

# **BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

Závislost na internetu  
Internet Addiction

**Studijní program**  
Specializace v pedagogice

**Studijní obor**  
Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

**Vedoucí práce**  
doc. PhDr. Dana Dobrovská CSc.

**Autor**  
Mann Jiří






**MAŠARYKŮV ÚSTAV  
VYŠŠÍCH STUDIÍ  
ČVUT V PRAZE**


### I. OSOBNÍ A STUDIJNÍ ÚDAJE

Příjmení:	Mann	Jméno:	Jiří	Osobní číslo:	475164
Fakulta/ústav:	Masarykův ústav vyšších studií (MÚVS)				
Zadávací katedra/ústav:	Oddělení pedagogických a psychologických studií				
Studijní program:	(B7507) Specializace v pedagogice				
Studijní obor:	(7570/R056) Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku				

### II. ÚDAJE K BAKALÁŘSKÉ PRÁCI

Název bakalářské práce:	Závislost na internetu		
Název bakalářské práce anglicky:	Internet addiction		
Pokyny pro vypracování:	V současné době upozorňují tuzemští i zahraniční odborníci na nebezpečí, jimž jsou vystaveni dospívající při každodenním dlouhodobém kontaktu s internetem a sociálními sítěmi. Roste nabídka nejrůznějších možností využívání volného času na síti se všemi pozitivy i negativy. Cílem teoreticko-empiricky zaměřené bakalářské práce je zjistit, do jaké míry se u současných středoškoláků projevuje časově předimenzovaná aktivita na internetu a na sociálních sítích, zejména ve vztahu k závislostem všeho druhu. V empirické části budou uvedeny výsledky výzkumného šetření na výskyt netolismu u středoškolských studentů střední odborné školy ve středočeském kraji. Na základě analýzy výsledků budou formulovány náměty na prevenci netolismu.		
Seznam doporučené literatury:	Dočekal, D. et al. Dítě v síti 2019., Kartouz, B. No Fortune 2019, Hraní her u českých adolescentů 4/2019 ISSN 2336-8241., Suchá, J., Dolejš, M. a Pipová, H., Hraní digiher u českých adolescentů. Zaostřeno 5(4), 1-16. Dolejš, M., Skopal, O., Výskyt u adolescentů 2015. Pro empickou část: Chenova škála závislosti na internetu.		
Jméno a pracoviště vedoucí(ho) bakalářské práce:	Doc. PhDr. Dana Dobrovská CSc.		
Jméno a pracoviště konzultanta(ky) bakalářské práce:			
Datum zadání bakalářské práce:	12.12.2019	Termin odevzdání bakalářské práce:	30.4.2020
Platnost zadání bakalářské práce:	23.9.2021		
			
Podpis vedoucí(ho) práce	Podpis vedoucí(ho) ústavu/katedry	Podpis děkana(ky)	

### III. PŘEVZETÍ ZADÁNÍ

<u>21.3.2020</u>	
Datum převzetí zadání	Podpis studenta(ky)

# 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 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**

Rád bych tímto poděkoval vedoucí mé práce doc. PhDr. Daně Dobrovské CSc. za její trpělivost a ochotu. Za věcné, cenné připomínky a rady, které mi pomohly při psaní bakalářské práce. Rád bych také poděkoval žákům a vedení střední odborné školy ve středočeském kraji za vstřícnost a ochotu při vyplňování dotazníků.

## **Abstrakt**

Bakalářská práce se zabývá všeobecně problematikou netolismu a ke shrnutí této problematiky jsou použity odborné zdroje. Práce je rozdělena na dvě části. V teoretické části je shrnuta problematika závislosti na internetu, sociálních sítí a porovnání sociálních sítí. V empirické části jsou shrnuty poznatky na základě Chenova dotazníku a závěrem jsou uvedeny prevence netolismu.

## **Klíčová slova:**

Netolismus, závislost, internet, sociální sítě, Chenův dotazník

## **Abstract**

Graduation work deals with general problematic of netolism and for it's summarization professional sources were used. Work is divided into two parts. Theoretical part is summarization of the internet and social media addiction and comparison of social networks. Empirical part summarize knowledges based on Chen's questionnaire. Conclusion is dealing with prevention of netolism.

## **Key words:**

Netolism, addiction, internet, social media, Chen Internet Addiction Scale

# Obsah

Úvod.....	7
1. Teoretická část.....	9
1.1    Přehled a charakteristika internetových platforem – sociálních sítí	
1.1.1    Facebook.....	9
1.1.2    Instagram.....	12
1.1.3    Twitter.....	14
1.1.4    TIK TOK.....	16
1.1.5    WhatsApp, Messenger a další.....	17
1.2    Digitální hry	
1.2.1    Vymezení digitálních her.....	19
1.2.2    Prevalence hraní digitálních her.....	20
1.2.3    Problémové hraní digitálních her.....	21
1.3    Závislost na internetu – netolismus	
1.3.1    Charakteristika netolismu.....	25
1.3.2    Diagnostika netolismu.....	28
1.3.3    Terapie netolismu.....	32
1.3.4    Prevence netolismu.....	35
1.4    Výzkumy a aktivity zaměřené na netolismus	
1.4.1    Výzkumy v České republice.....	39
1.4.2    Výzkumy v zahraničí.....	40
2. Empirická část	
2.1    Charakteristika výzkumu.....	41
2.2    Cíle a metody výzkumu.....	41
2.3    Hypotézy.....	42
2.4    Charakteristika dotazovaných žáků.....	42
2.5    Výsledky výzkumu.....	42

2.6	Vyhodnocení dotazníku.....	66
2.7	Diskuze se závisými studenty.....	68
2.8	Ověření hypotéz.....	69
	Závěr.....	71
	Seznam literatury a zdrojů.....	74
	Seznam grafů.....	77
	Přílohy.....	79

## Úvod

Předtím, než bude věnována podrobnější pozornost problematice jednotlivých sociálních sítí, je vhodné citovat následující konstatování Michelle Losekoot a Elišky Vyhnánkové, které bylo formulováno v roce 2019: „Za posledních patnáct let, kdy takzvaný web 2.0 umožnil uživatelům snadno a masově spoluvytvářet i sdílet online obsah, se proměnil nejen internet, ale také celá moderní společnost ... Sociální sítě nám daly do rukou ještě více síly. Každý z nás může dnes být zpravodajem, spisovatelem, hercem nebo zpěvákem. Každý z nás se může k čemukoliv vyjádřit a strhnout na sebe pozornost celého světa. Nemusí sice uspět, ale má k tomu všechny potřebné nástroje. Nenápadný kluk v kšiltovce, který si na lavičce v paku hraje s mobilem, může mít na Twitteru nebo Instagramu víc sledujících než filmové hvězdy. Úspěšný blogger dnes dovede docílit větší čtenosti než celostátní noviny a youtubeři více zhlédnutí než televizní seriál v hlavním vysílacím čase. Za posledních několik let se změnil celý koncept celebrit. Slávy a vlivu může poprvé v historii dosáhnout každý, kdo má přístup k internetu a ví, jak s novými nástroji pracovat.“<sup>1</sup>

Je zřejmé, že citované konstatování je formulováno v pozitivním duchu a že se snaží ukázat, jaké možnosti internet a sociální sítě mladým lidem v současné době nabízejí. Tyto možnosti nikdo nemůže popřít a je jistě v pořádku, když je mnozí mladí lidé dokážou využívat ke svému osobnostnímu rozvoji, k podnikání a v optimálním případě i k prosazování dobrých myšlenek. V takovém případě lze hovořit o pozitivním vlivu sociálních sítí na fungování společnosti. Nicméně současně nelze nijak popřít, že obecně internet a mnohé fenomény s ním spjaté, typicky sociální sítě, se stávají faktory rozvoje nejrůznějších negativních sociálních jevů, závislost nevyjímaje. K problematice vlivu internetu na společnost a jedince – k problematice doposud důkladně neprobádané – je proto zapotřebí přistupovat se snahou o maximální objektivitu.

---

<sup>1</sup> LOSEKOOT, Michelle. VYHNÁNKOVÁ, Eliška. *Jak na sítě. Ovládněte čtyři principy úspěchu na sociálních sítích*. Praha: Jan Melvil Publishing, 2019. ISBN 978-80-7555-085-9, str. 4 – 5



Téma závislosti na internetu, sociálních sítí a hraní počítačových her mne zaujalo, jelikož i já jsem uživatelem internetu a velice mne zajímá, kde je hranice mezi běžným užíváním internetu a závislostí. Dle mého názoru je tato hranice velmi tenká a z tohoto důvodu jsem se zaměřil na nejvíce ovlivněnou populaci a tou jsou dospívající.

Tato bakalářská práce je rozdělena do dvou částí. V teoretické části je souhrn a porovnání sociálních sítí. Dále je v práci zmíněna problematika počítačových her a s tím popsáno problémové hraní počítačových her. Další kapitolou teoretické části je zmíněna charakteristika a prevence netolismu. Poslední kapitola teoretické části se zabývá aktivitou a výzkumem zaměřeným na netolismus.

V empirické části jsem se zaměřil na dotazníkové šetření, které jsem provedl na středním odborném učilišti ve středočeském kraji. Byl použit Chenův dotazník, kde je použito 26 položek a tyto položky jsou následně znázorněny graficky. Moje bakalářská práce je založena kvantitativně/kvalitativně. Kvantitativní šetření je Chenův dotazník, kvalitativní část je diskuze se zainteresovanými studenty. Bylo osloveno 109 žáků s cílem zjistit, jak internet a sociální sítě ovlivňují volný čas žáků, případně zdraví žáků a zda se jedná o běžné používání internetu anebo jestli se už jedná o závislost. Cílem bylo mimo jiné také vytipovat míru výskytu závislosti na internetu a sociálních sítí u žáků střední školy a zjistit, zda si toho jsou příslušní závislí žáci vědomi, případně jim napomoci v tom, tuto závislost omezit. Mé doporučení pro vedení školy bylo prostřednictvím výchovného poradce zorganizovat workshop, přednášku, či diskuzní odpoledne, kde by proběhlo setkání s nějakým vrstevníkem, který si závislostí prošel nebo prochází a který by upozornil na rizika zmarněné kariéry, studia anebo životní etapy jako důsledek této závislosti.

## **1.1 PŘEHLED A CHARAKTERISTIKA INTERNETOVÝCH PLATFOREM – SOCIÁLNÍCH SÍTÍ**

### **1.1.1 FACEBOOK**

Facebook v současné době náleží mezi nejznámější sociální sítě s nejpočetnější uživatelskou základnou, jak upozorňuje např. Marie Pospíšilová. V současné době Facebook představuje již tak významný fenomén, že se stal objektem řady výzkumů či šetření. První sociální síť přitom vznikla již v roce 1997, ovšem za všeobecně rozšířené je možné sociální sítě považovat až od roku 2003, od kteréhožto data zaznamenávají velice dynamický vývoj, který mění podobu komunikace a interakcí zprostředkovaných internetem. Průběžně se mění i popularita sociálních sítí, přičemž právě Facebook je aktuálně nejpopulárnějším a v mnoha státech nahradil dříve oblíbenější sociální sítě. Tak např. v České republice Facebook v roce 2009 získal převahu nad dříve oblíbenější sociální sítí Lide.cz. Facebook však není nejpopulárnější ve všech zemích, protože např. v Číně nad ním v tomto ohledu vede sociální síť QZone a v Rusku zase VKontakte.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> POSPÍŠILOVÁ, Marie. *Facebooková (ne)závislost. Identita, interakce a uživatelská kariéra na Facebooku*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3306-0, str. 10 – 11

Facebook sám sebe označuje za sociální služby – uvádějí Dave Lakhani a kol. – a v podstatě představuje prostor na internetu, v rámci kterého se registrovaní uživatelé mohou spojit s ostatními členy. Facebook tak pomáhá lidem efektivněji komunikovat s přáteli, rodinou, spolupracovníky a dalšími jedinci a přihlásit se na něj může každý, kdo chce v bezpečném prostředí komunikovat a sdílet informace s lidmi, které zná. Výše zmíněný autorský kolektiv proto Facebook vnímá jako nástroj pro práci se vztahy mezi lidmi, který umožňuje spravovat dva typy těchto vztahů. Zaprvé se jedná o vztahy s lidmi, které daný jedinec již zná, tedy s blízkými přáteli, členy rodiny, vzdálenými příbuznými, bývalými spolužáky atd., a zadruhé se jedná o vztahy s lidmi, které daný jedinec ještě osobně nezná, ale rád by se s nimi seznámil. Ve srovnání se stovkami ostatních sociálních sítí Facebook uplatňuje relativně přísné podmínky užívání svých služeb a např. ruší falešné či vícenásobné účty, pokud je objeví.<sup>3</sup>

Pavel Roubal v roce 2012 připomenul, že počet účtů na sociální síti Facebook v České republice činil 107 % počtu dětí a dospívajících ve věku 13 až 18 let. Facebook vznikl jako společenská síť studentů Harvardovy university v roce 2003. Zakladateli této sítě – Marku Zuckerbergovi – se totiž ostatní komunitní sítě, které tehdy existovaly prostřednictvím internetu, zdály příliš uzavřené a svazující, a proto vytvořil svou vlastní síť, mnohem otevřenější. Od roku 2006 se pak Facebook otevřel všem uživatelům a nyní působí ve většině zemí světa a jeho ovládací program je přeložen do desítek jazyků. Mark Zuckerberg, majitel Facebooku, se díky svému počínu stal jedním z vůbec nejbohatších a současně nejmladších miliardářů světa. Facebook nabízí velké množství aplikací, přičemž mez nejpoužívanější náleží fotografie s možností označování osob. Facebook – ostatně jako všechny ostatní sociální sítě – je financován z cílené reklamy, přičemž umístit svůj produkt na tzv. zeď Facebooku není nikterak levnou záležitostí. Zpoplatněné jsou rovněž některé služby a aplikace. Facebook umožňuje jiným webům jednoduchou integraci svých nástrojů pomocí dostupného aplikačního rozhraní, díky čemuž se hodnocení přes jeho nástroje objevuje u mnoha webových stránek atd.<sup>4</sup>

Mojmír Král sice jako datum spuštění Facebooku uvádí rok 2004, nicméně podstatné je, že se s ostatními odborníky shoduje na roku 2006 jakožto datu otevření se

---

<sup>3</sup> LAKHANI, Dave a kol. *Jak prodávat, když nikdo nekupuje ... a jak prodávat ještě více, až lidé a firmy kupovat začnou*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3309-8, str. 185

<sup>4</sup> ROUBAL, Pavel. *Informatika výpočetní technika pro střední školy. Teoretická učebnice*. Brno: Computer Press, 2012. ISBN 978-80-251-3228-9, str. 97

Facebooku celému světu. Již od počátku byla dolní hranice pro registraci na této sociální síti stanovena na 13 let. Mojmir Král za nejlepší vyjádření podstaty Facebooku považuje jeho oficiální poslání, kterým je poskytnout lidem moc sdílet a učinit tak svět otevřenější a propojenější. Na základě interpretace tohoto poslání lze základní funkci Facebooku vymezit jako službu umožňující kontakt mezi lidmi, která usnadňuje komunikaci pomocí sdílení informací, fotografií, videí, plánování akcí atd.<sup>5</sup> Je však nutné upozornit, že pravidla Facebooku ohledně zakládání účtů je možné obcházet, a to např. uváděním nepravdivých informací ohledně data narození uživatele či vytvářením tzv. falešných profilů, i když ty jsou blokovány, pokud na ně Facebook přijde.

Marie Pospíšilová upřesňuje, že již ve druhém čtvrtletí roku 2015 měl Facebook téměř 1,5 miliardy měsíčně aktivních uživatelů a téměř miliardu denních aktivních uživatelů, z nichž přibližně 83 % nepocházelo ze Spojených států amerických a Kanady. Ve srovnání s ostatními sociálními sítěmi byl Facebook v říjnu 2015 nejpopulárnější se zhruba 900 miliony unikátních návštěv v rámci jednoho měsíce. Druhou pozici za ním v tomto ohledu zaujímal Twitter s 310 miliony návštěv, třetí byl Linked In, kterážto síť zaznamenala 225 milionů návštěv. Tato čísla však jsou do značné míry zkreslena duplicitními, fiktivními účty, jejichž podíl se odhaduje na 7 %. V České republice mělo v roce 2015 účet na Facebooku zhruba 4,4 milionu uživatelů, tedy více než polovinu tzv. internetové populace. Ovšem v případě lidí do 24 let se jednalo o 96 %.<sup>6</sup>

Na závěr této podkapitoly lze upozornit – jak činí např. Daniel Dočekal, Jan Müller, Anastázie Harris a kol. – že Facebook je sice stále nejpopulárnější sociální sítí, když jej ve vyspělých zemích používá běžně 70 až 80 % tzv. internetové populace, ale v roce 2018 zájem o něj začal upadat, na čemž se částečně podílely skandály ohledně narušování soukromí a špatného nakládání s osobními daty. Ovšem podle zmíněného autorského kolektivu zapůsobila i skutečnost, že Facebook je přece jen již poněkud starší a začíná ztrácet na přitažlivosti. Zejména děti tuto síť již příliš nepoužívají, přičemž je otázkou, zda se na ni někdy ještě vrátí. Součástí Facebooku je i chatovací aplikace Messenger, kterou děti prozatím používají, ovšem bez toho, aby si zakládaly facebookový účet. Podle výzkumu Pew Research Center ze Spojených států z května

---

<sup>5</sup> KRÁL, Mojmir. *Bezpečný internet. Chraňte sebe i svůj počítač*. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-5453-6, str. 172

<sup>6</sup> POSPÍŠILOVÁ, Marie. *Facebooková (ne)závislost. Identita, interakce a uživatelská kariéra na Facebooku*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3306-0, str. 12

2018, který se týkal dospívajících ve věku 13 až 17 let, je nejčastěji využívanou sociální sítí Instagram (72 %), následovaný Snapchatem (69 %) a teprve třetí pozici zaujal Facebook (51 %). V uvedené věkové skupině je však nejvyužívanější YouTube (85 %), který lze rovněž počítat mezi sociální sítě. Tento výzkum však proběhl ještě předtím, než se začala výrazněji projevovat nová sociální síť TikTok. Podle studie, která v České republice proběhla v téže době, české děti nejvíce používají Facebook následovaný Instagramem a Snapchatem. Od jara roku 2018 se však na českém internetu mnohé změnilo a děti v České republice po vzoru svých vrstevníků ve Spojených státech začaly masivně přecházet na Instagram, Snapchat a také TikTok, o kterém se předpokládá, že ho v roce 2019 používala již zhruba pětina českých teenagerů. Vůbec nejčastějším prostředkem komunikace s vrstevníky je pro děti Messenger, WhatsApp a Viber.<sup>7</sup>

### 1.1.2 INSTAGRAM

Tereza Semerádová a Petr Weinlich v roce 2019 konstatovali, že Facebook má v České republice již 4,8 milionu uživatelů, zatímco Instagram – vizuální sociální síť vlastněná Facebookem – je na tom co do počtu uživatelů poněkud hůře, protože v České republice ji využívá jen 1,5 milionu uživatelů. Přesto se podle zmíněné autorské dvojice jedná o neprogresivnější sociální síť současnosti. Pouze během druhého pololetí roku 2017 Instagramu přibylo ve světovém měřítku více než 120 milionů uživatelů. Mimo jiné i díky tomu Instagram – samozřejmě společně s Facebookem – představují velice efektivní nástroje internetového marketingu z hlediska zvyšování povědomí o určité společnosti či značce. Díky širokým možnostem nastavení sdíleného obsahu umožňuje Instagram strategicky rozšiřovat zákaznickou základnu a zasáhnout s minimálními náklady přesně definovanou cílovou skupinu, u které je největší pravděpodobnost, že

---

<sup>7</sup> DOČEKAL, Daniel. MÜLLER, Jan. HARRIS, Anastázie a kol. *Dítě v síti. Manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace*. Praha: Mladá fronta, 2019. ISBN 978-80-204-5145-3, str. 76 – 77

bude mít zájem o nabízené produkty.<sup>8</sup> Využití Instagramu však jistě nespočívá pouze v oblasti marketingu a komerce, byť se jedná o oblast mimořádně důležitou.

V rámci této podkapitoly je vhodné pokusit se odpovědět na otázku, proč používáme sociální sítě. Orianna Fieldingová nachází sedm následujících důvodů:<sup>9</sup>

- Potřebujeme společnost, a tak ji hledáme, byť se jedná o společnost online;
- Můžeme chtít používat sociální sítě, abychom našli a znovunavázali vztahy s lidmi, se kterými jsme dříve z různých důvodů ztratili mezilidský kontakt;
- Můžeme bydlet v izolované lokalitě nebo se jen prostě cítíme osamělí, a proto se obrátíme k sociálním médiím jako alternativnímu zdroji interakce, který nám může dobře posloužit k navazování nových přátelství či vztahů v online světě;
- Mnozí z nás cítí, že se nemohou projevit, a často je těžké vyslovit své myšlenky a pocity někomu tváří v tvář. Sociální sítě nám poskytují hlas, a to okamžitě. Máme tak fórum, kde lze sdílet jakékoli myšlenky s vědomím, že budou slyšet;
- Sociální média nám paradoxně dávají možnost kontrolovat, kolik toho o sobě sdělíme, a komu. Díky nastavení soukromí se stáváme strážci svých vlastních zážitků, ba dokonce i toho, s kým je budeme sdílet a s kým naopak nikoliv;
- Všichni chceme cítit, že někam patříme. Stát se součástí tzv. online komunity, identifikovat se s určitou skupinou a přidat se k podobně zaměřeným lidem nám do určité míry dává pocit, že jsme členy klubu, kde ostatním na nás záleží.

Jitka Vysekalová a Jiří Mikeš k výše uvedenému dodávají, že Instagram tvoří sociální síť ve formě volně dostupné aplikace pro různé mobilní operační systémy, která svým uživatelům umožňuje sdílení fotografií a videí. Instagram zpřístupňuje širšímu okruhu uživatelů speciální funkci, která jasně označí sponzorovaný obsah. Pokud nějaký příspěvek vznikl v rámci spolupráce s konkrétní značkou, influenceři jsou povinni to dát najevo prostřednictvím nové funkce. Pod přezdívkou uživatele se potom u konkrétního psotu objeví informace o tom, že příspěvek vznikl v rámci komerční spolupráce s příslušnou firmou. Po začlenění Stories do Instagramu rozvoj této sociální sítě dále akceleroval. Stories jsou totiž atraktivní funkcí a mívají větší počet zhlédnutí, než klasické příspěvky. Jsou natolik zábavné a jednoduché, že nejenom přetáhly mnoho

---

<sup>8</sup> SEMERÁDOVÁ, Tereza. WEINLICH, Petr. *Marketing na Facebooku a Instagramu. Využijte naplno organický dosah i sponzorované příspěvky*. Brno: Computer Press, 2019. ISBN 978-80-251-4968-3, str. 7

<sup>9</sup> FIELDINGOVÁ, Orianna. *Digitální detox. Zbavte se závislosti na mobilu a internetu*. Praha: Albatros Media, 2018. ISBN 978-80-264-1980-8, str. 14

uživatelů ze Snapchatu, ale navíc ještě na Instagramu udržely podstatnou část mladých uživatelů, pro které se klasický systém příspěvků postupně stával nudným.<sup>10</sup>

Daniel Dočekal, Jan Müller, Anastázie Harris a kol. upřesňují, že Instagram nyní představuje druhou nejrozšířenější sociální síť na světě. Tato síť přitom funguje de facto pouze na mobilních telefonech, zatímco Facebook vznikl a stále funguje i na počítačích. Instagram je postaven pouze na fotografiích a na videích a představuje tak místo, na které ve velkém přecházejí děti a mládež. Na Instagramu funguje pravidlo, že zprávy po přečtení adresátem zmizí, přičemž na stejném principu vznikl i Snapchat. Velmi populární Příběhy neboli Stories na této sociální síti vydrží pouze 24 hodin od okamžiku nahrání.<sup>11</sup> Instagram jakožto sociální síť sice Facebooku může konkurovat, nicméně je nutné připomenout, že Instagram je vlastněn právě Facebookem a že tedy úspěch této druhé nejoblíbenější sociální sítě je i úspěchem zakladatele a majitele Facebooku.

Problematice komerčního využití sociálních sítí se věnuje např. Matěj Krejčí, který uvažuje následujícím způsobem: „Na čem vydělávají společnosti jako Google, Facebook a Instagram? Myslíte si, že pracují zadarmo? Co od nás získávají, že jim to vytváří zisky? Pokud vás napadla pozornost, tak máte pravdu. Nejvzácnější komoditou dnešní doby je pozornost a soustředěnost. Zajímali jste se někdy o to, proč se vám objevuje v reklamách zrovna jeden určitý produkt? Proč jsou některé reklamy zaměřené na produkty, které jste viděli před malou chvilkou?“<sup>12</sup> S určitým zjednodušením se lze domnívat, že to je mimo jiné relativně snadná a výnosná komerční využitelnost sociálních sítí – v tomto případě tedy Instagramu – která podporuje jejich šíření. V zájmu osobního komfortu je vhodné si tuto skutečnost uvědomovat.

### 1.1.3 TWITTER

Twitter je služba sociální sítě – konstatují Mojmir Král a David Král – určená pro komunikaci mezi lidmi prostřednictvím webových stránek, která umožňuje svým

---

<sup>10</sup> VYSEKALOVÁ, Jitka. MIKEŠ, Jiří. *Reklama. Jak dělat reklamu*. Praha: Grada Publishing, 2018. ISBN 978-80-247-5865-7, str. 176 – 177

<sup>11</sup> DOČEKAL, Daniel. MÜLLER, Jan. HARRIS, Anastázie a kol. *Dítě v síti. Manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace*. Praha: Mladá fronta, 2019. ISBN 978-80-204-5145-3, str. 78 – 79

<sup>12</sup> KREJČÍ, Matěj. *DigiDetox. Jak na digitální minimalismus*. Praha: Albatros Media, 2019. ISBN 978-80-883-3542-9, str. 11

uživatelům posílat příspěvky a číst příspěvky zaslané jinými uživateli. Tyto příspěvky jsou označovány jako tweety. Jedná se o relativně krátké textové příspěvky, které se zobrazují na uživatelské profilové stránce a na stránkách těch, kteří ho sledují. Těmto lidem se říká followers. Příspěvatelé přitom mohou omezit doručování příspěvků pouze na okruh určitých účtů nebo povolit přístup k příspěvkům komukoli, což je obsahem výchozího nastavení. Uživatelé zasílají nebo dostávají tweety prostřednictvím stránky Twitteru, pomocí krátkých textových zpráv (sms) nebo jiných externích aplikací. Tato služba je na internetu zdarma. Twitter založil v roce 2006 Jack Dorsey a tato sociální síť postupně získala popularitu po celém světě, protože poskytuje dobrou funkčnost. Již v roce 2011 měl Twitter 200 milionů uživatelů, přičemž každý den se k němu přihlásilo v průměru na 50 milionů uživatelů, kteří denně napsali zhruba 250 milionů tweetů.<sup>13</sup>

Jitka Vysekalová a Jiří Mikeš uvádějí, že ve srovnání s Facebookem Twitter představuje novější sociální síť, která umožňuje psát, číst a přeposílat zprávy o velikosti do 150 znaků, takže může sloužit ke komunikaci mezi uživateli ve formě krátkých zpráv a sdílení odkazů. Twitter je vhodný pro virální marketing a šíření zajímavých článků, proto jej mnohé firmy a organizace využívají v rámci public relations pro publikování článků, na které budou uživatelé odkazovat. Rovněž je možné vytvořit komerční profil, který mohou ostatní sledovat. Plnohodnotné reklamní sdělení však na Twitteru zobrazit nelze. V roce 2018 se provozovatel sociální sítě Twitter dostal do ekonomických problémů a tento podnikatelský projekt vykázal ztrátu. Obecně však platí, že tato sociální síť nejvíce vydělává na videoreklamě a na prodávání dat třetím stranám.<sup>14</sup>

Podle Marcuse Chowna a Goverta Schillinga sociální síť Twitter začala velmi rychle získávat na popularitě zejména od roku 2009, od kteréhožto data se rozšiřoval počet jejích uživatelů, i když samozřejmě vznikla již dříve.<sup>15</sup> Komunikace pomocí této sociální sítě je přitom typická tím – jak uvádí např. Carmine Gallo – že lidé se zde snaží

---

<sup>13</sup> KRÁL, Mojmír. KRÁL, David. *Komunikace na počítači pro seniory*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5812-1, str. 153

<sup>14</sup> VYSEKALOVÁ, Jitka. MIKEŠ, Jiří. *Reklama. Jak dělat reklamu*. Praha: Grada Publishing, 2018. ISBN 978-80-247-5865-7, str. 176

<sup>15</sup> CHOWN, Marcus. SCHILLING, Govert. *Vesmír v tweetech. Velké myšleny a jejich stručná objasnění*. Zlín: Kniha Zlín, 2012. ISBN 978-80-87947-17-3, str. 9



využívat krátká klíčová sdělení, jejichž délka nepřesáhne 140 znaků. Pokud má tedy někdo dobrou myšlenku či nápad, může je prezentovat přesvědčivým stylem.<sup>16</sup>

#### 1.1.4 TIK TOK

Daniel Dočekal, Jan Müller, Anastázie Harris a kol. konstatují, že sociální síť Tik Tok velmi rychle roste od roku 2018 a objevuje se i v České republice u dětí na prvním stupni základních škol, tedy u dětí mladšího školního věku. Původně se jednalo o projekt nazvaný Musical.ly, ovšem v současné době jej vlastní čínská společnost. Zmíněný autorský kolektiv se obává, že tato sociální síť může v budoucnosti ještě způsobit mnoho problémů, a to zejména z důvodu svého agresivního přístupu a pro ni charakteristického nezájmu o soukromí dětí. Právě z tohoto důvodu Daniel Dočekal, Jan Müller, Anastázie Harris a kol. dětem, ale především jejich rodičům, kteří by měli mít přehled o online aktivitě svých dětí, adresují následující bezpečnostní doporučení:<sup>17</sup>

- Výchozí stav je „vše veřejné“, musíte jej změnit v sekci „Nastavení“;
- Účet na této síti si rozhodně nezakládejte pomocí čísla mobilního telefonu;
- Profilová fotka je vždy veřejná, proto není nutné tam mít vlastní obličej;
- Až bude možné použít dvoufaktorové ověření, rozhodně si ho nastavte;
- Do té doby je pro bezpečnost nezbytné použít velice silné unikátní heslo;
- Pro vaše dítě potlačte v sekci Nastavení veškeré možnosti vyhledání;
- Pro dítě z důvodu bezpečnosti zapněte účet na této síti jako Soukromý;
- Vypněte možnost, aby si kdokoliv cizí stáhnul videa vašeho dítěte;
- U svých dětí nastavte možnost komentovat jenom pro jejich přátele;
- Totéž z důvodu vyšší bezpečnosti nastavte u reakcí, duetů a posílání zpráv;
- U dítěte čas od času procházejte, koho si na této síti přidal mezi přátele;
- Určitě si vypněte tu záplavu upozornění, které vám Tik Tok bude posílat;
- Nastavte pro děti sekci Digitální pohoda, čímž můžete omezit dobu užívání.

---

<sup>16</sup> GALLO, Carmine. *Tajemství skvělých prezentací Steva Jobse. Jak si získat každé publikum*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-4389-9, str. 19

<sup>17</sup> DOČEKAL, Daniel. MÜLLER, Jan. HARRIS, Anastázie a kol. *Dítě v síti. Manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace*. Praha: Mladá fronta, 2019. ISBN 978-80-204-5145-3, str. 79

Michelle Losekoot a Eliška Vyhnánková poukazují na skutečnost, že sociální síť Tik Tok se již záhy po svém vzniku stala předmětem pozornosti komerčních subjektů, které se ji snažily využít k finančním cílům. Zmíněné autorky konstatují, že zatímco ještě v roce 2015 bylo pro firmy atraktivní mít tzv. svého youtubera, v roce 2019 zase mnohé společnosti – ovšem bez důmyslnějšího plánu – se pokoušely pro své zájmy angažovat populární autory obsahu na sociální síti Tik Tok, tzv. musery.<sup>18</sup>

### 1.1.5 WHATSAPP, MESSENGER A DALŠÍ

Martin Kožíšek a Václav Písecký připomínají, že před nástupem Facebooku bylo v České republice několik relativně velkých sociálních sítí, přičemž mezi ty vůbec nejvýznamnější náležely Lidé.cz, Xchat.cz, Libimseti.cz nebo Spolužáci.cz, které na svém vrcholu evidovaly až několikamilionové registrace. V současné době je však počet uživatelů ryze českých sociálních sítí výrazně nižší a jejich uživatelská základna značně zestárla. Současně je však patrný trend vzniku nových sociálních sítí, které se alespoň částečně snaží napodobit fenomenální úspěch Facebooku.<sup>19</sup>

V rámci této podkapitoly bude vhodné zmínit typologii uživatelů sociálních sítí. Odborná literatura nabízí několikero různých typologií, žádná z nich si však nemůže činit nárok na obecnou platnost. Je tomu tak mimo jiné i z toho důvodu, že spíše než o ryze akademické typologie se jedná o rámcová vymezení různých přístupů k užívání sociálních sítí. Jednu z takových typologií vypracovala např. Orianna Fieldingová, která rozeznává následujících šest typů uživatelů sociálních sítí:<sup>20</sup>

- Motivátor: motivátoři jsou hnací silou většiny sociálních sítí. Vytváří jejich obsah, jsou aktivně zapojeni do sociálních platforem a používají je jako fórum pro sebevyjádření. Soukromí na internetu je pro ně důležité, a proto velmi pečlivě dohlížejí na online diskuse. Ze všech šesti kategorií jsou nejvíce hrdí na

---

<sup>18</sup> LOSEKOOT, Michelle. VYHNÁNKOVÁ, Eliška. *Jak na síť. Ovládněte čtyři principy úspěchu na sociálních sítích*. Praha: Jan Melvil Publishing, 2019. ISBN 978-80-7555-085-9, str. 31 – 32

<sup>19</sup> KOŽÍŠEK, Martin. PÍSECKÝ, Václav. *Bezpečně na internetu. Průvodce chováním ve světě online*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5595-3, str. 24

<sup>20</sup> FIELDINGOVÁ, Orianna. *Digitální detox. Zbavte se závislosti na mobilu a internetu*. Praha: Albatros Media, 2018. ISBN 978-80-264-1980-8, str. 16 – 17

- dostupnost svých sociálních účtů. Často spolupracují s vybranými společnostmi a stávají se pro ně ochotnými ambasadory nejrůznějších firemních značek;
- Skrytý uživatel: skrytí uživatelé většinou nejsou moc vidět a na sociální sítě se přihlašují jen zřídka, obvykle zhruba jednou za měsíc. Obvykle se jedná o muže ve věku nad 65 let, kteří mají nedůvěru k sociálním sítím a malý zájem o sdílení každodenních aktivit a zájmů s kýmkoli, obzvláště s těmi, jež neznají;
  - Pasažér: pasažéři jsou obvykle pasivní uživatelé jedné sociální sítě. Jedná se např. o lidi, kteří se mohou cítit pod tlakem, že zůstanou pozadu a budou tzv. vyloučeni ze společnosti, a tak se neochotně připojí na sociální síť. Pasažéři se snaží využívat sociální sítě, aby měli nějakou formu online vztahu, ale aktivně do dění na sociálních sítích nepřispívají, nevedou debaty, neprezentují se zde;
  - Divák: diváci přebíhají mezi několika sociálními sítěmi, jsou spíše pozorovateli než aktivními účastníky. Jen výjimečně přispívají nebo se zapojují a používají sociální sítě k tomu, aby byli dobře informováni o online životech ostatních ve svém okolí, ale sami se cítí nesví, když se mají podělit o informace nebo detaily ze svého osobního života. Diváci, přestože jsou jen pasivními přihlížejícími, se snaží mít pevnou kontrolu nad svým online vystupováním a prezentováním;
  - Znalec: znalci jsou velmi iniciativními uživateli obvykle jen jedné jediné sociální sítě. Většinou se jedná o ženy, které sdílejí fotky, pravidelně aktualizují své stavy a přidávají komentáře. Jsou velmi aktivní online a mají relativně velký vliv v rámci své širší rodiny či případně okruhu bližších přátel a známých;
  - Člen: členové jsou přítomni na více sociálních sítích. Aktivně se na všech účastní dění a denně přispívají a zveřejňují novinky napříč různými platformami. Rádi sledují určité značky, a to zejména proto, aby získali speciální propagační nabídky. Přestože jsou aktivní na několika sociálních sítích, znají hodnotu a také chápou důležitost osobních dat, která sdílejí. Mnoho jejich přátelství z reálného světa nejdříve vzniklo online a na sítích mají stále velký vliv.

Již bylo výše zmíněno – a připomíná to např. Jan Tegze – že Messenger ve své podstatě představuje specifickou aplikaci sociální sítě Facebook. Tato aplikace primárně slouží ke komunikaci mezi lidmi. Partneri v komunikaci mohou být kontaktováni hlavně prostřednictvím zpráv, a to i multimediálního charakteru.<sup>21</sup> Daniel Dočekal, Jan

---

<sup>21</sup> TEGZE, Jan. *Jak hledat zaměstnance v 21. století. Techniky moderního recruitmentu*. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-0551-9, str. 11

Müller, Anastázie Harris a kol. upřesňují, že na počátku roku 2019 celosvětový počet uživatelů Facebooku již přesáhl 2,2 miliardy, v případě YouTube se pak jedná o více než 1,9 miliardy uživatelů, chatovací aplikaci WhatsApp využívá 1,5 miliardy lidí, Facebook Messenger 1,3 miliardy, Instagram dosáhl mety 1 miliardy uživatelů, Tik Tok společně s čínskou sociální sítí Douyin má zhruba 500 milionů uživatelů, v případě Twitteru se jedná o 326 milionů a konečně LinkedIn má asi 200 milionů uživatelů.<sup>22</sup>

## 1.2 DIGITÁLNÍ HRY

### 1.2.1 VYMEZENÍ DIGITÁLNÍCH HER

Počítačové, internetové či digitální hry jsou – alespoň podle Jaromíra Baslera a Michala Mrázka – určitý typ počítačového programu, který je postaven na vzájemné interakci s uživatelem. Tato vzájemná interakce probíhá v uměle vytvářeném prostředí, které je ve hře naprogramováno, tedy ve virtuální realitě. Podle zmíněné autorské dvojice existují čtyři základní elementy virtuálního prostředí počítačových her, a to reprezentace, interakce, konflikt a bezpečí. Reprezentace znamená, že počítačová hra je subjektivní zjednodušenou reprezentací emoční reality. Interakce pak znamená oboustranné působení hráče a hry a konflikt neboli výzva je základním prvkem všech her, protože hráč musí překonávat určité hranice, po jejichž zdolání se objeví hranice další. Posledním elementem je bezpečí, což znamená, že negativní jednání ve hře nevede ke katastrofálním a nevratným důsledkům ve virtuální realitě, tak jako by tomu bylo ve skutečném životě. Na počítačové hry lze nahlížet dvěma způsoby. V užším pojetí jsou počítačové hry realizovány pouze za pomoci osobních počítačů nebo laptopů. V širším pojetí jsou zprostředkovány různými digitálními technologiemi.<sup>23</sup>

Václav Jírovský rozlišuje dvě skupiny her, a to hry typu multiplayer na jedné straně a internetové hry na straně druhé. V prvním případě spolu hrají jednotlivci nebo týmy hráčů, čímž se hry stávají atraktivnějšími. Často se jedná o strategické nebo závodní hry, avšak drtivou většinu představují hry akční, tzv. střílečky. Součástí těchto

---

<sup>22</sup> DOČEKAL, Daniel. MÜLLER, Jan. HARRIS, Anastázie a kol. *Dítě v síti. Manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace*. Praha: Mladá fronta, 2019. ISBN 978-80-204-5145-3, str. 75 – 76

<sup>23</sup> BASLER, Jaromír. MRÁZEK, Michal. *Počítačové hry a jejich místo v životě člověka*. Olomouc: Universita Palackého v Olomouci, 2018. ISBN 978-80-244-5404-7, str. 11 – 13

her jsou i diskuse a blogy, kde hráči mohou komentovat a komunikovat. Internetové hry se hrají pomocí webového prohlížeče, nejsou tak expresivní jako hry v předchozím případě a často jsou ochuzeny o zvuky a věrnou prostorovou grafiku. Rovněž v rámci těchto her hráči mohou spolu vzájemně komunikovat, soupeřit nebo si pomáhat. Obvykle se jedná o hry strategické, obchodní či válečné.<sup>24</sup>

### 1.2.2 PREVALENCE HRANÍ DIGITÁLNÍCH HER

Prevalence hraní digitálních her podle Jaromíra Baslera a Michala Mrázka není zcela jasná, a to z důvodu lišících se výzkumů. Situace se však patrně jeví tak, že největší je prevalence v asijských zemích, především v Číně a Jižní Koreji, u chlapců a mladíků ve věku 12 až 20 let. Podle některých výzkumů je prevalence hraní počítačových her u asijských mužů 8,4 %, zatímco u Asiatických činí 4,5 %.<sup>25</sup>

Jaroslava Suchá, Martin Dolejš a Helena Pipová přinášejí přehled aktuálního stavu hraní digitálních her u českých adolescentů, který byl získán prostřednictvím reprezentativního celorepublikového výzkumu mezi téměř čtyřmi tisíci respondenty ve věku 11 až 19 let realizovaného Katedrou psychologie Univerzity Palackého v Olomouci v roce 2018. Z výzkumného souboru spadalo do kategorie rizika závislosti na hraní her 3,70 % respondentů, což znamená, že přibližně každý třicátý adolescent má již závažné problémy s hraním počítačových her. Z genderového hlediska se ukázalo, že vyšší prevalence je u chlapců (5,99 %) než u dívek (1,50 %). Při rozdělení respondentů do skupin dle úrovně vzdělávání, můžeme vyšší výskyt symptomů pozorovat u žáků ve skupině základního vzdělávání (5,17 %). Ve skupině středoškoláků vykazuje symptomy přibližně polovina, konkrétně se jedná o 2,87 % středoškoláků. Nejvíce problémových hráčů a hráček digitálních her se nachází na základních školách, kde do kategorie rizika rozvoje poruchy hraní internetových her spadá 6,76 % dotázaných. Následují žáci učebních oborů, kde je v kategorii rizika 4,09 %, a u žáků středních škol s maturitou jich jsou odhadována 3,33 %. Nejméně respondentů v riziku rozvoje poruchy hraní internetových her pozorujeme u studentů čtyřletých gymnázií s maturitou (1,88 %)

---

<sup>24</sup> JÍROVSKÝ, Václav. *Kybernetická kriminalita*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1561-2, str. 43

<sup>25</sup> BASLER, Jaromír. MRÁZEK, Michal. *Počítačové hry a jejich místo v životě člověka*. Olomouc: Universita Palackého v Olomouci, 2018. ISBN 978-80-244-5404-7, str. 65

a žáků z nižších gymnázií (2,48 %). Zhodnocení výskytu poruchy související s hraním digitálních her dle věku ukázalo, že nejvyšší výskyt byl sledován ve věku 11 až 15 let. Celkově nejvyšší prevalence je u dětí ve věku 12 let (7,69 %), následně nejvyšší výskyt byl patrný ve věku 11 let (5,41 %) a 15 let (5,01 %), následují je děti ve věku 13 let (4,82 %) a 14 let (3,96 %). Ve věkových skupinách 16 až 19 let má výskyt poruchy související s hraním digitálních her klesající trend (od 3,52 % k 1,12 %). Nejvyšší prevalence byla patrná u chlapců na základních školách, a to 11,04 %, což je dvakrát vyšší hodnota než u druhé nejvíce rizikové skupiny, kterou jsou chlapci ze středních škol s maturitou (5,47 %). Nejmenší počet chlapců v riziku poruchy související s hraním digitálních her byl ve skupině gymnazistů. U dívek byla nejvyšší prevalence na středních odborných školách bez maturity (2,58 %) a na základních školách (2,30 %).<sup>26</sup>

Michaela Pugnerová a kol. aktuálně konstatují, že v mladším a středním školním věku není nadměrné užívání internetu časté, což označují za dobrou zprávu. Děti mladšího školního věku se s internetem teprve seznamují a namísto vyhledávání sociálních vztahů s vrstevníky se ještě upínají k rodině. Teprve s vyšším věkem roste počet osob, které vykazují různé symptomy nadměrného užívání internetu. Nejvyšší prevalence nadměrného užívání internetu je pak mezi dospívajícími. Platnost tohoto konstatování se přitom vztahuje i na hraní digitálních her.<sup>27</sup>

### 1.2.3 PROBLÉMOVÉ HRANÍ DIGITÁLNÍCH HER

Hraní počítačových či digitálních her můžeme podle Jaromíra Baslera a Michala Mrázka považovat za potenciálně rizikovou aktivitu, protože počítačové hry představují potenciální příčinu závislosti na počítačových hrách, ale také příčinu agresivního chování, deprese, úzkosti a poruch pozornosti s hyperaktivitou. Zmíněná autorská dvojice si však klade otázku, zda závislost na počítačových hrách je vůbec možná. Jisté se nejedná o látkovou závislost, nicméně většina symptomů je stejná. Prvním z nich je tzv. význačnost, kdy se počítačové hry stávají velmi významným bodem života jedince,

---

<sup>26</sup> SUCHÁ, Jaroslava. DOLEJŠ, Martin. PIPOVÁ, Helena. *Hraní digitálních her u českých adolescentů*. (online) Praha: Úřad vlády České republiky. 26. 08. 2019. In: Zaostřeno. 4/2019. ISSN 2336-8241. Dostupné z WWW: [https://www.researchgate.net/publication/337030362\\_Zaostreno\\_-\\_Hrani\\_digitalnich\\_her\\_u\\_ceskych\\_adolescentu](https://www.researchgate.net/publication/337030362_Zaostreno_-_Hrani_digitalnich_her_u_ceskych_adolescentu). Citováno dne 13. 03. 2020, str. 5 – 9

<sup>27</sup> PUGNEROVÁ, Michaela a kol. *Psychologie. Pro studenty pedagogických oborů*. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-0532-8, str. 63

začínají postupně ovlivňovat jeho myšlení, cítění i chování, což se projevuje zejména zanedbáváním povinností. Dalším symptomem jsou změny nálad. S postupem závislosti se stále více zvyšuje tolerance, což znamená, že jedinec musí hrát stále více, aby uspokojil svou touhu po hraní. Rovněž odvykací příznaky se vyskytují a zahrnují neklid, stres, nervozitu a vztek. Předposledním symptomem je konflikt, který může být dvojího druhu, a to mezilidský, který vede k zanedbávání povinností a blízkých osob, a virtuální, vedoucí k rozpolcenosti jedince, který se jen těžko rozhoduje mezi hraním počítačových her a jinými aktivitami. Poslední symptom pak představuje relaps, tedy situace, kdy závislý jedinec vykazuje tendence opakovat své dřívější závislostní chování, i když s ním nesouhlasí. Vrací se tedy k hraní počítačových her i po určité klidové fázi. Jedinec je závislý, pokud se u něj vyskytují všechny symptomy.<sup>28</sup>

Jaroslava Suchá, Martin Dolejš, Helena Pipová a kol. konstatují, že vymezení toho, zda se v případě hraní počítačových her jedná již o závislost nebo zatím „pouze“ o problémové hraní či dokonce o neškodnou volnočasovou aktivitu, je vždy velice náročné. Hranice mezi silným závazkem ke hře, tedy problematickým hraním) na jedné straně a skutečnou závislostí na straně druhé je velice křehká. Hraní každého jednotlivce totiž může mít různé podoby. Pokud se má jednat o závislost, není primárně důležité množství času, které daný jedinec hraním stráví, ale směrodatné je především splnění diagnostických kritérií. Určitým vodítkem v tomto ohledu je Diagnostický a statistický manuál duševních poruch (DSM 5), v rámci kterého však jedinou nelátkovou závislostí je gambling. Hraní počítačových her se však od gamblingu v podstatě liší pouze tím, že součástí hry nejsou peněžní sázky. Diagnóza poruchy hraní internetových her je rovněž známa jako porucha užívání internetu, závislost na internetu nebo závislost na hrách souvisejících s počítačem. Výše zmíněný autorský kolektiv však správně upozorňuje na skutečnost, že tento Diagnostický a statistický manuál duševních poruch (DSM 5) se primárně používá ve státech Severní Ameriky, zatímco při diagnostice v Evropě se zase využívá Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10).<sup>29</sup>

Jaromír Basler a Michal Mrázek dospívají k závěru, že závislost na počítačových hrách lze na základě Mezinárodní klasifikace nemocí ICD-10 z medicínského hlediska

---

<sup>28</sup> BASLER, Jaromír. MRÁZEK, Michal. *Počítačové hry a jejich místo v životě člověka*. Olomouc: Universita Palackého v Olomouci, 2018. ISBN 978-80-244-5404-7, str. 60 – 62

<sup>29</sup> SUCHÁ, Jaroslava. DOLEJŠ, Martin. PIPOVÁ, Helena a kol. *Hraní digitálních her českými adolescenty*. Olomouc: Universita Palackého v Olomouci, 2018. ISBN 978-80-244-5424-5, str. 56

zařadit do diagnostické kategorie nutkavé a impulsivní poruchy (F 63) a specificky pak do její podkategorie F 63.8, která je nazvaná Jiné nutkavé a impulsivní poruchy. Podle aktuálně platné Mezinárodní klasifikace nemocí se však nejedná o závislost v pravém slova smyslu – tedy o závislost látkovou – nýbrž pouze o duševní poruchu, jejímž základem je opakované sociálně nežádoucí chování s pocitem uspokojení v době činu a neschopností odolat pokušení či impulsu, kdy si jedinec uvědomuje narůstající napětí před ukojením touhy. Podobně jako v případě netolismu se tedy jedná o tzv. nelátkovou či nedrogovou závislost. Do této skupiny dále náleží např. patologické hráčství neboli gambling, závislost na sexu či nakupování a případně i jiné nelátkové závislosti, které jsou rovněž označovány jako závislosti behaviorální či závislostní chování. Ovšem je zřejmé, že i závislostní chování má značně negativní účinky na tělesnou i duševní stránku člověka, na jeho sociální vztahy a spirituální prožívání.<sup>30</sup>

Jaroslava Suchá, Martin Dolejš, Helena Pipová a kol. se pokoušejí rozdělit hráče počítačových her do tří následujících skupin podle závažnosti hraní:<sup>31</sup>

- Bezproblémové hraní: hraní představuje pouze jednu z mnoha volnočasových aktivit a rovněž je jen jedním z mnoha způsobů práce s novými technologiemi. Jedinec hraje za účelem zábavy. Je schopný dělit čas mezi hraní a povinnosti, hry mu nezasahují do času společně tráveného s druhými lidmi. Jedinec tedy hraní nepreferuje před jinými aktivitami a ostatními lidmi. Hry chápe jako formu sebevzdělávání a rozvoje osobnosti, trénuje své kognitivní schopnosti apod.;
- Rizikové či problematické hraní: hra je pro jedince hlavní volnočasovou aktivitou. Hra je pro něj hlavní strategií pro uvolňování napětí. Začíná přemýšlet o tom, že by měl své hraní regulovat, protože již narušuje některé složky jeho života. Běžné fungování a plnění nejdůležitějších funkcí ale zůstává zachováno. Hraním tráví nadměrné a zvyšující se množství času, a když v reálném světě zažívá problémy, utíká se do světa her. Zanedbává školu, práci a blízké lidi, své přátelské vztahy přenáší do hráčského prostředí. Často je hrou natolik pohlcen hraním, že během ní nepocítuje hlad, žízeň, únavu, bolest či tělesné potřeby;

---

<sup>30</sup> BASLER, Jaromír. MRÁZEK, Michal. *Počítačové hry a jejich místo v životě člověka*. Olomouc: Universita Palackého v Olomouci, 2018. ISBN 978-80-244-5404-7, str. 62 – 63

<sup>31</sup> SUCHÁ, Jaroslava. DOLEJŠ, Martin. PIPOVÁ, Helena a kol. *Hraní digitálních her českými adolescenty*. Olomouc: Universita Palackého v Olomouci, 2018. ISBN 978-80-244-5424-5, str. 66



- Patologické hraní a závislost: jedinec chce přestat hrát, ale už to nedokáže, nemá kontrolu nad délkou ani intenzitou hry. Je poháněn neodolatelnou touhou hrát. Svět her mu splývá s reálným životem. Rozvíjí se u něj tolerance vůči hře, čímž se zvyšuje množství času tráveného prostřednictvím her. Abstinční příznaky se projevují neklidem, podrážděností, úzkostí, smutkem, špatnou náladou, ale také popudlivostí, permanentním přemýšlením nad hraním či poruchami spánku a třesem. Jedinec ve hře pokračuje i přes zjevně škodlivé následky. U jedince se zhoršuje školní výkon, může přijít o práci, v rodině roste napětí a on přesto dál pokračuje ve hře. Hraní se stává centrálním obsahem jeho života a další oblasti života se mu podřizují. Vyskytuje se lhaní, podvádění, krádeže atd.

Jaromír Basler a Michal Mrázek si kladou otázku, z jakého důvodu jsou počítačové hry pro mnoho lidí tak přitažlivé. Významným důvodem je jistě skutečnost, že tyto hry jsou velice snadno dostupné, a to v důsledku masového rozšíření příslušných technologií., které lze používat bez specifických znalostí a dovedností. Dále platí, že hry jsou svázány jen jednoduchými pravidly, často nabízejí kontrast dobra a zla nebo nové poznání. Ve hře je rovněž možné dosáhnout věcí, kterých jedinec v reálném životě jen velmi těžko dosáhne, umožňují realizovat činnosti všeho druhu, ovšem i ty, které jsou nejen netradiční, ale i sociálně nežádoucí. Počítačové hry stanovují cíle a po jejich dosažení nabízejí uspokojení z výhry, umožňují lidem přijímat nejrůznější role, s nimiž je možné se ztotožnit. Většina her nabízí rozvoj virtuální postavy a také její postupné zdokonalování a jejich základní vlastností je odpoutání se od reality. Posledním, ovšem neméně důležitým důvodem pak je anonymita chránící soukromí hráčů.<sup>32</sup>

### 1.3 ZÁVISLOST NA INTERNETU – NETOLISMUS

Na úvod této kapitoly je nutné předeslat – jak ve své práci činí např. Lenka Krejčová – že problematice závislosti mezi dětmi a dospívajícími se intenzivně věnuje ministerstvo školství. Potřeby škol v České republice, podotýká zmíněná autorka, byly vymezeny jednotlivé projevy rizikového chování, dříve označované jako sociálně patologické jevy, prostřednictvím Metodického pokynu Ministerstva školství, mládeže

---

<sup>32</sup> BASLER, Jaromír. MRÁZEK, Michal. *Počítačové hry a jejich místo v životě člověka*. Olomouc: Universita Palackého v Olomouci, 2018. ISBN 978-80-244-5404-7, str. 67 – 68

a tělovýchovy České republiky č. j. 20 006/2007-51 ze dne 16. 10. 2007. Tento později novelizovaný metodický pokyn vyjmenovává následující typy rizikového chování dětí a dospívajících, na které by se měla zaměřit školní prevence. Mezi rizikové chování tedy náleží záškoláctví, šikana, rasismus, xenofobie, vandalismus, kriminální jednání, delikvence, rizikové sexuální chování užívání návykových látek zejména tabákových výrobků, alkoholu a jiných omamných nebo psychotropních látky, dále infekční onemocnění související s užíváním návykových látek, politický nebo náboženský extremismus, a konečně i netolismus, tedy tzv. virtuální drogy, a gambling.<sup>33</sup>

### 1.3.1 CHARAKTERISTIKA NETOLISMU

Závislost na internetu náleží do rozsáhlé, ovšem obtížně uchopitelné skupiny behaviorálních závislostí. Lukas Blinka a kol. upozorňují, že intenzivnější odborný zájem o problematiku závislostí spojených s internetem se v naprosté většině datuje teprve od poloviny prvního desetiletí tohoto století, přičemž souvisí primárně se značným nárůstem popularity online her a s rozvojem online sociálních sítí. Závislost na internetu zatím není zařazena mezi psychiatrické diagnózy, v důsledku čehož někteří odborníci sice hovoří o závislosti na internetu, ovšem jiní používají termín patologické, problematické či excesivní užívání internetu. Samotná závislost na internetu – online závislost, ale i netolismus – a její kritéria pak bývají odvozována od drogové závislosti, od impulzivních poruch, od obsedantně-kompulzivních poruch nebo od patologického hráčství. V současné době se termín závislost na internetu používá spíše jako zastřešující termín pro několik dílčích poruch či je rozlišováno několik subtypů online závislosti. Jedná se o závislost na kybersexu, tedy o sledování pornografie, rovněž o závislost na tzv. kyber-vztazích, tedy o nadměrnou angažovanost ve vztazích, které jsou udržované prostřednictvím internetu, dále o net-kompulzi, tedy o obsesivní online gambling či nakupování v e-shopech. Dále je v této souvislosti zmiňováno informační přesycení, kompulzivní surfování na internetu a závislost na počítači spočívající v obsesivním hraní her. Jako společné komponenty všech právě uvedených online závislostí pak Lukas Blinka a kol. uvádějí excesivní používání internetu spojené se zanedbáváním základních potřeb a ztrátou pojmu o čase, syndrom z odnětí, který se

---

<sup>33</sup> KREJČOVÁ, Lenka. *Psychologické aspekty vzdělávání dospívajících*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3474-3, str. 147

může projevovat jako depresivní stav s pocity vzteku a napětí, rostoucí toleranci a různé negativní následky, včetně zanedbávání důležitých osobních i pracovních povinností, únavy, hádek a lhaní o objemu času stráveného nejrůznějšími online aktivitami.<sup>34</sup>

Na skutečnost, že závislost na internetu zatím není zařazena mezi psychiatrické diagnózy, upozorňují také Zuzana Hubinková a kol., kteří však současně podotýkají, že nadměrné používání internetu může provázet nejrůznější psychické poruchy, např. workoholismus, gamblerství, impulzivní prohlížení pornografie atd. Internet sám o sobě není nebezpečný, jedná se však o nový fenomén zasahující ve světovém měřítku stále více lidí, který při nekontrolovaném nadměrném používání může škodit, což v obecném měřítku platí pro mnoho dalších věcí či fenoménů. Podle zmíněného autorského kolektivu je zřejmé, že lidé internet nejvíce využívají ke komunikaci, k vyhledávání praktických informací či nových poznatků, ale také k práci nebo naopak ke hrám, ke svým koníčkům, zájmům a zálibám atd. V souvislosti se zkoumáním možné závislosti na internetu je nutné brát v úvahu skutečnost, že internet využívaný k užitečným nebo prospěšným pracovním účelům má samozřejmě pozitivní vliv na jedince jakožto na jeho uživatele i na celou společnost. Souvisejícím jevem pak je závislost na umělém světě počítačové obrazovky. Intenzivní ponoření se do světa virtuální reality může znamenat návyk, který se projevuje především tím, že člověk u počítače tráví mnohdy i desítky hodin, přičemž zanedbává nejen sociální kontakty, ale i své biologické potřeby.<sup>35</sup>

Je mimo jakoukoli pochybnost, že k nárůstu problémového užívání internetu dochází v důsledku neustále se zvyšujícího počtu uživatelů. Na tuto skutečnost poukazují např. Terézia Fertal'ová a Iveta Ondriová, podle kterých problémové užívání internetu neboli internet addiction disorder je již vážným problémem duševního zdraví. Netolismus je pak podle zmíněných autorek takové chování, při kterém v důsledku nadměrného používání internetu dochází ke komplikacím v psychické, sociální nebo pracovní oblasti a v případě žáků či studentů i v oblasti školní. Netolismus je proto rovněž popisován jako individuální neschopnost kontrolovaně používat internet, která směřuje k pocitu distresu a funkčnímu poškození denních činností. Důsledky netolismu jsou samozřejmě závažné, přičemž k nim náleží např. změněné vnímání času, zúžení

---

<sup>34</sup> BLINKA, Lukas a kol. *Online závislosti*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5311-9, str. 32 – 33

<sup>35</sup> HUBINKOVÁ, Zuzana a kol. *Psychologie a sociologie ekonomického chování*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-1593-3, str. 202

prostoru pro komunikaci ve skutečném světě, aplikování internetových řešení v reálném životě, ubývání mezilidských kontaktů, odcizení se, postupná izolace a v extrémním případě až vznik sociální fobie, tzv. antropofobie. Dále je nutné zmínit také narůstající problémy v reálném životě, snížený společenský komfort, pocit osamělosti se zvýšenou tendencí vzniku depresí, možné riziko vzniku očních poruch, ale také zvýšené násilné chování, oslabený imunitní systém, zhoršení fyzické kondice v důsledku sedavého způsobu života, zhoršení jiných případných závislostí či psychiatrických diagnóz, jako jsou např. nejrůznější úzkostné poruchy.<sup>36</sup>

Lubomír Kukla a kol. naopak pracují s termínem netomanie, což je podle tohoto autorského kolektivu závislost nejen na internetu, ale i na počítačových hrách, na jejímž vzniku se podílejí dvě oblasti, a to zaprvé jak uživatel internetu vnímá sebe sama a jak vnímá své okolí. Na internetu přitom bývají závislejšími ti jedinci, kteří se vyznačují tendencí zabývat se hlavně sebou samým, pochybovat o sobě.<sup>37</sup>

Anna Ševčíková a kol. rozlišují mezi termíny nadměrné užívání internetu na jedné straně a závislost na internetu na straně druhé. Nadměrné užívání internetu je podle zmíněného autorského kolektivu takové, které danému jedinci způsobuje fyzické, psychické či sociální problémy, přičemž se nejedná pouze o kvantitu, tedy čas strávený prostřednictvím internetu, ale především o kvalitu jeho používání, která nutně nemusí být patologická. Na tomto místě je však nutné upozornit, že v současné době je již empiricky potvrzeno, že čas trávený online u značné části dospívající generace vytlačil či nahradil jiné, obvykle zdravější a užitečnější volnočasové činnosti či aktivity. Naproti tomu závislost na internetu zahrnuje takové používání, které splňuje kritéria patologie a které je již mimo vůli závislého jedince tuto patologii zvládat.<sup>38</sup>

Kamila Kalina a kol. pak v této souvislosti hovoří o závislosti na procesech, která je v současné době považována spíše za návykovou či impulsivní poruchu. Ovšem současně zmíněný autorský kolektiv upozorňuje, že praxe léčby těchto poruch se velice podobá léčbě závislostí specifikovaných na určitý objekt. Neurobiologický výzkum postupně stále výrazněji dokazuje, že naše smyslová percepce a chování, např. hraní,

---

<sup>36</sup> FERTAL'OVÁ, Terézia. ONDRIOVÁ, Iveta. Demence. *Nefarmakologické aktivizační postupy*. Praha: Grada Publishing, 2020. ISBN 978-80-271-2479-4, str. 31

<sup>37</sup> KUKLA, Lubomír a kol. *Sociální a preventivní pediatrie v současném pojetí*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-3874-1, str. 350

<sup>38</sup> ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kol. *Děti a dospívající online. Vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada Publishing, 2014. ISBN 978-80-247-5010-1, str. 37 – 39

stimulují podobné neurobiologické systémy a taktéž dopaminový odměňující systém, kterému se připisuje primární role ve vývoji a udržování závislosti, ostatně jako tomu u psychoaktivních drog. Klinické zkušenosti podle Kamila Kaliny a kol. ukazují, že v souhrnu návykových či impulsivních poruch existují jakási souhvězdí závislostí, která mají tendenci se vyskytovat společně a vzájemně jedna druhou podporovat. Rozhodně tedy není náhodou, že právě v případě závislosti na internetu značná část na něm závislých jedinců již předtím trpěla nějakou jinou závislostí.<sup>39</sup>

Je tedy zřejmé, že v obci odborníků se vede akademická diskuse o tom, zda závislost na internetu, počítačích, počítačových či digitálních hrách atd. lze považovat za závislost v tom smyslu, v jakém o závislosti uvažujeme v případě alkoholismu či narkomanií. Z praktického hlediska je však podstatné, že chování ve vztahu k internetu či počítačovým hrám u mnoha jedinců vykazuje symptomy odpovídající symptomům charakteristickým pro látkové závislosti. Jedná se tedy o vážný problém, který je nutné řešit, a to především u dětí a dospívajících, kteří jsou ohroženi ve vyšší míře.

Na závěr této podkapitoly proto bude vhodné citovat následující slova Orianny Fieldingové, která zdůrazňuje: „Opravdu existuje něco jako přílišná závislost na elektronických zařízeních. Tato závislost narůstá a je ověřena jak lékařskými výzkumy, tak statistikami, které ukazují narůstající výskyt poruchy závislosti na internetu (IAD – Internet Addiction Disorder). Jednoznačně jde o silící problém, který jen tak nezmizí, dokud si lidé neuvědomí, že jde o poruchu, kterou je třeba léčit. Randi Zuckerbergová, bývalá šéfka marketingu společnosti Facebook, nedávno sama prohlásila, že je čas na „digitální detox“. O mobilních telefonech hovoří jako o úžasných nástrojích, ale zároveň zdůrazňuje, že my vlastníme naše zařízení, ne ona nás.“<sup>40</sup>

### 1.3.2 DIAGNOSTIKA NETOLISMU

Na úvod této podkapitoly je nutné společně s Karlem Nešporem zdůraznit, že neexistují žádná oficiální či obecně přijímaná diagnostická kritéria za účelem stanovení

---

<sup>39</sup> KALINA, Kamil a kol. *Základy klinické adiktologie*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-1411-0, str. 237

<sup>40</sup> FIELDINGOVÁ, Orianna. *Digitální detox. Zbavte se závislosti na mobilu a internetu*. Praha: Albatros Media, 2018. ISBN 978-80-264-1980-8, str. 6

netolismu či závislosti na internetu. Podle zmíněného odborníka však existuje tendence řadit patologický vztah k počítačům, internetu a videohram mezi návykové a impulsivní poruchy, tedy do stejné skupiny jako např. patologické hráčství, ale také do blízkosti závislosti na návykových látkách. U dětí, které trpí excesivním hraním počítačových her či videoher, se setkáváme se zhoršenou schopností soustředit se na školní povinnosti, s odlišnými komunikačními vzorci či způsoby, jak zvládat negativní emoce.<sup>41</sup>

Anna Ševčíková a kol. uvádějí, že pro potřeby diagnostiky závislosti na internetu lze v České republice použít platný manuál MKN-10, konkrétně pak diagnózu F 63.8, tedy diagnózu „jiné impulzivní a návykové poruchy“. Závislost na internetu lze rovněž konceptualizovat prostřednictvím podobnosti s gamblingem. Zahraniční badatel Mark Griffiths v letech 2000 a 2007 publikoval šest diagnostických kritérií, přičemž pro určení závislosti na internetu musí být u konkrétního jedince určena všechna. Těmito kritérii jsou význačnost, kdy se aktivita na internetu stane pro jedince nejdůležitější v jeho životě a kdy se jí jedinec podřizuje jak behaviorálně, např. zanedbáváním svých fyziologických potřeb, tak v myšlenkách. Dále se jedná o změny nálad způsobené prováděním dané činnosti na internetu. Třetí kritérium představují abstinenci příznaky v případě, že danou činnost nelze provádět, a čtvrté tolerance, vyznačující se vyšší potřebou tzv. dávek prováděné činnosti, aby došlo k uspokojení. Pátým kritériem pak je konflikt prováděné činnosti s dalšími stránkami života čili obětování času a energie dané činnosti, což vede ke konfliktům v rámci rodiny či vzdání se jiných původně velmi pozitivně prožívaných činností a zájmů. A konečně poslední kritérium představuje relaps v podobě návratu do problémového chování či kompulze i po obdobích relativní kontroly a i po uznání negativních důsledků této činnosti.<sup>42</sup>

Lubomír Kukla a kol. pro jedince vykazujícího symptomy závislosti na internetu používají termín netoman. Abychom určitého jedince diagnostikovali jako netomana, musí být podle právě zmíněného autorského kolektivu splněno několik následujících podmínek. Netomanem je člověk, který tráví u internetu nadměrné množství času bez konkrétního cíle. Netoman se vyznačuje nutkavou potřebou neustále kontrolovat svůj e-mail, surfovat po různých webových stránkách atd. Dále je pro něj charakteristické, že

---

<sup>41</sup> NEŠPOR, Karel. *Jak přežít počítač*. Praha: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-069-8, str. 11 – 12

<sup>42</sup> ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kol. *Děti a dospívající online. Vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada Publishing, 2014. ISBN 978-80-247-5010-1, str. 43 – 44

na internet a na jeho obsah myslí i při jiných aktivitách, že ztrácí zájem o své okolí, přičemž omezuje činnosti, které jej předtím uspokojovaly a izoluje se od svého sociálního okolí. Pro netomani je rovněž charakteristické, že postižený si je často vědom vlastního chování a snaží se ho různými způsoby maskovat. Z diagnostického hlediska je rovněž důležité, že závislost na online hrách či internetu lze srovnávat s jinými druhy závislostí. Závislími na internetu se nejčastěji stávají lidé ve věku 20 až 35 let, přičemž tato závislost je primárně záležitostí psychickou a nikoli fyzickou. Je jen relativně malý rozdíl mezi gamblerstvím a netomanií. Z diagnostického hlediska se jedná o ztrátu sebeovládání a touhu po chování, které směřuje k příjemnému prožívání prostřednictvím internetu. Tato charakteristika se ostatně hodí na všechny nedrogové závislosti. Člověk se tak může stát závislým na všem, co mu umožní zbavit se či potlačit nejruznější nepříjemné pocity nebo před nimi alespoň na čas uniknout.<sup>43</sup>

Oriana Fieldingová pak v souvislosti s diagnostikou netolismu hovoří o tzv. digitálním přetížení, přičemž uvádí 12 nejčastějších varovných signálů. Pokud u sebe zpozorujeme více než šest z těchto signálů, pak je podle zmíněné odbornice zřejmé, že digitálním přetížením trpíme, že již nastal nejvyšší čas podstoupit tzv. digitální detox a v optimálním případě i tzv. restartovat svůj život. Jedná se o následující signály:<sup>44</sup>

- Když ráno vstanete, a jako první zkontrolujete počítač nebo mobilní zařízení. V noci se budíte, abyste zkontrolovali, zda vám nebyly doručeny nějaké zprávy, a pravidelně používáte nějaký typ mobilního zařízení dokonce i v posteli;
- Přerušujete aktivity s jinými lidmi, jen abyste zkontrolovali e-maily a zprávy nebo jiné dění odehrávající se na sociálních sítích, na nichž jste si vytvořili účet;
- Kontrolujete svůj mobilní telefon, zatímco spolu s ostatními lidmi stolujete;
- Narážíte do lidí, protože svou pozornost věnujete mobilu namísto toho, abyste se pořádně dívali na cestu. Dokonce tak činíte i při přecházení rušných komunikací;
- Trávíte minimum času venku, málokdy si dáváte pauzu a často jíte u počítače;
- Je pro vás těžké dokončit úkol, protože práci často přerušujete tím, že surfujete na internetu, kde opakovaně v krátkém čase prohlížíte jedny a ty samé webové stránky, nebo kontrolujete e-maily, zprávy či jiné tzv. dění na sociálních sítích;

---

<sup>43</sup> KUKLA, Lubomír a kol. *Sociální a preventivní pediatrie v současném pojetí*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-3874-1, str. 350

<sup>44</sup> FIELDINGOVÁ, Orianna. *Digitální detox. Zbavte se závislosti na mobilu a internetu*. Praha: Albatros Media, 2018. ISBN 978-80-264-1980-8, str. 6 – 7

- Vaší pozornost často něco rozptýlí, a to i mimo online svět. Je pro vás těžké plně se soustředit na jednu věc. Případá vám nemožné oprostít se od svých sklonnů dělat více věcí najednou, což je zlovyk primárně pocházející z online prostředí;
- Trávíte málo času s přáteli. Raději jste online, než abyste šli ven. S lidmi raději komunikujete prostřednictvím elektronické komunikace, např. Skype, sociální sítě atd., než abyste se s nimi setkali, byť dotyčný bydlí jen nedaleko od vás;
- Když trávíte čas se svou rodinou, většinou jste zalezlí ve svém pokoji u počítače. Často vám připadá, že jeden monitor ani nedokáže pokrýt všechny vaše potřeby;
- Hojně používáte mobilní zařízení k zabavení dítěte, místo abyste s ním mluvili, zpívali mu, hráli si s ním nebo mu četli pohádky či jiné příběhy;
- Připojujete se online a používáte mobilní zařízení, když se cítíte ve stresu nebo se chcete vyhnout nepříjemnému úkolu. Používáte internet jako způsob úniku od problémů reálného světa, jejichž řešení neustále odkládáte a ony se hromadí;
- Chcete přestat používat svůj mobil, ale je to pro vás již nemožné. Zkoušeli jste opakovaně, ale neúspěšně získat kontrolu nad používáním internetu.

Karel Nešpor na základě definice závislosti na návykových látkách Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10) zpracoval dotazník závislosti na počítačích. Nejedná se sice o oficiální diagnostická kritéria, nicméně určité vodítko nabízejí. Dotazník obsahuje celkem šest otázek: Cítíte ve vztahu k počítačovým aktivitám tzv. bažení (craving), tedy silnou a těžko ovladatelnou touhu? Používáte osobní počítač i při zcela nevhodných příležitostech nebo podstatně déle, než jste měl/měla v úmyslu? Jestliže nemáte přístup k počítači, cítíte neklid nebo napětí? Zvyšuje se množství času, které trávíte u počítače? Zanedbáváte kvůli počítačovým aktivitám jiné zájmy nebo povinnosti? Pokračujete ve svých počítačových aktivitách, i když si uvědomujete, že vám to zdravotně, pracovní nebo jinak škodí, nebo že to zhoršuje vaše vztahy? Tři a více kladných odpovědí přitom znamená, že daný jedinec má chorobný vztah k počítačům, což představuje vážný důvod k opatrnosti a rovněž k tomu, že by měl rychle vyhledat odbornou pomoc.<sup>45</sup>

A konečně např. Václav Jírovský stanovuje následující symptomy, které ukazují na závislost na internetu. Jedná se o přiřkládání důležitosti, kdy internetová aktivita se stává nejdůležitější v životě jedince a dominuje jeho myšlení, pocitům a chování, dále pak o změny nálady, kdy jedinec není schopen se řádně soustředit, pokud není připojen

---

<sup>45</sup> NEŠPOR, Karel. *Jak přežít počítač*. Praha: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-069-8, str. 12



k internetu a neprovádí na něm svoji oblíbenou činnost. Charakteristické je rovněž zvyšování prahového efektu, protože za účelem dosažení pocitu libosti z provádění své oblíbené činnosti vyžaduje stále vyšší dávky, což znamená, že hry musí být hrány déle atd. Rovněž se objevují abstinenční příznaky po přerušení internetové činnosti, dále konflikty se sociálním okolím jedince vlivem této abstinence a konečně recidivy, tedy opětovné návraty do dřívějších stavů libosti. Ve všech těchto případech je však nutné rozlišovat mezi závislostí fyzickou a psychickou. Při psychické závislosti jedinec pociťuje neodolatelnou touhu po pocitech, které mu internetové prostředí často přináší. Závislost na internetu je zřejmě psychická, což může vést k mylnému závěru, že se zde fyzické příznaky nedostavují. Ovšem i v případě psychické závislosti dochází k rozvoji četných fyzických symptomů, jako jsou např. bolesti hlavy, žaludku atd.<sup>46</sup>

Kromě netolismu však někteří odborníci hovoří i o tzv. nomofobii, kterýžto termín podle Matěje Krejčího vysvětluje jako úzkost z odloučení od mobilního telefonu s připojením na internet, respektive z nemožnosti používat jej. Nomofobií trpíme tehdy, pokud podle zmíněného Matěje Krejčího kladně odpovíme na většinu z následujících otázek: Cítíte se nervózní, když u sebe nemáte mobilní telefon? Stává se vám, že během týdne ani jednou úmyslně nevypnete svůj mobilní telefon? Potřebujete mít mobilní telefon blízko u postele? Potřebujete s mobilním telefonem chodit i na záchod nebo do koupelny?<sup>47</sup> Je mimo jakoukoli pochybnost, že pro jedince, který na většinu položených otázek odpoví kladně, nomofobie představuje velmi omezující záležitost.

### 1.3.3 TERAPIE NETOLISMU

Na úvod této podkapitoly je nutné předeslat, že možnosti léčby závislosti na internetu jsou v současné době předmětem intenzivního vědeckého výzkumu, přičemž pomocí získaných výsledků je teprve postupně sestavován obraz efektivní terapie.

Robert Shiller a George Akerlof v této souvislosti poukazují na skutečnost, že problematika závislosti na internetu je intenzivně zkoumána např. v Jižní Koreji, kde

---

<sup>46</sup> JÍROVSKÝ, Václav. *Kybernetická kriminalita*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1561-2, str. 37

<sup>47</sup> KREJČÍ, Matěj. *DigiDetox. Jak na digitální minimalismus*. Praha: Albatros Media, 2019. ISBN 978-80-883-3542-9, str. 10 – 11

bylo zjištěno, že středoškoláci stráví pouze hraním nejrůznějších počítačových nebo internetových her v průměru 23 hodin týdně. V současné době proto v Jižní Koreji pracuje již více než tisícovka odborně vyškolených poradců, kteří lidem pomáhají zbavit se závislosti na internetu a hraní digitálních her. Tito poradci rovněž vedou programy na léčbu závislosti na internetu, do kterých se zapojilo mnoho jihokorejských nemocnic či center pro léčbu závislostí. Specifické preventivní programy jsou samozřejmě rovněž realizovány ve školách. Podobné aktivity začínají být realizovány i v Číně.<sup>48</sup>

Manfred Spitzer v kontextu výše uvedeného v roce 2012 konstatoval, že „... před pěti lety (tedy již v roce 2007 – pozn. aut.) zaznamenali lékaři v Jižní Koreji, vysoce moderním industrializovaném státě, který se v oblasti informační techniky nachází na světové špičce, že u mladých dospělých se stále častěji vyskytují poruchy paměti, pozornosti a soustředění, jakož i emocionální zploštění a celková otupělost. Nazvali to syndromem digitální demence.“<sup>49</sup> Terapie netolismu tedy není důležitá jen z toho důvodu, že závislé jedince zbavuje jejich závislosti, nýbrž jistě také proto, aby zabránila narůstání negativních následků naznačených v citovaném textu.

Kamil Kalina a kol. doporučují v rámci terapie netolismu využívat postupy, které se již alespoň zčásti osvědčily při léčbě a terapii behaviorálních závislostí. Tyto postupy jsou zase do jisté míry podobné jako ty, které se využívají v rámci léčby látkových závislostí. Poměrně úspěšně lze využít nejen kognitivně-behaviorálních, ale také motivačních, psychodynamických a psychoanalytických přístupů, rodinné terapie či případně svépomocných přístupů a programů. V současné době však neexistuje žádná farmakoterapeutická léčba schválená pro nelátkové závislosti. Někteří odborníci ovšem poukazují na určité úspěchy při využití naltrexonu při léčbě patologického hráčství, kleptomanie a právě i závislosti na internetu. V případě patologického hráčství a opět netolismu byla úspěšně aplikována rovněž léčba antidepressivy SSRI. Zmíněný autorský kolektiv poukazuje na zásadní rozdíl v léčbě látkových a behaviorálních závislostí, který spočívá ve stanovení cíle léčby. V případě závislosti na internetu spočívající v jeho nadměrném využívání se totiž jedná o aktivitu, která je běžná a mnohdy v životě také potřebná, a proto není možné si za léčebný cíl stanovit úplnou abstinenci. V této situaci se proto pracuje s kontrolovaným užíváním, což může být výhodné pro mnohé klienty,

---

<sup>48</sup> SHILLER, Robert J. AKERLOF, George A. *Jak se loví hlupáci. Ekonomie manipulace a klamu*. Brno: Management Press, 2017. ISBN 978-80-726-1493-6, str. 238

<sup>49</sup> SPITZER, Manfred. *Digitální demence*. Brno: Host, 2014. ISBN 978-80-7491-264-1, str. 9 – 10

protože se pak snáze rozhodnou pro vyhledání odborné pomoci a zahájení léčby, neboť to pro ně nebude spojeno s opuštěním závislostního chování navždycky. Konkrétně v případě závislosti na internetu lze aplikovat jen tzv. poloviční abstinenci, kdy jedinec abstinuje pouze od určitých forem závislostního chování.<sup>50</sup>

Specifické přístupy, jak přemoci závislost na počítači a internetu, pak nabízí také Karel Nešpor, který rozlišuje mezi radikálním přístupem, stupňovitým přístupem a svépomocí. Radikální přístup spočívá v přenechání počítače bývalé tchýni, bývalému zaměstnavateli nebo bývalému učiteli a v následném hledání nového zaměstnání, kde by se nepracovalo s počítačem. Naštěstí však podle zmíněného odborníka existují i méně radikální možnosti. Jedná se o stupňovitý přístup zahrnující svépomoc, a pokud by tato nepomohla, lze vyhledat profesionální pomoc psychologa či psychiatra. Svěpomoc by pak měla zahrnovat práci s motivací, kdy si jedinec musí především uvědomit rizika a spočítat, kolik času ho nerozumné věnování se počítači a internetu již stálo. Dále je vhodné učinit si seznam nepříjemností souvisejících s internetem a pověsit si jej blízko počítače. Dále by mělo nastoupit sebeuvědomování, což znamená, že při práci s počítačem bychom si měli uvědomovat své fyzické potřeby, ale i emoce a potřeby rázu psychického. V zájmu ukotvení bychom si měli uvědomovat své okolí a poznávat škodlivé návyky související s používáním počítače a internetu. Rozhodně by si měl jedinec uvědomovat tzv. spouštěče a bažení, kterými mohou být internetové hry, zprávy, nakupování online, prohlížení pornografie, hazard nebo tlachání na sociálních sítích. Těmto spouštěčům je nutné se vyhýbat. Pokud již musíme pracovat na počítači, pracujme nepřipojeni k internetu. Musíme si uvědomovat, že sebeovládání zhoršují nuda i stavy vyčerpání. Podle možností je pak velmi vhodné si ordinovat počítačový či internetový půst, který může trvat několik hodin, den nebo klidně i týden. Další velmi důležitým úkolem je dobrá organizace času, plánování bezpečných aktivit a rovněž odpočinku. Nezbytné je rovněž překonávání návykového problému a za tímto účelem se jako vhodné jeví navazování vztahů s dalšími lidmi. Jedinec ohrožený netolismem by si měl udělat čas na rozhovor s blízkými lidmi, naslouchat jim atd.<sup>51</sup>

---

<sup>50</sup> KALINA, Kalina a kol. *Klinická adiktologie*. Praha: Grada Publishing 2015. ISBN 978-80-247-4331-8, str. 521 – 522

<sup>51</sup> NEŠPOR, Karel. *Jak přežít počítač*. Praha: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-069-, str. 14 – 20

### 1.3.4 PREVENCE NETOLISMU

Lukas Blinka a kol. předesílají, že v oblasti nadměrného užívání a závislosti na internetu se lze zatím setkat teprve s prvními a ojedinělými pokusy o prevenci, přičemž nejvíce pozornosti je v tomto ohledu věnováno problematice prevence u dětí a mládeže. Jako potenciálně úspěšnou preventivní strategii lze obecně doporučit prohlubování či nácvik rodičovských dovedností, ovšem konkrétní preventivní programy v oblasti netolismu v odborné literatuře zatím chybí. Budoucí preventivní intervence by se podle zmíněného autorského kolektivu měly primárně zaměřit na takové osoby, které tvoří součást formativního prostředí dětí a dospívajících, tedy nejen na rodiče, ale také na pedagogy a případně i další blízké osoby. Intenzivnější pozornost by rovněž měla být věnována dalším skupinám, které jsou potenciálně ohrožené závislostí na internetu, ovšem jsou hůře dostupné, jako je tomu např. u nezaměstnaných či matek na mateřské či rodičovské dovolené. Přitom je nutné mít na paměti – a bylo to empiricky zjištěno – že pouhé poskytnutí informací o negativních důsledcích rizikového chování na internetu je v rámci školních preventivních programů neefektivní a je zapotřebí je doplnit navíc o interaktivní intervence zaměřené na změnu postojů a rozvoj vybraných dovedností pro život. Jako efektivní se v rámci preventivních intervencí ukazuje rovněž multimodalita, tedy spojení preventivních intervencí zaměřených na nadměrné využívání internetu s dalšími formami rizikového chování a rovněž kombinace intervencí zaměřených na osoby ohrožené závislostním chováním s intervencemi zaměřenými na rodiče a další blízké osoby, na komunitní, školní či pracovní prostředí atd.<sup>52</sup>

Vzhledem k tomu, že zatím nebyly vypracovány specifické preventivní postupy ve vztahu k prevenci závislosti na internetu, je nutné čerpat inspiraci z obecných postojů v rámci prevence závislostí a dalších negativních či patologických sociálních jevů. Josef Slowík v této souvislosti připomíná, že prevence představuje souhrn opatření, jejichž cílem je předcházet vzniku problému nebo zamezit trvalému poškození jedince. Proto je žádoucí realizovat prevenci v několika vrstvách či stupních:<sup>53</sup>

- **Primární prevence:** jejím cílem je předcházet vzniku závislosti na internetu tím, že eliminujeme působení ji vyvolávajících faktorů. Typickým příkladem

---

<sup>52</sup> BLINKA, Lukas a kol. *Online závislosti*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5311-9, str. 61 – 62

<sup>53</sup> SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-271-0095-8, str. 51 – 52

této úrovni prevence je předcházení vzniku závislosti u dětí, které s jejím zdrojem zatím nepřišly do kontaktu, např. tím, že je informujeme o souvisejících rizicích, učíme je přistupovat k internetu rozumně, vytvářet si bezpečný hodnotový systém, poskytujeme jim dostatek možností pro vhodné využívání volného času;

- **Sekundární prevence:**<sup>54</sup> sekundární prevence spočívá v předcházení vzniku nebo rozvoje závislosti u osob, které již mají s nadměrným používáním internetu svou zkušenost. Cílem je v tomto případě především to, aby se mladý člověk, který internet nadměrně používá, neocitl ve stavu závislosti se všemi negativními následky, které taková závislost s sebou nese. Dokonce i v případě, kdy závislost již nastává, může být ještě čas na efektivní řešení a předcházení těžšímu stavu závislosti. Smyslem sekundární prevence je tedy ochránit reálně ohrožené osoby před vlivem negativního jevu, který se v jejich životě objevil a který je trápí;
- **Terciární prevence:** tato úroveň prevence chce zamezit dalšímu zhoršování stavu těch jedinců, u kterých závislost na internetu již plně působí. V tomto případě se snažíme např. předejít vážnému nebo trvalému zdravotnímu nebo sociálnímu poškození, které může u závislých jedinců nastat. Terciární prevence je proto zacílena na snižování rizika dalšího prohlubování jejich problémů.

Mezi odborníky panuje shoda v názoru, že jako nejúčinnější se jeví prevence primární, protože je realizována ještě předtím, než problém vůbec vznikne. Primární prevence je však nejen nejúčinnější, ale z hlediska společnosti také nejlevnější, protože prostřednictvím realizace takových aktivit, které jsou pro děti a dospívající všeobecně prospěšné, předchází problémům, jejichž řešení pak může být nákladné.

Problematicke primární prevence závislostí se podrobněji věnuje např. Lucie Sikorová, podle které má primární prevence podporovat zrání jedince, aby pokud možno co nejbezpečněji prošel cestou hledání vlastní identity. Proto by její nedílnou součástí měla být podpora všestranných zájmů jako prevence nudy, podpora zdravého sebevědomí, rozvoje samostatnosti, otevřené komunikaci a sdílení hodnot s ostatními. Rovněž by měla dítěti či dospívajícímu pomáhat v oblasti hledání a nalézání smyslu

---

<sup>54</sup> Podrobněji viz rovněž ŠTEFKOVÁ, Ivana. DOLEJŠ, Martin. *Resilience u adolescentů v nízkoprahových zařízeních pro děti a mládež*. Olomouc: Universita Palackého v Olomouci, 2016. ISBN 978-80-244-4903-6.

života, duchovních hodnot, podporovat optimistický přístup k životu, vzbuzovat naději do budoucnosti, oceňovat osobnostní pokroky atd. V rámci primární prevence se jako rozhodující jistě jeví efektivní spolupráce rodiny a školy.<sup>55</sup> Rodina a škola totiž spolu představují ta dvě vůbec nejdůležitější prostředí, v rámci kterých se odehrává postupná socializace dětí a dospívajících. Jejich spolupůsobení v oblasti prevence je zásadní.

V rámci primární prevence je pak dále rozlišována její specifická a nespecifická forma. Za specifickou primární prevencí jsou např. podle Stanislava Bendla a kol. považovány takové aktivity či programy, které se zaměřují na konkrétní typy či formy rizikového chování, což znamená, že nejen autoři těchto programů, ale i jejich dětští či dospívající účastníci vědí, že se týkají konkrétního negativního jevu, v tomto případě tedy závislosti na internetu. Specifická primární prevence se vždy vyznačuje třemi základními charakteristikami. Zaprvé se jedná o jednoznačně vymezená a vyjádřený vztah k dané oblasti rizikového chování, zadruhé o to, že je realizována ve vymezeném čase a prostředí, a zatřetí o to, že je zaměřena na jasně definovanou cílovou skupinu. Nespecifická primární prevence naopak není zacílena na konkrétní projevy rizikového chování, nýbrž se snaží rizikovému chování předcházet typicky tím, že dětem nebo dospívajícím nabízí širokou paletu různých volnočasových aktivit, které odvádějí jejich pozornost od rizikového či patologického chování obecně. Cílem nespecifické primární prevence proto je výchova dětí a mládeže ke zdravému životnímu stylu, dále k rozvoji pozitivního sociálního chování, k zachování integrity osobnosti a tím v maximální míře předcházet rizikům, která jsou spojena s projevy různého rizikového chování.<sup>56</sup>

Vzhledem k tomu, že specifické preventivní postupy ve vztahu k závislosti na internetu zatím formulovány nebyly, je vhodné zmínit následující názor Miroslava Orla a kol., podle kterých podstata primární prevence by měla spočívat v práci na vyváženém životním stylu a komplexní prevenci zaměřené na fyzickou, psychickou, sociální a také duchovní či spirituální stránku osobnosti dítěte či dospívajícího jedince.<sup>57</sup>

Karel Nešpor konstatuje, že ideálním vztahem dětí a dospívajících k alkoholu, tabáku či drogám je naprostá abstinence, ovšem v případě počítačů a internetu je situace

---

<sup>55</sup> SIKOROVÁ, Lucie. *Dětská sestra v primární a komunitní péči*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3592-4, str. 139 – 140

<sup>56</sup> BENDL, Stanislav a kol. *Vychovatelství. Učebnice teoretických základů oboru*. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-4248-9, str. 229

<sup>57</sup> OREL, Miroslav a kol. *Psychopatologie. Nauka o nemocech duše*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5516-8, str. 300

komplikovanější, protože ty mohou být užitečné, takže jejich nepoužívání rozhodně není optimální. Karel Nešpor proto doporučuje následující:<sup>58</sup>

- Člověk by měl používat počítač ve vymezeném čase a k vymezeným účelům;
- Je nutné dokázat počítač zapnout a také vypnout vždy ve vhodnou dobu;
- Zisk při práci, ať se již jedná o zisk materiální, finanční, vzdělávací, informační, komunikační či jiný, by měl převažovat nad časovými a jinými náklady;
- Práce s počítačem by neměla narušovat mezilidské vztahy. Člověk by měl umět jasně rozlišovat mezi povrchními internetovými kontakty a hlubšími vztahy se svými blízkými. Rodina a přátelé by měli pro člověka znamenat mnohem víc;
- Čas strávený u počítače nesmí jít na úkor plnění běžných povinností, jako je úklid, hygiena, chod domácnosti a zaměstnání. Ty by měly mít jasnou prioritu;
- Člověk by měl mít různorodé a kvalitní záliby, které umožní obnovu sil. Jestliže někdo pracuje vsedě, měl by se to ve volném čase snažit kompenzovat sportem;
- Kdyby se objevila tendence k nadměrnému a nerozumnému využívání počítače, měl by si takový člověk uvědomit realitu a hlavně se snažit situaci napravit;
- Nerozumné chování ve vztahu k počítačům by měl člověk umět rozpoznat u lidí ve svém sociálním okolí. Měl by jim umět dobře poradit nebo naznačit odstup;
- Je nutné si uvědomovat, že počítač a internet jsou pouze nástroje a nikoli cíl. Náš žebříček hodnot by měl obsahovat mnoho mnohem významnějších položek než např. bezcílné surfování na internetu nebo sociálních sítích. Člověk by měl vědět, čeho chce v životě dosáhnout a podle toho by měl jednat.

Poněkud jiný přístup prezentuje Matěj Krejčí, který jako prevenci netolismu navrhuje tzv. digitální minimalismus. Ten by měl zahrnovat několik zásad. První, kterou zmíněný autor označuje termínem „nepořádek je drahý“, po nás požaduje, abychom nevlastnili příliš mnoho k internetu připojených zařízení a aplikací, protože právě ty podkopávají potenciál jedince a podporují jeho sociální izolovanost. Dále je nutné si uvědomit, že optimalizování je důležité, což znamená, že musíme učinit rozhodnutí, které technologie a aplikace budeme využívat, aby co nejlépe podpořily náš potenciál, a které naopak nikoli. Další zásadu pak představuje uvědomělé používání aplikací, kdy se po nás požaduje, abychom si důkladně všimli toho, jak nás aplikace nebo nová technologie ovlivňuje. Dále musíme definovat svá technologická pravidla, což znamená,

---

<sup>58</sup> NEŠPOR, Karel. *Jak přežít počítač*. Praha: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-069-, str. 20

že bychom se měli rozhodnout, co a kde chceme používat, že bychom např. měli opustit ty tzv. online přátele, se kterými nepotřebujeme být v kontaktu, přičemž bychom současně měli specifikovat, kdy a jak budeme kterou technologii používat. A konečně zcela jednoduše si můžeme na chvíli dát pauzu od všech technologií připojených na internet a začít technologie vnímat pouze jako nástroj, který nám slouží.<sup>59</sup>

## 1.4 VÝZKUMY A AKTIVITY ZAMĚŘENÉ NA NETOLISMUS

Manfred Spitzer, německý odborník na problematiku internetové závislosti, na základě informací z roku 2012 konstatoval: „Zatímco spotřeba alkoholu, nikotinu, jakož i měkkých a tvrdých ilegálních drog je na ústupu, závislost na počítači a internetu dramaticky narůstá ... Během pouhých pěti let se ztrojnásobila herní závislost, a to především u nezaměstnaných mladých mužů.“<sup>60</sup> Je tedy zřejmé, že problematika netolismu se stává předmětem intenzivního výzkumného zájmu.

### 1.4.1 VÝZKUMY V ČESKÉ REPUBLICĚ

Klinika adiktologie 1. lékařské fakulty University Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze uvádějí, že podle výsledků studie provedené Šmahelem a jeho spolupracovníky z Masarykovy univerzity v roce 2009 vyplývá, že závislost na internetu lze v České republice pozorovat u 3,4 % obecné populace a dalších 3,7 % je online závislostním chováním ohroženo. K nejvíce ohroženým skupinám patří osoby ve věku 12 až 15 let, u nichž prevalence v obou kategoriích dosahovala hodnoty 23 %. Při pohledu na demografické charakteristiky závislých na internetu lze zjistit, že muži jsou o něco více na internetu závislí než ženy. Jedním z vysvětlení této skutečnosti je, že muži mají v porovnání se ženami mnohem větší zájem o informační technologie obecně a dále mnohem častěji navštěvují nejvíce návykové online aplikace, zejména online hry

---

<sup>59</sup> KREJČÍ, Matěj. *DigiDetox. Jak na digitální minimalismus*. Praha: Albatros Media, 2019. ISBN 978-80-883-3542-9, str. 16 – 17

<sup>60</sup> SPITZER, Manfred. *Digitální demence*. Brno: Host, 2014. ISBN 978-80-7491-264-1, str. 9 – 10



a pornografické stránky. Co se týče věku, jak bylo již zmíněno výše, nejvíce závislých najdeme ve věkové kategorii 16 až 29 let.<sup>61</sup>

Podle Anny Ševčíková a kol. současné studie ukazují, že podíl problémových uživatelů internetu je menší, než by se na základě zpráv z médií dalo očekávat. Studie Evropské unie z roku 2012 označuje jen 1 % českých dětí jako silně problematické, přičemž u šestnáctiletých se jedná o 2 %, což nijak nevybočuje z evropského průměru v této oblasti závislostního chování.<sup>62</sup>

#### 1.4.2 VÝZKUMY V ZAHRANIČÍ

Klinika adiktologie 1. lékařské fakulty University Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze uvádějí, že do současné doby bylo ve světě realizováno několik studií, které se snažily zodpovědět na otázku, jaké procento lidí vykazuje znaky závislostního chování na internetu. Velká část z nich se zaměřila na zjišťování výskytu tohoto rizikového chování u mladších věkových skupin, zejména pak u žáků středních a vysokých škol, protože závislost na internetu je především označována za problém mladých lidí. V této věkové skupině se prevalenční odhady nejčastěji pohybují mezi 6 % až 10 % v závislosti na vzorku studentů a zemi, ve které výzkum proběhl. V obecné populaci pak platí, že jen 0,3 až 1 % vykazuje znaky závislosti na internetu.<sup>63</sup>

Lukas Blinka a kol. uvádějí, že prevalence problematických vzorů hraní online her a užívání internetu se pohybuje mezi 05 až 46 % v závislosti na zkoumané skupině, zemi a dalších okolnostech výzkumu.<sup>64</sup> Jaromír Basler a Michal Mrázek se odvolávají na výzkum realizovaný v roce 2014 mezi adolescenty v jedenácti evropských zemích, z něž vyplynulo, že prevalence patologického užívání internetu, tedy těžká závislost, činila 4,4 %, a prevalence maladaptivního užívání, tedy pouze mírná závislost, činila

---

<sup>61</sup> <https://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/jak-je-zavislostni-chovani-na-internetu-caste/>

<sup>62</sup> ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kol. *Děti a dospívající online. Vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada Publishing, 2014. ISBN 978-80-247-5010-1, str. 45

<sup>63</sup> <https://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/jak-je-zavislostni-chovani-na-internetu-caste/>

<sup>64</sup> BLINKA, Lukas a kol. *Online závislosti*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5311-9, str. 49

14,3 %, přičemž většinu patologických uživatelů představovali muži. Jiné výzkumy ovšem zjistily nižší podíl těžce závislých a naopak vyšší podíl mírně závislých.<sup>65</sup>

## **2. EMPIRICKÁ ČÁST**

### **2.1 Charakteristika výzkumu**

Závislost na internetu se řadí mezi závislosti, jako jsou gamblerství anebo závislosti na omamných látkách. Náhled odborníků na tento typ závislosti se postupně vyvíjí a teprve v posledních letech se o této problematice hovoří jako o závislosti. V této práci bych chtěl na základě výsledků dotazníkového šetření vyvrátit anebo naopak podpořit domněnku, zda jsou žáci středních škol závislí na internetu.

V práci jsem se zaměřil na studenty střední odborné školy ve středočeském kraji. Studentům jsem předložil k vyplnění dotazník, který je dostupný na webu [www.adiktoloie.cz](http://www.adiktoloie.cz). Dotazník se jmenuje „Chenova škála závislosti na internetu“. Tento dotazník byl vytvořen v roce 2003 Dr. Sue-Huei Chenem a jeho spolupracovníky (Národní Taiwanská univerzita Taipei). Účelem dotazníku je vyhodnotit, zda jsou respondenti závislí na internetu, či nikoliv. Dotazník se skládá z 26 otázek hodnocených 4bodovou škálou. Díky tomuto dotazníku bylo zjištěno, zda jsou žáci závislí na internetu a do jaké míry.

### **2.2 Cíle a metody výzkumu**

Cílem empirického výzkumu je posoudit a vyhodnotit míru závislosti na internetu zkoumaného vzorku žáků střední odborné školy ve středočeském kraji. Cíle jsou zaměřeny na prozkoumání, zda si žáci sami uvědomují závislost na internetu a zda používání internetu ovlivňuje další volnočasové aktivity. Bylo také zhodnoceno, zda mají žáci zdravotní problémy spojené s používáním internetu.

V dotazníku jsou respondenti rozděleni do skupin dle věku a na maturitní a nematuritní obory. Ve druhé části výzkumného šetření byly žákům vykazujícím závislost na internetu položeny tři otázky:

- Zda si svojí závislost uvědomují a zda znají důvod své závislosti

---

<sup>65</sup> BASLER, Jaromír. MRÁZEK, Michal. *Počítačové hry a jejich místo v životě člověka*. Olomouc: Universita Palackého v Olomouci, 2018. ISBN 978-80-244-5404-7, str. 69

- Jakým činnostem se na internetu věnují nejvíce
- Proč tráví na internetu tolik času

### **2.3. Hypotézy**

Hlavní cíle výzkumu byly konkretizovány do těchto uvedených hypotéz:

Hypotéza č.1 - většina žáků (maturitních i nematuritních) tráví minimálně 1 hodinu denně na chytrém telefonu, tabletu nebo počítači

Hypotéza č.2 - většina žáků vykazující závislost si svou závislost uvědomuje

Hypotéza č.3 - většina žáků má zdravotní problémy spojené s užíváním internetu a hraní počítačových her

Hypotéza č.4 - nejčastější aktivitou spojenou s používáním chytrého telefonu, tabletu nebo počítače jsou surfování po internetu, sociální sítě, počítačové hry

### **2.4. Charakteristika dotazovaných žáků**

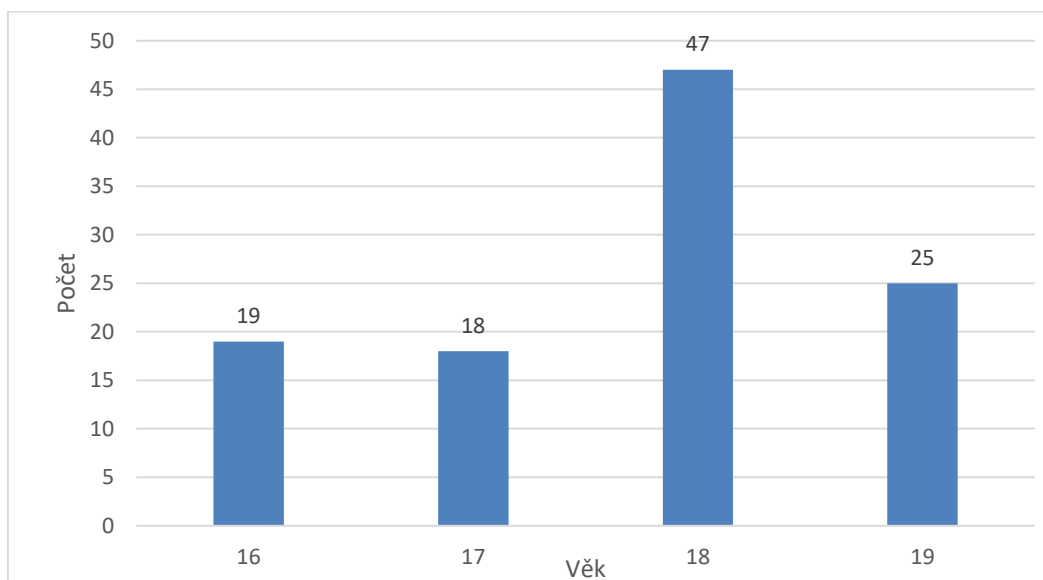
Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 109 žáků ze střední odborné školy ve středočeském kraji, což činí 33,9% z celkového počtu žáků této školy. Z toho je 48 žáků z maturitních oborů a 61 žáků z nematuritních oborů. Všichni respondenti obdrželi dotazník v průběhu prosince 2019. Všech 109 dotazníků bylo žáky řádně vyplněno. Přílohou této práce je znění dotazníku.

### **2.5. Výsledky výzkumu**

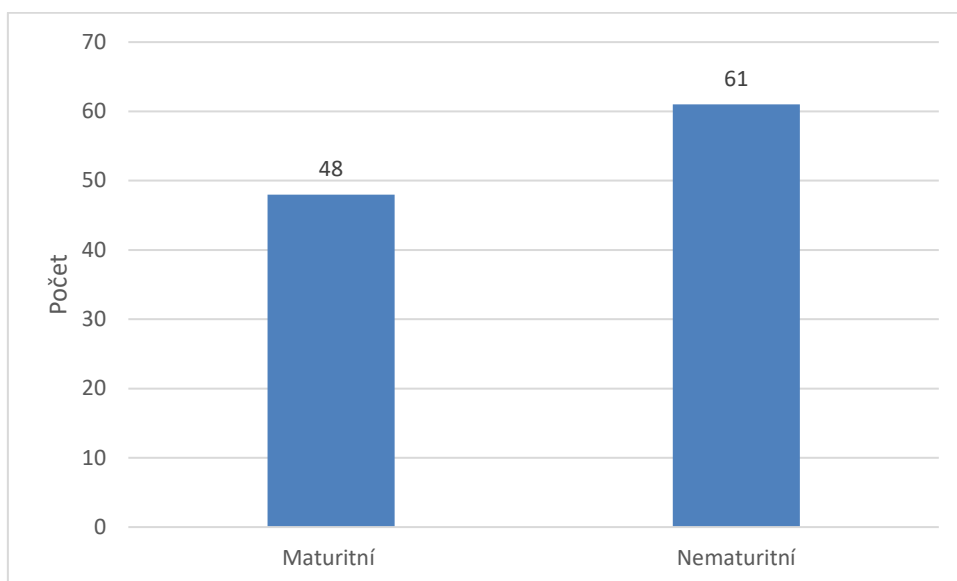
Výsledky výzkumu jsou prezentovány formou grafů. U grafů je vždy uveden komentář a odpovědi žáků. První dva grafy jsou pouze orientační. Cílem bylo pro lepší přehled specifikovat skupiny, které vyplňovaly dotazník.

### Graf č.1 – Rozdělení dotazovaných žáků dle věku

Žáci se pohybují ve věku 16 – 19 let. Nejvíce žáků se pohybuje ve věku 18 let. Nejméně žáků se pohybuje ve věku 17 let.

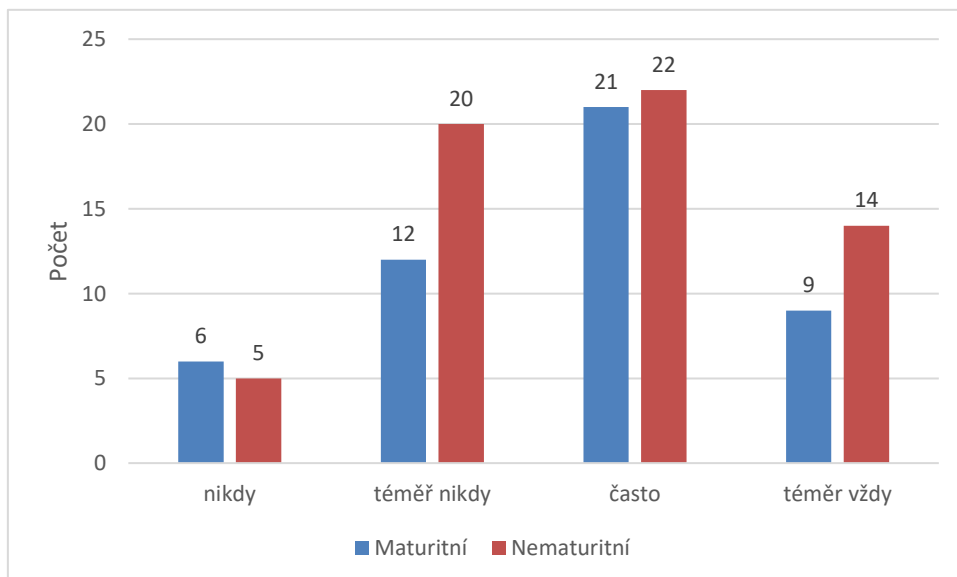


**Graf č.2 – Rozdělení dotazovaných žáků dle typu studia**



48 žáků je z maturitních oborů a 61 žáků je z nematuritních oborů

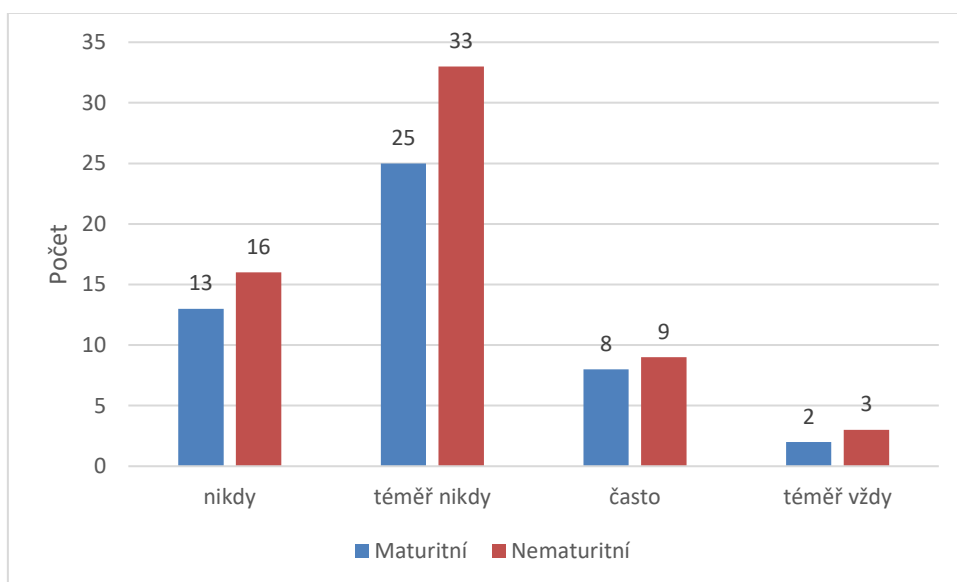
**Graf č.3 – otázka č.1 - Bylo mi víckrát než jednou řečeno, že na internetu trávím příliš mnoho času**



Z maturitních oborů se 5,5% a z nematuritních 4,6% dotazovaných žáků „nikdy“ nesetkalo s výtka, že by na internetu trávili příliš mnoho času. Z maturitních oborů se 11% a z nematuritních 18,3% dotazovaných žáků jen výjimečně setkali s upozorněním, že na internetu tráví příliš mnoho času. „Často“ je nejčastější odpovědí jak u

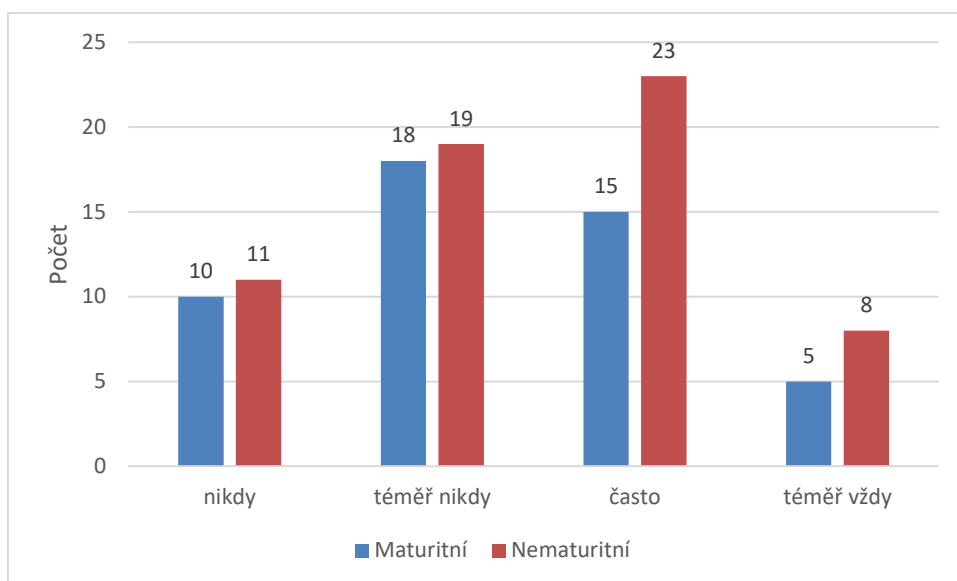
dotazovaných žáků z maturitních 19,3%, tak u dotazovaných žáků z nematuritních oborů 20,2%. 8,3% dotazovaných žáků z maturitních a 12,8% z nematuritních oborů bylo upozorněno na to, že na internetu tráví příliš mnoho času.

**Graf č.4 – otázka č.2 - Po surfování na internetu mě bolívá v zádech, případně pociťuji jiné fyzické potíže**



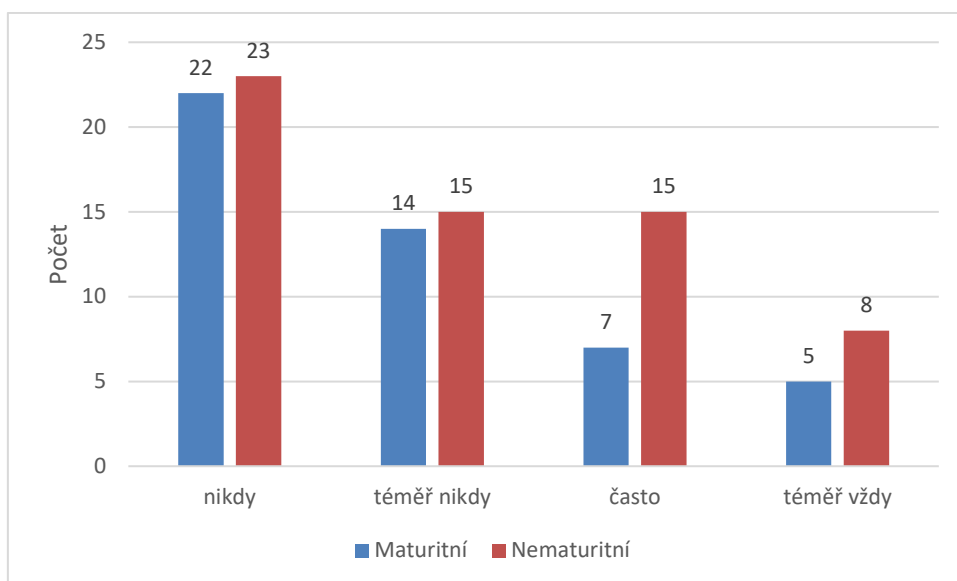
S bolestí zad, případně jinými fyzickými potížemi se „nikdy“ nesetkalo 11,9% dotazovaných žáků z maturitních a 14,7% dotazovaných žáků z nematuritních oborů. 22,9% dotazovaných žáků z maturitních a 30,3% dotazovaných žáků z nematuritních oborů „téměř nikdy“ nepociťují bolesti zad nebo jiné fyzické potíže spojené s používáním internetu. Na druhou stranu 15,6% dotazovaných žáků „často“ a 4,6% dotazovaných žáků „téměř vždy“ pociťují bolesti zad a nebo jiné fyzické potíže.

**Graf č.5 – otázka č.3 - Zjišťuji, že se vyžívám na internetu na úkor toho, abych se stýkal(a) se svými kamarády**



9,2% dotazovaných žáků z maturitních a 10,1% z nematuritních oborů „nikdy“ nedávají přednost internetu a s tím spojeným aktivitám před svými kamarády. „Téměř nikdy“ nedává přednost internetu před svými kamarády 16,5% dotazovaných žáků z maturitních a 17,4% z nematuritních oborů. Zarážející je ovšem fakt, že 13,8% dotazovaných žáků z maturitních a 21,1% z nematuritních oborů dává „často“ přednost internetu před svými kamarády. Jasně náznaky závislosti na internetu prokazuje 11,9% dotazovaných žáků, 4,6% z maturitních a 7,3% z nematuritních oborů. Tito respondenti „téměř vždy“ dávají přednost internetu a s tím spojeným aktivitám před svými kamarády.

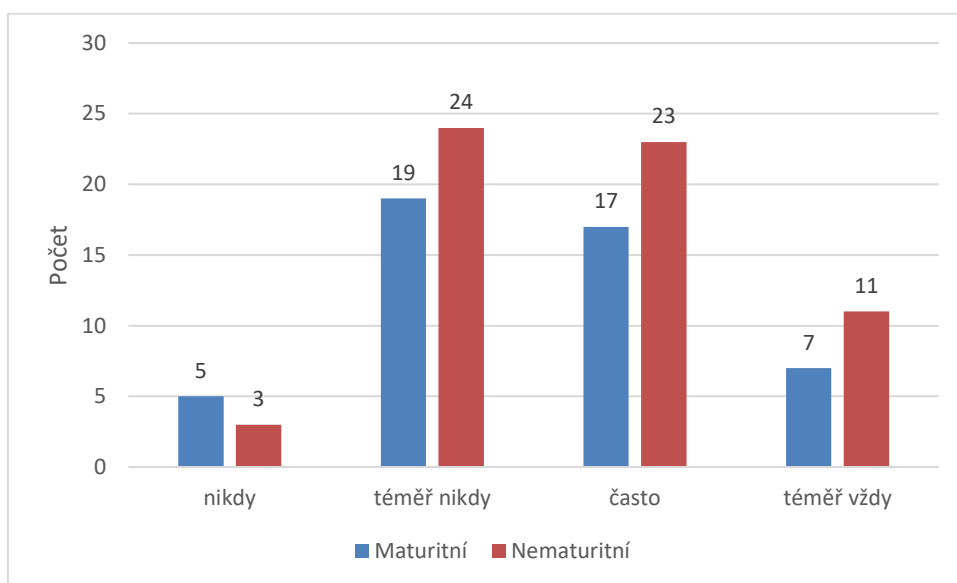
**Graf č. 6 – otázka č.4 - Myšlenka na to, že se připojím na internet, je první věc, která mě každý den ráno hned po probuzení napadne**



Více jak polovina (67,9%) dotazovaných žáků nemá nutkání ihned po probuzení se připojit k internetu. „Nikdy“ odpovědělo 20,2% dotazovaných žáků z maturitních a 21,1% z nematuritních oborů. „Téměř nikdy“ odpovědělo 12,8% dotazovaných žáků z maturitních a 13,8% z nematuritních oborů. Avšak na druhou stranu 6,4% dotazovaných žáků z maturitních a 13,8% z nematuritních oborů se „často“ probouzí s myšlenkou připojit se k internetu. „Téměř vždy“ myslí na připojení k internetu ihned po probuzení 4,6% dotazovaných žáků z maturitních a 7,3% z nematuritních oborů. Dovoluji si tvrdit, že tito žáci vykazují jistou závislost na internetu.

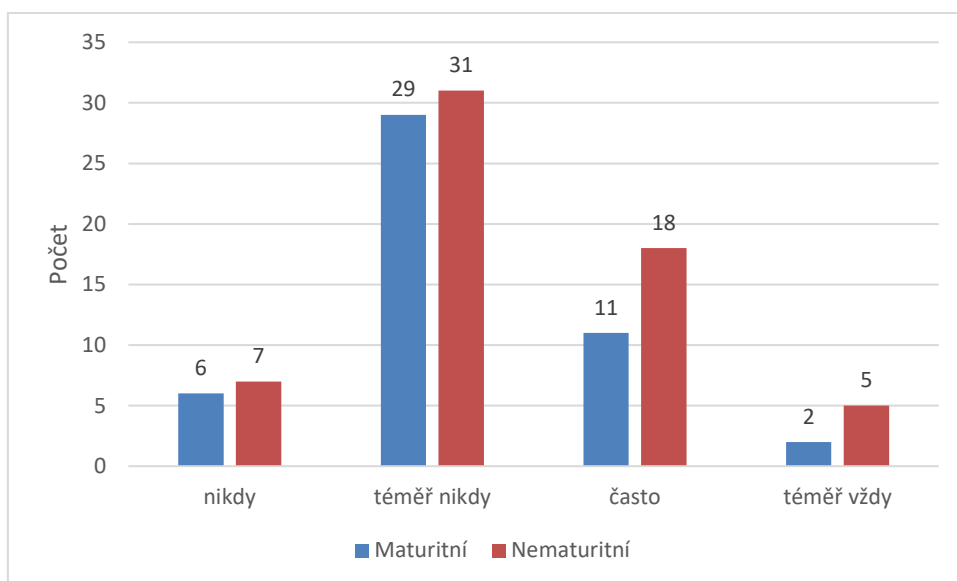


**Graf č.7 – otázka č.5 - Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet**



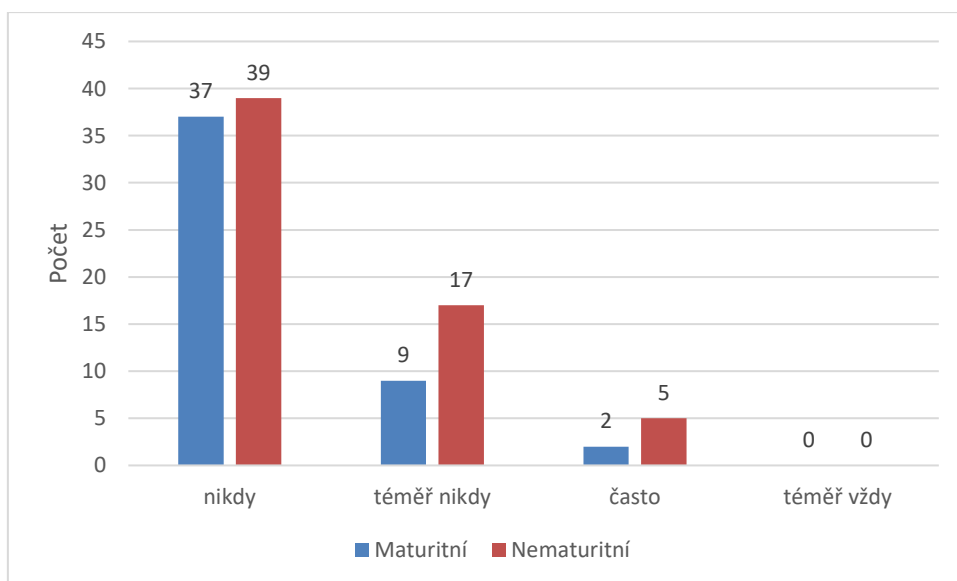
„Téměř vždy“ své nutkání připojit se k internetu nezvládá 16,5% dotazovaných žáků, 6,4% z maturitních a 10,1% z nematuritních oborů. „Často“ své nutkání připojit se k internetu nezvládá 36,7% dotazovaných žáků, 15,6% z maturitních a 21,1% z nematuritních oborů. Svě nutkání připojit se k internetu docela dobře zvládá 17,4% dotazovaných žáků z maturitních a 22,0 z nematuritních oborů. 7,4% dotazovaných žáků, 4,6% z maturitních a 2,8% z nematuritních oborů bez problémů zvládá své nutkání připojit se k internetu.

**Graf č.8 – otázka č.6 - Více než jednou se mi stalo, že jsem kvůli internetu spal/a méně než čtyři hodiny**



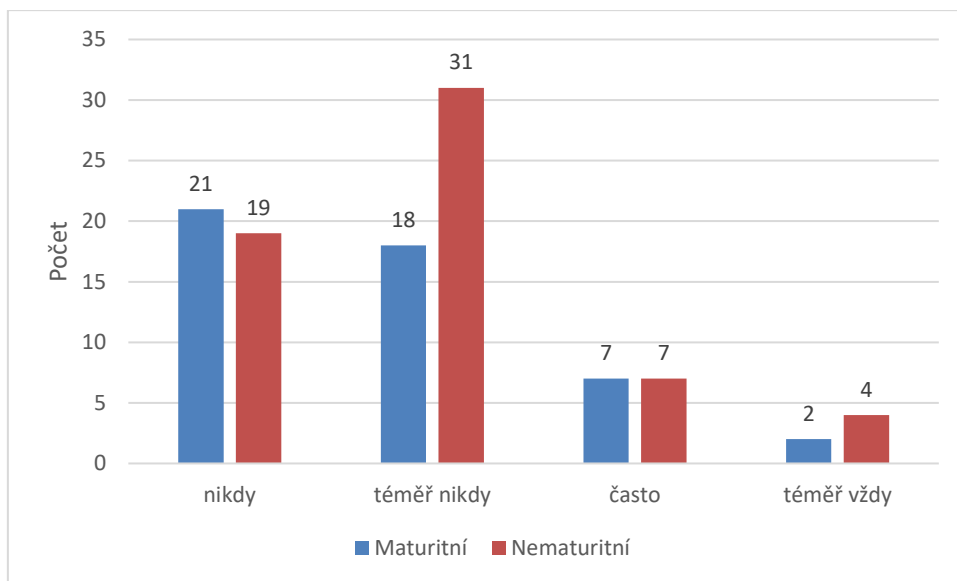
Více jak polovina dotazovaných žáků, konkrétně 66,9% dává přednost spánku před surfováním na internetu. „Často“ se o spánek kvůli internetu okrádá 10,1% dotazovaných žáků z maturitních a 16,5% z nematuritních oborů. „Téměř vždy“ dává internetu přednost před spánkem 6,4% dotazovaných žáků, 1,8% z maturitních 4,6% z nematuritních oborů.

**Graf č.9 – otázka č.7 - Surfování na internetu se negativně projevuje na mém tělesném zdraví**



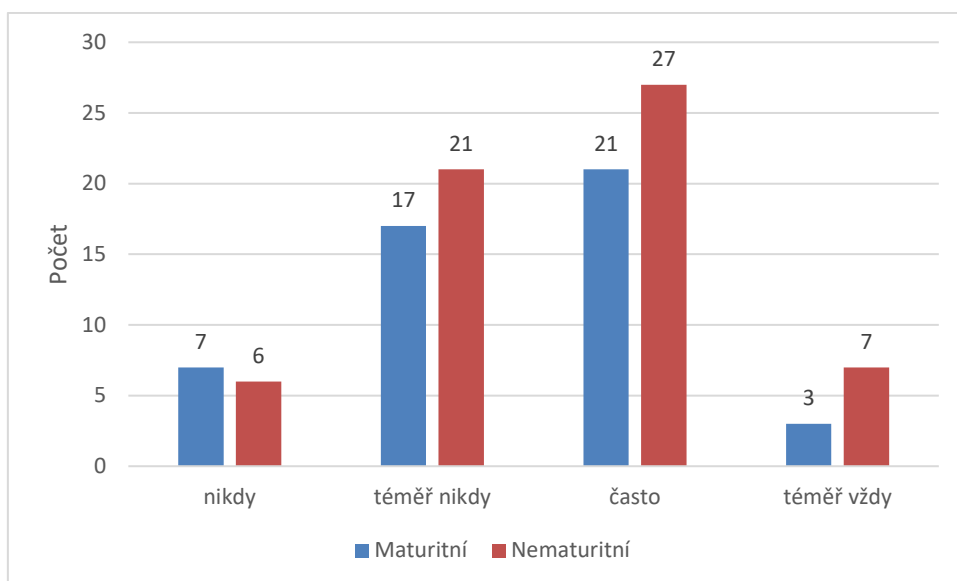
Co se týče zdravotní stránky, tak skoro všichni dotazovaní se cítí dobře. Žádný z dotazovaných žáků neodpověděl, že by měl závažnější nebo stálé problémy z důvodu surfování na internetu. Pouze 6,4% dotazovaných žáků odpovědělo, že se „časté“ surfování na internetu negativně projevuje na jejich zdraví.

**Graf č.10 – otázka č.8 - Přestože se užívání internetu negativně odrazilo na mých vztazích s jinými lidmi, množství času, které na internetu trávím, se nezmenšilo**



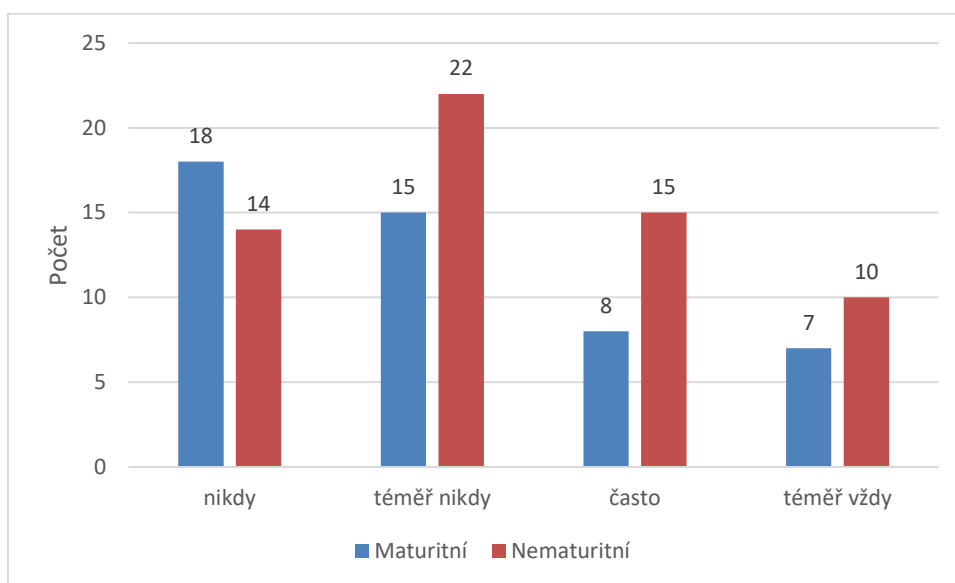
Pouze 5,5% dotazovaných žáků má s touto situací problém, tzn., že i přesto, že se užívání internetu negativně projevilo na osobních vztazích, doba strávená na internetu se pro ně nezměnila, případně se i prodloužila. Většina žáků (81,6%) si váží osobních vztahů a je ochotna snížit množství času stráveného na internetu, aby se zlepšily jejich osobní vztahy.

**Graf č.11 – otázka č.9 - Když jsem nějakou dobu bez internetu, mám pocit, že mi něco chybí**



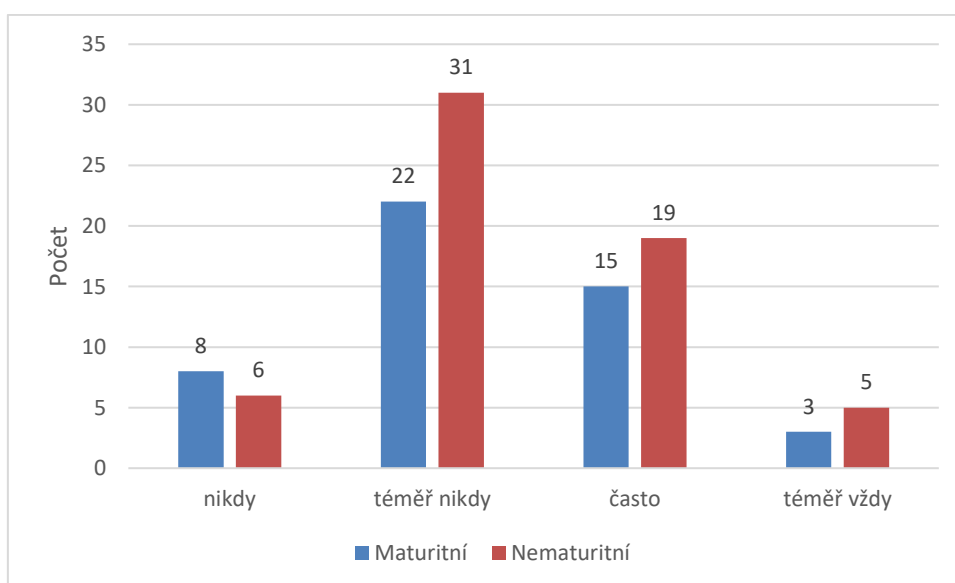
11,9% dotazovaných žáků nemá „nikdy“ pocit, že jim něco chybí, když se delší dobu nepřipojí k internetu, 6,4% z maturitních a 5,5% z nematuritních oborů. 34,9% dotazovaných žáků tento pocit nemá „téměř nikdy“, 15,6% z maturitních a 19,3% z nematuritních oborů. Zarážející je fakt, že 48 dotazovaných žáků, což je 44,1%, přiznává, že mají „často“ pocit, že jim něco chybí, když nějakou dobu nejsou připojeni k internetu. Tento fakt přiznává „téměř vždy“ 9,2% žáků, 2,8% z maturitních a 6,4% z nematuritních oborů.

**Graf č. 12 – otázka č.10 - Kvůli internetu trávím méně času s rodinou**



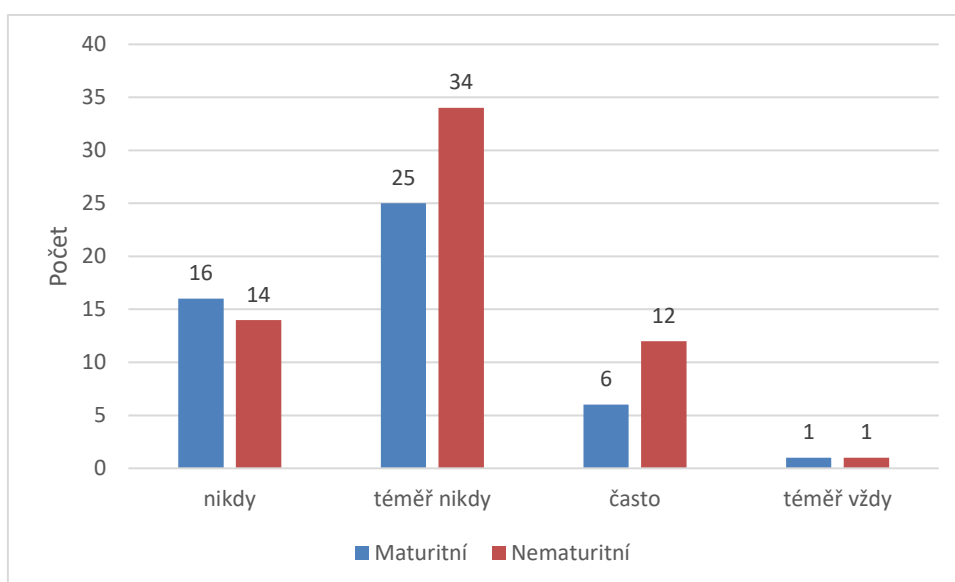
„Nikdy“ nedává přednost internetu před rodinou 16,5% dotazovaných žáků z maturitních a 12,8% z nematuritních oborů. „Téměř nikdy“ tráví méně času s rodinou kvůli internetu 34% žáků, 13,8% z maturitních a 20,2% z nematuritních oborů. 7,3% dotazovaných žáků z maturitních a 13,8% z nematuritních oborů „často“ dává přednost internetu před rodinou. Zarážející je pro mne fakt, že 15,6% žáků „téměř vždy“ dá přednost internetu před rodinou, 6,4% z maturitních a 9,2% z nematuritních oborů.

**Graf č. 13 – otázka č.11 - Mé odpočinkové aktivity se omezují na užívání internetu**



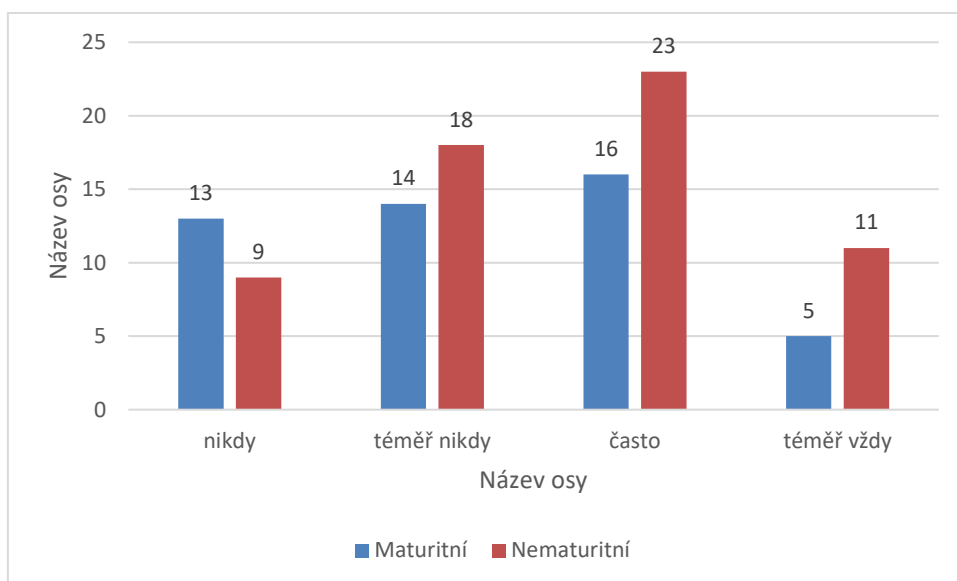
„Nikdy“ netráví svůj volný čas na internetu 12,8% dotazovaných žáků, 7,3% z maturitních a 5,5% z nematuritních oborů. „Téměř nikdy“ netráví svůj volný čas na internetu 48,6% dotazovaných žáků, 20,2% z maturitních a 28,4% z nematuritních oborů. Což znamená, že dohromady 61,4% respondentů tráví svůj volný čas jinými aktivitami, než je surfování po internetu. 13,8% žáků z maturitních a 17,4% z nematuritních oborů tráví „často“ svůj volný čas na internetu. 7,4% dotazovaných žáků tráví téměř veškerý svůj volný čas surfováním na internetu, 2,8% z maturitních a 4,6% z nematuritních oborů.

**Graf č.14 – otázka č.12 - Cítím se deprimovaný/á a skleslý/á, když na nějakou dobu přestanu internet užívat**



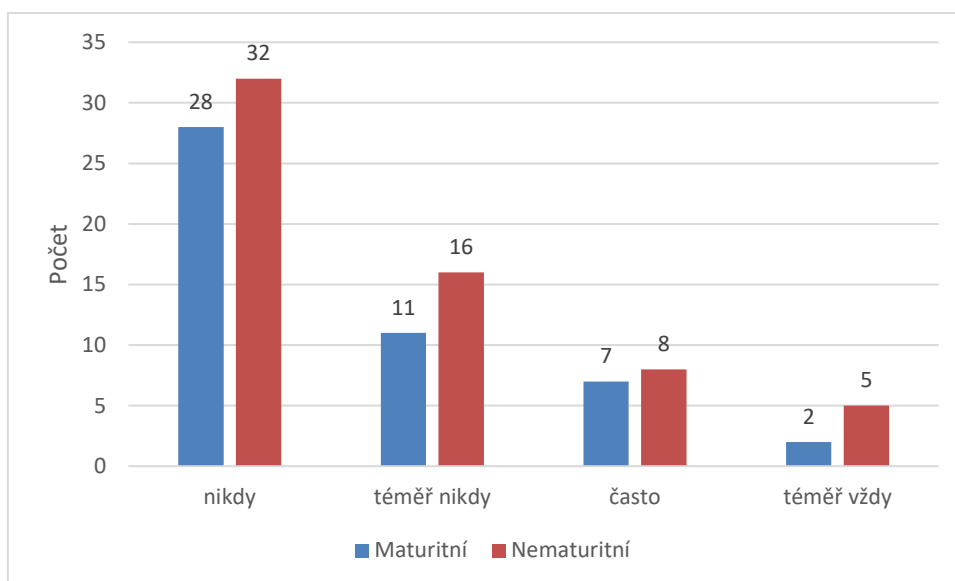
27,5% dotazovaných žáků se „nikdy“ necítí skleslí nebo deprimovaní, pokud na nějakou dobu přestanou používat internet, „téměř nikdy“ se takto necítí 54,1% žáků. Na druhou stranu se 16,5% žáků, 5,5% maturitních a 11,0% nematuritních, cítí „často“ sklesle nebo deprimovaně, když delší dobu nepoužívají internet. 1,8% dotazovaných žáků, 0,9% z maturitních a 0,9% z nematuritní oborů mají tyto nepříjemné pocity „téměř vždy“.

**Graf č.15 – otázka č.13 - Doba, kterou týdně trávím na internetu, se za poslední pololetí (resp. za posledních 6 měsíců) výrazně zvýšila**



Znepokojující jsou odpovědi dotazovaných žáků ohledně doby, kterou týdně stráví na internetu za posledních 6 měsíců. U 50,5% žáků se doba strávená na internetu za týden zvýšila. U 4,6% žáků z maturitních a u 10,1% z nematuritních oborů „téměř vždy“. U 14,7% žáků z maturitních a u 21,1% z nematuritních oborů „často“. „Téměř nikdy“ se čas strávený za týden na internetu nezvýšil u 12,8% dotazovaných žáků z maturitních a u 16,5% z nematuritních oborů. U 11,9% žáků z maturitních a u 8,3% z nematuritních oborů se čas strávený na internetu za týden vůbec nezvýšil.

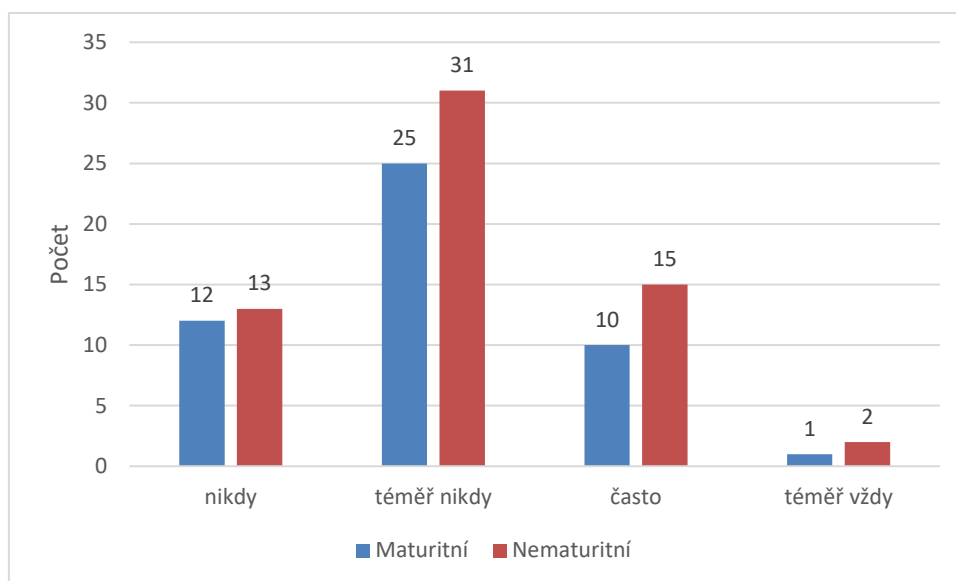
**Graf č.16 – otázka č.14 - Trávení času na internetu má určitý negativní dopad na mé výsledky ve škole/můj pracovní výkon**



6,4% dotazovaných žáků, 1,8% maturitních a 4,6% nematuritních, uvedlo, že čas strávený na internetu „téměř vždy“ negativně ovlivňuje jejich výkon ve škole. 13,7% žáků, 6,4% z maturitních a 7,3% z nematuritních oborů, uvedlo, že čas strávený na internetu „často“ negativně ovlivňuje jejich výkon ve škole. Pravděpodobně je to způsobeno tím, že žáci více času věnují internetu než školním věcem a přípravě do školy. „Téměř nikdy“ s touto situací nemá problém 24,8% dotazovaných žáků, 10,1% z maturitních a 14,7% z nematuritních oborů. „Nikdy“ nemá čas strávený na internetu negativní vliv na školní výsledky pro 55,1% žáků, 25,7% z maturitních a 29,4% z nematuritních oborů.

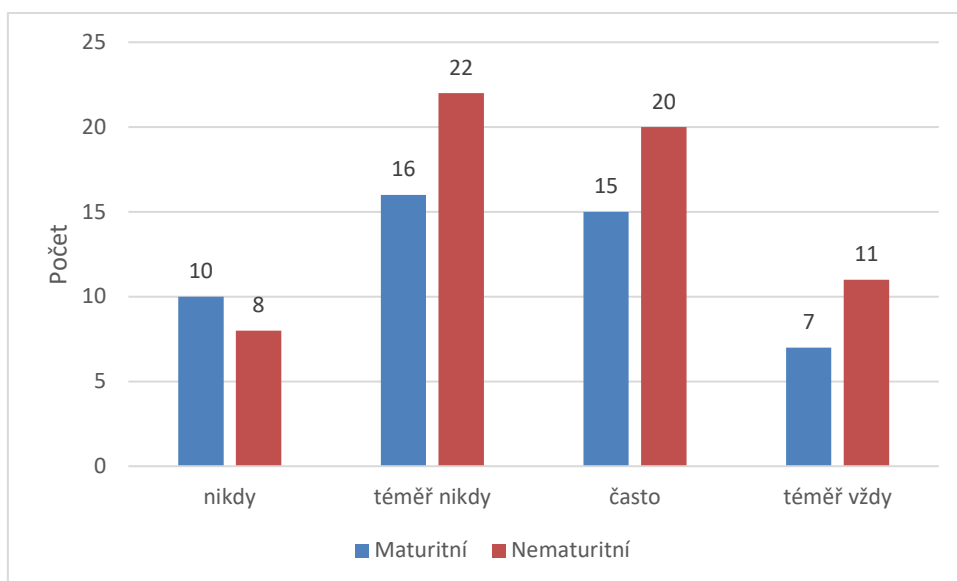


**Graf č.17 – otázka č.15 - Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet poté, co jsem se již odhlásil/a, abych mohl/a dělat nějakou jinou plánovanou práci**



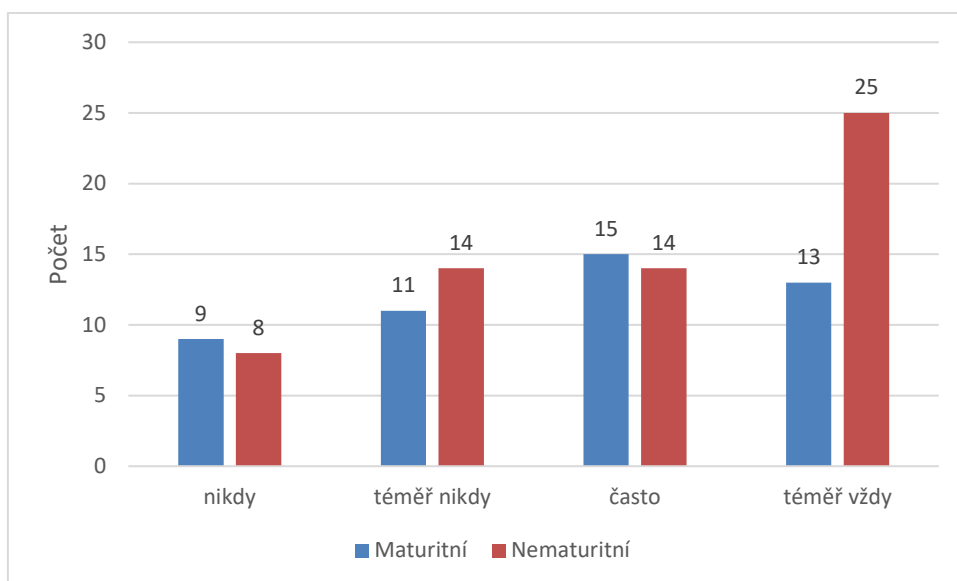
22,9% dotazovaných žáků nemá „nikdy“ nutkání se ihned po odhlášení z internetu znovu připojit na internet, 11,0% z maturitních a 11,9% z nematuritních oborů. „Téměř nikdy“ nemá tento problém 51,3% žáků, 22,9% z maturitních a 28,4% z nematuritních oborů. „Často“ má nutkání se připojit na internet ihned po odhlášení 23% dotazovaných žáků, 9,2% z maturitních a 13,8% z nematuritních oborů. „Téměř vždy“ mají toto nutkání 2,7% žáků, 0,9% z maturitních a 1,8% z nematuritních oborů.

**Graf č.18 – otázka č.16 - Kdyby nebylo internetu, neměl/a bych v životě mnoho radosti**



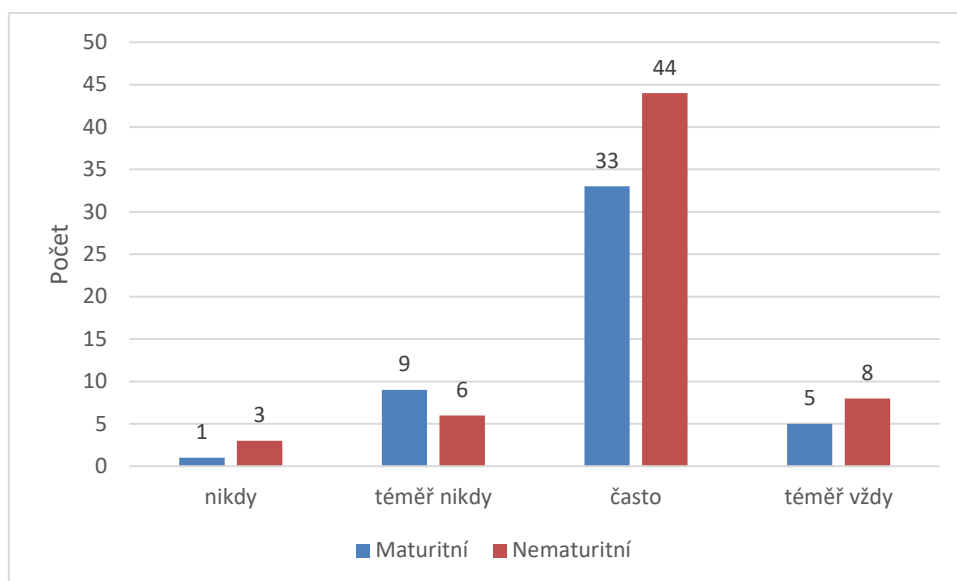
51,4% dotazovaných žáků nepotřebuje k radosti ze života internet. „Nikdy“ je to 9,2% žáků z maturitních a 7,3% z nematuritních oborů. „Téměř nikdy“ je to 14,7% žáků z maturitních a 20,2% z nematuritních oborů. Naopak 13,8% žáků z maturitních a 18,3% z nematuritních oborů „často“ potřebuje internet k radosti ze života. Bohužel je tu zde i 16,5% žáků, kteří „téměř vždy“ potřebují internet, aby se radovali ze života. Tato skutečnost mne velmi zarazila.

**Graf č.19 – otázka č.17 - Snažím se trávit na internetu méně času, ale mé snahy jsou marné**



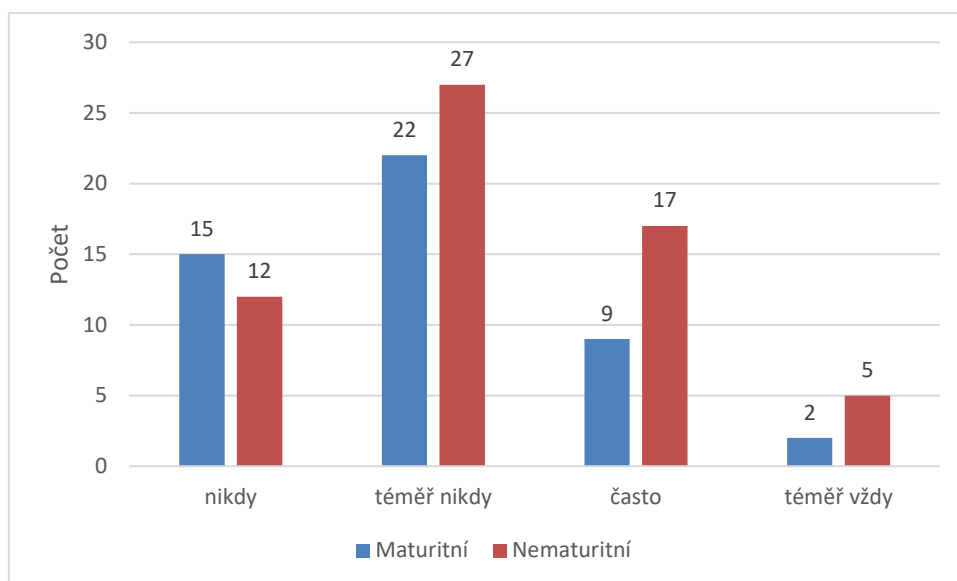
Dle mého názoru si žáci uvědomují „jistou“ závislost spojenou s internetem a snaží se tuto závislost minimalizovat. Ale jako každá závislost, je to pro ně velmi obtížné. Méně času strávit na internetu se „téměř vždy“ nedaří 34,8% dotazovaných žáků, 11,9% z maturitních a 22,9% z nematuritních oborů. Strávit méně času na internetu se „často“ nedaří 13,8% žáků z maturitních a 12,8% z nematuritních oborů. „Téměř nikdy“ nemá problém strávit méně času na internetu 10,1% žáků z maturitních a 12,8% z nematuritních oborů. „Nikdy“ nemá problém strávit na internetu méně času 8,3% žáků z maturitních a 7,3% z nematuritních oborů.

**Graf č.20 – 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**



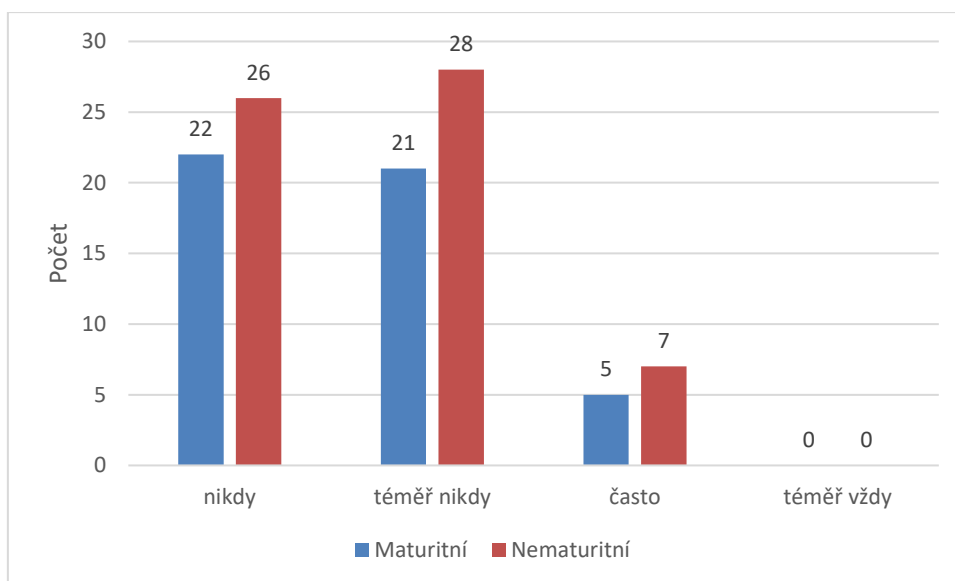
Bohužel „nikdy“ se původního časového plánu stráveného on-line nedrží 11,9% dotazovaných žáků, 4,6% z maturitních a 7,3% z nematuritních oborů. „Často“ má s původní dobou, kdy mají žáci v úmyslu se na něco jen rychle podívat, problém 70,7% žáků, 30,3% z maturitních a 40,4% z nematuritních oborů. Je smutné, že „téměř nikdy“ a „nikdy“ se původního časového plánu stráveného on-line dokáže držet jen 19 ze všech oslovených žáků, což je pouhých 17,5%.

**Graf č.21 – otázka č.19 - Jakmile se dostanu na internet, vjede do mě nová energie bez ohledu na únavu, kterou cítím**



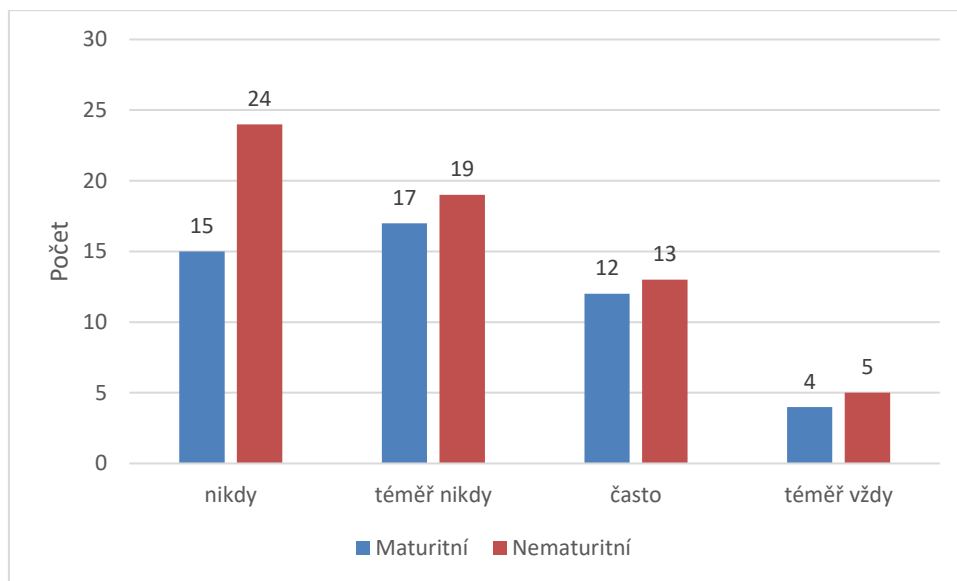
Nově nabitou energii s připojením na internet pociťuje „téměř vždy“ 6,4% dotazovaných žáků, 1,8% z maturitních a 4,6% z nematuritních oborů. „Často“ tuto energii pociťuje 23,9% dotazovaných žáků, 8,3% z maturitních a 15,6% z nematuritních oborů. „Téměř nikdy“ a „nikdy“ nepociťuje příliv nové energie ve spojení s připojením na internet 69,8% žáků.

**Graf č.22 – otázka č.20 - Během dne se cítím unavený/á, protože dlouho do noci surfuji na internetu**



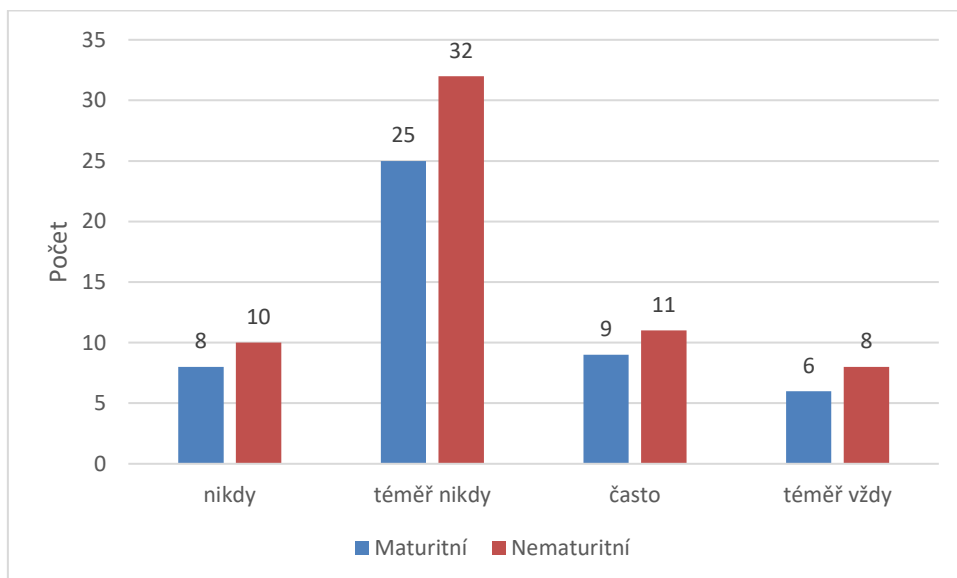
Z této otázky vyplývá, že většina respondentů dává přednost před surfováním na internetu spánku a odpočinku. „Téměř nikdy“ a „nikdy“ se necítí unaveně během dne z důvodu surfování na internetu 39,5% dotazovaných žáků z maturitních a 49,6% z nematuritních oborů. Únavu během dne zapříčiněnou surfováním na internetu pociťuje „často“ 4,6% žáků z maturitních a 6,4% z nematuritních oborů.

**Graf č.23 – otázka č.21 - Kvůli užívání internetu nepravidelně jím**



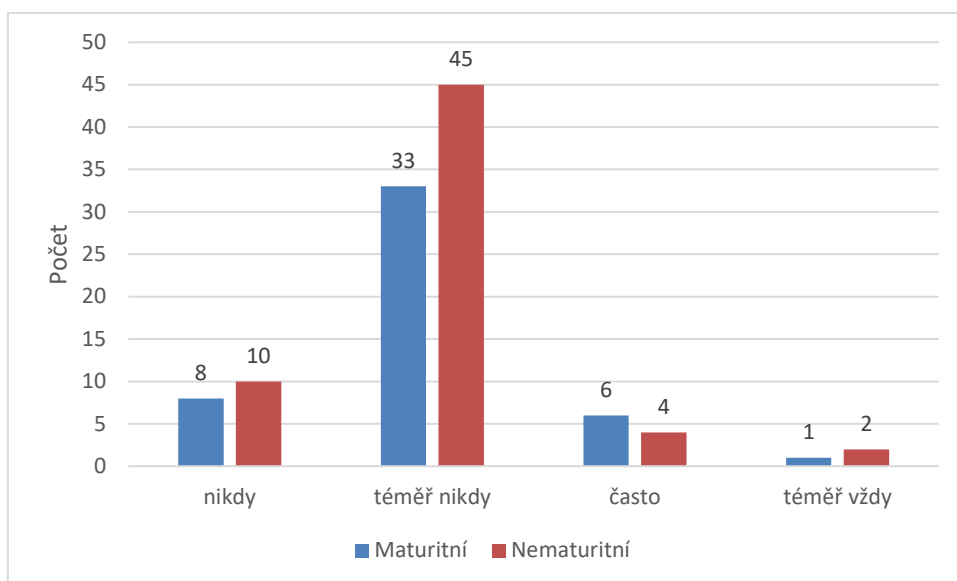
Pouze 8,3% dotazovaných žáků odpovědělo, že nepravidelně jí z důvodu užívání internetu, 3,7% žáků z maturitních a 4,6% z nematuritních oborů. „Často“ kvůli užívání internetu nepravidelně jí 22,9% žáků, 11% z maturitních a 11,9% z nematuritních oborů. „Téměř nikdy“ nemá problém kvůli užívání internetu pravidelně jíst 33% žáků, 15,6% z maturitních a 17,4% z nematuritních oborů. S nepravidelným stravováním nemá „nikdy“ problém 35,8% žáků, 13,8% z maturitních a 22% z nematuritních oborů.

**Graf č. 24 – otázka č.22 - Musím na internetu trávit stále více času, abych dosáhl/a stejného uspokojení jako předtím**



Aby dosáhli stále stejného uspokojení spojeného s užíváním internetu, odpovědělo na tuto otázku „téměř vždy“ 5,5% dotazovaných žáků z maturitních a 7,3% z nematuritních oborů. „Často“ musí trávit na internetu stále více času 8,3% žáků z maturitních a 10,1% z nematuritních oborů, aby dosáhli stejného uspokojení. Naopak „téměř nikdy“ a „nikdy“ nemusí trávit na internetu stále více času 30,2% žáků z maturitních a 38,6% z nematuritních oborů.

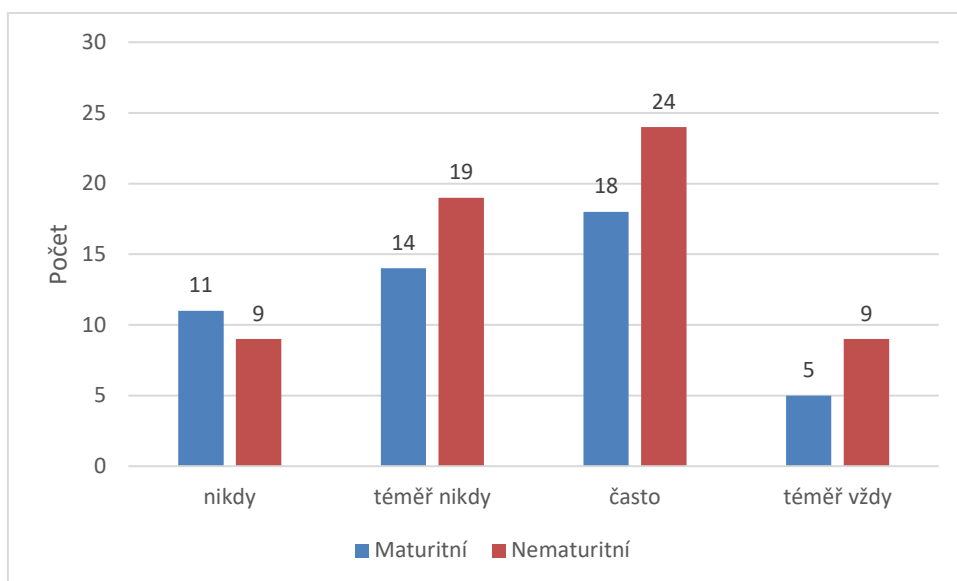
**Graf č.25 – otázka č.23 - Zvykám si méně spát, abych mohl/a trávit více času na internetu**



Z této otázky vyplývá, že žáci dávají přednost spánku před surfováním na internetu. „Nikdy“ si nemusí zvykat méně spát 16,5% dotazovaných žáků, 7,3% z maturitních a 9,2% z nematuritních oborů. „Téměř nikdy“ se neokrádá o spánek 71,6% dotazovaných žáků, 30,3% z maturitních a 41,3% z nematuritních oborů. „Často“ a „téměř vždy“ se spánku na úkor internetu vzdá 6,4% respondentů z maturitních a 5,5% z nematuritních oborů.

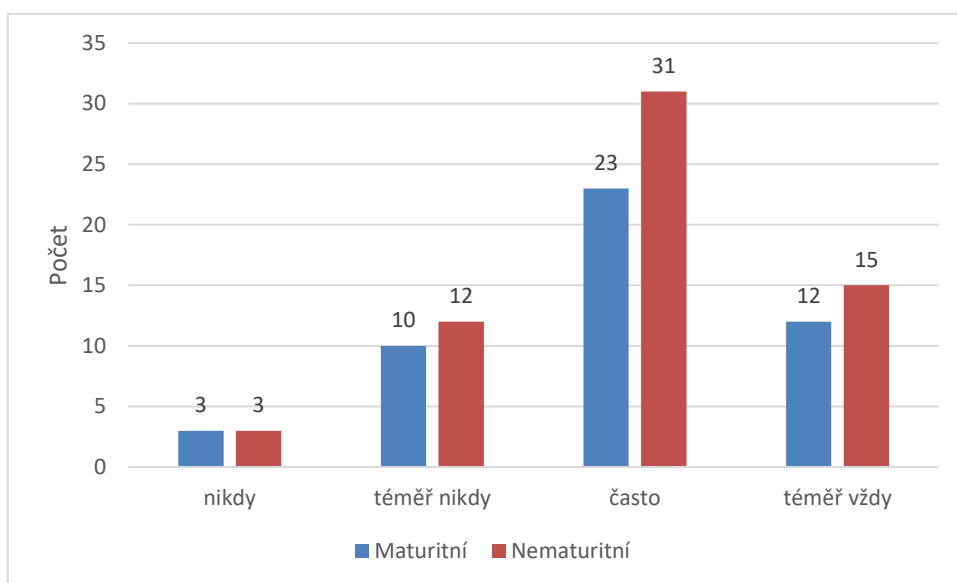


**Graf č.26 – otázka č.24 - Jsem neklidný/á a podrážděný/á, když připojení na internet nefunguje nebo když není takové připojení k dispozici**



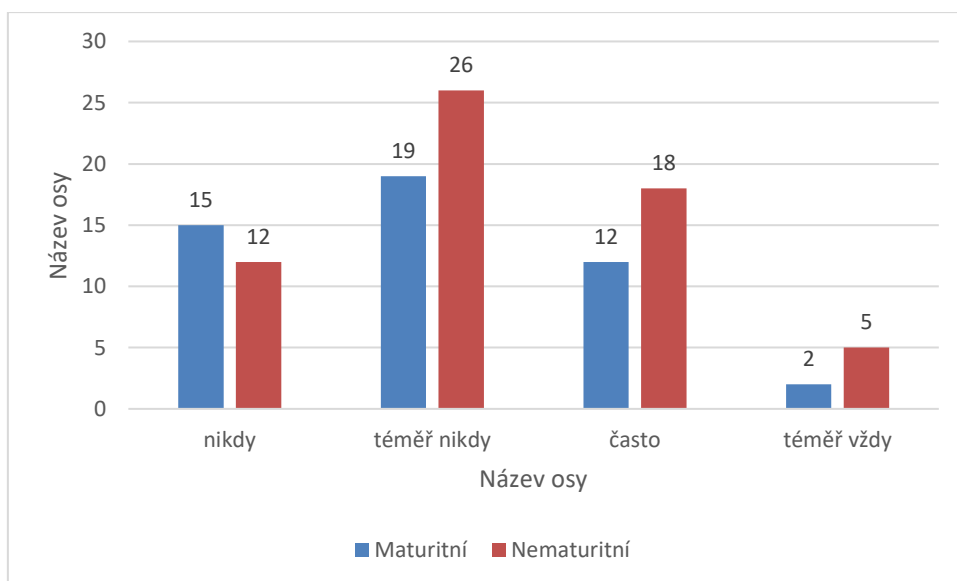
Na tuto otázku odpovědělo „téměř vždy“ a „často“ 21,1% dotazovaných žáků z maturitních a 30,3% z nematuritních oborů. Tito žáci, pokud nefunguje připojení k internetu, projevují určitou míru závislosti a mohou být podráždění a neklidní. „Téměř nikdy“ a „nikdy“ není podrážděných a neklidných, pokud nejsou připojeni k internetu, 22,9% žáků z maturitních a 25,7,% z nematuritních oborů.

**Graf č.27 – otázka č.25 - Zjišťuji, že trávím na internetu stále více času**



Bohužel stále více času tráví na internetu „téměř vždy“ 24,8% dotazovaných žáků, 11% z maturitních a 13,8% z nematuritních oborů. „Často“ tráví stále více času na internetu 49,5% žáků, 21,1% z maturitních a 28,4% z nematuritních oborů. „Téměř nikdy“ netráví na internetu více času 20,2% žáků, 9,2% z maturitních a 11% z nematuritních oborů. 5,6% žáků, 2,8% z maturitních a 2,8% z nematuritních oborů „nikdy“ netráví stále více času na internetu.

**Graf č.28 – otázka č.26 - Když po určitou dobu nechodím na internet, začnu se cítit nesyť/nesvá**

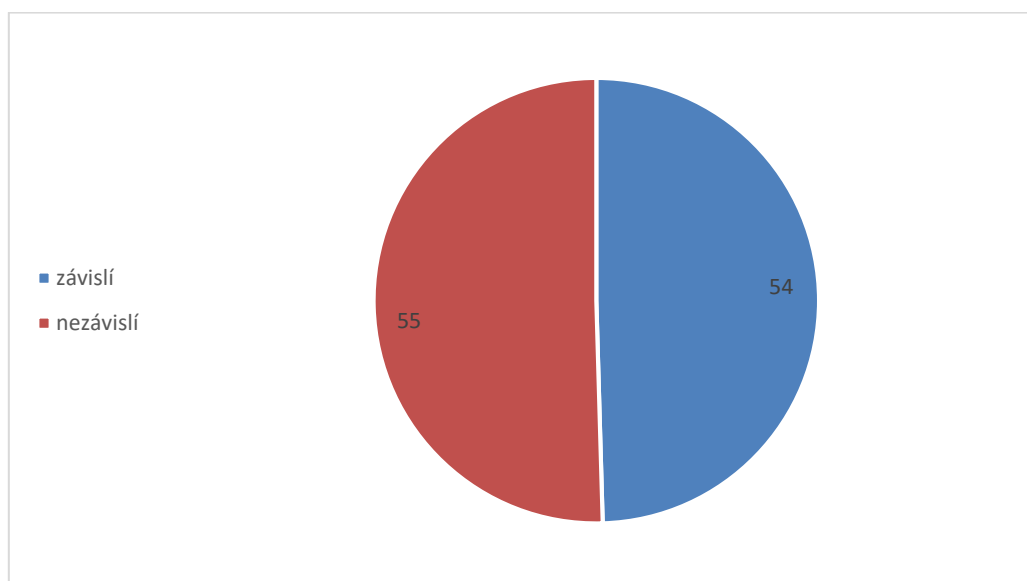


Nesví se „téměř vždy“ cítí, pokud po určitou dobu nejsou na internetu 6,4% dotazovaných žáků, 1,8% z maturitních a 4,6% z nematuritních oborů. „Často“ se takto cítí 27,5% žáků, 11% z maturitních a 16,5% z nematuritních oborů. „Téměř nikdy“ nepocítuje žádné změny, pokud po určitou dobu nejsou na internetu, 41,3% žáků, 17,4% z maturitních a 23,9% z nematuritních oborů. Z této otázky vyplývá, že 24,8% žáků na sobě „nikdy“ nepocítily žádné negativní pocity, pokud po určitou dobu nejsou na internetu.

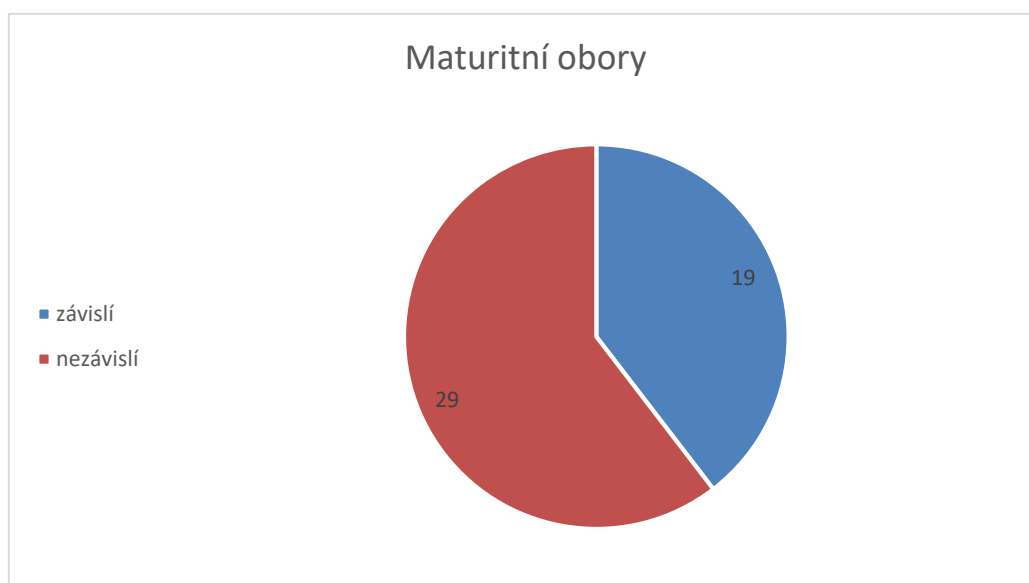
## 2.6. Vyhodnocení dotazníku

Dotazníkového šetření se zúčastnilo 109 žáků ze středního odborného učiliště ve střeďočekém kraji. Z toho je 48 žáků z maturitních a 61 žáků z nematuritních oborů. Z celkového počtu žáků je na základě Chenova dotazníku závislých 54 žáků, což je 49,5%. Z maturitních oborů je závislých 19 žáků, což je 17,4% a z nematuritních oborů je závislých 35 žáků, což je 32,1%. 55 dotazovaných žáků, což je 50,5% nevykazuje závislost na internetu. Tyto výsledky jsou značně znepokojující. Proto jsem se rozhodl tyto výsledky konzultovat s výchovným poradcem školy.

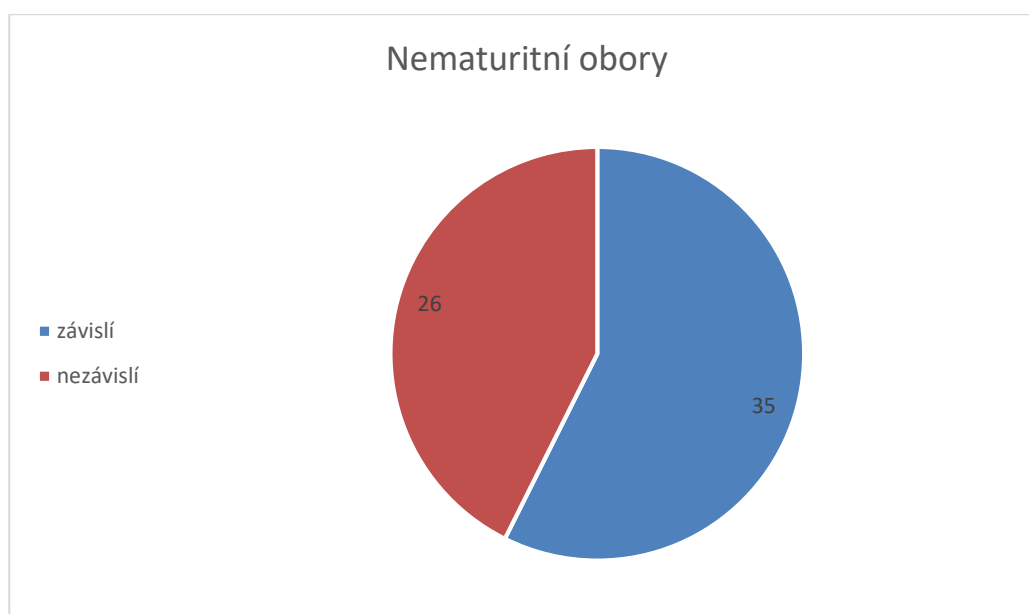
**Graf č. 29 – Rozdělení závislých a nezávislých žáků**



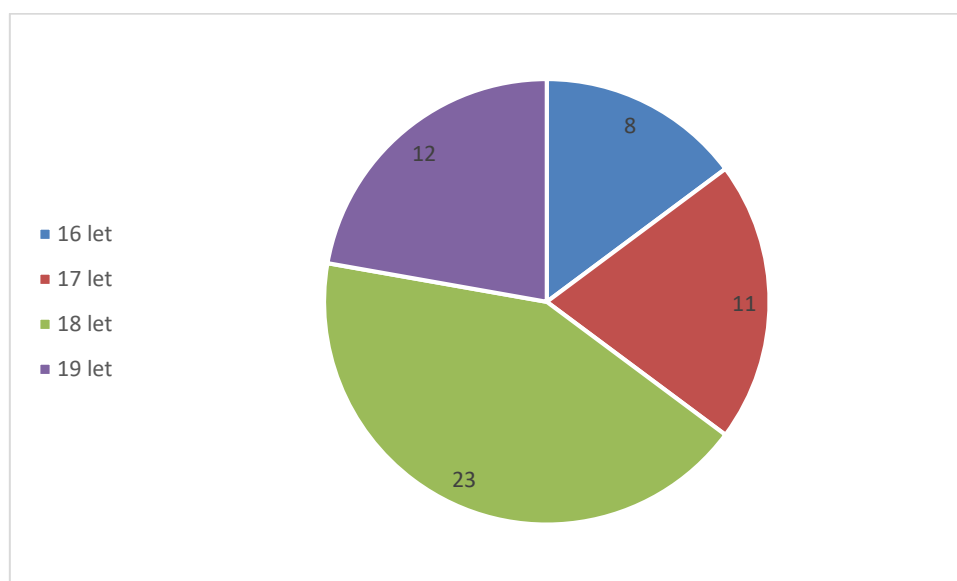
**Graf č. 30 – Rozdělení závislých a nezávislých žáků z maturitních oborů**



**Graf č. 31 – Rozdělení závislých a nezávislých žáků z nematuritních oborů**



**Graf č. 32 – Rozdělení závislých žáků dle věku**



Z celkového počtu 54 závislých žáků je 8 žáků ve věku 16 let (14,8%), 11 žáků ve věku 17 let (20,4%), 23 žáků ve věku 18 let (42,6%) a 12 žáků ve věku 19 let (22,2%).

V tomto případě musíme brát zřetel na počet zastoupení žáků. 16 let 19 žáků, 17 let 18 žáků, 18 let 47 žáků a 19 let 25 žáků.

## **2.7. Diskuze se závislými studenty**

Ve spolupráci s výchovným poradcem jsem oslovil všechny žáky, kteří vykazují známky závislosti, zda by chtěli pokračovat ve výzkumu a navázat na výsledky z Chenova dotazníku. Z počtu 54 žáků souhlasilo pouze 28 žáků. Těmto žákům jsem položil tři stejné otázky:

- Zda si svojí závislost uvědomují a zda znají důvod své závislosti
- Jakým činností se na internetu věnují nejvíce
- Proč tráví na internetu tolik času

Na otázku, zda si žáci svou závislost uvědomují, odpovědělo kladně 15 žáků, 7 žáků odpovědělo ne úplně jednoznačně kladně a 6 žáků si neuvědomuje svou závislost na internetu. Těchto 15 žáků jsem se ptal na druhou část otázky, zda znají důvod své závislosti. 8 žáků odpovědělo, že nezvládají své nutkání neustále hlídat a kontrolovat

sociální sítě. 5 žáků přiznalo, že jejich největší závislostí je hraní různých her. 2 žáci chtějí být YouTubery a přiznali, že spoustu volného času věnují právě YouTube.

Na druhou otázku „jakým činnostem se na internetu věnují nejvíce“ odpovídalo již všech 28 žáků. 13 žáků se nejvíce věnuje sociálním sítím a on-line komunikací se svými přáteli. 7 žáků se věnuje hraní her a přiznali, že se jedná většinou o on-line hry, 6 žáků se nejvíce věnuje YouTube, ať už se jedná o nahrávání videí, či videa jen sledují. 2 žáci uvedli, že se věnují „všemu“. Tzn., že občas sledují videa, občas si zahrají on-line hry, část svého volného času se věnují hraním her a v neposlední řadě tráví čas i na sociálních sítích.

U třetí otázky se žáci rozdělili na tři hlavní skupiny. První skupina 12 žáků se většinou shodla na tom, že nemají žádné jiné koníčky, ani nesportují a časem stráveným na internetu hlavně zahání nudu. 9 žáků uvedlo, že jsou introverti a mají problémy komunikovat osobně, ať už se jedná o kamarády anebo o komunikaci s opačným pohlavím, v tomto případě s dívkami. 7 žáků uvedlo, že je prostě baví trávit čas na internetu. Jako doplňující odpověď bylo, že např. při hraní her mohou být hrdiny a to by se jim v osobním životě nestalo.

## 2.8. Ověření hypotéz

**Hypotéza č.1** - většina žáků (maturitních i nematuritních) tráví minimálně 1 hodinu denně na chytrém telefonu, tabletu nebo počítači – tato hypotéza je ověřena otázkami č. 13 a č. 18 z Chenova dotazníku. Na otázku č. 13 - doba, kterou týdně trávím na internetu, se za poslední pololetí (resp. za posledních 6 měsíců) výrazně zvýšila odpovědělo kladně 50,5% dotazovaných žáků. Na otázku 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 odpovědělo kladně 82,6% dotazovaných žáků. Tyto výsledky **potvrzují** hypotézu č.1.

**Hypotéza č.2** - většina žáků vykazující závislost si svou závislost uvědomuje. Tato hypotéza byla ověřována při diskuzi se studenty. Bohužel se této diskuzi zúčastnilo pouze 28 dotazovaných žáků, u kterých se projevuje závislost na internetu, což je 51,9%. Z tohoto počtu odpovědělo kladně 15 žáků, což je 53,6%. Vzhledem k tomu, že

se diskuze zúčastnila pouze polovina žáků, nedovolují si tuto hypotézu potvrdit ani vyvrátit.

**Hypotéza č.3** - většina žáků má zdravotní problémy spojené s užíváním internetu a hraní počítačových her – tato hypotéza je ověřena otázkami č. 2 a č. 7 z Chenova dotazníku. Na otázku č. 2 - po surfování na internetu mě bolívá v zádech, případně pociťuji jiné fyzické potíže odpovědělo záporně 79,8% dotazovaných žáků. Na otázku č. 7 - surfování na internetu se negativně projevuje na mém tělesném zdraví odpovědělo záporně 93,6% dotazovaných žáků. Tyto výsledky **nepotvrzují** tuto hypotézu. Žáci, kteří vykazují závislost na internetu nepociťují výrazné zdravotní problémy spojené s nadměrným užíváním internetu.

**Hypotéza č.4** - nejčastější aktivitou spojenou s používáním chytrého telefonu, tabletu anebo počítače jsou surfování po internetu, sociální sítě, počítačové hry. Tato hypotéza byla ověřována při diskusi se studenty. Bohužel se této diskuze zúčastnilo pouze 28 dotazovaných žáků, u kterých se projevuje závislost na internetu, což je 51,9%. Jak již bylo zmíněno, studenti se rozdělili na tři skupiny. První skupina se věnuje sociálním sítím, druhá skupina se věnuje hraním her a třetí skupina se věnuje sledování, či nahrávání videí. Lze předpokládat, že i studenti, kteří se nezúčastnili diskuze by odpovídali podobně. Na základě těchto výsledků si dovoluji tvrdit, že tato hypotéza byla **potvrzena**.

Z výše uvedených výsledků je patrné, že Chenův dotazník v krátké době odhalí, zda je člověk závislý na internetu, či nikoliv. Avšak chtěl bych poukázat, že Chenův dotazník se soustředí spíše na projevy závislosti, zdravotní a sociální aspekty závislosti. Co mi v dotazníku chybí je hledání příčin vzniku závislosti: zda je to nuda, snaha napodobit vrstevníky, či jiná příčina. V dotazníku nejsou položky typu "Přál bych si trávit méně času na internetu", „vím, že bych měl radši víc sportovat“, „chtěl bych se stýkat s kamarády, chodit na rande“ atd. Chtělo by to více nahlédnout na tento problém a na snahu, jak mu čelit. Závislost na internetu je stejná, jako jakákoliv jiná závislost, proto je důležitá i prevence.

## Závěr

Internet a mnohé fenomény s ním spjaté, typicky sociální sítě, se stávají faktory rozvoje nejrůznějších negativních sociálních jevů, závislost nevyjímaje. První sociální síť vznikla již v roce 1997, ovšem za všeobecně rozšířené je možné sociální sítě považovat až od roku 2003, od kteréhožto data zaznamenávají velice dynamický vývoj, který mění podobu komunikace a interakcí zprostředkovaných internetem. Průběžně se mění i popularita sociálních sítí, přičemž právě Facebook je aktuálně nejpopulárnější. Facebook je sice stále nejpopulárnější sociální sítí, když jej ve vyspělých zemích používá běžně 70 až 80 % tzv. internetové populace, ale v roce 2018 zájem o něj začal upadat. Na počátku roku 2019 celosvětový počet uživatelů Facebooku již přesáhl 2,2 miliardy, v případě YouTube se pak jedná o více než 1,9 miliardy uživatelů, chatovací aplikaci WhatsApp využívá 1,5 miliardy lidí, Facebook Messenger 1,3 miliardy, Instagram dosáhl mety 1 miliardy uživatelů, Tik Tok společně s čínskou sociální sítí Douyin má zhruba 500 milionů uživatelů, v případě Twitteru se jedná o 326 milionů a konečně LinkedIn má asi 200 milionů uživatelů.

Prevalence hraní digitálních her zcela jasná, a to z důvodu lišících se výzkumů. V mladším a středním školním věku však není nadměrné užívání internetu časté. Teprve s vyšším věkem roste počet osob, které vykazují různé symptomy nadměrného užívání internetu. Nejvyšší prevalence nadměrného užívání internetu je pak mezi dospívajícími. Platnost tohoto konstatování se přitom vztahuje i na hraní digitálních her.

Hraní počítačových či digitálních her můžeme považovat za potenciálně rizikovou aktivitu, protože počítačové hry představují potenciální příčinu závislosti na počítačových hrách, ale také příčinu agresivního chování, deprese, úzkosti a poruch pozornosti s hyperaktivitou. Nejedná se o látkovou závislost, ale většina symptomů je stejná. Hranice mezi silným závazkem ke hře, tedy problematickým hraním, na jedné straně a skutečnou závislostí na straně druhé je velice křehká. Určitým vodítkem v tomto ohledu je Diagnostický a statistický manuál duševních poruch (DSM 5), v rámci kterého jedinou nelátkovou závislostí je gambling. Hraní počítačových her se však od gamblingu liší pouze tím, že součástí hry nejsou peněžní sázky. Diagnostický a statistický manuál duševních poruch (DSM 5) se primárně používá v Severní Americe a při diagnostice v Evropě se využívá Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10).



Závislost na internetu náleží do rozsáhlé, ovšem obtížně uchopitelné skupiny behaviorálních závislostí. Závislost na internetu zatím není zařazena mezi psychiatrické diagnózy, v důsledku čehož někteří odborníci sice hovoří o závislosti na internetu, ovšem jiní používají termín patologické, problematické či excesivní užívání internetu. Samotná závislost na internetu – online závislost, ale i netolismus – a její kritéria pak bývají odvozována od drogové závislosti, od impulzivních poruch, od obsedantně-kompulzivních poruch nebo od patologického hráčství. V současné době se termín závislost na internetu používá spíše jako zastřešující termín pro několik dílčích poruch či je rozlišováno několik subtypů online závislosti. Nadměrné používání internetu může provázet nejrůznější psychické poruchy, např. workoholismus, gamblerství, impulzivní prohlížení pornografie atd. Internet sám o sobě není nebezpečný.

Neexistují žádná oficiální či obecně přijímaná diagnostická kritéria za účelem stanovení netolismu či závislosti na internetu. Pro potřeby diagnostiky závislosti na internetu lze v České republice použít platný manuál MKN-10, konkrétně pak diagnózu F 63.8, tedy diagnózu „jiné impulzivní a návykové poruchy“. V rámci terapie netolismu lze využívat postupy, které se již osvědčily při léčbě a terapii behaviorálních závislostí. Poměrně úspěšně lze využít nejen kognitivně-behaviorálních, ale také motivačních, psychodynamických a psychoanalytických přístupů, rodinné terapie či případně svépomocných přístupů a programů. V současné době však neexistuje žádná farmakoterapeutická léčba schválená pro nelátkové závislosti.

V oblasti nadměrného užívání a závislosti na internetu se lze zatím setkat teprve s prvními a ojedinělými pokusy o prevenci, přičemž nejvíce pozornosti je v tomto ohledu věnováno problematice prevence u dětí a mládeže. Jako potenciálně úspěšnou preventivní strategii lze obecně doporučit prohlubování či nácvik rodičovských dovedností, ovšem konkrétní preventivní programy v oblasti netolismu v odborné literatuře zatím chybí. Podstata primární prevence by měla spočívat v práci na vyváženém životním stylu a komplexní prevenci zaměřené na fyzickou, psychickou, sociální a také duchovní či spirituální stránku osobnosti dítěte či dospívajícího jedince.

Tato bakalářská práce se všeobecně zabývá závislosti dospívajících na internetu, sociálních sítích a hraní počítačových her. Toto je téma je pro mne velice zajímavé, jak z pohledu otce dvou malých dcer, které jsou sice internetem ještě nepolíbené, ale zanedlouho bude jistě internet a mobilní telefony u nás skloňovány, tak z pozice

vedoucího kroužku malých hasičů. Rád pracuji s dětmi a všímám si, jak se děti čím dál častěji pomalu bez telefonu ani nehnou. V teoretické části této práce je podrobný popis a porovnání sociálních sítí a problémové hraní počítačových her. Je zde také kapitola, ve které se zmiňuji o charakteristice a prevenci netolismu. V poslední kapitole popisují aktivitu a výzkum zaměřený na netolismus.

V empirické části je provedeno dotazníkové šetření, které bylo provedeno na středním odborném učilišti ve středočeském kraji. Oslovil jsem 109 žáků. Cílem bylo zjistit, jak internet, sociální sítě a hraní počítačových her ovlivňuje volnočasové aktivity žáků, popřípadě zdraví žáků. Cílem bylo také zjistit, zda se jedná o běžné používání internetu anebo zda už se jedná o závislost. Pro empirickou část byl použit Chenův dotazník. Chenův dotazník obsahuje 26 otázek a odpovědi jsou znázorněny graficky. Moje bakalářská práce je založena kvantitativně/kvalitativně. Kvantitativní šetření je Chenův dotazník, kvalitativní část je diskuze se zainteresovanými studenty. O výsledku jsem informoval vedení školy a výchovného poradce. S výchovným poradcem jsme společně zorganizovali diskuzi, kde bylo přibližně s polovinou žáků, kteří vykazují závislost dále a hlouběji diskutováno téma závislosti na internetu. Jako prevence netolismu je doporučení pro vedení školy prostřednictvím výchovného poradce zorganizovat workshop, přednášku, či diskuzní odpoledne, kde by proběhlo setkání s nějakým vrstevníkem, který si závislostí prošel nebo prochází a který by upozornil na rizika zmarněné kariéry, studia anebo životní etapy jako důsledek této závislosti. Viděl bych to i jako motivaci a názorný příklad toho, jak internet, i když to tak na první pohled nevypadá, může mít negativní vliv, jak na zdraví, tak i na úspěchy ve škole, nebo v zaměstnání.

## SEZNAM LITERATURY A ZDROJŮ

BASLER, Jaromír. MRÁZEK, Michal. *Počítačové hry a jejich místo v životě člověka*. Olomouc: Universita Palackého v Olomouci, 2018. ISBN 978-80-244-5404-7.

BENDL, Stanislav a kol. *Vychovatelství. Učebnice teoretických základů oboru*. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-4248-9.

BLINKA, Lukas a kol. *Online závislosti*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5311-9.

DOČEKAL, Daniel. MÜLLER, Jan. HARRIS, Anastázie a kol. *Dítě v síti. Manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace*. Praha: Mladá fronta, 2019. ISBN 978-80-204-5145-3.

FERTAL'OVÁ, Terézia. ONDRIOVÁ, Iveta. *Demence. Nefarmakologické aktivizační postupy*. Praha: Grada Publishing, 2020. ISBN 978-80-271-2479-4.

FIELDINGOVÁ, Orianna. *Digitální detox. Zbavte se závislosti na mobilu a internetu*. Praha: Albatros Media, 2018. ISBN 978-80-264-1980-8.

GALLO, Carmine. *Tajemství skvělých prezentací Steva Jobse. Jak si získat každé publikum*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-4389-9.

HUBINKOVÁ, Zuzana a kol. *Psychologie a sociologie ekonomického chování*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-1593-3.

CHOWN, Marcus. SCHILLING, Govert. *Vesmír v tweetech. Velké myšleny a jejich stručná objasnění*. Zlín: Kniha Zlín, 2012. ISBN 978-80-87947-17-3.

JÍROVSKÝ, Václav. *Kybernetická kriminalita*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1561-2.

KALINA, Kalina a kol. *Klinická adiktologie*. Praha: Grada Publishing 2015. ISBN 978-80-247-4331-8.

KALINA, Kamil a kol. *Základy klinické adiktologie*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-1411-0.

KOŽÍŠEK, Martin. PÍSECKÝ, Václav. *Bezpečně na internetu. Průvodce chováním ve světě online*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5595-3.

KRÁL, Mojmír. *Bezpečný internet. Chraňte sebe i svůj počítač*. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-5453-6.

KRÁL, Mojmír. KRÁL, David. *Komunikace na počítači pro seniory*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5812-1.

KREJČÍ, Matěj. *DigiDetox. Jak na digitální minimalismus*. Praha: Albatros Media, 2019. ISBN 978-80-883-3542-9.

KREJČOVÁ, Lenka. *Psychologické aspekty vzdělávání dospívajících*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3474-3.

KUKLA, Lubomír a kol. *Sociální a preventivní pediatrie v současném pojetí*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-3874-1.

LAKHANI, Dave a kol. *Jak prodávat, když nikdo nekupuje ... a jak prodávat ještě více, až lidé a firmy kupovat začnou*. Praha: Nakladatelství Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3309-8.

LOSEKOOT, Michelle. VYHNÁNKOVÁ, Eliška. *Jak na síť. Ovládněte čtyři principy úspěchu na sociálních sítích*. Praha: Jan Melvil Publishing, 2019. ISBN 978-80-7555-085-9.

NEŠPOR, Karel. *Jak přežít počítač*. Praha: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-069-8.

OREL, Miroslav a kol. *Psychopatologie. Nauka o nemocech duše*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5516-8.

POSPÍŠILOVÁ, Marie. *Facebooková (ne)závislost. Identita, interakce a uživatelská kariéra na Facebooku*. Praha: Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3306-0.

PUGNEROVÁ, Michaela a kol. *Psychologie. Pro studenty pedagogických oborů*. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-0532-8.

ROUBAL, Pavel. *Informatika výpočetní technika pro střední školy. Teoretická učebnice*. Brno: Computer Press, 2012. ISBN 978-80-251-3228-9.

SEMERÁDOVÁ, Tereza. WEINLICH, Petr. *Marketing na Facebooku a Instagramu. Využijte naplno organický dosah i sponzorované příspěvky*. Brno: Computer Press, 2019. ISBN 978-80-251-4968-3.

SHILLER, Robert J. AKERLOF, George A. *Jak se loví hlupáci. Ekonomie manipulace a klamu*. Brno: Management Press, 2017. ISBN 978-80-726-1493-6.

SIKOROVÁ, Lucie. *Dětská sestra v primární a komunitní péči*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3592-4.

SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-271-0095-8.

SPITZER, Manfred. *Digitální demence*. Brno: Host, 2014. ISBN 978-80-7491-264-1.

SUCHÁ, Jaroslava. DOLEJŠ, Martin. PIPOVÁ, Helena a kol. *Hraní digitálních her českými adolescenty*. Olomouc: Universita Palackého v Olomouci, 2018. ISBN 978-80-244-5424-5.

SUCHÁ, Jaroslava. DOLEJŠ, Martin. PIPOVÁ, Helena. *Hraní digitálních her u českých adolescentů*. (online) Praha: Úřad vlády České republiky. 26. 08. 2019. In: *Zaostřeno*. 4/2019. ISSN 2336-8241. Dostupné z WWW: [https://www.researchgate.net/publication/337030362\\_Zaostreno\\_-\\_Hrani\\_digitalnich\\_her\\_u\\_ceskych\\_adolescentu](https://www.researchgate.net/publication/337030362_Zaostreno_-_Hrani_digitalnich_her_u_ceskych_adolescentu). Citováno dne 13. 03. 2020.

TEGZE, Jan. *Jak hledat zaměstnance v 21. století. Techniky moderního recruitmentu*. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-0551-9.

ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kol. *Děti a dospívající online. Vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada Publishing, 2014. ISBN 978-80-247-5010-1.

ŠTEFKOVÁ, Ivana. DOLEJŠ, Martin. *Resilience u adolescentů v nízkoprahových zařízeních pro děti a mládež*. Olomouc: Universita Palackého v Olomouci, 2016. ISBN 978-80-244-4903-6.

VYSEKALOVÁ, Jitka. MIKEŠ, Jiří. *Reklama. Jak dělat reklamu*. Praha: Grada Publishing, 2018. ISBN 978-80-247-5865-7.

## SEZNAM GRAFŮ

**Graf č.1** – Rozdělení dotazovaných žáků dle věku

**Graf č.2** – Rozdělení dotazovaných žáků dle typu studia

**Graf č.3 – otázka č.1** - Bylo mi víckrát než jednou řečeno, že na internetu trávím příliš mnoho času

**Graf č.4 – otázka č.2** - Po surfování na internetu mě bolívá v zádech, případně cítíuji jiné fyzické potíže

**Graf č.5 – otázka č.3** - Zjišťuji, že se vyžívám na internetu na úkor toho, abych se stýkal(a) se svými kamarády

**Graf č. 6 – 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.7 – otázka č.5** - Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet

**Graf č.8 – otázka č.6** - Více než jednou se mi stalo, že jsem kvůli internetu spal/a méně než čtyři hodiny

**Graf č.9 – otázka č.7** - Surfování na internetu se negativně projevuje na mém tělesném zdraví

**Graf č.10 – 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.11 – otázka č.9** - Když jsem nějakou dobu bez internetu, mám pocit, že mi něco chybí

**Graf č. 12 – otázka č.10** - Kvůli internetu trávím méně času s rodinou

**Graf č. 13 – otázka č.11** - Mé odpočinkové aktivity se omezují na užívání internetu

**Graf č.14 – otázka č.12** - Cítím se deprimovaný/á a skleslý/á, když na nějakou dobu přestanu internet užívat

**Graf č.15 – otázka č.13** - Doba, kterou týdně trávím na internetu, se za poslední pololetí (resp. za posledních 6 měsíců) výrazně zvýšila

**Graf č.16 – otázka č.14** - Trávení času na internetu má určitý negativní dopad na mé výsledky ve škole/můj pracovní výkon

**Graf č.17 – 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.18 – otázka č.16** - Kdyby nebylo internetu, neměl/a bych v životě mnoho radosti

**Graf č.19 – otázka č.17** - Snažím se trávit na internetu méně času, ale mé snahy jsou marné

**Graf č.20 – 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.21 – otázka č.19** - Jakmile se dostanu na internet, vjede do mě nová energie bez ohledu na únavu, kterou cítím

**Graf č.22 – otázka č.20** - Během dne se cítím unavený/á, protože dlouho do noci surfuji na internetu

**Graf č.23 – otázka č.21** - Kvůli užívání internetu nepravidelně jím

**Graf č. 24 – otázka č.22** - Musím na internetu trávit stále více času, abych dosáhl/a stejného uspokojení jako předtím

**Graf č.25 – otázka č.23** - Zvykám si méně spát, abych mohl/a trávit více času na internetu

**Graf č.26 – otázka č.24** - Jsem neklidný/á a podrážděný/á, když připojení na internet nefunguje nebo když není takové připojení k dispozici

**Graf č.27 – otázka č.25** - Zjišťuji, že trávím na internetu stále více času

**Graf č.28 – otázka č.26** - Když po určitou dobu nechodím na internet, začnu se cítit nesvůj/nesvá

**Graf č. 29 –** Rozdělení závislých a nezávislých žáků

**Graf č. 30 –** Rozdělení závislých a nezávislých žáků z maturitních oborů

**Graf č. 31 –** Rozdělení závislých a nezávislých žáků z nematuritních oborů

**Graf č. 32 –** Rozdělení závislých žáků dle věku

## PŘÍLOHY

### Příloha č.1 – Chenův dotazník

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 pocítuji 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 nespůj/nesvá.

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

