



centrum adiktologie

PSYCHIATRICKÉ KLINIKY

1. LF A VFN

UNIVERZITA KARLOVA

V PRAZE

Počítače, internet a další technologie u dětí a dospívajících: rizika a jejich prevence

Jaroslav Vacek



- Informační a komunikační technologie a české děti
- Pozitiva a negativa užívání ICT
- Rizika
 1. Přímé ohrožení bio-psycho-sociálního zdraví jejich nadměrným užíváním
 2. Bezpečnostní rizika zneužití ICT
- Možnosti prevence
- Diskuze



Technologie – dobrý sluha ale zlý pán

- **Informační a komunikační technologie** (komunikační média, počítače a internet)
= nezbytnost pro jedince i pro fungování celé společnosti:
 - zvýšení efektivity práce + snižování nákladů
 - urychlení a zdokonalení komunikace
 - práce (nebo studium) na dálku ...

Je tomu skutečně tak?

- **ICT přináší spoustu negativních jevů!**
- **společnost je již na technologiích závislá!**



Východiska

- Milióny dětí i dospělých na celém světě využívají **počítače, internet a mobilní telefony**
- Nejčastějšími komunikačními nástroji jsou e-mail, instant messengery (ICQ), VoIP (Skype) a sociální sítě (Facebook)
- České děti a mládež jsou běžně v kontaktu s elektronickými médii = velmi málo čtou papírové publikace, **čtou však elektronický obsah.**



Atraktivita internetu

- **svoboda** – vše dostupné
- **anonymita + absence neverbální komunikace**
 - ukážu jen to, co chci
 - reaguji jen tehdy, když chci
 - nikdo nemusí poznat mou pravou identitu
- **desinhibice – agresivita vs. sebeotevření**
 - „flaming“ – něco jako „ohnivost, vášnivost“ - zahrnuje celou škálu chování od nezdvořilosti nebo hrubosti (-) až po otevřenost, sdílnost – vyjadřování niterných osobních pocitů (+)
 - ztráta zábrán → extremizace názorů, postojů



Stručná charakteristika „screenagerů“

České děti:

- mají problémy **s kritickou percepcí informací** (e-informace, reklama)
- jsou **snadno manipulovatelné** (otázka vhodné motivace, manipulativní modely a techniky)
- aktivně se podílejí na vytváření **virtuálních komunit** (sebeidentifikace – virtuální identita – avatar)
- jsou **počítačově gramotné**, mají problémy s mediální gramotností
- mají rády **anonymitu**, kterou jim ICT poskytují



Pozitivní vlivy ICT na děti a mládež

- Vyhledávání informací (vzdělávání, osobnostní rozvoj)
- Vzdelávání zábavnou formou (hry, soutěže)
- Vytváření virtuálních sociálních skupin
- Rozvoj logického myšlení, paměti, vytrvalosti
- Rozvoj prostorové představivosti (3D virtuální realita)
- Získávání nových dovedností, které dále upotřebí

- Počítačová gramotnost = jeden ze základních požadavků kladených na zaměstnance





Negativní vlivy ICT na děti a mládež

- Nekritické přebírání informací (bez pochopení podstaty, vlastní reflexe)
- ICT jako žrout času
- Problémy spojené s verbální a sociální komunikací
- Slabá sociální inteligence = není třeba řešit konflikt
- Negativní vliv na fyzický stav (obezita, páteř, zrak, bolesti hlavy...)
- Počítačové hry (vybíjení či podpora agrese?)
- Závislost
- Zneužití ICT pro cyber-grooming, kyberšikanu, stalking, hoaxing, happy slapping a další jevy.



Negativní důsledky přemíry času stráveného u počítače

- **přímé důsledky:**
 - narušení denního rytmu
 - spánková deprivace
 - únava
 - zhoršená orientace v čase a v prostoru
 - „virtuální nevolnost“ – zejm. ze simulátorů
 - bolesti zad, šíje, hlavy a očí
 - zanedbávání osobní hygieny a výživy

(Brenner, 1997; Young, 1999; Wieland, 2005)



Dlouhodobé důsledky excesivního sezení u počítače

- **somatické poruchy**
 - chronické bolesti zad, šíje a hlavy
 - nemoci pohybového ústrojí
 - vadné držení těla
 - syndrom karpálního tunelu – zmnožení vazivové tkáně v kanálku pro nervus medianus
 - **obezita** – nese s sebou další zdravotní důsledky
 - počítačový zrakový syndrom – napětí očí a únava, problémy s ostřením, rozmazané a dvojité vidění
- **psychosomatika: kožní alergické reakce**
- **rozvoj úzkosti a depresí** (kausalita neprokázána)
 - vyšší výskyt psychických poruch mezi naduživateli internetu a excesivními hráči než v běžné populaci

(Chou et al., 2005; Young & Rodgers, 1998; Young, 2004; Blehm et al., 2005)



Dlouhodobé důsledky excesivního používání ICT

- změna životního stylu
- pokles fyzické aktivity
- sociální stažení
 - z reálných vztahů tváří v tvář, ztráta přátel
- problémy a konflikty v osobních vztazích
- zanedbávání povinností – problémy ve škole nebo v práci
 - pozdní příchody
 - nesoustředěnost
 - snížená výkonnost
 - vyšší nehodovost a úrazovost



„problémové používání ICT“



Systematizace rizik

1. Přímé ohrožení zdraví nadměrným používáním ICT

- **bio**: poruchy hybnosti, obezita
- **psycho**: změna životního stylu, závislost
- **socio**: konflikty, zanedbávání povinností

2. Bezpečnostní rizika zneužití ICT

- **kyberšikana** - zneužití ICT k takovým činnostem, které mají někoho záměrně vyvést z rovnováhy, ponížit jej, psychicky mu ublížit
- **cyber-stalking** (pronásledování) - opakované a stupňované obtěžování, které může mít řadu různých forem a různou intenzitu
- manipulativní chování
 - **cyber-grooming** - vyvolání falešné důvěry a vylákání na schůzku, jejímž cílem je oběť pohlavně zneužít)
 - **phishing** - zaměřuje se na krádež citlivých osobních údajů - např. PIN kódu a čísel platebních karet, hesla a údaje k bankovnímu účtu a další informace, které by mohly být zneužity



Technologické závislosti

- **závislost na televizi**
 - negativní vliv excesivního sledování televize (Kubey & Csikszentmihalyi, 2002)
- **technologická závislost**
 - „technological dependency“ (Keepers, 1990)
 - případová studie: kompulzivní hraní videoher
 - „technological addiction“ (Griffiths, 1995)
 - definice: chemical or behavioral addiction that involves nonhuman interaction
- **závislost na počítačích**
 - „computer addiction“ (Shotton, 1991)
 - jediný negativní důsledek: stížnosti partnerek
- **závislost na kyberprostoru**
 - závislost na počítačích, internetu, videohrách, mobilních telefonech (Suler, 2004)



Závislost na internetu – Rozdělení podle Youngové

- závislost na internetu – velmi široký pojem
(Young, 1997) vychází z klinické zkušenosti
 1. závislost na počítačových hrách
 2. závislost na kybersexu
a kompulzivní používání
internetové pornografie
 3. závislost na online vztazích,
které často vedou k nevěrám
a rozpadům manželství
 4. obsedantní vyhledávání a stahování informací





Závislostní potenciál

- rozdíly v návykovosti internetových aktivit
 - návyk vzniká působením určitých osobnostních faktorů, situace a konkrétní aplikace
- návykovost: **interaktivní** aplikace
 - **chat** – experimenty s identitou, experimenty se vztahy
 - **hry, zejm. RPG** – neznají se osobně → věrohodnost role
- zranitelnost:
 - **věk** – dospívání, adolescence – vývojový úkol:
 - experimentování s identitou
 - navazování intimních vztahů
 - separace od rodičů (vs. závislost na nich)
 - aktuální situace, zátěž, frustrace a zvládací strategie
 - přítomnost jiné duševní poruchy



Prevalence

- závislost na internetu se týká 1-5% jeho uživatelů (King, 1996 a další)
- odhadovaná prevalence stejná jako u patologického hráčství (nad 1% populace, Smolík (2002) uvádí 2-3%)
- internet využívá 49,6% české populace, 53,9% mužů a 46,1% žen
(STEM, 09/2005, 1832 respondentů od 12 let)

→ **ČR: 50 000 – 250 000 „závislých“**



- existence tohoto fenoménu v našem prostředí potvrzena (Šimková & Činčera, 2004)
 - ve skupině 357 častých uživatelů českých chatovacích serverů: **16% závislých**
 - ve skupině 341 vysokoškolských studentů používajících internet: **6% závislých**
- autoři kromě vysoké prevalence upozorňují také na **negativní následky excesivního užívání internetu**, které se tímto výzkumem potvrdily
- délka času stráveného na internetu pozitivně koreluje s mírou závislosti (počtem naplněných diagnostických kritérií)



Jakub Sommer: Maj kompjutr

- Absolventský film Jakuba Sommera, z něhož jste viděli ukázkou, lze shlédnout nebo v DVD kvalitě stáhnout na stránkách:

http://www.doc-air.com/mov_detail.phtml?mov_id=156



Atraktivita počítačových her

- dostupnost, nevyžadování speciální fyzické či sociální dovednosti
- zjednodušení světa, pochopitelnost, jasnost pravidel
- nabídka poznání nového, neznámého, netradičního
- umožnění „neběžných“ nebo společensky sankcionovaných činností
- poskytnutí uspokojení z výhry
- modelování skutečnosti, nabídka „zkoušek“ a „životních situací“
- možnost hrát různé role, ztotožnění se s postavou
- ochrana anonymitou
- pocit moci až všemohoucnosti

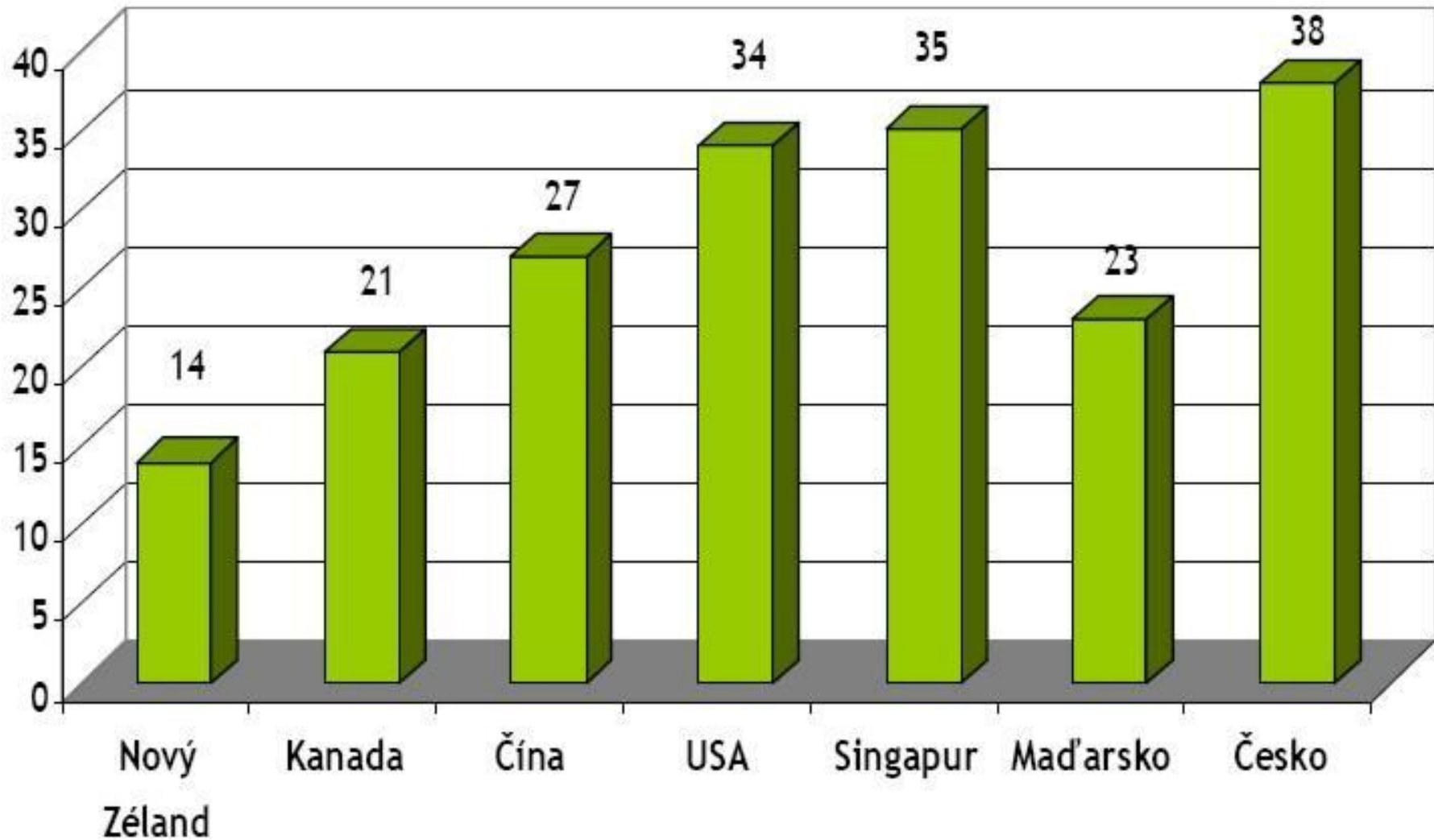


Čas trávený hraním a závislost

- hráči se znaky závislého chování
 - hrají v průměru kolem 40 hodin týdně
- hráči, kteří závislost nevykazují
 - hrají 20 hodin týdně
- existuje významná korelace mezi časem tráveným hrou a tendencí k závislosti
 $r(545) = 0.43, p < 0.001$

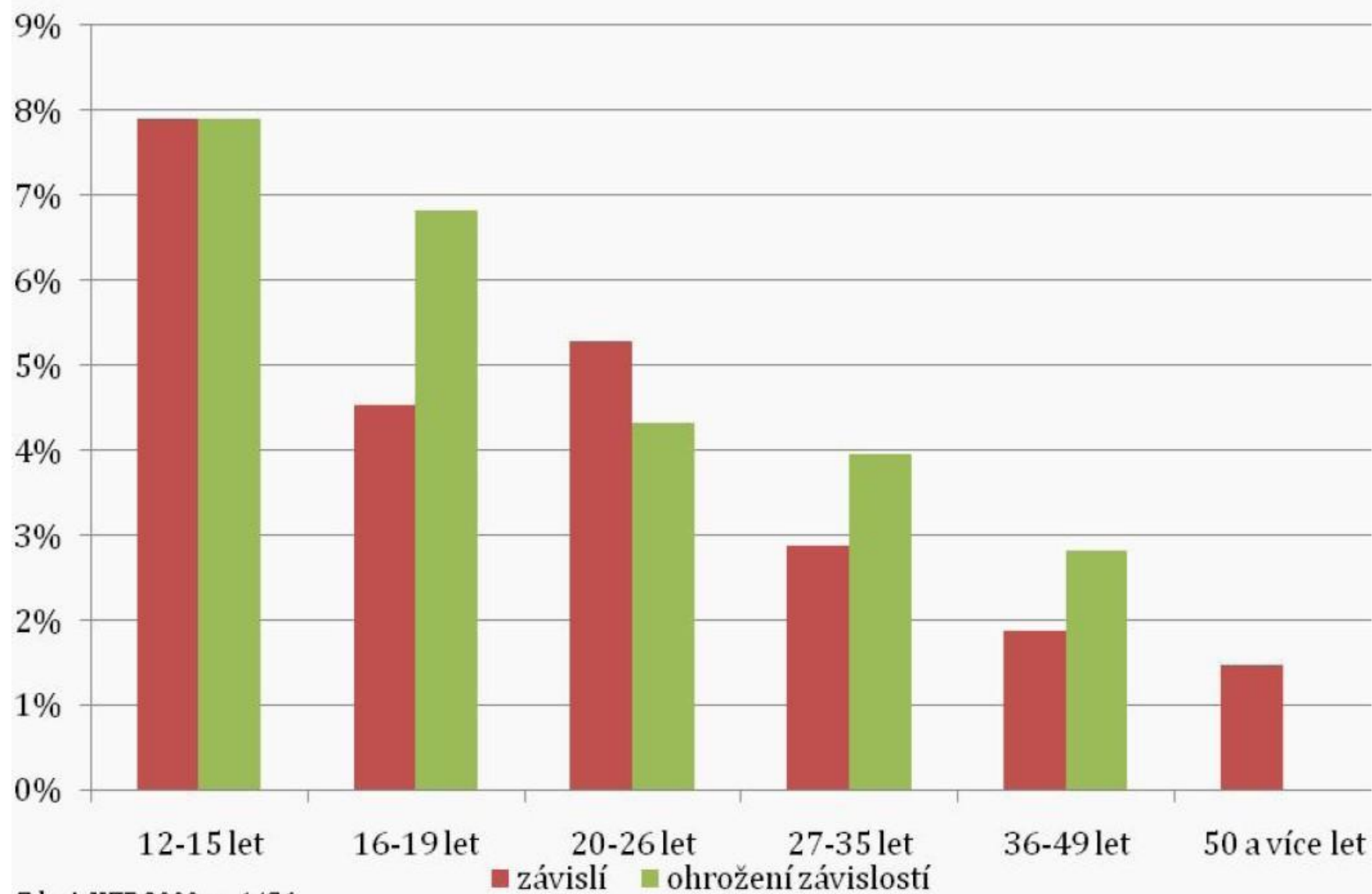
(Šmahel et al., 2007, 2008)

Hraje denně on-line hry - věková skupina 12 - 18 let



Zdroj: WIP 2007

Prevalence závislých a závislostí ohrožených osob ve věkových kategoriích



Zdroj: WIP 2008, n=1476



Musí tě od hraní her nebo internetu někdo někdy odtrhnout?



100 žáků (11-12 let), chodících do 4. a 5. třídy

	Ne		Ano, občas		Velmi často	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
dívka	27	52,9%	22	43,1%	2	3,9%
chlapec	3	6,4%	32	68,1%	12	25,5%



Závislostní potenciál počítačových her

- rozdíly v návykovosti herních aktivit
 - návyk vzniká působením určitých osobnostních faktorů, situace a konkrétní aplikace
- návykovost – míra pohlcení + touha a možnost opakovat:
 - zejména **interaktivní** aplikace
 - umožňující experimenty s **identitou**
 - poskytující **uspokojení** opakovaně
- **„Flow fenomén“** – zážitek plynutí, pohlcení
 - změněný stav vědomí, úplné pohlcení pozornosti prováděnou činností
 - společný více typům návykového chování
 - subjektivní pocit změny plynutí času, prožitek sebeuspokojení a sebeúčinnosti
 - vysoká míra vzrušení, riskování na hranici vlastních schopností



Typy návykových her

- **RPG** (role-playing game) - hra na hrdinu
 - identifikace a fantazijní, symbolické uspokojení
 - např. Dungeons and Dragons, Fallout
- **MUD** (multi user dungeon / domain)
 - **chat** – experimenty s identitou, experimenty se vztahy
 - hráči se neznají osobně → věrohodnost role
- **MMORPG** (massive-multiplayer online RPG)
 - hra na hrdiny o více hráčích
 - např. Ultima Online, **World of Warcraft**, Everquest, Final Fantasy
- **FPS** (first person shooter) – akční
 - vysoká míra pohlčení
 - např. Wolfenstein 3D, Doom, Quake, Half-Life, Counter-Strike
- **Strategie** – např. Age of Empires + **Simulátory** – např. SIMS



World of Warcraft





World of Warcraft





DOOM





SIMS 2





Age of Empires III





Rizikové rysy počítačových her

- **konečnost hry** – každá hra má cíl, kterého musí hráč dosáhnout
 - snaha o dosažení „konce“ za každou cenu → hra ukrájuje čas hráče, i když nových podnětů při hraní nepřibývá (pouze se způsob dosažení cíle stává více náročným)
- **nekonečnost hry** – u her typu RPG
 - příběh hry se stále rozvíjí a hráče více a více pohlcuje
 - „prohra“ znamená mnoho, protože hráč postavu „vyplal“ a šzil se s ní
- **možnost nekonečného opakování**
 - většinu her lze hrát stále znova od začátku do „smrti ve hře“, při opakování hry se většinou nijak nemění podmínky, za jakých hra probíhá
 - osvojení strategie řešení problémů, která neodpovídá realitě
- **herní pravidla** – omezený počet, pochopitelnost, zvládnutelnost
 - skutečnost jasná pravidla nemá → relativní bezpečí počítačového světa, zjednodušení
- **individuální charakter hraní** – i při hraní her po internetu jsem u počítače sám
 - pocit intimity, důvěrnosti, uzavírání se do světa počítače, soupeřivost, hostilita
- **realnost herního prostředí** – zvyšující se možnosti technologií
 - nebezpečí učení nápodobou (zejm. do 12 let – konkrétní myšlení) a přebírání nevhodných způsobů řešení – zejm. agresivita

(volně podle Chlumský, 2002)



Zranitelnost

- **věk:**

dětství – nejvyšší zranitelnost

- do 12 let – konkrétní myšlení (neschopnost abstrakce) – ovlivnění vnímání skutečnosti

adolescence – vývojový úkol:

- experimentování s identitou, navazování intimních vztahů, separace od rodičů (vs. závislost na nich)

- aktuální situace, zátěž, frustrace a zvládací strategie
- přítomnost jiné duševní poruchy, souvislosti pozorovány zejm. s afektivními a návykovými



Negativní vlivy hraní PC her

častí hráči (15 a více hodin týdně):

- méně čtou
- méně se věnují škole – jsou méně zodpovědní
- mají méně vztahů s vrstevníky
- spíše než o závislost jde vzhledem k vývojovému období o doplnění a saturaci frustrovaných oblastí
- symbolické odvrácení od společnosti – sedí u monitoru zády do místnosti



Násilí, agrese a hry

- na vliv násilí ve hrách 2 názory:
 - a. teorie sociálního učení – imitace
 - b. teorie katarze
- extrémně agresivní hry => úzkostnost
hostilnost
nižší míra empatie
- velký vliv IQ a setting tzn. nastavení okolí na vliv agrese ve hrách na jedince – jde především o celkovou konstelaci spíše než o jeden faktor



Agresivita a pohyb ve virtuálním prostoru

- z několika výzkumů vyplynulo, že **agresivita je přímo úměrná době strávené před obrazovkou** (televizní, počítačovou) a nesouvisí přímo s obsahem sledovaným na obrazovce
- fenomén odpoutání, vytržení à virtualizace skutečnosti



Vliv na osobnost

Jsou známy jen všeobecné trendy

- s rostoucí dobou hraní:
 1. klesá sebehodnocení
 2. klesá výkonová motivace – více se orientuje na ego, méně na výkon
 3. klesá míra svědomitosti a zodpovědnosti
 4. více se objevuje ambivalentní attachment – nejistá úzkostná citová vazba mezi dítětem a blízkými osobami (jako dospělí jsou méně důvěřiví, skromnější a žárliví)



Rizika hraní počítačových her

- **Nácvik a prožitek násilí, agrese**
 - násilí je spojováno se smíchem a s pocitem úspěchu
 - zvýšená pohotovost k agresivnímu chování při řešení náročnějších situací nebo konfliktů, pokud není dostatečně vybaven jinými vzorci chování
- **Změna životního stylu**
 - změna postojů, hodnot, zájmů
 - jednostrannost „pařanů“, sociální „zakrnělost“, deformace v komunikaci, v sociálním cítění
- **Změny prožívání**
 - sebe sama, svého tělového schématu
 - hranice reálného a virtuálního světa



Rizika nadměrného hraní I.

- **virtuální nevolnost**

- neschopnost adekvátně koordinovat své pohyby (pády, narážení do věcí, špatný odhad vzdálenosti)
- styl života s pohybovým omezením vede k neohrabanosti, neobratnosti

- **neuvědomování si reality času**

- pohlcení vede k postupnému prodlužování času věnovaného hře

- **únik z reality**

- hra vytváří prostředí, do kterého lze uniknout před problémy v reálném životě
- vnoření se a bytí ve hře může vést ke snížení schopnosti rozlišit realitu od simulované reality, vést ke stírání rozdílu mezi hráčem a postavou ve hře



Rizika nadměrného hraní II.

- **simplifikace a schematičnost**
 - prostředí hry osvobozuje od komplexních vazeb, jimiž se reálný svět vyznačuje
 - hráč má menší schopnost akceptovat ambivalence, vnímá černobíle
 - může volit zkratkovitá řešení
- **výlučnost**
 - svět her je přístupný jen někomu – omezování sociálních vazeb
- **fenomén save & load**
 - možnost neomezeného opakování (nebo mít „více životů“) může vést k rizikovějšímu chování v reálném světě



Případy úmrtí v souvislosti s hraním





Nebezpečné jevy spojené s ICT komunikací

- Cyber grooming
- Cyber stalking
- Cyber bullying (kyberšikana)
- Phishing a Pharming
- Spam a hoaxing
- Happy Slapping
- SMS Spoofing



Cyber grooming

Chování, které má v dítěti vyvolat falešnou důvěru a připravit ho na schůzku, jejímž cílem je oběť pohlavně zneužít. Grooming v širším slova smyslu označuje více druhů manipulativního chování (terorismus apod.).

Cyber grooming je vázán na veřejný chat (65 %) či messengery (25 %).

Groomeři:





Cyber stalking

Stalking (pronásledování) - opakované a stupňované obtěžování, které může mít řadu různých forem a různou intenzitu.

Pronásledovatel svou oběť například bombarduje SMS zprávami, e-maily, telefonáty či "dárky", jež oběť nechce.

Ve spojení s využitím ICT u útočníka hovoříme o termínu cyberstalking.





Kyberšikana

Kyberšikanu (cyberbullying) definujeme jako zneužití ICT (informačních komunikačních technologií), zejména pak mobilních telefonů a internetu, k takovým činnostem, které mají někoho záměrně vyvést z rovnováhy, ponížit jej, psychicky mu ublížit.

Je to tedy jedna z forem šikany.



Kyberšikana je šikana, která je realizována prostřednictvím mobilních telefonů a internetu. Kyberšikana také posiluje klasické formy šikany.



Phishing a pharming

Phishing je druhem nebezpečných komunikačních praktik, zaměřených na krádež citlivých osobních údajů - např. PIN kódu a čísel platebních karet, hesla a údaje k bankovnímu účtu a další informace, které by mohly být zneužity.

V ČR například Česká spořitelna apod.





Hoax a spam

Hoax = poplašná zpráva, jedná se o druh spamu (nevyžádané pošty).

Přibližně 80 procent dětí (6-15 let) hoaxy přeposílá dál, čím umožňuje jejich šíření. Děti si rovněž hoaxy velmi často čtou. V kombinaci s nekritickým přístupem k hoaxu pak často hoax u dětí vyvolává strach, obavy, nedůvěru, tj. působí na jejich psychiku (např. ***infikované jehly v tramvaji, AIDS z kontaminovaných potravin, jedovatí pavouci v koupených palmách*** apod.)





Cyber grooming v Česku 2005-2007: 21 zneužitých chlapců

- Květen 2009: Pětatřicetiletý Pavel Hovorka půjde za zneužívání nezletilých chlapců na šest a půl roku do vězení. Rozhodl o tom dnes Vrchní soud v Praze. Zmírnil tak únorový verdikt pražského městského soudu, který mu vyměřil osmiletý trest. Případ jednoho chlapce, kterému měl Hovorka způsobit újmu na zdraví, však soud vrátil k novému projednání.
- Muž se se svými oběťmi seznamoval přes internet a některé z nich poté nutil k pohlavnímu styku. Vydíral je nebo jim nabízel peníze.





Příklad konkrétního postupu – cyber grooming

- 1. Vzbuzení důvěry a snaha izolovat oběť**
(citlivá témata, izolace od rodičů a kamarádů, získání materiálu k vydírání – např. foto či citlivá informace)
- 2. Podplácení dárky či službami, budování kamarádského vztahu** (peníze, kredit, hračky, oblečení, počítačové hry)
- 3. Vyvolání emoční závislosti oběti na osobě útočníka**
(sdílení tajemství, exkluzivní přátelství, propracované vydírání)
- 4. Osobní setkání + důsledky**
(park, ZOO, kino, diskotéka, klub, byt groomera)



Kyberšikana v Česku

- s kyberšikanou se setkalo nebo ji přímo zažilo 22 % žáků
 - 45 % z nich o tom někoho informovalo,
 - přičemž 24 % lidí, kterým to oznámili, reagovalo bez zájmu, nechtěli pomoci
- 70 % žáků si myslí, že je kyberšikana hodně rozšířená
- reakce na kyberšikanu: 22 % respondentů se domnívá, že by hledalo pomoc nebo by vypomohlo kamarádovi, 78 % uvedlo, že by upadli do deprese
- 72 % českých žáků nahrává jiné osoby prostřednictvím mobilních telefonů: nejčastěji nahrávají kamarády, spolužáky, sourozence, dále rodiče či jiné členy rodiny, učitele si nahrálo cca 8 % respondentů
- téměř polovina (48,74 %) respondentů s nikým o řešení kyberšikany nikdy nehovořila ani se o tom nedozvěděla z jiného zdroje (např. z médií).
- více než třetina dotazovaných (36,56 %) žáků nebyla seznámena s nějakými pravidly týkajícími se chování spojeného s využíváním mobilního telefonu.



Čím se kyberšikana odlišuje od klasické šikany

- S kyberšikanou se můžeme setkat **kdykoli** (24/7) a **kdekoliv** (i na jinak bezpečných místech)
- Kyberšikana může mít **velmi početné publikum**
- **Profil násilníka a oběti** – nezáleží na věku, pohlaví, síle, ani sociálním statutu útočníka ani oběti
- **Anonymita** útočníků
- Útočník **nemá zpětnou vazbu**
- **Obtížnější kontrola**
- Může být **způsobena i neúmyslně**
- **Nemusí se odehrávat opakovaně** – útočníkovi stačí umístit materiál na internetu a o jeho rozšíření se postarají jiní



Rady pro děti

- **nereagovat** – tzn. neodpovídat agresorovi, protože konstruktivní debata není stejně možná
- **uložit**, vytisknout, popř. jinak uchovat emaily, SMSky, apod. jako důkazní materiál.
- **změnit svou virtuální identitu** – vystupovat pod jinou přezdívkou, vytvořit si jiný email, změnit SIM kartu...
- **nikde neuvádět svou skutečnou identitu** – jméno, věk, adresu, telefon... žádné údaje o sobě a blízkých, podle kterých bychom byli pro agresora identifikovatelní. Vystupovat pod obecnou nic neříkající přezdívkou.
- v případě, že se stanu obětí kyberšikany, **zkusit vypátrat, kdo je agresor** (prohlédnout si jeho osobní údaje, apod.)
- kontaktovat poskytovatele serveru ze kterého nás agresor šikanuje a zamezit mu přístup
- **svěřit se rodičům**
- **svěřit se učitelům**



Základní pravidla pro rodiče

- Snažte se ochránit své děti před nepříjemnými zkušenostmi – **ukážete jim, jak si chránit vlastní soukromí** a respektovat soukromí ostatních.
- Naučte děti, aby **na urážlivé zprávy neodpovídaly**.
- Pomozte dětem pochopit, jaké zprávy a způsoby chování **vyvolávají u ostatních nepříjemné pocity** a jak lze těmto situacím zabránit.
- Přesvědčte se, že si děti ve svém seznamu kontaktních adres umí **zablokovat příjem zpráv od určitého odesilatele**.
- **Urážlivé zprávy si ukládejte**, můžete je potřebovat jako důležitý důkaz.
- Zjistěte si, jaká opatření proti šikaně přijala škola vašeho dítěte. Při potírání klasické šikany a šikany na internetu spolupracujte s učiteli i s ostatními rodiči.
- **Bud'te v kontaktu s lidmi z okolí vašeho dítěte** – seznamte se s jeho kamarády, jejich rodiči, učiteli i spolužáky.
- Ved'te svoje děti k tomu, aby vám **řikaly o každé zkušenosti** z internetového & neinternetového světa, **která jim dělá starosti**. Ujistěte je, že jste zde pro ně i tehdy, když z neopatrnosti provedou něco špatného a že společně naleznete řešení!
- Ujistěte své děti, že **pokud je někdo obtěžuje, nikdy to není jejich vina**.



Pravidla prevence pro učitele

- **Zjistěte rozsah problému** (dotazníky, rozhovory)
- **Učte studenty tomu, že všechny formy šikanování jsou nepřijatelné, a že kyberšikana** může být předmětem disciplinárního řízení nejen uvnitř školy.
- **Vymezte jasná pravidla používání Internetu, počítačů a ostatních elektronických zařízení.**
- **Využívejte vrstevnického prvku. Dejte prostor** starším spolužákům, aby vedli přednášky pro své mladší kolegy a sdíleli s nimi své zkušenosti.
- **Konzultujte se svým vedením vhodné postupy** při řešení případů kyberšikany ještě PŘEDTÍM, než k nim dojde. Vytvořte alternativní plány.
- **Zahrňte pojem „kyberšikana“ do školního řádu a preventivního programu.**
- **Nainstalujte do počítačů ve školních učebnách software, který bude blokovat** vámi zadané webové stránky.
- **Pěstujte pozitivní školní klima.**
- **Vzdělávejte se, vzdělávejte své blízké okolí.**
- **Stanovte ve své škole „specialistu na kyberšikanu“.**



Pravidla řešení pro učitele

- **Důkladně vyšetřete všechny incidenty.**
- **Zajistěte si podporu a pomoc externího pracovníka.**
- Jakmile identifikujete agresora/y, **zvolte takové řešení, které je odpovídající závažnosti** prohřešku a důsledkům, které způsobil.
- **Informujte rodiče kyberagresora o tom, že chování jejich dítěte je bráno vážně a na vaší škole nebude tolerováno.**
- **Poučte rodiče o tom, že mohou kontaktovat právníka.**
- V případech, kdy se kyberšikana odehrála prostřednictvím mobilního telefonu, **kontaktujte mobilního operátora.**
- **Ponechávejte si všechny důkazy kyberšikany** (snímky obrazovky, zprávy, záznamy...).
- **Kontaktujte a spolupracujte s MySpace, Facebookem, nebo jakýmkoli jiným webovým prostředím, kde ke kyberšikaně došlo.**
- **Poproste o radu ostatní školy, jak ony v minulosti řešily podobné případy.**
- **Používejte kreativní strategie neformálních řešení, obzvláště v případech méně závažných forem kyberšikany.**



Obecná doporučení

- sledovat nové technologie, módní trendy a populární kulturní změny
- hlídat možné projevy závislosti na technologiích (podrážděnost při odebrání...)
- instalovat filtrující software, tzv. „rodičovský zámek“
- sledovat útratu za telefon
- zajímat se o obsah rozhovorů a virtuální „přátele“
 - vyhnout se online aférám (má jedinec problémy s úrovní emoční hloubky a intimity v komunikaci tváří v tvář s druhým, ale ne online?)
- hledat pomoc v případě, že se věci dostávají mimo kontrolu
- **budovat důvěru**



Další obecné zásady

- Neuvádějte nikde své osobní údaje
- Chraňte své soukromí
- Buďte obezřetný k internetovým známostem
- Pozor na schůzky sjednané po internetu
- Poznávejte internet spolu s dětmi
- Poznávejte jak dítě používá internet
- Mluvte s dětmi o internetu
- Stanovte pravidla používání internetu
- Buďte k internetu zdravě kritičtí a uče to své děti
- Nekritizujte internetové bádání dětí
- Hlaste internetový obsah, který se vám jeví jako nezákonný
- Posilujte dodržování internetové etikety (netikety)
- Kladné stránky internetu převažují nad těmi zápornými



Užitečné odkazy pro prevenci

- <http://www.e-bezpeci.cz>
- <http://www.saferinternet.cz>
- <http://proti-sikane.saferinternet.cz>
- <http://www.minimalizacesikany.cz>
- <http://www.poradenskecentrum.cz/>

- Kyberšikana a její prevence - příručka pro učitele. Plzeň: Člověk v tísni, o.p.s. Statutární město Plzeň, 2009
(http://www.varianty.cz/download/pdf/texts_160.pdf)
- Příručka pro rodiče, jak zajistit bezpečnost dětí na internetu
(http://www.saferinternet.cz/data/articles/down_696.pdf)



- porucha je **ego-syntonní** (odpovídá vědomému přání v daném okamžiku)
- chování má **sebeuspokojující charakter** (v daném okamžiku se při provádění cítí dobře)
- léčba bývá zahájena až v okamžiku, kdy postižený sám definuje své chování jako problémové
- cílem je většinou **úplná abstinence** od daného chování – hraní (ne od internetu nebo PC)



1. režimová léčba

- využívá stejných principů jako rezidenční léčba závislostí

2. psychoterapie

- motivační rozhovory
- práce s rodinou
- změna životního stylu
- rozpoznávání spouštěčů (vyhýbání se nebo lepší zvládnání)
- prohlubování sebeuvědomění
- prevence relapsů

3. kauzální léčba: symptom jiné duševní poruchy



Uzdravovací strategie (Young, 1996)

1. Uvědom si, o co přicházíš

- Napiš seznam činností, které nemůžeš kvůli hraní provozovat.
(vzpomeň si, co jsi dělal dřív – bylo to tvé rozhodnutí se toho vzdát, stejně tak i vzdát se hraní může být tvé rozhodnutí...)
- Ohodnot' každou činnost:
 - 3 – velmi důležité
 - 2 – důležité
 - 1 – nedůležité



Uzdravovací strategie (Young, 1996)

2. Spočítej, kolik času hraním trávíš

- Rozděl své hraní na jednotlivé aktivity a podrobně popiš, kolik času denně, týdně, měsíčně ti zaberou

3. Používej time-management strategie

- Udržuj a kultivuj alternativní aktivity, hoby
- Identifikuj obvyklé schéma hraní a praktikuj opak
- Najdi externí „stopky“, zaměstnej se a dodržuj svůj plán
- Naplánuj si své hraní na týden dopředu a dodržuj svůj plán



Uzdravovací strategie (Young, 1996)

4. Najdi si podporu v reálném světě

- Pomáhá přiznat si problém, identifikovat reálné potřeby, které může hraní kompenzovat

5. Identifikuj spouštěče

- Když se chystám hrát, cítím se.....
- Jakmile začnu hrát svou oblíbenou hru, cítím se.....

6. Udělej konkrétní kroky k nápravě vzniklých problémů

- Vymysli strategie, jak vyřešit problémy způsobené nadměrným hraním a aktivně je začni realizovat



7. Naslouchej svým (automatickým) hlasům o popírání problému

- popírání
- bagatelizace problémů
- obviňování
- omlouvání
- racionalizace
- útočení



Svépomocná podpora a léčebny

- **OLGA: On-Line Gamers Anonymous**
 - <http://www.olganonboard.org/>
- **Smith & Jones GAMESTERDAM clinic**
 - otevřena 1. července 2006 v Amsterdamu
 - <http://www.smithandjones.nl/>
- v Číně od roku 2005 několik klinik – pro závislé na počítačích, internetu a online hraní
 - kromě režimové léčby využívají i averzivní terapii (elektrošoky asociované s hraním)



- „Nadměrné hraní videoher a počítačových her je odměňující chování, které se může prostřednictvím posilujících mechanismů stát u dětí hlavní a neadekvátní zvládací strategií pro negativní emoce jako jsou frustrace, nejistoty a strachy.“

(Grüsser, 2005)



Použitá literatura

1. Blehm, C., Vishnu, S., Khattak, A., Mitra, S., & Yee, R.W. (2005). Computer vision syndrome: A review. *Survey of Ophthalmology*, 50(3), 253-262.
2. Brenner, V. (1997). Psychology of computer use. XLVII. Parameters of Internet use, abuse and addiction: the first 90 days of the Internet Usage Survey. *Psychological Reports*, 80, 679–882.
3. Griffiths, M. (1991). The Observational Study of Adolescent Gambling in Uk Amusement Arcades. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 1, 309-320.
4. Griffiths, M. D., & Hunt, N. (1998). Dependence on computer games by adolescents. *Psychological Reports*, 82, 475-480.
5. Grusser, S. M., Thalemann, R., Albrecht, U., & Thalemann, C.N. (2005). Excessive computer usage in adolescents - results of a psychometric evaluation. *Wiener Klinische Wochenschrift*, 117(5-6), 188-195.
6. Chlumský, J. (2002). Závislost na počítačových hrách. *Prevence sociálně patologických jevů*, 5-6, 21-24.
7. Chou, C., Condrón, L., & Belland, J. (2005). A Review of the Research on Internet Addiction. *Educational Psychology Review*, 17 (4), 363-388.
8. Keepers, G. A. (1990). Pathological Preoccupation with Video Games. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 29, 49-50.
9. King, S. A. (1996). Is the Internet Addictive, or Are Addicts Using the Internet? Retrieved at March 30, 2006 from <http://www.concentric.net/~Astorm/iad.html>
10. Kubey, R. & Czikszentmihalyi, M. (2002). Television addiction is no mere metaphor. *Scientific American*, 286, 74-80.
11. Pokorný V., Telcová J., & Tomko A. (2002). Patologické závislosti. Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, Brno.
12. Rauterberg, M. (2004). Positive Effects of Entertainment Technology on Human Behaviour. In: Jacquart, R. (Ed.) *Building the Information Society*. Kluwer Academic Press, 51-58.
13. Shotton, M. A. (1991). The Costs and Benefits of Computer Addiction. *Behaviour & Information Technology*, 10, 219-230.
14. Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychology & Behavior*, 7, 321-326.
15. Šmahel, D., Blinka, L., Ledabyl, O. (2007). MMORPG playing of youths and adolescents: addiction and its factors. Vancouver, AOIR 2007
16. Šmahel, D., Blinka, L., Ledabyl, O. (2008). Playing MMORPGs: Connection between addiction and identifying with a character. *Cyberpsychology and Behavior*, 11, 480-490
17. Wieland, D. (2005). Computer Addiction: Implications for Nursing Psychotherapy Practice. *Perspectives in Psychiatric Care*, 41 (4), 153-161.
18. Wikipedia: http://en.wikipedia.org/wiki/Game_addiction (2.6.2007)
19. Young, K. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. In: VandeCreek, L., Jackson, T. (eds.), *Innovations in clinical practice: a source book*. Vol. 17. Sarasota, FL: Professional Resource Press, pp. 19–31.
20. Young, K. S. (2004). Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*, 48, 402-415.
21. Young, K. S., & Rodgers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 25–28.



Děkuji za pozornost.

vacek@adiktologie.cz