

Univerzita Karlova v Praze  
1. lékařská fakulta  
Centrum adiktologie Psychiatrické kliniky

**Riziko rozvoje vzniku závislostí na technologiích  
u dětí na 1. stupni základních škol**



**Bakalářská práce**

Autor: **Monika Činátlová**  
Vedoucí práce: **Mgr. Jaroslav Vacek**  
Datum předložení:

Praha 2010

## **PODĚKOVÁNÍ**

Děkuji panu **Mgr. Jaroslavu Vackovi** za hodnotné rady a odborné vedení během mé práce. Dále paní **Mgr. Petře Vondráčkové** za oponenturu.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a všechny použité prameny řádně citovala a uvedla.

V Praze 28.dubna 2007

.....  
( Podpis předkladatele práce)

## Obsah

1. Úvod.....	7
2. Nelátkové závislosti.....	9
4. Příčiny rozvoje nelátkových závislostí.....	10
4.1. Objekt.....	11
4.2. Prostředí.....	11
4.3. Organismus.....	12
5. Rizikovost využívání technologií ke hře u dětí.....	13
6. Mobilní telefony.....	16
6.1. Počátky vzniku.....	16
6.2. Závislost na mobilním telefonu.....	16
6.3. Mobilní telefony u dětí.....	17
6.5. Studie Českého statistického úřadu.....	17
7. Počítače.....	18
7.1. Počátky vzniku.....	18
7.2. Závislost na počítači.....	18
7.3. Závislost na internetu (výzkum provedený ve Finsku).....	20
7.4. Závislost na počítačových hrách.....	21
7.4.1. Druhy počítačových her.....	22
7.4.2. Rizika závislosti počítačových her.....	23
7.5. Využití počítačů u dětí.....	24
8. Cíl výzkumu.....	25
9. Výzkumné otázky.....	25
10. Metodika výzkumu.....	25
11. Výsledky výzkumu.....	27
12. Diskuze nad výsledky.....	39
13. Závěr.....	41
14. Použitá literatura.....	42
15. Přílohy.....	44

## **ABSTRAKT BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

Jméno: **Monika Činátlová**

Obor: **Adiktologie**

Rok imatrikulace: **2007**

Vedoucí práce: **Mgr. Jaroslav Vacek**

Oponent : **Mgr. Petra Vondráčková**

Počet stran: .....

**Název bakalářské práce:** Riziko rozvoje vzniku závislostí na technologiích u dětí na 1. stupni základních škol

The risk of development of dependence on technology  
for children at elementary schools

**Abstrakt bakalářské práce:** Tento text je určen všem zájemcům z řad široké veřejnosti, především pak těm, kteří se problematikou rozvoje závislostí více zabývají. Práce zahrnuje obecné informace o rozmachu závislostí souvisejících s užíváním různých technologií. Upozorňuje na nízký věk uživatelů „moderních vymožeností“ a snaží se poukázat na to, že zdánlivě obyčejné hraní dětí na mobilních telefonech, videohrách či nadměrné psaní textových zpráv může u nich v budoucnu podněcovat vznik závislosti. Součástí práce je výzkum založený na zjištění prevalence využívání technologií ke hře u dětí na 1. stupni základních škol. Současně se pak práce snaží popsat možné patologické projevy, které jsou s tímto jevem spojené.

**Abstract:** This text is addressed to all interested parties from the general public, especially those who develop addiction problems more involved. Work includes general information about the expansion dependencies associated with the use of various technologies. Points to the low age of users 'modern conveniences' and tries to point out that the seemingly ordinary children playing on mobile phones, video games or excessive typing text messages they may encourage the emergence of dependence. Part of this work is research-based findings of the prevalence of the use of technology to play with children at 1 elementary schools and a description of possible pathological manifestations associated with it.

## Klíčová slova

***Technologie*** – pro potřeby tohoto výzkumu chápeme „technologii“ jako jakékoli elektronické zařízení nebo systém, které umožňuje jednostrannou nebo oboustrannou komunikaci nebo pasivní či aktivní formu zábavy (***počítače, mobilní telefony, internet, televize, rádio***)

**Keywords: Technology** - for the purposes of this research, we understand "technology" as any electronic device or system that allows unilateral or bilateral communications or passive or active form of entertainment (**including computers, mobile phones, internet, television, radio**)

## 1. Úvod

Téma „Riziko rozvoje vzniku závislostí na technologiích u dětí na 1. stupni základních škol“ jsem si vybrala proto, že společenský a technický život na začátku jednadvacátého století jde již dlouhou dobu hekticky kupředu a lze jen těžko odhadnout, kam až dojde a jaké následky bude pro lidstvo nadále mít.

O tom, že společnost, ve které žijeme, se neustále vyvíjí svědčí také fakt, že v posledních letech se neuvěřitelně rozšířily „moderní technologie“, které se staly nedílnou součástí našeho života. Pokrok zkrátka nemá hranic, proniká všude a výrazně ovlivňuje společnost. O tom, že tyto „vymoženosti“ nám výrazně usnadňují život, není pochyb. Málokdo si pak ale uvědomuje, že na nás mohou působit také negativně. Například zhoršení zraku může být jen jedním z mnoha důsledků každodenního používání.

Ve své práci se zaměřuji především na děti ve věku 10 až 11 let a to proto, že hraní her na počítačích, mobilních telefonech a videohrách, je v tomto věku značně podceňováno. Do jaké míry může být hraní u dětí škodlivé? S jakými technologiemi si děti hrají nejvíce? Má jejich hraní na ně nějaké negativní projevy? Všemi těmito otázkami se práce zabývá.

Přesto to nemusejí být jen hry, které na mládeži mohou zanechávat negativní stopy a podněcovat jejich další závislost v budoucnu. Zdánlivě neškodné psaní krátkých textových zpráv nebo telefonování pro nás může být také klíčové. Existují názory, že pro takto malé děti je mobilní telefon zbytečný. I přes tento fakt, ale dětí s vlastním telefonem přibývá. Už v první třídě ho má téměř třetina školáků. Podle studie Mobile Youth má v západním světě mobil milion dětí mezi pěti a devíti léty. Telefon je jakousi známkou prestiže a určuje společenské postavení mezi spolužáky. Děti bez telefonů bývají často nemilosrdně vyřazovány z kolektivu.

Nejsou to ale jen mobily, které jsou pro děti lákavé. Velmi mě zaujali statistické údaje, které říkají, že již polovina japonských dětí před dovršením dvou let umí samy zapnout ovladač televize, videa, či jiné přístroje a tráví před nimi i více než čtyři hodiny denně. Toto zjištění je podle mého názoru hodně alarmující.

Součástí této bakalářské práce je také výzkum, který jsem na dané téma realizovala na dvou základních školách a který měl zjistit prevalenci užívání technologií u dětí na 1. stupni základních škol.

Cílem této bakalářské práce je shromáždit dostatečné množství dostupných informací o vlivu současných technologií, které společnost nabízí, a to zejména na děti ve věku 10 až 11let. Cílem je též dokázat, že i přesto, že technika dospělému člověku pomáhá, na mládež působí spíše negativně.

*Jakékoliv dostatečně pokročilá technologie je k nerozeznání od magie.*

*(Arthur C. Clarke)*



### 3. Nelátkové závislosti

Nelátkové závislosti jsou poměrně novým trendem způsobeným velkým nárůstem sociálně patologických jevů. Bohužel můžeme říci, že jsou v dnešní době ještě značně podceňovány. Prevence, kterou zajišťuje svým žákům škola se soustřeďuje především na drogové závislosti. Značně přitom opomíjí sociálně patologické jevy, které na děti působí v takto raném věku mnohem více. Těmito jevy myslíme především počítače, mobilní telefony, automaty a další moderní vymoženosti, které ovšem vznik nelátkových závislostí značně podněcují. Důležité je si uvědomit, že patologické závislosti, které tyto přístroje vyvolávají jsou pro děti „začátkem konce“. Jedna závislost může způsobovat vznik druhé, mnohem závažnější.

O tom, že nelátkové závislosti jsou brány spíše jako okrajový, méně závažný problém společnosti, svědčí také fakt, že v současné době neexistuje žádná definice podle klasifikace MKH-10, která by nelátkové závislosti konkrétněji charakterizovala. I přesto, že se o diagnostickém zařazení těchto poruch vedou neustálé spory, můžeme konstatovat, že asi nejbližší mají tyto poruchy k

**F: 63.8, podle MKCH-10 – jiné návykové a impulzivní choroby.** Podle této mezinárodní klasifikace jsou tyto choroby popsány jako *jiné druhy neustále se opakujícího neadaptivního chování, které není sekundární při známém psychickém syndromu a při kterém se zdá, že osoba opakovaně nedokáže odporovat impulsem pro tento způsob chování. Po úvodní periodě napětí následuje pak pocit uvolnění v době provedení činu.*

Z těchto novodobých poruch, které nás budou zajímat sem patří především závislosti na procesech. Jedná se o závislostní chování, které se projevuje z velké části na různých technologiích.

## 4. Příčiny rozvoje nelátkových závislostí

Závislosti na návykových látkách představují závažný celosvětový problém a proto jsou příčiny a mechanismy vzniku jejich rozvoje již desítky let intensivně studovány. S rozvojem nelátkových závislostí pak bylo zjištěno, že tyto mechanismy jsou si navzájem velmi podobné.

Mezi příčinami vzniku závislostí na technologiích lze rozlišit přinejmenším tři skupiny činitelů – **objekt, člověk a prostředí**.

Stejně jako drogové závislosti je potřeba nelátkové studovat a pojímat vždy komplexně jako bio-psycho-sociální onemocnění, kde se jednotlivé faktory vzájemně doplňují a integrují. K onemocnění – závislosti – dojde tehdy, setká-li se jedinec s dispozicí k závislosti v našem případě s nějakou technologií, která u něj vyvolává nutkání stále ji využívat a věnovat jí čím dál tím více času. Toto se většinou děje na úkor své rodiny, blízkých přátel a sociálních povinností. Člověk své závislosti propadá natolik, že u něj můžeme nalézt **šest typických diagnostických bodů syndromu závislosti dle klasifikace KMN – 10**.

**1. Craving**

**2. Narušená kontrola užívání**

**3. Odvykací stav**

**4. Růst tolerance**

**5. Zaujetí užíváním**

**6. Užívání navzdory následkům**

Je dobré zdůraznit, že pro diagnostiku závislosti pak stačí, aby se u jedince projevil pouze tři příznaky trvající souvisle jeden měsíc, popřípadě kratší dobu opakovaně během 12 měsíců.

## 4.1. Objekt

Objekt zájmu jedince je bezesporu základní. Hry, které nám otvírají cestu do virtuálního světa, ve kterém můžeme zapomenout na každodenní starosti, v nás vyvolávají touhu a dychtění znovu je prožít. Pocity napětí, očekávání a radosti z výhry pak mohou být o to silnější u dětí, které mají pocit, že se konečně prostřednictvím hry mohou projevit, něco dokázat a vytvořit. I zde se projevuje velmi úzký vztah, který je mezi látkovými a nelátkovými závislostmi. U obou se jedná o **závislost na nějakém procesu**, který člověku přináší silný pocit úlevy a potěšení.

## 4.2. Prostředí

Primární otázka je dostupnost. Ta je více než dobrá a děti se k počítačům a mobilním telefonům mohou dostat i v nízkém věku velmi snadno. Z mého výzkumu vyplývá, že nejpoužívanější technologií u dětí na 1. stupni ZŠ je počítač. O to alarmující je ale zjištění, že právě hry a internet přispívají v této oblasti asi nejvíce k řadě závislostního chování. Některé se projevují až v dospělosti jako např. vorkoholismus, hazardní hry nebo nadměrné věnování se internetové pornografii. Jiné se ale mohou vyskytovat už i u takto malých dětí. Do těchto aktivit patří např. nadměrné věnování se videohrám, častá internetová komunikace či přílišné získávání zbytečných informací.

Některé děti dokonce mohou mít ke vzniku těchto závislostí blíže než ostatní. Existují totiž jakési předpoklady, které vyvolávají vyšší procento možného vzniku těchto poruch. Těmito aspekty jsou:

- Hyperaktivita či porucha pozornosti
- Riziková společnost, ve které se jedinec pohybuje
- Nevhodný žebříček hodnot (nastavený většinou rodiči)
- Nízká sebedůvěra

Nešpor, K. (2002)

Jedním z hlavních faktorů a situací, které vznik nelátkových závislostí usnadňují jsou pak rozvrácené rodiny, osamělost a nedostatek péče rodičů u dětí.

### 4.3. Organismus

Existují určité prokázané znaky osobnostních predispozic k nelátkovým závislostem různých typů. Lidé takto ohrožení jsou osoby vyhledávající nové zážitky, lidé zvědaví, věnující se umění. Například pocity z počítačové hry lze totiž alespoň z počátku za tyto intenzivní tvořivé prožitky zaměnit. Na druhé straně se velmi často mezi závislými vyskytují lidé nevyrovnaní, se sklonem k depresím, úzkostem a impulsivitě.

U nelátkových závislostí se objevuje rozdílná a dosti výrazná dispozice u mužů a u žen (**sexuální faktor**), a to i dětí. Z výzkumu je prokazatelné, že chlapci mnohem více používají technologie ke hře než děvčata a také u nich tráví více času.

Je prokázána též odlišná (**zvýšená**) **reaktivita a citlivost nezralých jedinců**, a to jak u závislostí látkových, tak nelátkových. Závislosti se u těchto osob vyvíjí rychleji než u dospělých a mívají závažnější a trvalejší důsledky, které jsou psychické i fyzické.

Technologie stimulují určité oblasti v mozku, **tzv. centra radosti**. Při dané opakované činnosti mozek zapojuje své adaptační mechanismy a po vysazení se často objevují nepříjemné pocity. Mohou za to především neurobiologické závislosti a dopaminový odměňující systém, kterému se připisuje primární role ve vývoji a udržování závislosti.

## 5. Rizikovost využívání technologií ke hře u dětí

*Televize, internet, počítačové hry jsou tu pro nás a ne my pro ně. To my lidé jim vdechujeme život, v každé chvíli, kdy se jimi zabýváme, je ožívujeme. Musíme jim věnovat svůj čas, přemýšlet o nich, protože jsou zde. Před padesáti lety bychom patrně dělali něco jiného. Je možné, že bychom trávili i více času se svými dětmi, které si právě klidně a spořádaně hrají ve svém pokoji „svou“ počítačovou hru.*

Chlumský, J. (2002)

Riziko vzniku nelátkových závislostí u mladších jedinců je značné. Připomeňme si zde například některé nebezpečí, která sebou nadměrné zneužívání těchto přístrojů přináší:

- Sedavý způsob života vede k řadě onemocnění (např. obezita, cukrovka, vadné držení těla a onemocnění pohybového systému). Typicky se objevují bolesti šíje, ramen, bederní páteře a zápěstí.
- Špatná organizace času, nepravidelnost v jídle, nedostatek spánku.
- Větší tendence více riskovat a vyšší riziko úrazů. To souvisí s obsahem počítačových her a dále s roztěkaností, roztržitostí a únavou. Stokrát opakovaná nehoda nebo zranění v počítačové hře může vyvolávat pocit, že v reálném životě je to podobné.
- Nemoci očí.
- Existuje i určitá souvislost mezi excesivním věnováním se videohrám a některými typy epilepsie.
- Zhoršení mezilidských vztahů, úzkost ve vztazích.
- Horší školní prospěch.
- Násilí v počítačových hrách zvyšuje agresivitu, sklon ke rvačkám, šikanování a posiluje nepřátelské naladění vůči světu.
- Excesivní hraní počítačových her může zhoršovat jiné emoční i jiné duševní problémy.

- Většina počítačových her vyvolává tělesné i duševní příznaky stresu. S tím pak souvisejí i další zdravotní rizika, např. bolesti břicha nebo hlavy.

Nešpor, K., & Csémy, L. (2007)

Zdůrazněme to, že děti mají tyto rizika podmíněná ještě nízkým věkem a nevyspělostí, která je činí mnohem náchylnějšími k těmto nástrahám novodobého světa. Je tomu z těchto důvodů:

- Návykový problém se rozvíjí v dětství a dospívajících rychleji.
- Nedostatečný rozvoj sociálních dovedností a jednostranný životní styl má v dětství a dospívání vyšší rizika než později.
- Velmi rizikový je pro děti prvek násilí v počítačových hrách.
- Pohybový systém dětí trpí nadměrným sezením více než v dospělosti.
- Vyšší rizika sebou nesou návyková rizika a na internetu časté neobjektivní informace o drogách.

Nešpor, K. (2002)

Jak už bylo v práci několikrát řečeno, velkým problémem v oblasti těchto závislostí zůstává stále velká podceňovatelnost, a to nejen od veřejnosti jako takové, ale hlavně od samotných rodičů. Proto je velmi důležité si uvědomit, že **prevence v rodině** může být klíčová. Rodiče by jako první měli rozpoznat **varovné příznaky** u svého dítěte, projevující se například zhoršením prospěchu, pozdními příchody, unaveností či ztrátou zájmů a je-li třeba vyhledali odbornou psychologickou nebo jinou pomoc. Je také na nich, aby svým dětem stanovili jasná pravidla a dbali na jejich dodržování. Touto intervencí pak mohou mnohému předejít.

Existuje spousta tipů, které radí rodičům, jak na své dospívající ratolesti:

- Je důležité pamatovat si, že žádný počítač nemůže nahradit laskavé, spolehlivé a předvídatelně se chovající rodiče a čas, který s dítětem tráví.

- Doporučuje se také spolupracovat s dalšími členy rodiny, zejména s těmi, kteří jsou ve společné domácnosti.
- Rodiče by měli svým dětem dávat najevo zájem a vřelost, ale také projevit obavy, upozornit je na problémy a trvat na změně.
- Osvědčují se také přiměřená pravidla týkající se práce s počítačem i dalších stránek života dítěte a trvání na jejich prosazování.
- Vhodné je též umístit počítač na místo, kde na něj budou rodiče vidět. Sníží se tím riziko jeho nevhodného používání a dospělí budou mít lepší přehled o množství času, který takto dítě tráví.
- Rodiče by měli rozvíjet i jiné zájmy dítěte a nabízet další způsoby trávení volného času.
- Pro případné duševní nebo jiné problémy dítěte vyhledat psychologickou nebo další odbornou pomoc a nenechat dítě před nimi utíkat k počítači.

Nešpor, K. (2002)

## 6. Mobilní telefony

### 6.1. Počátky vzniku

V roce 1983 představila společnost Motorola vůbec první mobilní telefon na světě. Byla to Motorola DynaTAC 8000X. Byl to na tehdejší dobu převratný vynález, který stál 4000 dolarů, což bylo v přepočtu na naše asi 100 000 Kč. Rozměry se velmi podobaly stavební cihle, vážil dva kilogramy a nabitá baterie vydržela fungovat jen půl hodiny. Mobilní telefony se od té doby staly nedílnou součástí našich životů. Prošly dlouhým vývojem a staly se jedním z nejpoužívanějších vynálezů všech dob.

### 6.2. Závislost na mobilním telefonu

V České republice je registrováno přes 12 milionů mobilních čísel. Můžeme z toho usuzovat, že mít dva přístroje není v dnešním světě žádná zvláštnost. Komunikace se urychlila a díky snadné dostupnosti se někteří lidé stali do jisté míry nesvobodnými. Bez mobilu se už zkrátka neobejdou.

U klientů závislých na mobilních telefonech nejčastěji pozorujeme:

- *Neustálé telefonování* – téměř jedinci nedovoluje zůstat sám sebou, svým vnitřním světem nebo s prostředím (i sociálním), ve kterém se právě nachází – telefonující vlastně ani není duševně přítomen.
- *Posílání a přijímání SMS* – snižuje přítomnost jedince v přirozeném prostředí i angažovanost a autenticitu ve vztahu k adresátovi.

Kalina, K. (2008)

### 6.3. Mobilní telefony u dětí

Mobilní telefony se staly neodmyslitelnou součástí každodenního života nejen pro dospělé, ale i pro děti. Názory na to, kdy by dítě mělo dostat svůj první mobilní telefon, se velmi různí. Jisté ale je, že tato hranice se stále postupem let snižuje. Rodiče, které touží mít své děti stále pod dohledem často zapomínají na hrozící nebezpečí, které s nimi přichází a pořizují jim telefony v nepřiměřeně nízkém věku. Obecně se doporučuje, že dítě by nemělo dostat svůj první mobilní



telefon dříve, než se naučí počítat a uvědomovat si hodnotu peněz, což je **kolem osmého roku života**.

Podle výkonného orgánu Evropské unie vlastní ale už **50% desetiletých a 87% třináctiletých dětí v unii mobilní telefon**. A jejich množství se stále zvyšuje. Navíc se neustále snižuje věk, v němž ho dostávají. Tohoto faktu si všimli i telefonní společnosti a začali vyrábět nové typy určené pro děti ve věku 4-10 let. Tyto typy telefonů vypadají jen jako pouhé hračky a děti k nim samozřejmě i tak přistupují. Všechny funkce, které telefon nabízí, tak pojmají jako hru.

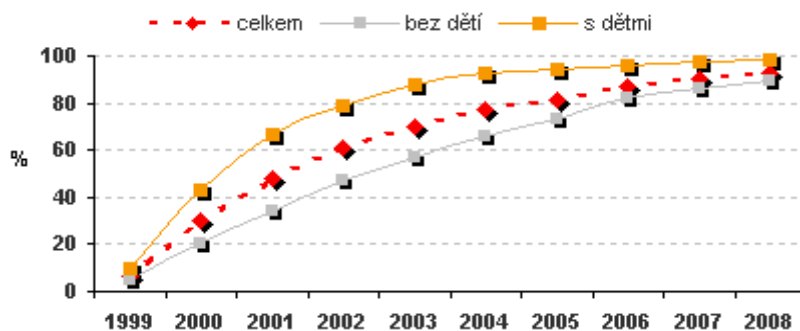
### 6.5. Studie Českého statistického úřadu

Poslední provedená studie Českým statistickým úřadem, která zkoumala **vybavenost jednotlivých domácností mobilním telefonem podle přítomnosti dětí**, se realizovala v roce **2008**.

Potvrzuje, že domácností s minimálně jedním mobilním telefonem, stále přibývá. Prevalence je pak o to větší, když se v rodině vyskytují děti. V roce 2006 vlastnilo mobilní telefon celkem (81,9%) domácností bez dětí a o dva roky později se tento počet navýšil o (7,3%). Stejně tak se navýšil i počet v rodinách s dětmi, a to o (2,1%).

Je dobré si zde všimnout, že počet těchto moderních technologií je u domácností, kde se vyskytují děti, opravdu velmi vysoký, téměř stoprocentní (viz tabulka a graf 1).

**Domácnosti v ČR s počtem mobilních telefonů** - Data čerpána z českého statistického úřadu: ([http://WWW.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/1\\_vybavenost\\_domacnosti\\_pevnou\\_linko\\_u\\_a\\_mobilnim\\_telefonem](http://WWW.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/1_vybavenost_domacnosti_pevnou_linko_u_a_mobilnim_telefonem))



Graf 1

(% z celkového počtu domácností v dané skupině)

	2006	2007	2008
<b>Celkem</b>	<b>87,0</b>	<b>90,2</b>	<b>92,4</b>
<i>podle typu domácnosti</i>			
domácnosti bez dětí	81,9	86,1	89,2
domácnosti s dětmi	95,9	97,4	98,0

Tabulka 1

## 7. Počítače

### 7.1. Počátky vzniku

První počítače byly vyrobeny ve 30. letech 20. století, avšak za jejich vynálezce je přesto považován Charles Babbage, který již v 19. století vymyslel základní principy fungování stroje pro řešení složitých výpočtů. Cena počítačů se s jejich vývojem neustále snižuje a jejich rozšíření stejně jako u mobilních telefonů roste a zasahuje postupně do všech oblastí lidského života.

### 7.2. Závislost na počítačích

Závislosti, které na těchto strojích mohou vznikat, jsou také velmi různorodé. Činnosti, které lidé na svých počítačích provádějí, se mohou stát velmi snadno jejich slabinami. Jedná se především o tyto aktivity:

- Posílání e-mailů
- Vzdělávání
- Chatování
- Čtení novin a zpráv
- Přehrávání/stahování muziky
- Telefonování
- Čtení/psaní blogů
- Hraní/stahování počítačových her
- Sledování TV
- Nakupování

Nešpor, K. (2002)

Stále otevřenou otázkou zůstává, kdy se jedná jen o nadměrné užívání a kdy o závislost v pravém slova smyslu.

Jak už bylo popsáno, závislost lze definovat jako pojem, který se dá chápat jako stav, kdy nad sebou ztrácíme kontrolu. Ať už se jedná o závislosti na drogách či počítačích, jedná se o navzájem velmi podobné stavy, které nás nutí stále se vracet k cílenému okamžiku, ačkoliv může trvat jen okamžik. Nutí nás také neustále přemýšlet nad onou závislostí, ze které vyplívá pak také mnoho osobních problémů.

#### Příznaky závislosti na počítači:

- Počítač dotyčný prakticky nevypíná.
- Každodenní činnosti (jako například jídlo) neodděluje od práce na počítači.
- Aktivity ve volném čase ukončuje dříve s odůvodněním, že chce ještě pracovat na počítači.
- Často ruší domluvené termíny a čas tráví před monitorem.
- Nedokáže vypnout fyzicky ani psychicky.
- Ztrácí pojem o čase. Nedokáže mít pod kontrolou čas, který tráví u počítače.
- Ztrácí sociální kontakt a uzavírá se do sebe.
- Má posunutý denní a noční rytmus.
- Může pociťovat pocity prázdnoty, když není u počítače.
- Roste u něj nervozita a neklid, když delší dobu nemůže hrát.
- Přemýšlí o počítači, když ho zrovna nepoužívá.
- Stále více a více času potřebuje k uspokojení z počítačové hry.
- Popírá svou závislost.
- Hraje kvůli úniku od osobních problémů.
- Má často narušené vztahy s rodinou.

Nešpor, K. (2002)

Typické příznaky, které se projevují u dětí jsou:

- Zanedbávání učení.
- Opouštění dřívějších zájmů a přátel
- Zhoršení školních výsledků.

Nešpor, K. (2002)

### **7.3. Závislost na internetu (výzkum provedený ve Finsku)**

Závislost na internetu je stále se častěji objevující se fenomén, a to jak u dospělých, tak u mladistvých. Projevuje se tím, že jedinec upřednostňuje užívání internetu nad veškeré své zájmy a aktivity. Výzkumů, které zahrnují tyto novodobé závislosti a zároveň se orientují na malé děti, skutečně není mnoho. Pro ukázkou tedy použiji **výzkum, který se realizoval ve Finsku a zkoumal závislost na internetu u adolescentů ve věku 12-18 let**. Jak je patrné, výzkum obsahoval velmi širokou věkovou kategorii, nicméně se domnívám, že pro pohled na tuto závislost za hranicemi našeho státu, bude dostačující.

Tento výzkum si nejprve kladl otázku, zda vůbec „závislost na internetu“ existuje a zda jde o reálnou duševní poruchu. Cílem této studie pak bylo zjistit dosah této formy závislosti, a to zvláště k adolescentům. Metodologické problémy, se kterými se toto zkoumání, muselo potýkat, spočívaly v nejasné definici závislosti a různými nastavenými kritérii. Za přínos tohoto výzkumu bylo považováno právě to, že výzkumný vzorek tvořili respondenti vybraní podle data narození a nikoli podle toho, do které skupiny patří (jako např. studenti, surfaři a další).

Hlavními výzkumnými otázkami byly:

1. Jak častý je výskyt jevů, které naznačují závislost na internetu?
2. Jaká je četnost těchto jevů podle měřítek nastavených pro gamblerství?
3. Kolik času tráví na internetu ti, kteří se považují za závislé v porovnáním s těmi, kteří závislí nejsou?

Na dotazník odpovídalo celkem 7229 respondentů a z toho 1914 (26%) uvedlo, že internet využívá denně a 4274 (59%) respondentů, že občas.

Body, které měli respondenti zaškrtnout, vycházeli z kritérií, které byli převzaty a upraveny z diagnostického dotazníku pro gamblerství. Těmito body byly:

1. Uvědomuji si, že se nemůžu dočkat, až se opět připojím k internetu.
2. Musím užívat internet víc a víc, abych dosáhl uspokojení.
3. Snažím se omezit čas strávený na internetu, ale nejde mi to.
4. Vztekám se, když vidím na internetu něco, co se mi nelíbí.
5. Snažím se vytěsnit nepříjemné myšlenky tím, že jdu na internet.
6. Snažím se tajit, jak dlouho sedím u internetu.
7. Zanedbávám práci a spánek na úkor internetu.

Nejvíce respondenti zaškrtnuli bod číslo 3, a to bez rozdílů, zda jde o chlapce nebo dívku. Naopak bod číslo 2 byl málo zastoupený.

Jen velmi málo dotázaných uvedlo, že na ně sedí všech sedm kritérií, a bylo málo i těch kteří překročili hranici čtyř kritérií ze sedmi. Právě tato hranice se stala pro tento výzkum klíčová.

Z těch dívek, které odpověděly, že internet využívají denně, splňovalo (4,7%) hranici 4 kritérií závislosti a z chlapců (4,6%). Z těch, kteří pak uvedli, že internet užívají jen občas, tyto 4 kritéria splňovalo (0,5%) dívek a (0,3%) chlapců.

Nedostatkem tohoto výzkumu bylo, že jsme se sice dozvěděli rozložení závislosti na internetu v populaci, ale již jsme nezjistili, co na něm dotyční nejvíce dělají a v čem tedy jejich závislost především spočívá. I přesto se ale tento výzkum stává důkazem, že internet nyní využívá téměř každý a pomalu se pro něj stává nepostradatelným.

#### **7.4. Závislost na počítačových hrách**

Počítačové hry jsou určeny především k zábavě. Představují jakýsi únik ze světa reality do světa virtuality. Pro mladé jedince jsou velmi poutavé už z tohoto důvodu, že mají pocit, že sami sebe v nich mohou překonávat. Zvládnout obtížné úkoly a složité rébusy, na kterých je většina her založena.

*Chování a prožívání adolescenční subkultury počítačových her je nevhodně ovlivňováno také rodiči, kterým těmto svět zůstává neznámí a reagují proto přiměřeně negativně, nebo naopak příliš permissivně. To zvyšuje chuť uniknout tam, kam autorita nemůže a kde adolescenti zažívají vůči rodičům navíc nadřazené a výsadní postavení.*

Kalina, K. (2008)

Počítačové hry jsou většinou pokládány za méně nebezpečné než je tomu u herních automatů, přesto ale mezi těmito závislostmi je mnoho společných znaků. Společný znak je například možnost úniku, kterou jim hra přináší. Realita je pro ně většinou příliš krutá a bolestivá, aby v ní dokázali vytrvat. Únik do hry se proto pro ně tedy stává alespoň ze začátku velmi atraktivním. Hraní her však sebou nese také mnohá úskalí.

*Excesivní pozornost věnovaná hrám až závislost na nich připravuje tyto mladé závislé hráče o možnost rozvoje v jiných životních oblastech, jako jsou výboj identity, nalezení místa ve společnosti, úroveň vzdělání, zvládání práce, kterou chce jedinec vykonávat, sociální dovednosti či partnerské vztahy.*

Kalina, K. (2008)

#### **7.4.1. Druhy počítačových her**

V dnešní době existuje spousta typů počítačových her. Rozdělujeme je podle herního stylu, námětu a žánru.

Obecně pak můžeme hovořit o těchto stylech počítačových her:

- **ADVENTURE** – (V překladu – dobrodružství). V hrách tohoto typu je kladen důraz na přemýšlení a hledání souvislostí mezi jejich jednotlivými prvky, na jejich kombinací a rekombinací. Hráč řeší logické úkoly a postupuje stimulovaným dějem.
- **AKČNÍ HRY** – Přestavují jistou obdobu akčního filmu. Námětem her tohoto typu bývá likvidace protivníků a je zde charakteristické vidění světa očima stimulované postavy. Hráč v nich vystupuje v roli hlavního hrdiny. Mezi tyto hry řadíme i tzv. soubojové hry.

- **ARKÁDY** – Jsou svým zpracováním předchůdcem akčních her.
- **LOGICKÉ HRY** – Jsou takové hry, jejichž hlavním cílem je vyřešit složitý rébus nebo komplikovaný úkol.
- **ROLE – PAYING GAMES** – Jsou hry založené na hraní rolí. Hráč v nich putuje fantastickým světem, bojuje, čelí intrikám, spřádá intriky apod.
- **STIMULÁTORY** – Existuje řada stimulátorů různého typu – kabina auta, stíhačky, kabina vesmírné lodi apod.
- **SKOKOVÉ HRY** – Jsou hry, ve kterých se postava pohybuje „skoky“.
- **SCROLLING GAMES** – Jsou hry, pro které je typické, že v nich dochází k rolování prostředí kolem postavy.
- **STRATEGICKÉ HRY** – Jsou hry, které vyžadují od hráče nejen proniknout do logického systému hry, ale vytvořit strategii a taktiku umožňující řídit a rozvíjet často velmi složitý komplex prostředí hry.

Chlumský, J. (2002)

#### 7.4.2. Rizika závislosti počítačových her

Podle zahraničních výzkumů se vyvine závislost na počítačích u jednoho až pěti uživatelů ze sta. V Česku internet využívá přibližně polovina populace starší 12 let. Takže u nás může být odhadem 50 tisíc až čtvrt milionu závislých.

Rizika si můžeme pak také rozdělit do dvou velkých skupin:

**1. Oblast násilí a agresivity** – *nácvik a násilí (v kontextu: „vše odpuštěno – je to jen hra“, násilí je spojováno se smíchem a pocitem úspěchu, možnost výhry je založena primárně na násilí, například zabití. Hráč může podlehnout pokušení v realitě zkusit totéž, případně v náročnější situaci použije pro její zvládnutí vzorec násilného chování, protože není dostatečně vybaven jinými vzorci chování.*

**2. Oblast životního stylu hráče** – *dochází k velké změně. Hráči mění své postoje, hodnoty a zájmy.*

Chlumský, J. (2002)

## 7.5. Využívání počítačů u dětí

Počítače jsou velmi zrádné. Život nám na jednu stranu ulehčují, na druhou stranu nám ho ale také pěkně komplikují. U dospělých i dětí můžeme sledovat výhody i nevýhody, které přinášejí. Nevýhody souvisejí se zdravotními riziky. Jsou to například zkažené oči, nesprávné držení těla (kulatá záda) či nedostatek pohybu. Není pak ani neobvyklé, když si děti vinou počítačů pletou realitu s fikcí. Krvavé a akční hry, kterými jsou pohlceny, přenášejí do svých skutečných životů. Je mnoho důvodů, proč by děti neměly vysedávat u počítače. Existují však i pozitiva, na která by se nemělo zapomínat a kterými například jsou nové programy, které děti učí i poučují.

**U počítače by měly děti sedět pouze hodinu denně.** Už z tohoto jsou pak patrné velké rozdíly mezi doporučeními a praxí. Zdůrazněme zde ale také to, že je velmi nevhodné přístup k počítači omezovat úplně. Dnešní děti se narodily v době, kdy je práce na počítači samozřejmostí. Jestliže by děti neuměly počítače ovládat, mohly by mít v budoucnu velké problémy.



## **8. Cíl výzkumu**

Zjištění prevalence využívání technologií ke hře u dětí na 1. stupni základních škol a popis možných patologických projevů s tím spojených.

Cílem výzkumu je určit, za jakých okolností k závislosti dochází a zda už takto malé děti můžeme označovat za ohroženou skupinu. Výzkum má také poukázat na to, jaké technologie jsou nejzneužívanější a jaké důsledky nadměrné užívání může mít.

## **9. Výzkumné otázky**

1. Jak si děti se zkoumanými technologiemi hrají? (S jakými technologiemi, jak intenzivně a často)

2. Má jejich hraní nějaké negativní projevy? Pokud ano, jaké? (problémy na všech možných úrovních, např. obezita, výčitky rodičů)

3. Jak hraní souvisí s dalšími charakteristikami dítěte? (zda je z úplné rodiny, vzdělání rodičů, souvislost s dalšími sociodemografickými jevy)

4. jaký je rozdíl v hraní a závislosti mezi dětmi chodící do školy v Praze a mimo Prahu?

## **10. Metodika výzkumu**

### **Výběr výzkumného vzorku**

Cílovou skupinou mého výzkumu se staly děti navštěvující 1. stupeň základních škol. Jednalo se o děti poměrně nízkého věku (11-12 let), chodící do 4. a 5. tříd. Výběr těchto dětí byl do jisté míry náhodný. Jediným požadavkem se stalo místo, kde školu navštěvují. Výběr byl přes instituce. Záměrně byla vybrána jedna

škola na venkově, a to v kraji Královéhradeckém (do 5 000 obyvatel) a druhá v Praze 10. Jednalo se o 100 respondentů, 25 děvčat a 25 chlapců na škole pražské a 25 děvčat a 25 chlapců na škole mimopražské. Dalším velmi důležitým kritériem pro zařazení do výzkumu byla ochota dítěte vyplnit dotazník a souhlas rodičů s tím, aby se jejich potomek výzkumu mohl účastnit.

### **Metody pro sběr dat**

Respondenti vyplňovali strukturovaný dotazník, který se skládal z 46 otázek (viz příloha 2). Při tvorbě struktury a realizaci dotazníků byl zohledněn věk respondentů, a to zejména konkrétní myšlení, hrubá (primitivní) orientace v prostoru a čase, krátká doba udržení záměrné pozornosti (cca 10 min.) a egocentrické myšlení.

### **Etický kodex výzkumu**

Celý výzkum se realizoval v rámci preventivně výchovných programů, které má škola v náplni své působnosti.

Děti dostaly informace o výzkumu pro své rodiče a musely od nich dostat souhlas k vyplnění dotazníku (viz příloha 1). Toto opatření byla nutné pro nízký věk respondentů. Zúčastnění se průzkumu bylo dobrovolné.

Průzkum byl prováděn bez dohledu tř. učitelky a byl veden podle předem určených otázek. Je třeba zdůraznit, že ve třídě při vyplňování dotazníků byl přítomen adiktologický pracovník, a to z důvodu případných nejasností a zároveň také proto, aby se děti nebály uvádět pravdivé odpovědi.

### **Metoda zpracování dat**

Celý výzkum byl pojmán KVANTITATIVNĚ. Jednalo se o induktivní analýzu a základní popisnou statistiku. Snaha o zhodnocení zda hraní těchto dětí nepřesahuje únosnou.

## 11. Výsledky výzkumu

### Mobilní telefony

#### Respondenti

Do výzkumu byli zařazeni respondenti: **26 dívek a 25 chlapců navštěvující školu v Praze ZŠ Nad Přehradou** a **27 dívek a 22 chlapců ze školy mimopražské ZŠ Schulzovy sady (viz. Tabulka 2).**

		1. Pohlaví	
		dívka	Chlapec
		Počet žáků	Počet žáků
Základní škola	v Praze	26	25
	mimo Prahu	27	22

Tabulka 2

Podívejme se na jednotlivé otázky a odpovědi dětí souvisejících s mobilním telefonem. **Všichni respondenti uvedli, že vlastní mobilní telefon.**

#### Posílání sms:

Z výzkumu je patrné, že v obou krajích respondenti nejvíce píšou sms svým rodičům. Mimo Prahu se jedná o (43%) a v Praze toto procento dokonce převyšuje nadpoloviční většinu (53%). **Tabulka číslo 3** znázorňuje také rozdíly v posílání zpráv podle pohlaví. Vyplývá z ní, že genderové rozdíly jsou opravdu velké. Zatímco dívky posílají krátké textové zprávy nejvíce rodičům (68%), chlapci naopak svým kamarádům (70%).

		Nejčastěji píšou sms					
		Rodičům		kamarádům		Někomu jinému	
		Počet žáků	%	Počet žáků	%	Počet žáků	%
Pohlaví	dívka	36	68%	13	25%	4	7%
	chlapec	12	26%	33	70%	2	4%
ZŠ	v Praze	27	53%	22	43%	2	4%
	mimo Prahu	21	43%	24	49%	4	8%

Tabulka 3

## Kredit

Kredit dětem financují z největší části rodiče. V Praze se takto vyjádřilo (85%) a mimo Prahu (79%) dotázaných. Celkový průměr tedy činí (82%) . **Tabulka 4** také znázorňuje, že v tomto ohledu je rozdíl mezi tím, kde respondenti žijí nepatrný. Pokud se podíváme na financování kredit z pohledu rodiny, je zajímavé, že (24%) jedinců žijících v restrukturované rodině uvádí, že si kredit občas musejí zaplatit sami. Toto procento je pak nejvyšší z této kategorie.

Bylo též zjištěno, že průměrná částka, kterou děti **utratí na kreditu je 150 korun. (V rozmezí od 50- 300 Kč).**

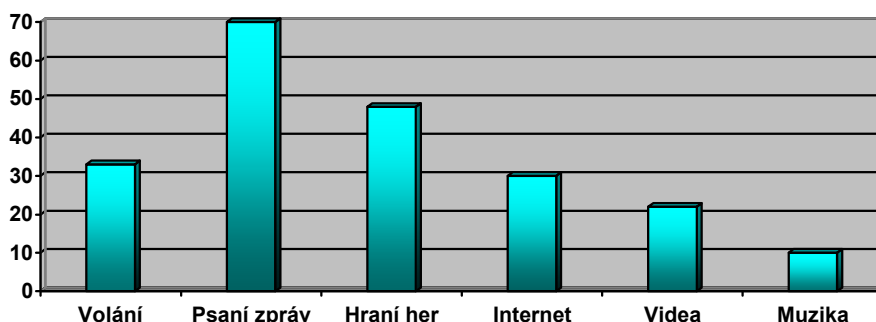
		Kredit					
		Sám		Rodiče		Tak i tak	
		Počet	%	Počet	%	počet	%
Pohlaví	Dívka	0	0%	45	85%	8	15%
	Chlapec	0	0%	37	79%	10	21%
	<b>Celkem</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>	<b>82</b>	<b>82%</b>	<b>18</b>	<b>18%</b>
Základní škola	v Praze	0	0%	42	82%	9	18%
	mimo Prahu	0	0%	40	82%	9	18%
Typ rodiny	úplná původní	0	0%	48	86%	8	14%
	restrukturovaná	0	0%	25	76%	8	24%
	Matka	0	0%	9	82%	2	18%

Tabulka 4

## Nejčastější činnosti provozované na mobilním telefonu

Z dotazníků vyplývá, že nejčastější aktivita na mobilních telefonech je psaní krátkých textových zpráv, tuto variantu zaškrtno nejvíce dětí (70%). **V průměru děti v těchto třídách napíší 15 sms týdně a na svůj telefon se podívají 5krát za hodinu.** Také další činnosti jako volání (65%), hraní her (48%) a brouzdání po internetu (30%) jsou mezi dětmi zdá se velmi oblíbené. Rozdíly v krajích byly zanedbatelné, proto je uveden graf s celkovými procenty.

Nejčastější činnosti provozované na mobilních telefonech (údaje uvedeny v procentech)



Graf 2

### Hraní her na mobilním telefonu

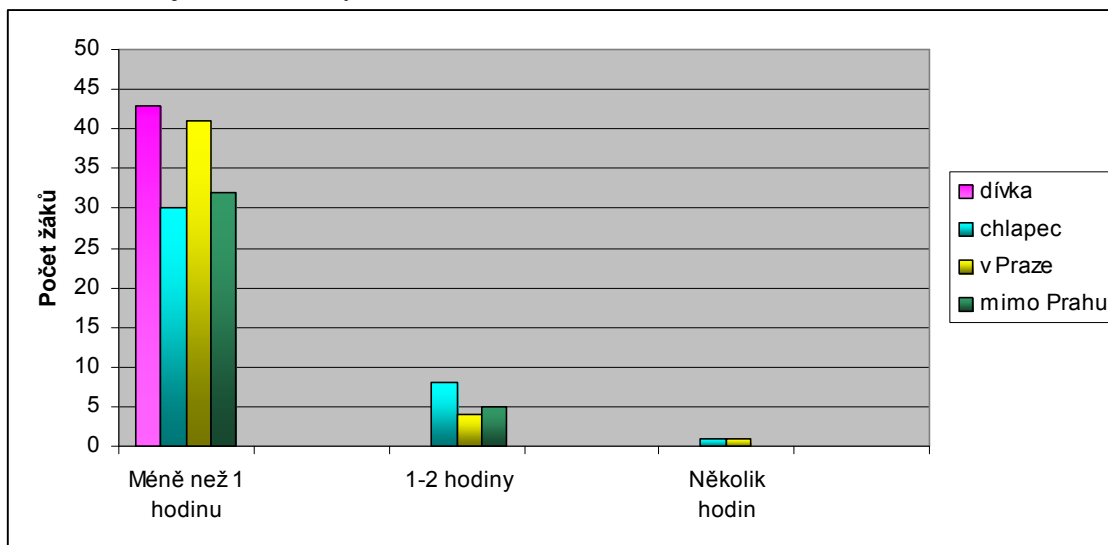
Většina respondentů se vyjádřila prostřednictvím dotazníků tak, že hry na mobilním telefonu skutečně hrají. Je zajímavé, že dokonce dívky odpověděli „Ano, hraji“ častěji než chlapci. I přes tento fakt, ale zůstává, že chlapci inklinují k hraní mnohem více než děvčata. Svědčí o tom údaje z **tabulky 5 a grafu 3**. Z nich jasně vyplívá, že chlapci hrají častěji a mnohem delší dobu.

Také rozdíly s ohledem na školu, kterou navštěvují, nejsou zanedbatelné. Podle výsledků hrají děti více v Praze (90%). Je zajímavé, že ale jejich četnost hraní a délka není tak vysoká jako u dětí mimo Prahu.

		Jak často							
		Na mobilu hraje hry		Jen občas		Vícekrát týdně		Téměř denně	
		Počet žáků	%	Počet žáků	%	Počet žáků	%	Počet žáků	%
Pohlaví	dívka	43	83%	25	58%	14	33%	4	9%
	chlapec	39	73%	18	46%	15	36%	7	18%
ZŠ	v Praze	46	90%	23	50%	18	39%	5	11%
	mimo Prahu	36	75%	20	56%	10	28%	6	17%

Tabulka 5

### Jak dlouho hrají na mobilu hry?



Graf 3

### Důvody hraní na mobilním telefonu versus zájmové aktivity dětí

Tyto dvě kategorie, které znázorňuje **tabulka 6**, jsou v porovnání velmi zajímavé. V tabulce je velmi dobře znázorněno, že chlapci uvádějí podstatně více častěji než dívky jako důvod k hraní to, že nemají nic jiného na práci (26%). V porovnání s děvčaty mají ale mnohem méně zájmových kroužků (28%) a méně se věnují sportu (43%). Rozdíly v krajích, kde navštěvují školu nejsou pak výrazné.

	Hrají protože, ...						Sportuji		Mám zájmové kroužky	
	Mě to baví		Nemám nic na práci		Obě možnosti		Ano		Ano	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%
dívka	17	40%	8	19%	18	42%	32	60%	34	64%
chlapec	16	41%	10	26%	13	33%	20	43%	13	28%
v Praze	19	41%	10	22%	17	37%	26	51%	25	49%
mimo Prahu	14	39%	8	22%	14	39%	26	53%	22	45%

Tabulka 6

### Výčitky ze strany rodičů versus škodlivost mého hraní (subjektivní pocit)

Tyto dvě otázky jsou poutavé především z hlediska rozdílů vlastního názoru, který měli respondenti vyjádřit, na škodlivost jejich dosavadního využívání mobilního telefonu k hraní her. Opět jsou zde velké rozdíly v nazírání na věc z hlediska pohlaví. Z výzkumu vyplývá, že i přesto, že dívkám toto rodiče vyčítají méně, z větší části prakticky vůbec (76,6%), uvědomují si rizika více než chlapci, kteří výčitky slýchají mnohem častěji (45%). Z hlediska typu rodiny pak můžeme konstatovat, že rodiče kritizují své ratolesti především v rodině restrukturované a v rodině, kde výchovu obstarává jen matka. V rodině úplné jsou výčitky na toto téma většinou opomíjeny.

Zmiňme nyní některé odpovědi dětí na to, proč si myslí, že jejich hraní pro ně může být škodlivé. Je pozoruhodné, že používání mobilního telefonu se téměř všem respondentům zdálo naprosto bezpečné. Častokrát se v dotaznících objevila také otázka: „A proč by mělo?“ Jediné s čím si to dotazovaní spojovali, byly problémy s očima a to především ti, kteří již problémy s nimi mají.

		Výčitky ze strany rodičů						Škodlivost mého hraní?			
		Ne		Ano, občas		Velmi často		Ne		Ano	
		Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Pohlaví	dívka	36	76,6%	11	23,4%	0	0,0%	19	40,4%	28	59,6%
	chlapec	20	50,0%	18	45,0%	2	5,0%	22	55,0%	18	45,0%
ZŠ	v Praze	31	66,0%	16	34,0%	0	0,0%	22	46,8%	25	53,2%
	mimo Prahu	25	62,5%	13	32,5%	2	5,0%	19	47,5%	21	52,5%
typ rodiny	úplná původní	37	72,5%	14	27,5%	0	0,0%	28	54,9%	23	45,1%
	restrukturovaná	13	52,0%	12	48,0%	0	0,0%	13	52,0%	12	48,0%
	matka	6	54,5%	3	27,3%	2	18,2%	0	0,0%	11	100,0%

Tabulka 7

## **Mobilní útoky**

Prostřednictvím těchto technologií se objevují i nová nebezpečí a mobilní útoky se stávají stále častější. Svědčí o tom také fakt, že (55%) dotázaných uvedlo, že se někdy obětí podobného útoku staly. Podle výsledku je patrné, že se jedná také o fenomén spíše chlapců než dívek (**viz. tabulka č. 8**).

**Přišla Ti někdy zpráva, ve které Ti někdo nadával, urážel tě, zesměšňoval nebo ponižoval?**

Ano	55%		
Ne	45%		
	<b>Celkem</b>	<b>Z toho chlapci</b>	<b>Z toho dívky</b>
Nadával	33%	23%	10%
Urážel	15%	11%	4%
Zesměšňoval	4%	3%	1%
Ponižoval	3%	1%	2%

**Tabulka 8**

## **Poskytování osobních údajů**

I přesto, že se jedná o děti poměrně nízkého věku, z výsledků výzkumu vyplývá, že nejsou v této oblasti moc opatrní. Ze všech dotazovaných se vyjádřilo (73%), že neznámé osobě některé z těchto osobních informací poskytla a pouze (27%), že nikoli (**viz. Tabulka č. 9**). Nejčastěji poskytovanými informacemi je jméno, příjmení, e-mailová adresa a kontaktní údaje typu skype, icq apod.

**Stalo se Ti někdy, že by si poskytl osobě, kterou si osobně neznal, nějaké své kontaktní údaje?**

Ano	73%		
Ne	27%		
	<b>Celkem</b>	<b>Z toho chlapci</b>	<b>Z toho dívky</b>
Křestní jméno	56%	23%	33%
Příjmení	25%	9%	16%
Své telefonní číslo	10%	4%	6%
Svoji adresu	3%	2%	1%
Svoji e-mailovou adresu	30%	14%	16%
Kontaktní údaje typu SKYPE, ICQ a pod	45%	20%	25%

**Tabulka 9**



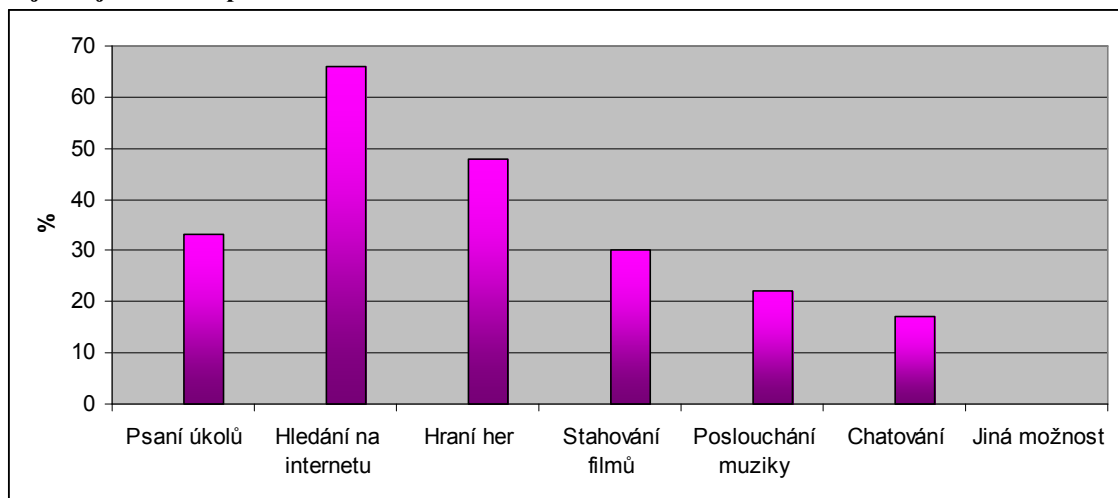
## Počítače

Nyní se podívejme na výsledky související s počítači. Pro začátek je důležité podotknout, že **všichni dotazovaní uvedli, že počítač využívají**. Jejich důvody pak byly procentuálně velmi vyrovnané. Dotazník obsahoval dvě možnosti, a to **využívání pro zábavu (46%) a z povinnosti (44%)**. Rozdíl podle kraje byl zanedbatelný.

### Nejčastější činnosti provozované na počítači

Jak je z **grafu 4** zjevné, nejoblíbenějšími činnostmi na počítači se stalo hledání na internetu (66%) a hraní her (48%). Školáci používají počítač ale také ze studijních důvodů. Z dotazovaných označilo (33%) psaní úkolů jako svou nejčastější činnost, kterou na počítači dělají. Je zajímavé, že slovo chat respondenti skoro neznají. Také se této komunikaci ve svém věku téměř nevěnují.

Nejčastější činnosti provozované na mobilu



Graf 4

### Hraní her na počítači

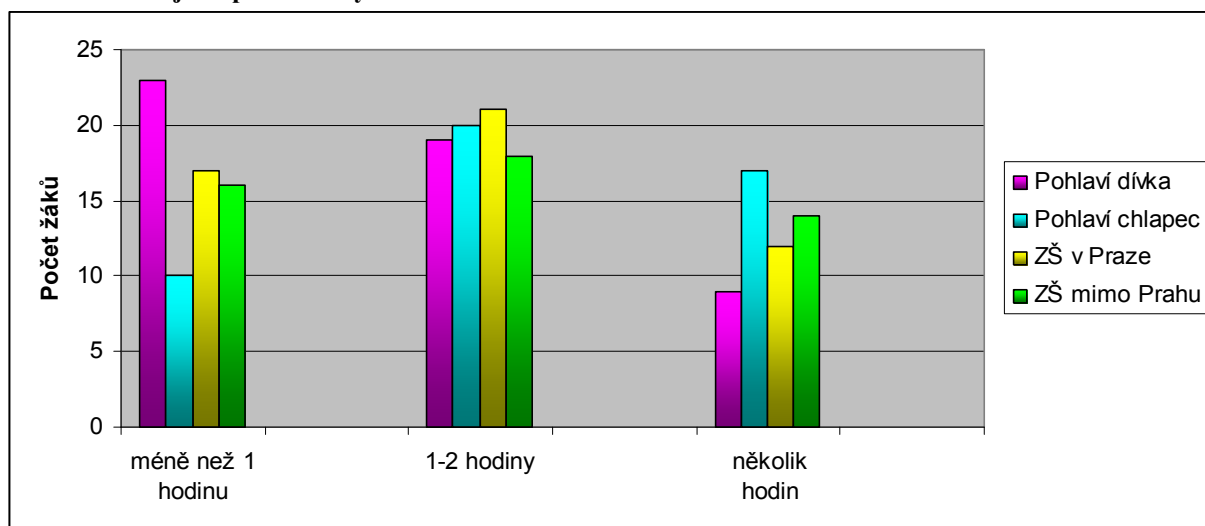
Téměř všichni respondenti využívají počítač k hraní her. Z **tabulky 10 a grafu 5** vyplývá, že chlapeci hrají opět častěji a mnohem delší dobu. Tyto rozdíly jsou pak mnohem více patrné než tomu bylo u mobilního telefonu. Dokonce tyto výsledky můžeme pokládat za dosti alarmující, neboť skoro 60% chlapců uvedlo,

že hrají téměř každý den a (17%) dokonce i několik hodin. Také prevalence hraní u dívek je značná. Víckrát týdně hraje (33%) dívek a o době, kterou této zábavě věnují můžeme říci, že je také velká. Rozdíl v rodinách, ve kterých respondenti vyrůstají, je na první pohled zřejmý. Největší četnost hraní (téměř denně) je u rodiny restrukturované (51,5%).

		Na počítači hrají hry		Jak často					
				Jen občas		Víckrát týdně		Téměř denně	
		Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Pohlaví	Dívka	51	96,2%	17	33,3%	30	58,8%	4	7,8%
	Chlapec	47	100,0%	3	6,4%	16	34,0%	28	59,6%
ZŠ	v Praze	50	98,0%	10	20,0%	24	48,0%	16	32,0%
	mimo Prahu	48	98,0%	10	20,8%	22	45,8%	17	33,3%
typ rodiny	úplná původní	54	96,4%	12	22,2%	29	53,7%	13	24,1%
	restrukturovaná	33	100,0%	4	12,1%	12	36,4%	17	51,5%
	Matka	11	100,0%	4	36,4%	5	45,5%	2	18,2%

Tabulka 10

#### Jak dlouho hrají na počítači hry?



Graf 5

### **Důvody hraní na počítači**

Ze zjištěných údajů vidíme, že děti hrají počítačové hry především pro zábavu, tuto variantu uvádí (61%) dívek a (74%) chlapců. Rozdíl podle kraje je také poměrně výrazný (**viz. tabulka 11**).

		Na počítači hrají hry, protože ...					
		Mě to baví		Nemám nic na práci		Obě možnosti	
		Počet	%	Počet	%	Počet	%
Pohlaví	dívka	31	61%	3	6%	17	33%
	chlapec	35	74%	1	2%	10	21%
ZŠ	v Praze	28	56%	2	4%	19	38%
	mimo Prahu	38	79%	2	4%	8	17%

Tabulka 11

### **Výčitky ze strany rodičů versus škodlivost mého hraní (subjektivní pocit)**

Také u počítačů jsou výsledky velmi podobné, jako u mobilních telefonů. Můžeme říci, že se zde opakuje úkaz, že dívky si škodlivost svého hraní (56,9%) více uvědomují než chlapci, a to i přesto, že jim to je méně často vyčítáno (**viz. tabulka 12**). Důkazným prostředkem pokročilosti závislostního chování mohou být data z **tabulky 13**. Porovnáním těchto tabulek si můžeme udělat vlastní úsudek o tom, zda jsou tyto výčitky opodstatnělé nebo ne. Nadpoloviční většina dívek (65%) odmítají možnost, že je od počítače musí někdo někdy odtrhnout a menší část (31%) pak přiznává, že někdy se tomu tak děje. U chlapců se objevuje jev jiný. I přesto, že jim rodiče často jejich dlouhé vysedávání u počítačů vyčítají a uvádějí, že je občas od této činnosti někdo odhání, škodlivost svého počítání z větší části popírají. Rozdíly respondentů v Praze a mimo Prahu sice nejsou velké nicméně různorodost podle typů rodiny je výrazná. Je zajímavé, že děti vyrůstající v úplné rodině si myslí, že je toto jejich počínání pro ně neškodné, ale děti v rodině restrukturované a respondenti žijící jen s matkou si s převáznou většinou myslí pravý opak.

Když se i zde podíváme blíže na to, jak respondenti odpovídali, můžeme říci, že jejich znalosti v této oblasti jsou pramalé. Jediné s čím si škodlivost spojují jsou zdravotní potíže. Velmi zajímavý je ale jev, že děti, které zdravotní potíže už

mají, popírají, že by mohli mít příčinou souvislost s využíváním technologií. Ve dvou dívčích dotaznících se objevilo dokonce i slovo závislost. Je ale velmi odvážné tvrdit, že takto malé dívky už věděly, co toto slovo přesně obsahuje.

		Výčitky ze strany rodičů						Škodlivost mého hraní?			
		Ne		Ano, občas		Velmi často		Ne		Ano	
		Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Pohlaví	dívka	27	52,9%	22	43,1%	2	3,9%	22	43,1%	29	56,9%
	chlapec	3	6,4%	32	68,1%	12	25,5%	21	46,7%	24	53,3%
ZŠ	v Praze	17	34,0%	24	48,0%	9	18,0%	22	44,9%	27	55,1%
	mimo Prahu	13	27,1%	30	62,5%	5	10,4%	21	44,7%	26	55,3%
rodina	úplná původní	21	38,9%	31	57,4%	2	3,7%	28	52,8%	25	47,2%
	restrukturovaná	8	24,2%	16	48,5%	9	27,3%	13	40,6%	19	59,4%
	matka	1	9,1%	7	63,6%	3	27,3%	2	18,2%	9	81,8%

Tabulka 12

		Od počítače mě musí někdo odtrhnout					
		Ne		ano, občas		ano, velmi často	
		Počet žáků	%	Počet žáků	%	Počet žáků	%
Pohlaví	dívka	33	65%	16	31%	2	4%
	chlapec	17	37%	18	39%	11	24%
Základní škola	v Praze	24	48%	19	38%	7	14%
	mimo Prahu	26	55%	15	32%	6	13%

Tabulka 13

### **Zdravotní obtíže související s hraním**

Dalším důkazným prostředkem negativních vlivů hraní mohou být zdravotní problémy, které se u dětí již v takto nízkém věku objevují. Nadpoloviční většina všech respondentů uvádí, že se u nich objevuje alespoň jeden symptom z nabídnutých možností. Nicméně ale ani dva symptomy u jednoho jedince nejsou výjimkou. Procentuální zastoupení těchto příznaků znázorňuje **tabulka 14**, a to vzhledem k typu rodiny, kraje a pohlaví. Je z ní patrné, že nejvíce zastoupenými obtížemi jsou poruchy očí a bolesti zad. **Graf 6** pak přehledněji tuto tabulku dokresluje. Je zde zajímavé upozornit na fakt, že v rodině restrukturované a v rodině, kde je jako jediný rodič matka, se objevuje nejvíce zdravotních obtíží a zároveň právě možná z těchto důvodů je jim, jak již bylo

uvedeno výše, hraní her vyčítáno častěji. **Tabulka 15** pak obsahuje celkový součet zdravotní obtíží.

Respondenti také měli možnost v dotaznících zaškrtnout variantu, že mají jiné obtíže a napsat, o jaké jde. Tuto variantu zvolilo poměrně hodně dotázaných.

**Jednalo se pak o bolesti břicha, astma, alergie, bolesti hlavy, obezitu, nemoci kloubů, bolest za krkem, zánět achilovky, bolesti nohou a migrénu.**

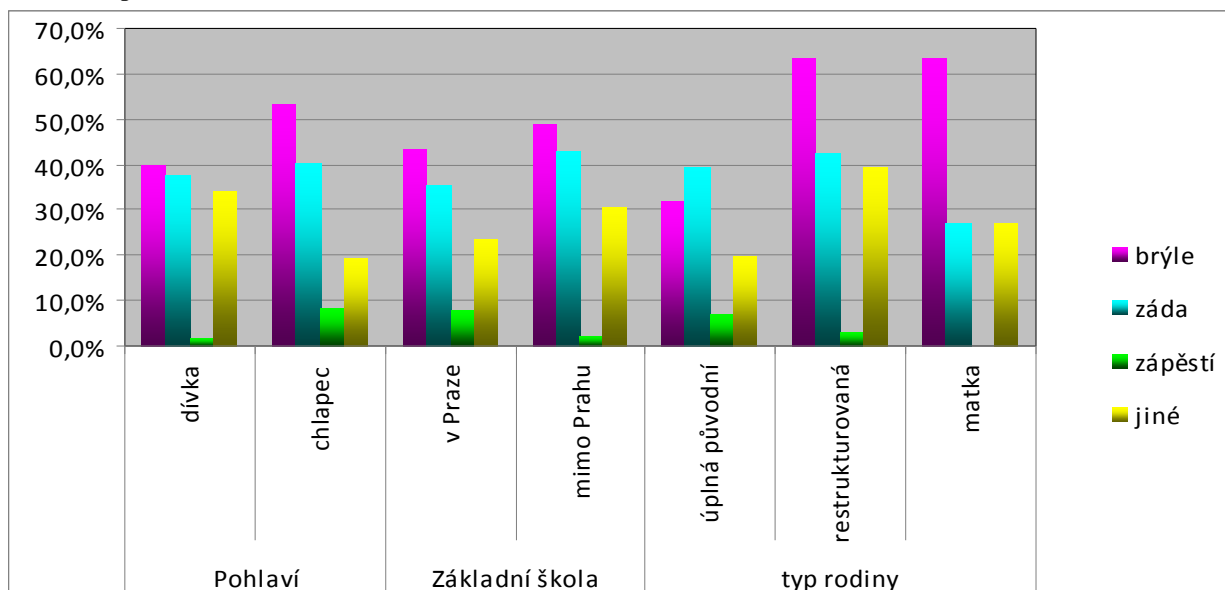
		Brýle	Záda	zápěstí	jiné
Pohlaví	Dívka	39,6%	37,7%	1,9%	34,0%
	Chlapec	53,2%	40,4%	8,5%	19,1%
Základní škola	v Praze	43,1%	35,3%	7,8%	23,5%
	mimo Prahu	49,0%	42,9%	2,0%	30,6%
typ rodiny	úplná původní	32,1%	39,3%	7,1%	19,6%
	restrukturovaná	63,6%	42,4%	3,0%	39,4%
	Matka	63,6%	27,3%	0,0%	27,3%

**Tabulka 14**

		kolik symptomů dohromady							
		Žádný		1 symptom		2 symptomy		3 symptomy	
		Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Pohlaví	Dívka	13	24,5%	26	49,1%	8	15,1%	6	11,3%
	Chlapec	5	10,6%	28	59,6%	14	29,8%	0	0,0%
Základní škola	v Praze	10	19,6%	28	54,9%	11	21,6%	2	3,9%
	mimo Prahu	8	16,3%	26	53,1%	11	22,4%	4	8,2%
typ rodiny	úplná původní	13	23,2%	34	60,7%	6	10,7%	3	5,4%
	restrukturovaná	2	6,1%	16	48,5%	12	36,4%	3	9,1%
	Matka	3	27,3%	4	36,4%	4	36,4%	0	0,0%

**Tabulka 15**

## Zdravotní potíže



Graf 6

## Zájem rodičů o své děti

Výzkum byl zaměřen také na sociální okolnosti dětského hraní, proto se **tabulka 16** zabývá zájmem rodičů o své děti. Tabulka obsahuje souhrn dvou otázek z dotazníku. Je na ní patrné, že dívky jsou svými rodiči více kontrolovány a také se těší většímu zájmu rodičů. Většina dívek (79%) uvedla, že si s nimi rodiče povídají a že vědí, co dělají a kde jsou (89%). Je zde také vidět zřejmý rozdíl mezi Prahou a Královéhradecký krajem. Děti v Praze jsou obecně více hlídány svými rodiči než je tomu mimo Prahu. Také v typu rodiny je velký rozdíl. Rodiče se věnují dětem více (69%) a také je více střeží (86%) pokud jde o úplnou rodinu.

		Rodiče si se mnou povídají				Rodiče ví, co dělám			
		Ne		Ano		Ne		Ano	
		Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Pohlaví	dívka	11	21%	42	79%	6	11%	47	89%
	chlapec	32	76%	10	24%	17	36%	30	64%
ZŠ	V Praze	20	41%	29	59%	10	20%	41	80%
	mimo Prahu	23	50%	23	50%	13	27%	36	73%
Typ rodiny	úplná původní	16	31%	35	69%	8	14%	48	86%
	restrukturovaná	20	61%	13	39%	8	24%	25	76%
	matka	7	64%	4	36%	7	64%	4	36%

Tabulka 16

## Videohry

Ve výsledcích nejsou videohry zmíněny, a to z toho důvodu, že převážná většina respondentů uvedla, že videohry nevlastní, a nebo, že je má doma, ale ke hře je nevyužívá.

## 12. Diskuze nad výsledky

Z výzkumu vyplynulo, že **nejpoužívanějšími technologiemi jsou mobilní telefony a počítače**. Dokonce všichni respondenti uvedli, že vlastní svůj mobilní telefon a také že využívají počítač. Jejich četnost a frekvence hraní je velmi vysoká a co je zajímavé, rozdíl mezi kraji v tomto ohledu nepatrné. **Chlapci vykazují vyšší procento závislostního chování než děvčata. Hrají nejen častěji, ale také podstatně déle**. Jak už bylo uvedeno doporučení zní tak, že u počítače by měly děti sedět pouze hodinu denně, přesto ale výzkum ukázal, že realita je jiná. Především u chlapců je tato délka i několikanásobně delší (dokonce uvádějí, že u počítače sedí několik hodin denně).

Pozoruhodné bylo z jakých důvodů se děti ke hrám uchylují. Z výsledků bylo patrné, že mobilní telefony ke hře využívají nejen pro zábavu, ale především proto, že nemají, co dělat a nudí se. Je ovšem zajímavé, že toto uvádí především chlapci, u kterých se ale současně zjistilo, že mají méně zájmových aktivit než dívky. U počítačů pak zvítězil motiv zábavy a potěšení ze hry. Můžeme se domnívat, že tento jev je způsoben především tím, že mobil má každý stále při sobě a tak není důvod ho nevyužít ke hře při vhodné příležitosti.

Dalším zajímavým zjištěním bylo, že děti v Praze hrají na mobilním telefonu a počítačích více, ale jejich četnost a délka hraní není tak vysoká jako u dětí mimo Prahu.

Dále se potvrdilo, že rodiče dětí v závislostním chování mohou také utvrzovat. Děti v dotaznících uvedly, že kredit jim z velké části financují rodiče. Škála,

kteřou jsou schopné za měsíc na kreditu utratit, ale rozhodně není malá. Pohybuje se od 50 do 300 Kč. Z výzkumu je ale patrné, že důvody rodičů, proč jim mobilní telefony pořizují a platí často poměrně velké sumy za kredit, jsou především praktické. Chtějí zkrátka vědět, co dělají jejich ratolesti a s kým a kde jsou. Tyto zprávy pak chtějí vědět o to přesněji, pokud se jedná o dívku. Opatrnost rodičů je také vyšší v Praze nežli mimo Prahu. Větší pozornost svým dětem podle výzkumu věnují rodiny restrukturované a také rodina, ve které dítě vychovává pouze matka. Můžeme předpokládat, že toto chorobné upoutání se na dítě, pak může o to více nutit jedince ponořit se do hry. Z výzkumu je patrné, že prevalence užívání v těchto rodinách je vyšší.

Velmi důležitým důkazem pak byly zdravotní potíže, které se v důsledku nadměrného využívání technologií, projevují i u takto malých dětí. Příčinná souvislost je tedy jasná. Toto zneužívání technologií působí negativně na organismus, ale také na životní styl. Není tedy divu, že více než třetina žáků ve třídách, kde výzkum probíhal, byla obézní.

Prokázalo se také to, že děvčata a především chlapci, kteří věnují více času počítačovým hrám, ve škole nedosahují tak dobrých výsledků, jako děti, které se jim tolik nevěnují. Celkový průměr známek je pak lepší opět u dívek (převažují jedničky a dvojky).

Objektivně můžeme říci, že takto malé děti v této oblasti ještě nejsou vůbec vzdělané. Z velké části si vůbec neuvědomují, jaké následky jejich počínání může mít. Naše preventivní programy se na oblast nelátkových závislostí téměř nezaměřují, a přesto výsledky výzkumů jsou alarmující.



## 13. Závěr

S rozvojem moderních technologií se stále více objevují závislosti na internetu, mobilních telefonech a počítačových hrách a stávají se z nich stále závažnější fenomény. Narozdíl od toxikomanů nejsou tyto závislosti veřejností označované za tak závažné. Velká část populace využívá moderní technologie v nadměrném množství, a tak možná právě díky tomu jim nepřikládá takovou míru nebezpečnosti a podceňuje je.

Záměrně jsem si vybrala skupinu mladých jedinců, a to především proto, že výzkumů v této části populace, není mnoho. Přesto, právě děti jsou naše budoucnost a my bychom se proto k tomuto problému neměli chovat lhostejně a přehlížet ho.

Měli bychom si uvědomit, že i u nelátkových závislostí je důležitá včasná prevence, která by měla být cílená, dlouhodobá a adekvátní věku jedinců. Měli bychom mít na paměti, že nejvyšší úspěšnost vykazují programy, ve kterých ve shodě působí škola, rodina a společnost. Pro úspěšnost veškerých preventivních aktivit jsou tedy rodiče klíčovým partnerem. Z tohoto důvodu je zvláště potřeba zvýšit informovanost rodičů a podpořit jejich užší spolupráci se školou.

## 14. Použitá literatura

Benkovič, J. (2008). Novodobé nelátkové závislosti. *Sociální preventia*, 3(2), 1336-9679, 8-11.

Boloň, J., & Zyss, T. (1995). Who plays computer games? *Česká a slovenská psychiatrie*, 91(2), 0069-2336, 9-10.

Frouzová, M. (2008). Závislost na procesech. in Kalina, K. et al. (2008). *Klinická adiktologie* (237-249).

Chlumský, J. (2002). Závislost na hrách počítačových. *Prevence*, 6(5), 21-24.

Kaltiala-HEINO, R. (2004). Internet addiction? Potentially problematic use od the internet in a population of 12-18 year-old adolescents. *Addiction research and Theory*, 12(1), 1606-6359, 89-96.

Král, J. (2002). Počítače a zdraví. *Zpravodaj ÚVT MU*, 2(5), 1212-0901, 13-15.

Nešpor, K. (2002). Počítače nevyvolávají závislost v pravém slova, ale.... *Bulletin: Národní protidrogové politiky*, 1, 1211 – 8834, 43-44.

Nešpor, K., & Csémy, L. (2007). Zdravotní rizika počítačových her a videoher. *Practicus*, 6(5-6), 1213-8711, 194-198.

Nešpor, K., & Hollý, M. (2009). Chraňte děti před počítači a počítače před dětmi. *Praktický lékař*, 89(4), 216-217.

Nováková, D. (2008). Prevalenci nelátkových závislostí v mateřských školách a na prvom stupni základních škol v programe zdravý způsob života a prevalenci závislostí. *Sociálna prevenci*, 1, 1336-9679, 7-8.

Sladký, P. (2004). Jste závislí na mobilu? *Prevence*, 3(6), 1214-6609, 27-28.

Šerý, O., Kovář, V., Volský, P., Pecák, S., & Navrátil, M. (2001).  
Ovlivňuje počítač lidský mozek. *Psychiatrie*, 5(2), 1211-7579, 131-132.

**Internetová stránka:**

Stránka Českého statistického úřadu:

[http://WWW.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/1\\_vybavenost\\_domacnosti\\_pevnou\\_linko\\_u\\_a\\_mobilnim\\_telefonem](http://WWW.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/1_vybavenost_domacnosti_pevnou_linko_u_a_mobilnim_telefonem)

## 15. Přílohy

### Příloha č. 1

#### Souhlas rodičů

Dobrý den,

Jmenuji se Monika Činátlová. Jsem studentkou 1.Lékařské fakulty Univerzity Karlovy

v Praze. V současné době pracuji na bakalářské práci. Její součástí je výzkum na téma: *Riziko vzniku závislostí na technologiích u dětí na 1. stupni základních škol*“. V rámci tohoto projektu Vás prosím o udělení souhlasu k vyplnění dotazníku týkajícího se této práce.

Souhlasím s tím, aby se můj syn/dcera .....  
zúčastnil/a školního výzkumu na dané téma. Vedoucím studie je Mgr. Jaroslav Vacek, odborný pracovník Centra adiktologie Psychiatrické kliniky 1.lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze, e-mail: [vacek@adiktologie.cz](mailto:vacek@adiktologie.cz), telefon: 777 815 149.

Podpis.....

Dotazník pro účely vytvoření bakalářské práce na téma:  
Rizika rozvoje vzniku závislostí na technologiích na 1. stupni základních škol

Praha 2010

**Dotazník pro 5. třídy základních škol**

**Než začneš vyplňovat, přečti si následující informace!**

Tento výzkum je součástí bakalářské práce na téma *Rizika rozvoje vzniku závislostí na technologiích na 1. stupni základních škol*. Provádí se ve dvou náhodně vybraných základních školách.

Výzkum je prováděn pod záštitou 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze.

Tvoje třída byla náhodně vybrána, aby se zúčastnila tohoto výzkumu. Jsi jedním ze 100 žáků, kteří se na něm budou podílet.

Dotazník je zcela anonymní a jeho vyplnění je dobrovolné, přesto Tě ale žádám o spolupráci a pomoc.

Dotazník neobsahuje tvoje jméno ani žádné další informace, které by tě mohly individuálně identifikovat. Na dotazník nepiš své jméno!

Má-li být tento výzkum úspěšný, je důležité, abys odpovídal/a uvážlivě a upřímně. Tvé odpovědi jsou považovány za důvěrné. Narazíš-li v dotazníku na otázku, na kterou z nějakého důvodu nechceš odpovídat, nech ji prostě nezodpovězenou.

Nejde o žádný test. Neexistují zde správné ani špatné odpovědi. U většiny otázek jsou předznačené odpovědi. Pokud mezi nimi nenajdeš odpověď, která by tě vystihovala, označ odpověď, která je významem nejbližší.

**Na otázky odpovídej tak, že křížkem označíš příslušný rámeček.**

**Než začneš vyplňovat, přečti si pozorně informace na straně 1**

(Odpovědi, o kterých se domníváš, že se na tebe hodí, označuj křížkem („X“), popřípadě doplň svou odpověď)

**1. Pohlaví:**

- Dívka
- Chlapec

**2. Navštěvuji základní školu:**

- V Praze
- Mimo Prahu

**3. Mám mobilní telefon:**

- Ne
- Ano

**4. Nejčastěji píše sms:**

- Rodičům
- Kamarádům
- Někomu jinému (napiš komu) ...

**5. Používám ho více:** (Zaškrtni jen jednu možnost)

- Pro radost
- Z povinnosti

**6. Kredit:** (Zaškrtni jen jednu možnost)

- Platím sám
- Platí rodiče
- Někdy si ho platím sám a někdy mi ho zaplatí rodiče

**Za 1 měsíc utratím na kreditu přibližně** (Napiš kolik korun) .....

**7. Nejvíce mobil používám na:** (Můžeš zaškrtnout i více možností, **NE VŠAK VÍCE NEŽ 3 ODPOVĚDI**)

- Volání
- Brouzdání po internetu
- Psaní zpráv
- Sledování videa
- Hraní her
- Poslouchání muziky

**8. Hraji na mobilu hry:**

- Ne
- Ano

**9. Jak často hraji na mobilu hry:**

- Jen občas (Maximálně 1krát týdně)
- Víckrát týdně (To znamená 2-3krát týdně)
- Denně nebo téměř denně

**10. Když začnu na mobilu hrát hry, hraji si naráz:**

- Méně než 1 hodinu                       Několik hodin  
 1-2 hodiny

**11. Hraji:**

- Protože mě to baví  
 Nemám nic jiného na práci  
 Obě možnosti jsou pravdivé

**12. Dospělí mi vyčítají, že trávím s telefonem příliš mnoho času a že za něj utrácím příliš mnoho peněz:**

- Ne  
 Ano, občas  
 Ano, velmi často

**13. Myslím si, že mé dosavadní hraní na mobilním telefonu pro mě může být škodlivé:**

- Ne  
 Ano  
Zkus napsat, proč si to myslíš:

**14. Kolikrát se za 1 hodinu podíváš na svůj telefon (napiš počet): .....**

**15. Za týden napíšeš zhruba sms (napiš počet): .....**

**16. Přišla Ti někdy zpráva, ve které Ti někdo nadával, urážel tě, zesměšňoval nebo ponižoval?**

- Ne  
 Ano

*Pokud odpovíš **Ano**, napiš, která možnost se vztahovala k zprávě, kterou jsi dostal/a a kterou si pamatuješ: (Můžeš zaškrtnout i více možností)*

- Nadával  
 Urážel  
 Zesměšňoval  
 Ponižoval

**17. Říká se, že v dnešní době poskytují lidé své kontaktní údaje (jako např. své číslo telefonu, adresu apod.) i těm, které osobně neznají. Stalo se Ti to někdy?**

Ne

Ano

*Pokud odpovíš **Ano**, označ ty údaje, které si člověku, kterého si osobně neznala, poskytla:*

**(Můžeš zaškrtnout i více možností)**

Křestní jméno

Svoji adresu

Příjmení

Svoji e-mailovou adresu

Své telefonní číslo

Kontaktní údaje typu SKYPE, ICQ apod.

**18. Využívám počítač:**

Ne

Ano

**19. Používám ho více: (Zaškrtni jen jednu možnost)**

Pro zábavu

Z povinnosti

**20. Nejčastěji na něm:** (Můžeš zaškrtnout i více možností, **NE VŠAK VÍCE NEŽ 3 ODPOVĚDI**)

Píši úkoly do školy

Stahuji filmy

Hledám na internetu

Poslouchám muziku

Hraji hry

Chatuji

jiná možnost – Pokud Ti v seznamu chybí ještě nějaká činnost, kterou na svém počítači děláš nejčastěji, zaškrtni tuto odpověď, a napiš o jakou činnost se jedná:

.....

**21. S kamarády si denně chatuji** (Napiš, jak dlouho): .....

**22. Na počítači hraji hry:**

Ne

Ano

**23. Jak často:**

Jen občas (Maximálně 1krát týdně)

Víckrát týdně (To znamená 2-3krát týdně)

Denně nebo téměř denně



**24. Když začnu na počítači hrát hry, hraji naráz:**

- Méně než 1 hodinu
- 1-2 hodiny
- Několik hodin

**25. Na počítači hraji hry:**

- Protože mě to baví
- Nemám nic jiného na práci
- Obě možnosti jsou pravdivé

**26. Dospělí mi vyčítají, že na počítači trávím mnoho času:**

- Ne
- Ano, občas
- Ano, velmi často

*Napiš nejčastější důvody, proč Ti rodiče hrají her na počítači vyčítají (Např. špatné známky, nedodělané úkoly, ...):*

.....

**27. Myslím si, že mé dosavadní hraní her na počítačích, pro mě může být škodlivé:**

- Ne
- Ano

Zkus napsat, proč si to myslíš: .....

**28. Mám zdravotní potíže: (Můžeš zaškrtnout i více možností)**

- Nosím brýle
- Bolí mě záda
- Bolí mě zápěstí
- Mám jiné potíže, napiš jaké .....

**29. Od počítače mě musí někdo odtrhnout:**

- Ne
- Ano, občas
- Ano, velmi často

**30. Mám doma videohry a hraji si na nich:** (Pod pojmem videohry jsou myšleny herní konzole jako např. PlayStation)

- Ne
- Ano
- Doma je mám, ale nehraji si na nich

**31. Jak často si na nich hraji:**

- Jen občas (Maximálně 1krát týdně)
- Víckrát týdně (To znamená 3-4krát týdně)
  
- Denně nebo téměř denně

**32. Když si začnu na videohrách hrát, hraji naráz:**

- Méně než 1 hodinu
- 1-2 hodiny
- Několik hodin

**33. Rodičům vadí, že hraji videohry:**

- Ne
- Ano, občas
- Ano, velmi často

*Napiš, proč si myslíš, že to rodičům vadí: .....*

**34. Myslím si, že mé dosavadní hraní her na videohrách, pro mě může být škodlivé:**

- Ne
- Ano

Zkus napsat, proč si to myslíš: .....

**35. Od hraní na videohrách mě musí někdo odtrhnout:**

- Ne
- Ano, občas
- Ano, velmi často

**36. Rodiče si se mnou povídají** (např. o škole, o kamarádech o mých zájmech apod.)

- Ne
- Ano

**37. Chodím s rodiči na vycházky a jezdím na výlety:**

- Ne
- Ano

**38. Rodiče ví, co dělám, když nejsem doma, s kým jsem a kde jsem:**

- Ne
- Ano

**39. Kapesné:**

- Nedostávám
- Dostávám – Napiš, kolik přibližně korun dostáváš na 1 měsíc: ..... Kč

**40. Za 1 měsíc utratím:** (Napiš kolik korun): .....Kč

**41. Sportuji:**

- Ne
- Ano

**42. Kolik času trávím se svými kamarády mimo školu:**

- Žádný
- 1-2 hodiny denně
- Méně
- Více

**43. Spát chodím** (Napiš čas v kolik chodíš spát): .....hod.

**44. Chodím na zájmové kroužky:**

- Ne
- Ano

**45. Na mém vysvědčení převažují:**

- Jedničky
- Dvojky
- Trojky
- Čtyřky

**46. Kdo z následujících lidí žije v mé rodině:**

- Otec
- Nevlastní otec
- Matka
- Nevlastní matka
- Bratr/sestra
- Dědeček, babička
- Jiní příbuzní
- Jiní lidé než příbuzní