

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Závislost na internetu u středoškoláků

Internet addiction among high school students

STUDIJNÍ PROGRAM

Specializace v pedagogice

STUDIJNÍ OBOR

Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

VEDOUCÍ PRÁCE

doc. PhDr. Jitka Lorenzová, Ph.D.

OLEJNÍKOVÁ

MARTINA

2018

I. OSOBNÍ A STUDIJNÍ ÚDAJE

Příjmení: Olejníková Jméno: Martina Osobní číslo: 456701
Fakulta/ústav: Masarykův ústav vyšších studií (MÚVS)
Zadávající katedra/ústav: Oddělení pedagogických a psychologických studií
Studijní program: Specializace v pedagogice (B7507)
Studijní obor: Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku (7507R056)

II. ÚDAJE K BAKALÁŘSKÉ PRÁCI

Název bakalářské práce:

Závislost na internetu u středoškoláků

Název bakalářské práce anglicky:

Internet addiction among high school students

Pokyny pro vypracování:

Práce bude mít teoreticko empirický charakter. V teoretické části bude vymezen pojem internetové závislosti ve vztahu ke středoškolské mládeži a nastíněny možnosti školní prevence. V empirické části bude provedeno dotazníkové šetření, jehož cílem bude zjistit výskyt internetové závislosti u studentů středních škol a identifikovat typy online aplikací se závislostním potenciálem ve vztahu ke zvolenému vzorku respondentů. Výzkum bude vyhodnocen deskriptivní statistikou.

Seznam doporučené literatury:

Blinka, L. a kol. Online závislosti 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2015. ISBN: 978-80-247-5311-9.
Nakonečný, M. Psychologie osobnosti. 2. vyd. Praha: Academia, 1997. ISBN: 80-200-0628-1
Zimbaro, P. - Coulombová, N. D. Odpojený muž - jak technologie připravuje muže o mužství a co s tím 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2017. ISBN: 978-80-247-5797-1.

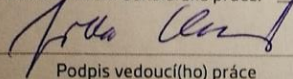
Jméno a pracoviště vedoucí(ho) bakalářské práce:

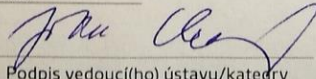
PhDr. Jitka Lorenzová, Ph.D.

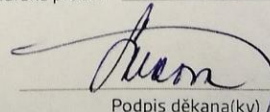
Jméno a pracoviště konzultanta(ky) bakalářské práce:

Datum zadání bakalářské práce: 6.12.2017 Termín odevzdání bakalářské práce: 4.5.2018

Platnost zadání bakalářské práce: 30.9.2019


Podpis vedoucí(ho) práce

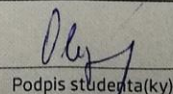

Podpis vedoucí(ho) ústavu/katedry


Podpis děkana(ky)

III. PŘEVZETÍ ZADÁNÍ

20.4.2018

Datum převzetí zadání


Podpis studenta(ky)

OLEJNÍKOVÁ, Martina. *Závislost na internetu u středoškoláků*. Praha: ČVUT 2018. Bakalářská práce.
České vysoké učení technické v Praze, Masarykův ústav vyšších studií.



**MASARYKŮV ÚSTAV
VYŠŠÍCH STUDIÍ
ČVUT V PRAZE**

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci vypracovala samostatně. Dále prohlašuji, že jsem všechny použité zdroje správně a úplně citovala a uvádím je v příloženém seznamu použité literatury. Nemám závažný důvod proti zpřístupnění této závěrečné práce v souladu se zákonem č. 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: 4. 5. 2018

Podpis:

Poděkování

Za poskytnutí cenných rad, zkušeností a za obětavé vedení při vypracování bakalářské práce chci touto cestou poděkovat doc. PhDr. Jitce Lorenzové, Ph.D.

Poděkování patří také všem mým blízkým a spolupracovníkům, kteří se mnou měli dostatek trpělivosti v době, kdy jsem dokončovala tuto práci.

Abstrakt

Bakalářská práce se zaměřuje na problematiku internetu a internetové závislosti, která je v současné době velmi aktuálním tématem. Teoretická část je zaměřena na problém internetu jako média s možným dopadem na vznik závislosti u jeho uživatelů z řad studentů středních škol, identifikaci rizik a možnosti systémových řešení v rámci primární prevence na školách. Praktická část obsahuje kvantitativní výzkum, jehož cílem je formou dotazníku zjistit výskyt závislosti na internetu u studentů středních škol. Z tohoto šetření vyplynulo, že 7 středoškoláků z výzkumného vzorku vykazuje rizikový vztah k internetu. Svá zjištění opírám o studium odborné literatury, výzkumné šetření, které bylo realizováno mezi studenty dvou typů středních škol.

Klíčová slova

Závislost, závislostní chování na internetu, dospívání, prevence

Abstract

The bachelor thesis focuses on Internet and questions around Internet addiction, which is currently a very current topic. The theoretical part focuses on the problem that Internet is a medium with a potential impact on the development of addiction among secondary school students, the identification of risks and the possibilities of systemic solutions in primary prevention in schools. The practical part contains quantitative research in the form of a questionnaire. Result of the research shows that 7 of high school students has a problematic relationship to internet abuse. My findings are based on the study of literature, a research itself was carried out among students of two types of secondary schools.

Key words

Addiction, internet addiction, adolescence, prevention

Obsah

Úvod	8
1. Vymezení pojmů	10
1.1. Typologie závislostí	12
1.2. Látkové a nelátkové závislosti	13
1.3. Závislost na internetu a specifika pro středoškolskou mládež	13
2. Možnosti preventivní péče ve středoškolském prostředí	21
2.1 Primární prevence	22
2.2 Sekundární prevence	24
2.3 Terciární prevence	24
2.4 Legislativní rámec	24
2.5 Role střední školy	26
3. Závěrečné shrnutí teoretické části	27
4. Cíl výzkumu	29
4.1. Výzkumný vzorek	29
4.2. Výzkumná metoda	29
4.3. Výsledky výzkumu	31
4.3.1. Základní informace o respondentech	31
4.3.2. Vyhodnocení šetření – IAT dotazník	32
4.3.3. Vyhodnocení doplňkových otázek	38
Závěr	43
Seznam použité literatury	45
Seznam obrázků	48
Seznam tabulek	49
Seznam grafů	50
Příloha č. 1	I
Dotazník empirického šetření	I
Příloha č. 2	V
Data získaná pro 20-ti položkový dotazník dle Kimberly Young	V

Úvod

Masivní nástup a laická využitelnost počítačových technologií, které naše společnost zaznamenává zejména od osmdesátých let minulého století, přináší pro dnešního člověka řadu výzev, které náš život ovlivňují od dětství až do dospělosti. Známa pozitiva tohoto jevu jsou zrychlený vědeckotechnický pokrok, automatizace výrobních, ale i rutinních denních činností, možnosti propojení lidí z celého světa pomocí několika „kliknutí“. Propojení počítačů, tabletů, nebo chytrých telefonů do internetového prostředí nám umožňuje čerpat informace z celého světa, nebo jakéhokoli vědního či společenského oboru v řádu několika sekund (v případě, že máme dostatečně výkonný vyhledávací nástroj a rychlé připojení k této celosvětové síti). Fenomén technologického pokroku v oblasti IT dnes působí na každého jedince s vysokou intenzitou a je tedy samozřejmé, že má prvky určité sociální a vývojové revoluce, se kterou vyvstává mnoho otázek s nejednoznačnou odpovědí, protože v kontextu historie, lze hovořit o extrémně vysoké razanci nástupu nového jevu, který ve vztahu k dějinám lidstva nemá obdoby a současně tato extrémně krátká doba neposkytla dostatečný prostor pro zkoumání jevu a jeho dopadů na společnost.

Řada otázek vyvstává v souvislosti s možnou mírou rizika vytvoření závislosti na technologiích, jejich vlivu na sociální chování jedince, nebo skupiny osob. Často je poukazováno také na možnosti narušení aktuálně uznávaného hodnotového systému společnosti, neboť technologická řešení problémů nemusí vždy korespondovat s etickými normami. Je jasné, že jednou ze skupin osob, u které je tato problematika velmi diskutovaná, jsou děti a mladiství. Právě tato skupina bude determinovat vztah společnosti k moderním technologiím v řádu dalších desetiletí. Současně jimi může být a s vysokou mírou pravděpodobnosti lze říci, že bude velmi hluboce ovlivněna v pozitivním i negativním smyslu. V této bakalářské práci se zaměřím právě na negativní dimenzi vlivu technologií na mladou generaci, konkrétně na problém závislosti středoškolské mládeže na internetu.

Práce je koncipována jako teoreticko – empirická. V teoretické části se budu věnovat vztahu středoškolské mládeže k internetu, jeho možnému negativnímu vlivu na její vývoj a na popis vzniku možné závislosti na tomto prostředí. Vzhledem ke zvolenému pedagogickému studijnímu oboru a poměru času, který mládež tráví ve školních zařízeních, bude součástí práce i analýza současného stavu prevence vzniku závislostí ve školním prostředí. V empirické části pak prověřím, formou místního šetření, zda je otázka internetové závislosti aktuální a opodstatněná. Cílem práce je tedy zjistit výskyt internetové závislosti u studentů středních škol a identifikovat typy aplikací se závislostním potenciálem ve vztahu ke zvolenému vzorku respondentů dotazníkového šetření.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Vymezení pojmů

Teoretickou část jsem se rozhodla strukturovat od základních informací, tj. od uchopení terminologického přehledu k obecnému popisu problematiky závislosti a vymezení konkrétních rizikových faktorů a popisu obecných možností nápravy stavu ve středoškolském prostředí. Bez ohledu na obecné postavení pedagoga v dnešním školském systému se domnívám, že znalost základní teorie, možné diagnostiky problematických znaků chování i základních postupů v práci s osobami (žáky) vykazujícími inklinaci k závislostnímu chování, by měla být součástí vzdělání pedagogických pracovníků. Jejich role v celkovém přístupu k problematickým oblastem vývoje osobnosti může být ve spolupráci s rodiči a speciality v dané problematice velmi zásadní. Úloha pedagogických pracovníků je zásadní zejména v počátečních fázích rozvoje závislostního typu chování, kdy mohou významně přispět k identifikaci problému a následně lze jejich zkušenosti a znalosti využít při závěrečné fázi léčebného procesu, kdy mohou pomoci při opětovném začlenění a resocializaci osob, které prošly odbornou léčbou nebo byly diagnostikovány jako osoby se zvýšenou inklinací k závislostnímu jednání.

Pro snadnější uchopení a popis problematiky jsem úvod teoretické části věnovala vysvětlení základní pojmové báze a stanovila interpretační východiska pro vlastní empirickou část práce, v níž se zaměřím na ověřování stanovených primárních závěrů a domněnek ve vztahu k existenci problematického užívání internetu u středoškolské mládeže.

Téma závislosti je předmětem zkoumání mnoha vědních oborů, které popisují funkci nebo stav lidského organismu případně jeho interakci s okolím. V dostupné literatuře není jasně popsána hranice mezi stanovením závislosti a nadměrným užíváním konkrétní substance (v případě fyzického stavu) anebo předmětu či média (v případě psychického stavu).

Dle dostupných zdrojů pak můžeme uvést následující definice:

Závislost je stav, vyplývající z opakovaného užívání drogy – návykové látky – projevuje se změnami v prožívání a chování. Z těchto změn je typická neodolatelnost nutkání užívat návykovou látku stále nebo periodicky (*Nešpor, 2007*). Závislostí se tedy obecně rozumí osobní potřeba jedinice, jenž nahrazuje nepřítomnost nebo nedostatek jiného uspokojení fyzické, nebo psychické potřeby. Uspokojení takové potřeby náhradní látkou, či emocí pak přináší únik od daného nedostatku.

Vzhledem předmětu zkoumanému v rámci této práce budeme dále pracovat především s okruhem psychických závislostí.

Psychická závislost je duševním stavem, projevujícím se trvalou touhou různé intenzity drogu dále užívat, navodit si příjemné pocity (*Kachlík, 2003*).

Návykové chování je stav, kdy dochází při provádění určité činnosti k nezdolatelé touze po opakování, k poruchám prožívání reality a k abstinenčním příznakům, pokud není možné činnost opakovat (*Nešpor, 2007*).

Sociální síť virtuální prostor v rámci internetu, který je převážně využíván jako komunikační kanál. Pomocí sociálních sítí se sdružují lidé, kteří by se jinak fyzicky nemohli setkat. (*Wikipedie, 2018*).

V současné době (počátek 21. století) prožívají sociální sítě rychlý rozvoj. O popularitě sociálních sítí svědčí i fakt, že se do nich připojuje stále více uživatelů. Účel sociálních sítí se různí, některé slouží ke sdílení informací a k zábavě, jiné pomáhají hledat práci, případně sdružují etnika nebo profesní skupiny. Mezi nejvíce známé a pravděpodobně také nejpoblárnější sociální sítě v ČR patří například:

- Facebook
- Twitter
- LinkedIn
- MySpace
- Instagram

Online hra je videohra, která umožňuje pomocí internetu, nebo jiné počítačové sítě hraní dané hry více hráči. Hra je buď specificky navržena pro více hráčů, nebo nabízí online hru jako druhou možnost vedle hry pro jednoho hráče, kde není potřeba připojení k žádné síti. (*Wikipedie, 2018*). Vedle online verzí jsou často z komerčních důvodů tyto tituly doplněny o tištěné manuály, popisy jednotlivých úrovní, nebo doplňujícími příběhy vztaženými k prostředí hry (příkladem může být aktivita – spolupráce společnosti Microsoft (vlastní práva ke hře Minecraft) a nakladatelství dětské literatury Albatros, které je vydavatelem výše uvedeného manuálu i dalších titulů popisujících, nebo rozvíjejících situace z prostředí hry. Znamé a populární online hry v České Republice jsou:

- Minecraft
- Quake arena
- Counter Strike
- Kingdom Come
- Mafia

Mobilní aplikace jedná se o softwarovou aplikaci vytvořenou speciálně pro chytré telefony (smartphones), tablety, emulátory a další mobilní zařízení. Tvůrci takových aplikací se obvykle snaží co nejvíce využít možnosti intuitivního uživatelského rozhraní a dotykového ovládní, které mobilní zařízení nabízí. (*Wikipedie, 2018*). Mobilní aplikace představují fenomén poslední dekády, kdy technologický pokrok umožnil dosáhnout u mobilních telefonních přístrojů dostatečné kapacity paměti, rychlosti procesoru a haptické ovládní. Společně s rozvojem tzv. LTE technologie přenosu telekomunikačních dat pak přenesl uvedený pokrok možnost masového rozšíření online aplikací (programů) ze stolních počítačů a notebooků právě do telefonních přístrojů.

Nomofobie spočívá v závislosti na mobilním telefonu nebo smartphonu. Dle mezinárodní klasifikace nemocí spadá do kategorie – Nutkavé a impulzivní poruchy. Postižený jedinec trpí strachem ze ztráty kontaktu prostřednictvím mobilního telefonu tj. např. z nedostatečného pokrytí v některých oblastech (na horách), vybití baterie nebo ztráty samotného telefonu. Samotné označení je zkratkou anglického úsloví „no mobile phobia“ (*Kubelková, 2009*).

1.1. Typologie závislostí

Závislost na internetu lze vzhledem k její povaze zařadit mezi psychické závislosti, protože při ní nedochází k uspokojování potřeby externími stimulačními látkami (vnitřně užití stimulanty), ale pouze je vytvořena zvýšená potřeba tvorby přirozených – vlastních látkových stimulantů (na hormonální bázi), které se do organismu uvolňují při určité činnosti a díky nimž je uspokojována fyzická potřeba libida, tj. uspokojení. Díky tomu se může jedinec vykonávající tyto činnosti v určitých případech postupně stát závislým na uvedeném typu činnosti (aktivitách). V takovém případě hovoříme o behaviorální závislosti. Závislosti na prožitcích způsobují hormony, které se uvolňují bezprostředně při vykonávané činnosti či přítomnosti objektu závislosti. Duda (2013) ve své práci uvádí mezi hlavními příčinami vzniku behaviorálních poruch, níže uvedené hormonální látky a jejich charakteristiku.

- Adrenalin – hormon uvolňovaný strachem je zodpovědný za krátkodobě v organismu zvýšenou aktivitu. Urychluje srdeční tep, zvyšuje rozklad glykogenu na jednodušší monosacharidy, ale také roztahuje cévy v kosterních svalech a zvyšuje tak jejich okysličování. Návyk může také způsobovat pocit úlevy při kriminálním chování, běhu, kradení, násilí, hraní, testování apod.
- Noradrenalin – hormon umožňující tělu překonávat krátkodobou zátěž a zvýšenou aktivitu
- Dopamin – neurotransmitter zodpovědný za vnitřní motivaci, který způsobuje šťastné pocity při dosažení cíle a zároveň může vyvolávat určitou závislost. Tento neurotransmitter působí přímo na vegetativní nervovou soustavu, při jeho zvýšené hladině jsou tedy znatelné fyziologické příznaky jako např. zrychlený srdeční tep nebo zvýšení krevního tlaku.
- Serotonin – neurotransmitter podílející se na vzniku nálad. Jeho zvýšená hladina vyvolává šťastné pocity, zatímco při jeho nedostatku se projevuje podrážděnost a deprese. Zároveň ale také ovlivňuje příjem potravy a cyklus spánku a bdění, jeho zvýšená či naopak snížená hladina proto může způsobovat poruchy spánku a příjmu potravy.
- Testosteron – hormon ovlivňující řadu tělesných i duševních pochodů. Podílí se např. na zvýšení sexuální touhy, vzrušení, žádostivosti, fyzické výkonnosti a zrychluje svalovou regeneraci.

Pokud hovoříme o závislosti na látkách – externích stimulantech (též psychotropní nebo omamná látka, často nepřesně droga nebo návyková látka), je závislostí na chemické látce primárně působící na centrálně nervovou soustavu, kde mění mozkové funkce a způsobuje dočasné změny ve vnímání, náladě, vědomí a chování. Například hormon dopamin může být také ve velkém množství uvolňován drogami (hlavně amfetaminy), kvůli čemuž se pocit zamilovanosti často přirovnává k drogovému opojení. Časté užívání psychoaktivních návykových látek může vést ke vzniku fyzické i psychické závislosti.

1.2. Látkové a nelátkové závislosti

Vycházíme-li z výše uvedené definice, pak o závislosti obvykle hovoříme v situacích, kdy jedinec není opakovaně schopen kontrolovat určitý typ jednání a pokračuje v něm i přesto, že si tím prokazatelně škodí. Vznik závislosti je pravděpodobný u většiny látek nebo chování, které přímo způsobují intenzivní pocit úlevy a potěšení nebo zbavují jedince bolesti. Pokud je však tento přínos spojen s výraznými škodami na zdraví nebo na společenských vztazích a pokud člověk ztrácí schopnost přínosy a rizika racionálně zvažovat, jde o patologickou závislost. Tento pojem je obvykle používán v psychiatrii.

Závislost na drogách může být psychická i fyzická a je standardně popsána v mezinárodní klasifikaci nemocí. U nelátkových (psychických) závislostí je situace poněkud složitější vzhledem k jejich složitějšímu popisu a obtížné definiční uchopitelnosti. Dle dostupné literatury je popsána jako *duševní stav, projevující se trvalou touhou různé intenzity, drogu dále užívat, navodit si příjemné pocity* (Kachlík, 2003). Z uvedeného je patrné, že látkové a nelátkové závislostmi mají některá společná diagnostická kritéria, která vycházejí z již zavedených a uznávaných diagnóz Světové zdravotnické organizace (WHO).

Na základě podobností obou závislostí sestavil Mark M. Griffiths (2005) operační definici závislosti, která se skládá z těchto komponent:

- Salience (zaujetí) označuje stav, kdy se daná aktivita stane tím nejdůležitějším v životě jedince, který tráví většinu času jejím vykonáváním či úvahami nad ní.
- Změny nálady odkazují k aktuálnímu účinku na psychiku jedince, který může zažívat vzrušení či pocity úlevy
- Tolerance znamená, že dotyčný potřebuje k dosažení efektu více aktivity než na počátku
- Syndrom odnětí často představuje podrážděnost a náladovost, u behaviorální závislosti však chybí klasické abstinenci příznaky.
- Konflikt je klíčovou komponentou a může se projevit jak v rovině interpersonální (například v podobě potíží se vztahy či v zaměstnání), tak v rovině intrapsychické (jako pocity ztráty kontroly či výčitky svědomí)
- Relaps je termín pro návrat k původním vzorcům chování po období abstinence, kdy jedinec poměrně rychle znovu dosáhne extrémních poloh

1.3. Závislost na internetu a specifika pro středoškolskou mládež

Při zkoumání vlivu internetu na středoškolskou mládež je mimo vliv tohoto média nutné také identifikovat složitost tohoto období z hlediska vývoje jedince. Za jeden z nejvýznamnějších vývojových úkolů tohoto období lze považovat vytvoření vlastní identity jedince. „*Mít identitu znamená znát odpověď na otázku, kdo jsem, znát sám sebe, rozumět svým citům, vědět kam patřím, kam směřuji, čemu doopravdy věřím, v čem je smysl mého života. Znamená to jistotu sebou samým, zodpovědnost za své činy, realistické sebevědomí, znalost svých možností a mezí.*“ (Říčan, 2006).

Utváření identity je základní součástí procesu socializace. Je tak klíčovým prvkem pro tzv. subjektivní realitu. V průběhu adolescence je pak proces utváření vlastní identity rozdělen do 4 fází (Vágnerová, 2000):

- Fáze diferenciacce – primární snahou v tomto období je odlišit se, což vede ke zpochybňování názorů, hodnot a norem rodičů i dalších autorit.
- Fáze experimentace – v této fázi se jedinec více upíná na své vrstevníky a odvrací se od rodiny, jejíž rady odmítá. Typickým projevem tohoto období je pocit, že vše lze zvládnout sám bez cizí pomoci.
- Fáze postupné stabilizace – vztahové vazby s vlastní rodinou i autoritami jsou postupně normalizovány ovšem na jiné vztahové rovině zahrnující respektování nových pravidel.
- Fáze psychického osamostatnění – finální fáze individualizace, charakteristickým rysem je dosažení samostatnosti a utvoření si vlastní identity.

Z uvedeného je patrné, že identita a vývoj osobnosti dnešních středoškoláků (adolescentů) je utvářena v podmínkách, kdy jsou díky jejich snadné dostupnosti, denně vystavováni vlivu velkého počtu informačních a komunikačních kanálů. Jak bylo popsáno v úvodu práce – internet jako médium je jim tak velmi blízko a velmi snadno dostupný. V těchto podmínkách pak může adolescentovi internet významnou měrou usnadnit i znehodnotit schopnost uvědomění si vlastních silných a slabých stránek, vlastností i limitů. Z tohoto úhlu pohledu lze chápat a označit internet jako médium se silnou interakční schopností, které se stává nástrojem, jenž může u ne zcela zralého jedince způsobit pokřivení obecných lidských i psychosociálních hodnot.

Z hlediska vlivu na vývoj osobnosti jedince i toho, jak je riziko vzniku závislosti popsáno v odborné literatuře, je uvedené riziko vnímáno odlišně u různých věkových skupin. U těchto skupin je následně vznik závislosti popisován ve vztahu k naplnění vývojových fází jedince (Carruth, Wallen, 2014) a nenaplnění některých vývojových úkolů těchto fází, na čemž je klasicky popisován vznik jakékoliv závislosti. Pro potřeby této práce jsem se rozhodla využít model uvedený v publikaci Online Závislosti (Blinka a kol., 2015), tedy okruh vývojových fází, kdy se jedinec setkává s využitím internetu nejvíce (školní věk: 9–12 let, období dospívání: 13–20 let, mladá dospělost: 20–35 let, střední a starší dospělost: 35–60 let, stáří: nad 60 let). Vzhledem k rozvoji hapticky orientovaných zařízení (zejména v posledním desetiletí) by pravděpodobně bylo vhodné uvedené kategorie rozšířit i směrem do nižších věkových hranic, což ale není předmětem této práce.

Dále se tedy budeme věnovat pouze skupině představující středoškolskou mládež. Tato část populace se nachází ve velmi turbulentní fázi vývoje, v níž dochází ke komplexnímu vývoji všech složek osobnosti. Toto období dospívání je definováno jak ve vztahu k biologickému, tak k psychologickému vývoji. „*Současně s biologickým zráním probíhá řada významných a nápaditých psychických změn. Do jisté míry dochází k novému sociálnímu zařazení jedince, které se odráží v odlišném očekávání společnosti.*“ (Langmaier, Krejčíková, 1998).

Určující vliv v tomto období pak nacházíme u uspokojení tří základních úkolů a potřeb:

- Vytvoření pevné a stabilní identity.

Podle Eriksona (2002) je základním vývojovým úkolem adolescentů vytvoření pevné a stabilní identity a dále nalezení své vlastní pozice ve společnosti.

- Navázání blízkých vztahů s vrstevníky.

V adolescenci je vztah k vrstevníkům velmi důležitý, protože součástí identity je rovněž vztah k určitému člověku nebo ke skupině, resp. ztotožnění se s nimi. Tyto vztahy pomáhají adolescentům se vymezit (Vágnerová, 2000). Právě na internetu nachází adolescent téměř nekonečné množství různě zaměřených skupin nebo individualit, se kterými může téměř bez omezení komunikovat a přejímat jejich názory, postoje a hodnoty mnohem snáze než od rodičů, s nimiž má zejména v tomto období „jisté komunikační“ problémy.

- Přizpůsobení se vyvíjející se sexualitě.

Adolescenti si v tomto období začínají intenzivně uvědomovat vlastní sexualitu. Začnou prožívat sexuální touhu a sexuální vzrušení, které je pak na jeho konci spojeno se zahájením sexuálního života a vytvořením sexuální identity. Sigmund Freud období dospívání připisoval bouři sexuálních pudů a nazval ho obdobím „genitálním“.

Z hlediska výskytu nežádoucích projevů chování je důležitá druhá polovina uvedeného období dospívání. Toto období 90 % populace tráví právě v zařízeních středoškolského typu. Adolescenti v něm vytvářejí vlastní alternativní kulturu – k většinovým proudům i vzorcům chování přistupuje odmítavě a ve svém důsledku se tak projevuje demonstrativní potřeba volnosti a vytváření si prostoru k experimentování, tj. učení se z vlastních chyb.

Právě potřeba experimentu je základní předpoklad pro vytvoření nových postojů a vzorců chování, může však ve svém extrémním negativním důsledku vést právě ke vzniku návyků vedoucích ke vzniku závislostí nebo jiných společností negativně vnímaných projevů chování.

1.3.1. Specifika virtuálního světa

Fenomén internetu samozřejmě neovlivňuje všechny stejně a stejným způsobem. Internet jako virtuální realita představuje pro adolescenty prostředí, kde lze kompenzovat mnohé a člověku s velkou fantazií dokáže zrealizovat mnohé sny (Fuček, 2004).

1.3.1.1. Prostor bez kontroly a zábran

Internetové prostředí nabízí adolescentům možnost zbourání bariér. Sami své chování v tomto ohledu označují za odvážnější a v komunikaci výřečnější (velká část internetových komunikačních nástrojů dnes nabízí místo psané formy komunikace hlasovou komunikaci tzv. VOIP – voice over IP). Tato otevřenost nahrazuje v komunikaci v reálném prostředí, kde se cítí svázání pravidly, určitou mírou nedůvěry a tenze. V možnosti svobodného projevu realizují své touhy po samostatném projevu sebe sama, svých názorů i přání. Také mají velmi malou obavu z možných sankcí za projevené postoje a hojně využívají možnost okamžitého trvalého nebo dočasného přerušování komunikace s kýmkoli, kdo se k jejich osobě vyjadřuje kriticky, nebo vykazuje snahu o jejich perzekuci v jakékoli formě.

Spousta adolescentů se stále domnívá, že jim prostředí internetu umožňuje být anonymním mluvčím. Tuto anonymitu a odtělesněné prostředí považují za nejdůležitější prvek internetového prostoru. Ve virtuálním prostředí je proto pro mnohé snadnější vytvářet různé fabulace a zkrácené informace ke své osobě (oni sami jsou řídicím článkem uveřejnění těchto informací), mohou tedy snadno přejímat cizí, nebo pozměněnou identitu (Šmahel, 2003).

1.3.1.2. Prostor pro zábavu bez závazků

Většina adolescentů vnímá internetový prostor jako prostředek pro zábavu odreagování od běžného života, který jim často díky výše popsaným vývojovým vlivům připadá nudný a fádní. Na internetu mohou zažívat stav, který se nazývá „flow“. Tj. jsou zde vtaženi do děje jiné reality a jiné kvality, jako důsledek pak příliš nevnímají své okolí, zapomínají na své potřeby a problémy z reálného světa. (Šmahel, 2003).

Mimo to, že je jednání mladých uživatelů internetu obecně uvolněnější a přímější vzniká také jakýsi pocit, že z tohoto prostředí lze kdykoli vystoupit. Prostě odpojí kabel, vypnou Wi-fi, ukončí aplikaci. Pocity závazku ke svému okolí, nebo kamarádovi z internetového prostředí je na velmi nízké úrovni. Vezmeme-li za příklad prostředí Facebooku – zde přátelství nevzniká cestou společných zážitků, zde se o přátelství žádá a následně jsou pocity uživatele vyjadřovány krátkými statusy. Takové přátelství jde opustit opět několika kliknutími myši.

1.3.1.3. Prostor pro lži a přetvářku

Možnosti online sebe prezentace jsou dnes již plně souměřitelné s prezentací sebe sama v reálném životě. Chybí zde však možnost pozorování daného prezentátora, jak je to obvyklé v reálném prostředí. Možnost podrobit jeho prezentaci kritickému pohledu je tak zásadním nedostatkem internetového prostředí. Dynamika vývoje internetu pak téměř znemožňuje prověření zde prezentovaných informací a v tomto ohledu nemusíme zůstat pouze u příkladů osobní prezentace ale i sdílení informací o událostech a jejich interpretace se dostává do zcela jiné roviny.

Internetové prostředí tak poskytuje každému subjektu relativně velkou svobodu, kde přesvědčit jinou osobu o své pravdě je relativně snadné a možnost manipulace s fakty je v této rovině velmi snadná a má velkou naději na úspěch (Tomčalová, 2011).

1.3.1.4. Prostor pro štěstí

Internet je a online komunikace může být adolescenty vnímán jako bezstarostné prostředí poskytující uvolněnou atmosféru, emoční podporu, kde se lze vyjadřovat a diskutovat o svých problémech, pocitech i radostech. Tímto způsobem vnímání jsou pak jednotlivé prožitky intenzifikovány a je-li získána ze strany ostatních „spřízněných“ uživatelů i pozitivní reakce a podpora je online prostředí vnímáno uživatelem jako příjemné a milé prostředí, v němž nachází oporu. Internetový prostor se tak může stát pro adolescenty jakýmsi kompenzačním nástrojem, např. pro pocity méněcennosti, nebo jiných komunikačních problémů.

1.3.2. Příčiny vzniku závislosti na internetu a její důsledky

Virtuální prostředí internetu je stále málo prozkoumanou oblastí zejména ve vztahu k identifikaci jeho zvláštních vlivů na vývoj psychologie osobnosti – a vztah k nadužívání tohoto média. Pokud budeme dále rozebírat téma internetové závislosti, musíme porozumět specifikům, které toto prostředí zkoumané věkové skupině nabízí. Jedná se především o možnosti komunikace a behaviorální interakce s tímto prostředím. Každý jedinec může v rámci internetu bez obtíží vést svůj „druhý sociální život“ a to i v případech kdy mu činí určité malé, nebo velké obtíže normální reálná interakce s lidmi v jeho okolí.

Lze se tedy domnívat, že internet v podobných případech přináší dotčeným osobám prostředí, v němž cítí dostatečnou míru virtualizace (odosobnění) a současně tyto osoby považují prostředí internetu za natolik nereálné a neexistující, že se postupně stává realitou domněnka, že vytvořené vztahy v tomto prostředí je nemohou ve skutečnosti nijak ovlivnit, zasáhnout nebo jim ublížit (zejména ve fyzickém smyslu): „*Vztahy, které ve virtuálním prostředí vznikají, nepovažuje většina dotázaných za stejně skutečné a hodnotné, jako vztahy v reálném světě.*“ (Dušková, 2001).

Tento přístup k využití internetu nemusí být samozřejmě ve své podstatě nijak nebezpečný. Každý z nás má dnes určitou zkušenost s podobnými internetovými nástroji – využití mailové komunikace, chatování, prezentace názorů pod internetovými články, blogy a podobně. Současně nelze nezmínit zkušenosti s erotickým obsahem internetu anebo vyhledávání zajímavých informací ať už ve vztahu k osobnímu nebo profesnímu životu.

Riziko nadužívání internetu, případně hlubší propojení naší osobnosti s online prostředím vzniká ve chvíli, kdy se toto prostředí stává jediným místem, kde uspokojujeme naše nenaplněné potřeby z reálného světa a stává se místem kde nacházíme ztracenou sebedůvěru.

Typický příklad nabízí např. případová studie (Blinka a kol., 2015) dospívajícího čtrnáctiletého chlapce, který trávil veškerý volný čas na internetu a v případech kdy nebyl online sáhl po hraní her a sledování videa na notebooku, nebo smarphonu. Postupně ztratil zájem o reálnou komunikaci se svým okolím i s rodiči. Z popisu případu pak jasně vyplývá, že internetové prostředí mu poskytlo možnost úniku před situacemi, v nichž díky nízké sebedůvěře nebyl v dostatečně sociálně komfortní situaci.

Úskalím nadměrného užívání internetu pak může být skutečnost, že jedinec začne selhávat v naplňování dříve uvedených tří základních úkolů a potřeb adolescentní vývojové fáze a jejich naplnění bude ve stále větší míře vyhledávat v rámci internetového prostředí, které však může, díky svým specifickým vlastnostem, zásadním způsobem pokřivit nebo modifikovat tyto potřeby.

Celkové negativní důsledky nadměrného využívání internetu lze nalézt v následujících oblastech uvedené v dalších podkapitolách.

1.3.2.1. Zhoršené studijní výsledky

Obecně u studujících osob dochází ke zhoršenému prospěchu a velké absenci z výuky. Student, který stráví dlouhé hodiny u počítače (často do pozdních nočních hodin) je při výuce nesoustředěný, ztrácí brzy pozornost a není připraven na probíranou látku. Pokud mu to jeho okolí umožní často takovou situaci následně řeší neomluvenou absencí, což ve svém důsledku může vést

i k ukončení studia, nebo přechodu na jiný méně náročný studijní obor. Příмым negativním důsledkem je pak složitější společenské a pracovní uplatnění (Viduna, 2006).

1.3.2.2. Zhoršené duševní zdraví a sociální vztahy

Obecně u studujících osob dochází ke zhoršenému prospěchu a velké absenci z výuky. Student, který stráví dlouhé hodiny u počítače (často do pozdních nočních hodin) je při výuce nesoustředěný, ztrácí brzy pozornost a není připraven na probíranou látku. Pokud mu to jeho okolí umožní často takovou situaci následně řeší neomluvenou absencí, což ve svém důsledku může vést i k ukončení studia, nebo přechodu na jiný méně náročný studijní obor. Příмым negativním důsledkem je pak složitější společenské a pracovní uplatnění (Viduna, 2006).

1.3.2.3. Tělesné zdraví

Dlouhý čas strávený u monitoru počítače, nebo v nepřírozené poloze se skloněnou šíjí nad smartphonem, může způsobit vážné zdravotní komplikace. Mimo poruchy zraku (způsobené sledování monitoru), sluchu (zabezpečení izolace okolních ruchů použitím sluchátek), problémy se zády a páteří (z nevhodného způsobu sezení), může dojít i ke vzniku obezity a cukrovky (zapříčiněno omezením pohybových aktivit a nevhodným způsobem stravování). Dalším charakteristickým jevem je problematika RSI (Repetition Strain Injury), což je skupina postižení vyvolaná opakovanými pohyby při práci s PC. Popisovány jsou také případy epilepsie, větší tendence k riskování, což vede k vyšší možnosti vzniku úrazů.

1.3.2.4. Finanční problémy

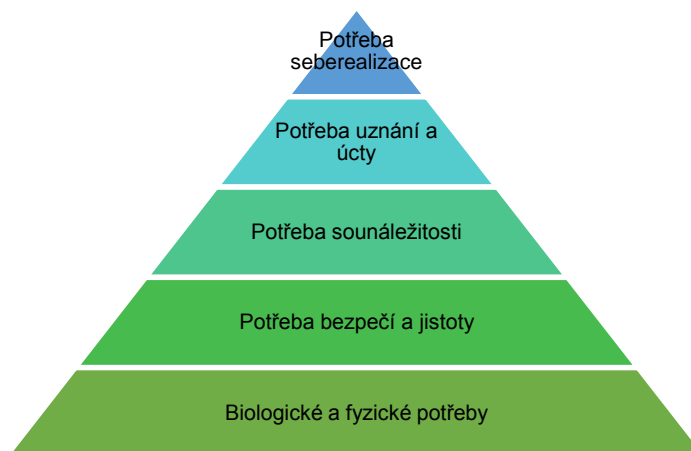
Jak bude uvedeno dále, internetové prostředí má zcela nové způsoby online marketingových strategií. Jejich primárním cílem není získání vysokých jednorázových částek, za použití licencí, nebo připojení se do herního prostředí. Jejich cílem je získávání nižších, ale pravidelných plateb za poskytované služby, zboží a specifické online nástroje umožňující uživateli další rozvoj jeho online aktivit. Vzhledem k charakteristice závislosti na internetu a specifikům získávání finančních prostředků u adolescentů, pak může docházet ke zvýšenému tlaku na získání finančních prostředků od rodičů – typicky kapesné. Současně je zde i tlak na lepší hardwarové vybavení, kdy se cenově pohybujeme v řádech desetitisíců za jedno zařízení, což opět vzhledem ke specifikům zkoumané skupiny může vytvářet sekundární tlak na rodinu (pokud nemá rodič dostatek příjmů může dojít i k zadlužení rodičů se všemi důsledky atp.).

1.3.3. Charakteristika závislosti na sociálních sítích

Internet dnes už není jen pracovní nástroj pro vyhledávání informací. Jeho široké využití je i v oblasti komunikace. Ta se možná aktuálně stala jednou z nejvíce využívaných stránek internetového prostředí. Tento způsob využití si jako fenomén prošel vlastním vývojem, který byl determinován především rozvojem technologií. Sociální sítě, díky integraci rychlosti reakce a možnosti přímé interakce uživatelů, postupně převzaly významnou část úloh jiných internetových komunikačních nástrojů typu chat a email. V roce 2008 již celková průměrná doba strávená na sociálních sítích u amerických studentů VŠ převýšila dobu strávenou vyřizováním emailové

komunikace (Kirkpatrick, 2011). V minulosti tvořili jádro komunikačního využití internetu především emailová komunikace a tzv. chatování (textová komunikace). V dnešní době tvoří páteř komunikačních nástrojů sociální sítě.

Cesta k závislosti na sociálních sítích vede skrze uspokojení základních lidských potřeb. K uvědomění si, které z těchto potřeb mohou sociální sítě uspokojovat je pro potřeby této práce využita pyramida lidských potřeb dle Abrahama Maslowa (obr. 1) (Franěk, 2012). Podle Maslowa je cestou naplnění potřeb realizován pocit, že člověk jako osobnost někam patří, má někde své kořeny a současně získává pocit vlastní sebeúcty a ceny (Nakonečný, 1998). Níže uvedené položky v pyramidě znamenají potřeby významnější, které je nutné uspokojit, aby bylo možné uspokojit potřeby vyšší. Sociální sítě tvoří virtuální svět, ve kterém je možné uspokojit téměř všechny tyto potřeby mimo ty fyziologické (uvedené jako základ pyramidy).



Obrázek 1: Maslowova pyramida lidských potřeb.

Uspokojování potřeb s využitím virtuálního prostředí může z hlediska uživatele probíhat rychleji a snadněji než v reálném životě. Právě tento faktor může být příčinou vzniku závislosti na sociálních sítích.

Sociální komunikace je základní lidská potřeba, bez které se lidé neobejdou. V rámci uvedené pyramidy spadá pod potřebu sounáležitosti. Jak již bylo uvedeno její uspokojení je nutné k realizaci potřeb vyšších (úcta, uznání, seberealizace).

Příznaky závislosti na sociálních sítích vychází z popsaných příznaků pro látkové a nelátkové závislosti (zaujetí, změny nálady, tolerance, syndrom odnětí, konflikt, relaps). Pro stanovení závislosti musí být všechny věcně naplněny.

Závislost na sociálních sítích může přinést negativní důsledky pro tři oblasti: kariéra/vzdělávání, duševní zdraví a sociální vztahy, tělesné zdraví. V případě, že hodnocenou skupinou je středoškolská mládež mohou být tyto důsledky závislosti na sociálních sítích modifikovány na zhoršený prospěch, neplnění školních úkolů, depresivní stavy – zhoršená nálada, konflikt s offline přáteli.

Při práci s lidmi, kteří vykazují příznaky závislosti na sociálních sítích jsou postupy vycházející z přístupů k léčbě patologického hráčství. Primárním způsobem péče by pak měla být psychoterapie, práce s motivací, individuální a rodinná terapie. (Hybnerová, 2012). Zbavení

se závislosti na sociálních sítích má také obdobná rizika jako zmiňované patologické hráčství – tj. vysokou dostupnost internetu jako média a vstupní brány k tomuto prostředí.

1.3.4. Charakteristika závislosti na online hrách

Počítačové hry jako nový fenomén se poprvé objevují v 70-tých letech minulého století, kdy dochází k přenosu výpočetní techniky ze sálových na osobní počítače (v té době osmibitové). Online hry ve své podstatě navazují na tuto vývojovou linii, kdy fenomén domácího počítače s tzv. arkádovými hrami byl nahrazen všemožnými herními konzolemi - specializovaná zařízení pro online i offline hru. Zatímco offline hry nabízeli v podstatě konečné a uzavřené možnosti prožitků ze hry jejich online varianty a nástupci představují prostředí s téměř nekonečnou variabilitou prožitků – nemají stanovené herní úrovně, konec hry není předem determinován (záleží na aktuálním počtu hráčů) a ve své podstatě je tedy nelze dohrát. Z toho důvodu lze online hry považovat za mnohem významnější riziko ve vztahu k návykovému potenciálu.

V zásadě lze rozlišit tři charakteristické typy online her:

MMO (z anglického massively multiplayer online). Je pro ně typická přítomnost velkého množství hráčů, kteří mohou hrát ve stejné době.

MMORPG (z anglického role playing games). V těchto hrách hráči ovládají určitou postavu, která plní nejrůznější úkoly a získává společenské postavení, nebo prochází virtuálním světem.

MOBA (z anglického multiplayer online battle arena). Hráči zde opakují krátké bitevní sekvence mezi jednotlivci nebo skupinami.

Specifické skupiny online her pak tvoří virtuální online světy, budovatelské hry a hry hrané v internetových prohlížečích.

Mezi behaviorálními poruchami zaujímá po gamblingu výlučné místo v pozornosti odborníků i veřejnosti právě online hraní. Z důvodu nejistoty, zda se opravdu jedná o závislost, se řada odborníků kloní spíše k termínům jako „problematické hraní online her“, nebo „nadměrné / excesivní hraní“. Přesto řada studií naznačuje podobnost s tradičními závislostmi. Ve výzkumu závislosti na online hrách se stal nejvýznamnější koncept britského psychologa Marka Griffithse, který upravil koncept šesti základních komponent faktorů závislosti uvedený v kapitole 1.2..

Závislost na online hrách lze tedy charakterizovat jako činnost, která se postupně stane zásadní v životě hráče a and níž postupně ztrácí kontrolu. Hraní je doprovázeno změnou nálad, které jsou negativní, pokud hráč nemůže hrát. Intenzita hraní postupně vede k psychickým, sociálním a zdravotním problémům. Hráč má tendenci se ke hře vracet, i když si je vědom všech negativních důsledků. Na rozdíl od gamblingu jsou online hry stejně jako níže uváděné mobilní aplikace spíše méně finančně náročnou záležitostí, kdy vydavatelé preferují pravidelné malé platby od velkého množství lidí, oproti vysokým jednorázovým nákladům např. při pořizování licencí pro offline hry a software pro PC.

Přesto, že je problematika hraní online her asi nejvíce prozkoumanou oblastí ve smyslu problematického užívání technologií, z dostupných zdrojů není jasná hranice stanovení závislosti na internetu anebo na online hrách. Jako příklad rozporuplného přístupu k této problematice lze

uvést názor, že řada tezí o nebezpečí herní závislosti vychází z nepochopení nové kultury her a hráčů těchto her. Na druhou stranu existují studie, které prokazatelně dokazují souvislosti mezi dostupností internetového připojení a vznikem patologického hráčství např. Douglas a kol. 2011.

1.3.5. Charakteristika závislosti na mobilních telefonech a aplikacích

Závislost na mobilním telefonu patří mezi další novodobé fenomény. S masivním nástupem smartphonů, které jsou díky svým aplikacím neustále schopny čerpat informace a data z internetu se problematika internetové závislosti dostává do nové dimenze. Tento typ zařízení máme dnes téměř všichni u sebe a lze konstatovat, že dle zjištění Českého statistického úřadu se na internet prostřednictvím mobilního telefonu připojuje 46 procent obyvatel ČR (ČSÚ, 2018).

K definici uvedené v úvodu práce, tak lze přidat i závislost na komunikaci realizované prostřednictvím mobilních internetových aplikací typu (Skype, WhatsApp, Viber, Facebook messenger atd.). Závislým na mobilním telefonu se podle Benkoviče (2007) stává ten, kdo často myslí na telefonování, zvyšuje četnost telefonických hovorů a posílání různých zpráv. Tak jako u ostatních nelátkových závislostí je i zde uváděn intenzivní příjemný pocit vzrušení u těchto činností.

V rámci této kapitoly je potřeba zdůraznit prostou skutečnost, že užívání smartphonu ve spojitosti s dříve popsány závislostmi, tj. internet, sociální sítě a online hry problém intenzifikuje, a to z jednoduchého důvodu: Co bylo dříve možné pouze prostřednictvím stolního počítače a notebooku (tedy činnosti svázané s místem) se aktuálně stává možným prakticky z jakéhokoli místa a v prakticky neomezené míře.

2. Možnosti preventivní péče ve středoškolském prostředí

V rámci českého internetového prostředí existuje řada organizací, která se zabývá bezpečnější formou užívání internetu u dětí a mládeže. Valná většina projektů však cílí nikoli na prevenci nadužívání internetu jako média ale na povědomí uživatelů o jeho rizicích spojených především se zneužitím osobních dat, kyberšikanu a různé jiné možnosti protiprávního jednání v tomto prostředí (pedofilie, extremismus atd.).

Otázka prevence závislosti na internetu, případně jeho problematického nadužívání je stále relativně málo uchopena. V případě individuálního řešení problému nabízí pomoc např. Adiktologické ambulance a pedagogicko-psychologické poradny, nestátní organizace orientované na danou problematiku.

Jestliže chceme problematiku prevence řešit institucionální cestou ze školského prostředí je logickým garantem Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR (dále jen MŠMT), které vydává školské dokumenty pro oblast prevence kriminality a dalších sociálně patologických jevů u dětí a mládeže. Konkrétní kroky a doporučení pak vytváří Oddělení institucionální výchovy a prevence MŠMT.

Zde je problematika zasazena do klasického rámce prevence rizikového chování. Školní prostředí a vzdělávací zařízení všeho typu jsou obecně považována za efektivní platformu pro prevenci rizikového chování, protože školy navštěvuje většina mladých ve věku 11 až 18 let. Díky tomu mají školy unikátní pozici, a tak jim řada externích programů a organizací nabízí i přes nabitě roční penzum výuky svůj vzdělávací program (Úřad vlády ČR, 2005).

Pojem prevence obecně znamená předcházení určitému typu problémů, spojených s nežádoucím společenským jednáním – tj. jejich vzniku, rozvoji a případné recidivě. V rámci systémových opatření hovoříme o souboru činností, které mají předejít určitému nežádoucímu jevu. V případě sociálně patologických jevů rozdělujeme prevenci do tří hlavních kategorií: primární, sekundární a terciární prevenci.

Kalina uvádí, že současné rozdělení prevence vychází ze zdroje WHO. Prevence se v 50. letech 20. století rozdělila na primární a sekundární. V 60. letech 20. století vznikla prevence terciární.

Cílem primární prevence je předcházet nemoci před tím, než vznikne. Sekundární prevence se provádí až po vzniku nemoci, ale ještě před tím, než nemoc způsobila poškození. Cílem terciární prevence je předejít dalším škodám. Toto dělení může být nahrazováno novým rámcem zahrnujícím všeobecnou, selektivní a indikovanou prevenci. Každá kategorie je v tomto případě srovnávána s cílovou populací, u níž se předpokládá nejvyšší impakt realizovaných opatření.

Druh intervence	Cílová populace
Všeobecná prevence	Obecná populace např. celá třída
Selektivní prevence	Osoby se zvýšeným rizikem, které návykové látky neužívají (např. děti s poruchami chování)
Indikovaná prevence	Ti, u kterých není možné diagnostikovat škodlivé užívání nebo závislost, ale kteří vykazují známky užívání těchto látek
Léčba	Ti, kdo návykové látky škodlivě užívají nebo jsou na nich závislí
Udržování stavu a prevence recidiv	Závislí nebo zneužívající návykové látky ve stabilizovaném stavu

Tabulka 1: Rozdělení prevence dle American National Academy (Mrazek, Haggerty, 1994).

2.1 Primární prevence

Primární prevence rizikového chování představuje soubor různých přístupů a intervencí, které mají za cíl změnit postoje a chování lidí tak, aby u nich nedošlo ke vzniku daného nežádoucího jevu. Dodnes není zcela zřetelně popsána hranice mezi tím, co považujeme za tzv. školskou prevenci, zdravotnickou prevenci a prevenci např. kriminality (Miovský, in Miovský, 2010). Je proto zásadní uvědomit si a respektovat mezioborovou povahu primární prevence (setkávají se zde východiska různých oborů jako – pedagogika, psychologie, sociologie atd.)

Cílem primární prevence u závislostí je, aby co nejméně osob mělo problémy s látkovými nebo nelátkovými drogami. Je tedy určena lidem, kteří aktuálně závislí nejsou, ale mohli by v budoucnu mít podobné problémy. Ve své podstatě se jedná o celou dětskou populaci.

Efektivní primární prevence je odbornou veřejností akceptovaná úroveň poskytovaných služeb, která splňuje zásady primární prevence a která umožňuje dosažení maximální kvality a efektivity preventivních opatření s cílem minimalizovat problematické jevy a jejich následky souvisejících se vznikem závislosti (Trapková, www.odrogach.cz).

Zásady efektivní primární prevence závislostí (Nešpor, 2007):

- Program začíná, pokud možno brzy a odpovídá věku.
- Program je malý a interaktivní.
- Program zahrnuje podstatnou část žáků.
- Program zahrnuje získávání relevantních sociálních dovedností a dovedností potřebných pro život včetně dovedností odmítání, zvládání stresu atd.
- Program bere v úvahu místní specifika.
- Program využívá pozitivní vrstevnické modely.
- Program zahrnuje legální i nelegální návykové látky.
- Program zahrnuje i snižování dostupnosti návykových rizik i poptávky po nich.
- Program je soustavný a dlouhodobý.
- Program je komplexní a využívá více strategií (např. prevenci ve školním prostředí i práci s rodiči).
- Program počítá s komplikacemi a nabízí dobré možnosti, jak je zvládat.

Selektivní a indikovaná prevence je náročnější na čas, kvalifikaci i prostředky a často vyžaduje individuální přístup a pomoc s ohledem na specifické individuální potřeby (Nešpor, 2007).

Specifickou primární prevencí se rozumí programy zaměřené již na určitou formu sociálně – patologického chování. Explicitně se tedy zaměřují a snaží se řešit způsob, jak předcházet výskytu určité specifické formy takového chování, v tomto případě tedy na závislost na internetu.

Nespecifickou primární prevencí se rozumí veškeré aktivity podporující zdravý životní styl, které ale nemají přímou souvislost s užíváním návykových látek, tj. aktivity blízké daným věkovým skupinám, které by byly poskytovány i v případě, že by problém spojený s užíváním návykových látek neexistoval. Jedná se tedy o aktivity, které obecně napomáhají snižovat riziko vzniku a rozvoje sociálně – patologických forem chování a zaměřují se spíše na projektivní faktory vzniku závislosti. Patří sem zájmové kroužky (jako např. kroužky při školách a školských zařízeních či lidových školách umění), dále sportovní aktivity (na všech úrovních) apod. Patří sem také programy zaměřené na zlepšení životního stylu (Trapková, www.odrogach.cz).

2.2 Sekundární prevence

Sekundární prevence se zaměřuje na ohrožené/rizikové skupiny populace (popř. je přímo směřována k jedincům se sociálně patologickou zkušeností, která nepropukla v závislost). Její úlohou je zabránit negativnímu společenskému vývoji jedince, např. zahájení pravidelného užívání psychotropních látek, nebo rozvoji negativních vzorů patologického chování (Čech, 2006).

Zahrnuje různé aktivity zaměřené na potenciaálně rizikové jedince a skupiny, u kterých je zvýšená pravděpodobnost, že se stanou nositeli závadové činnosti, i na ty, u nichž je větší pravděpodobnost, že se stanou jejími oběťmi – např. minoritní skupiny nebo děti z míst se zvýšenou kriminalitou (Pávková a kolektiv, 2002).

2.3 Terciární prevence

Terciární prevence se zaměřuje na jedince, kteří propadli patologickému chování (drogové závislosti, kriminálním činnostem, gamblerství apod.), a má zabránit jejich další recidivě. V souvislosti s terciární prevencí mluvíme také o resocializaci, tzn. pomoci nasměřovat závislého nebo problémového jedince po léčení k novým životním hodnotám (rodina, práce aktivně – pozitivní využití volného času apod.) a životu bez patologie a závislosti (Čech, 2006).

Usiluje o léčení, snížení pravděpodobnosti recidivy u těch, kteří jsou již nositeli negativních prvků chování/jednání. Prevence se zaměřuje se na sociální prostředí, příčiny a podmínky vzniku závadového jednání a jeho recidivy (Pávková a kolektiv, 2002).

2.4 Legislativní rámec

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR má v oblasti školní prevence rizikového chování zásadní roli, která je dána především koordinační rolí na úrovni ministerských resortů. Tato role je zakotvena ve zvláštním usnesení vlády č. 549/2003, o posílení národní protidrogové politiky. Úloha MŠMT je dána především celkovým podílem počtu žáků ve vzdělávacích zařízeních a možnostech přímého působení na tuto cílovou skupinu. MŠMT v oblasti prevence rizikového chování také plní zásadní úlohu při:

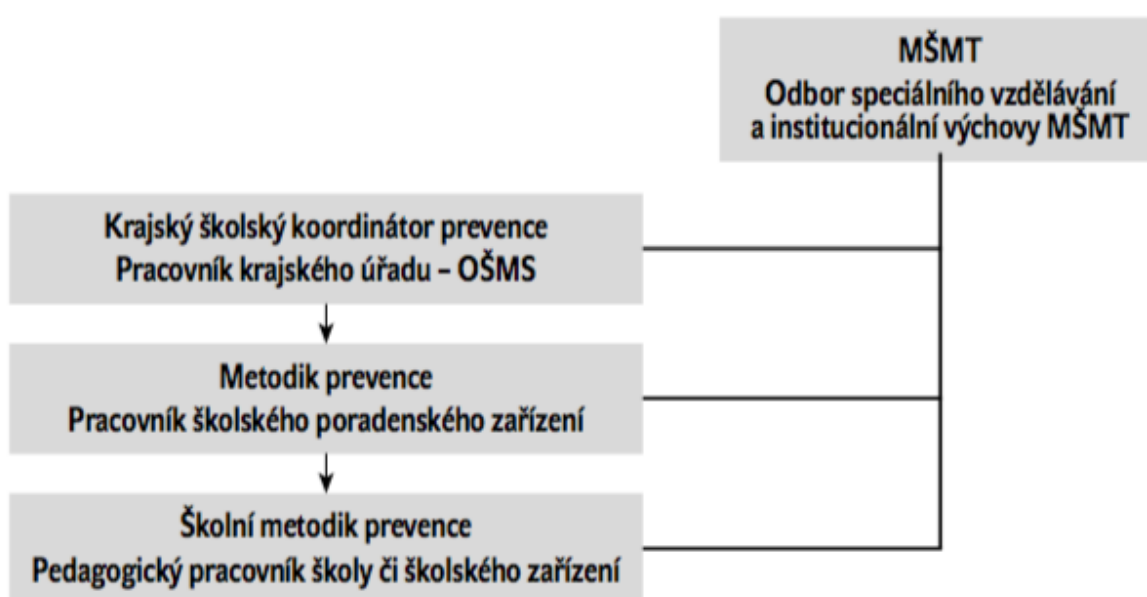
- vytváření klíčových dokumentů,
- formulování strategií pro dané oblasti,
- stanovení priorit na budoucí období,
- podporou vytváření vazeb a strukturou subjektů realizujících vytýčené priority,
- podporou při vytváření materiálních, personálních a finančních podmínek nezbytných pro vlastní realizaci prevence ve školství. (Pilař, in Miovský, 2010).

Stěžejním dokumentem pro oblast prevence na úrovni MŠMT je – Strategie prevence rizikových projevů u dětí a mládeže v působnosti resortu školství, mládeže a tělovýchovy na období 2013–2018, která koncepčně navazuje na další dokumenty se vztahem k prevenci rizikového chování na Evropské i národní úrovni. Základními dokumenty v tomto případě jsou:

- Národní program rozvoje vzdělávání – strategie do roku 2020 (MŠMT, 2018)
- Usnesení vlády ČR č. 340 o Národní strategii protidrogové politiky na období 2010–2018. (Vláda ČR, 2010). Strategie je navržena jako dlouhodobý strategický dokument na období 9 let, čímž reflektuje požadavek dlouhodobé kontinuity protidrogové politiky vlády. Národní strategie 2010-2018 stejně jako předchozí strategie definuje základní východiska protidrogové politiky vlády, směry řešení problému užívání drog, principy a přístupy, na kterých protidrogová politika České republiky staví. V souladu se svým dlouhodobým charakterem definuje strategie v obecné rovině 4 základní cíle:
 - snížit míru experimentálního a příležitostného užívání drog zejména mladými lidmi,
 - snížit míru problémového a intenzivního užívání drog,
 - snížit potenciální rizika spojená s užíváním drog pro jedince a společnost,
 - snížit dostupnost drog zejména pro mladé lidi.
- Usnesení vlády ČR č. 66 ke Strategii prevence kriminality na léta 2016–2020. (Vláda ČR, 2016). Základními cíli platné strategie primární prevence na období 2016–2020 jsou výchova ke zdravému životnímu stylu, rozvoje podpora sociálních kompetencí, zkvalitnění koordinace a kontroly specifické primární prevence napříč ministerskými rezorty a dosažení vyšší kvality a efektivity prováděných programů.
- Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (MŠMT, 2017, školský zákon), který ukládá školám a školským zařízením povinnost realizovat primárně preventivní aktivity. Oblast primární prevence v gesci školského zákona je dále upravena ve vyhláškách:
 - č. 197/2016 Sb. novelizující vyhlášku 72/2005 Sb., o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních. V rámci této vyhlášky je z hlediska primární prevence definován jednak systém primární prevence na regionální úrovni zabezpečený metodikem prevence a ve školách a školských zařízeních školním metodikem prevence a jednak rozsah a obsah standardní činnosti školských poradenských zařízení.
 - č. 272/2014 Sb., kterou se mění č. 317/2005 Sb., o dalším vzdělávání pedagogických pracovníků, akreditační komisi a kariérním systému pedagogických pracovníků. Tato vyhláška stanovuje mimo jiné kvalifikační podmínky pro výkon činností v oblasti primární prevence.

2.5 Role střední školy

Legislativní rámec představený v předchozí kapitole, tvoří základní osu pro činnosti v oblasti prevence jakéhokoli školského zařízení. Střední škola se však neopírá pouze o vlastní preventivní program, ale měla by zabezpečit zejména mezioborovou komunikaci u školního metodika prevence (preventisty), psychologa a výchovného poradce a obecně pedagogických pracovníků. Tak aby bylo dosaženo vytvoření pozitivní atmosféry ve školském zařízení a škola jako taková mohla aktivně přispívat k vývoji zdravého životního stylu u svých žáků. Z pohledu hierarchie a metodického vedení je MŠMT určujícím prvkem ve stanovení obecných plánů, a naopak školní metodik prevence je výkonným prvkem vzhledem k největšímu kontaktu se školním prostředím a tzv. znalostí terénu. Provázanost jednotlivých prvků školského systému pak ukazuje obr. 1. (Pilař, in Miovský, 2010).



Obrázek 2. Vztah jednotlivých orgánů primární prevence na školách.

Školní metodik tak má nezastupitelnou úlohu při tvorbě programů zaměřených na prevenci rizikového chování. Svou činností by měl přispívat k vytvoření atmosféry respektu, důvěry a tolerance. Cílem práce školního metodika je předcházet rozvoji rizikových projevů v chování žáků (Vacková, 2014). Z výše popsaného legislativního rámce vyplývá, že funkce školního metodika je povinně zavedena na každé škole, ředitel školy pak touto funkcí pověřuje vhodného pedagoga, který již má, nebo perspektivně získá odborné vzdělání pro tuto oblast činnosti a složí předepsané zkoušky.

Přehled rámcových činností uvádím dle Pekarové (2013):

- Metodické a koordinační činnosti – zahrnuje tvorbu a kontrolu realizace preventivního programu, koordinaci a účast na preventivních aktivitách školy, koordinace spolupráce školy s orgány státní správy, samosprávy a dalšími odbornými pracovišti
- Informační činnosti – předávání odborných informací o problematice rizikového chování ostatním pedagogům, získávání nových odborných informací, vedení evidence spolupracovníků školky v oblasti prevence rizikového chování

- Poradenské činnosti – vyhledávání žáků s rizikem, nebo projevy rizikového chování, péče a spolupráce s jejich rodiči, spolupráce s třídními učiteli, zachycení varovných signálů atd.

3. Závěrečné shrnutí teoretické části

V kapitole Teoretická část jsem se zabývala základním souborem definicí pro oblast závislostí. Byl vyjmenován soubor závislostí na internetu, který je z pohledu této práce zásadní u populace tvořící středoškolskou mládež. Na základě mezioborového studia byla provedena identifikace projevů rizikového chování u mladistvých a vliv tohoto chování na utváření identity dospívajícího jedince. V rámci rozsahu teoretické části jsem dále přiblížila problematiku a možnosti sociálně pedagogického působení ve středoškolském prostředí, které jsem zasadila především do legislativního rámce, který považuji za určující. Vzhledem k mezioborovému prostředí, lze tedy konstatovat, že žádný z uvedených oborů (adiktologie, pedagogika, psychologie) nemá jasně ucelenou koncepci přístupu k problematice rizikového užívání internetu u středoškolské mládeže. To je zapříčiněno převážně krátkodobostí zkoumání dané problematiky a jejím vývojem, tj. především změnou forem přístupu uživatelů k rizikovému prostředí internetu a jeho obsahu. Aktuální strategie přístupu k projevům rizikového chování jsou tak stavěny převážně na adiktologických základech přístupu k rizikovému užívání omamných a psychotropních látek.

PRAKTICKÁ ČÁST

4. Cíl výzkumu

V empirické části jsem se zaměřila obecně na výzkum projevů internetové závislosti u studentů ze dvou středních škol (Gymnázium – Praha, Střední odborná škola – Šumperk) a specifikaci oblastí závislostí dle teoretické části práce.

Objektivita provedeného výzkumného šetření byla prioritně dána zachováním anonymity dotazovaných žáků a zvolenou formou dotazníkového šetření. Tím jsem studentům poskytla prostor pro vlastní vyjádření postojů k jednotlivým otázkám obsaženým ve výzkumném dotazníku a dle mého názoru pak nedocházelo v průběhu šetření k ovlivnění tazatelem a jeho postoji k danému výzkumnému úkolu.

Samotné provedení výzkumného šetření bylo rozděleno do dvou částí, kdy v první části výzkumu proběhlo studium zdrojů k dané problematice, stanovení cílů výzkumu, sestavení a příprava dotazníků a oslovení vybraných středních škol (jednání o podmínkách provedení výzkumného šetření). Ve druhé části výzkumu bylo provedeno vlastní dotazníkové šetření, zpracování a interpretace získaných dat.

Hlavním cílem provedeného výzkumu bylo zjistit výskyt internetové závislosti u studentů středních škol a identifikovat typy aplikací se závislostním potenciálem ve vztahu ke zvolenému vzorku respondentů dotazníkového šetření.

4.1. Výzkumný vzorek

Výzkumný soubor tvořili dle zadání studenti středních škol. Výběr škol byl z mé strany ovlivněn časovými možnostmi a osobním vztahem k hlavnímu městu Praha (bydliště) i obci Šumperk (studium střední školy). Šlo tedy o záměrný výběr bez aspirace na reprezentativitu souboru. Výzkumný soubor tak tvořili studenti obou výše uvedených škol, kteří ve školním roce 2017/2018 navštěvovali 3. a 4. ročníky, v době provedení výzkumu byli ve věku 17–19 let. Celkový počet respondentů byl 123 studentů. Pro vlastní výzkum bylo využito 115 plně vyplněných dotazníků. Skladba respondentů v tomto vzorku byla 51 žen a 64 mužů. Z pohledu velikosti výzkumného vzorku se tedy jedná o výzkum malého rozsahu.

4.2. Výzkumná metoda

Jak již bylo uvedeno, pro sběr základních dat byla zvolena dotazníková forma šetření. Dotazník jako takový jsem distribuovala v tištěné i elektronické formě cestou zainteresovaných pedagogických pracovníků školy, v období března 2018, zpracování a vyhodnocení získaných dat jsem provedla v průběhu dubna 2018.

Základní kostra konstrukce dotazníku, byla na základě studia provedeného v teoretické části práce, tvořena dotazníkem IAT (Internet Addiction Test) od Kimberly Young. Jde o první ověřený nástroj k posouzení závislostního chování na internetu. Sestaven byl roku 1998 na základě kritérií DSM – IV – TR Americké Psychiatrické Asociace. Vzhledem k potřebě získat celkový obraz vnímání a využívání internetu u výzkumného vzorku, byl využit rozšířený, revidovaný

20 položkový dotazník. Tento dotazník zkoumá výskyt závislosti u dotazovaných osob ve čtyřech skupinách otázek:

- Otázky týkající se času stráveného na internetu (čas).
- Otázky týkající se povinností a volného času (povinnosti).
- Otázky týkající se pocitů v souvislosti s internetem (pocity).
- Otázky týkající se sociální stránky života dětí (vztahy).

Pro detailní provedení výzkumu ve oblasti identifikace online aplikací se závislostním potencionálem jsem uvedená IAT dotazník rozšířila o 6 otázek rozlišovacího charakteru. Cílem doplňkových otázek bylo provedení identifikace konkrétních rizikových návyků, sociálních sítí a aplikací.

Otázky IAT dotazníku zaměřené obecně na využívání internetu měly šestibodovou hodnotící škálu vyjadřující četnost:

- 0 = nikdy;
- 1 = zřídka;
- 2 = příležitostně;
- 3 = opakovaně;
- 4 = často;
- 5 = vždy.

U Doplňkových otázek zaměřených na identifikaci konkrétních aplikací, měli respondenti možnost doplnit konkrétní typy jimi nejvíce využívaných aplikací (sociální sítě, hry, online aplikace). Tyto otázky také poskytli data, která identifikovala nejvíce používané aplikace, v rámci výzkumného vzorku. Data byla následně vyhodnocena s využitím Sattyho metody kvantitativního srovnávání.

V uvedeném IAT dotazníku bylo možné dosáhnout maximální skóre 100 bodů. Minimální skóre nebylo stanoveno s ohledem na využití možnosti odpovědi s hodnocením = 0. Jednotlivé odpovědi pak byly ohodnoceny dle pořadí váhou 0-5 bodů. Po bodovém ohodnocení všech 20 otázek se respondent zařadil podle získaného skóre do jedné z níže uvedených kategorií. Data získaná v průběhu výzkumu byla zpracována v MS Excel, který disponuje dostatečnou škálou matematických a statistických funkcí pro analýzu získaných dat.

Výsledkovou škálu hodnocení dotazníku pro otázky č.1 – č. 20, jsem stanovila následovně:

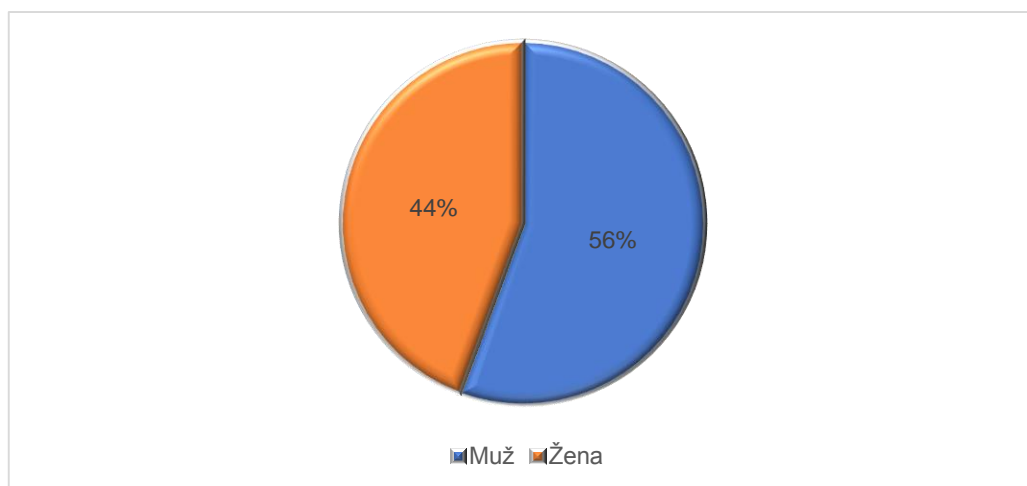
- Bezproblémové využití internetu 0–29 bodů.
- Užítí internetu s mírně rizikovými projevy 30–49 bodů.
- Užítí internetu se zvýšenými rizikovými faktory 50–79 bodů.
- Nadužívání internetu se závažnými důsledky 80–100 bodů.

Čím vyšší celkové bodové ohodnocení respondent dosáhl, tím se zařadí do skupiny s vyšší mírou závislostního chování.

4.3. Výsledky výzkumu

4.3.1. Základní informace o respondentech

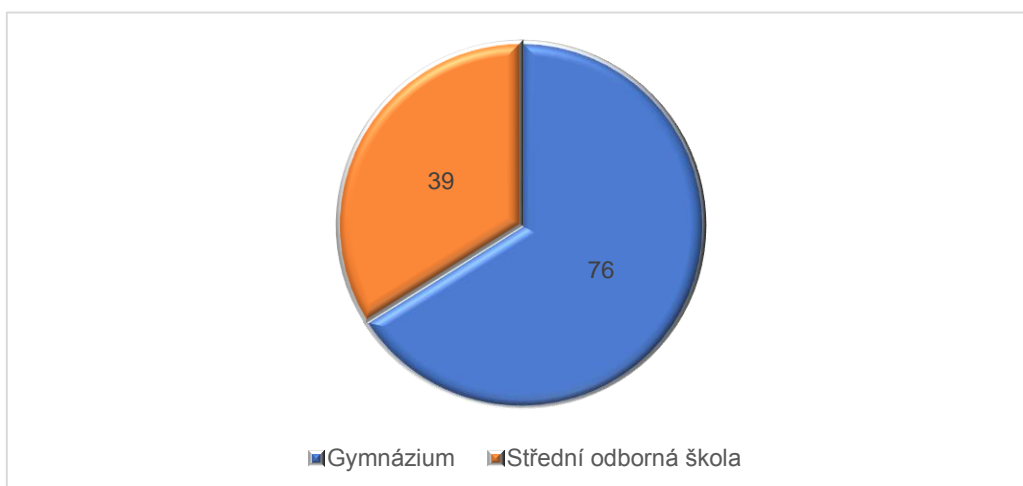
Ve zkoumaném vzorku studentů, kteří se do dotazníkového šetření zapojili, bylo celkem 64 mužů a 51 žen viz výsekový graf č. 1. Toto rozložení odpovídá skladbě respondentů, kdy se do výzkumu podařilo zapojit více studentů z gymnázia než studentů ze střední odborné školy (zde jsem na základě vlastních zkušeností očekávala vyšší zastoupení mužů). Poměr zastoupení dle typu škol je uveden v grafu č. 2.. Vzhledem k odlišnosti typu lokalit, v nichž byl průzkum proveden může být tento graf ve spojitosti s celkovými výsledky interpretován jako reprezentativní příklad toho jaký vliv má lokalita školy na výskyt problematického chování ve vztahu k internetu. Rozdíly vlivu prostředí, tedy toho, kde žáci vyrůstají, jsou pak dány především možnostmi přístupu k rychlému internetu, možnostmi využití volnočasových aktivit i kvalitou vztahů v rodinách žáků, což ale nebylo v rámci šetření dále analyzováno. Věkové rozdělení respondentů je pak uvedeno v grafu č. 3.



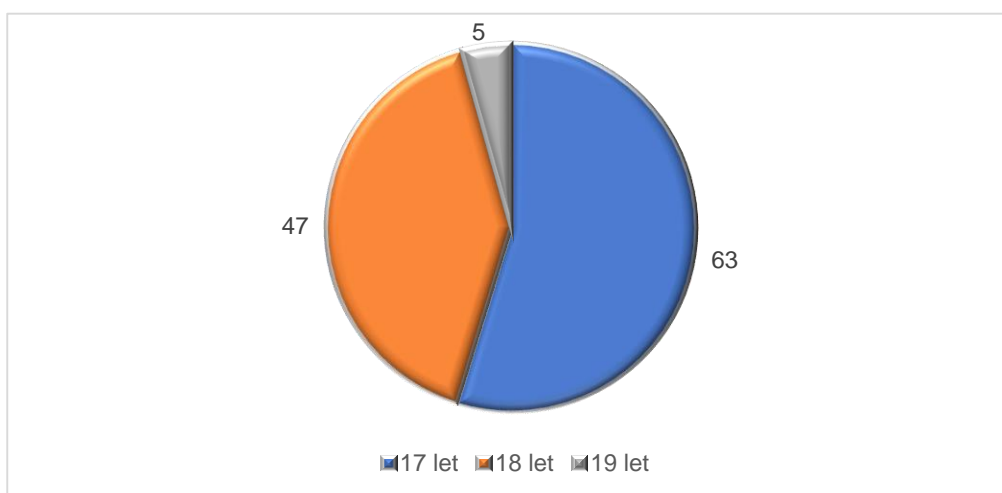
Graf 1: Pohlaví respondentů dotazníkového šetření.

Pohlaví	Počet
Muž	64
Žena	51

Tabulka 2: Rozdělení respondentů dle pohlaví.



Graf 2: Počet respondentů dle typu škol.



Graf 3: Počet respondentů dle věku.

4.3.2. Vyhodnocení šetření – IAT dotazník

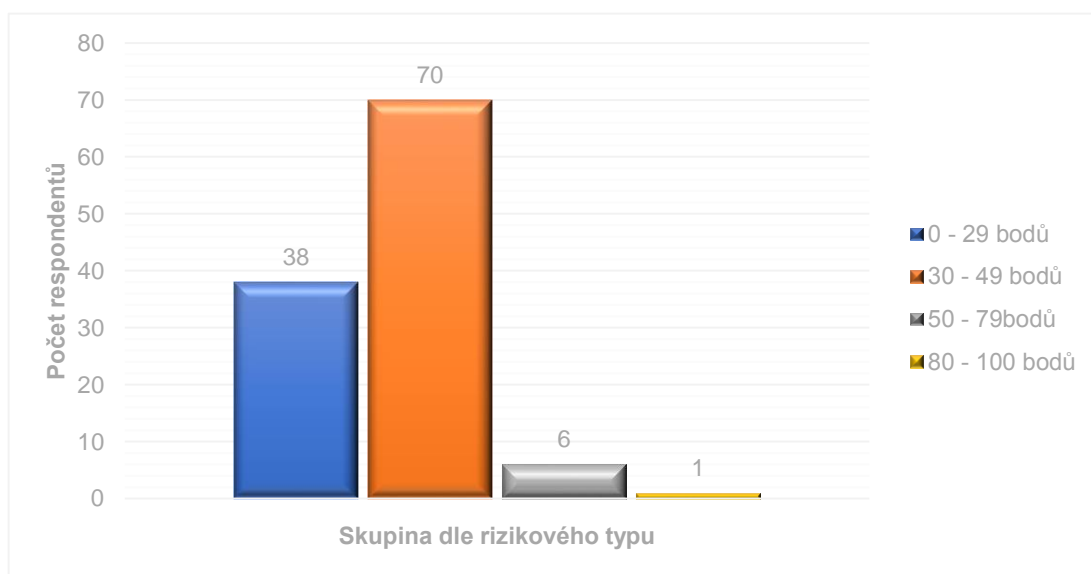
Na základě stanoveného hlavního cíle bakalářské práce byl pro stanovení stupně závislosti na internetu využit 20-ti položkový dotazník dle Youngové. Dotazník byl aplikován zejména pro jeho široké využití v domácích i zahraničních výzkumech. V průběhu vlastního výzkumu jsem získala informace od pedagogů provádějících sběr dat, že respondenti velmi dobře chápali způsob, jakým mají odpovídat na položené otázky. Vyplnění dotazníku jako takového respondenty nezatěžovalo potřebou vyjádřit hlubší pocity, nebo myšlenky ve vztahu k výzkumnému cíli. Tím se mi potvrdilo, že se jedná o velmi účinný nástroj pro zjištění možného výskytu závislosti na internetu mezi středoškoláky – v rámci výzkumného vzorku. V úvodu dotazníku byly v krátkosti shrnuty informace vysvětlující k čemu dotazník slouží, co zjišťuje a jakou formou mají studenti odpovídat. Pokud by respondenti byly nuceni k rozhovorům (jiné formě testování), je dle mých poznatků pravděpodobné, že by odpovědi nesly určitou formu citového zabarvení a bez hlubšího poznání zázemí jednotlivých respondentů by vyhodnocení takových odpovědí bylo velmi obtížné. Při sběru dat byla zdůrazněna anonymita studentů a v dotazníku nebyly vyžadovány žádné identifikační údaje

mimo pohlaví a věk respondenta. Tento krok dle mého názoru zajistil dostatečnou otevřenost respondentů.

Vložené doplňkové otázky pak nabyly na relevantnosti v případě, že u respondenta bylo identifikováno rizikové chování ve vztahu k internetu a pomohli, mi při provedení výzkumu zodpovědět dílčí cíle šetření.

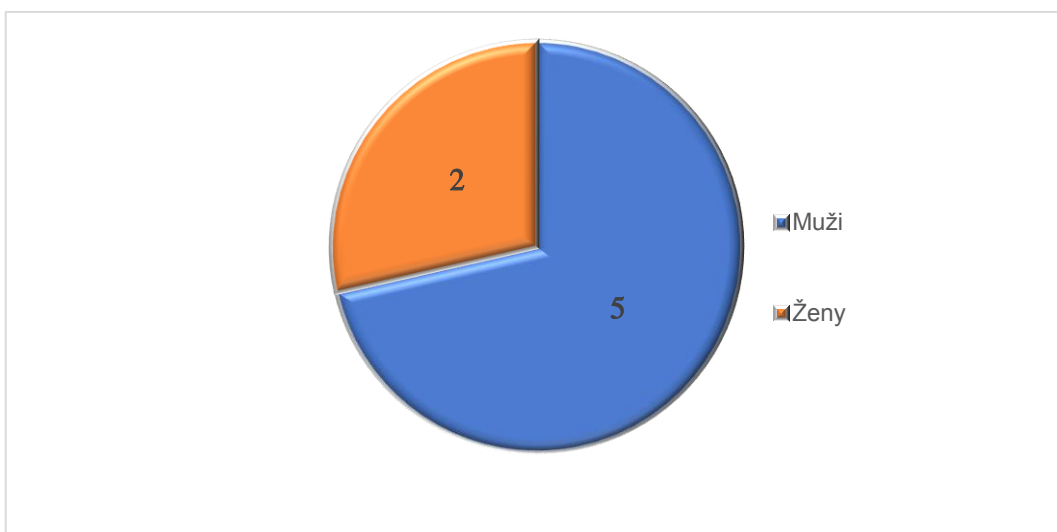
Jak jsem uvedla v popisu výzkumné metody, každý dotazník jsem vyhodnotila následujícím postupem. Na základě zaškrtnuté odpovědi: „nikdy“, „zřídka“, „příležitostně“, „opakovaně“, „často“ a „vždy“, jsem jednotlivé odpovědi ohodnotila bodovou škálou 0–5 bodů. Pokud respondent označil odpověď „nikdy“ bylo mu započítáno 0 bodů, naopak označení odpovědi „vždy“ bylo ohodnoceno 5 body. Po bodovém ohodnocení všech 20 otázek se respondent zařadil podle získaného celkového skóre do jedné ze čtyř kategorií, které jsem si stanovila pro vyhodnocení stupně rizikového využívání internetu. Graf 4 prezentuje ve formě histogramu hlavní výsledek šetření:

- 32 % respondentů se týká zcela bezproblémové využití internetu,
- 61 % respondentů používá internet s mírně rizikovými projevy,
- 6 % respondentů využívá internet se zvýšenými rizikovými faktory,
- 1 % respondentů nadužívá internet se závažnými důsledky.



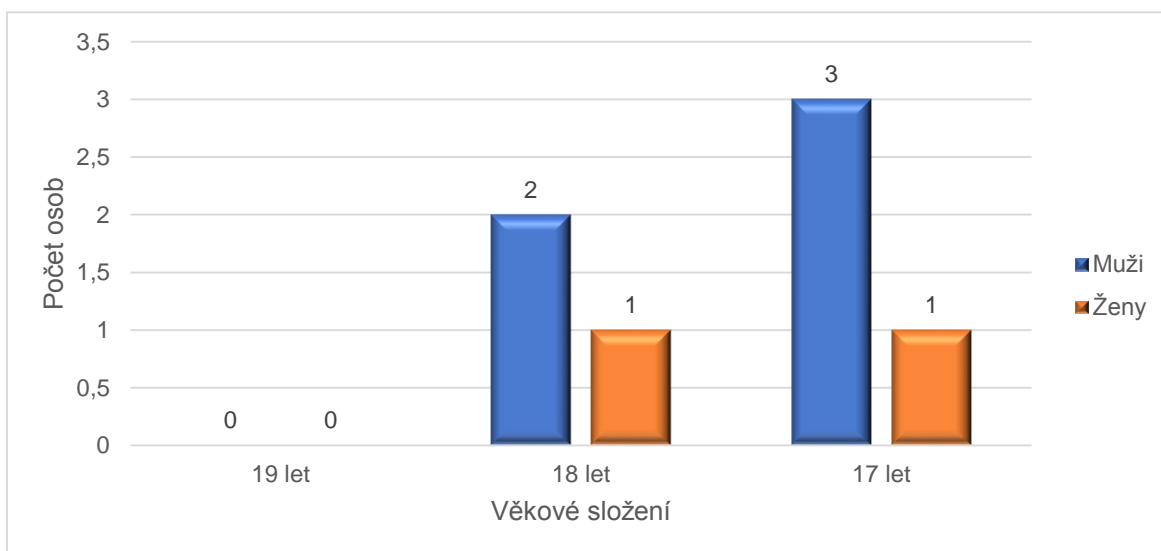
Graf 4: Celkový výsledku dotazníkového šetření.

Z provedeného výzkumu dále vyplývá, že rizikové využití a vážné nadužívání internetu se v rámci výzkumného vzorku týká celkem 7 dotázaných osob (dosažený celkový výsledek nad 50 bodů). Z tohoto počtu osob pak tvoří většinu muži 71 %, ženy představují 29 % uvedené skupiny. Graficky složení skupiny ukazují v Grafu 5. Výsledek výzkumu naznačuje také to, že v nejrizikovější skupině (bodové skóre nad 80 bodů) nejsou zastoupeny žádné ženy. Tento výsledek ale mohl být ovlivněn uvedenou skladbou celého výzkumného vzorku.



Graf 5: Složení identifikované rizikové skupiny dle pohlaví.

Z hlediska věkového rozložení bez ohledu na pohlaví představují nejrizikovější skupinu 17-ti letí studenti, kteří jsou ve zjištěném rizikovém vzorku zastoupeni v 57 % případů, 18-ti letí studenti jsou zde zastoupeni ve 43 % případů a 19-ti letí studenti nebyli v této skupině identifikováni. Tento výsledek je graficky znázorněn v Grafu 6. Z uvedeného počtu je věková skladba u žen: 50 % ve věku 17 let a 50 % ve věku 18 let, věková skladba u mužů: 60 % ve věku 17 let a 40 % ve věku 18 let. Grafické znázornění je opět v Grafu 6.



Graf 6: Věkové složení identifikované rizikové skupiny.

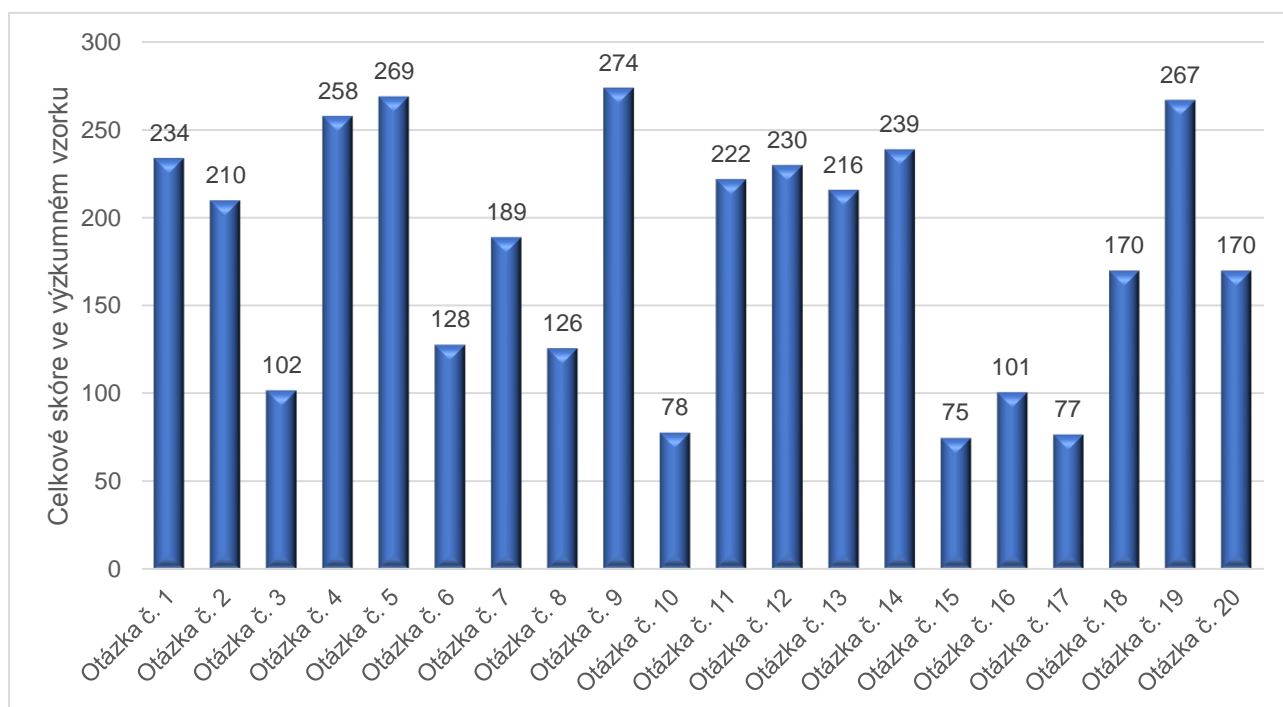
Mimo celkového výsledku provedeného výzkumu popsaného výše, jsem v rámci hodnocení části dotazníku sestaveného dle Kimberly Young, získala také celkový přehled o vnímání problematiky závislosti na internetu u daného výzkumného vzorku, a proto zde uvádím také přehled získaných dat a jejich interpretaci.

Hodnocení	Otázka č. 1	Otázka č. 2	Otázka č. 3	Otázka č. 4	Otázka č. 5	Otázka č. 6	Otázka č. 7	Otázka č. 8	Otázka č. 9	Otázka č. 10	Otázka č. 11	Otázka č. 12	Otázka č. 13	Otázka č. 14	Otázka č. 15	Otázka č. 16	Otázka č. 17	Otázka č. 18	Otázka č. 19	Otázka č. 20
0	0	1	31	0	0	19	3	19	1	48	6	3	2	1	52	31	53	3	0	19
1	32	38	72	17	17	72	55	72	11	59	30	26	34	24	54	73	51	65	15	39
2	57	61	8	57	52	17	39	19	59	5	48	55	60	59	7	7	7	39	53	43
3	19	12	2	38	38	6	16	4	33	3	28	30	14	27	1	2	4	6	44	11
4	4	1	2	2	6	1	2	1	9	0	3	1	5	4	1	2	0	1	1	3
5	3	2	0	1	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	0

Tabulka 3: Počty odpovědí v dotazníku dle jednotlivých hodnot.

Tabulka 3 ukazuje celkové počty odpovědí v jednotlivých hodnotách (0-5b bodů) zaznamenaných v dotazníku na otázky č 1. - č. 20.. Pro celkový přehled uvádím také kompletní sadu dat získaných z dotazníku k těmto otázkám, jako přílohu č. 2 této bakalářské práce.

Ve výše uvedené tabulce č. 3 jsem následně doplnila číselné hodnoty (0-5), jako váhu jednotlivých odpovědí. Jejich následným prostým součtem jsem získala hodnoty, které využívám pro vyhodnocení celkového vnímání závažnosti jednotlivých otázek v rámci celého výzkumného vzorku. Tento výsledek je uveden v Grafu 7.



Graf 7: Souhrn hodnocení testovacích otázek.

Vychází-li z uvedených hodnot, pak u zkoumaného vzorku byly respondenty ohodnoceny nejvíce otázky č. 5 a č.9. Naopak nejméně otázky č. 15 a č.17. Vyhodnocení těchto otázek dává jasný obraz o vztahu středoškolské mládeže k internetu i ke vnímání možné závislosti na tomto médiu.

Vyhodnocení otázky č. 5

Jak často si vaši blízcí stěžují na množství času, které trávíte online?



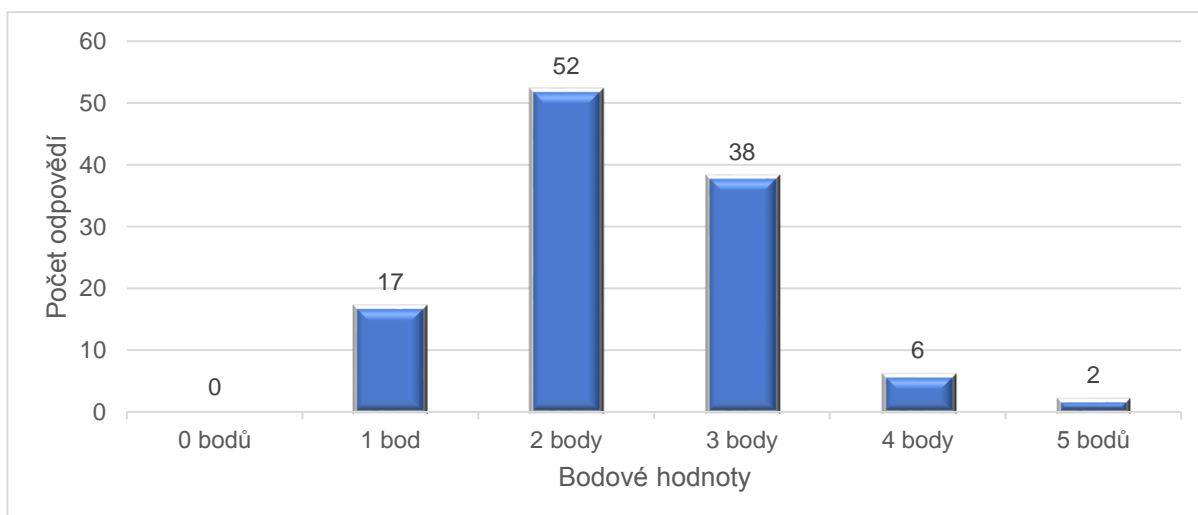
Graf 8: Souhrn hodnocení testové otázky č. 5.

Otázka vnímání času stráveného na internetu získala celkově skóre 269 bodů. Z tohoto skóre odpovědí lze tedy soudit, že okolí studentů středních škol vnímá čas, který stráví u PC, nebo jiného zařízení s přístupem na internet velmi citlivě. Vlastní grafické vyjádření získaných hodnot jasně ukazuje, že respondenti subjektivně vnímají tuto otázku spíše ve vyšší střední hladině zájmu okolí o jejich čas strávený na internetu (celkem 90 odpovědí v rámci hodnocení 2–3 body). S ohledem na věk výzkumného vzorku, pak můžeme učinit závěr, že okolí již považuje středoškoláky za dostatečně vyzrálé a kontrolu nad využitím internetu přenechává především na jejich úsudku.

Výsledek hodnocení této otázky lze také interpretovat tak, že středoškoláci přiměřeně zvládají regulovat čas strávený na internetu.

Vyhodnocení otázky č. 9

Jak často zaujímáte obranné nebo tajnostkářské postoje, když se vás někdo ptá, co děláte na Internetu?



Graf 9: Souhrn hodnocení testovacích testové otázky č. 9.

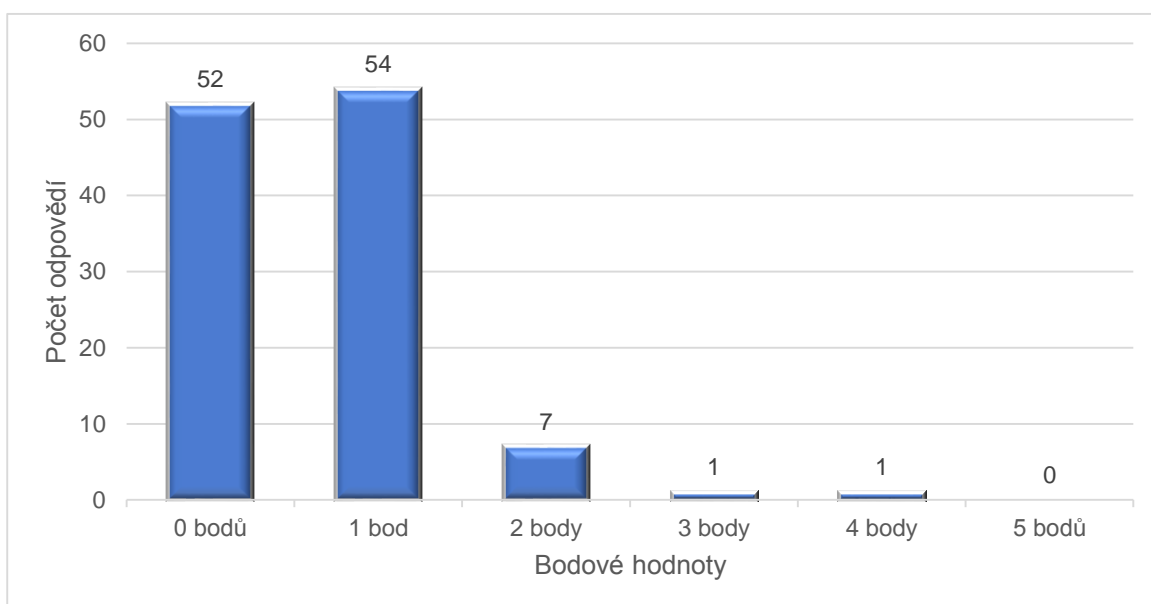
Jedná se o otázku z kategorie týkající se sociální stránky života respondentů ve vztahu k internetu. Tato otázka získala v rámci průzkumu nejvyšší celkové bodové skóre 274 bodů. Jestliže

bychom výsledek porovnali s předchozí otázkou č. 5, je spektrum odpovědí ztelně posunuto k vyšším bodovým hodnotám.

Vzhledem k charakteru otázky se lze domnívat, že její vysoké hodnocení znamená, že respondenti tedy mají tendenci uchýlovat se při dotazu na jejich „soukromí“ na internetu spíše k omezení komunikace a nesdělování informací například rodičům nebo pedagogům (což může omezit jejich možnost včasné identifikace rozvoje rizikového využívání internetu). Případné projevy zvýšené potřeby tajit před okolím způsob využití internetu, pak spadá spíše do situací, kdy pubescent již projevuje známky rizikového chování, což lze doložit celkovou skladbou odpovědí u osob vykazujících rizikový přístup k internetu (osoby se skóre nad 50 bodů) viz. Příloha č.2.

Vyhodnocení otázky č.15

Jak často jste zabrán(a) do myšlenek na Internet, když jste offline, nebo sníte o tom, že jste online?



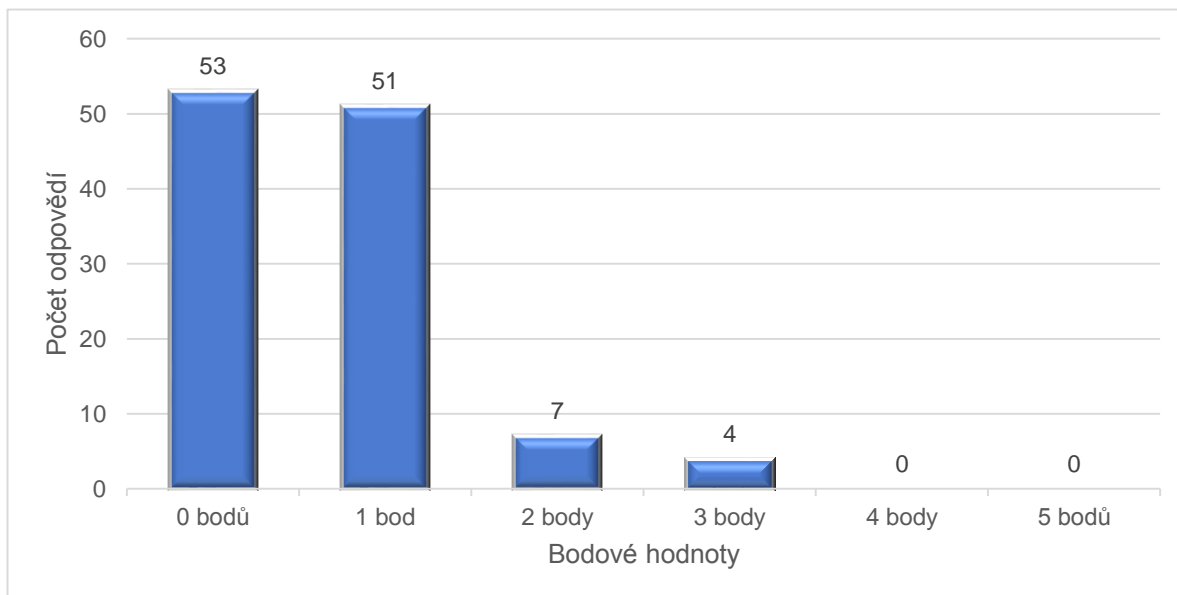
Graf 10: Souhrn hodnocení testové otázky č. 15.

Otázka myšlenek spojených s „online a offline“ situacemi patří do kategorie otázek vyjadřujících pocity respondentů ve vztahu k internetu. Celkově tato otázka dosáhla vůbec nejnižší zaznamenané celkové skóre ze všech otázek a to 75 bodů.

Výsledek ukazuje, že respondenti otázku významně neřeší. To může být vysvětleno ze dvou různých úhlů ohledu. První pohled potvrzuje celkové výsledky provedeného průzkumu a to, že problematické využívání internetu jako média se týká pouze velmi malého počtu respondentů (viz dříve uvedený výsledek 7 % výsledků nad skóre 50 bodů v rámci dotazníku). Druhý pohled se může jevit jako významně závažnější – jedná se o potvrzení trendu velkého rozšiřování možností být stále „online“ díky smartphonům s rychlým připojením k internetu. Tím by se potvrdilo riziko nadužívání internetu a vnímání této otázky jako marginální. Tomu však nenasvědčují celkové výsledky provedeného výzkumu a uvádím tento druhý pohled pouze v rámci diskuze.

Vyhodnocení otázky č.17

Jak často zkoušíte bez úspěchu omezit čas, který trávíte online?



Graf 11: Souhrn hodnocení testové otázky č. 17.

Otázka patří mezi skupinu zkoumající čas respondentů strávený na internetu, pokud bychom ji srovnali s dříve uvedenou otázkou č. 5, která patří do stejné kategorie, jedná se tentokrát o subjektivní hodnocení bez zapojení sociální složky života respondentů – tedy jejich okolí. Celkově získala skóre 77 bodů.

Tento výsledek ukazuje, že osoby ze zkoumaného vzorku doposud neměly potřebu (vyvolanou jakýmkoli impulsem – od rodičů, přátel, či pedagogů) k omezování své aktivity na internetu. Toto zjištění pak potvrzuje charakteristiku celého výzkumného vzorku ve spojitosti s využitím internetu bez rizikových projevů. Také lze vyhodnotit, že respondenti jsou schopni dodržet množství času, který si v rámci svých aktivit vyčlenili pro internet a nezanedbávat ostatní aktivity a povinnosti (pracovní/školní, nebo společenské).

4.3.3. Vyhodnocení doplňkových otázek

Při zpracování získaných dat jsem jako další krok provedla analýzu doplňkových otázek u respondentů, kteří dle dotazníkového šetření vykazovali zvýšené rizikové faktory užívání internetu, nebo vyloženě nadužívají internet se závažnými důsledky. Jak již bylo uvedeno v předchozí kapitole, jednalo se celkově o 7 osob z výzkumného vzorku. Dle mého názoru jsou tyto osoby a jejich chování ve vztahu ke sledovaným jevům, jasným ukazatelem toho, která z využívaných aplikací, soc. sítí či online her má indikace vedoucí k jejímu nadužívání.

Pro vyhodnocení dat získaných z odpovědí na doplňkové otázky jsem stanovila jako nejdůležitější kritérium hodnocení – pořadí uvedení jednotlivých odpovědí – týká se zejména otázek č. 21–23. Toto kritérium jsem stanovila vzhledem k formulaci otázek ve vztahu k četnosti využívání jednotlivých zkoumaných kategorií (soc. sítě, online hry, mobilní aplikace). Druhým důležitým ukazatelem opět u otázek č. 21–23, byl počet uvedení. Kombinací váhy pořadí a počtu uvedení jsem

pak získala celkový obraz využívání jednotlivých kategorií. Tento způsob vyhodnocení vychází ze Sattyho metody kvantitativního srovnávání, kdy vyjádření preferencí vychází z teoretického předpokladu, že první uvedená hodnota je váženější než ostatní, které mají sestupné váhové vyjádření.

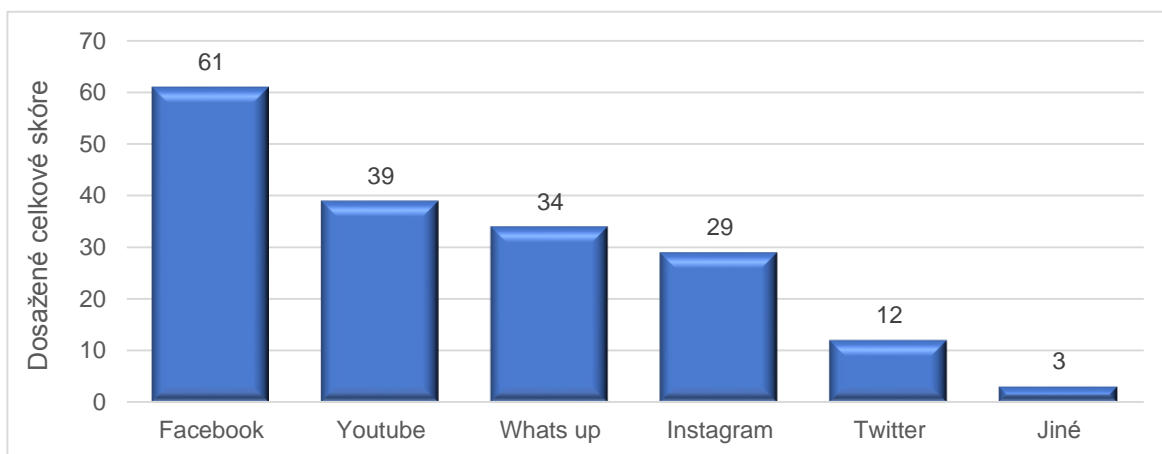
Pořadí uvedení	Váhový koeficient
1.	9
2.	7
3.	5
4.	3
5.	1

Tabulka 4: Stanovení váhy pořadí.

Vyhodnocení otázky č. 21 – využívání sociálních sítí

Pořadí uvedení	Facebook	You tube	Whats up	Instagram	Twitter	Jiné
1.	6	0	0	1	0	0
2.	1	3	1	2	0	0
3.	0	3	3	1	0	0
4.	0	1	3	0	3	0
5.	0	0	0	1	3	3

Tabulka 5: Četnost / pořadí uvedení sociálních sítí (otázka 21).



Graf 12: Vyhodnocení otázky č. 21 – využívání soc. sítí dle dosaženého skóre.

Po zpracování dat uvedených v dotazníkovém šetření se ukazuje jasná dominance sociální sítě Facebook v porovnání s využíváním ostatních druhů sociálních sítí. Z toho lze učinit závěr, že tato síť má největší závislostní potenciál ze všech uvedených. Pro určení příčin takové dominance této sociální sítě neposkytl uvedený dotazník dostatek prostoru.

Vyhodnocení otázky č. 22 – pořadí využívání online her

Vlastní vyhodnocení dat získaných z dotazníkového šetření v rámci otázky č. 22, bylo z hlediska rozsahu dat ze všech popisovaných kategorií pravděpodobně nejnáročnější,

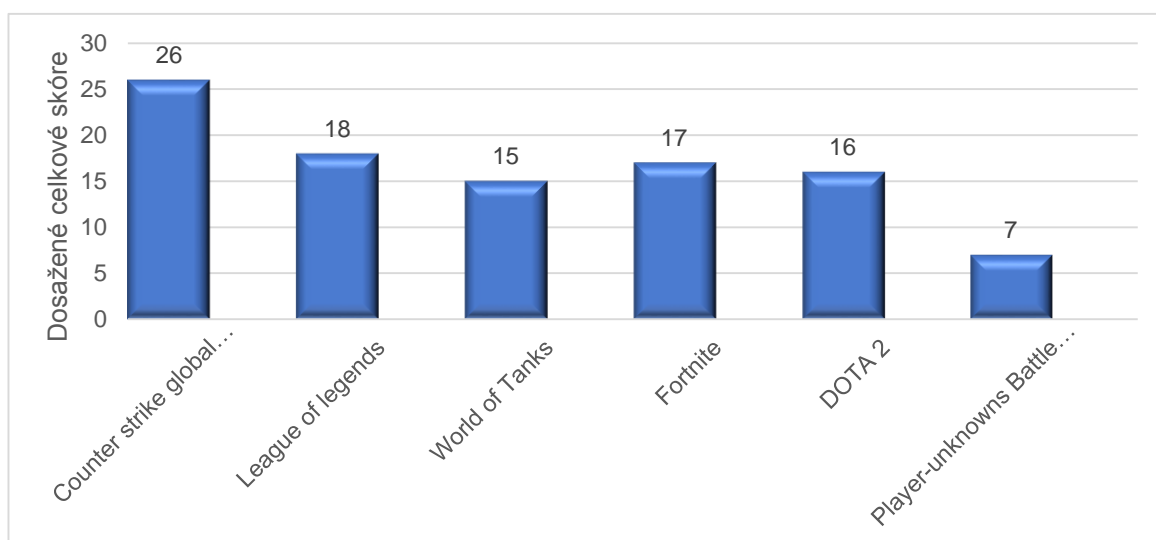
a to především díky rozptýlu uvedených odpovědí. Na rozdíl od ostatních kategorií (soc. sítě a aplikace) zde byla velmi nízká shoda v uváděných odpovědích. Tato skutečnost naznačuje, že existuje skutečně široká nabídka online herních titulů, a to jak pro PC, tak i smartphony. Otázka různých variant herních konzolí, které je možné taktéž využít pro online hru nebyla v rámci šetření řešena. Za důležitý považuji také fakt, že v rámci zkoumané skupiny osob s vyšším závislostním potenciálem nebyl zaznamenán případ využití online placených hazardních her (poker, black jack atd.).

V níže uvedené tabulce 5, pak uvádím nejvíce zastoupené herní tituly, které současně zaznamenaly i nejvyšší preferenční umístění. U ostatních titulů byl výskyt zaznamenán pouze jednou na méně preferenčních pozicích.

Pro vyhodnocení největšího závislostní potenciálu ze všech uvedených her jsem použila opět výše popsané váhové kritérium. Výsledky jsou uvedeny v Grafu 8. Na základě získaných dat se pak jako hra s největším závislostním potenciálem jeví Counter strike global offensive. Tato hra je převážně určena pro PC, je však dostupná i v mobilní verzi což ji staví do pozice jasného lídra této kategorie.

Pořadí uvedení	Counter strike global offensive	League of legends	World of Tanks	Fortnite	DOTA 2	Player-unknowns Battle Grounds
1.	1	1	1	0	1	0
2.	1	1	0	2	1	0
3.	2	0	1	0	0	0
4.	0	0	0	1	0	2
5.	0	2	1	0	0	1

Tabulka 6: Četnost / pořadí uvedení online her.

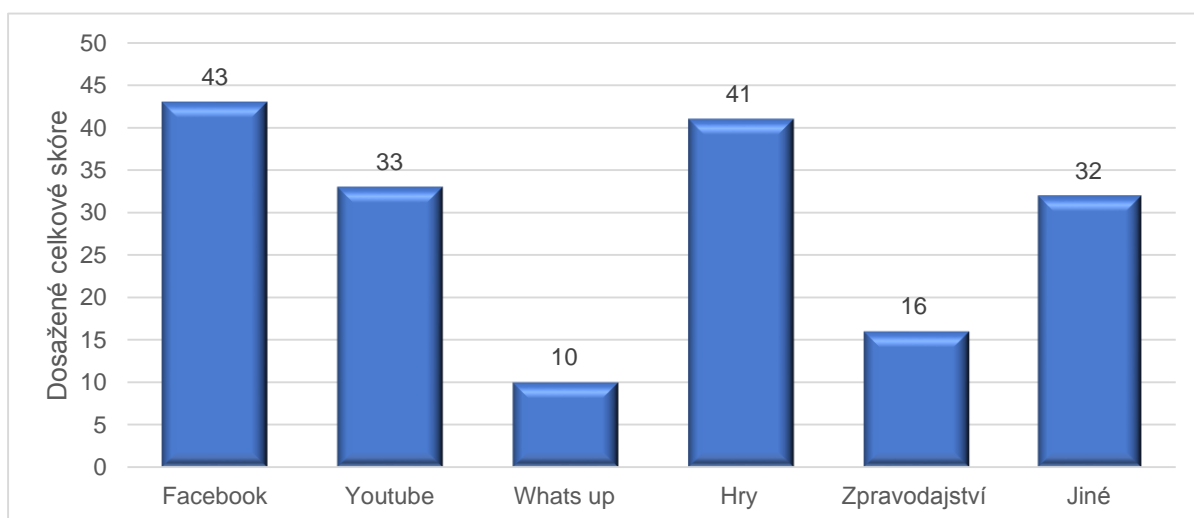


Graf 13: Četnost / pořadí uvedení online her dle dosaženého skóre.

Vyhodnocení otázky č. 23 – pořadí využívání mobilních aplikací

Pořadí uvedení	Facebook	You tube /online video	Whats up	Hry	Zpravodajství	Jiné
1.	3	2	0	1	1	0
2.	1	1	1	1	0	3
3.	1	1	0	5	0	0
4.	1	1	0	0	2	3
5.	1	0	3	0	1	2

Tabulka 7: Četnost / pořadí uvedení mobilních aplikací.



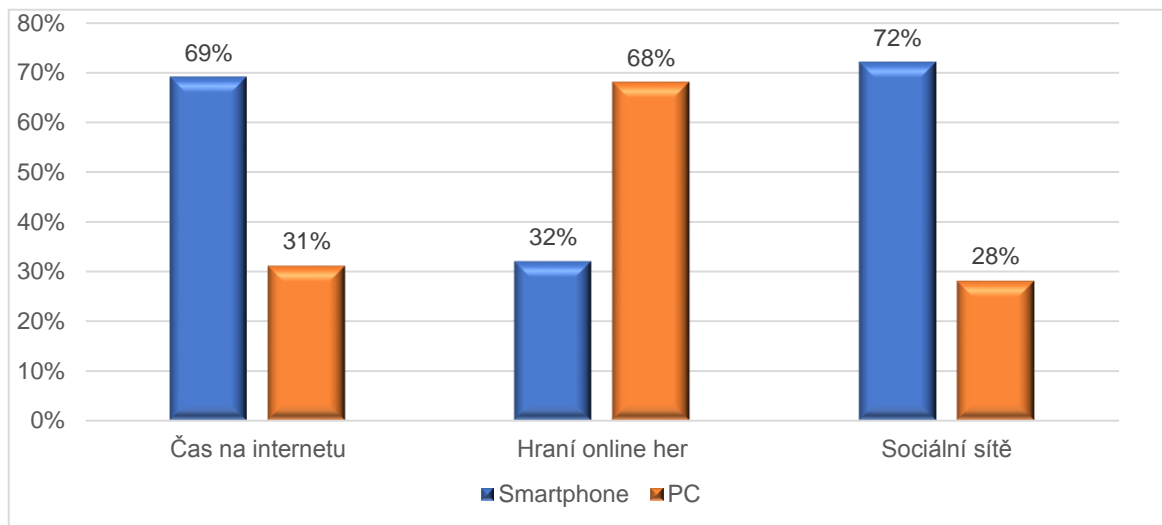
Graf 14: Četnost uvedení mobilních aplikací dle dosaženého skóre.

Po zpracování dat uvedených v dotazníkovém šetření k otázce č. 23 se opět ukazuje jasná dominance sociální sítě Facebook v porovnání s využíváním ostatních druhů mobilních aplikací. Druhé nejvyšší skóre však bylo dosaženo u mobilních aplikací zaměřených na online hraní. Tyto výsledky ve svém souhrnu potvrzují vysokou míru rizika spojenou s využíváním internetu coby nástroje pro sociální komunikaci a hraní, a to především v tom, že využívání mobilních aplikací pouze vyplnilo mezeru vzniklou dřívější nedostupností mobilních prostředků typu smartphone. Vyplnění tohoto prostoru pak dle mého soudu zvyšuje rizikovitost závislosti na internetovém prostředí zpřístupněním tohoto média téměř v jakýkoli čas.

Vyhodnocení otázek č. 24–26.

Z uvedené analýzy doplňkových otázek dále vyplývá, že skupina osob s vyšším a vysokým závislostním projevem při využívání internetu využívá k přístupu na internet v 69 % případů svůj smartphone a ve 31 % případů PC (otázka 24). V této souvislosti se pak v rámci odpovědí na otázku dotazníku č. 23 srovnatelně jeví problematika využívání sociálních sítí a hraní online her, které se společně objevovali mezi nejčastěji využívanými mobilními aplikacemi viz. Graf 9. Dle pořadí, v jakém byly tyto aplikace vyjmenovány lze, v kontextu časového využití PC x smartphone, vyvodit, že sociální sítě představují větší riziko než online hry. Mezi sociálními sítěmi pak má nejvýznamnější podíl síť Facebook.

Výše uvedená zjištění doplňují i získané odpovědi na otázky dotazníku č. 25 a č. 26. Z těchto odpovědí vyplývá že hraní online her je stále doménou stolních počítačů viz Graf 10 a naopak sociální sítě jsou využívány většinou prostřednictvím smartphonů taktéž viz Graf 10.



Graf 15: Poměr odpovědí k otázkám dotazníku č. 24 až č. 26.

Závěr

Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit výskyt internetové závislosti u studentů středních škol a identifikovat typy aplikací se závislostním potencionálem ve vztahu ke zvolenému vzorku respondentů dotazníkového šetření. Nedílnou součástí celkového pojetí bylo získat přehled v dané problematice a možnost samostatně posoudit fenomén, který zkoumá řada významných kapacit a který v současné době silně ovlivňuje koncepci práce preventistů v našem školství.

Teoretická část práce je věnována popisu, vysvětlení a vztahovým závislostem základních pojmů a také popisu otázky prevence závislosti na internetu, případně jeho problematického nadužívání v prostředí školského systému.

V empirické části bylo provedeno dotazníkové šetření, které bylo zaměřeno na zjištění míry problematického užívání internetu u žáků dvou různých typů středních škol. Dotazník byl rozšířen o otázky směřující k identifikaci typů aplikací se závislostním potencionálem ve vztahu ke zvolenému vzorku respondentů dotazníkového šetření. Zde jsem se zaměřila především na osoby, které na základě sebraných dat vykazovali znaky nadměrného užívání internetu.

Výzkumný soubor tvořilo 115 studentů středních škol. Významný problém v oblasti nadměrného využívání internetu byl zjištěn u 1 osoby z výzkumného vzorku, problematické pak u 6 osob. Lze říci, že tato čísla nevybočují mimo zjištění jiných výzkumů provedených v rámci České republiky, případně Evropy. Na základě studia dostupných materiálů lze vyhodnotit, že pouze obdobné výzkumy provedené v Asijských zemích vykazují vyšší hodnoty problematického využití internetu.

Jedním ze závěrů této bakalářské práce je pokud se jedná o genderové členění pak je míra rizika vyšší u mužů než u žen. Současně výzkum naznačuje možnost (vzorek pro toto hodnocení nebyl dostatečně reprezentativní) na oprávněnost tvrzení, že závislost na internetu je spojená především s méně vyzrálou (mladší) populací školní mládeže a s postupným dospíváním s rozsah tohoto problému zmenšuje – viz zjištěné rozložení problematického využití internetu dle věku respondentů.

Provedené šetření také prokázalo, že vývoj problematiky závislosti na internetu je skutečně dynamický a v současné době se těžiště využívání internetu přenáší spíše k zařízením typu smartphone a nastává odklon od využití standardních stolních PC. To je dáno širokou dostupností a kompatibilitou zařízení typu smartphone, které v současné době svými vlastnostmi klasické PC začínají nahrazovat. Tato situace tak pouze zvyšuje možnosti uživatelů v přístupu k internetu a násobně zvyšuje čas, který lidé případně žáci středních škol v internetovém prostředí tráví. Mobilita těchto zařízení tak zvyšuje potenciální rizika spojená s užitím internetu, i když jejich těžiště přesouvá, dle zjištění výzkumu, do oblasti vytváření závislosti na sociální komunikaci potažmo tedy sociálních sítích.

Ze studia výsledků také vyplývá jeden z nedostatků provedení šetření dotazníkovou metodou, a to nemožnost komplexního posouzení příčin vzniku závislosti na internetu. To by bylo možné pouze doplněním o zjištění sociálního zázemí, vazeb respondentů na své okolí a provedením hloubkového pohovoru.

I přes uvedený nedostatek zvolené výzkumné metody lze vlastní výzkumné úkoly bakalářské práce možné pokládat za splněné.

Seznam použité literatury

- [1.] *Co negativního může přinést závislost na internetu?* Adiktologická ambulance [online], 2018, Dostupné z <http://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/co-negativniho-muze-zavislost-na-internetu-prinest/>
- [2.] BLINKA L., kolektiv autorů *Online závislosti*, 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2015.
- [3.] BENKOVIČ, J. *Nelátkové závislosti v ambulanci praktického lékaře*, Via pract., 2007.
- [4.] CARRUTH, B., WALLEN, J. *Addiction in human development: Developmental perspectives on addiction and recovery*. New York: Routledge 2014
- [5.] ČECH, T. *Primární drogová prevence a protidrogová výchova ve školách*. Brno: Fakulta sociálních studií Masarykovy Univerzity, 2006.
- [6.] ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD, *Informační společnost v číslech*, Praha, 2018.
- [7.] DUŠKOVÁ, M. *Psychologické aspekty komunikace on-line*. Diplomová práce, Brno: Fakulta sociálních studií Masarykovy Univerzity, 2001.
- [8.] ERIKSON, E. H. *Dětství a společnost*, Praha: Argo, 2002.
- [9.] FRANĚK, P. *Maslowova pyramida potřeb*, online – www.filosofie-uspechu.cz, 2012.
- [10.] FIŠER, S., ŠKODA, J. *Sociální patologie: Závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*, 2. vyd. Praha: Grada, 2014.
- [11.] FUČEK, M. *Negativní vlivy internetu a možnosti závislosti na něm*. Magazín Kamarád (online), 2004. <http://www.ekamarad.cz/ezin/clanek/3466/>.
- [12.] GRIFFITHS, M. *A components model of addiction within a biopsychosocial Framework*. Journal of substance Use, 2005.
- [13.] HÝBNEROVÁ, J. *Závislost na online prostředí*. Sdružení Linka bezpečí, 2012.
- [14.] HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. 1. vyd. Praha: Portál 2000.
- [15.] *Jak ve škole vytvořit zdravější prostředí – příručka o efektivní školní drogové prevenci*. Úřad vlády České republiky, 2005.
- [16.] KACHLÍK, P. *Návykové látky, rizika jejich zneužívání a možná prevence*. 1. vyd. Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy Univerzity, 2003.
- [17.] KALINA, K. A KOL. *Mezioborový glosář pojmů z oblasti drog a drogových závislostí*. 1. vyd. Praha: Úřad vlády ČR, 2011.
- [18.] KIRKPATRICK, D. *Pod vlivem facebooku*. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2011.
- [19.] KUBELKOVÁ, V. A MALÍŘSKÁ, L. *Potenciální závislost na mobilním telefonu České Budějovice: Zdravotně sociální fakulta JČU*, 2009.

- [20.] LANGMAIER, J – KREJČÍKOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 1998.
- [21.] MIOVSÝ, M. A KOL. *Primární prevence rizikového chování ve školství* Praha: Sdružení SCAN, 2010.
- [22.] MRAZEK, P.J., HAGGERTY, R.J. *Reducing risks for mental disorders: frontiers for prevention intervention research* Washington DC: National Academy Press, 1994.
- [23.] MŠMT, *Národní program rozvoje vzdělávání*, [online], 2018, Dostupné z <http://www.vzdelavani2020.cz/narodni-program-vzdelavani-cr-bila-kniha.html>
- [24.] MŠMT, *Školský zákon*, [online], 2017, Dostupné z <http://www.msmt.cz/dokumenty-3/skolsky-zakon>
- [25.] NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*, 2. vyd. Praha: Academia, 1998.
- [26.] NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál, 2007.
- [27.] PÁVKOVÁ, J. a kol. *Pedagogika volného času*. 3. aktualizované. vyd. Praha: Portál, 2002.
- [28.] PEKÁRKOVÁ, M. *Legislativa*. In: MERTIN, Václav a Lenka KREJČOVÁ et al., 2013. *Výchovné poradenství*. 2. přepracované vydání. Praha: Wolters Kluwer.
- [29.] Pilař, J., Budímská, M. in MIOVSÝ, M. A KOL. *Koordinační rámec školské prevence a role MŠMT* Praha: Sdružení SCAN, 2010.
- [30.] RÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*, 1. vyd. Praha: Portál 2006
- [31.] ŠMAHEL, D. *Psychologie a internet – Děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha: Triton, 2003
- [32.] TOMČALOVÁ, L. *Fenomén závislosti na internetu a jeho vliv na sociální vztahy jedince*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati, 2011.
- [33.] TRAPKOVÁ, B. *Základy prevence – co je primární prevence*. [online] <http://www.odrogach.cz/index.php?p=&sess=&disp=texty&offset=101&list=101&shw=100002>.
- [34.] VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000.
- [35.] VACKOVÁ, M., ONDRÁČKOVÁ, L. *Školní metodik prevence*. in: KNOTOVÁ, D. et al. *Školní poradenství*. Praha Grada, 2014.
- [36.] VEČEŘA, P. *Závislost jedince i celé společnosti na internetu a informačních technologiích*. Diplomová práce, Brno: Fakulta sociálních studií Masarykovy Univerzity, 2010.
- [37.] VIDUNA, I. *Závislost na internetu*. Brno: Fakulta sociálních studií Masarykovy Univerzity, 2006.
- [38.] VLÁDA ČR, *Národní strategii protidrogové politiky na období 2010–2018*. [online], 2010, Dostupné na <https://www.vlada.cz/cz/ppov/protidrogova-politika/strategie-a-plany/narodni-strategie-protidrogove-politiky-na-obdobi-2010-az-2018-99404/>

- [39.] VLÁDA ČR, *Strategie prevence kriminality na léta 2016–2020*. [online], 2016, Dostupné na <http://www.mvcr.cz/clanek/strategie-prevence-kriminality-v-ceske-republice-na-leta-2016-az-2020.aspx>
- [40.] WOOD, R.T. *Problems with the concept of video game „addiction“*: International journal of mental health and addiction, 2008.

Seznam obrázků

Obrázek 1: Maslowova pyramida lidských potřeb.....	19
Obrázek 2. Vztah jednotlivých orgánů primární prevence na školách.....	26

Seznam tabulek

Tabulka 1: Rozdělení prevence dle American National Academy.....	22
Tabulka 2: Rozdělení respondentů dle pohlaví.....	31
Tabulka 3: Počty odpovědí v dotazníku dle jednotlivých hodnot.	35
Tabulka 4: Stanovení váhy pořadí.	39
Tabulka 5: Četnost / pořadí uvedení sociálních sítí (otázka 21).	39
Tabulka 6: Četnost / pořadí uvedení online her.	40
Tabulka 7: Četnost / pořadí uvedení mobilních aplikací.....	41

Seznam grafů

Graf 1: Pohlaví respondentů dotazníkového šetření.	31
Graf 2: Počet respondentů dle typu škol.	32
Graf 3: Počet respondentů dle věku.	32
Graf 4: Celkový výsledku dotazníkového šetření.	33
Graf 5: Složení identifikované rizikové skupiny dle pohlaví.	34
Graf 6: Věkové složení identifikované rizikové skupiny.	34
Graf 7: Souhrn hodnocení testovacích otázek.	35
Graf 8: Souhrn hodnocení testové otázky č. 5.	36
Graf 9: Souhrn hodnocení testovacích testové otázky č. 9.	36
Graf 10: Souhrn hodnocení testové otázky č. 15.	37
Graf 11: Souhrn hodnocení testové otázky č. 17.	38
Graf 12: Vyhodnocení otázky č. 21 – využívání soc. sítí dle dosaženého skóre.	39
Graf 13: Četnost / pořadí uvedení online her dle dosaženého skóre.	40
Graf 14: Četnost uvedení mobilních aplikací dle dosaženého skóre.	41
Graf 15: Poměr odpovědí k otázkám dotazníku č. 24 až č. 26.	42

Příloha č. 1

Dotazník empirického šetření

Tento dotazník je zaměřen na vyhodnocení vašeho užívání, případně nadužívání, nebo rizikového využívání internetu. Pro vyhodnocení si prosím pečlivě přečtete každou otázku a zodpovězte ji s využitím uvedené škály:

0 = nikdy, 1 = zřídka, 2 = příležitostně, 3 = opakovaně, 4 = často, 5 = vždy.

U každé otázky vyberte prosím vždy jen jednu odpověď. Vyberte vždy tu možnost, která Vás nejlépe vystihuje.

Vaše pohlaví:

muž	žena

Věk:

15	16	17	18	19

1. Jak často zjišťujete, že jste online déle, než jste měl(a) v úmyslu?

0	1	2	3	4	5

2. Jak často zanedbáváte práci v domácnosti/povinnosti, abyste mohl(a) strávit více času online?

0	1	2	3	4	5

3. Jak často se Vám stane, že upřednostníte být online pře časem stráveným s partnerem/partnerkou

0	1	2	3	4	5

4. Jak často uzavíráte nová přátelství s dalšími uživateli online?

0	1	2	3	4	5

5. Jak často si vaši blízcí stěžují na množství času, které trávíte online?

0	1	2	3	4	5

6. Jak často trpí vaše školní nebo pracovní výsledky kvůli množství času, který strávíte na Internetu?

0	1	2	3	4	5

7. Jak často kontrolujete svoje emaily (facebook, messenger apod....) předtím, než jdete dělat to, co máte?

0	1	2	3	4	5

8. Jak často je omezován váš pracovní/studijní výkon časem strávenému na Internetu?

0	1	2	3	4	5

9. Jak často zaujímáte obranné nebo tajnůstkářské postoje, když se vás někdo ptá, co děláte na Internetu?

0	1	2	3	4	5

10. Jak často zakrýváte rušivé myšlenky a starosti vlastního života konejšivými myšlenkami na Internet?

0	1	2	3	4	5

11. Jak často se přistihnete, že myslíte na to, až budete zase online?

0	1	2	3	4	5

12. Jak často se bojíte toho, že svět bez internetu by byl nudný, prázdný a neutěšený?

0	1	2	3	4	5

13. Jak často ztrácíte nervy, jste nepříjemní, když vás někdo ruší, zatímco jste online?

0	1	2	3	4	5

14. Jak často chodíte spát pozdě, protože jste dlouho do noci na Internetu?

0	1	2	3	4	5

15. Jak často jste zabrán(a) do myšlenek na Internet, když jste offline, nebo sníte o tom, že jste online?

0	1	2	3	4	5

16. Jak často se přistihnete, že si říkáte „už jen pár minut a budu konečně zase online“?

0	1	2	3	4	5

17. Jak často zkoušíte bez úspěchu omezit čas, který trávíte online?

0	1	2	3	4	5

18. Jak často se snažíte skrýt, kolik času jste byl(a) online?

0	1	2	3	4	5

19. Jak často si vyberete možnost být déle na internetu než jít s přáteli ven?

0	1	2	3	4	5

20. Jak často se cítíte v depresi, náladový(á), nebo nervózní, když jste offline a tyto pocity odezní ve chvíli, kdy jste zase připojeni k Internetu?

0	1	2	3	4	5

21. Vyjmenujte sociální sítě dle četnosti se kterou je využíváte

0 = žádná	1	2	3	4	5

22. Vyjmenujte online hry dle četnosti se kterou je využíváte

0 = žádná	1	2	3	4	5

23. Vyjmenujte mobilní aplikace s připojením k internetu dle četnosti, s jakou je využíváte

0 = žádná	1	2	3	4	5

24. Porovnejte kolik času v procentech trávíte na internetu s využitím na PC a Smartphonu

0 = nelze určit	PC	Smartphone

25. Porovnejte kde častěji hraje online hry – PC nebo Smartphone

0 = nelze určit	PC	Smartphone

26. Porovnejte kde procentuálně častěji využíváte sociální sítě – PC nebo Smartphone

0 = nelze určit	PC	Smartphone

Příloha č. 2

Data získaná pro 20-ti položkový dotazník dle Kimberly Young

Respondent	Škola	Pohlaví	Věk	Otázka č. 1	Otázka č. 2	Otázka č. 3	Otázka č. 4	Otázka č. 5	Otázka č. 6	Otázka č. 7	Otázka č. 8	Otázka č. 9	Otázka č. 10	Otázka č. 11	Otázka č. 12	Otázka č. 13	Otázka č. 14	Otázka č. 15	Otázka č. 16	Otázka č. 17	Otázka č. 18	Otázka č. 19	Otázka č. 20	Σ
č.1	A	muž	17	1	2	0	3	3	1	2	1	2	0	2	3	2	2	0	1	1	2	3	0	31
č.2	A	muž	17	1	2	1	2	2	1	2	1	2	0	2	3	2	2	0	1	1	2	3	0	30
č.3	A	muž	18	1	2	1	3	3	1	3	1	3	0	2	3	2	2	0	1	1	1	3	0	33
č.4	A	muž	18	1	1	1	3	3	1	3	1	3	0	2	2	3	2	0	1	2	2	1	1	33
č.5	A	muž	18	2	3	1	2	4	1	3	1	3	0	3	2	2	3	0	2	1	2	1	1	37
č.6	A	žena	18	2	2	1	2	2	1	3	1	2	1	2	1	1	2	0	2	1	3	2	1	32
č.7	A	žena	18	1	2	1	1	1	1	3	1	2	0	2	3	4	2	1	1	0	1	3	0	30
č.8	A	muž	18	3	2	1	1	1	2	3	2	3	1	1	3	4	2	1	1	0	0	2	0	33
č.9	A	muž	17	1	1	1	1	1	2	2	2	2	0	1	2	2	1	0	0	0	2	3	0	24
č.10	A	žena	18	4	4	4	4	5	3	4	3	5	3	3	3	4	3	4	4	3	3	5	3	74
č.11	A	žena	17	1	2	0	2	2	2	3	2	2	0	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	30
č.12	A	žena	18	2	2	1	1	2	2	1	2	3	2	0	1	2	2	1	1	0	1	2	2	30
č.13	A	muž	18	2	2	1	1	1	2	1	2	2	0	2	2	3	2	1	1	0	1	1	1	28
č.14	A	muž	19	2	2	1	3	3	2	2	2	3	1	2	1	3	2	2	1	0	1	2	0	35
č.15	A	žena	18	3	2	1	3	3	1	0	1	2	0	1	2	1	1	0	0	0	1	3	0	25

Respondent	Škola	Pohlaví	Věk	Otázka č. 1	Otázka č. 2	Otázka č. 3	Otázka č. 4	Otázka č. 5	Otázka č. 6	Otázka č. 7	Otázka č. 8	Otázka č. 9	Otázka č. 10	Otázka č. 11	Otázka č. 12	Otázka č. 13	Otázka č. 14	Otázka č. 15	Otázka č. 16	Otázka č. 17	Otázka č. 18	Otázka č. 19	Otázka č. 20	M
č.16	A	muž	18	5	3	0	3	3	1	3	1	4	1	3	3	3	3	1	1	3	4	3	2	50
č.17	A	muž	17	5	5	3	5	5	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	5	5	4	81
č.18	A	muž	17	2	2	1	2	2	1	1	1	2	0	1	2	2	1	0	1	0	1	2	0	24
č.19	A	muž	18	2	2	1	2	2	1	1	1	2	0	2	2	2	2	0	1	0	2	2	0	27
č.20	A	žena	18	2	2	1	1	3	1	1	1	2	0	1	2	1	1	0	1	0	2	1	0	23
č.21	A	žena	19	2	1	0	1	1	1	2	1	2	0	1	2	1	2	0	0	0	2	1	0	20
č.22	A	žena	17	2	2	1	3	3	1	1	1	2	0	2	2	1	2	0	0	0	2	1	0	26
č.23	A	žena	17	2	3	1	3	3	1	2	1	3	1	0	1	1	2	0	0	0	2	1	1	28
č.24	A	muž	18	2	2	1	3	3	1	1	1	2	0	1	1	2	2	0	0	1	2	1	0	26
č.25	A	žena	18	1	2	1	3	2	1	3	1	2	1	1	1	2	1	0	1	0	2	2	1	28
č.26	A	muž	17	1	2	1	3	2	1	1	1	3	0	0	1	2	0	0	1	0	2	3	1	25
č.27	A	muž	18	3	2	1	3	3	1	3	1	4	0	2	0	3	2	0	1	0	2	2	1	34
č.28	A	žena	19	2	1	1	2	2	0	2	0	2	0	2	3	2	2	0	1	0	3	2	1	28
č.29	A	žena	18	2	3	1	2	2	0	2	0	2	1	2	3	1	2	1	1	0	2	2	2	31
č.30	A	muž	18	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	0	1	0	2	2	2	30
č.31	A	muž	18	2	2	2	2	2	1	2	1	3	1	3	2	0	3	1	1	0	2	2	2	34
č.32	A	muž	18	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	0	2	1	2	1	1	0	1	2	2	26
č.33	A	žena	18	2	3	1	3	3	0	2	0	1	1	1	1	1	2	1	1	0	2	2	1	28
č.34	A	žena	17	3	1	1	3	2	1	2	1	2	1	0	0	1	2	0	0	0	1	3	2	26
č.35	A	žena	17	3	1	0	3	2	0	2	0	3	1	1	2	1	2	1	0	0	0	3	1	26
č.36	A	žena	17	3	2	1	3	3	1	2	1	2	0	1	2	2	1	1	0	1	1	3	0	30
č.37	A	žena	17	1	2	1	3	3	2	2	2	1	0	1	3	2	1	1	0	1	1	3	0	30
č.38	A	muž	18	1	2	1	3	3	3	2	3	3	0	1	2	2	1	1	2	1	1	3	0	35

Respondent	Škola	Pohlaví	Věk	Otázka č. 1	Otázka č. 2	Otázka č. 3	Otázka č. 4	Otázka č. 5	Otázka č. 6	Otázka č. 7	Otázka č. 8	Otázka č. 9	Otázka č. 10	Otázka č. 11	Otázka č. 12	Otázka č. 13	Otázka č. 14	Otázka č. 15	Otázka č. 16	Otázka č. 17	Otázka č. 18	Otázka č. 19	Otázka č. 20	M
č.39	A	muž	17	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	3	2	1	1	0	0	1	3	0	25
č.40	A	muž	18	1	1	0	2	2	1	1	1	3	1	0	2	1	2	1	1	1	1	3	1	26
č.41	A	žena	18	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	3	1	2	1	1	2	1	3	1	31
č.42	A	muž	18	2	3	1	2	2	1	1	1	3	1	3	2	1	2	1	1	1	1	3	1	33
č.43	A	muž	19	2	2	1	3	3	0	1	0	5	1	3	1	1	2	1	1	1	1	2	1	32
č.44	A	muž	18	2	2	1	3	4	2	3	2	2	1	3	1	1	3	1	0	1	1	2	1	36
č.45	A	muž	17	2	2	2	3	3	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	0	1	1	2	1	33
č.46	A	žena	17	2	2	1	3	3	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	0	1	1	2	1	33
č.47	A	muž	17	2	2	1	3	3	1	1	1	2	1	2	2	2	3	0	0	2	1	2	1	32
č.48	A	žena	18	2	3	1	3	3	1	2	1	3	1	2	2	2	3	0	0	1	1	2	1	34
č.49	A	žena	17	2	3	1	3	3	1	1	1	1	1	3	2	2	3	0	0	1	1	1	2	32
č.50	A	muž	17	2	2	1	2	2	1	2	1	3	1	3	2	2	3	1	0	0	1	2	2	33
č.51	A	žena	17	3	2	0	2	2	1	1	1	2	1	3	1	2	3	1	1	0	1	2	2	31
č.52	A	žena	17	3	2	0	1	3	1	1	1	3	0	3	1	2	3	1	1	0	1	1	2	30
č.53	A	muž	17	3	1	0	1	2	1	2	1	2	0	3	1	2	2	1	1	0	2	3	2	30
č.54	A	muž	17	1	1	1	3	3	1	3	1	3	0	2	1	2	1	1	1	0	2	3	2	32
č.55	A	muž	17	1	1	1	3	3	2	1	2	2	0	1	3	1	1	1	1	0	1	3	2	30
č.56	A	muž	17	1	1	1	3	2	2	1	2	3	0	1	3	1	1	1	1	0	1	3	2	30
č.57	A	muž	18	1	1	0	2	2	2	1	2	4	0	3	3	1	3	0	0	0	1	3	3	32
č.58	A	muž	17	3	1	0	2	2	2	1	2	3	1	2	3	1	2	0	0	0	1	3	3	32
č.59	A	muž	17	4	2	1	4	4	3	1	3	3	2	3	4	2	4	2	2	1	3	4	3	55
č.60	A	muž	17	1	2	1	2	2	3	2	3	4	2	2	2	3	2	1	1	1	1	1	2	38
č.61	A	žena	18	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	0	1	1	1	1	27

Respondent	Škola	Pohlaví	Věk	Otázka č. 1	Otázka č. 2	Otázka č. 3	Otázka č. 4	Otázka č. 5	Otázka č. 6	Otázka č. 7	Otázka č. 8	Otázka č. 9	Otázka č. 10	Otázka č. 11	Otázka č. 12	Otázka č. 13	Otázka č. 14	Otázka č. 15	Otázka č. 16	Otázka č. 17	Otázka č. 18	Otázka č. 19	Otázka č. 20	M
č.62	A	žena	17	1	1	0	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	1	1	1	1	1	2	31
č.63	A	muž	18	2	1	0	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	3	1	2	1	1	2	2	31
č.64	A	muž	18	2	1	0	2	3	0	2	0	3	1	2	3	1	3	0	0	1	3	2	2	31
č.65	A	žena	18	2	1	0	2	2	0	1	0	1	1	2	2	1	1	0	1	0	1	2	2	22
č.66	A	žena	18	2	1	0	2	3	0	1	0	4	1	1	2	1	1	0	1	0	2	2	1	25
č.67	A	žena	18	2	1	0	2	2	0	1	0	2	1	3	1	1	3	0	1	0	2	3	1	26
č.68	A	muž	18	3	1	0	3	3	0	1	0	2	1	2	1	1	2	1	1	0	2	3	1	28
č.69	A	muž	18	2	2	0	3	3	1	0	1	3	1	3	1	0	3	1	1	0	2	3	0	30
č.70	A	žena	18	2	1	1	2	2	1	1	1	4	0	2	3	1	2	1	1	1	2	3	3	34
č.71	A	muž	17	2	1	1	2	2	1	1	1	3	0	2	3	1	2	2	1	1	2	3	3	34
č.72	A	muž	17	2	1	1	2	2	0	1	0	2	0	2	3	1	2	0	1	1	2	3	3	29
č.73	A	muž	17	2	2	2	1	1	1	2	1	1	0	3	3	1	3	0	1	2	1	3	2	32
č.74	A	muž	17	4	1	2	3	3	1	2	1	3	1	4	2	2	4	2	3	2	3	3	4	50
č.75	A	žena	17	2	2	2	2	2	2	1	2	0	0	2	1	3	2	1	1	1	1	3	2	32
č.76	A	žena	18	2	2	1	2	1	2	1	2	2	0	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	30
č.77	B	žena	18	2	3	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	0	1	1	1	2	2	30
č.78	B	žena	17	3	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	0	2	2	1	1	1	1	2	1	28
č.79	B	muž	17	3	2	0	2	1	0	1	0	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	3	2	29
č.80	B	žena	17	3	1	1	2	2	0	1	0	3	1	2	2	2	2	1	2	1	1	3	1	31
č.81	B	muž	17	1	2	1	2	2	0	1	0	1	1	2	2	2	2	0	1	1	1	3	3	28
č.82	B	muž	17	2	2	1	3	3	0	1	0	1	1	3	2	2	3	0	1	0	1	3	2	31
č.83	B	žena	17	4	3	2	3	4	3	2	2	4	2	3	3	2	3	2	3	1	2	3	3	54
č.84	B	žena	17	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	0	1	0	1	2	2	27

Respondent	Škola	Pohlaví	Věk	Otázka č. 1	Otázka č. 2	Otázka č. 3	Otázka č. 4	Otázka č. 5	Otázka č. 6	Otázka č. 7	Otázka č. 8	Otázka č. 9	Otázka č. 10	Otázka č. 11	Otázka č. 12	Otázka č. 13	Otázka č. 14	Otázka č. 15	Otázka č. 16	Otázka č. 17	Otázka č. 18	Otázka č. 19	Otázka č. 20	M
č.85	B	muž	18	3	2	1	2	3	1	1	1	2	1	3	2	2	3	1	1	1	1	1	2	34
č.86	B	muž	18	3	2	1	2	3	1	1	1	3	1	3	2	2	3	1	1	1	1	2	2	36
č.87	B	muž	17	2	1	1	2	3	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	0	1	2	2	28
č.88	B	žena	17	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	3	1	1	1	0	1	2	1	28
č.89	B	žena	17	2	3	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3	3	2	1	1	0	1	2	1	34
č.90	B	žena	17	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	3	2	3	2	1	0	1	2	2	1	31
č.91	B	žena	17	2	2	1	1	1	1	2	1	2	0	3	1	3	2	1	0	1	1	2	1	28
č.92	B	žena	17	2	2	0	1	2	1	3	1	2	0	3	2	3	2	0	0	0	2	3	1	30
č.93	B	muž	17	1	1	0	3	2	1	2	1	2	0	2	2	3	2	0	0	0	2	1	1	26
č.94	B	muž	17	1	2	0	2	2	1	3	1	1	0	2	2	2	2	0	0	0	2	3	1	27
č.95	B	muž	18	3	3	0	2	2	1	1	1	3	1	2	1	2	2	0	1	1	2	3	1	32
č.96	B	žena	18	1	1	1	2	1	1	3	1	2	0	2	2	2	2	0	1	1	2	3	2	30
č.97	B	muž	18	1	2	1	2	2	1	0	1	3	0	1	2	2	1	1	1	1	2	3	2	29
č.98	B	muž	18	5	5	4	3	4	3	3	2	4	3	4	2	4	4	2	2	3	2	3	4	66
č.99	B	muž	17	2	2	1	2	3	0	2	0	2	0	2	2	1	2	1	1	1	2	3	1	30
č.100	B	muž	17	2	2	0	2	3	1	1	1	2	1	1	3	1	1	2	1	2	2	2	1	31
č.101	B	žena	17	2	2	0	2	1	0	1	0	3	1	1	3	2	1	0	1	1	1	2	1	25
č.102	B	muž	17	1	1	0	2	4	1	1	1	1	1	1	3	2	1	0	1	2	1	2	1	27
č.103	B	žena	17	1	1	0	2	2	0	1	0	3	1	1	2	2	1	0	1	1	1	2	1	23
č.104	B	žena	17	3	2	0	1	1	0	1	0	2	1	3	2	2	3	0	0	0	1	2	2	26
č.105	B	muž	17	1	0	1	1	1	1	1	1	3	1	3	2	2	3	0	0	0	1	2	2	26
č.106	B	žena	17	2	1	1	3	2	1	1	1	2	1	3	3	2	3	0	0	0	1	2	2	31
č.107	B	žena	17	2	1	0	3	3	1	2	1	2	0	2	3	2	2	0	0	1	0	2	2	29

Respondent	Škola	Pohlaví	Věk	Otázka č. 1	Otázka č. 2	Otázka č. 3	Otázka č. 4	Otázka č. 5	Otázka č. 6	Otázka č. 7	Otázka č. 8	Otázka č. 9	Otázka č. 10	Otázka č. 11	Otázka č. 12	Otázka č. 13	Otázka č. 14	Otázka č. 15	Otázka č. 16	Otázka č. 17	Otázka č. 18	Otázka č. 19	Otázka č. 20	M
č.108	B	muž	17	2	2	1	3	2	1	2	1	2	0	2	3	2	2	0	1	0	1	2	2	31
č.109	B	muž	17	2	2	1	2	2	1	2	1	2	0	3	2	2	3	1	1	0	1	2	3	33
č.110	B	muž	17	2	2	1	2	2	1	1	1	3	0	1	2	3	2	0	1	1	1	2	3	31
č.111	B	žena	18	2	2	2	2	3	1	1	1	2	0	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	31
č.112	B	žena	18	1	2	0	1	3	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	28
č.113	B	žena	19	3	2	3	2	2	1	2	1	1	0	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	30
č.114	B	muž	17	1	1	1	2	1	1	1	1	3	1	2	1	1	2	0	1	1	2	2	2	27
č.115	B	muž	17	1	1	1	2	2	1	1	1	2	0	2	1	2	3	0	1	0	1	2	2	26

