

Univerzita Pardubice

Fakulta filozofická

Digitální věk – novodobé závislosti

Bakalářská práce

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická
Akademický rok: 2019/2020

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Kristýna Nývtová**
Osobní číslo: **H18158**
Studijní program: **B6 107 Humanitní studia**
Studijní obor: **Humanitní studia**
Téma práce: **Digitální věk – novodobé závislosti**
Zadávající katedra: **Katedra věd o výchově**

Zásady pro vypracování

Cílem této práce bude zjistit jaká pozitiva a negativa z roviny psychologické, sociální a biologické mají závislosti v 21. století. V teoretické části budou vymezeny jak pojmy závislost, internet, počítačové technologie, sociální sítě a počítačové hry, tak i stručně popsány jejich nejzákladnější druhy. V dalších kapitolách se bude práce orientovat na novodobé závislosti, a to konkrétně na závislosti na sociálních sítích a počítačových hrách. Budou popsána pozitiva a negativa z pohledu již zmíněných tří rovin, ale také doporučené zásady, jak tyto služby na internetu bezpečně používat a zužitkovat jejich možný potenciál naplno. Praktická část bude realizována skrze kvalitativní výzkum, přesněji polostrukturovaný rozhovor. Cílem rozhovoru bude poukázat na individuální názory týkající se novodobých závislostí. Cílovou skupinou výzkumu budou lidé ve věku od 18-35 let.

Rozsah pracovní zprávy:

Rozsah grafických prací:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

- BENDOVIÁ, Helena. *Co je nového v počítačových hrách*. Praha: Nová beseda, 2019. ISBN 978-80-906751-9-3.
- BLINKA, Lukas a kol. *Online závislost*. Praha: GRADA, 2016. ISBN 978-80-247-5311-9.
- GREENFIELDOVÁ, Susan. *Změna myšlení: Jak se mění naše mozky pod vlivem digitálních technologií*. Brno: BIZBOOKS, 2016. ISBN 9788026504504.
- HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované vydání. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2. dopl. vyd. Praha: GRADA, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0.
- RÖHR, Heinz-Peter. *Závislost*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-2620-927-0.
- SPITZER, Manfred. *Digitální demence: Jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Brno: Host, 2014. ISBN 978-80-7294-872-7.
- SPITZER, Manfred. *Kybernemoc: Jak digitalizovaný život ničí naše zdraví*. Brno: Host, 2016. ISBN 978-80-7491-792-9.
- ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kol. *Děti a dospívající online: Vybraná rizika používání internetu*. Praha: GRADA, 2015. ISBN 978-80-247-5010-1.
- WALKER, Matthew P. *Proč spíme: Odhalte sílu spánku a snění*. Brno: Jan Melvil Publishing, 2018. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-050-7.

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Mgr. Ilona Ďatko, Ph.D.**
Katedra věd o výchově

Oponent bakalářské práce: **Ing. Jaroslav Myslivec, Ph.D.**
Katedra věd o výchově

Datum zadání bakalářské práce: **31. března 2020**

Termín odevzdání bakalářské práce: **31. března 2021**

doc. Mgr. Jiří Kubeš, Ph.D.
děkan

Ing. Jaroslav Myslivec, Ph.D.
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 30. listopadu 2019

Prohlašuji:

Tuto práci jsem vypracovala samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Beru na vědomí, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů, a směrnicí Univerzity Pardubice č. 7/2019 Pravidla pro odevzdávání, zveřejňování a formální úpravu závěrečných prací, ve znění pozdějších dodatků, bude práce zveřejněna prostřednictvím Digitální knihovny Univerzity Pardubice.

V Pardubicích dne 29.4.2021

Kristýna Nývltová

Poděkování:

Tímto bych ráda poděkovala vedoucí mé bakalářské práce, paní PhDr. Mgr. Iloně Ďatko, Ph.D. za úžasný přístup, čas, trpělivost, cenné rady a poznatky. Děkuji také PhDr. Marcele Ehlové, PhD. za konzultace týkající se metodologie. Speciální poděkování patří všem respondentům, kteří se mnou spolupracovali v rámci rozhovoru.

Zároveň bych chtěla poděkovat své rodině, příteli a přátelům, kteří mi byli po dobu celého studia oporou.

ANOTACE

Cílem této práce je zjistit jaká pozitiva a negativa z roviny psychologické, sociální a biologické mají závislosti v 21. století. V teoretické části jsou vymezeny jak pojmy závislost, internet, počítačové technologie, sociální sítě a počítačové hry, tak i stručně popsány jejich nejzákladnější druhy. V dalších kapitolách se práce orientuje na novodobé závislosti, a to konkrétně na závislosti na sociálních sítích a počítačových hrách. Jsou popsána pozitiva a negativa z pohledu již zmíněných tří rovin, ale také doporučené zásady, jak tyto služby na internetu bezpečně používat a zužitkovat jejich možný potenciál naplno. Praktická část je realizována skrze kvalitativní výzkum, přesněji polostrukturovaný rozhovor. Cílem rozhovoru je poukázat na individuální názory týkající se novodobých závislostí. Cílovou skupinou výzkumu jsou lidé ve věku od 18-35 let.

KLÍČOVÁ SLOVA

závislost, internet, sociální sítě, počítačové hry

TITLE

The Digital Age – Modern Addictions

ANNOTATION

The aim of this work is to find out what positives and negatives from the psychological, social and biological levels of addiction in the 21st century. The theoretical part defines the concepts of addiction, the Internet, computer technology, social networks and computer games, as well as briefly describes their most fundamental types. In the following chapters, the work focuses on modern addictions, specifically on addictions to social networks and computer games. The positives and negatives from the point of view of the already mentioned three levels are described, but also the recommended principles of how to employ these services safely on the Internet and utilize their possible potential to the full. The practical part is realized through qualitative research, more precisely a semi-structured interview. The aim of the interview is to point out individual opinions concerning modern addictions. The target group of the research is people aged 18-35.

KEYWORDS

addiction, internet, social networks, computer games

Obsah

ÚVOD	10
1 Závislost	12
1. 2 Typy závislostí	14
1.2.1 Látkové závislosti	14
1.2.2 Nelátkové závislosti	15
1.3 Společné znaky závislostí látkových a nelátkových	16
2 Netolismus	18
2.1 Znaky netolismus	18
2.2 Příznaky netolismu	18
2.3 Druhy netolismu	19
2.4 Rizika	19
2.5 Léčba	19
3 Internet	21
3. 1 Vymezení pojmu	21
3.2 Historie internetu	22
3.3 Služby na internetu	23
4 Sociální sítě	24
4.1 Historie	24
4.2 Jednotlivé sociální sítě	25
4.2.1 Facebook	25
4.2.2 Twitter	25
4.2.3 Instagram	26
4.2.4 TikTok	26
4.3 Bezpečné užívání sociálních sítí	27
4.4 Pozitiva a negativa sociálních sítí	27
5 Počítačové hry	29
5.1 Vymezení pojmu	29
5.2 Historie	29
5.3 Počítačové technologie	30
5.4 Žánry počítačových her	30
5.5 Pozitiva a negativa počítačových her	32
6 PRAKTICKÁ ČÁST	33
6.1 Cíl výzkumu	33
6.2 Metodologie	33
6.3 Metoda sběru dat	34
6.4 Charakteristika výzkumného souboru	35
6.5 Realizace výzkumu	35
6.6 Zpracování dat	36
6.7 Závěr výzkumu	45

6.8 Diskuze	47
ZÁVĚR.....	49
POUŽITÁ LITERATURA	51
PŘÍLOHY	55

ÚVOD

Bakalářská práce se zabývá závislostmi 21. století, tedy závislostí na sociálních sítích a počítačových hrách. Cílem této práce je zjistit jaká pozitiva a negativa mají tyto závislosti z různých rovin. Zjistit, jaký přínos pro jedince mají a jak současnou společnost ovlivňují.

Toto téma jsem si zvolila z toho důvodu, že je v dnešní době velmi aktuální. Sama internet a sociální sítě využívám, stejně tak moji přátelé a okolí. Internet a různé aplikace jsou využívány ke komunikaci, studiu, vyhledávání informací, zaměstnání, ale také jsou zdrojem zábavy. Mnoho jedinců si dnes život bez těchto vymožeností nedokáže představit. Jinak tomu není ani u počítačových her. Ve svém okolí mám mnoho lidí, kteří propadli tomuto světu již od svého dětství. Stráví u toho několik hodin denně a vnímají to jako svou součást. V současné společnosti nalezneme jedince, kteří internet a moderní nástroje využívají, a ty, kteří ho zatracují. Myslím si, že je důležité podívat se na tuto problematiku jak z pozitivní, tak negativní stránky.

Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Každá část je členěna do kapitol a následně do podkapitol, které konkrétní problematiku dále rozebírají. První kapitola teoretické části vymezuje termín závislost. Soustředí se na její definice a popisuje základní typy závislostí, kterými jsou závislosti látkové a nelátkové. Rozebírá také jejich společné znaky. Druhá kapitola je zaměřena na netolismus, který je pro novodobé závislosti stěžejní. V podkapitolách jsou popsány nejen znaky, příznaky a druhy netolismu, ale i možná rizika, která jsou spojena s různými oblastmi lidského života. Popsány jsou i možnosti léčby. Následující kapitola se věnuje internetu, jeho vymezení, stručné historii a službám, které internet nabízí. Obsáhlejší celek teoretické části popisuje sociální sítě, jejich vymezení a historii. Popsány jsou v této kapitole také jednotlivé sociální sítě, které jsou v současné společnosti velmi oblíbené. Patří mezi ně Facebook, Twitter, Instagram a TikTok. Jedna z podkapitol věnuje pozornost bezpečnému užívání sociálních sítí, protože ty jsou často cílem internetových útoků. Nechybí zde ani pozitiva a negativa, která jsou cílem této práce. Poslední kapitola se věnuje počítačovým hrám. Na začátku vymezuje samotný pojem a popisuje historii zejména z pohledu milníků, které se v historii her objevily. Stručně popisuje počítačové technologie a zmiňuje i software. Další část této kapitoly je věnována rozboru jednotlivých herních žánrů. Stejně jako u sociálních sítí, tak i u počítačových her jsou zmíněna jejich pozitiva a negativa.

Praktická část navazuje na část teoretickou. Cílem této části je poukázat na individuální názory na novodobé závislosti. Prostřednictvím kvalitativního výzkumu a polostrukturovaného rozhovoru zjišťuje pohledy respondentů na sociální sítě, počítačové hry a internet. Nastiňuje jejich osobní názory a zkušenosti, které se dotýkají různých částí jejich životů. Na začátku praktické části je popsán cíl výzkumu, který obsahuje i výzkumné otázky. V následující podkapitole je rozebrána metodologie a metoda sběru dat a pomocí odborné literatury jsou zde vymezeny základní pojmy metodologie výzkumu. Respondenty jsou muži, ve věku 18-35 let, kteří aktivně hrají počítačové hry a používají sociální sítě. Poslední podkapitoly věnují pozornost samotnému výzkumu, jak byl realizován a co mu předcházelo. Následuje zpracování získaných dat, závěr výzkumu a diskuze.

1 Závislost

Závislost lze definovat jako „*neschopnost obejít se bez něčeho nebo někoho*.“¹

Pozorovatelné terminologické změny slova závislost začaly probíhat zejména v 70. letech 20. století. V roce 1964 nahradila ve svých dokumentech Světová zdravotnická organizace (WHO) doposud používaný termín addiction slovem dependence. Cílem této změny mělo být upozornění na podstatu závislosti jako nemoci. Slovo dependence označuje fyziologickou závislost na látce, u které lze pozorovat nepříjemné abstinenční příznaky, způsobené vysazením. Kdežto termín addiction obsahuje symptom navíc, kterým je „*kompulzivní užívání se všemi jeho riziky a souvislostmi, které je typické například pro problémové uživatele kokainu*“. Téměř o padesát let později byl pojem dependence nahrazen termínem addictive disorder (návyková porucha).²

V současné době je za závislost považováno vše, co se shoduje s definicí podle Mezinárodní klasifikace nemocí, označované zkratkou MKN-10. Syndrom závislosti je podle této klasifikace „*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. Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti je touha (často silná, někdy přemáhající) brát psychoaktivní látky (které mohou, avšak nemusí být lékařsky předepsány), alkohol nebo tabák*.“³

Pokud v časovém úseku jednoho roku dojde k výskytu tří nebo více jevů, do kterých patří například: silná touha látku užívat, zhoršené sebeovládání, zanedbávání jiných potěšení či pokračování v užívání, i přes zjevné následky, pak se jedná o definitivní diagnózu závislosti. Škodlivým následkem může být poškození jater, způsobené nadměrnou konzumací alkoholu nebo depresivní stavy, které vyplývají z nadměrného užívání látek. Podle definice MKN-10 závislost na práci, internetu či patologické hráčství není závislostí jako takovou. Jedná se o návyková chování, která vykazují určité společné rysy.⁴

¹ HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál, 2010, s. 689. ISBN 978-80-7367-686-5.

² BLINKA, Lukáš. *Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální síť : diagnostika závislosti na internetu : prevence a léčba*. Praha: Grada, 2015, s.21. ISBN 978-80-271-0991-3.

³ NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Vyd. 4., aktualiz. Praha: Portál, 2011, s. 9-10. ISBN 978-80-7367-908-8.

⁴ Tamtéž, s.10.

„... o závislosti hovoříme obvykle v situacích, kdy jedinec není opakovaně schopen kontrolovat určitý typ jednání, jenž se vyznačuje značnou mírou kompulzivity, a pokračuje v něm i přesto, že si tím prokazatelně škodí.“⁵

Na závislost jako takovou lze pohlížet z různých úhlů pohledu, Heinz-Peter Röhr ji vnímá jako nemoc žízň. Za žízeň považuje touhu po uznání, lásce či náklonnosti od druhých. Podle něj mají v sobě lidé vnitřní prázdnotu, kterou se snaží zaplnit. Svou nespokojenost se snaží odstranit nejen drogami, alkoholem, ale i jinými „prostředky“ jako je například cestování, auta, oblečení, elektronika, internet, práce apod., zkrátka vše, co souvisí s dnešní konzumní společností. I přes snahu nedochází ke skutečnému uspokojení či spokojenosti, protože všechny tyto činnosti mohou vnitřní prázdnotu pouze zakrýt, nicméně nespokojenost a vnitřní prázdnota se objeví znovu.⁶

K pochopení samotné závislosti je velice důležité pochopit, jak závislost funguje. Závislost ovlivňuje funkci mozku. Pokud děláme něco, co je nám příjemné, mozek uvolní neurotransmiter jménem dopamin, který posiluje spojení mozku mezi určitými věcmi a pocity rozkoše. To vede k tomu, že lidé mají tendenci tyto věci v budoucnu znovu vyhledat. Po nějakém časovém úseku se stane, že kvůli nadbytku dopaminu začne mozek produkovat méně dopaminu v reakci na normální spouštěče, jedinec se tak snaží udržet si příjemný pocit a s užíváním látky nebo s nějakým chováním se mu nedaří přestat a stále pokračuje. V tomto případě nastává stav tolerance, který spočívá v užívání většího množství látky.⁷

Právě tolerance a její růst je jedním ze sedmi příznaků, které uvádí Diagnostický a statistický manuál Americké psychiatrické asociace (DSM-IV). Těchto sedm příznaků slouží k diagnostice závislosti. Pokud jedinec vykazuje alespoň tři příznaky v období 12 měsíců, jedná se o člověka, u kterého může být diagnostikován nějaký typ závislosti. O růstu tolerance se hovoří jako o „*zvyšování dávek, aby se dosáhlo stejného účinku, nebo pokles účinku návykové látky při stejném dávkování.*“⁸

⁵ BLINKA, Lukáš. *Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální sítě : diagnostika závislosti na internetu : prevence a léčba*. Praha: Grada, 2015, s.21. ISBN 978-80-271-0991-3.

⁶ RÖHR, Heinz-Peter. *Závislost: jak jí porozumět a jak ji překonat*. Praha: Portál, 2015, s.11. ISBN 978-802-6209-270.

⁷Types of Addiction and How They're Treated. *Healthline* [online]. [cit. 2021-3-3]. Dostupné z: <https://www.healthline.com/health/types-of-addiction>

⁸ NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Vyd. 4., aktualiz. Praha: Portál, 2011, s. 22. ISBN 978-80-7367-908-8.

Mezi další příznaky podle DSM-IV patří „*odvykací příznaky po vysazení látky, přijímání látky ve větším množství nebo delší dobu, než měl člověk v úmyslu nebo dlouhodobá snaha nebo jeden či více pokusů omezit a ovládat přijímání látky.*“ Lidé mohou strávit mnoho času užíváním a samotným obstaráváním látky či zotavováním se z jejich účinků. Závislost tedy pohltí většinu jejich času a stane se smyslem jejich života. Nemá dopad pouze na čas, ale také na jiné oblasti lidského života. Postupně může docházet k zanechávání sociálních, pracovních a rekreačních aktivit či úplnému omezení. Posledním příznakem je fakt, že jedinec ví, že mu pokračující užívání látky přináší dlouhodobé nebo opakující se sociální, psychologické nebo tělesné problémy a v užívání látky stále pokračuje.⁹

1. 2 Typy závislosti

Nadměrné užívání návykové látky se se závislostí spojuje nejčastěji. Návykové látky ovlivňují chemické prostředí v těle takovým způsobem, který je jedinci příjemný a může vést k opakovanému užití. U jedinců, kteří jsou méně odolní může vést až k závislosti, která se projevuje jako ztráta kontroly. V tomto případě hovoříme o tzv. látkových závislostech. Podobné symptomy se stále častěji objevují v souvislosti s některými typy jednání, příkladem takové závislosti je patologické hráčství. Závislosti tohoto typu jsou označovány jako závislosti behaviorální či nelátkové.¹⁰

1.2.1 Látkové závislosti

Látkovou závislostí nemusí být pouze závislost na určité látce, ale i na třídě či širší řadě různých látek. MKN-10 popisuje celkem deset druhů závislostí na návykových látkách. Patří mezi ně známější závislosti, jako například závislost na alkoholu, tabáku, kokainu, opioidech či halucinogenech, ale i ty méně známé jako kanabionoidy, sedativa a hypnotika nebo organická rozpouštědla. Nelze opomenout ani závislost na dalších stimulantech včetně kofeinu a pervitinu nebo závislost na jiných psychoaktivních látkách.¹¹

Označení látkové závislosti není jediným používaným termínem, v některých klasifikacích drog se objevuje také termín „startující“ drogy. Tento termín se užívá z toho

⁹ NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Vyd. 4., aktualiz. Praha: Portál, 2011, s. 22-23. ISBN 978-80-7367-908-8.

¹⁰ BLINKA, Lukáš. *Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální sítě : diagnostika závislosti na internetu : prevence a léčba*. Praha: Grada, 2015, s.21-22. ISBN 978-80-271-0991-3.

¹¹ NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Vyd. 4., aktualiz. Praha: Portál, 2011, s. 10. ISBN 978-80-7367-908-8.

důvodu, že samotné užívání legálních látek, jako je například tabák či alkohol, zvyšuje riziko, že lidé přejdou z legálních látek na ilegální. Legální látky jsou tedy startem.¹²

1.2.2 Nelátkové závislosti

Od 80. let minulého století se v literatuře začal objevovat pojem nelátkové nebo behaviorální závislosti. Označení behaviorální či nelátkové nejsou jedinými označeními těchto závislostí. Můžeme se setkat také s názvy nechemické, nedrogové závislosti nebo závislosti na procesech. U tohoto typu „*lidé vykazují prvky závislostního chování ve vztahu k určitým aktivitám*“. Právě behaviorální závislosti jsou pro pochopení novodobých závislostí klíčové, protože v současné době lidé za závislosti označují téměř vše, i to, co do oficiální klasifikace nepatří.¹³

Mark Griffiths uvádí šest komponent, které jsou pro diagnostiku behaviorálních závislostí klíčové. První základní komponentou je *saliance* neboli význačnost. Ta nastává, pokud se určitá aktivita stane nejdůležitější aktivitou v lidském životě a dominuje nejen v jeho myšlení, ale také pocitech nebo chování. Když danou aktivitu nevykonává, stále si v myšlenkách přehrává situace, při nichž ji vykonává. Další komponentou je *změna nálady* v důsledku vykonávání aktivity, která má charakter především zvládací strategie a může navozovat pocit vzrušení nebo uklidňující pocit úniku. *Tolerance* je proces, při kterém se zvyšuje množství konkrétní činnosti, za cílem dosáhnout dřívějších účinků. Příkladem může být hráč, který k tomu, aby dosáhl euforického účinku, zvýší své sázky, i když původně tento účinek získal při sázkách nižších. Čtvrtou komponentou jsou *abstinenční příznaky*, které se dostaví v případě, že je konkrétní činnost jedince ukončena nebo náhle snížena. Příznakem může být chvění, změna nálady nebo celková podrážděnost. Dalším kritériem je *konflikt*, a to, jak interpersonální, mezilidský, tak intrapersonální, konflikt uvnitř jedince. Poslední komponentou je *relaps*. Myslí se tím tendence k opakování dřívějších vzorů aktivit po abstinenci nebo kontrole.¹⁴

Je vhodné rozdělit behaviorální závislosti na ty, které jsou aktuálně uznávané a ty nové, které dosud nejsou zařazené. Podle MKN-10 do uznávaných patří skupina poruch, které se řadí pod návykové a impulzivní poruchy. Patří sem jak patologické hráčství, známé jako

¹² ZÁŠKODNÁ, Helena. *Závislost na drogách*. Ostrava: Ostravská univerzita, Filozofická fakulta, 2004, s. 13. ISBN 80-704-2689-6.

¹³ VACEK, Jaroslav a Petra VONDRÁČKOVÁ. *Behaviorální závislosti: klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie*. Česká a slovenská psychiatrie. 2014, 110(3), s.145. ISSN 1212-0383.

¹⁴ GRIFFITHS, Mark. Nicotine, tobacco and addiction. *Nature*. 1996, 384(6604), s.18. Dostupné z: <https://doi.org/10.1038/384018b0>

gambling, tak kleptomanie, pyromanie či trichotilomanie. K dosud nezařazeným patří technologické závislosti, související s internetem, hrami, televizí, počítačem či mobilem. Dále do této kategorie patří závislost na nakupování, závislost na práci a sebepoškozování. Závislosti lze získat na různé aktivity, chování, které přináší uspokojení. Behaviorální závislosti jsou v systému MKN-10 řazeny mezi nutkavé a impulzivní poruchy. Porucha internetového hraní je navržena pro další výzkum.¹⁵

Co se týče léčby behaviorálních závislostí, používají se podobné postupy jako u závislostí látkových. Hovoříme o kognitivně-behaviorálních, motivačních, psychodynamických a psychoanalytických přístupech. Dále se využívají rodinné terapie nebo svépomocné programy. Rozdíl mezi léčbou látkových a behaviorálních závislostí je takový, že u behaviorálních závislostí není zcela možné si za cíl stanovit úplnou abstinenci, jelikož aktivity jsou součástí běžného života. V tomto případě může být cílem poloviční abstinence nebo kontrolované užívání. Konkrétním případem poloviční abstinence u závislosti na internetu může být abstinence od aplikací, které jsou pro jedince problémové. Behaviorální závislosti neslouží k vytvoření nových poruch, ale k pochopení známých způsobů závislostního chování.¹⁶

Můžeme se setkat s tím, že sami postižení myslí pojmem závislost chování ve vztahu k objektu své touhy, které má negativní následky. Vhodné označení odborníka by mohlo pomoci těm, kteří by nikdy odbornou pomoc nevyhledali a mohlo dojít ke zlepšení jejich života, bez ohledu na to, zda je určitá diagnóza součástí klasifikace či nikoliv.¹⁷

1.3 Společné znaky závislostí látkových a nelátkových

I když se může zdát, že látkové a behaviorální závislosti mají společné jen některé léčebné postupy, není tomu tak. Společné znaky jsou rozděleny do čtyř základních oblastí a to: genetické, neurobiologické, osobnostní a klinické charakteristiky.¹⁸

Každá charakteristika věnuje pozornost určité oblasti lidského života. Genetické charakteristiky naznačují, že látkové a nelátkové závislosti mají společný základ právě v genetice. U potomků jedinců, kteří propadli nějaké závislosti, se objevuje výrazný podíl

¹⁵ VACEK, Jaroslav a Petra VONDRÁČKOVÁ. *Behaviorální závislosti: klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie*. Česká a slovenská psychiatrie. 2014, 110(3), s.146-148. ISSN 1212-0383.

¹⁶ Tamtéž, s.146-148.

¹⁷ VACEK, Jaroslav a Petra VONDRÁČKOVÁ. *Behaviorální závislosti: klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie*. Česká a slovenská psychiatrie. 2014, 110(3), s.148. ISSN 1212-0383.

¹⁸ Tamtéž, s.146.

dědičnosti na rozvoji závislosti. Potomci mají určité dispozice trpět častěji na některou drogovou závislost. Dispozice přispívají ke snadnějšímu získání závislosti. Toto zjištění bylo prokázáno u dvojčat, a to bez ohledu na to, zda vyrůstala či nevyrostala společně. U příbuzných prvního stupně je daleko vyšší prevalence látkových závislostí.¹⁹

Oproti genetickým charakteristikám, u neurobiologických se vývoj a udržování závislosti připisuje systému odměn, nacházejícímu se v mozku. Tento systém je stimulován jak psychoaktivními látkami, smyslovými percepcemi, tak i naším chováním. Za odměňující roli je zodpovědný dopaminergní a endogenní opiátový systém.²⁰

Do osobnostních charakteristik lze zařadit rysy a dimenze temperamentu, které jsou asociované se závislostí, a které vychází z Cloningerovy neuropsychofarmakologické teorie temperamentu a charakteru, pětifaktorového modelu osobnosti a Zuckermanova konceptu dimenze vyhledávání vzrušení. Mezi tyto charakteristiky patří *impulzivita*, která je typická jednáním bez rozumové úvahy, důvodu či cíle.²¹

Další charakteristikou je *faktor vyhledávání nového*. Jedinci vyhledávají více vzrušení, jsou více dráždiví a také neopatrní. To vše dělají za účelem dosažení uspokojení. Jak látkové, tak nelátkové závislosti vykazují podobné rysy těchto dvou charakteristik. Zajímavostí také je, že u lidí trpících závislostí se vyskytuje častější výběr malých okamžitých odměn než těch větších, v delším čase.²²

Klinické charakteristiky zahrnují vývoj, průběh a projevy poruchy, které jsou u látkových i nelátkových závislostí podobné. Obě poruchy začínají ve stejném vývojovém stádiu, a to v adolescenci či rané dospělosti. Před zahájením aktivity u jedinců se závislostí lze pozorovat napětí či vzrušení, a naopak doba po realizaci je doprovázena příjemným pocitem či úlevou.²³

¹⁹ VACEK, Jaroslav a Petra VONDRÁČKOVÁ. *Behaviorální závislosti: klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie*. Česká a slovenská psychiatrie. 2014, 110(3), s.147. ISSN 1212-0383.

²⁰ Tamtéž, s.147.

²¹ VACEK, Jaroslav a Petra VONDRÁČKOVÁ. *Behaviorální závislosti: klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie*. Česká a slovenská psychiatrie. 2014, 110(3), s.147. ISSN 1212-0383.

²² Tamtéž, s.147.

²³ VACEK, Jaroslav a Petra VONDRÁČKOVÁ. *Behaviorální závislosti: klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie*. Česká a slovenská psychiatrie. 2014, 110(3), s.147. ISSN 1212-0383.

2 Netolismus

Termín netolismus označuje závislost na tzv. virtuálních drogách. Mezi virtuální drogy patří: „počítačové hry, sociální sítě, internetové služby (různé formy chatu), virální videa, televize aj.“²⁴

Netolismus se řadí mezi nelátkové závislosti. Znamená to, že jedinec je závislý na určitém procesu nebo způsobu chování, které nemá pod kontrolou. Příkladem může být neustálá potřeba být online nebo potřeba kontrolovat mobilní telefon. Nutkavé chování se pro jedince stává patologické a ovlivňuje několik aspektů jeho života jako jsou mezilidské vztahy, výkon v zaměstnání, zdraví či finanční stránka.²⁵

2.1 Znaky netolismus

Netolismus obsahuje 6 základních komponent závislosti. První komponentou je *význačnost*. Aktivita v tomto případě začne ovládat nejen lidské myšlení, ale také citění a chování a stane se nejdůležitější aktivitou v životě jedince. Další komponenta se týká *změny nálady*. Proces, při kterém jedinec musí vykonávat stále více aktivity, aby byl schopen uspokojit své dřívější potřeby se nazývá *tolerance*. Tolerance vede k tomu, že je jedinec stále delší dobu online. *Odvykací příznaky* označují stav, při kterém se objeví abstinenční symptomy, pokud jedinec ukončí či omezí určitou aktivitu. *Relaps* nutí jedince k tomu, aby opakoval dřívější vzorce závislostního chování. Poslední komponentou je *konflikt*, při kterém dochází k narušení různých oblastí života jedince.²⁶

2.2 Příznaky netolismu

Jako každá jiná závislost, i netolismus má určité typické příznaky, díky kterým je možné ho rozeznat. Jedinec ztrácí kontrolu nad časem. Kvůli nutkavé potřebě být neustále online vstává brzy nebo naopak chodí pozdě spát. Jedinec pocítuje prázdnotu, pokud není u počítače nebo telefonu, je nervózní a neklidný a snaží se zakrývat informace o závislosti. Telefon nebo počítač může být jistým únikem od nějakých osobních problémů. Jedinec může

²⁴Netolismus: Průvodce online závislostmi. *Netolismus* [online]. [cit. 2021-4-24]. Dostupné z: <https://www.netolismus.cz/>

²⁵ Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách. *Národní zdravotnický informační portál* [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2021 [cit. 2021-4-24]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus>. ISSN 2695-0340.

²⁶ Komponenty závislosti. In: <https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus> [online]. [cit. 2021-4-24].

přijít o své přátele nebo může dojít k narušení vztahů s rodinou. Typické příznaky netolismu se týkají také poklesu výkonnosti v zaměstnání, prokrastinace či zhoršení známek ve škole.²⁷

2.3 Druhy netolismu

Rozeznáváme pět druhů netolismu. První druh se týká závislosti na virtuální sexualitě. Jedinci pocítují neustálou potřebu navštěvovat webové stránky s pornografickým podtextem. Další druh je zaměřený na online seznamky či sociální sítě, kde se jedinci přehnaně věnují virtuálním vztahům. Internetové kompulze jsou třetím druhem a vztahují se na hraní online her, internetové nakupování, sázení či virální videa. Z důvodu neustálého brouzdání po internetu a vyhledávání informací jsou lidé těmito informacemi přetížení. Posledním druhem je samotná závislost na internetu, která se vyznačuje nadměrným užíváním počítače či hraním her.²⁸

Obecně lze závislost na internetu definovat jako „*nadměrné používání internetu, které s sebou přináší do života jedince psychologické, sociální, pracovní nebo školní komplikace.*“²⁹

2.4 Rizika

Netolismus je spojen s fyzickými riziky, kterými může být sedavý způsob života, epilepsie, obezita, kardiovaskulární onemocnění, bolesti páteře, zápěstí, zhoršující se zrak či dlouhodobý stres. Rizika se mohou týkat také roviny sociální a psychologické. Patřit sem může například špatná organizace času, zhoršení výsledků ve škole, vyšší riziko zneužívání alkoholu a drog či poruchy paměti. Násilí, které se v některých hrách objevuje může navíc zvýšit agresivitu a také sklon ke rvačkám. Rizikem může být také špatný životní styl, projevující se nedostatkem spánku a nepravidelností v jídlu.³⁰

2.5 Léčba

K léčbě netolismu je obecně doporučována psychoterapie, pokud se objeví závažnější stavy, může být doplněna také farmakoterapií, tedy léčbou pomocí léků. Pouze malé procento závislých vyhledá odbornou pomoc. Jedním z důvodů je fakt, že většina jedinců své chování

²⁷Netolismus: Průvodce online závislostmi. *Netolismus* [online]. [cit. 2021-4-24]. Dostupné z: <https://www.netolismus.cz/>

²⁸Druhy netolismu. In: <https://www.netolismus.cz/> [online]. [cit. 2021-4-24].

²⁹Jak se závislost na internetu definuje? *Adiktologická ambulance: Klinika adiktologie* [online]. 2010 [cit. 2021-4-24]. Dostupné z: <https://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/jak-se-zavislost-na-internetu-definuje/>

³⁰Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách. *Národní zdravotnický informační portál* [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2021 [cit. 2021-4-24]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus>. ISSN 2695-0340.

včas zaznamená a dokáže ho bez odborné pomoci omezit. Jiní popírají, že by trpěli tímto typem závislosti a nepomáhá tomu ani společnost, která je o této problematice a její léčbě málo informovaná. Cílem terapie není, aby byl jedinec již navždy offline, jelikož to není v dnešní moderní společnosti takřka možné, ale aby omezil problematické aplikace týkající se pornografie a online her a pokračoval ve vyhledávání informací či používání emailu.³¹

³¹ Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách. *Národní zdravotnický informační portál* [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2021 [cit. 2021-4-24]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus>. ISSN 2695-0340.

3 Internet

Internet, pro někoho nedílná součást pracovního dne, nutný prostředek ke studiu, pro jiné zdroj zábavy. Ani jeden z uvedených případů si však v současnosti bez internetu nedokáže představit život. Napomáhá tomu také samotné připojení k internetu, které nikdy nebylo snazší. Operátoři nabízejí takové možnosti, díky kterým mohou být lidé připojeni neustále a to odkudkoliv.

3. 1 Vymezení pojmu

„Slovo internet pochází z mezinárodní (původně latinské) předpony inter (česky mezi) a anglického slova network (česky síť).“ Poprvé slovo internet použil Vint Cerf a Bob Kahn v roce 1974, do té doby byl využíván termín internetworking, ten byl však pro běžné používání příliš dlouhý.³²

Co se týče definice, neexistuje žádná, která by byla obecně uznávaná a stanovená. Sklenák uvádí, že *„internet lze definovat jako globální informační systém, který je logicky propojen do jednoho celku.“*³³

Internet je využíván jako přenosové médium pro různé informace a služby. Jedná se o celosvětový, veřejně dostupný systém vzájemně propojených počítačových sítí. Tyto sítě přenáší data skrze přepínání paketů (pakety jsou zprávy či fragmenty zpráv). Využíván je k tomu standardizovaný Internet Protokol, známý také jako IP či další protokoly. Internet je složen z nejrůznějších komerčních, akademických, vojenských ale i vládních sítí. Makulová definuje internet jako *„komplexní globální síť skládající se z tisíce dalších nezávislých sítí, které jsou provozované vládními agenturami, výchovně-vzdělávacími a výzkumnými institucemi a soukromými obchodními společnostmi.“*³⁴

Tyto definice však vychází spíše z technické infrastruktury a nepokrývají všechny úhly internetu. Internet je také možné definovat jako informační, komunikační, reklamní, marketingové či obchodní médium. Odráží tedy nejrůznější aspekty, které ovlivňují společnost. Díky němu jsou lidé informováni, a to nejaktuálnějšími informacemi, mohou spolu komunikovat, nehledě na geografické situaci, nabízí nové pracovní příležitosti a slouží také

³²A Brief History of Internet. *Internet Society* [online]. 2003 [cit. 2021-04-21]. Dostupné z: <https://web.archive.org/web/20070604153304/http://www.isoc.org/internet/history/brief.shtml>

³³ SKLENÁK, Vilém. *Data, informace, znalosti a Internet*. Praha: C.H. Beck, 2001, s.183. ISBN 80-717-9409-0.

³⁴ ŠKYŘÍK, Petr. *Internet: definice, možnosti, vize*. Brno: Tribun EU, 2009, s.5. Knihovnicka.cz. ISBN 978-80-7399-784-7.

jako médium pro zábavu. V současnosti nalezneme na internetu i reklamy a nabídky nejrůznějších produktů.³⁵

3.2 Historie internetu

Historie internetu sahá až do roku 1957. Vše začalo právě rokem 1957, kdy Sovětský svaz vypustil do vesmíru první umělou družici Země, nazývala se Sputnik. Spojené státy byly tímto krokem velice šokovány, zejména kvůli vědecko-technickému rozvoji, který byl na východě Evropy úspěšnější než v severní Americe. USA se rozhodla, že nebude pozadu a dala vzniknout speciální vládní agentuře ARPA. Tato zkratka označovala Advanced Research Projects Agency, v překladu Úřad pro pokročilé výzkumné projekty. Úkolem byla podpora nejmodernějšího vývoje a výzkumu. Problémem, který bylo nutné vyřešit, bylo propojení vzdálených velitelských stanovišť a center civilní správy. V případě světového jaderného konfliktu by byly tehdejší komunikační sítě zničeny. V tento moment vznikla myšlenka projektu počítačové sítě. Síť měla být uzpůsobena tak, aby bylo možné komunikovat mezi jednotlivými uzly, i v případě, že by byly části poničeny. Aby byl tento projekt úspěšný, bylo nutné zajistit i určitou nezranitelnost, v podobě neexistence řídicího centra sítě. Řešením byly uzly, které si byly rovny a rozmístěny v určitých vzdálenostech. „*Na konci roku 1969 byla celá síť tvořena čtyřmi uzly na čtyřech amerických vysokých školách a dostala jméno ARPAnet.*“³⁶

Primárním využitím ARPAnetu byl přístup k tehdejším vzdáleným „superpočítačům“. Později, kdy se množství uzlů stále zvyšovalo, z původních čtyř uzlů měla síť v roce 1972 třicet sedm uzlů, se začalo uvažovat nad dalším využitím. Začaly se objevovat první pokusy s elektronickou poštou. Síť se neustále rozvíjela. V roce 1981 existovalo již dvě stě uzlů. V této době začali síť využívat první komerční uživatelé. V roce 1989 bylo na internet připojených zhruba 160 000 počítačů. Dnes můžeme hovořit o miliardách připojeních. Mezníkem byl také vznik World Wide Web. Běžní uživatelé ho znají pod zkratkou WWW. Jedná se o celosvětovou pavučinu stránek obsahujících nejrůznější informace, jejíž úkolem je přenos hypertextových a multimediálních informací po Internetu.³⁷

³⁵ ŠKYŘÍK, Petr. *Internet: definice, možnosti, vize*. Brno: Tribun EU, 2009, s.6. Knihovnicka.cz. ISBN 978-80-7399-784-7.

³⁶ KRAS, Pavel. *Internet v kostce: [vyhledávání informací, nakupování, domácí bankovníctví, elektronická pošta: užití v běžném životě]*. 2. vyd. Havlíčkův Brod: Fragment, 2002, s.2. ISBN 80-720-0631-2.

³⁷ Tamtéž, s.2.

3.3 Služby na internetu

Internet nabízí svým uživatelům mnoho služeb. Tyto služby jsou zajištěny počítačovými programy, které mezi sebou komunikují pomocí protokolů. Mezi nejzákladnější služby patří již zmíněný WWW, tedy systém webových stránek zobrazených prostřednictvím webových prohlížečů. Mezi internetové prohlížeče patří: Internet Explorer, Mozilla Firefox, Opera, Safari, Edge či velice populární Google Chrome. Dalšími službami je elektronická pošta, známá jako e-mail či Instant messaging, služba, která zprostředkovává online komunikaci mezi uživateli – Skype, WhatsApp či Discord. Základní služby také dokážou přenášet či sdílet soubory a připojit se ke vzdálenému počítači. Velice důležité jsou také DNS – domény. Jedná se o systém jmen počítačů pro snadnější zapamatování.³⁸

³⁸ A Brief History of Internet. *Internet Society* [online]. 2003 [cit. 2021-04-19]. Dostupné z: <https://web.archive.org/web/20070604153304/http://www.isoc.org/internet/history/brief.shtml>

4 Sociální sítě

Termín *sociální síť* byl použit ještě předtím, než vznikl a rozšířil se samotný internet. V roce 1954 jej definoval sociolog J. A. Barnes. Co se týče historie, jednalo se o sociologický termín, který popisoval sociální struktury, které byly propojeny přátelstvím, společnými zájmy, sexuální orientací či náboženskou nebo rasovou příslušností.³⁹

Přesněji definuje sociologie sociální síť jako „*propojenou skupinu lidí, kteří se navzájem ovlivňují, přičemž mohou (ale nemusí) být příbuzní.*“⁴⁰

Sociální síť (anglicky *social network*) je služba na internetu, na které si uživatelé vytváří svůj veřejný či částečně veřejný profil a skrze tuto službu navazují virtuální vztahy s jinými uživateli. Uživatelé jsou mezi sebou propojováni skrze společné přátele, pracovní vztahy či zájmy. Osoby na sociálních sítích spolu mohou komunikovat, ale také sdílet multimediální obsah, jako jsou fotografie, videa, odkazy či další aktivity. Obsah sociálních sítí je většinou vytvářen samotnými uživateli. Termín sociální síť není jediným označením, lze se také setkat s jeho ekvivalenty např. společenská síť, komunitní síť, internetová sociální síť či online sociální síť.⁴¹

Sociální sítě lze definovat jako „*online komunitu jednotlivců, kteří si vyměňují zprávy, sdílejí informace a v některých případech spolupracují na společných aktivitách.*“⁴²

Definice existuje několik, všechny se ale shodují na tom, že sociální síť je určitým prostorem na internetu, službou, díky které se mohou lidé kontaktovat, navazovat vztahy, sdílet mezi sebou nejrůznější informace a obsahy a diskutovat o zájmech, které je spojují.

4.1 Historie

V 80. a 90. letech byl vytvořen BBS. Jednalo se o systém, díky kterému měl uživatel přístup k systému, odkud mohl stahovat různé programy, hry a také zanechat zprávu ostatním uživatelům. Jednalo se o první pokusy spojovat lidi. Zcela první internetovou sociální sítí byla síť *clasmates.com* (český server: *spolužáci.cz*). Byla vybudována v roce 1995

³⁹ PAVLÍČEK, Antonín. *Nová média a sociální sítě*. Praha: Oeconomica, 2010, s.126. ISBN 978-80-245-1742-1.

⁴⁰ Tamtéž, s. 125.

⁴¹ HAVLOVÁ, Jaroslava. Sociální síť. In: *KTD: Česká terminologická databáze knihovnictví a informační vědy (TDKIV)* [online]. Praha: Národní knihovna ČR, 2003 [cit. 2021-04-20]. Dostupné z: https://aleph.nkp.cz/F/?func=direct&doc_number=000015947&local_base=KTD.

⁴² Social network. *Britannica Online Encyclopedia* [online]. [cit. 2021-04-20]. Dostupné z: <https://www.britannica.com/technology/social-network>

Radym Conradem. Jednalo se primárně o síť, kde mohli uživatelé vyhledávat a kontaktovat své spolužáky. Další sociální síť byla SixDegrees.com. Ta vznikla v roce 1997 a sloužila k vytváření profilů, navazování vazeb s ostatními a nahlížení do seznamů vazeb ostatních uživatelů. O 3 roky později však zkrachovala. V roce 2020 nebyl internet v populaci tak rozšířen a lidem se nedařilo nacházet lidi ve svém reálném okolí. Tato sociální síť v tomto roce dosáhla hranice milionu uživatelů.⁴³

4.2 Jednotlivé sociální sítě

V současné době existuje stále více sociálních sítí, než tomu bylo před několika lety. Každá sociální síť se navíc snaží stále aktualizovat své obsahy a funkce, aby ji používalo větší množství uživatelů a splnila jejich potřeby. Dnešní sociální sítě neslouží pouze ke komunikaci či nalézání kontaktů, uživatelé mohou sdílet zábavný mediální obsah, seznamovat se nebo získat všeobecný přehled o dění ve světě.

4.2.1 Facebook

V roce 2004 byla spuštěna sociální síť Facebook. V této době se jednalo o systém, který měl sloužit pouze studentům Harvardské univerzity. O rok později se rozšířil i na ostatní vysoké školy v USA a v Evropě. Další fází bylo rozšíření mezi zaměstnance vybraných firem a až v poslední fázi byla zpřístupněna pro všechny uživatele.⁴⁴

Hlavním pilířem Facebooku jsou přátelé. Rozdíl mezi Facebook a Twitterem spočívá v tom, že pokud na Facebooku uživatel žádost o přátelství nepotvrdí, spojení nebude navázáno a obsahy a informace o profilu zůstanou soukromé.⁴⁵

4.2.2 Twitter

Twitter je další sociální síť, která vznikla po roce 2000, přesněji v roce 2006. Je tedy o něco mladší než Facebook, nicméně se obě tyto sociální sítě drží v předních příčkách žebříčku nejpoužívanějších sociálních sítí na světě. Jedná se o mobilní síť a službu, na které uživatelé píšou krátké vzkazy, tzv. tweety a tvoří svůj blog. Tyto vzkazy mohou číst i jiní uživatelé, pokud mají konkrétního jedince v odběratelích – followers. Tweety je možné sdílet, a právě tímto způsobem se mohou dostat mezi velké množství uživatelů a stát se populárními.

⁴³ PAVLÍČEK, Antonín. *Nová média a sociální sítě*. Praha: Oeconomica, 2010, s.131-132. ISBN 978-80-245-1742-1.

⁴⁴ Tamtéž, s. 134.

⁴⁵ DĚDIČEK, Dominik. *Facebook: jednoduše*. Brno: Computer Press, 2010, s.7. Naučte se za víkend (Computer Press). ISBN 978-80-251-3196-1.

Službu je možné používat přes webový prohlížeč nebo aplikaci v telefonu. Uživatelé mohou psát o tom, co právě dělají, na co myslí anebo sdílet své názory. Na Twitteru se tedy mohou objevovat i různé politické názory či vyjádření slavných lidí. Uživatelé této sociální sítě získávají obecný přehled o tom, co se ve světě děje.⁴⁶

Mezi základní zásady, které si Twitter stanovuje patří: podpora zdravých konverzací, kde kladou důraz na svobodu projevu, dále získávání důvěry lidí, minimalismus, spojení zisku a účelu a být rychlý, volný a zábavný. Na oficiálních stránkách je Twitter označován „*otevřenou službou, která je domovem světa různorodých lidí, perspektiv, nápadů a informací.*“⁴⁷

4.2.3 Instagram

Tato sociální síť je volně dostupnou aplikací pro platformu iOS, Android a Windows Phone 10 apod. I když je primárně určena pro telefony, je kompatibilní také s iPodem, iPadem a dá se zobrazit také na počítači. Tato síť nabízí svým uživatelům sdílet fotografie, videa a komunikovat přes chat s přáteli. Uživatelé si tuto sociální síť mohli poprvé stáhnout v obchodě App Store společnosti Apple v roce 2010.⁴⁸

Kromě zmíněných funkcí, nabízí Instagram také příběhy (*stories*), které jsou viditelné po dobu 24 hodin. Uživatelé si mohou také prohlížet IGTV, kde naleznou dlouhodobá videa se zajímavým obsahem. Mezi další funkce patří nabídky produktů.⁴⁹

Na Instagramu se uživatelé mohou setkat s tzv. hashtagy. Jedná se o „*klíčová slova umožňující uživatelům třídit a kategorizovat obsah.*“ Tato slova jsou označena znakem „#“.⁵⁰

4.2.4 TikTok

TikTok je sociální síť, která byla spuštěna čínskou společností ByteDance v roce 2016. Tato aplikace umožňuje svým uživatelům vytvářet, sledovat a sdílet krátká videa. Video jsou ozvláštněna nejrůznějšími efekty, filtry, hudební kulisou a nálepkami. Pro uživatele byla také

⁴⁶ PAVLÍČEK, Antonín. *Nová média a sociální sítě*. Praha: Oeconomica, 2010, s.145. ISBN 978-80-245-1742-1.

⁴⁷ OUR COMPANY. *Twitter* [online]. [cit. 2021-04-21]. Dostupné z: <https://about.twitter.com/en/who-we-are/our-company>

⁴⁸ SYSTROM, Kevin. What is the history of Instagram. *Quora* [online]. [cit. 2021-04-21]. Dostupné z: <https://www.quora.com/Instagram-company/What-is-the-genesis-of-Instagram>

⁴⁹ Features. *Instagram* [online]. [cit. 2021-04-21]. Dostupné z: <https://about.instagram.com/features>

⁵⁰ SEMERÁDOVÁ, Tereza a Petr WEINLICH. *Marketing na Facebooku a Instagramu: využijte naplno organický dosah i sponzorované příspěvky*. Brno: Computer Press, 2019, s.106. ISBN 978-80-251-4959-1.

představena možnost spolupracovat na obsahu a vytvářet tzv. *duety*. Tato duetová videa mohou tvořit uživatelé i z odlišného konce světa.⁵¹

4.3 Bezpečné užívání sociálních sítí

Bezpečnost na internetu by měla být prioritou každého uživatele internetu, a zejména pak sociálních sítí. Díky zásadám bezpečného užívání mohou uživatelé předejít nepříjemnostem a negativním dopadům užívání.

Zásady bezpečného užívání sociálních sítí poukazují, že uživatel by neměl použít stejné heslo na více stránkách. Měl by si přečíst veškeré podmínky a nezveřejňovat nikde své telefonní či rodné číslo nebo svou adresu. Uživatel by se také neměl nechat nutit do konverzace a zkrátka nekomunikovat, pokud nechce. Doporučuje se také neodpovídat na neslušné zprávy, nesdílet nikde své intimní fotografie a nesdílet informace, které by mohly být použity proti samotnému uživateli. Bezpečné není ani propojování uživatelského účtu na Facebooku s jinou webovou službou. Došlo by tak ke sdílení svých přihlašovacích údajů třetí osobě. Tyto informace by následně mohly být zneužity.⁵²

4.4 Pozitiva a negativa sociálních sítí

K obecným pozitivům patří jistě možnost navazování mezilidských vztahů. Díky sociálním sítím uživatelé překonávají sociální izolace. Sítě jsou také skvělým nástrojem pro marketing, jelikož je na nich možné realizovat reklamu zaměřenou přímo na cílovou skupinu. Jsou také zdrojem zábavy.⁵³ Kromě zábavy plní funkci rozptýlení a relaxace, kterou v této uspěchané době současná společnost vyhledává a vyplňuje tím svůj volný čas.

Díky sociálním sítím mohou být uživatelé v kontaktu s velkou skupinou lidí jako jsou členové rodiny, přátelé, spolužáci nebo kolegové z práce. Mohou komunikovat s lidmi z různých koutů světa a seznamovat se s nimi. Uživatelé na sociálních sítích jsou si rovni bez ohledu na vzhled, věk, rasu, platové ohodnocení a další elementy rozdělující společnost.⁵⁴

⁵¹Aplikace, která (momentálně) předčí WhatsApp i Facebook. *Chip* [online]. [cit. 2021-04-21]. Dostupné z: <https://www.chip.cz/novinky/aplikace-ktera-momentalne-predci-whatsapp-i-facebook/>

⁵²KOHOUT, Roman a Radek KARCHŇÁK. *Bezpečnost v online prostředí*. Karlovy Vary: Biblio Karlovy Vary, 2016, s.41. ISBN 978-80-260-9543-9.

⁵³KOPECKÝ, Kamil a René SZOTKOWSKI. *Rizika sociálních sítí*. Olomouc, 2015. Studijní text. Univerzita Palackého v Olomouci. Dostupné z: http://old.pdf.upol.cz/fileadmin/user_upload/PdF/veda-vyzkum-zahr/2015/seminare/Studijni_text_-_Rizika_socialnich_siti.pdf

⁵⁴What Is Social Networking?. Social Networking [online]. 2009 [cit. 2021-04-21]. Dostupné z: <https://www.whatisocialnetworking.com/>

Právě lidé s postižením získají větší šance se s někým seznámit, i přes své vizuální rozdíly, protože mohou díky anonymitě komunikovat takřka se všemi. Některým jedincům pomáhá anonymita na těchto sítích k získání většího sebevědomí a představují pro ně nenahraditelný komunikační kanál.⁵⁵

Prvním negativem je riziko, že informace, které jsou na sociálních sítích zveřejňovány mohou být snadno zneužity. Síť se často stává terčem internetových útoků, které vedou k úniku osobních dat uživatelů. I když je na jedné straně anonymita někým vnímána jako pozitivum, na straně druhé může napomáhat ke kyberšikaně, sexuálním útokům na děti nebo kyberstalkingu. „*Sociální sítě umožňují realizovat internetové podvody.*“⁵⁶

Sociální sítě nemohou být plnou náhradou reálných vztahů, lidé potřebují osobní kontakt s ostatními. Pokud upřednostňují interakci na sociálních sítích před reálnými vztahy, zvyšuje se riziko rozvoje nebo zhoršení stavu úzkosti či deprese. Díky setkáním s reálnými lidmi totiž dochází ke spuštění hormonů, které zmírňují stres a ovlivňují celkovou náladu jedince. Ironií je, podstatou sociálních sítí je sblížení lidí, avšak v reálném životě se od sebe lidé spíše oddalují. Sociální sítě mohou také podporovat nedostatečnost života či vzhledu. Lidé sledují obsahy, kvůli kterým si nejsou sami sebou a svým životem jisti. Vidí pouze kladné stránky života ostatním, nicméně ty negativní již zveřejněny nejsou. Lidé kvůli tomu závidí ostatním a jsou nespokojeni.⁵⁷

FOMO syndrom je dalším negativem. Tato zkratka označuje Fear of Missing Out, neboli strach z toho, že něco zmeškáme. Jedná se o druh behaviorální závislosti. Lidé jsou kvůli tomuto strachu v podstatě neustále online. Tomu nepříspěvá ani technologický pokrok či možnost mít internet v telefonu. Typickým projevem je nutnost mít neustále přehled o tom se děje a co se eventuálně může stát. Jedinci, kteří trpí tímto syndromem jsou podráždění, nervózní, netrpěliví a mohou se u nich objevit stavy úzkosti či deprese. Projevem bývá prokrastinace, nerozhodnost či nervozita.⁵⁸

⁵⁵ HANUSOVÁ, Hana. Negativní a pozitivní vlivy sociálních sítí na mládež (facebook). Brno, 2012. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Doc. Ing. Jiří Strach, CSc. Dostupné z: <http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1428496328.pdf>

⁵⁶ KOPECKÝ, Kamil a René SZOTKOWSKI. *Rizika sociálních sítí*. Olomouc, 2015. Studijní text. Univerzita Palackého v Olomouci. Dostupné z: http://old.pdf.upol.cz/fileadmin/user_upload/PdF/veda-vyzkum-zahr/2015/seminare/Studijni_text_-_Rizika_socialnich_siti.pdf

⁵⁷ ROBINSON, Lawrence a Melinda SMITH. Social Media and Mental Health. *Helpguide* [online]. [cit. 2021-4-22]. Dostupné z: <https://www.helpguide.org/articles/mental-health/social-media-and-mental-health.htm>

⁵⁸ Syndrom FoMO (fear of missing out). *Řízení školy online* [online]. 2020 [cit. 2021-4-22]. Dostupné z: <https://www.rizeniskoly.cz/cz/aktuality/syndrom-fomo-fear-of-missing-out.a-7155.html>

5 Počítačové hry

5.1 Vymezení pojmu

Dostál definuje počítačovou hru jako „*software, který není primárně určen na dosahování vnějších cílů a dle svého zaměření uživateli poskytuje zábavu, odreagování, relaxaci či rozvoj osobnosti.*“⁵⁹

Oxfordský slovník definuje videohru jako „*takovou hru, při které hráč elektronicky ovládá pohyblivé obrazy generované počítačovým programem na monitoru nebo jiné obrazovce.*“⁶⁰

Hry se hrají pro zábavu, profesionálně jako sport anebo z terapeutických nebo vzdělávacích důvodů. Hráči mohou hrát sami nebo spolu s jinými hráči, kdy se vytváří celé onlinové fikční světy. V současnosti existuje obor, nazývaný jako herní studia (*game studies*), který se zaměřuje na počítačové hry z hlediska humanitních a společenských disciplín. Tento obor zkoumá historický vývoj a rozšíření herního média, dále zkoumá jak a proč hráči hry prožívají a jaký vliv mají hry na života člověka z hlediska sociálního, kulturního a psychologického.⁶¹

5.2 Historie

Historie počítačových her sahá do padesátých let minulého století, kdy se objevily první počítačové hry. Účelem nebylo vytvořit nové zábavní či kulturní médium ale reflektovat zábavným a jasným způsobem možnosti tehdejších obrovských sálových počítačů. V roce 1950 v Torontu prezentoval Josef Kotas jednoduchou verzi piškvorek zvanou *Bertie the Brain*. Tato hra byla zobrazena na čtyř metrovém velkém počítači. V šedesátých letech minulého století představil Steve Russell se svým týmem jednoduchou vesmírnou střílečku pro dva hráče, zvanou *Spacewar! (Vesmírná válka)*, která se stala rychle populární a rozšířila se na dalších počítače v rámci univerzit. V sedmdesátých letech se začaly vyrábět první herní konzole pro domácí použití. V osmdesátých letech stoupla obliba hraní počítačových her na osobních počítačích a herních konzolách připojených k televizi a stanovily se základní herní žánry, které

⁵⁹ DOSTÁL, Jiří. Výukový software a počítačové hry – Nástroje moderního vzdělávání. *Časopis pro technickou a informační výchovu*. [online]. 2009, 1(1), 23-28 [cit. 2021-04-22]. ISSN 1803537X. Dostupné z: doi:10.5507/jtie.2009.003

⁶⁰ Video game. *Lexico* [online]. [cit. 2021-4-22]. Dostupné z: https://www.lexico.com/en/definition/video_game

⁶¹ BENDOVIÁ, Helena. *Co je nového v počítačových hrách*. Praha: Nová beseda, 2019, s.7-8. ISBN 978-80-906751-9-3.

existují dodnes. Příkladem jsou RPG hry, strategické hry nebo plošinovky. Toto desetiletí přineslo také všemi známé hry typu: *Pacman*, *Tetris*, *Super Mario bros* či *Ultima*. V devadesátých letech pak docházelo ke zvyšování výpočetní i paměťové kapacity počítačů a rozšíření 3D grafiky. V těchto letech byly oblíbené hry jako *Tomb Riader*, *Doom* či *Civilization*.⁶²

Některé starší hry je možné spustit přes emulátory, jiné jsou takřka nespustitelné. Počítače se rychle vyvíjí a hry, které byly určené pro starší herní systémy, zkrátka nové operační systémy či nové generace herních konzolí nepodporují.⁶³

5.3 Počítačové technologie

Počítačová technologie je technologie zabývající se návrhem a vývojem softwarových programů a řešení.⁶⁴

Software neboli programové vybavení je soubor všech programů v počítači provádějící nějakou činnost. Software je rozdělován na dvě základní kategorie. Systémový software se stará o běh počítače, zatímco aplikační software slouží pro uživatelskou práci nebo řízení strojů. Do kategorie aplikačního softwaru spadají počítačové hry, jakožto zábavní software.⁶⁵

5.4 Žánry počítačových her

Prvním žánrem jsou **adventury**. Jedná se o hry, ve kterých hráč plní zadané úkoly tzv. questy a k jejich splnění musí hledat nebo sbírat různé předměty. U tohoto žánru hráči zapojují logické myšlení a fantazii, jelikož cesta ke konečnému cíli může mít více řešení.⁶⁶

⁶² BENDO VÁ, Helena. Co je nového v počítačových hrách. Praha: Nová beseda, 2019, s.9-10. ISBN 978-80-906751-9-3

⁶³ Tamtéž, s.39.

⁶⁴ WRITER, Staff. What Is Computer Technology? *Reference* [online]. [cit. 2021-4-22]. Dostupné z: <https://www.reference.com/world-view/computer-technology-3aa9bef26aa93ba0>

⁶⁵ KOLÁŘ, Petr. Operační systémy [online]. [cit. 2021-4-23]. Dostupné z: <http://www.nti.tul.cz/~kolar/os/os.pdf>

⁶⁶ VARGOVÁ, Jaroslava. *Zastoupení počítačových her ve volnočasových aktivitách dětí druhého stupně ZŠ a jejich vliv na jedince*. Brno, 2013, s. 9. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Lékařská fakulta. Vedoucí práce doc. PhDr. Miroslava Kyasová, Ph.D.

Akční hry jsou dalším žánrem, jehož hlavním cílem je zneškodnit své protivníky. Nejčastěji jsou tyto hry ve 3D grafice. Do tohoto žánru patří tzv. FPS (střílečky z pohledu první osoby) a TPS (střílečky z pohledu třetí osoby).⁶⁷

Oblíbeným žánrem jsou **RPG** hry. Zkratka RPG označuje Rolové hry. Hráč si buď vytváří svou postavu, se kterou ve hře hraje nebo mu je přidělena. Hráč se stává spoluvůrcem herního příběhu. K RPG žánru patří také **MMORPG**. Celý název zní Massive Multiplayer Online Role Playing Game. Jedná se o hromadnou online hru. V tomto případě hrají hráči z celého světa současně online a vytváří společně příběh. Každý z nich hraje za svou postavu.⁶⁸

Simulátory realisticky napodobují nejrůznější činnosti, ke kterým by se hráč v reálném světě nedostal. Mohou si zkusit různé profese, zkusit létat letadlem nebo řídit automobil.⁶⁹

Do simulátorů se zařazují také simulátory života (The Sims) nebo evoluce (Spore).⁷⁰

Velmi oblíbené jsou také **strategické hry**, ve kterých si hráči procvičí své strategické myšlení a plánování. Budují a řídí města, staví základny nebo řídí armádu. Hráči mohou hrát tzv. tahové strategie, které vychází z deskových her a ve kterých se hráči v hraní střídají. U reálných strategií hráči běží čas a vše probíhá v reálném čase. Třetím typem jsou budovatelské strategie, ve kterých je cílem vybudovat a řídit prosperující město.⁷¹

Arkády jsou hry, ve kterých hráči hrají v časovém limitu na kola. U těchto her je zapojován nejen postřeh, trpělivost, koncentrace na úkon, hybnost prstů, ale také rychlost logického myšlení. Patří sem nejrůznější bojové hry, ve kterých musí hráč zneškodnit svého protivníka či plošinové hry, ve kterých je nutné překonávat překážky. Dále k tomuto žánru patří

⁶⁷ VARGOVÁ, Jaroslava. *Zastoupení počítačových her ve volnočasových aktivitách dětí druhého stupně ZŠ a jejich vliv na jedince*. Brno, 2013, s. 9. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Lékařská fakulta. Vedoucí práce doc. PhDr. Miroslava Kyasová, Ph.D.

⁶⁸ Tamtéž, s. 11-12.

⁶⁹ VARGOVÁ, Jaroslava. *Zastoupení počítačových her ve volnočasových aktivitách dětí druhého stupně ZŠ a jejich vliv na jedince*. Brno, 2013, s. 12. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Lékařská fakulta. Vedoucí práce doc. PhDr. Miroslava Kyasová, Ph.D.

⁷⁰ BASLER, Jaromír. *Počítačové hry, jejich dělení, současné tendence vývoje a základní výzkumná šetření z oblasti počítačových her. Trendy ve vzdělávání*. [online]. 2016, 9(1), 23 [cit. 2021-04-22]. ISSN 18058949. Dostupné z: doi:10.5507/tvv.2016.003

⁷¹ VARGOVÁ, Jaroslava. *Zastoupení počítačových her ve volnočasových aktivitách dětí druhého stupně ZŠ a jejich vliv na jedince*. Brno, 2013, s. 12-13. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Lékařská fakulta. Vedoucí práce doc. PhDr. Miroslava Kyasová, Ph.D.

závodní hry, ve kterých se hráči snaží vyhrát závod nebo sportovní hry, které simulují sportovní výkony a zápasy.⁷²

5.5 Pozitiva a negativa počítačových her

Podle obsahu a žánru dokáží počítačové hry rozvíjet kreativitu, strategické myšlení, počítačovou gramotnost, ale také učit sociálním dovednostem.⁷³

U hraní počítačových her dochází k rozvoji jemné motoriky, jelikož hráči používají obě ruce, rozvíjí se i koordinace nedominantní ruky hráče. Dochází také ke zlepšení koordinace oko-ruka. Díky multiplayer hrám, kde musí hráči s různými dovednostmi umět spolupracovat, aby společně dokázali překonat překážky ve hře, počítačové hry zlepšují týmovou spolupráci.⁷⁴

Počítačové hry sebou přináší celou řadu negativ, rizik, které ovlivňují život jedince. K těmto rizikům patří: *„nezdravý životní styl s nedostatkem pohybu, onemocnění pohybového systému, obezita, virtuální nevolnost, zvýšené riziko úrazů a větší sklon riskovat, epilepsie, zhoršení interpersonálních vztahů a vyšší úzkost v sociálních vztazích, zvýšená agresivita a oslabení prosociálního chování.“*⁷⁵

⁷² VARGOVÁ, Jaroslava. *Zastoupení počítačových her ve volnočasových aktivitách dětí druhého stupně ZŠ a jejich vliv na jedince*. Brno, 2013, s. 12-13. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Lékařská fakulta. Vedoucí práce doc. PhDr. Miroslava Kyasová, Ph.D.

⁷³ DOSTÁL, Jiří. Výukový software a počítačové hry – Nástroje moderního vzdělávání. *Časopis pro technickou a informační výchovu*. [online]. 2009, 1(1), s.27 [cit. 2021-04-24]. ISSN 1803537X. Dostupné z:

⁷⁴ GENTILE, Douglas. Video Games Affect the Brain—for Better and Worse. *Dana Foundation* [online]. 2009 [cit. 2021-04-24]. Dostupné z: <https://www.dana.org/article/video-games-affect-the-brain-for-better-and-worse/>

⁷⁵ NEŠPOR, Karel a Ladislav CSÉMY. Zdravotní rizika počítačových her a videoher. *Česká a slovenská psychiatrie*. 2007, 103(5), s. 246–250. ISSN 1212-0383.

6 PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část navazuje na část teoretickou a je založena na samotném výzkumném šetření, ve kterém se zabývám názory jedinců, kteří používají sociální sítě a hrají počítačové hry. Tato část obsahuje cíl výzkumu, stanovené výzkumné otázky, použitou metodologii, popis metody sběru dat, charakteristiku výzkumného souboru, popis realizace výzkumu, následné zpracování dat, závěr výzkumu a diskuzi.

6.1 Cíl výzkumu

Cílem bakalářské práce je zjistit, jaká pozitiva a negativa z roviny psychologické, sociální a biologické mají závislosti v 21. století. Hlavním výzkumným cílem je: „*poukázat na individuální názory na novodobé závislosti.*“ Výzkum podkrývá odpovědi na otázky, týkající se počítačových her a sociálních sítí. Z tohoto důvodu jsem si na začátku výzkumu zvolila tři dílčí výzkumné otázky, které korespondují právě s cílem práce a cílem výzkumným.

- Zasahuje výrazně hraní počítačových her a užívání sociálních sítí do života jedince?
- Přináší hraní počítačových her a užívání sociálních sítí do života jedince více pozitiv nebo negativ?
- Dokáží si lidé představit život bez internetu, sociálních sítí a počítačových her?

6.2 Metodologie

Mezi základní pojmy metodologie patří pojem výzkum. Výzkum lze definovat jako „*systematický způsob řešení problémů, kterým se rozšiřují hranice vědomostí lidstva. Výzkumem se potvrzují či vyvracejí dosavadní poznatky, anebo se získávají nové poznatky.*“⁷⁶

K výzkumu lze přistupovat dvěma přístupy. Prvním je kvantitativní a druhým kvalitativní výzkum. Kvantitativní výzkum pracuje s čísly, zjišťuje množství a rozsah výskytu jevů a číselné údaje poté matematicky zpracovává. Kvalitativní výzkum nepracuje s čísly ale naopak se slovy. Rozdíl je také v tom, že kvantitativní výzkum si drží odstup od zkoumaných jevů, zatímco kvalitativní se snaží se zkoumanými osobami sblížit a porozumět jim.⁷⁷

⁷⁶ GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. české vyd. Brno: Paido, 2010, s.13. ISBN 978-80-7315-185-0.

⁷⁷ Tamtéž, s.35.

Praktická část je založena na kvalitativním výzkumu. Na ten bylo dříve nahlíženo spíše jako na soupeře výzkumu kvantitativního, nicméně postupem času se od tohoto náhledu opustilo a v současnosti dochází dokonce ke kombinaci obou přístupů. Obě metodologie se navzájem doplňují a jsou využity jejich silné stránky, jelikož každá z nich má své klady a zápory.⁷⁸

Kvalitativní výzkum probíhá v delším a intenzivnějším časovém horizontu a je prováděn pomocí kontaktu s terénem, situací jedince nebo skupinou jedinců. Situace obvykle reflektují každodennost jedinců či skupin. Nedílnou součástí kvalitativního výzkumu jsou přepisy terénních poznámek z pozorování a rozhovorů, fotografie, audia, deníky, poznámky či úřední dokumenty. Výzkumník je v tomto případě hlavním instrumentem, jelikož vytváří obraz ze získaných dat a snaží se pochopit aktuální dění skrze podrobný popis toho, co pozoroval a zaznamenal.⁷⁹

K výhodám kvalitativního výzkumu patří zajisté získání podrobného popisu při zkoumání jedince, skupiny, události či fenoménu. Fenomén je navíc zkoumán v přirozeném prostředí. Kvalitativní výzkum umožňuje studovat procesy, ale také navrhopvat různé teorie. Mezi nevýhody patří časová náročnost analýzy a sběru dat. Získané znalosti nemusí být navíc často zobecnitelné na populaci a koncové výsledky mohou být více ovlivněny samotným výzkumníkem.⁸⁰

6.3 Metoda sběru dat

Rozhovor neboli interview, patří podle Gavory mezi hlavní metody kvalitativního výzkumu, spolu s pozorováním, rozborem dokumentů a textů či záznamů (audio a video).⁸¹

Pro sběr dat byla použita metoda polostrukturovaného rozhovoru. „*Polostrukturovaný rozhovor vychází z předem připraveného seznamu témat a otázek.*“⁸² Pokud mi přišly odpovědi respondentů nedostatečné nebo naopak zajímavé, položila jsem jim doplňující otázky. Otázek k rozhovoru bylo celkem 21. Tyto otázky byly rozděleny do pomyslných tří oblastí. První oblast

⁷⁸ ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2014, s.13. ISBN 978-80-262-0644-6.

⁷⁹ HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016, s.47-48. ISBN 978-80-262-0982-9.

⁸⁰ Tamtéž, s. 48.

⁸¹ HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016, s.46. ISBN 978-80-262-0982-9.

⁸² ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2014, s.160. ISBN 978-80-262-0644-6.

otázek se věnovala počítačovým hrám, druhá pak sociálním sítím a v poslední oblasti se objevovaly otázky týkající se internetu obecně a sloužily k celkovému zamyšlení nad problematikou závislostí v 21. století.

6.4 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvoří jedinci, kteří používají sociální sítě a hrají počítačové hry. Polostrukturovaný rozhovor byl proveden s pěti respondenty, všichni jsou to muži, ve věkovém rozmezí 18-35 let. Bydliště, jména a osobní informace jsem z důvodu ochrany identity a soukromí neuváděla. Pro lepší přehlednost jsou respondenti označeni R1-R5.

- R1 – věk 19 let, student na střední škole - 2021 bude maturovat, záliby: létání, sport, počítačové hry
- R2 – věk 23 let, ukončené středoškolské vzdělání s maturitou – obor IT, nyní pracuje v IT oboru jako technik a programátor, záliby: IT, počítačové hry
- R3 – věk 26 let, ukončené VŠ vzdělání – bakalář obor organická chemie, dochází na placenou stáž jako zubní laborant
- R4 – věk 24 let, ukončené středoškolské vzdělání s maturitou – obor IT, nyní pracuje v IT oboru jako technik a specialista na místní sítě, záliby: počítače, sport a počítačové hry, které hrál kompetitivně
- R5 – věk 23 let, ukončené středoškolské vzdělání s maturitou – obor IT se zaměřením na grafiku, nyní pracuje jako policista, záliby: běhání, počítačové hry

6.5 Realizace výzkumu

Před začátkem celého výzkumu jsem zahájila předvýzkum. Vytvořené otázky jsem konzultovala s jedním z respondentů, který mi pomohl poodhalit možné problémy s formulací a zjistit chybějící oblast otázek z pohledu hráče her a uživatele sociálních sítí. Otázky jsem následně konzultovala se svou vedoucí práce.

Po této fázi následovalo domlouvání konkrétních dnů a časů pro realizaci rozhovorů. Původním plánem mělo být osobní setkání se všemi respondenty, nicméně kvůli nedostatku času respondentů, z nichž většina chodí do práce na hlavní pracovní poměr anebo bydlí daleko ode mě, jsem se rozhodla pro videohovor skrze aplikaci Microsoft Teams. Pouze s jedním respondentem jsem uskutečnila rozhovor osobně, protože bydlí ve stejném městě jako já. Ostatní respondenti aplikaci MS Teams aktivně používají v rámci zaměstnání či školy. O to více byla realizace rozhovorů jednodušší.

Po domluvě přesných dnů a časů jsem začala s rozhovory. Před každým rozhovorem jsem respondenty seznámila s mým tématem bakalářské práce a oznámila jim účel rozhovoru. Zeptala jsem se jich také, zda mohu rozhovor nahrávat na mobilní telefon (aplikace Diktafon). Všichni respondenti souhlasili. I přesto, že jsem rozhovory nahrávala, psala jsem si na papír důležité body, které mi pomohly se zorientovat v již zodpovězených otázkách a mohla jsem se na některé věci doptat či něco vysvětlit. Časové rozmezí rozhovorů se pohybovalo v rozmezí 25-67 minut. Obecně byli všichni respondenti sdílní a velice ochotní odpovídat. Po úvodu každého rozhovoru jsem se vždy snažila respondenta uvolnit a navodit příjemnou atmosféru. Z tohoto důvodu jsem před začátkem pokládala otázky, které nesouvisely s tématem. Díky tomu se respondenti necítili v rozpacích či nepříjemně a všech pět rozhovorů proběhlo zcela bez problému. Po zodpovězení všech otázek jsem respondentům poděkovala a rozloučila se.

6.6 Zpracování dat

V této podkapitole jsou rozepsány výsledky výzkumného šetření a vybrány ty nejzajímavější odpovědi respondentů, které jsou navíc doplněny jejich doslovnými odpověďmi. Na začátku rozhovoru byli respondenti vyzváni ke stručnému popsání své osoby. Následovaly otázky týkající se počítačových her, sociálních sítí, internetu a názoru na závislosti 21. století.

Otázka č.1: Jaká chytrá zařízení využíváte pro Vaše osobní potřeby nejčastěji?

Všichni respondenti odpověděli na tuto otázku stejně. Nejčastěji využívají telefon a počítač.

Respondenti č.1, 2 a 5 navíc uvedli, že telefon používají pro komunikaci a sociální sítě, zatímco počítač využívají primárně na hraní počítačových her, a dále pak na sledování filmů a poslech hudby.

Otázka č.2: V kolika letech jste začal hrát?

U všech respondentů je společné, že začali hrát hry v rozmezí 9-12 let.

Pouze respondent č.2 nejprve uvedl nižší věk, nicméně poté se sám opravil a řekl, že aktivně začal hrát až ve 12 letech. „*V šesti letech jsem začal hrát, ale zhruba do 11 let jsem na tom mohl být pouze omezenou dobu, protože rodiče chtěli, abych chodil se svými kamarády ven. Od těch dvanácti jsem se hraní začal věnovat více. Takže jsem začal ve dvanácti.*“ Z odpovědí respondentů vyplývá, že by začali hrát již v nižším věku, nicméně rozhodujícím

faktorem byli rodiče, kteří jim hraní her zakazovali nebo povolovali pouze na omezený čas, párkrát do týdně. Aktivně tedy začali hrát kolem 4.-7. třídy, kdy již nechodili tak často ven.

Otázka č.3: Jaké žánry her nyní hraje

V současné době respondenti č.2, 3 a 5 hrají RPG a MOBA hry. Nejčastěji hrají se svými přáteli online. Kromě těchto dvou žánrů se v odpovědích objevovaly také strategické, střílečnické či survival hry.

Odpověď respondenta č.1 se ovšem od ostatních lišila, protože hraje pouze letecké simulátory a ostatní žánry her ho nebaví. *„Letecké simulátory hraji proto, protože mám od mala rád letadla a chci být pilotem. Líbí se mi, že se v těch simulátorech člověk něco naučí a hra je přínosem.“* Počítačová hra v případě respondenta č.1 plní edukační funkci. Skrze tyto hry si může vyzkoušet své teoretické znalosti v praxi.

Otázka č.4: Jak často počítačové hry hraje

Respondenti č.1, 3 a 4 se počítačovým hrám věnují každý den.

Respondent č.2 hraje zhruba 3x týdně. Dodává, že tato frekvence hraní mu vyhovuje, protože má více času na ostatní věci. *„Hraju 3x týdně, protože mi to přijde, tak akorát. Ostatní dny se tak mohu věnovat přítelkyni, práci nebo sám sobě.“*

Podobně odpověděl i respondent č.5, který hraje také 3x týdně, jako důvod uvedl náročnou práci a čas, který chce mít i na jiné aktivity. *„Mám náročnou práci, ve které se mi směny neustále mění, takže někdy na hraní není tolik času, 3x týdně se k tomu ale dostanu. Chci dělat i jiné aktivity, ne jenom hrát.“*

Otázka č.5: Kolik času u hraní strávíte

Odpovědi se u této otázky lišily.

U respondenta č.1 hraje roli to, zda létá sám nebo má nějakého spoluhráče a jaká je vzdálenost do destinace, do které v leteckém simulátoru letí. *„Denně jsem na simulátoru průměrně 2 hodiny, záleží, jestli hraju sám nebo s někým a kam zrovna letím. Pokud letím delší lety, tak u toho sedím třeba 5-6 hodin. Lety jsou v simulátorech totiž stejně dlouhé jako v reálném životě.“*

Respondent č.4 hraje denně 4-10 hodin. Tento časový rozptyl uvedl z důvodu, že záleží, jaký den v týdnu je. Když chodí od pondělí do pátku do práce, tak se ke hraní dostane

zhruba na 4 hodiny, nicméně pokud je víkend, stráví u toho klidně i 10 hodin za den. Respondenti č. 2, 3 a 5 hrají v průměru 3 hodiny denně. Průměr hodin je podle odpovědí pouze orientační, záleží na tom, zda mají na hraní náladu a čas.

Otázka č.6: Jaká jsou podle Vás pozitiva na hraní počítačových her?

Všichni respondenti se shodli na tom, že největším pozitivem je zlepšení cizího jazyka, a to nejen po stránce slovní zásoby a poslechu, ale také po stránce čtení a celkového porozumění cizího textu. Dále uvádí, že díky hraní oni sami poznali spoustu lidí, se kterými jsou v kontaktu dodnes a jsou dobrými přáteli. Většinou spolu tito hráči sdílí stejné zájmy a koníčky.

Respondent č.5 navíc dodává, že *„pro introvertní lidi je to způsob, jak se bavít s ostatními.“*

Respondent č.1 získal z leteckých simulátorů znalosti, které využije v reálném životě. Jako příklad uvedl různé letecké checklisty, postupy létání a ovládání letadla.

Nejvíce pozitiv uvedl respondent č.2. Zdůraznil, že každý herní žánr přináší svá vlastní pozitiva a rozvíjí člověka v různých oblastech. Pozitivum vidí v tom, že některé hry jsou zpracovány podle skutečnosti a hráči například vidí, jak žili lidé v různých dobách. Počítačové hry také přináší jedinci poznatky, které může uplatit v reálném životě – finanční gramotnost. *Každý žánr má svoje vlastní plus. U RPG her se rozvíjí nejen jazyk, ale i logické myšlení, motorika a reflexy. RPG hry se skutečnou historickou tematikou mohou člověku změnit pohled na svět a upravit mu žebříček hodnot. Další žánry pak zlepšují strategické myšlení, finanční gramotnost, trpělivost a umožňují také nahlížet do různých profesí (simulátory).“*

Otázka č.7: Co podle Vás patří mezi negativa?

Všichni respondenti se shodli na tom, že je hraní her *„žrout času.“* Někteří také uvedli, že hry mohou patřit mezi ty dražší koníčky.

I když respondent č.1 odpověděl, že by čas strávený hraním her mohl využít jinak např. procházkou nebo sportem, dodal, že tohoto času nelituje a nerozhodl by se jinak.

Respondenti č.1 a 2 si navíc uvědomují, že dlouhé sezení u hraní a nedostatek pohybu se mohou projevit na celkovém zdraví. Proto by čas u počítače měl být přímo úměrný času, který stráví jedinci v pohybu.

Otázka č.8: Jaké využíváte sociální sítě?

Všichni respondenti se shodli na konkrétních sociálních sítích. Mezi nejpoužívanější patří Facebook, Messenger a Instagram.

Respondent č.1 rozšířil svou odpověď ještě o další sociální sítě, které má v telefonu. Mezi ně patří Snapchat, Tik Tok a WhatsApp.

Otázka č.9: Z jakého důvodu sledujete sociální sítě?

Většina respondentů uvedla, že sociální sítě používají kvůli komunikaci, aby získali přehled o ději ve světě a vyplnili svůj volný čas.

Respondenti č.1, 4 a 5 využívají sociální sítě také k tomu, aby byli v obraze a věděli, jak tráví volný čas jejich přátelé a známí. Získávají tak přehled o aktuálních věcech a necítí se odstrčeni. *„Sociální sítě používám také k tomu, abych věděl, kde mám kamarády a co dělají. Když to vím, mám lepší pocit, že nejsem mimo hru a když se o různých událostech příště někdo baví, vím, o co jde.“*

Otázka č.10: Kolik času strávíte na těchto sítích?

Nejméně času věnuje sociálním sítím respondent č.4, který uvedl, že je nepoužívá déle než hodinu denně.

Respondenti č.1,2, 3 a 5 se shodli na 2 hodinách za den. U většiny tvoří velkou část stráveného času Instagram, na kterém sledují videa a různé příspěvky. Na druhém místě pak využívají Messenger pro komunikaci. Často ztrácí pojem o čase, který na sociálních sítích stráví. *„Nejvíce času trávím na Instagramu, kde sleduju zeď a nově přidaná reels videa. Pak si chatuju s kámoši na Messengeru. Často se mi stává, že nevím, jak dlouho už do toho mobilu koukám.“*

Otázka č.11: Co byste zařadil mezi pozitiva sociálních sítí?

Respondent č.1 se ve své odpovědi ztotožňuje s respondenty č. 2, 3 a 5, kteří tvrdí, že pozitivem je samotná inspirace. Respondent č.1: *„Člověk může nasbírat nějakou inspiraci, protože sleduje to, co se mu líbí a zajímá ho to.“*

Respondent č. 3 navíc doplňuje, že sociální sítě mu přináší inspiraci zejména v oblasti sportu, četby a módních trendů. Inspiruje se od lidí, se kterými by se osobně nikdy nesetkal a přišel by tak o mnoho informací a zajímavých věcí.

Někteří respondenti vidí v sociálních sítích potenciál v oblasti marketingu. Respondent č.4: „*Sociální sítě jsou pro mě místem, kde mohou lidé propagovat, prodávat a kupovat věci. Někdy se tam dají najít skvělé produkty.*“

Pro jiné je pozitivem možnost komunikovat s lidmi, kteří jsou vzdálení nebo, se kterými by se normálně nespojili.

Otázka č.12: Co naopak mezi negativa?

Stejně jako u počítačových her, i u této otázky většina respondentů odpověděla, že na sociálních sítích lidé tráví spoustu času. Respondent č.5: „*Lidé u toho stráví řadu času, který by mohli využít jinak.*“

Odpověď respondenta č.1 se orientovala zejména na samotnou závislost na sociálních sítích, kterou svou závažností srovnává se závislostí na alkoholu. „*Tím, že jsou na sociálních sítích lidé furt, tak na nich můžou být i závislí. Myslím si, že závislost na nich je stejně nebezpečná jako třeba závislost na alkoholu.*“

Respondenti č. 1, 2, 3 a 5 vidí hrozbu v negativním dopadu, který je spojován s porovnáváním se s ostatními a negativními emocemi a stavy, které ho mohou doprovázet. Lidé také získávají zkreslený pohled na svět. Respondent č. 5: „*Lidé se mohou cítit špatně, když vidí, že se mají jiní lidé lépe. Špatné je také to, že uživatelé sociálních sítí nezveřejňují vše ale jen ty dobré věci. Lidé tak získají zkreslený pohled na svět a můžou být se svým životem nespokojení. Někdo z toho může být hodně smutná a někdo z toho může mít i deprese.*“

Respondent č. 4 doplnil, že velkou hrozbou je také ztráta soukromí či únik dat, který je se sociálními sítěmi často spojován. Uživatelé by měli být obezřetní a své soukromí si pečlivě střežit.

Otázka č.13: Máte ve svém okolí někoho, kdo trpí závislostí na počítačových hrách nebo sociálních sítích?

Všichni respondenti se shodli na tom, že mají ve svém okolí někoho, kdo trpí závislostí na počítačových hrách nebo na sociálních sítích.

Respondenti č. 1 a 4 se shodují s respondentem č.5, který uvádí, že ve svém okolí má více lidí, kteří jsou závislí na sociálních sítích než na počítačových hrách.

Respondent č.4 uvádí přibližný poměr svého okolí. „*Okolo sebe mám tak 30 % lidí, kteří jsou závislí na počítačových hrách a zhruba 70 %, kteří jsou závislí na sociálních sítích.*“

Respondent č.5 navíc upřesňuje, že v období jeho střední školy, nebyly sociální sítě tolik používané a téměř každý jeho kamarád nebo spolužák hrál aktivně hry, a to několik hodin denně. „*Na střední hráli hry skoro všichni. A furt. Sociální sítě se vůbec neřešily. Ted' se to spíš obrátilo.*“

Otázka č.14: Ovlivňují novodobé závislosti Vaše studijní výsledky či pracovní výkon?

U této otázky se respondenti více rozmluvili. Většina z nich se shodla na tom, že je novodobé závislosti ovlivňují, ať už v práci nebo ve škole.

Respondenti č.1 a 3 uvedli, že jim novodobé závislosti ovlivňují zejména soustředěnost a kvůli nim se častěji uchylují k prokrastinaci.

Odpověď respondenta č.2 se týkala více závislosti lidí v jeho okolí, převážně jeho kolegů v práci. Sociální sítě a počítačové hry je ovlivňují v soustředěnosti a celkovém pracovním výkonu. Neplní své zadané úkoly, takže je poté dodělávají ostatní. Novodobé závislosti ovlivňují také komunikaci na pracovišti. „*Kolegové kolem mě tráví na sociálních sítích nebo u počítačových her spoustu času během pracovní doby, takže se tolik nesoustředí na práci, jsou méně produktivní a většinou za ně musím dělat věci já, s některými se špatně komunikuje, protože jsou na mobilu nebo na počítači a tolik nevnímají.*“

Z opačného pohledu odpověděl respondent č.4: „*Sociální sítě mě neovlivňují. Během práce tyto věci nesleduju. Ovšem u počítačových her bych řekl, že určitě ovlivňují. Když dlouho hraju, například na nějakém turnaji, tak jsem druhý den dost unavený, mrzutý a nervózní. Jsem také méně produktivní. Někdy mám tendenci hrát během pracovní doby, což mě dost často vyvádí z work flow.*“ V tomto případě mají počítačové hry na respondenta č.4 vliv zejména v oblasti produktivity a ovlivňují také jeho celkové rozpoložení. Respondent je unavený a nutkavé chování ke hraní ho odvádí od práce.

Respondent č.5 opět zavzpomínal na období střední školy. Uvedl, že v současné době ho neovlivňují, nicméně na střední škole ho počítačové hry ovlivňovaly více než dost. Dopadaly na různé oblasti jeho života a ovlivňovaly také studijní výsledky respondenta. „*Počítačové hry jsem na střední hrál furt, a to i během vyučování. Škole jsem se nevěnoval téměř vůbec, prokrastinoval jsem, nesoustředil se a nedával pozor. Většinou to skončilo nějakým zkoušením a blbou známkou.*“

Otázka č.15: Co Vám počítačové hry nebo sociální sítě přináší?

Odpovědi respondentů se u této otázky lišily. I když se respondenti č.1 a 2 shodli na tom, že jim počítačové hry přinesly určité znalosti, každému přinesly znalosti z jiné oblasti. Respondent č.1 uvedl, že mu přinesly znalosti především v oblasti létání, které poté mohl aplikovat v praxi.

Respondentu č.2 přinesly počítačové hry znalosti v oblasti IT. Ať už znalosti v programování, tak se díky nim naučil, jak funguje počítač, různé technologie a internet. Nasměrovaly ho také k tomu, aby dělal to, co ho baví a stal se IT specialistou.

Odpověď respondenta č.4 se týkala zejména turnajů v počítačových hrách, které mu přinesly různé možnosti a získal díky nim mnoho zkušeností. Odměnou mu nebyl pouze finanční obnos, ale i nové kontakty. *„Hry mi v rámci turnajů přinesly spoustu nových zkušeností, navštívených míst, kamarádů a peněz.“*

Respondent č.5 uvádí, že jak sociální sítě, tak i počítačové hry mu přináší relax a dokáže si díky nim odpočinout od každodenních starostí.

Opačný názor má respondent č.3, který odpověděl, že sociální sítě mu přináší pouze frustraci a špatné pocity ze sebe a ze svého života.

Odpověď respondent č.2 se s odpovědí respondenta č.3 neshoduje. Respondent č.2 má k sociálním sítím pozitivní vztah. Díky nim se seznámil se svou přítelkyní, se kterou bude tento rok (2021) 6 let.

Otázka č.16: V opačném případě, co Vám berou?

Všichni respondenti se shodli, že jim jak počítačové hry, tak i sociální sítě berou čas.

Respondent č. 2 navíc uvedl, že počítačové hry jsou finančně náročnější. *„Počítačové hry ... určitě mi berou peníze, ať už kupováním her nebo nějakých přístrojů.“*

Respondent č.3: *„Sociální sítě mi berou soukromí.“*

Otázka č.17: Myslíte si, že trávení času u počítače může ovlivnit zdraví lidí?

Odpovědi všech respondentů byly totožné. Shodli se, že čas strávený u počítače má dopad na zdraví lidí. Uváděli také stejné důsledky jako je zhoršení zraku, bolesti zad či karpální tunely.

Respondenti č. 2, 3 a 5 uvedli, že mezi další důsledky patří špatný životní styl a návyky, které mohou být příčinou obezity. Respondent č.5: „*Lidé většinou zapomínají jíst a pít, nehýbou se a většinou nedostatečně spí. Kvůli těmto věcem jsou pak tlustější.*“

Otázka č.18: Co by se stalo, kdybyste byl v současné době bez internetu?

Respondenti č.1,2 a 3 uvedli, že by se nic nestalo. Ze začátku by byli možná trochu podráždění, nicméně časem by si zvykli a našli si jiné zájmy

Respondent č.1 navíc dodal, že by možná začal více žít a soustředil by se na sebe, než na ostatní a na věci, které mu nic nepřinášejí. Více by se rozvíjel.

Odpověď respondenta č.4 byla vázána na turnaje, které pravidelně hraje. Kdyby byl v současné době bez internetu, přišel by o kontakty, dostavily by se negativní emoce a nebyl by sám sebou. „*Ztratil bych spojení s ostatními, to by mě hodně štvalo, potom bych byl nervózní, naštvaný, nesvůj a měl bych strach, zda se ještě někdy připojím. Časem bych to ale asi zvládl*“

Respondent č.5 uvedl, že kdyby si musel zvyknout, tak časem by si zvykl, nicméně by byl hodně nervózní a začátky by byly horší. Chyběly by mu počítačové hry a sociální síť.

Otázka č.19: Dokážete si představit, že byste nemohl hrát počítačové hry a používat sociální síť?

Respondenti č. 1,2 a 3 se shodli na tom, že by si život bez počítačových her a sociálních sítí dokázaly představit. Ze začátku by nejspíš nevěděly, co s volným časem ale alespoň by našli nové koníčky a se svými přáteli by komunikovali jiným způsobem. Komunikace by tak byla více osobní.

Respondenti č. 4 a 5 odpověděli oproti ostatním respondentům odlišně.

Respondent č.4: „*U sociálních sítí si to dokážu představit ale u počítačových her ne. Je to určitá nostalgie, něco z dětství a je to součást mě. Vnímám to jako vášeň, a i určitý finanční příjem.*“

Pouze respondent č.5 by si nedokázal život bez počítačových her a sociálních sítí. Uvádí, že obě tyto aktivity jsou jeho součástí, a také součástí dnešní doby.

Otázka č.20: Jaký podle Vás mají závislosti na počítačových hrách a sociálních sítích dopad na společnost?

Všichni respondenti se shodli, že dnešní společnost žije ve virtuálním světě a zapomíná na ten reálný. Sociální sítě a počítačové hry ovlivňují sociální vztahy, lidé se od sebe odcizují a mají problémy s komunikací.

Respondent č.4 navíc dodává, že lidé se v dnešní době stávají více introvertní a dokáží komunikovat téměř jen přes sociální sítě.

Za velice alarmující považují respondenti č.2, 3, 4 a 5 problematiku špatného životního stylu a s tím související obezitu. Respondent č.3: *„Kvůli dlouhému sezení, špatnému jídlu a celkové neaktivitě, jsou lidé čím dál více tlustý.“*

Téměř všichni respondenti se shodli na tom, že sociální sítě a počítačové hry mají markantní dopad na mladou generaci. Děti a mladiství netráví tolik času se svými vrstevníky a raději vyhledávají kontakty na internetu.

Respondent č. 2 svou odpověď doplnil, že dnešní společnost je uspěchaná, žene se za úspěchy ostatních a neustále se s někým poměruje. Došlo také ke změnám hodnot, dnes jsou důležité virtuální faktory, místo těch reálných. Příkladem mohou být sledující na sociálních sítích. *„Nelíbí se mi, jak jsou lidé v dnešní době uspěchaní, vidí na sociálních sítích, že někdo, komu je 20, navštívil všechny kontinenty a má postavený barák a hned si myslí, že jsou pozadu a musí něco dohánět. Společnosti se také dost změnilы hodnoty, v současnosti lidé považují za důležité, kolik má kdo followerů na Instagramu. To mi přijde absurdní.“*

Podle respondenta č.4 navíc lidé přestávají číst klasické knihy a raději si zahrají nějakou hru. To vše má dopad i na slovní zásobu rodného jazyka a celkovou vzdělanost. Společnost se již tak často kriticky nezamýšlí a přijímá všechny informace z internetu, i když se jedná o nepravdivé informace. Ztrácí se pomalu schopnost vytvářet si vlastní názory.

Otázka č.21: Vidíte nějaký rozdíl mezi závislostí na počítačových hrách a na sociálních sítích?

Respondenti č. 2, 4 a 5 shodně odpověděli, že v tom rozdíl nevidí. Podle nich je závislost prostě závislost. V obou případech je to stejné.

Respondent č. 1: *„Podle mě v tom rozdíl jako takový není, oboje může člověku něco přinést. Může se něco naučit a dozvědět se spoustu věcí, pokud teda chce.“*

U respondenta č.3 se odpověď stahovala spíše k důvodům proč jedinec používá sociální sítě a hraje počítačové hry. Tyto závislosti proto vnímá odlišně. „*Sociální sítě jsou brány jako nutnost dnešní doby, zatímco počítačové hry plní spíše funkci zábavy. Takže je to jiné.*“

6.7 Závěr výzkumu

Výzkum byl realizován skrze kvalitativní přístup za pomoci polostrukturovaných rozhovorů. Výzkumným souborem byli muži, ve věku 18-35 let. Hlavním cílem výzkumu bylo poukázat na individuální názory na novodobé závislosti. Výzkum proběhl bez jakýchkoliv problémů. Respondenti odpověděli na všechny položené otázky, i na otázky, které byly v průběhu rozhovoru doplněny. Výzkum přinesl mnoho zajímavých názorů a informací v oblasti počítačových her, sociálních sítí a internetu. Jednou z nich byla informace týkající se začátku jejich hraní. Pokud by rodiče respondentů nenastavili omezení či zákaz hraní, respondenti uváděli, že by začali hrát již v nižším věku. Je zde tedy vidět, jak důležitá je výchova a stanovení limitů od samotných rodičů. Dopady a negativa, která s sebou nejen počítačové hry přináší, by se mohly objevit již v nižším věku, pokud by rodiče nezasáhli.

Na začátku výzkumu jsem si stanovila tři výzkumné otázky. První výzkumná otázka se týkala toho, zda hraní počítačových her a užívání sociálních sítí výrazně zasahuje do života jedince. Z odpovědí respondentů vyplynulo, že zasahuje. Jak sociální sítě, tak se i počítačové hry dotýkají nejrůznějších sfér lidského života. Nejvýrazněji zasahují do času a sociálních vztahů. Lidé spolu neumí komunikovat, což souvisí i se seznamováním. Současná společnost dává přednost sociálním sítím, před reálným světem a osobním setkáním. Neustálé porovnávání se s ostatními, může mít dopad na psychiku a sebevědomí. Kvůli obsahu sociálních sítí lidé získávají zkreslený pohled na svět a ztotožňují se s názory ostatních a obsahy na internetu, které mohou být často lživé.

Další velkou oblastí je zdraví. Tato oblast souvisí s oběma druhy. Mezi nejčastější zdravotní problémy patří problémy se zády, zhoršující se zrak, karpální tunely a obezita, která je výsledkem špatného životního stylu. Kvůli strávenému času u počítačových her nebo sociálních sítí, nemají čas na správné návyky a dodržování pravidel zdravého životního stylu. Zapomínají jíst, pít a dostatečně spát.

Oblastí, do které počítačové hry a sociální sítě zasahují je také oblast práce a školy. Obecně jsou kvůli nim lidé nesoustředění, klesá jim produktivita, dostávají se negativní emoce a dost často vedou tyto aktivity k prokrastinaci. Nemusí ovšem svým jednáním ovlivňovat

pouze svůj vlastní výkon, ale i výkon někoho jiného. Co se týče práce, kvůli neplnění svých povinností mohou přidělovat práci svým kolegům. Sociální sítě a počítačové hry nezasahují pouze do pracovní sféry, u studujících mohou ovlivnit nejen soustředěnost, ale i celkové studijní výsledky. Ty mohou být negativně ovlivněny právě nepozorností nebo nedostatečnou přípravou.

Druhá výzkumná otázka sledovala, zda přináší počítačové hry a sociální sítě do života jedinců více pozitiv či negativ. Nelze odpovědět obecně, jelikož počítačové hry přináší jedincům více pozitiv a méně negativ, zatímco sociální sítě to mají naopak. Jedinci chápou počítačové hry jako určitou součást dětství, nostalgii, což může být jeden z důvodů, proč na hraní počítačových her vidí více pozitiv. Sociální sítě používají všichni, nicméně kratší dobu než počítačové hry. Nemají k nim tedy takový vztah. U počítačových her vidí více pozitiv, které mohou uplatnit i v reálném životě např. zlepšení jazyka, znalosti v různých oblastech a z profesích, zlepšení logického a strategického myšlení či finanční gramotnost. Sociální sítě jsou chápány spíše jako zábava, nástroj pro seznámení a komunikaci. Lze je využít k marketingu. Společným negativem je strávený čas. Negativa v oblasti počítačových her se týkají spíše financí a zdravotních problémů, kdežto u sociálních sítí jde o hlubší negativa, která se týkají psychiky člověka, nazírání na svět a ztráty soukromí.

Poslední výzkumná otázka se zaměřovala na to, zda si lidé dokáží představit život bez internetu, sociálních sítí a počítačových her. Většina si život bez těchto věcí dokáže představit. I když by pro ně byly začátky horší, časem by si zvykli. Největší problém by měli s vyplněním volného času, nervozitou a naštváním. Po přijetí, že by bez těchto věcí byli, by si našli více času na sebe, objevily nové koníčky a způsoby komunikace. Ti, co by si takový život nedokázali představit by strádali v oblasti příležitostí (cestování, přátelé), peněz a celkově by ztratily část sebe.

Zajímavé bylo také zjištění, že většina respondentů si je vědoma velkého množství času stráveného zejména u počítačových her a negativ, které přináší. Žádný z dotazovaných tohoto času nelituje a nerozhodl by se jinak.

Podle mého názoru byl cíl výzkumu splněn a prostřednictvím položených otázek byly zjištěny potřebné a velice zajímavé názory na tuto problematiku.

6.8 Diskuze

Závěr výzkumu shrnuje názory jednotlivých respondentů. Poukazuje na to, do jakých oblastí života užívání sociálních sítí a hraní počítačových her zasahují. Respondenti v tomto případě odpověděli tak, jak jsem předpokládala. Jakožto jedinec, který užívá pouze sociální síť a nehraje počítačové hry, vnímám největší negativa v oblasti zdraví. Sama mám kolem sebe několik jedinců, u kterých je zřejmé, jak moc hry tuto oblast ovlivňují. O to více mě v praktické části odpovědi respondentů překvapily, když uvedli, že si rizik a negativ jsou vědomi, nicméně stále v tom pokračují. Přijde mi zajímavé, že jedinci u počítačových her tráví tolik hodin a někdy hrají pouze kvůli zábavě či výplni času. Myslím si, že by si měli najít další koníčky, zejména pohybové, které by vykompenzovaly prosezené hodiny u počítače. Osobně se snažím dělat takové věci, které mi něco přináší a v co nejmenším měřítku zasahují do mého zdraví a životního stylu. Zajímalo by mě, zda někdy změní sami názor na tuto problematiku a pokud ano, v kolika letech.

Překvapilo mě, že většina jedinců by si život bez internetu, sociálních sítí a počítačových her dokázala představit. U této oblasti jsem si myslela, že se budou názory přiklánět spíše k tomu, že si bez toho život představit nedokáží. Sama vnímám několik jedinců kolem sebe za závislé. Zjistila jsem, že velkou roli v tom hrají přátelé, kterými jsou obklopeni. Pokud mají jejich přátelé stejné zájmy, nemají motivaci k tomu hledat si jiné koníčky a rozvíjet se v jiných oblastech. Sama za sebe vnímám počítačové hry za aktivitu, kterou bych vykonávala pouze krátkou chvíli, ale několik hodin si představit nedokáží. Velké plus shledávám ve zlepšení jazyka, stejně jako filmy, seriály či knihy v cizím jazyce, i hry dokáží pozvednout úroveň cizího jazyka nejen v oblasti slovní zásoby, ale i poslechu či čtení. Otázkou je, zda neexistuje jiná cesta, díky které by si jedinci mohli zdokonalit jazyk a nesouvisela by s tolika negativy. Další otázkou také je, zda jedinci začali hrát primárně kvůli cizímu jazyku nebo zda to byl jen vedlejší produkt.

Z pohledu metodologie a použitých metod jsem měla několik obav. První obava se týkala použité metody, tedy polostrukturovaného rozhovoru. Nebyla jsem si jistá, zda jsem si zvolila správnou metodu a zda jsem si ke svému tématu měla zvolit právě kvalitativní výzkum. Sama jsem rozhovor nikdy nevedla a bála jsem se, že se budu odchylovat od tématu a nebudu schopná vrátit se k jádru věci. Nakonec se ukázalo, že k tématu, který jsem zkoumala byl tento přístup zvolen správně. Dokázala jsem se tak lépe dostat k zajímavým názorům a proniknout do hloubky. Každý můj rozhovor byl lepší a snažila jsem se na ten následující připravit více a

vychytat oblasti, které jsem u toho předešlého podcenila. Měla jsem také strach, že respondenti nebudou chtít na nějaké otázky odpovídat anebo odpoví nedostatečně, stručně. Ukázalo se, že i tyto obavy byly zbytečné, jelikož respondenti odpovídali obsáhle a srozumitelně. Komunikace s nimi byla zcela bez problému. Za těžší považuji nestrannost výzkumníka. Jak jsem na začátku uvedla, sama počítačové hry nehraji, o to více mě zajímala praktická část a názory hráčů her, nicméně u rozhovorů nesměla chybět disciplína, díky které jsem do otázek v rozhovoru a doplňujících otázek nevkládala vlastní názory či zaujetí. Myslím si, že jsem roli výzkumníka zvládla, protože sami respondenti by nepoznali, že sama hry nehraju. Tato disciplína mi pomohla otevřít se názorům ostatních a přijmout pozitivní stránku počítačových her. U sociálních sítí jsem se s většinou názorů respondentů ztotožňovala.

Co se týče výzkumného vzorku, jsem si vědoma, že jsem měla pouze pět respondentů, a tento vzorek nelze reprezentovat na celou populaci, nicméně si myslím, že jsem získala názory, které by uvedli i jiní respondenti. Odpovědi se u většiny otázek ztotožňovaly. Zajímavé by bylo v tomto případě, nalézt skupinu jedinců, kteří hrají pouze počítačové hry a nepoužívají sociální sítě, a naopak a zaměřit se na názory na opačnou problematiku. Myslím si, že by se objevily i stereotypy, které jsou například s počítačovými hráči spojeny nebo naopak by se potvrdila určitá tvrzení. Myslím si, že by se odpovědi mohli lišit pouze v takovém případě, kdyby do výzkumného souboru byly zahrnuty i ženy. Výzkum by šel rozšířit o další oblasti. Například by se mohla práce zaměřit na to, co hraní počítačových her obnáší a jak dlouho jedinci trvá, než se naučí hrát a pronikne do herního světa. Hráči mezi sebou mají určitý slang, terminologii, kterou mezi sebou všichni používají. Zajímavé by bylo zaměřit pozornost také na každodenní rutinu a návyky, jak hráčů počítačových her, tak i uživatelů sociálních sítí. Rutiny obou těchto skupin by se daly dále komparovat. Poodkryly by mezery, které jedinci například v životním stylu a návycích mají a jak se liší od každodenních rutin jedinců, kteří ani nehrají a nepoužívají sociální sítě.

ZÁVĚR

Tématem bakalářské práce s názvem Digitální věk – novodobé závislosti bylo objasnění světa internetu, netolismu, používaných sociálních sítí a počítačových her.

Teoretická část byla zaměřena zejména na pojmy jako závislost, netolismus, internet, sociální sítě a počítačové hry. U termínu závislost jsem popsala různá vymezení, rozebrala jsem typy závislostí a zaměřila se na závislosti látkové, které jsou nejčastěji spojovány s různými návykovými látkami, tak na závislosti nelátkové, u kterých se jedná o závislost ve vztahu k určitým aktivitám. Popsala jsem také jejich společné znaky, které mají základ v genetice, neurobiologii a osobnostních a klinických charakteristikách. Dále jsem se věnovala samotnému netolismu, jeho vymezení a zmínila jeho znaky a časté příznaky, mezi které patří například ztráta kontroly nad časem a potřeba být neustále online. Uvedla jsem také jeho druhy, rizika a možnosti léčby, které nespočívají pouze v psychoterapii, ale také farmakoterapii. Byl vymezen termín internet a byla uvedena také jeho historie, která spadá až do roku 1957. Zmínila jsem také služby internetu, které v současné době využívá většina společnosti. Sociální sítě, spolu s počítačovými hrami patří mezi ty důležitější v mé práci. Jsou důležité zejména pro praktickou část, která na část teoretickou navazuje. U sociálních sítí byly zmíněny definice a jejich historie. Uvedla jsem také jednotlivé sociální sítě, které byly následně popsány, zejména z hlediska jejich funkcí a principů. Důležitou oblastí bylo bezpečné užívání sociálních sítí, které souvisí nejen se sociálními sítěmi ale internetem obecně. Stěžejní pro mou bakalářskou práci bylo uvedení pozitiv a negativ, které byly zmíněny z různých oblastí života. Posledním celkem teoretické části byly počítačové hry. Nejprve jsem definovala počítačovou hru jako takovou a uvedla její historii. Zmínila jsem hry, které předcházely těm dnešním a některé z nich se hrají dodnes. Dále jsem popsala stručně počítačové technologie a software, který s nimi souvisí. Následovaly žánry her. Vybrala jsem ty nejvíce známé a popsala je. Z žánrů vyplývá, na které oblasti jedince působí př. logické myšlení, fantazie, kooperace či trpělivost. Na konci byla zmíněna pozitiva a negativa.

Cílem této práce bylo zjistit, jaká pozitiva a negativa z různých rovin přináší novodobé závislosti 21. století. Tento cíl byl splněn nejen v teoretické části u jednotlivých kapitol, ale také v části praktické. Prostřednictvím kvalitativního výzkumu a již na začátku zvolené metody sběru dat – rozhovoru, jsem získala nejen názory na problematiku digitálního věku, ale také byla zmíněna pozitiva a negativa u počítačových her a sociálních sítí, které téměř korespondovaly s teoretickou částí. Metoda sběru dat byla zvolena v rámci tématu vhodně.

Praktická část měla za cíl poukázat na individuální názory. Splnění cíle lze dokumentovat na odpovědích respondentů. Respondenti odpověděli na všechny otázky a pomohli tak poodhalit svět počítačových her a sociálních sítí. Nejen z pozitivní stránky ale také negativní. Díky posledním otázkám v rozhovoru, které byly zaměřeny více na zamyšlení nad dopady na společnost a novodobými závislostmi, respondenti přinesly do práce zajímavé myšlenky a názory. Novodobé závislosti ovlivňují jedince v různých oblastech, jakými je oblast sociální, zdravotní či pracovní. Odpovědi přinesly mnoho nápadů k dalšímu rozšíření, které by se zaměřovalo na konkrétní skupiny osob či každodenní rutiny hráčů a uživatelů sociálních sítí. Zajímavé by bylo také zaměření pouze na počítačové hry a na herní svět.

Tato práce, zejména pak praktická část mi pomohla pochopit, jak hráči počítačových her uvažují, jaké mají názory, jak ve svých očích vidí sociální sítě a jak se ztotožňují jejich odpovědi s ostatními. Z respondentů se v odpovědích utvořila pomyslná komunita, která odpovídala, až na pár výjimek téměř totožně. Práce pomůže jedincům, kteří nejsou součástí virtuálního světa, nahlédnout do skrytých oblastí a sami se pak rozhodnout, zda mají sociální sítě a počítačové hry více negativ či pozitiv.

Toto téma mě velice zajímá a chtěla bych ho zpracovat ve své diplomové práci.

POUŽITÁ LITERATURA

BENDOVIÁ, Helena. *Co je nového v počítačových hrách*. Praha: Nová beseda, 2019. Co je nového. ISBN 978-80-906751-9-3.

BLINKA, Lukáš. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-271-0991-3.

DĚDIČEK, Dominik. *Facebook: jednoduše*. Brno: Computer Press, 2010. Naučte se za víkend (Computer Press). ISBN 978-80-251-3196-1.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. české vyd. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.

HANUSOVÁ, Hana. *Negativní a pozitivní vlivy sociálních sítí na mládež (facebook)*. Brno, 2012. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Doc. Ing. Jiří Strach, CSc. Dostupné z: <http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1428496328.pdf>

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.

KOHOUT, Roman a Radek KARCHŇÁK. *Bezpečnost v online prostředí*. Karlovy Vary: Biblio Karlovy Vary, 2016. ISBN 978-80-260-9543-9.

KOPECKÝ, Kamil a René SZOTKOWSKI. *Rizika sociálních sítí*. Olomouc, 2015. Studijní text. Univerzita Palackého v Olomouci. Dostupné z: http://old.pdf.upol.cz/fileadmin/user_upload/PdF/veda- vyzkum- zahr/2015/seminare/Studijni_text_-_Rizika_socialnich_siti.pdf

KRAS, Pavel. *Internet v kostce: [vyhledávání informací, nakupování, domácí bankovníctví, elektronická pošta: užití v běžném životě]*. 2. vyd. Havlíčkův Brod: Fragment, 2002. ISBN 80-720-0631-2.

NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Vyd. 4., aktualiz. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-908-8.

PAVLÍČEK, Antonín. *Nová média a sociální síť*. Praha: Oeconomica, 2010. ISBN 978-80-245-1742-1.

RÖHR, Heinz-Peter. *Závislost: jak jí porozumět a jak ji překonat*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-802-6209-270.

SEMERÁDOVÁ, Tereza a Petr WEINLICH. *Marketing na Facebooku a Instagramu: využijte naplno organický dosah i sponzorované příspěvky*. Brno: Computer Press, 2019. ISBN 978-80-251-4959-1.

SKLENÁK, Vilém. *Data, informace, znalosti a Internet*. Praha: C.H. Beck, 2001. ISBN 80-717-9409-0.

ŠKYŘÍK, Petr. *Internet: definice, možnosti, vize*. Brno: Tribun EU, 2009, s.5. Knihovnicka.cz. ISBN 978-80-7399-784-7.

ŠVARŤÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0644-6.

VARGOVÁ, Jaroslava. *Zastoupení počítačových her ve volnočasových aktivitách dětí druhého stupně ZŠ a jejich vliv na jedince*. Brno, 2013. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Lékařská fakulta. Vedoucí práce doc. PhDr. Miroslava Kyasová, Ph.D.

ZÁŠKODNÁ, Helena. *Závislost na drogách*. Ostrava: Ostravská univerzita, Filozofická fakulta, 2004. ISBN 80-704-2689-6.

INTERNETOVÉ ZDROJE

A Brief History of Internet. *Internet Society* [online]. 2003 [cit. 2021-04-21]. Dostupné z: <https://web.archive.org/web/20070604153304/http://www.isoc.org/internet/history/brief.shtml>

Aplikace, která (momentálně) předčí WhatsApp i Facebook. *Chip* [online]. [cit. 2021-04-21]. Dostupné z: <https://www.chip.cz/novinky/aplikace-ktera-momentalne-predci-whatsapp-i-facebook/>

Features. *Instagram* [online]. [cit. 2021-04-21]. Dostupné z: <https://about.instagram.com/features>

GENTILE, Douglas. Video Games Affect the Brain—for Better and Worse. *Dana Foundation* [online]. 2009 [cit. 2021-04-24]. Dostupné z: <https://www.dana.org/article/video-games-affect-the-brain-for-better-and-worse/>

HAVLOVÁ, Jaroslava. Sociální síť. In: *KTD: Česká terminologická databáze knihovnictví a informační vědy (TDKIV)* [online]. Praha: Národní knihovna ČR, 2003- [cit. 2021-04-20]. Dostupné z: https://aleph.nkp.cz/F/?func=direct&doc_number=000015947&local_base=KTD.

Jak se závislost na internetu definuje? *Adiktologická ambulance: Klinika adiktologie* [online]. 2010 [cit. 2021-4-24]. Dostupné z: <https://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/jak-se-zavislost-na-internetu-definuje/>

KOLÁŘ, Petr. Operační systémy [online]. [cit. 2021-4-23]. Dostupné z: <http://www.nti.tul.cz/~kolar/os/os.pdf>

Netolismus: Průvodce online závislostmi. *Netolismus* [online]. [cit. 2021-4-24]. Dostupné z: <https://www.netolismus.cz/>

Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách. *Národní zdravotnický informační portál* [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2021 [cit. 2021-4-24]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus>. ISSN 2695-0340.

Our company. *Twitter* [online]. [cit. 2021-04-21]. Dostupné z: <https://about.twitter.com/en/who-we-are/our-company>

ROBINSON, Lawrence a Melinda SMITH. Social Media and Mental Health. *Helpguide* [online]. [cit. 2021-4-22]. Dostupné z: <https://www.helpguide.org/articles/mental-health/social-media-and-mental-health.htm>

Social network. *Britannica Online Encyclopedia* [online]. [cit. 2021-04-20]. Dostupné z: <https://www.britannica.com/technology/social-network>

Syndrom FoMO (fear of missing out). *Řízení školy online* [online]. 2020 [cit. 2021-4-22]. Dostupné z: <https://www.rizeniskoly.cz/cz/aktuality/syndrom-fomo-fear-of-missing-out.a-7155.html>

SYSTROM, Kevin. What is the history of Instagram. *Quora* [online]. [cit. 2021-04-21]. Dostupné z: <https://www.quora.com/Instagram-company/What-is-the-genesis-of-Instagram>

Types of Addiction and How They're Treated. *Healthline* [online]. [cit. 2021-3-3]. Dostupné z: <https://www.healthline.com/health/types-of-addiction>

Video game. *Lexico* [online]. [cit. 2021-4-22]. Dostupné z: https://www.lexico.com/en/definition/video_game

What Is Social Networking?. *Social Networking* [online]. 2009 [cit. 2021-04-21]. Dostupné z: <https://www.whatissocialnetworking.com/>

WRITER, Staff. What Is Computer Technology? *Reference* [online]. [cit. 2021-4-22]. Dostupné z: <https://www.reference.com/world-view/computer-technology-3aa9bef26aa93ba0>

ČLÁNEK V ČASOPISU

BASLER, Jaromír. Počítačové hry, jejich dělení, současné tendence vývoje a základní výzkumná šetření z oblasti počítačových her. *Trendy ve vzdělávání*. [online]. 2016, 9(1), 20-27 [cit. 2021-04-22]. ISSN 18058949. Dostupné z: doi:10.5507/tvv.2016.003

DOSTÁL, Jiří. Výukový software a počítačové hry – Nástroje moderního vzdělávání. *Časopis pro technickou a informační výchovu*. [online]. 2009, 1(1), 23-28 [cit. 2021-04-22]. ISSN 1803537X. Dostupné z: doi:10.5507/jtie.2009.003

GRIFFITHS, Mark. Nicotine, tobacco and addiction. *Nature* [online]. 1996, 384(6604), s.18, [cit. 2021-04-20]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1038/384018b0>

NEŠPOR, Karel a Ladislav CSĚMY. Zdravotní rizika počítačových her a videoher. *Česká a slovenská psychiatrie*. 2007, 103(5), s. 246–250. ISSN 1212-0383.

VACEK, Jaroslav a Petra VONDRÁČKOVÁ. Behaviorální závislosti: klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie. *Česká a slovenská psychiatrie*. 2014, 110(3), s.144-148. ISSN 1212-0383.

PŘÍLOHY

Příloha A – OTÁZKY K ROZHOVORU

Řekněte mi něco o sobě (věk, dosažené vzdělání, student/pracující ...)

1. Jaká chytrá zařízení využíváte pro Vaše osobní potřeby nejčastěji?
2. V kolika letech jste začal hrát?
3. Jaké žánry her nyní hrajete?
4. Jak často počítačové hry hrajete?
5. Kolik času u hraní strávíte?
6. Jaká jsou podle Vás pozitiva na hraní počítačových her?
7. Co podle Vás patří mezi negativa?
8. Jaké využíváte sociální sítě?
9. Z jakého důvodu sledujete sociální sítě?
10. Kolik času strávíte na těchto sítích?
11. Co byste zařadil mezi pozitiva sociálních sítí?
12. Co naopak mezi negativa?
13. Máte ve svém okolí někoho, kdo trpí závislostí na počítačových hrách nebo sociálních sítích?
14. Ovlivňují novodobé závislosti Vaše studijní výsledky či pracovní výkon?
15. Co Vám počítačové hry nebo sociální sítě přináší?
16. V opačném případě, co Vám berou?
17. Myslíte si, že trávení času u počítače může ovlivnit zdraví lidí?
18. Co by se stalo, kdybyste byl v současné době bez internetu?
19. Dokážete si představit, že byste nemohl hrát počítačové hry a používat sociální sítě?
20. Jaký podle Vás mají závislosti na počítačových hrách a sociálních sítích dopad na společnost?
21. Vidíte nějaký rozdíl mezi závislostí na počítačových hrách a na sociálních sítích?