

# MŮJ ŽIVOT V POČÍTAČI

## Článek k projektu

### Prevence závislosti na internetu a počítačových hrách u studentů ČVUT Centra informačních a poradenských služeb ČVUT v Praze

Fenomén dnešní doby je být neustále k dispozici. Online jsme kdykoliv a kdekoliv a všechny funkce, které potřebujeme, se mohou skrýt jen v jednom malém přístroji. Život bez připojení si mnozí neumí již ani představit a bez chytrého telefonu by nedokázali normálně žít.

Chytrý telefon nás provází životem takzvaně 24/7, 365 dní v roce. V telefonu máme kalendář, práci i zábavu a díky chytrým aplikacím si můžeme sledovat i životní funkce, ženy cyklus, počet kroků, co jsme ušli, počet kalorií, co jsme snědli a kolik kalorií si můžeme ještě dnes dovolit, jak kvalitně a dlouho jsme spali a kde všude jsme se pohybovali - prakticky vše v jednom. Jsme neustále připojeni. Takzvaná hyperkonektivita však s sebou přináší mnohé nástrahy.

Technika jde velice rychle dopředu, ale lidská psychika se takovým tempem nevyvíjí a ne každý má schopnost se adaptovat. Je náročné zvládat vše, co si moderní doba žádá a u mnohých jedinců následkem přetížení z velkého množství informací vzniká řada psychických problémů a objevuje se například textofrenie neboli neustálé kontrolování telefonu v očekávání, že přijde nějaká zpráva.

Mezi nejohroženější skupinu uživatelů patří děti a mladiství, kteří se do světa moderních technologií narodili a ty jsou tudíž nepostradatelnou součástí jejich života. Na vysoké škole se nyní nachází studenti, kteří již většinu svého života s moderními technologiemi strávili, a když se podíváme na České vysoké učení technické v Praze, jak už název napovídá sám, studují zde převážně technici, kteří mají k moderním technologiím přeci jen o něco blíže než většina populace.

V Centru informačních a poradenských služeb ČVUT vznikla i na základě zkušeností se studenty v poradnách obava, že závislost na internetu a počítačových hrách trápí větší množství studentů, než by bylo zdrávo. Vznikl proto projekt Prevence závislosti na internetu a počítačových hrách u studentů ČVUT.

Byl spuštěn test závislosti, kde může student zjistit, zda je závislý či nikoliv (test je možné udělat na adrese [www.cips.cvut.cz/test-zavislosti](http://www.cips.cvut.cz/test-zavislosti)). Vznikla internetová poradna pro ty, kteří zatím nechtějí vyjít ze známého prostředí internetu, ale rádi by si o své situaci povídali s odborníkem. Písemně mohou studenti konzultovat problematiku závislosti na počítači a počítačových hrách s psycholožkou PhDr. Petrou Vondráčkovou, Ph.D. z Kliniky adiktologie, 1. lékařské fakulty, UK v Praze. Osobně mohou studenti kdykoliv přijít do Centra informačních a poradenských služeb ČVUT, kde vždy naleznou vstřícné poradce, kteří jsou ochotni se jim individuálně věnovat. Individuální pomoc poskytuje poradkyně pro osobnostní rozvoj Eva Helebrantová a dále jsou v Centru nabízeny různé zájmové akce, semináře, přednášky a dílny, ve kterých mohou studenti najít alternativu k sezení u počítače.

Diagnostický test se skládá z 6 otázek, na něž respondent odpovídá vždy buď „ne“, „někdy“ či „často“. Podle počtu odpovědí „často“ na jednotlivé otázky je zjištěna míra závislosti respondenta na internetu a počítačových hrách. Pokud respondent odpoví „často“ na dvě a méně otázek, je

považován za nezávislého, pokud odpoví „často“ na tři až pět otázek, považujeme jej za inklinujícího k závislosti na internetu a počítačových hrách a řadíme ho do skupiny „rizikových“, v případě, že odpoví respondent na všech 6 otázek „často“, je klasifikován jako závislý na internetu a počítačových hrách.

Tabulkové zobrazení způsobu vyhodnocení testu je následovné:

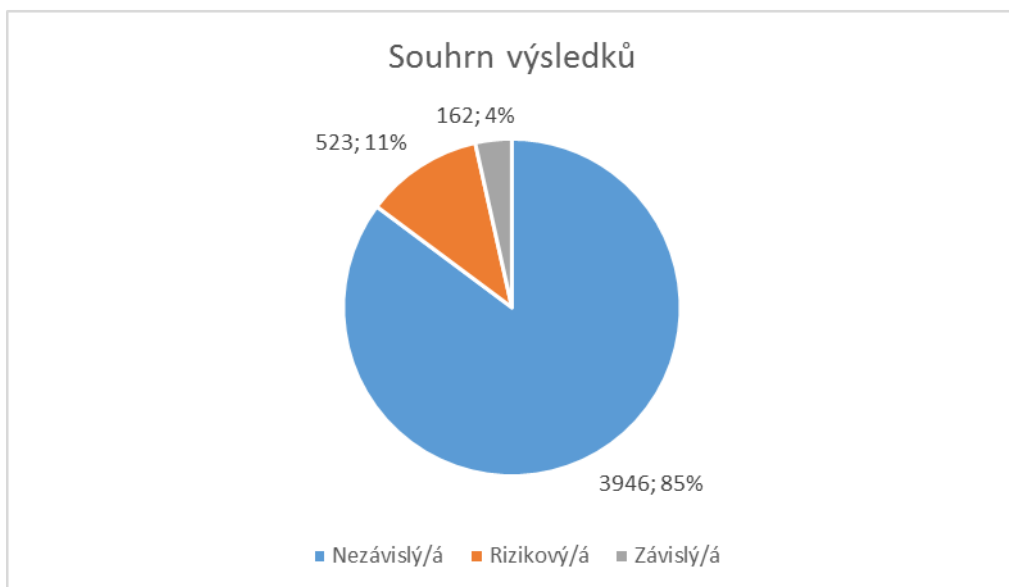
Počet odpovědí často	Výsledek
0	Nezávislý/á
1	Nezávislý/á
2	Nezávislý/á
3	Rizikový/á
4	Rizikový/á
5	Rizikový/á
6	Závislý/á

Tabulka č. 1

6 testových otázek zní takto:

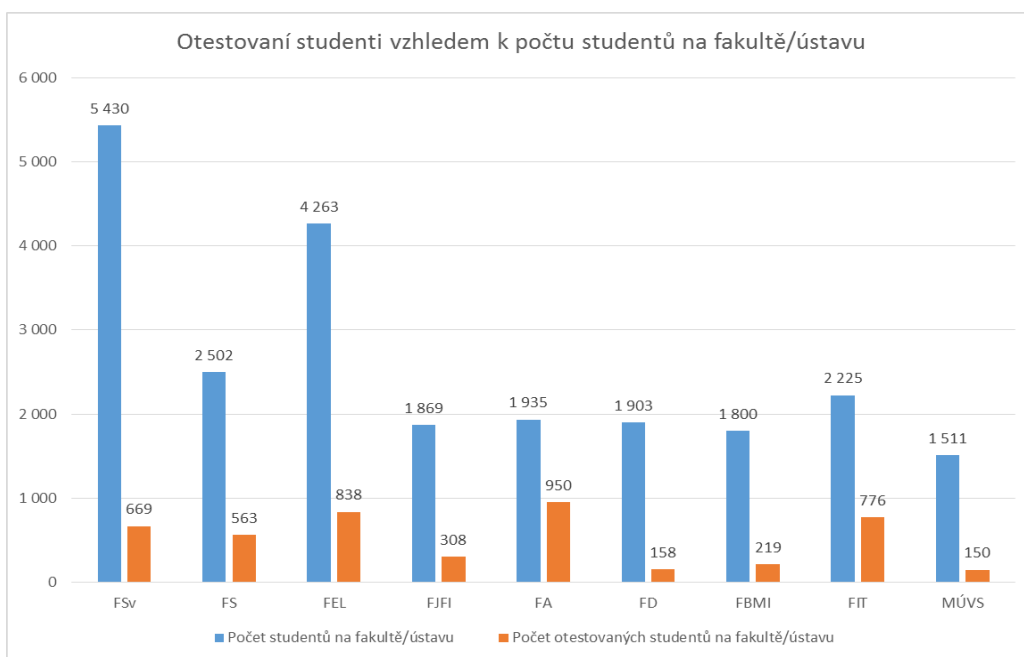
1. Zanedbáváte v poslední době opakovaně Vaši rodinu, přátele, práci, studium či zájmy kvůli času, který trávíte na internetu nebo hraním Vaší oblíbené počítačové hry?
2. Byl/a jste opakovaně neúspěšná ve snaze kontrolovat, omezit nebo přerušit čas, který trávíte na internetu nebo hraním svých oblíbených počítačových her?
3. Přihodilo se Vám, že jste se cítil/a po psychické i fyzické stránce nepříjemně (slabost, neklid, podráždění, nevolnost), poté, co jste se pokusil/a omezit či ukončit užívání internetu nebo Vaší oblíbené počítačové hry nebo jenom při pomyslení, že byste se o něco takového pokusila?
4. Trávíte na internetu nebo hraním počítačových her v poslední době stále více času?
5. Věnujete v poslední době opakovaně většinu nebo velkou část Vašeho času myšlenkám o aktuálním, minulém nebo budoucím dění/aktivitách na internetu nebo ve Vaší konkrétní oblíbené počítačové hře?
6. Použil/a jste v poslední době opakovaně internet nebo svou oblíbenou počítačovou hru jako způsob úniku od Vašich aktuálních problémů nebo jako prostředek ke zbavení se špatné nálady?

Test závislosti je anonymní, data z něho ovšem byla sbírána od května 2015 do prosince 2017, za tu dobu si test udělalo 4 631 studentů všech fakult a ústavů ČVUT v Praze. Z celkového počtu 23 438 studentů na ČVUT v Praze pak test udělalo téměř 20% všech těchto studentů. Výsledkem bylo zjištění, že 85% studentů ČVUT je nezávislých, 11% patří do rizikové skupiny a 4% ze všech otestovaných studentů je závislých na internetu a počítačových hrách. Na výsledky tohoto testu se pak můžete podívat v následujícím grafu:



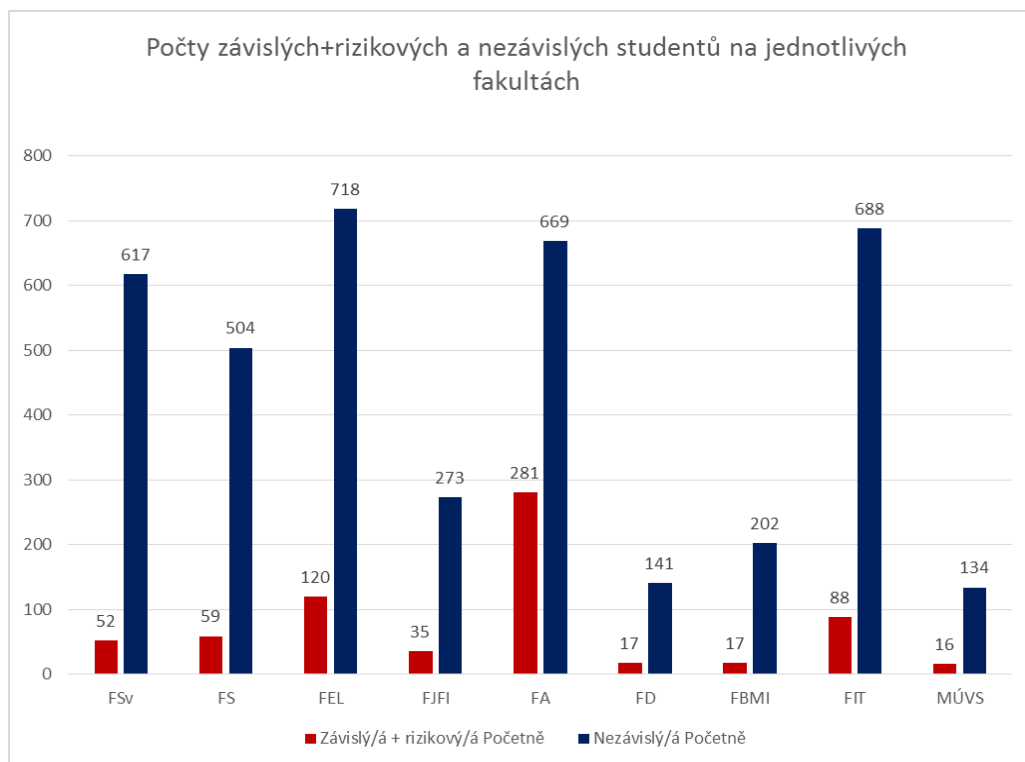
Graf č. 1

Účast na jednotlivých fakultách/ústavu vzhledem k počtu studentů na fakultě je možno porovnat v tomto grafu:



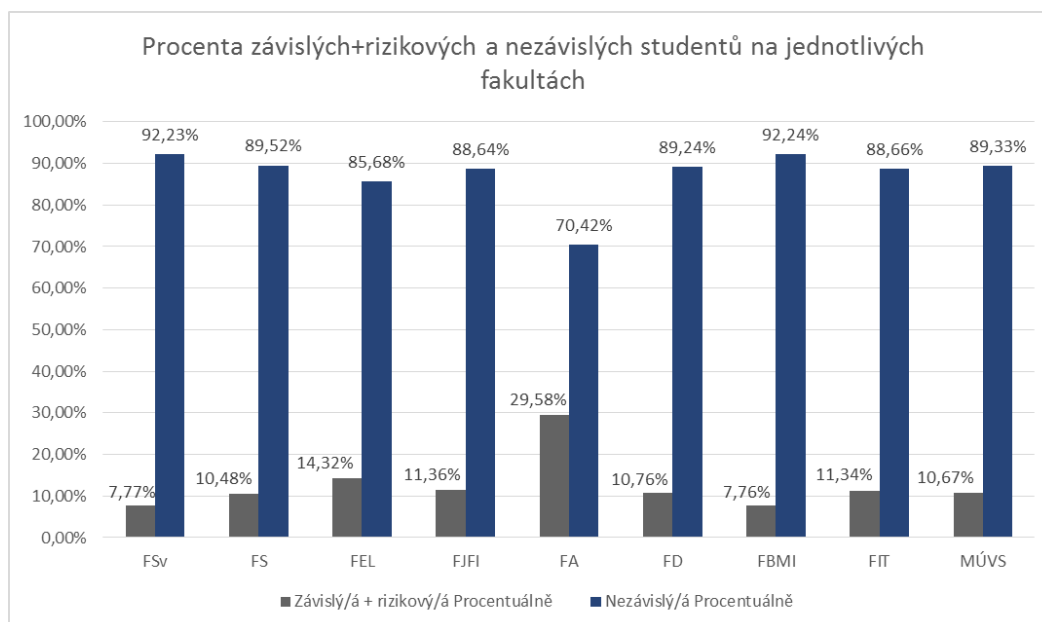
Graf č. 2

Za negativní výsledek je považován nejen verdikt „závislý/á“, ale i „rizikový/á“, proto v následujícím grafu můžete shlédnout sloupové vyjádření součtu těchto dvou negativních výsledků v porovnání s výsledkem pozitivním, který znázorňuje všechny studenty, kteří jsou nezávislí.



Graf č. 3

Aby byla data lépe porovnatelná napříč fakultami a ústavem a byl brán v potaz počet studentů studujících na fakultě a z nich počet studentů, kteří vyplnili test, v následujícím grafu můžete vidět procentuální vyjádření závislých + rizikových studentů a studentů nezávislých.



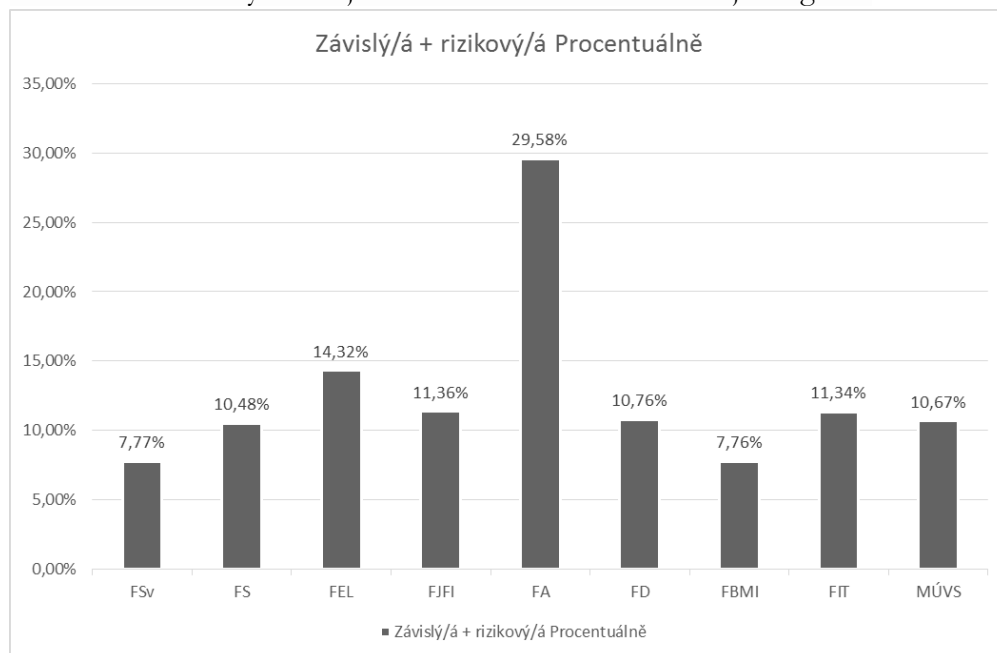
Graf č. 4

Graf zobrazuje velmi alarmující výsledek pro Fakultu architektury (FA), kde závislých a rizikových studentů je téměř 30%, avšak musíme upozornit, že test závislosti je volně přístupný na webových stránkách Centra informačních a poradenských služeb ČVUT a výběr

fakulty/ústavu závisí čistě na respondentovi a pokud člověk chce jít ihned k testování, klikne většinou hned na první možnost, kterou je právě FA. Reálný výsledek pro studenty této fakulty tak nemusí být tak alarmující, jak vypadá.

Pokud porovnáme pouze negativní výsledky napříč fakultami/ústavy a víme, že výsledky fakulty architektury mohou být zkreslené, v závěsu s negativním výsledkem přichází Fakulta elektrotechnická s 14,32% závislých a rizikových studentů, dále pak Fakulta jaderně a fyzikálně inženýrská s 11,36% a Fakulta informačních technologií s 11,34%. Poté Fakulta dopravní s 10,76%, Masarykův ústav vyšších studií s 10,67%, Fakulta strojní s 10,48%. Nejlépe pak vychází výsledky u Fakulty stavební a Fakulty biomedicínského inženýrství, kde závislých a rizikových studentů je do 8% ze všech studentů, co si udělali test.

Zobrazení těchto výsledků je možno shlédnout na následujícím grafu:



Graf č. 5

Celkové výsledky potvrdily domněnku, že závislost na internetu a počítačových hrách je u studentů ČVUT v Praze poměrně rozsáhlý problém, z celkového počtu otestovaných studentů patří do rizikové skupiny nebo skupiny závislých studentů celých 15% všech studentů, početně se pak jedná o 685 osob, kteří mají reálný problém.

Studentům, kteří si test udělali a skórovali významně v šesti základních kritériích diagnostického testu, byl oznámen výsledek, že je u nich velmi pravděpodobné, že trpí závislostí na internetu nebo počítačových hrách a jejich chování vykazuje rysy závislosti proto by pro ně bylo prospěšné omezit trávení času na internetu nebo s počítačovou hrou a zároveň jim bylo Centrem informačních a poradenských služeb ČVUT nabídnuto několik možností podpory jako internetovou poradnu vedenou psycholožkou, prostředí CIPS s bezpečným a diskrétním prostředím, kde jsou vstřícní poradci ochotní se studentům vždy individuálně věnovat, osobní konzultace s poradkyní pro osobnostní rozvoj Evou Helebrantovou, diskuzní fórum, kde se mohou podělit o své zkušenosti s informačními technologiemi a vzájemně se inspirovat, jak s nimi žít v souladu a jak je správně využívat a pravidelně pořádané akce Centra informačních a poradenských služeb ČVUT (CIPS), které mohou být vhodnou alternativou trávení volného času.

V průběhu celého akademického roku jsou v CIPS pořádány semináře, besedy, dílny (hudební a dramatická), výtvarné kurzy, přednášky pro všestranný rozvoj (studentské) osobnosti. Program akcí studenti naleznou na webových stránkách CIPS <http://www.cips.cvut.cz/akce>.

Projekt Prevence závislosti na internetu a počítačových hrách bude spuštěn natrvalo na webových stránkách CIPS <http://www.cips.cvut.cz/prevence-zavislosti> a test si může kterýkoliv student ČVUT udělat kdykoliv online z pohodlí domova a nalézt možnosti, jak s výsledkem testu pracovat dále.

Za tým Centra informačních a poradenských služeb ČVUT v Praze zpracovala  
Ing. Tereza Pekařová