

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Internetová závislost u středoškolských studentů

Internet addiction among high school students

STUDIJNÍ PROGRAM

Specializace v pedagogice

STUDIJNÍ OBOR

Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

VEDOUCÍ PRÁCE

PhDr. Eva Šírová, Ph.D.

TOMÁŠ

VANĚK

2022

I. OSOBNÍ A STUDIJNÍ ÚDAJE

Příjmení: **Vaněk** Jméno: **Tomáš** Osobní číslo: **492916**
Fakulta/ústav: **Masarykův ústav vyšších studií**
Zadávající katedra/ústav: **Institut pedagogických a psychologických studií**
Studijní program: **Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku**

II. ÚDAJE K BAKALÁŘSKÉ PRÁCI

Název bakalářské práce:

Internetová závislost u středoškolských studentů

Název bakalářské práce anglicky:

Internet Addiction among High School Students

Pokyny pro vypracování:

Cílem práce je provést screeningové šetření internetové závislosti u středoškolské mládeže. V teoretické části autor shrme aktuální poznatky a výsledky nejnovějších výzkumů nelátkových závislostí a vysvětlí, co je internetová závislost a jak se dělí s důrazem na streamovací služby a sociální sítě. Další část se bude zabývat možnými příčinami, projevy, dopady a riziky netolismu u dospívajících včetně možností jejich léčby. Empirická část představuje kvantitativně pojatou sondu, která si klade za cíl zmapovat výskyt internetové závislosti u žáků středních škol a identifikovat typy sociálních platform a streamovacích služeb se závislostním potenciálem. Výzkum bude vyhodnocen deskriptivní statistikou.

Seznam doporučené literatury:

KALINA, Kamil. Základy klinické adiktologie. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. 388 s. ISBN 9788024714110.
NEŠPOR, Karel a Ladislav CSÉMY. Léčba a prevence závislostí: příručka pro praxi. 1. vyd. Praha: Psychiatrické centrum Praha, 1996. 199 s. ISBN 8085121522.
KALINA, Kamil. Drogy a drogové závislosti: mezioborový přístup. 1. vyd. Praha: Úřad vlády České republiky, 2003. 319 s. ISBN 8086734056.
MACEK, Petr. Adolescence. Vydání druhé, upravené. Praha: Portál, 2003. 141 stran. ISBN 8071787477.

Jméno a pracoviště vedoucí(ho) bakalářské práce:

PhDr. Eva Šírová, Ph.D. Masarykův ústav vyšších studií ČVUT v Praze

Jméno a pracoviště druhé(ho) vedoucí(ho) nebo konzultanta(ky) bakalářské práce:

Datum zadání bakalářské práce: **05.01.2022**

Termín odevzdání bakalářské práce: **19.08.2022**

Platnost zadání bakalářské práce: _____

PhDr. Eva Šírová, Ph.D.
podpis vedoucí(ho) práce

doc. Ing. David Vaněček, Ph.D.
podpis vedoucí(ho) ústavu/katedry

prof. PhDr. Vladimíra Dvořáková, CSc.
podpis děkana(ky)

III. PŘEVZETÍ ZADÁNÍ

Student bere na vědomí, že je povinen vypracovat bakalářskou práci samostatně, bez cizí pomoci, s výjimkou poskytnutých konzultací. Seznam použité literatury, jiných pramenů a jmen konzultantů je třeba uvést v bakalářské práci.

_____ Datum převzetí zadání

_____ Podpis studenta

VANĚK, Tomáš. *Internetová závislost u středoškolských studentů*. Praha: ČVUT 2022.
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 vypracoval samostatně. Dále prohlašuji, že jsem všechny použité zdroje správně a úplně citoval a uvádím je v příloženém seznamu použité literatury.

Nemám závažný důvod proti zpřístupňování 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:

podpis:

Poděkování

Na tomto místě bych chtěl poděkovat mé vedoucí práce PhDr. Evě Šírové, Ph.D. za odborné usměrňování bakalářské práce, užitečné rady, připomínky a postřehy, které mi byly poskytnuty při řešení této bakalářské práce.

Anotace

Bakalářská práce s názvem Internetová závislost u středoškolských studentů je koncipována jako teoreticko-empirická. Cílem práce je provést analýzu fenoménu internetové závislosti u středoškolské dospívající mládeže. Teoretická část vychází z rešerše vybrané odborné literatury a současně shrnuje i aktuální poznatky k této problematice. V teoretické části jsou vymezeny nejdůležitější pojmy, mezi které patří látková a nelátková závislost. Dále je zde přiblížena internetová nelátková závislost. Zmíněni jsou její nejčastější příčiny, projevy, dopady a rizika. Důraz je především kladen na sociální sítě a streamovací služby, neboť ty jsou fenoménem u dospívající mládeže. Nastíněna je i léčba internetové závislosti. V teoretické části jsou zmíněni i současné výzkumy internetové závislosti. Empirická část představuje kvantitativně pojatou sondu, která si klade za cíl zmapovat výskyt internetové závislosti u studentů středních škol a identifikovat typy sociálních platforem a streamovacích služeb se závislostním potenciálem.

Klíčová slova

Závislost, nelátková závislost, internet, sociální sítě, streamovací služby, netolismus, dospívající

Annotation

The bachelor's thesis entitled Internet addiction among high school students is conceived as a theoretical-empirical one. The aim of the work is to analyze the phenomenon of internet addiction among high school teenagers. The theoretical part is based on research of selected professional literature and at the same time summarizes current findings on this issue. In the theoretical part, the most important terms are defined, which include substance and non-substance addiction. Furthermore, non-substance internet addiction is also described. Its most common causes, manifestations, impacts, and risks are mentioned. The focus is primarily on social networks and streaming services, as they are a phenomenon among teenagers. The treatment of Internet addiction is also outlined. Current research on internet addiction is also mentioned in the theoretical part. The empirical part presents a quantitative probe that aims to map the incidence of internet addiction among secondary school students and identify the types of social platforms and streaming services with addiction potential.

Key words

Addiction, non-substance, internet addiction, social networks, streaming platforms, netholismus, teenage

OBSAH

ÚVOD.....	10
I. TEORETICKÁ ČÁST	11
1. Závislost	12
1.1 Vymezení závislosti.....	12
1.2 Látková závislost	14
1.3 Nelátková (behaviorální) závislost	15
2 Internetová nelátková závislost.....	18
2.1 Vymezení závislosti na internetu.....	18
2.2 Projevy a dopady závislosti na internetu	20
2.3 Příčiny a rizika závislosti na internetu	22
2.4 Výzkumy internetové závislosti.....	24
3 Rozdělení internetové závislosti	25
3.1 Závislost na sociálních sítí.....	26
3.2 Závislost na streamovacích službách	30
3.2.1 Digitální hry na streamovacích platformách.....	33
4 Léčba internetové závislosti.....	35
4.1 Nepsychologické přístupy	36
4.2 Psychologické přístupy	37
II. EMPIRICKÁ ČÁST	39
5. Výzkumné šetření.....	40
5.1 Cíle výzkumného šetření.....	40
5.2 Realizace sběru dat.....	40
5.3 Výzkumná metodika a výzkumný nástroj	41
5.4 Výzkumný vzorek	43
5.6 Výsledky výzkumného šetření	43

5.6.1 Základní informace o respondentech.....	44
5.6.2 IAT dotazník.....	45
5.6.3 Doplnující otázky	56
6. Shrnutí empirické části.....	59
6.1 Vyhodnocení výzkumných předpokladů	62
ZÁVĚR.....	63
SEZNAM PRAMENŮ A POUŽITÉ LITERATURY	65
SEZNAM GRAFŮ	71
SEZNAM TABULEK.....	73
EVIDENCE VÝPUJČEK.....	74

ÚVOD

Závislost na internetu, je taktéž známá i jako netolismus či netománia, patří mezi novodobé nelátkové závislosti. Internetová závislost je mezi odborníky i mezi širší veřejností velmi často diskutovaným tématem, a to zejména v souvislosti s dospívajícími. S narůstajícím počtem uživatelů, kteří využívají internet se objevuje čím dál více případů, kde příliš časté nadužívání internetu může člověku způsobit sociální, ekonomické či zdravotní problémy. O závislosti na internetu můžeme hovořit stejným způsobem, jako například o závislosti na videohrách, gamblerství, nakupování či práci. Internet se velmi rychle stal samozřejmostí dnešní doby a nelze si už představit, jak by svět bez něho vypadal. Internet se stal pro spoustu lidí, jíž nepostradatelnou součástí jejich života. Internet nabízí téměř neomezený počet způsobů, jak trávit svůj volný čas ale zároveň jde o velmi chytlavé médium, na kterém si člověk dokáže vybudovat neúmyslně závislost. O internetové závislosti se diskutuje už delší dobu, ale stále ji není věnovaná dostatečná pozornost. Autor by z tohoto důvodu chtěl svojí prací přispět k této problematice.

Hlavním cílem této bakalářské práce je provést screeningové šetření internetové závislosti u středoškolské mládeže.

Práce je rozdělena na část teoretickou (kapitoly 1. až 4.) a část empirickou (kapitoly 5. až 6.).

První kapitola teoretické části shrnuje aktuální poznatky o závislosti, která je nadále zasazena do kontextu látkové a nelátkové (behaviorální) závislosti. Druhá kapitola se zabývá vymezením internetové nelátkové závislosti, popisuje možné projevy, příčiny, dopady či rizika závislosti na internetu a prezentuje výsledky současných výzkumů tohoto fenoménu. Třetí kapitola rozděluje internetovou závislost s důrazem na sociální sítě a streamovací služby. V závěrečné kapitole teoretické části byly nastíněny psychologické i nep psychologické přístupy, jež by měli přispět při léčbě internetové závislosti.

Empirická část představuje kvantitativně pojatou sondu, která si klade za cíl zmapovat výskyt internetové závislosti u studentů středních škol a identifikovat typy sociálních platforem a streamovacích služeb se závislostním potencionálem. K odhalení známek internetové závislosti byl použit ověřený a celosvětově uznávaný test závislosti na internetu od psycholožky Kimberly Young. Test závislosti na internetu (IAT) byl upraven do různých jazyků a stal se jedním z nejpoužívanějších dotazníků pro hodnocení příznaků závislosti na internetu. Poslední kapitola shrnuje výsledky výzkumného šetření.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. Závislost

Tato bakalářská práce se zabývá internetovou závislostí u středoškolské mládeže. Autor se zde zaměřil na vymezení pojmu závislost a jeho dělení s důrazem na streamovací služby a sociální sítě.

1.1 Vymezení závislosti

Pro většinu populace je pojem závislosti spojován s užíváním drog nebo jiných psychoaktivních látek. Proto také majoritní většina závislostních definic pracuje pouze s konceptem užívání drog. Čím dál více odborníků se v dnešním moderním světě zabývá i návykovým chováním, které není spojené s užíváním drog nebo jiných fyzických substancí. Jedná se především o potencionálně závislostní aktivity, mezi které patří zejména: gamblerství, netolismus, patologické hraní video her, workoholismus nebo také hypersexualita.¹

Toto duševní onemocnění je charakterizováno nutkavým chováním navzdory negativním důsledkům, které je spojeno se zaujetím a touhou. Nešpor ve své knize definuje syndrom závislosti jako: *„Skupinu fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti je touha (často silná, někdy přemáhající) brát psychoaktivní látky (které mohou, avšak nemusí být lékařsky předepsány), alkohol nebo tabák. Návrat k užívání látky po období abstinence často vede k rychlejšímu znovuobjevení jiných rysů syndromu, než je tomu u jedinců, u nichž se závislost nevyskytuje.“*²

Kudrle označuje závislost jako chronickou poruchu, která přirozeně vzniká z touhy daného jedince po určité aktivitě nebo prožitku. Člověk odjakživa hledá možnosti, jak si více prohloubit prožitek z radosti, blaženosti, naopak hledá cesty, jak se vyhnout bolesti,

¹ GRIFFITHS, Mark, 2009. A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. Journal of Substance Use [online]. 10(4), 191-197 [cit. 2022-05-14]. ISSN 1465-9891. Dostupné z: doi:10.1080/14659890500114359

² NEŠPOR, Karel, 2018. In: *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. 5., rozšířené vydání. Praha: Portál, s. 18-19. ISBN 978-80-262-1357-4.

nepříjemné tenzi a představě být osamocen. Za určitých podmínek tato přirozená touha může vést ke zrodu řady různých chorobných příznaků. Osoba poté pokračuje v tomto zaběhnutém vzorci navzdory zhoršujícím se důsledkům a ztrácí kontrolu nad nutkavým chováním.³

Od ledna roku 2022 nabyla v platnost jedenáctá revize Mezinárodní klasifikace nemocí: MKN-11 (angl. ICD-11), čímž začalo její pětileté přechodné období.⁴ Česká verze MKN-11 zatím není k dispozici, jelikož se na překladu stále pracuje.⁵ V 11. revizi Mezinárodní klasifikace nemocí je závislost popsána jako duševní a behaviorální porucha, která se nadále vyvíjí v důsledku užívání převážně psychoaktivních látek, včetně léků nebo na základě neustále opakujícího a odměňujícího se chování. V tomto diagnostickém manuálu odborníci rozdělili tuto kapitolu na dvě části:

- a. Poruchy způsobené užíváním návykových látek
- b. Poruchy způsobené návykovým chováním

Největší změnou ve srovnání s 10. revizí Mezinárodní klasifikaci nemocí je rozšíření o samostatnou kategorii behaviorálních závislostí, která nově zahrnuje patologické hráčství pod kódovým označením „6C51 – Gaming Disorder“ a gambling „6C50 – Gambling Disorder“. Všechny ostatní poruchy tohoto typu se řadí do blíže neupřesněné kategorie nazvané „další specifikované poruchy způsobené návykovým chováním“ („6C5Y – Other Specified Disorders Due to Addictive Behaviours“).⁶

Pátá verze diagnostického a statistického manuálu Americké psychiatrické asociace (angl. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), definuje závislost jako dlouhodobě opakující se vzorec chování, který způsobuje problémy jedinci jak v osobním, rodinném tak i pracovním životě.⁷ Tento diagnostický manuál se již dříve pokoušel reflektovat podobnost látkových a nelátkových závislostí tím způsobem, že všechny závislosti byly zařazeny do stejné kategorie. Zároveň se zde popisuje závislost látková a nelátková (behaviorální).

³ KALINA, Kamil, c2003. *Drogy a drogové závislosti: mezioborový přístup*. Praha: Úřad vlády České republiky. Monografie (Úřad vlády České republiky). ISBN 80-867-3405-6.

⁴ ÚZIS. *11. revize Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-11): O klasifikaci* [online]. 2022 [cit. 2022-05-14]. Dostupné z: <https://www.uzis.cz/index.php?pg=registry-sber-dat--klasifikace--mezinarodni-klasifikace-nemoci-mkn-11#o-klasifikaci>

⁵ ÚZIS. *11. revize Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-11): Česká verze* [online]. 2022 [cit. 2022-05-14]. Dostupné z: <https://www.uzis.cz/index.php?pg=registry-sber-dat--klasifikace--mezinarodni-klasifikace-nemoci-mkn-11#o-klasifikaci>

⁶ WHO. *ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics* [online]. 2018 [cit. 2022-05-24]. Dostupné z: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>

⁷ APP, c2013. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders DSM-5tm* [online]. 5th ed. Washington, DC: American Psychiatric Publishing [cit. 2022-05-26]. ISBN 978-0890425558.

1.2 Látková závislost

„Drogovou závislost označujeme jako chorobný vztah k drogám, který je charakterizovaný nekontrolovatelnou touhou aplikovat si drogy jakýmkoliv způsobem do organismu.“⁸

Závislost nemusí vznikat pouze na jedné látce, ale i na celé třídě či širší řadě návykových látek. Nejčastěji se lze setkat se závislostí na alkoholu, tabáku, opiátech, halucinogenech, kokainu, ale i na méně zneužívaných sedativech a hypnotikách, kanabionoidech nebo organických rozpouštědlech. Patří sem i závislost na stimulantech, jako je kofein nebo pervitin.⁹

V 11. revizi Mezinárodní klasifikace nemocí je identifikováno celkově 14 kategorií látek, které mají významné klinické důsledky, a také čtyři kategorie pro další specifikované látky. Zahrnují se všechny druhy poruch, které byly způsobené důsledkem užívání návykových látek s psychoaktivními vlastnostmi (včetně některých léků) ať už jednorázově nebo opakovaně. Obvykle má první užití těchto látek příjemné a atraktivní účinky, což může vést k následnému opakování užívání těchto látek, tímto se osoba neustále odměňuje a upevňuje tento návyk. Do této skupiny řadíme i poruchy způsobené škodlivým (nemedicínským) užíváním nepsychoaktivních látek.¹⁰

6C40 Poruchy způsobené užíváním
6C41 Poruchy způsobené užíváním konopí
6C42 Poruchy způsobené užíváním syntetických kanabinoidů
6C43 Poruchy způsobené užíváním opioidů
6C44 Poruchy způsobené užíváním sedativ, hypnotik nebo anxiolytik
6C45 Poruchy způsobené užíváním kokainu

⁸ ONDREJKOVIČ, Peter, 1998. *Úvod do sociologie výchovy: základy sociologie výchovy a mládeže*. 2., rozš. a preprac. vyd. Bratislava: Veda. ISBN 80-224-0579-5.

⁹ NEŠPOR, Karel, 2018. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. 5., rozšířené vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1357-4.

¹⁰ WHO. *ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics* [online]. 2018 [cit. 2022-05-24]. Dostupné z: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>

6C46 Poruchy způsobené užíváním stimulantů včetně amfetaminů, metamfetaminu nebo metkatinonu
6C47 Poruchy způsobené užíváním syntetických katinonů
6C48 Poruchy způsobené užíváním kofeinu
6C49 Poruchy způsobené užíváním halucinogenů
6C4A Poruchy způsobené užíváním nikotinu
6C4B Poruchy způsobené užíváním těkavých inhalantů
6C4C Poruchy způsobené užíváním MDMA nebo příbuzných drog, včetně MDA
6C4D Poruchy způsobené užíváním disociativních drog, včetně ketaminu a fencyklidinu
6C4E Poruchy způsobené užíváním jiných specifikovaných psychoaktivních látek, včetně léků
6C4F Poruchy způsobené užíváním více specifikovaných psychoaktivních látek, včetně léků
6C4G Poruchy způsobené užíváním neznámých nebo blíže neurčených psychoaktivních látek
6C4H Poruchy způsobené užíváním nepsychoaktivních látek

1.3 Nelátková (behaviorální) závislost

Často se v odborné literatuře setkáme s názvy jako behaviorální závislost nebo návykové chování. Poruchy způsobené návykovým chováním jsou rozpoznatelné a mají klinické syndromy spojené s úzkostí, narušením osobních funkcí, které se mohou dále rozvíjet, a to v důsledku opakovaného odměňujícího se chování, které není způsobeno užitím látky ve výše uvedené tabulce.¹¹ Tento jev se nyní více popisuje a řeší, hlavně díky změnám moderního životního stylu a postupnému rozvoji a implementaci moderních technologií do běžného života člověka.¹²

¹¹ WHO. *ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics* [online]. 2018 [cit. 2022-05-24]. Dostupné z: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>

¹² VACEK, Jaroslav a Petra VONDRÁČKOVÁ, 2014. *Behaviorální závislosti: klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie: Česká a slovenská psychiatrie*. s.144-150. ISSN 1212-0383.

Ve většině definic závislosti najdeme pouze poruchy spojované s užitím jedné z psychoaktivních látek. Přesto je ale možné, aby se u dané osoby rozvinula závislost na jakémkoliv chování, které by jedinci udělalo dobře a přineslo potěšení.

Jak již autor nastínil v kapitole látkových závislostí, manuál MKN-11 oproti předchozí revizi obsahuje dvě nové poruchy způsobené závislostním chováním, jsou jimi offline i online gambling a offline i online hraní her. Všechny ostatní nelátkové závislosti obsažené v 11. revizi Mezinárodní klasifikace nemocí zařazujeme pod kód „6C5Y – další specifikované poruchy způsobené návykovým chováním“. Přestože přesné názvy a diagnózy těchto nelátkových poruch tento manuál neobsahuje, tak obecně popisují čtyři povinné charakteristiky, které byly způsobeny závislostním chováním. Které znějí:¹³

- Projevy jsou charakterizovány symptomy, které sdílejí primární klinické rysy s jinými poruchami způsobenými návykovým chováním, včetně vzorce, kde si jedinec nadále upevňuje svoje návykové chování do takové míry, že tomuto chování dává přednost před jinými životními zájmy a každodenními povinnostmi. V tomto chování pokračuje navzdory negativním důsledkům (rodinné konflikty, špatné školní výsledky, negativní dopad na zdraví, ztráta zaměstnání).
- Vzorec opakujícího se chování může být trvalý anebo se může postupně opakovat v nekonečné smyčce. Projevuje se ale vždy po delší dobu, většinou se jedná o dobu 12 měsíců.
- Příznaky nejdou přirovnat k jiné duševní, závislostní nebo neurovývojové poruše a nejsou projevem jiného zdravotního stavu nebo působením předepsaných léků působících na centrální nervovou soustavu, včetně abstinčních účinků.
- Příznaky mají vliv na důležité oblasti fungování v životě (osobní, rodinná, sociální, vzdělávací a profesní).

„Závislosti na procesech sdružují velmi nesourodou skupinu, pokud jde o samotné chování (proces), na kterém je člověk závislý.“¹⁴

Jedná se například o závislost na hazardu (gambling), závislost na internetu, jídle anebo sexu. Mohou být popsány i unikátní závislosti jako požívání nestravitelných předmětů, nutkání ustavičně cvičit nebo podstupovat nebezpečí. V kontextu nelátkových závislostí lze vyčlenit světově uznávanou skupinu diagnóz, v níž najdeme například

¹³ WHO. ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics [online]. 2018 [cit. 2022-05-24]. Dostupné z: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>

¹⁴ PREV-CENTRUM, Z.Ú. Nelátkové závislosti [online]. [cit. 2022-05-22]. Dostupné z: <https://www.prevcentrum.cz/informace-o-drogach/nelatkovve-zavislosti/>

patologické hráčství, kleptomanii (chorobné krádeže), hypersexualitu (závislost na sexu) nebo závislost na jídle.¹⁵

Existuje další nepřeborné množství aktivit se závislostním potencionálem, jako jsou například technologické závislosti (počítače, mobily, internet, streamovací služby, hudba, televize), závislosti na nakupování (oniomanie) nebo závislosti na práci (workoholismus). Ačkoliv tato část závislostního chování není ve sbornících přesněji definovaná, ukazuje se, že závislost si lze vypěstovat v podstatě na jakémkoliv chování, které přináší uspokojení.¹⁶

Naproti tomu Diagnostický a statistický manuál duševních poruch (dále jen „DSM-5“) vydaný Americkou psychiatrickou asociací obsahuje pouze jedinou oficiální diagnózu v kategorii nelátkových závislostí, a tím je patologické hráčství. Podle DSM-5 se účastí na hazardních hrách aktivuje podobný systém odměňování, který je přítomen při nadměrném užívání fyzických drog.¹⁷ Nenapomáhá tomu ani fakt, že se mnohdy autoři a odborníci v těchto psychologických tématech neshodují na terminologii, definicích nebo diagnostických kritérii.

¹⁵ Tamtéž.

¹⁶ NZIP. *Nelátkové závislosti: co to je?* [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2021 [cit. 2022-07-21]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/321-nelatkovove-zavislosti-zakladni-informace>.

¹⁷ APP. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders DSM-5tm*. 5th ed. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, c2013. ISBN 978-0890425558.

2 Internetová nelátková závislost

Úlohou této kapitoly je vymezit internetovou závislost a zároveň poukázat na příčiny a rizika internetové závislosti. V této kapitole jsou zmíněny i typické projevy a dopady závislosti na internetu. Závěr této kapitoly se zaměřuje na prezentaci současných výsledků vybraných výzkumů internetové závislosti.

2.1 Vymezení závislosti na internetu

V posledních dvaceti letech do našich životů vstoupily nové komunikační technologie, které se staly základním prvkem naší každodenní práce při zvládnání a řešení různorodých úkolů od nejjednodušších až po ty nejsložitější, také se staly součástí našeho volného času a zábavy. Z tohoto důvodu bývá abstinování od internetu velice obtížné, protože se jedná o důležitý pracovní a komunikační nástroj. Tento nezpochybnitelný pokrok v technologii není tak bezproblémový pro určitou skupinu lidí, která z jeho používání učinila neustálou nutnost. Internet se pro ni stal jádrem žití, kde tráví většinu svého času, a to až do takové míry, kdy tento jev překáží v plnění povinností a stává se skutečnou závislostí. Člověk si většinou nevybuduje závislost na internetu obecně, ale na konkrétních aplikacích nebo webových platformách.

Internetová závislost je v oboru psychologie relativně novým fenoménem, jako první ho identifikoval americký psychiatr Goldberg v r. 1995, dále britský psycholog Mark D. Griffiths a americká psycholožka Kimberly Youngová. Konseus ohledně definice digitálních závislostí zatím neexistuje, v literatuře se lze setkat s různorodým označením tohoto fenoménu. V literatuře se experti baví o netolismu také jako o závislosti na internetu, patologickém užívání internetu, kompulzivním užívání počítačů, virtuální a kyber závislosti i o možných poruchách spojenými s nadměrným užíváním internetu.

V roce 2019 se Antonio Terán Prito z Centra péče o drogově závislé v San Juan de Dios se v semináři zmínil o tom, že v posledních letech vědecká literatura zažila překvapivý přírůstek publikací souvisejících se závislostí na nových technologiích. Nelze ale přehlédnout skutečnost, že v mezinárodní vědecké komunitě dosud nepanuje jednomyslnost při zvažování internetové závislosti jako nemoci. Navíc zde chybí značná

část operačních cílů pro různé projevy problému, mezi které patří internet, videohry, kybernetické kasino, chat, sociální sítě atd.¹⁸

Adolescenti (středoškoláci) jsou nejzranitelnější skupinou, kterou tato závislost může postihnout, její důsledky jsou vzhledem k charakteristice této věkové skupiny potenciálně škodlivé. Závislost na internetu definovala Youngová jako: „narušení kontroly nad jeho užíváním, které se projevuje jako soubor kognitivních, behaviorálních a fyziologických symptomů.“ Stejně jako příjemné stavy, které v lidech vyvolává alkohol, hazardní hry a drogy, tak i internet nabízí zábavu v podobě virtuální reality, kde mohou mladí lidé zažívat příjemné pocity a unikat realitě, což jsou argumenty, které umožňují adresovat internet jako únikovou cestu pro ty, kteří mají psychické a sociální problémy.¹⁹

Jak se již autor zmínil v první kapitole této bakalářské práce, závislost na internetu není oficiálně zavedena ve sborníku 11. revize Mezinárodní klasifikace nemocí (dále jen „MKN-11“). Ani DSM-5 oficiálně neuznává diagnózu „internetová závislost“. Místo toho je nahrazena „záslepkou“ s názvem poruchy užívání návykových látek (alkohol, kofein, konopí, halucinogeny, těkavé látky, opioidy, sedativa a anxiolytika, stimulanty a tabák) a behaviorální závislosti. Avšak je zde zmíněna porucha spojená s hraním her na internetu („internet gaming disorder“), a to v sekci, která doporučuje další zkoumání, což z tohoto důvodu nelze považovat za oficiální diagnózu. Přestože závislost na internetu není v DSM-5 zahrnuta, závislost na technologiích je problémem, na kterém se dokáže shodnout většina odborníků.²⁰

Youngová publikovala svou práci, v níž identifikovala závislost na internetu jako klinický problém již před více než 20 lety.²¹ V současné době se má za to, že více než 5 miliard lidí má v tuto chvíli přístup k internetu a za poslední rok se tento počet zvýšil téměř o 200 milionů. Na internetu je tedy připojeno 63 % celosvětové populace, ale stále zde existují významné rozdíly v kvalitě přístupu na celosvětovou síť.²² Tento fenomén

¹⁸ PRIETO A. Terán. *Ciberadicciones: Adicción a las nuevas tecnologías* [online]. Madrid: Lúa Ediciones, 2019 [cit. 2022-07-21]. Dostupné z: https://www.aepap.org/sites/default/files/pags._131-142_ciberadicciones.pdf

¹⁹ Kimberly S. Internet Addiction. *American Behavioral Scientist* [online]. American Behavioral Scientist, 2004, 48(4), 402-415 [cit. 2022-05-21]. ISSN 0002-7642. Dostupné z : doi:10.1177/0002764204270278

²⁰ CASH, Hilarie, Cosette D. RAE, Ann H. STEEL a Alexander WINKLER. Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice. *Current Psychiatry Reviews*. 2012, 8(4), 292-298. ISSN 15734005. Dostupné z: doi:10.2174/157340012803520513

²¹ YOUNG, Kimberly S. Internet Addiction. *American Behavioral Scientist* [online]. 2004, 48(4), 402-415 [cit. 2022-05-21]. ISSN 0002-7642. Dostupné z: doi:10.1177/0002764204270278

²² Hootsuite. *Digital Global Overview Report* [online]. 2022 [cit. 2022-05-21]. Dostupné z: <https://hootsuite.widen.net/s/gqprmtzq6g/digital-2022-global-overview-report>

představuje pro společnost velký pokrok díky užitečnosti při vzdělávání, přenosu informací nebo trávení volného času.

Příkladem potencionální problematiky využívání těchto zařízení s přístupem na internet mohou být: nutková kontrola sociálních médií kvůli novým příspěvkům, zhlédnutí velkého množství dílu seriálu (filmu) v nepřetržitém sledu nebo patologické online i offline hráčství a gambling. Všechny tyto činnosti stimulují mozek uživatele a způsobují přerušované uvolňování neuro přenašeče dopaminu. Stejně jako u jiných návykových chování to může nastavit vzorec stimulace a odvykání.²³

Vercillo ve své knize definovala závislost na internetu jako nutkové užívání internetu, které pokračuje i přes jeho negativní důsledky. Pokud je toto používání internetu přerušeno, objeví se abstinční příznaky. Autorka dále dělí internetovou závislost na tři hlavní komponenty:²⁴

- Kompulzivní užívání internetu (sociální sítě, počítačové hry, nakupování, sledování seriálu, pornografie)
- Rostoucí tolerance a abstinční příznaky
- Problémy různého charakteru, které byly způsobeny tímto užíváním (vztahové, pracovní, zdravotní, finanční)

2.2 Projevy a dopady závislosti na internetu

Nelátkové závislosti (behaviorální závislosti) mají spoustu společných příznaků, které se projevují patologickým hráčstvím, jež je diagnostikováno jak v MKN-11, tak i v DSM-5. Tyto příznaky vycházejí ze závislosti na látkách. Griffiths proto vytvořil operační definici, skládající se ze šesti částí.²⁵

1. **Saliance – míra nápadnosti** – Jedná se o stav, kde jedinec dá své činnosti nejvyšší prioritu, stane se tak nejdůležitější aktivitou v jeho životě. Tráví většinu svého času touto aktivitou nebo nad ní opakovaně uvažuje.

²³ Kate Anthony a Mark D. GRIFFITHS. *Online social gaming: Why should we be worried* [online]. 2014 [cit. 2022-06-08]. Dostupné z: http://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/25873/1/221404_2990.pdf

²⁴ VERCILLO, Kathryn. *Internet Addiction: Health and Medical Issues Today*. Greenwood, 2020. ISBN 978-1440866067.

²⁵ D. GRIFFITHS, Mark. *Behavioural addictions can be just as serious as drug addictions* [online]. 2011 [cit. 2022-05-21]. Dostupné z: <https://drmarkgriffiths.wordpress.com/2011/11/29/behavioural-addictions-can-be-just-as-serious-as-drug-addictions/>

2. **Změny nálady** – Závislost se používá jako důsledná metoda změny stavu a nálady, ať už za účelem opojení nebo zklidnění.
3. **Tolerance** – Člověk se potřebuje postupem času čím dál více vystavovat působení dané činnosti nebo látky, aby stále dosahoval stejně kvalitních účinků působící na organismus. To může zahrnovat například sázení vyšších částek nebo užívání většího množství drogy.
4. **Syndrom z odnětí** – Přichází na dotyčného ve formě podrážděnosti a náladovosti. U nelátkových závislostí chybí fyzické abstinenční příznaky.
5. **Konflikt** – Závislost se stává natolik všeobjímající, že poškozuje všechno, v čem je člověk zainteresovaný, včetně práce, školy a vztahů.
6. **Relaps** – Představuje termín pro návrat k původnímu vzorci chování v mezičase abstinence. Pokud se člověk znova vrátí zpátky k činnosti, od které se pokoušel abstinovat, rychle se vrátí do již známého koloběhu.

Všechny tyto položky musí být přítomny, včetně určitého konfliktu, aby chování mohlo být definováno jako závislost. Člověk může své aktivity se závislostním potencíonálem vykonávat častěji, aniž by se nutně jednalo o plnohodnotnou závislost. Pokud ale například někomu trávení většiny svého času na sociálních sítích přináší radost a není v jeho chování shledán očividný konflikt (tato aktivita mu nezpůsobuje problémy v životě a stihá plnit všechny své povinnosti), nelze toto chování jednoznačně diagnostikovat jako závislost.²⁶

Internetový zdroj *Cognitive Remedation Journal* uvádí několik dopadů internetu, prvním negativem jsou zdravotní komplikace. Ty jsou způsobeny převážně sedavým způsobem života, často doplněným o nevhodnou polohu sezení u počítače a celkovým zanedbáváním pitného, stravovacího a spánkového režimu. Takový uživatel se nejčastěji může setkat s vadou zraku (syndrom počítačového vidění), bolestí hlavy, vadným držetím těla (zakřivení páteře) a karpálním tunelem. Další skupinou, u které byla prokázána spojitost s nadužíváním moderních technologií, jsou civilizační choroby kardiovaskulární (hypertenze, embolie, hemeroidy), imunitní (alergie), gastrointestinální (žaludeční vředy) a riziko výskytu obezity, které se šíří napříč celou populací.²⁷

Článek dále poukazuje na možnost zneužití komunikačních technologií, která vede k sociálním, ekonomickým a trestně-právním důsledkům pro celou společnost.

²⁶ Tamtéž.

²⁷ *Cognitive Remediation Journal: Negativní dopady počítačů a internetu na biopsychosociální zdraví dětí* [online]. 2015 [cit. 2022-05-21]. ISSN 1805-7225.

U adolescentů se zejména jedná o kyberšikanu, kterou definujeme jako záměrné urážení, výhrůžky, odhalování intimních informací nebo obtěžování za pomoci moderních komunikačních prostředků.²⁸

Z výsledku studie Centra prevence rizikové virtuální komunikace Univerzity Palackého v Olomouci vyšlo najevo, že se v roce 2011 až 57 % adolescentu ve věku 11–17 let setkala s formou kyberšikany. Výjimečně se také lze setkat s případy jako kyberstalking, kyberphishing, kyberbrooming a dalšími možnými typy online kriminality. Díky využívání informačních a komunikačních technologií mají adolescenti šanci zvyšovat si svoji mediální a počítačovou gramotnost, avšak může docházet k preferenci elektronického slangu nad čteným obsahem. Tím dochází k potížím ve verbální komunikaci a nižší slovní zásobě, k tomu patří i používání emotikonů místo slov nebo také zkracování jazyka („komp“ – počítač).²⁹

Pozornost si zaslouží také obrovská komercializace a marketingové kampaně ve virtuálním světě, které vedou adolescenty ke konzumnímu způsobu života. Většina obsahu je na internetu zdarma, o to více jsou společnosti závislé na reklamách, které lze spatřit dnes již úplně všude. To samé platí i pro televizi, mobilní zařízení a herní průmysl, který se dnes jeví jako nejrychleji se rozvíjející větev kulturního průmyslu.³⁰

2.3 Příčiny a rizika závislosti na internetu

Příčina vzniku závislosti na internetu je čím dál více diskutované téma mezi odborníky, jelikož tato příčina nebyla zatím zcela objasněna. Odborníci se shodují, že neexistuje pouze jedno univerzální odůvodnění, které by zapříčinilo zrod tohoto onemocnění. Internetové stránky Klinické adiktologie v Praze uvádí, že příčina internetové nelátkové závislosti není stále plně objasněna. Proto se experti rozhodli při hledání příčin zaměřit na dvě základní perspektivy. První perspektivou je charakter internetu, druhou jsou charakteristiky samotných uživatelů. Z pohledu závislostního charakteru internetu jsou nejvíce zmíněny tyto závislostní prvky: rychlost, příležitost zisku velkého množství dat a jeho jednoduchá dostupnost. Je třeba zmínit, že internet také umožňuje za pomoci online her (hry pro více hráčů), chatových místností nebo aplikací rychlou, a především

²⁸ Tamtéž.

²⁹ Tamtéž.

³⁰ Tamtéž.

oboustrannou komunikaci, která není mezi uživateli vázaná na vzdálenost ani čas. To může být obzvláště rizikové pro společnost při vzniku internetové závislosti. Americký psychiatr a psycholog Harry S. Sullivan přišel s interpersonální teorií, na které se shodli někteří odborníci, že by mohla tvořit základ pro internetovou závislost. Tato teorie pojednává o tom, že závislosti mají většinou původ z komplikovaných rodinných vztahů, které v pozdější fázi života mohou způsobovat i problém ve sféře mezilidských vztahů. Prožitek z takto nevydařených mezilidských vztahů může způsobovat zvýšenou sociální úzkost, z čehož plyne i těžkost při navazování přímé komunikace. Takový jedinec se při touze po mezilidských vztazích pravděpodobně uchýlí ke komunikaci přes internet.³¹

Denis McQuital podotýká, že dnešní jednoduchá dostupnost internetu způsobila, že je ze všech dnešních médií nejpoužívanější službou. Klasické tištěné noviny nebo televizní stanice nejsou schopny držet krok s rychlostí, jakou se novodobý internet vyvíjí a nedělá mu problém se rychle přizpůsobit požadavkům dnešní mládeže. To je zároveň největší problém, jelikož se řada mladistvých od internetu nedokáže odtrhnout, jsou na něm schopni strávit nespočet hodin denně, kdy už ztrácí pojem o realitě.³²

Další internetové riziko souvisí s digitální demencí. Digitální demence je nový diagnostický koncept popularizovaný Dr. Manfredem Spitzerem, německým psychiatrem a neurovědcem, který svou kariéru zaměřil na studium mozku a roky varoval před novými technologiemi. Jde o poruchu způsobenou návykovým používáním digitálních médií. Podle Spitzera pokračující používání těchto zařízení způsobuje jakousi zapomnětlivost, která je způsobena nedostatečným procvičováním mozku a jeho paměti. Zdá se, že velmi málo odvedené duševní práce díky novým technologiím snižuje naše koordinační schopnosti, úroveň analýzy a obecné uvažování, což vytváří další nežádoucí fyzické vedlejší účinky, jako je obezita, cukrovka a hypertenze.

Jak říká Spitzer, „jsme intelektuálně výkonní prostřednictvím fungujícího mozku“, ale když tuto schopnost nezlepšíme, počet nervových buněk se sníží a my se cítíme neschopní a také více depresivní. Vše, co děláme, na co myslíme, formuje a mění náš mozek, a proto intenzivní používání médií také dokáže ovlivnit strukturu našeho mozku. U dospívajících je třeba poznamenat, že puberta je také zvláštní fází přeměny lidského mozku. Výzkum mozku v souvislosti s touto problematikou však teprve začíná, takže

³¹ Klinika adiktologie. 1. LF UK a VFN v Praze. (2010). Proč se lidé stávají na užívání internetu závislí? [cit. 6. 7. 2022]. Dostupné z: <https://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/proc-selide-stavaji-na-uzivani-internetu-zavisli/>

³² MCQUAIL, Denis. *Úvod do teorie masové komunikace*. 4., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-574-5.

o strukturálních změnách v mozku dospívajících, kteří intenzivně využívají média, toho víme poměrně málo.³³

2.4 Výzkumy internetové závislosti

Daniel Bradbury a Lenka Eckertová ve svém článku předkládají myšlenku, že člověk, který nadužívá služby internetu, ještě nemusí být označován jako závislý. Ačkoli s každým dalším příznakem, který se může objevit, je pravděpodobnost stát se závislým vyšší. Autoři článku tvrdí, že až 61 % dotazovaných si myslí, že jsou na internetu závislí. Pozoruhodnou skutečností je, že toto stanovisko zastává více děvčat než chlapců, celkově se jedná o skupinu mladých respondentů.³⁴

Nárůst času stráveného online, rostoucí prevalence problému u dětí a dospívajících souvisí s nadměrným používáním internetu či nových technologií a rostoucí míra výskytu digitálních závislostí je uváděna jako jeden z největších dopadů pandemie COVID-19.³⁵

Národní zdravotnický informační portál (NZIP) na svých webových stránkách prezentuje studie cílené na internetovou závislost. Podle jejich webu je odhadem 6 až 10 % středoškolských a vysokoškolských studentů závislých na internetu, vše s ohledem na různorodý vzorek studentů a také zemi, kde byl výzkum proveden. V článku je také uvedeno, že v obecné (běžné) populaci je toto procento kolem 0,3 až 1 %. Autor tohoto článku také uvedl výsledky studie provedené v České republice, které ukázaly že u 3,4 % obyvatelstva lze prohlásit za internetově závislé a dalších 3,4 % jako potenciálně rizikové.³⁶

Další studie proběhla na Katedře psychologie Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Výzkum proběhl na jaře 2019 a celkově bylo sesbíráno 3 115 odpovědí od středoškoláku ve věku 15–19 let. Škála obsahovala 28 položek se

³³ SPITZER, Manfred. *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Brno: Host, 2014. ISBN 978-807-2948-727.

³⁴ BRADBURY, Daniel a LENKA ECKERTOVÁ. *Bezpečnost dětí na internetu: Závislost na počítačových hrách a internetu* [online]. Metodický portál RVP.CZ, 17. 4. 2013 [cit. 2022-06-25]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/z/17329/bezpecnost-deti-na-internetu-zavislost-na-pocitacovych-hrach-a-internetu.html>

³⁵ LLOYD D., JOHNSTON A. kol. *Monitoring the Future national survey results on drug use: 1975-2021: Overview, key findings on adolescent drug use* [online]. 2022 [cit. 2022-06-26]. Dostupné z: <https://deepblue.lib.umich.edu/handle/2027.42/171751>

³⁶ Státní zdravotní ústav. *Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách* [online]. 2019a [cit. 2022-06-06]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus>

zaměřením na sociální sítě, hraní digitálních her, vliv kyberprostoru na studenta a množství času stráveného na jednotlivých sociálních sítích se závislostním potencionálem. Výsledky ukázaly, že 97,5 % dotázaných adolescentů má založený profil na nějaké sociální síti (nejčastěji se jednalo o Facebook, Instagram, Tik Tok). Celkem 8,9 % adolescentů aktivně zveřejňuje statusy a příspěvky, pro 11,8 % je důležité mít hodně reakcí a „lajků“ a pro 12,3 % je důležité mít hodně sledujících. Až 39 % dotázaných se cítí ovlivněno názory influencerů (instagramerů/tiktokerů). Průměrný věk vytvoření prvního účtu na sociálních sítích je 10,4 roku pro chlapce a 11,0 roku pro dívky. Dívky vlastní průměrně 4,9 sociálních profilů, chlapci jsou na tom podobně s 5,0 profily. Studie také uvádí, že 48,1 % chlapců a 28,9 % dívek v nějakou chvíli provozovalo na internetu aktivitu, o které vědí, že by ji jejich rodič určitě neschválil.³⁷

3 Rozdělení internetové závislosti

Internetovou závislost lze kategorizovat v souvislosti s činnostmi, které uživatel na internetu provozuje. Je třeba podotknout, že existuje rozdíl mezi počítačovou závislostí (i na konzolách) a závislostí na internetu. Počítač jedinci poskytuje virtuální prostředí (svět), oproti tomu závislost na internetu představuje závislost na online chatování nebo na druhu komunikace, surfování po webu, poslouchání a sledování audiovizuálního obsahu nebo využívání ostatních aplikací nejen na počítači, ale například i na smartphonu nebo tabletu. Navíc je třeba poznamenat, že tyto závislosti se navzájem prolínají.

Většina webů a internetových aplikací je účelově naprogramována tak, aby se maximalizoval jejich zisk. Platí zde jednoduchá rovnice, čím více času uživatel stráví na dané stránce, tím větší budou zisky jejich majitelů.

³⁷ CHOMYNOVÁ, Pavla a spol. *Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2022* [online]. Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, 2022 [cit. 2022-06-17]. Dostupné z: <https://www.drogy-info.cz/data/objfiles/33706/1150/Zprava-o-digitalnich-zavislostech-v-CR-2022220712.pdf>

3.1 Závislost na sociálních sítích

V dnešní době se každý uživatel internetu (ať už dříve nebo později) setká s nějakou formou sociální sítě, a to nejen pouze na internetu, ale také v reálném životě. Mnohdy se stává, že mít založený profil na nějaké sociální síti se již bere jako samozřejmost a jakási nepsaná společenská povinnost. To potvrzuje i statistika od GWI, která říká, že běžný uživatel internetu ve třetím kvartálu roku 2021 vlastní až 7,5 různých účtů k sociálním sítím, a navíc tento trend má tendenci neustále stoupat.³⁸

Sociologie definuje sociální síť jako: „propojenou skupinu lidí, kteří se navzájem ovlivňují, přičemž mohou (ale nemusí) být příbuzní.“³⁹

Sociální síť („*social network*“) je služba na internetu, která po registraci veřejného, částečně veřejného nebo dnes také firemního profilu umožňuje navazovat kontakty s ostatními uživateli s podobnými zájmy, sdružovat se a sdílet informace, fotografie, videa, odkazy nebo provozovat různorodé aktivity, které se liší podle používané platformy. Jednou z diskutovaných otázek v poslední době bývá také ochrana soukromí na sociálních sítích. Svou otevřeností poskytují ideální prostor pro podvodníky a šíření kyberšikany, kybergroomingu a dalších jevů. Velkým problémem sociálních sítí je také možnost vytváření falešných profilů za účelem pomluvy nebo pomsty.

Termín sociální sítě byl definován ještě před vznikem a rozšířením internetu. Kolem poloviny 90. let tyto sítě měly představovat jakousi nadstavbu pro online dopisování s klienty. Z pohledu sociologie se jednalo o propojenou skupinu lidí, kteří mohli být příbuzní. Ti poté tvořili vazby na základě společných zájmů nebo z jiných pragmatických důvodů, jako jsou například kulturní zájmy, náboženská a sexuální orientace nebo rasová příslušnost.⁴⁰ Za jednu z prvních více rozšířených sítí lze považovat stránku s názvem Globe.com, tento web byl vytvořen studenty Cornellovy univerzity v roce 1994. Od této doby vzniklo spousta dalších sítí, které se většinou zaměřovaly pouze na jedno téma. Například Classmates.com byla vytvořena za účelem nalezení svých bývalých spolužáků, v ČR se tohoto nápadu zhostil Seznam.cz který vytvořil a provozoval v ČR obdobu s názvem Spolužáci.cz. Do roku 2000 se na sociální sítě zaregistrovaly

³⁸ Hootsuite. Digital Global Overview Report [online]. 2022 [cit. 2022-06-21]. Dostupné z: <https://hootsuite.widen.net/s/gqprmtzq6g/digital-2022-global-overview-report>

³⁹ PAVLÍČEK, Antonín. *Nová média a sociální sítě*. Praha: Oeconomica, 2010. ISBN 978-80-245-1742-1.

⁴⁰ Tamtéž.

miliony uživatelů z celého světa.⁴¹ V ČR jsou nejpoužívanější následující sociální sítě Facebook, Instagram, TikTok a Snapchat.⁴²

V současné době na internetu existují stovky sociálních sítí a nové neustále přibývají. Každá taková síť se snaží najít nové cesty, jak ještě více zvýšit své postavení na trhu přidáváním více funkcí, obsahu a cest, jakým způsobem bude na síti generovaný obsah, který by přilákal ještě více uživatelů, tvůrců a firem. Sociální sítě dnes už neslouží pouze k výměně zpráv, jedná se o komplexní aplikace, kde uživatelé můžou sdílet a tvořit mediální obsah, seznamovat se, reagovat na informace, bavit se nebo získávat všeobecný přehled o dění ve světě.

Žebříček nejpoužívanějších sociálních sítí se v průběhu let hodně mění, nicméně je tu jedna síť, která vždy dominovala; Facebook patří pod společnost Meta Platforms pod vedením Marka Zuckerberga, který tuto platformu sám založil v roce 2004 ještě jako student Harvardu. Facebook byl v té době využíván pouze studenty Harvardské univerzity a postupně se rozšířil i na ostatní školy. Po dvou letech se sociální síť Facebook dostala k širší veřejnosti, a stala se tak globální sítí, která do roku 2012 propojila více než miliardu uživatelů.⁴³ Aktuální počet uživatelů Facebooku se přibližuje k hranici tří miliard.⁴⁴ Facebook využívají i mediální společnosti, firmy, které zde nabízejí svoje produkty, ale také politické strany nebo různá sdružení.

Twitter je jedna z dalších sociálních sítí, která byla spuštěna v roce 2006. Je o dva roky mladší než Facebook, se kterým drží několik let status nejpoužívanější sociální sítě na světě. Tato síť je specifická v tom, že uživatelé můžou zveřejňovat statusové zprávy pouze o délce 140 znaků, jinak známé jako „tweety“. Pokud je potřeba sdělit více informací, tweet většinou obsahuje odkaz na celý článek nebo na přiložené video. Twitter se také dá využívat pro profesionální účely, lze si zvolit sledování pouze předních osobností v daném oboru. Díky této funkci se mnohdy stává, že uživatel dokáže být u důležitých momentů jako jeden z prvních.⁴⁵ Twitter také uvádí své základní principy, kterými se společnost řídí: podpora zdravých konverzací, kladením důrazu na svobodu projevu, uchování spolehlivosti, získáním důvěry uživatelů, přímočaré a transparentní

⁴¹ CHATFIELD, Tom. *Digitální svět: 50 myšlenek, které musíte znát*. [Praha]: Slovart, 2013. ISBN 978-807-3917-203.

⁴² AMI Digital. *AMI Digital Index 2021: Sociální sítě* [online]. 2021 [cit. 2022-06-07]. Dostupné z: <https://amidigital.cz/ami-digital-index-2021/>

⁴³ Tamtéž.

⁴⁴ Hootsuite. *Digital Global Overview Report* [online]. 2022 [cit. 2022-06-21]. Dostupné z: <https://hootsuite.widen.net/s/gqprmtzq6g/digital-2022-global-overview-report>

⁴⁵ FORSEY, Caroline. *What Is Twitter and How Does It Work?* [online]. [cit. 2022-06-21]. Dostupné z: <https://blog.hubspot.com/marketing/what-is-twitter>

jednání a celkově snaha být rychlá, volná a zábavná síť.⁴⁶ Proto oproti Facebooku zde najdeme mnohem více politicky exponovaných osob nebo slavných lidí, kteří mohou volně projevovat svoje myšlenky a názory.

Instagram je aplikace primárně určená pro sdílení fotografií, videí a možnosti chatu mezi uživateli, kterou v roce 2010 spustil Kevin Systrom. První den po spuštění stihla tato aplikace nashromáždit přes 25 000 uživatelů. První dva roky byla dostupná pouze na zařízeních iOS od společnosti Apple. O dva roky později byla společnost odkoupena Facebookem (nyní známý jako Meta Platforms) za peníze a akcie v hodnotě jednoho bilionu dolaru. V ten samý rok Instagram vyšel i na mobilní platformě Android a vyvinula se také první verze webového rozhraní s omezenou funkcionalitou pro osobní počítače.⁴⁷ Kromě již zmiňovaných funkcí se Instagram nadále snaží rozšiřovat svoji funkcionalitu a držet trendy a konkurenceschopnost s ostatními aplikacemi podobného typu. Nabízí například možnost přidání příběhů („stories“), které jsou dostupné pro sledovatele pouze 24 hodin. Uživatelé se mohou dívat na takzvané „IGTV“, kde se nachází dlouhá videa s různorodým obsahem.⁴⁸ Po velkém úspěchu krátkých videí na TikToku vývojáři přidali také možnost natáčet takzvané „Reels“. Jde o možnost natočení vtipného videa o maximální délce 15 sekund, které má poté tvůrce možnost editovat, přidat různé filtry nebo použít ostatní kreativní nástroje které integrovaný editor nabízí.⁴⁹ Specifické je pro Instagram používání tzv. hashtagů. Hashtag („#“) se používá ke třídění a kategorizování obsahu, což umožňuje ostatním uživatelům vyhledávat obsah, který zrovna chtějí vidět.

TikTok je sociální síť, která byla uvedena na trh v roce 2016. Dříve existovala podobná sociální síť Musical.ly s více než 100 miliony uživatelů. Tato síť byla odkoupena společností ByteDance, která v tu dobu již provozovala TikTok, všechny účty byly z odkoupené sítě převedeny právě na TikTok. Aplikace slouží převážně mladým lidem k vyjádření sebe sama prostřednictvím zpěvu, tance, komedie, synchronizace rtů s předem zvoleným zvukem či útržkem zvuku z určité scény například z filmu. Umožňuje uživatelům vytvářet videa či parodie, které poté sdílejí v rámci jedné komunity.⁵⁰

⁴⁶ Twitter. *Who we are: Our Company* [online]. 2019 [cit. 2022-06-21]. Dostupné z:

<https://about.twitter.com/en/who-we-are/our-company>

⁴⁷ BLYSTONE, Dan. *The Story of Instagram: The Rise of the #1 Photo-Sharing Application* [online]. 2022 [cit. 2022-06-25]. Dostupné z: <https://www.investopedia.com/articles/investing/102615/story-instagram-rise-1-photo-sharing-app.asp>

⁴⁸ Instagram Business Team. *A Step-by-Step Guide: Create Playful and Interactive Instagram Stories* [online]. San Francisco, CA [cit. 2022-06-21]. Dostupné z: 2019

⁴⁹ Instagram. *Introducing Instagram Reels* [online]. 2020 [cit. 2022-06-26]. Dostupné z:

<https://about.instagram.com/blog/announcements/introducing-instagram-reels-announcement>

⁵⁰ GEYSER, Werner. *What is TikTok?: Everything You need to Know in 2022* [online]. 2022 [cit. 2022-06-27]. Dostupné z: <https://influencermarketinghub.com/what-is-tiktok/>

Návykové užívání sociálních médií bude vypadat podobně jako jakákoli jiná porucha způsobená užíváním návykových látek. Bude zahrnovat určitou změnu nálady (tj. zapojení do sociálních médií vede k příznivé změně emočních stavů), saliaci (tj. behaviorální, kognitivní emoční zaujetí sociálními médii), toleranci (tj. stále se zvyšující užívání sociálních médií v průběhu času), abstinenci příznaky (tj. pocítování nepříjemných fyzických a emocionálních příznaků, když je používání sociálních médií omezeno nebo zastaveno), konflikt (tj. mezilidské problémy vznikající kvůli nadužívání sociálních médií) a relaps (tj. závislí jedinci se po období abstinence rychle vracejí k nadměrnému používání sociálních médií).⁵¹

Závislost na sociálních sítích má několik projevů. Nejsilnější projev je danou sítí nepřetržitě používat, což znamená kontrolovat si vlastní účet, statusy jiných uživatelů, příspěvky, audiovizuální obsah nebo si s někým neustále dopisovat. V opačném případě, kdy uživatel nemá zrovna možnost být online, nastávají úzkostné stavy a pocit podrážděnosti, což lze odvrátit pouze opětovným připojením na danou síť. Pro toto chování existuje anglický výraz „craving“ neboli volně přeloženo „bažení“ či chuť ve vztahu k určité závislostní aktivitě. Tento stav poté zásadně dokáže ovlivnit behaviorální, emoční, kognitivní i neurobiologické funkce. Často lze pozorovat jev opakovaného připojování na internet či síť v průběhu dne, aniž by proto daná osoba měla reálný důvod.⁵²

Dalším projevem je neschopnost kontrolovat strávený čas na internetu, důsledkem pak bývá ponocování a následné zaspávání nebo naopak brzké vstávání. Osoba s touto závislostí začne trávit čím dál více času na sociálních sítích až dojde k zanedbání povinností. Často také osoby navazují virtuální vztahy s ostatními uživateli, které osobně neznají.⁵³

Středoškoláci jakožto dospívající jsou obzvláště náchylní k rozvoji tzv. „strachu ze zmeškání“ („FoMO – Fear of missing out“) při používání sociálních médií. *„Tento jev, který úzce souvisí se závislostí na sociálních médiích, není závislý výhradně na individuálních vlastnostech, ale je ovlivněn také rodinným prostředím. Struktura rodiny, kvalita*

⁵¹ HILLIARD, Jena. *Social Media Addiction* [online]. 2019 [cit. 2022-06-21]. Dostupné z: <https://www.addictioncenter.com/drugs/social-media-addiction/>

⁵² VÁGNEROVÁ, Marie. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0696-5.

⁵³ SUMMERS, Amy. *Facebook Addiction Disorder -- The 6 Symptoms of F.A.D.* [online]. 2011 [cit. 2022-06-27]. Dostupné z: <https://www.adweek.com/performance-marketing/facebook-addiction-disorder-the-6-symptoms-of-f-a-d/>

rodičovských vztahů a styl výchovy jsou faktory, které ovlivňují používání médií dospívajícími, a proto pravděpodobně přispívají k rozvoji FoMO⁵⁴

V kontextu závislosti na sociálních sítích se důsledky dělí na dvě kategorie: psychosociální a fyzické. Mezi psychosociální důsledky se řadí zhoršení mezilidských vztahů, rozchod s partnerem či ztráta přátel. V extrémních případech zanedbávání povinností důsledkem závislosti, mohlo by dojít k odcizení rodiny, vyloučení ze školy či k výpovědi ze zaměstnání. Kombinace nutkání a závislosti vytváří pocit napětí, který závislý pociťuje při pomýšlení na jeho online svět, avšak po připojení se mu dostává pocit úlevy.⁵⁵

3.2 Závislost na streamovacích službách

Závislost na streamovacích službách nebo streamovaném obsahu lze považovat za nejnovější přírůstek do skupiny závislostí na internetu. Odvětví živého vysílání se celosvětově rychle rozvíjí. Platformy livestreamingu (živého vysílání) zahrnují všechny druhy živých přenosů od hraní her, předávání cen, sportovní přenosy, jídla, zpěvu, nakupování až po cestování. To nabízí jednotlivcům nový druh relaxace a způsob komunikace prostřednictvím vzrušujícího a interaktivnějšího sociálního média.

Verizon, jeden z největších operátorů bezdrátových sítí, na svých internetových stránkách uvádí, že streamování je druh technologie, kde se audiovizuální data nepřetržitě přenášejí do určitého zařízení v reálném čase prostřednictvím kabelového nebo bezdrátového připojení k internetu. Živě vysílat lze na jakémkoli kompatibilním chytrém telefonu, tabletu, televizoru, počítači nebo herní konzoli za předpokladu dostatečně rychlého připojení k internetu.⁵⁶ Hlavní výhodou této technologie je možnost okamžitě začít sledovat živé vysílání, film či seriál, aniž by uživatel musel čekat nebo si něco stahovat k pozdějšímu zhlédnutí. Většina poskytovatelů již preferuje tento typ

⁵⁴ BLOEMEN, Noor a David DE CONINCK. Social Media and Fear of Missing Out in Adolescents: The Role of Family Characteristics. *Social Media Society* [online]. 2020, 6(4) [cit. 2022-06-21]. ISSN 2056-3051. Dostupné z: doi:10.1177/2056305120965517

⁵⁵ KOPECKÝ, Kamil. Úvod do problematiky netolismu [online]. 17. říjen 2011 [cit. 2022-06-27]. Dostupné z : <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/331-uvod-do-problematiky-netolismu>

⁵⁶ Verizon. *Streaming* [online]. 2019 [cit. 2022-06-28]. Dostupné z: <https://www.verizon.com/info/definitions/streaming/>

technologie, jelikož je streamovaný obsah těžší zachytit (uložit), a pak ho nelegálně šířit dál.⁵⁷

Za nejznámější streamovací službu lze považovat YouTube, portál pro sdílení videí, která nahrávají samotní uživatelé. V roce 2006 byl web odkoupený společností Google za 1,65 miliardy dolarů. Od té doby jsou účty YouTube automaticky součástí Google účtu. Tato sociální síť má více než 2 miliardy aktivních uživatelů měsíčně a každou minutu je na tento portál nahráno přes více než 500 hodin nových videí. V roce 2019 se na YouTube nacházelo přes 31 milionů uživatelských kanálů.⁵⁸

Na trhu jsou dostupné další streamovací služby, jako jsou Netflix, HBO Max, Voyo a Disney+. Tyto platformy velmi zjednodušily dostupnost audio-vizuálního obsahu a usnadnily možnost trávit obrovské množství času sledováním seriálu či filmů online, odkudkoliv a kdykoliv. Každá známější služba je dnes již multiplatformní, tedy dostupná na osobních počítačích, chytrých televizích, herních konzolích, tabletech nebo smartphonech. Epizody seriálu často schválně končí tzv. „otevřeným koncem“, aby byl sledující motivován a nepřímo nucen konzumovat další a další epizody.

Křída ve svém internetovém článku, který vychází ze zpráv britského deníku The Daily Telegraph, uvádí, že britští adiktologové se ve Velké Británii zabývali prvními případy nelátkové internetové závislosti, které měly přímé napojení na streamovaný obsah. Jednalo se celkem o tři pacienty, kteří se začali léčit na klinice v Harley Street v Londýně poté, co si vytvořili škodlivou závislost na streamovaném obsahu. Tento fenomén se nazývá „binge-watching“. Jde o případ, kde uživatel v jednom sezení bez přestávky zhlédne několik filmů nebo epizod televizního seriálu, v rychlém sledu za sebou anebo zhlédne rovnou všechny dostupné sezony bez přestávky.⁵⁹

Psychoterapeutka Tamchynová uvedla že na tuto závislost lze pohlížet jako na příznak únikového chování, navíc poznamenala, že: „*díky seriálu může člověk to, co mu v životě chybí, prožívat zprostředkovaně.*“⁶⁰

⁵⁷ WebWise Team. *What is streaming?* [online]. 2012 [cit. 2022-06-21]. Dostupné z: <https://perma.cc/9JGL-UQQ2>

⁵⁸ Sítě v hrsti. *YOUTUBE* [online]. [cit. 2022-06-08]. Dostupné z: <https://sitevhrsti.cz/socialni-site/youtube/>

⁵⁹ KŘÍDA, David. *Adiktologové v Británii řešili první případy závislosti na sledování seriálů* [online]. 2020 [cit. 2022-06-29]. Dostupné z: <https://www.fandimeserialum.cz/clanek/21478-adiktologove-v-britanii-resili-prvni-pripady-zavislosti-na-sledovani-serialu>

⁶⁰ Český rozhlas. *Psychoterapeutka: Závislí můžete být i na TV seriálech. Je to známka únikového chování* [online]. 22. ledna 2019 [cit. 2022-07-03]. Dostupné z: <https://dvojka.rozhlas.cz/psychoterapeutka-zavisli-muzete-byt-i-na-tv-serialech-je-znamka-unikoveho-7732797>

K vývoji tohoto způsobu sledování nesporně přispěla americká filmová organizace provozující streamovací platformu s názvem Netflix. Ta je celosvětově známá především díky tomu, že skoro všechen obsah nabízí hromadně, vše na jednom místě, a dokonce rovnou v den premiéry. To je zcela odlišný způsob oproti obvyklým TV stanicím, kde společnosti zpravidla uvolňují postupně jeden díl seriálu týdně. Podle odborníků tento přístup k nabízenému obsahu může být pro spousty uživatelů návykově problematický.⁶¹ Autor článku je přesvědčený, že všichni, kdo tento styl hltání audiovizuálního obsahu na streamovacích službách někdy sami zažili, se hromadně shodnou na tom, že tento styl opravdu může mít návykový charakter. Netflix není dnes zdaleka jediným poskytovatelem těchto služeb. Obdobný obsah lze najít u konkurence v podobě HBO Max, Amazon Prime, Disney+ a Apple TV.⁶²

Britský psycholog a hypnoterapeut Adam Cox před dvěma lety asistoval při léčbě tří jedinců, jež vykazovali typické příznaky závislostního chování. Cox dále uvádí, že se tito jedinci dostali do problematické smyčky, ze které se už sami nedostali dostat. Adam Cox zároveň sdělil pro britské noviny The Daily Telegraph následující: *„prostě museli vidět další epizodu a další po ní a další po ní. Televizní cliffhanger funguje coby odměňovací mechanismus – jako alkohol nebo drogy. Vypouští dopamin, a to může být problém pro lidi, kteří mají deprese či úzkosti. Způsobuje to nedostatek spánku, což vyhadzuje produktivitu z okna a zabraňuje lidem ve vytváření pořádných vztahů.“* Adam Cox nabídl těmto osobám pomoc v podobě kognitivně-behaviorální terapie, ta by měla přispět k vyřešení jejich „binge-watching“ závislosti.⁶³

Další zmínka přímo související se závislostí na streamovacích službách je indický případ, který popisuje indický reportér pro TNW (The Next Web). Indická nemocnice SHUT (Služba pro zdravé používání technologií, která patří pod NIMHANS – Národní ústav duševního zdraví a neurověd v Bengalúru) léčila prvního pacienta se závislostí na službě Netflix. Ten si dokázal vybudovat svoji závislost sledováním až několika filmů v průběhu celého dne, které kromě toho doplňoval o seriály. V nemocnici bylo diagnostikováno, že mladý muž tento způsob života provozoval jako způsob úniku před problémy reálného

⁶¹ KRÍDA, David. *Adiktologové v Británii řešili první případy závislosti na sledování seriálů* [online]. 2020 [cit. 2022-06-29]. Dostupné z: <https://www.fandimeserialum.cz/clanek/21478-adiktologove-v-britanii-resili-prvni-pripady-zavislosti-na-sledovani-serialu>

⁶² Tamtéž.

⁶³ Tamtéž.

světa. Využíval streamovaný obsah tak jako ostatní zneužívají běžné drogy k zahnání pocitu tlaku způsobeným problémy, stresem či depresí.⁶⁴

3.2.1 Digitální hry na streamovacích platformách

Existují i streamovací služby, které se specializují především pouze na videoherní obsah. Youtube rozšířil svoje působení na herní scéně službou YouTube Gaming, kde hráči můžou živě streamovat svoje herní relace a tvořit si kolem sebe svoji vlastní komunitu. Google tak učinil po vzoru největší streamovací video-herní platformy od Amazonu s názvem Twitch. Rozdíl oproti „klasické“ streamovací platformě je ten, že zde není předem daný čas, kdy daná osoba (streamer) začne své vysílání a ani se neví, kdy ho ukončí. Vzato služby jako Youtube, Netflix, HBO Max, Voyo, Apple TV+ či Disney+ lze kategoricky pojmenovat jako „video na vyžádání“ („media on demand“). To znamená, že uživatel nemusí plánovat nebo čekat, kdy si pustí další epizodu.

V dnešní době je hraní počítačových her považováno za moderní sport, důkazem toho tvrzení je i myšlenka zařadit hraní počítačových her na olympiádu v Paříži v roce 2024. Streameři (lidé, co živě vysílají) dosahují obdobné popularity a vlivu jako instigramoví influenceři nebo Youtubeři. Někdy se jedná o tu samou osobu, jelikož v praxi mají tendenci svůj obsah posílat na vícero platforem najednou, aby si tak zvýšili svůj dosah, respektive zisk. Kromě hraní her streameři vystupují také jako živí (online) komentátoři, kteří reagují na publikum a události, které se dějí na obrazovce. Ondřej Woznica tuto formu zábavy přirovnává k hokejovému utkání, kde zdrojem obrazu je GoPro (malá, sportovní kamera) připevněná na hrudi hráče. V zápase by tedy ani neexistoval komentátor, stal by se jím samotný hráč.⁶⁵

Generální ředitel Twitchu Emmet Shear v rozhovoru pro časopis Recode o svých názorech na technologickou závislost řekl, že všechny technologické společnosti by měly být „sebereflexivní“ ohledně návykové povahy produktů, které nabízejí. Shear uznává, že to je typické zejména pro službu, jako je jeho Twitch.tv, a že tvůrci (streameři) reagují na živý chat a kladou různé otázky, aby přiměli živý chat reagovat a navázali konverzaci

⁶⁴ MEHTA, Ivan. *An Indian mental health clinic is treating its first Netflix addict* [online]. October 8, 2018 [cit. 2022-06-30]. Dostupné z: <https://thenextweb.com/news/indian-clinic-treats-a-man-suffering-from-netflix-addiction>

⁶⁵ WOZNICA, Ondřej. *Vše, co jste chtěli vědět o online streamování her, ale báli jste se zeptat* [online]. 21. 10. 2018 [cit. 2022-06-27] Dostupné z: <https://pravo21.cz/pravo/vse-co-jste-chteli-vedet-o-online-streamovani-her-ale-bali-jste-se-zeptat>

klidně i s tisíci lidmi najednou. Díky této interaktivitě je živý přenos zábavný, protože už jen samotná konverzace je celkově polovina zábavy. Důkazem je fakt, že spousta lidí sleduje různorodé živě kanály, aniž by proto měli pádné opodstatnění. Touží se stát členy chatovací komunity anebo, i když by si hru, co streamer znova hraje mohli zahrát sami, baví je aspekt samotného streamera.⁶⁶

Veřejnost si často může klást otázku, proč by miliony lidí trávily velké obnosy času sledováním cizích lidí, jak hrají videohry, místo toho, aby si je zahrály sami. Kyle Orlando má na tuto otázku jasnou odpověď. Kyle Orlando to přirovnává k tomu, že lidé také sledují profesionální kopanou, místo toho, aby si ji šli zahrát sami ven s kamarády. Taktéž vysvětluje, že sledování a hraní her se navzájem nevylučuje. Hráči se naopak cítí jako součást jedné velké rodiny nebo klubu, protože se sami většinou považují za vášnivé hráče.⁶⁷

⁶⁶ JOHNSON, Eric. *How Twitch CEO Emmett Shear thinks about tech addiction* [online]. Nov 22, 2018 [cit. 2022-06-28]. Dostupné z: <https://www.vox.com/2018/11/22/18106828/twitch-emmett-shear-tech-addiction-gaming-live-video-ninja-burnout-kurt-wagner-recode-media-podcast>

⁶⁷ ORLAND, Kyle. *GAMING & CULTURE: A newbie's guide to why so many people are watching Twitch* [online]. 8/27/2014 [cit. 2022-07-02]. Dostupné z: <https://arstechnica.com/gaming/2014/08/a-newbies-guide-to-why-so-many-people-are-watching-twitch/>

4. Léčba internetové závislosti

Nelátkové závislosti vznikají téměř identickým principem jako závislosti látkové. Jeden z mála rozdílů může být ten, že uživatel si nepoškozuje zdraví kvůli přítomnosti intoxikačních látek, nicméně tento druh závislosti má za následek jiné zdravotní potíže jako např. vadné držení těla nebo možná degradace zraku.⁶⁸

Hilarie Cash a spol. se shodují na tom, že léčba internetové závislosti by neměla probíhat úplnou abstinencí, ale spíše by se mělo usilovat o abstinenci od problematických aplikací a daný pacient by měl mít snahu o to, získat zpět kontrolu nad časem stráveným na internetu. Ačkoliv přetrvává nedostatek léčebných studií, existují pokyny pro léčbu od lékařů pracujících v oblasti IAD („internet addiction disorder“).⁶⁹

Youngová ve své knize nabízí některé strategie léčby, které jsou již známy z kognitivně-behaviorálního přístupu. Prvním cílem je zjistit pacientovy vzorce doby používání internetu a ty následně narušit novým rozvrhem. Dále lze využít vnější zábrany, ty spočívají ve snaze zahltnit pacienta reálnými událostmi a akcemi v reálném světě, čímž dojde k podnícení pacienta, aby se odhlásil ze světa virtuálního. Youngová dále uvádí kompletní zakázání aplikací, u kterých klient není schopný ovládat svoji tužbu je nadužívat použitím připomínajících kartiček, které pacientovi mají připomenout závažnost jeho problému a výhody, pokud závislost dokáže překonat. Youngová dále doporučuje angažovat se v terapeutické skupině, kde lidé řeší stejný problém, tím lze tak kompenzovat případný nedostatek sociální opory a v neposlední řadě je doporučováno zúčastnit se rodinné terapie. Bohužel klinické důkazy o účinnosti těchto strategií nejsou zmíněny.⁷⁰

⁶⁸ VACEK, Jaroslav. *Nelátkové závislosti: Patologické hráčství* [online]. Centra adiktologie, PK 1. LF UK v Praze a VFN v Praze, 2010 [cit. 2022-07-02]. Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/file/404/patologicke-hracstvi.pdf>

⁶⁹ CASH, Hilarie, Cosette D. RAE, Ann H. STEEL a Alexander WINKLER. Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice. *Current Psychiatry Reviews* [online]. 2012, 8(4), 292-298 [cit. 2022-07-03]. ISSN 15734005. Dostupné z: doi:10.2174/157340012803520513

⁷⁰ K. S., Young. Innovations in Clinical Practice (Volume 17): Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment. L. VandeCreek, & T. L. Jackson (Eds.) [online]. Professional Resource Press, 1999 [cit. 2022-07-04]. Dostupné z: <http://netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>

4.1 Nepsychologické přístupy

Někteří autoři zkoumají farmakologické intervence pro IAD („porucha závislosti na internetu“), pravděpodobně kvůli tomu, že lékaři již používali psychofarmakologii k léčbě IAD i přes velký nedostatek léčebných studií, které by se zabývaly účinností této formy farmakologické léčby. Zejména byly použity inhibitory zpětného vychytávání serotoninu z důvodu psychiatrických příznaků, které IAD způsobuje (např. deprese a úzkosti).⁷¹

„Inhibitory zpětného vychytávání serotoninu zvyšují synaptickou koncentraci serotoninu tím, že inhibují jeho vychytávání presynaptickým neuronem. Uplatnění nacházejí především jako antidepresiva.“⁷²

Dell’Osso použil třetí generaci antidepresiv s názvem Escitalopram (též pod obchodními názvy jako Cipralex, Esoprex, Elicea, Estan, Itakem, Lexapro) k léčbě 14 subjektů s diagnostikovaným IAD. Užívání internetu se významně snížilo z průměrné hodnoty 36,8 hodin/týdně na výchozí hodnotu 16,5 hodin/týdně.

V další studii použili Han, Hwang, a Renshaw léčivo s názvem Bupropion (velmi specifické netricyklické antidepresivum). Po šestitýdenním užívání autoři zjistili snížení touhy po internetových videohrách a došlo k celkovému snížení času tráveného v online světě. Několik autorů také zmiňuje využití fyzického cvičení jako kompenzace poklesu hladiny dopaminu z důvodu závislosti na internetu. Kromě předepsaného fyzického cvičení se doporučují skupinové kognitivně-behaviorální terapie pro zvýšení účinku intervence pro IAD.⁷³

⁷¹ CASH, Hilarie, Cosette D. RAE, Ann H. STEEL a Alexander WINKLER. Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice. *Current Psychiatry Reviews* [online]. 2012, 8(4), 292-298 [cit. 2022-07-05]. ISSN 15734005. Dostupné z: doi:10.2174/157340012803520513

⁷² WikiSkripta. *Inhibitory zpětného vychytávání serotoninu* [online]. Sítí lékařských fakult MEFANET, 2010 [cit. 2022-07-08]. Dostupné z:

https://www.wikiskripta.eu/index.php?title=Inhibitory_zp%C4%9Bn%C3%A9ho_vychyt%C3%A1v%C3%A1n%C3%AD_serotoninu&action=info

⁷³ CASH, Hilarie, Cosette D. RAE, Ann H. STEEL a Alexander WINKLER. Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice. *Current Psychiatry Reviews* [online]. 2012, 8(4), 292-298 [cit. 2022-07-02]. ISSN 15734005. Dostupné z: doi:10.2174/157340012803520513

4.2 Psychologické přístupy

Widyanto a Griffiths uvádějí, že většina léčebných postupů dosud využívala kognitivně-behaviorální přístup. Důvod opětovného využití kognitivně-behaviorální terapie je odůvodněný vzhledem k dobrým výsledkům z nasazení v léčbě jiných závislostí v oblasti chování a kontrole impulzů, jako je patologické hráčství, kompulzivní nakupování nebo poruchy příjmu potravy.⁷⁴

Youngová kléčbě 114 klientů trpící IAD použila také strategii kognitivně-behaviorálního přístupu. Po léčbě zjistila, že klienti lépe zvládali své aktuální problémy, prokazovali lepší motivaci přestat zneužívat internet, lépe nakládali s časem stráveným u počítače a lépe fungovali v sociálních vztazích a aktivně se zapojovali do aktivit reálného světa. Tím se celkově zvýšila šance na dosažení střízlivosti od problematických aplikací.⁷⁵

Peukert a kol. naznačují, že intervence se členy rodiny by mohla být užitečná pro zlepšení motivace závislého omezit používání internetu.⁷⁶ Jedná se o velice dobrou alternativu ke klasické terapii, protože mladiství jsou ještě stále na svých rodičích citově i materiálně závislí.

Motivační rozhovor je metoda používaná pro posílení vnitřní motivace klienta. Byla vytvořena za účelem pomoci vzdát se návykového chování a osvojit si nové behaviorální dovednosti za pomoci technik, jako jsou otevřené otázky, reflektivní naslouchání, afirmace a shrnutí, aby jedinci mohli vyjádřit všechny své obavy a pochybnosti ohledně změny.⁷⁷

Dle Kuklové je účinná také psychoterapie, protože internetová závislost je svým způsobem duševní porucha. Při této psychoterapii se využívá více přístupů. Zahrnuje terapii realitou, motivačním rozhovorem nebo logoterapií. Existuje také možnost účasti

⁷⁴ WIDYANTO, Laura a Mark GRIFFITHS. 'Internet Addiction': A Critical Review. *International Journal of Mental Health and Addiction* [online]. 2006, 4(1), 31-51 [cit. 2022-07-03]. ISSN 1557-1874. Dostupné z: doi:10.1007/s11469-006-9009-9

⁷⁵ YOUNG, Kimberly S. *Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications* [online]. 2007, 10(5), 671-679 [cit. 2022-07-08]. ISSN 1094-9313. Dostupné z: doi:10.1089/cpb.2007.9971

⁷⁶ PEUKERT, Peter, Sonja SIESLACK, Gottfried BARTH a Anil BATRA. Internet-und Computerspielabhängigkeit. *Psychiatrische Praxis* [online]. 2010, 37(05), 219-224 [cit. 2022-07-09]. ISSN 0303-4259. Dostupné z: doi:10.1055/s-0030-1248442

⁷⁷ Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice

na speciálních táborech, které jsou přímo organizované pro lidi, kteří se lečí s určitým typem závislosti.⁷⁸

Obecně lze konstatovat, že lidé, kteří jsou závislí na internetu o sobě pravidelně a často pochybují a mívají nízké sebevědomí. Z toho vyplývá, že by měl terapeut během výkonu své terapie tyto vlastnosti odhalit a pomoci dané osobě najít cestu, jak se znovu seberealizovat a najít nějakou činnost, která mu zpět navodí pocit úspěchu. Je potřeba realizovat opatření, aby si dané osoby osvědčily základní komunikační a behaviorální schopnosti. Ve většině případů je nutností změna životního stylu, jinak je dosažení těchto cílů téměř nereálné.⁷⁹

⁷⁸ KUKLOVÁ, Marie. Kognitivně-behaviorální terapie v léčbě závislostí. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1101-3.

⁷⁹ HELLER, Jiří a Olga PECINKOVSKÁ. Pavučina závislosti: Alkoholismus jako nemoc a možnosti efektivní léčby. 2011. Togga. ISBN 978-80-87258-62-0.

II. EMPIRICKÁ ČÁST

5. Výzkumné šetření

V dosavadních kapitolách byly představeny aktuální teoretické poznatky k závislosti, včetně nelátkové internetové závislosti. Pátá kapitola předkládané bakalářské práce se plně soustředí na praktické výzkumné šetření internetové závislosti u středoškolské mládeže.

5.1 Cíle výzkumného šetření

Primárním cílem výzkumného šetření bylo provést kvantitativně pojatou empirickou sondu, jež si kladla za cíl zmapovat výskyt internetové závislosti u studentů středních škol a identifikovat typy sociálních platforem a streamovacích služeb se závislostním potencionálem.

Autor následně stanovil čtyři předpoklady, které znějí následovně:

- **Předpoklad č. 1** – Alespoň čtvrtina (25 %) studentů si nedokáže představit svůj život bez existence internetu.
- **Předpoklad č. 2** – Žádný student nebude vykazovat těžký stupeň závislosti na internetu.
- **Předpoklad č. 3** – Více jak polovina (50 %) studentů neupřednostňuje aktivity na internetu před svými kamarády či partnery.
- **Předpoklad č. 4** – Lze předpokládat, že studenti budou na sociálních sítích trávit nejvíce času v porovnání s ostatními internetovými aktivitami.

5.2 Realizace sběru dat

Výzkumné šetření bylo uskutečněno na začátku měsíce června 2022. Zamýšleným cílem autora bylo distribuovat dotazníky v elektronické podobě. Autor k tvorbě a vyhodnocení využil služby Survio.com. Na této stránce byl vygenerován internetový odkaz, který autor následně rozeslal zástupcům vybraných středních odborných škol. Autor před samotným sběrem dat nejprve kontaktoval prostřednictvím e-mailu výše zmíněné zástupce vedení školy za účelem udělení souhlasu, zda by bylo možné

realizovat dotazníkové šetření zaměřené na problematiku internetové závislosti. Autor zároveň ujistil vedení školy, že dotazníkové šetření je dobrovolné, zcela anonymní a bude sloužit výhradně pro analytickou část bakalářské práce. Autorem získaná data byla následně zaznamenána a analyzována za pomoci matematicko-statistických metod na úrovni popisné (deskriptivní) statistiky. Následovala fáze, kdy autor musel následně výsledky interpretovat. Výsledky výzkumného šetření se nacházejí v podkapitole 5.6 - Výsledky výzkumného šetření

Služba Survio.com umožňuje výzkumníkovi získat i údaje o průběhu vyplňování dotazníku. Z těchto údajů vyvstaly následující informace. První informací je skutečnost, že jen 65,1 % respondentů vyplnilo elektronický dotazník. Za další zajímavou informaci lze považovat i dobu, kterou respondent potřeboval k vyplnění dotazníku. Z výsledků totiž vyplývá, že 36,2 % respondentů vyplnilo tento dotazník během 5 až 10 minut. Dále v rozmezí 10 až 30 minut tento dotazník vyplnilo dalších 31,6 % respondentů. 29,9 % respondentů vyplnilo tento dotazník během 2 až 5 minut. Pouze 4 osoby (tj. 2,2 %) vyplnily tento dotazník v překvapivě krátké době. U těchto čtyř respondentů vyvstává otázka, zda jejich responze lze vnímat vzhledem k rychlosti dokončení dotazníku jako validní.

5.3 Výzkumná metodika a výzkumný nástroj

Pro dané výzkumné šetření zvolil autor kvantitativní výzkumnou strategii, jejímž nejčastějším prostředkem je dotazníková technika.

Kvantitativní výzkum je založen na sběru dat, jež jsou následně analyzována za pomoci vybrané statistické techniky. Principem je získání relativně značného množství informací od velkého počtu respondentů. Kvantitativnímu výzkumu je vlastní nomotetický přístup (podle Windelbandovy klasifikace věd na nomotetické a idiografické).⁸⁰

Autor zvolil standardizovaný samonaváděcí dotazník od doktorky Kimberly Young. Test závislosti na internetu (dále jen „IAT“) Kimberly Youngové je jedním

⁸⁰ OLECKÁ, Ivana a Kateřina IVANOVÁ. Metodologie vědecko-výzkumné činnosti. Olomouc: Moravská vysoká škola Olomouc, 2010. ISBN 978-80-87240-33-5. Dostupné z: https://is.muni.cz/el/phil/podzim2015/MVK_23/um/54991882/Metodologie_vedecko-vyzkumne_cinnosti.pdf

z nejpoužívanějších diagnostických nástrojů pro detekci a míru závislosti na internetu. Byl vytvořen v roce 1996 na základě čtvrtého vydání Diagnostického a statistického manuálu duševních poruch. Tento dotazník byl následně po dvou letech autorkou doplněn a rozšířen, čímž se zvedl celkový počet otázek na 20. Dotazník Youngové měří závažnost kompulzivního užívání internetu u dospělých a dospívajících. Tento dotazník zkoumá výskyt internetové závislosti mezi respondenty ve čtyřech oblastech:

- 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 (vztahy).

Respondenti odpovídali především pomocí přiložené legendy, která byla součástí jednotlivých položek v dotazníku. Respondent mohl vybírat z následující škály odpovědí, kdy „0“ reprezentovala odpověď nikdy, 1 = zřídka; 2 = příležitostně; 3 = pravidelně; 4 = často; a 5 = stále. U tohoto typu dotazníku se jednotlivé body z položek sčítají. Nejmenší počet bodů, který může respondent získat, je 0 bodů. Naopak maximální počet je stanoven na 100 bodů. Jinak řečeno, čím vyššího skóre respondent dosáhne, tím problematičtější je míra závislostního chování u jedince. Tento typ dotazníku lze považovat za sebeposuzovací nástroj.

Youngová bodově vymezila výsledné skóre do čtyř následujících skupin dle závažnosti:⁸¹

- Běžné a bezproblémové užívání internetu 0–30 bodů.
- Užítí internetu s mírnou úrovní závislosti 31–49 bodů.
- Užítí internet se střední úrovní závislosti 50–79 bodů.
- Nadužívání internetu s vysokou úrovní závislosti 80–100 bodů.

Vzhledem ke skutečnosti, že už se jedná o starší dotazník, musel autor jednu otázku v dotazníku upravit, aby odpovídala dnešní době.

Jedná se konkrétně o otázku č. 9. Původní znění této otázky znělo následovně: „*Jak často kontrolujete svoje e-maily předtím, než jdete dělat to, co máte?*“. Autor tuto větu upravil následovně: „*Jak často kontrolujete svůj (jakýkoliv) online účet, než jdete dělat to, co máte?*“.

⁸¹ DOLEJŠ, Martin a Jaroslava SUCHÁ. (Ne)závislost českých adolescentů na internetu [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci [cit. 2022-07-28]. Dostupné z: https://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/digitalni-hry-vysledky.pdf

Autor dále rozšířil IAT dotazník o tři doplňující otázky. První doplňující otázka si kladla za úkol zjistit od respondentů informace o tom, jaké sociální sítě využívají a s jakou četností. Druhá obdobná doplňující otázka měla za úkol zjistit, jaké streamovací služby respondenti využívají a s jakou četností. Třetí doplňující otázka zjišťovala, kde respondent tráví nejvíce času.

5.4 Výzkumný vzorek

Výzkumný vzorek tvořili studenti vybraných středních odborných škol Středočeského kraje. Sledovány byly dva demografické údaje (pohlaví a věk) středoškoláku. V rámci empirického šetření bylo získáno na 175 vyplněných online dotazníků, z toho se jedná o 84 žen a 91 mužů. Toto rozložení respondentů považuje autor za ideální, neboť zde nedochází k asymetrii pohlaví. Jinak řečeno, v tomto výzkumném vzorku se nachází přibližně vyrovnaný počet mužů i žen. V tomto vzorku se nacházejí studenti ekonomických oborů, ale také i studenti informačních technologií.

5.6 Výsledky výzkumného šetření

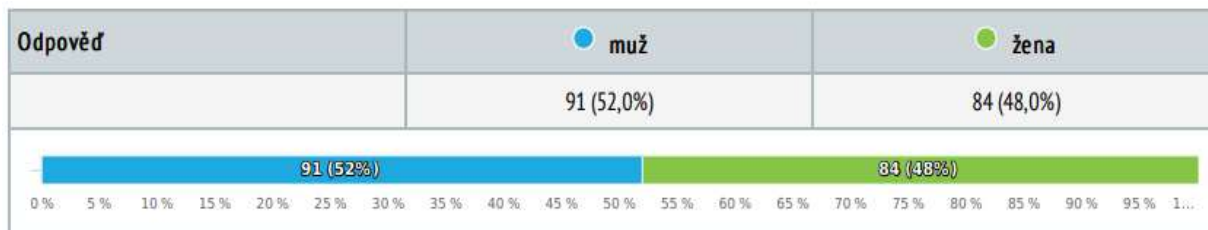
V této části se nacházejí výsledky výzkumného dotazníkového šetření. Autor tyto výsledky interpretoval prostřednictvím přehledných grafů a tabulek, které následně doplnil o doprovodné komentáře. Nejprve autor prezentuje demografické položky, dále otázky K. Youngové a následně i výsledky doplňujících otázek.

5.6.1 Základní informace o respondentech

Otázka č. 1: Vaše pohlaví

Procentuální zastoupení pohlaví ve zkoumaném vzorku prezentuje Graf č. 1.

Graf č. 1: Pohlaví respondentů.



Vlastní zpracování.

Výzkumný vzorek tvoří 177 středoškolských studentů, z nichž je 84 (48 %) žen a 91 mužů (52 %).

Otázka č. 2: Váš věk

Získaná data o věkových kategoriích přehledně zobrazuje Graf č. 2.

Graf č. 2: Věk respondentů.



Vlastní zpracování.

Dotazníkové šetření proběhlo na středních odborných školách, a proto první skupina byla nastavena od 15 let, poslední čtvrtá skupina byla tvořena studenty, kterým je 21 a více let.

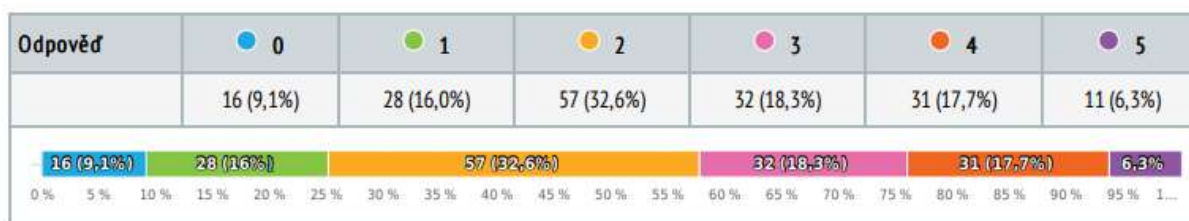
Z výsledku vyplývá, že nejvíce zastoupenou věkovou skupinou jsou středoškolský studenti ve věku 15–16 let, kteří tvoří 44,6 % z celkového počtu dotazovaných studentů. Následuje druhá věková kategorie 17–18 let, která tvoří 36,6 %, a třetí věková kategorie 19–20 let tvořící dalších 9,1 %. Poslední věkovou kategorií jsou studenti ve věku 21 nebo více let.

5.6.2 IAT dotazník

Otázka č. 3: Jak často zjišťujete, že jste online déle, než jste chtěli?

Třetí otázka měla za cíl zjistit, jak často studenti tráví více času na internetu, než měli původně v plánu. Jedná se o první otázku z části IAT dotazníku. Rozložení získaných responzí je znázorněno v Grafu č. 3.

Graf č. 3: Jak často zjišťujete, že jste online déle, než jste původně chtěli?



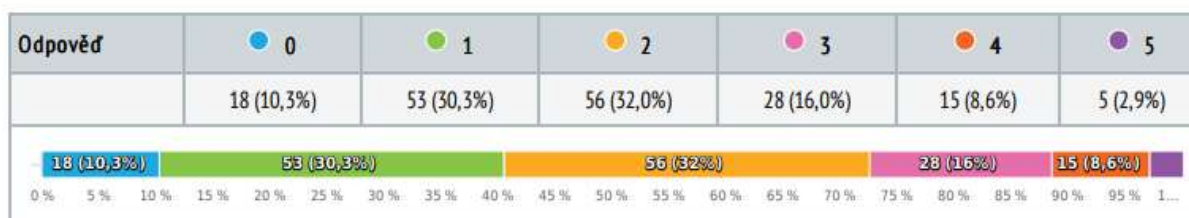
Vlastní zpracování.

Z předloženého grafu vyplývá, že určitá část studentů si je vědoma, že nadužívají internet více, než by sama chtěla. Nejvíce studentů (32,6 %) označilo možnost číslo 2 – „příležitostně“.

Otázka č. 4: Jak často zanedbáváte domácí práce proto, abyste mohli strávit více času online?

Čtvrtá otázka zjišťuje, zda jedinec tráví více času na internetu zanedbáváním běžných domácích prací. Tento jev často bývá jeden z typických projevů internetové závislosti. Rozložení získaných responzí je znázorněno v Grafu č. 4.

Graf 4: Jak často zanedbáváte domácí práce proto, abyste mohli strávit více času online?



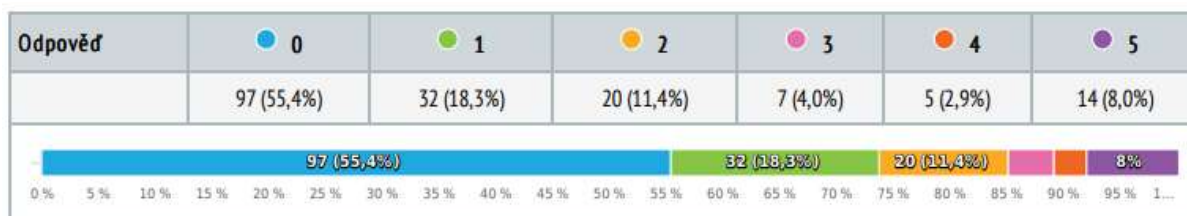
Vlastní zpracování.

Z Grafu č. 4 plyne, že volbu „zřídka“ a „příležitostně“ označila značná část studentů. Výsledek lze interpretovat v tom smyslu, že většina studentů zanedbává domácí práce kvůli trávení času na internetu. Možnost „pravidelně“, „vždy“ a „časté“ zanedbávání domácích prací uvedlo kolem 27 % studentů.

Otázka č. 5: Jak často dáváte přednost vzrušení na internetu před časem stráveným s kamarády nebo partnerem/partnerkou?

Pátá otázka zjišťuje, zda by daný student upřednostnil vzrušení ve virtuálním světě a konzumaci online obsahu před svými přáteli nebo partnerem/partnerkou.

Graf č. 5: Preference online vzrušení před vlastními kamarády/partnerem



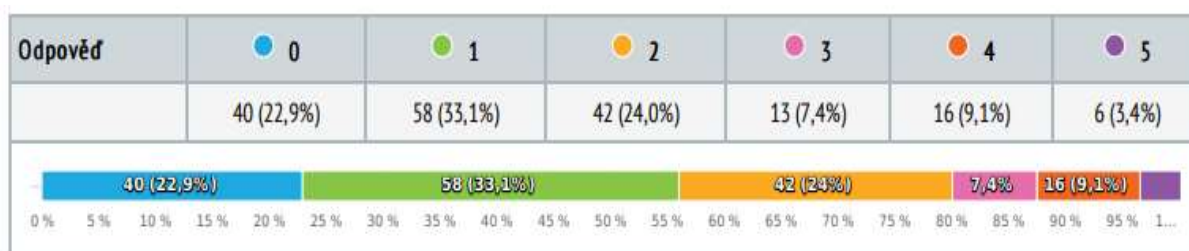
Vlastní zpracování.

Z responzí studentů vyplývá, že až 55,4 % studentů dává přednost svým přátelům či setkání s partnerem před trávením času na internetu. Naproti tomu 8 % studentů raději tráví čas v online světě.

Otázka č. 6: Jak často uzavíráte nová přátelství s dalšími uživateli online?

Šestá otázka si klade za cíl zjistit, jak často studenti uzavírají nové přátelství s ostatními uživateli prostřednictvím internetu. Rozložení získaných responzí je znázorněno v Grafu č. 6.

Graf 6: Frekvence uzavírání nových přátelství přes internet.



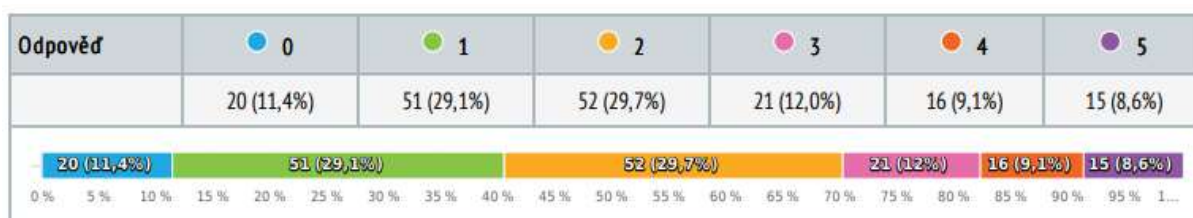
Vlastní zpracování.

Z responzí vyplývá, že naprostá většina studentů uzavírá nová přátelství s ostatnímu uživateli internetu, „zřídka“ nebo „příležitostně“.

Otázka č. 7: Jak často si Vaši blízcí stěžují na množství času, který trávíte na internetu?

Sedmá otázka v dotazníku si klade za cíl zjistit, jak vnímají studenti reakci svých rodinných příslušníků a dalších blízkých osob, když tráví svůj čas na internetu. Rozložení získaných responzí je znázorněno v Grafu č. 7.

Graf č. 7: Reakce rodinných příslušníků a blízkých osob na strávený čas na internetu.



Vlastní zpracování.

Z responzí studentů vyplývá, že nejvíce byly zvolené možnosti „zřídka“ a „příležitostně“, obě tyto odpovědi dosahují dohromady 29 %. Z toho lze vyvodit, že většina studentů bývá napomínána rodiči málo, což může naznačovat, že snaha blízkých osob studentů regulovat nadužívání internetu je téměř neexistující.

Otázka č. 8: Jak často trpí Vaše známky nebo školní výsledky kvůli množství času, který strávíte online?

Osmá otázka v tomto dotazníku si klade za cíl zjistit, zda u studentů dochází ke snížení kvality školních výsledků v důsledku množství stráveného času online. Studentovu odpověď vnímáme zcela jako subjektivní. Rozložení získaných responzí je znázorněno v Grafu č. 8.

Graf č. 8: Zhoršení školního prospěchu a školních výsledků z důvodu množství času stráveného online.



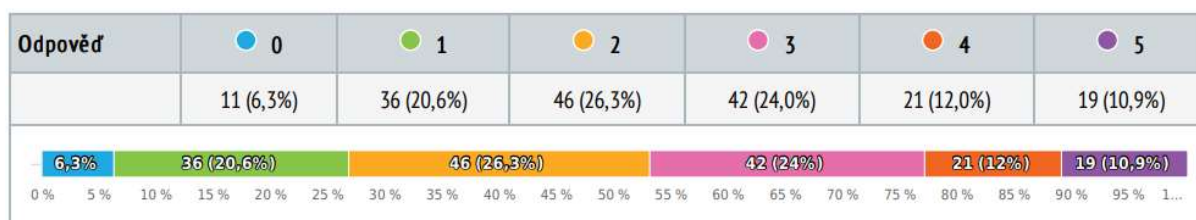
Vlastní zpracování.

Většina studentů označila množnost „zřídka“ nebo „příležitostně“. Výsledek lze vnímat tak, že tato část studentů se domnívá, že jejich strávená doba na internetu nemá na školní výsledky žádný vliv. Na druhou stranu druhá polovina studentů již zaznamenává nějaký vliv na jejich školní výsledky v důsledku nadužívání internetu.

Otázka č. 9: Jak často kontrolujete svůj (jakýkoliv) online účet, než jdete dělat to, co máte?

Devátá otázka má za cíl zjistit riziko závislostního chování na internetu na základě četnosti nutkové kontroly online účtu před vykonáním určité povinnosti. Rozložení získaných responzí je znázorněno v Grafu č. 9.

Graf č. 9: Frekvence kontroly online účtu



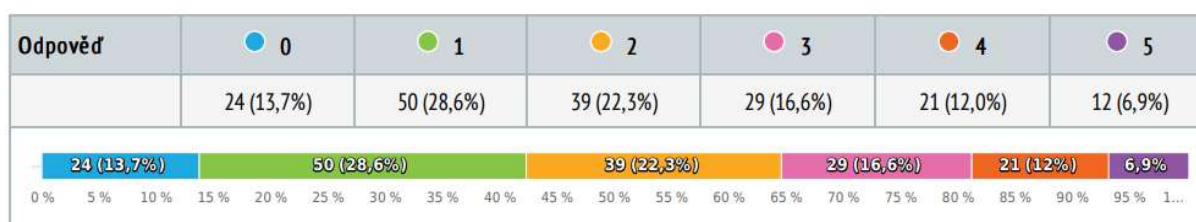
Vlastní zpracování.

Nejvíce studentů označilo volbu „zřídka“ a „pravidelně“. Z responzí studentů vyplývá, že naprostá většina kontroluje svoje online účty nadměrně. Jako další významný poznatek lze uvést, že 11 % studentů má „stále“ nutkání kontrolovat svoje online účty.

Otázka č. 10: Jak často je omezován Váš pracovní/studijní výkon kvůli době, kterou trávíte na internetu?

Tato formulovaná desátá otázka je obsahově podobná s předcházející otázkou č. 8. V této otázce byli studenti dotazováni, zda vnímají nějaké omezení ve svém studijním výkonu kvůli času stráveném na internetu. Rozložení získaných responzí je znázorněno v Grafu č. 10.

Graf č. 10: Omezení studijního či pracovního výkonu kvůli množství času stráveného na internetu.



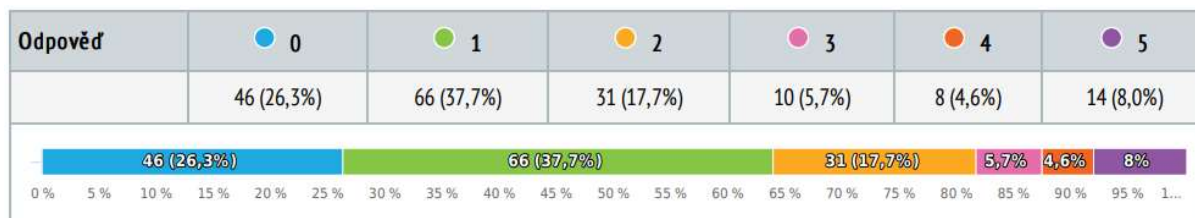
Vlastní zpracování.

Nejvíce studentů označilo možnost odpovědi „zřídka“ a „příležitostně“. Výsledek lze interpretovat tak, že tato část studentů má jen občas pocit, že jejich pracovní/studijní výkon je omezený časem, který tráví na internetu. Avšak je třeba poukázat na významný poznatek, že 16,6 % studentů pociťují toto omezení „pravidelně“

Otázka č. 11: Jak často zaujímáte obranné nebo tajnostkářské postoje, když se Vás někdo ptá, co děláte na internetu?

Jedenáctá otázka se doptávala na to, zda a v jaké míře se respondenti snaží skrýt svoje aktivity na internetu. Rozložení získaných responzí je znázorněno v Grafu č. 11.

Graf č. 11: Obranné postoje při otázkách na čas strávený na internetu.



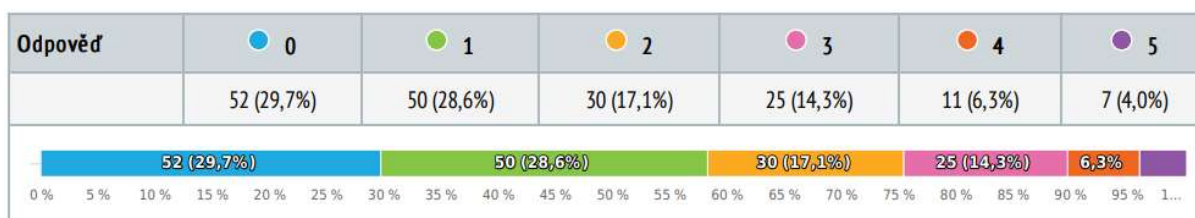
Vlastní zpracování.

Z responzí studentů jednoznačně vyplývá, že naprostá většina označila variantu „zřídka“ a „nikdy“, tato skupina studentů tvoří dohromady 64 %. Výsledek lze interpretovat tak, že většina studentů nezaujímá žádné tajnostkářské nebo obranné postoje, nemají potřebu skrývat informaci o tom, jaké aktivity na internetu provádí nebo k čemu ho používají. Ačkoli 8 % respondentů zvolilo odpověď „vždy“, z toho může plynout, že studenti mohou na internetu provozovat různé činnosti, se kterými by rodiče za normálních okolností nesouhlasili.

Otázka č. 12: Jak často zakrýváte zneklidňující myšlenky týkající se Vašeho života uklidňujícími myšlenkami na internetu?

Dvanáctá otázka si klade za cíl získat přehled o tom, zda a jak často se studenti snaží překrýt znepokojující myšlenky o vlastním životě, myšlenkami na internet (online prostředí). Rozložení získaných responzí je znázorněno v Grafu č. 12.

Graf č. 12: Potlačení zneklidňujících myšlenek týkajících se osobního života myšlenkami na internetu.



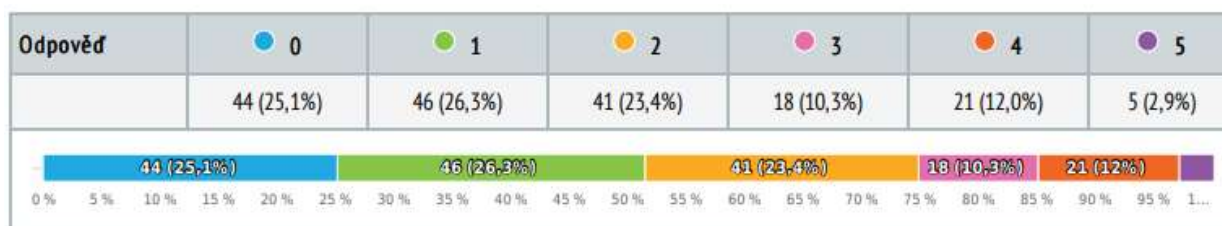
Vlastní zpracování.

Z responzí vyplývá, že většina studentů se nemusí uklidňovat myšlenkami na internetu. Menší skupina studentů (17,1 %) z nich označila volbu „pravidelně“. Přibližně 6 % studentů „často“ uniká myšlenkami do online světa.

Otázka č.13: Jak často se přistihnete, že se těšíte, až zase budete online

Třináctá otázka si klade za cíl zjistit sebepoznání emočních procesů studenta ve vztahu k situaci, kdy bude opět připojený online. Účelem této otázky je prozkoumat, zda a jak často se student přistihne, že se nemůže dočkat chvíle, kdy bude zas moct být online. Rozložení získaných responzí je znázorněno v Grafu č. 13.

Graf č. 13: Vlastní přistižení při touze být zase online.



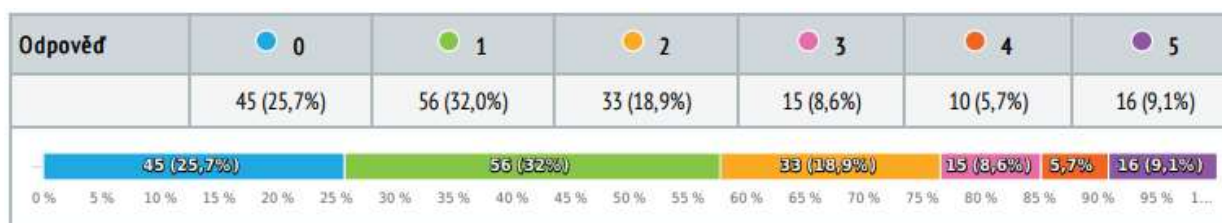
Vlastní zpracování.

Značná část studentů vybrala variantu responzí „příležitostně“, „zřídka“ nebo „nikdy“. Výsledek lze vyložit v tom smyslu, že většina studentů jen výjimečně na sobě pozoruje, že by se těšila, až budou mít příležitost zase být online. „Pravidelně“ tento stav prožívá 10 % studentů, nejméně byla zvolena možnost „stále“ se 3 %.

Otázka č. 14: Jak často máte strach, že život bez internetu by byl nezajímavý, smutný a prázdný?

Čtrnáctá otázka se studentů dotazuje, zda a případně jak často prožívají strach o tom, že život bez internetu by byl nezajímavý, smutný a prázdný. Rozložení získaných responzí je znázorněno v Grafu č. 14.

Graf č. 14: Obava z toho, že život bez internetu by byl nudný, prázdný a smutný.



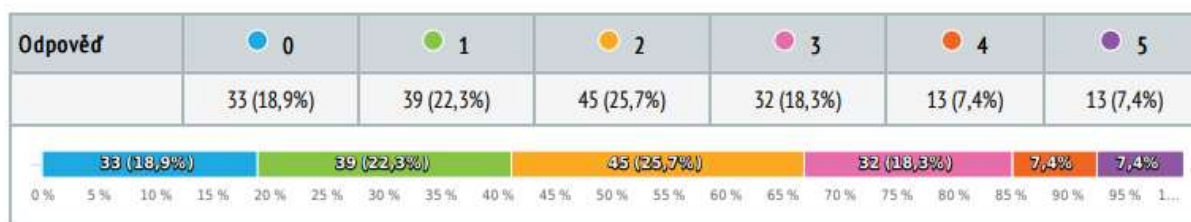
Vlastní zpracování.

Nejméně studentů vybralo volbu responzí „často“ a „stále“. Výsledek lze vyložit a chápat tak, že většina studentů nemá strach ani obavy z toho, že by život bez internetu a online prostředí byl pro ně nezajímavý, smutný a prázdný.

Otázka č. 15: Jak často ztrácíte nervy nebo jste otráveni, když Vás někdo obtěžuje, zatímco jste online?

Patnáctá otázka zjišťuje reakce studentů v situaci, kdy jsou připojeni do internetové sítě (online komunikace, konzumace internetového obsahu či médií, hraní her atp.) a dochází k následnému přerušení z této činnosti. Studenti volí, zda a jak často reagují negativně (ztrácí nervy, jsou otráveni nebo křičí), pokud je někdo vyrušuje, zatímco jsou online. Rozložení získaných responzí je znázorněno v Grafu č. 15.

Graf č. 15: Nevhodná reakce na rušivé elementy při online činnostech.



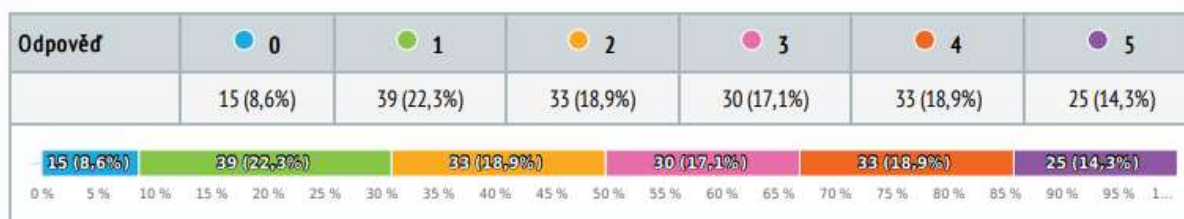
Vlastní zpracování.

Z předloženého grafu vyplývá, že po sečtení možností „pravidelně“, „často“ a „stále“, se více než $\frac{1}{3}$ studentů při vyrušení chová nevhodně a negativně reaguje na rušivé elementy při užívání internetu. Naproti tomu 19 % studentů „nikdy“ neztrácí svůj klid a nemá s případným vyrušením od internetu žádný problém.

Otázka č. 16: Jak často chodíte spát pozdě, protože jste dlouho do noci na internetu?

Šestnáctá otázka cílí na získání informace, zda studenti oddalují spánek kvůli činnostem na internetu. Tato otázka je směrem ke středoškolákovi důležitá, neboť pravidelným odkládáním může dojít ke spánkové deprivaci a rozhození cirkadiánního rytmu, to může mít velký vliv na školní prospěch a také zdraví studentů. Rozložení získaných responzí je znázorněno v Grafu č. 16.

Graf č. 16: Odkládání doby spánku z důvodu užívání internetu.



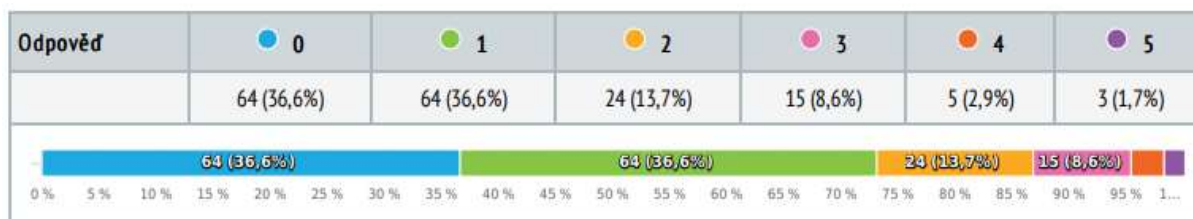
Vlastní zpracování.

Z responzí respondentů vyplývá, že valná většina pravidelně odkládá svůj spánek kvůli aktivitě na internetu. Počet studentů, kteří „stále“ odkládají svůj spánek (14 %), je větší než počet studentů, kteří „nikdy“ neodložili svůj spánek (8 %). Výsledek znamená, že studenti do značné míry odkládají svůj spánek více, než by bylo vhodné, protože jsou dlouho do noci aktivní na internetu.

Otázka č. 17: Jak často přemýšlíte o internetu, když nejste online, nebo sníte o tom, že jste online?

Sedmnáctá otázka zjišťuje, jak často jedinec přemýšlí o internetu, když zrovna není online, a sní o tom, až zas bude moct být zpátky připojený. Rozložení získaných responzí je znázorněno v Grafu č. 17.

Graf č. 17: Frekvence přemýšlení a snění nad internetem.



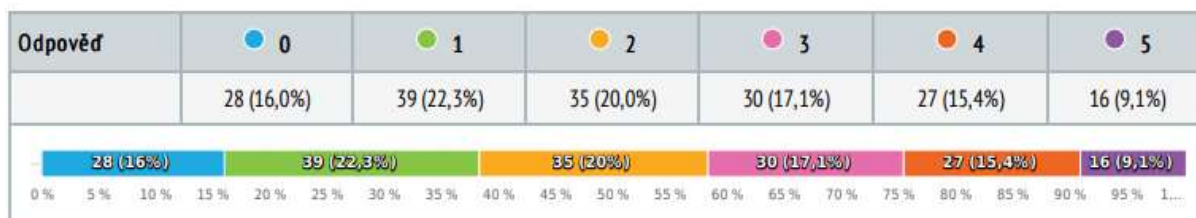
Vlastní zpracování.

Z grafu vyplývá, že většina studentů označila odpověď „nikdy“ nebo „zřídka“. Výsledek lze interpretovat tak, že většina studentů nedisponuje nutkavým myšlením na internetové prostředí, když zrovna nejsou připojeni, a nadměrně se netěší, až zase budou moct být online. Odpovědi „často“ a „stále“ jsou zcela marginální.

Otázka č. 18: Jak často se přistihnete, že říkáte „ještě pár minut“, když jste online?

Osmnáctá otázka si klade za cíl zjistit přehled toho, zda a v jaké míře dotazovaní si prodlužují svůj čas strávený na internetu. Rozložení získaných responzí je znázorněno v Grafu č. 18.

Graf č.18: Schopnost neodsouvat ukončení trávení času na internetu.



Vlastní zpracování.

Z responzí studentů vyplývá, že téměř 58 % studentů volilo levou část spektra, tedy nabídky „nikdy“, „zřídka“ nebo „příležitostně“. Naproti tomu možnosti, které naznačují problém („pravidelně“, „často“ a „stále“), jsou typické pro 41 % studentů.

Otázka č. 19: Jak často se neúspěšně snažíte zkrátit dobu, kterou trávíte online?

Devatenáctá otázka zjišťuje, jak často má snahu student zkrátit svůj čas na internetu. Obsahově se tato otázka podobá otázce č. 18 a sleduje stejný faktor – čas. Rozložení získaných responzí je znázorněno v Grafu č. 19.

Graf č.19: Frekvence neúspěšných pokusů zkrátit strávenou dobu na internetu.



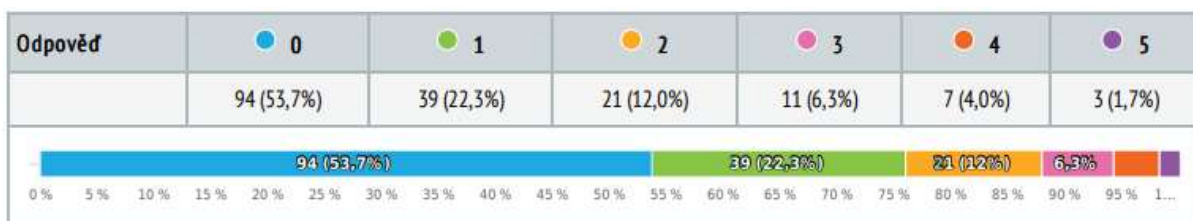
Vlastní zpracování.

Z responzí vyplývá, že až ¼ studentů má „pravidelně“ problém zkrátit svůj čas strávený na internetu. Naproti tomu 49 % studentů, kteří zvolili „nikdy“ a „zřídka“, nemají s ukončováním činnosti na internetu žádné problémy.

Otázka č. 20: Jak často se snažíte skrýt, kolik času jste online?

Dvacátá otázka zjišťuje, zda a jak často se studenti snaží skrývat informaci o tom, kolik času na internetu tráví. Rozložení získaných responzí je znázorněno v Grafu č. 20.

Graf č. 20: Četnost snah skrývat informaci o času stráveném na internetu.



Vlastní zpracování.

Naprostá většina studentů se shoduje na volbě „nikdy“ a „zřídka“. Z toho vyplývá, že většina studentů nemá důvod či potřebu skrývat informaci o tom, kolik času tráví na internetu.

Otázka č. 21: Jak často si vyberete možnost být déle online, než jít ven přáteli?

Předposlední otázka z části IAT si klade za cíl získat informaci o tom, zda a jak často student preferuje žít v online světě před jinými aktivitami, např. vyrazit ven a bavit se s přáteli.

Graf č. 21: Četnost preferencí být online před setkání s přáteli.



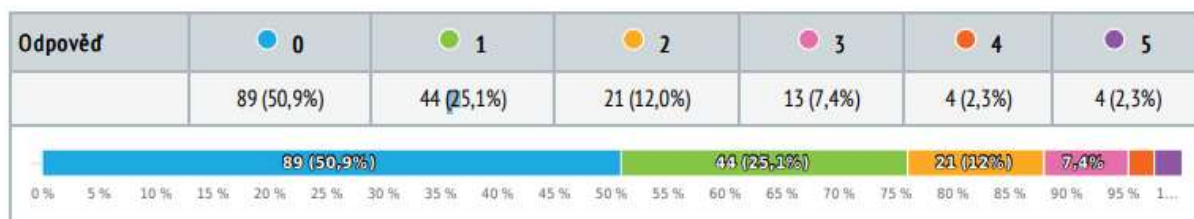
Vlastní zpracování.

S potěšením lze konstatovat skutečnost, že neprostá většina studentů označila variantu volby „nikdy“ a „zřídka“, tyto dvě možnosti tvoří celkově více než $\frac{2}{3}$ odpovědí respondentů. Studenti preferují vyjít si s přáteli ven, než aby trávili více času na internetu.

Otázka č. 22: Jak často se cítíte v depresi, jste náladový nebo nervózní, když jste offline, a tyto pocity zmizí ve chvíli, jakmile se zase přihlásíte online?

Poslední otázka z dotazníku IAT si klade za cíl zjistit vztah mezi úzkostnou náladou studentů a online aktivitou na internetu. Respondentům byla položena otázka, zda se cítí sklíčeně, depresivně, náladově či nervózně, pokud nemohou být zrovna online, a zda tyto pocity odezní po opětovném připojení k síti internetu.

Graf č. 22: Četnost úzkostných nálad u respondentů, když zrovna nemohou být online.



Vlastní zpracování.

Z výsledků je patrné, že majoritní skupina studentů označila možnost „nikdy“ či v druhé nejvyšší míře odpověď „zřídka“. Ostatní odpovědi až na 12 % volbu „příležitostně“ jsou téměř marginální. Výsledek lze interpretovat tak, že tato majoritní skupina studentů na sobě nepocituje příznaky náladovosti, nervozity nebo deprese, když nejsou zrovna připojeni online.

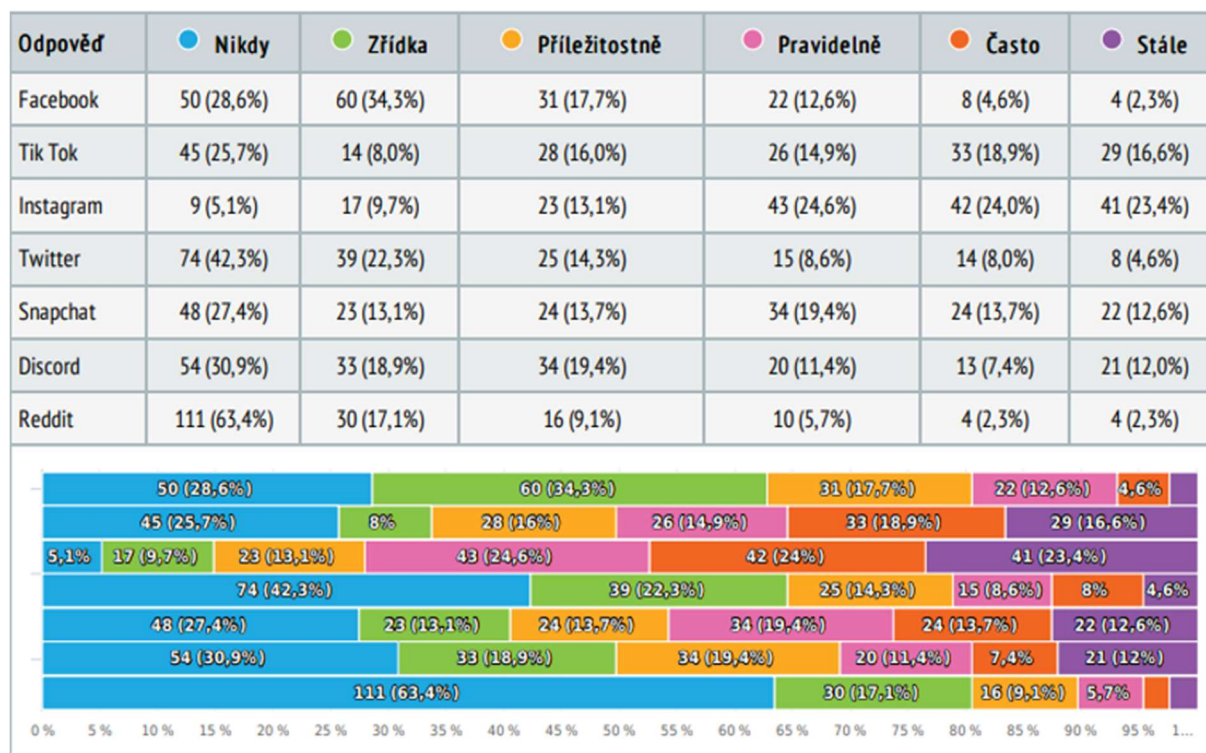
5.6.3 Doplnující otázky

Otázka č. 23: Vyplňte tabulku sociálních sítí dle četnosti, se kterou ji využíváte.

První doplňující otázka si klade za cíl identifikovat jednotlivé typy sociálních sítí a jejich četnost využití.

U této otázky měli respondenti možnost doplnit i jiné sociální sítě, které využívají a nejsou zařazeny mezi autorem zvolené možnosti, avšak tato možnost byla respondenty využita minimálně. Mezi doplněné sociální sítě byly respondenty uvedeny například: Telegram, WhatsApp, Tumblr a VKontakte. Tato otázka obsahovala i poznámku, která dávala respondentovi informaci o tom, že v případě, že nevyužívá žádnou z nabízených sociálních sítí, má zvolit odpověď „Nikdy“.

Graf č. 23: Četnost využívání sociálních sítí.



Vlastní zpracování.

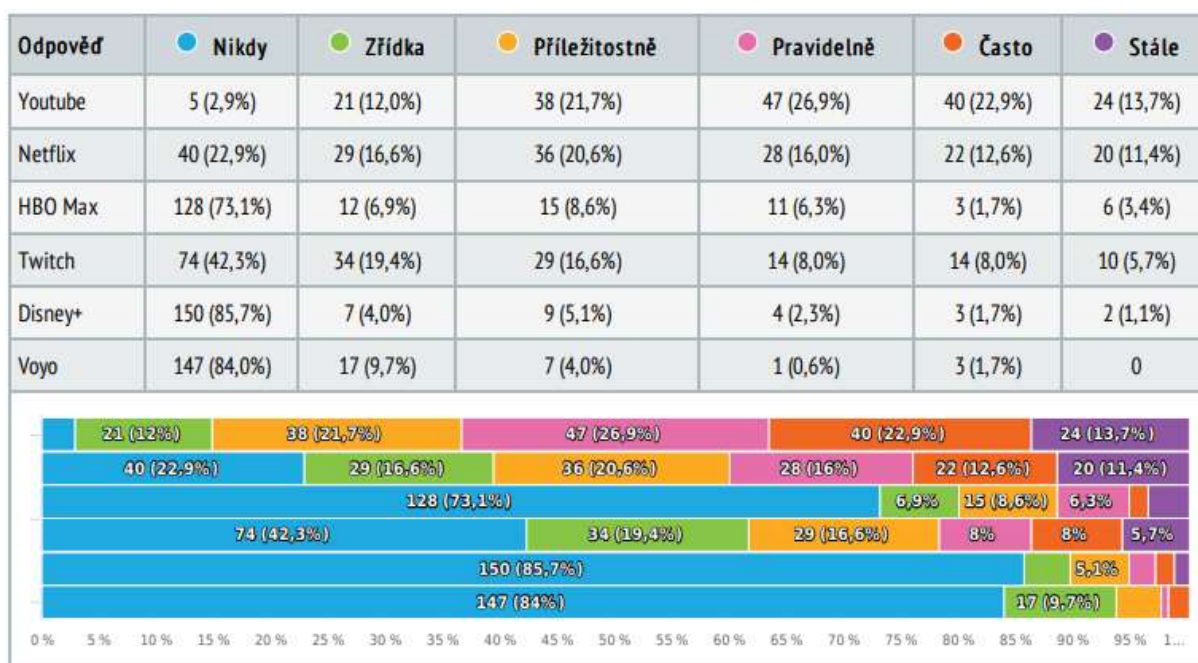
Z výsledků otázky č. 23 vychází, že u této výzkumné vzorky se nachází značná část respondentů, kteří dle uváděných četností nejvíce navštěvují Instagram (94,9 %), následně Tik Tok (74,3 %) a na třetím místě Snapchat (72,6 %). Na čtvrtém místě se umístila sociální síť Facebook (71,4 %). Když se na tyto výsledky respondentů podíváme blíže, zjistíme že „pravidelně“ až „stále“ sociální síť Instagram využívá na 72 %; Tik Tok 50,4 %; Snapchat 45,7 % a Facebook 19,5 % studentů.

Otázka č. 24: Vyplňte tabulku streamovacích služeb dle četnosti, se kterou jí využíváte.

Druhá položka z doplňujících otázek si klade za cíl identifikovat jednotlivé typy streamovacích platforem a jejich četnost využití.

U této otázky měli respondenti možnost doplnit i jiné streamovací služby, jež využívají a nejsou zařazeny mezi autorem zvolené možnosti, avšak tato možnost byla respondenty využita minimálně. Mezi doplněné streamovací služby byly respondenty uvedeny například: Amazon Prime, Apple TV+ a Trovo. Tato otázka obsahovala i poznámku, která dávala respondentovi informaci o tom, že v případě že nevyužívá žádnou z nabízených streamovacích služeb, má zvolit odpověď „Nikdy“.

Graf č. 24: Četnost využívání streamovacích platforem.



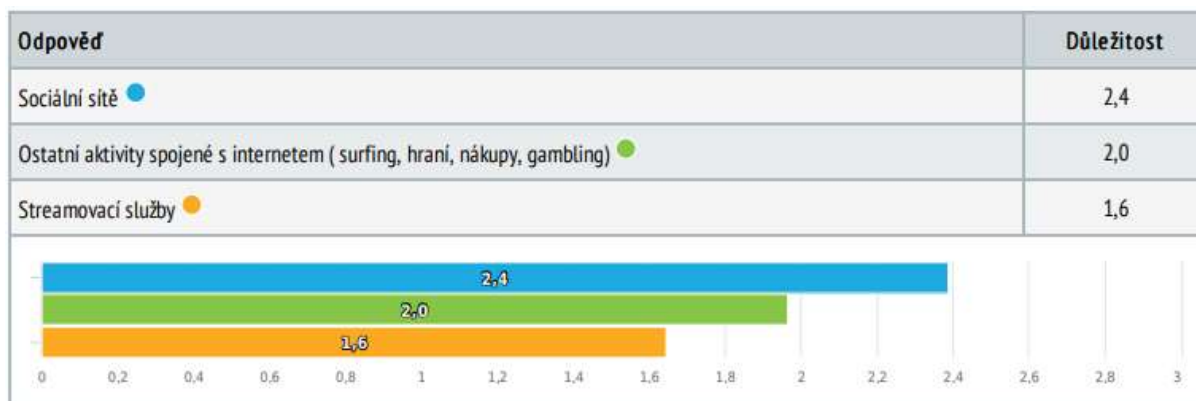
Vlastní zpracování.

Z výsledků otázky č. 23 vychází, že u tohoto výzkumného vzorku se nachází značná část respondentů, kteří dle uváděných četností nejvíce navštěvují YouTube (97,1 %), následně Netflix (77,1 %) a na třetím místě Twitch (57,7 %). Na čtvrtém místě se umístila streamovací služba HBO (26,9 %). Když se na tyto výsledky respondentů podíváme blíže, zjistíme že „pravidelně“ až „stále“ streamovací službu YouTube využívá na 63,5 %; Netflix 40 %; Twitch 21,7 % a HBO Max 11,4 % studentů.

Otázka č.25: Porovnejte, kde trávíte nejvíce času.

Třetí položka z doplňujících otázek si klade za cíl zjistit, kde respondenti tráví nejvíce času. U této otázky museli respondenti výběrové položky seřadit podle toho, kde tráví nejvíce času.

Graf č. 25: Internetové aktivity, seřazené podle důležitosti (využití).



Vlastní zpracování.

Z této otázky vyplynulo, že průměrně nejdéle tráví respondenti svůj čas na sociálních sítích. Na druhém místě se umístily ostatní aktivity spojené s používáním internetu, mezi které např. patří surfing, hraní online her, gambling atp. Nejméně respondenti tráví času na streamovacích službách, ale je nutné si uvědomit fakt, že streamovací služby např. Twitch, Netflix, HBO, Disney+ tu nejsou na trhu v porovnání se sociálními sítěmi tak dlouho, a i přes to dosahují poměrně vysoké důležitosti.

6. Shrnutí empirické části

Primárním cílem výzkumného šetření bylo provést šetření, který mělo za cíl zmapovat výskyt internetové závislosti u studentů středních škol a identifikovat typy sociálních platforem a streamovacích služeb se závislostním potenciálem.

První část tohoto cíle byla naplněna prostřednictvím níže uvedené tabulky. Tato tabulka představuje výskyt a míru internetové závislosti, která byla autorem zjištěna u vybraných studentů středních odborných škol.

Tabulka č. 1: Vyhodnocení dle stupně závažnosti příznaků – Internet Addiction Test (IAT)

Stupeň závažnosti	Pohlaví				CELKOVÝ SOUBOR (N = 175)	
	Muži (N = 91)		Ženy (N = 84)		Absolutní četnost	Relativní četnost
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost		
ŽADNÝ 0 až 30 bodů	45	49,5%	37	44,1%	82	46,9%
MÍRNÝ 31 až 49 bodů	29	31,9%	31	36,9%	60	34,3%
STŘEDNÍ 50 až 79 bodů	17	18,7%	14	16,7%	31	17,7%
TĚŽKÝ 80 až 100 bodů	0	0,0%	2	2,4%	2	1,1%
Σ	91	100,0%	84	100,0%	175	100,0%

Vlastní zpracování.

Z výsledku uvedených v Tabulce č. 1 za celý sledovaný soubor vyplývá, že nejvyšší počet, tj. 82 studentů (tj. téměř 47 %), nevykazuje žádné příznaky závislosti na internetu. Druhá nejvyšší hodnota za celý soubor představuje studenty, kteří vykazují pouze mírný stupeň závažnosti, jedná se dohromady o 60 studentů (tj. 34,3 %). Následuje skupina 31 studentů (tj. 17,7 %), kde se již projevuje střední stupeň závislosti, lze tedy očekávat časté prožívání problému kvůli nadužívání internetu. Tento stupeň závažnosti se týkal 17 mužů a 14 žen. Poslední kategorií v tomto výzkumném šetření je těžký stupeň závažnosti, do kterého se zařadily dvě ženy (tj. 1,1 %), ačkoli obě studentky přesáhly tuto hranici „pouze“ o 2 body, stále je řadíme mezi skupinu vykazující těžký stupeň závislosti.

Studenti, kteří spadají do kategorií střední a těžké závislosti, lze jednoznačně považovat za problematické a jejich výsledek za znepokojující. Jedná se konkrétně o 33 studentů (tj. 18.8 %). Studenti, kteří dosáhli výše zmíněných kategorií závislosti na internetu, anebo studenti, kteří mají subjektivní pocit, že pociťují některé obtíže v souvislosti s nadužíváním internetu, by už dle názoru autora měli vyhledat odbornou pomoc, byť by jen na úrovni odborné konzultace.

Na druhou stranu je nutné poukázat na to, že získané výsledky nemusí být zcela objektivní, neboť odrážejí pouze míru sebereflexe respondenta při vyplňování sebehodnotícího dotazníku. Respondent totiž nemusel mít dostatečnou sebereflexi, která by ho správně vystihovala anebo záměrně nemusel být upřímný u všech položek, který dotazník obsahuje. Zde by bylo příhodné zvolit i kvalitativní přístup, který by mohl zjistit u postižených studentů, zda opravdu problém mají.

Na tomto místě by autor chtěl poukázat také na zajímavé výsledky z vybraných položek dotazníkového šetření.

Mezi pozitivní zjištění patří následující výsledky. Za prvé bylo zjištěno, že 85,1 % studentů nedává přednost trávení času na internetu před svými přáteli či partnery. Je tedy možné se domnívat, že studenti nemají problémy ve sféře sociálních vztahů, což je zpravidla jeden z typických znaků pro již rozvinutou závislost. Následně bylo i zjištěno, že majoritní část studentů neshledává u sebe problém ve studijních či pracovních výkonech. Zároveň vyvstala informace o tom, že u více než 78,9 % studentů nedochází k pravidelnému zhoršování studijních výsledků v důsledku množství stráveného času na internetu. Z další odpovědi vyplývá, že více jak 66,9 % studentů netrpí výkyvy nálad při vyrušení. Tento výsledek lze vnímat pozitivně, neboť se u většiny respondentů nevyskytuje podrážděnost a ani projevy duševního napětí či úzkostných stavů v situacích, kdy nemohou být připojeni k internetu. Tato vlastnost je pro člověka velice důležitá, aby mohl nadále ve společnosti fungovat, rozvíjet se, navazovat vztahy, a snížit tak pravděpodobnost vzniku internetové závislosti.

V opozitu je možné uvést i některá negativní zjištění. Z responzí studentů vyplynulo, že až 49,6 % studentů chodí spát pozdě v důsledku oddalování ukončení aktivit na internetu. Stejně tak dopadla obdobná otázka týkající se na schopnost respondenta ukončit svoje konání na internetu, aniž by v této činnosti pokračoval se slovy „ještě pár minut“, což je častý a typický znak pro identifikaci internetové závislosti. S tímto zjištěním souvisí i otázka, která se týkala skutečnosti, jak často chodí respondent spát pozdě,

protože byl dlouho do noci online. Z vyhodnocení této otázky vyplynulo že 50,3 % studentů chodí často („pravidelně“ až „stále“) spát pozdě v souvislosti s používáním internetu.

Druhá část cíle byla naplněna pomocí trojice doplňujících otázek, které přišly s následujícími zjištěními. Sociální sítě jsou dle četnosti stále nejpoblárnější internetovou aktivitou. Studenti středních škol u nich stále tráví nejvíce času v porovnání s ostatními aktivitami, které lze provozovat na internetu. Mezi nejpoblárnější sociální sítě dle četností označili studenti sociální síť Instagram, na druhém místě se nacházela síť Tik Tok a třetí místo obsadila síť Snapchat. Velmi často diskutovaná sociální síť Facebook se u této výzkumné vzorky zařadila na čtvrtém místě. Z Grafu č. 25 bylo přehledně vidět, že studenti tráví značné množství času dle jejich subjektivních názoru i na streamovacích službách. Informace o popularitě jednotlivých streamovacích služeb poskytla předcházející otázka číslo č. 24. Mezi nejčastěji navštěvované streamovací platformy dle četnosti využití u respondentů patří YouTube, následně Netflix, Twitch a na čtvrtém místě HBO Max.

6.1 Vyhodnocení výzkumných předpokladů

Předpoklad č. 1: Alespoň polovina (50 %) studentů si dokáže představit svůj život bez existence internetu.

Tento předpoklad byl ověřen v otázce č. 14. Dohromady zvolilo 76,6 % studentů levou část spektra grafu, tzn. že život bez internetu by pro ně nebyl nudný, prázdný a smutný.

Předpoklad se **přijímá**.

Předpoklad č. 2: Žádný student nebude vykazovat těžký stupeň závislost na internetu.

Ověření tohoto předpokladu bylo zjištěno prostřednictvím Tabulky č. 1. V této tabulce se nacházejí dvě osoby, jež dosáhly těžkého stupně závislosti.

*Předpoklad se **zamítá**.*

Předpoklad č. 3: Více jak polovina (50 %) studentů neupřednostňuje aktivity na internetu před svými kamarády či partnery.

Tento předpoklad byl ověřen v otázce č. 21, kde více jak 55,4 % studentů preferuje svoje kamarády či partnery před internetem.

Předpoklad se **přijímá**.

Předpoklad č. 4: Lze předpokládat že studenti budou na sociálních sítí trávit nejvíce času v porovnání s ostatními internetovými aktivitami.

Tento předpoklad byl ověřen v otázce č. 25. Z Grafu č. 25 vyplývá, že studenti tráví nejvíce času na sociálních sítí.

Předpoklad se **přijímá**.

ZÁVĚR

Předkládaná bakalářská práce nese název Internetová závislost u středoškolských studentů. Tato práce byla koncipovaná jako teoreticko-empirická. Předmětem této práce byla analýza fenoménu internetové závislosti u středoškolských studentů. V teoretické části byly vymezeny nejdůležitější pojmy a východiska pro empirickou část.

Empirická část představovala kvantitativně pojatou sondu, která si kladla za cíl zmapovat výskyt internetové závislosti u studentů středních škol a identifikovat typy sociálních sítí a streamovacích platforem se závislostním potenciálem.

První část cíle byla naplněna pomocí IAT dotazníku, výsledky tohoto šetření jsou přehledně shrnuty do tabulky č. 1 s dodatečným popisem v kapitole 6 – Shrnutí empirické části. Sběr dat byl proveden na čtveřici náhodně vybraných středních odborných školách, které se nacházejí ve Středočeském kraji. Výzkumné šetření proběhlo prostřednictvím zaslání internetového dotazníku, šetření se zúčastnilo 175 respondentů. Jednalo se konkrétně o 84 žen a 91 mužů. Většinou část výzkumného vzorku (tj. 81,2 %) tvořili studenti prvních a druhých ročníků. Na základě výsledku IAT dotazníku bylo zjištěno, že ve sledovaném výzkumném vzorku se nacházejí dvě dívky (tj. 1,1 % z celkového souboru), které dosáhly těžkého stupně závislosti. Střední úroveň závažnosti dosáhlo 14 dívek a 17 chlapců. Mírná závislost byla zjištěna u 60 studentů (tj. 34,3 %). Žádné příznaky závislosti na internetu vykazovalo 82 studentů (45 chlapců a 37 dívek).

Druhá část cíle byla naplněna prostřednictvím doplňujících otázek, ze kterých vzešlo, že 72 % respondentů „pravidelně“ až „stále“ navštěvují sociální síť Instagram, která se v grafu četnosti použití umístila na prvním místě. Stejně tak se na prvním místě v grafu četnosti využívání streamovacích platforem umístil YouTube, „pravidelně“ až „stále“ tuto službu využívá 63,5 % respondentů. Z výsledku tedy vyplývá, že poměrně velká část respondentů se pravidelně či stále vrací k nadužívání služeb na internetu. Tento fakt poukazuje na jistou souvislost se závislosti na internetu, avšak to ještě neznamená, že by daný člověk byl opravdu plnohodnotně internetově závislý. Vždy záleží na mnoha okolnostech a proměnných, jestliže např. studenti preferují internet před svými kamarády, zanedbávají školu nebo zda se u nich nevyskytují jiné typické projevy, které by jasně poukázaly na to, že by se mohlo jednat o internetovou závislost. Poslední doplňující otázkou bylo zjištěno, že tito studenti nejčastěji využívají sociální sítě

v porovnání se streamovacími službami či jinou internetovou aktivitou. Je třeba podotknout, že ačkoli se streamovací služby v poslední porovnávací otázce umístily jako poslední, většina nejpoblárnějších streamovacích služeb se na tuzemském trhu vyskytují teprve několik let, kdežto sociální sítě, počítačové hry nebo obecný surfing byl díky menší technologické náročnosti v porovnání se streamingem dostupný pro veřejnost mnohem dříve.

Pokud například někomu trávení většiny svého času na sociálních sítích přináší radost a v jeho chování není shledán očividný konflikt (tato aktivita mu nezpůsobuje různorodé problémy v životě), nelze toto chování jednoznačně označit jako závislost, avšak čím více člověk tráví čas na těchto platformách, tím se i zvyšuje riziko na vybudování závislosti.

SEZNAM PRAMENŮ A POUŽITÉ LITERATURY

1. AMI Digital. *AMI Digital Index 2021: Sociální sítě* [online]. 2021 [cit. 2022-07-22]. Dostupné z: <https://amidigital.cz/ami-digital-index-2021/>
2. APP. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders DSM-5tm* [online]. 5th ed. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, c2013 [cit. 2022-05-26]. ISBN 978-0890425558.
3. *Behaviorální závislosti: klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie*. Česká a slovenská psychiatrie. ISSN 1212-0383.
4. BLOEMEN, Noor a David DE CONINCK. Social Media and Fear of Missing Out in Adolescents: The Role of Family Characteristics. *Social Media Society* [online]. 2020, 6(4) [cit. 2022-07-21]. ISSN 2056-3051. Dostupné z: [doi:10.1177/2056305120965517](https://doi.org/10.1177/2056305120965517)
5. BLYSTONE, Dan. *The Story of Instagram: The Rise of the #1 Photo-Sharing Application* [online]. 2022 [cit. 2022-06-25]. Dostupné z: <https://www.investopedia.com/articles/investing/102615/story-instagram-rise-1-photo0sharing-app.asp>
6. BRADBURY, Daniel a Lenka ECKERTO VÁ. *Bezpečnost dětí na internetu: Závislost na počítačových hrách a internetu* [online]. Metodický portál RVP.CZ, 17. 4. 2013 [cit. 2022-07-04]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/z/17329/bezpecnost-deti-na-internetu-zavislost-na-pocitacovych-hrach-a-internetu.html>
7. CASH, Hilarie, Cosette D. RAE, Ann H. STEEL a Alexander WINKLER. Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice. *Current Psychiatry Reviews* [online]. 2012, 8(4), 292-298 [cit. 2022-07-01]. ISSN 15734005. Dostupné z: [doi:10.2174/157340012803520513](https://doi.org/10.2174/157340012803520513)
8. *Cognitive Remediation Journal: Negativní dopady počítačů a internetu na biopsychosociální zdraví dětí* [online]. 2015 [cit. 2022-07-21]. ISSN 1805-7225.
9. Český rozhlas. *Psychoterapeutka: Závislí můžete být i na TV seriálech. Je to známka únikového chování* [online]. 22. ledna 2019 [cit. 2022-07-21]. Dostupné z: <https://dvojka.rozhlas.cz/psychoterapeutka-zavisli-muzete-byt-i-na-tv-serialech-je-znamka-unikoveho-7732797>

10. D. GRIFFITHS, Mark. *Behavioural addictions can be just as serious as drug addictions* [online]. 2011 [cit. 2022-06-24]. Dostupné z: <https://drmarkgriffiths.wordpress.com/2011/11/29/behavioural-addictions-can-be-just-as-serious-as-drug-addictions/>
11. DOLEJŠ, Martin a Jaroslava SUCHÁ. *(Ne)závislost českých adolescentů na internetu* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci [cit. 2022-07-28]. Dostupné z: https://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/digitalni-hry-vysledky.pdf
12. GEYSER, Werner. *What is TikTok?: Everything You need to Know in 2022* [online]. 2022 [cit. 2022-06-27]. Dostupné z: <https://influencermarketinghub.com/what-is-tiktok/>
13. GRIFFITHS, Mark. A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use* [online]. 2009, 10(4), 191-197 [cit. 2022-05-14]. ISSN 1465-9891. Dostupné z: doi:10.1080/14659890500114359
14. HELLER, Jiří a Olga PECINKOVSKÁ. *Pavučina závislosti: Alkoholismus jako nemoc a možnosti efektivní léčby*. 2011. Togga. ISBN 978-80-87258-62-0.
15. HILLIARD, Jena. *Social Media Addiction* [online]. 2019 [cit. 2022-07-21]. Dostupné z: <https://www.addictioncenter.com/drugs/social-media-addiction/>
16. Hootsuite. *Digital Global Overview Report* [online]. 2022 [cit. 2022-07-21]. Dostupné z: <https://hootsuite.widen.net/s/gqprmtzq6g/digital-2022-global-overview-report>
17. Hubspot. *What Is Twitter and How Does It Work?* [online]. 2019 [cit. 2022-06-21]. Dostupné z: <https://blog.hubspot.com/marketing/what-is-twitter>
18. CHATFIELD, Tom. *Digitální svět: 50 myšlenek, které musíte znát*. [Praha]: Slovart, 2013. ISBN 978-807-3917-203.
19. CHOMYNOVÁ, Pavla a spol. *Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2022* [online]. Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, 2022 [cit. 2022-07-09]. Dostupné z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33706/1150/Zprava-o-digitalnich-zavislostech-v-CR-2022__220712.pdf
20. Instagram Business Team. *A Step-by-Step Guide: Create Playful and Interactive Instagram Stories* [online]. San Francisco, CA [cit. 2022-07-21]. Dostupné z: 2019

21. Instagram. *Introducing Instagram Reels* [online]. 2020 [cit. 2022-06-26]. Dostupné z: <https://about.instagram.com/blog/announcements/introducing-instagram-reels-announcement>
22. ISSN 1212-0383.
23. JOHNSON, Eric. *How Twitch CEO Emmett Shear thinks about tech addiction* [online]. Nov 22, 2018 [cit. 2022-07-08]. Dostupné z: <https://www.vox.com/2018/11/22/18106828/twitch-emmett-shear-tech-addiction-gaming-live-video-ninja-burnout-kurt-wagner-recode-media-podcast>
24. K. S., Young. *Innovations in Clinical Practice (Volume 17): Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment*. L. VandeCreek, & T. L. Jackson (Eds.) [online]. Professional Resource Press, 1999 [cit. 2022-07-02]. Dostupné z: <http://netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>
25. KALINA, Kamil. *Drogy a drogové závislosti: mezioborový přístup*. Praha: Úřad vlády České republiky, c2003. Monografie (Úřad vlády České republiky). ISBN 80-867-3405-6.
26. Kate Anthony a Mark D. GRIFFITHS. *Online social gaming: Why should we be worried* [online]. 2014 [cit. 2022-06-08]. Dostupné z: http://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/25873/1/221404__2990.pdf
27. Klinika adiktologie. 1. LF UK a VFN v Praze. *Proč se lidé stávají na užívání internetu závislí?* [online]. 2010 [cit. 2022-07-21]. Dostupné z: <https://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/proc-se-lide-stavaji-na-uzivani-internetu-zavisli/>
28. KOPECKÝ, Kamil. *Úvod do problematiky netolismu* [online]. 17. říjen 2011 [cit. 2022-06-27]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/331-uvod-do-problematiky-netolismu>
29. KŘÍDA, David. *Adiktologové v Británii řešili první případy závislosti na sledování seriálů* [online]. 2020 [cit. 2022-06-29]. Dostupné z: <https://www.fandimeserialum.cz/clanek/21478-adiktologove-v-britanii-resili-prvni-pripady-zavislosti-na-sledovani-serialu>
30. KUKLOVÁ, Marie. *Kognitivně-behaviorální terapie v léčbě závislostí*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1101-3.

31. LLOYD D., Johnston a kol. *Monitoring the Future national survey results on drug use: 1975-2021: Overview, key findings on adolescent drug use* [online]. 2022 [cit. 2022-07-09]. Dostupné z: <https://deepblue.lib.umich.edu/handle/2027.42/171751>
32. MCQUAIL, Denis. *Úvod do teorie masové komunikace*. 4., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-574-5.
33. MEHTA, Ivan. *An Indian mental health clinic is treating its first Netflix addict* [online]. October 8, 2018 [cit. 2022-06-30]. Dostupné z: <https://thenextweb.com/news/indian-clinic-treats-a-man-suffering-from-netflix-addiction>
34. NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. 5., rozšířené vydání. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1357-4.
35. NEŠPOR, Karel. Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby. In: *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. 5., rozšířené vydání. Praha: Portál, 2018, s. 18-19. ISBN 978-80-262-1357-4.
36. NZIP. *Nelátkové závislosti: co to je?* [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2021 [cit. 2022-07-21]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/321-nelatkovve-zavislosti-zakladni-informace>.
37. OLECKÁ, Ivana a Kateřina IVANOVÁ. *Metodologie vědecko-výzkumné činnosti* [online]. Olomouc: Moravská vysoká škola Olomouc, 2010 [cit. 2022-07-10]. ISBN 978-80-87240-33-5. Dostupné z: https://is.muni.cz/el/phil/podzim2015/MVK__23/um/54991882/Methodologie_ve_decko-vyzkumne_cinnosti.pdf
38. ONDREJKOVIČ, Peter. *Úvod do sociologie výchovy: základy sociologie výchovy a mládeže*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Bratislava: Veda, 1998. ISBN 80-224-0579-5.
39. ORLAND, Kyle. *GAMING & CULTURE: A newbie's guide to why so many people are watching Twitch* [online]. 8/27/2014 [cit. 2022-07-09]. Dostupné z: <https://arstechnica.com/gaming/2014/08/a-newbies-guide-to-why-so-many-people-are-watching-twitch/>
40. PAVLÍČEK, Antonín. *Nová média a sociální síť*. Praha: Oeconomica, 2010. ISBN 978-80-245-1742-1.

41. PEUKERT, Peter, Sonja SIESLACK, Gottfried BARTH a Anil BATRA. Internet- und Computerspielabhängigkeit. *Psychiatrische Praxis* [online]. 2010, 37(05), 219-224 [cit. 2022-07-21]. ISSN 0303-4259. Dostupné z: doi:10.1055/s-0030-1248442
42. PREV-CENTRUM, Z.Ú. *Nelátkové závislosti* [online]. [cit. 2022-05-22]. Dostupné z: <https://www.prevcentrum.cz/informace-o-drogach/nelatkovve-zavislosti/>
43. PRIETO A, Terán. *Ciberadicciones: Adicción a las nuevas tecnologías* [online]. Madrid: Lúa Ediciones, 2019 [cit. 2022-07-21]. Dostupné z: https://www.aepap.org/sites/default/files/pags._131-142_ciberadicciones.pdf
44. Sítě v hrsti. *YOUTUBE* [online]. [cit. 2022-07-08]. Dostupné z: <https://sitevhrsti.cz/socialni-site/youtube/>
45. SPITZER, Manfred. *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Brno: Host, 2014. ISBN 978-807-2948-727.
46. Státní zdravotní ústav. *Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách* [online]. 2019a [cit. 2022-07-06]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus>
47. SUMMERS, Amy. *Facebook Addiction Disorder -- The 6 Symptoms of F.A.D.* [online]. 2011 [cit. 2022-06-27]. Dostupné z: <https://www.adweek.com/performance-marketing/facebook-addiction-disorder-the-6-symptoms-of-f-a-d/>
48. Twitter. *Who we are: Our Company* [online]. 2019 [cit. 2022-06-21]. Dostupné z: <https://about.twitter.com/en/who-we-are/our-company>
49. ÚZIS. *11. revize Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-11): Česká verze* [online]. 2022 [cit. 2022-05-14]. Dostupné z: <https://www.uzis.cz/index.php?pg=registry-sber-dat--klasifikace--mezinarodni-klasifikace-nemoci-mkn-11#o-klasifikaci>
50. ÚZIS. *11. revize Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-11): O klasifikaci* [online]. 2022 [cit. 2022-05-14]. Dostupné z: <https://www.uzis.cz/index.php?pg=registry-sber-dat--klasifikace--mezinarodni-klasifikace-nemoci-mkn-11#o-klasifikaci>
51. VACEK, Jaroslav a Petra VONDRÁČKOVÁ. *Behaviorální závislosti: klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie: Česká a slovenská psychiatrie*. 2014, s. 144-150. ISSN 1212-0383.
52. VACEK, Jaroslav. *Nelátkové závislosti: Patologické hráčství* [online]. Centra adiktologie, PK 1. LF UK v Praze a VFN v Praze, 2010 [cit. 2022-07-21]. Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/file/404/patologicke-hracstvi.pdf>

53. VÁGNEROVÁ, Marie. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0696-5.
54. VERCILLO, Kathryn. *Internet Addiction: Health and Medical Issues Today*. Greenwood, 2020. ISBN 978-1440866067.
55. Verizon. *Streaming* [online]. 2019 [cit. 2022-06-28]. Dostupné z: <https://www.verizon.com/info/definitions/streaming/>
56. WebWise Team. *What is streaming?* [online]. 2012 [cit. 2022-07-21]. Dostupné z: <https://perma.cc/9JGL-UQQ2>
57. WHO. *ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics* [online]. 2018 [cit. 2022-05-24]. Dostupné z: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>
58. WIDYANTO, Laura a Mark GRIFFITHS. 'Internet Addiction': A Critical Review. *International Journal of Mental Health and Addiction* [online]. 2006, 4(1), 31-51 [cit. 2022-07-21]. ISSN 1557-1874. Dostupné z: doi:10.1007/s11469-006-9009-9
59. WikiSkripta. *Inhibitory zpětného vychytávání serotoninu* [online]. In: . síť lékařských fakult MEFANET, 2010 [cit. 2022-07-03]. Dostupné z: https://www.wikiskripta.eu/index.php?title=Inhibitory__zp%C4%9Btn%C3%A9ho__vychyt%C3%A1v%C3%A1n%C3%AD__serotoninu&action=info
60. WOZNICA, Ondřej. *Vše, co jste chtěli vědět o online streamování her, ale báli jste se zeptat* [online]. 21. 10. 2018 [cit. 2022-07-07]. Dostupné z: <https://pravo21.cz/pravo/vse-co-jste-chteli-vedet-o-online-streamovani-her-ale-bali-jste-se-zeptat>
61. YOUNG, Kimberly S. *Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications* [online]. 2007, 10(5), 671-679 [cit. 2022-07-21]. ISSN 1094-9313. Dostupné z: doi:10.1089/cpb.2007.9971
62. YOUNG, Kimberly S. Internet Addiction. *American Behavioral Scientist* [online]. 2004, 48(4), 402-415 [cit. 2022-05-21]. ISSN 0002-7642. Dostupné z: doi:10.1177/0002764204270278

SEZNAM GRAFŮ

Obrázek č. 1 – Graf č.1 Pohlaví respondentů.....	44
Obrázek č. 2 – Graf č.2 Váš věk.....	44
Obrázek č. 3 – Graf č.3 Jak často zjišťujete, že jste online déle, než jste původně chtěli?.....	45
Obrázek č. 4 – Graf č.4 Jak často zanedbáváte domácí práce proto, abyste mohli strávit více času online?.....	45
Obrázek č. 5 – Graf č.5 Preference online vzrušení před vlastními kamarády/partnerem..	46
Obrázek č. 6 – Graf č.6 Frekvence uzavírání nových přátelství přes internet.....	46
Obrázek č. 7 - Graf č.7 Reakce rodinných příslušníků a blízkých osob na strávený čas na internetu.....	47
Obrázek č. 8 – Graf č.8 Zhoršení školního prospěchu a školních výsledků z důvodu množství času stráveného online.....	47
Obrázek č. 9 – Graf č.9 Frekvence kontroly online účtu.....	48
Obrázek č. 10 – Graf č.10 Omezení studijního či pracovního výkonu kvůli množství času stráveného na internetu.....	48
Obrázek č.11 – Graf č.11 Obranné postoje při otázkách na čas strávený na internetu.....	49
Obrázek č. 12 – Graf č. 12 Potlačení zneklidňujících myšlenek týkajících se osobního života myšlenkami na internet	49
Obrázek č. 13 - Graf č.13 Vlastní přistižení při touze být zase online.....	50
Obrázek č. 14 – Graf č.14 Obava z toho, že život bez internetu by byl nudný, prázdný a smutný.	50
Obrázek č. 15 – Nevhodná reakce na rušivé elementy při online činnostech.....	51
Obrázek č.16 – Graf č.16 Odkládání doby spánku z důvodu užívání internetu.....	52
Obrázek č. 17 – Graf č.17 Frekvence přemýšlení a snění nad internetem.....	53
Obrázek č. 18 – Graf č.18 Schopnost neodsouvat ukončení trávení času na internetu.....	53
Obrázek č. 19 – Graf č.19 Frekvence neúspěšných pokusů zkrátit strávenou dobu na internetu.....	54
Obrázek č. 20 – Graf č.20 Četnost snah skrývat informaci o času stráveném na internetu..	54
Obrázek č. 21 – Graf č.21 Četnost preferencí být online před setkání s přáteli.....	55
Obrázek č. 22 – Graf č.22 Četnost úzkostných nálad u respondentů, když zrovna nemohou být online.....	55
Obrázek č. 23 – Graf č.23 Četnost využívání sociálních sítí.....	56

Obrázek č. 24 – Graf č.24 Četnost využívání streamovacích platforem.....	57
Obrázek č. 25 – Graf č.25 Internetové aktivity, seřazené podle důležitosti (využití).....	57

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1 – <i>Vyhodnocení dle stupně závažnosti příznaků</i>	59
--	----

EVIDENCE VÝPUJČEK

Prohlášení:

Dávám svolení k půjčování této bakalářské práce. Uživatel potvrzuje svým podpisem, že bude tuto práci řádně citovat v seznamu použité literatury.

Jméno a příjmení: Tomáš Vaněk

V Praze dne:

Podpis:

Jméno	Oddělení/ Pracoviště	Datum	Podpis