

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Závislost na internetu a sociálních sítí

Internet and Social Network Addiction

Studijní program

Specializace v pedagogice

Studijní obor

Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

Vedoucí práce

doc. PhDr. Dana Dobrovská CSc.

CEJNAR


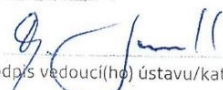

LUKÁŠ

2017

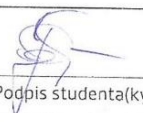
I. OSOBNÍ A STUDIJNÍ ÚDAJE

Příjmení:	Cejnar	Jméno:	Lukáš	Osobní číslo:	441519
Fakulta/ústav:	Masarykův ústav vyšších studií (MÚVS)				
Zadávací katedra/ústav:	Oddělení 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:	Závislost na internetu a sociálních sítích		
Název bakalářské práce anglicky:	Internet and Social Network Addiction		
Pokyny pro vypracování:	<p>Cílem bakalářské práce je analýza některých negativních sociálně psychologických jevů na současné střední škole. Práce má teoreticko-empirický charakter. V teoretické části bude provedena rešerše dostupné odborné literatury. V empirické části bude provedena výzkumná sonda zaměřená na výskyt závislosti na internetu ve sledované skupině, její frekvence, projevy, příčin a možností, jak daný jev redukovat.</p>		
Seznam doporučené literatury:	<p>KULHÁNKOVÁ, Hana a Jakub ČÁMEK. Fenomén facebook. Kladno: BigOak, 2010. ISBN 978-80-904764-0-0. NEŠPOR, Karel. Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby. Vyd. 4., aktualiz. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-908-8. ; ECKERTOVÁ, Lenka a Daniel DOČEKAL. Bezpečnost dětí na internetu: rádce zodpovědného rodiče. Brno: Computer Press, 2013. ISBN 978-80-251-3804-5.</p>		
Jméno a pracoviště vedoucí(ho) bakalářské práce:	doc. PhDr. Dana Dobrovská, CSc., Masarykův ústav vyšších studií / Oddělení pedagogických a psychologických studií		
Jméno a pracoviště konzultanta(ky) bakalářské práce:			
Datum zadání bakalářské práce:	20.1.2017	Termín odevzdání bakalářské práce:	5.5.2017
Platnost zadání bakalářské práce:	30.9.2018		
			
Podpis vedoucí(ho) práce	Podpis vedoucí(ho) ústavu/katedry	Podpis děkana(ky)	

III. PŘEVZETÍ ZADÁNÍ

<u>17.3.2017</u>	
Datum převzetí zadání	Podpis studenta(ky)

CEJNAR, Lukáš. *Závislost na internetu a sociálních sítí*. Praha: ČVUT 2017. 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 literatury.

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

V Praze dne Podpis:

Poděkování:

Za poskytnutí cenných rad, zkušeností a za obětavé vedení při vypracování bakalářské práce chci touto cestou poděkovat doc. PhDr. Daně Dobrovské CSc.

Dále bych rád poděkoval za spolupráci při sběru informací pracovníci Střední odborné školy stavební a zahradnické ing. Lucii Chlupáčové.

Abstrakt

Cílem bakalářské práce je analýza užívání internetu a sociálních sítí u studentů střední odborné školy stavební a zahradnické. V teoretické části je uveden přehled odborných názorů na problém závislosti na internetu. Obsahem empirické části jsou výsledky výzkumné sondy zaměřené na projevy závislosti v souvislosti s užíváním internetu a sociálních sítí. Metodicky se výzkumné šetření opírá o dotazník a rozhovory s žáky. Jsou popsány projevy a příčiny daného jevu a doporučen postup, jak tyto jevy redukovat.

Klíčová slova:

Střední škola, závislost, internet, sociální sítě, Chenův dotazník

Abstract

The aim of this Bachelor thesis is an analysis of utilization of the Internet and social media among the students of a secondary technical school. The theoretical part explores the issue of the Internet addiction based on available sources. The empirical part compares this information with the results of a study backed by questionnaire and in-depth interview. The aim of the study is to determine whether the usage of the Internet and social media for this studied group shows any signs of addiction. Causes and symptoms are described and a suggestion for a reduction of these will be presented. High scoring respondents will also be interviewed in detail.

Key words:

Secondary school, addiction, Internet, social media, Chen Internet Addiction Scale

Obsah

Úvod	6
1. Teoretická část	8
1.1 Stručná historie internetu	8
1.2 Služby internetu	8
1.3 Sociální sítě	12
1.4 Závislost	16
1.5 Nelátkové závislosti - jednání jako droga	17
1.6 Netolismus.....	18
1.7 Diagnostika netolismu	20
1.8 Léčba závislostního chování na internetu.....	22
1.9 Prevence.....	24
2. Empirická část.....	25
2.1 Charakteristika výzkumu	25
2.2 Cíle a metody výzkumu	25
2.3 Hypotézy	27
2.4 Charakteristika respondentů.....	27
2.5 Výsledky výzkumu.....	27
2.6 Vyhodnocení dotazníku	45
2.7 Rozhovor se závislými studenty	47
2.8 Souhrn výsledků – ověření hypotéz.....	49
2.9 Preventivní opatření	50
Závěr	52
Seznam použité literatury	54
Seznam grafů.....	57
Seznam tabulek	60
Přílohy.....	61

Úvod

Internet a sociální sítě používá široká masa lidí. Internet dal vzniknout úplně novým odvětvím. Mohou se týkat pracovního života, ale vstupují také do života soukromého, kdy na internetu a sociálních sítích trávíme svůj volný čas.

Již dnes se velká většina lidí ve vyspělých zemích bez internetu neobejde. Lidé objednávají přes internet materiál pro firmu, komunikují s dalšími subjekty prostřednictvím mailu, sdílejí data s kolegy, např. na cloudovém úložišti, používají internet banking, kontrolují zaměstnance, pracují na dálku s jinými zařízeními, atd. Uvedené příklady využití internetu v pracovním světě jsou pouze drobným zlomkem ze všech možností. Lze také tvrdit, že každá rozvinutá ekonomika na světě je na internetu do jisté míry závislá.

Předložená bakalářská práce je zaměřena na vznik a existenci závislosti středoškoláků na internetu a sociálních sítích, jimiž je mladá generace silně ovlivněna. Na internetu lze hrát hry, komunikovat přes nejrůznější aplikace a programy, sledovat videa, poslouchat hudbu, učit se cizím jazykům, hrát na hudební nástroje aj. A právě zde se může postupně vytvářet závislost.

Pojem závislost bývá většinou spojován s alkoholem nebo drogami, chování ovlivněné psychoaktivními látkami je všeobecně vnímáno jako negativní jev. Vzhledem k tomu, že internet a sociální sítě představují relativně nový fenomén, závislosti na internetu a sociálních sítích se popisují a zkoumají teprve v posledním desetiletí, kdy publikoval své varovné prognózy např. Manfred Spitzer.

Osobně internet a sociální sítě také používám a pozoruji i na sobě určité známky závislosti. Zajímalo mě proto, jak je daný jev vnímán u nastupující generace.

Předložená bakalářská práce je rozdělena do dvou částí – teoretické a empirické.

V teoretické části budou prezentovány informace z odborných publikací v knižní podobě a ze zdrojů dostupných na internetu. V jednotlivých oddílech popíši vznik služeb internetu, rozvoj sociálních sítí a expanze počítačových her. Další oddíly se budou zabývat používáním internetu mladými lidmi (plug-in generation). Navazující kapitoly budou věnovány netolismu, závislosti spojené s internetem a sociálními sítěmi. Budou definovány symptomy závislosti, popsána rizika (zdravotní, sociální, bezpečnostní), léčba a možnosti prevence.

Empirická část bude zaměřena na zjišťování výskytu závislosti u studentů střední průmyslové školy. Celkem bylo osloveno 75 studentů dotazníkem, který byl sestaven na základě 26 položek z Chenovy škály (tzv. Chenův dotazník – viz Příloha č. 1). Dotazníky budou následně zpracovány s cílem vyhodnotit, zdali používání internetu a sociálních sítí v pozorované skupině vykazuje známky závislosti. U respondentů s výraznými výsledky bude veden polostrukturovaný rozhovor, při kterém se budou zjišťovat podrobnosti vzniku závislosti na internetu (vnímání vlastní závislosti, nejčastější aktivity, příčiny vzniku závislosti). Výstupem BP budou data získaná z empirického šetření a doporučení, jimiž může jedinec své chování a interakci s internetem a sociálními sítěmi lépe kontrolovat.

1. Teoretická část

1.1 Stručná historie internetu

Vznik internetu se datuje k roku 1969, kdy vznikla síť ARPANET (Procházka, 2010). Jednalo se o experimentální projekt ministerstva obrany USA. Tento projekt vznikl v době studené války a jeho úkolem bylo vytvořit počítačovou síť se striktně decentralizovanou strukturou. Velkou výhodou této sítě byl fakt, že pokud vypadne část sítě, může být jednoduše nahrazena jinou částí. Tento požadavek vedl k budoucímu úspěchu sítě. V internetu lze jednoduše nahradit část poškozené sítě, ale také připojovat nové.

V prvních letech existence se k internetu připojovali pouze vládní a vojenské organizace. Později, v polovině osmdesátých let, se k internetu připojovaly už i také univerzity. V roce 1984 bylo k internetu připojeno přibližně 1 000 počítačů. Začátkem devadesátých let se do této sítě připojilo i Česko. V roce 1995 bylo k internetu celosvětově připojeno již celkem 2 miliony počítačů. A počet uživatelů se neustále navyšoval.

V roce 2014 v České republice používalo internet 79% jednotlivců. To znamená celkem 8,325 milionů uživatelů internetu pouze v ČR (Lupač, 2014). Jedná se o oblast, která během krátké doby získala ohromný počet uživatelů.

1.2 Služby internetu

Pod pojmem internet si uživatel může představit celosvětovou síť, do které se připojují uživatelé prostřednictvím různých zařízení a využívají celou řadu služeb, které Internet nabízí. Díky všestrannosti se Internet dočkal tak rychlého a masového vzestupu.

Vávrová uvádí tyto služby poskytované na internetu (Vávrová, 2007):

WWW (world wide web – celosvětová síť) - webové stránky uživatel zobrazuje pomocí webového prohlížeče. Jedná se o nejpoužívanější službu internetu, založenou na jazyku HTML (v tomto jazyce jsou vytvořeny stránky), protokolu http (určený pro komunikaci www serveru s klientem) a URL (soubor pravidel pro zápis adresy všech možných zdrojů jednotným způsobem, jako např.: <https://www.muvs.cvut.cz/o-nas/>).

E-mail – elektronická pošta určená pro rychlý a levný přenos zpráv po celém světě. Podmínkou je vlastní schránka s adresou a znalost adresy adresáta (např.

uživatel@seznam.cz). Dalšími výhodami elektronické pošty jsou: možnost zapojit do komunikace více uživatelů, přiložit do zprávy soubor nebo i více souborů najednou a jednoduché hromadné rozeslání zpráv.

Instant messaging – online komunikace mezi uživateli. Nejrozšířenějším programem ke komunikaci v reálném čase je ICQ. Komunikace probíhá v reálném čase.

Telefonování přes internet – nejčastěji používaná aplikace Skype.

FTP (file transfer protocol – protokol pro přenos souborů) – služba sloužící k hromadnému přenosu dat mezi počítači. Stahují se takto velké objemy dat (hudba, filmy, soubory, ...).

Připojení ke vzdálenému počítači – služba sloužící k přístupu ke vzdáleným počítačům. Umožňuje pracovat na vzdáleném počítači. Nejpoužívanější program pro vzdálenou správu je Team Viewer – používá více než miliarda zařízení.

P2P (peer to peer – rovný s rovným) – typ sítě, kde komunikují přímo jednotliví klienti. P2P síť nezná pojem server. Uživatelé si mezi sebou vyměňují data, k čemuž často dochází bez vědomí držitelů autorských práv. Mezi neznámější protokol, aplikace a typ souboru patří torrent.

Není výjimkou, kdy uživatel internetu využívá více zařízení k připojení do sítě. Může používat vlastní domácí PC, kde využívá služby internetu. Může využívat další služby internetu jako např. internetová televize či internetové rádio, které supluje klasické televize a rádia. Na internetu má však uživatel mnohem širší výběr z nabízených variant.

Dále může používat tzv. smartphone neboli chytrý telefon, který využívá pokročilé operační systémy. Do jisté míry nahrazují díky svému výkonu běžné osobní počítače. Jedná se o malé přenosné zařízení s velkou kapacitou uložení dat. Současně umožňuje použití různých nástrojů, např.: fotoaparát, diktafon, veškeré služby internetu, hry, nejrůznější aplikace, hodiny, budík a mnoho dalších.

Člověk může používat internet celý den, ať už v soukromí (ve volném čase) nebo v pracovním prostředí. Za jeho krátkou existenci se díky jeho možnostem dočkal u uživatelů velké oblíbenosti. Český statistický úřad (2016) vydává statistiky o používání internetu. Z Tabulky č. 1 – „Čas strávený na internetu jednotlivci v České republice pro soukromé účely, 2016“ je patrné, že věková skupina 16-24 let používá internet k práci i zábavě velice

často. 38,1% jednotlivců v této skupině používá internet více jak 20 hodin týdně. Lze navíc předpokládat, že na internetu tráví ještě mnohem více času, než uvádí. Denně tedy tráví na internetu více než 3 hodiny. 33,8% respondentů z věkové skupiny 16-24 let tráví na internetu 10-20 hodin týdně, 20,4% respondentů z této věkové skupiny surfuje na internetu 5-10 hodin týdně, 6,6% respondentů uvedlo 1-5 hodin týdně a pouze 1,1% respondentů netráví více než 1 hodinu týdně u internetu.

1.3 Sociální síť

Termín „sociální síť“ vznikl mnohem dříve než internet. PhDr. Hana Slámová, PhD. uvádí, že označení zavedl v roce 1954 sociolog James A. Barnes (Slámová, 2010). Jedná se o společenskou formaci – sociální okolí člověka, které se navzájem ovlivňuje. Centrem každé sítě je samotný jedinec. Jeho přátelé mohou být větve této sítě a jejich spojení informacemi vytváří síť dalších vztahů.

Sociální síť se tvoří na základě zájmů, rodinných vazeb nebo z úplně jiných důvodů. Před vznikem a rozvojem internetu měl člověk mnohem menší síť vztahů. Měl omezené možnosti k tvorbě tak rozvinutých sítí než dnes. Tyto vazby byly také mnohem trvalejší a pevnější.

Pojem sociální síť se dnes používá především ve spojení s internetem a nástupem webů, které se na vytváření sociálních sítí přímo zaměřují. První sociální sítě vznikly v polovině 90. let. V roce 1995 Randy Conrad vybudoval první sociální síť classmates.com. Tyto webové stránky pomáhaly registrovaným uživatelům hledat a udržovat vztahy mezi spolužáky, studenty a jinými známými. Tato koncepce se ukázala jako úspěšná a díky ní vznikly další sociální sítě. Jedním z klíčových parametrů úspěchu sociálních sítí je skutečnost, že se jim podařilo sloučit několik informačních kanálů do jednoho (e-mail, online komunikace, telefonování přes internet, možnost stahování dat, apod.). Užívání těchto služeb je uživatelsky velmi přívětivé. Facebook a YouTube jsou nejpoužívanějšími a nejoblíbenějšími sociálními sítěmi v České republice (Crha, 2016).

Nejpoužívanější sociální síť v České republice:

- Facebook
- YouTube
- Google+
- Twitter
- LinkedIn
- Myspace

Facebook

Facebook je nejpoužívanější a zároveň i neoblíbenější sociální síť současnosti. Byl založen v roce 2005. V roce 2012 překročil hranici 1 miliardy uživatelů (Chatfield, 2013). Její zakladatel Mark Zuckerberg (2017) na svém vlastním profilu pravidelně zveřejňuje kvartální výsledky - počet uživatelů své sociální sítě. K 2.1.2017 byl počet aktivních uživatelů 1,86 miliardy a denně se průměrně přihlásí ke svým účtům průměrně 1,2 miliardy lidí.

Facebook svým klientům nabízí celou řadu služeb, které neustále vylepšuje a snaží se vyvíjet stále dokonalejší sociální síť. Běžný uživatel může sdílet se svými přáteli například fotografie, hudbu, videa a ostatní informace. Může používat chat, volat, organizovat události, spravovat firemní stránky, používat nejrůznější aplikace a další.

Jedná se o celosvětovou sociální síť, která se používá v mnoha jazycích. Uživatelé mají možnost překladu zveřejněných informací do rodného jazyka. Tím se také velmi ulehčuje komunikace mezi jednotlivými uživateli. Věkové rozpětí uživatelů je velice široké. Používání Facebooku již není pouze doménou mladší generace, ale využívají ho všechny věkové kategorie (Kulhánková, Čamek, 2010).

YouTube

Služba YouTube byla spuštěna v květnu 2005. V roce 2006 YouTube zakoupila společnost Google. Umožňuje miliardám lidí objevovat, sledovat a sdílet originální videa. YouTube poskytuje prostor pro vytváření spojení mezi lidmi, šíření informací a inspirace po celém světě. Funguje jako platforma pro distribuci originálního obsahu malých i velkých autorů a inzerentů. Miller (Miller, 2012) ve své knize popisuje způsoby, jak vytvořit úspěšnou marketingovou strategii videa sdíleného na YouTube. Tyto postupy ale nejsou určeny pouze pro podnikatele, ale také pro mladé uživatele - youtubery, kteří si tvorbou a sdílením videí přivydělávají.

Voců uvádí, že YouTube měl v květnu 2010 přes 2 miliardy přístupů denně (Voců, 2011). Mezi hlavní služby patří nahrávání a přehrávání videí. Jednotlivá videa nahrávají uživatelé, kteří je následně sdílejí s ostatními přihlášenými nebo nepřihlášenými uživateli. Video jsou kategorizována pro lepší přehlednost a dostupnost.

Porovnání dat z ČSÚ

Studenti stráví týdně na internetu nejvíce času. 40% studentů v ČR více než 20 hodin týdně (viz Tabulka č. 1). Jednou z nejoblíbenějších aktivit mezi studenty je použití sociálních sítí, ke které se mohou připojovat ze svých vlastních telefonů nebo i z počítačů, kterými disponuje škola samotná – viz Tabulka č. 2. Věková skupina respondentů 16-24 let je nejčastějším uživatelem sociálních sítí. 94,9% respondentů z této skupiny, kteří použili internet v posledních 3 měsících, uvedli, že používají sociální sítě jako např. Facebook. Tato věková skupina je v používání internetu nejaktivnější. U ostatních věkových kategorií lze vysledovat zajímavý trend. S rostoucím věkem se zájem o služby internetu snižuje.

Jak je z Tabulky č. 2 patrné, použití internetu v oblasti komunikace není již doménou studentů, ale rozšířilo se i do věkové skupiny 55-64 let. Celých 64% respondentů z této skupiny používá internet alespoň z jedné oblasti komunikace. 92% respondentů, kteří použili internet za poslední 3 měsíce, se věnovali komunikaci (e-mail, Skype, Instant messaging, sociální sítě).

Tabulka č. 2 – „Jednotlivci v ČR používající internet pro soukromé účely k vybraným činnostem v oblasti komunikace, 2016“

	Celkem (alespoň jedna činnost v oblasti komunikace)			Jednotlivci, kteří uvedli, že použili internet pro soukromé účely v posledních 3 měsících k následujícím činnostem:											
				posílání e-mailů			telefonování přes internet (např. přes Skype)			zasílání zpráv pomocí internetových aplikací (např. přes WhatsApp)			účast v sociálních sítích (např. Facebooku)		
	v tis.	% ¹⁾	% ²⁾	v tis.	% ¹⁾	% ²⁾	v tis.	% ¹⁾	% ²⁾	v tis.	% ¹⁾	% ²⁾	v tis.	% ¹⁾	% ²⁾
Celkem 16+	6 431,3	73,4	95,9	6 292,7	71,8	93,9	2 687,9	30,7	40,1	1 832,2	20,9	27,3	3 629,5	41,4	54,1
Pohlaví															
Muži 16+	3 208,6	74,9	95,7	3 135,0	73,2	93,5	1 278,2	29,8	38,1	950,3	22,2	28,4	1 742,5	40,7	52,0
Ženy 16+	3 222,7	71,9	96,1	3 157,7	70,5	94,2	1 409,7	31,5	42,0	881,8	19,7	26,3	1 887,1	42,1	56,3
Věková skupina															
16–24 let	895,2	95,3	98,9	866,6	92,2	95,7	549,1	58,4	60,7	446,0	47,5	49,3	859,0	91,4	94,9
25–34 let	1 310,3	92,9	98,3	1 282,0	90,9	96,2	631,4	44,8	47,4	550,6	39,0	41,3	1 098,3	77,8	82,4
35–44 let	1 624,9	92,6	97,7	1 599,8	91,2	96,2	618,6	35,3	37,2	460,2	26,2	27,7	930,4	53,0	55,9
45–54 let	1 171,9	84,6	94,3	1 148,2	82,9	92,4	410,2	29,6	33,0	234,0	16,9	18,8	457,2	33,0	36,8
55–64 let	870,2	64,0	92,8	849,0	62,5	90,6	271,3	20,0	28,9	106,9	7,9	11,4	191,7	14,1	20,4
65+	558,8	29,2	89,7	547,0	28,5	87,8	207,3	10,8	33,3	34,5	1,8	5,5	93,0	4,9	14,9
Vzdělání (25+)															
Základní	209,1	25,5	82,3	188,5	23,0	74,2	71,1	8,7	28,0	21,3	2,6	8,4	108,7	13,2	42,8
Střední bez maturity	1 839,1	60,9	92,3	1 775,2	58,7	89,1	597,0	19,8	30,0	277,3	9,2	13,9	810,9	26,8	40,7
Střední s maturitou + VOŠ	2 253,5	84,7	97,7	2 235,4	84,1	96,9	904,0	34,0	39,2	639,1	24,0	27,7	1 172,3	44,1	50,8
Vysokoškolské	1 234,4	93,2	99,1	1 226,9	92,7	98,5	566,8	42,8	45,5	448,4	33,9	36,0	678,7	51,3	54,5
Ekonomická aktivita															
Zaměstnaní	4 420,0	89,7	96,9	4 341,1	88,1	95,2	1 714,7	34,8	37,6	1 260,9	25,6	27,6	2 423,0	49,2	53,1
Nezaměstnaní	153,7	62,7	91,3	149,3	60,9	88,6	77,5	31,6	46,0	44,0	18,0	26,2	106,3	43,4	63,1
Studenti	665,3	97,9	99,2	645,1	94,9	96,2	423,6	62,3	63,2	334,7	49,2	49,9	638,9	94,0	95,3
Starobní důchodci	712,6	31,3	89,3	691,5	30,4	86,7	266,3	11,7	33,4	45,8	2,0	5,7	124,3	5,5	15,6
Invalidi důchodci	128,6	50,3	88,3	120,5	47,1	82,8	35,5	13,9	24,4	18,5	7,2	12,7	60,9	23,8	41,8
1) Podíl z celkového počtu jednotlivců v dané socio-demografické skupině															
2) Podíl z celkového počtu jednotlivců v dané socio-demografické skupině, kteří použili internet v posledních 3 měsících															
* zahrnuje i ženy na MD a ženy v domácnosti															

Zdroj: Český statistický úřad, 2016

1.4 Závislost

Samotná definice závislosti je poněkud komplikovaná. Nešpor uvádí příklad z praxe ze skupinové terapie (Nešpor, 2011): „Jasně jsem si uvědomil, že jsem závislý, když jsem slíbil synovi, že přijdu domů za 2 hodiny a místo toho jsem přišel za 14 dní.“ Göhlert definoval závislost takto (Göhlert, 2001): „*Návyk začíná tam, kde jsme se vzdali původních životních perspektiv a kde droga nabývá na významu a nekontrolovatelným způsobem zaujímá prostor v prožitcích člověka a utváření jeho dne*“. Závislost podrobně definuje Mezinárodní klasifikaci nemocí MKN-10. Vytvořila ji Světová zdravotnická organizace.

Definice závislosti podle 10. Revize Mezinárodní klasifikace nemocí

Syndrom závislosti (statistický kód F1X.2, na místo X před desetinnou tečku se doplňuje látka): „Jedná se o 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, 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“.

Definitivní diagnóza závislosti by se obvykle měla stanovit pouze tehdy, jestliže během jednoho roku došlo ke třem nebo více z následujících jevů:

- a) silná touha nebo pocit puzení užívat látku;
- b) potíže v sebeovládání při užívání látky, a to pokud jde o začátek a ukončení nebo o množství látky;
- c) tělesný odvykací stav: Látka je užívána s úmyslem zmenšit příznaky vyvolané předchozím užíváním této látky, případně dochází k odvykacímu stavu, který je typický pro tu kterou látku. K umírnění odvykacího stavu se také někdy používá příbuzná látka s podobnými účinky;
- d) průkaz tolerance k účinku látky jako vyžadování vyšších dávek látek, aby se dosáhlo účinku původně vyvolaného nižšími dávkami (jasné příklady lze nalézt u jedinců závislých na alkoholu a opiátech, kteří mohou brát denně takové množství látky, které by zneschopnilo, nebo i usmrtilo uživatele bez tolerance);

e) postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů ve prospěch užívání psychoaktivní látky a zvýšené množství času k získání nebo užívání látky, nebo zotavení se z jejího účinku;

f) pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků: poškození jater nadměrným pitím, depresivní stavy vyplývající z nadměrného užívání látek nebo toxické poškození myšlení.

Syndrom závislosti může být přítomen pro určitou látku (např. tabák nebo diazepam), třídu látek (např. opioidy), nebo širší řadu různých látek.

Jak již bylo řečeno výše, na místo před desetinnou tečku se doplňuje příslušná návyková látka, takže jednotlivé druhy závislostí se kódují dle Mezinárodní klasifikace nemocí následovně:

F10.2 Závislost na alkoholu

F11.2 Závislost na opioidech (např. heroin)

F12.2 Závislost na kanabinoidech

F13.2 Závislost na sedativech nebo hypnoticích (tlumivých lécích)

F14.2 Závislost na kokainu

F15.2 Závislost na jiných stimulanciích včetně kofeinu a pervitinu

F16.2 Závislost na halucinogenech (např. MDMA čili slangově extáze)

F17.2 Závislost na tabáku

F18.2 Závislost na organických rozpouštědlech

F19.2 Závislost na několika látkách nebo jiných psychoaktivních látkách

1.5 Nelátkové závislosti - jednání jako droga

Výše uvedené druhy závislosti se týkají užívání často zakázaných látek (látková závislost), nebo látek v některých státech tolerovaných, případně je lze běžně zakoupit. Po požití těchto látek je jedinec prakticky okamžitě pod vlivem této látky. Jeho chování se

změní a v dlouhodobém užívání těchto látek je patrná závislost. Závislost na internetu a sociálních sítích ale může vykazovat velice podobné příznaky jako na výše uvedených látkách. Výzkum závislosti na internetu je teprve na začátku hlavně z důvodu jeho masového rozšíření okolo roku 2010.

Blinka uvádí, že pro rok 2018 se chystá 11. revize Mezinárodní klasifikace nemocí (Blinka 2015). Vznikají nové zdravotní problémy, které je nutné popsat, charakterizovat a začlenit do klasifikace. Zvažuje se, že se do Mezinárodní klasifikace nemocí zařadí mimo jiné také „Závislost na internetu“ nebo „Nadměrné používání internetu“.

O závislosti obvykle hovoříme v situacích, kdy jedinec není schopen kontrolovat určitý typ jednání. A pokračuje v tomto chování i přesto, že si tím prokazatelně škodí. Typickým příkladem je právě užívání návykových látek. Podobné příznaky jako u návykových látek lze sledovat i u jiných typů chování. Může jím být např. patologické hráčství. Tato kategorie závislosti patří do závislosti nelátkové (Nešpor, 1999) a je prozkoumána poměrně dobře. Jako jediná nelátková závislost je zařazena do oficiální klasifikace. O zařazení mezi návykové poruchy se uvažovalo i u jiných poruch, jako například závislost na internetu, na počítačových hrách, online sociálních sítích, ale i chorobné přejídání a mnoho dalších behaviorálních závislostí.

Marlatt a kol. (Marlatt a kol., 1988) definují závislostní chování jako: *„Opakující se vzorec chování, který zvyšuje riziko vzniku nemoci nebo osobních či společenských problémů. Závislostní chování bývá subjektivně prožíváno jako 'ztráta kontroly' – objevuje se i přes volní snahu abstinovat nebo užívat (chovat se daným způsobem) s mírou. Typický je takový vzorec chování charakterizován okamžitým uspokojením (krátkodobá odměna) a často je doprovázen zpožděnými škodlivými účinky (dlouhodobé náklady). Pokusy změnit závislostní chování (léčbou nebo svépomocí) jsou obvykle charakterizovány vysokou mírou relapsů.“*

1.6 Netolismus

Netolismus, někdy také netomanie je označení pro závislost na internetu v jakékoliv formě (www.netolismus.cz). Nejčastěji se jedná o závislosti na počítačových hrách, psaní mailů a zpráv, sociálních sítích, virálních videích, televizi, ad. Obecně lze říci, že se závislost

projevuje především v nadměrném používání internetu a jeho služeb – viz kapitola 2.2 Služby internetu.

Behaviorální závislosti (nelátkové závislosti) se velmi podobají patologickému hráčství a jejich příznaky vycházejí ze závislosti na látce. Griffiths sestavil operační definici závislosti, která je sestavena ze základních 6 částí (Griffiths, 2005):

- 1. Saliance – význačnost** - Označuje stav, kdy se daná aktivita stane tím nejdůležitějším v životě jedince, který tráví většinu času jejím vykonáváním či úvahami nad ní.
- 2. Změny nálady** - Odkazují k akutnímu účinku na psychiku jedince, který může zažívat vzrušení či pocity úlevy.
- 3. Tolerance** - Dotyčný potřebuje k dosažení efektu více aktivity než na počátku.
- 4. Syndrom z odnětí** - Často představuje podrážděnost a náladovost, behaviorálních závislostí však chybí klasické fyzické abstinenci příznaky.
- 5. Konflikt** - Klíčová komponenta a může se projevit jak v rovině interpersonální (například v podobě potíží se vztahy či v zaměstnání), tak intrapsychické (jako pocity ztráty kontroly či výčitky svědomí).
- 6. Relaps** - Jedná se o termín pro návrat k původním vzorcům chování po období abstinence, kdy jedinec poměrně rychle znovu dosáhne extrémních poloh.

Pokud chování jedince naplňuje všech těchto 6 kritérií, lze toto chování považovat za závislost. V tomto chování však musí být patrný konflikt. Jinak nelze toto chování charakterizovat jako závislost, ale jako nadměrné užívání. Uživatel internetu může strávit spoustu času například na sociální síti, ale nemusí nutně ohrožovat svoje běžné fungování.

Podobně je tomu tak i v případě hraní online počítačových her. Pokud hráčům online hry přináší uspokojení, a není v jejich chování patrný konflikt (nevytváří jim hraní problémy v životě), nelze toto chování zařadit do kategorie závislosti.

Kopecký (Kopecký, 2011) řadí mezi hlavní příznaky netolismu:

- stavy podobné transu při hraní hry (tzv. flow)
- vzpírání se rodičovským zákazům hraní
- neschopnost dodržovat časový limit určený pro tuto činnost.

K dalším příznakům patří:

- méně vykonané práce
- pocit prázdnoty, když není člověk u počítače
- ztráta kontroly nad časem stráveným u počítače
- brzké vstávání k počítači nebo ponocování u počítače
- rostoucí nervozita a neklid, když delší dobu nemůže hrát
- přemýšlení o počítači, když ho zrovna nepoužívá
- krádeň peněz na nákup her
- stále více a více času potřebného k uspokojení ze hry
- lhaní o své závislosti
- hraní kvůli úniku od osobních problémů
- narušené vztahy s rodinou
- zanedbávání učení
- opouštění dřívějších zájmů a přátel
- zhoršující se školní výsledky

1.7 Diagnostika netolismu

Nepřítomnost shody v názorech napříč odbornou sférou o povaze závislosti na internetu vede k tomu, že autoři zdůrazňují různá diagnostická kritéria. Absence jednoznačně definované populace zase komplikují platnost dostupných nástrojů v klinických studiích (Weinstein, Lejoyeux, 2010).

Pro posouzení závislosti na internetu v ordinaci existuje pouze jediný nástroj – Vyhodnocení závislosti na internetu a počítačových hrách (Assessment of Internet and Computer Game Addiction - Checklist, zkráceně AICA – C), (Wolfling, a kol. (2012)). Jedná se o strukturované interview, které je zaměřeno na celkem 6 základních dimenzí behaviorálních závislostí. Každé kritérium je zastoupeno vzorovými otázkami. Hodnocení probíhá na škále od 0 = není přítomno do 5 = silně přítomno. Skóre se tedy pohybuje

v rozmezí 0-30. Kritická hranice je 13 bodů.

Kritéria a vzorové otázky diagnostického interview AICA – C:

Bažení:

- 1) Jak často zažíváte neodolatelnou touhu připojit se k internetu?
- 2) Jak často je Vaše mysl pohlcena online aktivitami?

Tolerance:

- 1) Zvýšila se Vaše potřeba internetu?
- 2) Všiml jste si, že jste online stále častěji?

Syndrom odnětí:

- 1) Cítíte se špatně, když nemůžete být online?
- 2) Rozzlobí Vás, když se internetové připojení zpomalí nebo přeruší?

Ztráta kontroly:

- 1) Pokusil jste se zůstat offline, ale bez úspěchu?
- 2) Když jste online, máte pocit určitého bezčasí?

Saliance:

- 1) Zdá se Vám, že Vám offline aktivity nepřináší tolik potěšení jako dřív?
- 2) Upřednostňujete online komunikaci před komunikací v reálném světě?

Negativní důsledky:

- 1) Od té doby, co čas trávíte online, začal jste omezovat kontakt s významnými sociálními kontakty a s rodinou?
- 2) Jsou Vaše školní nebo pracovní aktivity poznamenány horší kvalitou či sníženou produktivitou?

Škařupová uvádí, že závislost na internetu je pouze zastřešující termín pro poruchy

související s konkrétními aplikacemi dostupných na internetu (Blinka, Škařupová a kol. 2015). S tímto faktem je nutné také pracovat při diagnóze. Klinické posouzení si žádá specialistu – klinického psychologa. Otázky z diagnostického interview AICA – C může upravit podle individuální situace pacienta.

1.8 Léčba závislostního chování na internetu

Léčba závislosti na internetu je založena především na intervencích a strategiích užívaných při léčbě závislosti na návykových látkách (Vacek, Vondráčková, 2014). Vacek a Vondráčková dále uvádí, že je zásadní rozdíl v léčbě látkových a behaviorálních závislostí, a to ve stanovení cíle léčby. Není zcela možné si za léčebný cíl zvolit úplnou dlouhodobou abstinenci, protože internet je neodmyslitelnou součástí našeho života. Místo toho se doporučuje kontrolované užívání internetu. Je možné doporučit tzv. poloviční abstinenci. Jedná se o abstinenci od určitých forem závislostního chování. V případě závislosti na internetu to může být abstinence od problémových aplikací.

Vondráčková s kolegy v roce 2014 provedla výzkum, jenž měl za cíl „Zmapovat online aplikace, na kterých vykazovali uživatelé programu závislostní chování, projevy závislostního chování, motivaci k závislostnímu chování na internetu, jeho negativní důsledky a přínosy jeho omezení či přerušení“ (Vondráčková, 2014). Zmíněný výzkum byl vytvořen na základě svépomocného programu pro osoby, které jsou závislé na internetu. Tento program byl spuštěn na webových stránkách Kliniky adiktologie 1. Lékařské fakulty UK a VFN. Další podobný program, který se věnuje podobné problematice, je E-bezpečí. Podle výzkumu Vondráčkové lze usoudit, že početná část osob postižených závislostí na internetu se sama přirozeně uzdraví. A to hlavně na základě vnějších podnětů. Mezi takové impulsy patří zejména nové zaměstnání, zdravotní důvody nebo nový vztah. Závěr jejich výzkumu poukázal na fakt, že jde o nelátkovou závislost, která více postihuje psychosociální (oblast pracovní a sociální) než tělesné fungování. Toto je podle Vondráčkové hlavní důvod, proč se tito klienti neobjevují v psychiatricko-adiktologických službách.

Psychoterapie je ideálním prostředkem k léčbě závislosti na internetu, protože se jedná v podstatě o duševní poruchu. K terapii lze využít celou řadu přístupů, jako např. terapie realitou, motivační rozhovor, logoterapie, ale také výcvikové tábory pro dospělé a děti. Mezi hlavní přístupy k léčbě závislosti na internetu však patří kognitivně-behaviorální přístup a

práce s rodinou.

Kognitivně-behaviorální terapie

Tato terapie vychází z předpokladu, že u většiny psychických problémů dojde ke zlepšení tím, že se identifikují a změní chybné a porušené představy, myšlenky a chování. Jedná se o naučený způsob myšlení, díky kterému se lidé naučili zvládat nadměrný stres. Youngová (Young, 2011) vytvořila detailně propracovaný léčebný program CBT-IA, který se zaměřuje na 2 základní roviny – změna chování klienta a změna myšlení klienta.

Závislý na internetu má naučený určitý vzorec svého chování. Pro lepší pochopení a nastavení správného postupu terapie je důležité sledovat chování klienta, který si musí zaznamenávat přesné datum a čas, kdy užíval problémovou aplikaci na internetu. Tyto záznamy pak slouží především pro stanovení postupu, vedoucí ke změně chování, který určí terapeut. Pokud klient pravidelně tráví na internetu nejvíce času ve večerních hodinách, měl by tento zvyk změnit. Příkladem může být omezené užívání internetu v ranní hodinách. Je důležité si předem stanovit rozvrh užívání internetu. Youngová je toho názoru, že závislá osoba musí obnovit aktivity, které byly nahrazeny činnostmi na internetu. Závislí na internetu velice často vykazují známky sebedoceňování a pochybností v sebe sama. Terapeut musí tyto známky přesně definovat a následně vézt klienta k vlastní seberealizaci a nalézt jiné aktivity, díky kterým se klient bude cítit úspěšný. Heller a Pecinovská (Heller, Pecinovská, 2011) uvádí, že je nutné dodržovat postupy k osvojení si nových vzorců komunikace a chování. Změna životního stylu i prožívání se bez těchto postupů neobejde.

Práce s rodinou

Pokud jsou narušeny rodinné vztahy závislého, je ideálním řešením zapojení rodiny do léčby (Young, 1999). Rodina může změnit a ovlivnit chování závislého a snížit vliv závislosti. Rodinní příslušníci mohou vyvinout tlak, pomocí kterého přinutí závislého vstoupit do léčby závislosti. Youngová uvádí, že rodina musí snížit nátlak na závislého. Samozřejmě je nutné nastavit lepší komunikaci mezi členy rodiny (Young, 2011). Postupně vytvářet, či dotvářet lepší vztahové vazby a udržet zájem jeden o druhého. V návaznosti na zlepšení těchto vztahů vyvstává přání trávit více času s rodinou než u počítače. To Youngová považuje za klíčové. Je toho názoru, že závislost na internetu je spojena s touhou komunikovat nebo vyplývá z problému v komunikaci.

1.9 Prevence

Předejít závislosti na internetu a také případné následné léčbě mohou pomoci například preventivní programy. Tyto programy (poradna.adiktologie, e-bezpečí a další) jsou určeny hlavně pro poskytování informací o závislosti na internetu. Na těchto stránkách doporučují postupy, jak bez následků užívat internet.

Na webových stránkách Kliniky adiktologie se nachází online svépomocný intervenční program pro osoby, které jsou závislí na internetu. Skládá se z celkem 3 fází:

Motivační – Obsahuje informace o samotné závislosti. Cílem motivační fáze je porozumění vlastní závislosti.

Změna – Zde je možné si vytvořit plán, vedoucí k omezení užívání problémových aplikací. Tento plán lze porovnávat s realitou a daným cílem. Komplikacím, které brání dosažení změny, lze tímto způsobem lépe porozumět.

Seznámení s pojmem relaps – K závislostnímu chování se lze kdykoliv vrátit. V této fázi je vysvětleno, co je relaps, jak k němu dochází a jak mu předejít.

Nešpor (Nešpor, 1999) je toho názoru, že *„pokud někdo cítí bolest, měl by přestat dělat to, co bolest způsobilo. Bolest bývá svým způsobem prospěšná, varuje totiž a učí znát rozumnou míru“*. Tímto varuje před zdravotními komplikacemi, které mohou být způsobeny častým sezením u počítače.

Významnou roli v prevenci internetové závislosti má rodina a vztahy v ní. Zásady prevence v rodině podle Nešpora (Nešpor, 1996) jsou následující:

- 1) Získat si důvěru dítěte a umět mu naslouchat.
- 2) Umět o závislosti hovořit.
- 3) Předcházet nudě.
- 4) Vytvořit zdravá rodinná pravidla.
- 5) Posílit sebevědomí.
- 6) Spolupracovat s dalšími dospělými.

2. Empirická část

2.1 Charakteristika výzkumu

Závislost na internetu bude zařazena do 11. revize Mezinárodní klasifikace nemocí, která bude publikována v roce 2018. Zařadí se tak například mezi látkové závislosti nebo patologické hráčství. Je důležité si uvědomit, že nahlížení odborníků na závislost na internetu se postupem času vyvíjelo. Až nyní se o tomto tématu hovoří jako o skutečné závislosti. Myšlenku zařazení závislosti na internetu do Mezinárodní klasifikace nemocí, může podpořit nebo naopak vyvrátit zkoumaný vzorek respondentů na základě výsledků z dotazníkového šetření.

Zaměřím se na studenty střední odborné školy stavební a zahradnické v Praze. Těmto žákům byl předložen k vyplnění dotazník, který je dostupný z webu adiktologie.cz. Dotazník se nazývá „Chenova škála závislosti na internetu“ a byl vyvinut v roce 2003 Dr. Sue-Huei Chenem a jeho spolupracovníky (Národní Taiwanská univerzita Taipei) za účelem zhodnocení závažnosti závislosti na internetu. Jedná se o dotazník o 26 položkách hodnocených 4bodovou škálou. Jednotlivé škály se vážou na 5 dimenzí, které pokrývají syndrom kompulzivního konání, narušenou kontrolu nad vlastním chováním, abstinenci příznaky, míru tolerance, problémy v interpersonálních vztazích a zdravotní problémy. Díky tomuto postupu bude odhaleno, zdali žáci vykazují známky závislosti na internetu a do jaké míry.

Pokud budou někteří respondenti dle dotazníkového šetření vykazovat známky vedoucí k podezření ze závislosti na internetu, proběhne s nimi ústní rozhovor. V rámci tohoto rozhovoru jim budou položeny 3 doplňující otázky.

2.2 Cíle a metody výzkumu

Hlavním cílem empirického výzkumu je vyhodnotit a posoudit míru závislosti na internetu zkoumaného vzorku žáků střední odborné školy stavební a zahradnické. Dílčí cíle jsou zaměřeny na prozkoumání vlivu používání internetu na volnočasové aktivity žáků, dále pak zdali sami studenti kvalifikují svůj vztah k internetu jako závislost. Bude zhodnoceno, zda většina studentů vykazuje závislostní chování na internetu a také zdali mají studenti zdravotní problémy spojené s aktivitami na internetu.

V dotazníkovém šetření bude upozorněno na tyto potíže s přihlédnutím na věk a na rozdělení do těchto skupin: muž / žena, maturitní / nematuritní obor.

Zvolená metoda výzkumu je kombinací kvantitativního a kvalitativního výzkumu. V první fázi výzkumu se zadá studentům tzv. Chenův dotazník, který slouží jako nástroj pro evaluaci preventivních a léčebných programů (Chen, 2003). Dotazník je v rozsahu 26 otázek, které respondent sám hodnotí na 4bodové škále. Vzhledem k nabídce odpovědí na jednotlivé otázky „nikdy, téměř nikdy, často, téměř vždy“ odpadá možnost volby středové – neutrální odpovědi. Skóre se pohybuje mezi 26 a 104 body. Masaryková ve své práci (Masaryková, 2012) uvádí, že používání internetu v mezích normy je charakterizováno bodovým rozpětím 26 – 57 bodů, 58 bodů a více již naznačuje závislostní chování, přičemž čím více bodů, tím se jedná o větší závislost.

Otázky jsou zaměřené na problémy a potíže, které mohou eventuálně vzniknout s používáním internetu. Na webu adiktologie.cz jsou uvedeny základní kategorie potíží:

- Nutkavé jednání člověka
- Narušená kontrola nad vlastním chováním
- Abstinenční příznaky
- Míra tolerance
- Problémy v interpersonálních vztazích
- Zdravotní problémy

Druhá část výzkumu bude zaměřena na respondenty s výraznými výsledky plynoucí z dotazníkového šetření. S těmito studenty bude proveden rozhovor. Budou jim položeny tři následující otázky:

- 1) Víte o své závislosti?
- 2) Proč upřednostňujete používání internetu před přímým kontaktem s přáteli nebo členy rodiny?
- 3) Jakým činnostem věnujete na internetu nejvíce času?

2.3 Hypotézy

Hlavní a dílčí cíle výzkumu byly konkretizovány do těchto hypotéz:

Hypotéza č. 1: Většina dotazovaných studentů raději tráví svůj volný čas s rodinou a kamarády než na internetu.

Hypotéza č. 2: Většina dotazovaných závislých studentů si uvědomuje svoji závislost na internetu.

Hypotéza č. 3: Většina dotazovaných studentů vykazuje závislostní chování na internetu.

Hypotéza č. 4 – Většina dotazovaných studentů má zdravotní problémy spojené s aktivitami na internetu.

2.4 Charakteristika respondentů

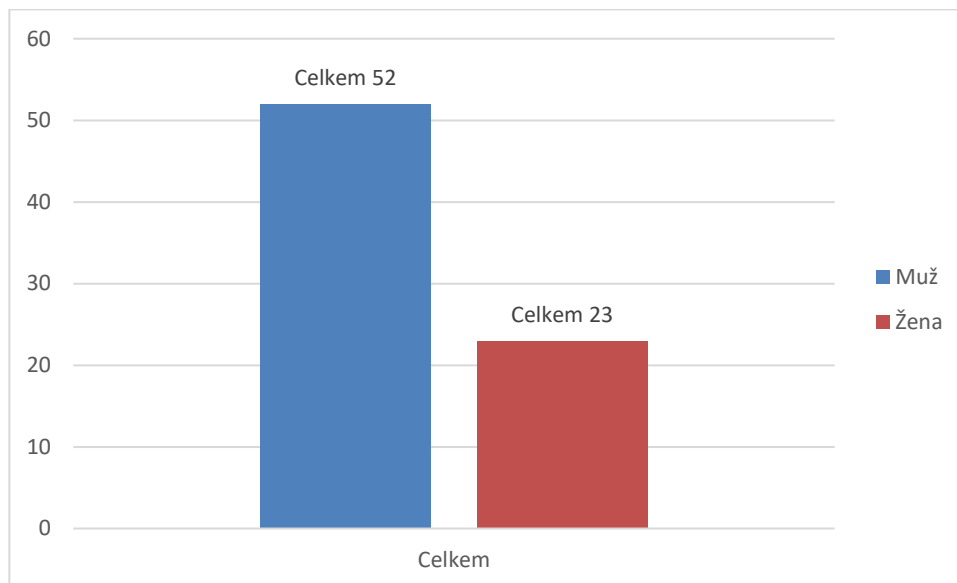
Průzkumu se zúčastnilo celkem 75 respondentů (52 mužů a 23 žen) z řad studentů střední odborné školy stavební a zahradnické v Praze. Celkem 42 studentů navštěvuje maturitní obory a 33 studentů nematuritní obory. Všichni respondenti obdrželi stejné zadání v průběhu listopadu 2016. Veškeré administrované dotazníky byly studenty úplně vyplněny. Plné znění Chenova dotazníku je uvedeno v příloze této práce.

2.5 Výsledky výzkumu

Výsledky výzkumu jsou prezentovány formou grafů, které obsahují komentáře a zastoupení odpovědí žáků. Pro potřeby zjednodušených komentářů se bude uvádět respondent studující maturitní obor jako „maturant“ a nestudující maturitní obor jako „nematurant“.

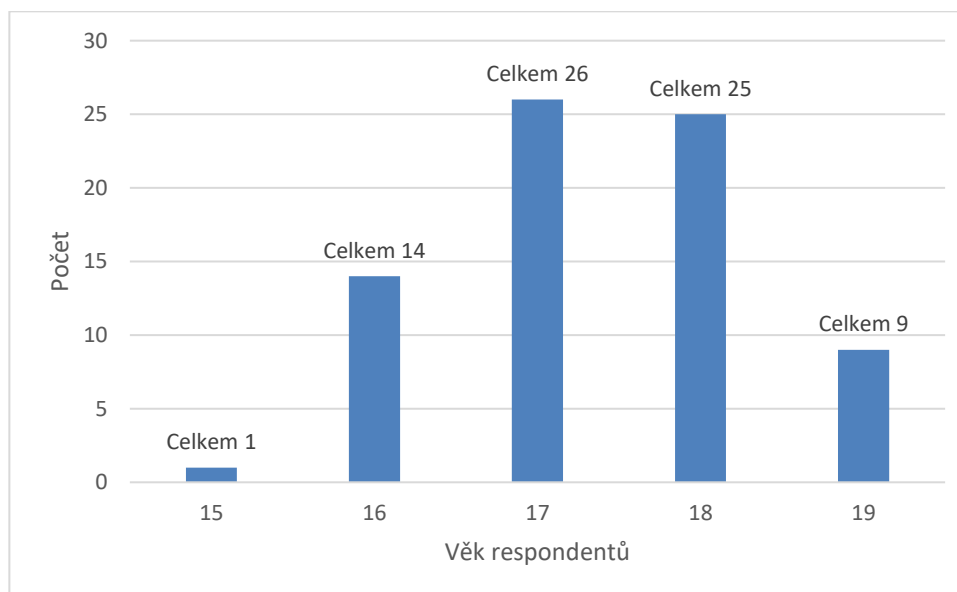
První tři otázky prezentované formou grafů č. 1, 2 a 3 mají pouze informativní charakter. Cílem těchto otázek je lépe specifikovat skupinu, která vyplňovala dotazník.

Graf č. 1 - Rozdělení respondentů dle pohlaví



Z celkového počtu 75 respondentů je zastoupeno 52 mužů a 23 žen. Převažují tedy muži nad ženami. Tento fakt je pravděpodobně způsobem studijním zaměřením školy, kde byly dotazníky mezi studenty distribuovány.

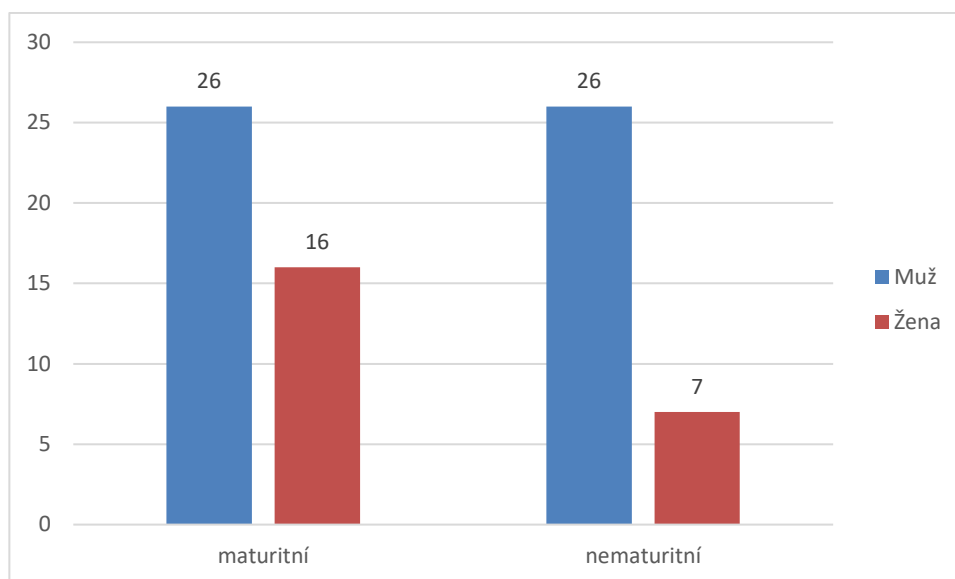
Graf č. 2 - Rozdělení respondentů dle věku



Věk dotazovaných se pohybuje v rozmezí 15 až 19 let. Nejvíce je zastoupena věková kategorie 17 let (26 studentů). S nepatrným odstupem jednoho studenta následuje věková

kategorie 18 let. Pouze jeden respondent byl ve věku 15 let.

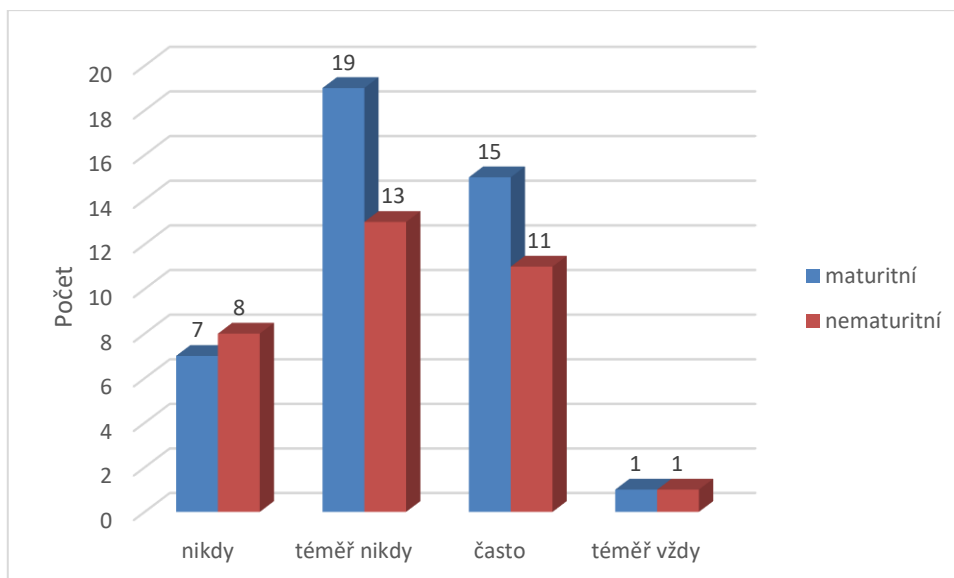
Graf č. 3 - Rozdělení respondentů dle typu studia a pohlaví



Počet mužů v maturitních a nematuritních oborech je vyrovnaný. Oba obory mají shodný počet 26 studentů. Mezi oslovenými se nachází celkem 23 žen, z toho převažují ženy v oborech maturitních (celkem 16 žen) nad obory nematuritními (celkem 7 žen). Celkový počet respondentů z maturitních oborů je 42 a nematuritních 33.

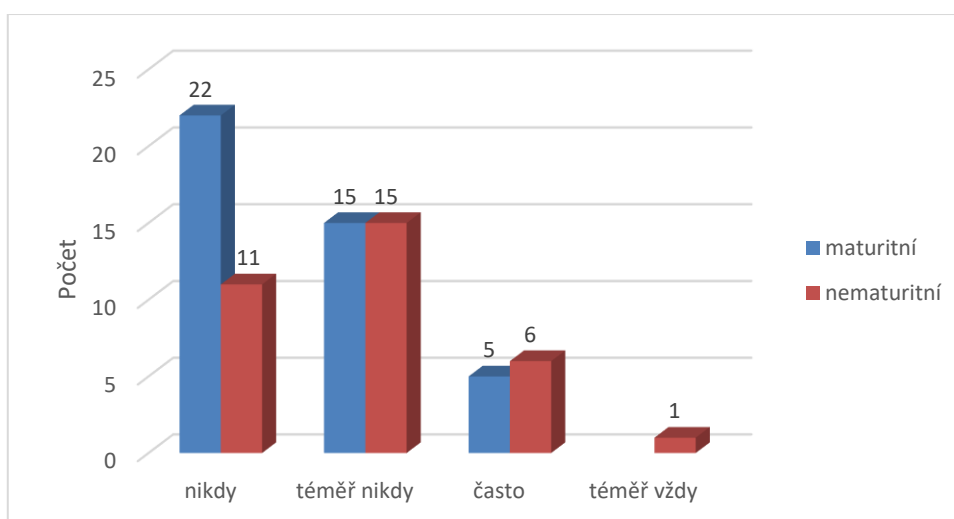
Následujících 26 položek pochází z Chenova dotazníku. Výstupy z těchto otázek se přímo zaměřují na možnost identifikace známek závislosti na internetu.

Graf č. 4 - otázka č. 1 - Bylo mi víckrát než jednou řečeno, že na internetu trávím příliš mnoho času.



Mezi těmi, kteří uvádějí, že se nikdy nesetkali s upozorněním na příliš dlouhou dobu strávenou na internetu, je 7 studentů z řad nematuritních oborů a 8 z maturitních. „Téměř nikdy“ je nejčastější odpovědí v maturitních oborech (celkem 19) a také v oborech nematuritních (celkem 13). Často se s tímto upozorněním setkalo 15 studentů maturitních oborů a 11 studentů nematuritních. Dva studenti uvedli, že se s takovým upozorněním setkávají „téměř vždy“.

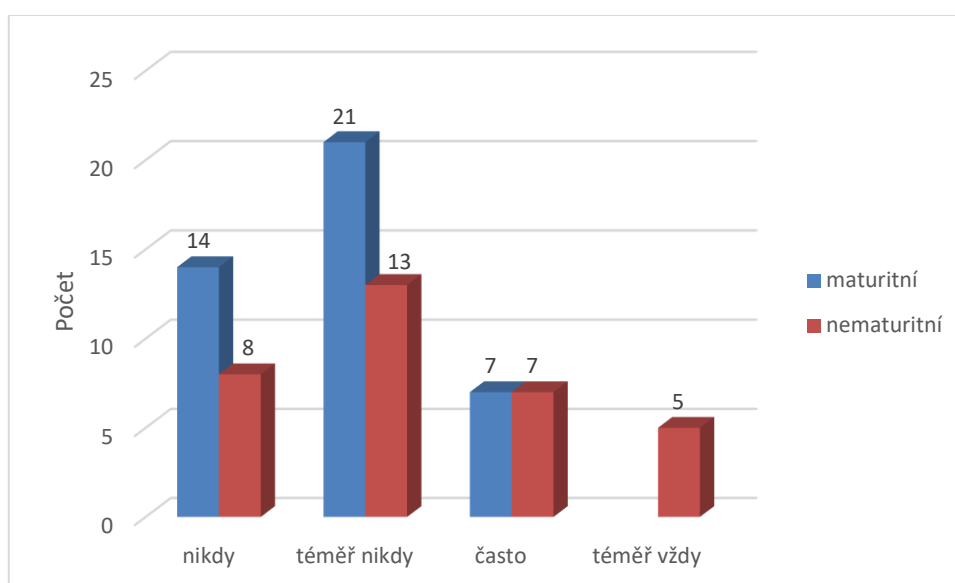
Graf č. 5 - otázka č. 2 - Po surfování na internetu mě bolívá v zádech, případně pocít'uji jiné fyzické potíže.



S bolestí zad související se sezením u počítače se nikdy nesetkalo 33 studentů. 30 uvádí, že téměř nikdy, 11 často a odpověď téměř vždy vybral jen jeden dotázaný. V případě

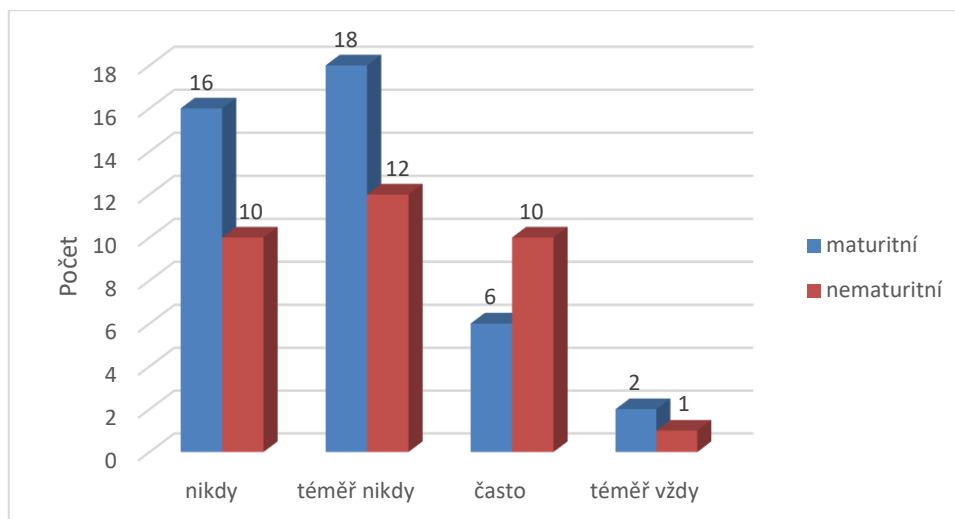
porovnání odpovědí s ohledem na typ studia je na grafu č. 5 patrná podobnost odpovědí. Nejpatrnější rozdíl nastává u odpovědi „nikdy“. Mezi maturitními obory je to víc jak polovina dotazovaných a u nematuritních je to víc jak třetina. Vzhledem k tomu, že průměrný věk dotazovaného vzorku studentů je 17 let, lze předpokládat, že případné problémy s bolestí zad způsobené sezením u počítače by se projeví v pozdějším věku.

Graf č. 6 - otázka č. 3 - Zjišťuji, že se vyžívám na internetu na úkor toho, abych se stýkal(a) se svými kamarády.



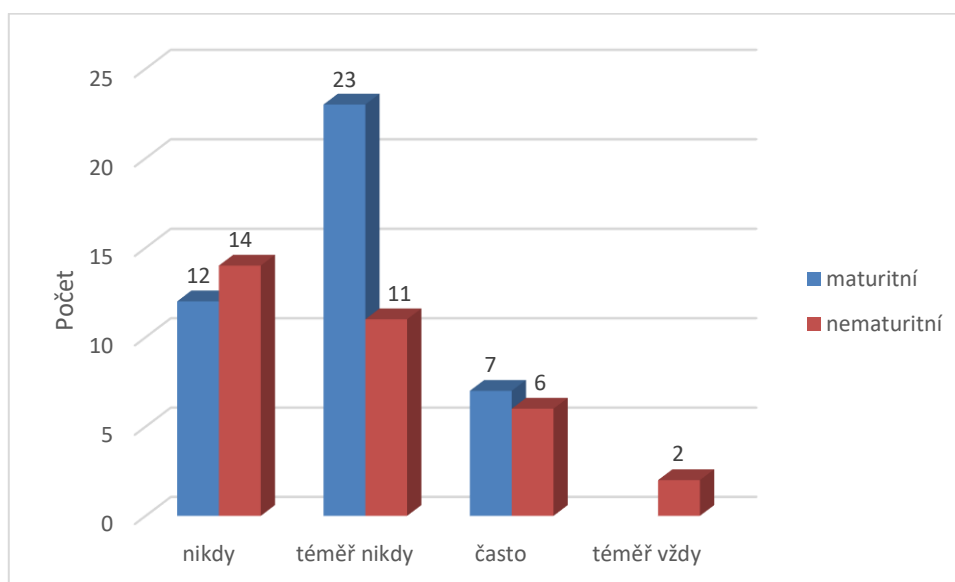
Převážná většina, celkem 56 studentů (odpovědi „nikdy“ a „téměř nikdy“), dává přednost svým přátelům před trávením času na internetu. Prokazatelné znaky závislosti si přiznává 5 studentů. Maturitní obory z tohoto hodnocení vycházejí o něco lépe, jelikož polovina nedává téměř nikdy přednost internetu před kamarády a „téměř vždy“ neodpověděl dokonce nikdo.

Graf č. 7 - otázka č. 4 - Myšlenka na to, že se připojím na internet, je první věc, která mě každý den ráno hned po probuzení napadne.



Hned po probuzení myslí na připojení k internetu 3 studenti. S myšlenkou na připojení si pohrává už 16 respondentů. Naopak 56 studentů myslí po ránu na internet velmi zřídka nebo na úplně jiné věci. Odpovědi na tuto otázku jsou pravděpodobně ovlivněny faktem, že se jedná o studenty, kteří musí ráno brzy vstávat, tudíž první myšlenky jsou spojené s přípravou a odchodem do školy. Připojení na internet například přichází až v průběhu cesty, prostřednictvím chytrého telefonu.

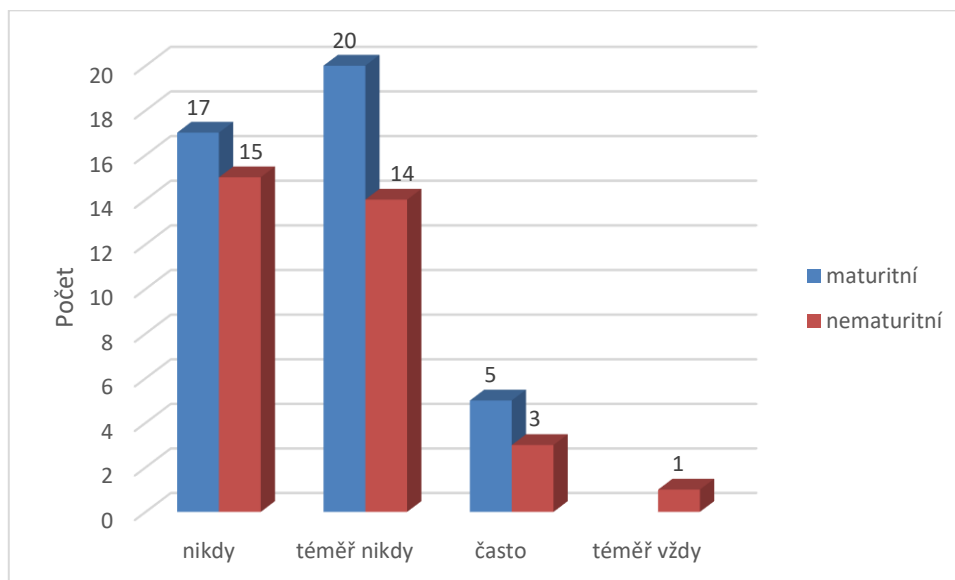
Graf č. 8 - otázka č. 5 - Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet.



Problém se zvládnutím nutkání připojit se na internet nemá nikdy 26 studentů a téměř nikdy 34. Rozložení dle maturitních oborů a nematuritních je zajímavé v procentuálním porovnání. Téměř 55% maturantů uvádí, že s výše zmíněným problémem nemá téměř nikdy problém. Nejvíce nematurantů, přes 42% uvádí, že s nutkáním nemá nikdy problém, ale na

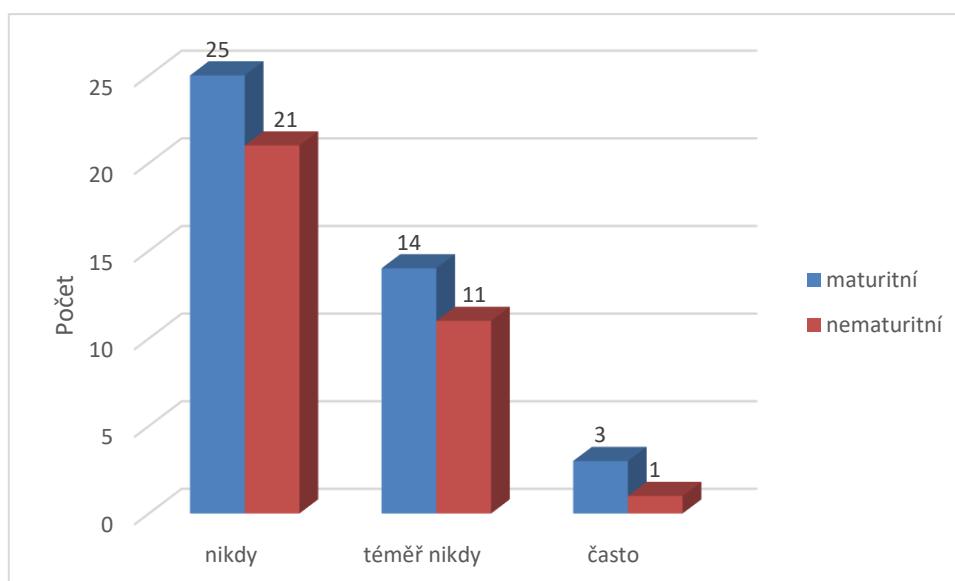
druhou stranu 6% s nutkáním připojit se na internet neúspěšně zápasí. Žádný maturant neuvádí tento problém.

Graf č. 9 - otázka č. 6 - Více než jednou se mi stalo, že jsem kvůli internetu spal/a méně než čtyři hodiny.



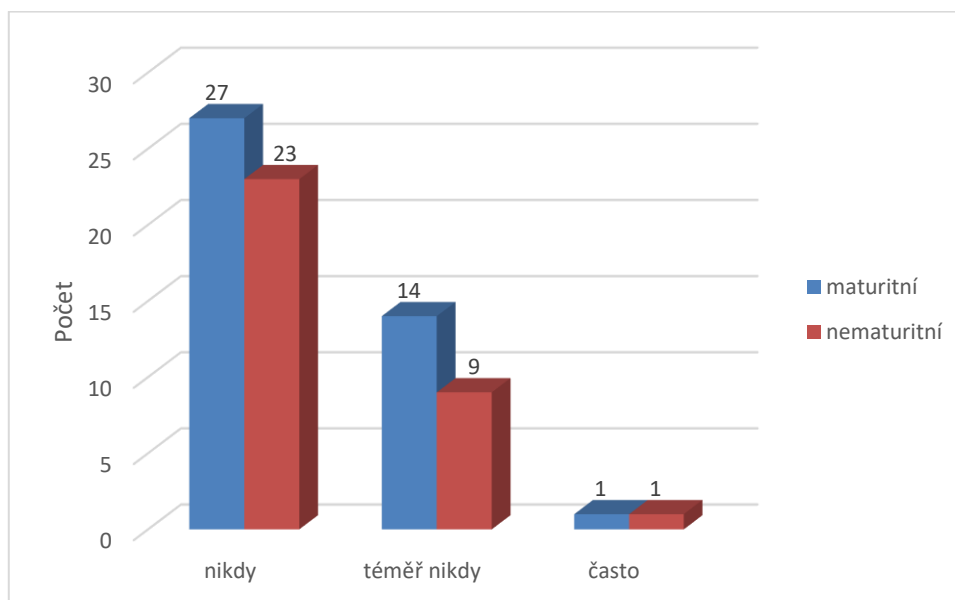
Na tuto otázku převažují významně záporné odpovědi. Často kvůli internetu zkracuje svůj spánek pod 4 hodiny 8 studentů (5 maturanti a 3 nematuranti), 1 nematurant má s tímto vážné problémy.

Graf č. 10 - otázka č. 7 - Surfování na internetu se negativně projevuje na mém tělesném zdraví



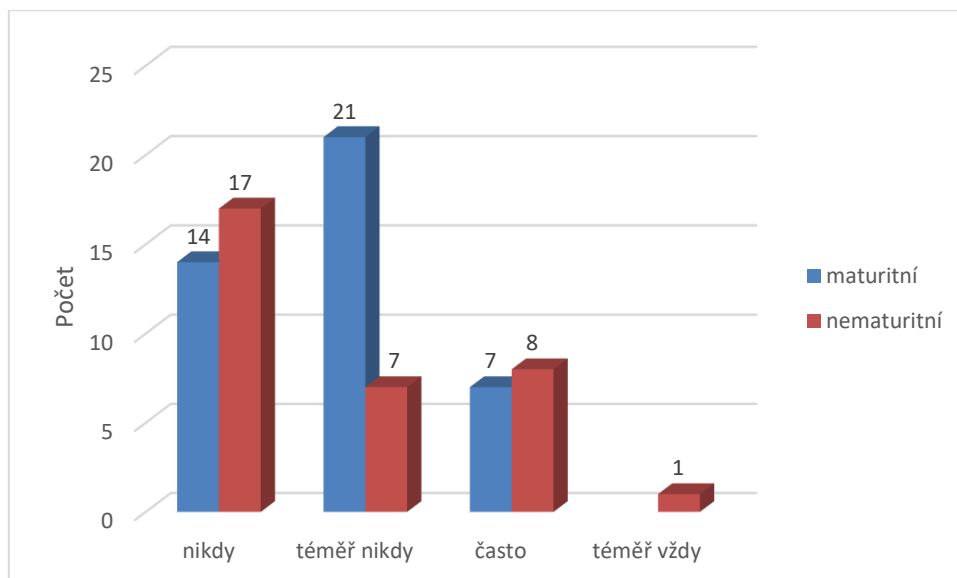
Po zdravotní stránce se většina studentů z celkového hlediska cítí dobře. Nikdo z respondentů neodpověděl, že by měl stálější problémy se zdravím v důsledku surfování na internetu. Odpovědi maturantů a nematurantů jsou poměrově vyrovnané.

Graf č. 11 - otázka č. 8 - Přestože se užívání internetu negativně odrazilo na mých vztazích s jinými lidmi, množství času, které na internetu trávím, se nezmenšilo.



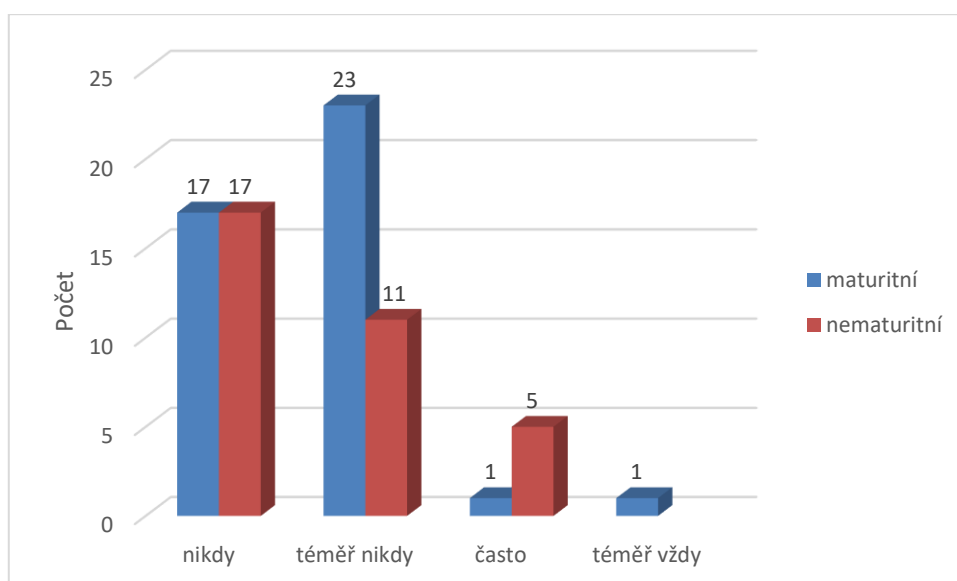
Otázka č. 8 zahrnuje dvě možnosti výkladu. Užívání internetu není v nadměrné míře a neovlivnilo vztahy s ostatními lidmi. Druhá možnost vysvětlení je, že v případě, že se na základě užívání internetu zhoršily vztahy, respondent změnil, množství času strávené na internetu. Většina studentů s tímto problémem nemá. Pouze dva studenti uvedli, že se jim to stává často.

Graf č. 12 - otázka č. 9 - Když jsem nějakou dobu bez internetu, mám pocit, že mi něco chybí.



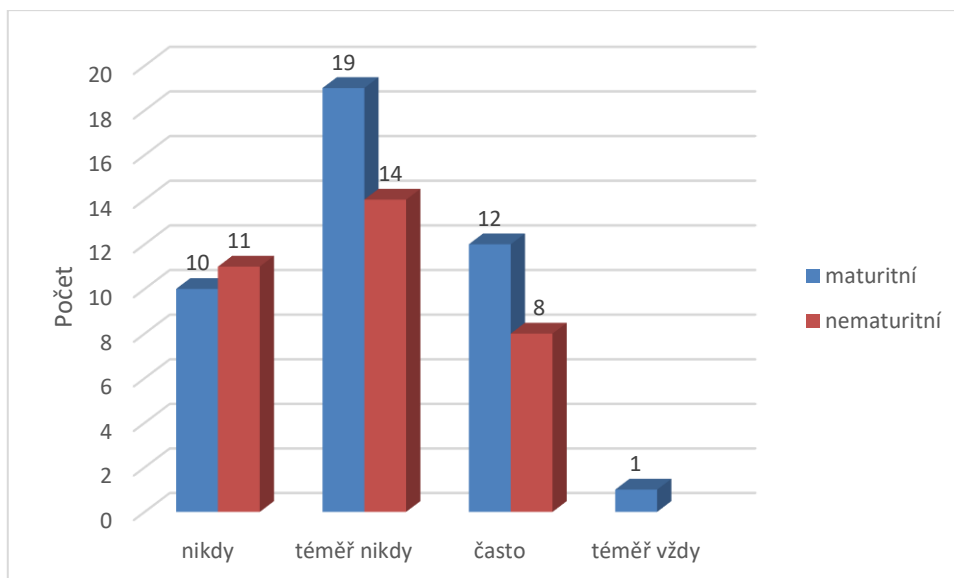
Celkem 31 studentů nemá nikdy pocit, že jim něco chybí, pokud jsou delší dobu bez internetu. Méně přesvědčeno je o tom 28 studentů a často tento pocit má celkem 15 studentů. Silně je o pravdivosti daného tvrzení přesvědčen jeden nematurant.

Graf č. 13- otázka č. 10 - Kvůli internetu trávím méně času s rodinou.



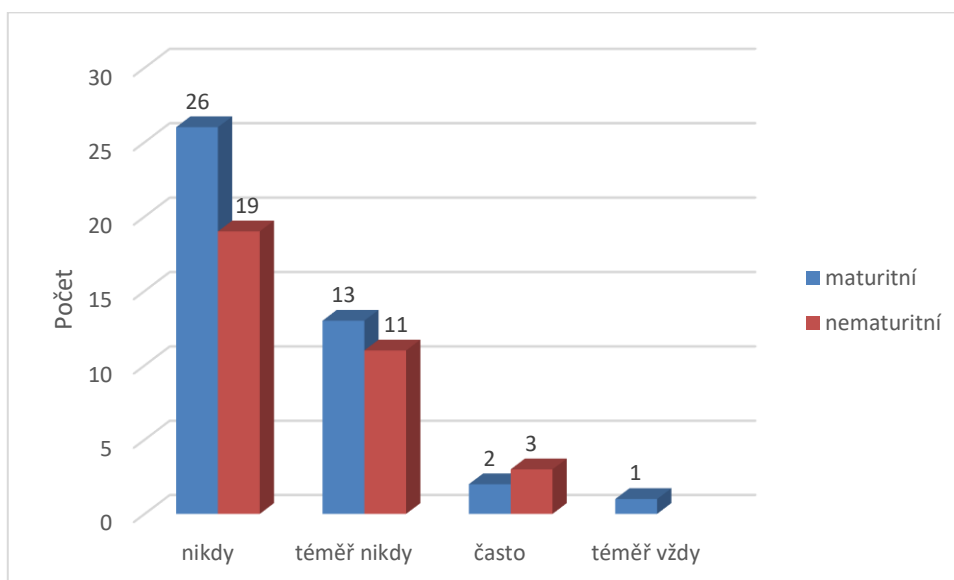
Po 17 studentech v každé skupině nikdy netráví čas používáním internetu na úkor času stráveného s rodinou. 34 studentů ale uvádí, že alespoň jednou dali přednost internetu před rodinou. 6 respondentů už to bere jako běžnou věc a jeden jako samozřejmost.

Graf č. 14 - otázka č. 11 - Mé odpočinkové aktivity se omezují na užívání internetu.



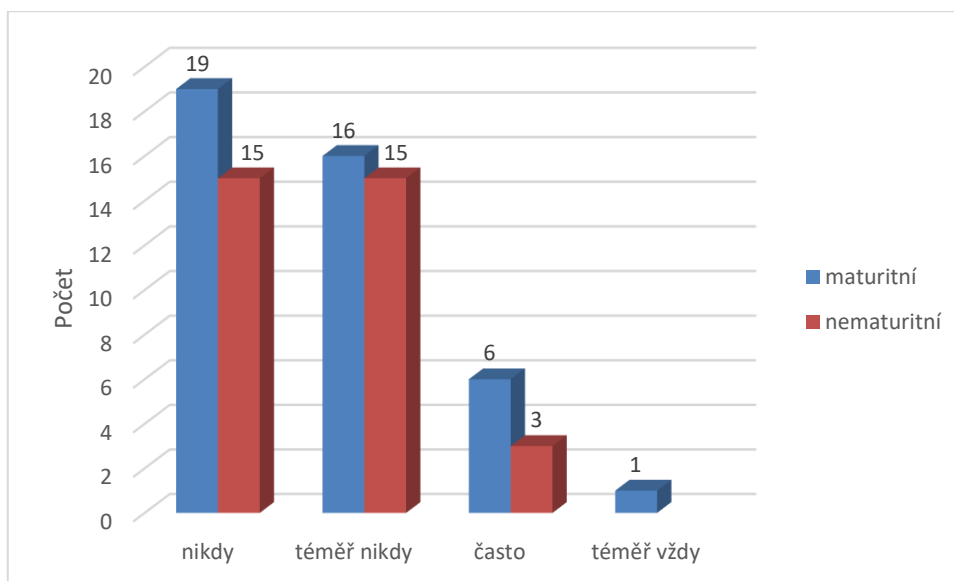
Svůj volný čas tráví na internetu 1 student téměř vždy a často celkem 20 studentů. Odlišnému trávení svého volného času, dává přednost 33 studentů, ale úplně nevylučují tuto možnost. Nikdy by svůj volný čas neobětovalo internetu 21 studentů.

Graf č. 15 - otázka č. 12 - Cítím se deprimovaný/á a skleslý/á, když na nějakou dobu přestanu internet užívat.



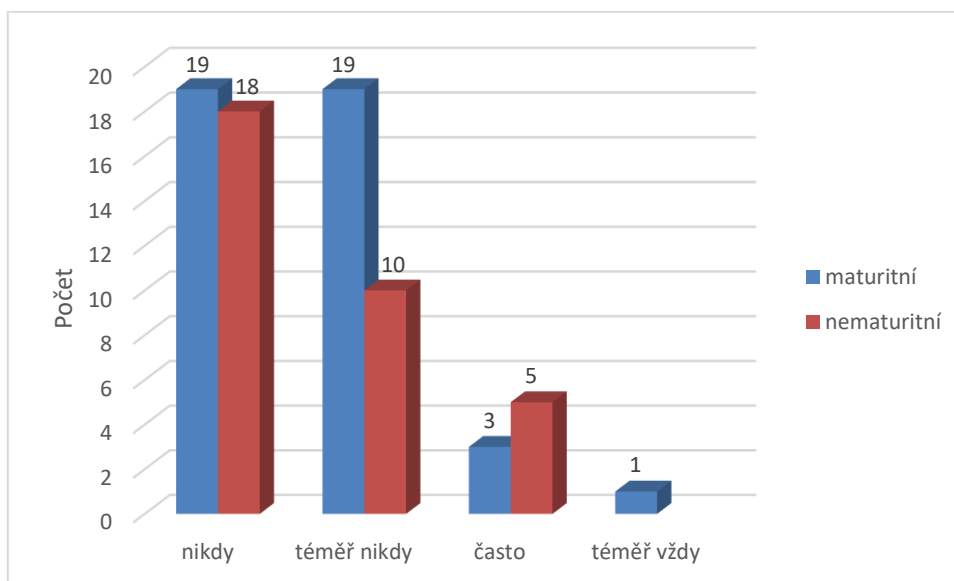
Jeden respondent si uvědomuje, že se cítí deprivovaný v případě, když přestane používat internet. Tudíž se dá vyvodit, že tuto situaci nijak nevyhledává. Dalších 5 studentů přiznává, že se jim často stává, že jsou v tomto období bez internetu skleslí. Tyto nepříjemné pocity nepotkalo nikdy v dané situaci 45 studentů a velmi zřídka 24. Rozložení odpovědí maturantů a nematurantů je procentně velmi podobné.

Graf č. 16 - otázka č. 13 - Doba, kterou týdně trávím na internetu, se za poslední pololetí (resp. za posledních 6 měsíců) výrazně zvýšila.



Z grafu č.16 je patrná jasná převaha negativních odpovědí na otázku ohledně zvyšování týdenní doby strávené na internetu v posledních šesti měsících. Tento výsledek může být způsoben tím, že respondenti tráví u počítače dlouhodobě mnoho času a zvyšovat danou dobu už ani nelze, nebo si to naopak nepřipouštějí.

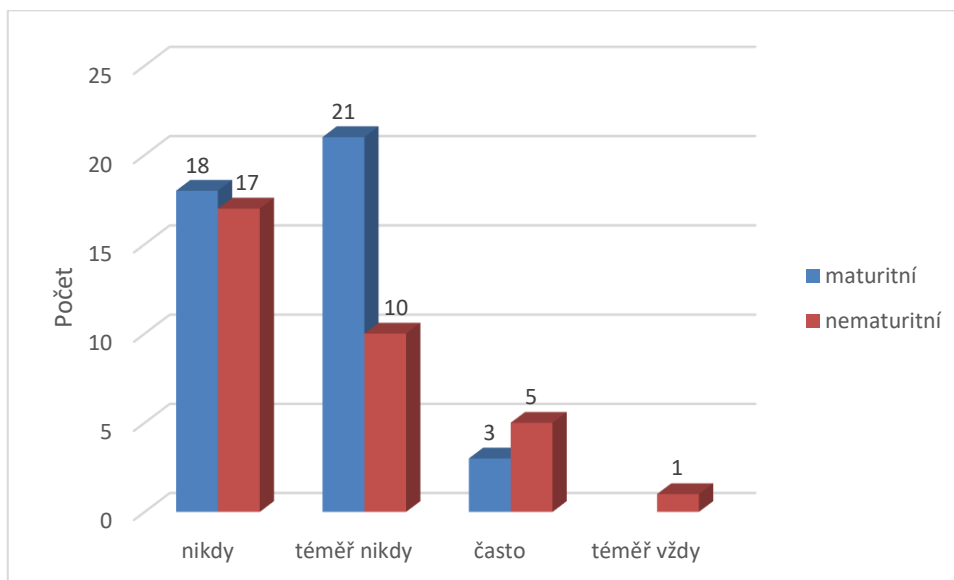
Graf č. 17 - otázka č. 14 - Trávení času na internetu má určitý negativní dopad na mé výsledky ve škole/můj pracovní výkon.



37 studentů je přesvědčeno, že trávení času na internetu nemá absolutně žádný negativní vliv na jejich školní výsledky. Dalších 29 studentů si tento dopad připouští jen

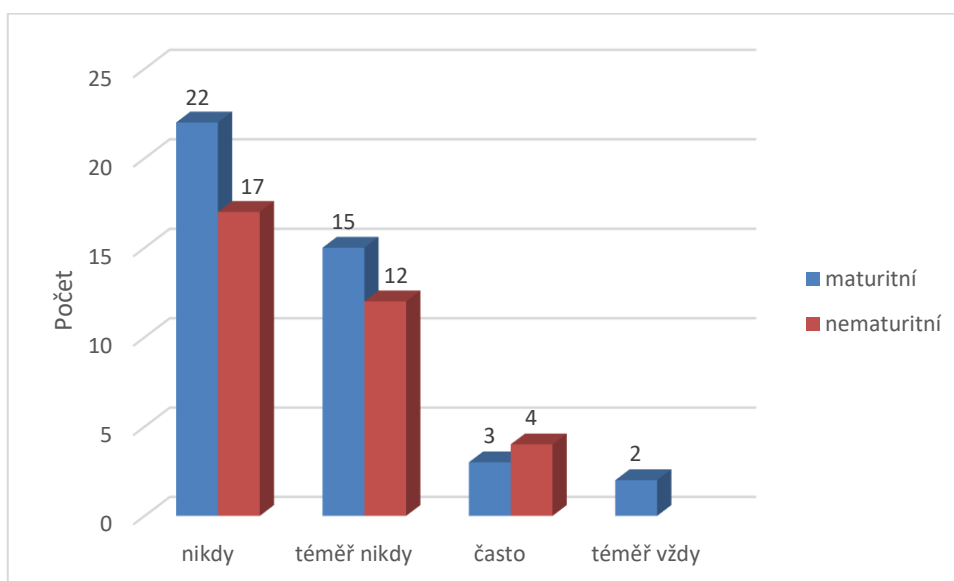
minimálně. Často doba strávená ve prospěch internetu se negativně projevuje u 8 studentů a 1 vypovídá, že je tomu tak vždy.

Graf č. 18 - otázka č. 15 - Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet poté, co jsem se již odhlásil/a, abych mohl/a dělat nějakou jinou plánovanou práci.



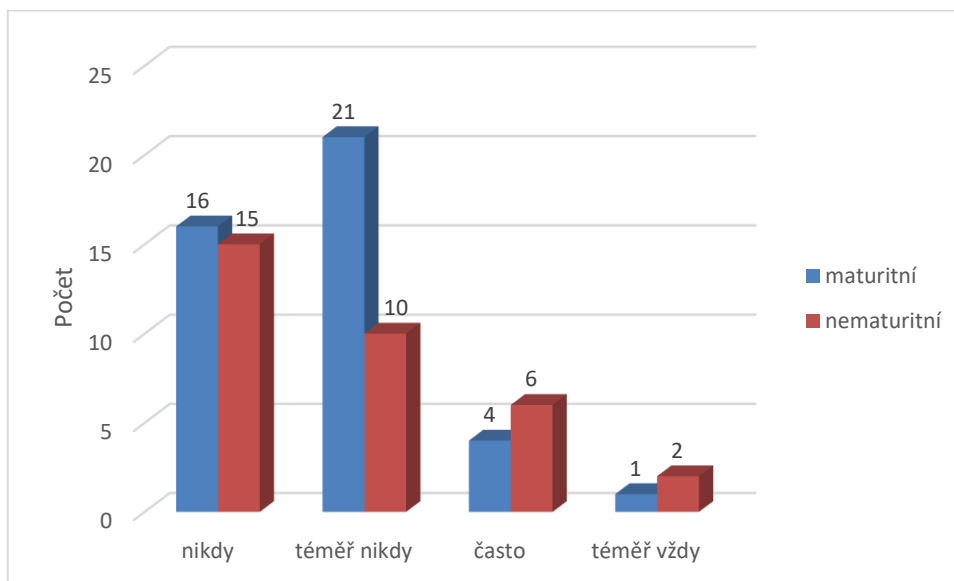
S nutkáním připojit se zpátky na internet ihned po odhlášení se nikdy nesešlo celkem 35 studentů. S tímto problémem nebojuje téměř nikdy celkem 31 studentů a často musí nutkání potlačovat celkem 8 studentů a téměř vždy 1 student.

Graf č. 19 - otázka č. 16 - Kdyby nebylo internetu, neměl/a bych v životě mnoho radosti.



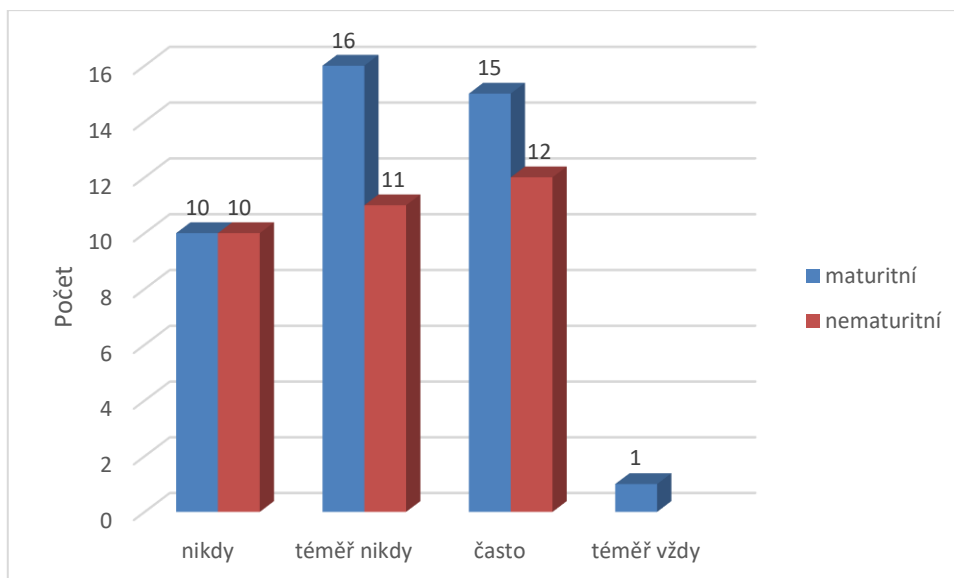
Většina studentů na tuto otázku odpovědělo záporně, tedy nikdy. Dobrou náladu si zajišťují jiným způsobem. Téměř nikdy odpovědělo 27 studentů. Internet přináší často radost do života 7 studentům. Bez internetu by 2 respondenti v životě „nemohli být vůbec veselí“.

Graf č. 20 - otázka č. 17 - Snažím se trávit na internetu méně času, ale mé snahy jsou marné.



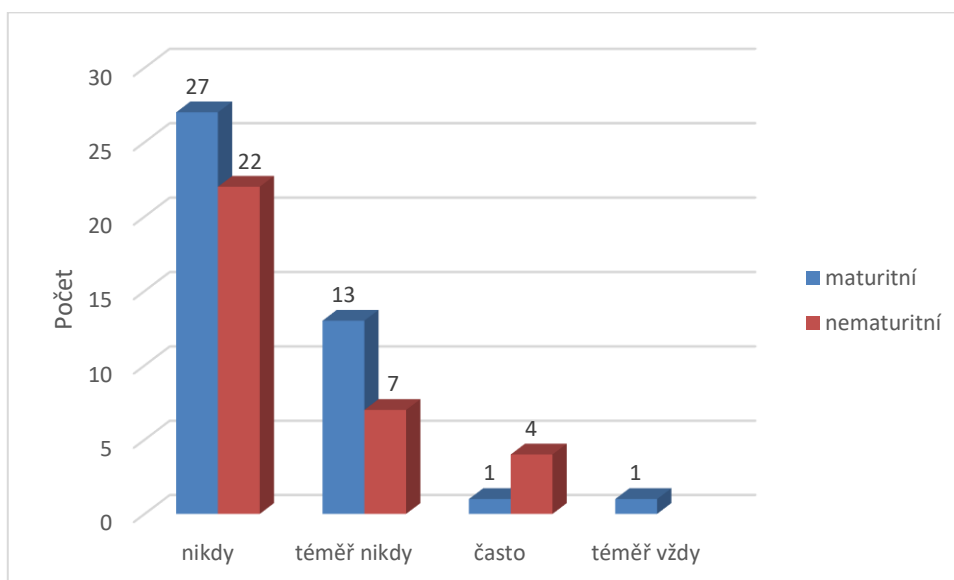
Otázka číslo 17 úzce souvisí s otázkou číslo 15, která se zabývá nutkáním opětovně se připojit na internet po jeho opuštění. Z této skutečnosti, také vychází odpovědi, které jsou velmi podobné s minimálními rozdíly. Mezi nematuranty má s marnou snahou trávit na internetu méně času problém často 6 a téměř vždy 2 studenti. Nikdy nebo téměř nikdy s tím nezápasí 25 nematurantů. U maturantů převládá řešení tohoto problému téměř nikdy u 21 studentů, následuje 16 studentů s nikdy, 4 často a 1 téměř vždy.

Graf č. 21 - otázka č. 18 - Zůstávám online po delší dobu, než jsem měl/a v úmyslu, i když jsem měl/a původně v plánu jen se na něco rychle podívat.



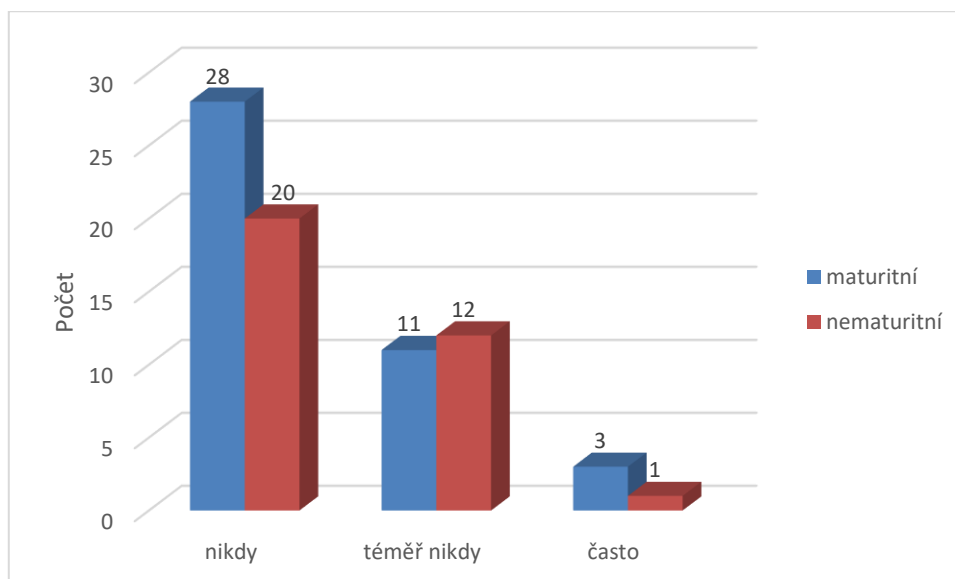
Z grafu č.21 je patrné, že online, nad rámec plánu, zůstává na internetu po delší dobu často 27 studentů a jeden tak činí pokaždé. Silnou disciplínu si udržuje 20 studentů. Skoro pokaždé se původního plánu - jen se na něco rychle podívat, dokáže držet 27 studentů.

Graf č. 22 - otázka č. 19 - Jakmile se dostanu na internet, vjede do mě nová energie bez ohledu na únavu, kterou cítím.



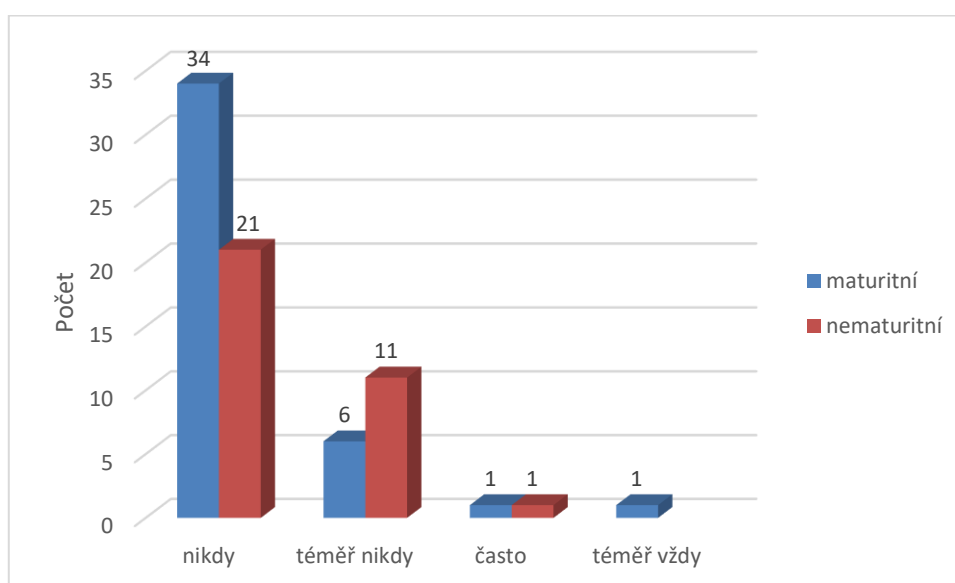
S myšlenkou, že by okamžikem připojení na internet, pocítili přívál nové energie, bez ohledu na únavu, nesouhlasí 49 dotazovaných. Odpověď „téměř nikdy“ zvolilo 20 studentů. Často v sobě pocítuje zvýšení energie 5 studentů a jednoho maturanta internet přímo nabíjí.

Graf č. 23 - otázka č. 20 - Během dne se cítím unavený/á, protože dlouho do noci surfuji na internetu.



Únavu během dne, zapříčiněnou nočním surfováním na internetu, pociťují často 3 maturanti a 1 nematurant, téměř nikdy 11 maturantů a 12 nematurantů a nikdy 28 maturantů a 20 nematurantů. Odpověď téměř vždy nevedl jediný student. Z odpovědí na tuto otázku plyne, že studenti dávají v noci raději přednost odpočinku, tedy spánku.

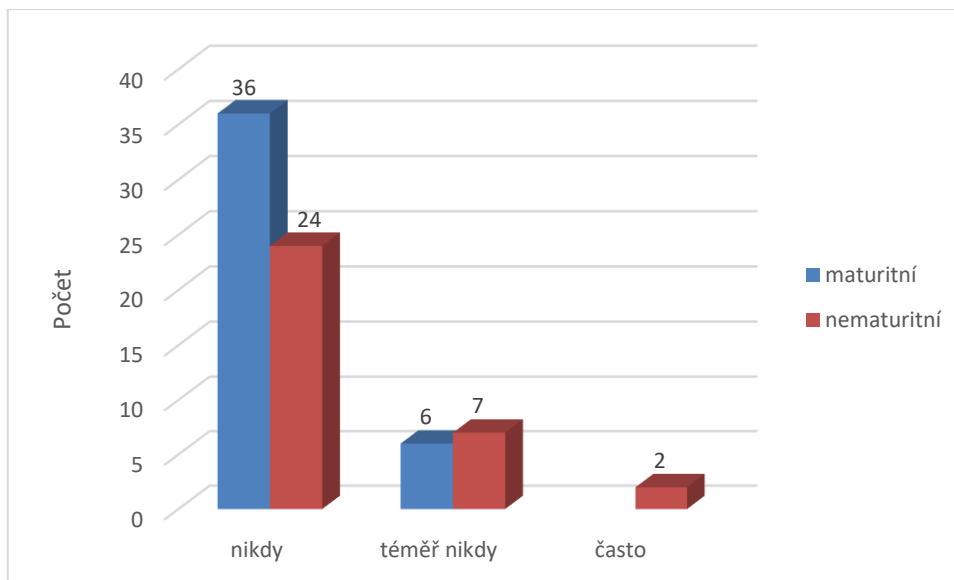
Graf č. 24 - otázka č. 21 - Kvůli užívání internetu nepravidelně jím.



S nepravidelným příjmem potravy v důsledku zaměření své pozornosti na aktivity spojené s internetem nemá nikdy problém většina respondentů - celkem 55 studentů. Téměř nikdy uvedlo 17 studentů. Časté trávení času na internetu negativně ovlivňuje stravování u

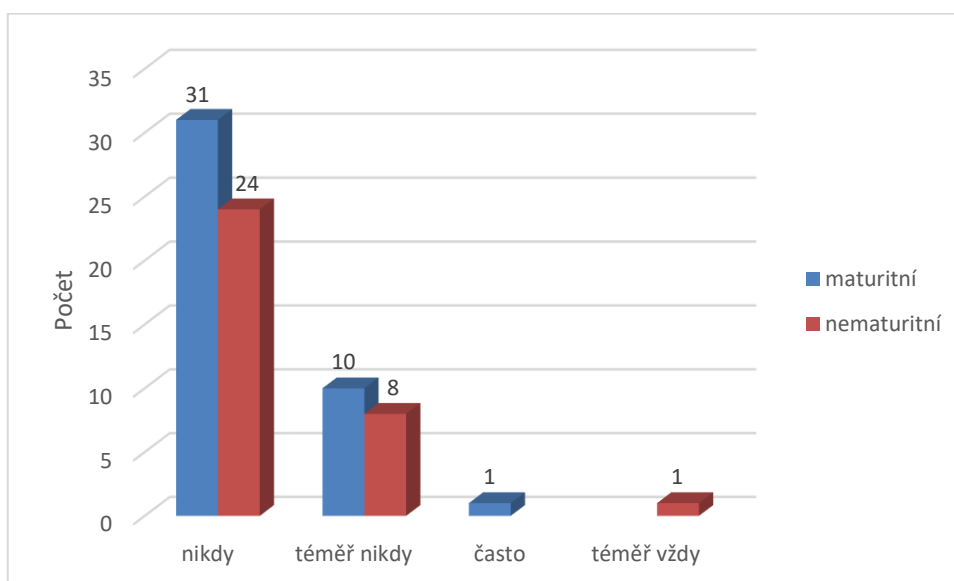
2 studentů a velký problém s nepravidelností příjmu jídla v dané situaci má jeden student.

Graf č. 25 - otázka č. 22 - Musím na internetu trávit stále více času, abych dosáhl/a stejného uspokojení jako předtím.



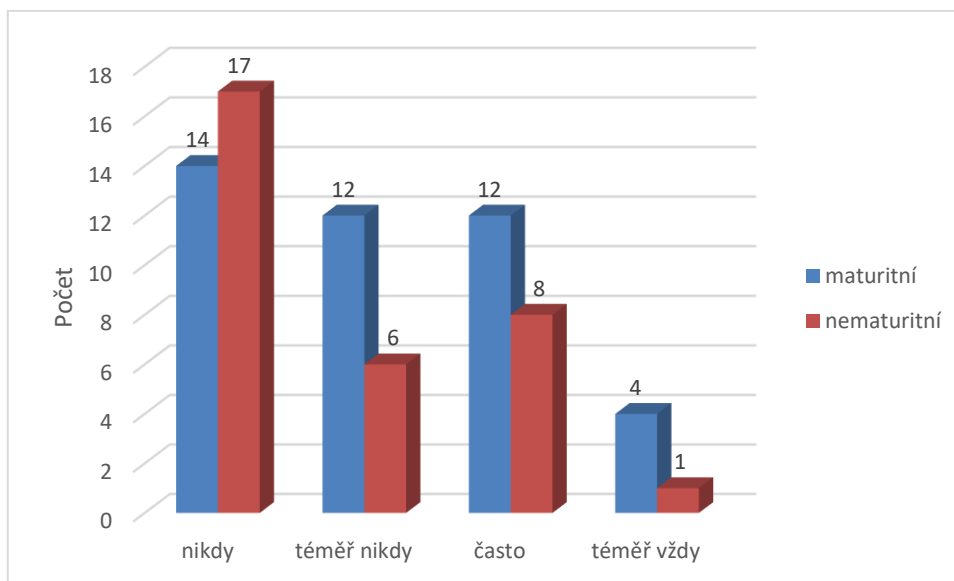
Na grafu č. 25 je vidět, že k uspokojení potřebují průběžně stále více času stráveného na internetu 2 nematuranti. Naopak zvyšovat dávky času na internetu, za účelem dobrého pocitu, nemusí nikdy převážná většina studentů - celkem 60. Zbytek respondentů (13) uvádí, že nemusí navyšovat čas na internetu téměř nikdy.

Graf č. 26 - otázka č. 23 - Zvykám si méně spát, abych mohl/a trávit více času na internetu.



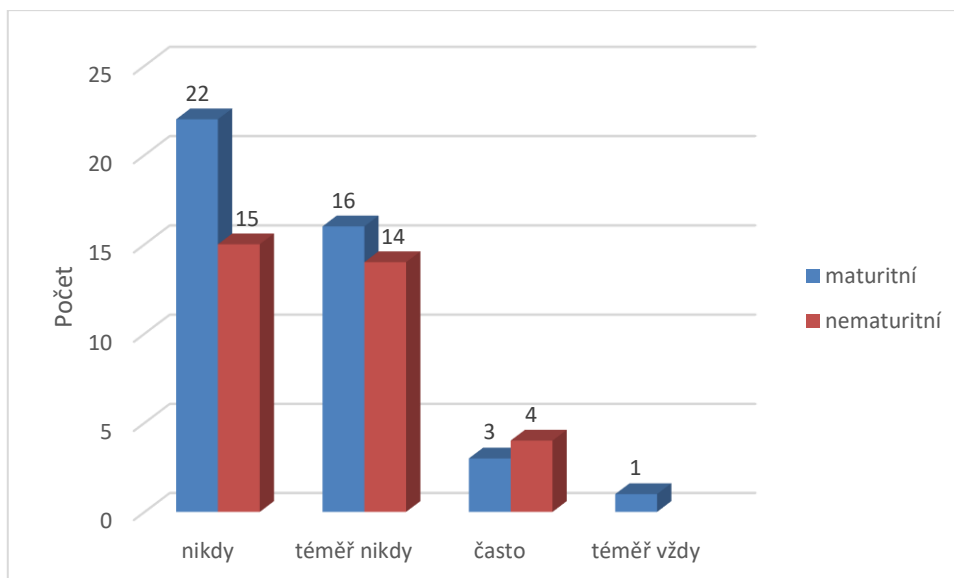
Na otázku „Zvykám si méně spát, abych mohl/a trávit více času na internetu“ odpovědělo 55 studentů „nikdy“. Občas spí kvůli internetu méně celkem 18 studentů. Často vymění noční dobu odpočinku za možnost být online 1 student a taktéž 1 student naopak dává téměř vždy přednost ponocování u počítače před spánkem.

Graf č. 27 - otázka č. 24 - Jsem neklidný/á a podrážděný/á, když připojení na internet nefunguje nebo když není takové připojení k dispozici.



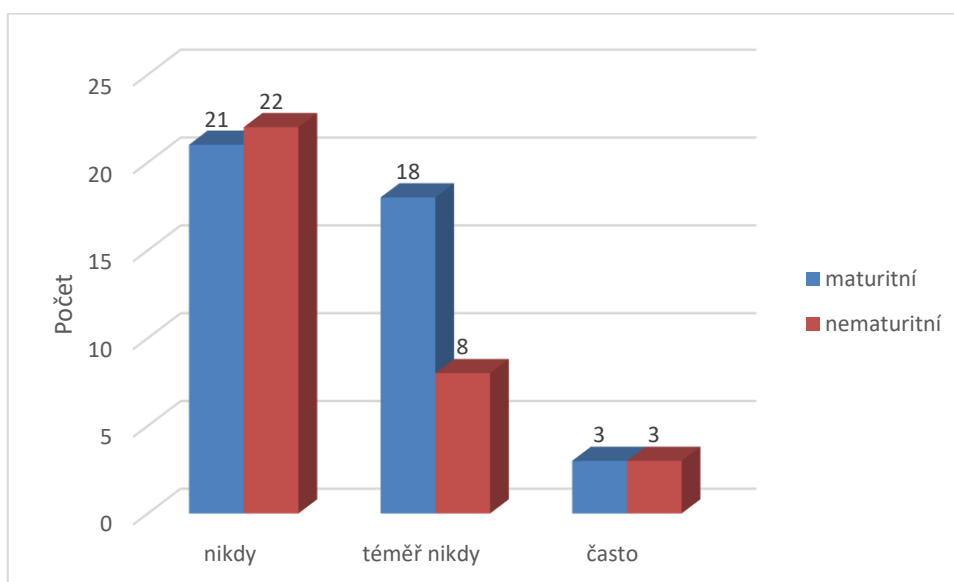
Na otázku č. 24 odpovědělo „nikdy“ 14 maturantů a 17 nematurantů. Znamená to tedy, že 31 studentů je naprosto klidných, pokud připojení k internetu není k dispozici. Téměř nikdy negativně neovlivní nefunkčnost, či nedostupnost internetu náladu 12 maturantů a 6 nematurantů. Naopak často je touto situací zneklidněno 12 maturantů a 8 nematurantů. Špatné nebo nefunkční připojení k internetu podráždí 4 maturanty a 1 nematuranta.

Graf č. 28 - otázka č. 25 - Zjišťuji, že trávím na internetu stále více času.



Trávení stále více času na internetu si přiznává 1 maturant. 7 studentů si uvědomuje, že dobu online si často prodlužují. Odpověď téměř nikdy zvolilo 16 maturantů a 14 nematurantů. Na internetu naopak nikdy netráví stále více času celkem 22 maturantů a 15 nematurantů.

Graf č. 29 - otázka č. 26 - Když po určitou dobu nechodím na internet, začnu se cítit nespůj/nesvá.



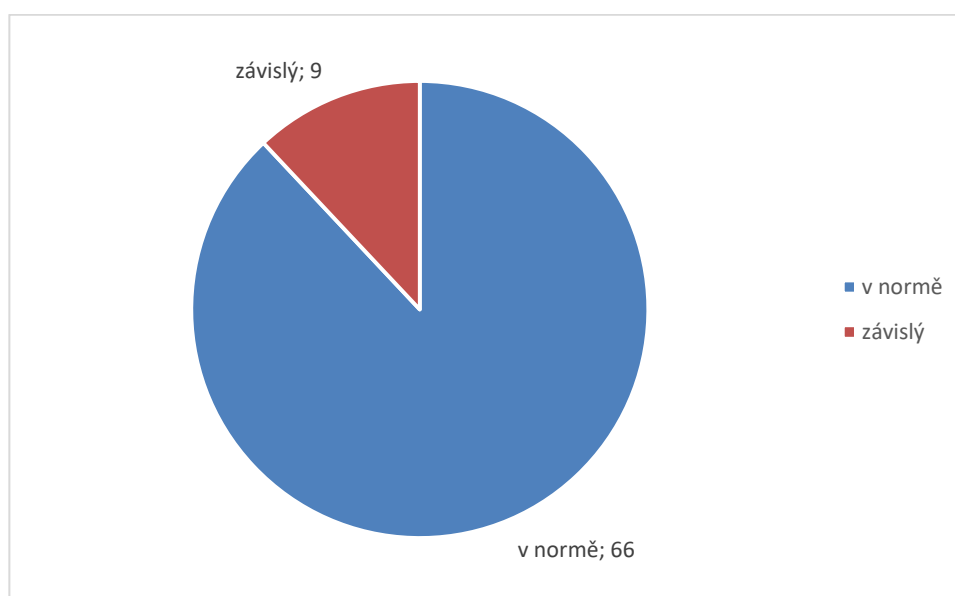
Na poslední otázku z Chenova dotazníku (otázka č. 26) většina odpověděla záporně. Z toho vyplývá, že 43 studenti si nejsou vědomi žádné své pocitové změny v případě, že se delší dobu takzvaně neukáží na internetu. 26 z celkového počtu dotazovaných uvedlo, že stav, kdy by se cítili nespůj, téměř nepociťují. Absence internetu po delší dobu vnitřně neseďí

6 studentům.

2.6 Vyhodnocení dotazníku

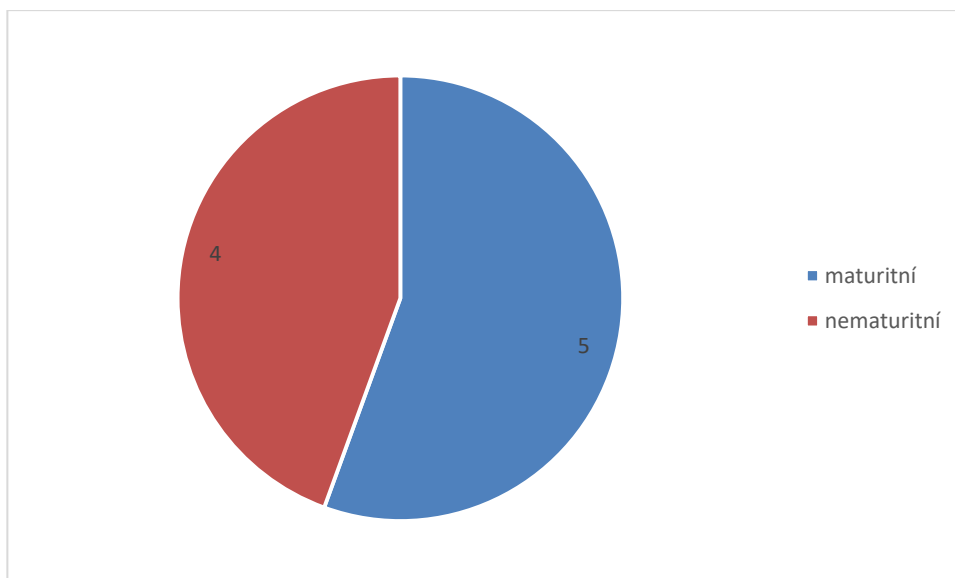
Z celkového počtu 75 respondentů je dle výsledků závislých na internetu 9 studentů, celkem tedy 12% z celkového vzorku respondentů. Bodové skóre u 66 studentů nepřesáhlo hranici 58 bodů a nejsou tedy závislí na internetu (viz Graf č. 30).

Graf č. 30 – Rozdělení závislých a nezávislých studentů.



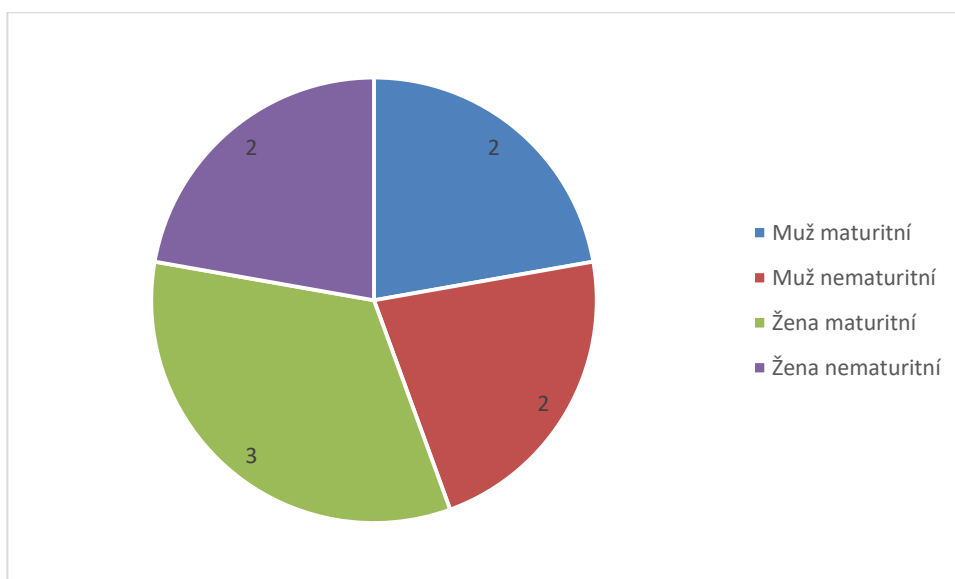
Z 9 studentů vykazující závislost je 5 z maturitních oborů a 4 z nematuritních (viz Graf č. 31). S přihlédnutím na celkový počet studentů z maturitních a nematuritních oborů lze konstatovat, že se jedná o vyrovnaný výsledek.

Graf č. 31 – Rozdělení závislých studentů na studijní obory.

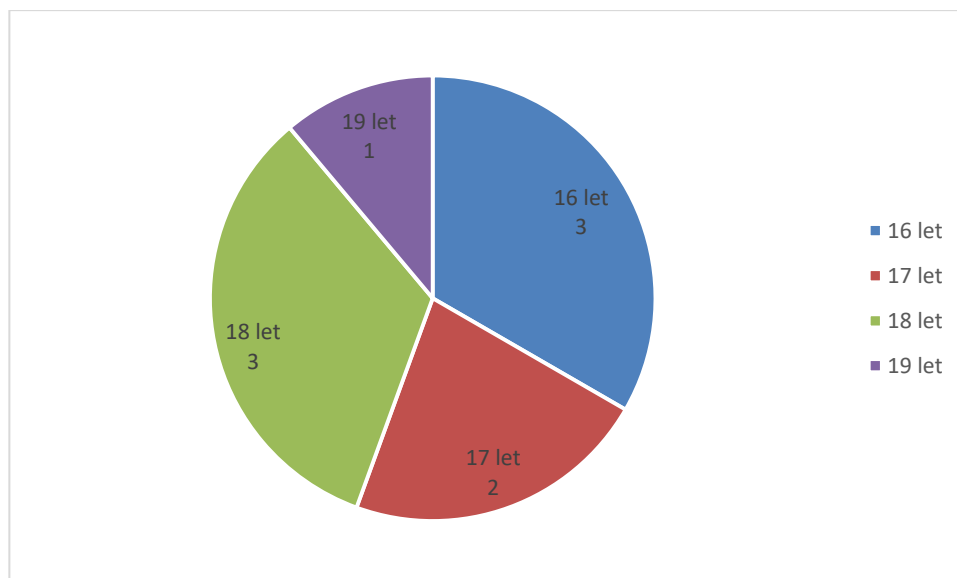


Z celkového počtu 9 závislých jsou 4 muži (2 maturanti a 2 nematuranti) a 5 žen (3 maturantky a 2 nematurantky). Ačkoliv z celkového vzorku respondentů výrazně převažují muži (viz graf č. 32) nad ženami, v počtu závislých studentů převažují ženy nad muži.

Graf č. 32 – Rozdělení závislých studentů dle pohlaví a studijního oboru.



Graf č. 33 – Rozdělení závislých studentů dle věku.



Z celkového počtu 9 závislých studentů jsou 3 ve věku 16 let, 2 ve věku 17 let, 3 ve věku 18 let a 1 student je ve věku 19 let.

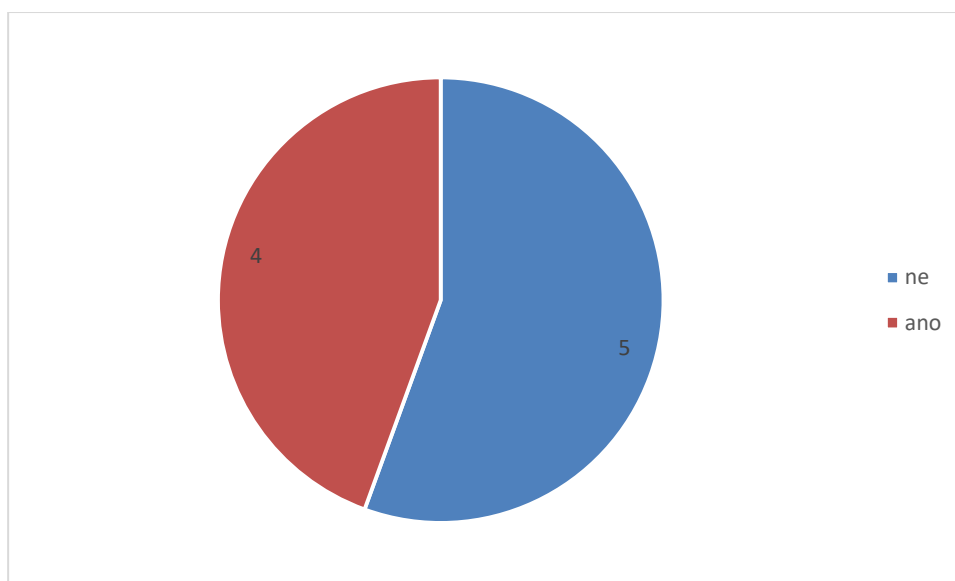
2.7 Rozhovor se závislými studenty

Dotazníkovým šetřením se zjistilo, že celkem 9 respondentů je závislých na internetu. S těmito studenty byly vedeny rozhovory, které jejich závislost blíže specifikují. Tyto rozhovory proběhly za účelem s cílem zjistit, zdali vůbec, případně do jaké míry si uvědomují vlastní závislost, zdali budou pracovat na odstranění závislosti a jaké činnosti na internetu jsou pro ně rizikové a problematické. Rozhovory byly vedeny na základě 3 okruhů:

- uvědomění si vlastní závislosti
- upřednostňování interakce s internetem a sociálními sítěmi před přímým kontaktem s přáteli nebo členy rodiny
- identifikace činností na internetu, časové zatížení

Na první otázku „Víte o své závislosti?“ z celkového počtu 9 respondentů odpověděli kladně 4 studenti, kteří si jsou vědomi své závislosti. 5 studentů odpovědělo záporně, tudíž si nejsou vědomi své závislosti nebo si ji nechtějí přiznat. Z těchto 5 studentů 1 odpověděl, že „nikdy nad touto otázkou nepřemýšlel“, z čehož plyne, že neví o své závislosti. Tyto výsledky jsou znázorněny v grafu č. 34.

Graf č. 34 – Rozdělení závislých studentů dle jejich vnímání pocitu závislosti



Na druhou otázku „Proč upřednostňujete používání internetu před přímým kontaktem s přáteli nebo členy rodiny?“ byly odpovědi různé a nelze je znázornit prostřednictvím grafu. Individuální odpovědi jsou uvedeny níže:

Student vykazující nejvyšší skóre ze všech dotazníku uvedl, že ho více baví hrát hry a s lidmi komunikuje na chatu a sociálních sítích. Druhý student přiznal, že má problémy s komunikací osobně a přes internet komunikuje mnohem snáze. Třetí student uvedl velice podobnou odpověď, s tím, že má spoustu přátel na sociálních sítích. Čtvrtý student část otázky odmítl s argumentem, že se s rodinou a přáteli běžně stýká, ale internet používá velice často. Pátý student vysvětlil a současně odpověděl na tuto otázku, že rodiče jsou často v práci a moc se mezi sebou nebaví a ve škole kamarády má. Doma je ale jinak často na internetu. Šestý student nezná příčiny, proč tolik času tráví na internetu. Sedmý student uvedl, že je raději doma, osmý uvedl, že si s rodiči nemá co říct a s kamarády je v kontaktu ve škole. Poslední, devátý student uvedl, že neví, proč upřednostňuje používání internetu před rodinou a přáteli.

Na třetí otázku „Jakým činností věnujete na internetu nejvíce času?“ studenti odpovídali velice podobně. Jejich odpovědi jsou shrnuty do obecných kategorií (sociální sítě, videa, surfování za účelem zjišťování informací, online hry). 8 studentů uvedlo, že svůj čas tráví na sociálních sítích, podle zjištěných informací převažuje Facebook, ale mezi odpověďmi byla i sociální síť NIX. Další častou aktivitou je sledování a stahování videí, případně stahování a poslouchání hudby. 7 studentů také uvedlo, že hrají online hry. 3

studenti uvedli, že surfují na internetu a zjišťují nejrůznější informace, zejména ty, které se týkají jejich zájmů.

2.8 Souhrn výsledků – ověření hypotéz

První hypotéza byla zaměřena na vztahy studentů s kamarády a rodinou s vazbou na závislost na internetu. Tato hypotéza předpokládá, že většina dotazovaných studentů raději tráví čas s rodinou a kamarády než na internetu. Z Chenova dotazníku se tato hypotéza ověřovala pomocí otázek č. 3, 8 a 10 (viz Příloha č. 1 – Chenův dotazník). Na otázku č. 3 odpovědělo záporně 56 studentů (viz graf. č. 6), na otázku č. 8 odpovědělo záporně 73 studentů (viz graf. č. 11) a na 10. otázku odpovědělo negativně 68 studentů (viz graf. č. 13). Těmito výsledky lze tuto hypotézu považovat za **potvrzenou**.

Druhá hypotéza zněla „Většina dotazovaných závislých studentů si uvědomuje svoji závislost na internetu“. Se studenty vykazující známky závislosti na internetu byl proveden rozhovor a první otázka byla zaměřena na tuto hypotézu. Na grafu č. 34 Rozdělení závislých studentů dle jejich vnímání pocitu závislosti odpověděli 4 studenti z 9 závislých kladně a 5 studentů záporně, z čehož plyne, že menší část studentů si je vědoma své závislosti. Tím byla tato hypotéza **zamítnuta**.

Předpokladem **třetí hypotézy** bylo, že většina dotazovaných studentů je závislých na internetu. Tuto hypotézu lze porovnat s grafem č. 30 – Rozdělení závislých a nezávislých studentů, ze kterého vyplývá, že pouze 9 studentů z celkových 75 vykazuje známky závislosti. 12% studentů je tedy závislých na internetu v rámci tohoto dotazníkového šetření a tím je **třetí hypotéza zamítnuta**.

Čtvrtá hypotéza měla upozornit na zdravotní problémy studentů spojenými s užíváním internetu a aktivitami na internetu. Hypotéza byla formulována takto: „Většina dotazovaných studentů má zdravotní problémy spojené s aktivitami na internetu.“ V Chenově dotazníku se této hypotézy týkalo celkem 6 otázek: otázka č. 2, 6, 7, 20, 21 a 23 (viz Příloha č. 1 – Chenův dotazník). Čtvrtá hypotéza **byla zamítnuta**. Kladně odpovědělo na otázku č. 2 celkem 12 studentů (viz graf. č. 5), na otázku č. 6 celkem 9 studentů (viz graf. č. 9), na otázku č. 7 celkem 4 studenti (viz graf. č. 10), na otázku č. 20 pouze 4 studenti (viz graf. č. 23), na otázku č. 21 jen 3 studenti (viz graf. č. 24) a na otázku č. 23 pouze 2 studenti (viz graf. č. 26).

2.9 Preventivní opatření

Dotazníkové šetření odhalilo 12% závislých studentů. Jejich výsledky v průměru dosahovaly vysoké skóre zejména u těchto otázek:

- Bylo mi víckrát než jednou řečeno, že na internetu trávím příliš mnoho času.
- Zjišťuji, že se vyžívám na internetu na úkor toho, abych se stýkal(a) se svými kamarády.
- Myšlenka na to, že se připojím na internet, je první věc, která mě každý den ráno hned po probuzení napadne.
- Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet.
- Když jsem nějakou dobu bez internetu, mám pocit, že mi něco chybí.
- Mé odpočinkové aktivity se omezují na užívání internetu.
- Cítím se deprimovaný/á a skleslý/á, když na nějakou dobu přestanu internet užívat.
- Snažím se trávit na internetu méně času, ale mé snahy jsou marné.
- Zůstávám online po delší dobu, než jsem měl/a v úmyslu, i když jsem měl/a původně v plánu jen se na něco rychle podívat.
- Jsem neklidný/á a podrážděný/á, když připojení na internet nefunguje nebo když není takové připojení k dispozici.

Z těchto výsledků je možné doporučit preventivní opatření zaměřené především na oblasti zlepšení vztahů v rodině a s přáteli a na lepší naplánování volnočasových aktivit.

Respondenti uváděli, že se jejich volnočasové aktivity omezují na užívání internetu a také, že se vyžívají na internetu na úkor trávení času s přáteli. Což naznačuje, že by se měli více zajímat o své přátele a rodinu a nevyhýbat se jim. Pokud mají možnost se s rodinou nebo se spolužáky ve škole zapojit do sportovní aktivity, měli by této možnosti využít a odpoutat se od potřeby vysedávat u počítače. V kolektivu posílí své sebevědomí. Nešpor (1996) také doporučuje o své závislosti, a případných problémech s ní spojené, hovořit se svými blízkými. Rodina a přátelé pak mohou závislé studenty podpořit v dalších preventivních krocích.

Další otázky signalizují, že studenti využijí každou volnou chvíli k užívání internetu a sociálních sítí. Pokud ví, že ihned po probuzení se připojí na internet, je nutné tento zvyk nahradit jiným nebo ho prostě vynechat a místo toho si například zasportovat nebo se rovnou nasnídat. Mohou také využít tuto chvíli i třeba k delšímu spánku. Je

důležité si také naplánovat dobu, po jakou budou připojeni na internet a snažit se tento časový úsek neprodlužovat. Důležité je předejít relapsu.

Studenti v tomto ohledu musí začít od sebe. Díky výsledkům z dotazníkového šetření a následných rozhovorům někteří zjistili, že mají problémy s užíváním internetu. Byli nasměřováni na preventivní programy E-bezpečí a poradna.adiktologie. Na těchto webových stránkách se mohou kdykoliv informovat a možnostech prevence nebo se rovnou obrátit na odborníky, kteří se věnují této problematice.

Závěr

Předložená bakalářská práce se zabývá analýzou závislosti na internetu a sociálních sítích u vybraného vzorku středoškolských studentů. Práce má teoreticko-empirický charakter. V teoretické části je stručně popsán vznik a vývoj internetu, jsou specifikovány jeho základní služby, které mohou studenti využívat k práci i zábavě. Tyto služby jsou často propojeny do jednoho kanálu - do sociálních sítí, jež jsou v textu blíže specifikovány. Součástí teoretické části jsou také přehledy oficiálních dat z ČSÚ, dokladující rizika vzniku závislosti na internetu a sociálních sítích u části mladé generace. Teoretickou část bakalářské práce doplňují oddíly pojednávající obecně o problematice závislosti, je naznačena podobnost mezi látkovými a nelátkovými závislostmi zejména v oblasti behaviorální. Teoretickou část doplňuje výklad o netolismu, jeho diagnostice, léčbě a prevenci.

V empirické části jsou prezentovány výsledky empirického šetření, jež si klade za cíl diagnostikovat případný výskyt závislosti na internetu a sociálních sítích ve skupině středoškoláků maturitního a nematuritního oboru. Šetření proběhlo za použití kvantitativně kvalitativní metodiky (byl použit standardizovaný Chenův dotazník a polostrukturovaný rozhovor se studenty, kteří skórovali za hranicí normy). Chenův dotazník je používán jako nástroj pro evaluaci preventivních a léčebných programů. Tvoří ho 26 otázek. Respondent je sám hodnotí na 4bodové škále, přičemž se skóre pohybuje mezi 26 a 104 body. 58 bodů a více již naznačuje závislostní chování.

Dotazníkovým šetřením bylo osloveno 75 studentů střední odborné školy stavební a zahradnické v Praze. Zkoumaný vzorek sestával z 52 mužů a 23 žen. Dále bylo možné skupinu rozdělit i podle typu studia – maturitní obory navštěvuje 42 studentů a 33 studentů navštěvuje učební obory. Věk studentů je v rozmezí 15 – 19 let.

Vyplněné dotazníky byly vyhodnoceny a s respondenty se skóre 58 a více byl proveden rozhovor. V rámci interview jim byly položeny 3 otázky. První z nich ověřovala skutečnost, zdali si jsou vědomi své závislosti. Druhá otázka směřovala na zjištění důvodu, proč tráví čas na internetu raději než s přáteli a rodinou. Třetí zjišťovala nejčastější aktivity na internetu za účelem zjištění problémových aplikací.

Cílem praktické části bylo vyvrácení nebo potvrzení 4 hypotéz. O první hypotézu se opíraly celkem 4 otázky z Chenova dotazníku. Odpovědi respondentů na tyto otázky potvrdily hypotézu, že většina dotazovaných studentů raději tráví čas s přáteli a rodinou než

aktivitami na internetu.

Druhá hypotéza byla podložena otázkou z interview se závislími žáky, přičemž 4 studenti z 9 závislých odpověděli na otázku „Víte o své závislosti?“ kladně a 5 studentů záporně. Hypotéza „Většina dotazovaných závislých studentů si uvědomuje svoji závislost na internetu“ byla tímto výsledkem vyvrácena.

Předpokladem třetí hypotézy bylo, že většina dotazovaných studentů je závislých na internetu. Výsledky ukazují, že 9 studentů (celkem 12%) z celkových 75 vykazuje známky závislosti a tím byla třetí hypotéza vyvrácena. Z toho plyne, že v daném vzorku přibližně každý 8. student vykazuje známky závislosti na internetu.

Chenův dotazník je sestaven tak, že jednotlivé otázky se vážou na celkem 5 dimenzí. Jedna z těchto dimenzí se týká zdravotních problémů souvisejících s užíváním internetu. Na tuto oblast je zaměřeno celkem 6 otázek. Kladně na tyto otázky odpovědělo průměrně 8% studentů. Odpovědi studentů na těchto 6 otázek vyvrátily čtvrtou hypotézu, která zněla „Většina dotazovaných studentů má zdravotní problémy spojené s aktivitami na internetu“.

Studenti byli rozděleni podle studijních oborů na 2 části – maturitní a nematuritní obory. Výsledky dotazníkového šetření i interview se studenty naznačují, že ani jedna ze skupin více či méně neinklinuje k závislostnímu chování na internetu. Ani jedna ze skupin nemá celkové výsledky výraznější oproti druhé skupině a nebyla pozorována ani jakákoliv anomálie v měření výzkumu mezi těmito skupinami. Celkové průměrné bodování ze všech otázek Chenova dotazníku je pro studenty maturitních oborů 1,67 bodu a pro studenty nematuritních oborů 1,68 bodu.

V rámci tohoto výzkumu vyšlo najevo, že 12% studentů daného vzorku – tzn. přibližně každý 8. student je závislý na internetu a sociálních sítích. Jde o poměrně vysokou hodnotu a je tedy na rodičích i vyučujících, aby přistupovali k prevenci závislosti na internetu aktivně. Mládeži je nutné již od dětství vštěpovat rizika spojená s užíváním drog, alkoholu, cigaret, a nově také rizika s užíváním internetu a sociálních sítí.

Seznam použité literatury

1. BLINKA, Lukáš. Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální sítě : diagnostika závislosti na internetu : prevence a léčba. Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-210-7975-5.
2. CRHA, Vladan. AMI Digital Index: dominuje YouTube a Facebook. AMI DIGITAL [online]. Praha, 2016 [cit. 2017-03-20]. Dostupné z: <http://www.amidigital.cz/digikydy/ami-digital-index-dominuje-youtube-a-facebook-zacnete-se-ale-ucit-snapchat/>
3. ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. Využívání informačních a komunikačních technologií..: Činnosti prováděné jednotlivci na internetu [online]. 2016 [cit. 2017-03-29]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/cinnosti-provadene-jednotlivci-na-internetu-pvtjxleez1>
4. Facebook: profil Mark Zuckerberg [online]. 2017 [cit. 2017-02-02]. Dostupné z: <https://www.facebook.com/zuck?fref=ts>
5. GÖHLERT, Fr.-Christoph a Frank KÜHN. Od návyku k závislosti: toxikomanie: drogy: účinky a terapie. Praha: Ikar, 2001. Pro zdraví. ISBN 80-7202-950-9.
6. Griffiths, M.D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10, 191-197.
7. HELLER, Jiří a Olga PECINOVSKÁ, ed. Pavučina závislosti: alkoholismus jako nemoc a možnosti efektivní léčby. Praha: Togga, 2011. ISBN 978-80-87258-62-0.
8. CHATFIELD, Tom. Digitální svět: 50 myšlenek, které musíte znát. Vyd. 1. Praha: Slovart, 2013, 208 s. ISBN 978-80-7391-720-3.
9. Klinika adiktologie: Nástroje pro evaluaci preventivních a léčebných programů [online]. Praha [cit. 2017-03-19]. Dostupné z: <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/586/3612/Chenova-skala-zavislosti-na-internetu-Chen-Internet-Addiction-Scale-CIAS->
10. Klinika adiktologie: Změňte se. Klinika adiktologie: Změňte se [online]. Praha [cit. 2017-03-31]. Dostupné z: <http://poradna.adiktologie.cz/zmente-se>
11. KOPECKÝ, Kamil. E-Bezpečí: Úvod do problematiky netolismu. In: E-Bezpečí: Úvod do problematiky netolismu [online]. Olomouc, 2011 [cit. 2017-02-21]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/331-uvod-do-problematiky-netolismu>
12. KULHÁNKOVÁ, Hana a Jakub ČAMEK. Fenomén facebook. Kladno: BigOak,

2010. ISBN 978-80-904764-0-0.
13. LUPAČ, Petr, Alena CHROBÁKOVÁ a Jan SLÁDEK. Internet v České republice 2014 [online]. Praha: Filozofická fakulta Univerzity Karlovy v Praze, 2014 [cit. 2017-03-29]. Dostupné z: <http://www.worldinternetproject.net/#news>
 14. Marlatt, G. A., Baer, J. S., Donovan, D. M., Kivlahan, D. R. (1988). Addictive behaviors: etiology and treatment. *Annual review of psychology*, 39, 223-252.
 15. MASARYKOVÁ, Adéla. Evaluace svépomocné aplikace zaměřené na zvládnutí závislostního chování na internetu z hlediska spokojenosti klientů. Praha. 2012. Univerzita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta, Klinika Adiktologie.
 16. Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: MKN-10 : desátá revize : aktualizovaná druhá verze k 1.1.2009. 2., aktualiz. vyd. Praha: Bomton Agency, 2008-. ISBN 978-80-904259-0-3.
 17. MILLER, Michael. Internetový marketing s YouTube: průvodce využitím on-line videa v byznysu. Brno: Computer Press, 2012. ISBN 978-80-251-3672-0.
 18. NEŠPOR, Karel a Ladislav CSÉMY. Léčba a prevence závislostí: příručka pro praxi. Praha: Psychiatrické centrum, 1996. ISBN 80-85121-52-2.
 19. NEŠPOR, Karel, Hana PERNICOVÁ a Ladislav CSÉMY. Jak zůstat fit a předejít závislostem: [náměty pro rodiče, učitele a vychovatele, inspirace pro děti a dospívající]. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-299-8.
 20. NEŠPOR, Karel. Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby. Vyd. 4., aktualiz. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-908-8.
 21. PROCHÁZKA, David. První kroky s internetem. 3., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2010. Snadno a rychle (Grada). ISBN 978-80-247-3255-8.
 22. Projekt E-bezpečí: Netolismus [online]. [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: <http://www.netolismus.cz/>
 23. SLÁMOVÁ, Hana. Komunikace v malých skupinách a sociální sítě [online]. Praha: VOŠIS, 2010 [cit. 2017-03-29]. Dostupné z: <http://www.joomla.slamow.com/informace-a-spolecnost/prednasky/86-isp-iii-komunikace-v-malych-skupinach.html>
 24. Vacek, J., Vondráčková, P. (2014). Behaviorální závislosti: klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie. *Česká a slovenská psychiatrie*, 110(3), 144-150
 25. VÁVROVÁ, Hana, Pavel MIKAN a Dana ČERMÁKOVÁ. VYSOKÁ ŠKOLA EKONOMICKÁ V PRAZE. Služby internetu: Základní služby Internetu [online]. Praha, 2007 [cit. 2017-03-29]. Dostupné z: <http://u3v.vse.cz/materialy/ke-stazeni/>

26. VOCŮ, Ondřej. Když se řekne YouTube.: Vznik a historie YouTube [online]. Ikaros, 2011 [cit. 2017-03-29]. Dostupné z: <https://ikaros.cz/kdyz-se-rekne-youtube>
27. Vondráčková, P., Vacek, J., Svobodová, K. (2014). Charakteristika uživatelů online svépomocného programu pro osoby se závislostním chováním na internetu: projevy, motivace, negativní důsledky a přínosy jeho omezení. *Adiktologie*, (14)1, 66–78.
28. Weinstein, A., Lejoyeux, M. (2010), Internet Addiction or Excessive Internet Use. *American Journal of Drug & Alcohol Abuse*, 36 (5), 277.
29. Wolfling, K., Beutel, M., & Muller, K. (2012). Construction of a standardized clinical interview to assess internet addiction: first findings regarding the usefulness of AICA-C. *Journal of Addiction Research & Therapy*.
30. Young, K. S. (2011). CBT-IA: The First Treatment Model for Internet Addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25(4), 304-312
31. Young, K.S. (1999) Internet Addiction: Symptoms, Evaluation and Treatment. *Innovations in Clinical Practice*, 17, 19-31. Dostupné z: <http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>

Seznam grafů

Graf č. 1 - Rozdělení respondentů dle pohlaví

Graf č. 2 - Rozdělení respondentů dle věku

Graf č. 3 - Rozdělení respondentů dle typu studia a pohlaví

Graf č. 4 - otázka č. 1 - Bylo mi víckrát než jednou řečeno, že na internetu trávím příliš mnoho času.

Graf č. 5 - otázka č. 2 - Po surfování na internetu mě bolívá v zádech, případně cítím jiné fyzické potíže.

Graf č. 6 - otázka č. 3 - Zjišťuji, že se vyžívám na internetu na úkor toho, abych se stýkal(a) se svými kamarády.

Graf č. 7 - otázka č. 4 - Myšlenka na to, že se připojím na internet, je první věc, která mě každý den ráno hned po probuzení napadne.

Graf č. 8 - otázka č. 5 - Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet.

Graf č. 9 - otázka č. 6 - Více než jednou se mi stalo, že jsem kvůli internetu spal/a méně než čtyři hodiny.

Graf č. 10 - otázka č. 7 - Surfování na internetu se negativně projevuje na mém tělesném zdraví

Graf č. 11 - otázka č. 8 - Přestože se užívání internetu negativně odrazilo na mých vztazích s jinými lidmi, množství času, které na internetu trávím, se nezmenšilo.

Graf č. 12 - otázka č. 9 - Když jsem nějakou dobu bez internetu, mám pocit, že mi něco chybí.

Graf č. 13 - otázka č. 10 - Kvůli internetu trávím méně času s rodinou.

Graf č. 14 - otázka č. 11 - Mé odpočinkové aktivity se omezují na užívání internetu.

Graf č. 15 - otázka č. 12 - Cítím se deprimovaný/á a skleslý/á, když na nějakou dobu přestanu internet užívat.

Graf č. 16 - otázka č. 13 - Doba, kterou týdně trávím na internetu, se za poslední pololetí (resp. za posledních 6 měsíců) výrazně zvýšila.

Graf č. 17 - otázka č. 14 - Trávení času na internetu má určitý negativní dopad na mé výsledky ve škole/můj pracovní výkon.

Graf č. 18 - otázka č. 15 - Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet poté, co jsem se již odhlásil/a, abych mohl/a dělat nějakou jinou plánovanou práci.

Graf č. 19 - otázka č. 16 - Kdyby nebylo internetu, neměl/a bych v životě mnoho radosti.

Graf č. 20 - otázka č. 17 - Snažím se trávit na internetu méně času, ale mé snahy jsou marné.

Graf č. 21 - otázka č. 18 - Zůstávám online po delší dobu, než jsem měl/a v úmyslu, i když jsem měl/a původně v plánu jen se na něco rychle podívat.

Graf č. 22 - otázka č. 19 - Jakmile se dostanu na internet, vjede do mě nová energie bez ohledu na únavu, kterou cítím.

Graf č. 23 - otázka č. 20 - Během dne se cítím unavený/á, protože dlouho do noci surfuji na internetu.

Graf č. 24 - otázka č. 21 - Kvůli užívání internetu nepravidelně jím.

Graf č. 25 - otázka č. 22 - Musím na internetu trávit stále více času, abych dosáhl/a stejného uspokojení jako předtím.

Graf č. 26 - otázka č. 23 - Zvykám si méně spát, abych mohl/a trávit více času na internetu.

Graf č. 27 - otázka č. 24 - Jsem neklidný/á a podrážděný/á, když připojení na internet nefunguje nebo když není takové připojení k dispozici.

Graf č. 28 - otázka č. 25 - Zjišťuji, že trávím na internetu stále více času.

Graf č. 29 - otázka č. 26 - Když po určitou dobu nechodím na internet, začnu se cítit nesvůj/nesvá.

Graf č. 30 – Rozdělení závislých a nezávislých studentů.

Graf č. 31 – Rozdělení závislých studentů na studijní obory.

Graf č. 32 – Rozdělení závislých studentů dle pohlaví a studijního oboru.

Graf č. 33 – Rozdělení závislých studentů dle věku.

Graf č. 34 – Rozdělení závislých studentů dle jejich vnímání pocitu závislosti

Seznam tabulek

Tabulka č. 1 – Čas strávený na internetu jednotlivci v České republice pro soukromé účely, 2016

Tabulka č. 2 – „Jednotlivci v České republice používající internet pro soukromé účely k vybraným činnostem v oblasti komunikace, 2016“

Přílohy

Příloha č. 1 – Chenův dotazník

Jméno: Pohlaví: muž/žena

Věk: Obor: maturitní / nematuritní

Každá z otázek se skóruje na 4 bodové škále - nikdy, téměř nikdy, často, téměř vždy.

Otázka č. 1 - Bylo mi víckrát než jednou řečeno, že na internetu trávím příliš mnoho času.

Otázka č. 2 - Po surfování na internetu mě bolívá v zádech, případně pociťuji jiné fyzické potíže.

Otázka č. 3 - Zjišťuji, že se vyžívám na internetu na úkor toho, abych se stýkal(a) se svými kamarády.

Otázka č. 4 - Myšlenka na to, že se připojím na internet, je první věc, která mě každý den ráno hned po probuzení napadne.

Otázka č. 5 - Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet.

Otázka č. 6 - Více než jednou se mi stalo, že jsem kvůli internetu spal/a méně než čtyři hodiny.

Otázka č. 7 - Surfování na internetu se negativně projevuje na mém tělesném zdraví.

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

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

Otázka č. 10 - Kvůli internetu trávím méně času s rodinou.

Otázka č. 11 - Mé odpočinkové aktivity se omezují na užívání internetu.

Otázka č. 12 - Cítím se deprimovaný/á a skleslý/á, když na nějakou dobu přestanu internet užívat.

Otázka č. 13 - Doba, kterou týdně trávím na internetu, se za poslední pololetí (resp. za posledních 6 měsíců) výrazně zvýšila.

Otázka č. 14 - Trávení času na internetu má určitý negativní dopad na mé výsledky ve škole/můj pracovní výkon.

Otázka č. 15 - Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet poté, co jsem se již odhlásil/a, abych mohl/a dělat nějakou jinou plánovanou práci.

Otázka č. 16 - Kdyby nebylo internetu, neměl/a bych v životě mnoho radosti.

Otázka č. 17 - Snažím se trávit na internetu méně času, ale mé snahy jsou marné.

Otázka č. 18 - Zůstávám online po delší dobu, než jsem měl/a v úmyslu, i když jsem měl/a původně v plánu jen se na něco rychle podívat.

Otázka č. 19 - Jakmile se dostanu na internet, vjede do mě nová energie bez ohledu na únavu, kterou cítím.

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

Otázka č. 21 - Kvůli užívání internetu nepravidelně jím.

Otázka č. 22 - Musím na internetu trávit stále více času, abych dosáhl/a stejného uspokojení jako předtím.

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

Otázka č. 24 - Jsem neklidný/á a podrážděný/á, když připojení na internet nefunguje nebo když není takové připojení k dispozici.

Otázka č. 25 - Zjišťuji, že trávím na internetu stále více času.

Otázka č. 26 - Když po určitou dobu nechodím na internet, začnu se cítit nesvůj/nesvá.

Evidence výpůjček

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: Lukáš Cejnar

V Praze dne: 3.5.2017 Podpis:

Jméno	Oddělení/Pracoviště	Datum	Podpis