

Husitská teologická fakulta
Univerzita Karlova v Praze

Diplomová práce

Analýza využívání počítačů a chytrých telefonů u dospívajících
Analysis of usage personal Computers and smart Phones by Adolescents

Praha 2015

Mgr. Michaela Klimešová

Anotace česky

Tato diplomová práce se pokouší uchopit problematiku nadužívání moderních multimediálních technologií u dětí základních a středních škol. Základem praktické části je kvantitativní dotazník a jeho statistické zpracování.

Chytré mobilní telefony a tablety se masivně rozšířily za poslední čtyři roky a s tím souvisí i cenová dostupnost osobních počítačů, zejména notebooků. Zprvu se zdálo, že digitální zařízení (DZ) budou trénovat inteligenci a zvyšovat školní kompetence žáků. Nicméně data jednoznačně říkají pravý opak. Doby, kdy se počítač rovnal programování a předpokládal znalost jeho vnitřní struktury, jsou dávno pryč. Dnes je přístup k DZ ryze uživatelský a nahlíží se na ně především jako na zdroj zábavy - ne jako vzdělávací či pracovní nástroj.

Výsledkem jsou hráčské závislosti, které jsou jen o málo lepší než gamblerismus či jiné nelátkové závislosti. Efektivita (přínos/strávený čas) je oproti jiným způsobům studia minimální a i žáci na otázku: "*Co mi počítače daly?*" odpovídají zhusta, že nic.

Zodpovědní rodiče by měli na DZ nahlížet jako na každou jinou měkkou drogu, čili minimalizovat především hraní her u chlapců a omezit čas na sociálních sítích u obou pohlaví, zejména u dívek. Stejně jako u kouření, je mnohem jednodušší preventivně naprosto zakázat hry v domácnosti, než pak bojovat s rozvinutou závislostí dítěte na DZ. Problém je v tom, že sklony k hraní se často váží na sklony k jiným závislostem a na sklony k depresivitě, tzv. subdepresivitu. Pro tyto lidi je i v dospělosti těžké udržet se od počítačů v rozumné vzdálenosti, tím spíše je to téměř nemožné u dětí školou povinných. Zpozorují-li rodiče u svých dětí sklony k depresivitě a s tím souvisejícími sklony k excesivnímu hraní, měli by se poradit s odborníky.

Neprokázal se dopad DZ na školní kompetence, pokud na nich děti tráví méně než 2 hodiny denně. Na druhou stranu každá hodina strávená na DZ nad 3 hodiny zhorší známku z matematiky o 1,3 stupně. Tedy pokud chtějí rodiče zlepšit školní průměr svých dětí, tak především musejí drasticky omezit čas na DZ. Konec konců nižší průměr na DZ je obecnou vlastností gymnaziálních studentů.

Opět se potvrdil škodlivý vliv televize v dětském pokoji. S jinými DZ se její vliv potencuje. Její přítomnost provází nárůst času na DZ a u chlapců zhoršená známka z matematiky.

Neslavně, co se týká času na DZ, dopadla i střídavá výchova, i když obecně vliv domácnosti není velký. Nejlépe na tom jsou pochopitelně úplné rodiny.

Překvapující je selhávající role otce v rodině a obecně pnutí mezi autoritami. Otcové podřívají výchovné úsilí nejen matek ale i učitelů. Oba rodiče víceméně vzdávají výchovné působení na děti od 16. roku výše. Po dosažení tohoto věku jsou to víceméně jen učitelé, kteří se snaží držet děti v nějakém tvaru. Je otázkou, čím to je, zda faktickou nepřítomností otců v rodinách z důvodů špatně nastavené pracovní doby a jejich příchodů domů po sedmé hodině večer, nebo tím, že jsou sami fandové do DZ. Obecně je děti považují za více počítačově kompetentní než matky.

Rodiče mají velké rezervy ve využívání programů tzv. rodičovské kontroly. Využívá je jen 5 %, a to zřejmě jen u těch rodin, kde hraní dětí přerůstalo nade všechny meze. Výhoda těchto automatizovaných řešení je, že se obejdou bez každodenních hádek, smlouvání o čas a vyčítání. Na přípravu do školy je obvykle dostatečná jedna hodina času na PC, samozřejmě je nutno přihlídnout k nárazovým výjimkám.

Mezi další zásady těchto tzv. technik kontroly stimulu patří, že by dítě nemělo fyzicky vlastnit svůj notebook, tablet a nemělo by mít televizi ve svém pokoji až do konce střední školy. Když potřebuje pracovat do školy, půjčí si počítač rodiče, kde má svůj účet. Pracovat na PC by mělo ve stejné místnosti, kde jsou t. č. rodiče, ale rodiče u něho nemusí sedět, stačí, že jsou fyzicky přítomní v dané místnosti. Pokud je problém s nadužíváním, pak je třeba počítače rodičů zaheslovat.

Další zásadu, kterou by rodiče měli praktikovat, je odevzdávání DZ do trezoru či nočního stolku v ložnici, jakmile děti jdou večer spát. Spánková deprivace u dětí je plošně rozšířena, stejně jako noční chatování v době, kdy rodiče spí spánkem spravedlivých. Dětem školního věku chybí v průměru 2 hodiny spánku denně.

Klíčová slova

Hráčská závislost, nelátková závislost, behaviorální závislost, volný čas, školní prospěch