




ČESKÉ VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V PRAZE

Masarykův ústav vyšších studií
Katedra inženýrské pedagogiky

Kolijní 2637/2a, 160 00 Praha 6

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Studijní program:	Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Učitelství odborných předmětů
Akademický rok:	2014/2015
Jméno a příjmení, titul/y studenta/studentky:	Nenadállová Šárka, Ing.
Zadávací katedra:	Katedra inženýrské pedagogiky
Téma bakalářské práce v českém jazyce:	Závislost studentů ČVUT na internetu a sociálních sítích
Téma bakalářské práce v anglickém jazyce:	Internet and Computer Addiction of CTU Students
Cíl bakalářské práce: (1 – 2 věty)	Cílem bakalářské práce je zjistit rozsah a zaměření činnosti spojených s používáním internetu a sociálních sítí, včetně subjektivních pocitů závislosti u vybraného vzorku studentů ČVUT.
Stručný obsah, popis tématu, charakteristika jednotlivých částí práce a metod zpracování práce:	<p>Bakalářská práce má teoreticko-empirický charakter.</p> <p>V teoretické části bakalářské práce bude provedena rešerše aktuálních tištěných a elektronických odborných zdrojů, včetně zahraničních.</p> <p>V empirické části bude pracováno s několika hypotézami a bude provedena výzkumná sonda mapující intenzitu používání elektronických médií studenty, specifikace typů činnosti a popis subjektivního zdůvodnění tohoto chování studenty. Výše uvedené problémové okruhy budou řešeny prostřednictvím dotazníků, doplněných o rozhovory s těmi studenty, kteří vyjadřují subjektivní pocity závislosti.</p> <p>Na základě zjištěných údajů budou doporučeny možnosti prevence jevu na dané škole.</p>

Jméno, příjmení, tituly vedoucího/vedoucí bakalářské práce: Doc. PhDr. Dana Dobrovská, CSc.
Souhlas vedoucího/vedoucí bakalářské práce: 24.11.14  (datum, podpis)

Termín zadání práce: 5. prosince 2014
Termín odevzdání práce: 6. května 2015


(datum, podpis)

Ing. Pavel Andres, Ph.D.
vedoucí katedry inženýrské pedagogiky
MÚVS ČVUT



(datum, podpis)

prof. Ing. Vladimír Kučera, DrSc., dr. h. c.
ředitel MÚVS ČVUT

Potvrzení studenta/studentky o seznámení se s podmínkami pro zpracování bakalářské práce.

Datum, podpis: 24.11.2014



**ČESKÉ VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V PRAZE
MASARYKŮV ÚSTAV VYŠŠÍCH STUDIÍ**

Katedra inženýrské pedagogiky

Závislost studentů ČVUT na internetu a sociálních sítích

Internet and Social Networks Addiction of CTU Students

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Autor:	Ing. Šárka Nenadálová
Studijní program:	Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Učitelství odborných předmětů
Vedoucí práce:	doc. PhDr. Dana Dobrovská, CSc.

**Praha
2015**

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jsem pouze podklady (literaturu, webové stránky a dotazníková šetření) uvedené v příloženém seznamu.

Nemám závažný důvod proti zpřístupnění této závěrečné práce v souladu se zákonem 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) v platném znění.

V Praze dne

Podpis:

Poděkování

Za pomoc se svou bakalářskou prací bych ráda poděkovala především své vedoucí, která mě i přes oboustranný časový deficit po celou dobu vedla správným směrem a byla mi vždy ochotně nápomocna při všech úvahách a řešeních problémů. Dále bych ráda poděkovala Kloknerovu ústavu, který mi souběžně s pracovním úvazkem a doktorským studiem umožnil tuto bakalářskou práci napsat. Nesmím také zapomenout na studenty 1. ročníku fakulty architektury, kteří byli tak laskaví a celé dotazníkové šetření byli ochotni absolvovat. V neposlední řadě chci také vyjádřit svůj vděk svým rodičům a přátelům, kteří to se mnou po celou dobu studia a psaní práce zvládli.

ANOTACE

Bakalářská práce zjišťuje rozsah a zaměření činností spojených s používáním internetu a sociálních sítí, včetně subjektivních pocitů závislosti u vybraného vzorku studentů ČVUT.

Bakalářská práce je rozdělena na teoretickou a empirickou část. V teoretické části bakalářské práce je provedena rešerše aktuálních tištěných a elektronických odborných zdrojů, včetně zahraničních. V empirické části je pracováno s několika hypotézami a je provedena výzkumná sonda mapující intenzitu používání elektronických médií studenty, specifikace typů činností a popis subjektivního zdůvodnění tohoto chování studenty. Výše uvedené problémové okruhy jsou řešeny prostřednictvím dotazníků doplněných o rozhovory s těmi studenty, kteří vykazují subjektivní pocity závislosti.

Na základě zjištěných údajů jsou doporučeny možnosti prevence jevu.

Klíčová slova: Závislost, Závislost na internetu, Chenova škála závislosti na internetu, Sociální sítě, Prevence závislosti

ANNOTATION

The bachelor work determines the range and orientation of activities related to the Internet and social network using, including subjective feelings of addiction. A pilot study was conducted on a sample of CTU students.

The bachelor work is divided into theoretical and empirical section. In the theoretical part printed and electronic resource analysis was performed by the author. The empirical part is backed by several hypotheses. There is also a research probe mapping intensity of student electronic media use, specification of activity forms and description of subjective explanation of such behaviour by students themselves. The problem issues mentioned above are analysed through questionnaire data as well as dialogues with those students who expressed subjective feelings of addiction. Based on investigated data preventive procedures are suggested.

Key words: Addiction, Internet and Computer Addiction, Chen Internet Addiction Scale, Social Networks, Internet Addiction Prevention

OBSAH:

1. Úvod	8
2. Teoretická část	9
2.1. Internet	9
2.2. Možnosti internetu	13
2.3. Sociální síť	13
2.4. Pojem závislost	16
2.5. Typy závislostí	20
2.6. Diagnostika závislosti	22
2.7. Terapie a prevence závislostí	36
3. Empirická část	42
3.1. Cíl empirického šetření	42
3.2. Problémové okruhy	42
3.3. Hypotézy	43
3.4. Metody	43
3.5. Zkoumaný vzorek	44
3.6. Výsledky empirického šetření	45
4. Závěr	71
5. Použitá literatura	73
6. Seznam grafů	78

Příloha 1

1. Úvod

Internet je všude kolem nás, je součástí našeho každodenního života. V dnešní době si snad nelze představit člověka, který by internet osobně nepoužíval nebo dokonce nevěděl, co internet je. Rozšířenost internetu je téměř samozřejmou věcí, nicméně fakt, že na internetu může vznikat závislost, je předmětem vědeckých studií přibližně v posledním desetiletí. Přestože si každý uvědomuje, že jsou mezi námi lidé závislí na alkoholu, drogách, automatech, hráčství a podobně, jen málokdo si uvědomuje nebo si chce připustit, že se závislost na internetu mezi tyto závislosti řadí také.

Z tohoto důvodu mě téma závislosti na internetu zaujalo. Internet používám téměř každý den, ať už ke splnění pracovních úkolů či ke studiu, jako zdroj informací, případně pro zábavu. Domnívám se však, že právě z tohoto důvodu existuje velmi tenká hranice, kdy se již jedná o vznik závislosti na internetu a kdy jde o pouhý zdroj informací, poskytující uživateli výhody.

Předložená bakalářská práce má teoreticko-empirický charakter. Obsahem teoretické části je rešerše současné tuzemské odborné literatury, tištěné i elektronické, doplněná o vybrané odborné zdroje zahraniční. Jednotlivé subkapitoly se zabývají charakteristikou internetu a možnostmi jeho využívání, psychologickým fenoménem závislosti a jejích jednotlivých typech, prostředky diagnostiky a prevencí závislostí.

V rámci empirického šetření jsem se zaměřila na studenty Českého vysokého učení technického, studující první ročník jedné z fakult. Celkem bylo osloveno 100 studentů, 5 kohort po 20 jedincích. Prostřednictvím kvantitativně kvalitativních metod, (dotazníku a rozhovorů), jsem provedla výzkumnou sondu na dané téma. Dotazníkové šetření bylo realizováno pomocí taiwanského Chenova dotazníku z roku 2003, jehož prostřednictvím byli identifikováni studenti s rizikem vzniku závislosti. U těchto studentů byl následně proveden rozhovor, který zjišťoval subjektivní pocit závislosti, uvědomění si její příčiny a popis činností, jež k závislosti mohou vést.

Výsledkem výzkumné sondy je jednak reflexe potenciální závislosti u dotazovaných studentů, ale také doporučení terapeutických a preventivních možností.

2. Teoretická část

2.1. Internet

Pro slovo Internet existuje mnoho definic. Například ve Všeobecné encyklopedii (2000) je internet definován jako „celosvětový systém propojení počítačových sítí, které jsou schopny navzájem si vyměňovat data na základě jednotného protokolu. Propojuje instituce nejrůznější povahy i soukromé osoby. Umožňuje komunikaci mezi lidmi a přístup k širokému spektru služeb a informací. Jde o zcela převratný prostředek komunikace na celém světě, proto bývá označován za nejnovější komunikační médium“.

V Strasburger (2002. In: Ledabyl, 2007) je internet definován jako prostředník elektronické komunikace; zdůrazňuje také kombinaci vizuální, zvukové i textové složky do jednoho celku.

David Šmahel (2003) píše, že internet je prostředím bez zábran. Tento fenomén prostředí má pro něj jak pozitivní, tak negativní důsledky pro reálný život, výuku, výzkum a komerci na internetu. Internet je asi nejznámějším a nejčastěji popisovaným jevem ve virtuálním světě.

V diplomové práci Tomčálové (2011, s 26) je internet definován také podle Saka a Sakové (2004), kteří označují internet jako jednu z moderních technologií nejvíce měnících náš život. Zmiňuje rychlý vývoj internetu během posledních let a také rychlé šíření internetu hlavně u mladé generace. V této souvislosti je uveden termín „informační dálnice“.

Zmíněna je zde také definice podle Šmída, jež se domnívá, že internet překračuje definici masového média. O internetu mluví jako o komunikačním prostředí, což není totožné jako komunikační prostředek. Nepopírá, že je internet médium, ale jde o širší pojetí tohoto pojmu. Nejde tedy o prostředek komunikace, ale o celkové prostředí zprostředkávající komunikaci. (Sak, Saková, 2004).

Jak píše Griffinová (2011, s 97), výhod internetu je mnoho. Velké množství mediálních zdrojů, jako jsou radionahrávky či videonahrávky, slajdy nebo data poskytují hledajícímu širokou škálu možností. Internet je v mnoha směrech užitečný, nicméně uživatel mu nesmí věnovat více času, než zamýšlel.

V komunikaci prostřednictvím internetu bývá jako nejčastější výhoda uváděna okamžitá dostupnost komunikace, čas na rozmyšlení odpovědi a větší otevřenost. Internet je také vhodným místem pro ty, jež by se v běžném životě styděli navázat kontakt. Uživatelům však

chybí neverbální komunikace, zejména pro interpretaci přesného významu, což často vede k nedorozuměním. To dává široký prostor pro vznik projekcí. Díky omezením média nám chybí komplexní obraz druhého jedince umožňující promítnutí takových vlastností, které bychom chtěli. Reálné setkání tak může způsobit pocit křivdy.

Přátelství a láska vznikající ve virtuálním prostředí jsou novými fenomény, kterým se psychologové zabývají. Přibližně třetina českých uživatelů má virtuální přátele, které osobně nepoznali. Asi 12 % uživatelů internetu uvedlo, že má 6 a více virtuálních přátel. Přes polovinu dospívajících používajících internet (54 %) ve věku 16 – 20 let uvádí, že mají virtuální přátele, které reálně neznají.

Kolektiv autorů (Subrahmanyam et al., 2001) však upozornil i na možnost snížení množství sociálních reálných kontaktů z důvodu úbytku volného času, který by jedinci jinak věnovali sociálním aktivitám, nebo nahrazení současných nevyhovujících vztahů těmi virtuálními.

Ve výzkumu HomeNet (Kraut et al., 1998) autoři zjistili, že virtuální vztahy jsou ve srovnání se vztahy reálnými ve většině slabší. I samotní uživatelé je popisují jako kratší a povrchnější. Pro vytváření vztahů hraje na internetu významnou roli nepřesná znalost o druhém uživateli. (Šmahel a Konečný, 2006, s 3 – 5).

Často se také mluví o možnosti bezpečného experimentování s identitou, kterou internet přináší (Šmahel, 2005). Podstatou je možnost předstírání jiného pohlaví, věku, atd.

Například Wallace (1999) popisuje tzv. cyklus „MAMA“ (Moratorium Achievement-Moratorium-Achievement), ve kterém se dospělý ze stavu dosažené identity vrací zpět do moratoria, kde některé aspekty své identity upravuje.

Rizikem změn virtuální identity je podle Reid (1998) určitá dezintegrace, k níž na internetu dochází. Ta podle autorky brání rozvinutí úplné, flexibilní osobnosti. Virtuální vztahy a komunikace na rozdíl od reálných postrádají kontinuitu a je z nich snadné odejít. Zatímco v reálném světě bychom ve vztahu zůstali, na internetu je častěji ukončíme, jelikož lidí je na internetu mnoho. Hlavním řešením problému je tedy útěk, což brání rozvinutí flexibilní osobnosti. (Šmahel a Končený, 2006, s 3 – 7).

Historie

První vizi počítačové sítě nalezneme v povídce z roku 1946 (Leinster Murray, 1946).

V únoru 1958 byla založena agentura ARPA (Advanced Research Project Agency- grantová agentura pro řešení krátkodobých projektů v malých týmech), která měla v období studené války zajistit obnovení vůdčího technologického postavení USA. (ARPA/DARPA).

V roce 1962 bylo poradní středisko RAND pověřeno Vrchním velením leteckých sil USA začít s výzkumem zacíleným na zabezpečení spojení mezi vojenskými útvary americké armády pro případ, že by byly současné komunikační prostředky zničeny atomovými útoky.

Jak uvádí Orbis Pictus, v roce 1964 ukončila RAND svůj výzkum a uvedla decentralizovanou síť výkonných počítačů spojující vojenská velitelská stanoviště a předávající mezi sebou nutné údaje. Jelikož byl celý systém koncipován bez centrálního zdroje, nepřítel se nemohl zaměřit na specifickou oblast a zlikvidovat celý systém. První uzlový počítač schopný přenášet informace byl zkonstruován v září 1969 na kalifornské Univerzitě v Los Angeles a v prosinci byly vybudovány další tři uzly, a to u SRI, dále na Univerzitě v Santa Barbaře a na Univerzitě v Utahu. Tato nová počítačová síť byla pojmenována ARPANET.

Tomčálová (2011) popisuje, že tato síť měla 4 uzly a postupně se k této síti začaly připojovat i další instituce, především univerzity. Přidávali se nejen další účastníci, ale vznikaly také nové sítě. V té chvíli již lze mluvit o mezinárodní informační síti Internet. Tento název vychází z anglického „internetworking“, což znamená proces vzájemného napojování. Zkrácenina „internet“ je soustavou navzájem propojených sítí. (Goldsmith, Wu, 2006. In: Ledabyl, 2007).

Ačkoliv byl termín Internet prvně použit již ve vědecké práci Cerfa a Kahna již v roce 1974, až do roku 1982 to nebyl internet tak, jak ho známe dnes. V tomto roce odborníci zdokonalili počítačový jazyk známý jako TCP/IP.

V roce 1991 Berners-Lee rozvinul novou technologii pro distribuci informací na internetu. Tato technologie umožnila jednotlivým uživatelům připojit se od jednoho dokumentu k jinému pomocí odkazů.

V roce 1993 Andreesen a skupina programátorů z Národního Centra pro Supercomputing Applications vyvinula první uživatelsky nenáročný prohlížeč pro World Wide Web nazvaný Mosaic. (Orbispictustop.cz).

V tehdejší ČSFR došlo k oficiálnímu spuštění internetu připojením ČVUT v Praze dne 13. února 1992. (ČT24).

Dle Chapmana (1996) se v roce 1995 internet dostal do povědomí jako hlavní komunikační nástroj. Vědci odhadují, že v polovině devadesátých let bylo 20 - 25 milionů uživatelů internetu

po celém světě. Aktuálnější údaje (Chanson, 1998) uvádí číslo přibližně 100 milionů na konci roku 1997. Podle Howarda (2000) tato kombinace stále se rozšiřujícího množství uživatelů, zvyšujícího se množství uživatelů počítačů a nové počítačové technologie, umožnila přístup k informacím jednoduchým a běžným.

Dle údajů z Orbis Pictus v roce 1996 bylo na světě přibližně 45 miliónů uživatelů internetu. V roce 1999 se počet uživatelů zvýšil na 150 miliónů a za pouhý rok se tento počet zdvojnásobil na 300 miliónů.

V listopadu 2008 mělo připojení k internetu 32 % domácností (Novinky.cz.) a na jaře 2009 mělo přes 90 % domácích počítačů v ČR možnost připojení se k internetu. Nejrozšířenějším typem připojení v domácnostech bylo bezdrátové (36 %), následované pevnou telefonní linkou s ADSL (25 %) a po kabelu (23 %).

Podle Online Computer Library Center v roce 2002 existovalo 8,7 milionu internetových stránek a asi 3 miliony z nich byly veřejně přístupné. Od roku 1998 šlo o nárůst o 11 %. Mezi lety 2000 a 2004 se zvýšil počet uživatelů internetu z 360 milionů na 800 milionů, což je nárůst o 120 %. (www.internetworldstats.com).

Dle Šmahela a Konečného (2006, s 1) je internet v současné době využíván zhruba polovinou české populace, nejvíce dospívajícími (88 % ve věku 12 - 15 let) a vysokoškolsky vzdělanými (76 %).

Se stále narůstajícími možnostmi připojení se zvyšuje také čas strávený na internetu. Na základě výzkumu ze září 2006 používá internet 54 % české populace, 58 % mužů a 49 % žen. Pro střední generaci internet znamená především zdroj informací, pro adolescenty je však mnohem více: je to místo, kde mohou najít přátele, partnera a také měnit svou identitu. Intenzita využívání internetu se v některých případech zvyšuje přímo úměrně nenaplňováním některých potřeb v reálném životě. V takovém případě může virtuální svět poskytnout útočiště pro uspokojení těchto potřeb. (Šmahel a Konečný, 2006, s 2).

2.2. Možnosti internetu

Nejvíce používanou službou dnešní doby jsou webové stránky - WWW. Abychom se na nich lépe orientovali a našli potřebné údaje, jsou používány odkazy. S odkazy většinou pracujeme s pomocí internetových katalogů (např. Centrum) nebo internetových vyhledávačů (např. Seznam, Google, aj.). Uživatelé mohou využívat další služby zajišťované počítačovými programy, které spolu navzájem komunikují pomocí protokolů.

Mezi základní služby Internetu patří:

- WWW – World Wide Web – webové stránky
- E-mail – Electronic Mail, elektronická pošta
- HTTP – Hyper Text Transfer Protocol, sloužící pro přenos hypertextových stránek
- Instant messaging – online komunikace mezi uživateli (např. ICQ)
- VoIP – Voice over Internet Protocol, telefonování pomocí internetu (např. Skype)
- FTP – File Transfer Protocol, slouží pro přenos souborů
- DNS – Domain Name System, systém doménových jmen
- sdílení souborů (například Uložto.cz)
- připojení ke vzdálenému počítači
- a další služby (např. online hry). (www.webzdarma.cz).

2.3. Sociální sítě

Poprvé jsme mohli o sociální síti mluvit v roce 1997 díky projektu Six-degrees, kde uživatelé získali možnost vytvoření svého osobního profilu a seznamu přátel. V roce 2000 byla však služba ukončena. Podle svého zakladatele tento projekt nebyl úspěšný, protože předběhl svou dobu.

Na internetu zjistíme, že sociální síť, (anglicky social network) je služba na internetu, která registrovaným členům umožňuje vytvářet si profil, komunikovat spolu, sdílet informace, fotografie, videa, provozovat chat a další aktivity.

Dle Černé (2012) se můžeme setkat také s označením komunitní web. Osobně se domnívá, že skutečnost nejlépe vystihuje anglický termín „social network“ neboli společenská síť. Social network bývá spojena s existencí přátel, kteří mají určitý vztah. Dnes ale již existují projekty,

kde se tyto skupiny dynamicky mění, třeba podle současné lokality osoby (např. Color). Mezi sociální sítě nepatří jen Facebook či Twitter, ale patří sem také Google Plus, LinkedIn a řada menších projektů, jako již zmíněný Color, Spolužáci, Lidé, LíbimSeTi a mnoho jiných.

Sociální sítě jsou úkazem posledních let a mají velkou oblibu. Jen nejpoužívanější sociální síť Facebook má v současnosti více než 4 200 000 českých profilů. (www.internetoveporadenstvi.cz).

Příklady sociálních sítí dle Černé (2012) a ostatních internetových zdrojů:

- Facebook

Největší sociální síť současnosti vznikla v roce 2004 a má přibližně 900 miliónů uživatelů, nabízí sdílení statusu, přikládání videí, obrázků či odkazů. Základem projektu je zeď, na které se zobrazují informace o činnosti vašich přátel. Síť není tematicky vyhraněná a slouží hlavně ke komunikaci a zábavě. Velký význam mají i hry.

- Twitter

Byl založený v roce 2006, aktuálně má asi 200 miliónů uživatelů. Tato služba slouží především pro miniblogy, umožňuje posílat a číst příspěvky (tweety). Jedná se o textové příspěvky dlouhé maximálně 140 znaků zobrazované na uživatelské profilové stránce a na stránkách jeho odběratelů (followers). Je spojený s mobilní platformou a lze na něm najít nejaktuálnější zprávy ze světa.

- LinkedIn

Je určený pro budování profesní kariéry. Uživatelé zde zveřejňují své životopisy, navzájem se doporučují a získávají reference. Kromě toho zde jsou k dispozici běžné diskuse nebo e-mailové korespondence. Je zde možné tvořit zájmové skupiny, ve kterých probíhá výměna názorů nebo novinek z daného oboru.

- MySpace

Vznikla v roce 2003 a slouží pro profily lidí, ukládání a sdílení multimédií. Jde o druhou nejpoužívanější sociální síť na světě, která patří společnosti Specific Media. V České republice není tak rozšířená jako Facebook, populární je hlavně ve Spojených státech. Každý uživatel zde má svůj prostor k prezentaci. Pomocí velmi intuitivního

editoru si vytvoří svou profilovou stránku, na kterou lze umístit prakticky cokoliv. (www.socialnisite.cz).

- Google Plus

Vznikl v roce 2011 v rámci Google. Nejrychleji rostoucí sociální síť má asi 90 miliónů uživatelů (leden 2012) a umožňuje sdílení fotografií, videí, textu, odkazů či hraní her. Je integrovaná do ostatních služeb Google a propojená s mobilními telefony využívajícími Android. Má spíše formálnější a odbornější charakter. Funkčně se nachází mezi Facebookem a Twitterem.

- Instagram

Je volně dostupná aplikace pro platformu iOS (Apple), Android a Windows Phone 8, která umožňuje sdílení fotografií. K tomu je určena řada filtrů, které lze na pořízenou fotografii aplikovat.

- Ask.fm

Byla založena v roce 2010. Jde o globální sociální síť pro vytváření profilů s možností posílat anonymně otázky.

- Tumblr

Byla založena Davidem Karpem a je vlastněna Yahoo. Je používána především pro mikroblogy.

- Color

Je založen na sdílení fotografií pořízených mobilním telefonem. Prostřednictvím klienta na mobilním telefonu se zobrazí vaše fotografie všem s nainstalovanou aplikací, kteří se pohybují v okruhu asi 45 metrů.

- Foursquare

Jde o geolokační službu založenou na sdílení právě provozované aktivity s ostatními uživateli. Lze jej použít pro setkávání v restauraci, tipy na výlet atp. Systém je doplněn o mnoho dalších prvků, jako je hledání přátel se stejnými oblíbenými místy.

- Spolužáci

Oblíbená česká sociální síť je založená na vazbách ze školy. Lze zde navázat kontakt s bývalými spolužáky, snadno zorganizovat třídní sraz atp. Současně slouží pro komunikaci aktivních tříd, sdílejí se zde studijní materiály, starší písemky atd.

- Lidé.cz

Je česká sociální síť využívaná několika stovkami tisíc lidí převážně z České republiky. Lidé.cz jsou podporováni portálem Seznam a i díky tomu si stále udržují vysokou návštěvnost. (www.socialnisite.cz).

- Líbímseti.cz

Líbímseti.cz je česká sociální síť převážně pro děti a teenagery. Slouží pro internetové profily lidí, jako internetová seznamka, chatovací server a pro blogy. (www.socialnisite.cz).

Dle internetových zdrojů (CheckFacebook) je v současnosti nejznámější a největší sociální síť na světě Facebook s téměř miliardou registrovaných uživatelů (červen 2013). Facebook vznikl v roce 2004. Původně byla určena pro studenty Harvardovy univerzity. Dnes slouží jako platforma pro vytváření osobních, firemních a skupinových profilů a propojování přátel, jako herní server, pro internetová fóra a pro ukládání a sdílení multimédií.

2.4. Pojem závislost

Podle Mezinárodní klasifikace onemocnění (MKN) je závislost:

„Syndrom závislosti je 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 užívat psychoaktivní látku nebo látky. Návrat k užívání látky po období abstinence často vede k rychlejšímu znovuoobjevení jiných rysů syndromu závislosti, než je tomu u jedinců, u nichž se závislost nevyskytuje“.

V díle Griffinové (2011, s 11) se píše, že látkou nebo chováním vyvolávající závislost se může stát cokoliv. Dnešní hektická doba vyvíjí na jedince velký tlak, který může vést k hledání úniku v podobě závislosti. Lidé hledající únik očekávají okamžité zbavení se nepříjemných

pocitů. Krátkodobé pocity štěstí bývají vystřídány depresí, nutkáním opakovat závislé chování a neschopnost odpočívat.

Z věty, kterou uvedl Rostand (1963, s 89): „Nic vědce nedokáže tak uvést na scestí jako ukvapená pravda“, vyplývá, jak složitá definice závislosti ve skutečnosti je.

Také podle Howarda (2000) existuje mnoho jednoduchých definicí závislosti, ale hlavní podstata je těžko zachytitelná. Díky tomu je závislost laickým termínem, přestože je vědci často používána. Spíše než striktní definice závislosti je podle Vaillanta (1982) důležité uvědomění si obtížností její definice. Závislost není něco, o čem by se dalo uvažovat jako o něčem, o čem víme, co to je, pakliže to spatříme.

Závislost může člověka ohrožovat dokonce na životě. Výzkum dokládá, že dlouhodobé vystavení určité látce, aktivitě nebo chování vyvolává závislost změnami ve specifických neuronech centrálního nervového systému. (Griffinová, 2011, s 28).

Podle Nešpora (2003) je jedinec závislý, jestliže se u něj v průběhu jednoho roku objeví minimálně tři z těchto jevů:

1. silná touha užívat látku;
2. potíže v sebeovládání při užívání látky;
3. užívání látky k odstranění tělesných odvykacích příznaků;
4. průkazná tolerance k účinkům látky;
5. postupné zanedbávání jiných zájmů;
6. pokračování v užívání i přes důkaz škodlivých následků užívání.

V Nešporovi (2003) je uvedena i definice Americké psychiatrické asociace uvádějící sedm znaků. Jestliže se alespoň tři z nich během jednoho roku objeví, jedná se o závislost. Jde o tyto znaky:

1. růst tolerance;
2. odvykací příznaky při vysazení látky;
3. přijímání látky ve větším množství nebo delší dobu, než měl člověk v úmyslu;
4. dlouhodobá snaha 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 odpočinkových činností nebo jejich omezení v důsledku užívání látky;

7. užívání látky navzdory dlouhodobým nebo opakujícím se sociálním, psychologickým nebo fyzickým problémům, o nichž jedinec ví a které jsou způsobeny nebo zhoršovány užíváním látky.

Podle Griffinové (2011, s 24, 27) je závislost formou učení se. Jedná se o učení špatným návykům, které narušují správný stav a blokují přirozené zvyky.

Závislost lze také vymezit pomocí následujících symptomů (Griffiths, 1998. In: Tomčálová, 2011):

- Důležitost - příslušná aktivita se stává nejdůležitější v životě, dominuje myšlení, pocitům, chování. Pokud se závislý jedinec své závislosti právě nevěnuje, přemýšlí, kdy se oné činnosti bude věnovat.
- Změna nálady - pokud činnost, na niž jsme závislí, právě nevykonáváme, mění se nám nálada a nejsme schopni se soustředit.
- Zvyšování tolerance - tolerance na určitou dávku látky nebo činnosti se zvyšuje. To znamená, že potřebujeme čím dál víc, aby se dostavil příslušný efekt.
- Abstinenční příznaky - po přerušení činnosti, na niž jsme závislí, se dostávají nepříjemné psychické či fyzické pocity.
- Konflikt - dochází ke konfliktu mezi naší závislostí a okolním světem – rodinou, zájmy, prací, školou apod.
- Recidivy - recidivami se rozumí opětovné návraty do dřívějších stavů vyvolaných činnostmi, na niž jsme závislí. To znamená, že se při dalším kontaktu s předmětem naší závislosti dostaneme do již jednou zažitého stavu podstatně rychleji než při prvním kontaktu.

Mozkové procesy spojené se závislostí

Volkow (2004) uvádí, že závislý člověk ztrácí schopnost vybrat si to, o čem ví, že je správné. V jeho mozku nastávají změny týkající se celé řady mozkových obvodů, především majících na starosti odměňování, motivaci, paměť, zvykání si, stres a sebekontrolu. Dochází k tomu z toho důvodu, jelikož v mozku došlo ke změnám zahrnujícím početné mozkové okruhy, hlavně okruhů majících na starosti pocit uspokojení, vytváření návyků a sebekontrolu. (In: Griffinová, 2011, s 36).

Jak uvádí Griffinová (2011, s 23 - 24), na centrum rozkoše v mozku má vliv návyková látka nebo závislé chování. Přestává fungovat v souladu s ostatními částmi mozku. Úsudek a rozum

ustupují návykům, které mají kontrolu nad centry rozkoše a motivace, ve kterých se vytváří potřeba dosáhnout pocitu uspokojení. Aplikace návykové látky nebo závislé chování mající přivodit příjemný efekt, jsou impulzem šířeným v nervové soustavě pomocí nervových přenašečů (neurotransmitterů). Tak dochází k uspokojení pocitů. Toto řešení pocitů paralyzuje regulační mechanismy mozku. Nervovým přenašečům zprostředkovávajícím rozkoš je vyslán signál, že došlo k uspokojení. Jestliže je tento proces opakován příliš často, potom ztrácí běžné radosti svůj význam. Při tomto opakovaném procesu se snižuje množství neurotransmitterů. Pocity uspokojení produkované nervovými přenašeči při činnostech normálně přinášejících uspokojení nejsou vnímány ve stejné intenzitě. K dosažení stejné úrovně uspokojení je třeba stále silnějších a silnějších impulzů a spouštěčů příjemných pocitů.

Griffinová (2011, s 24) souhlasí s Blumem (2000), že důvodem je také zaznamenávání informací o zdroji příjemných pocitů mozkiem. Když mozek funguje správně, rozhodujeme se na základě tohoto záznamu. U závislého člověka je jedinou motivací obstarání zdroje závislosti. Ostatní motivační faktory a cíle jsou potlačeny. Powledge (2002) se domnívá, že především návykové látky vyvolávají silnější aktivitu nervového přenašeče (glutamátu), jednoho z nejběžnějších neurotransmitterů mozku. Glutamát spolupůsobí s dopaminem v centru rozkoše, kde je návyk kotven. Kalivas (2003) uvádí, že z důvodu toho, že glutamát působí i při ukládání zkušeností do paměti a učení se, pomáhá uchovávat informace umožňující vyvolávat intenzivní touhu a recidivu i po abstinenci.

Vznik závislosti

Jak je uvedeno v Griffinové (2011, s 17, s 20 - 21), zvyky má každý z nás. Dobré zvyky jsou rutinními postupy umožňujícími vykonávat běžné činnosti s minimálním úsilím, pomáhající nám chovat se efektivně. Jakmile se návyk stane neodbytným, stává se závislostí.

Na závislost je nahlíženo různě. V minulosti se termín závislost používal jen v případě nutkové potřeby návykové látky. Závislost byla charakterizována snášenlivostí drogy a abstinenčními příznaky. Dnes jsou závislosti definovány širěji, proto se k nim řadí i přetrvávající škodlivé nebo destruktivní nutkové chování. Většina lidí si neuvědomuje hlavní rys závislosti, tedy její dlouhotrvající stav.

Dle Griffinové (2011, s 22 - 23) má závislost 4 stádia:

1. experimentování anebo užívání návykové látky, aktivity nebo chování;
2. problémové užívání látky, aktivity nebo chování;

3. závislost;
4. recidiva nebo uzdravení.

První stádium je dáno občasným užíváním. Motivem je zvědavost, tlak vrstevníků, potřeba sociálního přijetí, vzdor proti rodičům, chuť riskovat, hledání vzrušení, nuda, touha po příjemných pocitech nebo snaha dobře se pobavit. Osoba v prvním stádiu při nedostatku pocituje jen minimální tělesné či psychické změny.

Druhé stádium zahrnuje pravidelné věnování se závislostní aktivitě nebo chování. K důvodům patří manipulování vlastními emocemi, přivození rozkoše, stres a nepříjemné pocity (bolest, vina, úzkost, smutek, deprese, pocit méněcennosti). Důsledkem tohoto stádia jsou problémy v práci, škole, rodině. Dochází k propadům nálady, změnám osobnosti, nepocitovosti, problémům v intimní oblasti nebo snížení zájmu o jiné aktivity.

Pro třetí stádium je charakteristický zkracující se interval závislého chování. Důvodem je snaha vyhnout se bolesti a depresím, útěk z reality, ztráta kontroly nad závislostí. Charakteristické je zhoršení tělesné kondice, zhoršený zevnějšek, prudké změny nálad od agresivity přes podrážděnost až k depresím a apatii, narušené vztahy, pocity viny, studu a výčitky. Někteří myslí i na sebevraždu.

Ve čtvrtém stádiu, procesu zotavování, může závislý zažít recidivu, což ale nemusí znamenat neúspěšný boj se závislostí. Musí se naučit jinak přemýšlet a přijmout nový životní styl, nicméně tento proces je zdlouhavý a spočívá ve vytváření nových návyků.

2.5. Typy závislostí

Weil (1972) a Orford (1985) poprvé řekli, že na psychický stav má vliv mnoho různých podnětů, a proto jakákoli činnost (užívání drog, nakupování, pracování, běhání atd.) se může stát závislostí. Dnes sice média věnují zvýšenou pozornost závislosti na internetu, nicméně tímto tématem se zabývá velmi málo odborné literatury a existuje málo vědeckých výzkumů na to, aby mohlo být vše kriticky zhodnoceno. (Howard, 2000).

Dle Griffinové (2011, s 11, 22) při dnešní rozšířené definici závislosti je možné za závislost považovat nejen užívání drog, ale také jídla, hráčství, nakupování, workoholismus, nadměrný sex, sledování televize, či jakékoli jednání stávající se nepřiměřené, destruktivní nebo nutkavé. Existuje několik tiše tolerovaných drog ve společnosti (např. závislost na potravinách, lécích,

alkoholu, nikotinu a kofeinu). Stále aktuálnější jsou také závislosti na internetu a počítačových hrách.

Jak je uvedeno v Griffinové (2011, s 96), někteří odborníci používají termín závislost na vzrušení, kterým pojmenovávají závislosti charakterizované impulzivním, nekontrolovatelným chováním. Behaviorální závislost (závislost na chování) je další termín běžně užívaný k popisu závislosti nezahrnující potraviny, drogy ani alkohol.

Závislé behaviorální poruchy jsou charakterizovány nadměrným soustředěním se na nežádoucí chování, neschopností odolat nutkání k provozování závislé činnosti, pudem vykovávat škodlivé činy, rostoucím pocitem napětí nebo vzrušení před realizací závislosti a pocitem úlevy během věnování se inkriminovanému chování či po něm. (Lejoyeux, 2000).

Dle Kuzmy (2004) mezi nejběžnější popisované poruchy chování patří patologické hráčství hazardních her, nutkavé používání počítače, kleptomanie, nutkavé nakupování, vytrhávání si vlasů a nutkavé sexuální chování. (Griffinová, 2011, s 96).

Nelátková závislost je závislost na činnosti, což pravděpodobně vystihuje podstatu problému nejlépe. Podle Nešpora (1999) citovaného u Tomčálové (2012) sem můžeme zařadit tyto závislosti:

- Kleptomanie

Kleptomanie se vyznačuje chorobnou a nezadržitelnou touhou po odcizování věcí, obvykle malé hodnoty. Porucha nejčastěji začíná v pubertě a trvá do vyššího věku. Toto chování se většinou pojí se stoupajícím pocitem napětí před tímto činem a pocitem zadostiučinění v průběhu a bezprostředně potom. Kleptomanie bývá doprovázena dalšími psychickými poruchami.

- Workholismus

Workholismus neboli závislost na práci. O workoholismu lze hovořit tehdy, jestliže je práce v životě jedince dominantním tématem, jedinci záleží pouze na pracovním vztahu a pracovní činnosti, rodina se mu odcizuje, není schopen řešit jiné než pracovní problémy či soustředit se na mimopracovní činnosti a aktivity.

- Patologické hráčství

Patologické hráčství se vyznačuje nezvladatelnou nutkavou touhou hrát. Tato porucha spočívá v častém hráčství, které dominuje v životě jedince na úkor sociálních, materiálních a pracovních povinností. Mezi základní příznaky gamblingu patří neschopnost hráče odolat hraní, i přes vědomí, že tato činnost je odsuzována a přináší problémy. Dalším znakem je nutkání ke hře spojené s vnitřním napětím a pocitem příjemného vzrušení uspokojení při hře.

- Návykové chování ve vztahu k počítačům

Dle Howarda (2000) je pro lepší pochopení problémů s nadměrným používáním počítače nebo internetu důležitý rozbor povahy a typu činností spojených s počítačem pomocí reprezentativních příkladů uživatelů počítače, kteří s tímto vzorcem chování mají zkušenost a kteří ne. Průzkumem lze rozřadit webové stránky (pornografické, chatující, obchodní s cennými papíry) navštívené internetovými uživateli a změřit množství času věnovaného každé z nich. Klinicky významné rozdíly mohou být předpokládány mezi jedinci, kteří strávily 80 % jejich času navštěvováním pornografických webových stránek a jedinci, kteří se online zaměřují pouze na rozvíjení přátelských vztahů.

Šíře a rozmanitost informací a činností dostupných díky internetu znamená, že internetová závislost je nepravděpodobně jediným jevem. Klinickými studii jiných, pravděpodobně vzájemně souvisejících problémů uživatele, mohou být také získány z informace o tom, kterou webovou stránku závislý navštěvuje.

Do této kapitoly se také řadí téma této bakalářské práce, tedy závislost na internetu. O této problematice pojednávají ostatní kapitoly.

2.6. Diagnostika závislosti

Z výsledků studie provedené Šmahelem v roce 2009 plyne, že závislost na internetu lze v České republice diagnostikovat zhruba u 3,5 % populace a dalších 3,7 % je ohroženo. Podle studie patří k nejohroženějším skupinám dospívající ve věku 12 – 15 let, u nichž je prevalence v obou kategoriích 23 %. Mnoho závislých uživatelů je ve věkové kategorii 16 – 29 let.

Internetový průzkum uživatelů přiznávajících problém s internetem prokázal, že více než 90 % z nich je přesvědčeno, že bez internetu by byl svět nezajímavým místem. Téměř 90 %

dotázaných v průběhu dne myslí na internet, a 80 % uvedlo, že jsou nervózní při pomalém připojení na internet. Více než 40 % trpělo depresemi a také pocitem viny. 70 % dotázaných přiznalo agresivitu při vyrušení od užívání internetu. (Treuer, 2001. In: Griffinová, 2011, s 98 - 99).

Z informací z vědeckého článku Žurnálu pediatrické psychologie jsou známá data z Testu internetové závislosti v Hong Kongu u čínských dospívajících. Celkem bylo zkoumáno 844 studentů, mezi kterými bylo 37,7 % závislých. Průměrný věk studentů byl 16 let. Byla zde použita Chenova škála závislosti na internetu. Výsledky ukázaly, že 3 % z dotazovaných byla vyhodnocena jako závislí a zhruba 32 % jako uživatelé s příležitostnými problémy. Průměrně běžní uživatelé stráví na internetu 2,3 hodiny denně, uživatelé s příležitostnými problémy 3,6 hodiny denně a závislí 8 hodiny denně.

Není známo, u kolika lidí se v důsledku nadměrného používání internetu objeví nějaké osobní problémy, nicméně z průzkumu ABC News z roku 1999 vyplynul odhad závislosti na internetu až 6 %. Jak napsal Davies (2002), přístup k internetu poskytuje uživatelům nevídané informační, vzdělávací, mediální, nákupní a komunikační možnosti. (In: Griffinová, 2011, s 97).

Dle kliniky adiktologie bylo ve světě realizováno mnoho studií určující procento lidí vykazující znaky závislosti na internetu. Závislost na internetu je považována především za problém mladých lidí. U těchto skupin se odhaduje 6 – 10 % závislých, v populaci celkově to je kolem 0,3 – 1 %. Uvádí také, že více ohroženi jsou muži, jelikož mají větší zájem o informační technologie a více navštěvují online aplikace.

Co je to závislost na internetu

Dle kliniky adiktologie je možné pojem závislosti na informačních technologiích nalézt v literatuře od osmdesátých let minulého století. První vědeckou studii publikovala Margaret Shotton v roce 1989, ve které konstatovala, že závislost na PC sice existuje, ale nepředstavuje závažnější problém.

Jak píše Howard (2000), nárůst internetu byl doprovázen míněním, že se může zvyšovat také závislost. (Griffiths, 1996; 1997; Muray, 1996; O'Neill, 1995; O'Reilly, 1996; Shaffer, 1996; Young, 1996; 1998; Young & Rogers, 1998). O'Reilly (1996; 1997), Young (1996; 1998;

1999) a Young a Rogers (1998) tvrdili, že nárůst používání internetu má vztah s rozvojem „Internetové závislosti“, „Choroby závislosti na internetu“ a „Patologického užívání internetu“. Podle Young tyto problémy reflektují ztrátu kontroly nad používáním internetu a neschopnost zastavit ji navzdory jeho nepříznivým následkům.

Na konci devadesátých let mnoho médií informovalo o tom, že ženy se stávají nekontrolovatelně závislé na internetu a některé že zanedbávají nebo dokonce opouštějí své manžele a děti kvůli jejich posedlosti internetem. Novinové titulky popisovaly strašný jev: Internet nese vinu za zanedbávání: Policie prohlásila matku za závislou na webu (Bricking, 1997), Matce závislé na internetu byly odebrány její děti, Matka závislá na internetu údajně zanedbávala děti, Závislost na internetu jako drogy a alkohol: Žena opustila manžela kvůli počítačům (Snodgrass, 1997).

Podle Griffinové (2011, s 97 - 98) závislost na internetu představuje vážný a stále se rozrůstající problém. Internet jednoznačně dokáže působit na náladu člověka. Skoro 30 % uživatelů internetu přiznává, že jej používá ke zlepšení nálady. Jinými slovy užívají internet jako drogu. (Cyberschool Behav.).

Termín závislost na internetu byl poprvé použit v roce 1995 psychiatrem Ivanem Goldbergem jako vtip. Dnes toto onemocnění nazýváme poruchou závislosti na internetu, nutkavé užívání internetu nebo patologické užívání internetu (U. S. News a World Report, 2000).

Ve snaze o změnu nálady produkuje lidský mozek chemické látky působící na náladu. Jednou z těchto chemických látek je dopamin. Vylučování dopaminu v mozku vyvolává stav euforie a jedná se o důležitou neurochemickou událost při rozvoji závislosti.

Dle Vacka (klinika adiktologie, s 3) je závislostní chování na internetu novým jevem, se kterým se v posledních letech stále více setkávají kliničtí psychiatři a psychologové. Můžeme ho definovat jako používání internetu znamenající pro jedince psychologické, sociální, pracovní nebo školní komplikace. Tuto závislost provází u odborné veřejnosti diskuse o jeho existenci v podobě samotné nosologické jednotky či jako symptomu jiné duševní poruchy.

Baďurová (Masarykova univerzita) píše, že netholismus je odborným výrazem pro závislost na internetu v jakékoliv její formě. Může jít o závislost na PC hrách, psaní e-mailů, hraní her, chatování, běžné surfování a sociálních sítích. Hranice mezi závislostí a zájmem je velice tenká, jelikož většina lidí se bez přístupu na internetu dnešní době neobejde.

Vacek (klinika adiktologie, s 4 - 5) však uvádí, že pro tento jev zatím nemáme ustálenou jednotnou terminologii. Pro jeho definici se používají různé názvy, jako je: závislost na internetu (Internet Addiction) (Chou, 2000; Young, 1998), problémové používání internetu (Internet Pathological Use) (Davis, 2001; MorahanMartin, 2000), porucha závislosti na internetu (Internet Addiction Disorder) (Chou, 2000) či závislostní chování na internetu (Addictive Behaviour on the Internet) (Li, 2006).

Například Beard a Wolf (2001) problémové užívání internetu definují jako používání internetu přinášející do života jedince psychologické, sociální, pracovní nebo školní komplikace.

Shapira (2000) ho popisuje jako neschopnost jedince kontrolovat užívání internetu vedoucí ke stresu nebo zhoršení fungování.

Mitchel (2000) vnímá poruchu závislosti na internetu jako kompulzivní nadužívání internetu a tím vyvolané podrážděné chování v důsledku nemožnosti jeho užívání. (Vacek, klinika adiktologie, s 4 - 5)

Vacek (klinika adiktologie, s 5) také uvádí charakteristiku Young rozdělující závislostní chování na internetu do pěti základních kategorií:

- závislost na virtuální sexualitě;
- závislost na virtuálních vztazích;
- internetové kompulze;
- přetížení informacemi;
- závislost na počítači.

V dnešní době se někteří odborníci pokoušejí o zařazení závislost na internetu do 5. revize diagnostického a statistického manuálu duševních poruch (DSM), což by znamenalo oficiální uznání duševní poruchou.

Jak bylo řečeno, mezi odborníky se stále diskutuje, do jaké diagnostické kategorie tuto závislost zařadit. Jak uvádí Vacek (klinika adiktologie, s 6), někteří ji zařazují k poruchám užívání návykových látek (Li, 2006), jiní do obsedantně kompulzivních poruch (Aboujaoude, 2006). Stále více odborníků se však shoduje na tom, že patří mezi jiné návykové látky a impulzivní poruchy (Shaw, 2008).

Griffiths (2000) řadí závislostní chování na internetu mezi skupinu behaviorálních závislostí obsahujících 6 jádrových komponent (význačnost, změny nálady, tolerance, odvykací symptomy, konflikt, relaps).

Podle Young (1966) je internet nebezpečný především pro jedince mající problém s nějakou návykovou látkou. V jedné studii zjistili, že 60 % ze zkoumaného vzorku (20 lidí) trpících závislostí na internetu, bylo současně závislých na nějaké droze. Jiná studie ukázala, že závislých jak na internetu, tak návykových látkách bylo 52 % osob (vzorek 396 lidí).

Studie internetových uživatelů v Koreji zjistila, že jedinci vykazující vysokou míru závislosti na internetu, měli obvykle problémy se sociálním chováním. Lidé závislí na internetu častěji utíkali prostřednictvím webu od reality, používali internet proti pracovnímu stresu nebo při depresích. Zároveň se cítili více osamělí, měli více depresivních nálad a nutkavých jednání než příležitostní uživatelé internetu. (Whang, 2003. In: Griffinová, 2011, s 99).

Podle Griffinové (2011, s 99) bez ohledu na druhu závislosti dochází k odlidštění nebo odosobnění závislého jedince. Závislost narušuje schopnost rozlišovat mezi přijatelnými možnostmi. Volby nejsou spojeny s jejich důsledky a rozum přestává korespondovat s realitou.

Jak je uvedeno v diplomové práci Tomčálové (2012), závislost na internetu je především psychická. S tímto názorem se zpodobňuje Nešpor (1999). Na druhou stranu například Šmahel (2003) se domnívá, že přestože je závislost na internetu nelátková, dochází nejen k psychické, ale také k fyzické závislosti. Ta se může projevat sníženou schopností normálně fungovat (např. bolestí hlavy). S tímto názorem Tomčálové (2012) souhlasí také Lynne Roberts, která popisuje fyzické příznaky jako vytváření si podmíněného reflexu (zvýšený tep, tlak) při připojení. Dále pak změnu stavu myslí podobné transu či meditaci při pobytu v menších skupinách na internetu. Při vyrušení připojeného uživatele může docházet k rozrušení (Suller, 2004).

Jak píše Howard (2000), internet představuje množství počítačových odkazů poskytujících cestu k nalezení přístupu k informacím uloženým na počítačích. Internet sám o sobě není zdrojem informací a vlivu, a z tohoto důvodu jej nelze vnímat jako předmět závislosti. Na používání internetu je hlavním předmětem závislosti právě zkušenost, která je simulována potřebou počítačů, nebo interaktivní potřebou získání přístupu k informacím pomocí počítače.

Jinými slovy, výhody z používání internetu mají několik zdrojů: vlastní hodnotu informace dostupné pro uživatele, posílenou podstatu potřeby interaktivity, schopnosti často spojené s řízením činnosti počítače, uspokojení nově dostupných potřeb spojených s používáním nových technologií uživatelem (Benjamin et al., 1996; Ebstein et al., 1996).

Jak a proč vzniká závislost na internetu

Vzhledem k tomu, že se lidé závislí učí rychle, nevyhledávají jiné způsoby naplnění své závislosti, jelikož nejsou tak rychlé a účinné. Internet také umožňuje závislým lidem věnovat se činnosti, která jim anonymně poskytuje potěšení. Bez přirozené lidské interakce, která jinak nákup akcií, hazardní hry či nakupování doprovází, je mnohem větší riziko nutkavého chování.

Platí to hlavně v oblasti sexu. Internet nabízí virtuální rozmanitost sexuálních aktivit a umožňuje zrychlenou povrchní intimitu, která není omezena obvyklými sociálními zábrany.

Činnostem (nakupování, obchodování s akciemi a účast na dražbách) dodává internet jedinečnou podobu. Výrobky na internetu vypadají lépe, nakupující fyzicky neprochází kolem regálů a nebere zboží do rukou, nejsou zde k dispozici prodavači pro zodpovězení dotazů, neexistuje rozptýlení dané přítomností jiných zákazníků nebo nakupováním s někým dalším, a člověk ani nemusí stát ve frontě u pokladny. Všechna tato běžná vyrušení a rozptýlení poskytují kupujícímu čas, aby se mohl rozmyslet a vyhnul se impulzivnímu nákupu.

Také peníze se zdají na internetu méně reálné. Internet lidem rovněž umožňuje jednodušeji si přisvojit novou identitu. Internet se stává skutečným problémem, jestliže jsou uživatelé natolik ponořeni do internetu, že zanedbávají své zdraví, vztahy, práci atd. (Griffinová, 2011, s 100 - 101).

Podle Young (1998) je internet díky svým vlastnostem, především anonymitě, zajímavý a může na něm z tohoto důvodu vzniknout závislost. Dále je pro uživatele dle výzkumu velmi přitažlivá dostupnost internetu, bezpečnost a nakonec jednoduchost používání.

Chou se zmiňuje také o interaktivitě a šíření dostupných, bezplatných a často aktualizovaných informací.

Greenfield (1999) uvádí, že kombinace dostupného podněcujícího obsahu, snadnosti přístupu, pohodlí, nízkých nákladů a vizuálního podnětu navozuje jedinci psycho-aktivní zážitky. Část závislých podle něj užívá internet podobně jako drogy za účelem změny nálady (Šmahel, 2003).

Dle Howarda (2000) neexistují epidemiologické studie závislých uživatelů internetu, takže je rozšíření tohoto vzoru chování neznámé. Nicméně zastánci konceptu internetové závislosti (Young, 1996; 1998) tvrdí, že tento problém se šíří úměrně s nárůstem dostupnosti počítačové technologie a internetu. Avšak to, že nadměrné používání internetu nebo počítače podněcuje psychopatologické jevy, dokázáno nebylo. (Young a Rogers, 1998). Stejně tak není jasné, jestli toto chování představuje nekontrolovaný zvyk nebo nekontrolovatelný impulz (Davies, 1996).

Veselá (2006) ve své práci uvedla Songovo vymezení sedmi hlavních faktorů, které jsou příčinou uspokojení a příjemných prožitků z používání internetu. Těmito faktory jsou:

- virtuální komunita (jedná se o pocit náležitosti k určité komunitě lidí, vytváření nových virtuálních vztahů);
- hledání informací (získávání informací o nových událostech, produktech, zprávách ze světa);
- estetická zkušenost (zaměření na snadnou orientaci na webových stránkách, jejich design, barevná schémata apod.);
- finanční benefity (možnost využití internetu pro vlastní obohacení, vyhledávání možností úspor);
- zábava (hry);
- osobní status (osvojení si schopnosti ovládat novou službu, technologii);
- udržování vztahů (zejména těch reálných).

Chou a Hsiao (2001) dokazují, že studenti mají mnoho potřeb a důvodů pro užívání internetu. Používají konkrétní aplikace navozující jim příjemné zážitky a přinášející jim zisky. (Veselá, 2007).

V Tomčálové (2012) se píše: Young (2000) ve výzkumu, kterého se účastnili jak závislí uživatelé, tak nezávislí uživatelé, zjistila, že nezávislí používali internet především k získání informací či e-mailu, zatímco ti závislí používali především aplikace zprostředkující obousměrnou komunikaci. Young z tohoto vyvozuje, že nezávislí vidí v internetu užitečný zdroj a prostředek osobních i pracovních vztahů nebo komunikaci. Závislí naopak internet využívají k setkávání se s novými lidmi, seznamování se a vyměňování si názorů. Z výzkumu také vyplynulo, že závislí uživatelé upřednostňovali své virtuální přátele před těmi reálnými.

Důvodem tohoto bylo upřednostnění anonymní komunikace a možnost kontroly informací o sobě.

Dle Griffinové (2011, s 100) přispívá k přitažlivosti internetu řada faktorů. Obsah je okamžitě a neustále přístupný, není cenzurovaný ani regulovaný. Internet poskytuje pocit anonymity. Navzdory tomu, že internet není sám o sobě škodlivý, jeho prostřednictvím lze však všeho snadno a rychle dosáhnout, což v sobě skrývá možnost zneužití. Kombinace snadného přístupu, dosažitelnosti, nízkých nákladů, anonymity, časové neomezenosti, nedostatku zábran a limitů, vede k ojedinělému zážitku. Právě tyto výhody však mohou vést k závislosti.

Dle Tomčálové (2012) Meerkerk ve svém výzkumu odhalil návykové činnosti a zpochybnil význam sociální interakce u vzniku závislosti. Určoval příčiny závislosti na internetu a došel k závěru, že ti, co tráví hodně času u her nebo vyhledáváním erotických materiálů, jsou ohroženi více. Toto zjištění, že chatování není vždy spojeno se závislostí na internetu, zpochybňuje jednoznačný vztah mezi interakcí a závislostí (Ledabyl, 2007).

Jak uvádí Tomčálová (2012), Widyanto a McMurrana (2004) funkce internetu rozdělili do následujících kategorií:

- neinteraktivní (hledání informací, surfování po webových stránkách, stahování programů);
- asynchronní interakce (e-mail, diskuzní fóra);
- synchronní interakce (chat);
- nespecifická pro ty uživatele, kteří neurčili, jaký typ aplikací nejvíce používají.

Žádné podstatné rozdíly však mezi těmito čtyřmi kategoriemi ve vztahu k testu závislosti zjištěny nebyly.

Při vysvětlování důvodů, proč se u některých uživatelů objeví závislost na internetu, se vědci zaměřili zejména na psychologické důvody. Mezi nejčastější citované teorie patří kognitivně-behaviorální model Davise (2001), teorie deficitu sociálních dovedností Caplana (2003) a interpersonální teorie autorů Liu a Kuo (2007).

Kognitivně-behaviorální model (Davis, 2001) rozlišuje dva základní typy problémového chování:

- specifické problémové používání internetu, definováno jako problémové používání specificky vázané k určité internetové aplikaci (online hráčství, stránky s pornografickým obsahem), podle jeho předpokladů by osoby s tímto typem obdobné chování vykazovaly i bez přítomnosti internetu.
- generalizované problémové používání internetu zahrnující obecné nadužívání internetu spojované se specifickým sociálním aspektem internetu, potřebou sociálního kontaktu a sociálního posílení. Toto problémové chování je vázané na samotný internet.

Teorie deficitu sociálních dovedností vychází z výsledků výzkumů zaměřených na sociální dovednosti. Caplan uvádí, že zvýšené riziko závislosti na internetu je u osob s psychosociálními problémy (deprese, osamělost či sociální úzkost), jež v jejich důsledku vnímají vlastní sociální kompetence negativněji než lidé bez těchto problémů. Uživatelé vnímající samy sebe jako méně společenské, a proto upřednostňují sociální kontakt na internetu. Komunikaci na internetu vnímají jako méně ohrožující, umožňující jim flexibilní sebe prezentaci a větší kontrolu nad o sobě prezentovanými informacemi. Tato jejich preference vede k nadměrným a kompulzivním sociálním interakcím, které zhoršují jejich sociální dovednosti a vedou ke vzniku problémů (Brenner, 1997).

Dle Mitchella (1997) vychází interpersonální teorie z předpokladu, že každý člověk je součástí mezilidských vztahů a jeho osobnost je z povahy těchto vztahů odvozena. Ve své teorii se zaměřuje na sociální úzkost a předpokládá, že hladina úzkosti jedince je přímo úměrná hladině úzkosti osob, které o něj v dětství pečovaly. (Vacek, klinika adiktologie, s 10 - 13).

Podle Howarda (2000) je také nutné stanovit, zda jsou závislost na počítačích a závislost na internetu identické, nebo odlišné jevy. Otázky ohledně podmínek a potřeb vyloučení kritérií existují totiž také v případě nadměrného používání počítačů. Young a Roberts (1998) prohlašují, že existuje vztah mezi depresí a nadměrným používáním internetu a uznávají, že jejich výzkum nevysvětluje, zda vztah deprese a nadměrného používání počítače je jednou z příčin nebo je důsledkem. Nedávná dlouhodobá studie (Kraul et al., 1998) u uživatelů internetu (169 osob) vyhodnotila zvýšené používání internetu spojené s významným úpadkem v sociálním zařazení a stoupající depresi, a také to, že příčina se pravděpodobně ubírá směrem k používání internetu, které vede k tomuto úpadku a psychologickému stavu. Nicméně tyto výsledky není nutné nezbytně aplikovat na uživatele mající problémy s nadměrným používáním internetu. Pilotní studie takovýchto uživatelů (Shapira, Goldsmith, Keck, Khosela, McElroy) odhalila dlouhodobě koexistující rozšíření bipolarity, úzkosti, jedení, kontroly nutkání a choroby závislosti na alkoholu připouštějící, že nadměrné používání internetu může být s těmito

chorobami úzce spojeno a může snad být také jejich projevem. Některé případy počítačové závislosti mohou představovat nesouvisející hlavní poruchu (jedna, která existuje nezávisle na jakýchkoli jiných chorobách). Ve většině případů však primární choroby mohou poskytnout lepší vysvětlení počítačové závislosti. Toto je potenciálně významné pro rozvoj obou léčebných postupů a iniciativ sociální politiky navržených ke zlepšení nebo omezení problémů spojených s nadměrným používáním internetu.

Diagnostika závislosti

Dle Griffinové (2011, s 22, 25) se závislost rozpozná nejlépe pomocí její příčiny. Závislost má mnoho možných kořenů. Patří mezi ně kořeny emoční, tělesné, genetické a také vliv okolí. U závislosti hrají roli faktory emoční, týkající se chování, duchovní faktory i faktory životního stylu. Jak Van Dalen (2001) přiznává, genetické faktory nebo role okolního prostředí mohou zvyšovat riziko závislosti. Faktory okolního prostředí i geny mohou také mít vliv na míru odolnosti člověka vůči závislosti. Při závislostech se setkáváme s rozdílnými fyzickými, emočními, sociálními a osobnostními účinky. Liší se dle jednotlivých skupin závislostí a jsou individuální. Závislost na určité látce zahrnuje užívání nějaké chemické látky a může mít různé následky. Závislosti týkající se chování mohou zahrnovat aktivity, jež jsou samy o sobě veskrze normální, a dokonce i nutné, jako je například jídlo a používání internetu. V tomto případě není možná úplná abstinence, spíše je nevyhnutelná změna uvažování vzhledem k této aktivitě.

Griffinová (2011, s 29) také uvedla deset příznaků závislého mozku:

1. Trávení závislou činností nadměrné množství času.
2. Prožívání činnosti více, než by uživatel chtěl.
3. Opakovaný nezdár v omezení času stráveného danou činností.
4. Lhaní, skrývání se a pokus činnost utajit.
5. Neschopnost užívat si jiných potěšení.
6. Posedlost, plánování a hromadění si látky nebo aktivity.
7. Bez látky či dané aktivity prožívání úzkostných stavů a depresí.
8. Práce, škola a rodina závislostí trpí.
9. Odsouvání užitečných aktivit. Při nedostatku látky či závislostní činnosti se dostaví abstinenční příznaky, kterými nejběžněji jsou:
 1. Deprese
 2. Nepokoj, napětí
 3. Únava

4. Agresivita
5. Neschopnost soustředit se
6. Návaly touhy
7. Sebevražedné myšlenky
8. Nespavost

Vacek (klinika adiktologie, s 3 – 4) píše, že ačkoli počítače a internet usnadňují komunikaci, zefektivňují práci a poskytují dříve nepředstavitelnou formu zábavy, může mít jejich používání i svá negativa. Mezi přímé důsledky přemíry času stráveného na internetu se řadí zejména narušení denního rytmu, zanedbávání osobní hygieny a výživy, spánková deprivace, únava, bolesti hlavy a očí a zhoršená orientace v čase (Brenner, 1997; Wieland, 2005; Young, 1998).

Dle Young je diagnóza závislosti na internetu vždy složitá. Na rozdíl od chemické závislosti, internet často nabízí mnoho zisků jako je technologický pokrok v naší společnosti a není nástrojem závislosti. Jedinci mohou provádět výzkum, uskutečňovat obchodní transakce, mít přístup do knihovny, komunikovat s kolegy a dělat plány na dovolenou. Knihy, které byly napsány, nastiňují jak psychologické, tak funkční zisky internetu v našem každodenním životě. V porovnání s tím, drogy a alkohol nejsou nedílnou nebo nezbytnou částí našich profesionálních životů, ani nenabízí přímé zisky. Za těmito mnohdy praktickými důvody užívání může být potenciální závislost jednoduše zamaskována.

Podle Griffinové (2011, s 98) jestliže má užívání internetu za následek studijní, sociální nebo pracovní újmu, lze jej považovat za problematické. Závislí lidé nedostatečně spí, vynechávají některá jídla, nejsou schopni řídit svůj čas, utrácejí příliš peněz za online poplatky a výrobky prodávané na internetu, používají internet jako lék na špatnou náladu, a když nejsou připojeni, mají abstinenční příznaky, jako jsou deprese, náladovost, třesavka a úzkostné stavy.

Podle Vacka (klinika adiktologie, s 4) je důsledkem dlouhodobého nadměrného používání internetu a počítačů změna životního stylu, zhoršení fyzické aktivity, nemoci pohybového ústrojí, obezita, zhoršení reálných mezilidských vztahů, ztráta přátel, problémy a konflikty v osobních vztazích, zanedbávání povinností, pozdní příchody, nesoustředěnost, snížení výkonnosti a z toho pramenící problémy ve škole nebo v práci (Chou, 2005; Young, 2004; Young, 1998).

Škodlivé používání internetu vedoucí ke klinicky závažným poškozením nebo úzkostem je charakterizováno třemi a více z následujících příznaků v průběhu jednoho roku:

1. Tolerance
 - potřeba rostoucího množství času nutného strávit na internetu pro dosažení uspokojení
 - zmenšený efekt s pokračujícím používáním stejného množství času
2. Abstinence
 - charakteristický abstinenci syndrom
 - použití internetu přináší úlevu od abstinenci příznaků
3. Používání internetu častěji nebo po delší dobu než bylo původně plánováno
4. Existence touhy omezit kontrolu používání internetu spolu s neúspěšnými pokusy
5. Velká časová dotace aktivit na internetu
6. Omezení významných sociálních, pracovních nebo rekreačních činností
7. Používání internetu pokračuje navzdory vědomí vytrvalých nebo opakujících se fyzických, sociálních, pracovních nebo psychických problémů (Ledabyl, 2007).

Dle Tomčálové (2012) první diagnostická kritéria i dotazník závislosti na internetu uvedla psycholožka Young v roce 1996. Popsala také problémy vzniklé závislostí. Dle Grohola (2005) je problémem většiny závislých, že nedokáží řešit konflikty a problémy v jejich životě. Sulzer (2004) zase upozorňuje na důležitost a složitost rozlišit, kde končí normální nadšení a začíná nadměrné pohlcení. Podle něj závislosti obsahují negativní, ale i pozitivní aspekty. U závislosti ale převažují negativní aspekty a způsobují jedinci závažné potíže.

Nejpoužívanější diagnostická kritéria dle Young v modifikaci Bearda a Wolfa (2001) citoval také Vacek (klinika adiktologie, s 6 - 7). Musí být přítomno všech pět následujících příznaků:

1. Zaujetí internetem (přemýšlení o předchozích nebo budoucích aktivitách na internetu).
2. Potřeba používat internet ve stále delších časových úsecích.
3. Opakovaná neúspěšná snaha kontrolovat, přerušit nebo zastavit používání internetu.
4. Neklid nebo podrážděnost při pokusu přerušit nebo vzdát se používání internetu.
5. Překračování původně plánovaného času připojení k internetu.

Zároveň musí být přítomen alespoň jeden z následujících příznaků:

1. V důsledku používání internetu ohrožení nebo riskování ztráty důležitého vztahu, zaměstnání nebo příležitosti v kariéře.
2. Lhaní členům rodiny, terapeutům nebo dalším osobám kvůli zastírání nadměrného používání internetu.

3. Používání internetu jako způsob útěku od problémů nebo snaha zbavit se špatné nálady. Na základě těchto diagnostických kritérií bylo vytvořeno mnoho dotazníků k diagnostikování závislostního chování na internetu. První z nich, IAT (Internet Addiction Test), obsahuje 20 otázek (Young, 1997). K dalším dotazníkům tohoto typu patří OCS (Online Cognition Scale) (Davis, 2002), IRABI (Internet Related Addictive Behavior Inventory) (Brenner, 1997) nebo CIUS (Compulsive Internet Use Scale) (Meerkerk, 2009).

Podle Griffinové (2011, s 101) pokud uživatel odpoví na minimálně pět z následujících otázek souhlasně, může mít problém se závislostí na internetu:

1. Zaujetí – Cítíte, že vás internet zcela pohlcuje - stále přemýšlíte o své předešlé návštěvě webových stránek anebo plánujete další?
2. Rostoucí touha – Zdá se vám, že potřebujete trávit na internetu stále více času, abyste se cítili spokojeni?
3. Nezodpovědnost – Vzdáváte se důležitých společenských, pracovních nebo odpočinkových aktivit, abyste měli čas na internet?
4. Mimo kontrolu – Opakovaně jste se neúspěšně pokoušeli přestat užívat internet, snížit dávky, udržet jeho používání pod kontrolou?
5. Abstinenční příznaky – Když se pokusíte omezit čas trávený na internetu, jste podráždění a nervózní, případně zakoušíte další klasické příznaky?
6. Přehánění – Zůstáváte připojeni k internetu déle, než jste měli v úmyslu?
7. Společenská rizika – Podstoupili jste riziko, že kvůli internetu zničíte důležitý vztah, přijmete o práci anebo o příležitost v kariéře či vzdělávání?
8. Popírání – Lhali jste členům rodiny, terapeutovi nebo někomu jinému, abyste utajili rozsah vašeho problému s internetem?

Dle Šmahela a Konečného (2006, s 8) může mít závislost na internetu mnoho podob. Jedním z možných nepřiliš spolehlivých kritérií pro posuzování závislosti, je doba strávená na internetu. Rozpětí uváděné různými výzkumy je široké, a to 5 - 25 hodin týdně. Chih-Hung Ko (2005) ve svém výzkumu uvádí, že závislí na internetu tráví na internetu přibližně 8 hodin týdně, z čehož jen zhruba 4 hodiny tvoří volnočasové aktivity. 65 % závislých studentů se snaží omezit užívání internetu: 53 % úspěšně a 47 % méně úspěšně nebo vůbec. U většiny závislých uživatelů již existovaly určité psychické problémy, které se z důvodu závislosti začaly projevovat nebo prohlubovat. Charakteristická je ztráta kontroly nad časem stráveným na internetu, zanedbávání reálných vztahů a studijních povinností, zdravotní problémy. Griffiths

(1998) vymezil několik symptomů pro identifikaci závislosti: změny nálady, zvyšování stráveného času, abstinenční příznaky, konflikt s okolním světem. U některých uživatelů lze pozorovat závislost na komunikaci, hrách, vztazích, kybersexu, pornografii, nakupování a stahování dat. Při závislosti na komunikaci uživatel pociťuje nutkání být neustále připojený. U pornografie hraje velkou roli snadná dostupnost a nulová kontrola obsahu, to samé platí pro stahování dat.

Jak napsal Vacek (klinika adiktologie, s 7 – 8), do současné doby bylo ve světě realizováno mnoho dotazníkových šetření, nicméně většina byla zaměřena na závislost u mladších věkových skupin, žáků vysokých škol. Metodicky kvalitnější studií byl výzkum realizovaný Aboujaude (2006) a jeho kolegy ve Spojených státech amerických. Zhang (2008) provedl porovnávací studii vysokoškolských studentů v USA a v Číně.

Tomčálová (2012) uvádí, že Griffiths (2000) o nelátkových závislostech říká, že mají stejné charakteristické vlastnosti jako všechny ostatní závislosti včetně závislosti na chemických látkách.

Jakékoli chování splňující následujících šest kritérií lze podle Griffithse definovat jako závislost:

- salience – používání internetu je hlavní činností uživatele, dominuje myšlenkám, pocitům i chování;
- změny nálad – subjektivní zážitky, které jsou důsledkem vystavení se internetu (pocity vzrušení, uklidnění, úniku);
- zvyšování tolerance – postupně je zapotřebí trávit na internetu více času a je třeba vyšší obsahová expozice pro dosažení stejného zážitku;
- abstinenční příznaky – nepříjemné pocity při nemožnosti být na internetu (podrážděnost, náladovost);
- konflikty – interpersonální konflikty, konflikty s jinými aktivitami (zaměstnání, společenský život, koníčky) nebo intrapsychické konflikty (například při ztrátě kontroly nad používáním internetu);
- relapsy – i po mnohaleté abstinenci se původní vzorce chování mohou navrátit na stejné nebo dokonce vyšší úrovni.

Ve výzkumech je často používán dvaceti-položkový dotazník od Young. Dotazník má pětibodovou škálu (zřídka – občas – opakovaně – často – vždy). Položky se zabývají časem stráveným na internetu, zanedbáváním povinností kvůli internetu, upřednostňováním internetu před vztahem s partnerem, vytváření přátelství online, zanedbáváním blízkých osob kvůli internetu, problémy ve škole kvůli času online, kontrolováním e-mailu před povinnostmi, zhoršením výkonnosti kvůli internetu, tajením činností na internetu, odvracením jiných myšlenek pomocí internetu, touhu po online připojení, nudností života bez internetu, pocity při nedobrovolném přerušení činnosti na internetu, nedostatkem spánku kvůli internetu, myšlenkami na internet, setrváváním na internetu proti předpokladu, neúspěšným omezením času na internetu, skrýváním doby strávené na internetu, upřednostňováním internetu před časem stráveným s přáteli, zlepšením nálady díky online připojení.

Shapira a kolektiv (2003) zakládají kritéria na diagnostice kompulzivního nakupování podle DSM-IV. Kritéria přizpůsobili takto:

A. Maladaptivní zaobírání se internetem, které je indikované alespoň jedním z:

1. Zaobírání se internetem vnímané jako neodolatelné
2. Přílišné užívání internetu po delší dobu než bylo zamýšleno

B. Používání internetu způsobuje významný stres nebo poškození v společenské, profesní, nebo jiné důležité oblasti života.

C. K nadměrnému užívání internetu nedochází výhradně v manické nebo depresivní fázi bipolární afektivní poruchy a nelze jej lépe vysvětlit jinou psychickou poruchou dle osy I DSM-IV. (Tomčálová, 2012).

2.7. Terapie a prevence závislostí

V díle Cesta ke svobodě od Griffinové (2011, s 13) je podle profesora Mbungu cesta osvobození se od závislosti člověka přirovnávána k metamorfóze motýla. K metamorfóze musí dojít i u člověka bojujícího se závislostí. Osvobodit se od závislosti znamená kompletní přeměnu myšlení, způsobu rozhodování, jednání a duševních vazeb. Přeměna vede ke změně životního stylu.

Odborníci se také shodují, že dlouhodobá abstinence není možná, protože internet je neodmyslitelnou součástí našeho života. Místo toho se doporučuje kontrolované užívání internetu. Dle Young vzniklo šest doporučení, jak omezit závislost na internetu:

- Procvičování opaku (omezení činností, při kterých jsme internet s rutinou užívali)
- Vnější omezení (omezení času stráveného na internetu např. alarmem)
- Nastavení cílů (rozumné omezení času na internetu)
- Abstinence (vyhnout se službám, kde pacient cítí největší riziko závislosti)
- Připomínající kartičky (seznam obsahující hlavní problémy v závislosti na internetu)
- Test vlastní osobnosti (odhalení zajímavých aktivit, které uživatel závislostí ztrácí)
- Podpůrné skupiny (větší sociální podpora, sociální život)
- Rodinná terapie (opět posílit narušené vztahy v rodině)

Jak bylo řečeno v předchozích kapitolách, glutamát ovlivňuje proces učení. Dle Griffinové (2011, s 24) pochopení ovlivnění glutamátu procesu učení ukazuje, že behaviorální terapie (terapie založená na psychologických teoriích učení) je jedním z nejlepších typů léčby závislostí.

Podle názoru specialisty na závislosti Erica Nestlera se lidé mohou zbavit závislosti a naučit se dělat nové věci zavedením návyků. (Kalivas, 2003).

Dle Rateje (2002) změna způsobu myšlení mění stavbu mozku. Uživatel vědomě měnící své chování nutí neurony, aby změnilly spojení a zprostředkovaly tak nový vzorec chování. Změna mozkových vzorců pomocí opakování myšlenek následujících činností je začátkem vlastní volby, vůle a disciplíny. Mozek lze kdykoli změnit.

Jiným způsobem, jak mozek změnit, je tělesné cvičení. Fyzický pohyb má vliv na psychosomatické funkce, posílení svalů, zvýšení odolnosti vůči infekcím a snížení rizika onemocnění mnoha dalšími chorobami. Pohyb zlepšuje i mozkovou aktivitu a ovlivňuje náladu, přestavbou struktur a funkcí synapsí. Geny mozku, synapse a mozková struktura se mění nejvíce při pozitivním rozhodování, vyvíjení úsilí, změně postoje, přiměřené fyzické aktivitě a zdravé životosprávě. Nicméně nejnovější výzkumy ukazují u schopnosti mozku měnit se určité hranice, jejichž překročení znamená nenávratnou změnu. Platí to u některých změn v mozku, které jsou vyvolány závislostmi na návykových látkách. (Griffinová, 2011, s 22, 37).

Podle Griffinové (2011, s 28, 102, 115) je sice přirozené být nezávislý a pokoušet se vyřešit všechny životní problémy sám, ale je nutné si uvědomit potřebu pomoci okolí. Podle ní existují 4 způsoby zbavení se závislosti:

1. omezovat příjemné pocity poskytované návykovou látkou nebo chováním;
2. zvyšovat pocit uspokojení ze správného rozhodnutí;
3. omezovat sílu spouštěčů závislosti;
4. posilovat mozek novými návyky.

Po připuštění si problému existuje sedm kroků, jak se zbavit závislosti na internetu:

1. omezení;
2. abstinence nebo používání internetu jen pro nutné záležitosti po omezenou dobu;
3. rozptýlení;
4. rozvoj jiných koníčků nebo zájmů;
5. odvrácení pozornosti;
6. věnování se fyzické aktivitě místo internetu;
7. monitorování;
8. sdílení starosti se závislostí a budování vztahů;
9. podpora;
10. konzultace problému s poradcem nebo připojení k podpůrné skupině;
11. sociální vazby;
12. budování nových vztahů a přátelství;
13. sebeovládání;
14. omezení používání internetu na co nejkratší dobu;
15. plánování aktivit omezujících dobu na internetu.

Největším problémem pro závislého člověka bývá důvěra. Není lehké vzdát se kontroly, nicméně základní potřebou člověka je vztah s druhými lidmi. Je důležité obklopit se lidmi, kteří budou závislého podporovat, ukončit nevhodné vztahy, rozvíjet schopnost vyrovnávat se s výzvami, rozvíjet sociální dovednosti, empatii a zdravý úsudek. Je však třeba chápat vlastní hodnotu a nemít na druhé přehnaná očekávání. Lidé se stávají členy společenství věřících, cyklistických oddílů a angažují se v organizacích dobrovolníků, aby se dostali do kontaktu s pozitivními lidmi. Někdy má závislý od druhých nereálná očekávání a cítí pocit křivdy, které je třeba potlačit, pro budování trvalých přátelství je třeba odpuštění. Odpuštění vyžaduje vědomé rozhodnutí odprostit se od zahořklých pocitů, jde o proces emocionálního uvolnění.

Pomáhá i dostatek fyzické aktivity, jelikož bylo prokázáno, že pohyb zlepšuje náladu (Lane, 2002), snižuje stres, deprese a úzkostné stavy (Thayer, 1987), zlepšuje funkci mozku (Colcombe, 2003), zvyšuje hladinu energie a zlepšuje kvalitu spánku (Singh, 1997).

Důležitý je také odpočinek, který je třeba plánovat, aby se mohl mozek rozvíjet, a rozvíjet optimálního prostředí. Je třeba zbavit se všeho, co připomíná staré zlozvyky a závislost, čímž se s pomocí dobrých návyků vytlačí špatné vzorce chování.

Neméně důležité je také zvládnutí stresu. Je třeba nastavit si priority, zaujmout postoje a pokusit se tím eliminovat stresové situace. Stres také může být posilován děláním si zbytečných starostí. Inge řekl: „Starosti jsou prý úrokem, který platíme, než se dostaví těžkosti“. Dle Katze (2003) starosti skutečně mění chemii mozku a mozkové funkce, jelikož zvyšují hladinu stresového hormonu noradrenalinu a snižují hladinu uklidňujícího hormonu serotoninu. Mozek pak není schopen vypořádat se s reálnou krizí a starost se může stát zvykem.

Nejdůležitější ze všeho je zbavit se sebelítosti. Litování je způsob, jak se zacyklit v opakovaném prožívání nezdarů. Myšlením na neúspěchy se jen vyvolávají další. Podle online slovníku Merriam Webster je sebelítost požitkářské prodlévání u svých trápení a neštěstí. Dle Rateje (2001) pak vyvolaný smutek má za následek pocity otupění, které jsou adaptivní a zajistí úlevu v případě ztráty nebo poskytnou čas, aby se jedinec připravil na další životní stádium, změnu, nicméně přetrvávající smutek může způsobit dlouhodobou nadměrnou aktivitu centra strachu v mozku a v pravém čelním mozkovém laloku. Následkem mohou být deprese či úzkostné stavy, neschopnost adaptovat se na nové informace a zapojit se do řešení problémů.

Podle Segerstona (1998) je třeba aktivně posilovat svoji vděčnost, optimismus, pracovitost a odolnost vůči stresu. (Griffinová, 2011, s 115 – 117, 119, 125, 127, 130 - 135).

Griffinová (2011, s 121, 157 – 159) vytvořila několik bodů, jak se zbavit závislosti:

- výživná strava;
- pohyb;
- odpočinek;
- práce;
- vztahy;
- duševní čilost a duchovní zdraví.

A několik principů, jak se vyhnout recidivě:

1. Soustředění se na cíl
2. Realistická očekávání
3. Smíření se s komplikacemi
4. Udržování aktivního postoje
5. Vyhledávání podpory a přijmutí zodpovědnosti
6. Praktikování nově zvolených činností

7. Udržování spojení

I ostatní však musí být obezřetní, aby závislým lidem okolo více nepomáhali do závislosti spadnout hlouběji. Spoluzávislý člověk se nechává ovlivňovat chováním druhého člověka až do té míry, že je nakonec pohlcen kontrolou jeho jednání ve snaze zastavit ho, nebo využívá jeho chování, aby nemusel řešit vlastní problémy. Spoluzávislost může zahrnovat:

1. umožňování závislé osobě pokračovat ve své závislosti chráněním jí před důsledky závislosti;
2. brání si viny za závislost druhého člověka;
3. ztrátu kontroly prostřednictvím vlastní závislosti, neplnění úkolů ve škole, v práci, zneužívání dobrovolnictví nebo nezákonné aktivity;
4. snahu izolace od napjaté atmosféry nebo snahu zachovat klid za účelem vyhnoutí se dalším problémům;
5. poskytování protikladné zábavy pro uklidnění napjaté situace.

Dle kliniky adiktologie se odborníci shodují, že hlavní léčebnou metodou by měla být psychoterapie, popřípadě doplněná o farmakoterapii. Odbornou pomoc však vyhledává jen velmi málo závislých na internetu. Důvodem se zdá být fakt, že toto chování odhalí sami a omezí toto chování svépomocí, nebo závislost popírají. V zahraničí však již vznikají specializovaná zařízení, a to především v USA, Koreji a Číně. Vzhledem k poměrně nedávné historii tohoto jevu, jsou odborné příspěvky na téma léčebných přístupů k osobám se závislostním chováním na internetu omezené. Většina autorů se shoduje, že není reálná celoživotní abstinence od používání internetu, jelikož internet je součástí života. Místo toho je doporučeno se v léčbě uživatelů zaměřit na kontrolované používání internetu. (Kim, 2007; Young, 1998. In: Vacek, klinika adiktologie, s 13 – 14).

Při léčbě závislosti je tedy používána také farmakoterapie. U závislostního chování jsou nejčastěji uváděny důkazy o účinnosti citalopramu. Výsledky studie (Dell Oso, 2009) naznačují, že zlepšení může být způsobeno dokonce i placebem. Další používanou metodou je psychoterapie, nejčastěji kognitivně-behaviorální terapie a terapie realitou.

Young (2007) při aplikaci kognitivně-behaviorální terapie vychází z Davisova (2001) kognitivně-behaviorálního modelu patologického používání internetu a z předpokladu, že tento léčebný přístup byl efektivní u ostatních návykových poruch.

Program terapie realitou Glassera (2001) je založený na teorii výběru, která předpokládá zodpovědnost člověka za svůj život, činy, myšlenky a city. Její aplikace se zaměřuje především na racionální výběr chování k dosažení vlastních cílů.

Program obsahuje 10 skupinových sezení, kde jsou postupně využívány techniky teorie kontroly, 5 základních potřeb (sounáležitost, moc, svoboda, zábava a potřeba přežití) a celkové chování (chování, myšlení, cítění a fyziologické reakce) (Kim, 2007; Kim, 2008. In: Vacek, klinika adiktologie, s 16 – 17).

V textu 26 cest, jak přemoc závislost na internetu Nešpor uvádí několik rad, kterými jsou například uvědomění si rizik spojených s nedostatkem pohybu, zhoršením vztahů, sklonem riskovat. Další radou je vytvoření seznamu nepříjemností souvisejících s internetem nebo všímání si spouštěčů závislosti. Nešpor také radí pracovat offline, plánování jiných aktivit a používání počítače jen k vymezené aktivitě a po vymezený čas. Doporučuje také poslouchat své tělo, tedy bolest očí, hlad, potřebu spánku a odpočinku.

3. Empirická část

Jak bylo řečeno v předchozích kapitolách, vědecké výzkumy na svém prvopočátku řešily, zda vůbec závislost na internetu existuje a zda představuje pro společnost závažný problém. Nyní jsme ve fázi, kdy je vědci řešeno, do které kategorie závislostí lze závislost na internetu zařadit. Nyní se v rámci průzkumů řeší míra závislosti uživatelů internetu v rámci několika dimenzí (mezilidské vztahy, zdravotní komplikace, abstinenční příznaky, atd.). V rámci svého empirického šetření jsem se zaměřila na stanovení procenta závislých uživatelů internetu, studentů jedné z fakult Českého vysokého učení technického. Závislost byla stanovována v několika dimenzích podle 26 položkového standardizovaného dotazníku Chena. Dále bylo provedeno interview se skupinou závislých studentů, která zjišťovala jejich subjektivní pocit závislosti, příčinu závislosti a nejčastěji uskutečňované činnosti na internetu.

3.1. Cíl empirického šetření

Cílem empirického šetření je stanovit množství závislých studentů jedné z fakult Českého vysokého učení technického podle Chenova standardizovaného dotazníku v 5 dimenzích, kterými jsou: syndrom kompulzivního chování, narušená kontrola nad vlastním chováním, abstinenční příznaky, míra tolerance, problémy v mezilidských vztazích a zdravotní problémy. Důležitým faktorem bylo také rozlišit studenty podle jejich pohlaví, věku, předchozího vzdělání a souběžného zaměstnání. Druhým cílem bylo u závislých studentů pomocí rozhovoru stanovit jejich subjektivní pocit závislosti, příčinu závislosti a typy činností, kterým se na internetu nejčastěji věnují.

3.2. Problémové okruhy

První problémový okruh se týkal množství závislých mezi dotazovanými studenty. Bylo předpokládáno, že většina dotazovaných studentů nevykazuje závislost na internetu, přestože se jedná o studenty technické školy, Českého vysokého učení technického, nicméně předcházejících průzkumů je tato teze pravděpodobná. S tímto problémovým okruhem souvisí hypotéza číslo jedna.

Druhý problémových okruh se zabýval tím, zda převažuje závislost u chlapců nebo u dívek. Hypotéza číslo dvě vznikla na základě mínění, že děvčata hojně používají internet nejen

k navazování nových přátelství, ale také k chatování se současnými kamarády, surfování na webových stránkách zabývajících se módou, novými trendy atd.

Třetí problémový okruh se zabýval zdravotní stránkou závislosti, která je jednou z dimenzí Chenova dotazníku. Předpokladem bylo, že většina studentů má zdravotní problémy kvůli používání internetu, z čehož byla odvozena hypotéza číslo tři.

Čtvrtý problémový okruh již byl řešen v rámci rozhovoru se závislými studenty. Zaměřoval se na množství studentů, kteří byli diagnostikováni jako závislý a současně si subjektivně uvědomují svou závislost. Díky informacím z předchozích kapitol, kde bylo řečeno, že závislí uživatelé si často svou závislost na internetu nechtějí přiznat, byla zkonstruována hypotéza číslo tři.

Poslední, tedy čtvrtý, problémový okruh byl zaměřen na příčinu závislosti studentů. Bylo předpokládáno, že většina studentů si ani nechce přiznat svou závislost, natož aby přemýšleli a o její příčině. Z této teze vznikla hypotéza číslo čtyři.

3.3. Hypotézy

H1: Většina dotazovaných studentů nevykazuje závislostní chování na internetu.

H2: Více závislých na internetu je dívek.

H3: Většina dotazovaných studentů udává zdravotní problémy spojené s činnostmi na internetu.

H4: Většina závislých studentů si svou závislost subjektivně neuvědomuje.

H5: Většina závislých studentů si není vědoma příčiny své závislosti.

3.4. Metody

Zkoumaný vzorek byl otestován standardizovaným dotazníkem podle Chena (2003). Dotazník vznikl pod Národní taiwanskou univerzitou Taipei v roce 2003. Byl použit překlad Petrou Vondráčkovou. Dotazník obsahuje 26 závislostních položek se 4 bodovou škálou (nikdy – téměř nikdy – často – téměř vždy), které jsou doplněny o 4 obecné otázky, které se vztahují k pohlaví respondenta, jeho věku, předchozímu vzdělání a souběžně při studiu vykonávané práci.

Jednotlivé škály závislostních položek jsou ve vztahu s 5 dimenzemi různých problémů při závislosti na internetu, kterými jsou: syndrom kompulzivního chování, narušená kontrola nad vlastním chováním, abstinenční příznaky, míra tolerance, problémy v mezilidských vztazích a zdravotní problémy. Jednotlivé položky hodnotí sám respondent a je hodnocena doba posledních 6 měsíců. Skóre jde od 26 do 84 bodů. Čím vyšší skóre respondent získá, tím závažnější závislost na internetu mu je diagnostikována.

Dle kliniky adiktologie je tento dotazník vhodný pro screeningové šetření a také pro diagnostiku, dále napomáhá k vyhodnocení míry závažnosti závislosti na internetu.

V rámci empirického šetření byl na základě problémových okruhů proveden také rozhovor se studenty, kteří byly dotazníkem vyhodnoceni jako závislí. Tento rozhovor byl zaměřen na tři okruhy. Prvním okruhem byl subjektivní pocit závislosti, který zjišťoval, zda si závislý student svou závislost uvědomuje a přiznává. Druhým okruhem byla příčina závislostního chování, kdy byl student dotazován, zda si je vědom příčiny své závislosti. Uvědomění si příčiny své závislosti se samozřejmě předpokládalo pouze u studentů, kteří si vůbec svou závislost přiznali. Posledním okruhem byly činnosti na internetu, kdy měl student určit nejčastěji jím vykonávané činnosti na internetu.

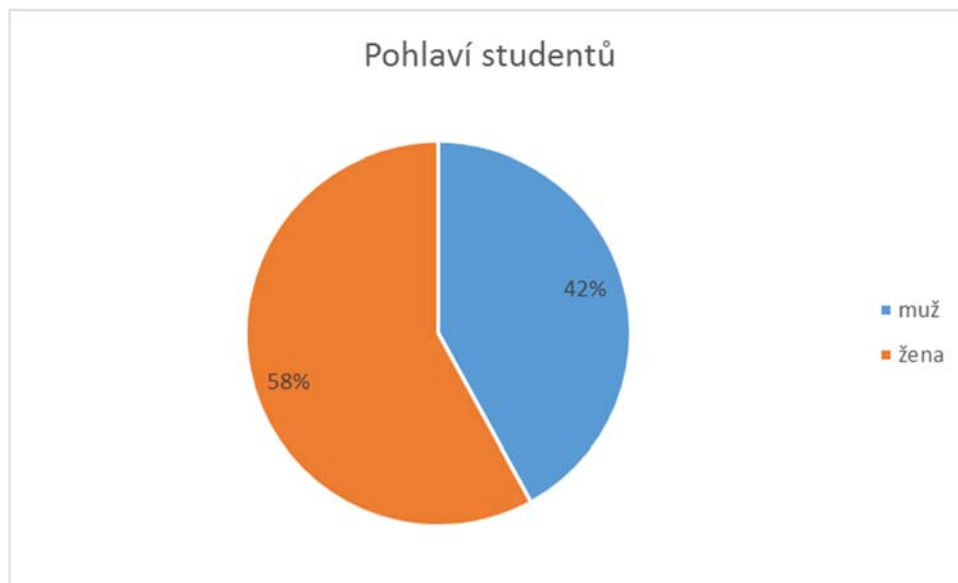
3.5. Zkoumaný vzorek

V rámci dotazníkového šetření bylo dotazováno celkem 100 studentů (5 cvičení o 20 studentech). Dotazník byl distribuován během výuky v rámci cvičení předmětu Statika 1, který je veden Ústavem nosných konstrukcí. Jednalo se o studenty ČVUT, fakulty architektury, 1. ročníku. Dotazníkové šetření proběhlo v prvním týdnu letního semestru akademického roku 2014/2015, tedy v období 16. – 20. 2. 2015.

Veškeré rozdané dotazníky byly uznány za platné, jelikož byly zodpovězeny veškeré odpovědi a žádný z nich se svými odpověďmi nejevil jako nepravděpodobný. Přesná podoba dotazníku je v Příloze 1.

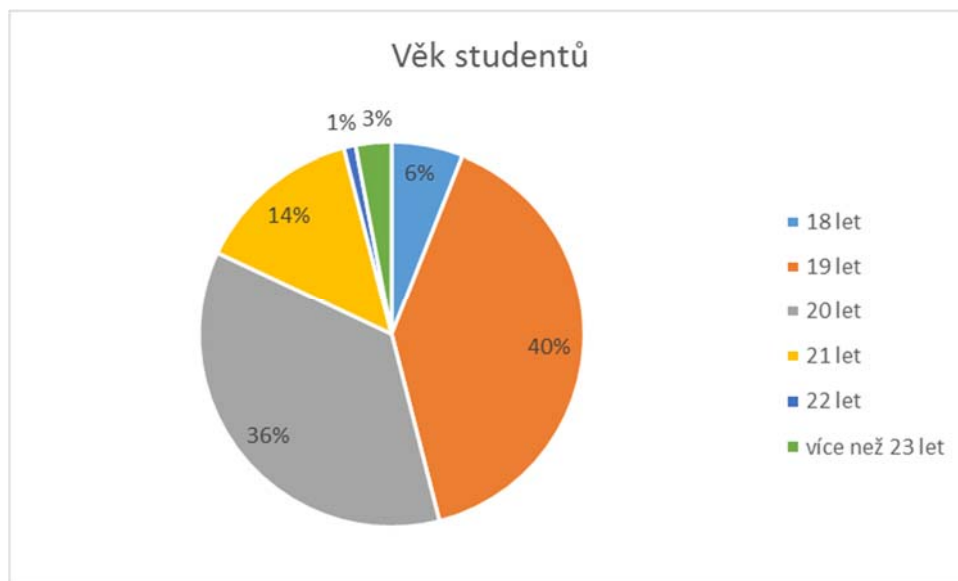
3.6. Výsledky empirického šetření

Z hlediska pohlaví dotazovaných studentů bylo zastoupení poměrně rovnocenné, a to 58 % studentek oproti 42 % studentů (viz Graf 1).



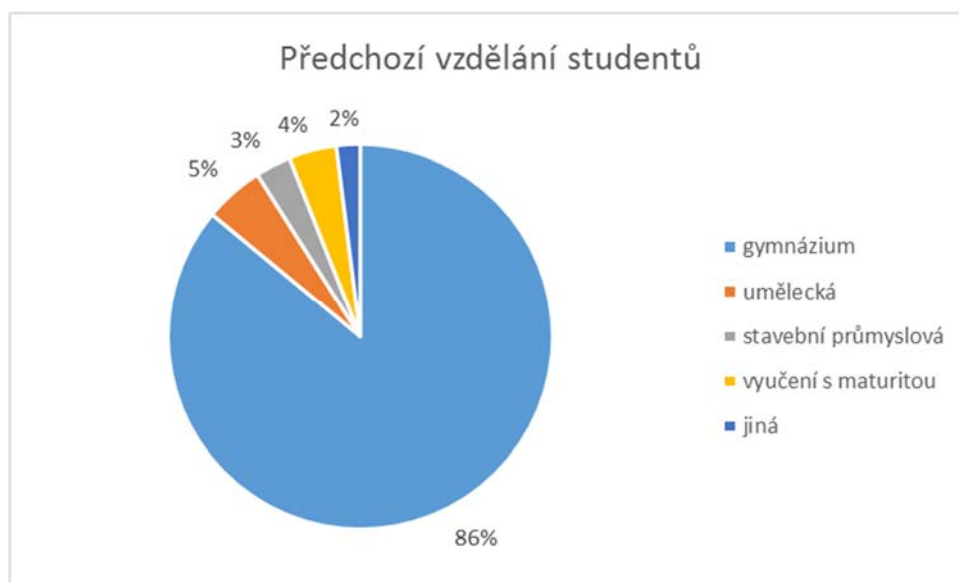
Graf 1: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich pohlaví

Jak již bylo řečeno, jednalo se o studenty prvního ročníku fakulty architektury na ČVUT, čemuž odpovídalo také věkové složení všech dotazovaných studentů. Největší zastoupení mezi dotazovanými měli 19- ti letí studenti, kterých bylo celkem 40. Další věkovou skupinou, která byla hojně zastoupena, byli studenti ve věku 20 let, kterých bylo dotázáno 36. Méně již bylo studentů, jejichž věk dosahoval 21 let, celkem 14 studentů. Zbytek dotazovaných byl ve věku 18 let (šest studentů), 22 let (jeden student) a více než 23 let (tři studenti). Grafické znázornění těchto podílů můžeme vidět v Grafu 2.



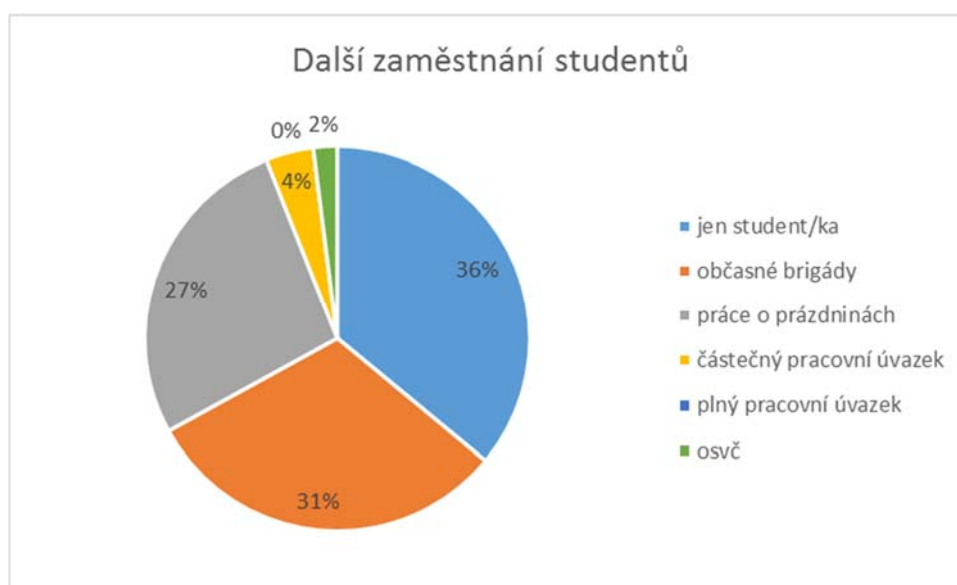
Graf 2: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich věku

Dalším kritériem, které bylo v rámci dotazníkového šetření zkoumáno, bylo předchozí vzdělání dotazovaných studentů, tedy údaj, ze kterého typu střední školy na fakultu architektury přišli. Výsledky jsou v tomto případě velmi jednoznačné, jelikož 86 % studentů před ČVUT navštěvovalo gymnázium. Pouze pět dotazovaných navštěvovalo školu uměleckého typu, čtyři studenti přišli z učebního oboru zakončeného maturitní zkouškou, tři studovali střední průmyslovou školu stavební a zbylí dva studenti přišli z jiného typu škol, než bylo jmenováno (viz Graf 3).



Graf 3: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich předchozího vzdělání

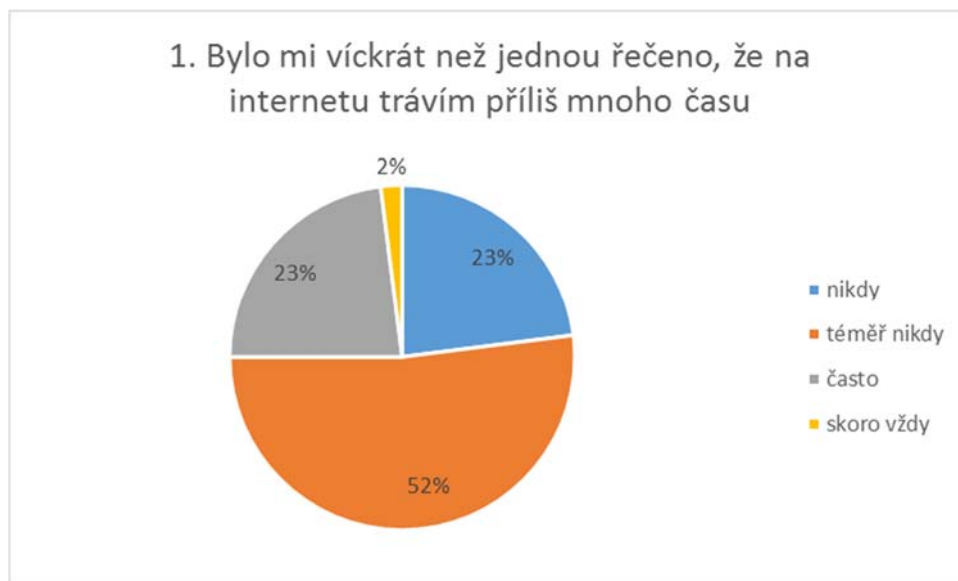
Za velmi důležitý údaj bylo považováno souběžné zaměstnání studentů se studiem, jelikož může zásadním podílem ovlivnit množství času stráveného na internetu. Bylo nabízeno celkem 6 předem stanovených možností k výběru. Dotazovaní mohli zvolit, zda pouze studují, občas si přivydělávají na brigádách, pracují o prázdninách, mají částečný pracovní úvazek, mají plný pracovní úvazek, nebo jsou osobou samostatně výdělečně činnou. Největší zastoupení měli studenti, kteří pouze studují, dále ti, kteří se věnují občasným brigádám a dále ti, jež pracují o prázdninách. Jen několik studentů má ke studiu částečný pracovní úvazek, dva jsou osobami samostatně výdělečně činnými. Plný úvazek se studiu nemá žádný z dotazovaných studentů. Procentuální rozložení jednotlivých možností zvolených studenty je patrné na Grafu 4.



Graf 4: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich zaměstnání při studiu

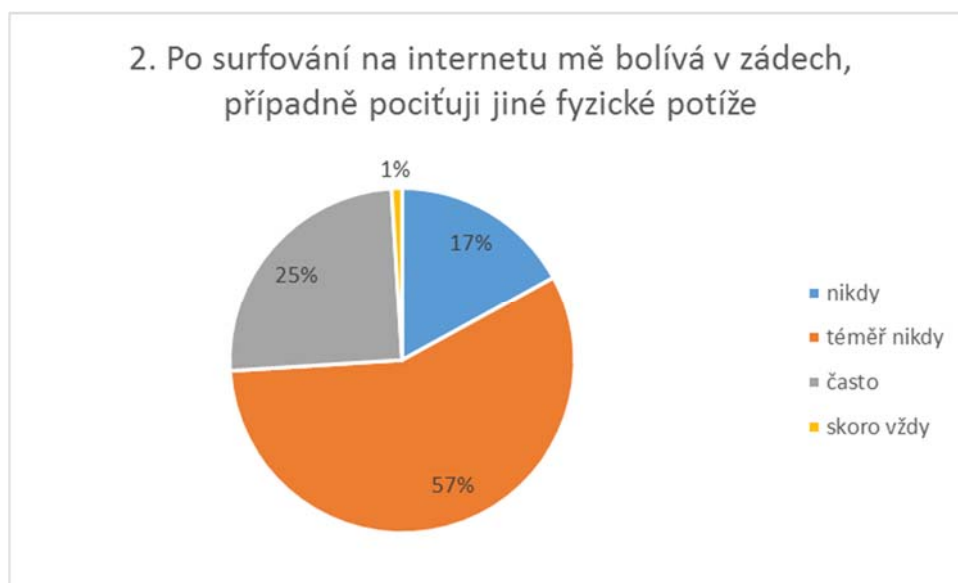
Jak již bylo řečeno, studentům bylo položeno celkem 26 otázek podle standardizovaného dotazníku Chena zaměřených na stanovení jejich závislosti na internetu (viz Příloha 1).

První otázkou bylo, zda studentovi bylo vícekrát než jednou řečeno, že na internetu tráví příliš mnoho času. Na tuto otázku odpovědělo 52 studentů, že téměř nikdy. Shodně, a to 23 studentů, odpovědělo, že jim toto nikdo vícekrát neřekl, a také těch, jež to slýchají často. Jen dvěma studentům je to vyčítáno skoro vždy. Grafické uspořádání je zobrazeno na Grafu 5.



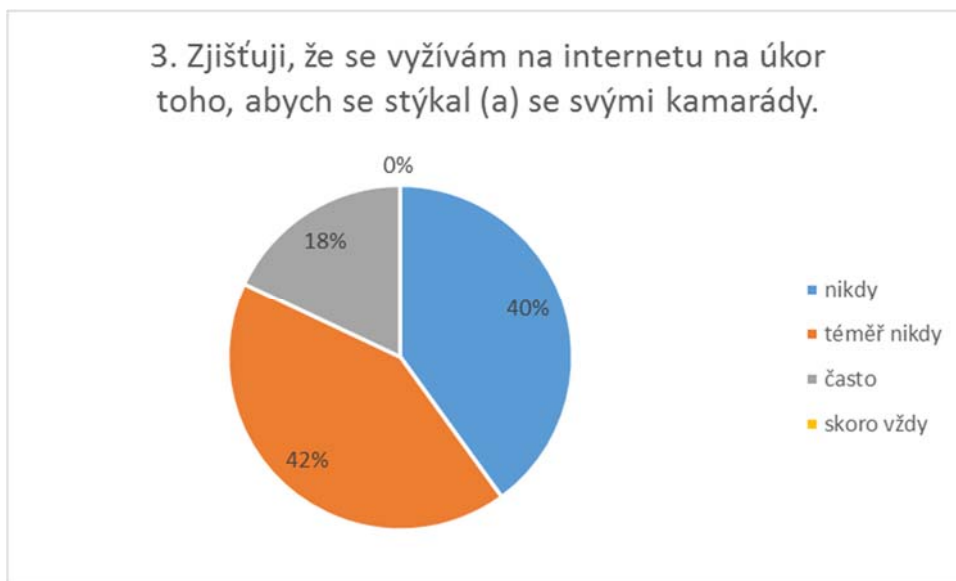
Graf 5: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 1. otázku dotazníku

Na druhou otázku, kterou bylo, zda po surfování na internetu studenta bolívá v zádech, případně pociťuje jiné fyzické obtíže, odpovědělo 57 z nich, že téměř nikdy, 25 z nich, že často, 17 se to nestává nikdy a jednomu dotazovanému skoro vždy (viz Graf 6).



Graf 6: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 2. otázku dotazníku

Další položenou otázkou bylo, zda dotazovaný zjišťuje, že se vyžívá na internetu na úkor toho, aby se stýkal se svými kamarády. Tato otázka se mi jeví jako klíčová v uvědomění si své závislosti. Celkem 42 % na ni odpovědělo, že téměř nikdy, 40 % dotazovaných, že nikdy. Nicméně 18 % se vyjádřilo, že se jim toto stává často. Kladné odpovědi, tedy zaškrtnutí odpovědi skoro vždy, jsme se u dotazovaných nedočkali, jak můžeme vidět v Grafu 7.



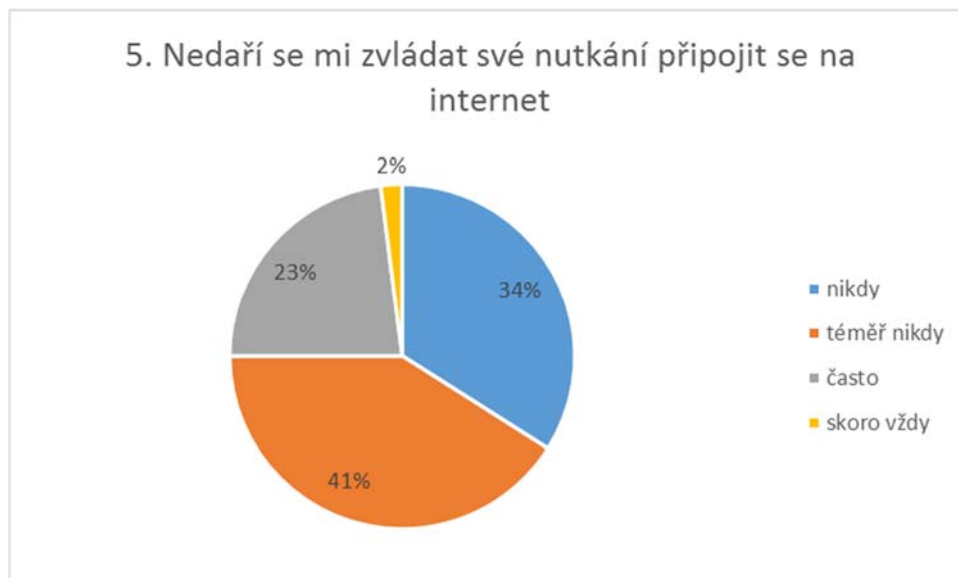
Graf 7: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 3. otázku dotazníku

V pořadí čtvrtou kladenou otázkou zaměřující se na závislost na internetu bylo, zda myšlenka na to, že se student připojí na internet, je první věc, která jej každé ráno hned po probuzení napadne. Na tuto otázku se odpovědi nikdy vyslovilo 46 studentů, dále 37 studentům se to nestává téměř nikdy. Celkem 16 studentů se svou odpovědí, že se jim to stává často, a jeden student, kterému se to stává skoro vždy, zastupovalo odpověď kladnou (viz Graf 8).



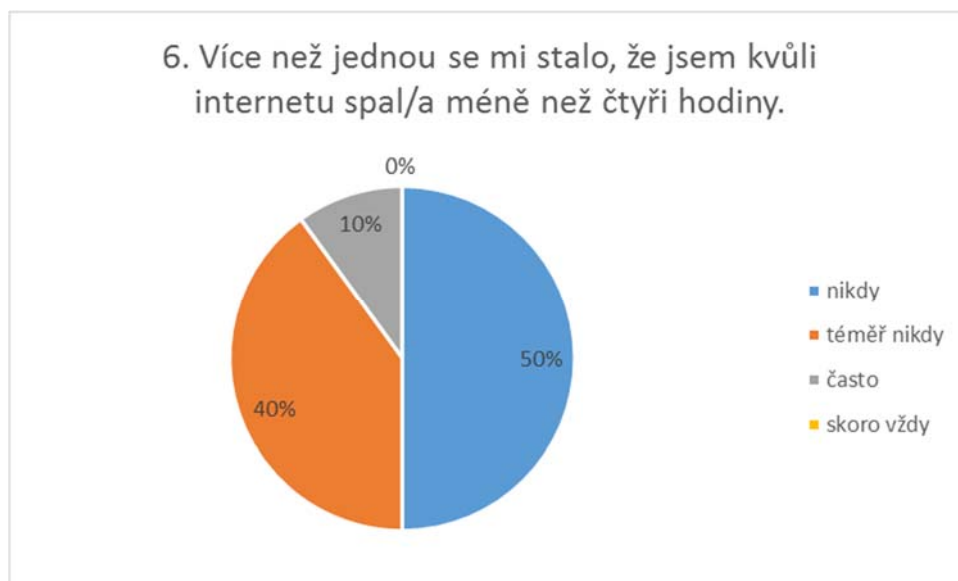
Graf 8: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 4. otázku dotazníku

V Grafu 9 můžeme vidět odpovědi na otázku, zda se dotazovanému nedaří zvládat nutkání připojit se na internet. Většina studentů se vyjádřila, že nikdy (celkem 34 %), nebo téměř nikdy (41 %). Nicméně byli i studenti s kladnou odpovědí, přesněji 23 % studentů vybralo, že se jim to stává často a dva, že dokonce toto nastane skoro vždy.



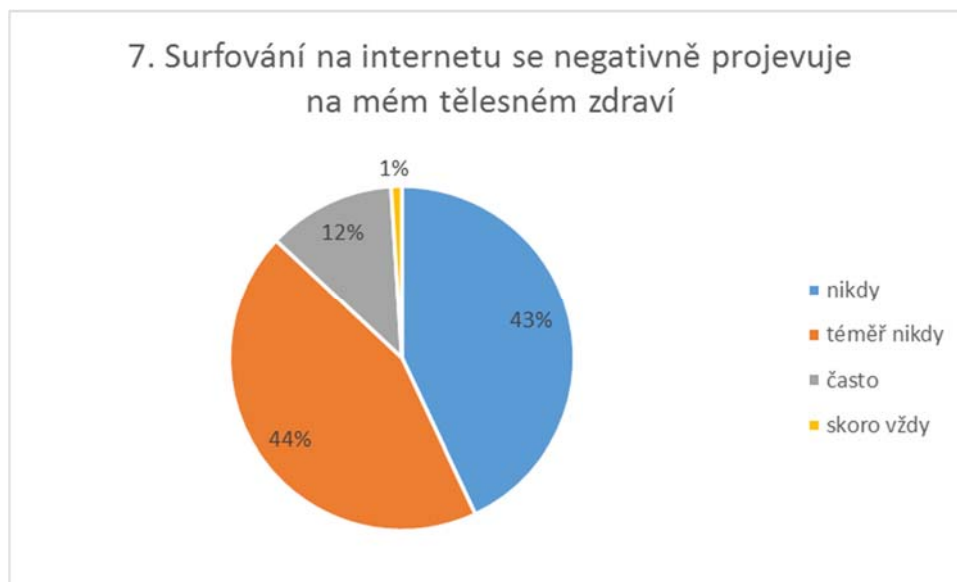
Graf 9: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 5. otázku dotazníku

Otázka, zda se dotazovanému více než jednou stalo, že kvůli internetu spal méně než 4 hodiny, měla také zajímavé zhodnocení odpovědí. Žádnému z dotazovaných studentů se toto nestává skoro vždy. Jen deseti dotazovaným se toto stává často. Téměř nikdy se toto nestává 40 % studentů a rovné polovině z nich se to, jak ukazuje Graf 10, více než jednou nestalo.



Graf 10: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 6. otázku dotazníku

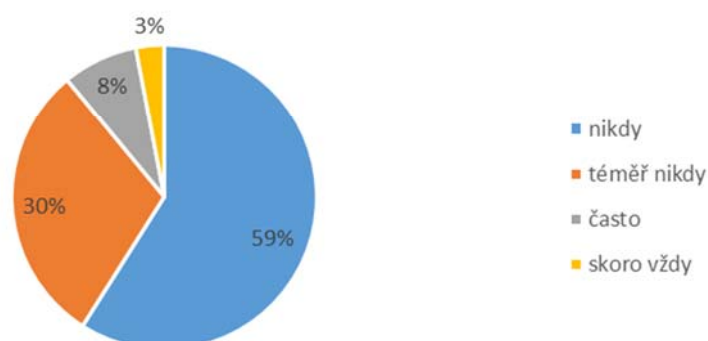
Další otázka byla zaměřena na zdraví dotazovaných a jejich subjektivní hodnocení. Otázka přesně zněla, zda se surfování na internetu negativně projevuje na tělesném zdraví dotyčného. Většina dotázaných se domnívá, že téměř nikdy (44 z nich), nebo že dokonce nikdy (43 z nich). Jen 12 z nich označilo, že často, a jeden, že skoro vždy. Tyto výsledky jsou zaznamenány v Grafu 11.



Graf 11: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 7. otázku dotazníku

Otázka číslo osm byla zaměřena na vztahy s ostatními lidmi. Jednalo se o otázku: Přestože se užívání internetu negativně odrazilo na mých vztazích s jinými lidmi, množství času, které na internetu trávím, se nezmenšilo. Odpovědi nám ukazuje Graf 12. Zde můžeme vidět, že tuto skutečnost hodnotí jako absolutně nepřipadající v úvahu, tedy slovem nikdy, 59 % dotazovaných. 30 % z nich již nemá tuto absolutní jistotu a hodnotí možnost jako téměř nepřipadající v úvahu. Oproti tomu osm z dotazovaných přiznává, že se tato skutečnost stává často, a tři se dokonce domnívají, že téměř vždy.

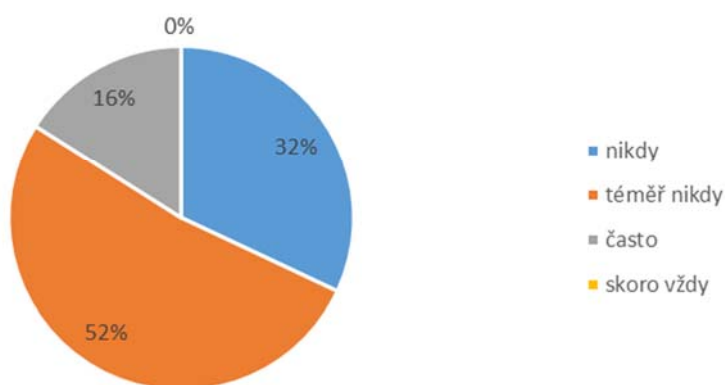
8. Přestože se užívání internetu negativně odrazilo na mých vztazích s jinými lidmi, množství času, které na internetu trávím, se nezmenšilo



Graf 12: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 8. otázku dotazníku

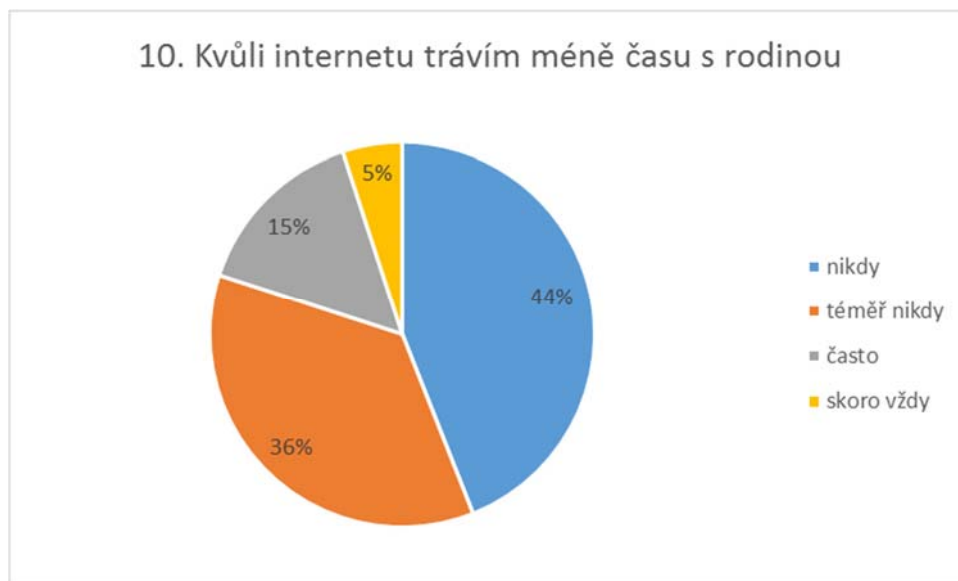
Následující otázka, na kterou bylo třeba odpovědět, byla, zda má dotazovaný, když je nějakou dobu bez internetu, pocit, že mu něco chybí. Jak vyplývá z Grafu 13, žádný z dotazovaných se nedomnívá, že by tento pocit měl skoro vždy. Nicméně 16 studentů si myslí, že tento pocit mají často. Většina, 52 %, se však domnívá, že tento pocit nezažívají téměř nikdy, a celých 32 % toto nepocítilo nikdy.

9. Když jsem nějakou dobu bez internetu, mám pocit, že mi něco chybí



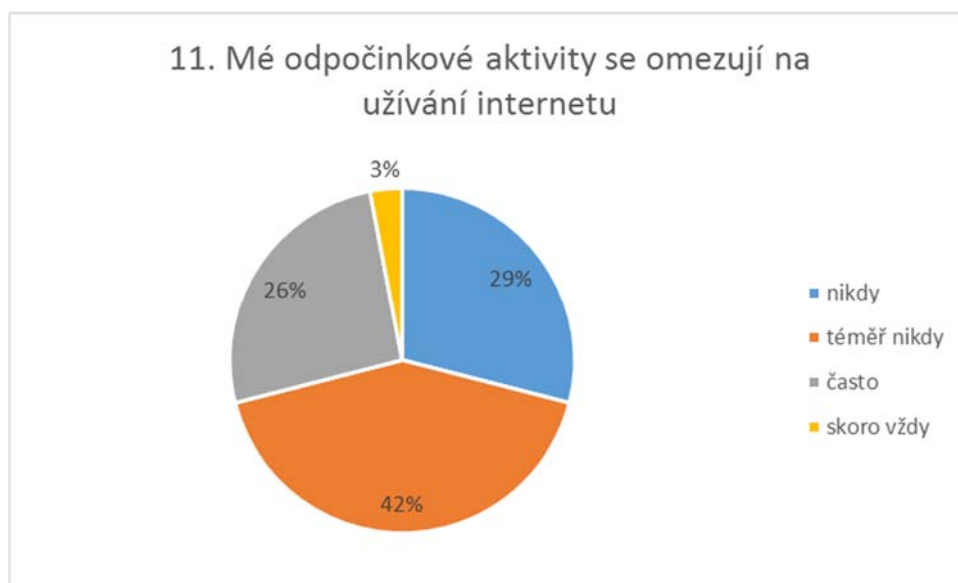
Graf 13: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 9. otázku dotazníku

Desátá otázka je zaměřena na rodinu, přesněji, zda dotazovaný kvůli internetu tráví méně času s rodinou. Jak ukazuje Graf 14, u této otázky již bylo zastoupení všech odpovědí. Valná většina dotazovaných odpověděla, že nikdy (44 %) nebo, že téměř nikdy (36 %). Kladně se vyslovilo dvacet studentů. Patnáct z nich odpovědělo, že často, a pět z nich, že skoro vždy.



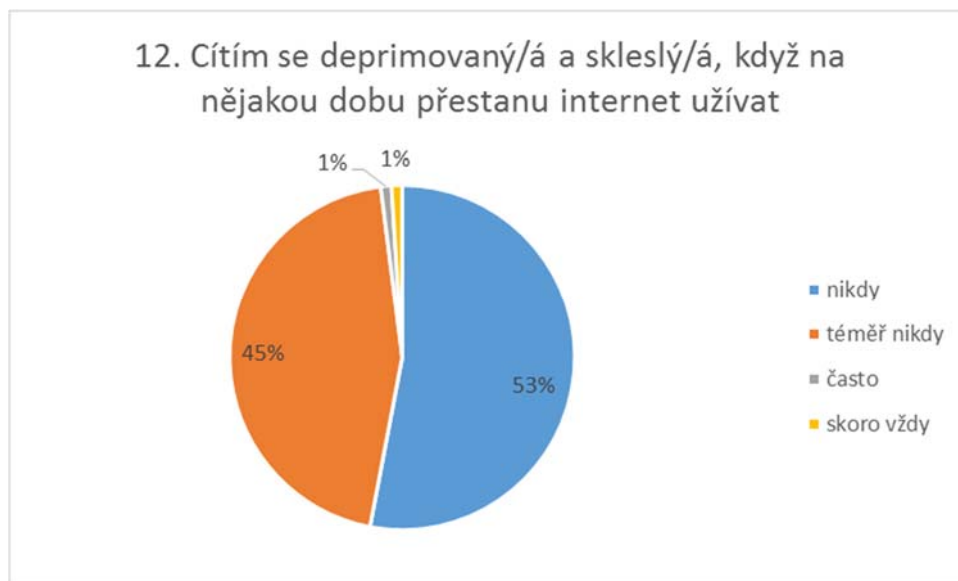
Graf 14: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 10. otázku dotazníku

Odpovědi na otázku jedenáctou, které lze vidět v Grafu 15, jsou zaměřeny na trávení volného času. Celkem 42 studentů neomezuje téměř nikdy své odpočinkové aktivity na užívání internetu a 29 dokonce nikdy. Avšak 26 studentů toto dělá často a tři studenti dokonce skoro vždy.



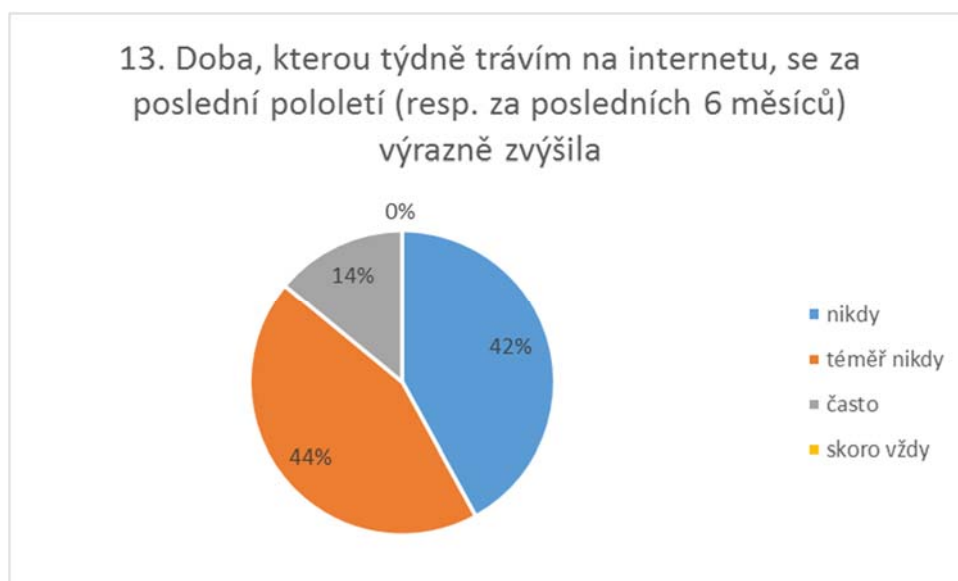
Graf 15: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 11. otázku dotazníku

V pořadí dvanáctá otázka zní: Cítím se deprimovaný/á a skleslý/á, když na nějakou dobu přestanu internet užívat, má své vyhodnocení v Grafu 16. Odpovědi na tuto otázku byly poměrně jednoznačné. Téměř naprostá většina dotazovaných studentů zaškrtnla, že se takto necítí nikdy (53 z nich) nebo téměř nikdy (45 z nich). Pouze po jednom studentovi zněla odpověď často nebo skoro vždy.



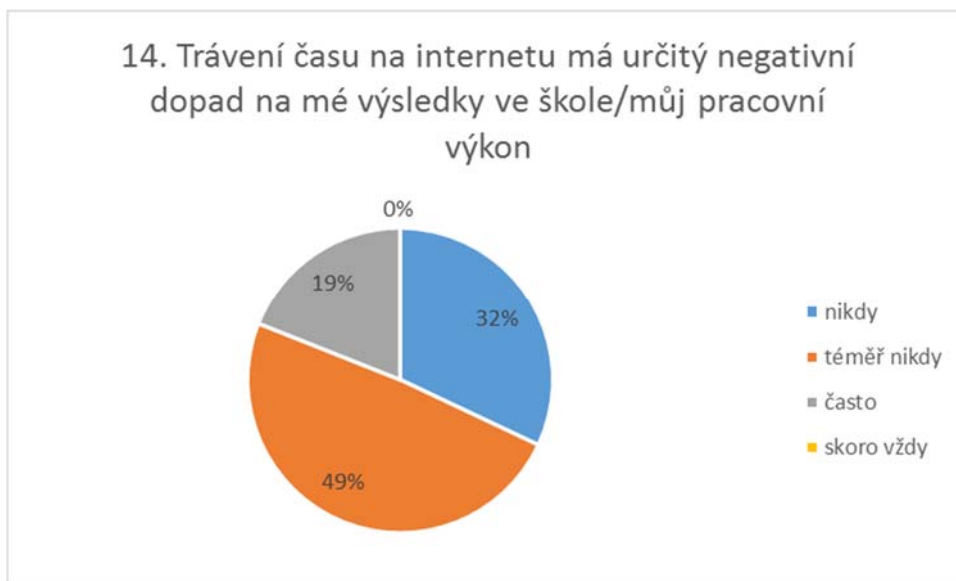
Graf 16: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 12. otázku dotazníku

Za touto otázkou následovala otázka zaměřená na zvýšení doby trávené na internetu. Výsledky plynou z Grafu 17. Na otázku, zda se doba, kterou týdně trávím na internetu za poslední pololetí, výrazně zvýšila, odpovědělo 44 studentů položkou téměř nikdy, 42 nikdy a 14 často. Položku téměř vždy si nevybral žádný z dotazovaných.



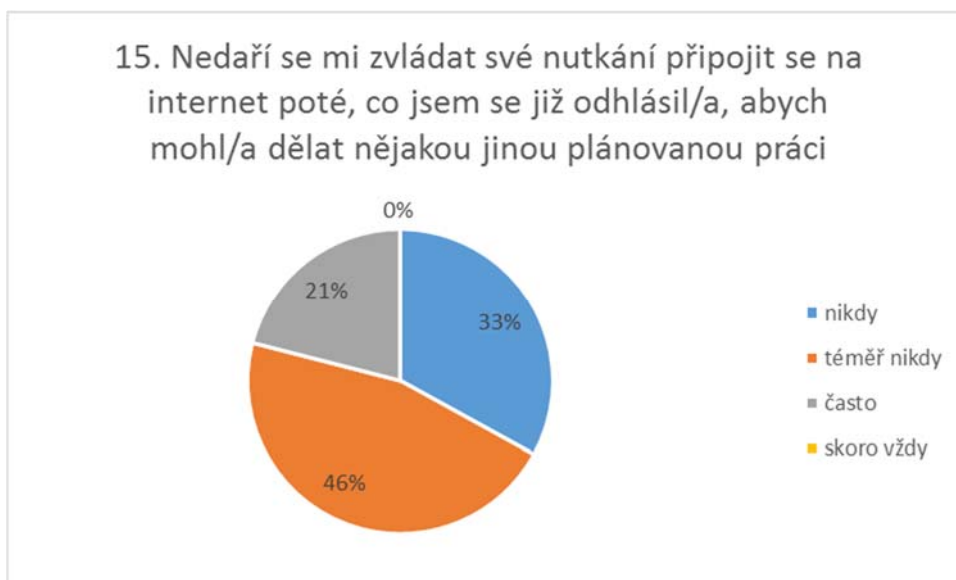
Graf 17: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 13. otázku dotazníku

Nyní následovala otázka řešící školní nebo pracovní výkon, tedy zda má trávení času na internetu určitý negativní dopad na výsledky ve škole nebo pracovní výkon dotazovaného. Jak můžeme vidět v Grafu 18, žádný ze studentů není přesvědčen, že by tato skutečnost nastávala téměř vždy. Že toto nastává často, připouští 19 studentů. Nicméně většina z nich, 81 %, se domnívá, že tento dopad nenastává téměř nikdy (49 %) nebo dokonce nikdy (32 %).



Graf 18: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 14. otázku dotazníku

Otázka číslo 15 byla také zajímavá a ptala se na to, zda se dotazovanému nedaří zvládat jeho nutkání připojit se na internet poté, co se odhlásil, aby mohl udělat nějakou jinou plánovanou práci. Tato otázka také patřila k těm, které neměly zastoupeny ve svých odpovědích všechny položky (viz Graf 19). Valná většina, celkem 79 %, nemá problém toto nutkání zvládnout nikdy (33 %) nebo téměř nikdy (46 %). Jen 21 % s tímto nutkáním mívá problém často. Pozitivní bylo, že žádný dotazovaný se nevyslovil, že se mu nedaří nutkání zvládnout téměř vždy.



Graf 19: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 15. otázku dotazníku

Otázka šestnáctá zněla: Kdyby nebylo internetu, neměl/a bych v životě mnoho radosti. Jak vyplývá z Grafu 20, na tuto otázku odpovědělo 65 % dotazovaných, že s tvrzením naprosto nesouhlasí. Dvacet čtyři dotázaných studentů již bylo opatrnější a do dotazníku zaznamenalo odpověď téměř nikdy. Pouze šest studentů zaškrtnulo odpověď často a pět odpověď skoro vždy.



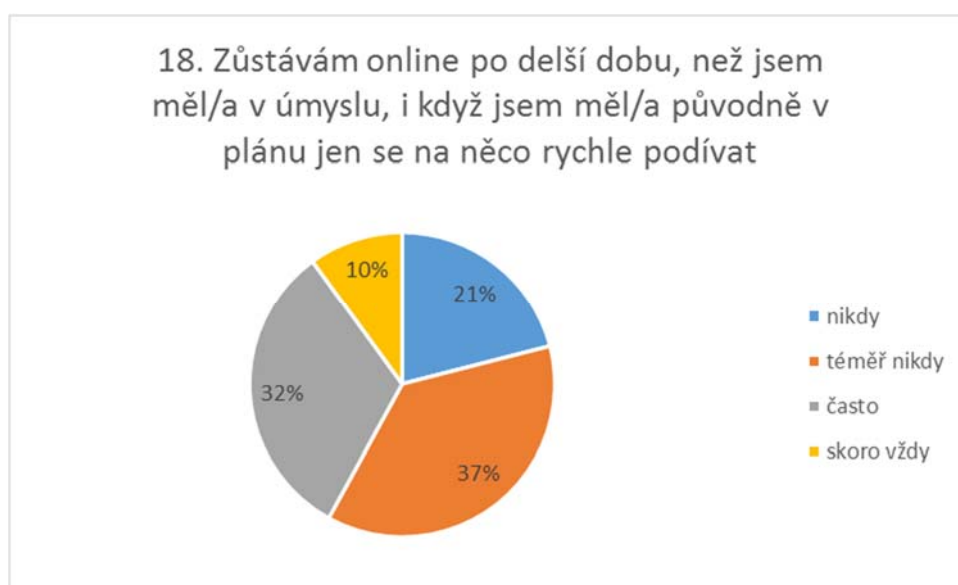
Graf 20: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 16. otázku dotazníku

Následující otázka vypovídala o marné snaze dotazovaného trávit na internetu méně času. Procentuální rozložení jednotlivých odpovědí lze vidět v Grafu 21. Z něho je patrné, že 84 studentů se domnívá, že tvrzení pro ně neplatí nikdy (37 %) nebo téměř nikdy (47 %). Pro jedenáct studentů toto tvrzení platí často a pro pět téměř vždy.



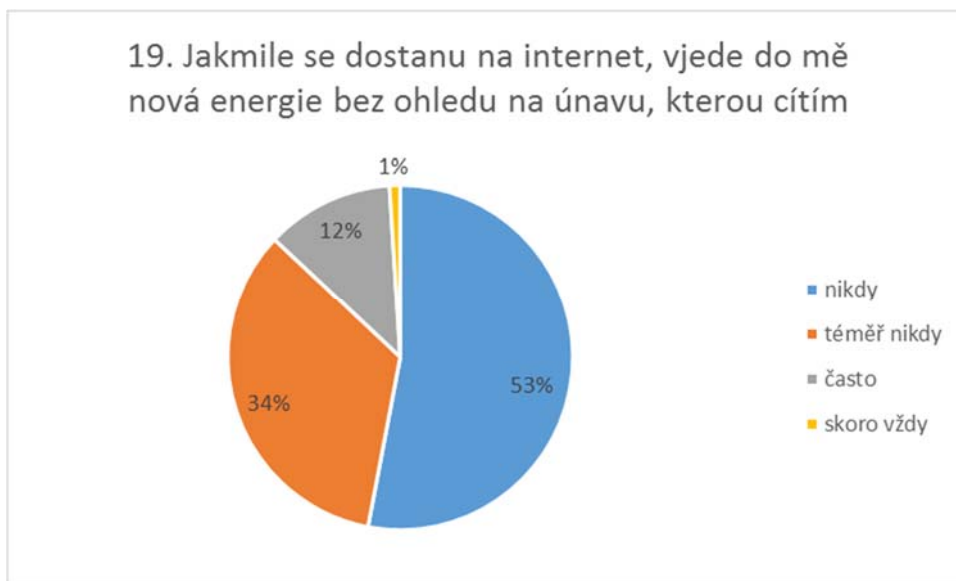
Graf 21: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 17. otázku dotazníku

Otázka číslo osmnáct měla zastoupení ve všech nabízených odpovědích, jak ukazuje Graf 22. Otázka zjišťovala, zda dotazovaný student 1. ročníku fakulty architektury ČVUT zůstává online po delší dobu, než měl v úmyslu, i když měl původně v plánu jen se na něco rychle podívat. Toto setrvání online se většině dotazovaných studentů nestává nikdy, což platí pro 21 z nich, nebo téměř nikdy, což je typické pro 37 z nich. Oproti tomu toto tvrzení často sedí na 32 z nich a skoro vždy na deset z nich.



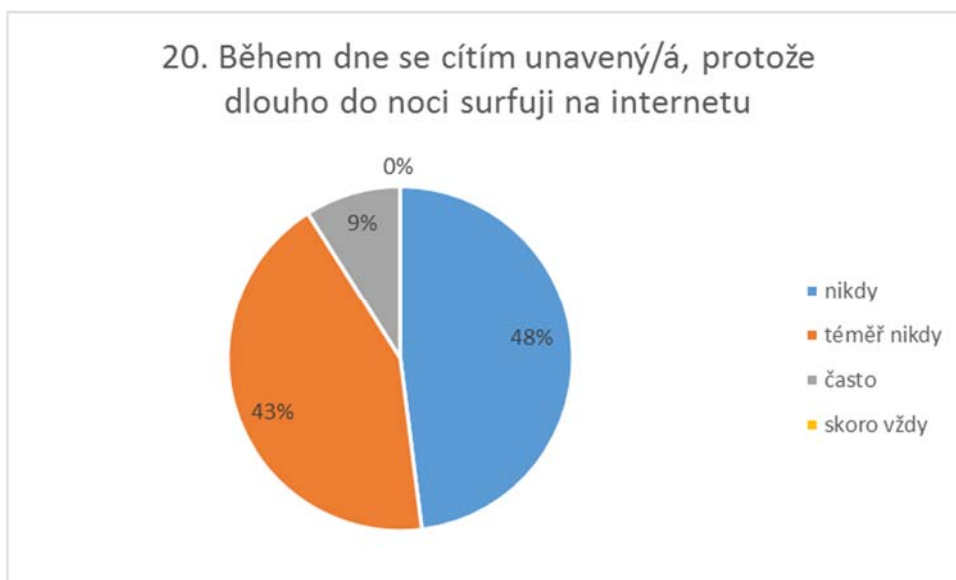
Graf 22: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 18. otázku dotazníku

Nyní se dostáváme k otázce devatenácté, která pojednávala o tom, zda do dotazovaného vjede nová energie bez ohledu na únavu, kterou cítí, jakmile se dostane na internet. Jak nám ukazuje Graf 23, ani připojení na internet nevlíje do žil novou energii 53 % dotázaným a 34% také téměř nikdy. Nicméně stále existuje dvanáct dotázaných, kterým se to stává často a jeden, kterému se to stane skoro vždy.



Graf 23: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 19. otázku dotazníku

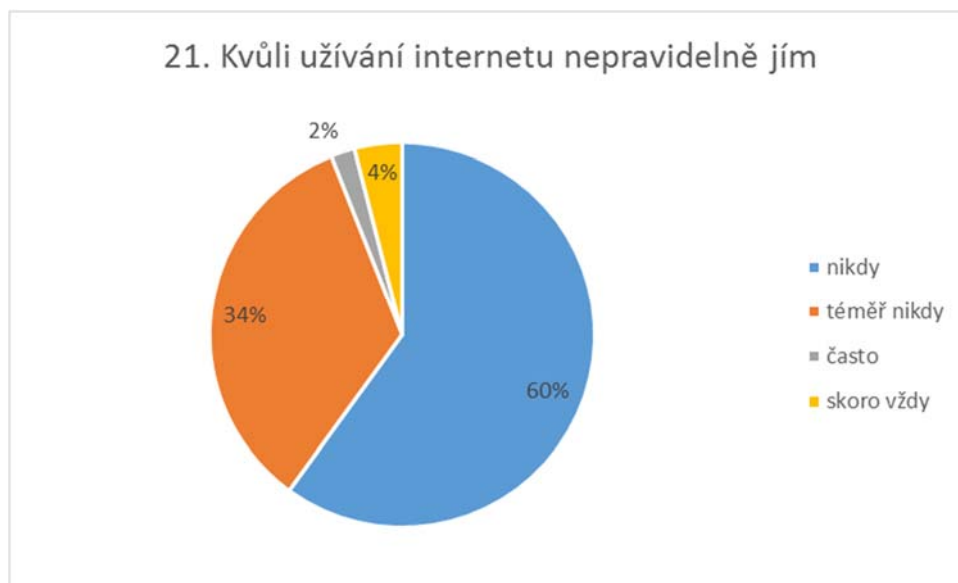
Otázka číslo dvacet rozděluje dotázané studenty podle toho, jak často se během dne cítí unavení, protože dlouho do noci surfují na internetu. U této otázky byly odpovědi velmi jednoznačné, jelikož 91 % dotázaných odpovědělo, že se unavení z tohoto důvodu během dne necítí. Graf 24 zobrazuje, že se takto necítí nikdy 48 z nich a téměř nikdy 43 z nich. Jen devět studentů se unavená cítí často a dokonce žádný z dotazovaných studentů nezvolil jako svou nejvíce se hodící variantu, že se takto cítí téměř vždy.



Graf 24: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 20. otázku dotazníku

Odpovědi na následující otázku jsou potěšující, jelikož valná většina dotázaných odpověděla, že kvůli užívání internetu se nestává, že by nepravdělně jedli (viz Graf 25).

Celkem 60 % odpovědělo, že tuto hypotézu nemohou potvrdit nikdy a 34 % téměř nikdy. Dvěma studentů se toto nicméně stává často a čtyřem téměř vždy.



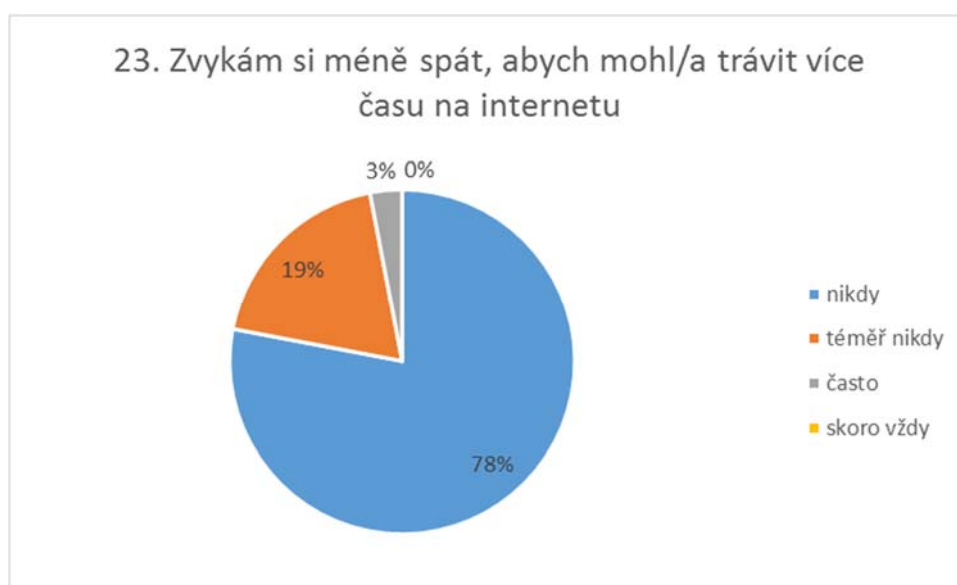
Graf 25: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 21. otázku dotazníku

Právě jsme se dostali k otázce, na kterou 82 % dotazovaných studentů odpovědělo, že nikdy nemusí na internetu trávit stále více času, aby dosáhli stejného uspokojení jako předtím. Dalších šestnáct nemusí téměř nikdy pro své uspokojení trávit na internetu více času. Jen dva dotázaní si zvolili možnost, že toto nastává často. Pozitivním také zůstává, že, jak dokládá Graf 26, žádnému ze studentů se toto nestává téměř vždy.



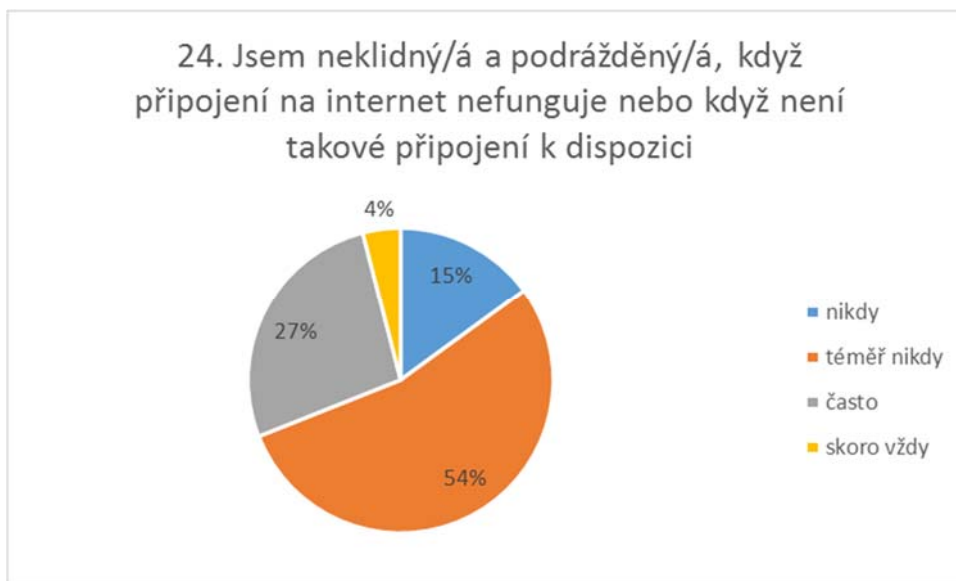
Graf 26: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 22. otázku dotazníku

Velmi podobné výsledky jako v předcházející otázce můžeme vidět v Grafu 27, který reprezentuje odpovědi na otázku číslo 23. Tato otázka zjišťuje, zda si dotázaní zvykají méně spát, aby mohli trávit více času na internetu. Vysoký počet, a to 97 studentů se vyjádřilo, že si nezvyká z tohoto důvodu méně spát nikdy (78 %) nebo téměř nikdy (19 %). Žádný z dotázaných si nevybral z nabízených možností tu, která by říkala, že se toto stává skoro vždy a jen tři studenti zvolili možnost často.



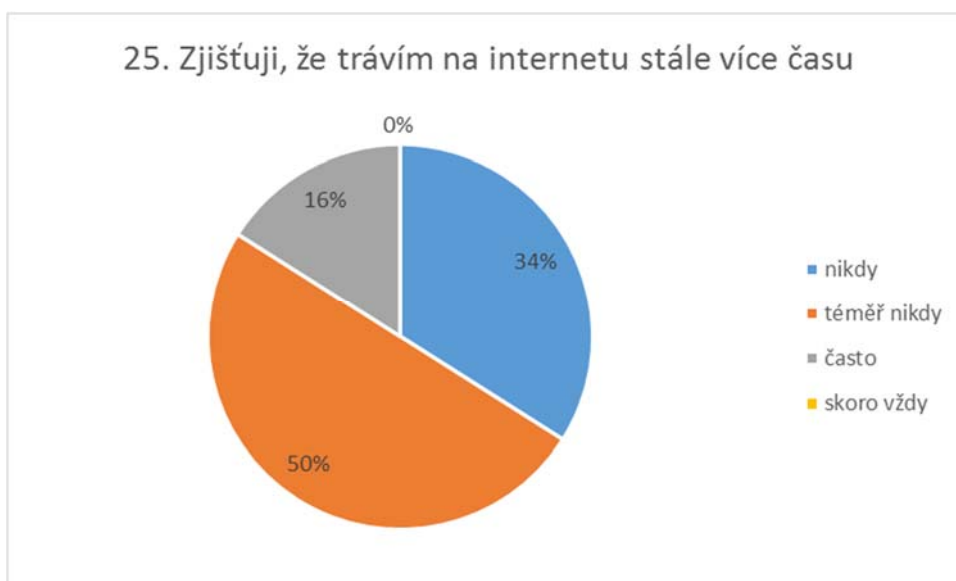
Graf 27: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 23. otázku dotazníku

Dostáváme se již k jedné z posledních otázek, která chtěla zjistit, zda je dotazovaný neklidný a podrážděný, když připojení na internet nefunguje nebo když není takové připojení k dispozici. Zde již jsou výsledky oproti předchozí otázce rozmanitější, o čemž je možné se přesvědčit z Grafu 28. 54 dotazovaných studentů se při této situaci podráždění a neklidní necítí téměř nikdy a patnáct nikdy. Avšak u 27 z nich se tento neklid a podráždění projevuje často a u čtyřech dokonce téměř vždy.



Graf 28: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 24. otázku dotazníku

Předposlední otázka se zabývala tím, zda dotazovaný zjišťuje, že tráví na internetu stále více času. Podle Grafu 29 není mezi dotazovanými studenty žádný, který by toto zjišťoval skoro vždy, a je jen 16 studentů, kteří toto zjišťují často. Oproti tomu celkem 84 % toto nezjišťuje nikdy (34 %) nebo téměř nikdy (50 %).



Graf 29: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 25. otázku dotazníku

Poslední otázka dotazníku se zabývala tím, zda se dotazovaný začne cítit nesvůj, když po určitou dobu nechodí na internet. Podle vyhodnocení výsledků patrných v Grafu 30 se nesvá necítí nikdy rovná polovina dotazovaných studentů. Žádný z dotazovaných se takto rozhodně necítí skoro vždy. Téměř nikdy toto neprožívá 47 % studentů, jelikož zaškrtili odpověď téměř nikdy. Zbylí tři dotazovaní přiznali, že se takto cítí často.

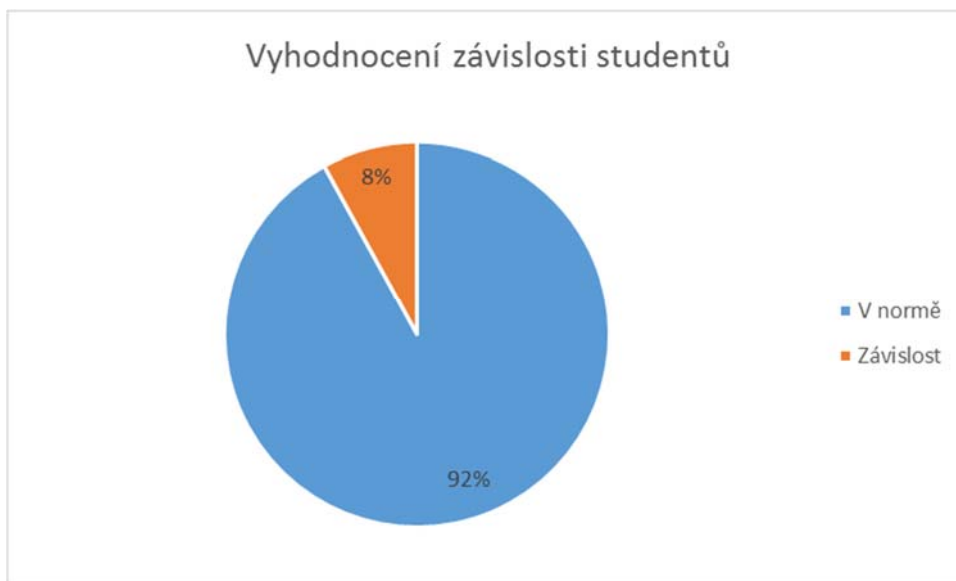


Graf 30: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 26. otázku dotazníku

Vyhodnocení dotazníku

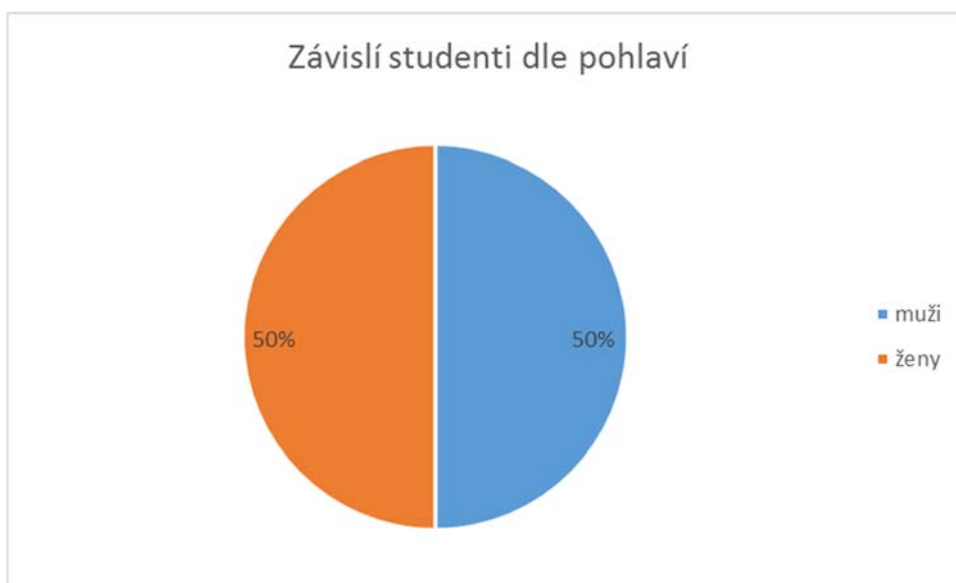
Dále byly rozdané standardizované Chenovy dotazníky vyhodnoceny dle vyvinutého hodnocení. Škála závislosti na internetu (The Chen Internet Addiction Scale (CIAS)) byla vyvinuta v roce 2003 Dr. Sue-Huei Chenem a jeho spolupracovníky (Národní Taiwanská univerzita Taipei) za účelem zhodnocení závažnosti závislosti na internetu. Jedná se o dotazník o 26 položkách, každá položka se skóruje na 4 bodové škále. Jednotlivé škály se vážou na 5 dimenzí, které pokrývají syndrom kompulzivního konání, narušenou kontrolu nad vlastním chováním, abstinenční příznaky, míru tolerance, problémy v interpersonálních vztazích a zdravotní problémy. Dotazník se vztahuje k posledním 6 měsícům. Dotazník pomáhá odhalit míru závažnosti závislosti na internetu, což je využitelné v plánování poradenského procesu, případně další odborné pomoci. Následuje výčet chování souvisejících s internetem nebo reakcí, s kterými je možné se u lidí někdy setkat na základě jejich zkušeností s internetem. (Klinika adiktologie).

Výsledky jsou poměrně překvapivé, avšak pozitivní. Ze 100 dotazovaných studentů bylo vyhodnoceno pouze osm jako závislých na internetu, tedy splňovali kritéria závislosti na internetu (viz Graf 31). Přestože toto číslo není nikterak vysoké, je třeba být obezřetní, jelikož se může měnit nejen s typem vysoké školy, studovanou fakultou, ročníkem studia, ale může být také proměnné jen s dobou, jelikož technika je stále více a více dostupnější a propracovanější, tudíž pro tuto věkovou skupinu lákavější. 92 % studentů tedy bylo hodnoceno, že jejich používání internetu je v normě.



Graf 31: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich vyhodnocení závislosti na internetu

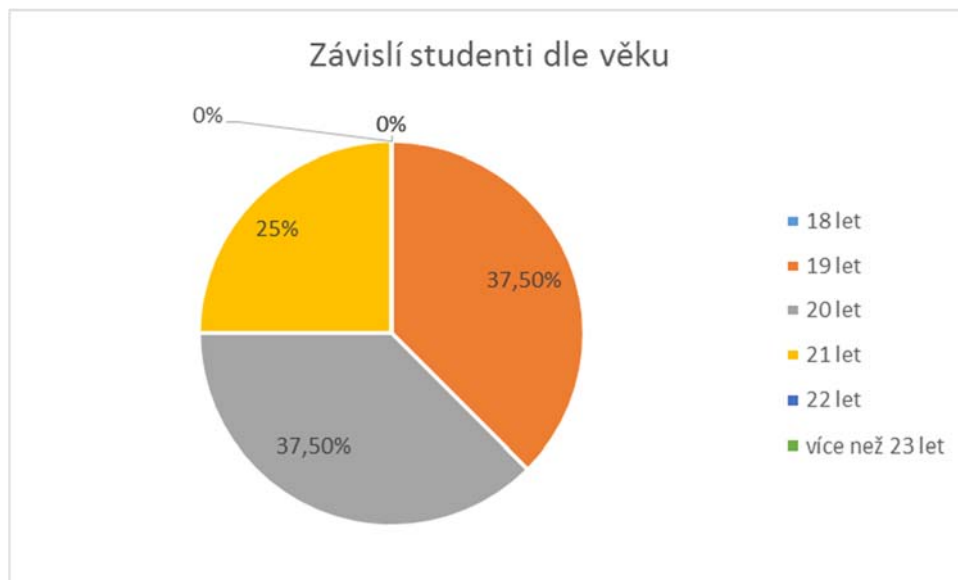
Z těchto osmi závislých studentů byla, jak můžeme vidět z Grafu 32, polovina dívek a polovina chlapců. Tudíž je možné říci, že závislost na internetu není závislá na pohlaví jedince. Postihuje obě pohlaví ve stejné míře.



Graf 32: Rozdělení závislých studentů dle jejich pohlaví

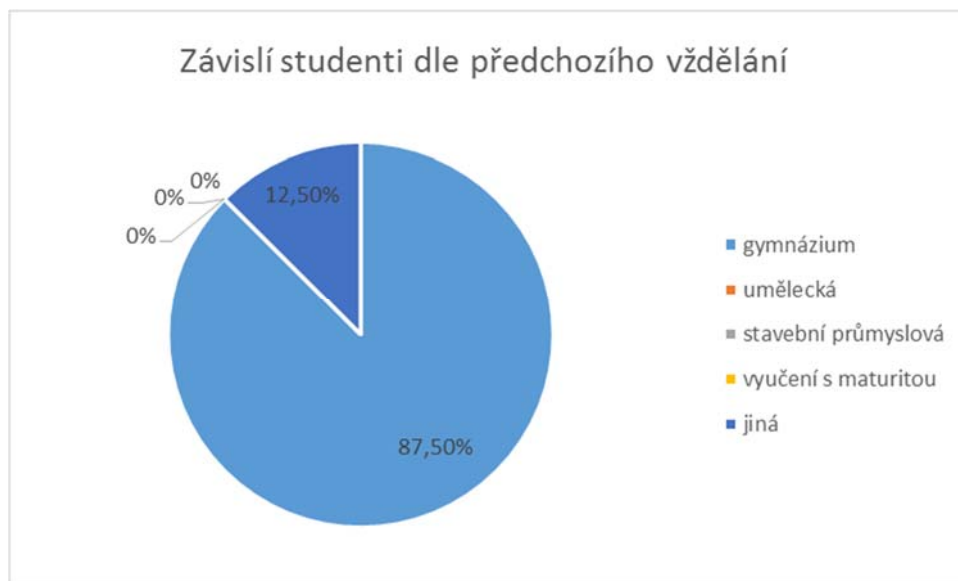
Další možností, jak by bylo možné závislé studenty rozdělit, je podle jejich věku. Toto rozdělení je patrné z Grafu 33. Můžeme zde vidět, že mezi závislé studenty nepatřil žádný student, kterému bylo 18, 22 nebo 23 a více let. Mezi závislé studenty patřili jen studenti, kterým bylo v době vyplňování dotazníku 19 až 21 let. Jako závislých bylo vyhodnoceno 37,5 % devatenáctiletých studentů a stejné množství dvacetiletých studentů a dále 25 % studentů, jejichž věk byl 21 let.

Toto rozdělení podle věku však může být velmi znatelně ovlivněno tím, že ani mezi všemi dotazovanými nebyl stejný počet u každé z věkových možností. Kdybychom se vrátili zpět ke Grafu 2, přesvědčíme se, že právě věk 19 až 21 let měl největší zastoupení i mezi všemi dotazovanými studenty celkově.



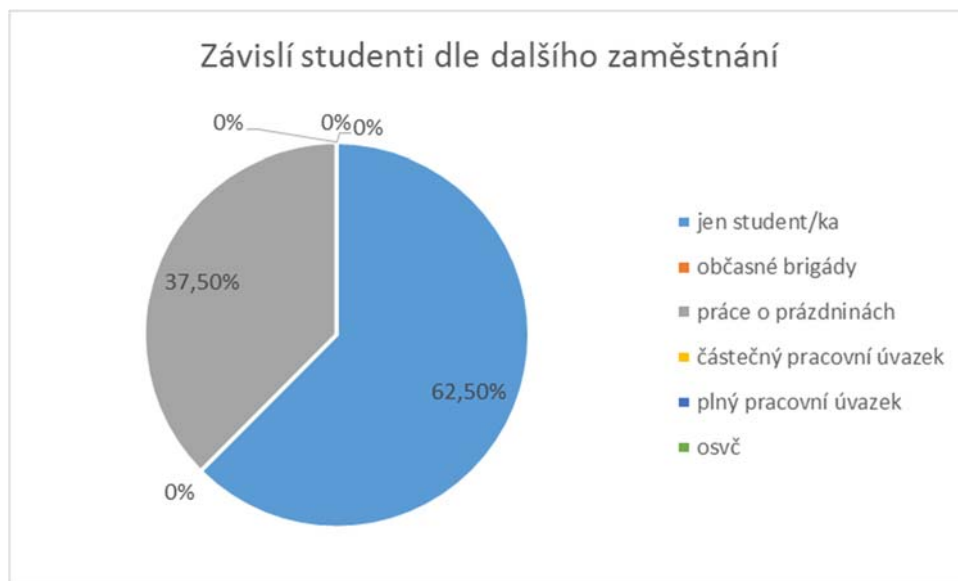
Graf 33: Rozdělení závislých studentů dle jejich věku

Další parametr, který rozděloval studenty vyhodnocené jako závislé, byl dán jejich předchozím vzděláním. Zde naprostá většina závislých studentů byla z gymnázia, jak vyplývá z Grafu 34. Nicméně i tato skutečnost do velké míry odráží to, že většina dotazovaných navštěvovala právě gymnázium. Celkově navštěvovalo gymnázium 86 % dotazovaných (viz Graf 3). Z osmi studentů pak bylo 87,5 % z gymnázia a 12,5 % z jiných typů škol. Mezi závislé studenty se tedy nezařadil žádný student, který předtím studoval školu uměleckého typu, stavební průmyslovou školu nebo byl vyučen s maturitou.



Graf 34: Rozdělení závislých studentů dle jejich předchozího vzdělání

Posledním kritériem, které bylo i u závislých studentů vyhodnoceno, bylo, zda ke studiu ještě pracují a případně jakou formou. Výsledky, které je možné vidět v Grafu 35, také do značné míry kopírují výsledky z Grafu 4, který zobrazoval další zaměstnání u všech dotazovaných studentů. Závislí studenti většinou pouze studují (62,5 %) nebo pracují o prázdninách (37,5 %). Oproti výsledkům u všech dotazovaných se zde neobjevuje možnost občasných brigád, která byla v Grafu 4 zastoupena. Kupodivu žádný ze závislých studentů ke studiu nemá částečný nebo plný pracovní úvazek ani není osobou samostatně výdělečně činnou. U těchto skupin by mohla být závislost předpokládána, jelikož mohou být díky své práci nuceni trávit více času na internetu pro vyřízení svých pracovních záležitostí. Zřejmě již poté nejsou ochotni trávit na internetu svůj volný čas, což je však pouze osobní domněnka.



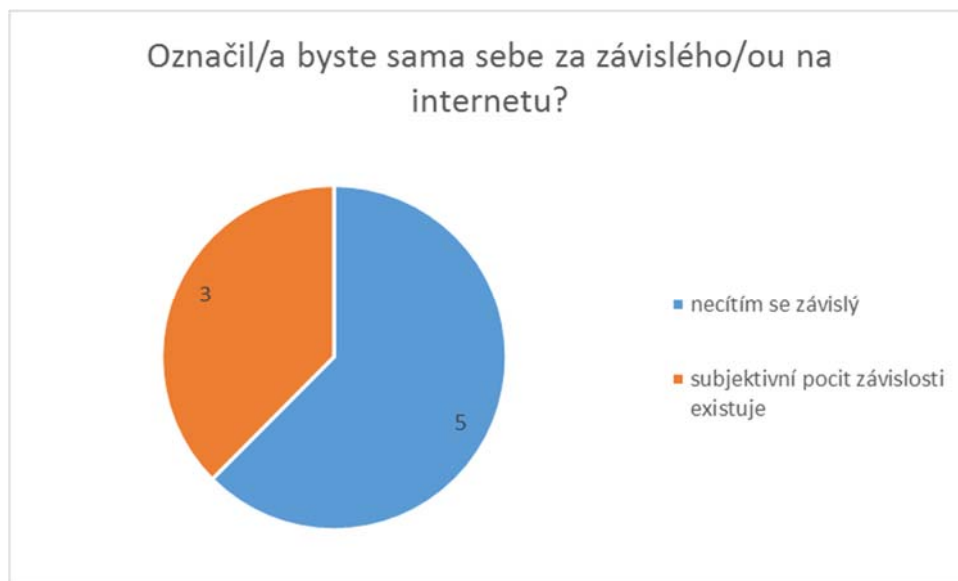
Graf 35: Rozdělení závislých studentů dle jejich zaměstnání při studiu

Rozhovory se závislými studenty

Jak již bylo v předchozí kapitole uvedeno, z celkového počtu 100 studentů, bylo jako závislí vyhodnoceno 8 z nich. Jednalo se o 4 chlapce a 4 děvčata. Byli ve věku 19 - 21 let a převážná většina z nich před fakultou architektury studovala gymnázium. Většina z nich pouze studuje, někteří ze závislých studentů pak pracují o prázdninách. U těchto studentů byly provedeny rozhovory na zjištění jejich subjektivního pocitu závislosti, příčin jejich závislosti a nejčastějších činností, které na internetu dělají. Na tato tři témata byly položeny následující otázky:

1. zda existuje u těchto studentů subjektivní pocit závislosti
Označil/a byste sama sebe za závislého/ou na internetu?
2. zda znají příčinu své závislosti a o jakou příčinu se jedná
Jaký je důvod toho, že na internetu trávíte tolik času?
3. jaké činnosti jsou u nich na internetu nejčastější
Co nejčastěji na internetu děláte?

Z dotazovaných osmi studentů odpovědělo 5, že žádnou závislost na internetu na sobě nepocítují. Tři studenti si závislost na internetu víceméně přiznávají. Výsledky jsou také znázorněny v Grafu 36.



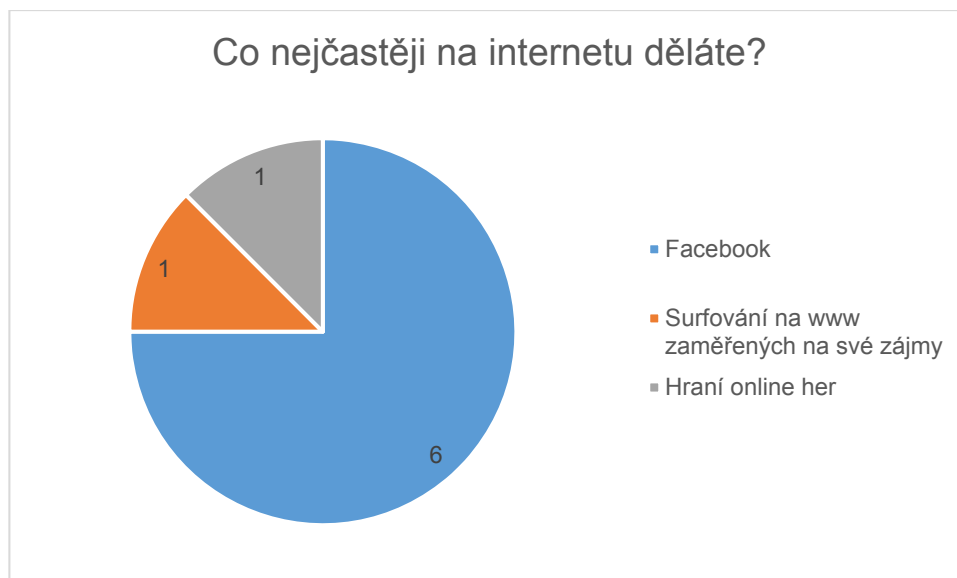
Graf 36: Rozdělení závislých studentů dle jejich subjektivního pocitu závislosti

Další otázka směřovala na příčinu závislosti. Šest studentů se vyjádřilo, že o žádné příčině netuší, nic je nenapadá. Dva z nich si příčiny byli vědomy (viz Graf 37). Jeden student viděl příčinu v rozvodu rodičů, kdy raději tráví čas na internetu než s novou rodinou. Druhý student se domnívá, že příčinou je přílišná náročnost školy a s ní související nutnost odreagovat se.



Graf 37: Rozdělení závislých studentů dle příčin trávení času na internetu

Šest studentů odpovědělo, že nejčastěji čas na internetu, pokud pominou to, když hledají informace do školy, tráví na Facebooku. Jeden student surfuje především na stránkách, které se týkají jeho koníčků. Poslední student se netajil tím, že čas na internetu tráví hraním online her. Grafické znázornění vidíme v Grafu 38.



Graf 38: Rozdělení závislých studentů dle činností vykonávaných na internetu

3.7. Ověřování hypotéz

První hypotéza se týkala procenta dotazovaných studentů, které vykazovalo závislostní chování na internetu. Předpokladem bylo, že většina dotazovaných studentů nevykazuje závislostní chování na internetu. Tato hypotéza byla **potvrzena**, jelikož, jak můžeme vidět také na Grafu 31, pouze osm dotazovaných studentů ze sta, tedy osm procent, bylo diagnostikováno jako závislí na internetu.

Druhá hypotéza se týkala toho, zda je mezi závislými studenty více dívek nebo chlapců. Předpokladem bylo, že je na internetu závislých více dívek než chlapců. Tato hypotéza se přímo **nepotvrdila**, nicméně závislých dívek byla přesně polovina, tedy stejné množství jako chlapců, jak můžeme vidět v Grafu 32.

Třetí hypotéza byla zaměřena na zdravotní problémy dotazovaných spojené s činnostmi na internetu. Hypotéza zněla: Většina dotazovaných studentů udává zdravotní problémy spojené s činnostmi na internetu. Na zdravotní problémy spojené s užíváním internetu je zaměřena jedna z dimenzí Chenova dotazníku, které odpovídají otázky:

- 2.: Po surfování na internetu mě bolívá v zádech, případně pocítuji jiné fyzické potíže.
- 6.: Více než jednou se mi stalo, že jsem kvůli internetu spal/a méně než čtyři hodiny.
- 7.: Surfování na internetu se negativně projevuje na mém tělesném zdraví.
- 11.: Mé odpočinkové aktivity se omezují na užívání internetu.

20.: Během dne se cítím unavený/á, protože dlouho do noci surfuji na internetu.

21.: Kvůli užívání internetu nepravidelně jím.

23.: Zvykám si méně spát, abych mohl/a trávit více času na internetu.

Tato hypotéza se **nepotvrdila**, jelikož na otázku číslo dvě (Graf 6) odpovědělo pozitivně jen 26 % dotázaných, na otázku číslo šest (Graf 10) 10 % respondentů, na otázku číslo 7 (Graf 11) 13 % studentů, na otázku číslo 11 (Graf 15) 29 % dotázaných, na otázku číslo 20 (Graf 24) 9 % dotazovaných studentů, na otázku číslo 21 (Graf 25) 6 % a na otázku číslo 23 (Graf 27) jen 3 % dotázaných studentů jedné z fakult ČVUT.

V pořadí **čtvrtá hypotéza** byla zaměřena na subjektivní pocit závislosti u dotázaných studentů, kteří byli diagnostikováni jako závislí. Předpokládala jsem, že většina závislých studentů si svou vlastní závislost neuvědomuje. U této hypotézy došlo k **potvrzení**, jelikož bylo rozhovorem se závislými studenty zjištěno, že pět studentů z osmi si svou závislost opravdu přiznat nechtělo. Tato skutečnost zachycuje také Graf 36.

Poslední zkoumaná **hypotéza** se zaměřovala na příčinu závislosti. Hypotéza předpokládala, že většina závislých studentů si není vědoma příčiny své závislosti. Odpověď na tuto hypotézu ukazuje Graf 37 vyhodnocující rozhovor se závislými studenty. Tato hypotéza byla také **potvrzena**, jelikož šest z osmi dotázaných odpovědělo, že o žádné příčině své závislosti neví.

3.8. Možnosti prevence

Jak již bylo v předchozích kapitolách řečeno, internet sice nabízí mnoho možností, ale může na něj, jako na čemkoli jiném, vzniknout závislost. Toto je asi první fakt, který je třeba si v rámci preventivních opatření uvědomit. Ve chvíli, kdy si studenti budou uvědomovat rizika internetu, budou jim moci lépe předcházet.

Nicméně někdy uvědomění si rizika nestačí. O drogách a alkoholu také většina lidí ví, že na nich může velmi snadno vzniknout závislost, a přesto závislých stále přibývá, a to nejen mezi nejmladší generací. Závislost je prostě něco, čím se lidé snaží utéct od reality, problémů, a z nich vznikajících depresí.

Základem odolnosti proti závislosti na internetu je tedy především kvalita reálného života. Je třeba pečovat o současné vztahy, ať už v rodině nebo s přáteli; zakládat nová přátelství

v reálném světě; uvědomit si váhu těchto vztahů; pěstovat nejrůznější koníčky, při kterých se můžeme případně setkávat nebo seznamovat s novými lidmi; věnovat se pohybovým aktivitám nebo jiné fyzické aktivitě; dbát na svou životosprávu, správnou výživu a dostatečný spánek; mít kladný přístup k životu; nezatěžovat se zbytečnostmi a radovat se z maličkostí.

Tato doporučení neplatí pouze pro studenty ČVUT, ale pro kohokoli, kdo chce vést takový život, který by ho nenutil k útěku z reálného světa pomocí závislosti. Studenti Českého vysokého učení technického se zdají být více náchylní právě na závislost na internetu, jelikož jsou studenty technické školy. Ve škole a v rámci školní činnosti tedy více využívají počítač a moderní technologie. Přirozeně tedy tráví více času na počítači a internetu už kvůli splnění pracovních povinností. Je však důležité, aby škola nejen zadávala úkoly, které je třeba vypracovat na počítači, často s pomocí internetu, ale podporovala také komunikaci žáků s učiteli i spolu navzájem, snažila se rozvíjet také tvůrčí dovednosti nesouvisející s užíváním počítače a moderních technologií a zaměřila se i na pohybovou aktivitu žáků.

V rámci pomoci školy, konkrétně fakulty architektury ČVUT, bych doporučila obohacení vyučovacích hodin o diskuze žáků s učiteli, zvýšení množství akcí pořádaných školou, ať už jde o různé olympiády, soutěže nebo exkurze, návštěvu výstav, památek a muzeí, zahraniční stáže a výlety. V rámci pohybové aktivity bych škole doporučila pořádat více aktivit mimoškolní činnosti jako je zájmová tělesná výchova, sportovní soutěže nebo větší množství výcvikových kurzů v rámci studia.

Je pravda, že budování kvalitního života závisí z největší části na studentech, nicméně škola by se měla snažit odstraňovat překážky a v rámci svých možností pomoci s rozvojem svých studentů.

4. Závěr

Bakalářská práce se věnovala závislosti studentů ČVUT na internetu a sociálních sítích. Teoretická část se zabývala tím, co je to internet a jaká je jeho historie, jaké jsou možnosti internetu, co jsou to sociální sítě a popisem nejběžnějších z nich, co je to závislost, jaké jsou mozkové procesy spojené se závislostí, jak závislost vzniká, jaké jsou typy závislostí, diagnostikou závislosti, co je to závislost na internetu, jak a proč závislost na internetu vzniká, jaké je terapie a prevence závislostí.

V rámci empirické části bylo provedeno dotazníkové šetření pomocí Chenova standardizovaného 26 položkového dotazníku s pětibodovou škálou doplněného o základní údaje o uživatelích (pohlaví, věk, předchozí vzdělání a souběžné zaměstnání při studiu). Tento dotazník je zaměřen na 5 dimenzí závislostního chování na internetu, kterými jsou: syndrom kompulzivního chování, narušená kontrola nad vlastním chováním, abstinenční příznaky, míra tolerance, problémy v mezilidských vztazích a zdravotní problémy.

Zkoumaným vzorkem bylo 100 studentů fakulty architektury Českého vysokého učení technického. Ve zkoumaném vzorku bylo 58 dívek a 42 chlapců. Největší věkovou skupinou tvořili studenti ve věku 19 – 21 let, kteří předtím studovali gymnázium. Dotazovaní studenti nejčastěji pouze studují, chodí na občasná brigády nebo pracují o prázdninách.

Další částí dotazníkového šetření byly rozhovory se studenty, kteří byli diagnostikováni jako závislí na internetu pomocí předešlého dotazníkového šetření. Rozhovor se studenty se zaměřoval na tři témata, která se týkala subjektivního pocitu závislosti, příčiny závislosti a nejčastějších činností na internetu.

Dotazníkové šetření i interview vznikly na základě výzkumných problémů, ze kterých vzniklo celkem pět hypotéz. První tři hypotézy daly podklad dotazníkovému šetření, zbývající dvě pak rozhovoru se studenty.

V rámci dotazníkového šetření byla potvrzena první hypotéza týkající se procenta dotazovaných studentů, které vykazovalo závislostní chování na internetu. Ze sta dotázaných studentů vykazovalo závislostní chování na internetu osm z nich. Číslo je vyšší, než je předpokládané procento závislých v obecné populaci, na druhou stranu výrazně nižší než je předpokládáno ve věkové skupině 15 – 19 let. Zkoumaná věková skupina se ve většině věkově nachází někde mezi touto skupinou a obecnou populací, čemuž by výsledek výzkumu odpovídal.

Druhá hypotéza byla také zkoumána v rámci dotazníkového šetření a týkala se toho, zda je mezi závislými studenty více dívek nebo chlapců. Předpoklad, že je na internetu závislých více

dívek než chlapců, se přímo nepotvrdil, nicméně závislých dívek byla přesně polovina. Dívky tedy pravděpodobně chatují s kamarádkami a surfují na stránkách s novými módními trendy, na druhou stranu je pravděpodobně u chlapců znát jejich vztah k informačním technologiím, který trend vyrovnává.

Třetí hypotéza byla také obsažena v dotazníkovém šetření. Byla zacílena na zdravotní problémy dotazovaných spojené s činnostmi na internetu. Hypotéza, že většina dotazovaných studentů udává zdravotní problémy spojené s činnostmi na internetu, se nepotvrdila, jelikož většina dotazovaných studentů nevedla problémy se zády, spánkem, zdravím, odpočinkem, únavou, ani jídlem ve spojitosti s používáním internetu.

Čtvrtou hypotézu již řešil rozhovor se závislými studenty. Tato hypotéza byla zaměřena na subjektivní pocit závislosti u těchto studentů. Většina ze studentů, kteří byli v dotazníku diagnostikováni jako závislí, subjektivně závislost nepocítuje.

Pouze tři studenti z pěti subjektivně pocítovali závislost na internetu, s čímž souvisí také poslední zkoumaná hypotéza v rámci rozhovorů. Je totiž zřejmé, že jestliže si studenti nechtějí přiznat svou závislost na internetu, těžko budou ochotni přemýšlet o příčině své závislosti. Tuto domněnku potvrdila také tato hypotéza, která stanovila, že většina závislých studentů si není vědoma příčiny své závislosti.

V rámci prevence závislosti na internetu u studentů Českého vysokého učení technického se domnívám, že je nejdůležitějším bodem uvědomění si rizik spojených s internetem. Dalším důležitým kritériem je budování takového života, se kterým bude jedinec spokojen a nebude mít důvod utíkat od něj do nereálného světa. To souvisí s bohatým sociálním životem, péčí o vztahy s rodinou a přáteli, věnování se koníčkům, správnou výživou a dostatečným spánkem, kladným přístupem k životu, reálnými požadavky na okolí a radosti z maličkostí.

Je pravda, že budování kvalitního života závisí především na studentech, kteří již jsou při studiu na vysoké škole dospělými jedinci, nicméně škola by se měla snažit odstraňovat překážky a v rámci svých možností pomoci s rozvojem svých studentů, čímž sníží také rizika závislosti, včetně závislosti na internetu. Jak již bylo řečeno, nebezpečí závislosti je možné snížit především uvědoměním si jeho možných rizik, proto bych ČVUT doporučila zejména informativní přednášky o rizicích závislosti pořádané školou.

5. Použitá literatura

Benjamin, J.; Li, L.; Patterson, C.; Greenberg, B. D.; Murphy, D. L.; Hamer, D. H.: Population and familial association between the D4 dopamine receptor gene and measures of novelty seeking. *Nature Genetics*, 1996, 12(1), 81-84.

Bricking, T.: Internet Blamed for Neglect, *Cincinnati Enquirer*. 1997, dostupné online z: <http://enquirer.com/editions/1997/06/16/loc_hacker.html>.

Davies, J. B.: Reasons and causes: Understanding substance users' explanations for their behaviour. *Human Psychopharmacology*, 1996, 77(Suppl. 1), 39-48.

Ebstein, R. P.; Novick, O.; Umansky, R.; Priel, B.; Osher, Y.; Elaine, D.; Bennett, E. R.; Nemanov, L.; Katz, M.; Belmaker, R H.: Dopamine D4 receptor (D4DR) exon III polymorphism associated with the human personality trait of novelty seeking. *Nature Genetics*. 1996, 12(1), 78-80.

Gavora, P.: Úvod do pedagogického výzkumu. Paido, 2000, ISBN: 8085931796.

Greenfield, D. N.: Virtual Addiction: Sometimes New Technology Can Create New Problem. 1999, dostupné z: <http://www.virtualaddiction.com/pdf/nature_internet_addiction.pdf>.

Griffiths, M.: Does internet and computer addiction exist? Some case study evidence. 2000, dostupné online: <<http://faculty.mwsu.edu/psychology/dave.carlston/Writing%20in%20Psychology/Internet/4/i12.pdf>>.

Griffiths, M.: Gambling on the Internet: A brief note. *Journal of Gambling Studies*, 1996, 12, 471-473.

Griffiths, M.: Psychology of computer use: XLIII. Some comments on "Addictive Use of the Internet" by Young. *Psychological Reports*, 1997, 80, 81-82.

Grohol, J. M.: Internet addiction guide. 2005, dostupné z: <<http://psychcentral.com/netaddiction/>>.

Gross, E. F.: Adolescent Internet use: What we expect, what teens report, *Journal of Applied Developmental Psychology*, 2004. 24, 633-649.

Howard J. Shaffer; Matthew N. Hall, Joni Vander Bilt: Computer Addiction. A critical Consideration. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70(2), April 2000, staženo 1. 3. 2015, vlastní překlad, dostupné online.

Chanson, S. T.: Internet: History, impact, enabling technologies and potential problems. Cyberspace Center, Hong Kong University Of Science & Technology, 1998, dostupné online z: <<http://www.cyber.ust.hk/article/internet.html>>.

Chapman, G.: The Internet: promise and peril in cyberspace. Microsoft Encarta96 Encyclopedia, Redmond, CA: Microsoft Corporation, 1996.

Chen S. H.; Weng L. C.; Su Y. J.; et al: Development of Chinese Internet Addiction Scale and its psychometric study. *Chin J Psychol*, 2003, 45, 279-94.

Chih-Hung, Ko et al.: Gender Differences and Related Factors Affecting Online Gaming Addiction Among Taiwanese Adolescents. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 2005, V. 193, 4.

Ching-Man Lai; Kwok-Kei Mak; Hiroko Watanabe; Rebecca P. Ang; Joyce S. Pang; Roger C. M.; Ho.: Psychometric Properties of the Internet Addiction. Test in Hong Kong Secondary Students, research article. *Journal of Pediatric Psychology*, 2013, vlastní překlad, staženo 1. 3. 2015, dostupné online z: <<http://jpepsy.oxfordjournals.org/content/early/2013/05/13/jpepsy.jst022.full>>.

Ko, C. H.; Yen, J. Y.; Yen, C. F.; Chen, C. C.; Yen, C. N.; Chen, S. H.: Screening for internet addiction: an empirical study on cut-off points for the Chen Internet Addiction Scale. *Kaohsiung J Med Sci*, 2005, 21(12), 545-551.

Kraut R. V.; Lundmark, M.; Patterson, S.; Kiesler, T.; Mukhopadhyay, W.; Scherlis: Internet Paradox. A Social Technology That Reduces Social Involvement and Psychological Well-Being? *American Psychologist*, 1998, 53: (9), 1017-1031.

Ledabyl, O.: Identita a závislost na online hrách. Diplomová práce, Brno: FSS MU, vedoucí práce: David Šmahel, 2007.

Mezinárodní klasifikace nemocí. 10. revize. Duševní poruchy a poruchy chování. Popisy klinických příznaků a diagnostická vodítka.

Murray, B.: Computer addictions entangle students. *APA Monitor*, 1996, 27(6), 38-3.

Nešpor, K.: Návykové chování a závislosti, Současné poznatky a perspektivy léčby. Praha: Portál, 2003.

O'Neill, M.: The lure and addiction of life on line. *The New York Times*, 1995, C1, C6.

O'Reilly, M.: Internet addiction: A new disorder enters the medical lexicon. *Canadian Medical Association Journal*, 1996, 154, 1882-1883.

Orford, J.: Excessive appetites: A psychological view of addictions. New York: John Wiley, 1985.

Poradna adiktologie. Staženo 1. 4. 2015, dostupné online z:
<<http://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/jak-je-zavislostni-chovani-na-internetu-caste/>>.

Poradna adiktologie. Staženo 1. 4. 2015, dostupné online:
<<http://poradna.adiktologie.cz/article/>>.

Reid, E.: The Self and the Internet: Variations on the Illusion of One Self. 1998. In Gackenbach, J. (Ed.). *Psychology and the Internet, intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications*. San Diego: Academic Press.

Rostand, J.: *The substance of man*. Garden City, NY: Doubleday.

Sak, P.; Saková, K.: *Mládež na křižovatce*. Praha: Svoboda servis, 2004.

Shaffer, H. J.: Understanding the means and objects of addiction: technology, the Internet, and gambling. *Journal of Gambling Studies*, 1996, 12, 461-469.

Snodgrass, J.: Net Addiction May be Like Drugs or Alcohol: Woman Left Husband for Computer. *Cyberia Magazine Available*, 1997, dostupné online z:
<<http://magazine.cyberiacafe.net/issue6/news/news14.html>>.

Subrahmanyam, K.; Greenfield, P.; Kraut, R.; Gross, E.: The impact of computer use on children's and adolescents' development. Los Angeles: University of California, 2001.

Suler, J.: Psychology of Cyberspace. 2004, staženo 25. 3. 2011, dostupné z: <<http://www.rider.edu/suler/psyber/download.html>>.

Šmahel, D.: Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi. Praha: Triton, 2003.

Šmahel, D.: Komunikace adolescentů v prostředí internetu. Československá psychologie, 2003, 144-156.

Šmahel, D.: Specifika elektronické komunikace. Československá psychologie, 2001, 252-257.

Šmahel, D.: Vztahy adolescentů ve virtuálním prostředí v kontextu teorie statusů identity dle Marcii. 2005. In: Macek, P.; Dalajka, J. (eds.). Vývoj utváření osobnosti v sociálních a etnických kontextech. Brno: FSS MU, 306-318.

Šmahel, D.; Konečný, Š.: Vztahy na internetu: fantazie a zklamání. 2006. In: Macek, P.; Lacinová, L. (eds.). Vztahy v dospívání. Brno: Nakladatelství Barrister & Principal, 2006, 161-174.

Tomčálová, L.: Fenomén závislosti na internetu a jeho vliv na sociální vztahy jedince. Diplomová práce, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2011.

Vaillant, G.: On defining alcoholism. British Journal of Addiction, 1982, 77, 143-144.

Veselá, M.: Online závislost v kontextu různých internetových prostředí. Brno: FSS MU, Vedoucí práce: David Šmahel, 2006.

Viduna, I.: Závislost na internetu. FSS: M U, bakalářská práce, 2006.

Všeobecná encyklopedie Universum. Praha: Odeon, 2000.

Webzdarma. Staženo: 31. 3. 2015, dostupné online z: <<http://ihistory.webzdarma.cz/chap/sluzbyInternetu.php>>.

Weil, A.: The natural mind: A new way of looking at drugs and the higher consciousness. Boston: Houghton Mifflin, 1972.

Widyanto, L.; McMurrin, M.: The Psychometric Properties of the Internet Addiction Test. 2004, dostupné z databáze EBSCO.

Young K. S.: Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, and Treatment. 1962, vlastní překlad, staženo 1. 3. 2015, dostupné online:

<<http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>>.

Young, K. S.: Caught in the net. New York: John Wiley, 1998.

Young, K. S.: Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association, Toronto, 1996.

Young, K. S.; Rogers, R. C.: The relationship between depression and Internet addiction. CyberPsychology & Behavior, 1998, 1, 25-36.

Young K. S.: Assessment of internet addiction. The Center for Internet Addiction Recovery, staženo: 1. 4. 2015, vlastní překlad, dostupné online:

<http://www.icsao.org/fileadmin/Divers_papiers/KYoung-internetaddiction5.pdf>.

6. Seznam grafů

Graf 1: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich pohlaví.....	45
Graf 2: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich věku.....	46
Graf 3: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich předchozího vzdělání	46
Graf 4: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich zaměstnání ke studiu	47
Graf 5: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 1. otázku dotazníku.....	48
Graf 6: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 2. otázku dotazníku.....	48
Graf 7: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 3. otázku dotazníku.....	49
Graf 8: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 4. otázku dotazníku.....	49
Graf 9: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 5. otázku dotazníku.....	50
Graf 10: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 6. otázku dotazníku.....	50
Graf 11: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 7. otázku dotazníku.....	51
Graf 12: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 8. otázku dotazníku.....	52
Graf 13: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 9. otázku dotazníku.....	52
Graf 14: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 10. otázku dotazníku.....	53
Graf 15: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 11. otázku dotazníku.....	53
Graf 16: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 12. otázku dotazníku.....	54
Graf 17: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 13. otázku dotazníku.....	54
Graf 18: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 14. otázku dotazníku.....	55
Graf 19: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 15. otázku dotazníku.....	55
Graf 20: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 16. otázku dotazníku.....	56
Graf 21: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 17. otázku dotazníku.....	56
Graf 22: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 18. otázku dotazníku.....	57
Graf 23: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 19. otázku dotazníku.....	58
Graf 24: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 20. otázku dotazníku.....	58
Graf 25: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 21. otázku dotazníku.....	59
Graf 26: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 22. otázku dotazníku.....	59
Graf 27: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 23. otázku dotazníku.....	60
Graf 28: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 24. otázku dotazníku.....	61
Graf 29: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 25. otázku dotazníku.....	61
Graf 30: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich odpovědi na 26. otázku dotazníku.....	62
Graf 31: Rozdělení dotazovaných studentů dle jejich vyhodnocení závislosti na internetu	63
Graf 32: Rozdělení závislých studentů dle jejich pohlaví.....	63
Graf 33: Rozdělení závislých studentů dle jejich věku.....	64
Graf 34: Rozdělení závislých studentů dle jejich předchozího vzdělání	65
Graf 35: Rozdělení závislých studentů dle jejich zaměstnání při studiu.....	66

Graf 36: Rozdělení závislých studentů dle jejich subjektivního pocitu závislosti.....	67
Graf 37: Rozdělení závislých studentů dle příčin trávení času na internetu	67
Graf 38: Rozdělení závislých studentů dle činností vykonávajících na internetu.....	68

PŘÍLOHA 1:

Dotazník:

Pozorně si, prosím, přečtete každou z vět a zaškrtněte příslušné políčko tak, abyste co nejlépe vystihli, která z uvedených charakteristik je ve vztahu k vám nejpříhodnější, co se týče posledních 6 měsíců. U každé položky zaškrtněte, prosím, pouze jedno číslo a žádnou z položek nevynechávejte. Vyplnění dotazníku Vám nezabere více než 10 minut. Děkuji za vyplnění.

***Pohlaví**

žena muž

***Věk**

18 let 19 20 21 22 let více než 23 let

***Střední škola**

gymnázium umělecká stavební průmyslová vyučení s maturitou jiná

***Zaměstnanecký status**

jen student/ka navíc občasné brigády navíc práce o prázdninách navíc částečný pracovní úvazek navíc plný pracovní úvazek navíc osoba samostatně výdělečně činná

***Bylo mi víckrát než jednou řečeno, že na internetu trávím příliš mnoho času.**

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

***Po surfování na internetu mě bolívá v zádech, případně pociťuji jiné fyzické potíže.**

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

***Zjist'uji, že se vyžívám na internetu na úkor toho, abych se stýkal (a) se svými kamarády.**

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

***Myšlenka na to, že se připojím na internet, je první věc, která mě každý den ráno hned po probuzení napadne.**

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

***Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet.**

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

***Více než jednou se mi stalo, že jsem kvůli internetu spal/a méně než čtyři hodiny.**

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

***Surfování na internetu se negativně projevuje na mém tělesném zdraví.**

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

***Přestože se užívání internetu negativně odrazilo na mých vztazích s jinými lidmi, množství času, které na internetu trávím, se nezmenšilo.**

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

***Když jsem nějakou dobu bez internetu, mám pocit, že mi něco chybí.**

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

***Kvůli internetu trávím méně času s rodinou.**

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

***Mé odpočinkové aktivity se omezují na užívání internetu.**

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

***Cítím se deprimovaný/á a skleslý/á, když na nějakou dobu přestanu internet užívat.**

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

***Doba, kterou týdně trávím na internetu, se za poslední pololetí (resp. za posledních 6 měsíců) výrazně zvýšila.**

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

***Trávení času na internetu má určitý negativní dopad na mé výsledky ve škole/můj pracovní výkon.**

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

***Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet poté, co jsem se již odhlásil/a, abych mohl/a dělat nějakou jinou plánovanou práci.**

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

***Kdyby nebylo internetu, neměl/a bych v životě mnoho radosti.**

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

***Snažím se trávit na internetu méně času, ale mé snahy jsou marné.**

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

***Zůstávám online po delší dobu, než jsem měl/a v úmyslu, i když jsem měl/a původně v plánu jen se na něco rychle podívat.**

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

***Jakmile se dostanu na internet, vjede do mě nová energie bez ohledu na únavu, kterou cítím.**

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

***Během dne se cítím unavený/á, protože dlouho do noci surfuji na internetu.**

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

***Kvůli užívání internetu nepravidelně jím.**

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

***Musím na internetu trávit stále více času, abych dosáhl/a stejného uspokojení jako předtím.**

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

***Zvykám si méně spát, abych mohl/a trávit více času na internetu.**

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

***Jsem neklidný/á a podrážděný/á, když připojení na internet nefunguje nebo když není takové připojení k dispozici.**

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

***Zjišťuji, že trávím na internetu stále více času.**

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

***Když po určitou dobu nechodím na internet, začnu se cítit nespůj/nesvá.**

nikdy téměř nikdy často téměř vždy