacích, jedním ze sociálně-patologických jevů. Internetové aplikace jsou prostředí pro komunikaci mezi uživateli, která je zprostředkovaná internetem. Ten jako takový závislost nezpůsobí, je zapříčiněna užíváním jednotlivých aplikací, ke kterým mají uživatelé snadný přístup. Závislý člověk vykazuje příznaky, které definoval britský psycholog Mark Griffiths (změny nálad, salience nebo-li význačnost, tolerance, abstinenční příznaky a konflikty).

Díky dotazníkovému šetření, provedeného mezi adolescenty, byl zjištěn poměr závislých a ne-závislých studentů. V práci jsou také popsány aplikace, na nichž je největší pravděpodobnost vzniku závislosti a kterým by se uživatelé měli nejvíce vyhýbat.

Důsledky, které případná závislost způsobuje, jsou vážné a velmi těžko napravitelné. Není snadné závislost na internetových aplikacích léčit, ovšem jednotlivé postupy léčení byly shrnuty a nejdůležitější informace, týkající se této problematiky, umístěny do letákové formy.

### **Klíčová slova**

Závislost, internetové aplikace, komunikace, internet, příznaky, dotazníkové šetření, leták

## OBSAH

1	ÚVOD	6
2	INTERNETOVÉ APLIKACE	7
2.1	Rozdělení kyberprostoru	7
2.1.1	Sociální sítě	8
2.1.2	On-line hry	9
2.1.3	Messengery	10
2.1.4	On-line chaty	10
2.1.5	E-mail	10
2.1.6	Blogy	11
2.1.7	Aplikace, sloužící k poslechu a stahování hudby či videí	12
3	ZÁVISLOSTNÍ CHOVÁNÍ	13
3.1	Co je závislost a jak ji chápeme při přenesení na internetové aplikace?	13
3.2	Jak vzniká závislost na internetových aplikacích?	14
3.3	Jak závislosti předcházet?	16
4	PROJEVY A DŮSLEDKY ZÁVISLOSTI	18
4.1	Projevy závislosti	18
4.2	Důsledky závislosti	19
5	STATISTIKA NEJVĚTŠÍ ZÁVISLOSTI	21
5.1	Závislost z hlediska aplikací	21
5.1.1	MMORPG hry	21
5.1.2	On-line chaty	23
5.2	Závislost z hlediska věku	23
6	DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ	25
6.1	Cíl dotazníkového šetření	25
6.2	Rozbor dotazníkového šetření	25
6.3	Grafy	28
6.3.1	Graf 1 – Celkový počet závislých a ne-závislých studentů	28
6.3.2	Graf 2 – Průměrná doba strávená na jednotlivých aplikacích	29
6.3.3	Graf 3 – Počet závislých na typu školy	32
6.3.4	Graf 4 – Průměrná doba strávená na jednotlivých aplikacích (typy škol)	33
6.3.5	Graf 5 – Průměrná doba strávená na jednotlivých aplikacích (muži, ženy)	34
6.3.6	Graf 6 – Rozdělení studentů podle závislosti	35
6.3.7	Graf 7 – Aplikace dle pravděpodobnosti vzniku závislosti	36
6.4	Závěr dotazníkového šetření	37
7	MOŽNOSTI ŘEŠENÍ ZÁVISLÝCH I OHROŽENÝH ADOLESCENTŮ	38
8	LETÁK	39
8.1	Cíl	39
8.2	Rozbor letáku	39
9	ZÁVĚR	40
	SEZNAM CITACÍ	42
	POUŽITÁ LITERATURA	43
	SEZNAM OBRÁZKŮ	44
	SEZNAM TABULEK	45
	SEZNAM GRAFŮ	45
	PŘÍLOHY	46
	Seznam příloh	46

# 1 ÚVOD

Jako téma pro svoji středoškolskou odbornou činnost jsem si vybrala *Závislost na internetových aplikacích* a problematiku spojenou s ní. Toto téma je v poslední době velmi aktuální, ovšem prakticky nikdo se jej nesnaží popularizovat ve vědecké formě, která se mnohdy liší od informací, zprostředkovanými medií. Kvůli tomu je laická veřejnost velmi málo informovaná a neuvědomuje si riziko závislostí. Počet závislých se proto neustále zvyšuje. To má negativní vliv nejen na jejich školní či pracovní výsledky, ale i osobní život nebo zdravotní stav.

Práci jsem rozdělila do dvou částí. První z nich je část teoretická, ve které bych chtěla nastínit problém závislostí na internetových aplikacích. Hlavním cílem této části je shrnout vědecká tvrzení o možnosti stát se velmi snadno závislým a popsat jednotlivé internetové aplikace.

Druhou část práce jsem zaměřila prakticky. Na základě otázek, zjišťující přítomnost závislosti a dalších doplňujících otázek, bude vytvořeno dotazníkové šetření, díky němuž budu mít např. možnost zjistit, kolik studentů ve věkové skupině 12-15 let se již stalo závislými. Toto věkové rozmezí je vybráno na základě výzkumu<sup>1</sup>, z něhož vyplývá, že nejvíce ohrožených a závislých je právě mezi těmito adolescenty. Hlavním cílem šetření bude zjistit, na jaké internetové aplikaci je největší možnost stát se závislým.

Doplňující otázky, které jsou součástí dotazníkového šetření, slouží také k návrhu řešení problému, jak zbavit adolescenty závislosti či jak jí předcházet. Hlavním cílem je navrhnout takové postupy, které by byly adekvátní nejen pro studenty, ale především pro rodiče. Ti totiž hrají nejdůležitější roli v tomto léčení. Adolescenti, kteří jsou závislostí pohlceni natolik, že jim kroky, uvedené v kapitole 7, nepomohou, musí vyhledat pomoc odborníka.

Také bude vytvořen leták, který má sloužit jako varování před možností stát se závislým na internetových aplikacích. Hlavním cílem je popularizovat tento fakt shrnutím informací, uvedených v mé práci. Vědecké informace jsou obsaženy zejména v knihách, které jsou pro laickou veřejnost příliš komplikované. Forma letáku bude zvolena kvůli stručnosti, ale také obsaženosti nejpodstatnějších údajů, týkajících se této problematiky.

---

<sup>1</sup> Blinka, Lukáš. *Generace závislých? Dospívající a online hry*. Praha, 2008. Konference Primární prevence rizikového chování V.

## **2 INTERNETOVÉ APLIKACE**

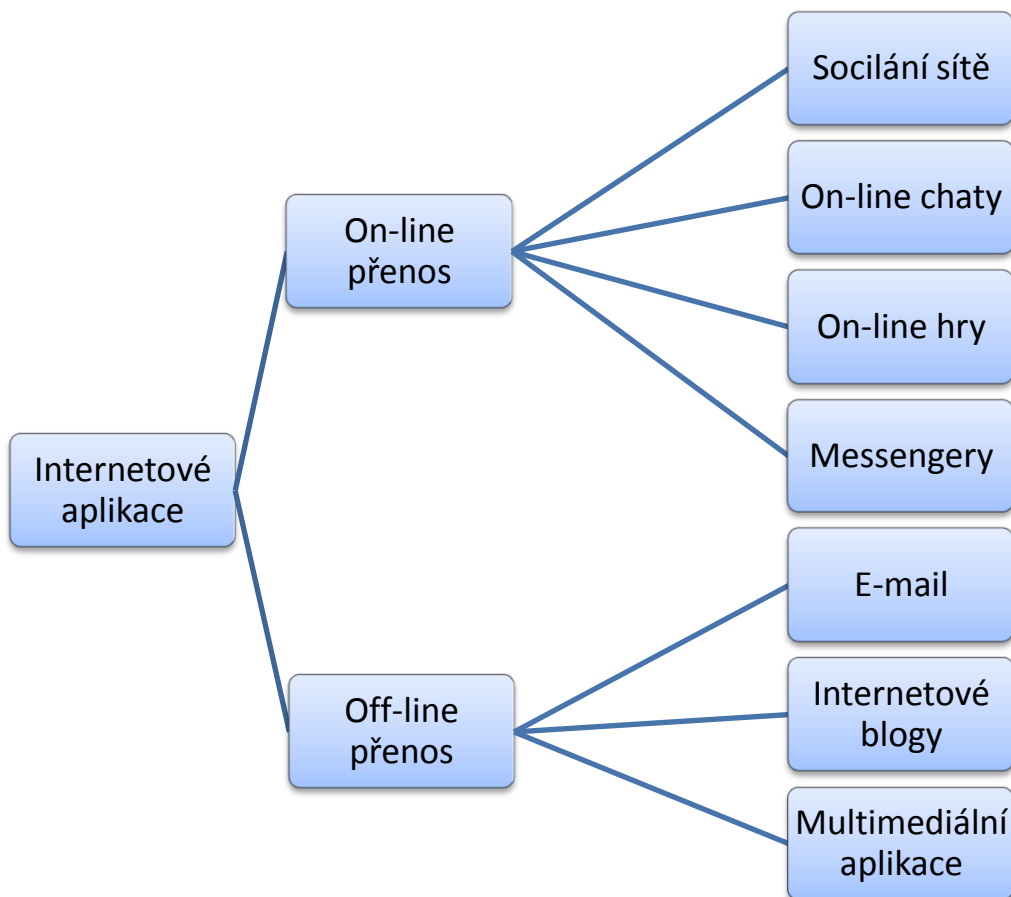
Internetové aplikace jsou prostředí pro komunikaci mezi uživateli, zprostředkovanou internetem. Jejich výhodou je rychlé dorozumívání osob. Využívají se zejména ke komunikaci s přáteli, blízkými, kolegy či k navazování kontaktů. Nejčastěji využívané aplikace jsou sociální sítě, on-line hry, messengery, on-line chaty, e-mail, blogy a aplikace, sloužící k poslechu a stahování hudby či videí.

### **2.1 Rozdělení kyberprostoru**

S komunikací se můžeme setkat v reálném světě a v kyberprostoru. Komunikací v reálném světě myslíme komunikaci ve světě skutečně existujícím, ve světě, na nějž jsme zvyklí a v němž komunikujeme tradičními prostředky. Naopak kyberprostorem rozumíme komunikaci, odehrávající se mimo náš reálný svět. „Myslíme tím komunikaci uvnitř něčeho fyzicky nehmátatelného, kam je naše fyzická bytost transformována a kde se až poté komunikace odehrává.“ [ 2 ] Pod kyberprostor spadá například internet.

Nejvyužívanější internetové aplikace byly rozděleny na prostředky s on-line a off-line přenosem. On-line přenos je takový přenos, který nám umožňuje přenášet sdělení či data od odesílatele k příjemci, a to tak, že příjemce musí být v době přenosu tomuto přenosu fyzicky přítomen. Přenos dat se tedy uskuteční pouze za přítomnosti příjemce. Pokud příjemce přenosu dat v daný okamžik fyzicky přítomen není, o zaslání data přijde.

Off-line přenosem pak rozumíme takový přenos, který nám umožní přenášet sdělení a data od odesílatele k příjemci, a to tak, že příjemce nemusí být v době přenosu tomuto přenosu fyzicky přítomen. Přenos dat se uskuteční v příjemcově nepřítomnosti a příjemce o zaslání data nepřijde. [ 6 ]



Obrázek 1: Základní rozdělení internetových aplikací

### 2.1.1 Sociální sítě



Obrázek 2: Facebook

Sociální sítě jsou na internetu místem k setkávání lidí, sdílení zážitků, fotografií a dalšího obsahu. Očekává se od nich vzájemná interakce. Můžeme se setkat s různými typy sociálních sítí. Některé vznikají na základě rodinných vazeb, kamarádů, témat, jiné jsou zaměřeny na seznámení.

Původně byly hlavním úkolem sociálních sítí diskuze, chaty a setkávání lidí. S rozvojem moderních technologií se začala používat a sdílet multimedia. Sociální sítě se staly prostředkem k používání jiných služeb a nástrojem k seznámení a udržování vzájemných vazeb.

Mezi významné české sociální sítě patří např. Spoluzaci.cz, kteří slouží k uchování vazeb mezi spolužáky. Ze zahraničních sítí hraje významnou roli Facebook, Twitter či MySpace. [ 8 ]



### 2.1.2 On-line hry



Obrázek 3: On-line hry

On-line hrami rozumíme takové hry, které jsou hrány po internetu. Jejich cílem není pouze úspěšná hra, ale také seznámení s jinými hráči. Jedním z typů on-line her jsou tzv. MMORPG hry (z angl. Massively Multiplayer Online Role-Playing Games). Jsou to rolové hry, nejčastěji fantasy žánru, které jsou hrány po internetu. V jeden okamžik je ve hře přítomno až několik tisíc jiných hráčů. Ti plní různé herní úkoly a mohou vstupovat do interakce s jinými hráči skrze své určené virtuální postavy. Plnění úkolů (a prozkoumávání světa), interakce s druhými a rozvoj vlastní herní postavy jsou třemi dominantními prvky MMORPG her. Specifickou vlastností tohoto světa je jeho perzistentnost: i když se hráč od počítače odpojí, hra se neustále vyvíjí a děj pokračuje dál.

MMORPG se objevily ve druhé polovině 90. let, nicméně v textové podobě (tzv. MUD, Multi User Dungeon) existují od samotných počátků internetu, tedy od konce 70. let. Nejpopulárnější z těchto her, World of Warcraft, má v současné době přes 9 milionů registrovaných hráčů.

MMORPG hry se staly předmětem mnoha psychologických studií, které naznačují, že tyto hry mají potenciál u mnoha svých uživatelů vyvolávat závislost. „Lee et al. (2007) uvádí, že ve skupině adolescentů, kteří vykazují největší tendenci stát se závislými na internetových hrách, jsou nejpopulárnější právě MMORPG a že tyto hry mají rovněž největší potenciál závislost vyvolat (více v kapitole 5.1.1).“ [ 1 ] Je však třeba mít na mysli, že nejen MMORPG hry vyvolávají závislost. Existují i jiné on-line hry, u kterých může mít tendence k závislosti jiný charakter. [ 5 ]

Ovšem přiměřené hraní on-line her je i v něčem prospěšné. Rozvíjí hráčovu kreativitu, fantazii a postřeh. Plněním různých úkolů se mu zvyšuje logické myšlení a hraním ve skupinách se naučí spolupracovat.

### 2.1.3 Messengery



Obrázek 4: ICQ

Messengery jsou programy, které umí zprostředkovat v reálném čase on-line komunikaci mezi uživateli [ 9 ]. Tito uživatelé se většinou již znají, messengery nevyužívají k seznámení.

Na některých typech messengerů (např. ICQ) mají uživatelé možnost hrát společně hry, aniž by se navzájem znali. Hraní probíhá po dvojicích.

Tímto způsobem se mohou uživatelé on-line messengerů seznámit.

K neznámějším typům messengerů patří ICQ (z angl. I seek you), Windows Live Messenger, MSN a další.

### 2.1.4 On-line chaty



Obrázek 5: On-line chaty

On-line chat je komunikace v prostředí, ve kterém můžeme vést rozhovor s jedním či více lidmi najednou. Je vždy uskutečňován v reálném čase. Některé chaty mají možnost audio či videochatů. Výhodou chatů je otevřenost, rychlé seznámení s jinými lidmi a možnost zábavy. Lidé většinou komunikují v tematických skupinách, rozdělených podle bydliště, zálib apod.

Od messengerů se on-line chaty liší tím, že sem lidé chodí za účelem seznámení, kdežto na messengerech lidé většinou komunikují se svými přáteli či blízkými. Největším on-line chatem v České republice je chat Lide.cz, který denně navštíví přes 50 tisíc lidí. [ 8 ]

### 2.1.5 E-mail



Obrázek 6: E-mail

E-mail je nejpoužívanější formou internetové komunikace, díky které komunikujeme nejen soukromě, ale hlavní roli hraje i v profesní komunikaci. První e-mail se objevil v roce 1965, je proto starší než samotný internet. Slouží k odesílání, doručování a přijímání elektronických zpráv, jejichž běžnou součástí se dnes stala i příloha.

Bez problémů lze poslat soubory menších datových rozměrů, jako jsou například dokumenty. Pro posílání příloh s větším objemem dat se tato aplikace nedoporučuje.

E-mailová schránka je velmi rozšířená a běžná, proto najít člověka v produktivním věku, který tuto aplikaci nevyužívá, je poměrně neobvyklé. Internetový prohlížeč Seznam má například aktuálně cca 7 milionů aktivních e-mailových schránek (za aktivní schránku je považován účet, kde byla zaznamenána aktivita minimálně jednou za dva měsíce).

I s e-mailovou schránkou jsou spojena určitá rizika. Některá jsou jen obtěžujícího charakteru, jako je například spam nebo-li nevyžádaná pošta. Většinou se ukládá do složky, určené právě této nevyžádané poště. Od spamů je očekáváno, že s nimi člověk po obdržení nebude dále pracovat. Některá nevyžádaná pošta má ale za účel získat od vás osobní data, či dokonce přihlašovací údaje, proto bychom měli těmto rizikům věnovat pozor a být obezřetní i při používání e-mailové schránky.[ 8 ]

### 2.1.6 Blogy



Obrázek 7:Blogy

Blog je webová aplikace, která obsahuje příspěvky většinou jednoho editora na jedné webové stránce. Autor blogu se označuje jako blogger, veškeré blogy a jejich vzájemné vztahy blogosféra. Blogem může být například internetový deník, magazín, zápisník myšlenek a názorů, stránky školní třídy, místo pro diskusi s přáteli apod. [ 10 ]

Slovo *blog* vzniklo stažením anglického *web log*, což do češtiny můžeme zhruba přeložit jako *webový zápisník*, a zkrácením slova *weblog*. Do weblogu může přispívat jeden blogger, malá skupina přátel nebo široká komunita. U mnoha weblogů je umožněno přidávání komentářů k jednotlivým příspěvkům, takže kolem nich vzniká čtenářská komunita; jiné jsou neinteraktivní. U interaktivních blogů může vzniknout závislost, kdy má člověk tendenci neustále přidávat k určitým blogům komentáře či jiné příspěvky. [ 12 ]

Blogy můžeme rozdělit na odborné a osobní. „Podle průzkumů, shrnutých v článku Raviho Kumara a dalších, vzniká stále více blogů osobních, což se týká zejména věkové skupiny 16-21 let.“ [ 3 ] Podle téhož zdroje pochází nejvíce bloggerů ze Spojených států amerických (zejména z Kalifornie), následuje Kanada, Rusko a Austrálie.

K nejznámějším českým bloggerům patří David Grudl, František Fuka či Petr Staniček.

### 2.1.7 Aplikace, sloužící k poslechu a stahování hudby či videí



Obrázek 8: Multimediální aplikace

Aplikace, sloužící k poslechu a stahování hudby či videí, chápeme jako internetové prostředí, které nám umožňuje neomezeně stahovat jednotlivé multimediální obsahy. Stahovat je lze ilegálně nebo legálně za poplatek.

Další z možností je přidávání komentářů k jednotlivým obsahům, či komentářů, vztahujících se k celé aplikaci. Lidé mohou vykazovat známky závislosti i z pouhého přidávání komentářů na následujících multimediálních aplikacích.

Mezi nejznámější ilegální aplikací pro stahování a poslech hudby patří [mp3s.nadruhou.net](http://mp3s.nadruhou.net), mezi legální řadíme [i-legalne.cz](http://i-legalne.cz) či [t-music.cz](http://t-music.cz). Největší aplikací pro sdílení videí je server YouTube.

### 3 ZÁVISLOSTNÍ CHOVÁNÍ

#### 3.1 Co je závislost a jak ji chápeme při přenesení na internetové aplikace?

Závislost můžeme obecně popsat jako stav, kdy má jedinec neustálou potřebu opakovat určité chování. Pro život tohoto jedince je nezbytný tzv. předmět závislosti. Předmětem závislosti můžeme chápat psychoaktivní látku (drogy, alkohol), určitou činnost (sociálně patologické jevy - gamblerství, šikana, vandalství apod.) či patologickou závislost na jakékoli osobě. Vznik závislosti lze předpokládat tehdy, kdy předmět závislosti způsobuje danému člověku úlevu, potěšení nebo jej dokáže zbavit bolesti.[ 4 ]

Závislost na internetových aplikacích dosud není jasně definovaným pojmem. Nejedná se totiž o jednoznačně specifikovanou poruchu s konkrétními příznaky. Není také zatím jisté, zda můžeme mluvit o *závislosti* na těchto aplikacích. Je však dokázáno, že jejich nadměrné užívání může mít negativní vliv na život člověka. Dále můžeme mluvit o *problematickém používání internetových aplikací*, což bychom chápali jako takové používání aplikací, které způsobuje psychologické, sociální, školní anebo pracovní problémy v životě jednotlivce. Ač je tento pojem chápán odborníky různě, jedná se o sociálně-patologický jev, kterému bychom měli věnovat pozornost.[ 5 ]

K termínu *závislosti na internetových aplikacích* se váže termín *závislosti na internetu*, protože všechny tyto aplikace jsou zprostředkovány internetem. „Významnou roli ve vzniku tohoto termínu sehrál psycholog Ivan Goldberg, který v roce 1995 uveřejnil kritéria pro diagnózu závislosti na internetu.“[ 1 ] V některých případech se tento pojem široce používá, aniž by si autoři uvědomili jeho chybné užití. „Psycholog John Grohol ovšem nesouhlasí s termínem *závislost* a s novými diagnostickými kategoriemi, odsuzuje především patologizování každodenních problémů.“[ 1 ] Podle něj jsou lidé, kteří se označují za *závislé na internetu*, pouze neschopni řešit problémy a konflikty ve svém životě.

Oproti tomu britský psycholog Mark Griffiths termín závislosti v souvislosti s počítačem a internetem používá, respektive je jeho zastáncem. Podle něj má *závislost na internetu* stejné charakteristické vlastnosti jako ostatní závislosti. Sestavil projevy, kterými se vyznačují lidé, závislí na internetu. Mezi tyto projevy patří: změny nálad, salience nebo-li význačnost,

tolerance, abstinenci příznaky a konflikty. Člověka, který splňuje těchto pět kritérií, považuje Griffiths za závislého.

Výzkumníci John Charlton a Ian Danforth v roce 2004 srovnávali normální studenty s hráči on-line her. Do těchto her se může zapojit až několik tisíc hráčů současně. Autoři srovnávali výskyt jednotlivých projevů závislosti, které definoval Mark Griffiths. Faktorová analýza objevila dva hlavní faktory: *high engagement* (doslova vysoké zapojení) a *addiction* (závislost). Oba pojmy souvisí s nadměrným užíváním internetu, ovšem *high engagement* není patologické. S *high engagement* se pojily euforické nálady, zvyšování zaujetí internetem v myšlenkách, zatímco s *addiction* byly spojeny odvykací problémy, relapsy<sup>2</sup>, úplné zaujetí internetem. Objevily se i konflikty, jak s jinými lidmi, tak mezi internetem a dalšími aktivitami. Projevy, pojící se s *addiction*, považují autoři za stěžejní v problematice *závislosti na internetu*. Upozorňují na to, že Griffithsova metoda vede k označení příliš mnoha osob za *závislé*, což nemusí odpovídat realitě.[ 5 ]

Internet jako takový ovšem žádnou závislost nezpůsobuje. Způsobují ji aplikace či jednotlivá prostředí, které se na internetu vyskytují. Závislost může tedy být vyvolána činností či chováním, které jednotlivá prostředí umožňují. Jedním z nich jsou komunikační aplikace, které mohou vyvolat závislostní chování. Pro lepší porozumění a zjednodušení textu je v celé práci použit termín *závislosti*.

### **3.2 Jak vzniká závislost na internetových aplikacích?**

Závislost na internetových aplikacích se neobjeví bez příčiny. Člověk musí mít nějaké podněty, které mají za následek jeho pozdější závislost. Vzniká například kvůli tomu, že lidé nemají či ztratili své přátele a nemohou proto s nikým sdílet své problémy, radosti či zážitky. Přátele pak hledají na internetových chatech, sociálních sítích či on-line hrách.

Pokud má člověk rodinné problémy a poblíž není nikdo, komu by se mohl svěřit (jeho přátele bydlí daleko či nejsou dostupní), je velmi pravděpodobné, že se připojí k on-line komunikaci. Je snazší svěřit se svým virtuálním přátelům než problémy osobně řešit.

---

<sup>2</sup> časný či pozdní návrat příznaků nemoci, která byla v klidu; zhoršení, což znamená i přetrvávající zvýšenou zranitelnost

On-line komunikace také přináší únik od každodenních problémů či úlevu od emocionálních potíží jako např. stres, deprese, úzkost apod. Lidé ji používají jako únik od problematických či těžce zvladatelných situací, např. odchod z práce, náhlá nezaměstnanost, špatné školní výsledky, manželské problémy aj.

On-line komunikaci vyhledávají všichni lidé bez ohledu na své povahové rysy. Pro člověka nesmělého, plachého, s nízkým sebevědomím, je mnohem snazší komunikovat přes počítač, protože daného člověka nevidí. Vzniká mezi nimi bariéra, a tak mizí zábrany studu. Místo rychlé odpovědi *face to face* si mohou odpověď pečlivě promyslet. Tak se může odvrátit od reálného světa a začne komunikovat převážně se svými virtuálními kamarády.

Lidé společenšší a komunikativní se také mohou stát závislími. Jsou sice obklopeni velkým množstvím přátel, ovšem vyhledávají další, které by mohli poznat či se s nimi blíže seznámit. Jako prostředek začnou používat on-line komunikaci a může se stát, že později nahradí tu v reálném životě.

Někdy se můžeme setkat i se skutečností, že lidé řeší své komplexy vydáváním se za někoho jiného, za člověka s naprosto odlišnou povahou, než ve skutečnosti mají.

Pokud nemají lidé žádné zájmy, stávají se snadněji závislími. Mají spoustu volného času, se kterým si neví rady a nudí se. K on-line komunikaci se přihlásí za účelem hledání zábavy. Tam ji snadno naleznou a v případě, že by se našla nějaká jiná aktivita, kterou by mohli provozovat a oni by už na on-line komunikaci závislí byli, jinou už bohužel neakceptují. O veškeré další činnosti již ztratili zájem.

Ale i lidé se spoustou zájmů se stávají závislími. Své zájmy rozvíjí na internetu, kde hledají nové informace, které je mohou snadno zavést k diskuzním skupinám či blogům o určitém tématu. Zde zanechávají vzkazy, ke kterým se posléze rádi vrací. I z »nevinného« přídávání vzkazů se mohou objevit první příznaky závislosti.[ 5 ]

Lidé, kteří jsou závislí na některé z internetových aplikací, mají kvůli snížené schopnosti pozornosti větší sklony ke vzniku ostatních sociálně-patologických jevů, např. ke gamblerství, šikaně apod. Tito lidé se již nemohou zcela soustředit, protože se v jejich životě naskytly určité problémy (viz výše). Představa o světě je zkreslená, už jej nevnímají tak pozorně jako lidé bez příznaků závislosti.

### 3.3 Jak závislosti předcházet?

Aby člověk neměl takovou možnost stát se závislým, je potřeba, aby mu rodiče věnovali v dětství pozornost. Rodiče často neví, co jejich dítě na internetových aplikacích dělá, v horším případě ani nemají zájem to vědět. Ovšem i kdyby zjistili, čemu se jejich dítě věnuje, nemusí tomu vždy rozumět. Je pro ně také přijatelnější nechat své dítě na počítači dlouhé hodiny, protože mají nad ním dozor a nemusí mít strach, že se dítěti venku něco stane. Tento nezájem vyvolá v dítěti touhu po prozkoumávání internetu, kde si může najít mnoho virtuálních přátel<sup>3</sup>, se kterými poté tráví většinu volného času. Rodiče by se proto měli zajímat, co jejich dítě na počítači dělá a případně jim čas, trávený on-line, omezili.

Pokud dítě nemá žádné volnočasové aktivity, měli by jim rodiče nějaké zprostředkovat. Jestli se dítě nudí a má volný přístup k internetu, je velká pravděpodobnost jeho užití. Hodiny, strávené on-line, mohou být využity mnohem lépe. Nejen děti potřebují k životu pohyb, proto by se rodiče mohli rozhodnout pro nějakou pohybovou činnost. Další, například kreativní či logické aktivity, jsou jistě vhodné pro trávení volného času. Pokud rodiče vedou děti k takovým činnostem již od útlého věku, je větší pravděpodobnost v jejich pokračování do dospělosti než v těchto letech s nějakou z činností začínat. Pokud má dítě či dospělý řadu aktivit, které ho zabaví ve volných chvílích, je u těchto osob menší pravděpodobnost vzniku závislosti na komunikačních aplikacích. Ovšem jestli se rodiče o případné zájmy dítěte nestarají, šance, že se dítě samo přihlásí do některého ze zájmových kroužků, je prakticky nulová.

Další možností, jak závislosti předcházet, je nezanedbávat základní fyziologické potřeby. Kvůli on-line komunikaci bychom neměli chodit spát v pozdních nočních hodinách, omezovat příjem jídla a tekutin či zdržovat nucení na záchod. Kromě toho, že se tímto způsobem stáváme náchylnější ke vzniku závislosti, i pro náš organismus je takový přístup škodlivý.

Pokud má člověk pocit, že tráví na on-line komunikaci stále více času, měl by se pokusit tento čas co nejdříve omezit. Jestli se člověk snaží čas, trávený on-line, omezit po dlouhé době používání daných aplikací, je toto omezování mnohem těžší a v mnoha případech

---

<sup>3</sup> Virtuálního přítele chápeme jako přítele, kterého nejsme schopni vidět a komunikujeme s ním pouze přes moderní komunikační aplikace (Messengery, On-line hry apod.)



i neúspěšné. Nemělo by se nám také stát, že se přistihneme při on-line komunikaci v případě, že nás to už nebaví. Pokud se tak stane, předejdeme možné závislosti vypnutím všech používaných aplikací.

Člověk, který komunikuje převážně v on-line světě, by se měl s virtuálními osobami sejit. Toto setkání může vést k opakovaným i častějším schůzkám. Člověk by už nebyl tak upnutý na on-line svět, poznal by či znovuobjevil ten reálný. Virtuální přátelé by ho také mohli zapojit do různých společenských aktivit, pro které by se daná osoba mohla případně nadchnout.

## 4 PROJEVY A DŮSLEDKY ZÁVISLOSTI

### 4.1 Projevy závislosti

Člověka označíme za závislého, pokud se u něho projeví všechny následující faktory:

#### 1) Význačnost

- jeden nebo více komunikačních prostředků se stane nejdůležitější v životě jedince
- dochází k odsouvání uspokojování i fyziologických potřeb, např. hygiena, stravování apod.

#### 2) Podstatné změny nálad

- člověk je náladový, pokud se dostane k počítači, zažívá tzv. „rauš“<sup>4</sup>

#### 3) Zvyšující se tolerance

- člověk tráví na těchto aplikacích stále víc času, a proto je získání původních pozitivních pocitů stále obtížnější (nastává zrudění či apatie)

#### 4) Relaps

- člověk se neúspěšně pokouší přestat

#### 5) Konflikt

- provádění činnosti a přes vědomí jejích negativních následků (konflikty s okolím, neplnění svých povinností)

Pokud člověk nemá přístup k některé z aplikací, zažívá silné negativní stavy, např. deprese, agrese či frustrace, označované jako abstinční příznaky. [ 4 ]

V diagnostice závislostí na moderních komunikačních prostředcích nehraje čas prakticky žádnou roli. Ovšem od určité míry počtu hodin, strávených on-line, se zvyšuje riziko stát se závislým. Tato hranice je přibližně 40 hodin týdně.

Lidé kvůli stavu on-line zůstávají bdělí až do pozdních ranních hodin, i když ví, že ráno musí brzy vstávat do práce či do školy. V extrémních případech používají kofeinové pilulky, které

---

<sup>4</sup> opojení, špička

jim umožní být on-line déle. [ 5 ] Na základě těchto projevů byl sestaven test, jehož vyplněním lidé zjistí, zda jsou na moderních komunikačních prostředcích závislí. Pokud se u nich objeví všechny faktory projevů závislosti, můžeme danou osobu označit za závislou. Tímto testem se budu více zabírat v praktické, dotazníkové části.

## **4.2 Důsledky závislosti**

Závislost na moderních komunikačních prostředcích se neobejde bez důsledků. Vede například k destrukci sociálních vztahů. U mladších lidí to jsou konflikty s rodiči či obecně u všech věkových kategorií opouštění reálných přátel a soustředění se pouze na přátele virtuální. Rozbíjí se i partnerské vztahy kvůli nezájmu žít s partnerem skutečný život.

Závislost můžeme pozorovat i na častějších změnách v chování. Dochází k depresím, podrážděnosti, atakům úzkosti či nestabilitě nálad. To může mít za následek i nekontrolovanou agresi. Člověk se také uzavře sám do sebe, má nízké sebehodnocení. Komunikací, zprostředkovanou internetovými aplikacemi, dochází díky internetovému slangu ke zploštění konverzací. Také se mohou objevit příznaky poklesu inteligence.

Závislí lidé často opouští svoje koníčky, aby měli více času být ve stavu on-line. To způsobí nezáměr o kteroukoli jinou činnost, člověk se soustředí jen na on-line komunikaci. Malé množství spánku má za následek nadměrnou únavu. Dochází ke zhoršení pracovních či školních výsledků, což může vést k ukončení studia či výpovědi ze strany zaměstnavatele.

Závislost má důsledky i na zdravotním stavu. Člověk zanedbává hygienu, to se může projevit na jeho zdraví například žloutenkou, kožními chorobami, potíží se zuby apod. Lidé trpí i různými bolestmi. Díky držení myši dochází nejen k bolesti zápěstí, ale i zad. Mluvíme-li o pravácích, je jejich pravá ruka díky dlouhodobému vysedávání v neměnné poloze delší dobu natažena dopředu, což má za následek celkovou shrbenost. Špatné osvětlení (temný pokoj) se zároveň na maximum zjasněným monitorem, dlouhodobé sledování monitoru či malá vzdálenost mezi hlavou a monitorem způsobí bolesti očí. Závislí lidé také vysedávají on-line velmi dlouho bez přestávek v nevětraném prostoru bez přísunu dostatečného množství tekutin a spánku, dochází proto k bolestem hlavy.

Závislost na moderních komunikačních prostředcích způsobí nevhodné stravovací návyky. To vede k obezitě či naopak vyhublosti. Vyhublé typy, pravděpodobně díky schizoidní povaze<sup>5</sup>, mají vztah k počítačům a virtuální realitě obecně větší. Lidé zanedbávají pravidelnou a pestrou stravu. Místo toho se pro udržení pozornosti zvyšuje spotřeba cukrů, jako nápoj se pije kola, jí se čokoládové tyčinky pro rychlý přísun energie, v extrémních případech se konzumuje přímo cukr.[ 4 ]

---

<sup>5</sup> s tendencí k vnitřní rozpornosti, rozpolcenosti či rozštěpení

## 5 STATISTIKA NEJVĚTŠÍ ZÁVISLOSTI

### 5.1 Závislost z hlediska aplikací

Výzkumy ukázaly, že ze všech moderních komunikačních prostředků je nejvíce lidí závislých na on-line chatech (viz kap. 2.1.4) a on-line hrách (zejm. MMORPG) (viz kap. 2.1.2).<sup>6</sup>

#### 5.1.1 MMORPG hry

Na těchto hrách mají lidé možnost komunikovat díky nástrojům, nacházejícím se ve hře. Tyto hry slouží zároveň jako chaty. Bez problému se proto hráči během hry dorozumívají, a tak mezi nimi vzniká sociální pouto. Protože je velmi těžké hrát hru osamoceně, hráči se běžně slučují do tzv. guild. Jsou to trvalé skupiny, které hráčům umožňují být silnější. Pokud jsou hráči součástí některé z guild, mají vůči této skupině závazky. Snaží se proto být neustále on-line, aby tyto závazky dodržovali.

Za nejvýznamnější faktor, díky němuž jsou lidé na on-line hrách závislí, se uvádí flow fenomén neboli úroveň optimální zkušenosti. Jedná se o emoční stav, kdy je člověk hrou zcela pohlcen a je koncentrován pouze na ni. Hráči tento stav chápou jako „zábavnost“. Mezi hlavní znaky flow patří jasné cíle a okamžitá zpětná vazba. Abychom úspěšně zvládli náročný úkol, je potřeba mít dobré schopnosti. Hráči mezi sebou soupeří a porovnávají své síly. I při náročných činnostech však mají pocit neporazitelnosti. Díky tomuto prožívání si neuvědomují nic jiného než je tato hra. Flow zapřičiňuje i potlačení sebereflexí, např. nutnost jít na toaletu apod. Lidé také vnímají čas naprosto jinak. Několikahodinové hraní jim připadá jako několikaminutová činnost. Hraní se díky flow stává tzv. autotelickou činností<sup>7</sup>. Kromě příjemného pocitu zábavy však neplynou ze hry žádné jiné výhody. Flow nastává pouze tehdy, pokud jsou schopnosti hráče optimální. Pokud jsou jeho schopnosti nižší, než je potřeba k vykonání úkolů, dochází u hráče k pocitům úzkosti a frustrace. Naopak když hráč vykazuje vyšší schopnosti, může u něho docházet k pocitům nudy.

---

<sup>6</sup> Šmahel, David - Ševčíková, Anna - Blinka, Lukáš - Veselá, Martina. Abhängigkeit und Internet-Applikationen: Spiele, Kommunikation und Sex-Webseiten. In Gesundheit und Neue Medien. Berlin : SpringerWienNewYork, 2009. od s. 235-260, 16 s. Psychologische Aspekte der Interaktion mit Informa. ISBN 978-3-211-72014-1

<sup>7</sup> Činnost, která nemá žádný jiný smysl než sama o sobě

„Podle amerického psychologa Sulera, může vést k problematickému hraní uspokojování potřeb, které definoval americký psycholog Abraham Maslow.“ [ 1 ] U MMORPG her je typické zejména uspokojování potřeb jako být s druhým v kontaktu a náležet někam. „Autor tedy tvrdí, že pokud není jedinec schopen v reálném životě naplňovat všechny své potřeby, pak bude jeho osobní deficit předcházet závislosti na těchto hrách.“ [ 1 ]

Podle studií<sup>8</sup> se dělí potřeby na základní (fyziologické potřeby, bezpečí, sebehodnocení), jejichž neuspokojováním pociťujeme negativní pocity, ale ne pozitivní při jejich naplňování. Dále vyšší potřeby (např. sebeaktualizace), kdy při jejich neuspokojování nepociťujeme negativní pocity, ale při naplňování pociťujeme ty pozitivní. Autoři si všimli, že hráči, vykazující znaky závislosti, zažívali více negativních pocitů při nemožnosti hrát hry než pozitivních pocitů, když tuto možnost měli. U hráčů bez znaků závislosti to bylo obráceně, tedy že převažovaly pocity pozitivní. Je tedy možné, že u závislých hráčů je ústředním faktorem jejich závislosti úroveň jejich sebehodnocení, což je jedna ze základních potřeb, jak již bylo uvedeno.

Tyto studie také považují za velmi významný faktor *self-efficacy* (sebevýkonnost), zejména u adolescentních hráčů. Na MMORPG hrách mohou získat pocity kontroly nad děním a mohou uspokojovat potlačenou potřebu sebe prezentace. Pokud hráč nemá tyto pocity v reálném životě, je pro něj velmi důležité uspokojovat tyto potřeby při hraní her.

„Doktorka filozofie Jessica Wolfendale (2006) také mluví o *attachementu* (připisování hráče ke své herní postavě).“ [ 1 ] Tato postava je nereálná, ovšem pocity vůči ní reálné jsou. Hráči mohou díky tomuto *attachementu* zažívat nepříjemné pocity, pokud se idealizovaná postava stává terčem útoků jiných hráčů.

Hráči při hraní MMORPG mají možnost vystupovat v anonymitě za jinou postavu s nadpřirozenými schopnostmi. Pokud nejsou hráči v reálném životě úspěšní, zvyšují si sebevědomí hraním za nadpřirozenou bytost, která jim pocit úspěšnosti může umožnit. Velmi lákavá je i představa celosvětového hraní, kdy se hráči střetávají s dalšími, žijícími na opačném konci světa. [ 4 ]

---

<sup>8</sup> Wan et al.(2006). *Why are adolescents addicted to online gaming? An interview study in Taiwan.* *CyberPsychology & Behavior*, 9, 762-766.

Také zvědavost hraje roli v možnosti stát se závislým. MMORPG hry jsou nekonečné, neustále se vyvíjí příběh, proto mají lidé nutkání nic nezmeškat a být neustále on-line. Díky těmto hrám se také odproští od reality a od veškerých každodenních problémů. Najednou se ocitnou ve světě, který je naprosto odlišný od světa skutečného.

### **5.1.2 On-line chaty**

Na on-line chatech se lidé stávají závislými hlavně díky tomu, že mají možnost prodiskutovávat veškeré své problémy v anonymitě. Řešení problémů *face to face* je pro mnohé z nich obtížné, proto upřednostňují komunikaci přes on-line chaty. Také navazování kontaktů je mnohem jednodušší. Člověk se může vydávat za někoho jiného, odproští se od reality a veškerých svých komplexů. Díky místnostem, rozdělených podle zájmů či bydliště, je pro jedince jednodušší zařadit se do kolektivu. Uživatelé již mají něco společného, mohou tuto společnou vlastnost dále rozvíjet.

## **5.2 Závislost z hlediska věku**

Nejohroženější skupinou lidí, u kterých se může projevit závislost, jsou podle výzkumů (vysokoškolští) studenti. Studenti, kteří žijí na kolejích, mohou využívat bezplatného internetového přístupu. To je může lákat k nekonečně dlouhému chatování, hraní her či sledování videí. Další příčinou je také mnoho volného, špatně strukturovaného času. Většina vysokoškolských studentů tráví ve škole 12-16 hodin týdně. Se zbylým časem si musí poradit sami. Někteří studenti využívají volný čas ke čtení, učení či sportovním aktivitám. Jiní ovšem při představě trávit mnohem víc času on-line raději zasednou k počítači. V tomto stavu pak mohou být po celý svůj volný čas.

Významnou roli zde hraje únik od rodičovské kontroly. Nikdo se nesnaží studentům zabránit v trávení jejich veškerého volného času on-line. Studenti již rozhodují sami za sebe, nikdo je nevychovává. Také jim nikdo nezakazuje být na určitých aplikacích, je pouze na nich, které si vyberou. Fakulty též přispívají k možnosti stát se závislým, i když zodpovědnost za případnou závislost jistě nenesou. Někteří profesori, kteří učí zejména třídy s větším počtem studentů, umísťují studijní materiály na internet. Studenti se ovšem místo učení raději věnují on-line komunikaci. Může se také stát, že jediný možný kontakt s daným profesorem je přes e-mail. Nutnost používat tuto aplikaci a už třeba ne jenom ke kontaktování profesora, může vést k závislosti.

Studenti mohou mít také potřebu uniknout stresu ve škole či požadavkům rodičů (např. dosažení nejlepších výsledků, nalezení dobře placené práce apod.). Studenti, kteří nejsou ve školním kolektivu oblíbení, hledají únik od těchto problémů snahou zvýšit svoji oblíbenost v on-line světě. Taková neustálá snaha může vést ke vzniku závislosti.

Mladí lidé si v tomto věku utvářejí svoji identitu a navazují bližší partnerské vztahy. Je pro ně mnohem jednodušší komunikovat přes internet než navazovat vztahy v novém prostředí vysoké školy. Těm, kteří ještě nedosáhli plnoletosti, není dovoleno pít alkohol či navštěvovat kluby. Někteří studenti se proto místo této zábavy přihlásí na komunikační aplikace, kde se mohou neomezeně pohybovat bez ohledu na svůj věk.

Pokud se zaměříme pouze na Českou republiku, tak většina lidí, u kterých se projevují příznaky závislého chování, jsou adolescenti přibližně ve věku od 12 do 15 let. Hlavní příčinou tak ranného věku závislosti jsou rodiče, kteří se o své děti příliš nestarají. Aby měli jistotu, že se dítě nepohybuje mimo domov samo, nechají ho raději sedět dlouhé hodiny u počítače, aniž by byli seznámeni s nebezpečím, týkajícího se nejen on-line světa. [ 4 ]

Výsledky tohoto zahraničního výzkumu se neshodují s těmi, uvedenými v kapitole 6.1, protože studie byla provedena převážně mezi vysokoškolskými studenty. Výzkum, uvedený v kapitole 6.1, se týká téměř všech věkových kategorií.



## 6 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

V praktické části Středoškolské odborné činnosti se budu zabývat dotazníkovým šetřením, které bylo provedeno na vybraných základních školách a osmiletých gymnáziích v Brně.

### 6.1 Cíl dotazníkového šetření

Hlavním cílem tohoto šetření bylo zkoumání závislosti z hlediska aplikací, zmíněných v kapitole 2. Výzkumy uvádějí on-line hry a on-line chaty (viz kapitola 5.1) jako aplikace, jejichž uživatelé vykazují největší známky závislosti. Proto jsem chtěla porovnat výsledky těchto výzkumů s výsledky dotazníkového šetření, prováděného na brněnských školách. Jako vzorky mně pro celé zkoumání sloužili adolescenti v rozmezí 12-15 let. Tato věková skupina byla zvolena na základě výzkumu, který upozorňuje na největší známky závislosti právě u výše zmíněné skupiny.<sup>9</sup>

Dalším cílem bylo zkoumání jednotlivých faktorů, ovlivňujících projevy závislého chování.

Zkoumané faktory:

- Typy aplikací (sociální sítě, on-line chaty, messenger, e-mail, blogy, multimediální aplikace, on-line hry)
- Typy školy (gymnázium, základní školy)
- Pohlaví (muži, ženy)
- Typ stavu závislosti (ne-závislí, ohrožení závislostí, závislí)

Dotazníkovým šetřením jsem také chtěla zjistit, jakým mimoškolním aktivitám se adolescenti nejvíce věnují a použít získané informace k řešení problému závislého chování.

### 6.2 Rozbor dotazníkového šetření

Dotazníkové šetření bylo provedeno na vybraných základních školách (ZŠ Slovanské náměstí, ZŠ Kotlářská, ZŠ Staňkova, ZŠ Herčíkova) a gymnáziích (Gymnázium Brno-Řečkovice, Gymnázium Matyáše Lercha) a bylo zcela anonymní. Jak již bylo zmíněno v předchozí

---

<sup>9</sup> Blinka, Lukáš. *Generace závislých? Dospívající a online hry*. Praha, 2008. Konference Primární prevence rizikového chování V.

kapitole, věkové rozmezí studentů bylo 12-15 let. Na základě obav z uvedení pravdivých údajů, mohou být některé odpovědi nepřesné.

První dvě otázky se týkaly pohlaví a věku. Celkový počet žen byl 291 a mužů 246. Dvanáctiletých respondentů bylo 82, třináctiletých 169, čtrnáctiletých 161 a patnáctiletých 125. Třetí otázka se týkala počtu hodin, strávených týdně on-line na jednotlivých aplikacích. Na sociálních sítích tráví studenti průměrně 13,5 hodin týdně, tzn. přibližně 2 hodiny denně. Tento údaj je poměrně alarmující, adolescenti by si měli uvědomit, že trávení takového množství času on-line není pro jejich zdraví přínosné. Na on-line chatech tráví studenti cca 6 hodin týdně, což je ucházející. Další zkoumanou aplikací byly on-line hry, kterým se studenti věnují průměrně 8,5 hodin týdně. Tento údaj je překvapivě nízký, je pravděpodobné, že někteří studenti nechtěli pravdivý počet uvést. Na messengerech stráví adolescenti průměrně 7,5 hodin a na e-mailu pouhých 1,5 hodin týdně. Stejně jsou na tom i blogy, kterým se věnují studenti také jen 1,5 hodin týdně. Multimediální aplikace jsou překvapivě druhé nejoblíbenější, adolescenti na nich tráví cca 10,5 hodin týdně. Odpovědi byly následně vyhodnoceny a sloužily ke zjištění nejvyužívanějších aplikací.

Otázky 4-13 sloužily k vyhodnocení závislého chování. Jak již bylo zmíněno v kapitole 4.1, tyto otázky byly sestaveny na základě projevů, kterými se vyznačují závislí lidé.

#### **Respondenti odpovídali na následující otázky:**

- 1) Představujete si, že jste na některé z těchto aplikací, i když na ní právě nejste?
- 2) Zanedbáváte někdy své potřeby (např. jídlo či spánek) kvůli některé z aplikací?
- 3) Cítíte se neklidná/ý, mrzutá/ý nebo podrážděná/ý, když nemůžete být online?
- 4) Cítíte se veselejší a šťastnější, když se dostanete konečně do stavu on-line?
- 5) Máte pocit, že na těchto aplikacích trávíte stále více a více času?
- 6) Přistihnete se, že jste on-line, i když vás to už vlastně nebaví?
- 7) Pokusil/a jste se někdy neúspěšně omezit čas, který jste on-line?
- 8) Stává se vám, že jste on-line byl/a výrazně déle, než jste původně zamýšlel/a?
- 9) Hádáte se někdy se svými blízkými (rodina, přátelé, partner/ka) kvůli času, který trávíte on-line?
- 10) Strádá Vaše rodina, přátelé, práce či zájmy kvůli času, který trávíte on-line?

Každá dvojice otázek se vztahovala k určitému faktoru, objevujícího se u lidí, vykazujících známky závislosti. 1. a 2. otázka byla směřována na *význačnost*. Ta se objevila u 41,7% respondentů. Následující údaj byl nad očekávání vyšší. 3. a 4. otázka se vztahovala k *podstatným změnám nálad*. Ty vykazovaly 41,5% respondentů. 5. a 6. otázka souvisela se *zvyšující se tolerancí*. Tento faktor se objevil u 63,3% respondentů. 7. a 8. otázka byla směřována na *časové omezení*. Množství času, tráveného on-line, není schopno omezit 71,9% respondentů. Tento údaj byl překvapivě vysoký. Poslední dvě otázky se týkaly *konfliktu*. Konflikt zažívá 43% respondentů. Pokud respondenti odpověděli kladně alespoň na jednu otázku v rámci jednoho faktoru, jsou považováni za závislé.

Otázka č. 14 byla směřována na mimoškolní aktivity, kterým se studenti případně věnují. Výsledné hodnoty ukazují, že se nejvíce respondenti věnují sportu. Mezi další, velmi oblíbenou aktivitu, patří hra na hudební nástroj. Dále se studenti věnují uměleckým aktivitám (výtvarný kroužek, pěvecký sbor), skautu, pionýru či výuce cizích jazyků. Mezi netypické zájmové aktivity patřil turistický či mineralogický kroužek, žonglování nebo fotografování.

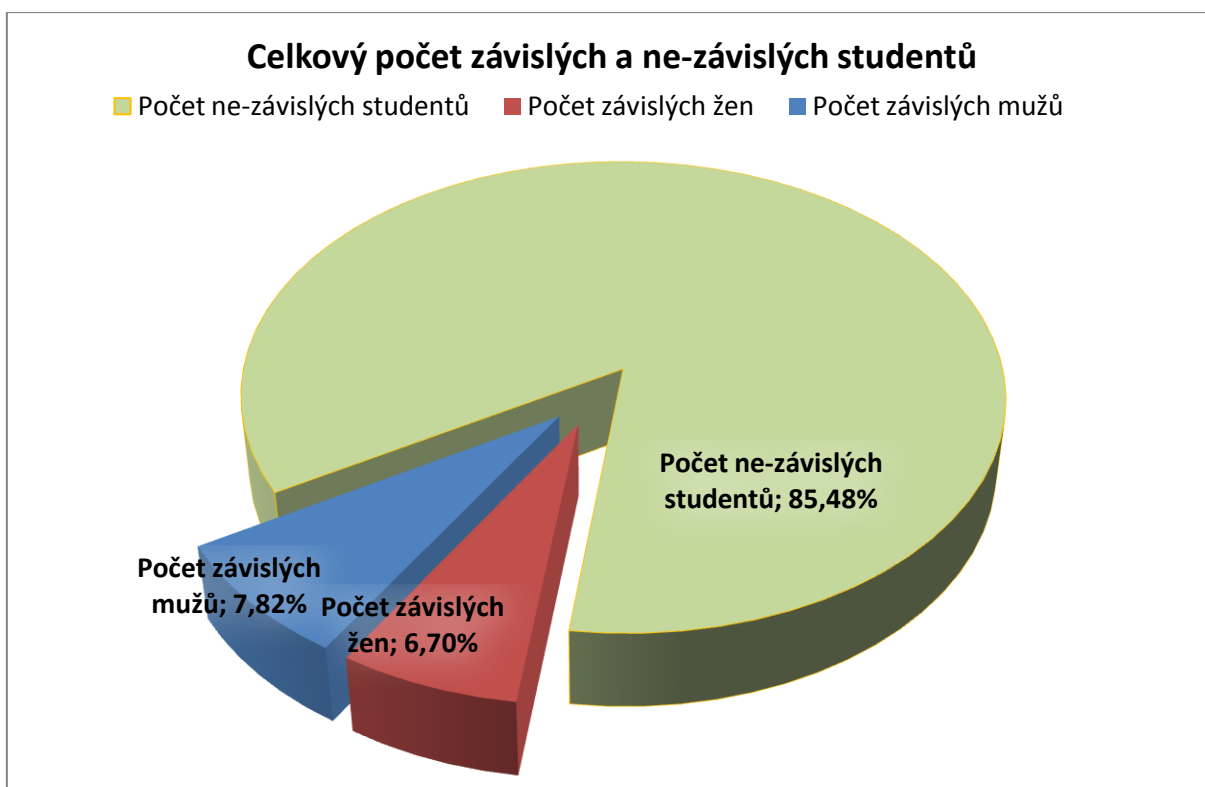
Výsledné hodnoty byly zpracovány a údaje vneseny do grafické podoby.

## 6.3 Grafy

V následující kapitole bych chtěla shrnout výsledky dotazníkového šetření jejich vnesením do grafů.

### 6.3.1 Graf 1 – Celkový počet závislých a ne-závislých studentů

Graf č. 1 nám ukazuje poměr závislých a ne-závislých adolescentů, z čehož závislí jsou dále rozdělení na muže a ženy.



Graf 1: Celkový počet závislých a ne-závislých studentů

Tabulka 1: Celkový přehled

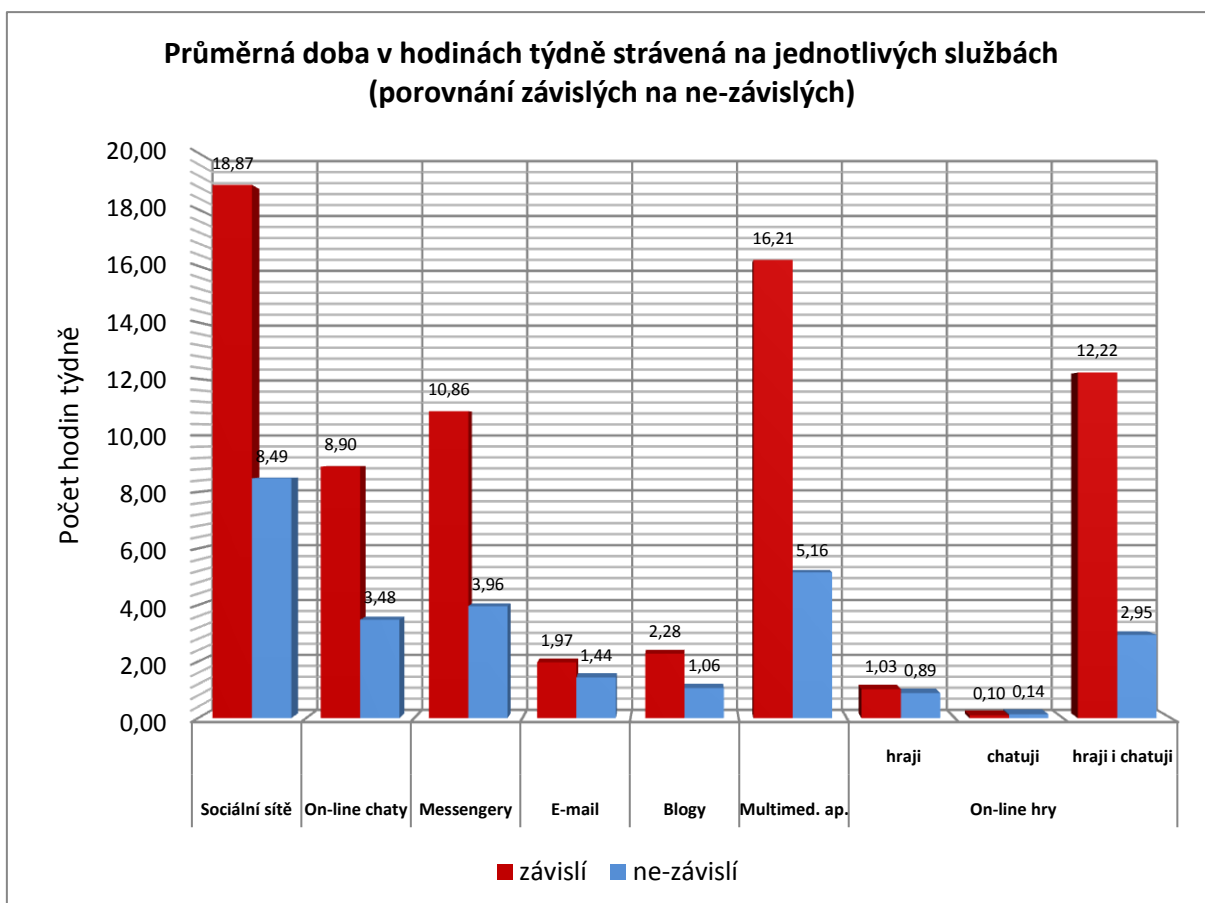
Celkový počet studentů	537	100 %
Celkový počet závislých studentů	78	14,52 %
Celkový počet ne-závislých studentů	459	85,48 %
Celkový počet závislých mužů	42	7,82 %
Celkový počet závislých žen	36	6,7 %

Z grafu můžeme vyčíst, že převládají studenti, u kterých se neprojevují známky závislosti. Je to dáno tím, že závislí studenti vykazují jistou odlišnost od těch ostatních, proto je jejich počet menší. Pokud ovšem zanedbáme fakt, že ne-závislých studentů je poměrně více, závislých pacientů je dostatek na to, abychom se zabývali jejich léčbou. Důležitá je také prevence, díky níž bychom mohli zamezit postupnému nárůstu závislých studentů.

Pokud budeme srovnávat poměr závislých mužů a žen, výsledek nás může překvapit. Vidíme, že zkoumané faktory mají přibližně stejnou hodnotu. To může být způsobeno stejným vlivem on-line světa na obě pohlaví. I když muži vykazují větší závislost, můžeme tuto odchylku pro malý počet respondentů zanedbat.

### 6.3.2 Graf 2 – Průměrná doba strávená na jednotlivých aplikacích

Následující graf znázorňuje průměrnou dobu, kterou tráví závislí a ne-závislí studenti na jednotlivých aplikacích.



Graf 2: Průměrná doba v hodinách týdně strávených na jednotlivých službách

Z grafu č. 2 vidíme převažující aplikaci Sociální sítě. Ty jsou nejpoužívanější jak u závislých, tak ne-závislých studentů. To může být způsobeno jejich boomem za poslední dva roky, v této době zejména boomem českého Facebooku. Studenti mají potřebu sdílet ty nejaktuálnější zážitky a informace se všemi svými kamarády, což jim umožní nejen tato sociální síť.

Druhé místo překvapivě zaujímají mezi závislými i ne-závislými studenty multimediální aplikace. Může to být způsobeno zahrnutím všech aktivit, které multimediální aplikace zprostředkovávají, studenti na těchto aplikacích totiž nemusí pouze komunikovat. Ve výsledném grafu pak jsou všichni uživatelé multimediálních aplikací bez ohledu na jejich aktivitu. Může to být způsobeno i potřebou znalosti nejnovějších videí, hudby či názorů na jednotlivá multimedia.

Pokud budeme počítat s veškerými uživateli on-line her, zaujímají třetí místo. Nejvíce jsou z nich však zastoupeni uživatelé, využívající možnosti hry i chatu. Bohužel nemůžeme říci, zda je mezi uživateli on-line her zastoupena většina těch, kteří hrají MMORPG hry. Jak již bylo uvedeno v kapitole 5.1.1, nejvíce mají potenciál závislosti vyvolávat právě tyto hry. Jsou nekonečné, hráč může zažít pocit flow či na těchto hrách uspokojovat některou ze svých potřeb. Uživateli, kteří čas, strávený na on-line hrách, využívají pouze k chatování, je podle očekávání nejméně.

Čtvrtou nejvyužívanější aplikací mezi závislými i ne-závislými studenty jsou messengery. Nejsou již tak hojně využívány, ale stále jsou velmi oblíbené. Boom v České republice zažily dříve, což může být jedna z příčin zdaleka ne tak velké oblíbenosti. Studenti tuto formu komunikace využívají, ovšem preferují komunikaci, která jim umožňuje snadnější sdílení informací s více lidmi.

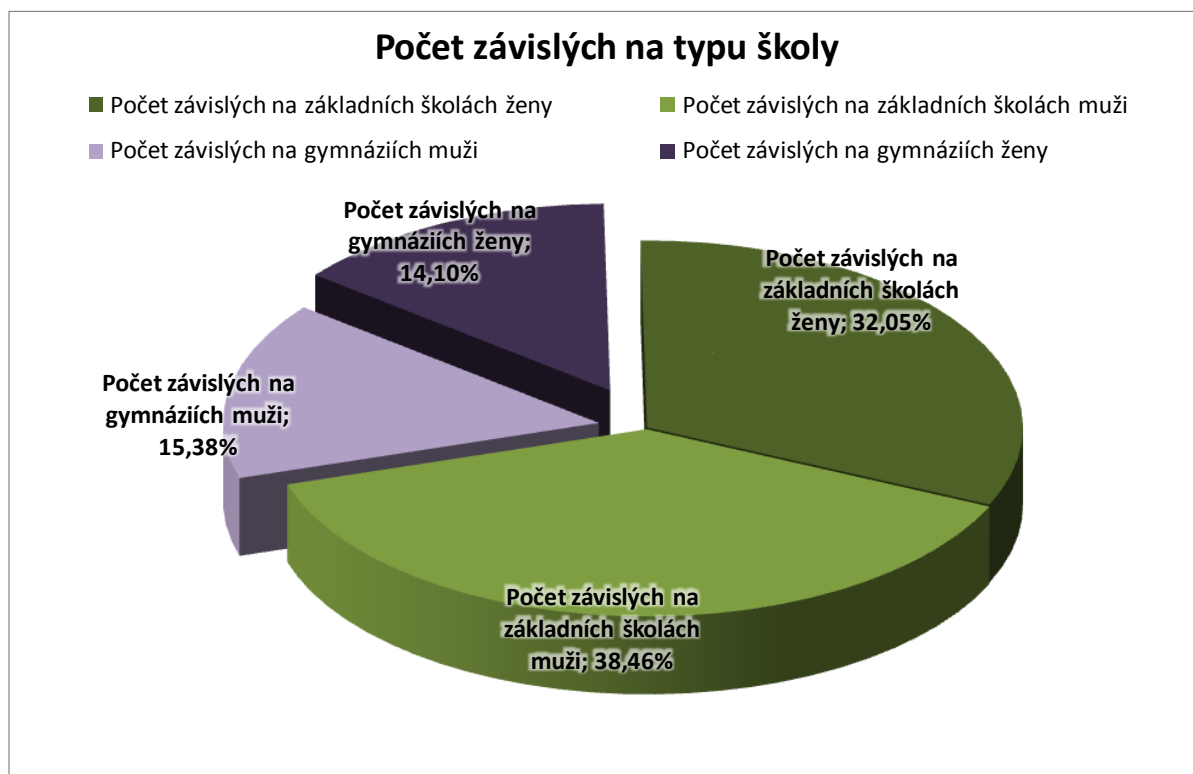
Páté místo zaujímají on-line chaty. Tato pozice může být způsobena věkovou kategorií. Uživatelé této kategorie by mohli být pro používání on-line chatů příliš mladí. Raději komunikují se svými přáteli, než aby se seznamovali s cizími lidmi přes internet.

Přibližně stejně málo využívané jsou aplikace blogy a e-mail. Patří mezi komunikační prostředky s off-line přenosem, při jejichž používání není vyžadována přítomnost více uživatelů v jeden okamžik. Nemusí zde tedy trávit tolik času, protože nové informace nepřibývají velmi rychle.

I když míra závislosti na internetových komunikačních prostředcích nezávisí na počtu hodin, strávených na těchto aplikacích, rozdíl mezi závislými a ne-závislými je značný. Závislý uživatel tráví on-line průměrně 72,5 hodin týdně a ne-závislý pouze 27,5 hodin týdně. Jak již bylo zmíněno v kapitole 4.1, pokud uživatelé tráví on-line více jak 40 hodin týdně, pak mají větší sklony k závislosti.

### 6.3.3 Graf 3 – Počet závislých na typu školy

Graf č. 3 znázorňuje rozdíl v počtu závislých studentů na základních školách a osmiletých gymnáziích. Studenti jednotlivých škol byli dále rozděleni na muže a ženy.



Graf 3: Počet závislých na typu školy

Tabulka 2: Výsledné údaje k jednotlivým typům škol

Celkový počet závislých	78
Počet závislých na gymnáziích	23
Počet ne-závislých na gymnáziích	233
Počet závislých na základních školách	55
Počet ne-závislých na základních školách	226

Z následujícího grafu je patrný rozdíl mezi jednotlivými typy škol. Závislí studenti jednoznačně převažují na základních školách. Takový rozdíl může být způsoben například menšími nároky na tyto studenty či obecně jejich větším zaujetím on-line světa. Vyhodnocením dotazníkového šetření jsem také zjistila, že počet studentů, nevěnující se žádné aktivitě, je daleko více na základních školách než na gymnáziích. To může mít za

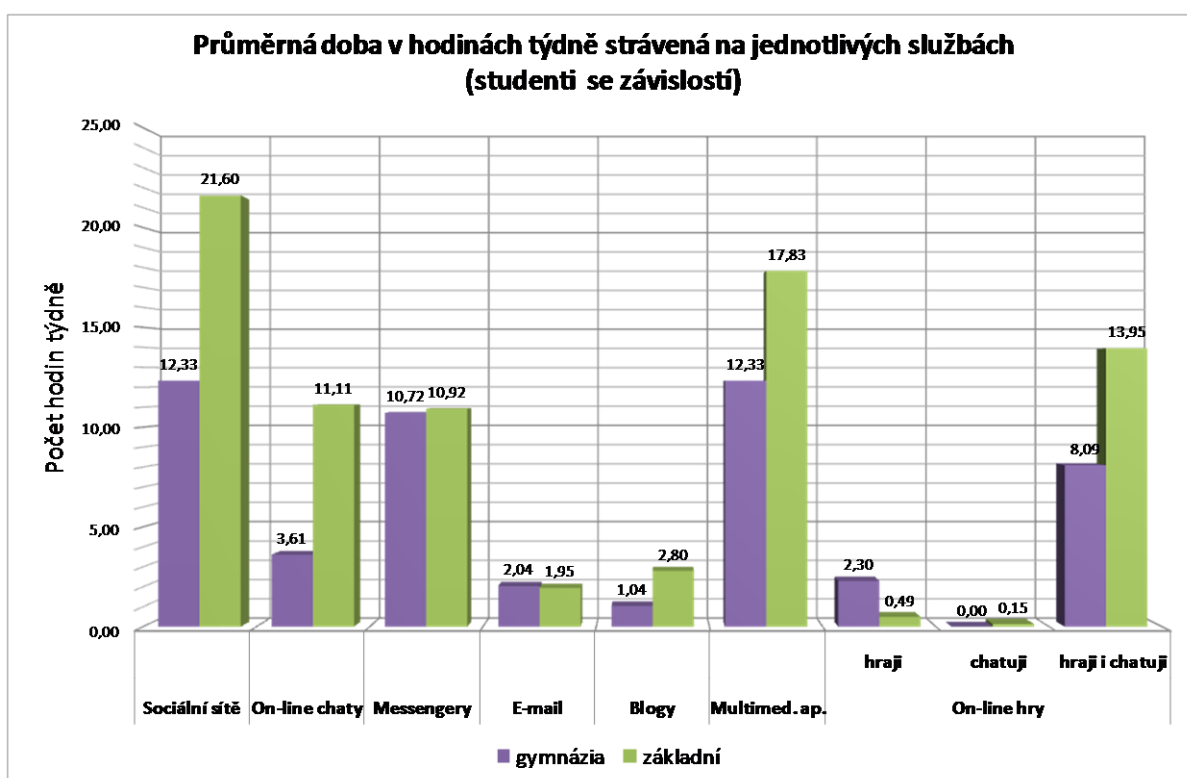


následek častější trávení volného času na počítači, z čehož plyne zvýšená náchylnost k závislosti.

Po rozdělení respondentů podle pohlaví nebyl zjištěn prakticky žádný rozdíl mezi počtem závislých mužů a žen na gymnáziích a základních školách. Větší rozdíl mezi pohlavím je patrný u studentů základních škol, ovšem tento výsledný údaj je zanedbatelný. Na základě hodnot v grafu 6.3.1 byla výsledná shoda předvídatelná.

#### 6.3.4 Graf 4 – Průměrná doba strávená na jednotlivých aplikacích (typy škol)

Následující graf porovnává průměrný počet hodin, které stráví závislí studenti gymnázií a základních škol na jednotlivých aplikacích. Porovnání počtu hodin ne-zavislých studentů (viz Příloha 2).



Graf 4: Průměrná doba v hodinách týdně strávená na jednotlivých službách

Z grafu č. 4 jasně vidíme, že studenti základních škol tráví na většině aplikací více času než studenti gymnázií. Vyjímkou je jen e-mail a on-line hry, využívané pouze ke hraní.

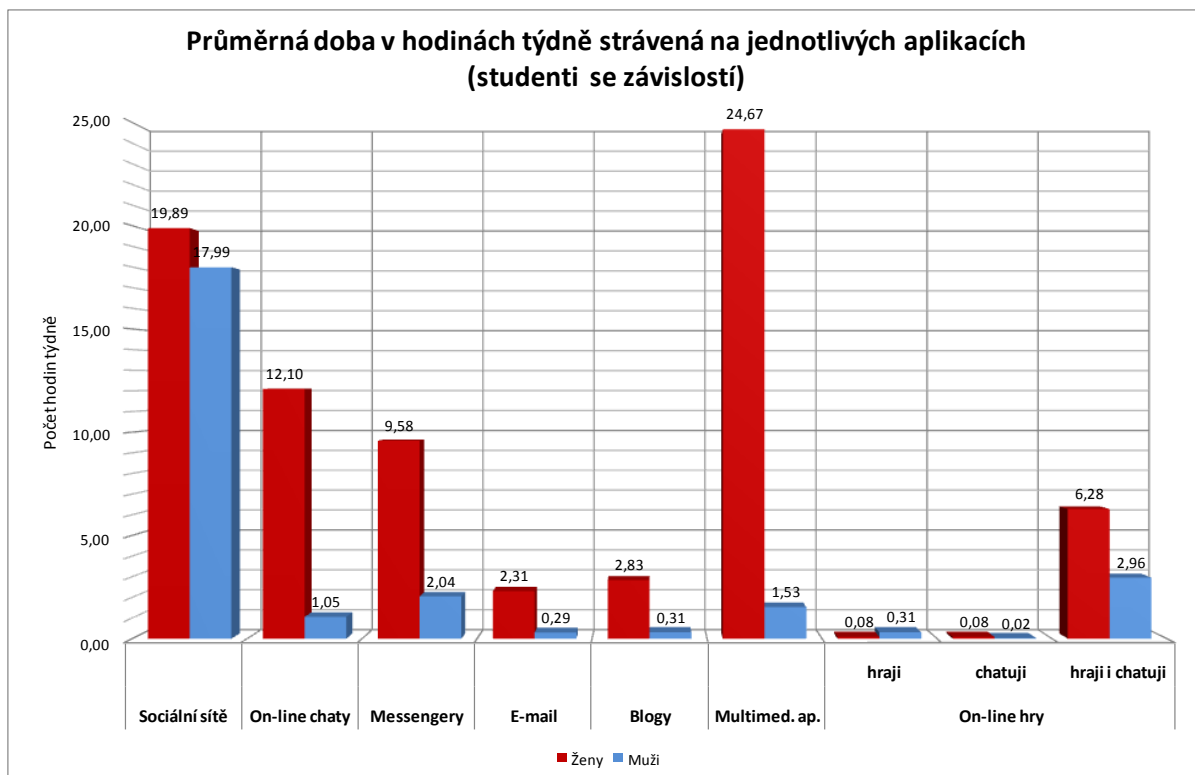
Na základních školách patří mezi nejvyužívanější internetové komunikační prostředky sociální sítě, poté multimedialní aplikace a třetí místo zaujímají on-line hry. Toto pořadí se shoduje s grafem 6.3.2. Další, čtvrtou nejvyužívanější aplikací, jsou on-line chaty a za nimi,

používané pouze o 0,19 % méně, messengery. Nejméně užívané jsou blogy a elektronická pošta neboli e-mail. Tyto aplikace jsou dle grafu 6.3.2 obecně u závislých studentů nejméně zastoupeny.

Pokud budeme srovnávat počty hodin, strávené studenty gymnázií na jednotlivých aplikacích, zjistíme, že se některé výsledné hodnoty liší od studentů základních škol. Nejvyužívanější dvě aplikace na gymnáziích jsou sociální sítě a multimediální aplikace. Tyto dva internetové komunikační prostředky se ve své využitelnosti mezi studenty procentuálně shodují. Třetí místo překvapivě zauímají messengery, na kterých tráví studenti přibližně 10,72 hodin týdně. Čtvrtou nejvyužívanější aplikací jsou on-line hry, další pak on-line chaty. Z předchozích poznatků bylo patrné, že nejméně užívané budou blogy a e-mail, což se také potvrdilo.

### 6.3.5 Graf 5 – Průměrná doba strávená na jednotlivých aplikacích (muži, ženy)

Na následujícím grafu je zobrazen rozdíl mezi počty hodin, strávených na jednotlivých aplikacích obojím pohlavím, ovšem zahrnuti jsou pouze závislí studenti. Ne-závislí studenti: Příloha 3

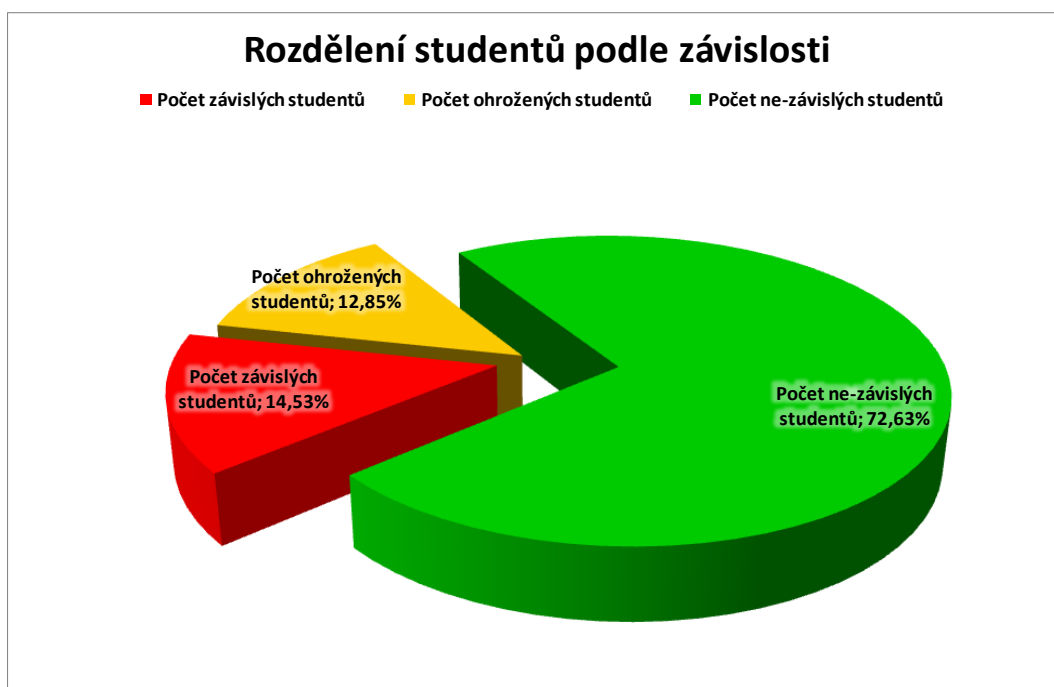


Graf 5: Průměrná doba trávená na jednotlivých aplikacích

Z grafu je patrné, že ženy tráví na všech aplikacích více času než muži, pokud bychom počítali se všemi uživateli on-line her. I když ženy vykazují menší známky závislosti než muži (viz. Graf 6.3.1), ženy využívají internetové aplikace více. Takový výsledek je dán tím, že vznik závislosti nezávisí na počtu hodin, strávených na některé z aplikací. Překvapivý údaj nalezneme u multimediálních aplikací, kde ženy tráví přibližně šestnáctkrát více času než muži.

### 6.3.6 Graf 6 – Rozdělení studentů podle závislosti

Na následujícím grafu je znázorněn počet závislých, ne-závislých a studentů ohrožených závislostí.



Graf 6: Rozdělení studentů podle závislosti

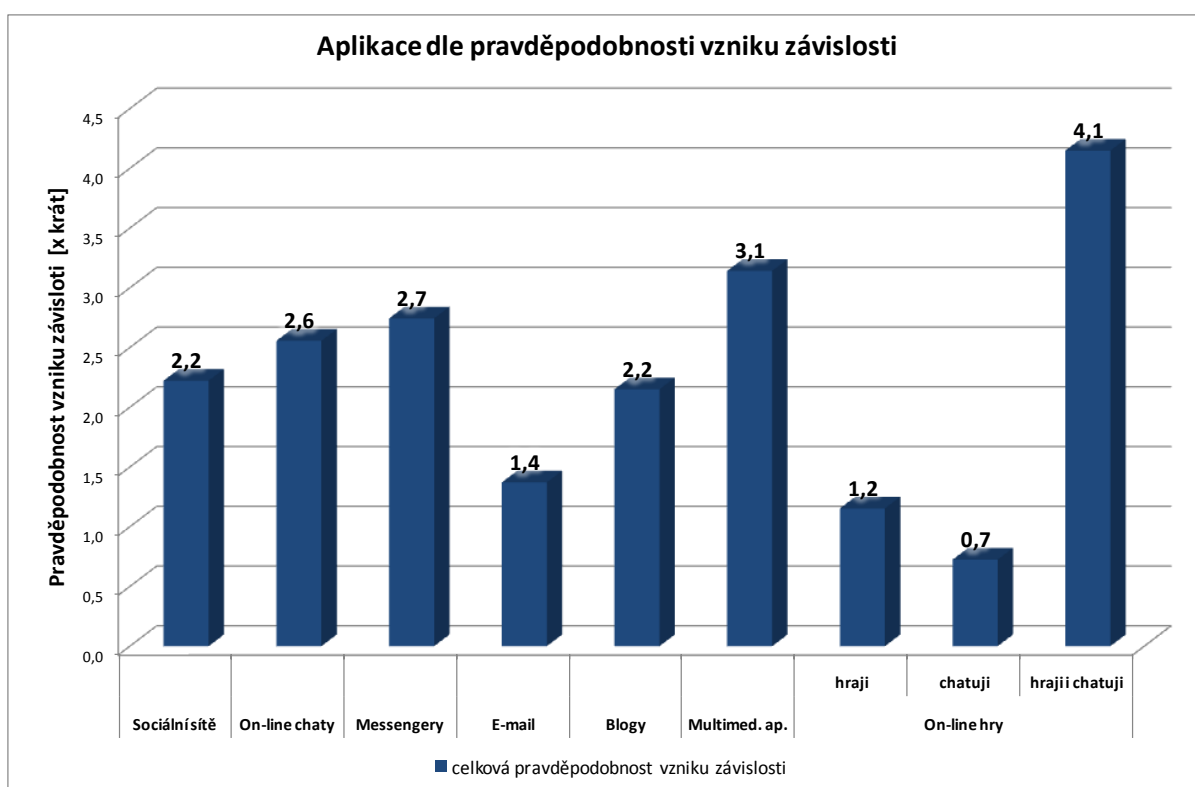
Tabulka 3: Počet studentů, rozdělených podle závislosti

Celkový počet studentů	537
Počet závislých studentů	78
Počet studentů ohrožených závislostí	69
Počet ne-závislých studentů	390

Z grafu č. 6 je patrné, že převažují studenti, nevykazující známky závislosti. Počet studentů, které závislost ohrožuje, je ovšem přibližně stejný jako počet závislých studentů. Za adolescenty ohrožené závislostí budeme považovat ty, u kterých se projevují alespoň 4 faktory, vykazované závislými pacienty, z nichž jeden musí být konflikt. Tito studenti by měli co nejdříve omezit používání počítače a zaměřit se na jinou, jim prospěšnou volnočasovou aktivitu (viz kapitola 7). Počet závislých studentů je samozřejmě stejný s údajem, vyhodnoceným v grafu 6.3.1.

### 6.3.7 Graf 7 – Aplikace dle pravděpodobnosti vzniku závislosti

Na následujícím grafu jsou aplikace rozděleny podle toho, jaká je na nich pravděpodobnost vzniku závislosti. Tyto hodnoty ukazují podíl počtu hodin, strávených na jednotlivých aplikacích závislými studenty a počtu hodin, strávených na těchto aplikacích ne-závislými studenty. Čím vyšší je tento podíl, tím vyšší je pravděpodobnost vzniku závislosti. Pravděpodobnost vzniku závislosti na jednotlivých službách podle pohlaví (viz Příloha 4).



Graf 7: Aplikace dle pravděpodobnosti vzniku závislosti

Z grafu je zřejmé, že největší pravděpodobnost vzniku závislosti mají on-line hry. Jak již bylo zmíněno v kapitole 5.1.1, tyto hry patří k aplikacím s největším počtem závislých uživatelů.

Překvapivě se na druhém místě umístily multimediální aplikace, kde závislí uživatelé vykazují cca třikrát vyšší počet hodin než uživatelé ne-závislí. Přibližně stejně velkou pravděpodobnost vzniku závislosti mají on-line chaty a messengery. Již nepatří mezi ty nejnebezpečnější, ovšem uživatelé by měli být stále obezřetní při používání těchto aplikací. Co se týče sociálních sítí, pravděpodobnost vzniku závislosti právě na těchto aplikacích není příliš velká. Média sociální sítě z hlediska vzniku závislosti příliš kritizují, je to ovšem zveličené. Stejnou hodnotu mají i blogy a pravděpodobnost vzniku závislosti při používání e-mailu je prakticky zanedbatelná.

#### **6.4 Závěr dotazníkového šetření**

Dotazníkové šetření bylo vyhodnoceno a zpracováno do grafické podoby. Pomocí výsledků jsme zjistili, že přibližně 1/7 všem respondentů vykazuje známky závislého chování. Počet závislých mužů je zanedbatelně více než žen, ovšem ženy tráví na jednotlivých aplikacích mnohem více času.

I když respondenti tráví nejvíce času ze všech zkoumaných internetových aplikací právě na sociálních sítích, největší nebezpečí při používání internetových aplikací se týká on-line her, kdy ne-závislí studenti stráví hraním přibližně čtyřikrát méně času než závislí studenti. Druhé největší nebezpečí pak hrozí při používání multimediálních aplikací. Ne-závislí respondenti tráví na multimediálních aplikacích cca třikrát méně času než respondenti, vykazující známky závislosti.

Dotazníkovým šetřením bylo také zjištěno, že více závislých studentů se objevuje na základních školách než osmiletých na gymnáziích. Rozdíl mezi závislými ženami a muži byl opět zcela zanedbatelný.

Na žádost základní školy ZŠ Herčíkova jí byly poskytnuty výsledné hodnoty s grafickým zpracováním odpovědí všech žáků, studujících na této škole.

## **7 MOŽNOSTI ŘEŠENÍ ZÁVISLÝCH I OHROŽENÝH ADOLESCENTŮ**

Na základě dotazníkového šetření, vztahujícího se na věkovou skupinu 12-15 let, bylo řešení závislých i ohrožených pacientů zaměřeno právě na adolescenty tohoto věkového rozmezí. Pokud adolescent vykazuje známky závislosti na jedné či více internetových aplikacích, je třeba tuto závislost léčit.

Nejdůležitějším krokem by mělo být omezení času, tráveného on-line. Pro většinu závislých pacientů bude následující krok velmi obtížný, neboť se virtuální svět stal součástí jejich života. Měli by proto čas, trávený u počítače, nahradit jinými aktivitami. Nejdůležitější roli zde ovšem hrají rodiče. Ti by měli na základě schopností svého dítěte určit nejvhodnější volnočasovou aktivitu. Výsledky dotazníkového šetření ukazují největší oblíbenost sportů, hry na hudební nástroj či nejvýhodnější z hlediska financí skaut nebo pionýr. Studenti by těmito aktivitami rozvíjeli nejen své schopnosti, ale i osobnost. Trávení volného času u počítače by bylo téměř zapomenuto. Adolescenti se také rádi setkávají s kamarády, proto by se rodiče neměli obávat potomky na chvíli spustit z očí a dovolit jim přiměřeně dlouhé trávení času s jejich kamarády. Ovšem pouze v případě zcela bezpečného setkání.

Pokud tráví adolescenti víkendy se svými rodiči doma, bylo by vhodné naplánovat rodinný výlet. Ten zamezí trávení celého víkendu on-line a prohloubí rodinné vztahy. Pokud rodiče musí o víkendech pracovat, mohli by svému dítěti najít brigádu, samozřejmě takovou, netýkající se práce s počítačem. Adolescent se potom těší ze získaných peněz a ve svém volném čase nemá přístup k počítači.

Pokud si student našel ve virtuálním světě přátele, bylo by vhodné se s nimi sejit. Ovšem takové setkání by již bylo rodiči velmi těžko zprostředkovatelné a adolescent, závislý na internetových aplikacích, by takový způsob komunikace s největší pravděpodobností zamítl.

Pokud by žádný z uvedených postupů či jiných možností řešení závislého chování nepomohl, je třeba se obrátit na odborníka, zaměřujícího se právě na tento problém. Jeho úkolem by pak bylo nalézt nejvhodnější a nejúčinnější řešení, týkající se problematiky popisované závislosti.

## **8 LETÁK**

### **8.1 CÍL**

Leták byl vytvořen za cílem informovat laickou veřejnost o možnosti stát se závislým na internetových aplikacích. Lidé jsou přehlčeni různými údaji, zprostředkovanými médii, ovšem ty nejsou vždy pravdivé. Chtěla jsem proto shrnout základní vědecké poznatky o on-line závislosti a poskytnout je veřejnosti v přijatelné formě.

### **8.2 Rozbor letáku**

První strana upozorňuje na případnou závislost, týkající se internetových aplikací a láká čtenáře k pozornému pročtení letáku.

Druhá strana uvádí čtenáře do problematiky. Jsou zde popsány internetové aplikace, dále se čtenáři mohou dozvědět, jak závislost na těchto aplikacích vzniká a uvedeny jsou i zajímavosti z vědeckých výzkumů.

Třetí stranu tvoří otázky, které definoval Mark Griffiths, pro zjištění přítomnosti závislosti. Čtenáři zodpovězením následujících otázek zjistí, zda jsou závislí či jestli jsou závislostí nějak ohroženi.

Čtvrtá strana je věnována důsledkům případné závislosti. Tyto řádky by měly čtenáře vést k zamyšlení, zda je nezbytně nutné internetové aplikace využívat i v případě nebezpečných důsledků při jejich používání. Druhou část této strany tvoří tipy a rady, jak závislosti předcházet či jak se jí zbavit.

Poslední strana je věnována řadě volnočasových aktivit, které si každý může vybrat a tím zamezit trávení volného času on-line. Uveden je sport, umělecké a jazykové kroužky, hra na hudební nástroj a jiné. V případě neúspěšných pokusů zbavit se ohrožující závislosti, je vhodné kontaktovat psychologickou poradnu.

Leták viz Příloha 5 a Příloha 6.

## 9 ZÁVĚR

V práci jsou shrnuty informace, týkající se problematiky závislosti na internetových aplikacích. Tento pojem byl následně řádně vysvětlen. Popsala jsem jednotlivé aplikace a zdůraznila ty, na kterých je největší pravděpodobnost vzniku závislosti. V teoretické části uvádím, že by měli být obezřetní převážně uživatelé on-line her a on-line chatů. Výsledný údaj v praktické části se shoduje pouze s on-line hrami. Pro lepší pochopení jsem uvedla příznaky a důsledky případné závislosti, se kterými se mohou potýkat ohrožení či již závislí lidé. Dále jsem se zabývala dotazníkovým šetřením.

Dotazníkové šetření bylo provedeno mezi studenty brněnských základních škol a osmiletých gymnázií ve věkové skupině 12-15 let. Abychom mohli studenta označit za závislého, musí vykazovat všechny faktory závislosti: změny nálad, salienti (význačnost), toleranci, abstinční příznaky a konflikt. Bylo zjištěno, že přibližně 15 % studentů vykazuje známky závislosti. Hodnota tohoto údaje není příliš vysoká, ovšem mělo by se zamezit jejímu růstu. Bylo také zjištěno, že závislost vykazují více muži než ženy. Tento údaj byl ovšem zanedbatelný, protože poměr mezi jednotlivým pohlavím byl přibližně stejný. I když je více závislých mužů než žen, ženy tráví na jednotlivých aplikacích více času.

Nejvíce se respondenti věnují sociálním sítím a nejméně využívají e-mail a blogy. Z výzkumu bylo ovšem zjištěno, že největší pravděpodobnost vzniku závislosti mají on-line hry, kdy závislí tráví přibližně čtyřikrát více času na těchto aplikacích než ti nezávislí. Výsledek se shodoval s údajem, uvedeným v teoretické části práce. Dotazníkovým šetřením jsem rovněž zjistila, že závislost převládá na základních školách než na gymnáziích. Výsledné hodnoty ZŠ Herčíkova jí byly na požádání poskytnuty.

Protože závislost má vážné následky nejen na mezilidské vztahy, ale i na zdraví a kariéru, je jí třeba předcházet a při objevení příznaků hned léčit. Navrhla jsem proto možnosti, jak by se mohla závislost léčit či jak jí předcházet. Studenti by se měli více věnovat mimoškolním aktivitám (sport, hra na hudební nástroj, skaut), které odvedou jejich pozornost od počítače a tím budou minimalizovat čas, trávený v on-line světě. Dále se mohou účastnit různých brigád či se se svými virtuálními přáteli sejit. Adolescenti by ovšem měli mít podporu ve svých rodičích, kteří by jim měli zajistit vhodné volnočasové aktivity.



Díky vytvořenému letáku, který obsahuje shrnuté informace o závislosti na internetových aplikacích, se mohou vědecké údaje popularizovat a laická veřejnost se může dovědět více informací o této problematice.

Závislostní chování se může objevit u každého člověka bez ohledu na věk, pohlaví či postavení ve společnosti. Je třeba si tento fakt uvědomovat a i když tvoří internet a jím poskytované aplikace nedílnou součást života většiny jedinců, nesmíme se jim poddat či se v on-line světě uzavřít. Tento krok by mohl ohrozit mezilidské vztahy, zdraví či kariéru.

## SEZNAM CITACÍ

- [ 1 ] Blinka, Lukáš - Šmahel, David. *Addiction to Online Role-Playing Games. In Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment. Hoboken, New Jersey : Wiley, 2010. 18 s. Neuveden. ISBN 978-0-470-55116-5.*
- [ 2 ] FALTÝNEK, Lukáš. *Psychologické aspekty komunikace na internetu* [online]. Hradec Králové : 2002. 111 s. Diplomová práce. Univerzita Hradec Králové. Dostupné z WWW: <<http://psychologie.kvalitne.cz>>.
- [ 3 ] KUMAR, Ravi, et al. Communications of the ACM. In KUMAR, Ravi, et al. Communications of the ACM. Prosinec 2004 [cit. 2011-01-30].

## POUŽITÁ LITERATURA

- [ 4 ] Blinka, Lukáš. *Generace závislých? Dospívající a online hry*. Praha, 2008. Konference Primární prevence rizikového chování V.
- [ 5 ] Blinka, Lukáš - Šmahel, David. *Addiction to Online Role-Playing Games. In Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. Hoboken, New Jersey : Wiley, 2010. 18 s. Neuveden. ISBN 978-0-470-55116-5.
- [ 6 ] FALTÝNEK, Lukáš. *Psychologické aspekty komunikace na internetu* [online]. Hradec Králové : 2002. 111 s. Diplomová práce. Univerzita Hradec Králové. Dostupné z WWW: <<http://psychologie.kvalitne.cz>>.
- [ 7 ] HEO zdraví a léčba [online]. Neznámí [cit. 2010-10-19]. Dostupné z WWW: <<http://www.heo.cz/i/66-zavislosti-zlozvyky.html>>.
- [ 8 ] *Bezpečný internet.cz* [online]. Neuvedeno [cit. 2011-01-12]. Dostupné z WWW: <<http://www.bezpecnyinternet.cz>>.
- [ 9 ] *Root.cz* [online]. Neuvedeno [cit. 2011-01-15]. [Http://www.root.cz](http://www.root.cz). Dostupné z WWW: <<http://www.root.cz>>.
- [ 10 ] *Blog.cz* [online]. 2005 [cit. 2011-01-15]. [Http://blog.cz](http://blog.cz). Dostupné z WWW: <<http://blog.cz>>.
- [ 11 ] *MEDIA GURU!* [online]. Neuvedeno [cit. 2011-01-15]. [Http://www.mediaguru.cz](http://www.mediaguru.cz). Dostupné z WWW: <<http://www.mediaguru.cz>>.
- [ 12 ] Pojmy z oblasti tvorby webů [online]. neuveden [cit. 2011-02-21]. Dostupné z WWW: <<http://www.internetovestranky.webz.cz/pojmy.php>>.

## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Základní rozdělení internetových aplikací.....	8
Obrázek 2: Facebook .....	8
<i>Facebook</i> [online]. Neueden [cit. 2011-02-14]. Obrázek. Dostupné z WWW: < <a href="http://www.it-svet.eu">http://www.it-svet.eu</a> >.	
Obrázek 3: On-line hry.....	9
<i>WoW</i> [online]. Neueden [cit. 2011-02-14]. Obrázek. Dostupné z WWW: < <a href="http://www.chytlavy.estranky.cz">http://www.chytlavy.estranky.cz</a> >.	
Obrázek 4: ICQ.....	10
<i>ICQ</i> [online]. Neueden [cit. 2011-02-14]. Obrázek. Dostupné z WWW: < <a href="http://www.overwatch.cz/2008/12/marn-povzdechnut-nad-icq.html">http://www.overwatch.cz/2008/12/marn-povzdechnut-nad-icq.html</a> >.	
Obrázek 5: On-line chaty .....	10
<i>Chat</i> [online]. Neueden [cit. 2011-02-14]. Obrázek. Dostupné z WWW: < <a href="http://florbalborsice.xixao.com/2009/01/10/diskuze/">http://florbalborsice.xixao.com/2009/01/10/diskuze/</a> >.	
Obrázek 6: E-mail.....	10
<i>E-mail</i> [online]. Neueden [cit. 2011-02-14]. Obrázek. Dostupné z WWW: < <a href="http://www.wyso.org">http://www.wyso.org</a> >.	
Obrázek 7: Blogy.....	11
<i>Blog</i> [online]. Neueden [cit. 2011-02-14]. Obrázek. Dostupné z WWW: < <a href="http://www.neonized.net">http://www.neonized.net</a> >.	
Obrázek 8: Multimediální aplikace .....	12
<i>Youtube</i> [online]. Neueden [cit. 2011-02-14]. Obrázek. Dostupné z WWW: < <a href="http://www.geek.com">http://www.geek.com</a> >.	

## **SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1: Celkový přehled .....	28
Tabulka 2: Výsledné údaje k jednotlivým typům škol .....	32
Tabulka 3: Počet studentů, rozdělených podle závislosti .....	35

## **SEZNAM GRAFŮ**

Graf 1: Celkový počet závislých a ne-závislých studentů .....	28
Graf 2: Průměrná doba v hodinách týdně strávených na jednotlivých službách .....	29
Graf 3: Počet závislých na typu školy .....	32
Graf 4: Průměrná doba v hodinách týdně strávená na jednotlivých službách.....	33
Graf 5: Průměrná doba trávená na jednotlivých aplikacích .....	34
Graf 6: Rozdělení studentů podle závislosti .....	35
Graf 7: Aplikace dle pravděpodobnosti vzniku závislosti .....	36

# **PŘÍLOHY**

## **Seznam příloh**

Příloha 1: Dotazník-šetření závislosti studentů

Příloha 2: Průměrná doba v hodinách týdně strávená na jednotlivých aplikacích ne-závislými studenty (porovnání gymnázií a základních škol)

Příloha 3: Průměrná doba v hodinách týdně strávená na jednotlivých službách ne-závislými studenty (porovnání pohlaví)

Příloha 4: Aplikace dle pravděpodobnosti vzniku závislosti (porovnání pohlaví)

Příloha 5: Leták přední strana

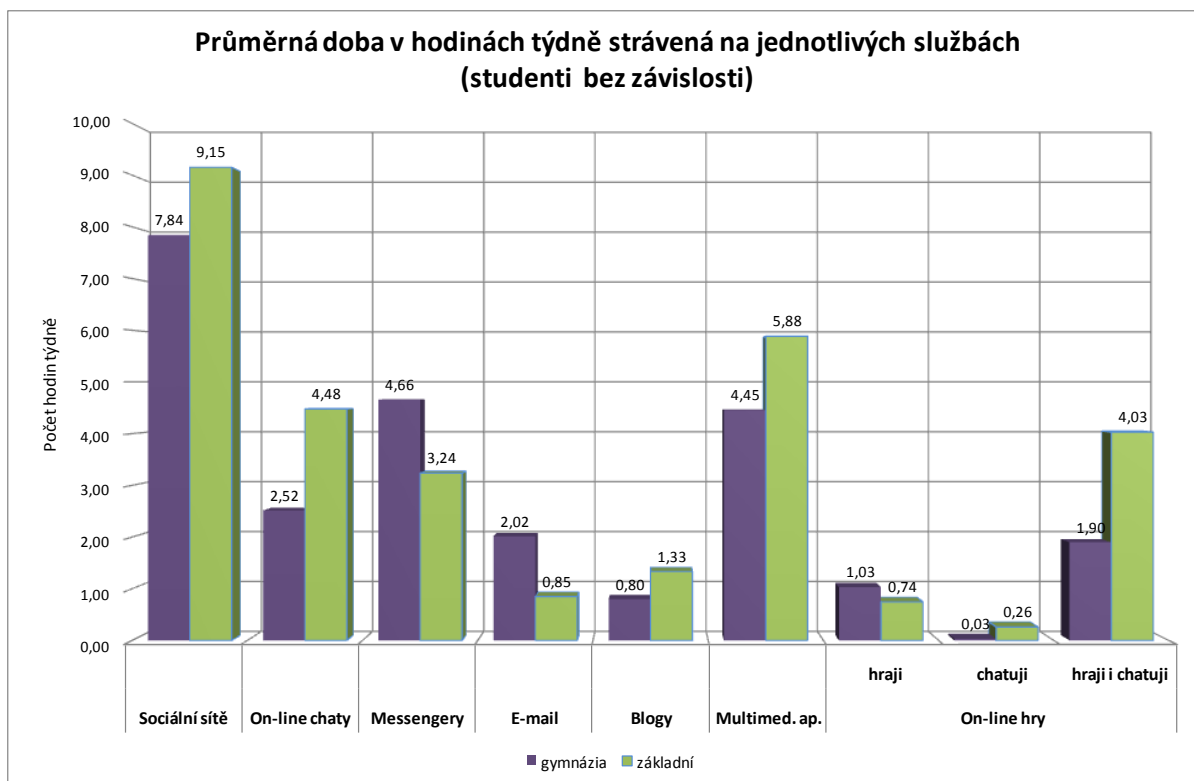
Příloha 6: Leták zadní strana

# Závislostní chování, projevující se při používání moderních komunikačních prostředků

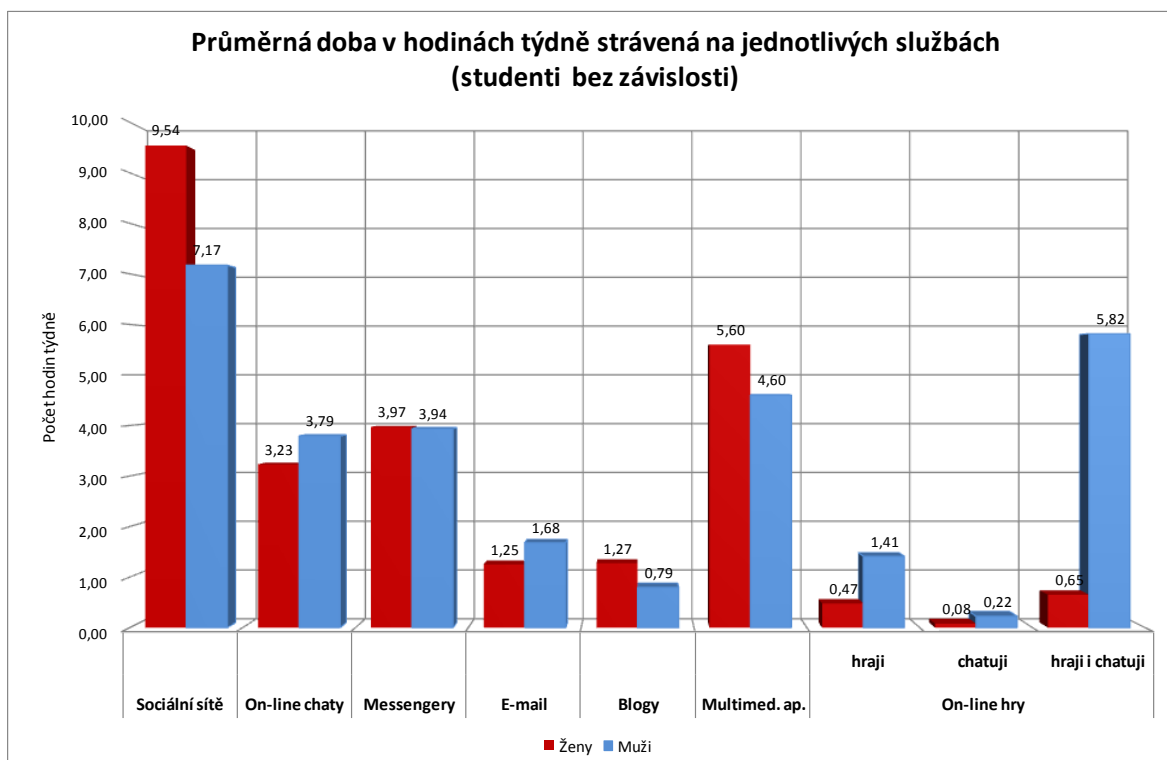
Tento dotazník je zcela anonymní, slouží pro školní i vědecké účely. Výsledky budou následně zpracovány a údaje budou použity v mé Středoškolské odborné činnosti. Děkuji za čas, věnovaný tomuto dotazníku.

Lea Nedělková

1. Pohlaví (zakroužkujte): Muž / Žena
2. Věk:
3. Kolik přibližně hodin týdně trávíte on-line na jednotlivých aplikacích?
  - a) Sociální sítě (Facebook, Libimseti, Twitter...) :
  - b) On-line chaty :
  - c) On-line hry :
    - Na těchto hrách (zakroužkujte):  
Pouze se věnujete hraní      Pouze komunikujete      Obojí
  - d) Messengery (Icq, Windows Live Messenger, Qip...) :
  - e) E-mail:
  - f) Internetové blogy:
  - g) Aplikace, umožňující stahování hudby či videí (YouTube, Stream...) :
4. Představujete si, že jste na některé z těchto aplikací, i když na ní právě nejste?      Ano / Ne
5. Zanedbáváte někdy své potřeby (např. jídlo či spánek) kvůli některé z aplikací?      Ano / Ne
6. Cítíte se neklidný/á, mrzutý/á nebo podrážděný/á, když nemůžete být online?      Ano / Ne
7. Cítíte se veselejší a šťastnější, když se dostanete do stavu on-line?      Ano / Ne
8. Máte pocit, že na těchto aplikacích trávíte stále více času?      Ano / Ne
9. Přistihnete se, že jste on-line, i když vás to už vlastně nebaví?      Ano / Ne
10. Pokusil/a jste se někdy neúspěšně omezit čas, který jste on-line?      Ano / Ne
11. Stává se vám, že jste on-line byl/a výrazně déle, než jste původně zamýšlel/a?      Ano / Ne
12. Hádáte se někdy se svými blízkými (rodina, přátelé, partner/ka) kvůli času, který trávíte on-line?      Ano / Ne
13. Strádá Vaše rodina, přátelé, práce či zájmy kvůli času, který trávíte on-line?      Ano / Ne
14. Věnujete se mimoškolním aktivitám? (např. sport, jazyky, skaut atd...)      Ano / Ne  
Pokud ano, kterým:  
  
Jak často se jim celkem věnujete? (zakroužkujte)  
příležitostně    1× týdně      2× týdně      3× týdně      vícekrát týdně

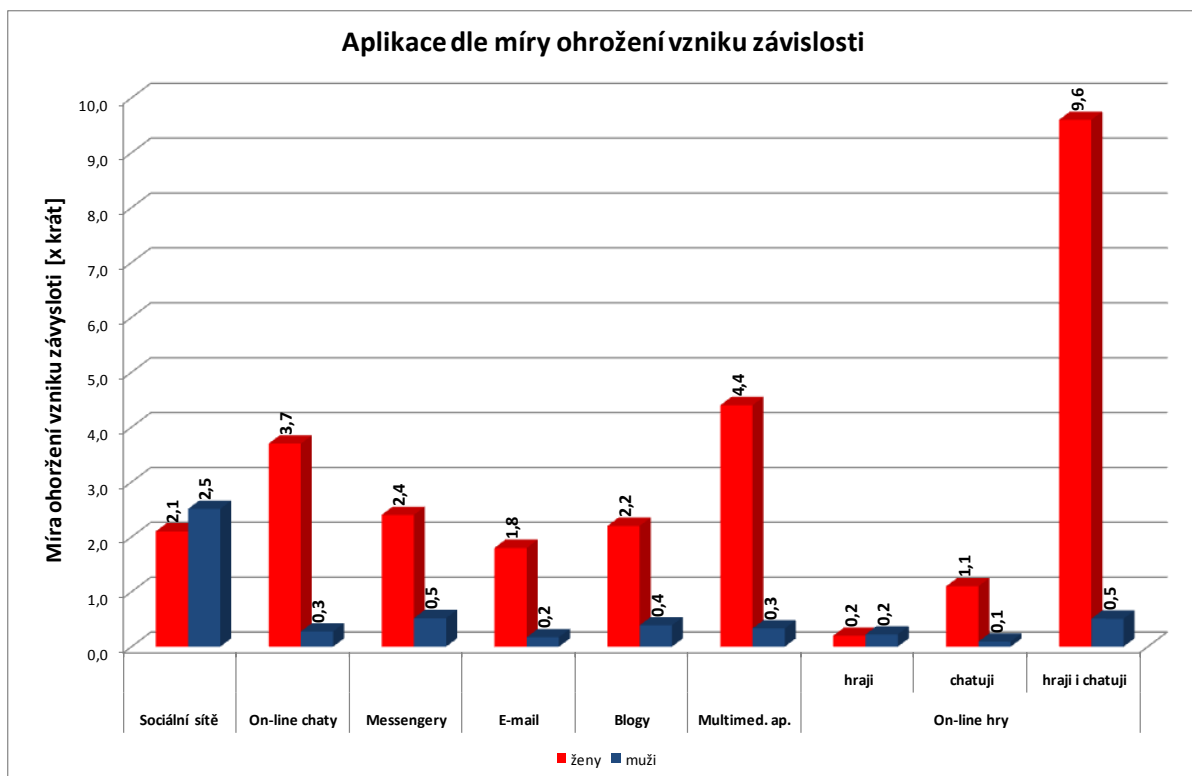


Příloha 2: Průměrná doba v hodinách týdně strávená na jednotlivých aplikacích ne-závislími studenty (porovnání gymnázií a základních škol)



Příloha 3: Průměrná doba v hodinách týdně strávená na jednotlivých službách ne-závislími studenty (porovnání pohlaví)





Příloha 4: Aplikace dle pravděpodobnosti vzniku závislosti (porovnání pohlaví)

Závislost může ohrozit každého...

...Každý si může najít svého koníčka



#### SPORT

#### HRA NA HUDEBNÍ NÁSTROJ

#### UMĚLECKÝ KROUŽEK

#### JAZYKOVÉ KROUŽKY

#### A JINÉ...



V případě neúspěšných pokusů zbavit se závislosti kontaktujte psychologa

Co ohrožuje naše děti?  
Co je to závislost na internetu?  
Kolik hodin trávíte online?

## ZÁVISLOST NA INTERNETU

Jste si jisti, že nejste ohroženi závislostí na internetových aplikacích?



Příloha 5: Leták přední strana

Co to vůbec jsou

### Internetové aplikace

- Internetové aplikace jsou prostředí pro komunikaci, kterou zprostředkovává internet
- Výhodou je rychlé dorozumívání mezi přáteli, blízkými či kolegy
- Nejčastěji využívané aplikace jsou sociální sítě, on-line hry, messengery, on-line chaty, e-mail a další...



**Jak vzniká závislost na internetových aplikacích aneb dejte si pozor, když...**

- ...jste ztratili přátele nebo naopak chcete poznat někoho nového
- ...máte rodinné nebo jiné problémy (v práci, ve škole aj.)
- ...nemáte žádné koníčky či zájmy
- ...se bojíte komunikace face to face

**Věděli jste, že....**

- ...nejvíce závislých je mezi adolescenty ve věku mezi 12-15 let?
- ...největší pravděpodobnost vzniku závislosti je na on-line hrách?
- ...závislí adolescenti tráví on-line průměrně 10 hodin denně a ne-závislí pouze 4 hodiny?

### Jak jste na tom?

Odpovězte pravdivě na 10 otázek v 5 skupinách a dozvíte se, jak jste na tom se závislostí

- Představujete si, že jste na některé z výše uvedených aplikací, i když na ni právě nejste?
- Zanedbáváte někdy své potřeby (např. jídlo či spánek) kvůli některé z aplikací?
- Cítíte se neklidný/á, mrzutý/á nebo podrážděný/á, když nemůžete být online?
- Cítíte se veselejší a šťastnější, když se dostanete konečně do stavu on-line?
- Máte pocit, že na těchto aplikacích trávíte stále více a více času?
- Přistihnete se, že jste on-line, i když vás to už vlastně nebaví?
- Pokusil/a jste se někdy neúspěšně omezit čas, který jste on-line?
- Stává se Vám, že jste on-line byl/a výrazně déle, než jste původně zamýšlel/a?
- Hádáte se někdy se svými blízkými (rodina, přátel, partner/ka) kvůli času, který trávíte on-line?
- Strádá Vaše rodina, přátel, práce či zájmy kvůli času, který trávíte on-line?

V kolika skupinách jste minimálně jedenkrát odpověděli ANO?

- 1 skupina: žádné ohrožení**
- 2 skupiny: minimální riziko**
- 3 skupiny: nízké riziko**
- 4 skupiny: vysoké riziko**
- 5 skupin: jste závislý(á)**

### Jste závislí?

Důsledky mohou být v extrémních případech děsivé

- Ztráta reálných přátel rodiny či blízkých
- Ztráta práce, radikální zhoršení pracovních či školních výsledků
- Ztráta veškerých zájmů
- Deprese, podrážděnost, agrese, dokonce pokles inteligence
- Únava, obezita či naopak vyhublost



**Neváhejte a závislosti předcházejte či se s ní snažte poprat následujícími kroky:**

1. Omezte používání internetu (na nutné minimum)
2. Začněte se věnovat volnočasovým aktivitám: (sport, jazyky, skaut aj.)
3. Choďte dřív spát
4. Sejděte se se svými virtuálními přáteli
5. Najděte si brigádu (práci)
6. Naplánujte výlet
7. Napanikařte

Příloha 6: Leták zadní strana