

Gymnázium Přírodní škola, o.p.s.
Profilová práce — třída Omikron
Nižší stupeň studia
2022/2023

Adam Karim Issa

Netolismus

Vedoucí práce: PhDr. Jaroslav Najbert, Ph.D.

Datum odevzdání: 18.11.2022

Poděkování	4
Abstrakt	5
Úvod	6
Metodika výzkumu	6
Cíle	7
TEORETICKÁ ČÁST	9
1. Závislost	9
Typy a znaky závislosti	10
Látková závislost	10
Znaky látkové závislosti	10
Nelátková závislost	10
Znaky nelátkové závislosti	11
2. Netolismus	11
Druhy netolismu	12
Znaky netolismu	13
Projevy netolismu	13
Prevence netolismu	13
Rizikové faktory netolismu	14
Tělesná rizika	14
Psychologická a sociální rizika	14
3. Sociální sítě	14
Pozitiva a negativa sociálních sítí	15
Pozitiva	15
Negativa	15
Nejpoužívanější sociální sítě	16
4. Videohry	17
Základní charakteristika videoher	18
Závislost na videohrách	20
PRAKTICKÁ ČÁST	21
Tabulky	22
Grafy	26
Abstinenční týden	28
Závěr výzkumu	30
Závěr	30
Seznam literatury	31

Internetové zdroje	31
Rozhovor s mámou (Příloha 1)	33
Rozhovor s tátou (Příloha 2)	36
Záměr (Příloha 3)	40

Poděkování

Chtěl bych poděkovat mému vedoucímu práce PhDr. Jaroslav Najbertovi, Ph.D. za průběžnou konzultaci a realizaci této ročníkové práce. Evě Šotolové za pomoc se

získání zdrojů. A v neposlední řadě mé mámě a tátovi, se kterými jsem udělal rozhovory.

Abstrakt

Ročníková práce na téma netolismus se zabývá jednou z forem závislostního chování a závislostí jako takovou. Vymezuje základní pojmy, projevy, znaky, druhy, a důsledky netolismu. V praktické části jsem sledoval čas a změny chování u sebe samého v souvislosti s používáním internetu, sociálních sítí a videoher v jednotlivých obdobích roku (prázdniny, běžný školní týden apod.). Cílem toho introspektivního sledování bylo zjistit, zda se jedná již o závislost s projevujícími změnami v chování. Praktická část byla doplněna rozhovory s rodiči a abstinenčním týdnem.

Klíčová slova: závislost, netolismus, videohry, sociální sítě, introspektivní výzkum, rozhovor, rizika, prevence, znaky, druhy

Úvod

Toto téma jsem si vybral převážně, proto, že mi přijde v této době poměrně dost aktuální a všude na internetu jsem o tom viděl různé články. V době pandemie jsem dostal svůj první počítač a začal jsem být hodně aktivní na sociálních sítích a často jsem hrál hry.

Nakonec to dovršilo do bodu, kdy mi začali moji rodiče říkat, že jsem závislý, a tak mě to přinutilo se nad tím zamyslet a o tuto problematiku jsem se začal více zajímat. Shodou okolností se blížil termín zadávání profilových prací, tak jsem si řekl, že bych mohl psát o tomto tématu. Když jsem se nad tím poprvé zamýšlel, uvědomil jsem si, že žijeme v době technologického pokroku, který ovlivňuje naše životy do takové míry, že si bez technologií a jejich pomoci dokážu představit fungování světa.

V teoretické části se zaměřím na obecné informace o závislosti a netolismu, do kterého spadají sociální sítě a videohry. Uvedu, jaké jsou typy a znaky závislosti, dále druhy, znaky, projevy, prevenci a rizikové faktory netolismu a v návaznosti popíšu sociální sítě a videohry.

V praktické části je mým cílem zjistit do jaké míry mě ovlivňují sociální sítě, hraní her a internet. Tento výzkum jsem prováděl introspektivním šetřením. Vybraný týden jsem zapisoval strávený čas na počítači a mobilu, zapisoval jsem si změny nálad do reflexního deníčku. Součástí praktické části byl také rozhovor s mými rodiči.

Tématem rozhovoru bylo, jaký mají postoj k tomuto tématu. Dále jsem si v rámci výzkumu vyhradil týden, kdy nebudu vůbec na sociálních sítích, internetu a hraní her.

Metodika výzkumu

Ze všeho nejdříve jsem pracoval s odbornou literaturou, kde jsem se seznámil s tématem okolo závislosti a netolismu. V literatuře jsem převážně hledal jejich definice a znaky, z toho jsem se dozvěděl, že jestli se u mě projevují znaky závislosti, musím

nejdříve zdokumentovat svoji běžnou uživatelskou zkušenost s internetem, sociálními sítí a hraním her. Dále už jsem předem věděl, jaké jsou právě znaky netolismu a na co si mám dát pozor. Následně jsem provedl introspektivní výzkum tzv. sebeanalýzu, kde jsem si v týdnu zapisoval, jakou aplikaci, hru jsem spustil, čas tím strávený, v jakém časovém rozmezí to bylo a jakou jsem měl přitom náladu, respektive jak se mi změnila. Zaznamenaný čas se týkal pouze volnočasových aktivit, nikoliv aktivit souvisejících se školou. Záleželo, v jakém týdnu se moje uživatelské chování mění s ohledem na probíhající události (škola, prázdniny apod.), proto jsem měření prováděl v modelových týdnech 1) běžný školní týden, 2) prázdninový týden, 3) týden před podmínkami, 4) přípravném týdnu před expedicí, 5) průběh expedice. Celkově jsem udělal sedm pozorování, tudíž sedm týdnů (7–13 března, 14–18 března, 18–24 dubna, 2–8 května, 23–29 května, 3–9 června, 10–17 června). Všechna tato data jsem si zapisoval do reflexního deníčku, který jsem nosil neustále u sebe. Tyto údaje jsem přepsal do excelové tabulky a následně jsem udělal grafy a tabulky zobrazující pro mě zajímavá zjištění. To jsem doplnil abstinčním týdnem, kde jsem sledoval, “co vše se mnou abstinence, jak fyzicky, tak psychicky, dělá.” Toto vše jsem doplnil dvěma jednotlivými rozhovory s rodiči a jejich vlastními zkušenostmi obecně se závislostí a netolismem a jejich názory na danou tematiku.

Cíle

- Zjistit do jaké míry mě ovlivňují sociální sítě, internet a hraní her
- Do jaké míry mě ve zkoumaném období objeví znaky netolismu
- Udělat rozhovor s rodiči o jejich přístupu k této problematice

TEORETICKÁ ČÁST

1. Závislost

Závislost se definuje jako porucha, jejíž charakteristika spočívá v tom, že má dotčený člověk opakované nutkání užít určitou látku nebo podlehnout určitému chování navzdory obnášejícím negativním následkům. Marlatt et al. definují závislost, jako *“opakující se vzorec chování, který zvyšuje riziko vzniku zdravotních nebo osobních či společenských problémů. Závislostní chování je subjektivně prožíváno jako ztráta kontroly a objevuje se i přes volní snahu abstinovat nebo užívat s mírou.”* Běžný vzorec chování je charakterizovaný okamžitým uspokojením, který je často doprovázen škodlivými účinky. Pokusy změnit závislostní chování jsou obvykle charakterizovány vysokou mírou relapsů (Vacek a Vondráčková, 2014 in: Terlová, 2019).

Typy a znaky závislosti

Pro orientaci v tomto tématu je nutné si uvést základní dělení závislosti. Hlavní dva typy závislosti je látková závislost a nelátková závislost.

Látková závislost

Látková závislost, také se používá termín drogová závislost, je druhem závislosti, ke které dochází následkem „opakovaného užívání psychoaktivní látky“. Látková závislost dotyčnou osobu ohrožuje jednak psychicky, ale také i sociálně, fyzicky a finančně (Janovská et al., 2013 in: Terlová, 2019).

ZNAKY LÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI

WHO, neboli World Health Organization, což je světová zdravotnická organizace definuje znaky látkové závislosti následovně:

- **Silná touha užívat látku**
- **Potíže v kontrole** – neschopnost závislého člověka určit množství užívané látky
- **Tolerance** – postupně se zvyšuje množství dávky potřebné k dosažení uspokojení
- **Zanedbávání zájmů** – jelikož pozornost je věnována především získávání látky nebo jejímu užívání
- **Nástup abstinčních příznaků** – závislí člověk se snaží abstinční příznaky utlumit, což vede k opakovanému, intenzivnějšího užívání látky
- **Pokračování užívání i přes očividné škodlivé následky**
(Centrum prevence rizikové virtuální komunikace, 2015)

Nelátková závislost

Nelátkové závislosti (behaviorální závislosti) jsou závislosti, kdy uživatelé nejsou závislí přímo na návykové psychoaktivní látce, ale jsou závislí na určité činnosti. Podle státního zdravotního ústavu nelátková závislost nemá na rozdíl od závislosti látkové fyziologické dopady na zdraví člověka, ale její dopady můžeme pozorovat v podobě psychických potíží, sociálních nebo finančních.

ZNAKY NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI

Jednou z možností je princip „tří C závislosti“ je nutkání, nedostatek sebekontroly a pokračování i přes způsobené negativní důsledky.

Dále existuje šest dalších znaků nelátkové závislosti a to:

- **Význačnost** – určitá aktivita se stane nejdůležitější v životě jedince a ovlivňuje jeho myšlení, pocity a chování
- **Změna nálady** – daná aktivita se zahájí za účelem uklidnění se
- **Tolerance** – závislý člověk neustále prodlužuje dobu, po kterou se dané činnosti věnuje, aby dosáhl stejného prožitku
- **Abstinenční příznaky** – výbušné až agresivní reakce, pocity úzkosti, sklíčenost a jiné psychické potíže, které zmizí prakticky ihned poté, co se člověku podaří zopakovat chování, na kterém je závislý
- **Mezilidský nebo vnitřní konflikt** – závislost vyvolává nelibost okolí
- **Relaps** – závislý člověk opakuje vzorce závislostního chování, se kterými sám zcela nesouhlasí

(Centrum prevence rizikové virtuální komunikace, 2015, Státní zdravotní ústav)

2. Netolismus

Netolismus je závislost na virtuálních drogách, mezi ně patří:

- Internet
- Sociální sítě
- Počítačové hry
- Internetové služby
- Samotná zařízení (PC, telefony, TV atd.)

Člověk, který je závislý je označován za netolika/netoličku. Odborníci definují netolismus následovně: *“Neschopnost jedince mít kontrolu nad svým užíváním internetu, jako kompulzivní nadužívání internetu a podrážděné nebo náladové chování v důsledku nemožnosti jeho užívání.”* Pro pochopení této problematiky je dobré si ukázat Maslowovu pyramidu potřeb (viz. Obr.1), jedná se o výtvar amerického psychologa Abrahama Maslowa. Pyramida popisuje pět základních lidských potřeb, každý z nás má potřebu naplnit tyto touhy, a právě to nám nabízí i ve virtuální realitě. (Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla, McElroy, 2000 in: <https://www.netolismus.cz/>)

Obrázek č.1



Druhy netolismu

- **Přetížení informacemi** – nadměrné surfování nebo nadměrné hledání v databázích
- **Internetové kompulze** – hraní online her, internetové nakupování, hazard, virální videa atd.
- **Závislost na počítači** – nadměrné využívání počítače, zejména nadměrné hraní her
- **Závislost na virtuálních vztazích** – nadměrné věnování se virtuálním vztahům (online seznamky, sociální sítě)
- **Závislost na virtuální sexualitě** – využívání webových stránek k pornografickou tématikou

(Young, 2004 in: <https://www.netolismus.cz/>)

Znaky netolismu

- **Význačnost** – určitá aktivita se stane pro netolika tím nejdůležitějším v životě a začne ovládat jeho myšlení, vnímání, chování
- **Změny nálady** – změny nálady v důsledku zapojení se do určité aktivity, které mohou být vnímány jako vyrovnávací strategie za účelem uklidnění se
- **Konflikt** – netolik narušuje a vyvolává problémy
- **Relaps** – tendence opakovat předchozí vzorce závislostního chování
- **Abstinenční symptomy** – ukončení nebo omezení aktivity se projevuje abstinенční symptomy
- **Tolerance** – proces, při kterém chce netolik stále více aktivity k dosažení předchozí míry uspokojení

Projevy netolismu

- Ztráta kontroly nad časem
- Pocit prázdnoty
- Nervozita, neklid
- Přemýšlení o např. počítači, když ho zrovna nepoužívá
- Narušené vztahy s rodinou
- Opuštění dřívějších zájmů/přátel
- Méně vykonané práce
- Zhoršující se prospěch

Prevence netolismu

Myslím si, že toto jsou základní pravidla prevence netolismu:

- Vyhledat včasnou psychologickou/odbornou pomoc
- Rozvíjet jiné zájmy, smysluplně trávit volný čas
- Stanovit si v rodině přiměřená pravidla
- Rozpoznat včas varovné signály (zhoršení prospěchu, ztráta zájmů, únava)
- Dobrá spolupráce ostatních členů rodiny
- Dávat najevo zájem, vřelost, upozornit na problémy a vyžadovat zlepšení

Rizikové faktory netolismu

Riziko vzniku netolismu se zvyšuje u těch, kteří mají problém v reálném životě a virtuální realita je pro ně kompenzace (Kopecký, 2017).

Tělesná rizika

- **Nedostatek pohybu** – Díky nedostatku pohybu je pravděpodobnost obezity, diabetu, kardiovaskulární potíže a ochabováním svalstva.
- **Bolesti** – Především ramen, šíje a zápěstí.
- **RSI (Repetition Strain Injury)** – Postižení způsobené opakováním pohybů (klávesnice, myš), mezi které řadíme záněty šlach.
- **Zrak** – Nadměrné zatěžování očí, rozmazané vidění a oční onemocnění.
- **Strava** – nepravidelné stravování a nedostatečný pitný režim.

(Kopecký, 2017)

Psychologická a sociální rizika

- **Vztahy** – Zhoršení komunikace a mezilidských vztahů.
- **Práce/škola** – Zhoršení prospěchu/pracovního výkonu.
- **Agresivita** – Nepřátelská nálada vůči okolí, vyhledávání konfliktů.
- **Zájmy** – Ztráta nebo útlum zájmů a koníčků.

(Nešpor, 2011, Kopecký, 2011)

3. Sociální sítě

Sociální sítě jsou fenoménem dnešní doby, dle statistik z roku 2020 je používá více než polovina obyvatel na celém světě, konkrétně 3,4 miliard lidí. Dle mě jsou sociální sítě taková online služba, která vám na základě registrace umožní vytvořit profil, pod kterým službu využíváte, například ke komunikaci s jinými uživateli (WhatsApp), sdílení fotografií (Instagram), videí (YouTube), nebo informací (Facebook).

Pozitiva a negativa sociálních sítí

Myslím si, že od zrodu sociálních sítí se změnil způsob, jakým komunikujeme, podnikáme a informujeme širokou veřejnost je to však správně? Na tuto otázku si budete moci odpovědět po přečtení následujících pozitiv a negativ.

Pozitiva

- **Připojení** – Za mě tou nejpodstatnější výhodou sociálních sítí je, že se můžete spojit s kýmkoliv v podstatě odkudkoliv, třeba sdílet názory, nechat se inspirovat, či se nějakým způsobem vzdělat a mnoho dalšího.
- **Informovanost** – Na sociálních sítích se většinou objevují ty nejnovější zprávy, události z celého světa. Tím pádem skvěle informují širokou veřejnost o všech detailech a případně postupech, jak se zachovat. Velkým problémem jsou však dezinformace.
- **Propagace** – Reklama na sociálních sítích je poměrně dost rozšířená. Je to skvělá příležitost pro majitele firem a další typy profesních organizací, dá se totiž díky ní snadno oslovit mnoho stávajících zákazníků, prodat své produkty a rozšířit své působení.
- **Obsah** – Na sociálních sítích najdete mnoho zajímavého a zábavného obsahu, díky tomu se můžete třeba pobavit nebo vzdělávat. Já osobně to mám, jako prostředek, kterým se odreaguji.

(Blinka, 2015)

Negativa

- **Kyberšikana** – Je druh šikany prostřednictvím elektronických médií, většinou jde o formu nějakého zastrašování, či vydírání.

Kyberšikana spočívá v tom, "..., že se na internetu, sociálních sítích zveřejňují o oběti pomluvy nebo i pravdivé, ale choulostivé informace z jejího soukromí, včetně obrazového materiálu (v současné době snadno získatelné mobilním telefonem)." (Říčan, Janošová, 2010, s.7)

- **Ochrana osobních údajů** – Je potřeba vědět, že sociální sítě mají přístup k veškerým informacím, soukromých konverzací, sdílených fotografií, či videí.

- **Hackeri** – Na všech sociálních sítích sdílíme informace o nás a mnohdy používáme stejná hesla, jako k našim bankovním účtům, mailům atd., tím se stávají naše data (fotky, videa, osobní údaje), snadným cílem pro hackery.
- **Fake News** – Falešné a poplašné zprávy nebo také dezinformace se na sociálních sítích bohužel objevují poměrně často, zejména v dnešní době a v době covidu-19. Většinou pramení z neznámých zdrojů a někteří lidé jim slepě věří a sdílejí je dále. Proto je potřeba si uvědomit, že je dobré sdílet zprávy z ověřených zdrojů.
- **Závislost** – Jako na všem, tak i na sociálních sítích může být člověk závislý, většinou se to pozná, tak, že máte neustálé nutkání kontrolovat novinky ve svých aplikacích. Může to ohrozit váš osobní život tím, že ztrácíte schopnost komunikace, zájem o vaše zájmy, koníčky.
- **Off-line komunikace** – V této době jsou lidé zvyklí komunikovat, přes sociální sítě, proto mnohdy ani nevyhledávají reálný sociální kontakt.
- **Zdravotní dopady** – Časté používání sociálních sítí může mít negativní dopad na vaše zdraví a to, tak, že vám naruší biorytmus (spánkový cyklus) a také vaše tělo fyzickou neaktivitou slábne.
(Bára, 2022 in: <https://www.jait.cz/post/socialni-site-nevyhody>)

Nejpoužívanější sociální sítě

1. **Facebook** (2,740 mld. účtů) - Největší sociální síť na světě, která vám umožňuje sdílení textových zpráv, videí nebo fotografií.
2. **YouTube** (2,291 mld. účtů) - Největší sociální síť co se týče sdílení a přehrávání videí.

3. **WhatsApp** (2,000 mld. účtů) - Sociální síť určená pro posílání textových a hlasových zpráv.
4. **Messenger** (1,300 mld. účtů) – Stejně jako WhatsApp určena pro posílání textových a hlasových zpráv.
5. **Instagram** (1,221mil. účtů) – Umožňuje sdílet fotografie a krátká několika sekundová videa.
6. **WeChat** (1,213 mld. účtů) – Textové a hlasové zprávy, videohovory, sdílení fotek, objednání taxislužby, donášky jídla z restaurací, rezervace hotelu a mobilní platby WeChat Pay.
7. **TikTok** (689 mil. účtů) – Sdílení několika sekundových videí.
8. **QQ** (617 mil. účtů) – Tato aplikace je stejná jako Facebook, nejrozšířenější je v Asii.
9. **Sina Weibo** (511 mil. účtů) – Naprosto stejné využití jako Instagram.
10. **Snapchat** (498 mil. účtů) - Snapchat je postaven na principu toho, že člověk vyfotí, nebo natočí nějakou situaci svým mobilním telefonem a pošle ji přátelům, kteří si ji otevrou, ale jakmile profil uživatele opustí fotografie se smaže.
(<https://www.agionet.cz/sluzby/internet-servis/online-podnikani/nejoblibenejsi-socialni-site>)

4. Videohry

Počítačové hry jsou určitý typ počítačového programu (softwaru), který je postaven na vzájemné interakci s uživatelem. Uživatelem rozumíme hráče počítačových her, kterému počítačové hry slouží především jako forma zábavy, odreagování, ale často mohou mít také formu vzdělávacího softwaru. Vzájemná interakce hráče s

počítačovou hrou probíhá v uměle vytvářeném prostředí, které je ve hře naprogramováno. Obecně nazýváme toto prostředí jako virtuální realitu počítačové hry. Virtuální realita je tedy prostředí, které je vytvářeno počítačem nebo jiným médiem, a které dává uživateli pocit, že existuje ve vytvořeném prostředí (Basler, Mrázek, 2018).

Základní charakteristika videoher

V průběhu let přišlo mnoho autorů se svou vlastní definicí videoher. Pravděpodobně, jako prvním člověkem, který definoval základní charakteristiky videoher byl v 80. letech 20. století herní designér Chris Crawford. Popsal čtyři základní charakteristiky videoher do, kterých patří reprezentace, interakce, konflikt a bezpečí.

Reprezentace

Reprezentací je myšleno to, že hry subjektivně reprezentují určitou část reality.

Interakce

Interakce jako vzájemné působení je důležitým znakem videoher. Hráč se svým jednáním ovlivňuje svět ve videohře, která na jeho jednání smysluplně odpovídá. Na základě toho se hráč cítí být součástí hry.

Konflikt

Konfliktem je myšlena situace, kdy je ve hře stanoven určitý cíl, pro jehož dosažení je nutné překonat překážky. Tyto překážky mohou být elektronického nebo lidského charakteru (multiplayer). Konflikt může být různé povahy, je ale obsažen v každé videohře.

Bezpečí

Tato charakteristika odkazuje na fakt, že konflikty ve hře s sebou nepřinášejí důsledky, které by stejné jednání přineslo ve skutečném světě.

Wolf a Perron (2003) dokázali popsat další čtyři charakteristiky videoher, a to algoritmus, aktivita hráče, rozhraní, grafika.

Algoritmus

Algoritmus je program obsahující sadu procedur, které kontrolují herní grafiku, zvuk, vstup a výstup zapojující hráče a také chování počítačem ovládaným hráčů/postav. Algoritmus je zodpovědný za reprezentaci, odpovědi hry, pravidla a náhodnost. Odpovědi hry zahrnují akce a reakce vytvořené algoritmem jako odpověď na měnící se situaci. Pravidly jsou myšleny hranice dané hry. Tyto hranice regulují odpovědi hrátelnost hry. Mnoho her také obsahuje element náhody, který zaručuje, že hra bude pokaždé o trochu jiná.

Aktivita hráče

Aktivita hráče je do hry zadávána prostřednictvím uživatelského rozhraní, které ji také obvykle limituje a převádí ji do digitální podoby. Aktivitu hráče je možné rozdělit do dvou kategorií, do první kategorie patří aktivita, kterou hráčova postava uvnitř hry vykonává.

Do druhé kategorie patří hráčova skutečná fyzická aktivita, pomocí, kterého se snaží dosáhnout výsledku ve hře.

Rozhraní

Rozhraním se myslí to, co stojí mezi hráčem a samotnou hrou. Rozhraní může zahrnovat zařízení, jako např. obrazovku, reproduktory a mikrofony, vstupní zařízení jako např. myš a klávesnici, a také grafické elementy umístěné na obrazovce jako je třeba kurzor nebo různá tlačítka. Rozhraní spojuje hardware se softwarem a tvoří jakýsi portál, skrz který hráč uskutečňuje aktivitu ve hře.

Grafika

Grafiku v tomto smyslu autoři popisují jako jistý druh měnícího se vizuálního zobrazení na obrazovce. Grafika je zásadním kritériem, abychom mohli něco označit jako videohru. Právě proměnlivé grafické zobrazení je tou charakteristikou videohry, na kterou odkazuje slovo "video" ve slově videohra.

Závislost na videohrách

Zjednodušeně závislost na videohrách, odborně Gaming disorder je uznaná WHO jako duševní choroba. Jedná se o hraní videoher (PC, tablet, mobil, konzole atd.) v takové míře, že tato činnost přináší hráči negativní důsledky v oblasti duševního, ale také i fyzického zdraví či mezilidských vztahů. Stejně tak, jako u ostatních závislostí, ji lze charakterizovat opakovanou touhou hrát i přes skutečnost, že dotyčnému člověku hraní přináší potíže, zvyšuje se tolerance, zaujetí pro hru, zanedbání ostatních povinností.

PRAKTICKÁ ČÁST

Tento výzkum probíhal v tercií, když mi bylo čtrnáct let, studoval jsem na Přírodní škole a mezi mé mimoškolní aktivity patřila hra na klavír (1x týdně), kreslení (2x týdně) a plavání (1x týdně).

Tabulky

Tyto tabulky znázorňují mé nejpoužívanější aplikace nebo hry za celý jeden týden, čas na nich strávený a ukazují kolikrát jsem je zapnul. Na konci je týdenní součet.

Tab.č.1

7–13 března (běžný školní týden)	1. místo	2. místo	3. místo	4. místo	5. místo
Aplikace/hry	League of Legends	YouTube	Instagram	Google	Twitch
Čas	10,51 hodin	7,81 hodin	5,9 hodin	5,03 hodin	3,55 hodin
Spuštění	6	9	15	4	3
Týdenní součet	35,46 hodin				

Tento týden, co se týká čas, u je ten nejvyšší. Upřímně jsem v šoku, jelikož, když se na to dívám, uvědomuji si, že jsem strávil den a půl na sociálními sítích, internetu a hraním her. Může to být tím, že mi tento týden mi zrušilo kreslení, tudíž jsem měl o 4 hodiny více času.

Tab.č.2

14–20 března (jarní prázdniny 14–18)	1. místo	2. místo	3. místo	4. místo	5. místo
Aplikace/hry	YouTube	Twitch	Instagram	Counter Strike	League of Legends
Čas	9 hodin	5,81 hodin	5,3 hodin	4,5 hodin	4,2 hodin
Spuštění	9	2	13	2	2
Týdenní součet	35,38 hodin				

Tento týden byly jarní prázdniny, takže by se dalo očekávat, že by měl být z hlediska času nejvyšší. Ale 15-18 března jsem byl s rodinou na chalupě, kde není prakticky žádný signál.

Tab.č.3

18–24 dubna (běžný školní týden)	1. místo	2. místo	3. místo	4. místo	5. místo
Aplikace/hry	YouTube	Instagram	Counter Strike	Fall Guys	Google
Čas	16,7 hodin	3,31 hodin	3,31 hodin	2,88 hodin	1,05 hodin
Spuštění	14	17	2	2	3
Týdenní součet	29,61 hodin				

Na tomto týdnu je zajímavé, jaký je rozdíl mezi 1. a 2. místě. Je to totiž 13 hodin. Je hezky vidět jaká byla moje prioritní aplikace.

Tab.č.4

2–8 května (běžný školní týden)	1. místo	2. místo	3. místo	4. místo	5. místo
Aplikace/hry	YouTube	Instagram	Minecraft	Twitch	Tamb of the Mask
Čas	8,46 hodin	3,58 hodin	2,21 hodin	54 minut	38 minut
Spuštění	15	20	2	1	2
Týdenní součet	17,46 hodin				

Tento týden na to, že je to běžný školní týden z hlediska času je oproti ostatním poměrně malý.

Tab.č.5

23–29 května (týden před koncem podmínek)	1. místo	2. místo	3. místo	4. místo	5. místo
Aplikace/hry	YouTube	Instagram	WhatsApp	Clash of Clans	Tamb od the Mask
Čas	7,01 hodin	5,46 hodin	1,15 hodin	51 minut	20 minut
Spuštění	10	16	10	6	2
Týdenní součet	16,06 hodin				

Jak se dalo očekávat, v tomto týdnu je ve srovnání s ostatními týdny, týdenní součet malý. Je to z důvodu, že jsem dělal podmínky do předmětů.

Tab.č.6

3–9 června (přípravný týden expedice 6–9)	1. místo	2. místo	3. místo	4. místo	5. místo
Aplikace/hry	YouTube	Instagram	Fall Guys	Google	Counter Strike
Čas	9,48 hodin	3,85 hodin	3,85 hodin	2,21 hodin	1,18 hodin
Spuštění	8	12	7	5	2
Týdenní součet	25,7 hodin				

Přípravný týden expedice byl poměrně volný a je to znát na počtu hodin. Už jsme se skoro neučili a jelikož jsme si měli v přípravném týdnu vzít do školy notebooky, tak jsem se v průběhu občas podíval na nějaké sociální sítě nebo si zahrál hru.

Tab.č.7

10–17 června (expedice)	1. místo	2. místo	3. místo	4. místo	5. místo
Aplikace/hry	Annelids	YouTube	Instagram	Clash of Clans	Subway Surf
Čas	5,38 hodin	3,58 hodin	2,85 hodin	42 minut	40 minut
Spuštění	19	1	11	4	3
Týdenní součet	14,91 hodin				

Během expedice jsem byl převážně v terénu, kde mnohdy nebyl signál a ani nebylo moc prostoru, kde bych mohl hrát, či se koukat na sociální sítě a internet. Proto je to týden, kdy jsem na sociálních sítích, videohrách a internetu strávil nejméně času.

Tab.č.8

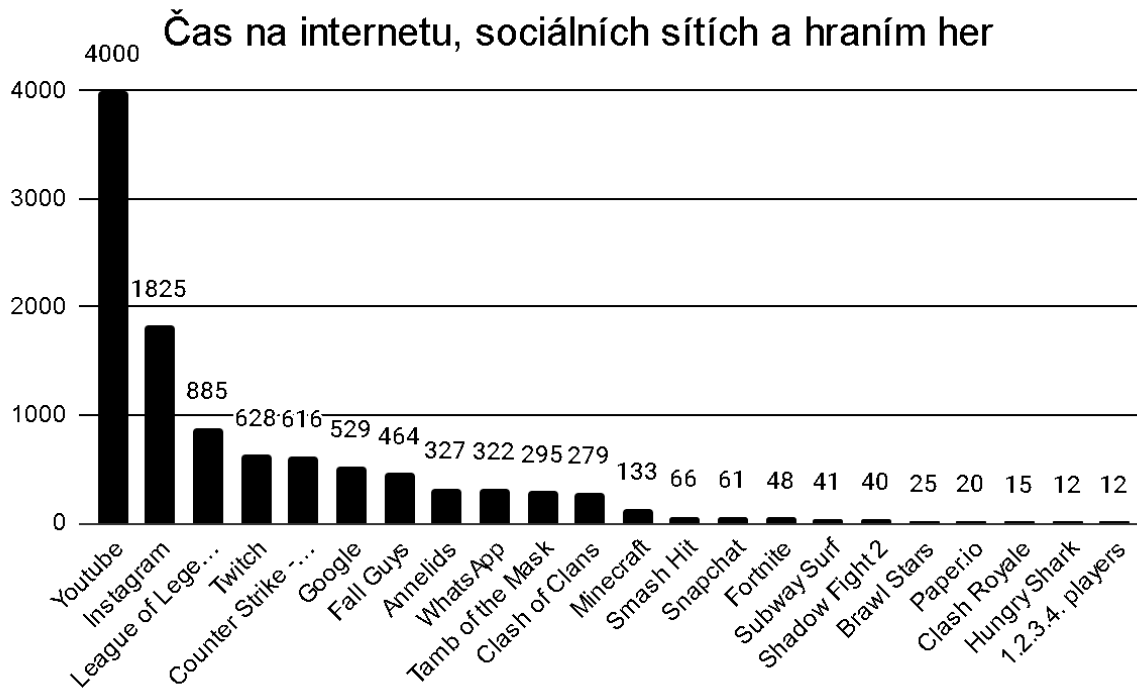
	Pocit uspokojení	Pálení očí	Bolest hlavy	Únava	Pobavení	Neklid	Naštvanost	Agrese
YouTube	8	22	25	12	12	8	2	
Instagram	66	11	11	13	8	1	1	
League of Legends		3	4		1	2	2	2
Twitch		5	4	1	5	2		
Counter Strike		3	2	1		3	3	1
Google	14	5	1	3				
Fall Guys	1	3	2	1	2		1	
Annelids	13	4	1	2		1		
WhatsApp	69	1	1	1	1			
Tamb of the Mask	5	4				1	1	
Clash of Clans	15	1	1				2	
Minecraft		4				1		
Smash Hit		1	2			1	1	1
Snapchat	13	1		2				
Fortnite		1	1					
Subway Surf	4			1			1	
Shadow Fight 2			1				1	
Brawl Stars	1				1	1		
Paper.io	2							
Clash Royale	2					1	1	
Hungry Shark	1							
1.2.3.4. players	1							
Demolition Derby 2						1		
Sand Box	1							

Tato tabulka znázorňuje aplikace, které ve mně vyvolávaly nějaké emoce a somatické problémy. Jde vidět, že „pocit uspokojení“ ve mně vyvolávala aplikace jménem WhatsApp, což je aplikace určena k posílání textových zpráv. Pro upřesnění pojem „pocit uspokojení“ znamená to, že tato aplikace naplnila mou touhu ji spustit, ale žádnou jinou emoci ve mně nevyvolala. Lze si všimnout, že co se týká nějakého somatického problému je YouTube na prvním místě, je to kvůli tomu, že jelikož slouží tato aplikace hlavně k přehrávání videí, což může být právě pro naše oči mnohem

náročnější, než třeba Instagram, který slouží primárně ke sdílení fotografií. Ve mně negativní emoce vyvolávají hlavně hry.

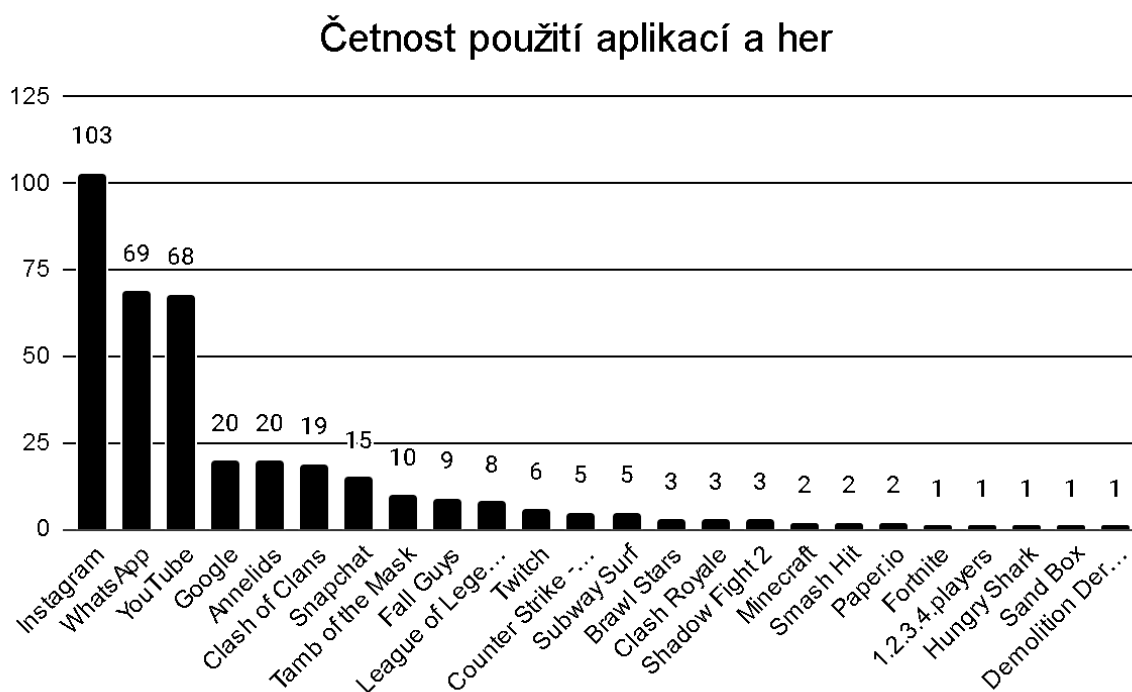
Grafy

Graf č.1



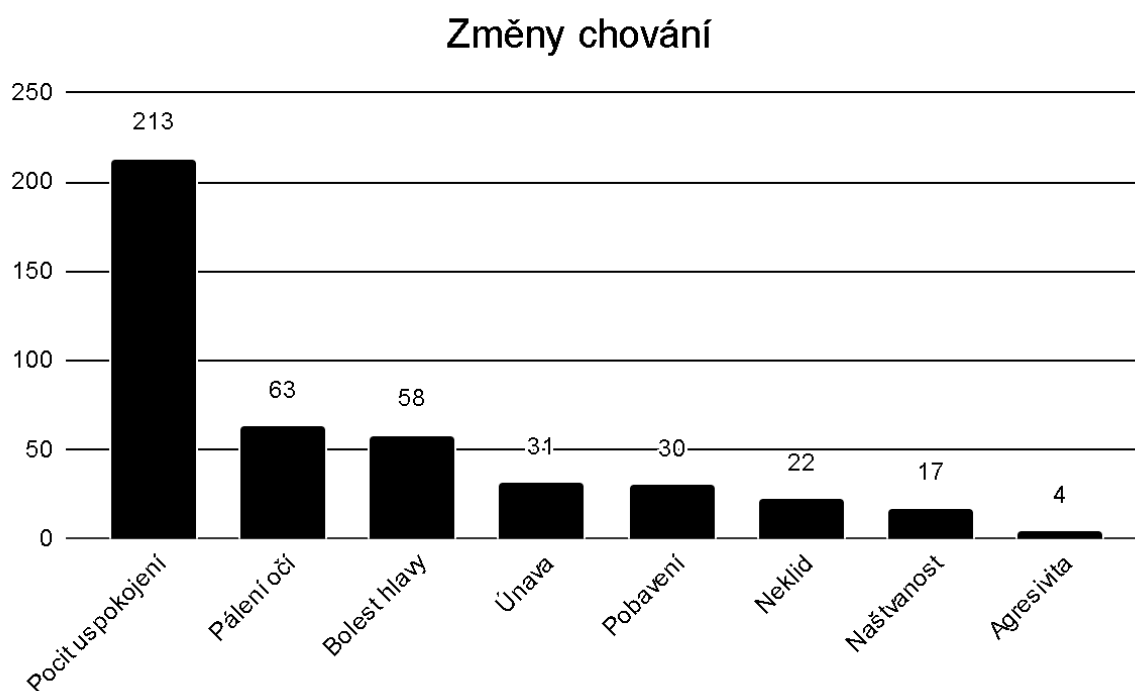
V tomto grafu lze vidět, že jsem nejvíce času strávil YouTube. Překvapila mě hra League of Legends, která je na třetím místě, ale když se podíváme do četnosti spuštění (viz. Graf č.2) je tato hra spuštěna pouze 8x.

Graf č.2



S tohoto grafu je vidět, jaké jsou mé tři nejpoužívanější aplikace, které rapidně převládají nad ostatními a jejich použití je skokově vyšší.

Graf č.3



V tomto v grafu jde vidět, že emoce „pocit uspokojení“ rapidně převládá, když to agresivita u mě nebyla zas, tak častá.

Abstinenční týden

Abstinenční týden probíhal 29. srpna - 4. září. Spočíval v tom, že jsem nemohl jít na internet a spustit jakoukoliv sociální síť a hru. Každý večer jsem si pak psal pocity z celého dne.

1. den

První den byl pro mě velmi náročný, celý den jsem nemyslel na nic jiného, než na telefon a počítač. Většinu dne jsem jen, tak polehával a představoval si, jak hraju hry. Bylo mi celý den fyzicky špatně. Byl jsem bez nálady, ale zároveň jsem měl dost energie, takže jsem si neustále s něčím hrál, na štěstí máme doma antistresový míček, takže se mi postaral o zábavu.

0. den

Druhý den jsem to zvládl poměrně dobře, už jsem totiž věděl, co od toho čekat, ale opět jsem celý den myslel jen na telefon a počítač. Přišlo mi, že jsem mnohem unavenější a snadněji mě něco rozhodí nebo naštvě.

0. den

Tento den byl pro mě velmi náročný, bylo mi psychicky velmi špatně, byl jsem unavený, naštvaný, bolela mě celý den hlava. Přál jsem si ať to skončí.

0. den

Tento den mě velmi příjemně překvapil, byl jsem pořád unavený, ale dalo se to. Začal jsem se na věci, které jsem dělal lépe soustředit. Celý den jsem si jen četl.

0. den

Tento den jsem odjel do města Tábor, pořádala se tam akce Baobabí léto. Byl jsem tam se školou a práce bylo až, až, takže jsem po telefonu ani nevzdechl.

0. den

Pořád jsem ve městě Tábor, tento den byl o něco volnější, ale dokázal jsem se nějak zabavit, myšlenky na telefon jsem pořád měl.

0. den

Tento den jsem byl celý den doma a střádal jsem síly na nadcházející Úvodní výjezd se školou. Převážně jsem spal a četl si, takže jsem myšlenky na telefon neměl.

Závěr výzkumu

Na základě provedeného výzkumu jsem na sobě pozoroval znaky netolismu, a to změny v chování, nálady, projevy únavy, relaps a abstinenční symptomy. Vzhledem k tomu, že jsem zvládl abstinenčním týden, byť s určitými potížemi, se domnívám, že se u mě nejedná o absolutní závislost, a s touto formou závislostního chování zatím dovedu pracovat. Víím, že je třeba plnit své povinnosti, mít přátele, zájmy pro volný čas.

Závěr

S jedním z fenoménů dnešní době je bezesporu internet. Jeho expanze a zvyšující se dostupnost nemůže nikoho nechat na pochybách, že jde opravdu o mocné médium dnešního světa. Možnost celosvětového přenosu informací má nejen pozitiva, ale i negativa. Uživatel, kterému možnosti internetu přináší, často zapomíná na rizika a snáze se pak stává potencionální obětí na síti. Je třeba se zaměřit na preventivní programy pro děti, tuto skupinu populace je nutné chránit před negativními vlivy, které jim internet může přinést. Jde o skupinu nejzranitelnějších a následky bývají nejzávažnější a dlouhodobé. Děti dnes internet vnímají, jako běžnou součást života.

Seznam literatury

Aiken, Mary Nebezpečný efekt. Praha: Zeď s.r.o. v, 2021. ISBN 978-80-907909-4-0.

Basler, Jaromír, Mrázek, Michal Počítačové hry a jejich místo v životě člověka.

Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018. ISBN 978-80-244-5404-7.

Blinka, Lukáš a kolektiv Online závislosti. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-5311-9.

Holíková, Kristýna Závislostní chování s důrazem na videohry. Bakalářská práce Pedagogická fakulta UK, 2020.

Kopecký, Kamil Moderní trendy v e-komunikaci. Olomouc: Hanex, 2017. ISBN 978-80-85-783-78.

Nešpor, Karel Jak poznat a překonat problém s hazardní hrou. 2.rozš. vyd., Praha, 1999.

Nešpor, Karel Návykové chování a závislost. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-73-63-98-8.

Nešpor, Karel Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-908-8.

Terlová, Eliška Vybrané psychologické aspekty. Bakalářská práce Masarykova univerzita, 2019.

Říčan, Pavel, Janošová, Pavlína Jak na šikanu. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-29-91-6.

Časopis Zaostřeno, Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti. Řešení digitální a herní závislosti: výzva pro 21. století. Praha: Úřad vlády ČR, 2020, 20 (2). ISSN 2336-8241.

Internetové zdroje

Kopecký, Kamil Znaky netolismu. Průvodce online závislostmi, 2015. Dostupné z:

<http://netolismus.cz/>

<https://www.internetembezpecne.cz/internetem-bezpecne/dobre-vedet/netolismus/>

<https://www.nzip.cz/clanek/320-zavislost-zakladni-informace>

<https://www.nzip.cz/clanek/321-nelatkov-e-zavislosti-zakladni-informace>

<https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus>

<https://www.lui.cz/co-se-deje/item/12812-vyhody-a-nevyhody-dnesnich-socialnich-siti-v-cem-nam-facebook-instagram-ci-youtube-pomahaji-a-v-cem-naopak-skodi#cookies-bar-open>

<https://www.agionet.cz/sluzby/internet-servis/online-podnikani/nejoblibenejsi-socialni-site>

<https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/dalsi-temata/331-uvod-do-problematiky-netolismu>

<http://www.cspsychiatr.cz/detail.php?stat=960>

<https://www.jait.cz/post/socialni-site-nevyhody>

Rozhovor s mámou

A: Kolik času strávíte přibližně denně na internetu, či hraním her?

M: Teď po covidu strávím přibližně jednu hodinu na internetu, převážně čtením zpravodajství, ale před covidem to bylo v podstatě jednu hodinu týdně no, ale po tom covidu se to trochu zhoršilo nebo celkově změnilo, začala jsem to zpravodajství víc sledovat, vnímat. Ale asi bych se ráda vrátila k té jedné hodině týdně, protože ten přínos těch informací není..., je nulový, nemá to, pro mě žádný velký význam, a ty podstatné informace se ke mně stejně dostanou. A hraním her netrávím, žádný čas, nicméně za covidu jsem si na tvoje doporučení stáhla hru, a zjistila jsem, jak moc je to chytlavý a jak se vlastně u toho dá vytvořit zdání, že ti to čistí hlavu, protože u toho nemusíš nic. Je to tak trochu výplach mozku a sbíráš tím nějaké body, no, a to byla vlastně má první zkušenost s hrami. V jeden moment jsem si řekla dost, že to nepotřebuju, že na to nemám čas, že to nechci, že mi to k ničemu není, ale je to taky proto, protože už sem hold dospělá... A teď jsem si vzpomněla, že to vlastně nebyla má první hra, když jsem byla malá, tak jsem měla takovou malou ruskou digitální hru jménem „Nu pogodí“ a ta byla taky slušně návyková, tak.

A: Prokládáte činnost na internetu?

M: No, moje veškerá pracovní činnost, vlastně 90 % mojí pracovní činnosti je činnost na počítači, protože jsem grafická designérka, dělám na počítači, takže když si zrovna neskicuju tužkou, tak provádím tu výslednou práci na počítači, ale není to teda tak, že bych si od práce odpočinula tím, že si přečtu zpravodajství. Zpravodajství si čtu většinou před spaním, když už nemám sílu si vzít knížku a číst si, tak si přečtu ty zprávy, nejsem na to pyšná.

A: Čím nejčastěji trávíte čas na internetu?

M: Nejčastěji, právě tím sledováním zpráv nebo k zjišťování informací.

A: Sledujete na sobě změny v chování po delším době strávené před obrazovkou?

M: Tak to sleduju od jakživa, jak mě má práce tím, že se musí hodně vysedět, ta fyzická neaktivita vyčerpává. Další věc je svícení obrazovky, není mi v tom úplně dobře. Když jsem neměla děti, tak jsem u toho seděla osm hodin v kuse. Teď, protože jsem na volný noze a mám tři děti, tak ta moje činnost není tak soustavná, takže já ten čas přirozeně prokládám tím, že musím jít do školky musím uvařit atd., takže to ten život sám dávkuje. Nicméně vím o sobě, že po dvou hodinách, kdy soustavně koukám do obrazovky, tak i když dělám práci která mě těší, je to pro mě svým způsobem nepřírozenej vyčerpávající proces, a to dělá ten počítač.

A: Myslíte si, že jste na něčem závislá?

M: Jsem závislá na raním kafi a mám zkušenost s nikotinovou závislostí, jsem vlastně kuřák, kterej se odnaučil kouřit, když jsme čekali děti. Takže s nikotinovou závislostí zkušenost mám. Potom mám zkušenost s pozitivní závislostí. Mám ráda svoji práci a skrz práci se dostávám do svého světa a koncentrace, ale nemyslím, že jsem workoholik. Cvičím jógu, cvičím jí málo, ale pravidelně a když tu svojí hodinu a půl tejdně nemám, cítím, že mi to chybí. Stejnou zkušenost mám s venčením psa. V šesnáci jsem přivedla domů psa a ten pes mě naučil nějakému rytmu, nějakému režimu, za to mu vděčím (a svým rodičům). Od té doby jsem schopná brzo vstát a těší mě to a nedělá mi to problém, chodili jsme na dlouhý procházky a byla to pro mě vlastně taková meditace a když nám zemřel, tak jsme neměli sedm let psa a ty první dva roky mi to opravdu vyloženě fyzicky chybělo. Byla to taková pozitivní závislost, což znamená, že pomocí nějaký rytmický chůze, okysličení, prostředí, který ti dělá dobře, se dostaneš vlastně sám k sobě...

A: Vnímáte závislost u svých dětí?

M: No, vnímám, a to je teda širší povídání, tak začnu asi u Mari, u Márinky vnímám závislost na sociálních sítích, a to hlavně na Instagramu a myslím si, že jí to její soustředěnost limituje. Ale ona o tom ví a myslím si, že se s tím snaží něco dělat. A že k tomu jednou sama dojde. A u tebe jsem se vlastně dlouho radovala, že nic takovýho nemáš a v covidu se to změnilo, protože jsi nikdy nehrál hry a v covidu jsi

začal. My jsme to nechali bejt, protože to bylo období extrémně vychýlený, extrémně nenormální, problematický, těžký pro nás a kor pro děti. Hry byly pro Tebe jediným sociálním kontaktem mimo rodinu. Kontakt z vrstevníky, proto jsme vlastně dlouho zavírali oči. Ale pak už se to přehouplo a teď už se o tom další rok bavíme a máme pocit, teda já určitě, že už si to zahlíd i ty sám, že se to vymklo. Samozřejmě se bavím s jinejma rodinama, tak zjišťuju, že je to asi ještě v normě, ale ta závislost na tom je. A co nás na tom mrzí nejvíc, je to, že vy máte ten svět objevovat, vy jste plný všeho, energie, kterou špatně směřujete a obrací se to proti vám. Žijete taky v takový době, kdy je to běžný a je to těžký vymezit se vůči něčemu, co je všude okolo vás. Věříme, že to zvládnete.

A: Nastavujete hranice času na internetu, či hraní her u vašich dětí?

M: No snažíme se, ale myslím si, že v tom máme tak 30% úspěšnost, protože vy víte dost dobře, jak to obejít a my nejsme dost technicky zdatný nebo dostatečně důsledný, abychom vám nastavili nějaké bloky na telefonech, který vám to vypnou. Prostě víme, že v 9 se končí, ale pak je to reálně 10, pak víme, že ten telefon máte ještě pod polštářem atd. Vaše kreativita a naše nedůslednost nejsou úplně funkční model.

A: Vyjmenujete nějaká pozitiva či negativa internetu či hraní her

M: No například Minecraft má nějaký pozitiva třeba rozvíjí kreativitu. Pro Márinku určitě to její sledování sociálních sítí a YouTube mělo velkej přínos pro angličtinu. No a negativa, nekomunikace, sklony k agresivitě, konflikty, když se snažíme nastavovat hranice, zánět spojivek, narušenej biorytmus.

A: Myslíte, že vás to nějakým způsobem ovlivňuje?

M: No tak hraní her odvádí pozornost od reality, odvádí to pozornost od sebe sama, od toku myšlenek, od vnímání toho, kde se člověk vynachází, to, co je přirozený. Člověk prostě popírá sebevnímání a samozřejmě, když nevnímáš sám sebe, nevnímáš ani své okolí a nemůžou ty věci fungovat.

A: Jaký by byl podle vás svět bez internetu?

M: Krásnej, tak my jsme zažili svět bez internetu, je to svět, který měj jiný nevýhody, prostě každá doba má něco. Myslím si, že ty věci, který se řeší v tý realitě jsou podstatnější než ty, který se řešej v tý umělý realitě.

A: Jaký je podle vás optimální čas hraním her či na internetu?

M: Myslím si, že tak ta hodina denně, je takovej strop.

A: Považujete závislost na internetu stejně nebezpečnou jako závislost na drogách?

M: To je svým způsobem droga, každá závislost je omezující, že jo, ztrácíš svobodu. Je to složitý, u jednoho můžeš mít okamžitou smrt, u druhýho tě po osmi hodnách pálej oči, jakákoliv závislost, je něco, co vede k vnitřní nesvobodě a cokoliv co vede k vnitřní nesvobodě, je něco, co jde proti smyslu života.

A: Máte pocit, že to má vliv na vztahy v rodině?

M: Tak určitě, tím, že se člověk odpojí sám od sebe, odpojí se od svých vztahů, od komunikace, věci neprouděj přirozeně, vede to k izolovanosti, ke konfliktu...

Příloha č.2

Rozhovor s tátou

A: Kolik strávíte přibližně času na internetu, či hraním her?

T: Tak je to proměnný, ale zhruba, tak kolem 2 hodin denně strávím na internetu a pokud jde o hraní her, tak je to ještě víc proměnný, protože skoro žádný hry nehraju, ale teď mám tu jednu a dejme tomu večer se tomu věnuju tak půl hodinky na uklidnění před spaním. Ale jinak hry nehraju. Ale tak zhruba kolem dvou hodin celkem.

A: Čím čas na internetu nejčastěji trávíte?

T: Nejčastěji trávím čas na internetu pročitáním zpráv, denního tisku, zprávy ze světa, potom se hodně koukám na věci, které souvisejí s mojí profesí, to znamená, že se dívám, co se děje, na práce jiných fotografů, případně, a do toho mě zajímá keramika, takže sleduju i tyhle obzory.

A: Prokládáte činnost na internetu, či hraním her jinou činností?

T: Ne, vlastně udělám, vždycky jedno z toho. Nemyslím si, že to prokládám, možná můžu prokládat svojí práci díváním se na internet, ale jinak si myslím, že se nenechávám rozptylovat hraním her.

A: Sledujete změny nálady po delším stráveném čase před obrazovkou?

T: Těžko můžu takhle sám sebe posoudit, ohodnotit, ale nemyslím si, i když faktem je, že samozřejmě čtu zprávy, až teda v dnešní době, v posledních dvou, třech letech je to hodně vypjatý, takže si vlastně umím představit, že mě to nějakým způsobem může ovlivnit

A: Myslíte, že jste na něčem závislý?

T: Já jsem kuřák, takže se musím přiznat, že jsem závislý na nikotinu. Jsem kuřák dvacet až pětadvacet let, nikdy jsem nekouřil příliš, až poslední dobou, jsem paradoxně začal kouřit trochu víc, než bych si přál. To právě souvisí s těma posledníma rokama, pandemie, válka, úbytek práce v mojí profesi.

A: Děláte s tím něco?

T: No abych byl upřímněj... snažím se kouření omezovat, myslím na to, každou cigaretu vážím, je to taky proměnný v určitý dny, jako nemám v tom nějaký pevný cíl, v podstatě jsem tuhle závislost přijal za svou, protože to nějak souvisí s osobní charakteristikou.

A: Vnímáte závislost u svých dětí?

T: No bohužel ano, vnímám závislost u svých dětí, samozřejmě si toho všímám, jejich času tráveného na sociálních sítích, jako Instagramu a YouTube, je to nepříjemný.

A: Nastavujete hranice času stráveného na internetu, či sociálních sítích?

T: No, pokoušíme se o to, ale bezúspěšně.

A: Vyjmenujete nějaká negativa či pozitiva internetu, či hraní her?

T: No, pozitiva, tak určitě ti to poskytuje velkej informační přehled, jde o to, jak ty situace umíš zpracovat a filtrovat, takže v tom bych řekl, že když se to umí v rozumný míře používat, tak internet může a je skvělou službou, samozřejmě, jako se vším je to dobrý sluha, ale špatný pán. Pozitiva hraní her, pokud jde o mě, tak mám pocit, že

si cvičím nějaký kognitivní funkce, třeba to, co hraju..., hezky sleduju, jak moc je unavenej můj mozek nebo v jaký kondici je. Takže teďka mám pocit, že mi to pálí víc, protože teď mi to jde, teď mám dobrý výsledky.

A: A negativa.

T: Negativa, jde o ten čas, tak říkám je to dobrý sluha, špatný pán. Ty prostě, když tě to ovládne, ztratíš kontrolu, tak samozřejmě, tě to začíná omezovat.

A: Jaký by byl podle Vás svět bez internetu?

T: No, tak já si svět bez internetu umím přestavit, protože já jsem ho zažil a myslím si, že to jde a, že by nás, tak moc neubýlo, že bychom ty informace dostávali s určitým zpožděním, nedostávali jich tolik. Já pamatuju tištěný media, kdy člověk, kterej se chtěl dozvědět o věcech ve světě, tak si musel koupit nějaký noviny, nějakou tiskovinu.

A: Jaký je podle Vás optimální čas na internetu či hraním her?

T: Optimální čas, no myslím si, že je to individuální nastavení, záleží na profesi dotyčného, kterej se k tomu vyjadřuje. Jako novinář určitě pracuje s internetem.

A: Doplním, u vašich dětí.

T: U našich dětí, já si myslím, že do těch dvou hodin by mělo být maximum, záleží na těch aktivitách, jde o to, to nějak ředit, prokládat to. To znamená sedím u internetu, jdu si potom zaběhat.

A: Považujete závislost na sociálních sítích, jako na jiných drogách?

T: No, rozhodně ano, protože stejně tak, jako závislost na drogách, závislost na internetu vstupuje a zasahuje do nějakého osobního vývoje, věc komunikace, ... sociální inteligence, takže tam to vidím. Vlastně hodně vyhraněně, že se tím podkopává ta sociální inteligence, paradoxně. Myslím, že to podporuje jistým způsobem odcizení mezi lidmi, hlavně tam tomu chybí osobní až fyzické, jak bych to řekl no kontakt člověka tváří v tvář je určitě mnohem víc než kontakt přes sociální síť, ale umím si představit, že sociální sítě můžou nějakým způsobem odbourávat, odblokovávat, nějakou komunikační hendikep dejme tomu, ale jak u koho, prostě jsou dva typy lidí, že jo. Jedněm to může pomoci a jedněm naopak uškodit.

A: Máte pocit, že to má vliv na vztahy v rodině?

T: Pokud to můžu pozorovat v naší rodině, tak určitě ano!

A: Myslíte, že užívání sítí mě odvádí od učení a seberozvoji?

T: Myslím si, že ano, určitě ano, i když ne, ne, ne neodvádí. Ty máš větší disciplínu tady v toto ohledu než Mariánka, ale mezi váma jsou čtyři roky, takže mi si řeknem za čtyři roky, kde ty budeš. V tady tu chvíli mám pocit, že si vedeš líp než tvoje starší sestra, ale nejsem si jistej, jestli to budu moct říct za ty čtyři roky, až budete ve stejném věku. A seberozvoj, no nevím, jestli je to cesta k rozvíjení svého potenciálu, protože ty se z internetu můžeš dozvědět spoustu užitečných věcí, ale i spousta hloupostí, který ti jenom zaneřáděn hlavu něčím, co není třeba podstatný. Ta schopnost ve vašem věku filtrovat podstatný a nepodstatný věci, je podle mě trochu menší, takže na to si musíte dávat pozor.

Záměr

NETOLISMUS

Teoretická část:

1. Závislost.
 - 1.1 Typy a znaky závislosti
 - 1.1.1 Látková závislost
 - 1.1.2 Nelátková závislost
0. Netolismus
 - 2.1 Druhy netolismu
 - 2.2 Znaky netolismu
 - 2.3 Projevy netolismu
 - 2.4 Prevence netolismu
 - 2.5 Rizikové faktory netolismu
 - 2.5.1 Tělesná rizika
 - 2.5.2 Psychologická a sociální
0. Sociální sítě.
 - 3.1 Pozitiva a negativa sociálních sítí
 - 3.2 Nejpoužívanější sociální sítě
0. Video hry.
 - 4.1 Základní charakteristiky videoher
 - 4.2 Závislost na videohrách

Cíle:

Cílem bude zjistit, do jaké míry mě ovlivňují sociální sítě, hraní her.

Výzkumná otázka – Do jaké míry se u mě ve zkoumaném období objeví znaky závislosti?

Metodika:

Sebeanalýza – jedná se o introspektivní výzkum

1. Sledování času stráveného na sítích
2. Vliv využívání sítí na projevy mého chování (změny nálady)
3. Abstinenční symptomy (bude vyhrazen jeden týden)

Rozložení sledování sítí v čase:

Týdny budou určeny dle výjezdů, či dalších akcí.

Školní týden

Prázdninový týden

Týden před odevzdáním podmínek

Týden zpracování expedice

Abstinenční týden.

Rozhovory s rodiči.