

Vysoká škola ekonomická v Praze

Fakulta informatiky a statistiky

Katedra systémové analýzy



Bakalářská práce

Patologické závislosti na internetu

Rok: 2008

Vypracoval: Martin Ernst

Vedoucí práce: PhDr. Ing. Mgr. Antonín Pavlíček

P R O H L Á Š E N Í

Prohlašuji, že bakalářskou práci na téma
»Patologické závislosti na internetu«
jsem vypracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité
informační zdroje, jejichž výčet se nachází v přiloženém
seznamu literatury.

V Praze, dne 21. dubna 2008

Martin Ernst

.....
...
podpis

P O D Ě K O V Á N Í

Rád bych touto cestou poděkoval vedoucímu práce PhDr. Ing. Mgr. Antonínu Pavlíčkovi, za odborné vedení a poskytnutí cenných rad a informací při tvorbě mé bakalářské práce. Dále bych chtěl poděkovat slečně Evě Vlčkové za pomoc s korekturou textu. Zároveň nemohu zapomenout na respondenty dotazníku. Bez jejich ochoty by práce v této podobě nemohla vzniknout.

ABSTRAKT

Tato práce přináší pohled na patologické jevy na internetu. Hlavním cílem bylo charakterizovat všechny možné typy internetových závislostí, se zaměřením na závislost na online hrách. Účelem této práce bylo dané jevy popsat a skrze provedený výzkum ověřit, zdali se skutečně projevují mezi respondenty.

První část je zaměřená na objasnění důležitých pojmů souvisejících s tématem práce, kupříkladu patologický jev, závislost, jednotlivé druhy závislostního chování na internetu a zdravotní dopady plynoucí z jeho nadměrného používání.

V praktické části je pak věnována pozornost výsledkům získaných pomocí anonymního dotazníku, který byl sestaven právě za účelem potvrzení uvedených jevů. Průzkum byl prováděn především mezi studenty, jelikož u této skupiny existoval předpoklad výraznějšího využívání internetu.

Výsledky práce potvrdily, že někteří respondenti vskutku vykazují příznaky typické jak pro závislost na internetu, tak pro patologické online hráčství.

Klíčová slova: internet; patologický jev; závislost; návykové chování; workoholismus; internetové nakupování; hazardní hráčství; pornografie; diskusní fóra, chat; počítačové online hry; zdravotní rizika

ABSTRACT

This thesis shows pathological phenomena on the internet. The main objective of the thesis is to delineate all possible types of internet addictions with concentration on online gambling. The purpose of this thesis is to describe these phenomena and to verify through research whether they really occur among respondents.

The first section is oriented on the explanation of important terms related to the subject of thesis, for instance the pathological phenomenon, addiction, individual types of addictive behaviour with internet and health impacts resulting from excessive use of computer.

The practical section of the thesis focuses on the results of the data capture made by anonymous questionnaire, which has been compiled to verify the above mentioned phenomena. The research has been done especially between students because there exists a premise of considerable internet use.

From the results of the thesis emerged that some respondents exhibit typical symptoms for internet addiction and also online gambling.

Key words: internet, pathological phenomenon, addiction, compulsive behaviour, work addiction, compulsive shopping, gambling, pornography, chat, online games, health hazard

OBSAH

Obsah.....	6
Teoretická část.....	7
Úvod.....	7
Internet.....	10
Patologický jev.....	12
Závislost.....	12
Definice závislosti.....	13
Definice návykového chování.....	15
Internetové závislosti.....	17
Názory odborníků.....	18
Typy internetových závislostí.....	20
Workoholismus.....	20
Závislost na informacích.....	21
Internetové nakupování.....	21
Hazardní hráčství.....	22
Pornografie.....	23
Diskuzní fórum, chat a komunikátory.....	24
Počítačové hry.....	25
Počítačové hry na síti.....	27
Zdravotní rizika nadměrného hraní online her.....	33
Praktická část.....	35
Rozbor dotazníků.....	35
Základní údaje o respondentech.....	38
Rozbor první části dotazníku zaměřené na internet.....	40
Rozbor druhé části dotazníku zaměřené na online hry.....	46
Závěr.....	57
Zdroje.....	60
Použitá literatura.....	60
Online zdroje.....	60
Seznam obrázků a grafů.....	63
Přílohy.....	64
1) Dotazník.....	64
2) Drama pro počítač a sólistu o čtyřech dějstvích.....	67

Teoretická část

Úvod

Internet má celosvětovou působnost a rozsah. Představuje neodmyslitelnou součást moderní doby umožňující nejrůznější služby, ať už se jedná o komunikaci či obchodní transakce. (Bebr - Doucek 2005) Tento globální systém bezpochyby představuje významný zdroj, dá se říci přímo studnici, informací, která nezná hranic. (Navrátil 2004) Bezesporu se dá internet využít také ke stahování programů i datových souborů, nabízí však i nepřehledné množství zboží a zábavy. (Bebr - Doucek 2005) Hranice internetu se stále rozšiřují a díky technologickému pokroku nám nabízí stále nové možnosti.

Mezi výhody tohoto systému patří celosvětový rozsah, rychlost, dostupnost, jednoduchost použití a v neposlední řadě i cena. Najde se však i mnoho negativních rysů – prezentace informací na internetu je anonymní, v podstatě nejsou poskytovány záruky spolehlivosti a důvěryhodnosti informací, prezentace mohou být často zmanipulované či napadené hackery, soubory mohou být nakaženy viry apod.

Je nezbytné ale upozornit na to, že internet je vlastně svobodný, nikomu nepatří a nikdo na něj nemá licenci, (Navrátil 2005) na druhou stranu však také nemá právní zázemí.

Na internet se připojují různé typy uživatelů, od zájemců o konkrétní informace, shánějící služby, zboží, eventuálně zábavu, až po nadšence ba i fanatiky milující surfování. (Bebr - Doucek 2005)

Načež už není daleko od toho mluvit přímo o závislostech na internetu, jenž se rozvíjejí současně s jeho rozmachem.

Různorodé závislosti se poslední dobou staly běžnou součástí našich životů a to především proto, že naše generace závislostem vyloženě přeje. A člověk může být závislý skutečně na čemkoli. Nemusí se jednat pouze o látky návykové, způsobující fyzickou závislost, nýbrž jako nový trend vstupuje do popředí závislost psychická. Takovou závislost si můžeme vypěstovat vskutku na cokoli a nemusíme se přitom omezovat pouze na věci, stačí činnost.

O závislostech na drogách, alkoholu, cigaretách či jiných návykových látkách toho bylo napsáno již velké množství nejrůznějších materiálů, knih, více

či méně určených pro lékaře i širokou společnost. Jinak je tomu u patologických jevů týkajících se internetu, přestože se jedná o rozsáhlou a zároveň v dnešní době často diskutovanou kategorii. Lze do ní zahrnout širokou škálu typů chování, které by mohlo být označeno jako závislostní, nebo přímo jako závislost. Jedná se především o nadměrné využití počítače jako pracovní pomůcky, nezvladatelné hraní počítačových her, dále tzv. online her či hazardních her přes internet, komunikaci přes síť neboli chat, nakupování na internetu, závislost na informacích, a také internetovou pornografií. (Hodošiová 2006)

Téma internetové závislosti jsem si zvolil na základě toho, že sám možnosti internetu často využívám a také proto, že se pohybuji mezi mladými lidmi a ani těm není používání tohoto systému cizí, na druhou stranu si však možná negativa, ba dokonce závislosti, jež internet nabízí, zcela neuvědomují.

Práce je určena pro široce cílené publikum a poskytuje souhrnný pohled na patologické jevy internetu. Hlavním cílem je charakterizovat typy internetových závislostí, popsat je do hloubky, pokusit se zjistit příčiny jejich vzniku a zdůraznit jaké zdravotní problémy se mohou objevit při nadměrném používání internetu a počítače vůbec. Práce nemá za primární cíl očernit internet jako nastupující fenomén současné doby, ale nabídnout, co s sebou rozvoj techniky přináší, byť se nejedná pouze o nové možnosti, ale i nová nebezpečí. Přes všechna pozitiva, která tato nová oblast nese, je potřeba si totiž uvědomit i existující negativa a společenská rizika.

Nejdříve se podíváme na internet a jeho patologické jevy a následně vysvětlím pojem závislost v pravém slova smyslu. V další kapitole se zaměřím na konkrétní internetovou závislost, a to na závislost na online hrách, kde budu zkoumat jednotlivé faktory ovlivňující uživatele a zjišťovat, jaké dopady tato závislost má na jedince. V praktické části se pak moje pozornost přesune na analýzu a vyhodnocení anonymního dotazníku určeného osobám ve věku 15 – 30 let s otázkami týkajícími se internetové závislosti, resp. patologického hráčství online her. Uvedený dotazník byl sestaven za účelem dosažení konkrétnějších a jasnějších výsledků a sestává především z otázek reflektující poznatky z teoretické části práce.

Metodicky jsem využil poznatků od uznávaných specialistů na zmíněné téma, ať už se jednalo o odbornou literaturu od prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. z psychiatrické léčebny v Bohnicích, PhDr. Ladislava Csémyho a PaedDr. Hanu

Pernicovou, kteří jsou experty na preventivní program, Mgr. Petra Růžičky, odborníka na zkoumanou problematiku, nebo Dr. Kimberly S. Youngovou z Pittsburské univerzity a dalších.

INTERNET

Internet se stal fenoménem naší doby, ke kterému se každým dnem připojují noví a noví uživatelé. Pojďme se tedy podívat na to, co nám přináší tak zajímavého, že si bez něho svůj život téměř nedokážeme představit.

Nebudeme se tu věnovat jeho historii ani vývoji, jen bych rád zmínil jeho prvotní úkol – sdílení informací. Právě sdílení informací je obrovským lákadlem pro dnešní uživatele. Velmi často je nazýván studnicí informací, přes vysokou frekvenci užití tohoto slovního spojení neztratilo nic ze své pravdivosti. Jedná se o nejobsáhlejší zdroj informací ze všech vědních i kulturních oborů, ty lze nalézt téměř v jakémkoli jazyce. Navíc jsou informace na internetu i velmi aktuální, jedná se i o nejrychlejší médium současnosti. Jakmile je informace jednou vložena na síť, může ji v tu chvíli získat kdokoli další, připojující se klidně z druhého konce světa. Důvodem proč je dnešní svět založen na informacích může být právě přehnané využívání internetu, ač si to nemusíme plně uvědomovat.

Nicméně je nutno podotknout, že na internetu neexistuje žádná kontrola. Informace publikované na síti nemusí být pravdivé. Existují mezi námi také jedinci, kteří se vyžívají v šíření chaosu a bohužel i pro ně je internet ideálním nástrojem. Takže euforii vyvolanou množstvím informací by jsme měli mírně ztlumit.

Další příjemnou vlastností, kterou nám internet nabízí, je možnost komunikace a to v mnoha odlišných formách. Krásou internetové komunikace je, stejně jako všeho na internetu, že nezná hranice ani kontinenty. Proto můžeme nalézt osoby se stejnými zájmy či názory, spojit se s nimi bez ohledu na to, kde se nacházejí. Komunikovat lze pomocí elektronické pošty¹, jenž dokáže plně nahrazovat dnes již přežitou a také předraženou reálnou poštu. Návštěvou diskuzních fór, ve kterých lze vyjadřovat názory na probíranou problematiku a případně konfrontovat s názory ostatních uživatelů. Podobně pak na chatu tzv. místnostech tříděných podle zájmů, věku, lokality či jiných vlastností, kde již komunikace probíhá pouze s drobnými časovými ztrátami. Nebo pak pomocí speciálních programů zvaných komunikátory², které již přenáší komunikaci

¹ e-mail

² ICQ, QIP, Skype a jiné

v reálném čase. Přináší oproti předešlým formám vylepšení v možnosti vybrat si přátele, komunikovat budete pouze s tím, s kým si přejete. Tyto programy dokonce nabízí online hovory nahrazující telefonování a některé umožňují i videohovory pomocí webové kamery.

Ovšem i internetová komunikace má své stinné stránky. Internet nabízí totální anonymitu tomu, kdo si anonymní být přeje. Průzkumy prokázali, že více než 50 % uživatelů o sobě neříká pravdu. Proto téměř nikdy nemáme jistotu, kdo je na druhé straně našeho rozhovoru. Internetová komunikace bývá také využívána i podvratnými živly k přípravám trestných činů. Je tedy dobré mít se i při anonymní internetové komunikaci na pozoru.

Posledním opravdu velkým lákadlem internetu je zábava, které je po celé síti nespočet. Každý si zde najde zábavu podle svých pocitů a přání. Člověk zde může snadno najít místo k seberealizaci, nebo ukázce tvůrčích schopností, kupříkladu u tvorby vlastních webových stránek. Získat příjemnou hudbu k romantické večeři, večernímu lenošení nebo jakékoli další činnosti. Podívat se na svůj oblíbený film, přečíst zajímavou knihu, nebo najít fotografie svého idolu. Pro aktivnější typy se zde nachází spousta herních portálů, kde mohou porovnávat své „umění“ s ostatními na síti. Najdeme tu i sázkařské servery s možnostmi předvedení svého odhadu a mnoho dalšího.

Samozřejmě, že ani zde nemůže chybět „zdvižený ukazováček“. U hudby, filmů, obrázků a jiného vlastnictví na internetu je velmi snadné porušit autorská práva. Dnes už je bohužel běžné všemožné kopírování, které je v rozporu se zákonem.

Je jistě mnoho dalších pozitiv a negativ internetu. Pro obyčejné lidi, kteří platí za bezúhonné, je to vynikající prostředek pro zábavu, relaxaci, pro práci. Jde o výrazné usnadnění si života v mnoha sférách lidských činností. Na internetu můžete nalézt cokoli, co potřebujete nebo co chcete.

Ale pamatujme i na stinné stránky této vymoženosti. Mějme na paměti, že v nepovolaných rukou, které hodlají kolem sebe roznášet jen zlo, je Internet velmi mocnou zbraní. Pro kriminální živly naprosto brilantní způsob, jak skrýt svou vlastní identitu. Ale takhle je to na tomhle světě se vším. Každá věc, jež byla vymyšlena a vytvořena za dobrým účelem, se může stát v nepovolaných rukou nebezpečnou. (Skanderová, 2008)

V současnosti je velmi ožehavé vymezovat hranice lidského chování, protože často po jakémkoli vymezení se na scéně objeví diskriminace. Nicméně, pokud se rozhodneme nevymezit určité hranice, ztratíme možnost hodnotit a případně se podle něčeho i rozhodovat. Jak poté budeme chtít rozeznat lidskou bytost, která potřebuje podat pomocnou ruku od zdravého jedince?

Patologický jev

Jedná se o nežádoucí jev, který představuje odchylku od kodifikované normy přijaté společností, tedy o jev společensky nežádoucí, který je třeba vytlačovat do periferní roviny a minimalizovat ho.

Patologický jev, ať již jde o nemoc v duši individuálního člověka, nebo jde o nemoc společenskou, je odrazem úpadku hodnot jedince. Ať vyjdeme z jedné či druhé premisy, vždy dojdeme k závěru, že je třeba pro tento nezdravý jev hledat smysluplnou adekvátní účinnou pomoc a citlivé řešení. Patologický jev mohou totiž provázet zdravotní problémy a někdy bývá úzce spjat i s kriminalitou. (Ulmannová 2008)

Závislost

V této části práce se budeme zabývat obecnou definicí závislosti. Především pro představu, abychom měli z čeho vycházet, předkládám konkrétní typy závislostního chování, které mohou vznikat u počítače. Pro lepší uvedení do problematiky jsem použil zajímavý příběh.

Na přelomu 80. a 90. let minulého století vědci zkoumali, jestli v mozku savců existuje něco jako centrum slasti. Našli tenký pruh bílé hmoty uložený v mezimozku, jehož drážděním lze vyvolat vrcholně příjemné pocity. Vědci na Stanfordově univerzitě provedli pokus, při němž implantovali kryse právě do této části mezimozku elektrodu, která byla schopna pomocí elektrických impulzů dráždit právě toto centrum slasti. (Černý 2002) Krysa byla ponechána v nadstandardně vybavené kleci, kde měla svého krysího partnera, vodu, oblíbené jídlo a navíc ještě tlačítko k ovládání elektrody ve své hlavě. O dva dny později vědci našli tuto krysu mrtvou, ležící na tlačítku, které jí přinášelo uspokojení.

Sameček seděl v koutě a dobroty, které byly připraveny, zůstaly téměř nedotčeny. Krysa nezemřela nejen celkovým vyčerpáním organismu, ale i hladem a žízní.

Tato příhoda by mohla být klíčová pro pochopení mnoha druhů závislostí. Můžeme to vidět jako „podvod na život“, jak přeskočit všechny ty složité činnosti, za které můžeme být odměněni, a vysněnou odměnu si vzít ihned. To je velmi lákavá představa. Jedná se hlavně o to, zdali by nás takový způsob uspokojování nezačal ovládat stejně jako krysu, která diametrálně změnila své životní preference. Je těžké dát přednost šedi běžného života před rajskou zahradou rozkoše, a právě z tohoto důvodu se může začít hroutit motivace, a to jak krysí, tak lidská. Co bylo do současnosti důležité a uspokojující, začíná ztrácet na významu a upadat do pozadí jako něco zbytečného. V této fázi již vůle neposlouchá rady rozumu, který se ještě snaží zabránit pádu do hlubin závislosti. Jedinou nadějí v této chvíli už je pouze násilný zásah vnější síly, která nás ještě může odtrhnout od zdroje a vytvořit zábrany, které by silná touha nedokázala překonat při touženém návratu k onomu zdroji. V příběhu naší krysy by pomohl leda výpadek elektrického proudu.

Definice závislostí

Formálně by se závislostí mělo nazývat to, co odpovídá definici schválené členy Světové zdravotnické organizace, která má působnost i v našich končinách. V současnosti na světě existují dvě všeobecně uznávané definice závislosti. První definice se nachází v 10. revizi Mezinárodní klasifikace nemocí, má označení MKN-10 a je dílem výše zmiňované Světové zdravotnické organizace. Druhá definice závislosti byla vytvořena podle Diagnostického a statistického manuálu Americké psychiatrické asociace a má označení DSM-IV.

***MKN-10*³**

Syndrom závislosti: Je to skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více.

³ Definice závislosti Světové zdravotnické organizace se v porovnání se svou předchozí verzí podstatně přiblížila americké DSM-IV. To bylo nepochybně ku prospěchu, protože tato verze popisuje závislost mnohem přesněji. (Nešpor 2000)

Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti je touha (často silná, někdy přemáhající) brát psychoaktivní látky (které mohou, avšak nemusí být lékařsky předepsány), alkohol nebo tabák. Návrat k užívání látky po období abstinence často vede k rychlejšímu znovuoobjevení jiných rysů syndromu, než je tomu u jedinců, u nichž se závislost nevyskytuje. Definitivní diagnóza závislosti by se obvykle měla stanovit pouze tehdy, jestliže během jednoho roku došlo ke třem nebo více z následujících jevů: (Nešpor 2000)

- a) **silná touha nebo pocit puzení** užívat látku, bažení (craving);
- b) **potíže v sebeovládání** při užívání látky, a to pokud jde o začátek a ukončení nebo množství látky;
- c) **tělesný odvykací stav**. Látka je užívána s úmyslem zmenšit příznaky vyvolané předchozím užíváním této látky, případně dochází k odvykacímu stavu, který je typický pro tu kterou látku. K mírnění odvykacího stavu se také někdy používá příbuzná látka s podobnými účinky;
- d) **průkaz tolerance k účinku látky** jako vyžadování vyšších dávek látek, aby se dosáhlo účinku původně vyvolaného nižšími dávkami (jasné příklady lze nalézt u jedinců závislých na alkoholu a opiátech, kteří mohou brát denně takové množství látky, které by zneschopnilo nebo i usmrtilo uživatele bez tolerance);
- e) **postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů** ve prospěch užívané psychoaktivní látky a zvýšené množství času k získání nebo užívání látky, nebo zotavení se z jejího účinku;
- f) **pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků**: poškození jater nadměrným pitím (depresivní stavy, vyplývající z nadměrného užívání látek) nebo toxické poškození myšlení.

DSM-IV

Kritéria závislosti uznaná Americkou psychiatrickou asociací mají velice blízko ke kritériím Světové zdravotnické organizace. Později zjistíme, že některá kritéria DSM-IV jsou buď totožná s MKN-10, nebo velmi podobná. Zajímavostí může být, že se v amerických kritériích vůbec neobjevuje craving neboli touha užívat látku. Tento stav podle MKN-10 nastává, jak při, tak po intoxikaci návykovou látkou a často startuje silné puzení znovu látku užít.

Nyní se již dostáváme přímo k diagnóze závislosti podle Americké psychiatrické organizace. Podle ní by měl závislý pacient vykazovat nejméně tři příznaky ze všech dále uvedených, a to ve stejném období jako u MKN-10, tedy během jednoho roku:

1. růst tolerance (zvyšování dávek, aby se dosáhlo stejného účinku, nebo pokles účinku návykové látky při stejném dávkování);
2. odvykací příznaky po vysazení látky;
3. přijímání látky ve větším množství nebo delší dobu, než měl člověk v úmyslu;
4. dlouhodobá snaha nebo jeden či více pokusů omezit a ovládat přijímání látky;
5. trávení velkého množství času užíváním a obstaráváním látky nebo zotavování se z jejích účinků;
6. zanechání sociálních, pracovních a rekreačních aktivit v důsledku užívání látky, nebo jejich omezení;
7. pokračující užívání látky navzdory dlouhodobým nebo opakujícím se sociálním, psychologickým nebo tělesným problémům, o nichž člověk ví a které jsou způsobeny nebo horovány užíváním látky. (Nešpor 2000)

Definice návykového chování

Definici návykového chování zde uvádím proto, že mnozí odborníci neužívají ve spojení s internetem a počítačem termín závislost, nýbrž návykové chování.

Přes mnohé společné rysy mezi závislostí a návykovým chováním je zde podstatný rozdíl – návykové chování není primárně spojeno, narozdíl od závislosti, s užíváním látky, ale zahrnuje i činnosti.

Návykové a impulzivní poruchy nacházející se v MKN-10 obsahují kritéria v tomto znění: (Černý 2002)

- Neschopnost odolat impulzu nebo pokušení udělat něco, co je považováno za nebezpečné pro aktéra nebo jeho okolí. Jedinec ví, že čin, kterému nedokáže odolat, je společností považován za špatnost, nebo že je potenciálně nebezpečný jemu nebo jeho okolí. Jedinec může nebo nemusí vědomě odporovat impulzu a čin může nebo nemusí být předem promyšlen.
- Postižený si uvědomuje narůstající napětí před provedením činu. Mnozí pacienti popisují toto napětí jako neklid, nepohodu, „tlak“ nebo výbuch energie. Podle nich může být napětí sníženo pouze provedením činu.
- Postižený popisuje stav vzrušení nebo uspokojení ve chvíli, kdy provádí impulzivní čin. Pocit uvolnění napětí je vnímán bezprostředně po činu příjemně, ale mohou následovat výčitky svědomí nebo lítost. Samotný čin odpovídá vědomému přání v daném okamžiku.

INTERNETOVÉ ZÁVISLOSTI

Co je vlastně ta internetová závislost? Jedná se opravdu o závislost, či o závislostní chování? Definice závislosti zůstává stále stejná, jen samotné interpretace závislostního chování jsou odlišné. Názory českých odborníků na tuto problematiku se v současné době stále rozcházejí. Tento jev je zřejmě způsoben tím, že internet sám o sobě zde není dostatečně dlouhou dobu a ani jeho dopady na lidské životy zatím nejsou příliš prozkoumány. Na západě, kde znají internet delší dobu, již proběhly výzkumy o jeho působení. V Německu v roce 2006 tato zkoumání ukázala, že zhruba každý dvacátý uživatel internetu se na něm stává závislým. Jiný výzkum ve Švédsku objevil na 40 000 uživatelů vykazujících znaky závislostního chování. V dohledné době můžeme očekávat podobný trend i u nás, jakmile se internet zpřístupní ještě většímu množství uživatelů. První vlna rozšíření internetové působnosti zde proběhla při příchodu bezdrátových připojení a omezení monopolního postavení drátové komunikace přes bývalý SPT Telekom (dnešní Telefonica) a další rozšiřování nás zajisté ještě čeká.

NÁZORY ODBORNÍKŮ

Podívejme se na názory kapacit, které se nad touto problematikou zamýšlely nebo se jí aktivně věnují.

Primář MUDr. Karel Nešpor, CSc. z psychiatrické léčebny v Bohnicích říká, že internetová závislost není závislostí v pravém slova smyslu. Podle Nešpora se jedná pouze o druh návykového chování, které má s pravou závislostí jen shodné určité rysy. To proto, že se nejedná o užívání látky, jak je popsáno v MKN-10, ale o činnost (Nešpor 2000). Uznává, že se jedná o problém, ale nedává mu příliš vysokou společenskou důležitost - prozatím. Ve svých dílech kupříkladu říká: *„Patologické hráčství není závislostí v pravém slova smyslu, ale má se závislostí společné rysy. Už vůbec nelze za závislost považovat např. „závislost“ na práci (workoholismus) nebo závislost na Internetu.“*

Psychiatr N. Shapira řadí patologický vztah k počítačům mezi návykové a impulzivní poruchy (tedy do stejné skupiny jako patologické hráčství, kleptomanii nebo patologické nakupování). Podle jeho výzkumů je závislost na internetu pouze dílčím problémem. Většinou s ní jde ruku v ruce ještě další problém, který se někdy touto cestou pouze dostává na povrch. Proto je podle něj důležité studovat chování pacienta nejen u používání internetu, ale i v dalších oblastech jeho chování. (Nešpor 2000)

Mgr. Petr Růžicka, který je považován za odborníka na tuto problematiku, již mluví o skutečné závislosti, nejen o jakémsi odvaru „pravých“ závislostí. Podle něj je člověk závislý na internetu, pokud se jeho užívání internetu projevuje v některé z následujících oblastí. Rodina - postupné zhoršování vztahů, kdy může dojít až k jejich hroucení. Práce – snižování kvality nebo množství odvedené práce, zhoršování vztahů na pracovišti. Zdraví – výskyt zdravotních poškození souvisejících s vysedáváním u PC. Zákon – konflikty jak se samotným zákonem, tak například i s normou či firemní vyhláškou (Mondschein 2001) Čím více oblastí je zasaženo, tím je větší pravděpodobnost, že se jedná o závislost.

Psycholožka Kimberly Youngová, která začala studovat počítačové závislosti už v první polovině devadesátých let, založila Centrum pro online závislost a také server <http://www.netaddiction.com>, na němž jsou k dispozici materiály ohledně internetové závislosti. Dá se říci, že se jedná o průkopnici

tohoto oboru. Doktorka Youngová řadí mezi příznaky této závislosti lhaní o délce času stráveného u počítače, vzrůstající únavu a s ní způsobené změny ve spánkovém režimu (člověk si často přivstane a naopak později uléhá, jen aby mohl být na internetu), odluku od přátel a dosavadních koníčků nebo zhoršení hygienických návyků. (Young 1995, 2006)

Ph. D. John Suler z university Rider začal v roce 1996 psát knihu s názvem Psychologie kyberprostoru⁴. Tato kniha je dnes považována za bibli internetové psychologie. Jedná se o otevřené dílo, ve kterém lze nalézt jak vědecké práce a rozhovory, tak úvahy na nový počítačový život. Podle Sulera se závislost na internetu projevuje změnou priorit v životě, narušením rodinných vztahů, úzkostí při přemýšlení o internetu, špatné snášení kritiky na internetový život, jeho skrývání a neschopnost jeho opuštění. (Suler 1996, 1997)

Ivan Goldberg, psychiatr z New Yorku, sám častý uživatel internetu, který nejdříve přemýšlel o internetové závislosti jako o vtipu, stanovil své vlastní příznaky. Ty nazval Patologické požívání počítače⁵. Ve své podstatě pouze parodoval kritéria dr. Youngové. Zmiňuji ho proto, že to byl vlastně on, kdo zavedl pojem „internetová závislost“⁶, který se od své publikace, v roce 1995, stal nedílnou součástí internetové psychologie. (Cyberspace 1998)

Z výše uvedených příznaků je vidět, jak je i přes relativně velkou zkušenost s danou problematikou pojem internetové závislosti nejasný, a to nejen u doktorky Youngové, ale i u ostatních lékařů a psychologů zabývajících se touto formou závislosti.

⁴ V originálu Psychology of Cyberspace.

⁵ V originálu Pathological Computer Use.

⁶ V původním znění „Internet Addiction“.

TYPY INTERNETOVÝCH ZÁVISLOSTÍ

Nejdříve se budeme zabývat riziky práce s počítačem a internetem, která by mohla mít úzkou souvislost s návykovým chováním. Prvním rizikem je nadměrné užívání počítače k práci, může se jednat o takzvaný workoholismus, ten může úzce souviset se závislostí na informacích. Dalším rizikem je internet jako prostředek k hazardním hrám. Zde je vidět přímá souvislost s patologickým hráčstvím⁷, ve které se následně vyvíjí. Zaměřím se také na pornografii, která patří na internetu k stále více navštěvovaným webovým stránkám, poté přejdu na nadměrné trávení času na tzv. diskuzích a chatech, případně s komunikačními programy typu ICQ nebo Skype. Posledním z větších rizik, které bych rád zařadil do této skupiny, jsou počítačové hry, a to nejen tzv. online⁸ ale i offline hry, u kterých je člověk sám se svým počítačem.

Workoholismus

Pro workoholiky je internet pouze prostředkem k uspokojování jejich chtíčů. Ve své podstatě se porucha tohoto typu zjistí až z důsledků nadbytečného používání internetu, a ty jsou často shodné s příznaky ostatních závislostí. Za workoholika lze označit člověka, který je nervózní, pokud nemůže sedět u svého počítače a pracovat, jen velmi nelibě nese, je-li z práce na počítači vyrušen, z neustálého sezení u PC mu chátá rodinný i společenský život, nebo mu, narozdíl od ostatních lidí, přijdou dny volna jako trest.

Narozdíl od ostatních typů závislostí, se u tohoto typu objevuje odlišný fenomén, nazvaný „teror příležitostí“⁹, kdy člověk při plnění hlavního úkolu nachází a vytváří řadu dílčích. Jde o nedostatek řádu v životě, o horší kontakt s realitou a někdy též o neschopnost odmítnout. Vypadá to tedy spíše jako by práce přibývala než ubývala, zvyšuje se stres a člověk je čím dál méně pracovně výkonný. Nutně tedy dochází k duševnímu i tělesnému vyčerpání.

⁷ Patologické hráčství: někdy nazývané jako gambling, gamblerství, závislost na automatech je řazeno mezi návykové a impulsivní poruchy.

⁸ Online hra: hra, v níž existuje interakce nejen pouze mezi hráčem a počítačem, ale i s dalšími hráči.

⁹ Teror příležitostí: Dílčí úkoly představují lákavé příležitosti, jak na výchozí úkol navázat. Neschopnost slevit dovede časem člověka k syndromu vyhoření. (Kopřiva 2007)

Závislost na informacích

Zmínka o tomto druhu závislosti se objevila v celosvětově známém deníku New York Times¹⁰, kde vědci z Harvardské univerzity zveřejnili studii o tom, že tento druh závislosti vyvolává obdobné reakce organismu jako drogová závislost. Zároveň upozornili, že tento druh není příliš prozkoumán.

Projevem této závislosti je neustálá touha po aktuálních datech, ať už se jedná o vědecké práce, novinové články či pouze o kontrolu e-mailů ve schránce. Vědci zjistili, že na vině je tzv. multitasking¹¹, který většina z obyvatel nedokáže využívat efektivně. Neefektivní využití může vypadat takto: Neustálým zajišťováním nových informací mohou unikat uživateli ty současné, na které navazují nové. Uživatel je musí zjišťovat zpětně a tím vzniká bludný informační kruh. V případě multitaskingu navíc často platí, že informace kolem vás jenom protečou a do paměti se vůbec neuloží. (Houser 2003)

V dnešní době je díky počítačům jednoduché vybudovat si tuto závislost. Nicméně pokud má stejné projevy jako závislost na drogách a bude třeba zvyšovat dávky informací pro uspokojení, budou se u takto postižených osob projevovat neurotické poruchy z jejich nedostatku. Jediný možný způsob zvětšování „dávek“ informací je prozatím zvyšování času stráveného jejich hledáním na webových stránkách.

Internetové nakupování

E - komerce dnes již dokáže 100% nahradit návštěvu obchodu, ve kterém se nám něco líbí. Za dovezení žádaného zboží často nemusíme nic platit.

Placení kartou, odkládání první splátky nebo případné zajištění půjčky nejsou v dnešní době ničím výjimečným, natož pak problematickým. Takže celé nakupování se tedy může odehrávat bez potřeby vlastnit hotovost, jejíž fyzická nepřítomnost jistě ovlivňuje lidské chování. Člověk tak nevidí, jak mu mizí peníze z peněženky a začíná nakupovat zbytečnosti. Takové chování je opravdu problematické ve chvíli, kdy nad ním člověk ztratí kontrolu a začne mu činit potíže. Nakupování nakonec začne vyvolávat pocity viny, působit vzájemné

¹⁰ Původní název článku: The Lure of Data: Is It Addictive?

¹¹ Schopnost vykonávat jednu činnost a v duchu se zabývat nějakou další.

konflikty a nabourávat vztahy jak v rodině, tak v zaměstnání, zapříčiní vznik finančních problémů, nebo dokonce dovede až k páchání trestných činů. Experti se stále ještě nedokázali dohodnout, jedná-li se o psychologickou či sociální poruchu. Důvodem podle všeho je krátká doba, po kterou se tento problém vyskytuje. Proto ještě neexistuje ani standardizovaný název pro tuto problematiku a je zde více možností, jak jej pojmenovat: někteří odborníci hovoří o nutkavém utrácení (compulsive overspending), jiní o oniománii¹², další o nutkavém nakupování (compulsive shopping), nebo dokonce o závislosti na nakupování (shopping addiction). (HZP 2004, Nešpor 2000)

Hazardní hráčství

Internetové hazardní hráčství je velmi úzce spjato s u nás známějším hráčstvím na výherních automatech. Internetové hráčství je stejně jako internetové nakupování v naší společnosti novinkou. Není to typické vhození mince či bankovky do automatu. Toto hráčství obsahuje především karetní hry, obchody na burze, tipování výsledků veškerých sportovních aktivit a sázení na ně. Stejně jako u internetového nakupování, ani zde není třeba žádná hotovost. Veškeré platební transakce probíhají na účtu. Tento fakt opět ovlivňuje lidské chování, sázkou vlastně člověk fyzicky o „nic“ nepřichází. Nebezpečí této formy hráčství tkví v jejím těžkém odhalování. Okolí vlastně nemusí nic vědět až do doby, kdy se u dveří dotyčné osoby objeví exekutor nebo vymáhací firma a úplně změní stávající život. Velmi ohroženou skupinou jsou děti a mladiství, kteří se také mohou registrovat.

Neexistuje žádný efektivní způsob, jak zabránit mladistvým v přihlášení. Internet sám o sobě nabízí změnu vlastní identity, tak proč si nepřidat pár let navíc a cítit se či konat jako dospělý. Jak je známo, u mladistvých vzniká závislost mnohem rychleji a intenzivněji než u kohokoli jiného.

Existuje zde ještě jeden moderní trend, který je zařazen do skupiny hazardního hráčství. Týká se různorodé nezákonné činnosti či činností mladistvých, kterými si tito delikventi získávají finanční prostředky k financování nových počítačových her a komponentů. Žene je jejich touha moci si zahrát to

¹² Chorobná touha po nakupování. (Slovník cizích slov 2008)

nejnovější a nejlepší, co se na počítačovém trhu v daný okamžik vyskytuje. Je zde patrná analogie s trestnou činností kolem financování hracích automatů.

Pornografie

Sex a erotika jsou jednou z nejspontánnějších lidských aktivit. Přes jakýkoliv odpor si vždy prorazily cestu do každého nového média a už je nikdo nedostal pryč. Ani internet není výjimkou, ba naopak, stal se ideálním médiem pro jejich šíření. (Černý 2002) Na internetu se dá najít vše, a to hned. Právě v této oblasti lze spatřovat, jak láková a lepkavá je pavučina anonymity, za kterou se uživatelé schovávají. Ovšem podléhají jen mylné iluzi anonymity, protože každý zaměstnavatel či správce sítě může dohledat veškeré informace o připojení.

Na síti je až neuvěřitelné množství pornografického materiálu, který láká stále více a více lidí. Závislost na pornografii je stále doménou mužů, kteří často přes svůj spořádaný sexuální život utíkají do světa nul a jedniček. Mnohdy ve svých výletech pokračují i po přistižení, a to vede k rozpadům soužití nebo ztrátě pracovních míst. Pro takzvané pornonarkomany¹³ se hledání takových materiálů stává smyslem života a vše ostatní se posouvá na vedlejší kolej, ať už je to rodina, práce, děti či samotný sex.

Podle Janett Hallové, (ČTK 2008) jakmile se člověk do tohoto víru svých potřeb dostane, začíná chtít pořád víc a víc. Ať už pornonarkomana zajímá cokoli, postupem času projde vývojem a zaměří se podle amerických vědců na sledování extrémního sexu. Ti nazývají pornografii kokainem pro nové pokolení.

Z českých luhů a hájů zatím žádné podobné názory slyšet nejsou, ba naopak. Čeští sexuologové u nás vidí vyhledávání pornografie na internetu pouze jako překlenovací období mezi vztahy.

Petr Weiss říká, že pornografický materiál vyhledávají pouze osoby, které nemohou mít normální sexuální život. Jakmile si tyto osoby najdou partnery, přestává je podle Weisse internetová pornografie zajímat.

Úsměvně internetovou pornografii zhodnotil sexuolog Radim Uzel pro deník Právo: „*Samozřejmě se jedná o problém, nicméně při pornonarkomanii*

¹³ Člověk závislý na pornografii. (Slovník cizích slov 2008)

nejde o život. Při internetovém sledování rozličných nemravností nemůžete dostat ani kapavku a taky žádnou z těch nahých krasavic přivést do jiného stavu. Závislost na pornografii však může rozvracet partnerské vztahy a ničit profesijní kariéru.“ (Právo 2008)

Diskuzní fórum, chat a komunikátory

Tato část se týká komunikace po síti, která se zdá být na první pohled naprosto neškodná. To je samozřejmě pravdou, dokud se jako u všech ostatních činností nedostaneme za pomyslnou mez normality. Pro zjednodušení budu pro tuto skupinu v následujícím textu používat označení chat, pouze budu-li uvažovat konkrétní typ komunikace, nazvu jej pravým jménem.

Závislost na chatu je narozdíl od pornografie doménou žen, ale velké problémy způsobuje i mladistvým. Ženy chat vyhledávají především při neuspokojení v partnerských vztazích a k vypovídání se ze svých problémů. „Vždyť ta spřízněná duše na druhé straně mi tak dobře rozumí narozdíl od partnera.“ Právě takový způsob myšlení dovádí ženy až k závislosti. Raději si půjdou popovídat s online kamarádem, než by trávily čas s rodinou, která jim podle nich tak dobře nerozumí. Jakmile se naruší vztahy s nejbližšími, jedná se o velký problém.

O chování dětí na chatu, případně o důsledcích v reálném životě, by se dalo napsat ohromné množství materiálu, tak jen velmi krátce.

Na děti zde číhá mnoho nebezpečného. (Klimeš 2006) Anonymita opět poodkrývá roušku toho, čeho je schopna ve spojení s internetem. Pod přezdívkami se velmi často skrývají psychicky narušené osoby, které mají potěšení ze styku s dětmi, nebo jiní delikventi.

Jakmile se dítě začne delší dobu pohybovat na chatu, mohou se u něj projevovat příznaky závislosti v podobě zhoršování prospěchu ve škole, ztrátě zájmů nebo změn v chování. Problematický se často stává osobní kontakt, kdy dítě neví, jak se má chovat či vyjadřovat, přestože na síti je to přece tak jednoduché. V horším případě se v reálném světě začne chovat bez zábran neboli tak, jak se může chovat nebo chová na internetu. A nebo začne preferovat online život před svým reálným a omezí se pouze na návštěvy školy, kde je vlastně

z donucení a veškerý svůj volný čas věnuje chatu. To se samozřejmě začne projevovat jak v prospěchu, tak ve ztrátě přátel.

Internet také láká ke zkoušení, co všechno si lze dovolit a co druhá strana vydrží. Takové chování se může rozvinout až k tzv. kyberšikaně¹⁴. Pro omezení nebezpečí číhajících nejen na děti je vhodné mít na mysli Desatero bezpečnostních pravidel¹⁵.

Tyto druhy závislého chování se týkají jak samotného chatu, kde lze komunikovat s cizími lidmi, tak i komunikátorů, u kterých si sami vybíráme své přátele ke komunikaci.

Počítačové hry

Dostáváme se k poslední internetové závislosti, na kterou je tato práce zaměřena. Počítačové hry jsou jedním z největších fenoménů dnešního moderního světa. Je těžké uvěřit, že této závislosti nepropadají pouze děti a mladiství. Postupem času se velmi často objevují příznaky i u starší populace. Takže nelze mluvit pouze o nemoci mladých, jak by se zpočátku zdálo.

V dnešní době již počítačová hra, která nepodporuje soupeření po síti¹⁶, je předurčena k zániku bez většího úspěchu mezi hráči. A to je zároveň Achillovou patou z ohledu závislosti. Existuje mnoho typů her, ale všechny mají společné vlastnosti. Nabízejí alternativní realitu každému podle jeho gusta, kdokoli z nás se tak může stát třeba pěšákem se zbraní v ruce, vládcem obrovské říše, manažerem slavného fotbalového klubu či pilotem formule jedna. Online hry do tohoto nového světa přináší něco navíc – interakci s živými lidmi, ať už je to soupeř či týmový kolega. Právě toto dává těmto hrám úplně jiný rozměr, kterému na celém světě propadá stále více lidí.

Poznat příznaky závislosti na počítačové online hře je stejné jako u předchozích typů závislostí, jako jsou ztráta zájmů v reálném světě, problémy se vztahy jak v rodině, tak mezi kamarády, výskyt zdravotních problémů spojených s nadměrným užíváním počítače a podobně. Ovšem u her se vyskytuje ještě další problém, kterým bývá odtržení od skutečného světa. Člověk začne mít problémy s

¹⁴ Kyberšikana je druh šikany, při které jsou využívány elektronické prostředky. (Wikipedie 2008)

¹⁵ Doporučení k bezpečnému využívání internetu a jeho služeb.

¹⁶ V anglickém jazyce online či multiplayer game.

rozeznáváním, co je pouze hra a co již skutečnost. Tento fakt může způsobovat velké problémy jedinci v interakci se společností.

Této problematice se budeme nadále věnovat v následujících kapitolách.

POČÍTAČOVÉ HRY NA SÍTI

Vyvstává zde otázka, jak tedy zasadit závislost na hraní online her do všeobecné definice závislosti, která zní: *Závislost popisuje chování člověka ve vztahu k určité látce, které se vyznačuje nedostatečnou kontrolou jejího příjmu a jejím upřednostněním před jinými aktivitami.* Je zřejmé, že definice hovoří pouze o závislosti na látkách (jako jsou nikotin, alkohol a mnohé další), ale vůbec se nezmiňuje o závislosti na činnosti, kterou zde studujeme, tedy hraní online her.

Doufám tedy, že se shodneme na faktu, že hra není látkou v pravém slova smyslu. Nicméně hraní má jistou souvislost s tvorbou jedné látky, která se v lidském těle nachází. Jedná se o Dopamin, přenašeče nervových vzruchů, který má velký vliv na zpracovávání informací v mozku. Přihodí-li se nám něco radostného, kupříkladu uspějeme v nějaké činnosti, nyní to může být právě výhra ve hře, díky dopaminu se dostaví příjemný pocit a radost ze sebe sama. (21.století 2005) To může být motivace pro další a další pokusy hrát o vítězství a získat tak příjemný pocit. Tímto jsem se tedy vypořádal se všeobecnou definicí závislosti a nyní již přejdeme ke hrám.

Závislost na hraní počítačových her po internetu začínají některé evropské státy pokládat za nemoc, na kterou však zatím nemají účinný lék. Loňská německo-britská studie ukázala, že přes 10% lidí hrajících pravidelně počítačové online hry jeví známky závislosti. (Bláha 2008)

Nejdříve se podíváme, co vlastně uživatele láká, nebo dokonce nutí prosedět dlouhé hodiny u počítače s online hrou.

Společná vlastnost táhnoucí ke všem online¹⁷ hrám je pouze jedna, online hra nabízí, oproti (offline hře) singleplayeru¹⁸, společnost. Už to není pouze hráč a jeho stroj o samotě, ale možnost hrát společně s desítkami, stovkami, ba i tisíci připojených hráčů. Taková společenství sdílí, nebo i vytváří virtuální prostory, které se nikdy nevypínají, v nichž dochází k „vzájemným“ kontaktům a především se v nich dá zažít to, co v reálném světě ne. Takové prostředí ovšem není jen tak ledajaké, určitě zde lze potkat pouze uživatele se stejnou zálibou, touto konkrétní hrou. Takže prosedět u ní dlouhý čas není vůbec žádný problém.

¹⁷ MMOG (Massively-Multiplayer Online Game).

¹⁸ Hra o samotě, pouze uživatel a počítač.

Další vlastnosti se již liší podle typů her, je tedy nejvyšší čas si k porozumění představit i jednotlivé typy her, pro jednodušší představu jsem k jednotlivým typům her přidal i obrázky.

Nejrozšířenější se staly RPG¹⁹ hry, ve kterých si hráč vychovává svou vlastní postavu, k ní se ještě vrátíme o pár řádků později. Co tedy láká hráče k RPG? *Může to být cokoli, od potřeby zviditelnit se a ukázat ostatním, že jsem alespoň v něčem dobrý, až po ukrácení dlouhé chvíle. Někdy vás prostě jen zajímá, co daná hra nabízí a rádi byste si jednou za čas okusili vžít se do role někoho jiného a vypadnout tak z hektického světa. Tak či onak, většinou zbývá už jen pár krůčků, abyste z něj vypadli na velmi dlouhou dobu.* (Růžička 2008)



Obrázek 1 – RPG hra (World of Warcraft)

¹⁹ Role Playing Game

Až do nedávné doby vévodili online hrám hry akční²⁰, prošpikované zbraněmi a násilím. Tím nechci říci, že RPG hry jsou těchto aspektů ušetřeny, jen v akčních hrách je tento faktor na mnohem vyšší úrovni. Hráč může intenzitu násilí také ovlivnit. Proč soupeře „jen“ zastřelit, když ho lze zmasakrovat železnou tyčí apod. Touha po násilí je jistě silným tahounem k hraní těchto typů her.



Obrázek 2 – FPS hra (Counter Strike)

²⁰ FPS – First Person Shooter - takzvané akční hry nebo střílečky.

Společně s akčními hrami se k ústupu z vrcholku vydaly strategie²¹, a to překvapivě jak válečné či chcete-li dobytelské, tak budovatelské, které by se daly přirovnat ke složitější formě šachů. Tyto hry vedou k zamyšlení a tvorbě strategií, jak být co nejúspěšnější. Bezpochyby se jedná typově o největšího žrouta času, a to i přes fakt, že čas ve hře utíká mnohem rychleji než v realitě. Z doposud představených her jsou ty strategické nejméně nebezpečnou hrou, co se dopadů týče.



Obrázek 3 – RTS hra (Rise of Nations)

²¹ RTS – Real-Time Strategy

Čtvrtým a zároveň v této práci posledním probíraným druhem hry je simulátor. Už z názvu je jasné, že tato hra něco simuluje, nejčastěji dopravní prostředky, jako jsou automobily, motocykly, letadla a vlaky. Až na výjimky²² se v těchto hrách násilí neobjevuje. Jedná se především o vyzkoušení, pro většinu uživatelů nedostupných situací, jakými mohou být řízení silného závodního auta nebo pilotování letadla.



Obrázek 4 – simulátor hra (RACE)

Tolik k pohnutkám ke hře a nyní se zaměříme na potenciální dopady plynoucí z hraní her. Probereme ale pouze dopady společenské či psychické, protože zdravotní problémy jsou u všech stejné. Třídít je budeme opět postupně podle typů her.

Nejdříve se tedy podíváme na RPG hry. Tyto hry jsou přímo vytvořeny tak, aby u nich hráči vydrželi co nejdéle. Nyní se vrátíme k výchově vlastní postavičky ve hře, jak bylo avizováno. Ta se během hry neustále vyvíjí, tedy i v době, kdy hráč není připojen. To je hlavní důvod, který u těchto her drží uživatele. Někdy to dochází natolik daleko, že se hráči dokonce bojí odpojit ze

²² Například hra Carmagedon, kde jedním z hlavních cílů hry bylo přejíždět lidské postavy apod.

strachu, aby nepřišli o nějaký důležitý vývoj své postavy, aby nepřišlo narušení pozice ve společenství či přátelství s jinými hráči. Jakékoli odpojení ze hry u nich startuje deprese a stavy úzkosti, které samozřejmě poznamenávají jejich osobní život.

Jako druhé na řadě jsou FPS neboli akční hry. V těchto hrách, jak již bylo zmíněno, se objevuje největší množství násilí. Pakliže se hráč takového hře věnuje více než je zdravo, začne si měnit naučené životní standardy. Smrt je vlastně na „denním“ pořádku a to i s jeho aktivní účastí. Kupříkladu usmrtí-li soupeře a po restartu hry v ní je onen soupeř znovu živý, člověku se tento jev dostane do podvědomí a je možné, že jej začne vnímat jako normální i pro reálný svět. Ve chvíli, kdy si přestane uvědomovat reálné dopady svého chování, se stává potenciálním nebezpečím pro své okolí. A takových případů po celém světě není zrovna málo.

Ke strategickým hrám a dopadům jejich chorobného hráčství se zmíním jen stručně, to z toho důvodu, že jim není příliš co nového vytknout. Jedná se o velmi podobný typ jako RPG jen s rozdílem, že hráč nevychovává jedinou postavu, ale celý národ. A ten se narodil od RPG nevyvíjí neustále, ale pouze na podnět hráče. Nicméně i zde se objevují případy ztráty společenských norem a pocity křivdy při odpojení od hry.

Na závěr se podíváme na simulátor. Zdálo by se, že se jedná o bezproblémový typ hry, nicméně záhy zjistíme, že její dopady na realitu mohou být fatální. Zejména u úspěšných hráčů, ale nejen u nich, je možné pozorovat velký nárůst sebevědomí při řízení motorového vozidla. Své „umění“ si následně dokazují přímo na silnici v běžném provozu a často si přestávají uvědomovat, že zde neexistuje tlačítko Esc, které by jejich případnou chybu napravilo, tak jako ve hře. A při tak značném množství vozidel, které se v současnosti pohybuje na komunikacích, je neštěstí neustále nablízku. Obdobné je to i u simulátorů motocyklů či letadel, kde přecenění vlastních schopností končí velmi tragicky.

ZDRAVOTNÍ RIZIKA NADMĚRNÉHO HRANÍ ONLINE HER

Jako u všeho i zde platí, že všeho moc škodí. Přílišné věnování se online hraní s sebou přináší i určitá zdravotní rizika, která se nyní pokusím shrnout. Zároveň zde uvedu i možné způsoby prevence.

Asi nejčastěji se objevují problémy spojené s pohybovou soustavou. Problémy vzniklé nadměrným či nesprávným sezením u počítače se po čase mnohdy projevují velkou a zároveň zbytečnou bolestí. Pozice v sedě u počítače značně zatěžuje bederní a krční páteř. Při dlouhodobém vystavování se této pozici se tělo začne přizpůsobovat přemísťováním svalové hmoty na jiná místa. Tento proces je postupný a zhoršuje pohybové vlastnosti jedince. Ještě horší jsou dopady na děti a mladistvé, kterým se pohybová soustava teprve dotváří. Špatná pozice u počítače zatěžuje i zápěstí, která jsou u počítače namáhána. Zároveň nedostatek tělesného pohybu zvyšuje rizika dalších souvisejících chorob. Mezi ně patří obezita, potíže s oběhovou soustavou a mnohé další.

Ve velmi vysoké míře se také vyskytují potíže se zrakem. S příchodem LCD²³ monitorů se samozřejmě snížilo riziko poškození zraku, nicméně stále ještě se velmi často pracuje na starých CRT monitorech, které zvláště ve svých počátcích nebyly příliš přátelské k našemu zraku svým silným vyzařováním. Nicméně velmi dlouhé sezení před plochým LCD monitorem má stejné dopady, jako by jsme se dívali do svářecího plamenu. Nejdříve se objevuje únava očí, způsobená jejich nedostačujícím zvlhčováním, které probíhá při mrkání. V další fázi již oči pálí často natolik, že musí přijít nucená pauza od pohledu do monitoru. A v poslední fázi už dochází k trvalému zhoršení zraku. K těmto příznakům se přidává i bolest hlavy, která má úzkou souvislost s tímto onemocněním.

Další riziko se týká motorických vlastností našeho těla. Je spojeno především se simulátory, nejčastěji leteckými, ale v poslední době se objevuje i u simulátorů motocyklových. Rozšíření na motocyklové simulátory přišlo z důvodu stále se zvětšujících monitorů, díky kterým mohou být prožitky z onboard²⁴ kamery silnější. Jedná se přesněji o vyvolání nevolností a zhoršení souhry pohybů po opuštění kupříkladu leteckého simulátoru. Mozek má stále zafixovaný

²³ LCD - Displej na bázi tekutých krystalů, CRT monitor, kde je obraz tvořen 3 paprsky, tento druh zobrazování se používal i u televizních přijímačů, ale již je nahrazován LCD technologií.

²⁴ Kamera umístěná v přední části (masce) vozidla.

informace o pohybech, které viděl a pracuje s nimi, jako by se děly i po skončení hry. Existuje zde reálné nebezpečí úrazu pro osoby, které se ihned po takové hře vydají provozovat nějakou aktivitu, jako například jízdu na kole či kolečkových bruslích.

Lékaři se ještě zmiňují o problémech s vylučovací soustavou, stravovacími návyky a epilepsií, o nadměrném riskování, o kožních alergických reakcích, kardiovaskulárních problémech a mnohých dalších.

To jsou zřejmě největší možná zdravotní rizika, která se s touto problematikou pojí. Závěrem teoretické části bych si zde dovolil vyřknout jistá pravidla pro bezpečnější používání počítače, a to nejen při hraní online her.

Základní prevence před těmito zdravotními riziky je stejná jako u závislostí, a to nenechat se ovládnout hrou. První pomocí je dostatečný pohyb, ten zabraňuje velké části zde probraných rizik. Vždyť lékaři doporučují po každých 20 minutách strávených u počítače protáhnutí celého těla. Tím se zabrání poškození pohybové a oběhové soustavy, sníží se riziko srdečních chorob a reguluje se krevní tlak.

Před případným poškozením očí se samozřejmě doporučuje snížení doby strávené před monitorem. Nicméně ne každý může omezit svůj čas u počítače. Pro tyto jedince se doporučuje umístit monitor tak, aby za ním nebyl další zdroj světla. Je jedno, jestli se jedná o žárovku či o okno, oba tyto zdroje velmi namáhají oči. Stejně tak by se v okolí obrazovky také neměly vyskytovat předměty, které by mohly odrážet světelné zdroje. Dále je vhodné, aby horní hrana monitoru byla v úrovni očí, tím se snižuje oční napětí a předchází poškození krční páteře.

U her ovlivňujících motoriku je odborníky doporučovaná maximální doba hry 20 minut a nejlépe její úplné omezení. Po skončení hry je vhodné pohybovat se v bezpečném prostředí, kde nehrozí úrazy, je doporučeno zůstat v klidu minimálně dvojnásobek času stráveného podobnou hrou. K rychlejšímu přizpůsobení se zpět realitě může dopomoci pomalý a bezpečný pohyb. (Babinet 2007, Nešpor - Pernicová - Csémy 1999, Nešpor 2000, Young 2006) Pro zájemce je v příloze k nahlédnutí zkrácený příběh o těchto zatěžovaných částech lidského těla - příloha č.2.

Praktická část

ROZBOR DOTAZNÍKŮ

Praktická část, které se bude věnovat celá tato kapitola, se skládá z rozboru dotazníků, jež vznikly za účelem potvrdit, že internet a jeho používání v sobě může skrývat i určité nástrahy, zejména se co se týče patologický jevů na internetu. Podle dat získaných z dotazníků můžeme s jistotou hovořit o tom, že se internetová závislost, konkrétně závislost na online hrách, netýká pouze USA či Německa, ale i České republiky.

Dotazník byl původně určen respondentům všech věkových skupin, ale později jsem jej zúžil na věkové rozmezí 15 – 30 let, jednalo se především o studenty různých vysokých, vyšších odborných či středních škol, ale byl přístupný i pracujícím spadajícím do tohoto věkového rozmezí. Dotazovaná skupina byla zvolena z toho důvodu, jelikož jsem předpokládal vyšší a konkrétnější vypovídající hodnotu odpovědí vzhledem k tomu, že mladí lidé mají bližší vztah k nové technologii a tím spíše k počítačům a internetu jako takovému. U těchto respondentů nemůžeme vyloučit ani častější kontakt s internetem. Nechci tím však říci, že by se mohly patologické jevy internetu vyhnout nižším nebo vyšším věkovým skupinám. Avšak jedním z posledních důvodů zvolení skupiny 15 – 30 let, byl také fakt, že se sám ocitám v této kategorii a tyto vlivy pociťuji, jak na sobě tak i na svém okolí, a proto se pro mě stalo toto věkové rozmezí nejzajímavějším.

Dotazník byl k dispozici jak v tištěné, tak především v internetové podobě na serveru <http://vyplnto.cz> v době od 29.března do 09.dubna 2008. Ve výsledku byl vyplněn více než třemi stovkami odpovídajících.

Dotazník byl veřejnosti dostupný a samozřejmě zcela anonymní, aby byla povzbuzena motivace jedinců odpovídat upřímně.

Při vyhodnocování jsem použil nejrozličnějších grafů k podpoření názornosti. Přesná podoba dotazníku je v příloze této práce.

Dotazník působil nenáročným dojmem. Obsahoval i otevřené otázky určené k rozepsání, ale zejména otázky typu ano - ne popř. výběr z určitých variant.

Otázky zvolené v dotazníku byly dle mého názoru jasné a poměrně konkrétní. Odpovědi tak potvrzují teoretický blok, který byl výše popsán. Zmíněné otázky souvisely s internetovou závislostí i s patologickým hráčstvím online her. Nutno dodat, že druhé oblasti bylo věnováno více otázek.

Nejprve jsem se zaměřil na vyhodnocení údajů tak, abych zjistil, jak vůbec vypadá průměrný respondent mého průzkumu. Z rozboru vyplynulo, že je tomuto respondentovi 22 let, je studentem vysoké školy, stráví průměrně 4,5 hodiny denně na internetu a nejčastějším důvodem jeho připojení je vyhledávání informací do školy či zaměstnání.

Pro zjištění stavu návykového chování v daných oblastech, jsem zvolil otázky, které prokazují výskyt příznaků charakteristických pro závislost na internetu a patologické online hráčství.

V první části týkající se internetu se jednalo o otázky, které zjišťovaly počet hodin strávených online; umístění internetu v hodnotovém žebříčku a zhoršení nálady poté, co se musí uživatel odpojit. V druhé pak dotazy zkoumající nadměrné hraní; ztrátu kontroly nad časem stráveným hrou; lhaní o čase stráveném hrou přátelům či rodině; špatné svědomí po hře; pokusy snížit čas, který tráví online a pokračování v činnosti, přestože přináší zdravotní, psychické či sociální problémy. Mimo jiné jsem v dotazníku použil přímo otázky zkoumající závislost na internetu a závislost na online hrách, abych tak přímo zjistil názory respondentů po zamyšlení se nad touto problematikou. Ostatní otázky byly také zajímavé a významné, měly však zejména informativní charakter.

Překvapující odpovědi jsem získal kupříkladu na otázku, která zjišťovala důvod hrát online hry. Až 82 % respondentů označilo jako důvod hraní relaxaci, tudíž můžeme říci, že se online hry staly přímo fenoménem v oblasti odpočinku naší generace.

Do svého výzkumu jsem zařadil i otázky hledající podobnost mezi hraním a gamblerstvím. Je to třeba otázka zkoumající spáchání trestného činu pro získání hry, kdy 64 % odpovídajících zvolilo kladnou odpověď, nebo zajímavá otázka zjišťující rizikové chování z podnětu hry, i u tohoto dotazu se našlo pár jedinců, kteří odpověděli kladně, a následně svůj čin popsali. Jako nejčastější prohřešek se objevila nebezpečná a rychlá jízda automobilem. Ovšem jsou i tací, kteří používají hru k naplnění svých riskantních záměrů a neohrožují tak sebe a ani své okolí.

Z odpovědí získaných z dotazníků bylo potvrzeno, že se návykové chování spojené s internetem objevuje i u nás. Výsledky mé práce potvrdily, že u každé z položených otázek se našla skupina respondentů, která vsutku vykazuje příznaky typické jak pro závislost na internetu, tak pro patologické online hráčství.

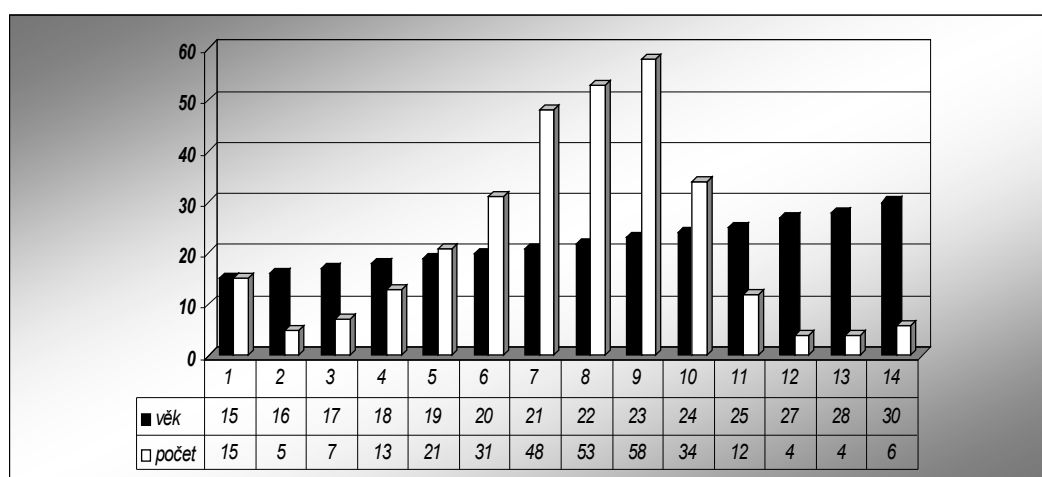
Tento výzkum by mohl být přínosný pro následné zkoumání nejrůznějších příčin a důsledků, které s sebou internet přináší. Nejohroženější jsou obzvláště ti, kteří upřednostňují internet a virtuální svět před světem reálným, což má především za následek poškození či ztrátu vztahů sociálních. Ať už je doba strávená na internetu jakkoli dlouhá, není přímo indikátorem závislostního chování, nejdůležitějším ukazatelem je v tomto případě ztráta sociálních vztahů ve skutečném světě. Virtuální svět sice dokáže přinášet úspěch rychleji a ve vyšší míře, nemůže však nehradit interakci mezi živými lidmi.

Druhou ohroženou skupinou jsou uživatelé, kteří pocítují zdravotní rizika v důsledku častého používání počítače. Nejčastěji se objevují problémy se zrakem a páteří. Je překvapivé, že téměř polovina respondentů žádné potíže nepocítuje nebo si je možná nechce připustit.

ZÁKLADNÍ ÚDAJE O RESPONDENTECH

Dotazník byl vyplněn celkem 311 osobami, z toho 57% byli muži a zbylých 43% ženy. Ze začátku je tedy příhodné podívat se, jak vypadá průměrný respondent tohoto dotazníku z hlediska dvou základních statistických informací (věk respondenta a průměrná denní doba strávená online).

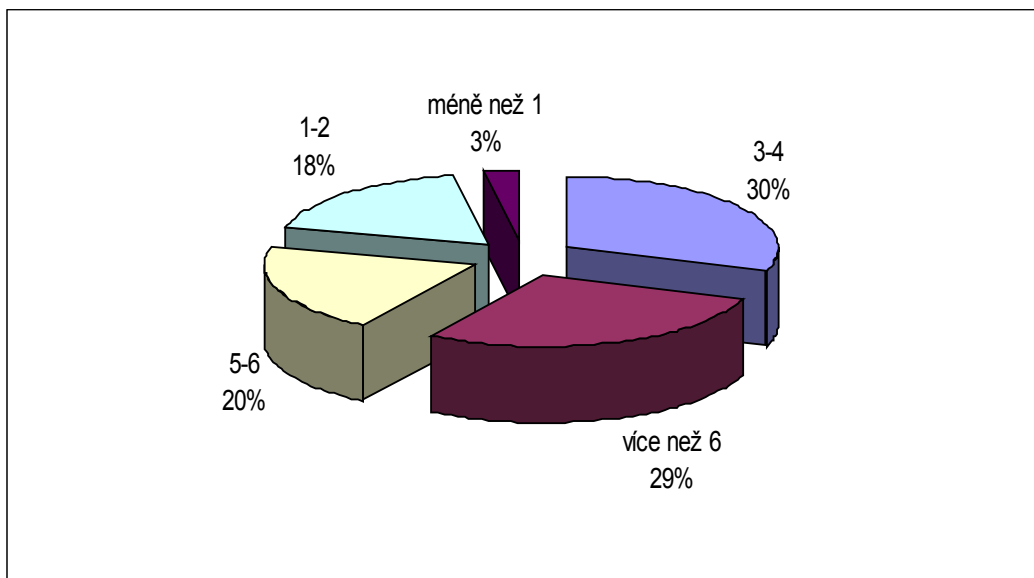
Podle získaných dat z průzkumu je průměrnému respondentovi 22 let (přesně 21.97 roku), zastoupeny jsou téměř všechny věkové hodnoty ze skupiny 15-30 let, výjimkou jsou věkové hodnoty 26 a 29 let. Konkrétnější pohled na rozdělení respondentů podle věku nabízí graf č.1.



Graf č. 1 – rozdělení respondentů podle věku

Průměrný respondent denně stráví na síti v průměru 4,5 hodiny. Je ovšem nutné podotknout, že z reakcí dotazovaných, jsou hodnoty často odhadované, protože jak mi bylo sděleno, málokdo z uživatelů si čas na síti měří, a to zvláště v dnešní době neomezeného a levného připojení. V časech vytáčeného připojení přes telefonní linku, kdy byl omezen čas na síti provozovatelem a cenou, by jsme zajisté získali přesnější hodnoty. Přesnější ilustraci získaných hodnot nabízí graf č.2, který ukazuje průměrný počet hodin strávených online za jeden den. Z hodnot je patrné, že téměř polovina respondentů (49 %) je na síti připojena více než 5 hodin, což je dosti vysoká hodnota. Vezmeme-li v potaz standardních 8 hodin spánku a čas strávený studiem, případně v zaměstnání. U vysokoškolských

respondentů se nabízí vysvětlení v podobě připojení již ve škole, ale u ostatních skupin asi podobný společný faktor nalezneme.



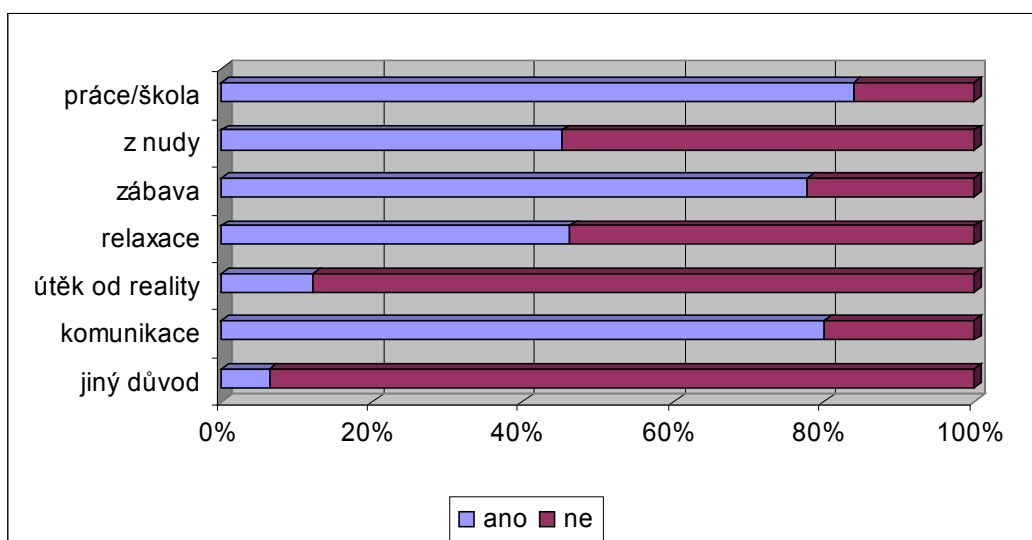
Graf č. 2 – průměrný čas strávený online za jeden den

ROZBOR PRVNÍ ČÁSTI DOTAZNÍKU ZAMĚŘENÉ NA INTERNET

Nyní se podíváme na výsledek šetření z pohledu připojování se k síti, tedy především na důvody, které respondenty nutí či lákají se připojit. Respondenti měli možnost označit více skutečností, které vystihují jejich potřeby k připojení.

Nejčastěji respondenti uváděli školní a pracovní povinnosti, které se daly očekávat z důvodu velkého počtu osloveného studentstva. Na druhém místě se objevila komunikace. Na tento výsledek se můžeme podívat ze dvou pohledů. První by mohl korespondovat vzdálenost od domova, většina odpovídajících nemá bydliště v místě školy a zaměstnání. Komunikaci tedy využívá ke smazání této vzdálenosti, aby mohli být „na blízku“ své rodině, přátelům či partnerům, jak bylo uvedeno v teoretické části. Ovšem druhý důvod by mohl být mnohem vážnější z pohledu této práce. Mohl by potvrzovat špatný vliv internetu na společnost tím, že by začal nahrazovat osobní komunikaci touto umělou formou. V tom případě by jsme si měli dát pozor, jakým směrem povedou naše kroky. Dnešní hektická společnost svádí ke zjednodušování ve všech směrech, nicméně omezit osobní kontakt s okolním světem by byla škoda. Na dalším místě se umístila zábava, do které respondenti nejčastěji zahrnují hraní her, prohlížení fotografií ostatních uživatelů, psaní deníčků neboli blogů²⁵, sledování novinek z kulturní společnosti atd. Zajímavé je další pořadí, kde téměř polovina z dotázaných uvedla připojení z nudy a relaxaci, což by mohlo ukazovat problém s hledáním volno-časových aktivit mimo virtuální prostor a první krok k závislostnímu chování na internetu. Celkové výsledky ukazuje následující graf č.3.

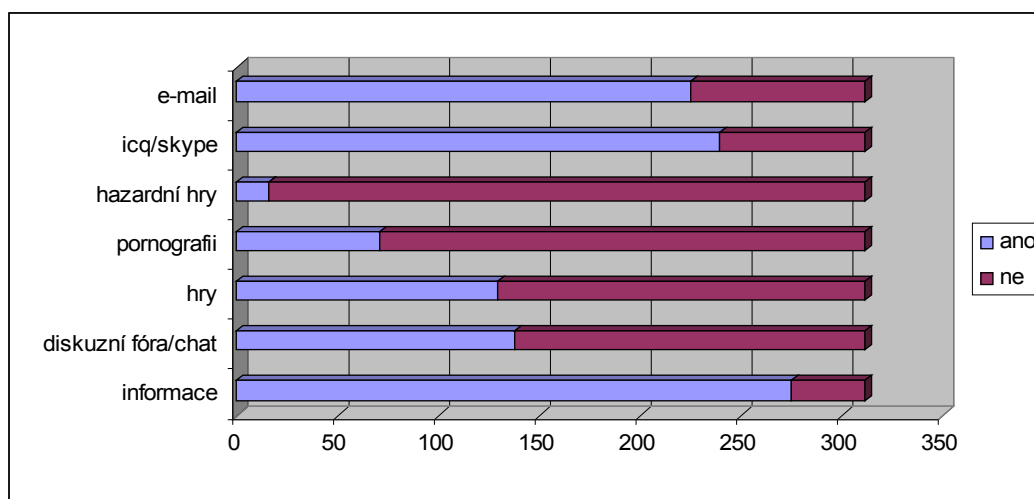
²⁵ Weblog je zápisník vystavený na internetu.



Graf č. 3 – důvody připojení k síti

Další pohled se bude týkat využití služeb na síti. I v tomto dotazu byla možnost označit více odpovědí. Účelem bylo potvrdit či vyvrátit souvislost s teoretickým základem a výsledky předchozího dotazu. 88 % respondentů na síti vyhledává informace, což není nečekaný jev. Nicméně musíme vzít v potaz, že hledání informací může být problematické a může přecházet až k závislosti na informacích či informačnímu přehlcnení. Dnešní společnost si mylně myslí, že schopnost porozumění určité situaci je přímo úměrná s množstvím informací k dané skutečnosti. Ale jak již bylo avizováno, ne všechny informace na síti jsou pravdivé a příliš velké množství informací po delší časový úsek lidský mozek stejně nedokáže zpracovávat. Na dalším místě je komunikace a to ve všech svých možných podobách. Nepatrně vpředu je přímá komunikace s lidmi, jež si uživatel sám volí ke komunikaci (tedy icq/skype) 77 %, o pouhých 5 % méně získal e-mail, jenž je nedílnou součástí dnešního života síti a z připomínek respondentů vyplynulo, že jej v dnešní době již plnohodnotně využívají jako náhradu poštovních služeb. Překvapivě diskuzní fóra získaly zhruba o 30 % méně než předchozí formy komunikace, což by ukazovalo, že oslovená skupina respondentů nepreferuje komunikaci s cizími lidmi na chatu či v diskuzních skupinách a má raději jistotu ve formě prověřených přátel. V závěsu s 41 % jsou počítačové hry, což je z hlediska této práce zdaleka nejzajímavější poznatek. V porovnání s informacemi a komunikací vyhledávanou na síti, jsou hry zastoupeny samozřejmě v menší, nicméně ne zanedbatelné míře. Téměř čtvrtina respondentů uvedla jako svůj zájem pornografií. Podle teoretické části je tato

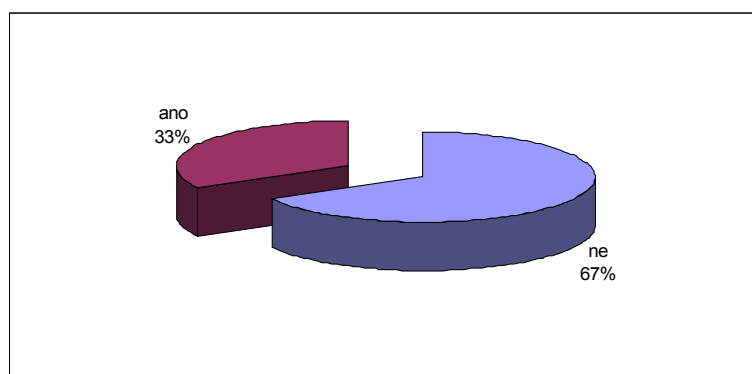
záliba doménou mužské populace. Průzkum tento fakt potvrdil v poměru 93 % muži ku pouhým 7 % u žen. Na posledním místě zůstaly hazardní hry, tento výsledek není příliš překvapivý. A to ze dvou hlavních důvodů, tím prvním je nepříliš vysoká rozšířenost v českém prostředí internetu v porovnání s ostatními sledovanými službami. Druhým pak fakt, že především studenti raději své peníze investují do jiných služeb. Přesné rozdělení zájmů na síti ukazuje graf č.4.



Graf č. 4 – rozdělení zájmů na síti

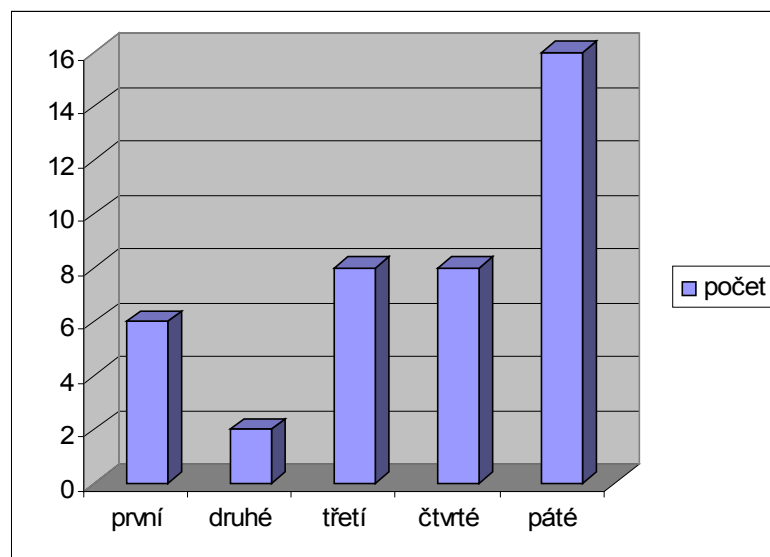
Další dotaz se zaměřil na hodnotový žebříček respondentů. Zkoumal, zda se internet nachází mezi prvními pěti hodnotami ve zmiňovaném žebříčku, jak ukazuje graf č.5. Pokud se u respondenta nacházel mezi prvními pěti, měl poté možnost vypsát na jakém místě se nachází, případně jaké hodnoty jsou mu nadřazeny. Vycházel jsem z toho, že internet vlastně představuje nový svět k uspokojení téměř všech lidských potřeb, které v roce 1943 formuloval Abraham Maslow ve své pyramidální hierarchii.

Téměř u 67 % respondentů se internet neobjevuje na prvních pěti místech oproti 33 % dotazovaných, jež internet vsadili do první pětice svého hodnotového žebříčku.



Graf č. 5 – internet do 5.místa v hodnotovém žebříčku

Následující dotaz se vztahoval pouze ke kladné odpovědi na předchozí otázku. Byl směřován ke konkrétnímu místu na hodnotovém žebříčku. Výsledek ukazuje následující graf č.6.



Graf č. 6 – místo internetu na hodnotovém žebříčku

Po prozkoumání je možné usoudit, že první místo v hodnotovém žebříčku je spíše nadsázka, než směrodatná hodnota s vysokou vypovídací hodnotou. Musíme však vzít v potaz, že mezi námi mohou být lidé, kteří mohou mít s používáním internetu problémy a mohou vykazovat znaky závislostního chování.

Podle reakcí v rozepisování otázky, kde odpovídající umístili internet na první místo, se přiklání spíše k tomu, že jejich odpovědi byly ovlivněné anonymitou dotazníku a nezdají se mi příliš důvěryhodné. Další vývoj grafu již

poměrně správně popisuje skutečnost, tedy s klesajícím stupínkem na hodnotovém žebříčku se zvyšuje počet respondentů, kteří na něm uvádějí internet.

Z vypisovacích odpovědí se na prvních místech nejčastěji objevovala rodina, přátelé a láska, což ukazuje na trvalý zájem o skutečný kontakt s lidmi, dále pak zdraví a sport, i zde je tedy vidět, že i přes internet na vyšších příčkách respondenti stále jeví zájem o sebe sama, tedy o člověka. Následuje škola, zaměstnání a peníze, většina respondentů si tedy uvědomuje i své povinnosti, které mají v reálném životě. Co se týče peněz, je logické, že se zde objevují, protože bez nich se v dnešním světě dá jen velmi špatně přežít. U některých dalších se objevily ještě jiné hodnoty, které uznávají za důležité, tak pouze namátkou: automobil, mobilní telefon, zvířecí miláček, ...

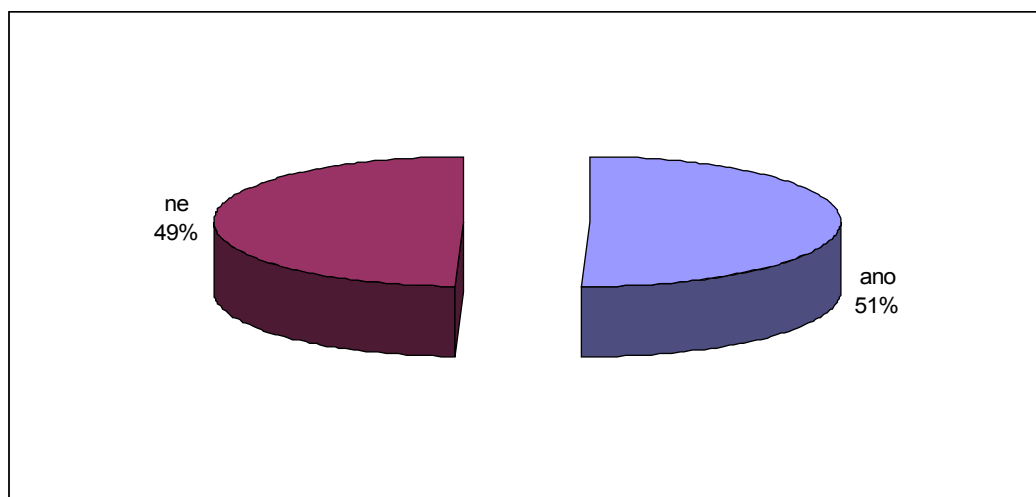
Taková byla tedy většina odpovědí, nicméně vyskytly se i odlišné. Zvláště u respondentů, kteří uvedli internet mezi prvními dvěma místy. Odpovědi typu: „Bez internetu již nedokáži normálně existovat“ nebo „Internet je na druhém místě v mém žebříčku, předchází mu pouze biologické potřeby“, již mají nádech problému. Pokud jsou tyto odpovědi pravdivé, ne pouze ovlivněné rouškou anonymity a snahou o odlišení se, tak by se mohlo jednat o uživatele padající nebo už propadlé závislostnímu chování.

Desátý dotaz jsem zaměřil na změny nálady po ukončení internetového připojení. Podle teoretické části je zhoršení nálady po odpojení jedním z možných ukazatelů závislostního chování. Respondenti měli možnost vybrat si ze čtyř možností odpovědí typu - Nálada se mi: určitě zhorší, spíše zhorší, spíše nezhorší a určitě nezhorší. Tyto stupňované odpovědi jsem vybral úmyslně, protože při možnostech ano, zhorší či ne, nezhorší bych očekával menší zamyšlení nad odpovědí a bezhlavé označení té či oné odpovědi.

Výsledky dopadly následovně - 46% uživatelů odpovědělo, že se jim nálada po odpojení určitě nezhorší. Dalších 39% uvedlo, že se jejich nálada spíše nezhorší, ale už zde je vidět určitá nejistota, která by mohla vést k jednomu ze znaků závislostního chování. Zbýlých 15% respondentů uvedlo, že se jim nálada zhorší, nezáleží na tom jestli více či méně. U této skupiny je potvrzen znak závislostního chování.

Poslední otázka v první části dotazníku, týkající se využívání internetu a jeho služeb, byla takřikajíc přímo na tělo a zněla: *Cítíte se závislý/á na*

internetu? Původně měla korespondovat s teoretickou částí, kde jsem chtěl zjistit, zdali si respondenti s podezřením na závislostní chování připustí svůj problém či nikoli. Bohužel se ale většina respondentů této otázky ujala ve smyslu, bez internetu se v dnešní době nedá plnohodnotně žít. A tak průzkum dopadl následovně, překvapením pro mě byla vyrovnanost výsledků, souhlasná odpověď získala 51% a nesouhlasná 49%, jak ukazuje graf č.7.



Graf č. 7 – pocit závislosti na internetu

Vysoká hodnota u souhlasné odpovědi není překvapením, protože jak bylo zmíněno, velká část respondentů byla z řad studentů a ti používají internet jako zdroj informací na všemožné práce a projekty pro své studium, tak jako hlavní komunikační prostředek. Ze stejného důvodu je překvapením nesouhlasná odpověď. Věřím, že lze v této skupině najít osoby, které si nepřipouští svůj problém s vysokým využíváním internetu. Tento názor mám po analýze času stráveného denně na síti, kde zhruba 79% respondentů uvedlo, že na síti tráví více než 3 hodiny denně, a to je celkem vysoká hodnota. Rozdíl mezi těmito odpověďmi činí kolem 30% všech respondentů. Vysvětlení by mohlo být v růstu tolerance užívání internetu, které taktéž zapadá do jednoho ze znaků závislostního chování.

ROZBOR DRUHÉ ČÁSTI DOTAZNÍKU ZAMĚŘENÉ NA ONLINE HRY

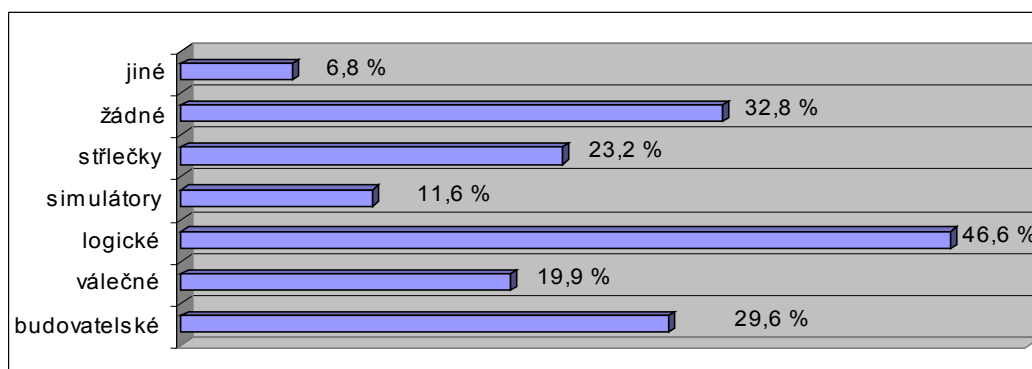
Tato část se bude věnovat zbylým otázkám v dotazníku týkajících se online hraní. U všech otázek sice nebylo zmíněno přímo online hraní, přesto věřím, že z názvu dotazníku a jeho první části to respondentům bylo zřejmé.

Můj prvotní zájem směřoval k potvrzení či vyvrácení oblíbenosti typů her, jak bylo naznačeno v teoretické části. Následně pak maximální čas strávený hrou, pocity provázející hraní a další faktory týkající se závislostního chování.

První otázka druhé části dotazníku se věnovala typům her, které hrají respondenti nejčastěji na síti, ti měli opět možnost označit více odpovědí. Nejvyšší oblíbenosti, zhruba 46,5 %, se těší hry logické, mezi které se řadí i hry typu RPG. Jako další v pořadí byla zvolena možnost „žádné“, kterou jsem dodatečně doplnil jako nejvýznamnější část z odpovědí „jiné“, a to z důvodu aby bylo zřejmé, že téměř 33 % odpovídajících se hrám na síti nevěnuje. Se 29,6 % se na třetí příčku dostaly hry budovatelské, které jsou takovým spojovacím mostem mezi RPG hrami a strategiemi. Největší oblibě se nyní v této kategorii těší hra s názvem Travian. S 23,2 % následují FPS hry a s necelými 20 % hry válečné, které jsou brány jako pravé strategické. Na chvostu se umístily simulátory a jiné.

U poslední položky bych rád uvedl, že nejčastější v kategorii jiné se objevovaly hry sportovní, jako fotbal, hokej a basketbal. Jejich obliba je ze všech uvedených typů her nejkolísavější, nejvyšší oblibě se těší v průběhu různých mistrovství, ať už evropských či světových. Nízkou hodnotu v tomto pohledu přisuzuji absenci jakéhokoli podobného sportovního svátku v průběhu šetření.

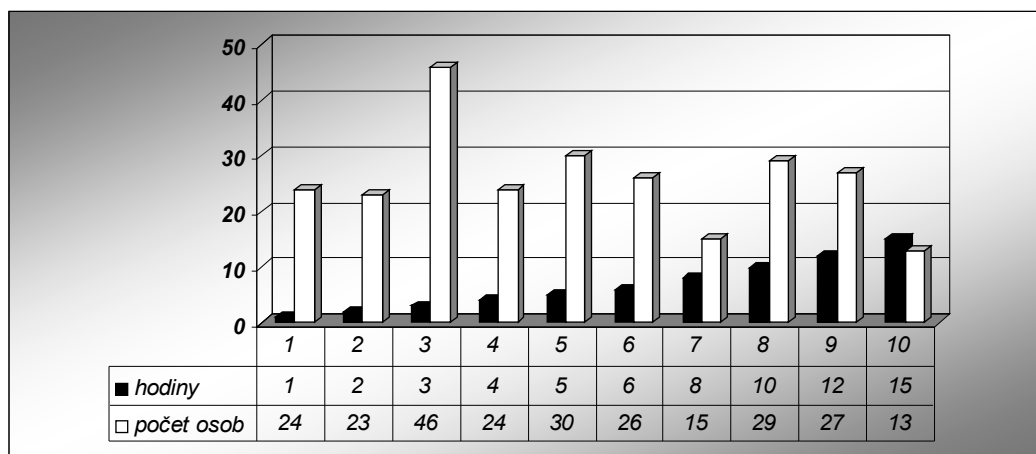
Odpovědi na tuto otázku shrnuje graf č.8 a vesměs potvrzuje poznatky uvedené v teoretické části.



Graf č. 8 – oblíbenost podle typů online her

V druhé otázce jsem se zajímal o nejvyšší dobu strávenou hrou na síti, samozřejmě s ohledem na biologické potřeby s výjimkou spánku. Získané hodnoty byly očištěny o 5% z obou stran pro přesnější výsledky, protože hodnoty typu 40 a více hodin v kuse strávené hrou, pro mě byly neakceptovatelné. To jsou hodnoty, při kterých lidské tělo již není schopno fungovat, je doložen i případ asijského hráče, který po překročení 40 hodin strávených hrou zemřel. Tolik tedy k důvodům úprav dat, které uspořádaly hodnoty do rozmezí jednoho dne. Čas 24 hodin je stále velmi vysoká hodnota, nicméně mnohem přijatelnější.

Nyní již k samotným výsledkům. Průměrný nejvyšší čas strávený hrou byl 7 hodin a 20 minut, už tato hodnota se mi zdá velmi vysoká. Vždyť je to téměř třetina dne a pokud by se opravdu tělo mělo po hře regenerovat dvojnásobek času než probíhala samotná hra, jak doporučují odborníci, tak jsme celkově na hodnotě 23 hodin. Představa stavu očí a páteře je také děsivá. Tento výsledek mě velmi překvapil. Pro představu následuje graf č. 9, kde je prvních deset nejčastěji se vyskytujících hodnot z odpovědí respondentů.



Graf č. 9 – nejčastější hodnoty času stráveného hrou

Následuje rozbor otázky, která se zaměřila na důvody puštění hry, i zde měli respondenti možnost označit více odpovědí. Tato otázka se nenápadně pokoušela zjistit, jestli se u některých jedinců neprojevuji znaky závislostního chování.

Nejvíce respondentů (82 %) označilo jako důvod hraní relaxaci²⁶, která patřila mezi nejpříjemnější z nabízených možností. Ovšem je-li sezení u hry ten nejlepší způsob odpočinku, je věc jiná, naopak tento výsledek může ukazovat, že si dnešní mladí lidé neumí najít jiný způsob odpočinku. I tato forma relaxace ovšem může mít své výhody, jako jsou cena a čas, protože člověk se z pohodlí domova nemusí nikam vydávat, ani pořizovat nějaké speciální náčiní k oddechové činnosti.

Jako další důvod byl uveden styk s přáteli, který opět naznačuje, jako již u otázek věnovaných internetovému použití, že část respondentů, přesněji 26 % z nich, může nahrazovat reálný styk s okolím takovouto formou. To by mohlo vést k následným problémům právě při komunikaci z očí do očí nebo všeobecně s pohybem ve společnosti, kde již člověk není prezentován jako informace na monitoru a za všechny své činy nese plnou zodpovědnost.

Na třetí pozici v důvodech zapnutí hry se u 24 % objevil únik od reality, tento důvod může být vážným kandidátem na indikaci závislostního chování. Jakmile začne jedinec využívat hru jako jiný svět, aby překonal případné neúspěchy reálného života, je na nejlepší cestě dostat se do problémů.

Stejně tomu je i u dalších možností, kterými byly trápení a starosti, hádky a zklamání v reálném životě. Ty naštěstí zaznamenaly pouze velmi nízké hodnoty ve výsledcích dotazníku. Je nutno poznamenat, že světy her přinášejí úspěch mnohem rychleji a také ve větší míře, než svět reálný. U psychicky slabších jedinců se tedy není čemu divit, že tuto lákavou možnost využívají.

Ještě k této otázce poznamenám, že 17 % respondentů si k puštění hry nachází jiné než zde uvedené důvody.

V mé analýze dotazníku budu pokračovat dotazy, které jsem zařadil do společné skupiny, jelikož zjišťují, zda respondenti vykazují známky závislostního chování vycházející z názorů odborníků.

Začnu otázkou, jež zní: *Hrajete někdy déle než jste měl původně v úmyslu?* Tuto otázku jsem zformuloval, abych zjistil, jak se tvůrcům her daří hráče zaujmout. Jak je známo, hry jsou vytvářeny s cílem upoutat hráče tak, aby

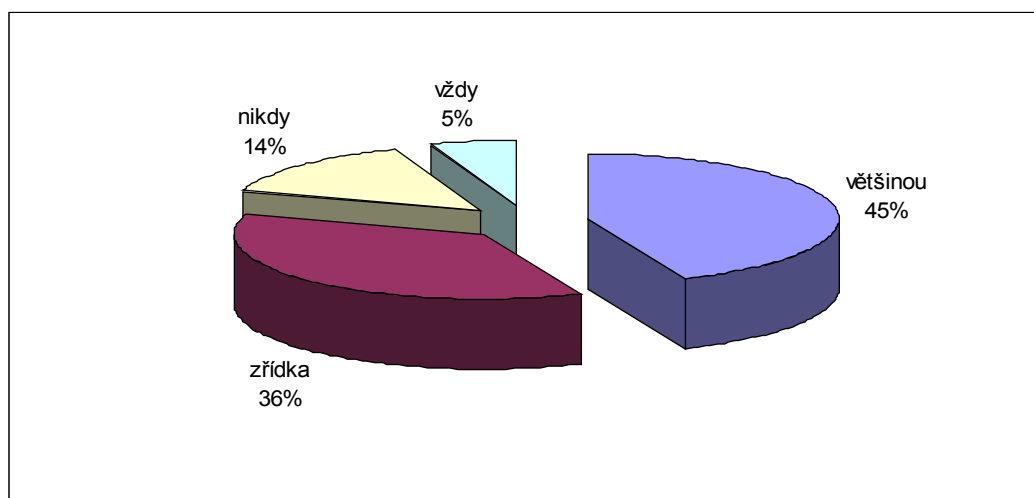
²⁶ Pokles fyzického či psychického napětí, které má za následek snižování únavy a zvyšování odolnosti proti stresu.

jejich zájem o hru neklesal. V důsledku toho pak mohou být hráči natolik okouzlení hrou, že nakonec hrají déle než mají v úmyslu.

Na tento dotaz měli respondenti možnost označit jednu z těchto čtyř odpovědí: nikdy, zřídka, většinou, vždy. Ty jsem zvolil vzhledem k vyšší vypovídající hodnotě, než kdybych vymezil pouze možnosti typu ano – ne.

Nejvíce respondentů, celkem 45 %, označilo možnost většinou, 36 % odpovědělo zřídka, 14 % nikdy a zbylých 5 % vždy, jak ukazuje graf č. 10. Z uvedených výsledků je zřejmé, že volba čtyř typů odpovědí byla správná, protože jinak by odpovědi byly značně zkreslené. Jak bylo řečeno v teoretické části, ztráta kontroly nad časem provozované činnosti, je jedním z příznaků závislostního chování. Tento faktor zde ještě souvisí se záměrem tvůrců her.

Respondenti, kteří označili možnosti zřídka a nikdy, nejsou tímto faktorem tedy ještě ovlivněni, ale naopak ti, kteří označili možnost vždy, již plně vykazují jeden ze znaků závislostního chování, a měli by vyhledat odbornou pomoc. V tomto zřejmě na plné čáře zvítězili tvůrci her, ač jsem si jistý, že jejich cílem bylo produkovat pro uživatele pouze zábavu a ne problémy. U 45 % respondentů, kteří označili možnost většinou, ještě tento problém není tak markantní a záleží pouze na nich, jak se do budoucna vyvine. Jako možné vysvobození vidím v uspořádání volného času některých respondentů. Pokud by si našli více koníčků či povinností nesouvisejících s počítačem, získali by tím další důvod k vypnutí hry a věnování se jiné činnosti.



Graf č. 10 – překračování času vyhrazeného hře

S předcházející otázkou se velmi úzce pojí i následující dotaz: *Lhal/a jste někdy o čase stráveném hrou přátelům či rodině?* I tímto dotazem jsem se snažil zjistit možnou závislost na online hrách, jelikož utajování skutečného času provozované činnosti můžeme opět zařadit do symptomů závislostního chování.

Na tuto otázku odpověděla kladně téměř třetina respondentů (32 %), téměř všichni množství času stráveného hrou snižovali, ale našli se výjimečné případy, ve kterých množství času stráveného hrou nadhodnocovali. Tyto případy ovšem nejsou pro toto šetření zajímavé.

Sice jsem oproti minulému dotazu dostal nižší hodnotu potenciálně ohrožených uživatelů, ale stále se jedná o velmi vysoké číslo. Vždyť světový průměr osob vykazujících znaky závislostního chování u počítače, je oproti tomuto šetření „pouhých“ 10 %. Zde se mi nabízí pouze jediný možný způsob kontroly času. Tato rada pochází z přehledu bezpečného používání počítače pro děti a říká, že umístěním počítače na veřejné místo může probíhat kontrola jeho využívání. Veřejným místem je myšlena chodba či jiné místo, o kterém mají členové domácnosti případně komunity přehled.

Poslední otázka v této kategorii se zaměřila na pocity respondentů po hře. Přímo se zabývala špatným svědomím, jehož výskyt je stejně jako u předchozích otázek znakem závislostního chování.

Respondenti měli možnost vybrat si jednu ze tří nabízených odpovědí. Celých 60 % respondentů se ještě nesetkalo s pochybami o své činnosti, dalších 38 % si již někdy prošlo výčitkami svědomí a pouhá 2 % se jimi trápí neustále.

Podle mého názoru v těchto odpovědích není jistého vítěze, každá z odpovědí se dá interpretovat tak, že respondenti mohou vykazovat znaky závislostního chování. Poslední nejméně početná skupina plně vykazuje další ze znaků závislostního chování podle definice. U druhé skupiny s občasnými výčitkami svědomí lze pozorovat ignorování vnitřního hlasu, který byl zmíněn u myšky na začátku teoretické části práce. Nakonec první skupina respondentů, která je podle definice v pořádku. Jedním z možných vysvětlení absence výčitek svědomí po hře může být růst tolerance k hraní, a to již je syndrom závislostního chování. Tedy záleží na úhlu pohledu, ale budeme-li se držet striktně definice, tak výsledek tohoto dotazu jsou 2% respondentů vykazujících znak závislostního

chování. Zajímavostí může být, že 63 % ze všech respondentů si uvědomuje, že čas strávený hrou by bylo vhodnější využít jinak.

Nyní budu rozebírat otázky hledající případnou podobnost mezi hraním online her a gamblerstvím. V teorii bylo zmíněno, že někteří odborníci zabývající se online hraním jej řadí do stejné skupiny jako hraní na automatech.

Úvodní dotaz v této kategorii zněl: *Spáchal jste někdy nezákonný čin pro získání hry?* 64 % respondentů se přiznalo k nekalému jednání ohledně získání hry. Na doplňující otázku, o jaký přestupek se jednalo, se mi dostalo převážně očekávaných odpovědí. Mezi nejtypičtějšími bylo kopírování a stažení z internetu, což je v současnosti známý problém s autorskými právy nejen u her, ale také u hudby, kinematografického materiálu a knih. Ovšem mezi respondenty se jako odpověď na tento dotaz objevila i krádež, kterou jsem, popravdě řečeno, nečekal, ač se o ní odborníci zmiňují. Zbýlých 36 % respondentů, kteří uvedli zápornou možnost, argumentovalo s tím, že hrají pouze síťové hry volně publikované na internetu. Avšak našli se zde i tací, kteří pouhé zkopírování nepovažují za prohřešek, jako problém chápou až další distribuci za úplatu.

Na základě těchto odpovědí se neodvažuji dělat závěry. Pokud se jedná o pravidelný prohřešek v podobě kopírování, zřejmě se jedná o možnou podobu s gamblerstvím. V případě, kdy jde o krádež, už o tom nemůžeme pochybovat.

Druhou otázkou v této kategorii, *„Když prohrajete máte pocit že se musíte co nejdříve vrátit a vyhrát?“*, jsem se snažil zjistit, zda u dotazovaných nepřerostla jejich záliba v nutkání a problematické chápání své osoby. Velká část osob postižených gamblerstvím odpovídá na tento dotaz kladně, proto to může být i zde znak závislostního chování. Tito jedinci se nedokáží smířit s prohrou a snaží se sami sobě i svému okolí dokázat, že jsou schopni vítězství.

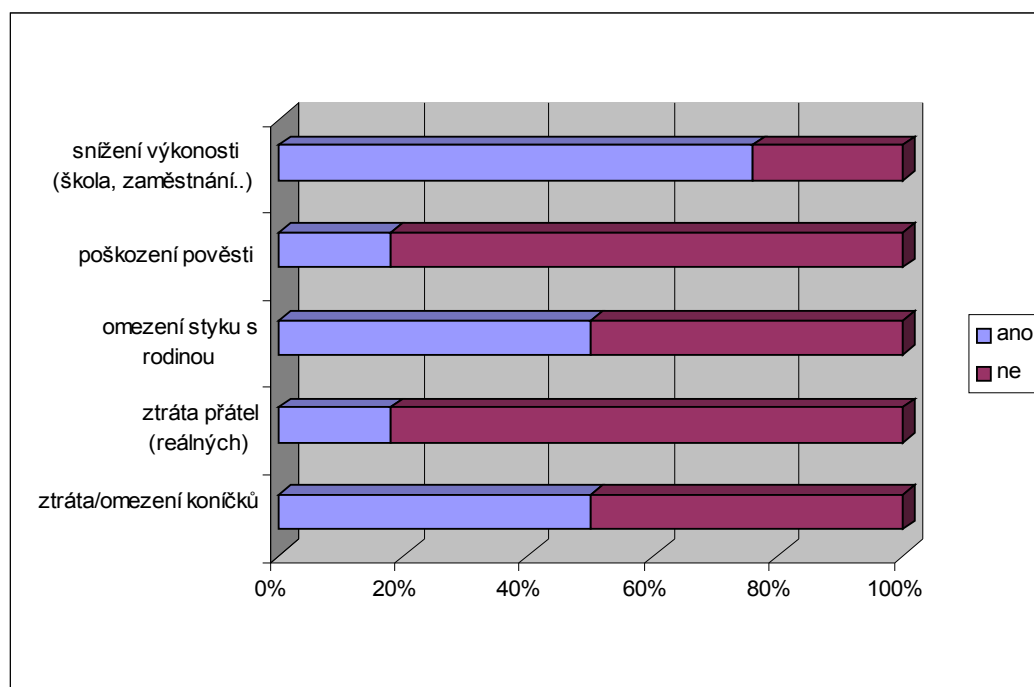
Na tuto otázku odpovědělo kladně 27 %. U této skupiny je tedy patrné neuspokojivé sebeovládání, které reflektuje jeden z hlavních znaků gamblerství. Tento stav může být zapříčiněn problémy, případně neúspěchy v reálném životě, jež se pak odrážejí v touze po úspěchu a uznání, alespoň ve virtuálním světě.

Na další případnou podobu s gamblerstvím se zaměřil dotaz ohledně narušení osobního života zapříčiněné hrou. Z teoretické části práce vím o

problémech způsobených závislostním chováním v kolektivu. Právě na tyto vlivy jsem se zaměřil u respondentů, kteří odpověděli kladně. Dal jsem na výběr nejčastější formy problémů, kterými jsou: ztráta koníčků a přátel, omezení styku s rodinou, poškození pověsti a snížení výkonnosti ve škole nebo v zaměstnání.

Záporně odpovědělo 84 % osob, ty mě tedy z pohledu problematiky této otázky příliš nezajímají, pouze mě těší, že se u nich neprojevují společenské problémy vyvolané hraním online her. Zbýlých 16 %, o kterých bude následující rozbor, u sebe jistě problémy pozoruje. Nejvíce pocítují snížení výkonnosti ve škole a v zaměstnání, to je pro respondenty, kde je většina studujících nejvíce zřetelné, protože samo studium může omezovat koníčky a styk s blízkými. Celá polovina z nich pocítuje omezení koníčků a styku s rodinou. Zhruba 20 % z nich si všimla ztráty reálných přátel, které předpokládám nahradili noví online. Stejně množství si připouští poškození své pověsti. Můžu pouze hádat, zda se jedná o posměch online hráčů, kteří znají výsledky hry, jedincovo okolí, které vidí jeho vývoj v životě, a nebo úplně jiný pohled, ze kterého má jedinec tento pocit.

Přesné výsledky ukazuje graf č.11. Díky této otázce by si tato skupina mohla uvědomit, že není úplně vše v pořádku v jejich životě.



Graf č. 11 – dopady her na osobní život

Poslední otázka v této kategorii zní: *Pokračujete ve hraní přes případné negativní dopady?*, se může zdát nezajímavá, nicméně se jedná o jeden

z nejvýznamnějších ukazatelů závislostního chování, jelikož daný jedinec si připouští určité problémy, které mu činnost přináší, ale nepodniká nic pro zlepšení situace a naopak v aktivitě dále pokračuje. Z tohoto pohledu už jde o vážný stav, který je popsán ve většině definic závislostního chování.

34 % všech dotázaných označilo možnost pokračování ve hře i přes negativní dopady. Oproti minulým odpovědím jsou zde zahrnuty nejen problémy sociální, jež byly zmíněny v předchozí otázce, ale i zdravotní, kterým se budu teprve věnovat.

U následující otázky jsem si dovilil zapojit svou zvědavost. V žádných odborných knihách jsem neobjevil konkrétní případy, jak hra (online i offline) opravdu ovlivňuje lidské chování, a proto jsem se dotázal, zdali u někoho z respondentů vyvolala hra nějaký chtíč s deviantním chováním²⁷.

Otázku jsem formuloval takto: *Spáchal/a jste někdy, nebo jste někdy uvažoval/a o spáchání nezákonného činu z podnětu ve hře? (rychlá jízda autem, ublížení živému tvorovi,...)* Jako odpovědi jsem zvolil pouze možnosti typu ano – ne, při označení kladné odpovědi mohli respondenti popsat takovéto jednání. Nepředpokládal jsem, že by mnoho lidí odpovědělo kladně, nicméně věřil jsem, že anonymita dotazníku by mohla v tomto ohledu přinést zajímavé obohacení teorie.

Jak jsem předpokládal, negativní odpovědi silně dominovaly oproti 6 % odpovídajících, kteří přiznali rizikové chování z podnětu ve hře. Z rozepisovací otázky vyplynulo, jako nejčastější prohřešek nebezpečná a rychlá jízda automobilem. Objevily se ovšem i závažnější záměry, jako například použití střelné zbraně s úmyslem někomu ublížit.

Před těmito lidmi bychom měli být na pozoru, před lidmi, kteří neváhají ve svém životě riskovat více než je zdrávo a tím bezohledně ohrožují zdraví nejen své, ale i ostatních.

Na druhou stranu jsou však i tací, kteří používají hru k naplnění svých riskantních záměrů a neohrožují tak sebe a ani své okolí. I s touto variantou jsem se ve svém dotazníku setkal.

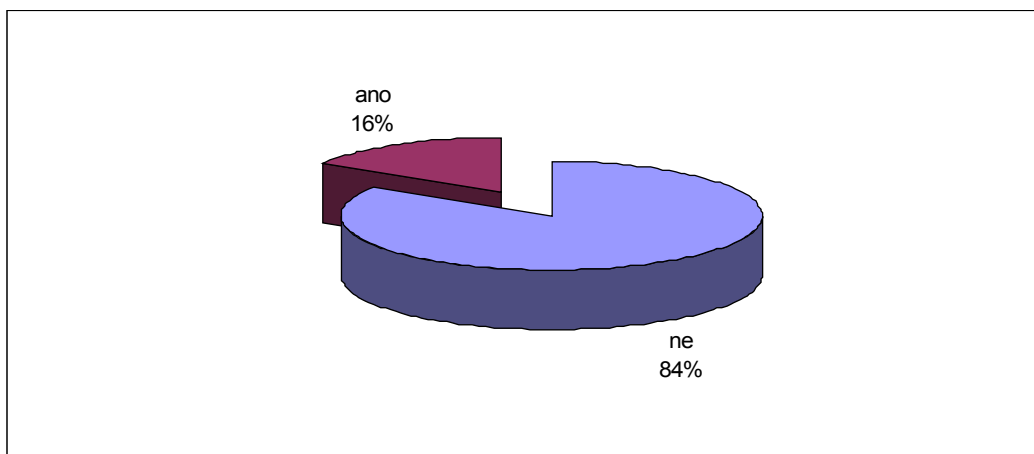
²⁷ Chování, které se odchyluje od společenské normy.

Závěrečná otázka týkající se online hraní zněla: *Cítíte se závislý/á na hrách?* Zde už se nemohlo stát to samé jako u obdobné otázky v oblasti internetu, kdy bylo možno považovat používání internetu za nutnost dnešní doby a ne za závislost. Tato otázka byla zkrátka jednoznačná.

Otázka je uvedena až na samotném konci dotazníku, aby si respondenti mohli vytvořit vlastní názor po zodpovězení předchozích dotazů, jak na tom jsou. Tady už kladná odpověď nemůže reflektovat nic pozitivního. A ti kteří cítí, že jim hra, ať už online či offline, dělá problémy, nyní mají šanci změnit k ní svůj postoj. Ostatně, kdy jindy budou mít další možnost se nad ní takto znovu zamyslet.

Závislími se podle dotazníku cítí téměř 15 % dotázaných, jak ukazuje graf č. 12. S ohledem na různé a především často vyšší výsledky u předešlých dotazů, se nejedná o nějak závratnou hodnotu.

Ale když vezmeme v potaz světový průměr (10 %), je tento výsledek poměrně vysoký, nehledě na to, že si mnozí svůj problém nepřiznají. Tak vysoká hodnota je jistě dána věkovou skupinou oslovených respondentů, která má možnost trávit více času u počítače a internetu, než kdyby průzkum probíhal ve věkově neomezené skupině osob.

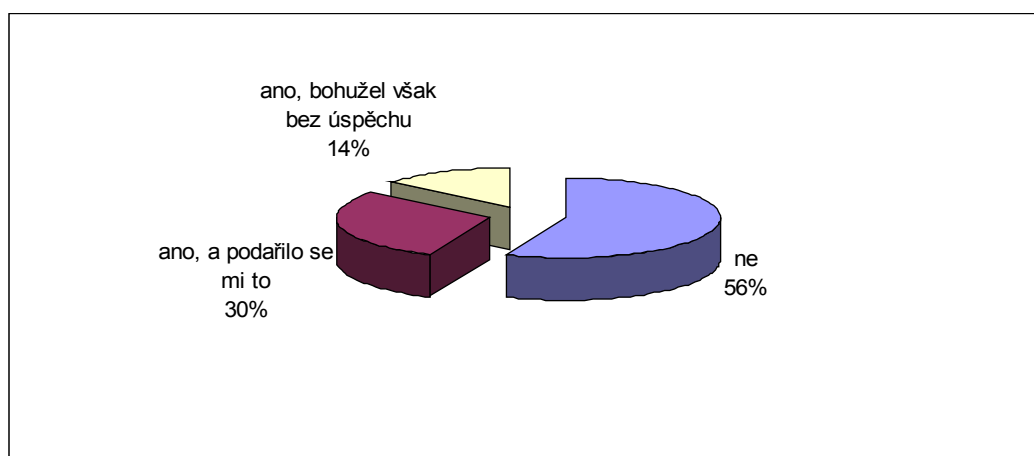


Graf č. 12 – pocit závislosti na hrách

Předposlední dotaz k analýze se opět snažil uspokojit mou zvědavost a zaměřil se na případné pokusy respondentů zredukovat čas strávený online, a to jak u her, tak u ostatních internetových služeb. Podle teorie se neúspěšné pokusy o omezení času na síti řadí mezi další příznaky patologického chování. Já jsem se proto nespokojil pouze s odpověďmi typu ano – ne, ani s pouhým rozšířením

možnosti ano na :ano, podařilo se mi to nebo ano, ale bez úspěchu. Ale požádal jsem respondenty s touto zkušeností, aby se podělili o způsoby, jakými se snažili aktivity na síti omezit.

Na otázku *Chtěl/a jste někdy snížit čas, který trávíte online?* odpovědělo 56 % záporně, 30 % dotazovaných uvedlo, nejenže se snažili, dokonce se jim i povedlo, čas na síti skutečně omezit. Zbylých 14 % se pokoušelo o snížení času, ale bez úspěchu, tato skupina tedy vyhovuje definici závislostního chování. Přesné rozdělení ukazuje graf č. 13.



Graf č. 13 – snaha o snížení online času

Cestou rozepisovací odpovědí jsem získal výčet velkého množství pokusů o snížení času online. Nejčastější metodou omezení tohoto času bylo stanovení si životních cílů a priorit, nalezení aktivit mimo dosah počítače a internetu, početná skupina respondentů změnila využití svého volného času (počítač byl nahrazen sportem, prací, ...), nebo dokonce dobrovolně abstinovala naprostým odloučením od počítače. Vždy se vlastně jednalo o jednorázové rozhodnutí založené na silné vůli. Jeden z respondentů svou pevnou vůli projevil, jak sám zmínil, prodejem účtu ke své oblíbené hře, jiný pak přesným vymezením času na internet a jiné aktivity. Samozřejmě je nutné říci, že ne u všech byly tyto metody úspěšné, přesto je lze brát, jako metody fungující.

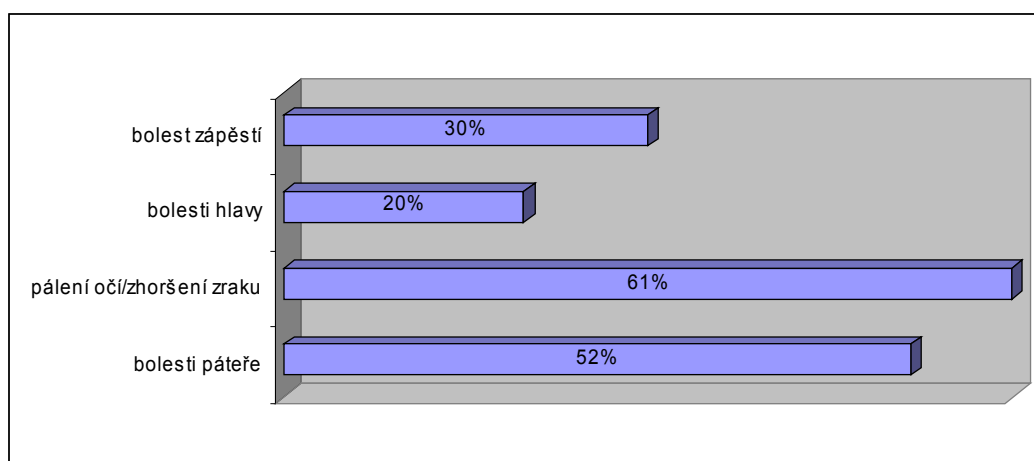
Je také zajímavé, že i přes velký počet odpovědí se nikdo nepokusil vyhledat pomoc odborníků, ani svého okolí.

Na závěr dotazníku rozeberu otázku, která je myslím si důležitá, netýká se sice pouze online hraní, ale používání počítače jako celku.

Jak už jsem se zmínil v teoretické části své práce, užívání počítače jako takového a tím i internetu, může vést i k různým zdravotním problémům. Otázku jsem proto sestavil takto: *Pocítujete nějaké zdravotní potíže jako důsledek používání počítače?* Respondentům jsem nabídl výběr z několika možností vytvořených z teoretického základu a také negativní možnost pro ty, jež žádné problémy nepocítují. Odpovědi mohou ukazovat na přílišné používání počítače.

Překvapivě celých 47% osob označilo negativní možnost, což znamená, že nepocítují žádné potíže v důsledku používání počítače. Usoudil jsem, že na takto vysokou hodnotu má vliv stále se vyvíjející technologie obklopující uživatele počítače. Zařadil bych na toto místo nové obrazovky, šetrnější k lidskému zraku, ergonomické židle, přinášející správnou podporu páteři i při delším sezení, podpory zápěstí a podobné pomůcky.

Zbýlých 53% na sobě spatřuje škodlivé vlivy v podobě zdravotních potíží, a to v tomto množství: bolesti páteře více než polovina z této skupiny, problémy se zrakem necelé dvě třetiny, jednu pětinu trápí bolesti zápěstí a téměř třetina pocítuje bolesti hlavy. Přesné procentuální hodnoty skupiny pocítující potíže ukazuje následující graf.



Graf č. 14 – pocítované zdravotní potíže

Tolik tedy k analýze dotazníku, která ukázala, že i v České republice by jsme se měli začít vážně věnovat této problematice.

ZÁVĚR

V dnešní době používá stále více lidí jeden prostředek - internet. Ať už k práci, ke studiu či zábavě. Ovšem zamýšlel se někdo sám nad sebou, jak mu může tento globální systém zkomplikovat život? Vyrůstající počet mobilních zařízení, jako jsou notebooky a jiná mobilní připojení k internetu jen zvyšují počet lidí, kteří jsou ohroženi závislostmi spojenými s prací na internetu.

Faktem zůstává, že se neustále objevují nové a nové prostředky, na kterých se lidé stávají závislými. Na těchto nových prostředcích se přitom závislost vytváří daleko rychleji než na těch dosavadních. Pokud se jedná o internet, největšími lákadly jsou zpočátku hry, chaty a erotika. Končí to však bezcílným prohledáváním všeho možného. Dokonce můžeme podotknout, že virtuální realita patrně poskytuje prostor pro rychlejší, hlubší a rafinovanější závislost, protože nám umožňuje vytvářet si virtuální „lepší“ svět, než jak vnímáme ten reálný, ve kterém žijeme.

Závislosti mají mnoho tváří, jedno mají však společné - postižení nejenže ztrácí kontrolu nad svým chováním, ale také zanedbává sebe a své okolí.

Na téma internetová závislost nebylo ještě zpracováno dostatečné množství odborných studií a ani s přesností nemůžeme říci, kolik lidí u nás trpí tímto problémem, a možná právě z tohoto důvodu mě tato problematika tak zaujala.

Jak již bylo zmíněno v úvodu, cílem mé bakalářské práce na téma **Patologické jevy na internetu** bylo poskytnout pohled na patologické jevy internetu, charakterizovat jednotlivé typy návykového chování na síti, především pak závislost na online hrách, a s tím spojená zdravotní rizika.

Účelem této práce nebylo jen dané jevy popsat, ale skrze provedený výzkum jsem se snažil ověřit, zdali se u jedinců skutečně projevuje závislostní chování spojené s používáním počítače a internetu, popřípadě zvážit jejich důsledky.

Zde bych nyní rád shrnul nejdůležitější poznatky této práce. Dále bych pak na základě praktické části poukázal, zda byly patologické jevy v daných oblastech potvrzeny.

Závislosti se rozvíjejí současně s rozmachem nové technologie a tím pádem i internetu, jak již bylo zmíněno samotném úvodu práce. Na rozdíl od závislosti na alkoholu, drogách nebo jiných návykových látkách, závislost na internetu není společností považována za nemoc, ale spíše za „nutné zlo“, jelikož dnešní generace se již bez tohoto prostředku neobejde. Většina lidí si však neuvědomuje, že patologické jevy spojené s internetem jsou stejně nebezpečné, neboť zasahují, jak do oblasti psychické, tak i sociální, stejně jako závislosti již známé prozkoumané. Ironií bývají případy, kdy si člověk uvědomí svůj problém s používáním počítače a začne hledat pomoc nebo radu – ale na internetu.

V teoretické části jsem postupně objasnil klíčové pojmy související s tématem práce jako např. patologický jev, závislost či návykové chování. Dále jsem zařadil do tohoto celku názory předních odborníků zabývajících se touto problematikou a věnoval se pak již jednotlivým typům návykového chování spojených s internetem, se zvláštním zřetelem na online hraní. Jednalo se o workoholismus, závislost na informacích, internetové nakupování, hazardní hráčství, pornografii, časté navštěvování nejrůznějších diskusních fór či nadměrné online hraní, na které se tato práce specializovala. Neopomněl jsem se zmínit ani o zdravotních potížích, které s sebou nadměrné používání počítače a internetu jako takového přináší.

V praktické části jsem se zabýval rozбором dat získaných z anonymních dotazníků, které byly sestaveny právě za účelem potvrzení, zda internet a jeho používání v sobě může skrývat i určité nástrahy, obzvláště jedná - li se o návykové chování. Otázky byly vytvořeny s úmyslem dosáhnout konkrétních údajů a dotazník se proto skládá z dotazů reflektující poznatky z teoretické části. Zprvu jsou v dotazníku zařazeny otázky zkoumající závislost na internetu, v druhém úseku pak zjišťující výskyt závislosti na online hrách.

Průzkum byl prováděn ve věkové kategorii 15 – 30 let, jelikož u této skupiny existoval předpoklad výraznějšího využívání počítače a internetu jako takového. Dotazník byl k dispozici nejen v tištěné, ale především internetové podobě na serveru <http://vyplnto.cz>. Ve výsledku byl vyplněn více než třemi stovkami odpovídajících.

Z odpovědí získaných z dotazníků bylo potvrzeno, že se návykové chování spojené s internetem objevuje i u nás - v České republice, pouze mu není věnována taková pozornost jako např. v USA či Německu.

Nejprve jsem se zaměřil na vyhodnocení údajů tak, abych zjistil, jak vypadá průměrný respondent mého průzkumu. Z analýzy vyplynulo, že tomuto respondentovi je 22 let, je studentem vysoké školy, stráví průměrně 4,5 hodiny denně na internetu a nejčastějším důvodem jeho připojení je vyhledávání informací do školy či zaměstnání.

Abych mohl potvrdit příp. vyvrátit zkoumané návykové chování v daných oblastech, zvolil jsem právě takové otázky, které by prokazovaly výskyt symptomů příznačných pro závislost na internetu a patologické online hráčství.

Výsledky mé práce potvrdily, že někteří respondenti vskutku vykazují příznaky typické jak pro závislost na internetu, tak pro patologické online hráčství. Toto zjištění může být zásadní pro řešení nejrůznějších příčin a důsledků, které s sebou návykové chování přináší. Nejohroženější skupinou jsou v první řadě obzvláště ti, kteří upřednostňují internet a virtuální svět před světem reálným, což má především za následek poškození či ztrátu vztahů sociálních. S určitostí mohu říci, že virtuální svět nemůže nahradit interakci mezi živými lidmi. V druhé řadě se jedná o uživatele pociťující zdravotní potíže v důsledku častého používání počítače.

Podle mého názoru by měla většina uživatelé změnit svůj postoj k počítači a samotnému internetu. Nejlepší rada by bezesporu byla, aby si uvědomili, že bezmezné vysedávání u počítače není cílem, ale prostředkem a podobně jako u ohně zde platí, že je dobrý sluha, ale zlý pán.

Ovládneme počítačovou techniku, anebo ona ovládne nás? Ve světě ohromujících změn si nemůže být nikdo tak docela jistý, co přinese budoucnost. Jisté ovšem je, že budoucí změny budou do značné míry záviset právě na rozvoji technologií. (Giddens 1999)

Musíme si uvědomit, že se stále rostoucím rozmachem internetu a vývojem kvalitnějších online her budou závislosti čím dál tím více intenzivnější a rozšířenější a náš reálný život ohroženější, zejména pokud budou vznikat projekty typu Second Life, který nabízí plnohodnotný virtuální život.

Jako jedinci nemůžeme zadržet technické změny, jejichž tempo už samo o sobě dokáže zahltnout náš život, (Giddens 1999) měli bychom však mít určitý přehled, jaká negativa s sebou nová technologie přináší, a umět jim čelit.

ZDROJE

Zdroje jsou uvedené podle normy ČSN ISO 7144:1986 („Harvardský systém“).

Použitá literatura

Bébr – Doucek (2005): BÉBR, Richard - DOUCEK , Petr 2005: *Informační systémy pro podporu manažerské praxe*, Praha, Professional Publishing.

Černý (2002): ČERNÝ, Jan 2002: *Sex na internetu*, Praha, Computer Press.

Giddens (1999): GIDDENS, Anthony 1999: *Sociologie*, Praha, Argo.

Hartl – Hartlová (2004): HARTL, Pavel - HARTLOVÁ, Helena 2004: *Psychologický slovník*, Praha, Portál.

Heller (1996): HELLER, J 1996: *Závislost známá neznámá*, Praha, Grada.

Navrátil (2004): NAVRÁTIL, Pavel 2004: *S počítačem nejen k maturitě - 1. díl*, Kralice na Hané, Computer Media.

Nešpor – Csémy (1996): NEŠPOR, Karel - CSÉMY, Ladislav 1996: *Léčba a prevence závislostí : Příručka pro praxi*, Praha, Psychiatrické centrum Praha.

Nešpor (1999): NEŠPOR, Karel 1999: *Počítače a zdraví*, Praha : BEN.

Nešpor – Pernicová – Csémy (1999): NEŠPOR, Karel - PERNICOVÁ, Hana - CSÉMY, Ladislav 1999: *Jak zůstat fit a předejít závislostem*, Praha, Portál.

Nešpor (2003): NEŠPOR, Karel 2003: *Návykové chování a závislost*, Praha, Portál.

Vlasák (2008): VLASÁK, Zbyněk 2008: *Internet : Dobrý sluha, ale zlý pán*, Magazín Práva č. 7/2008, str. 14-16.

Online zdroje

(21.století 2005): 21.století 2005: *Jídlo, sex a hry! : Na čem všem můžeme být chorobně závislí* [online] [cit. 2008-02-29]. Dostupný z WWW: <http://www.21stoleti.cz/view.php?cislocelanku=2005100532> .

(Babinet 2007): Redakce Babinet 2007: *Zdravotní rizika počítačových her a videoher* [online] [cit. 2008-04-05].

Dostupný z WWW: <http://www.babinet.cz/podlupou.php?id=3813> .

- (Bláha 2008):** BLÁHA, Marek 2008: *"Kyberzávislost" se zmocňuje stále více lidí* [online] [cit. 2008-04-07]. Dostupný z WWW: <http://azpravy.atlas.cz/svet/148738--kyberzavislost-se-zmocnuje-stale-vice-lidi.aspx> .
- (Cyberspace 1998):** CYBERSPACE : *GIBT ES EINE INTERNET-SUCHT?* 1998: [online] [aktualizace 2007-07-04][cit. 2008-03-12]. Dostupný z WWW: http://www.beraten-coachen-gestalten.de/Themen/Internet_Sucht/internet_sucht.html.
- (ČTK 2008):** ČTK 2008: *Závislost na internetové pornografii : droga 21.století?* [online]. [cit. 2008-03-17]. Dostupný z WWW: http://technet.idnes.cz/sw_internet.asp?r=sw_internet&c=A050207_113602_sw_internet_eck&t=A050207_113602_sw_internet_eck&r2=sw_internet .
- (Hodošiová 2006):** HODOŠIOVÁ, Jana 2006: *Závislostní typy chování* [online] [cit. 2008-03-21]. Dostupný z WWW: <http://www.gyrec.cz/files/ZSV/06B14JH300888A.pdf>.
- (Houser 2003):** HOUSER, Pavel 2003: *Jak si vybudovat závislost na informacích* [online] [cit. 2008-03-15]. Dostupný z WWW: <http://www.lupa.cz/clanky/jak-si-vybudovat-zavislost-na-informacich/> .
- (HZIP 2004):** Hutnická zaměstnanecká pojišťovna 2004: *Když je nakupování závislostí* [online] [cit. 2008-03-14]. Dostupný z WWW: <http://www.hzp.cz/main/clanek.php?id=2049> .
- (Klimeš 2006):** KLIMEŠ, David 2006: *Děti utíkají do kyberprostoru* [online] [cit. 2008-04-03]. Dostupný z WWW: <http://mimochodem.info/2006/deti-utikaji-do-kyberprostoru/> .
- (Kopřiva 2007):** KOPŘIVA, Karel 2007: *Lidský vztah jako součást profese* [online] [cit. 2008-04-15]. Dostupný z WWW: <http://www.kamama.estranky.cz/clanky/metody-socialni-prace/lidsky-vztah-jako-soucast-profese>.
- (Mondschein 2001):** MONDSCHNEIN , Pavel 2001: *Závislost na počítačích očima odborníka* [online] [cit. 2008-03-21]. Dostupný z WWW: <http://www.aktip.cz/cs/publikace/z-tisku/zavislost-na-pocitacich-ocima-odbornika.html> .
- (Netaddiction 1995):** Netaddiction 1995: *Center for Internet Addiction Recovery* [online] [cit.2008-03-15]. Dostupný z WWW: <http://www.netaddiction.com> .

(Právo 2008): Deník Právo 2008: *Pornografické závislosti nebezpečně přibývá* [online] [cit. 2008-03-18].

Dostupný z WWW: <http://www.novinky.cz/clanek/131396-pornograficke-zavislosti-na-pocitacich-nebezpecne-pribyva.html> .

(Růžička 2008): RŮŽIČKA, Petr 2008: *Závislost na PC hrách* [online] [cit. 2008-04-05]. Dostupný z WWW: <http://bulanci.gamez.cz/clanek.php?id=369> .
www.wikipedia.org .

(Skanderová, 2008): SKANDEROVÁ, Lenka 2008. Internet : království nebeské nebo brána do pekla? [online] [cit. 2008-03-15].

Dostupný z WWW: <http://bulanci.gamez.cz/clanek.php?id=373> .

(Slovník cizích slov 2008): *Slovník cizích slov* 2008: [online] [cit. 2008-03-17]. Dostupný z WWW: <http://www.slovník-cizich-slov.cz/> .

(Suler 1996): Suler, John 1996: Computer and Cyberspace addiction[online] [aktualizace březen 1999][cit. 2008-03-15].

Dostupný z WWW: <http://www-usr.rider.edu/~suler/psycyber/cybaddict.html> .

(Suler 1997): Suler, John 1997: In person and cyberspace relationships [online] [aktualizace září 2004][cit. 2008-03-15].

Dostupný z WWW: <http://www-usr.rider.edu/~suler/psycyber/showdown.html> .

(Ulmannova 2008): ULMANNOVA, Zdenka 2008: *Táhněte do háje* [online] [cit. 2008-03-15]. Dostupný z WWW:

<http://ulmannova.blog.idnes.cz/c/21789/Tahnete-do-haje.html> .

(Young 1995): YOUNG, Kimberly S. 1995: *Online Gaming Addiction* [online] [cit. 2008-04-03].

Dostupný z WWW: http://netaddiction.com/resources/online_gaming.htm .

(Young 2006): YOUNG, Kimberly S. 2006: *Internet Addiction : The emergence of a new clinical disorder* [online] [cit. 2008-04-03]. Dostupný z WWW: <http://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.htm> .

Wikipedie (2008): Wikipedie 2008: *Kyberšikana* [online] [aktualizace 2008-03-16] [cit. 2008-04-02]. Dostupný z WWW: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Kyberšikana> .

SEZNAM OBRÁZKŮ A GRAFŮ

Obrázek 1 – RPG hra (World of Warcraft)	-28-
Obrázek 2 – FPS hra (Counter Strike)	-29-
Obrázek 3 – RTS hra (Rise of Nations)	-30-
Obrázek 4 – simulátor hra (RACE)	-31-
Graf č. 1 – rozdělení respondentů podle věku	-38-
Graf č. 2 – průměrný čas strávený online za jeden den	-39-
Graf č. 3 – důvody připojení k síti	-41-
Graf č. 4 – rozdělení zájmů na síti	-42-
Graf č. 5 – internet do 5.místa v hodnotovém žebříčku	-43-
Graf č. 6 – místo internetu v hodnotovém žebříčku	-43-
Graf č. 7 – pocit závislosti na internetu	-45-
Graf č. 8 – oblíbenost podle typů online her	-46-
Graf č. 9 – nejčastější hodnoty času stráveného hrou	-47-
Graf č. 10 – překračování času vyhrazeného hře	-49-
Graf č. 11 – dopady her na osobní život	-52-
Graf č. 12 – pocit závislosti na hrách	-54-
Graf č. 13 – snaha o snížení online času	-55-
Graf č. 14 – pocíťované zdravotní potíže	-56-

PŘÍLOHY

1) Dotazník

Používání internetu a hraní online her

1. Pohlaví

muž žena

2. Věk

.....

3. Zaměstnání/škola:

.....

4. E-mail:

.....

5. Kolik hodin v průměru denně strávíte na internetu?

6 méně než 1 1-2 3-4 5-6 více než 6

6. Co na internetu nejčastěji vyhledáváte? (možné označit více odpovědí)

informace diskuzní fóra/chat hry pornografii hazardní hry
icq/skype e-mail

7. Z jakých důvodů nejčastěji využíváte internet? (možné označit více odpovědí)

práce/škola z nudy zábava relaxace

komunikace útek od reality jiný důvod

8. Je internet ve vašem hodnotovém žebříčku na jednom z prvních pěti míst?

ANO NE

9. Pokud ano, na kolikátém a které hodnoty jsou mu nadřazeny?

.....

10. *Po tom, co se musíte odpojit od internetu: Zhorší se Vám nálada?*

určitě ne spíše ne spíše ano určitě ano

11. *Cítíte se závislý/á na internetu?*

ANO NE

12. *Jaké typy online her hrajete? (možné označit více odpovědí)*

budovatelské válečné logické simulátory střelečky
žádné

13. *Hrajete někdy déle, než jste měl původně v úmyslu?*

nikdy zřídka většinou vždy

14. *Míváte špatné svědomí z toho, že ztrácíte kvůli hře čas, který byste mohl využít jinak?*

ANO NE

15. *Lhal/a jste někdy o čase stráveném hrou přátelům či rodině?*

ANO NE

16. *Kolik času v kuse jste nejdéle strávil/a hrou? (hodiny)*

.....

17. *Chtěl/a jste někdy snížit čas, který trávíte na on-line?*

ano, a podařilo se mi to ano, bohužel však bez úspěchu
ne

18. *Pokud ano, jakým způsobem?*

.....

19. *Narušilo hraní váš osobní život?*

ANO NE

20. *Pokud ano, jakým způsobem? (možné označit více odpovědí)*

ztráta/omezení koníčků ztráta přátel (reálných) omezení styku s rodinou
poškození pověsti snížení výkonnosti (škola, zaměstnání..) jinak

21. *Cítíte po hře výčitky svědomí?*

vždy občas nikdy

22. *Z jakého důvodu u Vás vzniká touha hrát? (možné označit více odpovědí)*

trápení/starosti hádky zklamání únik od reality

relaxace styk s přáteli jiné

23. *Když prohrajete, máte pocit, že se musíte co nejdříve vrátit a vyhrát?*

ANO NE

24. *Pociťujete nějaké zdravotní potíže jako důsledek používání počítače? (možné označit více odpovědí)*

bolesti hlavy bolest zápěstí pálení očí/zhoršení zraku

bolesti páteře nepociťuji žádné obtíže

25. *Spáchal jste někdy, nebo jste někdy uvažoval o spáchání nezákonného činu, z podnětu ve hře? (rychlá jízda automobilem, ublížení živému tvorovi, ...)?*

ANO NE

26. *Pokud ano, jaký?*

.....

27. *Spáchal jste někdy nezákonný čin pro získání hry? (krádež, crack, torrent, ...)?*

ANO NE

28. *Pokračujete ve hraní i přes negativní dopady, pokud Vám hra nějaké přináší?*

ANO NE

29. *Cítíte se závislý/á na hrách?*

ANO NE

2) Drama pro počítač a sólistu o čtyřech dějstvích

Prolog

Uživatel usedá k počítači. Musí ještě něco dodělat, trochu to spěchá. Slovo „musí“ je relativní, ono by to počkalo, ale nedá mu to. Zapnutý počítač bliká obvyklým způsobem. Mezitím se v nitru rozvíjí následující rozhovor.

Oči: „Mně se to nelíbí. Snad bude mít rozum a nebude tam zase civět celý večer. Jako by toho neměl dost v práci!“

Záda: „Hele oko, nebuď naivní. Máme své zkušenosti. Víš, jak to dopadlo naposledy.“

Oči: „Teda záda, moc vám děkuji. To, jak druhý den celé dopoledne ležel stočený do klubíčka a kvílel, to bylo ohromné. Byl to skvělý odpočinek.“

Záda: „Rádo se stalo. Nebyla to z mé strany vůči němu schválnost. Byla to nutná sebeobrana.“

Dějství první (za hodinu)

Oči k muži: „Kdyby sis aspoň vzal ty brejle. Normálně mi ta půlka dioptrie nevadí, ale při tomhle zatížení. Kdyby sis aspoň zvětšil zobrazení písma. Pracovat furt se 100% desetipixelovým fontem je zvěrstvo. Měl bys mít ohledy.“

Muž nebere oči na vědomí a hledí na obrazovku jako králík na kraji.

Záda k muži mírně výhrůžně: „Moc mě neštvi, však víš, co umím.“

Muž opět nereaguje, jen se trochu zavrtí.

Dějství druhé (za dvě hodiny)

Oči k záďm: „Je zase v transu, nedá se s ním vůbec mluvit.“

Záda: „Kdyby nás aspoň držel v teple.“

Krk se přidává: „Přetěžuje mě a ještě ke všemu tady má průvan!“

Na scénu vstupuje konečník: „Tak abyste věděli, nejzatíženější jsem tady jasně já. A ještě ke všemu má zácpu!“

Levé zápěstí: „Já mám největší vztek na ten článek, jak mu v něm radili pracovat s myší levou rukou.“

Pravá ruka k levé: „Ba ne, byl to dobrý nápad. Ráda jsem ti sivého hlodavce přenechala. Podívej, kolik je napravo kláves a neremcej. Spravedlnost musí být.“

Záda si temně mumlají: „Tak tohle mu nedarujeme, tak tohle mu nedarujeme, tak tohle...“

Dějství třetí (za tři hodiny)

Společné úsilí zad, konečníku a močového měchýře přimělo muže se zvednout a odejít na WC.

Močový měchýř: „To je úleva. Taky to mohlo být dřív.“

Záda: „Škoda, že nemá záchod na dvoře, trochu se projít, to se mi líbí.“

Konečník: „Všechno jde, když se chce.“

Muž znovu usedá k počítači.

Zápěstí začínají stereofonně kvílet: „Už dost, už dost...“

Dojemnost scény podtrhují slzy, které se bezděčně objevují v mužových zarudlých očích.

Dějství čtvrté neboli Vzpouza

Záda: „Už je mi všechno jedno. Jdu na věc.“

Muž pocítí řezavou bolest v bederní krajině. Rozhlíží se po zešeřelé místnosti a jeho zrak se s překvapením zastaví u ručiček hodin. Jejich poloha se změnila mnohem víc, než předpokládal. Na mužově tváři se objeví výraz rozmrzelosti. Už teď je mu jasné, že část následujícího dne stráví stočený do klubíčka a že při tom bude táhle kvílet.

Epilog

Asi nejdůležitější jsou mikropřestávky, tj. vždy zhruba po 15 minutách se zvednout a dělat chvíli něco jiného. (Nešpor 1999)