

MASARYKOVA UNIVERZITA BRNO

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

KATEDRA SOCIÁLNÍ PEDAGOGIKY

Bakalářská práce

Nadužívání počítače a jeho vliv zejména na rodinný život

Brno 2009

Vedoucí bakalářské práce:
PhDr. Denisa Denglerová, Ph.D.

Vypracovala:
Ilona Jenáčková

Bibliografický záznam

Jenáčková Ilona, Nadužívání počítače a jeho vliv zejména na rodinný život : *bakalářská práce*. Brno : Masarykova univerzita, Fakulta pedagogická, Katedra sociální pedagogiky, 2009. Vedoucí diplomové práce PhDr. Denisa Denglerová, Ph.D.

Prohlášení:

Tímto prohlašuji, že jsem na své bakalářské práci pracovala samostatně a uvedla jsem veškeré použité prameny v seznamu literatury.

V Brně, dne 10. 4. 2009

.....

Ilona Jenáčková

Poděkování:

Na tomto místě bych ráda poděkovala PhDr. Denise Denglerové, Ph.D. za profesionální vedení této bakalářské práce a za její cenné rady.

Anotace

Jak se mění svět, mění se i závislosti. Pokud se do této doby hovořilo pouze o závislosti na alkoholu, drogách a výherních automatech lze nyní k těmto závislostem s jistotou přidat i závislost na fenoménu přelomu druhého a třetího tisíciletí - počítači. Stále vzrůstající procento populace si již nedokáže svůj život bez počítače a počítačových her vůbec představit.

Doposud byla výše uvedená závislost monitorována spíše ve vztahu k mládeži, která má k informačním technologiím přístup od útlého věku a jejich využívání si osvojuje s naprostou samozřejmostí.

Z posledních průzkumů je však patrné, že závislost na počítačích postihuje čím dál více i dospělé osoby. U těchto osob je použití počítače nezbytností při výkonu drtivé většiny kvalifikovanějších povolání. Celá řada dospělých však i po splnění pracovních úkolů opět usedá před obrazovky svých notebooků a počítačů, kde tráví podstatnou část svého volného času. Nejedná se pouze o hraní počítačových her, ale i o chatování, tzv. surfování (brouzdání) po internetu, elektronickou komunikaci a mnoho dalších činností.

Tímto dochází k výraznému omezení a mnohdy i ztrátě příležitosti a schopnosti osobní komunikace s rodinou a přáteli. Časem se začínají objevovat první zdravotní problémy, problémy v zaměstnání, v osobním životě. Kam až může závislost na počítači dospět, jsem se snažila popsat ve své bakalářské práci.

Klíčová slova:

Závislost, počítač, internet, počítačové hry, komunikace, kontakt, motivace, následky

Annotation

Together with the changes of the world, there are changes of addictions. If we have talked so far only about the addictions to alcohol, drugs and gambling machines, now we can surely add an addiction to a phenomena of the second and third millennium - computer. Ever-increasing percentage of the population cannot imagine their life without computers and computer games.

So far, the above mentioned addiction has been mostly monitored in the relation to the young who have an access to the information technologies since their early childhood and who master the computer use with absolute self-evidence. The recent surveys show that addiction to computers affects more and more adults. For these people the computer skills are essential in the performance of the overwhelming majority of qualified occupations. Many adults, however, sit again in front of the computer screens after working hours, and spend there a substantial part of their free time. This is not just about playing computer games, but also about chats, so-called surfing (browsing) over the Internet, electronic communications and many other activities. This leads to significant limitations and often to loss of the opportunity and the ability of personal communication with family and friends. Over time, the health problems emerge, later problems at work and in personal life appear. How far can the addiction on the computer arrive, I tried to describe in this bachelor work.

Key words:

addiction, computer, internet, computer games, communications, contact, motivation, consequences.

Obsah

Úvod.....	str.8
1. Závislost.....	str.9
2. Internet a počítačové hry.....	str.13
2.1. Internet.....	str.13
- Chat	str.15
- ICQ.....	str.16
- Skype.....	str.16
- emailové zprávy.....	str.17
- nakupování po internetu.....	str.17
- počítačové hry.....	str.18
2.2. Závislost na internetu.....	str.19
2.3. Závislost na počítačových hrách.....	str.24
3. Následky závislosti.....	str.28
- následky v oblasti zdravotní.....	str.29
- následky v oblasti sociální.....	str.32
- následky v oblasti rodinné.....	str.33
- následky v oblasti pracovní.....	str.34
4. Výzkumná část.....	str.35
- cíl výzkumu.....	str.35
- výzkumná metoda a její použití.....	str.36
- výzkumný vzorek.....	str.36
- realizace výzkumu.....	str.38
- analýza rozhovoru.....	str.39
- zhodnocení výzkumu.....	str.51
5. Závěr.....	str.54
Shrnutí.....	str.55
Resume.....	str.55
Literatura.....	str.57
Přílohy.....	str.59

Úvod

21. století je možno nazvat i stoletím virtuálního světa, kyberprostoru, světa počítačových her a internetu. Výpočetní technika se pro nás stala naprosto samozřejmou věcí a život bez ní si již nedovedeme představit. Počítače a notebooky patří neodmyslitelně k dnešnímu každodennímu životu, používáme je se stejnou samozřejmostí jako auta či telefony. Jsou určeny nejen k práci, vzdělávání a vyhledávání nových informací, ale i k zábavě.

Ale proč se pro nás stal počítač tak nepostradatelným společníkem, kterému někdy dáváme přednost i před vlastní rodinou, přáteli a zájmy? Odpověď na tuto otázku lze spatřovat v jeho dokonalé anonymitě, spolehlivosti, maximální diskrétnosti a nekonečné toleranci.

Pravidelným a dlouhodobým vysedáváním u monitoru počítačů se začíná rozvíjet závislost. Začíná zcela nenápadně a postupně, pozvolným prodlužováním doby, kterou trávíme před obrazovkou svého počítače a stále častějším nutkáním připojit se k počítači, když jsme momentálně offline. V případě neuspokojení se může objevit nervozita, podrážděnost, roztěkanost, nesoustředěnost, nepozornost, úzkost a mnoho dalších příznaků, které se u každého jedince projeví individuálně. Lidé s takovými abstinenčními příznaky se navenek nemusejí projevovat vůbec, jde nejčastěji o skrytou závislost, která může vyvrcholit nejčastěji u jedinců, kteří nemají stabilní sociální zázemí.

Mezi nejvíce ohrožené skupiny závislostí na počítači patří lidé nezaměstnaní, ženy na mateřské dovolené, ženy v domácnosti, lidé osamocení, nesmělí, lidé s nízkým sebehodnocením a s pochybnostmi o sobě samém a lidé, kteří nemají po zaměstnání jiné volnočasové aktivity nebo zájmy.

Ve výzkumné části mé bakalářské práce jsem se pokusila blíže rozebrat následky, k nimž může dojít a obvykle také dochází při vzniku závislosti na počítači a počítačových hrách u dospělého jedince. Pokusila jsem se alespoň nastínit negativní dopad počítačové závislosti v oblasti rodinné, pracovní, sociální a zdravotní. Jako výzkumnou metodu jsem si zvolila rozhovor. Rozhovor provedu s pěti dospělými jedinci a následně s jejich spolužijícími osobami. S dotazovanými provedu volné rozhovory s cílem zjistit, do jaké míry počítačová závislost ovlivnila kvalitu jejich života, jakým pro ně může být přínosem, či o co naopak přicházejí.

1. Závislost

1.1 Definice závislosti

Definice (syndromu) závislosti podle Mezinárodní klasifikace nemocí

„Mezinárodní klasifikace nemocí 10. revize, která u nás platí od roku 1992, označuje závislost statistickým kódem F1_2. (místo nad čárkou dole před desetinnou tečkou slouží k doplnění látky, na niž závislost vzniká). Je to skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. Jako ústřední charakteristiku onemocnění označuje touhu (často silnou, přemáhající) užívat psychoaktivní látku nebo látky (drogy včetně alkoholu, tabáku a někdy i třeba relativně bezpečně vnímané kávy).“¹

„Americká psychiatrická asociace ve svém Diagnostickém a statickém manuálu (DSM-IV) stanovuje diagnózu závislosti podle následujícího seznamu příznaků, kdy pro diagnózu závislosti je potřeba, aby byly přítomny alespoň tři ze sedmi uvedených příznaků v období jednoho roku

- 1. růst tolerance*
- 2. odvykací příznaky po vysazení látky*
- 3. přijímání látky ve větším množství nebo delší dobu, než měl člověk v úmyslu*
- 4. dlouhodobá snaha nebo jeden či více pokusů omezit a ovládat přijímání látky*
- 5. trávení velkého množství času užíváním a obstaráváním látky nebo zotavováním se z jejich účinků*
- 6. zanechání sociálních, pracovních a rekreačních aktivit v důsledku užívání látky nebo jejich omezení*

7. *pokračující užívání látky navzdory dlouhodobým nebo opakujícím se sociálním, psychologickým nebo tělesným problémům, o nichž člověk ví a které jsou způsobeny nebo zhoršovány užíváním látky.* “²

Následující tabulka vytvořená Pokorným, Telcovou a Tomkem (2002) znázorňuje patologicky se vyvíjející vztah závislosti jedince (A) na předmětu (B). Předmět závislosti (B) v průběhu času způsobuje změny na osobnosti závislého jedince (A). Jedinec (A) v nepřítomnosti předmětu (B) přestává být jedincem (A) a stává se někým jiným.

Tabulka č. 1

Vztah závislosti	Předmět závislosti	Záliby a zájmy jedince
A		BCDEFG
A		BCDEFG
A	B	cde
A	B	cde
A	B	cde
AB		cde

Závislost lze použít pro popis vztahu mezi organismem a jevem, objektem, ale i předmětem závislosti. Vztah vzniká opakovaným kontaktem s předmětem závislosti a tento kontakt se stává postupně častějším, intenzivnějším a komplexnějším, délka trvání vztahu se prodlužuje a to na úkor jiných vztahů. Závislost je komplexní povahy, neboť postihuje jak jedince, tak i jeho okolí.

Závislosti existují a nelze je oddělit od našeho života, staly se její součástí, protože vždy jsme a vždy budeme na něčem závislí. Mění se pouze forma, intenzita, důsledky a objekty naší závislosti. V našem životě neexistuje nic na čem bychom se nemohli stát závislí, je třeba však rozlišit jedná-li se o závislost zdravou (nepatologickou) či nezdravou (patologickou).

²Karel Nešpor, Návykové chování a závislost, str.21,22, ISBN978-80-7367-267-6

Závislost nemusí být vypěstována jen na drogy, alkohol či cigarety, v životě se můžeme setkat se závislostí na určité předměty, na vykonávání některých činností, na osoby (dítě na matce). V současné době přibývají nové závislosti, které souvisí s vyspíváním naší civilizace, s otevíráním nových možností a trendů. Závislost se tak dá ve své podstatě vytvořit na vše co nás v běžném životě obklopuje a co se stalo jeho součástí. Závislý jedinec je hnán a nucen touhou jít užít látku nebo vykonávat oblíbenou činnost a docílit tak pocitu bažení, slasti, uklidnění a odprostit se tak od běžných starostí, problémů a povinností, které přináší život pro každého člověka. Zdravý jedinec se s tím vším dokáže vyrovnat, dokáže nátlakům z okolního světa čelit a popřípadě vzniklé potíže řešit, ale závislý jedinec tím, že se dostane ke své oblíbené látce či činnosti, přenáší se následně do jiného světa, kde se cítí být v bezpečí, neohrožený, do světa, ve kterém neexistují žádné starosti, povinnosti a zodpovědnost.

Každý z nás je potencionálně ohrožen nějakým druhým závislosti, je však jen na nás, abychom nepropadli až k patologické závislosti, která ohrožuje nejen naše zdraví, ale i rodinné a sociální vztahy a může nás přivést až na pokraj osobního a existencionálního bankrotu.

Patologická závislost

„Patologickou závislostí je míněna každá původně užitečná závislost, jejímž důsledkem je utrpení fyzické i duševní, které postihuje jak samotného jedince tak i jeho okolí. O patologické závislosti tedy hovoříme pokud se u dotyčného vyskytne nekontrolovatelné nutkání opakovat své chování bez ohledu na jeho dlouhodobé důsledky.“³

Většina látek a nebo chování přináší člověku úlevu, odreagování, pocit uspokojení, v některých případech může dočasně odstranit bolest. U patologické závislosti však takový přínos přináší zároveň i potíže se zdravím, problémy v sociální a rodinné oblasti nebo mohou i jinak zasahovat do života jedince a on přestože si tyto následky uvědomuje ve svém chování pokračuje nadále.

3 Pokorný, Telcová, Tomko, Patologické závislosti, str. 14, ISBN80-86568-02-04

Při absenci se u jedince objevují psychosomatické potíže, které se mění podle druhu látky, předmětu či činnosti, na kterou si dotyčný vypěstoval závislost. Jedná se o závažný stav, který by se v žádném případě neměl podceňovat a dotyčný by měl vyhledat odbornou pomoc.

Nepatologická závislost

O nepatologické neboli zdravé závislosti hovoříme tehdy, pokud opakované vykonávání určité činnosti, která dotyčnému přináší pocit slasti a blaženosti, nepřináší žádné zdravotní potíže ani problémy v jeho rodinném či pracovním životě. Za zdravou závislost lze považovat například závislost na víře, na sportu, na zdravém způsobu života aj.

Psychická závislost

Psychickou závislost lze popsat jako neodolatelnou touhu po pocitech, které nám přináší vykonávání určité činnosti nebo požití určité látky (Šmahel, 2003). Je mnohem vážnější než-li závislost fyzická a často jí předchází. Na její zvládnutí je potřeba velice pevná vůle postiženého a jeho silné přesvědčení o tom, že se chce vyléčit. Psychická závislost oproti závislosti fyzické může trvat i několik měsíců a proto zde hrozí velké riziko recidiv. Na jejím zvládnutí se velkou měrou podílí zásadní změna myšlení postiženého, jeho prostředí, životního stylu a v některých případech i rodinných vztahů.

Fyzická závislost

Fyzická závislost vzniká při užívání drog, například opiátů, pokud ji dotyčný nemá, tělo reaguje abstinenčními (odvykacími) příznaky fyzického rázu (průjem, zvracení, třes, zvýšená srdeční činnost, aj.). Často bývá právě fyzická závislost vnímána jako důležitější než závislost psychická, to však není pravda. Odvykací stavy jsou sice náročné a mohou být i pro postiženého životu nebezpečné, ale odezní během několika dní až týdnů.

2. Internet a počítačové hry

2.1 Internet

V současné době stále větší množství lidí propadá kouzlu internetu. Používají jej jak děti v předškolním věku, tak i senioři. Stává se vyhledávaným prostředkem k získávání informací, k zábavě i k relaxaci. Výrazně usnadňuje život v mnoha směrech lidské činnosti, lze zde nalézt cokoliv, co dotyčného zajímá, šetří nám čas a peníze. Nabízí možnost stahování různých formulářů, umožňuje provádět platby, sledovat televizi, video nebo poslech rádia. Internet se velmi úspěšně využívá i ve školách, zejména u dálkového studia. Kdo jednou využil jedné z jeho nabídek, stává se pro něj nepostradatelným pomocníkem. Těžko uvěřit, že byl původně vyvinut pouze k vojenským účelům. Dnes si život bez internetu již nedovedeme představit.

Pozitivní stránky užívání internetu bezesporu spatřujeme v usnadnění práce, neboť zde lze najít vše co dotyčný potřebuje vědět, může zde i svoje znalosti předávat, popřípadě konzultovat s jinými lidmi. Používání internetu je navíc velmi pohodlné, nikam nemusíte chodit, vše se dá vyřídit z jednoho místa.

Internet má však i své negativní stránky. Jako první bych zmínila záporný dopad používání internetu na lidský jazyk. Internetoví uživatelé byli komunikační technologií, která stanovila určité limity co do počtu odeslaných slov, donuceni začít slova zkracovat, používat slangové, výstižné výrazy a tolik oblíbené smajlíky a mnoho dalších výrazů jež v konečném důsledku vedou k tomu, že dotyčná osoba má problémy komunikovat se světem a to nejen na úrovni psaného textu, ale zejména na úrovni mluveného slova. Jako další negativní stránku bych kromě poplašných zpráv, různých podvodníků, počítačových virů, šíření dětské pornografie, zmínila používání internetu u dětí. Ty se podle Nešpora (1999) v určitém věku musí naučit komunikovat s vnějším světem pomocí světa okolního. Počítač však dětem neumožňuje získat tolik potřebné sociální dovednosti a stává se pro ně náhražkou vzájemné interakce a komunikace. Internet je nebezpečný i jako prostředek k hazardní hře, který se velice rychle může posunout až k patologickému hráčství. A pokud se dostane do rukou nepovolných, stává se snadno nebezpečnou a mocnou zbraní. Lze zde naprosto důkladně skrýt vlastní identitu a tak může být zneužíván ke

kriminálním účelům. Ale tak to je na světě se vším, to co bylo původně vymyšleno a vyvinuto pro dobrou věc se v rukou nepovolných může stát nebezpečným.

V České republice je však stále mnoho domácností, které počítač a internet vůbec nevlastní. „ČSÚ v roce 2004 provedl průzkum a dospěl k následujícím zjištěním, které jsou zaznamenány v následující tabulce č.2.

Tabulka č. 2

	4Q2003	4Q2004
<i>celkový počet domácností</i>	4 064 000	4 109 900
<i>domácnosti s počítačem</i>	966 000	1 213 200
<i>domácnosti s internetem</i>	601 000	796 000

ČSÚ se rovněž zaměřil na průzkum důvodů, proč si lidé internet nepořizují. Níže uvedené důvody se vztahují jen na domácnosti, které vlastní počítač (viz tabulka č.2)

- *poplatky za provoz internetu jsou vysoké (uvedlo 37%)*
- *členové domácnosti mají přístup na internet někde jinde, např. ve škole (uvedlo 28%)*
- *nepotřebují internet mít doma (uvedlo 18,7%)*
- *nedostatek znalosti jak s internetem pracovat (uvedlo 4,3%)*
- *jiné důvody (7,9%)*

ČSÚ (2004) provedl i výzkum, proč některé domácnosti nemají počítač jako takový. Dospěl k následujícím výsledkům:

- *výpočetní technika nás nezajímá: 21,2%*
- *nikdo z nás nepotřebuje používat PC: 29,2%*
- *osobní počítač je příliš nákladná investice: 27%*
- *neumíme pracovat s PC: 13,2%*
- *máme přístup k PC někde jinde (ve škole, v práci, atd.): 6,7%*
- *jiné: 2,7%“⁴*

⁴ <http://www.earchiv.cz/b05/b0808001.php3>

Nejvíce využívané činnosti na internetu:

Chat

Chat je „*specifické prostředí diskusních virtuálních skupin s více účastníky*“.⁵ Umožňuje komunikaci s kýmkoli u druhého počítače po celém světě. Jednoho chatu se může účastnit i několik lidí. Tito lidé se v reálném životě nikdy nemuseli a nikdy nemusí potkat. Dotyčný si pouze zvolí jakého chatu se chce zúčastnit, poté se stačí bezplatně zaregistrovat, vymyslet si přezdívku pod kterou bude na chatu vystupovat a může začít. Obrovská výhoda chatování je dokonalá anonymita, dotyčný může chatovat i pod vymyšlenou identitou. A pokud v reálném životě mívá dotyčný problémy v běžné komunikaci s lidmi, je spíše ostýchavý a zdrženlivý, na chatu má dostatek času si svoji odpověď nebo reakci dobře promyslet, může se uvolnit a komunikovat tak mnohem lépe. Nevýhodou však je, že nikdy nevíte s kým si doopravdy chatujete, protože je vše anonymní a bez obrazu, lidé si mohou měnit identitu, předstírat, že jsou někdo jiný. Mají tendenci ze sebe dělat dokonalejšího člověka než-li doopravdy jsou. Největším českým chatovacím serverem je www.xchat.cz, www.lide.cz.

Chat u nás velmi zdomácněl, nejvíce je oblíbený zejména mezi dětmi školou povinnými a mladými lidmi. Je to pro ně nejpřístupnější forma trávení volného času, je levná, prakticky nic nestojí, tedy kromě měsíčního poplatku, a mohou při ní zažít spoustu zábavy a pobavení. Jsou v nepřetržitém kontaktu se svými vrstevníky což posiluje jejich vědomí, že o nic nepřicházejí. Chat lze využít i jako metoda k seznámení pro nezadané, nesmělé jedince, kteří mívají v běžném životě potíže při navazování kontaktů s osobami opačného nebo stejného pohlaví. Takto si stačí najít na chatu seznamku, k seznámení slouží například www.chat.seznamka.cz. Dotyčný tak odpovídá z domu, v anonymitě, odpovědi si může důkladně rozmyslet a celkový vývoj komunikace a vztahu záleží jen a jen na něm. Seznámení na chatu upřednostňují více homosexuálně orientovaní jedinci, kteří by v běžném životě obtížněji hledali vhodný protějšek k seznámení.

⁵ Šmahel D., Psychologie a internet, str.151,ISBN 80-7254-360-1

Chat nabízí i jiné možnosti kromě seznámení pro osamělé a opuštěné jedince. Zejména pokud se u osamělého jedince objeví problémy a potíže v životě, se kterými si sám neporadí a nikoho blízkého nemá, má tak na chatu možnost interakce s jiným člověkem, byť jen virtuálně, si s někým o svých problémech popovídat, získat tak pocit, že se někdo o něho zajímá a chce mu pomoci. Doma a sám by se jenom trápil starostmi, nemohl by spát, takhle se mu alespoň částečně uleví a starosti se tím ulehčí.

ICQ

ICQ, neboli – „I Seek You“ (hledám tě) - se řadí mezi internetovou komunikaci, která probíhá většinou formou zasílání textových zpráv, ale umí i kombinovat více typů komunikace, např. textové a hlasové. Na počátku si program stáhnete v české verzi zdarma z internetu, pak už se stačí jenom zaregistrovat, zadáte uživatelské jméno a heslo. Program ICQ Vám přidělí číslo, podle kterého Vás bude možné v síti ICQ najít. Výhodou je, že komunikujete pouze s lidmi, se kterými chcete, kterým dáte svoje číslo a které máte samy uložené ve svých kontaktech, většinou se jedná o přátele, spolužáky a rodinné příslušníky, tedy o osoby jež známe z reálného života. Výhodou je jistě bezplatná a rychlá komunikace. Nevýhodou lze spatřovat v tom, že lidé se díky internetové komunikaci stále méně setkávají a mizí osobní kontakty, dochází tak postupně ke zhoršování mezilidských vztahů, lidé si raději píšou z tepla domova a méně vycházejí ven za setkáním se svými přáteli, zábavou a koníčky.

Skype

Komunikace probíhá formou verbální, přes mikrofon, nebo formou neverbální, po chatu. Důležité je, že komunikujeme pouze s osobami se kterými já sám chci, které znám a jejichž adresu máme uloženou v seznamu. Může se jednat o kamarády, rodinné příslušníky, kolegy ze zaměstnání apod. Při komunikaci může být použita i webkamera pro přenos obrazu. Chatu se může zúčastnit více osob najednou. Obrovská výhoda je možnost celosvětového využití, můžete být v kontaktu s někým, kdo je na druhém konci světa, máte možnost ho pomocí webkamery vidět a slyšet. Navíc je použití Skypu zcela bezplatné. Je hojně využíváno lidmi všech věkových kategorií napříč celým světem. Dokonce i lidé staršího věku našli výhody této

internetové komunikace a rádi ji využívají k popovídání se svými blízkými, se kterými se nemají možnost osobně setkávat tak často jak by sami chtěli.

Emailové zprávy

Třetím nejrozšířenějším způsobem internetové komunikace je posílání emailových zpráv. V poslední době však ustupuje programu ICQ, a slouží tak pouze k pracovním a praktickým účelům (nakupování po internetu) a nebo k posílání zpráv, které jsou určeny k potěšení, pobavení a nebo zamyšlení. Využívají se nejvíce v období svátků Vánoc, Velikonoc, narozenin apod. Jejich zasílání je velmi snadné a levné. Mezi mladými lidmi prakticky nevyužívané, ti dávají přednost rychlé komunikaci, k okamžité zpětné reakci. U emailových zpráv se neklade hlavní důraz na rychlost doručení zprávy, zde jde spíše o její určitou serióznost. Proto se převážně využívá k zasílání zpráv a smluv mezi firmami, obchodními partnery a klienty.

Nakupování po internetu

Na internetu je v současné době možné koupit cokoli, takový nákup je výhodný, nakoupíte přímo z domova, nikam nemusíte chodit, zboží je Vám doručeno přímo na Vaši adresu a je často levnější než v kamenných obchodech. Nakupováním po internetu se dá předejít případnému stressu, který některým z nás nakupování v hypermarketech přináší a ušetří se kromě peněz i čas, který se tak dá využít mnohem plnohodnotněji. Tento druh nakupování ocení jak muži, tak i ženy, zejména ty, které jsou velmi pracovně zaneprázdněné, a na nákupy v obchodech jim již nezbyvá mnoho času. Podle internetového odkazu Lupa.cz, server o českém internetu (1999), nejvíce převládá zájem o letenky, vstupenky, mobilní telefony, elektroniku, knihy a sportovní potřeby. Internet nabízí možnost koupit nebo prodat i zboží použité, a to na internetových aukcích a bazarech. Stačí se jen zaregistrovat. Mezi takovéto nejoblíbenější internetové adresy patří www.mimibazar.cz a www.aukro.cz. Jde o nákup a prodej nového i použitého zboží všeho druhu. Převládají věci na děti, oblečení, sportovní vybavení, kočárky, autosedačky, elektronika, knihy a jiné. Na některých z webových adres kromě nákupu a prodeje můžete najít recepty, radu i pomoc. Probíhají zde on-line diskuze na různá témata, stačí si jen vybrat z nepřeberného množství nabídek.

Počítačové hry

Počítačové hry řadíme do virtuálního světa. Rok od roku se vyvíjejí složitější a zajímavější počítačové hry lákající stále větší množství hráčů. Každá zakoupená počítačová hra se stává v moment nákupu již zastaralou a na trh přicházejí její nové a dokonalejší verze. Počítačové hry jsou určeny převážně k zábavě, uvolnění a relaxaci, některé z nich nám však mohou posloužit i k výuce, například jazyků. Hraní počítačových her vyžaduje od hráče soustředění, rozvíjí se jeho inteligence, pozornost, postřeh, schopnost kombinovat a mnoho dalších dovedností. Ve hře se hráč stává hlavní postavou, kolem které se odvíjí celý děj, on sám se na ději podílí a může jej ovlivňovat. To co lze spatřovat podle Pokorného, Telcové a Tomka (2002) na počítačových hrách atraktivní a co přitahuje nejen dětské hráče, ale i jejich rodiče a prarodiče, je nepochybně jejich snadná dostupnost, lehká pochopitelnost a jasnost pravidel, zjednodušení světa, nabídka něčeho nepoznaného, nového, netradičního, možnost zkoušení si různých životních situací a hraní různých rolí. Výhodou pro hráče je nevyžadování žádných specifických sociálních či fyzických schopností a dovedností, naprostá anonymita, všemohoucnost, uspokojení z výhry a možnost kdykoli hru začít znovu.

Hraní počítačových her má však i své negativní stránky. Ty lze spatřovat ve vzniku závislosti a ve změnách chování a jednání hráče, který v reálném životě při řešení problémů může podlehnout pokušení a převzít vzorec násilného a agresivního chování z počítačové hry.

Dělení PC her:

„Počítačové hry si můžeme rozdělit podle herního stylu nebo hardware, které je potřebné pro jejich provozování, a dále potom podle způsobu zpracování, námětu, žánru či způsobu prezentace.“⁶ Počítačové hry lze rozdělit i podle počtu hráčů, zda jsou určeny pouze pro jednoho hráče (singleplayer) či pro více hráčů (multiplayer). Dále je lze rozdělit na počítačové hry probíhající offline (bez připojení k internetové síti) a nebo probíhající online (připojení k internetové síti).

6Pokorný, Telcová, Tomko, Patologické závislosti, str.98

Mezi nejpoužívanější patří online počítačové hry.

On-line hry:

počítačová hra, která umožňuje své hraní po internetu. Taková hra bývá vyvíjena přímo pro online hraní. Může být určena pro jednoho či více hráčů.

Nejhranější online hrou jsou hry „RPG (Role-playing games)“⁷ a MMORPG⁸. Jde o hry na hrdiny.

Takový svět je zcela vymyšlen a hráč se vžívá do postavy, kterou si sám vybere a která je v příběhu nějak důležitá. Svoji postavou a jejím chování ovlivňuje děj hry. Tyto hry jsou nekonečné a mohou se hrát několik měsíců i let. Jsou přitažlivé pro hráče zejména tím, že se nehrají proti počítači, ale proti jiným hráčům. Nikdy nevíte co druhý hráč udělá, stejná situace už se nebude nikdy opakovat. Hra se vyvíjí dopředu a vy máte možnost se na jejím ději podílet. Podle internetového odkazu www.hranahrdiny.cz, MMORPG hraje v jednu chvíli až 10 000 000 hráčů po celém světě. Stačí si vybrat hru, zaregistrovat se a koupit si ji. V této hře jde zejména o hraní a zábavu.

příklad: World of Warcraft (nejoblíbenější online hra s nejmodernější kreslenou 3D grafikou podle odkazu www.hrej.cz), v jednu chvíli můžete hrát s tisíci dalšími hráči současně. Je důležité si dobře vybrat svůj budoucí charakter. Na výběr máte ze čtyř národů za Alianci (lidé, trpaslíci, gnomové a noční elfové) a ze čtyř Hordy (nemrtví, taurení, orkové a trollové). Ty se liší nejen vzhledem a velikostí, ale i vlastnostmi. Následuje volba povolání, je jich celkem devět. Některá z nich však nejsou dostupná všem národům. Nakonec si vytvoříte svůj vzhled. Tato hra je zaměřená primárně na boj a to jak s monstry, tak i mezi hráči samotnými. Během hry procházíte herním světem a čelíte různým nástrahám a monstrům. K obraně používáte i kouzla. Jak dlouho tuto hru budete hrát záleží pouze na Vás, ale může to být i mnoho měsíců.

⁷Role-playing game – hra na role, hrdiny

⁸MMORPG – masive-multiplayer-online-role-playing-game-hromadná online hra na hrdiny

2.2 Závislost na internetu

Ve světě i u nás se odborníci v poslední době stále více zabývají otázkou zda skutečně existuje závislost na internetu a dosud se neshodli, kde určit hranici tzv. „normálního použití internetu. Různé studie ukazují na rizikové rozmezí 5-25 hodin týdně (Šmahel, 2003). V zahraničí vůbec poprvé se spojením závislost a internet přišel v roce 1995 Dr. Ivan Goldberg, když nejprve jako žert zveřejnil článek, ve kterém uvádí, že objevil nové onemocnění - závislost na internetu. Tím odstartoval zájem odborníků o tuto problematiku. Sám se ovšem později od názvu internetová závislost distancoval a doslova uvedl: „*nemyslím si, že existuje onemocnění jako internetová závislost, stejně jako závislost na tenise, bingu a televizi. Lidé se mohou více věnovat čemukoli a pojmenovávat to jako závislost je chyba.*“⁹ Kromě Goldberga se problematice internetu a závislosti věnuje americká psychologka Kimberley Young, která zastává názor, že je potřeba provést více výzkumů k vytvoření určitých závěrů a definic a sama se přiklání k názvu: „*patologické užívání internetu*“.¹⁰ Psychiatr z Tel Avivské univerzity **Dr. Pinhas Dannon** (2007) přišel s tím, že internetová závislost má velice blízko ke gamblingu, kleptomanií a závislosti na sexu. Ve své poslední studii označuje internetovou závislost jako „*patologický stav, který může vést k úzkosti a těžké depresi.*“¹¹ Dalším odborníkem, který se této problematice věnuje je britský psycholog Dr. Griffiths, který tvrdí, že závislost si nelze vytvořit na internetu jako takovém, ale jenom a pouze na činnostech na něm provozovaných. Na základě toho se domnívá, že užívání termínu „závislost na internetu“ je termínem pouze obecným, který žádný problém nevyřeší a nevysvětlí, pouze jej zjednoduší. Jako příklad uvádí běžné používání termínu „patologické hráčství“ oproti termínu „závislost na hráčství“, který se nepoužívá vůbec (Griffiths, 2003).

⁹ <http://www.nurseweek.com/features/97-8/iadct.html>

¹⁰ <http://www.nurseweek.com/features/97-8/iadct.html>

¹¹ <http://www.aftau.org/site/News2?page=NewsArticle&id=5739>

V České republice se touto problematikou, kromě jiných, zabývá také K. Nešpor (1999), který tvrdí, že počítače jako takové se mezi návykovými látkami nevyskytují a proto z lékařského hlediska vyvolat závislost nemohou. Příznaky, které závislost potvrzují mají však stejné jako alkohol, opioidy, konopí, tlumivé léky a léky na spaní, kokain, budivé látky, halucinogeny, tabák a jiné návykové látky. Mezi takové příznaky patří silná touha nebo pocit puzení užívat (si počítače, Internetu), potíže projevující se v sebeovládání užívání, délce a množství času tráveného u počítače nebo na internetu, zvyšování tolerance, vyžadování více času, postupné zanedbávání jiných potěšení a zájmů a další pokračování v užívání počítače. U dotyčného dochází ke ztrátě sebeovládání a převládá touha po prožívání příjemného symbolického a virtuálního prožitku, který sebou nese žádná rizika a je posíleno vysokým stupněm anonymity. Tito lidé mívají nutkavou potřebu neustále prohlížet emailovou poštu nebo bezcílně listovat nabídkami jednotlivých serverů. Pokud vykonávají jinou činnost, neustále se jim vtírají myšlenky o internetu a pokud je v místnosti počítač, objevuje se u nich nekontrolovatelná potřeba ho zapnout. Své závislosti si jsou často vědomi, svoje chování považují za nesprávné, a proto se jej snaží před svým okolím maskovat. Závislost na internetu se může projevat v rozdílnosti užívání specifických služeb, které internet nabízí. Sem patří již výše zmíněná emailová, chatová, skypová komunikace, nakupování po internetu, sledování pornografie online a hraní počítačových her. Virtuální svět internetu se může pro dotyčného stát na tolik atraktivní, že jej velice často a rád vymění za svět reálný. Vedle K. Nešpora se problematice nadměrného užívání počítače či internetu věnuje i David Šmahel z Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně, který používá termínu *Závislostního chování*. A to proto, neboť se domnívá, že: „závislost na internetu jako taková neexistuje a lze mluvit jen o konkrétní aplikaci a činnosti, které člověk na síti provozuje.“¹²

¹²<http://www.adiktologie.cz/articles.php?l=cz&cid=60&iid=1363&acc=enb>

„Většina lidí, kteří mají znaky závislostního chování na internetu, splňují zároveň diagnostická kritéria pro jiné poruchy – zejména depresi nebo poruchy osobnosti. Používání internetu, byť nadměrné, není z tohoto pohledu o nic víc problematické než sledování televize,“¹³ říká Lukáš Blinka, rovněž z Fakulty sociálních studií Masarykovi univerzity v Brně.

Kimberley Young se již několik let zabývá problematikou nadměrného užívání počítače a provedla několik výzkumů s tím spojených. Ráda bych zde uvedla výsledky některých z nich.

Výsledky výzkumů, které provedla K. Young (1997) ukazují jaké činnosti nejvíce provozují jedinci na internetu viz tabulka č.3:

Tabulka č.3

Chat	35%
PC hry	28%
Seznamky	15%
Email	13%
WWW	7%
Získ informací	2%

Do následující tabulky č.4 jsem znázornila to, v čem spatřují závislí jedinci největší přitažlivost k počítači, rovněž podle studie K. Young (1997):

Tabulka č.4

Anonymita	86%
Dostupnost	63%
Bezpečnost	58%
Snadnost užívání	37%

13 <http://www.adiktologie.cz/articles.php?l=cz&cid=60&iid=1363&acc=enb>

K. Young (2000) vypracovala seznam příznaků, které v případě, že se jich alespoň pět z celého seznamu objeví u dotyčného jedince, ukazují na vznik internetové závislosti.

Příznaky:

- bezmyšlenkovitost – neustálé nutkání sledovat internet, prohlížet internetové stránky bez konkrétního cíle
- nárůst času tráveného na počítači - postupné zvyšování počtu hodin strávených u počítače a zanedbávání běžných povinností
- nemožnost přestat – není nic, co by dotyčného přinutilo přestat
- projevy – únava, deprese, špatná nálada, pokud je dotyčnému znemožněn přístup na internet, podrážděnost, agresivita
- ztráta přehledu o čase – pokud je dotyčný právě online, ztrácí reálnou představu o čase a o počtu hodin strávených u počítače
- riskantní chování – jedinec tím, že tráví většinu času u počítače ohrožuje svoje partnerské vztahy, zaměstnání, kariéru, studium
- lhaní – dotyčný neříká pravdu svým blízkým, kolegům
- únik k počítači – využívání počítače jako formy úniku před povinnostmi a problémy v reálném životě

Ohrožené skupiny vznikem závislosti na internetu

Klinická psycholožka Petra Vondráčková (2008) vidí jako nejvíce ohrožené skupiny vzniku závislosti na internetu především osoby, které často informační technologie užívají, jedná se tedy o mladší věkové skupiny. V této souvislosti je hovořeno o mladistvých – středoškolácích a vysokoškolácích, ale také o těch, kteří se užíváním informačních technologií živí, jako IT specialisté. Na základě zahraničních výzkumů *prevalence*¹⁴ lze říci, že obecně bývá ohroženo problémovým užíváním Internetu zhruba 6 % jeho uživatelů. Tito problémoví uživatelé tráví u internetu asi třikrát více času než běžný uživatel. Jako nebezpečnou hranici lze považovat 36 hodin zábavy a komunikace provozovaných na internetu během jednoho týdne.

¹⁴demografický ukazatel, poměr počtu nemocných k počtu obyvatel

Závislosti na počítači nepropadne psychicky vyrovnaný člověk, který je spokojený se svým životem, ale spíše ten, který má problémy v partnerském vztahu, v rodině nebo zaměstnání. Má nízké sebehodnocení a potíže v komunikaci s lidmi.

2.3 Závislost na počítačových hrách

Závislost na počítačových hrách lze podle K. Nešpora (1999) také nazvat patologickým hráčstvím. Projevuje se častým a opakovaným hraním her. Hraní počítačových her je v životě upřednostňováno před hodnotami rodinnými, sociálními, hmotnými, pracovními a dalšími závazky. Lidé postiženi tímto druhem závislosti pocítují silné puzení ke hře, které nedokáží potlačit vůlí, jejich myšlenky a představy se týkají pouze hry. Jsou ochotni do her investovat všechn svůj volný čas, veškeré svoje peníze, zadlužit se, lhát a nebo porušovat zákon, aby získali další finanční prostředky na koupení her či lepšího počítačového vybavení.

Ocitají se v bludném kruhu, kdy realita života je pro ně bolestná a počítačové hry pro ně tak představují jednu z možností jak z ní uniknout a alespoň na chvíli zapomenout. Hraní her nabízí prožívání nereálných příběhů, které není možné nikde jinde prožít.

Ve světě počítačových her se otevírá virtuální realita, která nám nabízí možnost vytvářet si jiný (lepší) svět. V takovém světě snadno prožíváme dobrodružství, realizujeme své představy a dosahujeme úspěchu a ocenění mnohem snadněji a za kratší dobu než v reálném životě. Dochází zde k poskytování velkého množství emocí – riziko, ale i úspěch, vítězství, uznání. Hráč si vytváří postavu s vlastnostmi, které v reálném životě nemá, žije život osoby, jež identitu si sám vytvořil podle svých přání a představ. Virtuální svět se postupně stává jeho standardem, který pak nemůže v reálném světě najít. Při hře je vše realizováno podle jeho záměru což v realitě není vždy možné, tam se střetává s mnohem více faktory jež ovlivňují jeho záměr. Proto hráč v reálném životě zažívá deprese a frustrace z toho, že zde nedosahuje takových úspěchů jako ve světě virtuálním. Hraní her může u hráče postupně rozvíjet chorobnou vztahovačnost a podezřívavost. Svě hraní se snaží tajit nebo se vymlouvat a ospravedlňuje. Snaží se sebe i své okolí přesvědčit, že nemá s hraním her žádný problém, má pocit, že své hraní má pod kontrolou. Vznik závislosti na počítačových hrách začíná nejprve jako obyčejná touha po hře,

po zábavě. Dotyčný se chce odreagovat nebo zkusit něco nového. Nakonec zjistí, že je hrou pohlcen natolik, že ho už nic jiného nezajímá a na nic jiného nedokáže myslet. Už nehraje jen pro zábavu, už chce vyhrát, být nejlepší, získat co nejvíce bodů a porazit soupeře.

Faktory ukazující na hrozící závislost (podle internetové stránky www.konechry.cz)

- Hra baví hráče dlouhodobě stále stejně, zatímco u jiných po čase nadšení a zájem o novou hru opadá
- Hráč zanedbává hygienu a jídlo, práci či učení; naopak využívá stimulační drogy, aby udržel svou pozornost
- Přednost je dáována mezilidským vztahům vytvořeným přes internet před reálnými
- Hráč má nutkavé myšlenky na hraní
- U hráče se projevuje nervozita, když někde není přístup k internetu
- Hráč ztrácí zájem o okolní dění a reálný svět
- Poruchy spánku

Motivace a důvody vzniku závislosti na PC hrách

Všechny počítačové hry byly vyvinuty s jedním účelem a to, motivovat hráče ke stále větším a lepším výkonům. Každý dosažený úspěch bývá ve hře odměněn buď ve formě získání lepších vlastností, více životů, zkušeností apod. Hráč, který dosáhne sebemenšího úspěchu má chuť dále pokračovat, cítí se úspěšný a chce ve hře dojít co nejdále a získat co nejvíce. Navíc pokud je do hry zapálen neváhá si kupovat stále modernější verze a tak investovat do her stále více peněz. Další důvody lze spatřovat v okázalosti, kdy se chce hráč ukázat před ostatními, že i on si může takovou hru dovolit a může v ní získat stejných úspěchů jako ostatní. Hraním počítačových her může krátiť nudu a dlouhou chvíli, která pramení v absenci jiných zájmů a přátel. Je možné, že hraní ho prostě jen zajímá, chce vyzkoušet co hra nabízí a chtěl by se vžít do role někoho jiného a žít jeho život, odprostit se tím od toho běžného, leckdy hektického života. Dostat se do virtuálního světa, stát se hrdinou a být uznávaný. Ovšem i takovéto banální důvody jsou na začátku něčeho co může trvat velmi dlouhou dobu a může to ovlivnit celý hráčův život. Rodina a jeho blízcí se jej budou snažit odtrhnout z virtuálního světa a stáhnout zpět, do reality. Závislý

jedinec pak může reagovat velmi podrážděně, až agresivně. Po delší době bez své hry se mohou dostavit abstinenční příznaky psychického rázu (roztěkanost, nesoustředění, vztahovačnost, osočování lidí kolem sebe, přehnaná agresivita,...).

Nejčastější důvody podle K. Nešpora (1999), které donutí dotyčného jít, koupit si počítačovou hru a začít hrát?

- **bolest** – hraní počítačových her je velmi účinným sedativem. Pacient, který hraje počítačové hry do kterých je velmi zabrán, dokáže snášet i velmi silnou bolest nebo na ni alespoň zapomenout. Využívá se toho u pacientů s popáleninami a u dětských onkologických pacientů.
- **samota** – pokud je dotyčný sám, s nikým nežije, nemá žádné blízké osoby ve svém okolí, je hraní her jednou z možností jak být s někým jiným v kontaktu, byť jen přes monitor.
- **nuda** - hraní počítačových her dokáže spolehlivě zahnat nudu a zabavit na velmi dlouhou chvíli. Samotní vývojáři počítačových her jsou si toho velmi dobře vědomi a snaží se, aby hraní her bylo co nejvíce zábavné a přilákalo co nejvíce hráčů
- **snížené sebevědomí** – jedinec, který je v běžném životě spíše uzavřený, bojácny, vystrašený, špatně se vyjadřuje, zadržává, má problémy s komunikací s lidmi a s osobami opačného pohlaví, je při hraní her schován v anonymitě a může tak dát bezpečně průchod celé své osobnosti

Podle PhDr. Boženy Veškrnové (2004) lze přitažlivost počítačových her spatřovat v následujícím:

- snadná dostupnost,
- pochopitelnost a jasnost pravidel,
- zjednodušení světa,
- nabídka různých „zkoušek“ a „životních situací“,
- nabídka poznání neznámého, nového, netradičního,
- nevyžadování specifické sociální či fyzické schopnosti a dovednosti,
- umožnění, resp. vyžadování vnoření, které vede k odpoutání se od reality
- poskytnutí možnosti hrát různé role

- umožnění činností, které jsou v reálném životě neběžné, případně společensky sankcionované,
- poskytnutí uspokojení z výhry,
- prožitek pocitu moci z možnosti konstruovat sebe, svou identitu, jiný svět, ...

3. Následky vyplývající ze závislosti na počítači a počítačových hrách

Následky vyplývající ze závislosti na počítači a počítačových hrách bývají hodně individuální a u každého jedince se tak mohou projevovat různými příznaky. Podle Petry Vondráčkové je to se závislostí na počítačích „*podobné jako u jiných závislostí – dotyčná látka nebo činnost se dostane do popředí, člověk zanedbává práci či školu, rodinné i ostatní sociální vztahy a většinu času tráví u počítače. Zároveň dotyčný opomíjí i svoje tělesné potřeby – nemyje se, nejí, nepije, což může vést k fyzickým potížím.*“¹⁵ Není ani výjimkou, když počítačová hráči zemřou v důsledku naprostého vyčerpání organismu nebo selhání srdce, protože dokáží být u počítače i několik dní nepřetržitě, během této doby nepřijímají žádnou stravu, ale pouze velké množství kofeinových a iontových nápojů, aby zahnali únavu. U nás se zatím o této problematice moc nemluví a tak se mezi veřejností ani neví, že něco takového existuje. Samotný jedinec, kterého se to týká si tak vůbec nemusí přiznat, že by mohl mít nějaké potíže, sám na sobě tyto následky nemusí vidět a nebo je vidět nechce. Je proto velice důležité, aby si osoby spolužijící, přátelé, kolegové ze zaměstnání všímali změn u závislých jedinců, upozornili je na ně a snažili se jim nabídnout pomoc. Tyto následky by se neměly podceňovat, jelikož jejich dopad není jen na samotného jedince, ale postihuje i jeho nejbližší rodinné příslušníky, přátele, kolegy a známé. Kromě negativního dopadu na zdraví samotného jedince lze další spatřovat v rodině, na manžele/manželku a na děti. Děti, jejichž rodiče tráví čas u svého počítače častěji než s nimi, jsou ochuzeni nejen o rodičovskou přízeň a jejich lásku, ale odnášejí si do budoucího života špatný vzor v podobě chování svých rodičů. Je proto velmi pravděpodobné, že jejich chování převezmou jako normu a budou jej v dospělosti napodobovat.

U těchto osob si lze všimnout, že postupně přestávají plnit svoje povinnosti nejen v zaměstnání, ale i v soukromém životě. Málo se věnují rodině, zanedbávají děti. Stále méně se stýkají se svými přáteli, ukončili provozování svých koníčků a zájmů. Upadá péče o jejich zevnějšek, odbývají stravu i hygienu.

¹⁵<http://www.adiktologie.cz/articles.php?l=cz&cid=60&iid=1363&acc=enb>

Minimálně komunikují a když, tak pouze o počítačích, počítačových hrách a novinkách týkajících se výpočetní techniky. Ve volném čase se stýkají pouze s lidmi, kteří jsou stejně jako oni pohlceni počítačem. Tyto výše zmíněné projevy a mnoho dalších, postupně vyústí v následky, které se dají podle K. Nešpora (1999) rozdělit do čtyř následujících oblastí. Je to oblast zdravotní, sociální, rodinná a pracovní.

Následky v oblasti zdravotní:

U jedince trávícího dlouhé hodiny u svého počítače se postupně začínají objevovat zdravotní problémy. Stává se tak v důsledku snížené fyzické aktivity, trávení více času v neměnné sedavé poloze a v celkové změně životního stylu. Jedinec přestává provozovat sportovní a jiné aktivity, kterým se doposud ve svém volném čase věnoval a veškerý čas věnuje hraním počítačových her a nebo jiným činnostem dostupným na počítači. Po takto tráveném čase se začnou postupně objevovat zdravotní potíže. Ty mívají v počátcích pouze přechodný charakter. Ovšem při dalším intenzivním pokračování mohou po několika letech vyústit až k anatomickým změnám jako omezení hybnosti a vznik bolestivého syndromu (zkrácení svalových vláken)

„Mezi zdravotní následky patří:

- *bolesti hlavy – migrény, tenzní bolesti související s napětím šíjových svalů, psychické bolesti hlavy způsobené stresem a rozrušením, bolest hlavy způsobená přetěžováním očí*
- *epilepsie – u lidí trpící epilepsií může světlo obrazovky počítače zvýšit riziko vzniku epileptického záchvatu.*
- *dehydratace – zanedbávání pitného režimu a nebo naopak požívání velkého množství energetických nápojů vede k postupné dehydrataci organismu*
- *Double crush – dvojí tlak – vzniká poškození zápěstí jako následek nadměrné práce s klávesnicí.*
- *oči – při práci s počítačem jsou oči značně namáhány a může tak docházet k nadměrnému slzení očí, svědění, pálení a zarudnutí spojivek. Po dlouhodobějším sezení u počítače se může objevit neostré nebo dvojité vidění, které se při pokračující práci s počítačem nadále zhoršuje.*

- *kožní projevy – vlivem elektrostatického pole mohou prachové částice, které se objevují v každé místnosti, způsobit u citlivých nebo alergických lidí kožní obtíže ve formě ekzému či vyrážky.*
- *obezita – jako následek nedostatku pohybu*
- *podvýživa – následek zanedbávání stravy*
- *poškození sluchu – hraní počítačových her je doprovázeno hlasitými zvukovými efekty. Ty mohou mít při déletrvajícím působení za následek poškození sluchu*
- *RSI – Repetitive Strain Injury – znamená poškození zápěstí z opakujícího se přetěžování.*
- *Tendinitis – zánět šlach, nejčastěji postihující zápěstí*
- *Tendovaginitis – zánět šlachového pouzdra*
- *TOS – Thoracic Outlet Syndrome – jedná se o stlačení cév a nervů v oblasti mezi klíční kostí a žebry, které vzniká při nahrbených nebo zdvižených ramenech*
- *virtuální nevolnost – po hraní simulačních počítačových her, jako například řízení letadla nebo rakety, může dojít k virtuální nevolnosti, což znamená porucha koordinace a rovnováhy. Následek je možný pád nebo úraz při jízdě na kole nebo motorce*
- *zhoršení stavu chrupu – jedinec, který tráví dlouhé hodiny před monitorem počítače, zanedbává v důsledku nedostatku času péči o svůj chrup, ústní hygienu, což vede ke zhoršení celkového stavu chrupu a zánětům v dutině ústní“¹⁶*

Příznaky zdravotních projevů podle J. Zlatušky (1994):

- *„bolesti*
- *otoky*
- *citlivost na dotek*
- *crepitus ("praskání" při pevném stažení šlach nebo otoků)*
- *mravenčení*
- *znecitlivění*
- *uzliny tvořící se na úponcích šlach*
- *svalová slabost*
- *spasmata (trvale stažené svaly)*
- *omezení pohybu kloubů, příp. úplná ztráta pohyblivosti*¹⁷

Z knihy K. Nešpora, Počítače a zdraví (1999) bych doplnila seznam ještě o tyto další příznaky:

- pocit chladných prstů, nedokrvení, křeče
- poškození v oblasti šíje, ramen, bolest zad, krční a bederní páteře
- pálení, slzení očí, výskyt tiků, potíže při zaostřování

Abychom předcházeli zdravotním následkům, které jsou výše uvedeny, je důležité dodržovat několik zásad při práci s počítačem, které podrobně popsal K. Nešpor ve své knize Počítače a zdraví (1999) a Jiří Zlatuška, Počítače a zdravotní rizika (1994). Oba dva se shodli na tom, že je velmi důležité správné sezení, kdy záda by měla být vzpřímená a vhodně opřená, třeba tvrdším polštářkem v bederní oblasti zad. Sedíme tak, že chodidla máme plnou plochou na zemi a podkolení svírá pravý úhel ke stehnům. Zápěstí by mělo být uvolněné a rovné. Při práci s počítačem pokud možno nekouříme, kouření zvyšuje množství prachu v místnosti. Pokud ucítíte bolest, přestaňte pracovat. Bolest je v tomto ohledu užitečná, člověka varuje a určuje meze.

¹⁷ <http://www.ics.muni.cz/zpravodaj/articles/516.html>

Monitor – pořídte si kvalitní monitor, čím kvalitnější monitor, tím je obraz více bez blikání a přerušování. Nastavte si obraz na monitoru se světlými znaky na tmavém pozadí. Je rovněž prospěšné si pořídít filtr před monitor, sníží se tím odlesky a zvýší se kontrast. Monitor by měl být přímo naproti Vám a natočte ho tak, aby směřoval více vzhůru a nic se na něm neodráželo. Vzdálenost monitoru od očí by měla být na délku natažení paže.

Klávesnice a myš – zadní část klávesnice by měla být nazdvížena do úhlu 15 stupňů. Zápěstí se tak může pohodlně opřít o podložku. Ideální umístění klávesnice a myši je ve výši pupeční jamky. Myš by měla být co nejbližší ke klávesnici. Pokud to jde nahradte používání myši klávesnicí. Dlouhodobé držení myši zatěžuje drobné svaly ruky, ruka se vychyluje do stran a napětí se přenáší do oblastí krku a ramen.

Oči – práce na počítači unavuje zrak, pokud nosíte brýle, použijte je. Kontaktní čočky nejsou vhodné.

Odpočinek a spánek – po každé půlhodině práce s počítačem byste si měli dopřát krátký odpočinek, můžete si zacvičit, protáhnout se a nebo střídat různé druhy práce. Samozřejmě je dostatek spánku a relaxace.

Následky v oblasti sociální:

Většina jedinců závislých na počítači komunikují s přístrojem více a častěji než s lidmi. Může to být i jeden z možných způsobů úniku z reality světa, které dotyčný nerozumí a ve které se necítí dobře, před neřešenými osobními problémy nebo zakrytí nedostatku dovedností v mezilidských vztazích. Jde o projev chudého životního stylu, kdy jedinec nemá žádné mimopracovní zájmy, záliby ani přátele se kterými by se těmto zálibám ve svém volném čase věnoval. Veškerý volný čas tak pokryje počítač. Postupně tak přichází o své přátele a známé a nebo je okruh jeho přátel tvořen pouze dalšími hráči počítačových her. S nimi je komunikace omezena pouze na oblast hry, hraní her a jejich inovace. Jeho život se odehrává ve virtuálním světě. Jedinec postupně přestává umět komunikovat s lidmi, nebo se špatně vyjadřuje, jeho výrazové prostředky se pomalu snižují, protože komunikace po internetu probíhá většinou formou zkratk, znaků a symbolů. Někteří lidé surfující po internetu vyhledávají erotické stránky, postupně se na nich stávají závislí a dávají jim

přednost před samotným kontaktem s příslušníkem opačného pohlaví. Tím ztrácí schopnost navazovat nové známosti. Jejich sexuální život se odehrává pouze na stránkách internetu při prohlížení obrázků nebo pouštění videa.

Při prevenci následků v sociální oblasti je velice důležité si stanovit životní cíle a to, na čem vám v životě opravdu záleží. Při práci s počítačem si uvědomte co je pracovní nutnost a co snaha unikat k počítači před jinými životními povinnostmi. Bezpečné je se pohybovat v takovém prostředí a mezi takovými lidmi, kde se počítače nevyskytují. Vytvořte si dobré mezilidské vztahy a pracujte na nich. Najděte si přátele a kamarády pro trávení volného času zálibami a zájmy, které nesouvisí se zaměstnáním ani s počítačem. Vhodný je sport, kino, vycházky do přírody apod. Věnujte se více dětem a rodině. Komunikujte s nimi.

Následky v oblasti rodinné:

Závislost na počítači se dotýká i těch nejbližších rodinných příslušníků hráče. Je to manžel/ manželka, přítel/ přítelkyně, rodiče a děti. Dotyčný vysedávající dlouhé hodiny u monitoru počítače ztrácí kontakt se svými blízkými, partnerovi postupně dochází tolerance, cítí se osamělý, opuštěný, děti se začnou odcizovat. Postupně se vytrácí vzájemná komunikace, rodina přestává žít pohromadě, vztahy uvnitř rodiny se začnou hroutit. Může dojít až k úplnému rozpadu rodiny. Děti jsou zanedbávány ve výchově, rodič jde špatným příkladem. Jeho chování a jednání se stává vzorem a normou pro jeho děti, a v jejich dospělosti tak hrozí riziko nápodoby. K takovému rodiči nemají děti vytvořen žádný citový vztah, jsou zvyklé hrát si o samotě, později se z nich mohou stát děti ulice. Ve škole u nich může docházet ke zhoršování prospěchu, protože rodiče nemají čas ani zájem dohlížet na jejich domácí přípravu do školy. Děti bývají okřikovány ze strany rodičů, když je během hry vyruší. Rodič může být agresivní a dítě nepřiměřeně fyzicky trestat.

Zabránit vzniku následkům v oblasti rodinné je možno tak, že si jedinec stanoví přesně dobu, kterou budete trávit na počítači a kterou s rodinou. Více se bude věnovat dětem, hrát si s nimi, sportovat, naslouchat jim. Důležité je, aby si uvědomil, že on jako rodič, je pro své děti vzorem. Děti budou jeho chování v budoucnu s největší pravděpodobností napodobovat, proto by měl být pouze pozitivním modelem. Najít si více času na partnera, povídat si s ním, zajímat se o jeho problémy,

pocity a přání. Trávit společně co nejvíce volného času. Svět jde vnímat i jinak než přes monitor. A čas, který strávíme s rodinou a vlastními dětmi nám již nikdo nikdy nevezme.

Následky v oblasti pracovní:

Dotyčný, který tráví mnoho času na počítači hraním her nebo brouzdáním po internetu, nestíhá vykonávat své pracovní povinnosti nebo jeho práce ztrácí na kvalitě. V důsledku toho může být v zaměstnání kárán, finančně postihován, přeřazen na méně kvalifikované místo a nebo ze zaměstnání propuštěn úplně. Pokud doma tráví na počítači dlouhé hodiny až do noci, do práce chodí nevyspalý, unavený, může to mít stejné dopady. Někteří lidé závislí na počítači jsou jím pohlčeni natolik, že jim snížení mzdy, výtky od zaměstnavatele či kolegů jsou lhostejné. Nemají zájem o kariérní postup, práce je pro ně pouze nutnou povinností s výdělkem, který je pro ně nezbytný při nákupu počítačového příslušenství či nových počítačových her. V zaměstnání se snaží přehazovat práci na své kolegy, snaží se práci sami vyhýbat, pokud se po nich něco žádá bývají podráždění, nervózní, vznětliví až agresivní. Jistě není výjimkou, když jedinec závislý na počítači přijde o zaměstnání v důsledku zanedbávání svých pracovních povinností.

4. VÝZKUMNÁ ČÁST

Cíl výzkumu

Cílem výzkumu mé bakalářské práce bylo zjistit následky vyplývající ze závislosti na počítači u dospělé osoby. Musela jsem se tedy zamyslet na jakou cílovou skupinu obyvatel svůj výzkum zaměřit, kde tyto vhodné respondenty hledat a jaký počet, neboť jsem chtěla pokrýt závislost na počítačových hrách, na počítači, chatování, emailování a internetovém nakupování. Tím jsem se pokusila zjistit zda se u různých činností provozovaných na počítači objevují shodné nebo alespoň obdobné následky. Do výzkumu jsem zapojila i osoby blízké a spolužijící. Zjišťovala jsem jejich názor a vnímání toho, jak závislost jejich blízké osoby ovlivnila nejen život samotného závislého jedince, ale i jejich společný život. Učinila jsem tak z důvodu toho, neboť jsem přesvědčena, že sama osoba trpící závislostí na počítači si tuto závislost nemusí sama přiznat a proto jejich odpovědi nemusí být zcela pravdivé.

Přes okruh svých známých, kteří mne doporučili své známé, se mi podařilo zajistit pět vhodných respondentů a jejich blízké osoby žijící ve společné domácnosti, kteří splňovali má předem zadaná kritéria pro výzkumnou část bakalářské práce a pro mě až překvapivě ochotně přistoupili na moji žádost zúčastnit se mého výzkumu.

Přestože mi bylo jasné, že nemůžu z mou zvolených pěti respektive deseti zkoumaných osob činit jakékoliv obecné závěry a že tento výzkum nemůže být reprezentativní, přesto všechno jsem se snažila najít a obsadit je v různých věkových skupinách, různého stupně dosaženého vzdělání, rozdílného pohlaví, rozdílného hmotného zabezpečení a sociálního postavení. Snažila jsem o to, zda je možné přes rozdílnost mnou zadaných kritérií odhalit stejné nebo alespoň obdobné negativní následky. Výskyt negativních následků závislosti jsem předpokládala v oblasti zdravotní, pracovní, sociální a rodinné. Zajímala jsem se rovněž o důvody, které jsou příčinou vzniku jejich počítačové závislosti a o případnou hlubší motivaci k provozované činnosti.

Výzkumná metoda a její použití

Jako výzkumnou metodu jsem zvolila kvalitativní výzkum formou rozhovoru s pomocí návodu. Tato metoda se mi jevila jako nejvhodnější neboť umožňuje tvořit volné pořadí otázek dle konkrétní situace. Tento druh výzkumu upřednostňuje validitu před reliabilitou. Otázky nejsou pevně stanoveny ani tak jejich pořadí. Vyznačuje se pečlivým záznamem rozhovoru, nejlépe nahrávaným na diktafon, který nesmí narušit proces probíhajícího výzkumu. V kvalitativním výzkumu jde především o záměrný výběr respondentů, kteří jsou vhodní pro daný výzkum a splňují všechna kritéria zadaná výzkumníkem. Předností kvalitativního výzkumu je to, že se převážně odehrává v přirozeném prostředí, nejlépe doma u respondenta, aby se respondent cítil co nejvíce uvolněně a není limitováno časem ani dalšími faktory, které mohou nepříznivě narušit celý průběh rozhovoru.

Výzkumný vzorek

Před samotným rozhovorem jsem si stanovila kritéria, která jsem chtěla, aby splňovali moji respondenti. Na základě mnou zadaných kritérií jsem hledala ve svém okolí vhodné respondenty. Ty se mi nakonec podařilo zajistit prostřednictvím mých známých. Jedná se o pět osob a jejich blízké osoby, žijící s nimi ve společné domácnosti.

Kritéria na výzkumný vzorek – mužské i ženské pohlaví, rozdílnost v dosaženém nejvyšším vzdělání, rozdílné sociální zabezpečení a zastoupení co nejvíce možných činností provozovaných na počítači.

Popis výzkumného vzorku:

Výzkumný vzorek A1 + A2

pohlaví:	muž
věk:	40 let
vzdělání:	vysokoškolské
zaměstnání:	OSVČ
stav:	ženatý (dvě děti ve věku 1 a 7 let)

provozovaná činnost na PC:	brouzdání po internetu, hraní her, sledování filmů
osoba spolužijící:	manželka

Výzkumný vzorek B1 + B2

pohlaví:	muž
věk:	28 let
vzdělání:	vyučen
zaměstnání:	dělník
stav:	ženatý (5 dětí, 10, 8, 6 let a dvojčata 3 roky)
provozovaná činnost na PC:	hraní her
osoba spolužijící:	manželka

Výzkumný vzorek C1 + C2

pohlaví:	žena
věk:	25 let
vzdělání:	vyučena
zaměstnání:	dělnice
stav:	svobodná, bezdětná
provozovaná činnost na PC:	chatování, email, Skype, ICQ
osoba spolužijící:	matka

Výzkumný vzorek D1 + D2

pohlaví:	žena
věk:	30 let
vzdělání:	SŠ
zaměstnání:	tč. rodičovská dovolená
stav:	vdaná
provozovaná činnost na PC:	nakupování, Skype, email
osoba spolužijící:	manžel

Výzkumný vzorek E1 + E2

pohlaví:	muž
----------	-----

věk:	31 let
vzdělání:	SŠ
zaměstnání:	vedoucí provozu
stav:	ženatý (dvě děti, 8 měsíců a 6 let)
provozovaná činnost na PC:	hraní her
osoba spolužijící:	manželka

Realizace výzkumu

Poté co jsem si zajistila vhodné respondenty, jsem každého z nich osobně navštívila doma a provedla s nimi rozhovor, který jsem si nahrávala na diktafon. Vzhledem k tomu, že jsem prováděla rozhovor pomocí návodu, znamená to, že jsem měla připravený okruh otázek, které jsem chtěla položit všem respondentům, ale jejich pořadí jsem si určovala sama dle konkrétní situace. Během rozhovorů bylo velice důležité navodit příjemnou atmosféru, aby se respondent necítil být vyslýchán. Snažila jsem se proto, abych působila přátelským dojmem, přizpůsobila jsem tomu i mluvený jazyk podle osoby se kterou jsem vedla rozhovor, používala stejné slangové výrazy jako on apod. Nahrané rozhovory jsem následně důkladně přepsala. Po přepsání rozhovorů následovalo jejich otevřené kódování. Kódování představuje podle Strausse a Corbinové „*proces během něhož jsou výzkumnou metodou získané údaje rozebrány (konceptulizovány) a následně opět složeny novými způsoby*“.¹⁸ V mé práci to znamenalo, že jsem si během pročítání textů rozhovorů barevně označovala věty, odstavce a přidělovala jsem jim jména, která nejlépe reprezentovala označené úseky. Ty jsem následně seskupovala do kategorií podle podobnosti a dala jim takový název, který co nejvíce vystihoval údaj, který zastupuje. Poté co jsem měla dokončené otevřené kódování u obou dotazovaných skupin, tedy jak samotných závislých osob, tak jejich blízkých, jsem začala mezi nimi hledat shodné kategorie a souvislosti. Zaměřila jsem pozornost i na rozdíly mezi kategoriemi, protože jinak situaci vnímá závislý jedinec a jinak jeho blízká osoba. Na závěre jsem provedla zhodnocení výzkumu i s grafickým znázorněním.

¹⁸ Strauss, Corbinová: Základy kvalitativního výzkumu, str.39 ISBN 80-85834-60-X

Analýza rozhovoru

- **Otevřené kódování**

Během analýzy mnou provedených rozhovorů jsem získala níže uvedené kategorie:

Kategorie získané z rozhovoru závislých jedinců:

Kategorie č.1: Na sport a koníčky jsem moc líný/líná

Ze získaných rozhovorů je patrné, že všichni respondenti buď trpí nedostatkem času, zájmu a nebo pevné vůle věnovat se koníčkům a sportu. Prakticky všichni až na jednoho, který je od dětství vášnivým rybářem, žádného koníčka nemají. Vše pramení v jejich unavenosti, pohodlnosti a lenosti. Shodně uvádějí, že u počítače jsou velmi spokojeni a vyhovuje jim to.

„není čas. A když nějaký je, tak se mi nechce nic fyzicky dělat. Jsem utahaný z práce, jsem rád, že přijdu domů a sednu si.“ (A1)

„u počítače jsem rád, vypnu a odreaguju se. Pro mě je to relax, to mám místo sportu...,ale času je málo, moc málo.“ (B1)

„ ...nesportuju. Taky nemám kdy a kde a ani s kým. A ani mě to teda zrovna dvakrát nebaví.“ (C1)

„ jo, mohla jsem třeba ty tři hodiny cvičit, že? Ale na to jsem pohodlná, mně ten počítač vyhovuje...jsem shnilá, poslední dobou se na tu svou postavu nemůžu ani podívat, ale nepřinutím se jít někam cvičit...“ (D1)

Kategorie č. 2: Počítač mě baví, je to relaxace

Během analýzy rozhovorů jsem dospěla k závěru, že pro všechny respondenty se stal počítač středem jejich života a žít bez něj si již nedovedou představit, ale ani nechtějí. Vše se v jejich životě přizpůsobuje jenom počítači, jejich myšlenky směřují

jen k tomu, až opět usednou před svoji oblíbenou obrazovku, kde se cítí spokojeni a šťastni. Všichni shodně uvádějí, že u počítače si odpočinou a odreagují se.

„...sledovat televizi mě nebaví,..když jsem u počítače a něco třeba hledám, tak jsem aktivní, to nikdy neusnu..“ (A1)

...chci to dohrát, nechci zahodit to co jsem do toho investoval.., mě ta hra prostě baví...přemýšlím o ní i cestou do práce nebo domů, vlastně skoro pořád.. je to možnost odreagování, zábavy ...mě to hraní prostě baví, cítím se u hry šťastnej, že se mi něco podařilo, že mi to jde.“ (B1)

„... se těším až budu doma a zapnu si počítač...že jsem s někým v kontaktu, baví mě s někým komunikovat, posílat fotky....bez počítače bych se zbláznila, to si vůbec nedovedu představit...to bych nepřežila...hrozná představa.“ (C1)

„...jak se vzbudím...zapnout počítač...já tam chodím, protože musím... (D1)

„... hrát dál musím, aby mi armáda nepomřela hlady, když už jsem si ji pracně vyplpal..“ (E1)

Kategorie č. 3 : Počítač nám ovlivnil rodinné soužití

Z rozhovorů vyplývá, že závislý jedinec si je vědom,že jeho dlouhotrvající trávení času u počítače narušuje klidnou rodinnou pohodu, přiznává nespokojenost ze strany blízké osoby, ale nepřikládá tomu příliš velkou váhu. Spoléhá na to, že jeho blízká osoba se s jeho zálibou začíná postupně a pomalu smiřovat. Argumentují tím, že si svoje nejdůležitější povinnosti jako je práce plní a počítač tak pro ně z jejich pohledu představuje naprosto neškodnou zálibu. Mnohem horší se jim jeví alkoholu a nevěra.

„...nadává mně, ale může být ráda, že nechodím do hospody, takhle sedím doma....“ (A1)

„už si zvykla, napřed měla připomínky, ale teď poslední dobou je celkem doma klid...co by chtěla víc? Do práce chodím, peníze vydělávám, do hospody nechodím a ani za ženskejma..., už si zvykají, takže jsem celkem v pohodě.“ (B1)

„...máti ti řekne, že jsem závislák...má furt blbý kecy, že nic nedělám, s ničím nepomůžu...doma, že nic neudělám a tak pořád dokola..“ (C1)

„...říká, že jsem opět na své domovské stránce...on nechápe co na tom vidím...by řekl, že kvákáme o blbostech...“ (D1)

„ říkala mi, že se jim moc nevěnuju, ale nedbal jsem na to...trochu jsme se odcizil, s manželkou...“ (E1)

Kategorie č. 4: Čas u počítače se projevuje na mém zdraví

Všichni respondenti zmínili alespoň jeden zdravotní problém, který je důsledkem nadměrného trávení času u počítače. Nejčastěji uvádějí bolesti zad a rukou. U jednoho respondenta je zřetelná obezita z nedostatku pohybu a nadměrné konzumaci jídla během sezení u počítače. U dalšího respondenta je naopak znatelná vyhublost, která může mít příčinu v nedostatku času na pravidelný příjem stravy.

„...bolí záda, když jedu závodky...tak to potom cítím záda, jo a ruce, když dlouho klikám, tak mám úplně studený ruce...“ (A1)

„ jsem hubenej, protože se pořádně kvůli tomu hraní nenajím...“ (B1)

„ ...nejvíc mě bolí oči...začnou mě pálit...ruce mě někdy bolí...“ (C1)

„ popravdě záda...a mívám migrény... jak mě bolí hlava, tak na počítač nemůžu ,to mě pak bolí ještě víc...“ (D1)

Kategorie č.5:**Dovolenou bez počítače neberu**

Na začátku bych zmínila, že respondenti na dovolené pravidelně nejezdí, většinou z důvodu nedostatku financí a pokud přece jen ano, každý z nich uvedl, že dovolená bez počítače je pro ně těžko představitelná a snaží se zajistit si i během dovolené přístup k počítači. Jako důvod uvádějí, že chtějí být stále v obraze co se děje, být v kontaktu se svými známými, nepřerušit průběh počítačové hry, v opačném případě by mohli přijít ve hře o vše co během dlouhých týdnů vybudovali (jedná se o hraní MMORPG Travian).

„ ...na dovolené mi počítač chybí...kdyby tam byl, tak si určitě zahraju....“ (B1)

„ ..byla jsem v Ústí u tety, ta počítač neměla, tak jsem si druhý den zašla k sestřence půjčit notebook, abych mohla jít na maily...“ (C1)

„ ...je fakt, že kdybych s sebou měla notebook, tak se tam určitě podívám. A hned jak se vrátím z dovolené, tak se musím jít mrknout na poštu, jsem celá taková nervózní, kolik tam bude zpráv a od koho...to je jak nějaká schíza nebo co...nemůžu si pomoci..“ (D1)

„ ... jsem se připojoval i v létě na chalupě, abych nakrmil a poslal vojáky. A taky ve škole, když jsem se dálkově vzdělával, tak jsem hrával z PDAčka pod lavicí..“ (E1)

Kategorie č. 6:**Kamarády mám už jen na počítači**

Z rozhovorů je patrné, že většina mých respondentů má kamarády se stejnými zájmy a provozovanými činnostmi na počítači. Jen s nimi si rozumí, mají společná témata k hovoru, jenom oni je mohou pochopit a podpořit. Sami respondenti uvádějí, že ti kamarádi, kteří nehrají nebo se jinak počítači nevěnují, je považují za závislé osoby a kontakty s nimi nevyhledávají.

„...nejsem jedinej chlap co hraje hry. Co znám kluky, tak hrajou všichni...píšeme si přes net, přes Skype a řešíme hru...hrají ji i moji kamoši, máme si o čem povídat.“ (B1)

„...s kamoškama, s kamošema, třeba jedna kamoška žije v Anglii, tak si píšeme, co dělá, jak se má...vykládáme, posíláme si fotky...většinou je jasný, že každém večer jsme všichni online...“ (C1)

„ ...podívám se na Skype, která z kamošek je připojená...píšu si s kamarádkami co novýho...co koupily a prodaly, pak jim zase napíšu co já a tak, normálně...není to nic akutního..když se sejdeme na kafe, tak nekecáme o ničem jiným než kdo co kde koupil a prodal, co kde mají, manžilek by řekl, že kvákáme o blbostech,ale mě to baví, já jsem u toho spokojená...(D1)

„...chodím na rybářskej chat..scházím se tam s ostatníma rybářama, už se známe roky i osobně, domlouváme společný akce...kamarádi ti to nechápou, ale ani to nečekám od lidí, kteří něco podobného nehrajou. Oni říkají, že jsem magor, závislák apod..kolegové v práci, někteří to hrají dodnes, když se s nima sejdu, tak se o tom mluví a i když člověk nechce, tak se na to řeč stejně zvrtně a probírá se kolik vesnic, rytířů, katapultů, no prostě závislost se vším všudy..“ (E1)

Kategorie č. 7: Potřebuji více času a klidu

Nedostatek času uvádějí moji respondenti jako hlavní důvod toho, že nemohou trávit u počítače tolik času kolik by si sami představovali a kolik by potřebovali, aby byli nejlepší ve hře, porazili soupeře a zvýšili si tak svoje sebevědomí. Dostatek času jim může zajistit z jejich pohledu jen tolerantní rodina.

„...já hraju, ale zase ne tak moc, není tolik času, když chceš být dobrej v té hře, tak a to musíš mít čas a klid. A to já nemám..musíš hrát každou chvíli, jinak jsi skončil..“ (A1)

„...mám ji rozehranou už skoro rok, tak to chci dohrát, nechci zahodit to co jsem do toho investoval..v průměru hraju asi tak 4 až 5 hodin denně..potřeboval bych mnohem víc času, ale vzhledem k tomu, že mám čtyři, teda potažmo pět dětí, tak to moc nejde...chtěl bych mít víc času na hraní, větší klid a taky bych chtěl, aby byl doma klid...“ (B1)

„...normálně tam tak dlouho nesedím, maximálně do jedenácti, do půlnoci. Podle toho jak jsem utahaná, ale fakt moc dlouho ne, vždyť ráno musím vstávat..vadí mi když jsem v práci a nemůžu na počítač...“ (C1)

„...když přijde P z práce, tak to radši vypínám, aby neměl blbý řeči, ale když se zdrží v práci a nebo jde s klukama na pivo, tak tam sedím dýl... (D1)

„...jsem tam každý den, v práci klidně i 4 hodiny, doma +/- 3,4 hodiny, to záleží na okolnostech, jestli třeba jedu ráno na ryby nebo je domluvená jiná akce, tak samozřejmě míň, když není co dělat, třeba teď v zimě, tak sedím co můžu a co manželka snese...člověk si ani neuvědomí, že tam sedí tak dlouho, mně to připadá jako chvilka až potom zjistím, že jsem tam seděl třeba 4 hodiny...čas mi rozhodně nestačí, v rozehrané fázi bych potřeboval 24 hodin denně...“ (E1)

Kategorie č. 8: Jde mi to, ve hře jsem dobrý

U hráčů je viditelná spokojenost a radost z úspěchu, který dosáhli při hře. Cítí se dobře, když jsou uznáváni ze strany spoluhráčů a kamarádů. Úspěch, kterého při hře dosáhnou je mezinárodní, protože hry, které hrají jsou online a hrají je hráči po celém světě. Vyhodnocují se ti nejlepší a jeden z mých respondentů se umístil na 27. místě z 9000 hráčů, což výrazně posílilo jeho vědomí, že je dobrý hráč.

„cítím se u hry šťastnej, že se mi něco podařilo, že mi to jde.“ (B1)

„ z asi 9000 aktivních hráčů v našem světě jsem v útoku skončil na 27. místě v populaci do první stovky, takže jsem asi dobrý byl a jsem pořád.“ (E1)

Kategorie získané z rozhovoru s osobami spolužijícími:

Kategorie č. 1: Žádný sport, žádný koníček

Podle výpovědí mých respondentů, jejich blízcí dávají přednost počítači před jinou zábavou. Nepěstují žádný sport ani koníček. Domnívají se, že je to způsobeno jejich pohodlností a leností. Oni sami to vidí jako špatné, chtěli by trávit čas společně, jako rodina, jezdit na výlety a na dovolené. Změnit je se jim však nepodařilo.

„...on je strašně líný, mu se nic nechce, jenom sedět u toho blbýho kompu...nic jinýho ho nezajímá, ale já potřebuju nějakou akci, mě to doma nebaví...“ (A2)

„...nedělá nic, nic ji nebaví, nemá o nic zájem...“ (C2)

„...ona nemá jiný koníčky, ji nebaví číst jako mě, takže sedí akorát tam...(D2)

Kategorie č.2: Už si začínám zvykat

Dotazované osoby shodně uvádějí velkou nespokojenost se situací, kdy jejich blízká osoba dává přednost počítači před nimi, rodinou, dětmi a koníčky. Vyzkoušeli a vyčerpali několik způsobů jak své blízké změnit. Nejprve se snažily s manželem/manželkou/dcerou promluvit, ale s pochopením se nesetkaly, spíše docházelo k hádkám a narušení klimatu v rodině a dotýkalo se to negativně zejména dětí. Když viděli, že očekávaný výsledek se nedostavil a situace je stále stejná, rezignovali, se stávajícím stavem se smiřují a žijí vedle sebe každý svůj život. Jedna z dotazovaných manželek začala situaci řešit svými koníčky, kterých si začala přibírat více, aby doma trávila co nejméně času.

„...snad tisíckrát jsme o tom spolu mluvili, ale je to k ničemu, on jinej nebude, on je prostě zatížený na výpočetní techniku, ho to děsně baví, on tím žije, sleduje novinky, co novýho zase vyšlo, pak si to běží koupit...mě to fakt štve...“(A2)

„...štvete mě to a dost, ale co zmůžu? ...už nehodlám nic dělat, myslím, že jsem se snažila dost, pořád jsme se kvůli tomu hádali, už mě to nebaví, začínám si pomalu zvykat, i na ten klid, co mám večer, když děcka usnou a on si hraje, tak mě nikdo neruší. Už mi to začíná i takhle vyhovovat...“ (B2)

„...ale jo, ať si na něj jde, to mně nevadí, ale ať na něm nesedí hodiny, ať se taky zajímá o něco jinýho...“ (C2)

„... chtěl bych, aby toho nechala, to je ale těžký, nemůžu jí to zakazovat, občas mám připomínku, tak mě uzemní...si říkám, že až se vrátí do práce, tak bude mít jednak míň času a jednak bude mít toho počítače plný zuby z práce...“ (D2)

„... už jsem si zvykla, ale dřív, když začal hrát, tak mně to vadilo hodně. Teď spíš podle stavu a situace, když je v televizi dobrý film, tak mi to nevadí, ale když potřebuju s něčím pomoci, popovídat si, tak mně to rozčiluje...hádat se neumím, tak jsem spíš brblala jen do éteru a čekala co on na to, ale by to jako házet hrách na zed', takže jsem se víc uzavírala do sebe a dělala jako když tu není...“ (E2)

kategorie č. 3: Počítač nám ovlivnil rodinné soužití

Dotazovaní zmiňují, že se cítí být zanedbáváni ze strany partnera, který v důsledku trávení času u počítače, nejeví o nic jiného zájem. Jejich osobu přehlíží, nekomunikuje s nimi, nebo jen minimálně, nezajímá se, zda není něco potřeba udělat, s něčím pomoci apod. Zanedbávají i partnerský intimní život. To vše vede k narušení rodinného soužití a pohody.

„... o našem sexuálním životě ani nemluvíme, protože kdyby bylo na něm, tak spolu žijeme jako bratr a sestra...vždyť my už spolu ani pořádně nemluvíme, mně připadne, že žiju vedle úplně cizího člověka, ráno odvede malou do školy a jede do práce, to já ještě s malým spím, tak se nevidíme, přijede odpoledne nebo navečer, podle práce a první co udělá je, že si sedne k počítači a sedí tam prakticky pořád, než jde spát...večer u nás vypadá tak, že jsme každý v jiným pokoji, on u sebe na počítači a já sama v obýváku u televize...“ (A2)

„...spíš vedle sebe žijeme jako brácha se ségrou, už si ani nevykládáme, protože není kdy, říkáme si jen nutný informace, kdo co a jak má udělat...“ (B2)

„...ona mně nic neřekne, když se jí na něco zeptám, tak jenom odsekne. Manželovi to stejný, s ním se jenom hádá. Neslyšela jsem ji normálně mluvit ani nepamatuju...dřív když byla mladší, tak mně všechno říkala, byli jsme kamarádky...s náma už moc nemluví, je zavřená u sebe v pokojíčku a sedí u počítače...“ (C2)

„...sedí tam tak často, že mi připadá, že se vdala za počítač a ne za mě...zanedbává mě, nevěnuje se mi, večer sedí u počítače a pak řekne, že je unavená a jde spát. Tak to jsem velmi nespokojen...“ (D2)

„...Tak se pak nemůže divit, že se ten druhý poohlídne jinde, že?“ (E2)

kategorie č. 4: Děti si už také zvykly

Dotazovaní, kteří mají děti uvádějí, že se jejich protějšek dětem věnuje velmi málo, většinou jen na jejich opětovné naléhání. Ale samy děti to snášejí relativně dobře, chování svých rodičů jim připadá jako normální a dokáží si najít zábavu a zabavit se samy.

„...hlídá je tak, že sedí u počítače a malýho hlídá N., ona už ani neprotestuje, zřejmě jí to připadá normální, že tatínek sedí pořád u počítače a nehraje si s ní...“ (A2)

„...co mi vadí nejvíc, že zanedbává děcka, pokud ho nedonutím, tak s nima ven nejde, ale zvykají si i děti, naučily se hrát si samy...“ (B2)

„...třeba být víc s holkama, ony si fakt většinou hrají samy...a L. sedí u pc...(D2)

„...F. si občas postěžoval, že jde tatínek zase hrát...Ale já vidím, že se ta jeho hráčská vášeň odráží i na našich dětech, vždyť jsem s nima pořád jenom já a tatínek je buď v práci, na rybách a nebo u počítače. Ten nejmenší se do toho přímo narodil, ten jinak tatínka nezná...“ (E2)

Kategorie č. 5:**Dovolenou bez počítače nebere**

Z rozhovorů je patrné, že moji respondenti na dovolené často ani pravidelně nejezdí. Pokud však ano, i tam, na dovolené se jejich blízcí věnují počítači. Dotazovaní uvádějí, že dovolená bez počítače by pro jejich partnery/dceru byla těžko představitelná.

„...jen nejnnutnější dobu, když se nemá kde připojit...(A2)

„...na dovolené by bez počítače nebyl, to by se musel napojit i tam jak ho znám, když má tu hru rozehranou, tak by ji nepustil, na to je moc velké hráč...(B2)

„...co vím od neteř, tak sedí na počítači i tam. Naše R. by bez něho nevydržela ani jeden den...“ (C2)

„...tam na počítači je, sice ne tolik hodin jako doma, ale je. A když jede na víkend s rybářama někam k rybníku, kde není signál, tak co vím, tak se domluví s někým kdo to hraje taky a on mu tu jeho vesnici ohlídá...“ (E2)

Kategorie č. 6:**Nic a nikdo ho nezajímá**

Všechny dotazované osoby, které žijí ve společné domácnosti s osobou, která tráví mnoho hodin u počítače, se shodly v tom, že dotyčný má jako prioritu v životě počítač a o nic jiného se nezajímá, vše ostatní přesouvá až na druhé místo, vyhýbá se povinnostem a pomoci v domácnosti. Ty si splní až po dlouhém naléhání z jejich strany. Oni si tak připadají osamoceni, opuštění, nemají možnost si s někým popovídat a cítí lítost, někdy i vztek nad jejich bezmocností cokoliv změnit.

„...děcek si nevšimne jak je měsíc dlouhý, všechno musím já, starat se, prát, vařit, děcka a další věci. Všechno jde mimo něj, on ani neví co je potřeba doma dělat...sedí tam místo toho, aby byl s děčkama, mně je to strašně líto, když vidím jiný rodiny jak jsou spolu někde venku, na výletech a tak, a my tvrdíme doma, protože mu se nikam nechce...ale on sedí dobrovolně, protože ho nic jiného nezajímá..., ale mě to štve, já to chci změnit, ale nevím jak, nevím jak ho mám donutit, aby to omezil...“ (A2)

„...nesnaží se v práci o nějaký postup, on je sice dělník, ale i tak, mohl se třeba vypracovat na lepší práci, dělat třeba přesčasy, abychom měli víc peněz, když jsem na mateřské. Ale on si odbouchá svých osm hodin a hurá domů k počítači...dnešní chlapy nic než počítač nezajímá, takže nám asi nezbyvá než se s tím smířit...“ (B2)

„...nic jinýho nedělá, sedí do noci na počítači a pak dopoledne spí...kdyby byla bez práce, tak nic jinýho než že sedí u počítače nedělá...třeba teď byly dušičky, já mám obchod s květinama, takže frmol, manžel dělá doma věnce, a myslíte si, že by mu pomohla třeba navazovat? Nepomohla, a aby mně pomohla v obchodě, to taky ne...“ (C2)

„...proč tam proboha sedět tolik hodin, to fakt nechápu. Jenže ona nemá jiný koníčky, jí nebaví číst jako mě, takže sedí akorát tam...“ (D2)

„...hrají to všichni kolem a navzájem to probírají a posilují svoje ego. Nemá cenu mu něco říkat, on si stejně udělá co chce a když ještě vidí, že to hrají i známí a chválí ho, tak je naprosto zbytečný mu něco říkat. Chlapi no, plácají se po ramenech a říkají si, jak jsou dobří a úžasní. V tomhle oni nemyslí na rodinu, je to čistá chlapská ješitnost a že to může někoho bolet, že se cítí odstrčený a osamocený je celkem nezajímá. Stále opakoval, že si vymýšlím, že je to jen můj nesmyslný pocit...“ (E2)

Kategorie č. 7: I přesto všechno na rozvod nemyslím

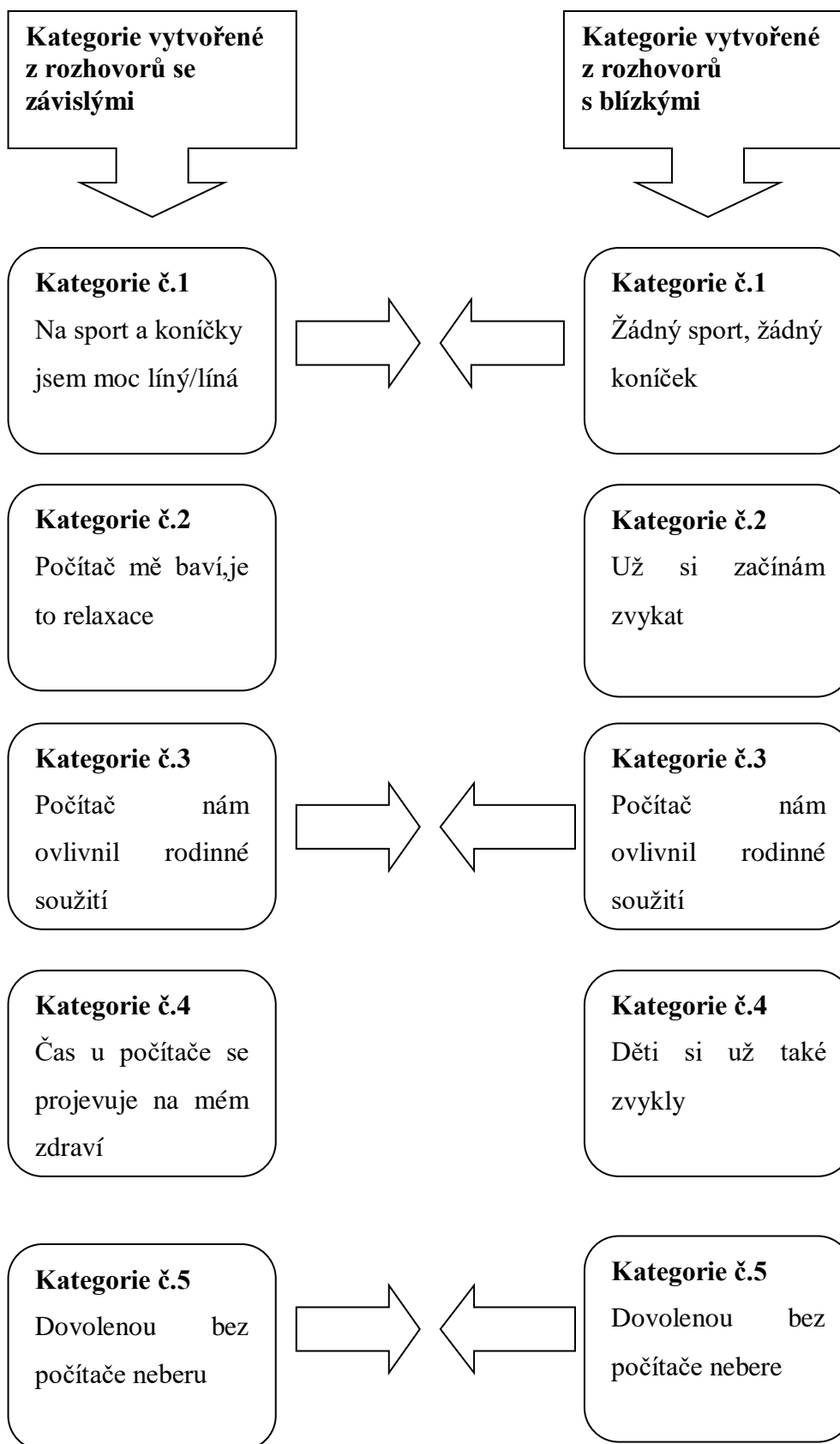
Z rozhovorů jsem zjistila, že i přestože jsou moje respondentky nespokojené se situací, kdy jejich manželé tráví podstatnou část svého času u počítače a nevěnují se rodině, ani jedna z nich neuvažuje o rozvodu či o jiném radikálním řešení. Důležitější je pro ně finanční jistota, kterou jim manžel zajišťuje a pocit, že nejsou samy.

„taky mě to už někdy dřív napadlo, ale asi ne, asi bych to až takhle neřešila. Asi proto, že pořád tak trochu doufám, že dostane rozum a přestane. A taky, peníze vydělá, špatně se s ním nemám. Sama bych na tom byla podstatně hůř.“ (A2)

„o rozvodu, to ne. To bych zůstala s děckama úplně sama. Jako to, že sedí u počítače mě štve a hodně, ale jak jsem říkala, už si žiju po svém, mám relativně klid a on něco vydělá, víc než bych měla na alimentech a navíc, já už jednou rozvedená jsem, já vím co to je a znovu bych si tím projít nechtěla, už kvůli dětem.“ (B2)

„v podstatných věcech se nám věnoval a ostatní šlo stranou“ (E2)

Zhodnocení výzkumu



Kategorie č.6

Kamarády mám už
jen na počítači

Kategorie č.6

Nic a nikdo ho
nezajímá

Kategorie č.7

Potřebuji více času
a klidu

Kategorie č.7

I přesto všechno,
na rozvod
nemyslím

Kategorie č.8

Jde mi to, ve hře
jsem dobrý

Výzkumem zjištěné skutečnosti částečně naplnily moje očekávání, předpokládala jsem odlišné pohledy na věc ze strany závislých a ze strany jejich blízkých. V oblasti rodinných vztahů mne u mých respondentů nepřekvapilo narušení domácí rodinné pohody, jejich problémy v komunikaci, které nezřídka vrcholí konfliktními situacemi i postupný přechod do stádia, kdy se komunikace omezuje jen na předávání základních informací, dále např. výrazně snížený zájem o výchovu nezletilých dětí a nepodílení se na tvorbě podnětného prostředí pro jejich zdravý vývoj, nezájem o manželské (intimní) soužití. Rovněž zdravotní problémy provázející jedince úzce spjaté s počítačem, které se u mnou dotázaných projevily jako bolesti hlavy, zad, rukou, pálení očí bylo v zásadě možno očekávat. Zajímavá byla zjištění o vlivu „počítačové zábavy“ na výživu jejich vyznavačů, kdy v jednom případě se v důsledku nezájmu o přísun stravy objevuje výrazná vyhublost a v dalších případech – i pro nedostatek pohybu - nadváha, či přímo obezita.

Překvapivé pro mne naopak bylo zjištění, že osoby, které lze považovat za závislé si jsou své závislosti vědomy. Jsou schopny a ochotny ji přiznat, vůči požadavkům spolužijících na změnu jsou však rezistentní a většinou nemají

sebemenší snahu na jim vyhovujícím způsobu trávení času cokoli měnit. Za pozoruhodný považuji i vývoj postojů „spolužijících“ k zábavě svých protějšků a to od konfliktů přes úvahy o úniku, k rezignaci, apatii až třeba po pozitivní motivaci směrem k rozvoji vlastních aktivit, či zájmů.

5. Závěr

Téma pro svoji bakalářskou práci jsem si zvolila záměrně, neboť se domnívám, že o problematice závislostního chování na internetu a počítačových hrách se mnoho nepíše a nehovoří, i přestože to má obrovský negativní dopad jak na „závislé osoby“, tak na jejich nejbližší okolí. Výzkum jsem proto zaměřila nejen na osoby s projevy závislostního chování, ale i na jejich nejbližší, kteří s nimi sdílejí společnou domácnost.

V teoretické části mé práce jsem se zaměřila jen na určitá témata, která přinášejí pouze jakýsi úvod či otevření do této problematiky. První kapitulu jsem věnovala teorii závislosti obecně, její definici a projevům, podle kterých je možné závislost identifikovat. Ukončila jsem ji rozdělením závislostí. Ve druhé kapitole jsem se podrobněji zaměřila na internet a počítačové hry. Nejprve na internet, na jeho pozitivní a negativní stránky. Na činnosti, které zde lze provozovat, na osoby, kteří jsou jejími nejčastějšími uživateli a na jejich motivaci. Poté jsem se podrobněji věnovala počítačovým hrám, zejména jsem se zaměřila na ty nejoblíbenější, na jejich podrobnější popis. Druhá polovina této kapitoly se věnuje závislostnímu chování, které se projevuje nadměrným trávením času na internetu a hraním počítačových her. Zabývala jsem se skupinami lidí, kteří patří mezi nejohroženější a důvody, které vedou k provozování těchto činností. Třetí kapitulu jsem věnovala již samotným následkům, které ze závislosti vyplývají. Tyto následky jsem rozdělila do oblastí zdravotní, sociální, rodinné a pracovní.

Ve čtvrté, výzkumné části jsem si jako první stanovila cíl výzkumu a kritéria na výzkumný vzorek. Zvolila jsem výzkumnou metodu kvalitativní, formou volných rozhovorů. Po jejich provedení a následném přepsání jsem provedla otevřené kódování jak z rozhovorů získaných se závislými osobami, tak z rozhovorů s osobami blízkými. Získané kategorie z rozhovorů obou stran jsem porovnávala, hledala jsem shodné a rozdílné. Získaná zjištění jsem shrnula a vyhodnotila, čímž jsem naplnila cíl mé bakalářské práce.

Shrnutí

Bakalářská práce popisuje problematiku závislosti na počítači u dospělé osoby s negativním vlivem nejen na rodinné soužití. Teoretická část podává stručné informace o závislostech, závislostním chování, počítači a činnostech, které lidé na počítači nejvíce vyhledávají. Poukazuje na kladné i na záporné stránky, které s sebou počítače přinášejí. Důležitou část v bakalářské práci představuje výzkum. Ten byl proveden formou rozhovorů s osobami, které se počítači nadměrně věnují a následně s jejich blízkými, kteří s nimi žijí ve společné domácnosti. Tím se získaly dva různé pohledy na zkoumanou problematiku. Ty byly následně porovnávány, hledány shody, rozdíly, názory a postoje.

Resume

The Bachelor's work describes the issues of addiction on the computer at adult with a negative influence not only on the family relationship. The theoretical part gives brief informations about addiction, addiction's behavior, computer and activities that most people searching on computer. It indicates the positive and the negative aspects, which bring with them a computer. An important part of the thesis presents research. This was done through interviews with people who are over-spending time on computer and then with their nearest, who live with them under the same roof. By this was get two different views on the researched issues. These were subsequently compared, sought consensus, differences, opinions and attitudes.

Literatura:

1. NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál 2007; 176.
2. NEŠPOR, K.: *Počítače a zdraví*. Ben - technická literatura, Praha 1999
3. GAVORA , P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Paido. edice pedagogické literatury Brno 2000. ISBN 80-85931-79-6
4. POKORNÝ, TELCOVÁ, TOMKO, *Patologické závislosti*. Brno: 2002: ISBN 80-86568-02-04
5. HARTL, P. *Psychologický slovník*, Praha : Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X
6. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN – 80-7367-040-2
7. ŠMAHEL, D. *Psychologie a internet : Děti dospělými, dospělí dětmi. Psychologická setkávání*. Praha : Triton s.r.o., 2003. 6. ISBN 80-7254-360-1
8. PC rady a návody, číslo 1/2009, vyšlo 16. ledna 2009, str. 18
9. STRAUSS A CORBINOVÁ, *Základy kvalitativního výzkumu*, Albert, Boskovice, ISBN 80-85834-60-X
10. NEŠPOR, K., *Bažení*, Sportpropag, 1999

Internetové adresy:

1. <http://www.portal.wowresource.eu/>
2. <http://www.icm.cz/problemove-uzivani-pc-a-internetu>
3. http://xman.idnes.cz/paris-hodne-ceka-te-detox-0xn-/xman-styl.asp?c=A070906_122139_xman-styl_mao
4. Kyberkultura: Lévy Pierre, ISBN 80-246-0109-5

5. <http://programujte.com/index.php?akce=clanek&cl=2007082102-zavislost-na-internetu>
6. <http://www.poradenskecentrum.cz/pocitacova-zavislost.html>
7. <http://lek-baf.blog.cz/0707/historie-pc>
8. <http://www.konechry.cz/info.html>
9. <http://netaddiction.com/>
10. <http://www-r.rider.edu/~suler/psycyber/psycyber.html>
11. <http://vigudes.cz/zavislost-na-pocitaci-problem-bez-reseni>
12. http://computechnic.misto.cz/_MAIL_/Prehled%20internetu.htm
13. http://technet.idnes.cz/podle-analyzy-internetove-firmy-merrill-lynch-by-se-pocet-uzivatelu-internetu-mel-do-roku-2005-z-dnesnich-450-milionu-vysplhat-az-k-jedne-miliarde-kwf-/tec_aktuality.asp?c=A011008_13546_tec_aktuality
14. <http://encyklopedie.seznam.cz/heslo/145103-pocitacova-hra>
15. http://www.czechcomputer.cz/art_doc-4372C400F1A8FB4C12574F80026FA35.html
16. http://www.inflow.cz/files/inflowpriloha/Priloha%2013_2008.pdf
17. <http://www.aftau.org/site/News2?page=NewsArticle&id=5739>
18. <http://knihovna.adam.cz/drogy99/zavisl.htm>
19. <http://www.aftau.org/site/News2?page=NewsArticle&id=5739>
20. <http://www.netaddiction.com/articles/habitforming.pdf>
21. <http://www.zkola.cz/zkedu/rodiceaverejnost/tematickeclanky/socialnepatologiejevyajejichprevence/zavislosti/virtualnidrogy/2488.aspx>
22. <http://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=50823>
23. <http://www.aktip.cz/cs/publikace/z-tisku/zavislost-na-pocitacich-ocima-odbornika.html>
24. <http://gamestar.cz/aktuality-a-novinky/proc-hraji-lide-mmo-hry-620>
25. <http://www.lupa.cz/clanky/petra-vondrackova-zavislost-na-it/>
26. <http://www.earchiv.cz/b05/b0808001.php3>
27. <http://www.adiktologie.cz/articles.php?l=cz&cid=60&iid=1363&acc=enb>
28. <http://www.ics.muni.cz/zpravodaj/articles/516.html>
29. <http://www.nurseweek.com/features/97-8/iadct.html>
30. <http://mentalhealth.about.com/cs/sexaddict/a/intaddict.htm>

Přílohy

Příloha č. 1 – přepis rozhovoru A1 +A2

Tak jak jsme se domlouvali spolu na tom rozhovoru, chtěla bych se tě zeptat na to tvoje hraní her a dalšího tě na počítači zajímá

jo, jasně klidně se ptej, ti to klidně řeknu, že jo. Já hraju, ale zase ne tak moc, není tolik času. Když chceš být dobej v té hře, tak na to musíš mít čas a klid. A to já nemám. sama vidíš

Jak to bylo než se narodily děti, to jsi hrál víc?

No to jo, to jsem pařil celý noci. Teď už tolik nemůžu, když chceš hrát třeba World of Warcraft, tak na to musíš mít čas, musíš hrát každou chvilku, jinak jsi skončil.

Jak to?

To je nejmakanější hra jakou jsem kdy viděl, ta grafika, naprosto dokonalá, zvuky, obraz, prostě bomba, hraješ proti dalším hráčům z celého světa, to je na tom to skvělý. Že nehraješ proti počítači, nikdy nevíš co se stane.

Co to je za hru?

je to RPG hra, najdeš si ji na netu, zaregistruješ se a pak si ji koupíš, a nebo si můžeš stáhnout volnou verzi na deset dní a koupit až potom. Vybereš si postavu jakou chceš, dobu ve které chceš hrát, třeba současnost, koupíš si sílu, povahu, vlastnosti.

A za co si ty vlastnosti a sílu kupuješ?

za virtuální peníze, ježíši, teď si nemůžu vzpomenout jak se jmenují, já jsem to hrál jenom těch deset dní, tak fakt o tom moc nevím, ale za splněný úkoly dostaneš prostě nějaký peníze a za ně si pak můžeš kupovat ty vlastnosti. Teď jsem někde četl, už ani nevím kde to bylo, že nějaký Amík ukradl jinýmu hráči vlastnost a šel za to před soud. Síla, že? Ale ty jo, fakt si nevzpomenu, kde to bylo, někde na netu to psali.

A koho tam můžeš třeba hrát?

Koho chceš, třeba léčitele, nebo bořitele. Tato hra je nekonečná, to nikdy nedohraješ, jsou borci co to hrajou i několik měsíců.

A co hraješ ty? Co tebe baví hrát na počítači?

Já, no teď akorát si občas zajedu auta, jako really, můžu si vybrat kde to chci jet, třeba v Americe v Arizoně, na poušti, kde chceš. Vyberu si auto jaký chcu a jedu.

A to máš na CD?

jo, na CD, kamoš mně to sehnal.

Se dívám, že máš na to řízení i dobrý vybavení, volant, pod stolem pedály, to by bez toho asi nešlo, že?

ale jo, šlo, můžeš řídit jen s klávesnicí, ale to není ono, nemáš ten správný cit, a ani se to nedá pořádně prožívat. Nemáš ten správný pocit z toho řízení, já třeba hrozně rád řídím auto a takhle si prostě vyzkouším jaký to je jet rychle. S tím volantem a pedálama to máš jak v opravdovém autě.

A hraješ ještě něco jiného kromě těch aut?

No, mrknu se na net, co je kde za novou hru, pak si stáhnou demoverzi, to máš tak na deset dní, stahuju si hry, co se ještě nikde neprodávají a vyzkouším je. Já si nic takhle z netu nekupuju, zase nejsem takovej blázen. Teď jsem si například stáhnul hru Far Cry – to je bojová hra, v pralese. Hraje se z pohledu první osoby, to se mně líbí. Mně se nelíbí, když jsou ty hry z pohledu třetí osoby, ty postavičky jsou potom takhle malinkatý a není pořádně nic vidět. Já radši tu první osobu.

No, to zase špatně vidíš vedle sebe, nevidíš za sebe

se otočím ne, nebo slyším, že za mnou někdo jde. Ty hry mají super grafiku, zvuky. Jsou slyšet dechy, fakt. Já je hraju se sluchátkama, si můžeš koupit sluchátka s 3D efektem, ty jsou teda dost drahý, ale jsou vymakaný jak sviňa.

A co se ti na této hře líbí kromě toho, že hraješ z pohledu první osoby?

Co, ta akce, to jak bojuju a taky to, že se ta hra dá dohrát. Já fakt nemusím ty nekonečný hry. tady tu si pěkně dohraju, má konec. Akorát si zvolíš úroveň hry.

A můžeš jí pak hrát znovu?

No jasně, kolikrát chceš, ale je to pořád stejný. Už víš co tě kde čeká, tak se na to můžeš připravit. Jo, ještě je dobrá hra Crysis Wars, ta má super grafiku, je tam skvělá fyzika, střílíš a padá listí.

A tady ty hry si kupuješ? nebo to je všechno volná verze?

nekupuju, buď mně je sežene kamoš a nebo si je stahuju , dneska se dá stáhnout všechno a zadarmo.

Jak to?

Si najedeš na The Piráte bay org. a tam si najdeš hru jakou chceš, ukáže se ti kolik lidí ji nabízí ke stažení, vidíš jak je ta hra velká.

A jak ji získali ty lidi co ji nabízejí?

Asi si ji koupili, pak ji museli překopat, aby šla kopírovat. Originál se normálně zkopírovat nedá.

A co kromě těch her tě baví na počítači dělat?

Já teď spíš než hry sleduju filmy. Si stáhnou filmy a koukám na ně. Mě to sledovat v televizi nebaví, tam si nemůžu vybrat co chci sledovat, u ní vždycky usnu. To je pro mě pasivní zábava, ale když jsem u počítače a něco třeba hledám, tak jsem aktivní, to nikdy neusnu.

A co tam hledáš?

Co mě napadne, třeba si zadám do vyhledávače Britney Spears a vyjedou mně desítky odkazů, pak si je prohlížím a čtu. Nebo sleduju aukce na aukru, hlavně ty co končí, tam se dám sehnat věci, bys nevěřila a za pakatel.

A nakupuješ takhle po internetu?

Se spíš dívám, když je něco zajímavýho, tak to koupím, ale spíš fakt jenom sleduju. Taky prodávám, třeba jsem teď střílil telefon, koupil jsem ho jako zvýhodněnej v T-mobilu a prodal na netu za 7500 táců. Jsem si vydělal 5000.

Ty, když jsi v práci, tak neděláš na počítači, že?

ne, makám rukama. Na počítači dělám akorát cenový nabídky, ale to až doma večer.

A do kolika vydržíš sedět u počítače?

Do kolika, to je různý, do jedné, do dvou? Fakt těžko říct. Až se mně začnou zavírat oči.

Televizi nesleduješ?

Minimálně, u ní vždycky usnu, tam nic pořádnýho nedávají. D ta furt čumí na ty blbý seriály, to mě nebaví. Zprávy si přečtu na netu kdy chci, tak co bych tam sledoval.

A co malá? Ta si hraje na počítači? Malej předpokládám, že ještě ne

N? Málokdy, občas si převlíká barbíny, nebo hraje pexeso. Ale malej, ten jo, ten se mnou jezdí auta. Si ho posadím na klín a máš vidět jak řídí, točí volantem a řečtá se. Je to kluk, je to vidět, baví ho auta.

Co na to tvoje vysedávání u počítače říká D?

Co by říkala, jako každá, nadává mně, ale může být ráda, že nechodím do hospody. Takhle sedím doma a hlídám děcka. Ona pořád někde mózuje, jednou jde s kamoškou na kafe, pak zase nakoupit nebo cvičit a já hlídám děcka.

A ještě mi prosím tě řekni, necítíš se být unavený, nebolí tě oči z toho sezení u počítače? Já když dlouho sedím a koukám na obrazovku, pak už vidím rozmazaně

Oči mně nic nedělají, mám kvalitní obrazovku a mám ji trochu ztmavenou, si ji musíš ztmavit, to tě pak ty oči nebudou pálit a budeš vidět víc zaostřeně. Mně spíš bolí záda, když jedu závodky nebo really tak sedím tady na té obyčejné židli, ta je pro řízení lepší, tak to potom cítím záda. Jo a ruce, někdy když dlouho klikám, tak mám úplně studený ruce a ztuhlý. Musím si je pak rozvičovat.

A když tak dlouho hraješ, v kolik jdeš pak do práce? nejsi ráno, když musíš vstávat unavený?

No, já dělám sám na sebe, takže vstanu až vstanu, ale ne, vstávám s N, vodím ji do školy, když jsem ko, tak prostě do práce nejdu, no. To je výhoda podnikání víc, nechceš, nemusíš

Ale o to máš míň peněz

to doženu jinej den, ne, když mám něco domluveného na určitou hodinu, tak tam jsem, ale když ne, tak nespěchám a přispím si

A co třeba nějakej sport, pěstuješ nějaký?

málo, strašně málo, není čas. A když nějakej je, tak se mi nechce nic fyzicky dělat. Jsem utahanej z práce, jsem rád, když přijdu domů a sednu si. Dřív jo, když jsem byl mladší, tak jsem jezdil na kole, na onlinech, v zimě lyže, ale už to nějak nestíhám.

A není to třeba trochu i tím, že radši sedíš u PC? že je to pohodlnější?

tak to víš, že je lepší sedět doma, pěkně v teple, kór teď v zimě, že jo. Už mně ani nic nikam neláká, ani jít si s klukama třeba zahrát fotbálek, nebo zajít na pivko. Oni už taky nikam nechodí, nějak jsme všichni zestárli a z pohodlnější.

Tak jo, dík moc za rozhovor

Rozhovor s manželkou A2

Chtěla bych se tě zeptat jak vnímáš R sezení u počítače?

No štve mě to, asi jako každou, protože místo aby byl s nama, s děckama, tak vysedává pořád u počítače. On mně teda tvrdí, že je si nemám stěžovat, že peníze vydělává, do hospody nechodí, nepije a nekouří. Ale já si třeba myslím, že je to stejný jako kdyby chodil do hospody, protože i když je doma, tak stejně není s nama, sedí si v tom svém koutku a hraje. Děcek si nevšimne jak je měsíc dlouhej, všechno musím já, starat se, prát, vařit, děcka a další věci. Všechno jde mimo něj, on ani neví co je potřeba doma dělat.

A mluvili jste o tom spolu?

snad tisíckrát, ale to je k ničemu, on jinej nebude, on je prostě zatíženej na výpočetní techniku, ho to děsně baví, on tím žije, sleduje novinky, co novýho zase vyšlo, pak si to běží koupit.

jako co například?

no vybavení, se podívej jaký to zde má, monitor si koupil před 2 rokama a už je pro něj zastaralej, teď si vyhlídl novej, monitor obrovskej jak televize, můžeš na něm sledovat televizní programy, to máš i klávesnici, myš, všechno poslední model a

jenom high duality. Na děckách by šetřil, ale na tomhle ne, to je i s mobilem, musí mít jenom ten poslední model. V tomhle je fakt děsnej, a já s ním nic nezmůžu. On mně řekne, že si ty peníze na to vydělá, tak co, můžu si říkat co chci, stejně si udělá co sám chce. Teď zase touží si koupit nový volant, přitom není dlouho co si kupoval tady ten, ale prej už zase vymysleli nějaký nový a vymakanější model. Já to nerozumím, ale vadí mi to vyhazování peněz. On tím žije, hraní je jeho svět, on je pořád jako malý kluk, se podívej jak to má zde nachystaný, křeslo, volant, pedály, řazení a má i speciální boty na řízení. Vypadá to takhle legračně, že jo? Ale mně to už moc legrační nepřipadá, protože on tam fakt sedí denně, pořád, a je z toho úplně doblblej, protože když jezdí závodky nebo really, tak je tím tak ovlivněnej, že když pak jedeme v autě, tak jede jako prase, mu musím říkat, že si musí uvědomit, že nejede na počítači, ale doopravdy a veze celou svoji rodinu.

A kromě těch aut tam hraje co?

Já ani nevím, je mi to v podstatě jedno, pro mě je důležitý, že tam sedí místo toho, a by byl s děckama. Mně je to strašně líto, když vidím jiný rodiny jak jsou spolu někde venku, na výletech a tak, a my tvrdneme doma, protože mu se nikam nechce. O našem sexuálním životě ani nemluví, protože kdyby to bylo na něm, tak spolu žijeme jako bratr a sestra, ale mě už to takhle nebaví, on je strašně líný, mu se nic nechce, jenom sedět u toho blbýho kompu. JO co tam dělá? Kouká na filmy, nebo něco hledá, asi tam někde brouzdá po netu, po aukru, něco koupí, zase samozřejmě na počítač.

A co vaši známi? Mají to s počítačem stejně jako on?

jo, jeho kamarádi to mají stejně, sedí tam taky pořád, jenže ne všichni jsou ženatí a nemají dvě děcka jako on, to je rozdíl, jestli sedí u počítače svobodněj nebo ženatej, aspoň si to teda myslím. On se s nima schází pravidelně první pátek v měsíci v hospodě, a já si dokážu živě představit o čem se tam spolu baví, o počítačích. Oni hrají stejnou hru třeba a snaží se trumfnout jeden druhého, jako kdo víc bodů uhraje, píšou si o tom zprávy, jako malý děcka. Když jeden vede, tak R hned musí hrát, aby ho přehrál, no fakt děsný. Vždyť my už spolu ani pořádně nemluvíme, mně případně, že žiju vedle úplně cizího člověka, ráno odvede malou do školy a jede do práce, to já ještě s malým spím, tak se nevidíme, přijede odpoledne nebo navečer, podle práce a první co udělá je, že si sedne k počítači a tam sedí prakticky pořád, než jde spát,

odchází jen na záchod a pro jídlo, to už ale jí u počítače. Jedna kamoška mně už sama říkala, že pokaždé když k nám přijde, tak R sedí u počítače. Ale mu je to fuk. On řekne, že můžu být ráda, že je doma a hlídá děcka, když chci jít cvičit. To jo, ale hlídá je tak, že sedí u počítače a malýho hlídá N., ona už ani neprotestuje, zřejmě jí to připadá normální, že tatínek sedí pořád u počítače a nehraje si s ní. A večer u nás vypadá tak, že každém jsme v jiným pokoji, on u sebe na počítači a já sama v obýváku u televize. Jenže mě to takhle už nebaví, on nemá ani žádný koníčky, nic nedělá, třeba kolo, squash, nic. Mně bude vyčítat, že pořád někde lítám a on, že sedí pořád doma. Ale on sedí dobrovolně, protože ho nic jinýho nezajímá a já potřebuju nějakou akci, mně to doma nebaví. Jo, jsem si tady postěžovala, co? Ne, ale mně to fakt štve, já to chci změnit, ale nevím jak, nevím jak ho mám donutit aby to omezil.

A co třeba o dovolené? To bez počítače vydrží?

jen nejnnutnější dobu, když se nemá kde připojit. Ale my stejně už ani nikam nejzdíme. Naposledy jsme byli vloni v červnu na Krétě, a tam na počítači nebyl celý týden, ale jenom proto, že ho s sebou neměl. Taky jak byl nervózní, jsem to na něm viděla, že kdyby ho tam měl, tak ho hned zapne. Na hotelu sice měli takovej koutek s počítačem pro hosty, ale za to se muselo platit extra a na to je R. moc velké škudlílek. Takže mu nic jinýho nezbývalo, než vydržet domů.

A už jsi třeba někdy uvažovala o rozvodu?

taky mě to už někdy dřív napadlo, ale asi ne, asi bych to až takhle neřešila. Asi proto, že pořád tak trochu doufám, že dostane rozum a přestane. A taky, peníze vydělá, špatně se s ním nemám. Sama bych na tom byla podstatně hůř

je to těžký, to si musíte o tom promluvit a on to musí sám uznat, přiznat si, že je tam problém, jinak to nepůjde. No, budu držet pěsti, aby se to zlepšilo.

Příloha č.2 – přepis rozhovoru B1 + B2

Jakou činností trávíš na počítači nejvíce času?

Hraním her, teda spíš jenom jedné hry.

A jakou hru hraješ?

Hraju Travian, mám to rozehraný, já vím, že to není zrovna super bomba hra, ta grafika je dost slabá, ale já ji mám rozehranou už skoro rok, tak to chci dohrát, nechci zahodit to co jsem do toho investoval. Jako čas, že, toho asi nejvíc, ale taky jsem si u toho i zapřemýšlel. Musíš tam vymýšlet strategie a tak.

Travian, co to je za hru? O co v ní jde?

Je to už dost stará hra, jednoduchá, to můžou hrát i malý děcka, jak jsem říkal oproti těm novým je dost slaboučká, třeba tou grafikou, nebo tím, že tam vlastně komunikuješ jenom pomocí textu, napíšeš požadavek a odešleš, pak čekáš. Ale v podstatě tam jde o to, že si vybereš za jaký národ budeš hrát, teda hned na začátku, potom co se zaregistruješ, jo, tak se potom přihlásíš a dostaneš vesnici, kus pole a doly a asi tři lidi, z toho myslím dva vojáky. Já si ten úplnej začátek už moc nepamatuju, a ty teď musíš ty lidi vojáky posílit, vycvičit je, aby ti chránili vesnici, musíš jim taky sehnat jídlo, ale zároveň musíš dávat pozor, aby ti to co si získáš někdo druhej neukradl. Proto je důležitý tam být v té hře co nejvíc můžeš, aby sis to ohlíkala.

A proč jsi si vybral právě Travian?

Zdá se mi nejzajímavější, hele, já jsem v životě neměl pořádněj kompl, teda počítač, když jsem si ho konečně pořídil, jsem rád, že si můžu něco užít, mně ta hra prostě baví. Hrají ji i moji kamoši, máme si o čem povídat.

A kolik času strávíš u počítače?

kolik, no, já to nepočítám, na to se spíš zeptej mé manželky, ta ti to řekne přesně. Ne, počkej, nějak to spočítám, no, v průměru asi tak 4 až 5 hodin denně.

Připadá ti to hodně, nebo by jsi potřeboval víc času?

Potřeboval bych mnohem víc času, jenže vzhledem k tomu, že mám čtyři, teda potažmo pět dětí, tak to moc nejde. Přijdu odpoledne z práce, tak na chvíli si k tomu sednu, a potom až zase večer, jak děcka zalehnou. Navíc děti nám dorůstají do věku, kdy by chtěly taky k počítači, tak budu muset vymyslet nějakěj rozpis, abychom se tam nějak všichni vystříдали.

A jak ti ta hra jde?

No jsem dobrej, jde mi to, ale času je málo. Moc málo.

A co tomu říká manželka, že trávíš tolik času u počítače?

už si zvykla, napřed měla připomínky, ale teď poslední dobou je celkem doma klid. I když občas, většinou o víkendu zase spustí, že bych měl být víc s děckama, že se jim moc nevěnuju.

A má pravdu?

trochu jo, ale co by chtěla víc? Do práce chodím, peníze vydělávám, do hospody ani za ženskejma nechodím, a že si prostě chci na chvíli zahrát a odreagovat se? Nejsem jedinej chlap co hraje hry. Co znám kluky, tak hrajou všichni.

Ona by asi chtěla, abys trávil víc času s dětma

Holky jsou už velký, ty si pohrajou samy, pohrajou si i s mrňatama. Co já s nima, jsem z práce utahanej, potřebuju relax, oddych.

Říkal jsi, že kamarádi hrají taky, to se stýkáte a povídáte si o hře?

my se nestýkáme, na to nemáme čas, ale voláme si často, nebo píšeme přes net, přes skype a řešíme hru.

A nějaký sport provozuješ? Nebo koníčka?

nene, nic, nemám čas, už mně nezbývá.

Tak třeba místo toho hraní?

já jsem už asi na nějakej sport líněj, už se mi fakt nic nechce, jsem tak utahanej z práce, že jsem u toho počítače rád, vypnu a odreaguju se,. Pro mě je to relax, to mám místo sportu.

A co o dovolené? To hraješ taky?

no to je jediný, kdy mám trochu víc času. My jedeme akorát k mým rodičům, ti počítač nemají, tak tam nehraju, ale je fakt, že mi to chybí, kdyby ho měli, tak si určitě zahraju. Ale my tam zase moc dlouho nebyváme, nás je hodně, a oni mají sami

ještě dost dětí po mně, takže je plnej barák děcek, strašná mela. Jsem rád, že je vidím, ale ještě radši, když jedeme domů.

Když jsi v práci, přemýšlíš o hře?

Tak to víš, že jo. Vymýšlím si postupy, co a jak udělám až přijdu domů, taky přemýšlím, co se asi stalo ve vesnici během té doby co tam nejsem. To ti nedá, to přemýšlím i cestou do práce nebo domů. Vlastně skoro pořád.

A nějaký zdravotní problémy z toho hraní nemáš?

nic nepozoruju, L. mi říká, že jsem hubenej, protože se pořádně kvůli tomu hraní nenajím, asi jo, ale já jsem byl stejně hubenej i před tím, než jsem začal hrát. takže to tím asi nebude.

A to jídlo teda zanedbáváš?

asi trochu jo, je fakt, že to do sebe narychlo naházím, nebo si říkám, ještě chvilku a pak se jdu najíst. Ale myslím si, že tak normálně.

A co si myslíš, že ti ten počítač, nebo ta hra dalo?

No, možnost odreagování, zábavu asi, nevím jak bych to řekl, mě to hraní prostě baví, cítím se u hry šťastnej, že se mi něco podařilo, že mi to jde.

A naopak, vzalo ti něco?

Asi čas a klid doma, protože L. nadává, že u toho pořád sedím a nevěnuju se jim

Chtěl by jsi to nějak změnit?

chtěl bych mít víc času na hraní, větší klid a taky bych chtěl, aby byl doma klid. To dohromady asi moc nejde, že? Ale oni si už zvykají, takže jsem celkem v pohodě.

Rozhovor s manželkou B2

Připadá ti L., že tráví M. u počítače hodně času?

to jo, připadá mi, že tam sedí každou volnou chvilku. Hned jak dojde z práce, tak si k němu sedá. O víkendu ani nemluví, to je tam hned od rána, štvě mě to a dost, ale co zmůžu? Ze začátku jsme měli doma kvůli tomu hraní hádky, i teď se kvůli tomu pohádáme, ale už začínám jaksi postupně rezignovat, začínám si na to i zvykat.

Jediný co mi snad nejvíc vadí, že zanedbává děcka, pokud ho nedonutím, tak si s nima nepohraje, to stejný, že pokud ho nevykopol, tak s nima ven nejde. Ale zvykají si i děti, naučily si hrát samy, ještě že jich máme tolik, že si spolu vyhrají. Já chodím totiž odpoledne do práce, jak přijde M. domů, já docházím, dělám tak tři hodiny odpoledne, prodávám Oriflame. Je mi jasný, že během té doby, on sedí u počítače a starší holky hlídají malý. Mu to i vyhovuje, já nejsem doma a on má klid.

takže ti připadá, že nejvíce to hraní dopadá na rodinu?

to jednoznačně, na rodinu, ale i na práci. Jediní kamarádi mají pro něho pochopení a to jenom proto, že hrají taky.

A na práci? To jsi myslela jak?

no, že se nesnaží o nějaký postup, on je sice dělník, ale i tak, mohl se třeba vypracovat na lepší práci, dělat třeba přesčasy, abychom měli víc peněz, když jsem na mateřské. Ale on si odbouchá svých osm hodin a hurá domů k počítači. Já pak musím aspoň něco přivydělat, ale mně to i baví, to neříkám, že bych jako nutně musela, já jsem taky ráda, že vypadnu na chvílku z domu, že se odreaguju. Ale štve mě, že jiní chlapi jsou víc ambiciózní, že se snaží něco v práci něco dokázat, on ne. Je rád, že má své jistý a tím to končí.

A když jste na dovolené? To vydrží bez počítače?

My nikam nejezdíme, na to nemáme peníze a taky je nás moc, nikam se nevejdeme. Jezdíme akorát k jeho rodičům do L, ale jen na otočku, tam se to dýl nedá vydržet, mají tam poněkud přeplněno, bydlí jich tam hodně, tak proto se omezujeme s návštěvou jen na chvílku. Ale jinak si myslím, že na dovolené by bez počítače nebyl, to by se musel napojit i tam jak ho znám, když má tu hru rozehranou, tak by ji nepustil, na to je moc velkej hráč.

A snažíš se ho nějak změnit?

už nehodlám dělat nic, myslím, že jsem se snažila dost, pořád jsme se kvůli tomu hádali, už mně to nebaví, začínám si pomalu zvykat. I na ten klid, co mám večer, když děcka usnou a on si hraje, tak mně nikdo neruší. Už my to začíná i takhle vyhovovat.

Ale tím se vzájemně odcizujete

to jo, už spolu žijeme, nebo spíš vedle sebe žijeme jako brácha se ségrou. Už si ani nevykládáme, protože není kdy, říkáme si jen nutný informace, kdo co a jak má udělat. Ale jak jsem řekla, mně to i vyhovuje, člověk si zvykne na všechno. A nemyslím si, že by to někde bylo jiný, všechny moje kamarádky to mají doma stejný, dnešní chlapy nic než počítač nezajímá, takže nám asi nezbyvá, než se s tím smířit.

A neuvažovala jsi třeba o rozvodu?

o rozvodu, to ne. To bych zůstala s děckama úplně sama. Jako to, že sedí u počítače mě štve a hodně, ale jak jsem říkala, už si žiju po svém, mám relativně klid a on něco vydělá, víc než bych měla na alimentech a navíc, já už jednou rozvedená jsem, já vím co to je a znovu bych si tím projít nechtěla, už kvůli dětem.

Tak to určitě, děkuji za rozhovor.

Příloha č.3 – přepis rozhovoru C1 +C2

Když jsi u počítače, co na něm děláš?

normálka, brouzdám, komunikuju

Jakým způsobem brouzdáš a komunikuješ?

přes maily, a přes ICQ, Skype nebo mesengera

S kým komunikuješ?

S kamoškama, s kamošema, třeba jedna kamoška žije v Anglii, tak si píšeme, co dělá, jak se má, co dělám zase já a tak normálně, si píšeme, vykládáme, posíláme si fotky.

Takže ty si vlastně píšeš na netu jen s lidma, který znáš?

no jasně, jenom se známýma

A to si píšete přes Skype nebo přes co?

no většinou si píšeme přes ICQ, nebo přes Skype, mesengerra . To záleží kde se sejdeme, stejně mám zapojený všechny, tak mi to je jedno.

A to si píšeš i s více lidma zaráz?

no někdy se nás napojí víc, to záleží jak se předem domluvíme, ale většinou je jasný, že každé večer jsme všichni online

A chodíš i na chaty?

jo, chodím, někdy teda

Na který chaty chodíš?

no hlavně na seznam, tam na pokec nebo na přátelé a nebo taky na centrumu je dobrej chat xchat

A jak na to na takovým chatu funguje, to tam přece komunikuješ hlavně s cizíma lidma, ne?

jo, to můžeš, to si prvně vybereš místnost do které chceš jít, třeba pokecání, přátelé, zábava a tak, a můžeš si psát s těma co tam jsou zrovna taky. Všichni jsou pod přezdívkami, tak vlastně nevíš kdo to je. To já když jdu na chat, tak jsem předem domluvená s kamoškama nebo kamošema, vím jaký mají přezdívky, tak se tam sejdem a pokecáme. Protože jinak tam chodí hlavně máničky a nebo pedáci? Já s nikým cizím nekomunikuju.

Prosím tě, kdo to je mánička a pedák?

máničky, to jsou desetiletí smradi a pedáci, to jsou pedofilové, úchyláci. třeba alík, ten je jich plnej, tam třeba píše nějaká Klárka, že je jí 13 let a on je to zatím starej úchylák

A na chaty se chodí pod přezdívkami nebo pod svým jménem?

Každéj má přezdívku, i několik, já taky. Ale já se už fakt s nikým cizím nebavím, dřív jo, třeba jsem si psala s jedním klukem, dlouho jsme si dopisovali, potom jsme si vyměnili telefony a sešli se na kafe. Od té doby jsme kamarádi, ale to byla náhoda, že jsem tam narazila na normálního kluka, protože jinak se tam každéj vydává za někoho jinýho. A to mě na tom sere, víš, že jako nevíš kdo to je doopravdy.

A ty jsi se tam chtěla a nebo chceš s někým seznámit?

dřív jsem to zkoušela, ale nikdy to nevyšlo. Napřed jsem se s někým seznámila na chatu, pak jsme si psali, pak jsme si psali už sami dva a přes mail. No a pak jsme si domluvili schůzku, jenže to vždycky skončilo fiaskem. teda až na tady na toho jednoho, teďko už kamaráda

Jak to myslíš fiaskem?

No, že lhali, dělali ze sebe někoho jinýho, popisovali se jací jsou krasavci a pak na schůzce, no hrůza, děs běs

A fotku jste si předtím neposlali?

jo, to víš že poslali, jenže oni na té fotce nevypadali tak blbě jako ve skutečnosti. Nevím jak to udělali, ale je to tak.

A seznámení přes internet tedy nedoporučuješ?

ale jo, proč ne, někomu to vyjde, mám kamarádky, kterým to vyšlo, seznámily se s někým a jsou s nima třeba dodnes. Jen mně to prostě nevyšlo, asi mám hold smůlu.

A chodíš tam denně? Nebo jak často?

no, denně, denně chodím na Skype, ICQ, mesengera a na maily. Jo, teda kdyby tě to třeba zajímalo, tak mám deset emailových adres

No, to mě docela zajímá, a proč deset, proč tolik?

No pro každýho je jiná?

Jak pro každého?

no tak třeba naši a brácha ti mají mou adresu na seznamu, kamošky ze školy na centru, kamoši na volným a tak , aby o sobě nevěděli

To se musí, ale plést? Vyznáš se v nich?

Úplně normálně, ti říkám, kamoši mi píšou na volný, příbuzní na seznam nebo centrum a tak , prostě normálka

A co si jen píšete nebo i voláte?

jenom píšeme, volat to nehrozí, naši by určitě šmírovali za dveřmi, jak je znám a poslouchali, co si povídáme, to určitě. Se domluvíme, že se tam v nějakou hodinu sejdeme a pak si píšeme a posíláme fotky. Já mám přesměrovaný vzkazy na mobil, když jsem mimo net, takže vím v kolik tam mám být a pak se tam všichni sejdeme

A jak dlouho si píšete, kolik hodin denně tam tak sedíš u toho počítače?

no ráno to ne, to valím do práce. V práci si můžu přečíst akorát maily, jinak je to hlídaný. No a jak přijedu z práce, tak jdu na net. Přes víkendy, to je víc času, tak si píšeme jak se vzbudíme

a do kolika hodin večer tam vydržíš?

než mně mamka vynadá a vypne kompl, jednou na mě přilítla a byly tři ráno, jsem se nějak zakecala a zapomněla na čas. Jenže ona se absolutně nezeptá jestli to může vypnout, ani neví jak se vypíná, tak mi ho vytáhla ze zásuvky, jenže já tam měla neuložený fotky a další věci, všechno bylo v čudu. Od té doby si musím všechno průběžně ukládat. Ale normálně tam tak dlouho neseďím, maximálně do jedenácti, do půlnoci. Podle toho jak jsem utahaná, ale fakt moc dlouho ne, vždyť ráno musím vstávat do haklu.

A nebolí tě z toho ruce, oči, záda?

ježíši, to víš, že jo, každýho musí bolet. Mně teda nejvíc bolí oči, když tam sedím dlouho tak mně začnou pálit, začnu hůř vidět, jakoby rozdvojeně, tak si dám na chvilku pauzu, třeba si uvařím čaj a nebo si zajdu na záchod, pak to přejde a je to v pohodě.

A co ty ruce?

Ruce mě někdy bolí, to jo,, když hodně píšu, Jsem se sama naučila psát všema deseti, myš, tu nepoužívám vůbec, nebo minimálně, všechno jedu na klávesnici.

A co vaši na to? Nevadí jim to?

Se jich můžeš potom zeptat, máti, ta ti řekne, že jsem závislák. Taťka, ten po mně chce ať ho s tím naučím dělat, že si tam bude dělat ty svoje sázky. To jo, pak se od komplu nehne, to určo, to známe. Ale máti, ta má furt blbý kecy, že nic nedělám, s ničím ji nepomůžu, teď přes dušičky, že toho měla v práci hodně a že ji nikdo

nepomůžeme, já ani brácha. Doma, že nic neudělám, a tak pořád dokola. O tatovi ani nemluví, toho stejně zajímá akorát pivo a ty jeho sázky.

Tak maminka by si třeba chtěla s tebou popovídat, ne?

jo popovídat, akorát by mně dávala ty svý rady, to děkuji, ale nechci. Taky furt káže, že jak u toho pořád sedím, že propálím moc elektriny a ještě teď co ji zase zdražili, tak to mám na talíři pořád

A hry tam hraješ?

Málo, mě ty hry nebaví, a když už, tak si zahraju ty co jsou online, co hraješ s protihráčem

Který například?

ježiši, já nevím, třeba kriskros, karty, dámu a tak, ale už to moc nehraju, protože tam chodí taky uchyláci. Si tam jdu zahrát a ne si domlouvát rande. Už dělám to, že jak začne hra a přijde mi tam vzkaz typu kolik ti je a odkud jsi, tak to vypínám, protože už mi je jasný vo co gou.

To tam takhle funguje, jo? To jsem ani nevěděla

je to čím dál horší, fakt, už tam podle mě, nenarazíš na nikoho normálního, kdo si chce jenom zahrát

A co když jsi na dovolené, jak to děláš?

byla jsem v Ústí u tety, ta počítač neměla, tak jsem si druhej den zašla k sestřence půjčit notebook, abych mohla jít na maily.

Hele, ale já to mám pod kontrolou, já na tom nejsem závislá, já vím, že až s vdám, až budu mít rodinu, tak toho nechám, ale teď mně nic netlačí, tak proč bych si tam neseseděla, třeba sestřenka, ta je hrozná, ta má malý kluky, dvojčata, chodí do školky, a oni vůbec neumí mluvit, ona se jim nevěnuje, pořád sedí na mimibazaru a diskutuje a nakupuje. To je přece strašný.

No, to je.

Víš, já až budu mít někdy děti, tak já u toho počítače tak často sedět nebudu. To vím, nechci, aby dopadly, jak kluci od sestřenky.

A když jsi třeba v práci, nevádí ti, že nejsi na počítači?

Vadí, ale co můžu, že jo. Ale ti moji známí, jsou většinou taky v práci, ale je fakt, že někteří můžou být na netu i v práci. To já ne, ale zase mám přesměrovanou poštu a všechny zprávy z netu mně chodí na mobil, takže se hned všechno dozvím. Ale je fakt, že se těším až budu doma a zapnu si počítač.

A co si myslíš, že tě na tom počítači láká, co tě na něm baví?

no co, že jsem s někým v kontaktu, baví mě s někým komunikovat, posílat si fotky. Ty si posílám hlavně s tou kamoškou, co žije v Anglii. To mě třeba zajímá jak to tam vypadá, jak tam žije, ona to vyfotí a pošle mi to.

Máš třeba nějaký koníčky, jako sport nebo něco jiného, co by jsi dělala ve volnu?

hele, když se na mě podíváš, tak ti musí být jasný, že nesportuju. Taky nemám kdy a kde a ani s kým. A ani mně to teda zrovna dvakrát nebaví. Navíc u nás chcipl pes, nic zde není, večer se nedá ani nikam jít, úplně mrtvo a stejně všichni moji známí bydlí v Brně a nebo za Brnem, takže nám zbývá akorát ten počítač, jak být spolu v kontaktu

Ale ten sport by ti prospěl?

já chodím pěšky, to je taky sport a venčím psy, to stačí. A podívej se na naše, to taky nejsou zrovna vhodné příklady na štíhlou linii. Tak po kom bych asi byla hubená?

Nechtěla by jsi zhubnout?

jsem to zkoušela, doktorka mně dala nějaký prášky na hubnutí, a něco jsem zhubla. Ale já na to pečů, se omezovat nechci. Ty hele, mně to zase tak moc nevádí. Já jsem vlastně celkem spokojenej člověk.

A myslíš si, že počítač nějak ovlivňuje tvůj život?

jako, jestli by mě nebylo líp bez něho, jo?

Jestli necítíš, že třeba kdybys ho neměla, že by jsi trávila ten čas jinak?

ježíši, co bych dělala bez počítače? To teda nevím, asi bych se zbláznila, to si vůbec nedovedu představit. To je blbý. Ne fakt ne, to bych nepřežila. Kdybych nemohla na počítač, tak to by byl konec. Hrozná představa.

Takže si život bez počítače nedovedeš představit?

no, to teda ne, Vůbec ne, Nevím co bych bez něho dělala.

Třeba by jsi šla do kina nebo by jsi víc chodila ven, mezi lidi

mně je líp doma. Na netu jsem dobrovolně, můžu si tam dělat co chci a když mě to nebaví, tak si ho jednoduše vypnu. Ale doma pořád nesedím, taky jdu ven, je teda fakt, že do kina ne, to si spíš půjčím film v půjčovně, a nebo si zajdu na sestřenkami a za tetou na pokec.

Takže ti to takhle vyhovuje, nebo by jsi něco změnila?

chtěla bych bydlet bez našich, sama, nebo s kamarádkama. Ale jinak jsem spokojená, fakt, já nejsem náročnej člověk, jsem úplně v pohodě.

Tak jo, Ri, díky moc za rozhovor a měj se hezky

Rozhovor s maminkou C2

Mohla bych se Vás zeptat na pár otázek ohledně vaší dcery a jejího trávení času na počítači?

Určitě, a co byste chtěla vědět?

Jak to vidíte vy? Jestli tráví u počítače hodně času?

Já Vám to řeknu takhle, sedí tam denně. Přejde odpoledne z práce, nají se a sedá si k počítači. Když jdu spát, tak na ni houknu ať to vypne, to je kolem desáté. Sedí tam pořád. Jednou jsem se už naštvála a chtěla ho vypnout, ale nevěděla jsem kde se vypíná, tak jsem jí ho vytáhla ze zásuvky. A bylo to.

A co dcera na to?

no zuřila, protože tam prý měla nějaký neuložený věci nebo co. Ale já tomu nerozumím a je mi to jedno, byly asi tři hodiny ráno a ona tam pořád seděla. Nic jinýho nedělá, sedí do noci na počítači a pak dopoledne spí.

Ale ona přece chodí přes týden do práce

Však to ju taky jediný donutí počítač vypnout a jít spát, protože když byla nemocná, tak se od něho nehla. Ráno jsem šla do práce tak spala, vrátím se z práce a sedí tam,

jdu večer spát a ještě tam sedí. Kdyby byla bez práce, tak nic jiného než se sedí u počítače nedělá.

A vy víte co tam dělá?

snad si s někým píše, aspoň to říká, že si píše se známýma

A zkoušela jste si s ní o tom promluvit?

aspoň tisíckrát. Ale je to k ničemu. Prej je plnoletá a může si dělat co chce. Ale je jí 26 let a má nejvyšší čas se vdát a mít rodinu. Jenže jí vyhovuje tento bezstarostný život, o nic se nemusí starat, ráno jde do práce a odpoledne se vrátí. Doma má uvařený a uklizený. Nemá prakticky žádné povinnosti, občas jde vyvenčit psy. Její zábava je počítač.

A co kdybyste jí nějaký úkoly zadala, přece jenom bydlí s vámi v jednom bytě.

Jo, to byste musela říct našemu tatovi, on pořád zastává liberální výchovu, do ničeho děti nenutit a tady to má. To je výsledek. Třeba teď byly dušičky, já mám obchod s květinama, takže frmol, manžel dělá doma věnce, a myslíte si, že by mu pomohla třeba navazovat? Nepomohla, ale náš tata jí taky nic neřekne. A aby mně pomohla v obchodě, to taky ne. Já vím, chodí přes týden do práce, ale večer, místo sezení u počítače, mohla pomoc s tím navazováním.

A přítele má?

co vím, tak nemá. Taky by musela zhubnout, aby se někomu líbila. Když dělala ještě tady v tom Plastiku, tak se jí tam jeden dvořil, ale zase se nelíbil jí. S ní je to těžký. Vždycky jí něco přelítne přes nos a nebo jí něco kakukají ty její kamarádky a ona je poslechne. Jenže skoro všechny už jsou vdaný a mají děti.

To jsou ty co si s nima píše na počítači?

asi, to já nevím. Ona mně nic neřekne. Když se jí na něco zeptám, tak jenom odsekne. Manželovi to stejný, s ním se jenom hádá. Neslyšela jsem je normálně mluvit ani nepamatuju.

Čím si myslíte, že to je? Bylo to tak vždycky?

Dřív, když byla mladší, tak mně všechno říkala. Byli jsme kamarádky. Ale teď co začala dojíždět za prací do B se to hodně zhoršilo. našla si tam novy kamarádky a už s nama moc nemluví. Je zavřená pořád v pokojíčku a sedí u počítače. Já ji ale nemůžu pořád hlídat, jsem do večera v práci a taky už není malá holka. Ale když vidím, že doma akorát hnípe a nic nedělá, tak bych ji nejradši ještě teď nařezala.

A má tady v místě bydliště kamarádky?

jednu spolužačku se kterou se občas schází a nebo chodí za sestřenicí. Obě mají děti, tak s nima chodí někdy na procházky. Jinak ne, ona dělala učňák v R, takže má kamarádky spíš tam, v B nebo v okolí. Taky tam někdy po práci přespí. Stýká se více s těma z učňáku. Ale to mi nevadí, ať s nima kamarádí. Některá z nich přijede i k nám, třeba když je u nás pout'. Ale většina je už povdáváná, jen naše R furt nic.

Jezdí třeba na dovolenou? Myslíte si, že tam by bez počítače vydržela?

Jezdí jenom k mojí neteři do U, jednou nebo dvakrát za rok, vždycky na pár dní a jak vím od neteře, tak sedí na počítači i tam. Naše R. by bez něho nevydržela ani jeden den.

Ona nedělá žádný sport nebo něco, že?

nedělá nic, je pravda že ani my s manželem nejsme zrovna sportovní typy a že jsme ani naše děcka do nějakýho sportu netlačili, ale když byli malí, tak jsme hodně jezdili na hory a chodili. R, ale nic nebaví, nemá o nic zájem. Ona je dost pohodlná.

No ona R tvrdí, že až bude mít děti, tak toho počítače nechá, myslíte si to taky?

že by jako nechala toho vysedávání do noci před počítačem? I když, možná že jo. Myslím si, že má v sobě zakořeněný nějaký pocit zodpovědnosti. Snad ty děti by ji změnily. Jenže, aby ji někdo chtěl, tak to by musela zhubnout aspoň 50kg. Protože takhle ji nikdo nebude chtít.

A řekla jste jí to?

když jí něco řeknu, třeba ať tolik nežere, tak mně řekne: „, podívej se jak vypadáš ty ... A je vymalovaný.

A myslíte si, že kdyby neměla počítač, byla by jiná?

Ta by bez něho nevydržela ani den, by to nepřežila. Je na něm závislá. Ale jo, ať si na něj jde, to mně nevadí, ale ať na něm nesedí hodiny, ať se taky zajímá o něco jinýho. Vždyť ona vůbec neví co je potřeba, co ten život obnáší.

Tak vám moc děkuji za rozhovor a za váš čas

Příloha č.4 – přepis rozhovoru D1 + D2

Jak jsme se domlouvaly na tom rozhovoru, tak jsem se tě chtěla zeptat, když jsi u počítače, co tam nejčastěji děláš?

Nejčastěji? No hlavně si pokaždý zkontroluju poštu, email a pak se mrknu na mimibazar. Někdy, to není pravidelně, se podívám i na spolužáky. Jo a pak se podívám na skype, která z kamošek je připojená.

Tohle si kontroluješ pokaždé?

Vždycky, když zapnu počítač nebo když ho mám už zapnutý, tak si to průběžně kontroluju

A je to jak často?

Myslíš, jak často chodím na počítač?

Přesně tak, jak často?

Denně, zapnu ho každý ráno, když vstanu, to je přes týden po půl sedmé, začnu budít holky, uvařím si kafe, nachystám jim snídani, svačinu V do školy a mezitím si zapnu počítač. Než se holky vypraví, tak si vypiju kafe, u počítače, no a tam si zkontroluju poštu, mrknu se na mimáč a pak odvedu V do školy.

A potom, když se vrátíš domů ze školy?

Jak odvedu V do školy, tak jdeme s V nakoupit, pak někdy zajdeme ke kamošce na kafe a na pokec, ale většinou jdeme domů a chystám oběd. U toho si sednu k počítači, jestli není nějaká zpráva, píše si s holkama přes Skype a tak, co mě napadne, nebo zajímá.

Co to je, co tě zajímá?

No oblečení, já su hadrářka a holky to mají po mně. Tak sleduju na mimibazaru oblečení, dívám se kdo co prodává, a co by se mi líbilo na holky a nebo na sebe. V tomto jsem asi postižená, ale já si nemůžu pomoci, když vidím skvělou věc za dobrý peníze, tak ji koupím. hele, ale nejsem jediná, co si píšu s holkama na Skypu, tak ony jsou na tom podobně.

To na tom mimibazaru, já jsem o něm slyšela, že tam můžeš prodat i koupit? Takže ty taky tam nakupuješ i prodáváš?

jo, nakupuju i prodávám, proto se tam dívám průběžně celej den, jestli jsem něco neprodala. Taky tam můžeš pokecat s ostatníma maminama, je tam diskuze, probíhají na různý témata, můžeš si vybrat co tě zajímá a připojit se. Ale taky nemusíš a můžeš si to jenom číst. Sama by jsi viděla kolik tam chodí mamin, tisíce a možná i desetitisíce, vezmi se, že já jsem tam zaregistrovaná od roku 2001 a mám registrační číslo přes 20 200, takže kolik mamin přišlo po mně, že? Jo, tam by jsi našla závislejš maminek na počítači, co tam sedí od rána do večera nebo do noci.

A ty, ty tam sedíš jak dlouho?

já si to nepočítám, ale to dopoledne tam přisedám, abych se podívala co kde je, píšu si s kamarádkami, pak když malá spí po obědě, tak to tam sedím a dívám se po oblečení, nebo si pročítám diskuze, čtu si zprávy na seznamu a nebo si hledám co mě zrovna napadne. Odpoledne jsme většinou někde venku, v baby kavárně nebo u ségry. Pak si ho zapnu na večer, jak se vrátíme domů. P, když přijde z práce, tak to radši vypínám, aby neměl blbý řeči, ale když se zdrží v práci a nebo jde s klukama na pivo, tak tam sedím dýl.

A přes víkendy?

Tak ráno vždycky, to je fakt můj rituál, jak se vzbudím, tak kafe a zapnout počítač, přečtu si zprávy, poštu, mrknu na mimáč a pak dle situace, jestli musím vařit, nebo jít nakoupit a nebo někdy jedeme k dědovi do T, takže celej den tam nejsem. Pak vždycky zase večer, to stejný, zkontroluju poštu, kamošky, která je na Skypu, tam si s nima napíšu co novýho a tak.

A když jste o víkendu doma?

Když nejedeme k dědovi?

No

No, když nejedeme k dědovi, tak třeba máme program, podle počasí, přes léto jedeme na výlet, přes zimu je to horší, co chceš v takové kose dělat, holky bývají navíc nemocný, tak většinou jsme doma. Odpoledne si holky hrají, P si čte a já sedím u počítače. Tuto větu tlumočím, to je věta mojí dcery, kterou řekla ve škole paní učitelce, když se jich ptala co dělají přes víkend. Dobrý, že?

A je to pravda?

No,, vlastně je

A co si myslíš, že tě na tom počítači nejvíc láká?

Láká, ani neláká, já tam prostě musím, musím se jít podívat na přijatou poštu, protože kdybych měla zájemce na oblečení, tak to musím vyřídit.. Takže já tam musím a když už tam jsem a nemám zrovna co dělat, tak se dívám i na ty další věci. Já tam chodím, protože nemám zrovna v tu dobu nic jinýho na práci, jinak bych tam neseseděla. Fakt. Protože se vem, že jsem doma na mateřské, když malá spí, tak mám čas, a než abych se nudila taky koukám do počítače, prohlížím, listuju, tak vlastně zabírám čas, odpoledne to stejný, když si holky spolu hrají, tak já vlastně taky nemám co dělat, tak než abych seděla a čučela do zdi, tak prostě jsem na počítači.

A to je?

prohlížím si třeba katalogy s oblečením, čtu si novinky, zprávy, čtu si diskuzi a nebo si píšu s kamoškama co ony koupily a co prodaly, pak jim zase napíšu co já a tak, normálně.

A co na to manžel?

P, ten říká, že jsem opět na své domovské stránce, jako na mimibazaru. On nechápe co na tom vidím, jenže když tam seženu holkám levný brusle, tak to jsem dobrá, to mě pochválí. Nebo když jsem vloni sehnala levnou dovču v Řecku, tak mě taky pochválil, ale že jsem u toho musela sedět hodiny a hledat, zjišťovat, to jako nechápe. On si myslí, že stačí sednout, jednou kliknout a máš to. On je na počítač

analfabet, ho zajímají jen knížky o historii. Počítač umí akorát zapnout a najít si tam nově vydanou knížku, kterou shání. Objednat ji už musím já.

tak to máš výjimku v manželovi, protože většinou to bývá naopak, že u počítače sedí pořád chlap

ho to nebaví, jediný na co se tam kdy díval, byly nějaký porno stránky, jenže s nima stáhl nějaký vir a zaviroval celý počítač. Blbec, oprava stála 500,-. takže jsem si ho nechala po opravě zaheslovat a on se tam už nedostane.

A holky, ty dělají co, když ty jsi na počítači?

co dělají, no, V je ve škole, a V si hraje

Sama? S čím si hraje?

ona si nejradši hraje s legem, nebo s plastelínou. Nebo přijde dopoledne kamarádka se stejně starou holčičkou, tak si holky hrají spolu.

A jak se obejdeš bez počítače třeba na dovolené?

Tak to zase přežiju, všechny kamarádky to ví, že jsem na dovolené a na mimibazar vyhodím vzkaz, že odjíždím pryč a kdy se vrátím, takže na dovolené jsem v klidu. I když je fakt, že kdybych s sebou měla notebook, tak se tam určitě podívám. A hned jak se vrátím z dovolené, tak musím mrknout na poštu, jsem celá taková nervózní, kolik tam bude zpráv a od koho. Ty jo, to je jak nějaká schíza, nebo co. Ale fakt to tak je, nemůžu si pomoci. Když vidím počítač a je zapleť, tak se prostě vždycky mrknu na poštu a na to jestli je někdo na skypu.

Ale ty tam pak sedíš ještě dýl, i potom co si přečteš tu poštu, že?

jo, čtu si ty diskuze, nebo se podívám na kamarádky co, která prodává. a pak si s nima píšu, když jsou připojený. Je to místo telefonování a je to i levnější. Domlouváme se na návštěvě a tak. Ale není to nic akutního, tam prostě sedím jen tak, abych zabila nudu.

A jak to vidíš ty sama, myslíš si, že jsi tam dlouho, nebo ti to připadne, že normálně?

Víš jak? Já tam nechci být tak dlouho, ale někdy si nemůžu pomoci, když malá spí, mám uvařený a nemám co dělat, tak tam prostě sedím a zabírám čas, nudu. Protože

zrovna v tu chvíli nemám co na práci a nic jinýho se mi ani dělat nechce. Sedím a čtu, je to moje forma trávení volnýho času. Taky si říkám, ježíši, já už zde sedím třeba tři hodiny, ale pak si zas řeknu, že jsem stejně nechtěla nic dělat, tak proč ne. Jo mohla jsem třeba ty tři hodiny cvičit, že, ale na to jsem pohodlná, mně ten počítač vyhovuje.

A co tvoje kamarádky, známí?

jo, ty jsou na tom stejně, vždyť s nima si tam píšu, taky nakupují, prodávají, furt něco hledají, co je kde levný a krásný. Když se sejdeme na kafe, tak nekecáme o ničem jiným než kdo co kde koupil a prodal, co kde mají tak. Můj manžilek by řekl, že kvákáme o blbostech, ale mně to baví, já jsem u toho spokojená.

Takže ti to tak vyhovuje?

i jo, ale už to začínám snižovat, fakt. zlepšuju se. začala jsem se víc věnovat malé, já vím, že bych s ní měla být víc, hrát si, číst nebo něco dělat. Tak teď jsem si sama zadala, že ráno to kafe a počítač, to musím nechat, to je už tradice, a pak až zase navečer, na chvilku. A nebo když malá bude spát. Jinak chci být dopoledne s ní a něco tvořit, a tak.

A to tě napadlo jak, jak jsi na to došla?

Víš jak? Ty jsi ta příčina, protože jak mi to řekla D, že chceš se mnou udělat ten rozhovor, tak jsem se na sebou fakt musela zamyslet a zjistila jsem, že na tom něco bude, když už jsem vhodný adept pro výzkum. Ale já jsem za to ráda, protože mi to otevřelo oči, fakt, díky tobě.

tak to děkuju, to jsem ráda, to mě fakt těší

jo, nemáš zač, ale spíš bych měla děkovat já tobě? Ne?

A pociťuješ na sobě nějaký problémy z toho sezení u počítače?

Myslíš jako zdravotní?

No jestli tě třeba něco nebolí a tak

po pravdě, záda, jenže to můžu mít i z toho, že mám šikmo danej monitor, já jsem ho tak měla i v práci a jsem na to zvyklá. tak to může být i z toho. Já vím, že má být

rovně, jako přímo před očima, ale mám na stole málo místa a pak, jsem tak naučená z práce. A mívám migrény, to teda nevím jestli nějak souvisí z toho počítače, mám nějak srostlý víc dva krční obratle, tak to může být i od toho. Ale z toho počítače to klidně můžu mít taky. Na migrény fakt trpím hodně, mám je skoro co týden. Jak mě bolí hlava, tak na počítač nemůžu, to mám zjištěný, to mně pak ta hlava bolí ještě víc.

No, on počítač k migrénám přispívá

jo, to vím, ale stejně, když na něm pracuješ v práci, tak co máš dělat, že? Jo a taky, když dlouho píšu, tak mám úplně ledový ruce, jakoby odumřelý, a je mně zima u počítače, asi že se nehejbu, že jo?

To jo, to s tím určitě souvisí

A chodíš cvičit? To by to pomohlo?

málo, spíš vyjimečně, jsem shnilá, poslední dobou se na tu svou postavu nemůžu ani podívat, ale nepřinutím se jít někam cvičit, ani nemám s kým. Mám kamarádky, který taky necvičí, my jsme na tom všechny stejně, akorát o tom kecáme, sedíme si doma u pc a píšeme o tom, že jsme tlustý a tak podobně.

A to nemáš ani jednu kamarádku, která by s tebou šla cvičit?

ty asi ne. Ty co bydlí tady kousek, tak taky nechodí a jezdit přes celý B, to se mi nechce. Navíc P chodí z práce domů až večer, a to jsem tak utahaná, že jsem ráda, že je doma a já si můžu odpočinout.

A jak to vidíš do budoucna, až ti skončí mateřská a vrátíš se do práce?

to mám ještě rok čas, ale to bez toho počítače snad přežiju, předtím jsem bez něho taky byla, tak snad to nebude taková hrůza. Viděla bych to, že si ráno zkontroluju poštu a pak až večer, před spaním. Pokecám si na skypu s kamoškama a tím to končí. S nakupováním skončím, na to nebude tolik času. Tak uvidíme, no, teď to zatím neřeším.

Tak ti díky moc za rozhovor a přeji ti hodně štěstí při té změně

Nemáš zač

Rozhovor s manželem D2

Co si myslíš o trávení tvé ženy u počítače?

Já ji říkám pořád, že si může místo seznamu nastavit jako domovskou stránku mimibazar. Sedí tam tak často, že mi to připadá, že se vdala za počítač a ne za mě. Nechápu to, co tam furt hledá a co si může furt s někým psát. To mně mozek nebere.

A řekneš jí to?

Ježíši, denně. A ona mně na to řekne, že tím nakupováním nám šetří peníze a čas. Prej, že kdyby to nakupovala v normálním obchodě, tak utratí mnohem víc a zabere jí to mnohem víc času. Což si teda nedokážu dost dobře představit, protože u počítače sedí prakticky pořád. Co teda vidím, protože jsem přes den v práci, vracím se až večer a do tam sedí a o víkendech taky. A rozhodně si nemyslím, že by tím ušetřila, protože tam akorát nakoupí zbytečnosti, bez kterých bysme se obešli. Copak holky potřebují každá 3 zimní bundy? Já mám taky jenom dvě. No, ale to je celá L, už jí říkám, aby se šla léčit, že to není normální

A co vaše holky?

myslíš co na to? Jim to ještě jedno, ony se zabaví samy, když jsou doma, tak si hrají spolu. Na víkendy si je někdy odváží babička na Vysočinu na chalupu.

A co děláte vy dva, když jsou holky pryč?

Co? L sedí na svém oblíbeném místě u počítače a já si čtu. To je můj největší koníček. Čtu si historické knihy, zajímají mně zámky a hrady. V létě po nich jezdíme.

Byste si mohli spolu někam vyjít, když máte holky pryč

Mohli, to jo. Někdy si večer zajdeme do kina, ale L, je furt unavená. Nikam se jí nechce, tak si zajdu já sám s klukama na pivo.

A vadí ti, že L tráví tolik času u počítače?

No určitě by mohla trávit čas plnohodnotněji, to určitě. Třeba být víc s holkama, ony si fakt většinou hrají samy. Nevím teda jak přes den, to zde nejsem, ale asi vím, jak to zde vypadá. L sedí u pc a holky si samy hrají. Nebo zde má kamošky, tak baby kecají, jak jinak než o nakupování.

A ty víš co dělá na tom počítači?

Tak furt tam něco nakupuje a prodává, hledá nějaký oblečení na holky. Taky si pořád s někým píše, s nějakýma kamoškama co se s nima seznámila na to mimibazaru, tak si píšou asi o těch nákupech.

Chtěl by jsi, aby toho nechala?

Chtěl, to je těžký, nemůžu jí to zakazovat, občas mám připomínku, tak mě uzemní, že mám na ni akorát blbý kecý. Hele, já chápu, že to je určitě užitečný, najdeš a nakoupíš levněji, nikam nemusíš a tak, ale proč tam proboha sedět tolik hodin, to fakt nechápu. Jenže ona nemá jiný koníčky, jí nebaví číst jako mě, takže sedí akorát tam.

A myslíš si, že se vrátí do práce, že se to zlepší?

v to pevně věřím, však proto jsem zatím v klidu, si říkám, že až se vrátí do práce, tak bude mít jednak míň času a jednak bude mít toho počítače plný zuby z práce.

A kromě toho, že se teda moc nevěnuje holkám, myslíš, že to má dopad i na něco jinýho?

Jo, to má, zanedbává mě, nevěnuje se mi, večer sedí u počítače a pak řekne, že je unavená a jde spát. Tak to jsem velmi nespokojen. Taky jí říkám, že by mohla místo toho sezení a nakupování jít cvičit, ale to mě taky odbude, že se jí nechce, že by stejně nezhubla, že by musela chodit denně. No vždycky si najde výmluvu.

tak díky moc za rozhovor

rádo se stalo

Příloha č.5 – přepis rozhovoru E1 + E2

Jakou činností trávíš na počítači nejvíce času?

nejvíc? To je tak půl napůl, půl hraju hry a půl chatuju, jsem na diskuzi

A jakého chatu se účastníš?

Já chodím na rybářskéj, jsem rybář, už od pěti let, je to můj největší koníček. A na tom rybářským chatu se scházím s ostatníma rybářama, už se známe za ty roky i osobně, domlouváme společný akce. A tak podobně.

A jakou hru hraješ na počítači nejčastěji?

Travian, nic jinýho nehraju. Tam jde o strategii a to mě bere, buduješ vesnice, vlastní civilizaci, armádu, musíš jim obstarat obživu, prostě se o ně starat, jinak umřou a ty přijdeš o všechno co jsi do té doby vybudoval.

A proč jsi si vybral zrovna Travian?

tato hra byla jediná, která mi připadala zajímavá, možná i proto, že se tam hraje proti lidem a ne proti hloupému počítači a možná taky proto, že je to online a spousta lidí tam s tebou během hry komunikuje a celkově to má šťávu..lidi se navzájem likvidují, ničí a mezi muži a ženami, i když ženskejch to hraje jen pár, tam dochází k honění si sebevědomí. Ti co jsou duševně slabší, často po vyhlazení jejich vesnice vulgárně nadávají,vyhrožují fyzickým násilím a prostě je to taková egoisticky zaměřená taškařice..

A něco jiného ještě hraješ?

ne, žádné. už nezbývá čas

A kolik denně strávíš u počítače času hraním nebo chatováním?

jsem tam každý den, v práci klidně i 4 hodiny, doma +- 3,4, jak kdy, to záleží na okolnostech, jestli třeba jedu ráno na ryby nebo je domluvená jiná akce, tak samozřejmě míň, když není co dělat, třeba jako teď v zimě, tak sedím co můžu a co manželka snese.

A to můžeš hrát na počítači v zaměstnání?

no nemůžu, ale když mám vše hotovo, tak se tam mrknu a jak už tam jsem, tak ten čas strašně rychle utíká, člověk si to ani neuvědomí, že tam sedí tak dlouho, mně to připadá chvilka a až potom zjistím, že jsem tam seděl třeba ty 4 hodiny. Ale já bývám v práci dlouho, do večera, tak já si svoji práci udělám

A stačí ti tolik času na hru?

rozhodně nestačí, v rozehrané fázi bych potřeboval 24 hodin denně

A jak ti hra jde? Jsi v ní dobrý?

z asi 9000 aktivních hráčů v našem světě jsem v útoku skončil na 27 místě a v populaci do první stovky, takže jsem asi dobrý byl a jsem pořád

A co by jsi v té hře chtěl docílit?

zničit všechny, docílit nejlepšího umístění v žebříčcích, rozčítit co nejvíce lidí, zničit silné hráče tak si posílit ego.

Stojí tě ta hra nějaké finance?

lze to hrát i zadarmo, ale je potřeba tomu věnovat hodně času, za peníze si lze koupit tzv. zlatky, které čas nahradí, už nevím kolik jsem jich kupoval za rok, ale bylo to sotva pár stovek korun, ale jak říkám, není to nutné, pokud se tomu člověk věnuje

Máš pocit, že hraním zanedbáváš koníčky, děti, ženu?

koníčky ani práci určitě ne, zase takovej magor nejsem, abych se vzdal rybaření. I když je teda fakt, že jsem se na to připojoval i v létě na chalupě, abych nakrmil a poslal vojáky. A taky ve škole, když jsem se dálkově vzdělával, tak jsem se hrával z PDAčka. pod lavicí.

Děti taky zanedbávám, protože to hraju v práci a nebo až večer, kdy spí, možná trochu svoji drahou ženu. Říkala mi, že se jí moc nevěnuju, ale nedbal jsem na to.

A co dělá tvoje žena, když ty večer hraješ?

No, buď se dívá na televizi a nebo už spí

A co kamarádi?

kamarádi ti to nechápou, ale ani to nečekám od lidí, kteří něco podobného nehrajou. Oni říkají že jsem magor, závislák apod.

A myslíš, že mají pravdu?

nemyslím, vím kde je strop. Neobětuju tomu všechno, ale hrát dál musím, aby mi armáda nepomřela hlady, když už jsem si ji pracně vyplal.

A hraje to ještě někdo z tvých známých?

jo, kolegové v práci, někteří to hrají ještě dodnes. Když se s nima sejdu, tak se o tom mluví a i když člověk nechce, tak se na to řeč stejně zvrtně a probírá se kolik vesnic, rytířů, katapultů, no prostě závislost se vším všudy.

A co si myslíš, že ti ta hra dala?

naučil jsem se logicky víc uvažovat, používat strategii, ale i komunikovat. Našel jsem si tam nové kamarády, nejvíc se kamarádím s jedním 40 letým VŠ z Aše, který byl na virtuální mapě nedaleko mě a hodně jsme si pomáhali, když ten druhý třeba zrovna nemohl, nebo se doplňujeme.

A naopak, vzala ti ta hra, nebo spíše to hraní něco?

trochu jsme se odcizili s manželkou, měli jsme asi před rokem krizi, ale myslím, že jsme ji zvládli zpečetili druhým synem. Takže nakonec vlastně nevzala, ale dala, druhého syna.

Tak děkuju za rozhovor..

Rozhovor s manželkou E2

Připadá ti, že M. tráví u počítače hodně času?

už jsem si zvykla, ale dřív, když začal hrát, tak mně to vadilo hodně. Teď spíš podle stavu a situace, když je v televizi dobrý film, tak mi to nevádí, ale když potřebuji s něčím pomoci, popovídat si, tak mě to rozčiluje.

A říkala jsi mu to?

Hádat se neumím, tak jsem spíš brblala jen to éteru a čekala co on na to. Ale bylo to jako házet hrách na zeď. takže jsem se víc uzavírala do sebe a dělala jako když tu není.

A mělo to na něj nějaký dopad?

dopad to nemělo žádný. Hrají to všichni kolem a navzájem to probírají a posilují si svoje ego. Nemá cenu mu něco říkat, on si stejně udělá co chce a když ještě vidí, že to hrají i známí a chválí ho, tak je naprosto zbytečný mu něco říkat. Chlapi no, plácají se po ramenech a říkají si, jak jsou dobří a úžasní. V tomhle oni nemyslí na

rodinu, je to čistá chlapecká ješitnost a že to může někoho bolet, že se cítí odstrčený a osamocený je celkem nezajímá. Stále opakoval, že si vymýšlím, že je to jen můj nesmyslný pocit. Tak si potom člověk časem možná zvykne, stáhne se, o nic se už nepokouší, protože signály co byly vysílány nikdo nebral v potaz, tak se pak nemůže divit, že se ten druhý poohlídne jinde, že?

A co na to děti?

F. si občas postěžoval, že jde tatínek zase hrát, ale jak říkám, v podstatných věcech se nám věnoval a ostatní šlo stranou. Ale to oni nevidí a neuznávají. Je to jako když alkoholik řekne, že není, že nepije. Ale já vidím, že se ta jeho hráčská vášeň odráží i na našich dětech, vždyť jsem s nima jsem pořád jenom já a tatínek je buď v práci, na rybách a nebo u počítače. Ten nejmenší se do toho přímo narodil, ten jinak tatínka nezná. Samozřejmě, že já tomu hraní nerozumím a ani nechci, možná by mě to taky chytlo, ale já to nechci ani zkoušet. Sezení u PC mi přijde jako velká ztráta času, která se dá využít daleko líp. Nemám potřebu si něco dokazovat a už vůbec ne vykecávat s dalšíma postiženýma.

A budeš se snažit ho nějak usměrnit v tom hraní?

už nic nedělám a dělat ani nebudu, v té hrací fázi to opravdu nemá smysl, je zaslepený hrou a vším kolem ní. Nic jinýho ho nezajímá.

Ale tak se vzájemně odcizujete

já doufám, že na to přijde sám, že je to jen požírač času, citů a úcty k domácím. A že, když nehraje, tak je doma vše lepší a v harmonii, že se nehádáme a je celkově taková pohoda.

A jak to zvládá na dovolené bez počítače?

nezvládá to, my jezdíme jen na chalupu ke tchánům a tam na počítači je, sice ne tolik hodin jako doma, ale je. A když jede na víkend s rybářama někam k rybníku, kde není signál, tak co vím, tak se domluví s někým kdo to hraje taky a on mu tu jeho vesnici ohlídá.

Dokážeš si představit, že by bylo něco horšího než to hraní?

tak určitě, jsou mnohem horší věci, třeba alkohol, ženský a nebo hazard, to zase je ta jeho hra oproti tomu jenom slabej čajíček. Ale já to nechci takhle brát, protože pro mě je to jeho hraní stejně dost hrozný, jako pro ženu alkoholika jeho pití. A za všechno může ta jeho ješitnost, to dokazování si jak je dobrej, jakej je borec.