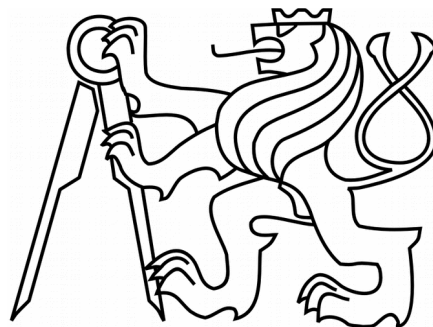


**ČESKÉ VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V PRAZE
MASARYKŮV ÚSTAV VYŠŠÍCH STUDIÍ**



BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Praha 2021

Ondřej Čech



ČESKÉ VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V PRAZE
Masarykův ústav vyšších studií

Závislost na internetu a sociálních sítích

Internet and Social Network Addiction

Bakalářská práce

Studijní program: Specializace v pedagogice
Studijní obor: Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku
Vedoucí práce: doc. PhDr. Dana Dobrovská, CSc.

Ondřej Čech

Praha 2021



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

I. OSOBNÍ A STUDIJNÍ ÚDAJE

Příjmení: **Čech** Jméno: **Ondřej** Osobní číslo: **484214**
Fakulta/ústav: **Masarykův ústav vyšších studií**
Zadávací katedra/ústav: **Institut pedagogických a psychologických studií**
Studijní program: **Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku**

II. ÚDAJE K BAKALÁŘSKÉ PRÁCI

Název bakalářské práce:

Závislost na internetu a sociálních sítích

Název bakalářské práce anglicky:

Internet and Social Network Addiction

Pokyny pro vypracování:

Cílem této bakalářské práce je analyzovat negativní sociálně psychologické jevy u středoškoláků. Práce má mít teoreticko-empirický charakter. V teoretické části budou zpracovány poznatky o problematice závislosti na internetu a sociálních sítích. V empirické části bude realizována výzkumná sonda, kdy bude prostřednictvím kvantitativní metody zjišťován výskyt závislosti ve skupině studujících střední školy, ve věkovém rozpětí 15-18 let.

Seznam doporučené literatury:

Blinka, L. a kolektiv: Online závislosti. Praha: Grada, 2016, ISBN 978-80-247-5311-9.
Ježek, D. (2014). Sociální sítě nás činí nešťastnými, prokazuje rozsáhlá italská studie. Dostupné z: <https://diit.cz/clanek/socialni-site-nas-cini-nestastnymi-prokazuje-rozsahlaital-ska-studie>
Slováček, P. (2018). Internet za 20 let: síťová neutralita v současné podobě zřejmě nepřežije. Dostupné z: <https://www.lupa.cz/clanky/internet-za-20-let-sitova-neutralita-vsoucasne-podobu-zrejme-neprezije/>
Dočekal, D. et. al. Dítě v síti. Praha: 2019

Jméno a pracoviště vedoucí(ho) bakalářské práce:

doc. PhDr. Dana Dobrovská, CSc., katedra inženýrské pedagogiky

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

Datum zadání bakalářské práce: **25.01.2021**

Termín odevzdání bakalářské práce: **20.08.2021**

Platnost zadání bakalářské práce: **19.09.2022**

doc. PhDr. Dana Dobrovská, CSc.
podpis vedoucí(ho) práce

Ing. Petr Svoboda, Ph.D., ING.PAED.IGIP
podpis vedoucí(ho) ústavu/katedry

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

III. PŘEVZETÍ ZADÁNÍ

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

Datum převzetí zadání

Podpis studenta

ČECH, Ondřej. *Závislost na internetu a sociálních sítích*. Praha: ČVUT 2021. Bakalářská práce. České vysoké učení technické v Praze, Masarykův ústav vyšších studií.



**MASARYKŮV ÚSTAV
VYŠŠÍCH STUDIÍ
ČVUT V PRAZE**

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci vypracoval samostatně. Dále prohlašuji, že jsem všechny použité zdroje správně a úplně citoval a uvádím je v příloženém seznamu použité literatury.

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

V Praze dne:

podpis:

Poděkování

Rád bych na tomto místě poděkoval vedoucí bakalářské práce doc. PhDr. Daně Dobrovské CSc. za cenné rady, které mi při zpracování poskytla. Poděkování patří rovněž mým nejbližším za podporu a trpělivost nejen při psaní práce, ale i po celou dobu studia.

Abstrakt

Cílem bakalářské práce je analýza problematiky závislosti na internetu a sociálních sítích. Práce má teoreticko-empirický design. V teoretické části jsou uvedeny základní informace související s vývojem digitálních technologií a sociálních sítí, jejichž masové používání doprovázejí i určitá rizika. Vedle vymezení klíčových pojmů a jejich definic je charakterizováno závislostní chování, jeho projevy, diagnostika, terapie a prevence. V empirické části jsou uvedeny výsledky kvantitativně pojaté výzkumné sondy, kdy byla zjišťována míra užívání internetu a sociálních sítí a projevy závislostního chování ve skupině středoškoláků, adolescentů ve věkovém rozpětí 15-18 let, studujících na střední odborné škole v Plzeňském kraji. Jako metoda výzkumu byla použita standardizovaná metoda původem z Taiwanu (Chenova škála závislostního chování), jejíž český překlad bývá výzkumně často využíván.

Klíčová slova

Závislost, závislost na internetu, sociální síť, Chenův dotazník, Internet

Abstract

The main subject of this bachelor's thesis is addiction to internet and social media. The thesis delivers a basic theoretical analysis of the concept, definitions of addictions, the risks related to the use of social media, prevention of netolism and also options of its cure. Emphasis is given to digital games, such as nintendo, which may have socially pathological additional consequences.

The text comprises a theoretical part and a presentation of empirical data. In the theoretical part, the key facts related to addiction are presented. In the introduction to the empirical part we describe the methodology and research sample (secondary school students from West Bohemia, aged between 15 and 18 years). We tried to shed more light to what extent their social life could be impacted by their addictive behavior regarding internet and social media. Second, we will try to examine the influence of excessive use of internet and social media on grades and the overall welfare which will allow us to conclude if an excessive use of internet and social media could be considered as a pathology and thus may pose an actual threat to the nowadays youth and their future. The empirical study took form of an anonymous questionnaire which the teens were free to fill, the so called specter of price in addictive behaviors.

Key words

Addictions, Addiction to internet, Addiction to social media, Chen Internet Addiction Scale, Internet, Social media

Obsah

I. TEORETICKÁ ČÁST	12
Úvod	13
1.1 Specifikace termínu sociální síť	16
1.2 Historický vhled do sociálních sítí	17
1.3 Základní internetové aplikace	18
1.4 Nejpoužívanější sociální sítě - internetové platformy	21
1.5 Rizika sociálních sítí	28
2. Digitální hry	28
2.1 Vývoj digitálních her	28
2.2 Pozitiva a rizika digitálních her	29
3. Závislost	32
3.1 Definice závislosti – vymezení pojmu	32
3.2 Látkové a nelátkové závislosti	34
3.3 Netolismus - závislost na internetu	39
3.4 Diagnostika netolismus	44
3.5 Terapie netolismu	47
3.6 Prevence netolismu	50
II. PRAKTICKÁ ČÁST	55
4. Praktická část	56
4.1 Charakteristika výzkumu	56
4.2 Cíle a metody výzkumu	56
4.3 Hypotézy	57
4.4 Charakteristika respondentů	58
4.5 Výsledky výzkumu	58
4.6 Vyhodnocení dotazníku	87
4.7 Hypotézy a jejich ověření	89

ZÁVĚR	91
Seznam použité literatury	93
Seznam internetových zdrojů	95
Seznam grafů	97
Seznam značek a zkratk	99
Seznam obrázků	100
Seznam příloh	101
Evidenc e výpůjček	105

I. TEORETICKÁ ČÁST

Úvod

Obsahem této bakalářské práce je problematika závislosti na internetu a sociálních sítích v prostředí střední školy, kdy se studující stále intenzivněji angažují v různých typech digitálních interakcí. *„Digitální technologie mají významný dopad na společnost – objevují se nové způsoby komunikace, nové formy učení a také je zde vliv na lidské zdraví a práci. Pro plnohodnotné využití digitálních technologií je potřeba porozumět jejich přínosu. Efektivní užívání digitálních technologií je důležité pro společenskou úspěšnost a sociální začlenění (na trhu práce, v komunitě, v lokálních hnutích, ve vztahu k digitalizovaným médiím atd.). Digitální technologie přispívají ke zlepšení kvality života jednotlivce a k udržení či zlepšení jeho pozice ve společnosti, za předpokladu, že je jedinec využívá jako nástroj k dalšímu rozvoji, ke zlepšení kvality života, vlastního potenciálu a pozice ve společnosti. Digitální technologie značně přispívají i do oblasti vzdělávání, formálního, neformálního i informálního. Jsou důležité jako výukový prostředek. Otevírají cestu k různorodým formám učení, umožňují rozvíjení kompetencí, osvojení nových dovedností a znalostí, a především jejich silnou stránkou je jejich dostupnost.“*⁰

Vedle mimořádných přínosů digitálních technologií v různých sférách fungování společnosti však bývají vymezovány také negativní dopady virtuálních světů spojené s nadměrným používáním technologických zařízení, např. nekritické přebírání informací, snížená schopnost účelného využití času, problémy spojené se sociální komunikací, včetně nežádoucích forem chování jako je např. kyberšikana, potenciálně negativní vliv na fyzický stav jedince, případně různé typy závislostního chování.

Žijeme ve světě moderních technologií, které ovlivňují nezanedbatelnou část našeho života. Každá etapa vývoje společnosti je něčím význačná, charakteristická. V průběhu staletí docházelo k objevům a převratným vynálezům, které vzbuzovaly obdiv, nadšení, ale také obavy, ať už šlo o parní stroj, rádiové vlny nebo kosmické lety. Stejně otázky vyvstávají i v souvislosti s rozšířením internetu a sociálních online sítí.

⁰ DigiSlovník, Místo pro rozvoj vašich digitálních kompetencí [online]. 2021 [cit. 08. 07. 2021]. Dostupné z WWW.: <https://portaldigi.cz/digislovník/digitalni-technologie/>

Nacházíme se v éře digitálních technologií, kdy internet a sociální online sítě se stávají nepostradatelnou, a v blízké budoucnosti zcela neoddelitelnou součástí života dnešní generace. Extrémně rychlý vývoj těchto technologií míří k poslední fázi existence umělé inteligence.

Elektronická komunikace umožňuje virtuální propojení celé planety. Lidé sdílejí své dojmy, mailují, chatují, seznamují se, posílají fotografie, získávají nové informace, obchodují. Na sociálních sítích přibývá stále více uživatelů, především z řad mladé a nejmladší generace, i proto, že k internetu se lze připojit pomocí chytrého mobilu nebo tabletu prakticky kdekoliv.

V této souvislosti cituji úvodní část článku Děti a mládež v kyberprostoru Marka Šebeše: *„Chatují, sledují, poslouchají, tweetují, vytváří, sdílejí a komunikují prakticky po celý den. Jsou s médii neustále, konzumují je s velkým gustem a pokud možno více médií najednou. Říká se jim síťová generace, elektronická generace či digitální generace. Zřejmě ne náhodou: nikdy v historii děti a dospívající nekonsumovali více médií, netrávili s nimi tolik času ani neměli k dispozici takový počet mediálních technologií. A snad nikdy nebylo s jejich mediálním chováním spojeno tolik nadějí a tolik obav.“*¹

Právě na zmíněnou kategorii mladých lidí, dětí a adolescentů, mají sociální online sítě nejintenzivnější vliv. Kromě výše uvedených pozitiv přinášejí nečekaná rizika související se vznikem závislosti či závislostního chování na digitálních technologiích.

Otázkám rizik vlivu sociálních sítí a internetu se v posledních desetiletích věnují odborníci z řad psychologů, psychiatrů, sociologů a pedagogů.

I když patřím k síťové generaci, online hry mě příliš nezaujaly a internet používám převážně pro studijní účely. Problematice závislostního chování či závislosti na internetu se však ve své bakalářské práci věnuji z toho důvodu, abych v budoucnosti porozuměl svým studentům, kteří vykazují symptomy nadměrného užívání či závislostního chování na internetu, a abych jim uměl poradit nebo doporučit odbornou pomoc u psychologa.

¹ ŠEBEŠ, Marek., Děti a mládež v kyberprostoru [online]. 2021 [cit.08. 07. 2021]. Dostupné z WWW.:[Děti a mládež v kyberprostoru | Média pod lupou \(mediapodlupou.cz\)](http://www.deti-a-mladez-v-kyberprostoru.cz)

Tato práce je zaměřena na problematiku závislosti či závislostního chování adolescentů na internetu a sociálních sítích, na příčiny vzniku závislostí, možnosti léčby a formy prevence. Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Při zpracování teoretické části byly použity informace z odborných publikací, odborných článků, platných zákonů a vybraných internetových zdrojů.

V empirické části je realizován kvantitativně pojatý výzkum projevů závislosti či znaků závislostního chování adolescentů na internetu. Proces bádání proběhl anonymně formou kvantitativního dotazníkového šetření v SOŠ v Plzeňském kraji. Získaná data byla analyzována a zpracována a výsledky šetření jsou graficky znázorněny.

1.1 Specifikace termínu sociální síť

Sociální online sítě-Social Networks Sites (SNS) jsou jednou z forem sociálních médií. Každá sociální síť je v dnešní době jejím uživatelem chápána jako online služba, místo v kyberprostoru, které umožňuje žít a konat ve virtuálním světě. Uživatel se může prostřednictvím sociálních sítí virtuálně setkávat s různými lidmi a diskutovat o svých zájmech přes chatovací servery.

S rozvojem internetu se posunula oblast služeb z oblasti komunikace a informací také do oblasti internetového obchodu, uživatel může prodávat i nakupvat v e-shopech, což je v dnešní době nejen výhodné, ale také nevyhnutelné.

Podle Martina Kožíška a Václava Píseckého je sociální síť *„internetová služba, která umožňuje svým členům vytvářet veřejné, uzavřené nebo i firemní profily, prezentace, diskuzní fora, a nabízí prostor pro sdílení fotografií, obsahu a dalších aktivit. Většina obsahu na sociálních sítích je tvořena jejími uživateli. Ti mohou prostřednictvím příspěvků, nebo veřejnou komunikací, chatů a dalších kanálů vytvářet obsah. Velice oblíbené jsou tématické skupiny, diskuzní fóra, kde si lidé vyměňují zkušenosti a názory na určité téma(politika, koníčky, sex).“*²

R. Kohout definuje sociální síť jako *„online službu, která na základě registrace umožní vytvořit profil uživatele, pod kterým lze tuto službu využívat zejména ke komunikaci, sdílení informací, fotografií, videa atd. s dalšími registrovanými uživateli.“*³

Podle Aleny Černé jsou sociální sítě *„webové služby, které umožňují svým uživatelům vytvořit si vlastní profil (zpravidla veřejný nebo poloveřejný), upravit jej podle své představy, přátelit se s jinými uživateli, vytvářet seznamy přátel, nahrávat a sdílet fotky, videa a jiné materiály a další. Nejpodstatnějším atributem sociálních sítí je možnost kontaktu s ostatními a sledování toho, co druzí dělají (v podstatě v reálném čase).“*⁴

² KOŽÍŠEK. M., PÍSECKÝ. V. Bezpečně na internetu, průvodce chování ve světě online, Grada Publishing a. s., 2016, s. 24

³ KOHOUT., R., 2016b. Sociální sítě. In: Kohout. R., a Kuchňák, R., Bezpečnost v online prostředí. Karlovy Vary: Biblio Karlovy Vary s.40, ISBN 978-80-2609543-9.

⁴ ČERNÁ,A, DĚDKOVÁ,L., MACHÁČKOVÁ, H., ŠEVČÍKOVÁ,A., ŠMAHEL, D., Kyberšikana, Průvodce novým fenoménem, Grada Publishing a.s., 2013, s. 28, Masarykova Univerzita 2013 ISBN 978-80-247-4577-0, ve spolupráci s Masarykovou univerzitou ISBN 978-80-210-6374-7.

1.2 Historický vzhled do sociálních sítí

Krátké seznámení s počátky sociálních sítí předkládá ve svém Stručném průvodci sociálních sítí online A. Švarcová.

„Výraz „sociální síť“ jako první použil profesor londýnské ekonomické univerzity J. A. Barnes v roce 1954, když v Norsku studoval sociální vazby mezi tamními rybáři. Přišel s jednoznačným závěrem: celou společnost prý můžeme definovat jako množinu bodů, z nichž některé jsou propojeny vzájemnými vztahy. Tato množina pak utváří celkovou síť vztahů – takzvanou sociální síť. Od slova ke skutečné sociální síti, jak ji známe dnes, ale bylo ještě daleko. Trvalo dalších 24 let, než v roce 1978 spatřil světlo světa systém BBS (Bulletin Board System). Z dnešního pohledu šlo o velmi primitivní, nevhledný a pomalý systém, v jednom ale znamenal důležitý milník. Byl to vůbec první systém, který svým uživatelům umožňoval vyměňovat si textové zprávy – tedy „chatovat“. Nevýhodou BBS byla jeho rychlost. V jednu chvíli mohl být přihlášený jen jediný uživatel, klasická konverzace o pár větách se tak mohla protáhnout až na několik hodin. S touto nevýhodou BBS se vypořádal až finský student Jarkko Oikarinen, když v roce 1988 vytvořil první IRC (Internet Relay Chat), který pojmenoval OuluBox. Právě aplikace OuluBox dala základ všem dnešním chatovacím serverům a aplikacím – jako první totiž přišla s možností komunikovat s ostatními uživateli v reálném čase. Moderní komunikace byla na světě.“⁵

Další odborné informace o vývoji sociálních sítí a internetu uvádí Lenka Eckertová. „Odborníci z amerických armádních struktur v šedesátých letech propojili vzájemně na sobě nezávislé počítače v rámci sítě ARPANET, s cílem umožnit komunikaci mezi americkými univerzitami. V letech sedmdesátých vznikají důležité standardy a protokoly pro přenos dat po síti, např. přenos dat FTP. V letech osmdesátých se začínají používat internetové adresy, jak je známe dnes, tzv. doménová jména – názvy stránek, např. www.viry.cz. Dále L. Eckerová uvádí, že Tim Bernes-Lee nakonec ve švýcarském CERNu vyvinul službu World Wide Web (www).“⁶

⁵ ŠVARCOVÁ., A., Než přišel facebook. Stručný průvodce historií sociálních sítí. [online]. 2021 [cit.08. 07. 2021]. Dostupné z WWW.: <https://uvtnet.cz/nez-prisel-facebook-strucny-pruvodce-historii-socialnich-siti>

⁶Eckertová, L., DOČEKAL., D., Bezpečnost dětí na internetu: Rádce zodpovědného rodiče, Computer Press ve společnosti Albatros Media a.s., 2013, ISBN 978-80-251-3804-5, s. 35

1.3 Základní internetové aplikace

K internetu se uživatelé připojují prostřednictvím aplikací. Nejpopulárnější z nich uvádí David Šmahel ve svém odborném článku Děti na internetu. I když nezařadil do žebříčku popularity asi nejznámější aplikaci, totiž e-mail, přesto se o něm úvodem zmíním.

➤ **E- mail**

Jedná se o tzv. elektronickou poštu, která je určena především pro rychlý a z ekonomického hlediska i levný přenos zpráv po celém světě. Podmínkou pro zasílání tzv. mailů je vlastní schránka s adresou a znalost adresy adresáta. Výhodami e-mailů je např. možnost zapojit do komunikace více uživatelů, nebo jednoduché a hromadné rozesílání zpráv.

Vrátím se nyní k článku Davida Šmahela a jím uvedeným aplikacím. U každé aplikace uvádí autor míru využívání těchto aplikací českými dětmi s přihlédnutím k jejich věku a také uvádí tato data ve srovnání stejné generace v ostatních evropských státech. Přehled je zpracován s využitím dat z projektu EU Kids Online II.

➤ **Posílání zpráv (Instant, Messaging- IM)**

„Posílání zpráv online v reálném čase, tzv. „synchronní komunikace“ přes „messenger“ (programy pro synchronní komunikaci). Nejčastěji se dnes posílají online zprávy přes sociální sítě nebo v rámci online her, virtuálních světů nebo Skypem (možno i telefonovat). Dříve bylo nejrozšířenější aplikací pro posílání zpráv ICQ (I see you). V komunikaci přes messengery přesahují české děti a starší děti evropský průměr. Z výsledku projektu EU Kids Online II vyplývá, že české děti ve věku 9 až 16 let komunikují přes messengery nadprůměrně – celkem 71% českých mladých ve věku 9-16 let proti evropskému průměru 65% používající instant messengery. Tuto aplikaci v ČR používá 43% devítiletých dětí, 57% deseti až dvanáctiletých, 88% starších dětí 13 až 16 let. Z výsledků projektu vyplývá, že obliba posílání zpráv roste s věkem. Z dat EU Kids Online

II dále vyplývá, že posílání zpráv přes messengery využívá v ČR 76% dívek a 68% chlapců. “⁷

➤ **Aplikace pro online telefonování a video telefonování**

„Tyto aplikace umožňují zdarma telefonovat přes počítač nebo notebook za pomoci sluchátek a mikrofonu. Nejpoužívanější je aplikace Skype, která umožňuje i videotelefonování prostřednictvím online kamery nebo levné telefonování na pevné linky a do zahraničí. Také tato aplikace je v celosvětovém měřítku nadprůměrně využívána mladou českou populací. D. Šmahel dále uvádí, že ve výzkumu World Internet Projekt v roce 2007 uvedlo 43% dětí ve věku 12-18 let, že přes internet volají. Tento podíl byl nejvyšší ze všech sledovaných zemí v tomto projektu. “⁸

➤ **Online hry a virtuální světy**

„Existuje řada online her různých typů, akční, strategické, edukativní, nebo tzv. „virtuální světy“. Mladá česká populace opět vysoko ční nad evropským průměrem. V rámci této aplikace představuje D. Šmahel rozdělení žánrů her(např.: Counter Strike) , strategické hry typu civilizace, Settlers, sportovní hry a simulátory, např. NBA,soccer, letecké simulátory a logické hry, např. šachy. Samostatnou kapitolou jsou „virtuální světy“, které se dělí na hry typu MMORPG (Massively, Multiplayer Online Role-Playing Games-např. World of Warcraft nebo Everquest) a sociální online světy, jako je např. Second Life. “⁹

Zatímco ve hrách typu MMORPG ovládají hráči svého virtuálního avatara, v sociálních virtuálních světech mohou získávat znalosti a rozvíjet schopnosti.

„Online hraní je v ČR velmi rozšířenou a oblíbenou aktivitou. Podle dat EU Kids Online II je v ČR 60% mladých hrajících tyto hry, což je vysoko nad evropským průměrem. “¹⁰

Problematice online her bude věnována samostatná kapitola.

⁷ Ševčíková., A., a kol. Děti a dospívající online. Vybraná rizika používání internetu, Praha, Grada Publishing, 2014, ISBN 978-80-247-5010-1, 1., s. 24, s. 25

⁸ Tamtéž, s. 25

⁹ Ševčíková., A., a kol. Děti a dospívající online. Vybraná rizika používání internetu, Praha, Grada Publishing, 2014, ISBN 978-80-247-5010-1, 1., s. 26, s. 27

¹⁰ Tamtéž, s. 26

➤ **Chatovací místnosti (chaty)**

„Chatovací „místnost“ je obrazovka sloužící pro komunikaci uživatelů. Je to anonymní prostředí, v němž uživatel komunikuje pod přezdívkou tzv. nickem o specifických tématech prostřednictvím serveru. Anonymní chatovací místnosti jsou dnes nahrazovány sociálními sítěmi, kde probíhá komunikace pod reálným jménem. Nejrozšířenějšími chatovacími aplikacemi jsou v současnosti Whats'app a Viber, jsou bezplatné, volat lze komukoliv. Chaty používá třetina českých dívek chlapců a dívek ve věku 9 -16 let.“¹¹

➤ **Blogy a mikroblogy**

„Blogy jsou webové stránky, na nichž prezentují mladí uživatelé své zájmy, čili blogují. O hercích, o hudbě, o oblíbených kapelách, o svých idolech, ale i o společenských událostech kulturního světa, o přírodě, zvířatech, výletech, o fotografování. Starší děti komunikují online častěji, a tak jsou také častěji vystaveny rizikům těchto digitálních technologií. Některé uvedené aplikace zaznamenávají stagnaci, neboť s rozvojem digitálních technologií nastupují aplikace nové, také již v chytrých mobilních telefonech, např.: Teams Speak, Kik a Discord. Z výzkumu EU Kids Online II vyplývá, že míra používání digitálních technologií u dětí a starších dětí je značná, a lze předpokládat, že směrem k dospívající populaci se bude zvyšovat a přinášet kromě výše zmíněných pozitiv také rizika spojená s nadužíváním těchto technologií.“¹²

¹¹ Ševčíková, Anna a kol. Děti a dospívající online. Vybraná rizika používání internetu, Praha, Grada Publishing, 2014, ISBN 978-80-247-5010-1., s. 27, s. 28

¹² Ševčíková, Anna a kol. Děti a dospívající online. Vybraná rizika používání internetu, Praha, Grada Publishing, 2014, ISBN 978-80-247-5010-1., s. 28, s. 29

1.4 Nejpoužívanější sociální sítě - internetové platformy

Sociální síť (angl. social network) je internetová služba – virtuální prostor, která umožňuje svým registrovaným uživatelům vytvářet veřejné nebo uzavřené profily, jejichž prostřednictvím sdílejí fotografie, videa, tweety, příspěvky a komentáře.

„Podle Hany Vávrové :, www (world wide web) celosvětová síť – webové stránky uživatel zobrazuje pomocí webového prohlížeče. Jedná se o nejpoužívanější službu internetu založenou na jazyku HTML (v tomto jazyce jsou vytvořeny stránky), protokolu http (určený pro komunikaci www serveru s klientem) a URL (soubor pravidel pro zápis adresy všech možných zdrojů jednotným způsobem, jako např.: <https://www.múvs.cz>. “¹³

Sociální sítě v dnešní době používá polovina světové populace a počet uživatelů se neustále zvyšuje, protože všichni chtějí být online. A jaké jsou nejpoužívanější sociální sítě? Nyní uvedu přehled těch nejčastěji využívaných sociálních sítí:

◆ **Facebook**

„Facebook je největší sociální síť určená pro sdílení a komunikaci uživatelů a jejich vzájemného propojování. Facebook byl založen Markem Zuckerbergem v roce 2004. Facebook používá přes 2 miliardy uživatelů měsíčně. 74 % uživatelů se na sociální síť Facebook přihlásí každý den. Uživatelem Facebooku je nejčastěji věková skupina 25-29 let (84 %). Následují uživatelé 30-49 let (79 %) a 18-24 let (76 %). Facebook používá v České republice na 5,2 milionu uživatelů. “¹⁴

◆ **Instagram**

Instagram se řadí na druhé místo v žebříčku nejpoužívanějších sociálních sítí. Instagram umožňuje sdílení fotografií, videí a vytváření krátkých příběhů za pomoci

¹³ VÁVROVÁ., H., MIKAN., P., a ČERMÁKOVÁ., D., VŠE v Praze, Služby internetu: Základní služby internetu [online]. 2021 [cit.08. 07. 2021]. Dostupné z WWW.: <http://u3v.vse.cz>

¹⁴ Síť v hrsti, Facebook, [online]. 2021 [cit. 21. 07. 2021]. Dostupné z WWW.:[Sociální síť Facebook: Největší sociální síť v ČR i na světě \(sitevhrsti.cz\)](http://www.sitevhrsti.cz)

filtrů, kterými je možno sdílený mediální obsah přikrášlit, tzv. Stories. „1 miliarda lidí používá Instagram každý měsíc. 500 milionů uživatelů se dívá anebo tvoří Instagram Stories každý den. 63% uživatelů používá Instagram každý den. Gendrové složení je 52% ženy a 48% muži.“¹⁵ Na Instagramu působí tzv. influenceři. Influencer je osoba s velkým množstvím sledujících, tzv. „followerů“ a dokáže ovlivnit názory či postoje sledujících.

◆ **YouTube**

YouTube je nejrozsáhlejší internetová platforma s videoobsahem. Tato platforma umožňuje interpretům publikovat svá videa a uživatelům tato videa shlédnout, hodnotit a komentovat. Nejčastějším videoobsahem jsou hudební klipy, filmy a reklamy.

◆ **TikTok**

Jedná se o aplikaci, kterou využívá především mládež, konkrétně generace Z a mileniálové. Přestože TikTok vznikl v roce 2019, jeho obliba během krátké doby vzrostla raketovým tempem a je největší konkurencí Instagramu a Facebooku. Jedná se o platformu sloužící především k zábavě. Uživatelé nahrávají do aplikace příběhy ve velmi krátkých videích, které se postupně přehrávají za sebou. TikTok slouží také jako komunikační médium. V této aplikaci uživatel může mimo jiné videa hodnotit, komentovat, nebo je dokonce sdílet s jinými uživateli prostřednictvím jiných sociálních sítí. „Nejvíce uživatelů na TikTok je věková skupina 13 – 24 let. V České republice používá TikTok 22% lidí ve věku 16 – 24 let a pouze 8% lidí ve věku pod 16 let. Více než polovina Čechů na TikToku je starších 18 let. Během roku 2020 se v USA zdvojnásobil počet uživatelů TikToku starších 18let (z původních 14,2 milionů na 28,8 milionů, dle dat Comscoru). 738 milionů lidí si stáhlo TikTok do telefonu v roce 2019, a už tehdy to byla druhá nejstahovanější aplikace roku.“¹⁶

¹⁵ Sítě v hrsti, Instagram, [online]. 2021 [cit. 21. 07. 2021]. Dostupné z WWW.: [Sociální síť Instagram: Sdílení fotografií, videí a pestré možnosti interakce \(sitevhrsti.cz\)](#)

¹⁶ Sítě v hrsti, Facebook, [online]. 2021 [cit. 21. 07. 2021]. Dostupné z WWW.: [Sociální síť TikTok: Krátká videa sdílená zejména mladou generací \(sitevhrsti.cz\)](#)

◆ *Twitter*

„Sociální síť Twitter svým uživatelům umožňuje přidávat příspěvky, nejvíce však o 280ti znacích, tzv. tweety. Tyto tweety jsou obohaceny o hashtagy, které slouží k uspořádání přehlednosti zpráv. Jedná se o mikroblogovací platformu sloužící k rychlému předávání zpráv.“¹⁷

Sociálních sítí dnes existuje celá řada různých typů, druhů a zaměření. Mezi méně známé sociální sítě patří např.: Snapchat, Messenger, WeChat, QQ, Weibo, Qzone, Telegram, Pinterest, LinkedIn, Viber, Twitch, Vkontakte.

Hlavním cílem sociálních sítí je sblížení a kontaktování lidí po celém světě, kteří mezi sebou mohou prostřednictvím těchto sítí posílat zprávy, videa a komunikovat prostřednictvím webkamery. Níže uvedu přehled nejpoužívanějších sociálních sítí v České republice před nástupem Facebooku.

Mezi ty nejpoblárnější patřily: Lidé.cz, ČSFD.cz a Spolužáci.cz. V současné době počet uživatelů těchto sociálních sítí značně poklesl, jelikož se na trhu objevila široká konkurence a uživatelská základna těchto sítí je značně zastaralá.

Seznamka.cz - Jde o nejstarší českou službu poskytující seznámení prostřednictvím inzerátů.

Štěstí.cz - Jedná se také o tzv. „seznamku“, která cílí především na seznamování starších uživatelů.

Lidé.cz - Ve své době šlo o největší seznamovací síť, která byla zaměřena na soukromé chaty a diskuzní fóra.

Xchat.cz – Sociální síť poskytující především chatovací služby.

¹⁷ Síť v hrsti, Instagram, [online]. 2021 [cit. 21. 07. 2021]. Dostupné z WWW.: [Sociální síť Twitter: Sdílení krátkých textů známých jako tweety \(sitevhrsti.cz\)](https://www.instagram.com/p/CCvHrStiCz/)

1.5 Rizika sociálních sítí

Z výše uvedeného přehledu aplikací a internetových platforem vyplývá, že digitální technologie jsou samozřejmou součástí každodenního života. Online komunikace je přirozená už dětem v mladším školním věku, starším dětem a adolescentům se pak odkrývají nebývalé možnosti ve využití online světa – kyberprostoru. Kyberprostor tedy v celé šíři představuje nekonečný virtuální svět, v kterém putují tisíce informací publikovaných uživateli všech věkových kategorií. Lidé, zvláště pak mladí lidé, dospívající, si často neuvědomují nebezpečí a rizika, kterým se mnohdy v kyberprostoru vystavují. Existuje mnoho způsobů, jak lze člověka využít, podvést, okrást nebo zneužít. I přesto, že internet a sociální sítě jsou převratnými vynálezy, které samy o sobě nepředstavují nebezpečí, skýtají nástrahy zejména prostřednictvím lidí zde působících.

„Hana Macháčková se ve svém odborném článku Soukromí a sebe-odkrývání na online sociálních sítích zabývá mírou rizik spojených se zneužitím údajů uživatele a klade si otázku, zda a jak lze ochránit soukromí na internetu. Sami uživatelé riskují zveřejněním svých soukromých až intimních údajů, i přesto, že internet není stoprocentně anonymní. Choulostivé údaje pak mohou být zneužity k vydírání nebo kyberšikaně.“¹⁸

Autorka článku dále zdůrazňuje, „že uživatel nemůže mít dokonalou kontrolu nad sdílenými informacemi určenými pouze skupině přátel, neboť k těmto informacím má stálý přístup provozovatel aplikace nebo je mohou získat lidé, kteří nepatří do okruhu důvěrných přátel. Pro ochranu soukromí je proto nutné, aby uživatelé, především adolescenti, zvážili, komu a jaké informace chtějí publikovat. Protože informace na internetu zůstávají a i po letech mohou být zveřejněny. Autorka je toho názoru, že by i provozovatelé aplikací měli zjednodušit způsob nastavení soukromí a napomohli tak mladým, méně zkušeným uživatelům k bezpečnějšímu provozování internetu.“¹⁹

Rizikům na sociálních sítích se také věnuje ve svém odborném článku Online obtěžování a kyberšikana Alena Černá. Uvádím základní rysy těchto jevů:

¹⁸ ŠEVČÍKOVÁ., A. a kol., Děti a dospívající online VYBRANÁ RIZIKA POUŽÍVÁNÍ INTERNETU, Grada Publishing a.s., 2014, ISBN 978-80-247-5010-1, s.57, s. 69, s. 70.

¹⁹ ŠEVČÍKOVÁ., A. a kol., Děti a dospívající online VYBRANÁ RIZIKA POUŽÍVÁNÍ INTERNETU, Grada Publishing a.s., 2014, ISBN 978-80-247-5010-1. s. 57, s. 67, s. 71.

■ *Online obtěžování*

„Za online obtěžování se považují mírnější formy útoků, než se objevují u kyberšikany. Někdy se tímto pojmem myslí jakési „škádlení“ mezi vrstevníky, každopádně nemá takový ničující dopad na jedince. Jedná se většinou o jednorázové útoky, které druhá osoba nemusí považovat za ubližující. Online obtěžování by se však nemělo podceňovat, protože by mohlo přerůst v kyberšikanu.“²⁰

■ *Kyberšikana*

„Novým způsobem agresivního jednání je kyberšikana (Cyberbullying). Ta se začala objevovat s rozšířením internetu do domácností. Abychom mohli jednání považovat za kyberšikanu, musí být opakovaná, agresivní a odehrávat se v kyberprostoru za situace, kdy se oběť není schopna bránit. Oběti u kyberšikany nemusí být ti slabší. Mohou jimi být i osoby, které se nijak zvláště neprojevují, ale mohou to být i vůdčí osobnosti ve skupině. V těchto případech dochází k zneužití informací, které dotyčná osoba zveřejní na internetu. Online prostředí umožňuje i to, že sám agresor se může stát obětí kyberšikany za účelem pomsty. Více ohroženi se stávají ti, kteří na internetu zveřejňují velké množství osobních a citlivých informací.“²¹

„Agresor se v tomto prostředí také může odlišovat. Díky virtuálnímu prostředí se jím může stát i jinak fyzicky slabší osoba, která by v reálném životě takto nepostupovala. Bohužel kyberšikanu využívají i ti, kdo jsou v kolektivu oblíbení a jejich sociální dovednosti jim umožňují manipulovat s ostatními.“²²

Sociální sítě jsou místem, které lze snadno zneužít pro kyberšikanu. Je to díky umístění velkého množství informací a fotografií.

²⁰ ŠEVČÍKOVÁ, A. a kol, Děti a dospívající online VYBRANÁ RIZIKA POUŽÍVÁNÍ INTERNETU, Grada Publishing a.s., 2014, ISBN 978-80-247-5010-1. s. 124

²¹ ŠEVČÍKOVÁ, A. a kol, Děti a dospívající online VYBRANÁ RIZIKA POUŽÍVÁNÍ INTERNETU, Grada Publishing a.s., 2014, ISBN 978-80-247-5010-1, s. 131

²² ŠEVČÍKOVÁ, A. a kol, Děti a dospívající online VYBRANÁ RIZIKA POUŽÍVÁNÍ INTERNETU, Grada Publishing a.s., 2014, ISBN 978-80-247-5010-1. s. 132

Martin Kožíšek a Václav Písecký ve své odborné publikaci *Bezpečně n@ internetu* v několika bodech shrnují, jak se bránit proti kyberšikaně. Citují:

- „Řešte tuto situaci okamžitě.
- Kontaktujte technickou podporu služeb, kde se závadný obsah nachází, a žádejte jeho smazání.
- Pokud Vás kontaktují neznámí lidé na telefonu či v jiných kontaktech, vkládejte si je do ignorace, nezveďte cizí čísla a rozhodně na žádné zprávy nereagujte. Snažte se působit klidně a v případě posměchu dávejte najevo, že Vám daná situace nevádí.
- Svěřte se blízké osobě (rodičům, kamarádům nebo učitelům) a poproste je o pomoc.
- Pokud se bude toto jednání stupňovat, je dobré vytvořit veškerou zálohu a obrátit se na specializované poradny nebo v některých případech na policii.“²³

Mezi další rizikové jevy patří především kyberstalking a sexting.

■ ***Kyberstalking***

Kyberstalking je podle autorů knihy *Dítě v síti vlastně „rozšíření stalkingu, čili šmírování a obtěžování, do digitální podoby*. Stalker svou oběť pronásleduje a zvyšuje počet zpráv a e-mailů, jeho výhrůžky gradují. Obyčejně jde o zhrzeného partnera nebo partnerku. V krajním případě musí zasáhnout policie.“²⁴

²³ KOŽÍŠEK., M., PÍSECKÝ., V., *Bezpečně n@ internetu průvodce chováním ve světě online*, Grada Publishing a. s., 2016, ISBN 978-80-247-5595-3. s. 65

²⁴ DOČEKAL., D., MULLER., J., HARRIS., A., HEGER., L., *Dítě v síti Manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace*, ISBN 978-80-204-5145-3, 2019., s. 95. s. 96.

■ *Sexting*

„Sexting je vysoce rizikový jev především mezi adolescenty. Ti si vyměňují intimní, někdy vyzývavá videa nebo MMS, na nichž jsou téměř nebo úplně odhaleni. Problém nastane, když jeden z uživatelů přepoše choulostivé video nebo fotografii jiným uživatelům, nebo je dokonce využije k vydírání. Může dojít i k šikaně.“²⁵

■ *Nebezpečí zneužití dětí pedofily*

Zhruba polovina dětí mladších třinácti let má profil na některé ze sociálních sítí, např. na Facebooku nebo na Instagramu. Komunikace nezletilých dívek s pedofily na sociálních sítích je velmi častá a vede až k tragickým koncům. Pedofilové vyzývají k setkání, posílají pornografické fotografie a žádají, aby i tyto dívky posílaly své intimní, polonahé snímky. Ty pak mohou kolovat na internetu bez jejich vědomí celá desetiletí.

Otřesným dokumentem, který obnažuje praktiky těchto tzv. sexuálních predátorů, je film *V síti* autorů Barbory Chalupové a Víta Klusáka. V tomto dokumentu představují tři dospělé herečky dvanáctileté dívky, které se online, v přímém přenosu, za přítomnosti psychologů, sexuoložky, právníka a kriminalisty spojí se sexuálními devianty, a chatují s nimi. Tito muži chtějí vylákat od dívenek sexuální polonahé fotografie a videa, na oplátku posílají fotografie svých intimních partií. S některými predátory se aktérky setkají dokonce osobně v kavárně – za přítomnosti skrytých kamer a ochranky. Celkový dojem z dokumentu je hrůzný a odstrašující. Jeden z hlavních predátorů tohoto filmu byl již nepravomocně odsouzen za zneužití dítěte k výrobě pornografie, navazování nedovolených kontaktů s dítětem a šíření pornografie a za pokusy ohrožování výchovy dítěte na dva roky.

Proto by měli rodiče těmto rizikovým situacím předcházet kontrolou profilů svých dětí na sociálních sítích. Je třeba, aby se i starší rodiče orientovali v možnostech internetu a v této oblasti se dále vzdělávali.

²⁵ DOČEKAL., D., MULLER., J., HARRIS., A., HEGER., L., *Dítě v síti* Manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace, ISBN 978-80-204-5145-3, 2019. s. 84.

2. Digitální hry

Digitální hry jsou dle mého názoru nejpobulárnější volnočasovou aktivitou především u mládeže. Digitální hry jsou dnes spíše vnímány jako příčina celé řady negativních problémů objevujících se ve společnosti, přesto mohou sloužit třeba jako edukační prostředek.

V důsledku technologického pokroku a s rozvojem IT technologií se mění charakter trávení volného času mladé generace. Technologie jako PC, tablet, PSP, chytrý mobil se nejvíce podílejí na formování volného času, osobního života a životního stylu především adolescentů a dospívající generace.

Hry jako takové, jak je známe, jsou nedílnou součástí lidské existence, především dětí, kterým slouží jako prostředek socializace a jako výukový nástroj.

„Hra je dobrovolná činnost, která je vykonávána uvnitř pevně stanovených časových a prostorových hranic, podle dobrovolně přijatých, ale bezpodmínečně závazných pravidel, která mají svůj cíl v sobě samé a je doprovázena pocitem napětí a radosti a vědomím „jiného bytí“ než je „všední život.“²⁶

2.1 Vývoj digitálních her

„ První opravdová počítačová hra vznikla v 70. letech minulého století, konkrétně v roce 1962, kdy student Massachusettského technologického institutu (MIT) dokončil svoji hru, kterou nazval Spacewar. Přesto první masový rozvoj digitálních her nastal roku 1972, kdy Nolan Bushnell a Ted Dabney založili společnost Atari a v ten stejný rok vydali hru „Pong“, která připomínala stolní tenis. Úsvit masového nástupu fenoménu digitálních her zapříčinil roku 1980 legendárně známý Pac-Man od společnosti Namco, jelikož se stal ikonou a symbolem nového žánru po celém světě a stal se nejznámější herní značkou vůbec. Roku 1980 spatřila světlo světa hra s názvem Battlezone, která jako první využívala vektorové grafiky a stala se první 3D hrou pro domácí počítače, což mělo význam pro další rozvoj her. Osmdesátá léta minulého století také přinesla rozvoj jednoduchých cestovních

²⁶ HUIZINGA., J., Homo ludens: o původu kultury ve hře, Praha:Dauphin, 2000, ISBN 80-7272-020-1. s. 44.

her. Osmdesátá léta minulého století také přinesla rozvoj jednoduchých cestovních krabiček tzv. handheldů. Jedná se o malé šikovné herní stroje, které se proslavily především hrami jako Tetris a Game Boy. Devadesátá léta minulého století přinesla postupnou proměnu videoher v mainstreamovou zábavu a digitální hry začaly nabývat úplně jiných rozměrů. V roce 1996 digitální hry plně ovládly třetí rozměr. S rostoucím výkonem počítačů se 3D zpracování prosazuje v podstatě ve vyšších herních žánrech jako je hra GTA, která vznikla v roce 2001, kdy koncept stealth byl převeden do pohledu první osoby. S rozšířením internetu dostal také prostor multiplayer, což umožnilo hraní velkého počtu hráčů z celého světa jednu hru současně. Hraní her se stává masovou zábavou srovnatelnou s návštěvou kina. Je jen otázkou času, do jakých virtuálních možností nás budoucnost pozve.“²⁷

2.2 Pozitiva a rizika digitálních her

O digitálních hrách je nejčastěji pojednáváno v negativním smyslu slova, přesto mají i několik pozitiv, jako je zdokonalení reflexů, mohou přispět k lepšímu porozumění cizího jazyka nebo obohatit sociální život za předpokladu, že je uživatel používá jako sociální médium.

S vývojem technologií se výrazně proměnil svět digitálních her. Digitální hry jsou pro uživatele stále více dostupnější prostřednictvím různých zobrazovacích médií, mezi něž patří především počítač, chytrý mobil, tablet, herní konzole a další. Stále větší dostupnost těchto her spolu s možností uživatele hrát prakticky odkudkoliv a s kýmkoliv s sebou přináší určitá rizika jako je patologické hraní těchto her. „Tato „závislost“ zaujímá mezi behaviorálními závislostmi výhradní pozici hned po gamblingu, ačkoliv dosud nebyla uznána za oficiální poruchu Mezinárodní klasifikací nemocí. Přesto je tato porucha zařazena v dodatku páté revize amerického Diagnostického a statistického manuálu mentálních poruch, DSM-5. Tato závislost je zde nazvána Internet gaming disorder. Jde o tzv. problematické, nadměrné a excesivní hraní online her.“²⁸

²⁷ SLÁMA., David., Chléb a hry: Historie počítačových her [online]. 2009 [cit.20.07.2021]. Dostupné z WWW.:[Chléb a hry: Historie počítačových her – Živě.cz \(zive.cz\)](http://Chléb_a_hry:_Historie_počítačových_her_-_Živě.cz_(zive.cz))

²⁸ BLINKA., L., a kol.: Dítě v síti, Grada Publishing a. s., 2015, ISBN 978-80-247-5311-9., s. 111.

Digitální hry jako takové jsou vcelku rozsáhlé téma, a proto dále bude pojednáváno pouze o jejich online variantách, tzv. MMO (massively multiplayer online).

„MMO hry jsou specifické tím, že velké množství hráčů z celého světa spolu může sdílet jednu hru. MMO hry se dále větví na MMORPG (z angl. massively multiplayer online role-playing game) a MOBA (z angl. multiplayer online battle arena).

„MMORPG online hry představují především sci-fi a fantasy žánry, kde hráč „gammer“ ovládá svoji postavu, tzv. avatara, kdy je jeho cílem plnit různé úkoly zadané vývojáři oné hry. Typickým představitelem tohoto žánru je např. hra World of Warcraft.“²⁹

„MOBA online hry jsou v současné době nejpopulárnějším hraným žánrem, především u mládeže. Tento typ online her je typický tím, že hráči opakují krátké, několikaminutové bitevní sekvence. Typickým představitelem tohoto žánru je např. hra World of Tanks či Counter-Strike.“³⁰

„MMO hry jsou rizikové především svou intenzitou hraní, kdy hráči do oné hry věnují nemalou časovou investici a představují tak výraznou časovou ztrátu. Oproti tzv. offline počítačovým hrám online hry nemají stanovený konec, tudíž je není možné „dohrát“.“³¹

„Závislost na online hrách by tedy šla konceptualizovat jako činnost, která se postupně stane zásadní v životě hráče, nad níž postupně ztrácí kontrolu. Hraní je doprovázeno změnami nálad, které se ale mění v negativní, pokud hrát nemůže. Intenzita hraní postupem času vede k psychickým, sociálním či fyzickým problémům a konfliktům. Hráč má tendenci se ke hraní vracet, i když si je vědom negativních následků a i když už byl schopen nějaký čas hraní zvládat.“³²

„Je obtížné stanovit rizika digitálních her, jelikož diagnózu ovlivňuje mnoho podpůrných faktorů, jako je např. intenzita hraní aj. Obecně lze ale konstatovat, že nadměrné hraní má vliv na školní či pracovní výkon, nízké sebehodnocení, deprese a

²⁹ BLINKA., L. a kol., Online závislosti, Praha: Grada Publishing a. s., 2015, 1. vydání, ISBN 978-80-247-5311-9. s. 112.

³⁰ BLINKA., L. a kol., Online závislosti, Praha: Grada Publishing a. s., 2015, 1. vydání, ISBN 978-80-247-5311-9. s. 112.

³¹ BLINKA., L. a kol., Online závislosti, Praha: Grada Publishing a. s., 2015, 1. vydání, ISBN 978-80-247-5311-9. s. 112.

³² BLINKA., L. a kol., Online závislosti, Praha: Grada Publishing a. s., 2015, 1. vydání, ISBN 978-80-247-5311-9. s. 115., s. 116.

úzkost. V tělesné rovině nadměrné hraní způsobuje bolesti zad a hlavy, syndrom karpálního tunelu, nedostatek kvality spánku a sníženou pozornost. “³³

³³ BLINKA., L. a kol., Online závislosti, Praha: Grada Publishing a. s., 2015, 1. vydání, ISBN 978-80-247-5311-9. s. 117.

3. Závislost

3.1 Definice závislosti – vymezení pojmu

Závislost v obecném slova smyslu dnes představuje globální **problém**, který způsobuje jedinci nepopsatelné utrpení a v krajních případech končí smrtí. Jde o celospolečenský problém, který si každoročně vyžádá mnoho miliónů životů.

Závislost může obnášet požívání legálních i nelegálních psychoaktivních látek, ale i závislost na herních automatech nebo závislost na počítačových hrách a internetu.

Vědní obor zabývající se závislostmi, tzv. adiktologie, dospěla do stádia, kdy zkoumá široké spektrum druhů závislostí a jejím cílem je odhalit komplexní strategii řešení tohoto problému.

V tuzemsku je na užívání nelegálních látek nahlíženo jako na celospolečenský problém, který ve všech případech vede především k trvalému poškození jedince užívajícímu onu látku a má zdrcující dopad na uživatelské okolí, především rodinu. S užíváním nelegálních návykových látek je spojována kriminalita, zdravotní a sociální problémy – nezaměstnanost, neschopnost sociálního života vůbec a další patologické důsledky.

V ojedinělých případech existují i jedinci, kteří dokáží mít užívání návykové látky pod kontrolou a nutně se u nich nemusí vyskytovat sociální, psychické a zdravotní problémy. Dokáží mít tedy užívání návykové látky pod kontrolou a nemusí se u nich vyskytovat výše zmíněné problémy. Tito jedinci své užívání regulují a mohou žít plnohodnotný život, nemají tudíž potřebu vyhledat odbornou pomoc.

Přesná definice závislosti není jasně specifikována, proto nyní uvedu některé definice závislosti dle různých světových organizací dle Westova Modelu závislosti:

■ *„Závislost je primární chronické onemocnění mozkových center odměny, motivace, paměti a dalších souvisejících funkcí. Dysfunkce těchto systémů vede k charakteristickým biologickým, psychologickým, sociálním a spirituálním projevům, které se odrážejí v patologickém chování jednotlivce, jenž užíváním různých substancí průběžně usiluje o dosažení odměny či úlevy. Závislost je charakterizována poruchou kontroly chování, bažením, sníženou schopností rozpoznávat výrazné problémy ve vlastním chování a mezilidských vztazích, jakož i dysfunkčními emočními reakcemi. Stejně jako v případě jiných chronických onemocnění se i závislost pojí s cyklickým opakováním relapsů a*

remisí. Závislost má progresivní průběh a bez léčby a dalších uzdravných intervencí může vyústit v invaliditu nebo předčasnou smrt. (American Society of Addiction Medicine).“³⁴

■ „Nutková fyziologická a psychologická potřeba návykové látky nebo stav, kdy se člověk něčemu věnuje nebo oddává na základě návyku nebo nutkové potřeby. (The American Heritage Dictionary, 4th ed.).“³⁵

■ „Fyzická nebo psychická potřeba návykové látky, např. drogy nebo alkoholu. U fyzické závislosti se tělo adaptuje na užívanou látku a postupně vyžaduje stále větší množství k navození účinku, kterého bylo původně dosaženo nižšími dávkami. Návykové nebo nutkové provozování určité činnosti, např. hazardních her. (The American Heritage Science Dictionary).“³⁶

■ „Závislost je přetrvávající kompulzivní návyk na nějaké chování, aktivitu nebo látku ovlivňující stav nálady. Někteří vědci rozlišují dva typy závislosti: látkovou závislost (například alkoholismus, zneužívání drog a kouření) a závislost na procesech (například hráčství, utrácení peněz, nakupování, jídlo nebo sexuální aktivity). Stále častěji se ukazuje, že mnozí závislí, např. polyvalentní uživatelé, mají vytvořenu závislost na více než jednu látku nebo jeden proces. (Gale Encyclopaedia of Medicine).“³⁷

■ „Kompulzivní nekontrolovatelný návyk na látce, úkonu nebo činnosti nabývající takové intenzity, že způsob obstarání předmětu tohoto návyku nebo abstinence může způsobovat závažné emoční, duševní nebo fyziologické reakce. (Mosby's Medical Dictionary, 8th ed.).“³⁸

■ „(Látková závislost) Diagnózu látkové závislosti lze stanovit, pokud jedinec pokračuje v užívání alkoholu nebo jiných drog nehledě na problémy spojené s užíváním této látky. Kompulzivní opakované užívání může vést k toleranci vůči účinkům drogy a k abstinenčním příznakům, pokud je užívání omezeno nebo přerušeno. (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th ed.).“³⁹

³⁴ WEST., R., Modely závislosti, Národní monitorovací středisko pro drogy a závislost, Úřad vlády České republiky, 2016, ISBN 978-80-7440-157-2. s. 19.

³⁵ Tamtéž, s. 19.

³⁶ Tamtéž, s. 19.

³⁷ WEST., R., Modely závislosti, Národní monitorovací středisko pro drogy a závislost, Úřad vlády České republiky, 2016, ISBN 978-80-7440-157-2. s. 20.

³⁸ Tamtéž, s. 20.

³⁹ Tamtéž, s. 20.

3.2 Látkové a nelátkové závislosti

Téma závislosti je předmětem zkoumání mnoha vědních oborů. Karel Nešpor ve své knize *Návykové chování a závislost* uvádí, že „závislost je to, co odpovídá definici závislosti podle 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10). Vytvořili ji experti Světové zdravotnické organizace (WHO).“⁴⁰

„Syndrom závislosti (statistický kod F1x.2, na místo x před desetinnou tečku se doplňuje látka): Je to skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž má užívání nějaké látky nebo třídy látek u daného jedince mnohem větší přednost před jiným jednáním, kterého si kdysi cenil více. Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti je touha (často silná, někdy přemáhající) brát psychoaktivní látky, které mohou avšak nemusí být lékařsky předepsány, alkohol nebo tabák. Návrat k užívání látky po období abstinence často vede k rychlejšímu znovuobjevení jiných rysů syndromu, než je tomu u jedinců, u nichž se závislost nevyskytuje. Definitivní diagnóza závislosti by se obvykle měla stanovit pouze tehdy, jestliže během jednoho roku došlo ke třem nebo více z následujících jevů:“⁴¹

„a) silná touha nebo pocit puzení užívat látku.

b) potíže v sebeovládání při užívání látky, a to pokud jde o začátek a ukončení nebo množství látky.

c) tělesný odvykací stav. Látka je užívána s úmyslem zmenšit příznaky vyvolané předchozím užíváním této látky, případně dochází k odvykacímu stavu, který je typický pro tu kterou látku. K mírnění odvykacího stavu se také někdy používá příbuzná látka s podobnými účinky.

d) průkaz tolerance k účinku látky jako vyžadování vyšších dávek látek, aby se dosáhlo účinku původně vyvolaného nižšími látkami (jasné příklady lze nalézt u jedinců závislých na alkoholu a opiátech, kteří mohou brát denně takové množství látky, jež by zneschopnilo nebo i usmrtilo uživatele bez tolerance).

e) postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů ve prospěch užívané psychoaktivní

⁴⁰ NEŠPOR., K., *Návykové chování a závislost – Současné poznatky a perspektivy léčby*, 4. aktualizované vydání, Praha: Portál, 2011. ISBN: 978-80-7367-908-8. s. 23.

⁴¹ NEŠPOR., K., *Návykové chování a závislost – Současné poznatky a perspektivy léčby*, 4. aktualizované vydání, Praha: Portál, 2011. ISBN: 978-80-7367-908-8. s. 9; s. 10.

látky a zvýšené množství času vyhrazeného k získání nebo užívání látky nebo zotavení se z jejího účinku.

f) pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků: poškození jater nadměrným pitím (depresivní stavy z nadměrného užívání látek) nebo toxické poškození myšlení.“⁴²

Závislost tedy vzniká nadměrným, opakovaným (po)užíváním návykových látek, kdy jedinec ztrácí schopnost sebekontroly, tedy ztrácí schopnost korigovat své jednání v rámci užívání návykových látek a zvažovat jejich škodlivé dopady. Dominantní je touha (bažení) užít látku za každou cenu.

Karel Nešpor uvádí pro přehled jednotlivé druhy závislostí podle kódů sestavených MKN:

„F 10.2 Závislost na alkoholu

F11.2 Závislost na opiátech

F12.2 Závislost na kanabinoidech

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

F14.2 Závislost na kokainu

F15.2 Závislost na jiných stimulantcích včetně kofeinu a pervitinu

F16.2 Závislost na halucinogenech (např.: MDMA, čili slangově „extáze“)

F17.2 Závislost na tabáku

F18.2 Závislost na organických rozpouštědlech

F19.2 Závislost na několika látkách nebo jiných psychoaktivních látkách.“⁴³

Jak je patrné z tohoto číselného kodování, závislost způsobují návykové, tzv. psychoaktivní látky. Pohybujeme se v oblasti látkových závislostí.

Karel Nešpor dále rozvádí jednotlivé znaky závislostí. Znaky závislostí uvádím v přehledu:

⁴² NEŠPOR., K., Návykové chování a závislost – Současné poznatky a perspektivy léčby, 4. aktualizované vydání, Praha: Portál, 2011. ISBN: 978-80-7367-908-8. s. 10.

⁴³ NEŠPOR., K., Návykové chování a závislost – Současné poznatky a perspektivy léčby, 4. aktualizované vydání, Praha: Portál, 2011. ISBN: 978-80-7367-908-8. s. 10.

1. znak: Silná touha nebo pocit užívat látku (craving, bažení)

„Intenzivní bažení vyvolávají vnější spouštěče (rizikové prostředí, riziková společnost) a vnitřní spouštěče (nespokojenost se sebou, prázdnota, nuda, únava). Bažení zhoršuje sebeovládání a postřeh, oslabuje paměť a schopnost se rozhodovat. Při bažení probíhají v mozku specifické procesy a změny, což je předmětem zkoumání různých vědních oborů, zejména v oblasti neurologie či psychiatrie.“⁴⁴

2. znak: Zhoršené sebeovládání

„Zhoršené sebeovládání většinou souvisí s bažením. Vnější spouštěč – párty, restaurace-vyvolá bažení, to buď zhorší sebeovládání, nebo ho jedinec zvládne a případným dalším spouštěčům se začne vyhýbat. Zhoršené sebeovládání můžou vyvolat i nezvládnuté nemoci, nebo dlouhodobé vyčerpání.“⁴⁵

3. znak: Somatický (tělesný) odvykací stav

„Tento stav je spojen s mnoha odvykacími syndromy, specifickými pro tu kterou návykovou látku. Např.: pro alkohol nevolnost, zvracení, epileptické záchvaty, halucinace, delirium tremens, pro opiáty křeče v břiše, bolesti svalů, nevolnost, rozšíření zornic, pro marihuanu úzkost, třes rukou, pocení, pro sedativa a hypnotika třes jazyka, epileptické záchvaty, paranoidní představy, pro kokain únava, zvýšená chuť k jídlu, nespavost nebo nadměrná spavost. Uvedl jsem jen některé příznaky určující tuto diagnózu.“⁴⁶

⁴⁴ NEŠPOR., K., Návykové chování a závislost – Současné poznatky a perspektivy léčby, 4. aktualizované vydání, Praha: Portál, 2011. ISBN: 978-80-7367-908-8. s. 12.

⁴⁵ NEŠPOR., K., Návykové chování a závislost – Současné poznatky a perspektivy léčby, 4. aktualizované vydání, Praha: Portál, 2011. ISBN: 978-80-7367-908-8. s. 12.

⁴⁶ NEŠPOR., K., Návykové chování a závislost – Současné poznatky a perspektivy léčby, 4. aktualizované vydání, Praha: Portál, 2011. ISBN: 978-80-7367-908-8. s. 16; s. 17.

4. znak: Růst tolerance

„Tolerance vůči návykové látce může stoupat – jedinec „snese“ dávky takřka smrtelné, a bere je téměř nepřetržitě, ale i klesat, z důvodu změny prostředí, nemoci, ve vyšším věku nebo po abstinenci. Pak by návrat k původním vysokým látkám mohl způsobit těžkou otravu nebo smrt.“⁴⁷

5. znak: Zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů

„Mnohotvárný život jedince se v důsledku užívání návykové látky postupně mění v život s jediným programem, totiž – sehnat drogu nebo koupit alkohol, aplikovat drogu, opít se, vyspat se a pak zase znovu, den co den. Upadá zájem o rodinu, práci, sport, kulturu, dokonce i o osobní hygienu. Je zde jasná souvislost s bažením a zhoršeným sebeovládáním.“⁴⁸

Jediným východiskem z této pasti jsou léčebné programy, zvyšování motivace, pomoc rodiny, návrat k původním zájmům.

6. znak: Pokračování v užívání přes jasný důkaz škodlivých následků

„Tato diagnóza je nejzávažnější. Jedinec pokračuje v užívání návykových látek i přes upozornění lékaře, že je těžce nemocný, bažení je silnější, jedinec není schopný svou touhu ovládnout, naopak, užívá ještě víc, aby zapomněl na svůj stav. Ničí sám sebe duševně i tělesně. Zde opět pomůže léčebná intervence.“⁴⁹

⁴⁷ NEŠPOR., K., Návykové chování a závislost – Současné poznatky a perspektivy léčby, 4. aktualizované vydání, Praha: Portál, 2011. ISBN: 978-80-7367-908-8. s. 19.

⁴⁸ NEŠPOR., K., Návykové chování a závislost – Současné poznatky a perspektivy léčby, 4. aktualizované vydání, Praha: Portál, 2011. ISBN: 978-80-7367-908-8. s. 20.

⁴⁹ NEŠPOR., K., Návykové chování a závislost – Současné poznatky a perspektivy léčby, 4. aktualizované vydání, Praha: Portál, 2011. ISBN: 978-80-7367-908-8. s. 21.

„Karel Nešpor uvádí pro srovnání také diagnózu závislosti podle Diagnostického statistického manuálu Americké psychiatrické asociace (DSM-5). DSM znamená diagnostický a statistický manuál. Obsahuje sedm kritérií závislosti, která jsou v podstatě totožná s kritérii MKN-10, chybí však diagnostické kritérium bažení (craving). Také v tomto manuálu DSM-5 platí, že pacient je závislý tehdy, když během jednoho roku došlo alespoň ke třem závislostním příznakům.“⁵⁰

Je třeba zdůraznit, že závislost na návykových látkách je diagnostikována již u adolescentů, proto je nezbytné prostřednictvím léčebných programů a intervencí tento stav řešit. Zásadním postupem je vyhledat příčiny závislosti a vhodnou motivací vyvést mladého jedince z bludného kruhu.

⁵⁰ NEŠPOR., K., Návykové chování a závislost – Současné poznatky a perspektivy léčby, 4. aktualizované vydání, Praha: Portál, 2011. ISBN: 978-80-7367-908-8. s. 22; s. 23.

3.3 Netolismus – závislost na internetu

„Netolismus je poměrně nový jev, související s masovým využíváním digitálních technologií. V obecné rovině termín netolismus zahrnuje komplexně závislost na tzv. virtuálních drogách, což jsou sociální sítě, počítačové hry, různé internetové služby, virální videa či užívání mobilních telefonů. Pojem virtuální droga záměrně označuje nahrazení návykové látky za návykový proces. To znamená, že závislost na virtuálních drogách spadá do nelátkové – behaviorální oblasti a jde tudíž o psychickou závislost.“⁵¹

Závislost na internetu je stran vědců v posledních letech značně diskutovaný jev. L. Blinka ve svém článku Závislost na internetu ozřejmuje současný stav problému. „Jelikož závislost na internetu není uznána v žádném z diagnostických manuálů (MKN-10, DSM-5), nejedná se o oficiální psychickou poruchu. V odborných výzkumech je označena za blízkou skupině „návykových a impulzivních poruch“. Avšak je třeba zdůraznit, že platný manuál DSM-5 vydaný Americkou psychiatrickou společností sice ještě závislost na internetu nezařadil mezi oficiální poruchy, ale jednu její část, závislost na online počítačových hrách, předkládá k diskuzi směřující k jejímu eventuálnímu zařazení do DSM-5. V současnosti je závislost na počítačových hrách uvedena v Sekci 3 DSM-5 jako potenciální diagnóza. Zatím jedinou oficiální diagnózou v kategorii behaviorálních závislostí je gambling – patologické hráčství, který byl přesunut z kategorie impulzivních poruch do společné kategorie s látkovými závislostmi.“⁵²

„Podle L. Blinky je nesporné, že nová média přináší velký vliv na psychickou, fyzickou a sociální pohodu. K používání jakéhokoliv média vede jedince motivace a uspokojování určitých potřeb – vyvedení z pocitu osamění nebo potřeba se uvolnit, pobavit, zbavit se smutku nebo stresu. Motivací a uspokojováním potřeb se zabývají různé teorie.“⁵³

„Jak se ale stane, že se uživatel, který původně v internetu hledal uspokojení svých

⁵¹ Netolismus, [online]. 2021 [cit. 27. 07. 2021]. Dostupné z WWW.:

internetembezpecne.cz/internetem-bezpecne/dobre-vedet/netolismus

⁵² ŠEVČÍKOVÁ., A. A kol, Děti a dospívající online VYBRANÁ RIZIKA POUŽÍVÁNÍ INTERNETU Grada Publishing a.s., 2014, ISBN 978-80-247-5010-1. s. 43, s. 44

⁵³ BLINKA., L. a kol., Online závislosti, Praha: Grada Publishing a. s., 2015, 1. vydání, ISBN 978-80-247-5311-9. s. 12.

potřeb, stane závislým? Jak dochází k patologickému chování? To, zda je internet prediktorem nebo mediátorem patologie, objasňuje Mark Griffiths pojmy addiction to the internet a addiction on the internet. První pojem – jedinec si určitou patologii s sebou přináší a na internetu pouze nalézá prostředí pro její projevení. Druhý pojem by se týkal situací, kdy patologie byla (spolu)způsobena charakteristikou média – jedinec by v případě, že by na problematickou aplikaci nenarazil, problémy neměl. Oba případy jsou, podle L. Blinky, hraniční, závislost na internetu je symptomem širších problémů.“⁵⁴

„Závislost má podle M. Griffithse v sobě obsažených šest komponent (salienci, euforii, syndrom z odnětí, toleranci, relaps a konflikt). Závislost nastává v případě konfliktu, který způsobuje výrazné problémy v životě. L. Blinka uvádí pojem závislost na internetu pouze v případě, kdy je přítomen konflikt, chybí-li některá kritéria, uvádí pojem nadměrné užívání internetu.“⁵⁵

„K většímu porozumění fenoménu závislosti na internetu uvádí P. Vondráčková pět hlavních teoretických přístupů vysvětlujících vznik a vývoj závislosti na internetu:

1. Kognitivně – behaviorální model závislosti na internetu

„Jako první popsal proces vzniku a závislosti na internetu R. A. Davis (2001). Davis rozlišuje dva základní typy problémového užívání internetu:

- a) specifické, které je vázané k určité internetové aplikaci (online gambling, pornostránky)*
- b) obecné, zahrnující obecné nadužívání internetu, spojené s potřebou sociálního kontaktu a sociálního posílení. Předpokládá, že duševní problémy jsou důsledkem spojení predisponované zranitelnosti a životní události. Problémové užívání internetu je podle Davise výsledkem vzdálených příčin a blízkých příčin. Vzdálené příčiny jsou psychopatologické dispozice (depresivní porucha, sociální fobie) a první užití specifické online aplikace, spojené s příjemnou zkušeností. Návrat k oblíbené aplikaci pak slouží jako spouštěč. K blízkým příčinám zařazuje maladaptivní myšlenky, a to myšlenky o sobě a myšlenky o světě. Myšlenky o sobě – sebepochybování, sebepodceňování a negativní*

⁵⁴ BLINKA., L. a kol., Online závislosti, Praha: Grada Publishing a. s., 2015, 1. vydání, ISBN 978-80-247-5311-9. s. 16.

⁵⁵ BLINKA., L. a kol., Online závislosti, Praha: Grada Publishing a. s., 2015, 1. vydání, ISBN 978-80-247-5311-9. s. 17.

sebehodnocení vedou k udržení problémového užívání internetu. “⁵⁶

„S. E. Caplan (2003,2007,2010) rozšířil Davisovu teorii o interpersonální komunikaci v online i offline prostředí, kdy zdůrazňoval, že osoby se závislostí na internetu preferují online sociální interakci, protože se pokládají za méně sociálně kompetentní a internet jim umožňuje flexibilní sebe prezentaci. Online komunikace vede k regulaci nálady, ke změně nepříjemných emočních stavů, ale v důsledku k neschopnosti kontrolovat užívání internetu. Dochází ke kompulzivnímu užívání internetu. Vznikají problémy doma, ve škole i v zaměstnání. “⁵⁷

2. Psychodynamické modely závislosti na internetu

Tyto teorie vysvětlují závislost na internetu v kontextu raného vývoje.

„a) teorie vztahové vazby se zaměřuje na vznik a vývoj duševních poruch na základě vztahové vazby, která vzniká prostřednictvím interakcí dítěte s pečující osobou. Pokud vztah dítěte s rodiči byl komplikovaný, mohou se v dospělosti dostavit problémy s mezilidskými vztahy vedoucími až k závislosti na internetu. b) interpersonální teorie závislosti na internetu. Každý člověk je neoddelitelný od mezilidských vztahů, ve kterých žije, a jeho osobnost je z povahy těchto vztahů odvozena. Opět je zdůrazněno, že problémové mezilidské vztahy a konflikty s rodiči vedou ke zvýšené hladině sociální úzkosti, což má vliv na pozdější vznik závislostního chování na internetu. c) Model kompenzačního užívání internetu. Je nesporné, že lidé utíkají od negativní životní situace a negativních pocitů do online světa. To je základ kompenzačního modelu. Motivem závislosti na internetu je tedy únik před problémy, před nespokojeností opět do světa online her. Hráči online her, kteří nevykazují znaky závislosti, hrají za účelem spokojenosti a radosti. d) Dynamika kompenzačního užívání internetu. Opět, negativní životní situace motivují lidi k tomu, aby si od negativních emocí ulevili tím, že se připojí na internet. Kompenzují své problémy a emoce. “⁵⁸

⁵⁶ VONDRÁČKOVÁ., P., Modely vzniku a vývoje závislosti na internetu [online]. 2021 [cit. 27. 07. 2021]. Dostupné z www.: [adi2015_03_fin02.vp \(wedos.ws\)](http://adi2015_03_fin02.vp(wedos.ws))

⁵⁷ VONDRÁČKOVÁ., P., Modely vzniku a vývoje závislosti na internetu [online]. 2021 [cit. 27. 07. 2021]. Dostupné z www.: [adi2015_03_fin02.vp \(wedos.ws\)](http://adi2015_03_fin02.vp(wedos.ws))

⁵⁸ VONDRÁČKOVÁ., P., Modely vzniku a vývoje závislosti na internetu [online]. 2021 [cit. 27. 07. 2021]. Dostupné z www.: [adi2015_03_fin02.vp \(wedos.ws\)](http://adi2015_03_fin02.vp(wedos.ws))

„Tomuto tématu se věnuje několik autorů, z nichž uvedu především článek autorky Kardefelto-Winther, která ve svém článku zdůrazňuje, že negativní životní situace motivují lidi k tomu, aby si od negativních emocí ulevili tím, že se připojí na internet. Další autoři Kwon, Chunk & Lee (2011) tuto hypotézu výzkumně ověřili na vzorku 1 136 středoškolských studentů v Jižní Koreii. Tato teorie vysvětluje sebedestruktivní chování, do něhož řadí závislost na internetu, procesem úniku od vlastního prožívání. Spouštěčem takového chování jsou pocity viny, nekompetence a nedostačivosti, které jsou důsledkem kombinace vysokých vnitřních nároků a očekávání od sebe kombinovaných s dílčími neúspěchy, nezdary a aktuálními stresovými situacemi. Toto vede k různým negativním pocitům, kterých se lidé zbavují únikem do paralyzovaného stavu „kognitivní dekonstrukce“. Výsledky studie potvrdily, že závislost na online hrách souvisela s negativní náladou a únikem od vlastního já.“⁵⁹

3. Osobnostní model vzniku závislosti na internetu

„Tento model zkoumá vznik závislosti na internetu na základě osobnosti a temperamentu. Van Der Aa et al. (2009) na vzorku 7 888 adolescentů zjistil, že silně introverzní osobnosti s nižší emoční stabilitou jsou náchylnější k závislosti na internetu. Autoři Li, Zhang, Li Zhen a Wang (2010) uvádí, že ke vzniku závislosti na internetu vede nízká hladina záměrné kontroly a vysoká hladina vyhledávání nového. To vede ve stresových životních událostech k maladaptivním myšlenkám, které nadhodnocují význam internetu jako prostředku k lepšímu zvládnutí stresu.“⁶⁰

4. Rodinný model vzniku závislosti na internetu

„Taiwanští vědci, např. Yen a Chen (2007) zjistili při výzkumném šetření středoškoláků, že k závislosti na internetu vedou konflikty mezi adolescenty a rodiči, pozitivní postoj rodičů k užívání alkoholu u adolescentů a nízká úroveň rodinného fungování.“⁶¹

⁵⁹ VONDRÁČKOVÁ., P., Modely vzniku a vývoje závislosti na internetu [online]. 2021 [cit. 27. 07. 2021]. Dostupné z www.: [adi2015_03_fin02.vp \(wedos.ws\)](http://adi2015_03_fin02.vp(wedos.ws))

⁶⁰ VONDRÁČKOVÁ., P., Modely vzniku a vývoje závislosti na internetu [online]. 2021 [cit. 27. 07. 2021]. Dostupné z www.: [adi2015_03_fin02.vp \(wedos.ws\)](http://adi2015_03_fin02.vp(wedos.ws))

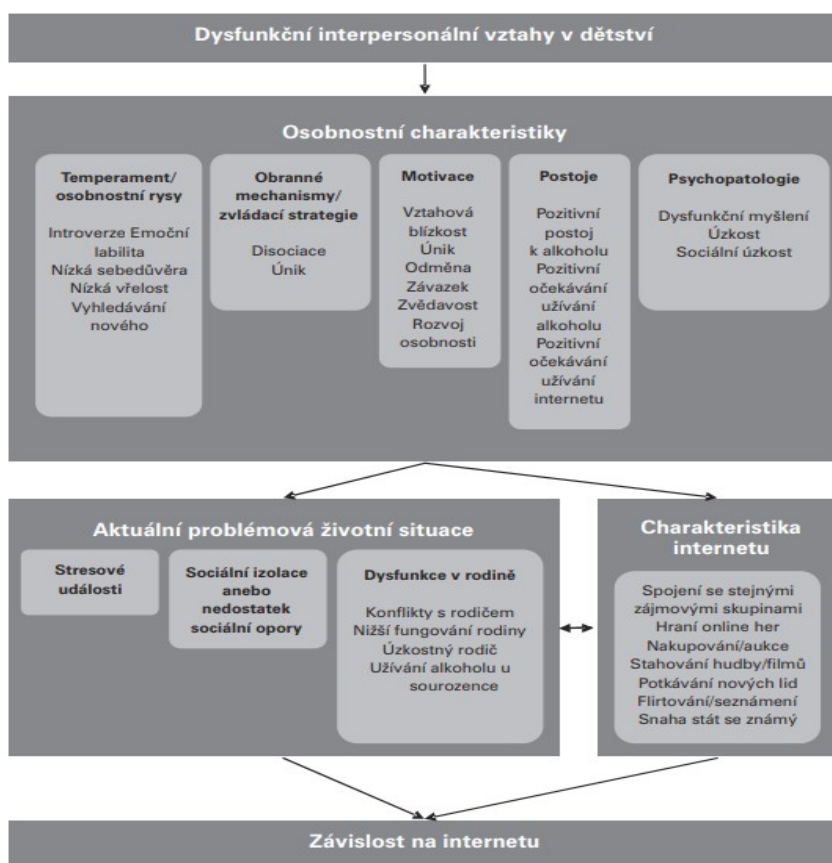
⁶¹ VONDRÁČKOVÁ., P., Modely vzniku a vývoje závislosti na internetu [online]. 2021 [cit. 27. 07. 2021]. Dostupné z www.: [adi2015_03_fin02.vp \(wedos.ws\)](http://adi2015_03_fin02.vp(wedos.ws))

5. Teorie problémového chování

„Richard Jessor (1987) vysvětluje dysfunkční a maladaptivní chování v dospívání. Zdůrazňuje, že všechna chování jsou produktem interakce mezi prostředím a člověkem. V období dospívání může dojít v případě kolize k problémovému chování. Vznikají látkové a nelátkové závislosti, i závislost na internetu.“⁶²

Obecný model vzniku závislosti na internetu

Vývoj závislosti na internetu ovlivňují čtyři obecné kategorie:



Obrázek č. 1

Zdroj: „Čtyři obecné úrovně vývoje závislosti na internetu“¹

⁶² VONDRÁČKOVÁ., P., Modely vzniku a vývoje závislosti na internetu [online]. 2021 [cit. 27. 07. 2021]. Dostupné z www.: [adi2015_03_fin02.vp \(wedos.ws\)](http://adi2015_03_fin02.vp(wedos.ws))

¹ VONDRÁČKOVÁ., P., Modely vzniku a vývoje závislosti na internetu [online]. 2021 [cit. 27. 07. 2021]. Dostupné z www.: [adi2015_03_fin02.vp \(wedos.ws\)](http://adi2015_03_fin02.vp(wedos.ws)), s. 260

„Autorka předpokládá, že uvedené teorie a závěrečný obecný model pomohou porozumět fenoménu závislosti na internetu a stanou se vodítkem k jeho prevenci a léčbě.“⁶³

3.4 Diagnostika netolismu

„Pro diagnostiku netolismu zatím neexistují žádná oficiální diagnostická kritéria.“⁶⁴
„Jedinou oficiálně diagnostikovatelnou behaviorální závislostí je gambling. Ten byl přesunut z kategorie impulzivních poruch do společné kategorie s látkovými závislostmi do skupiny návykových poruch (APA, 2013). Závislost na internetu, speciálně závislost na online počítačových hrách, je prozatím uvedena v Sekci 3 DSM-5 jako potenciální diagnóza k hlubšímu zkoumání. *Pro trvalé zařazení mezi mentální poruchy chyběla podrobná data v rámci různých populací, data o genetických faktorech a anamnézách léčených a neléčených případů (APA, 2013).*“ Z podobných důvodů nedošlo k zařazení používání internetu do nově plánované kategorie behaviorálních závislostí v revidované verzi MKN-11.“⁶⁵

„Protože se tedy v případě závislosti na internetu nejedná o oficiální psychickou poruchu, používá se v České republice pro potřeby diagnostiky diagnóza F63.8 „jiné impulzivní a návykové poruchy“ v manuálu MKN-10. Pro diagnózu závislosti na internetu lze použít operační definici závislosti, která vychází z podobnosti látkových závislostí, gamblingu a online závislostí. Tato definice obsahuje šest kritérií. Jsou to : **význačnost**, kdy se daná aktivita, v tomto případě používání internetu, stane nejdůležitější v životě uživatele a kdy se jí jedinec podřizuje jak v myšlenkách, tak zanedbáváním fyziologických potřeb a hygieny. *Dalším kritériem jsou změny nálad způsobené prováděním dané činnosti.* Třetím kritériem jsou **abstinenční příznaky**, které se dostaví v případě, že jedinec nemůže danou činnost provádět. **Tolerance** se vyznačuje vyšší potřebou „dávek“ prováděné činnosti, aby došlo k

⁶³ VONDRÁČKOVÁ., P., Modely vzniku a vývoje závislosti na internetu [online]. 2021 [cit. 27. 07. 2021]. Dostupné z www.: [adi2015_03_fin02.vp \(wedos.ws\)](http://adi2015_03_fin02.vp(wedos.ws))

⁶⁴ NEŠPOR., K., Jak přežít počítač, Praha: Computer Media, 2011, ISBN 978-80-7402-069-8, s. 11

⁶⁵ BLINKA., L. a kol., Online závislosti, Praha: Grada Publishing a. s., 2015, 1. vydání, ISBN 978-80-247-5311-9. s. 42.

uspokojení. **Konflikt** vzniká střetem prováděné činnosti s dalšími stránkami života. Jedinec věnuje veškerý čas a energii aktivitám na internetu na úkor dřívějších zájmů a na úkor dřívějšího spokojeného rodinného života a postavení v práci a studia. Posledním kritériem je **relaps**. Jedinec se navrátí do problémového chování či kompulze *i po obdobích relativní kontroly a i po uznání negativních důsledků této činnosti*. Jedinec je diagnostikován jako závislý, když jsou u něj přítomna všechna kritéria.“⁶⁶

„Kateřina Škařupová v článku Diagnostika v ordinaci upozorňuje, že vzhledem k oficiálnímu nezařazení závislosti na internetu v MKN-10, MKN-11 nelze získat epidemiologická data o léčbě poruch souvisejících s užíváním internetu. Autorka uvádí devět diagnostických kritérií, která se mohou aplikovat při diagnostikování závislosti na internetu.“⁶⁷

Kritéria zahrnují:

- „1. *salienci, kdy se online aktivity stávají hlavní náplní života jedince,*
2. *abstinenční syndrom, který se projevuje podrážděností, depresivitou či úzkostí,*
3. *potřebu trávit na internetu stále více času,*
4. *ztrátu kontroly nad online aktivitami a neúspěšné pokusy o jejich omezení,*
5. *ztrátu zájmu o původní záliby,*
6. *pokračování v nadměrných online aktivitách bez ohledu na zjevné negativní důsledky,*
7. *lhaní o skutečném objemu aktivit na internetu,*
8. *internet jako prostředek k úniku od problémů a špatných nálad,*
9. *objektivní negativní důsledky v osobním či pracovním životě.*“⁶⁸

„Postižený by měl naplnit alespoň pět z devíti kritérií (APA, 2013).“⁶⁹

⁶⁶ ŠEVČÍKOVÁ, A. a kol., Děti a dospívající online VYBRANNÁ RIZIKA POUŽÍVÁNÍ INTERNETU Grada Publishing a.s., 2014, ISBN 978-80-247-5010-1. s. 44

⁶⁷ BLINKA, L. a kol., Online závislosti, Praha: Grada Publishing a. s., 2015, 1. vydání, ISBN 978-80-247-5311-9. s. 42.

⁶⁸ BLINKA, L. a kol., Online závislosti, Praha: Grada Publishing a. s., 2015, 1. vydání, ISBN 978-80-247-5311-9. s. 43.

⁶⁹ BLINKA, L. a kol., Online závislosti, Praha: Grada Publishing a. s., 2015, 1. vydání, ISBN 978-80-247-5311-9. s. 44.

„Existuje pouze jeden diagnostický nástroj pro posouzení závislosti na internetu v ordinaci, a sice Assessment Internet and Computer Game Addiction – Checklist (AICA-C) (Wolfling a kol. 2012). Toto diagnostické interview bylo jako jediné ověřeno v klinické populaci. Obsahuje šest kritérií behaviorálních závislostí, každé kritérium obsahuje témata a otázky hodnocené bodovou škálou od nula do třiceti. Hodnota třináct je považována za kritickou. Konkrétní otázky upravuje klinický psycholog podle aktuálního stavu pacienta. Posuzovat čas strávený na internetu je problematické, protože počítače, chytré telefony a tablety jsou součástí pracovních i volnočasových aktivit a nemusí nutně znamenat ztrátu kontroly nebo ztrátu zájmu o původní záliby.“⁷⁰

„Je třeba zdůraznit, že závislost na internetu není izolovanou poruchou a může mít i jiné příčiny.“⁷¹ „Může ale být i zaměňována za příznaky bipolární nebo úzkostné poruchy. Pro zjištění závislosti na internetu je třeba zjistit, zda a jakou aplikaci pacient nadměrně používá (online sex, online hry), jak se mění jeho nálady během online aktivit a zda je nebo není spokojen ve vztahu s blízkými. Součástí vyšetření je samozřejmě i komplexní psychologické posouzení pacienta.“⁷²

⁷⁰ BLINKA., L. a kol., Online závislosti, Praha: Grada Publishing a. s., 2015, 1. vydání, ISBN 978-80-247-5311-9. s. 44.

⁷¹ BLINKA., L. a kol., Online závislosti, Praha: Grada Publishing a. s., 2015, 1. vydání, ISBN 978-80-247-5311-9. s. 44.

⁷² BLINKA., L. a kol., Online závislosti, Praha: Grada Publishing a. s., 2015, 1. vydání, ISBN 978-80-247-5311-9. s. 46.

3.5 Terapie netolismu

Celosvětový masivní rozvoj a užívání digitálních technologií přináší s sebou problémy i nemoci v podobě závislostí na virtuálních drogách, především na internetu. Vzniká tak potřeba tento problém řešit a nalézat specifické léčebné postupy a programy, které by lidem s touto poměrně novou diagnózou pomohly navrátit se k původnímu způsobu života. Léčba závislosti na internetu je v centru zájmu vědců v celém světě a poznatky se postupně systematizují.

„Petra Vondráčková ve svém článku *Prevence a léčba závislosti a nadměrného užívání internetu* uvádí základní léčebné přístupy a terapie spojené s touto tematikou. Zdůrazňuje, že v celém světě vznikají centra specializovaná na léčbu a výzkum závislosti, ale také různé svépomocné programy, např. hnutí anonymních závislých na internetu a technologiích (Internet & Tech Addiction Anonymous).“⁷³

„Autorka připomíná, že léčba závislosti na internetu má svá specifika v tom smyslu, že nelze pacienta v rámci léčby zcela odpojit od užívání internetu, protože je součástí jeho práce a běžného života. Lze jen omezit užívání problémové aplikace. Dále připomíná, že léčbu vyhledává poměrně málo osob, ale u mnohých dojde vlivem vnějších okolností (nové zaměstnání, nová přátelství) k samovolnému uzdravení.“⁷⁴

„P. Vondráčková uvádí, že zásadní léčba závislých je **psychoterapie**, neboť závislost na internetu spadá do duševních poruch.“⁷⁵

Nejčastěji jsou využívány tři přístupy.:

„**1. Kognitivně-behaviorální terapie** (van Rooij a kol., 2012, Young, 2012)

2. Psychodynamický přístup (Essig, 2012)

3. Práce s rodinou (Eidenbenz, 2011)“⁷⁶

„Jiným přístupem jsou například motivační rozhovory (Orzack a kol., 2006). Autorka připomíná, že tyto přístupy jsou využívány i ve výcvikových táborech pro děti a

⁷³ BLINKA., L. a kol., *Online závislosti*, Praha: Grada Publishing a. s., 2015, 1. vydání, ISBN 978-80-247-5311-9. s. 62.

⁷⁴ BLINKA., L. a kol., *Online závislosti*, Praha: Grada Publishing a. s., 2015, 1. vydání, ISBN 978-80-247-5311-9. s. 63.

⁷⁵ BLINKA., L. a kol., *Online závislosti*, Praha: Grada Publishing a. s., 2015, 1. vydání, ISBN 978-80-247-5311-9. s. 66.

⁷⁶ BLINKA., L. a kol., *Online závislosti*, Praha: Grada Publishing a. s., 2015, 1. vydání, ISBN 978-80-247-5311-9. s. 66.

dospívající se závislostí v Jižní Koreji (Koo a kol., 2011).“⁷⁷

1. Kognitivně-behaviorální terapie (KBT)

„Tato terapie je zaměřena na změnu chování a myšlení. Podstatou KBT je předpoklad, že myšlení ovlivňuje chování. Behaviorální intervence jsou zaměřené na změnu chování a kognitivní intervence na změnu myšlení. Ucelený léčebný model těchto intervencí CBT- IA vytvořila psycholožka Kimberley Young (Young, 2011).“⁷⁸

„Změnou chování se klient odpojí od dosavadních stereotypů spojených se závislostí na internetu. Pracuje v jiný čas a v jiný den a kratší dobu, než bylo jeho zvykem, čímž se pokusí vyhnout bažení a pokusí se též postupně se navrátit k bývalým aktivitám.“⁷⁹

„Druhou oblastí této terapie je změna myšlení. Klient se snaží spolu s terapeutem maladaptivní myšlenky nahradit adaptivními myšlenkami. Maladaptivní myšlenky – myšlenky o sobě a o světě spouštějí a udržují závislost. Jsou spojeny se sebezpochybováním, sebedoceňováním a celkově negativním sebehodnocením. Klient se proto ve virtuálním světě cítí lépe než ve světě reálném, cítí se být schopnějším, úspěšnějším, cítí úlevu. Součástí KBT je i prevence relapsu. Tím, že klient změní způsob myšlení a chování, sníží pravděpodobnost relapsu.“⁸⁰

„Je třeba poznamenat, že v České republice vznikla Česká společnost kognitivně-behaviorální terapie (ČSKBT), která sdružuje osmdesát členů – terapeutů z celé republiky. Společnost organizuje pětileté výcviky zdravotnických pracovníků v rámci Institutu Odyssea.“⁸¹

⁷⁷ BLINKA., L. a kol., Online závislosti, Praha: Grada Publishing a. s., 2015, 1. vydání, ISBN 978-80-247-5311-9. s. 66.

⁷⁸ BLINKA., L. a kol., Online závislosti, Praha: Grada Publishing a. s., 2015, 1. vydání, ISBN 978-80-247-5311-9. s. 66.

⁷⁹ BLINKA., L. a kol., Online závislosti, Praha: Grada Publishing a. s., 2015, 1. vydání, ISBN 978-80-247-5311-9. s. 67.

⁸⁰ BLINKA., L. a kol., Online závislosti, Praha: Grada Publishing a. s., 2015, 1. vydání, ISBN 978-80-247-5311-9. s. 67. a s. 68

⁸¹ Co je KBT [online]. 2021 [cit. 27. 07. 2021]. Dostupné z www.: <https://vycvikkbt.cz/co-je-kbt>

2. Psychodynamický přístup

„Jelikož závislost na internetu je následkem mnoha negativních pocitů a nepříjemných stavů (pocit viny nebo nedostačivosti, sebedestrukce, stresu), z nichž klient uniká do virtuálního světa, je třeba, aby terapeut analyzoval jeho duševní stav a příčiny problémů a posílil vědomí vlastní hodnoty a sebedůvěru.“⁸²

3. Práce s rodinou

„Pro léčbu jedince ze závislosti na internetu je důležité zapojit do procesu celou rodinu. „Tři nejčastější způsoby práce s rodinou uvádí Fals-Stewart a kol. (2003).“⁸³ :

➤ „práce s rodinou osoby, která odmítá léčbu :

Je třeba, aby rodina podpořila závislou osobu, povzbudila ji v léčbě a zároveň omezila tlak na ni.“⁸⁴

➤ „Práce s rodinou během léčby:

Rodinným příslušníkům jsou poskytovány informace o léčbě i o rodinné terapii. Klade se důraz na zlepšení komunikace mezi klientem a rodiči.“⁸⁵

➤ „Rodinné intervence při udržení změny:

Je důležité, aby se rodina zapojila do prevence relapsu a poskytovala léčenému plnou podporu.“⁸⁶

⁸² BLINKA., L. a kol., Online závislosti, Praha: Grada Publishing a. s., 2015, 1. vydání, ISBN 978-80-247-5311-9. s. 72.

⁸³ BLINKA., L. a kol., Online závislosti, Praha: Grada Publishing a. s., 2015, 1. vydání, ISBN 978-80-247-5311-9. s. 72.

⁸⁴ BLINKA., L. a kol., Online závislosti, Praha: Grada Publishing a. s., 2015, 1. vydání, ISBN 978-80-247-5311-9. s. 72.

⁸⁵ BLINKA., L. a kol., Online závislosti, Praha: Grada Publishing a. s., 2015, 1. vydání, ISBN 978-80-247-5311-9. s. 72.

⁸⁶ BLINKA., L. a kol., Online závislosti, Praha: Grada Publishing a. s., 2015, 1. vydání, ISBN 978-80-247-5311-9. s. 72.

3.6 Prevence netolismu

Prevence v obecném smyslu znamená předcházení nežádoucím jevům či specifickým problémům spojených s rizikovým chováním.

Prevenici dělíme na prevenci primární, sekundární a terciální. Primární prevence se snaží předcházet rizikovému chování v celé společnosti. Sekundární prevence cílí na jedince ohrožené rizikovým jevem, a terciální, zaměřující se na jedince u kterého se již objevil rizikový jev a snaží se zmírnit jeho dopad.

Co se týče prevence rizikových jevů v širším pojetí, je poměrně detailně odborníky zpracována (látkové závislosti), preventivní strategie a specifické preventivní postupy v oblasti prevence závislosti na internetu se však teprve formují.

„V současné době není znám žádný specifický program, který by se v České republice věnoval prevenci závislosti a nadměrného užívání internetu. Lze předpokládat, že pokud nějaké preventivní intervence probíhají, mají podobu osvětových přednášek či mohou být součástí mediální výchovy, která ale aktuálně není povinnou součástí školní výuky.“⁸⁸

„V této souvislosti bych chtěl zmínit roli Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT), které vydává metodické pokyny, kde vymezuje všechny formy rizikového chování, na které je třeba se zaměřit, např. šikanu, rasismus, vandalismus, užívání návykových látek, netolismus a gambling. MŠMT přispívá k prevenci rizikového chování koordinací a podporou preventivních aktivit. Výkonem realizace prevence pověřuje školy a školská zařízení.“⁸⁹

Nejdůležitějším dokumentem pro oblast prevence na úrovni MŠMT je Strategie prevence rizikových projevů u dětí a mládeže v působnosti resortu školství mládeže a tělovýchovy na období 2013/2018.

Jak je uvedeno, prevence jako souhrn opatření cílí především na mladou generaci, školáky a adolescenty, ve snaze ochránit ji před riziky závislosti.

⁸⁸ BLINKA., L. a kol., Online závislosti, Praha: Grada Publishing a. s., 2015, 1. vydání, ISBN 978-80-247-5311-9. s. 60

⁸⁹ ČIHÁČKOVÁ., L. Komplexní prevence dětem a mládeže pod jednou střešou. Proč to (ne)jde?, Brno, 2014. Diplomová práce, Masarykova univerzita, F.P., Katedra sociální pedagogiky. Vedoucí práce ČECH., TOMÁŠ. Dostupné z WWW.: <https://is.muni.cz/th/a1eyw/Diplomova-prace.pdf>. s. 12

Primární prevence

Tato prevence je nejúčinnější, protože předchází vzniku závislosti především u dětí a starších školáků. Informací i radou pomůžeme správně zhodnotit případné problémy či rizika spojená s prvním použitím mobilu či tabletu, vysvětlíme, jak později přistupovat k práci na počítači, a co znamená ve své podstatě závislost. Učíme školáky o tomto jevu samostatně uvažovat. Podpoříme také význam volnočasových aktivit, jako sport, zábavní akce, poznávací vlastivědné výlety apod.

„Primární prevenci můžeme definovat také jako cílené aktivity, při nichž je hlavním cílem snaha o zamezení poškození tělesného, psychického i sociálního zdraví u člověka. Pojem primární prevence v sobě dále zahrnuje specifickou a nespecifickou prevenci.“⁹⁰

„Specifická prevence je zaměřena na konkrétní cílové skupiny zvolené podle věku, sociálního aspektu apod. V užším smyslu – je zaměřena na obyvatelstvo, u kterého by bylo možné nalézt negativní vývoj v případě, že by cílenými aktivitami neprošlo. Specifickou prevenci můžeme rozdělit na: *a)* všeobecnou prevenci, která je zaměřena na širší populaci, *b)* selektivní prevenci, která je zaměřena na žáky, u nichž lze předpokládat zvýšený výskyt rizikového chování, *c)* indikovanou prevenci, která je zaměřena na jednotlivce a skupiny, u nichž byl zaznamenán vyšší výskyt rizikových faktorů v oblasti chování, problematických vztahů v rodině, ve škole nebo s vrstevníky. Nespecifická prevence: Objevuje se v průběhu výchovy a vzdělávání. Jedná se o činnosti, které podporují zdravý životní styl a rozvíjí harmonickou osobnost. Důraz je též kladen na rozvoj zodpovědnosti. Nespecifická prevence působí obecně a nelze ji tudíž spojovat s jedním jevem rizikového chování.“⁹¹

⁹⁰ ČIHÁČKOVÁ., L. Komplexní prevence dětem a mládeže pod jednou střechou. Proč to (ne)jde?, Brno, 2014. Diplomová práce, Masarykova univerzita, F.P., Katedra sociální pedagogiky. Vedoucí práce ČECH., TOMÁŠ. Dostupné z WWW.: <https://is.muni.cz/th/a1eyw/Diplomova-prace.pdf>. s. 9.

⁹¹ ČIHÁČKOVÁ., L. Komplexní prevence dětem a mládeže pod jednou střechou. Proč to (ne)jde?, Brno, 2014. Diplomová práce, Masarykova univerzita, F.P., Katedra sociální pedagogiky. Vedoucí práce ČECH., TOMÁŠ. Dostupné z WWW.: <https://is.muni.cz/th/a1eyw/Diplomova-prace.pdf>. s. 10., s. 11.

Sekundární prevence

„Tato prevence je zacílena na zamezení rozvoje problému, který již vznikl, a který jedinci vnímají jako problém. U dětí je sekundární prevence vnímána jako snaha o předcházení rozvoje některého z rizikových chování.“⁹²

Petra Vondráčková ve svém článku Prevence a léčba závislosti a nadměrného užívání internetu uvádí přehled specifických dovedností, jejichž osvojení snižuje rozvoj závislosti na internetu u ohrožených osob.

a) Dovednosti spojené s užíváním internetu

„Ohrožené osoby se učí kontrolovaně užívat internet, postupně snižují závislost na problémových aplikacích, uvědomují si, že mohou zažívat hezké pocity i bez dlouhodobého vysedávání u počítače, pokusí se měnit charakter myšlenek z maladaptivních do adaptivních.“⁹³

b) Dovednosti spojené se zvládáním stresu a emocí

„Terapeut pomáhá ohroženým osobám se zvládáním stresu a emocí, učí je konstruktivně řešit tyto problémy tím, že podporuje růst jejich sebevědomí, posiluje pozitivní rysy charakteru, rozvíjí kreativitu, což pomáhá zmírnit vnitřní agresivitu.“⁹⁴

⁹² ČIHÁČKOVÁ., L. Komplexní prevence dětem a mládeže pod jednou střechou. Proč to (ne)jde?, Brno, 2014. Diplomová práce, Masarykova univerzita, F.P., Katedra sociální pedagogiky. Vedoucí práce ČECH., TOMÁŠ. Dostupné z WWW.: <https://is.muni.cz/th/a1eyw/Diplomova-prace.pdf>. s. 20.

⁹³ BLINKA., L. a kol., Online závislosti, Praha: Grada Publishing a. s., 2015, 1. vydání, ISBN 978-80-247-5311-9. s. 56, s. 57

⁹⁴ BLINKA., L. a kol., Online závislosti, Praha: Grada Publishing a. s., 2015, 1. vydání, ISBN 978-80-247-5311-9. s. 56, s. 57

c) Dovednosti spojené s interpersonálními situacemi

„Tato dovednost spočívá v posílení sociálních dovedností jedince, to znamená, že se tento jedinec učí vést dialog, snaží se porozumět druhým lidem a komunikovat tváří v tvář. Učí se také přijmout kritiku a pochvalu.“⁹⁵

d) Dovednosti spojené s denním režimem a využíváním volného času

„Tato dovednost je spojena s dodržováním denního režimu, školní docházky a s volnočasovými zdravými aktivitami.“⁹⁶

Terciální prevence

„Terciální prevence se dle Čecha zaměřuje na jedince, u nichž se již vyskytuje patologické chování. V tomto kontextu lze rovněž hovořit o resocializaci neboli o přístupu, který se snaží dovést jedince k novému životnímu stylu.“⁹⁷

⁹⁵ BLINKA., L. a kol., Online závislosti, Praha: Grada Publishing a. s., 2015, 1. vydání, ISBN 978-80-247-5311-9. s. 56, s. 57

⁹⁶ BLINKA., L. a kol., Online závislosti, Praha: Grada Publishing a. s., 2015, 1. vydání, ISBN 978-80-247-5311-9. s. 56, s. 57

⁹⁷ ČIHÁČKOVÁ., L. Komplexní prevence dětem a mládeže pod jednou střechou. Proč to (ne)jde?, Brno, 2014. Diplomová práce, Masarykova univerzita, F.P., Katedra sociální pedagogiky. Vedoucí práce ČECH., TOMÁŠ. Dostupné z WWW.: <https://is.muni.cz/th/a1eyw/Diplomova-prace.pdf>. s. 30.

Přínos sociálních sítí v době pandemie

V současné době stále ještě prožíváme těžkou celosvětovou pandemií. Obzvláště v loňském roce byly nuceny tisíce lidí žít v izolaci v karanténě, školy, obchody a továrny nefungovaly. V takové situaci nastupuje nezaměnitelná úloha sociálních sítí – internetu atd. Internet byl v mnoha případech jedinou spojnicí všech národů, který umožňoval komunikaci a informoval celý svět o momentální situaci. Měl obrovský význam pro zdravotnictví, seznamoval se stavem a rozsahem pandemie, komentoval nejnovější vývoj ve zkoumání nové účinné vakcíny. Lékaři využívali internet pro posílání elektronických receptů, protože byl znemožněn osobní styk s pacientem. Největší význam měly sociální sítě až do současnosti ve školství, učitelé vyučovali každý den školáky přes internet. Sociálních sítí využívali i vysokoškolští pracovníci k online výuce a k poskytování studijních materiálů, protože osobní konzultace nebyly dovoleny.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4. PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 Charakteristika výzkumu

V dnešní době masového nástupu IT technologií má téměř každý adolescent žijící v rozvinuté společnosti každodenní přístup k internetu. Navzdory všem možným rizikům, které tyto technologie skýtají, a to díky PC, tabletům nebo chytrým smartphonům, se tyto technologie staly součástí dnešního moderního světa.

Pro naplnění hlavního cíle této bakalářské práce je v páté kapitole zrealizován empirický výzkum formou dotazníkového šetření. Smyslem tohoto kvantitativního šetření je zejména analyzovat projevy závislosti a znaky závislostního chování adolescentů ve věku 15 – 18 let na internetu. Tento empirický výzkum byl zaměřený na studenty SOŠ v Plzeňském kraji. Samotným studentům byl předložen dotazník, tzv.: „Chenova škála závislosti na internetu“. Toto dotazníkové šetření prezentuje adiktologická poradna na svých webových stránkách (www.adiktologie.cz). „Chenova škála závislosti na internetu (Chen Internet Addiction Scale, CIAS) byla vyvinuta Dr. Sue-Huei Chenem ve spolupráci s Národní Taiwanskou univerzitou v Taipei v roce 2003, jejímž účelem je odhalit míru závislosti na internetu a sociálních sítích.“⁹⁸

Jedná se o dotazníkové šetření o 26 uzavřených položkách, přičemž respondent u každé položky volí z 4 bodové škály možných odpovědí – škála: nikdy, téměř nikdy, často, téměř vždy. Čím vyššího skóre respondent dosáhne, tím závažnější se stává jeho závislost na internetu.

4.2 Cíle a metody výzkumu

Cílem empirického výzkumu této práce je analyzovat míru závislosti a znaky závislostního chování adolescentů na SOŠ v Plzeňském kraji ve věku 15 – 18 let na internetu a probádat vliv závislosti na internetu a sociálních sítích na společenský život těchto respondentů. Dále se pokusím prozkoumat, zda netolismus ovlivňuje plnění

⁹⁸ Online adiktologická poradna., Chenova škála závislosti na internetu [online]. 2021 [cit.09. 07. 2021]. Dostupné z WWW.: [Otestujte se - Adiktologická ambulance \(adiktologie.cz\)](http://www.adiktologie.cz)

školních povinností těchto respondentů, a zda může internet a sociální sítě představovat možný patologický problém dnešní společnosti ve zmíněné věkové kategorii.

Jako **výzkumná metoda** empirické části této bakalářské práce bylo zvoleno kvantitativní šetření pomocí dotazníku, tzv. Chenova škála závislostního chování, jehož koncepci naleznete v příloze této bakalářské práce.

4.3 Hypotézy

Hypotéza č. 1 : Předpokládám, že více než polovina respondentů tráví na internetu více než dvě hodiny denně.

Hypotéza č. 2 : Předpokládám, že alespoň 20% respondentů se nedaří zvládnout nutkání připojit se k internetu.

Hypotéza č. 3 : Předpokládám, že více než polovina respondentů tráví kvůli internetu méně času s rodinou.

Hypotéza č. 4 : Předpokládám, že více než 25% respondentů vykazuje kvůli internetu negativní výsledky a snížený pracovní výkon.

4.4 Charakteristika respondentů

Prostřednictvím dotazníkového šetření bylo osloveno 72 respondentů z řad adolescentů ve věkovém rozpětí 15 – 18 let na SOŠ v Plzeňském kraji. Časový limit pro vyplnění nebyl limitován z důvodu eliminace možného stresu, přičemž průměrná doba vyplnění tohoto dotazníku činila 10 minut. Jak již bylo výše zmíněno, ke sběru dat byl použit dotazník, tzv.: „Chenova škála závislostního chování“, který obsahuje 26 otázek, které jsou koncipovány jako otázky uzavřené. Respondenti měli tedy možnost zvolit pouze jednu možnou odpověď z 4 bodové škály možných odpovědí (nikdy, téměř nikdy, často, téměř vždy). Dotazník jako takový jsem distribuoval v tištěné formě osobně i cestou zainteresovaných pedagogických pracovníků školy, v období měsíce června 2021, zpracování a vyhodnocení získaných dat jsem provedl v průběhu měsíce srpna 2021. Všech 72 dotazníkových šetření bylo odpovídajícími respondenty řádně vyplněno.

Jak již bylo výše zmíněno, respondenty mého dotazníkového šetření byli žáci SOŠ, tedy žáci prvního, druhého a třetího ročníku. Celkem se průzkumu zúčastnilo 72 respondentů. Z toho 6 patnáctiletých, 26 šestnáctiletých, 28 sedmnáctiletých a 12 osmnáctiletých. Celkově bylo dotazováno 27 dívek a 45 chlapců.

Empirického výzkumu se zúčastnil minoritní počet respondentů, především kvůli epidemiologické pandemii způsobenou koronavirem SARS-CoV-2, kdy výuka probíhala v omezeném počtu žáků.

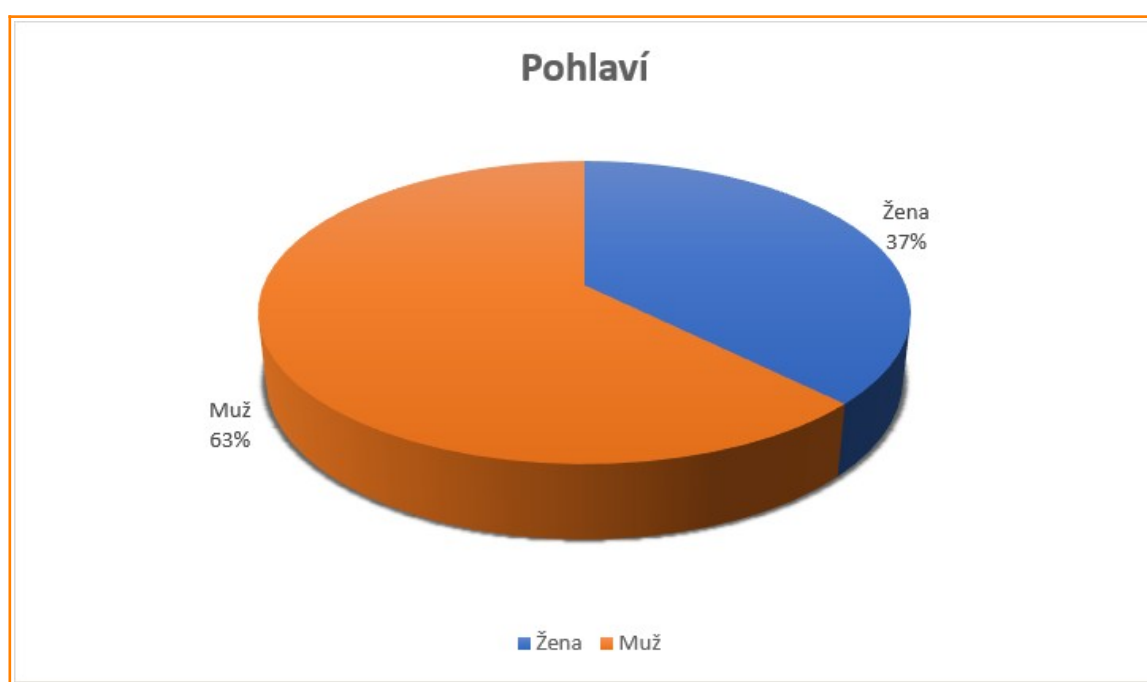
4.5 Výsledky výzkumu

Poznatky z analyzovaných dat empirického výzkumu realizovaného prostřednictvím dotazníkového šetření jsou prezentovány formou grafického znázornění, obsahujícího zastoupení odpovědí respondentů, a komentáře. Pro svůj výzkum jsem zvolil metodu dotazníku, který byl mnou distribuován žákům v rámci různých vyučovacích hodin.

4.6 Vyhodnocení dotazníku

Nyní se již dostáváme k jádru celého empirického šetření, tedy k samotnému výzkumnému zjištění. Z odpovědí získaných od respondentů je pro každou jednotlivou otázku zhotoven graf, který přehledně zobrazuje veškerá potřebná data. Za každým grafem následuje stručné shrnutí dosažených výsledků.

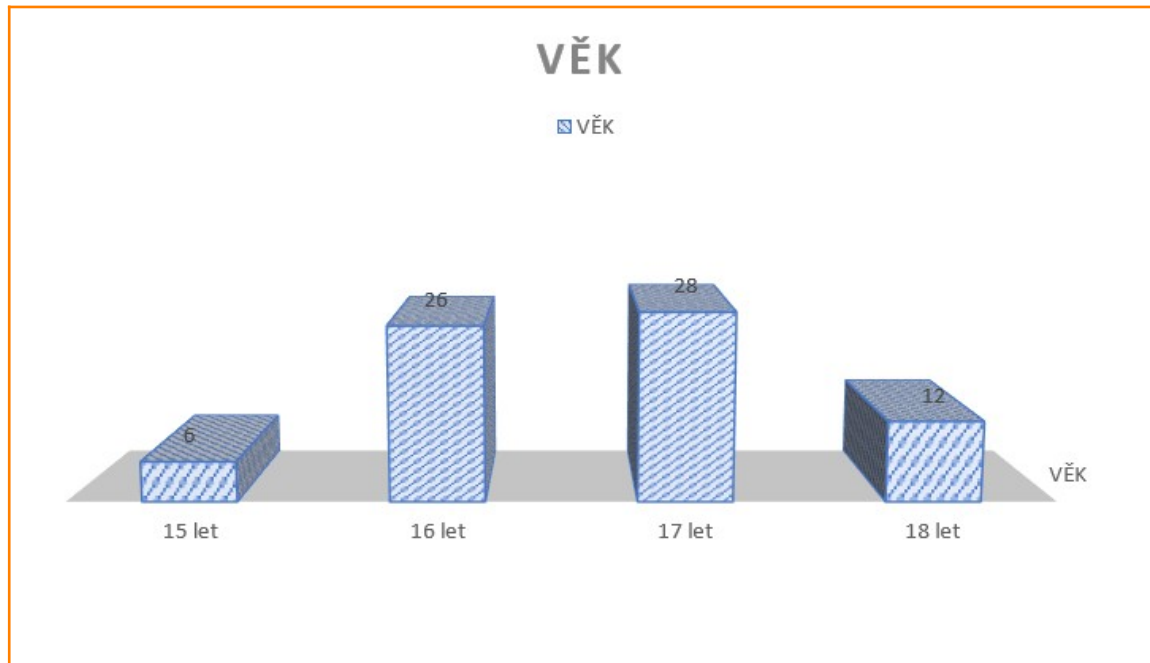
Graf č. 1: Rozdělení respondentů dle pohlaví



Zdroj: vlastní zdroj

Z grafického znázornění vyplývá, že převážná většina dotazovaných respondentů byla mužského pohlaví 63% (45 respondentů) a žen 37% (27 respondentů). Lze tedy stanovit, že se vcelku jedná o nevyrovnaný poměr zastoupení obou pohlaví.

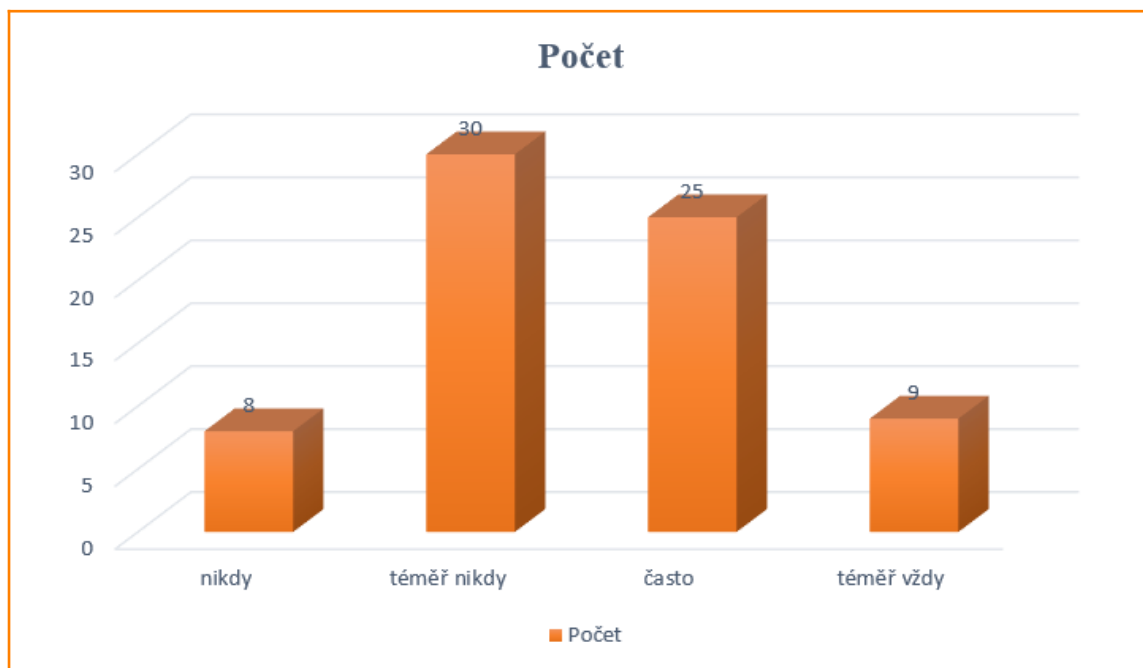
Graf č. 2: Rozdělení respondentů dle věku



Zdroj: vlastní zdroj

Druhá otázka se zabývala tím, do jaké věkové kategorie spadají dotazovaní respondenti. Z grafického znázornění je patrné, že respondenti se pohybují ve věkovém rozpětí 15 – 18 let. Nejvíce respondentů je zastoupeno ve věkové kategorii 17 let (28 respondentů) a nejméně respondentů se pohybuje ve věkové kategorii 15 let (6 respondentů).

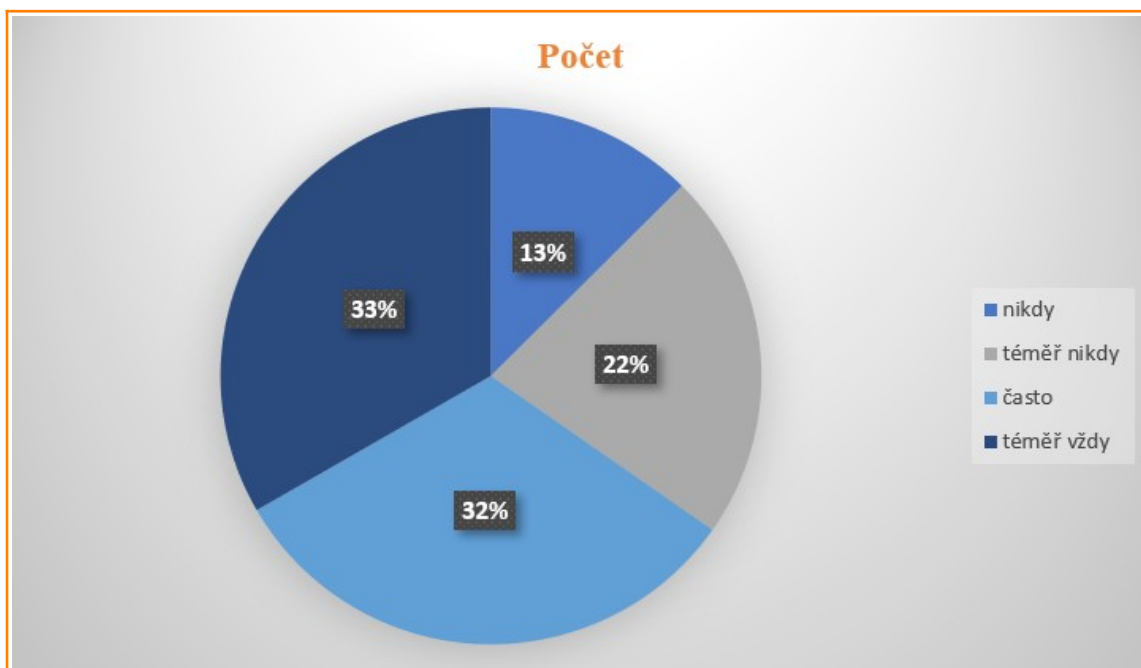
Graf č. 3: Bylo mi vícekrát než jednou řečeno, že na internetu trávím příliš mnoho času.



Zdroj: vlastní zdroj

Z odpovědí množiny dotazovaných respondentů vyplývá, že jedenácti procentům dotazovaných, tj. osmi žákům, *nikdy* nebylo řečeno, že na internetu tráví příliš mnoho času. 42%, tj. 30 dotazovaných žáků, se *téměř nikdy* neseťkalo s připomínkou, že na internetu tráví příliš mnoho času, přičemž odpověď *téměř nikdy* je nejčastěji zvolenou odpovědí. Odpověď *často* zvolilo 35%, tj. 25 dotazovaných respondentů, což poukazuje na to, že tito žáci tráví na internetu příliš mnoho času. Dvanácti procentům dotazovaným, tj. devíti žákům, bylo vytknuto, že na internetu tráví příliš mnoho času.

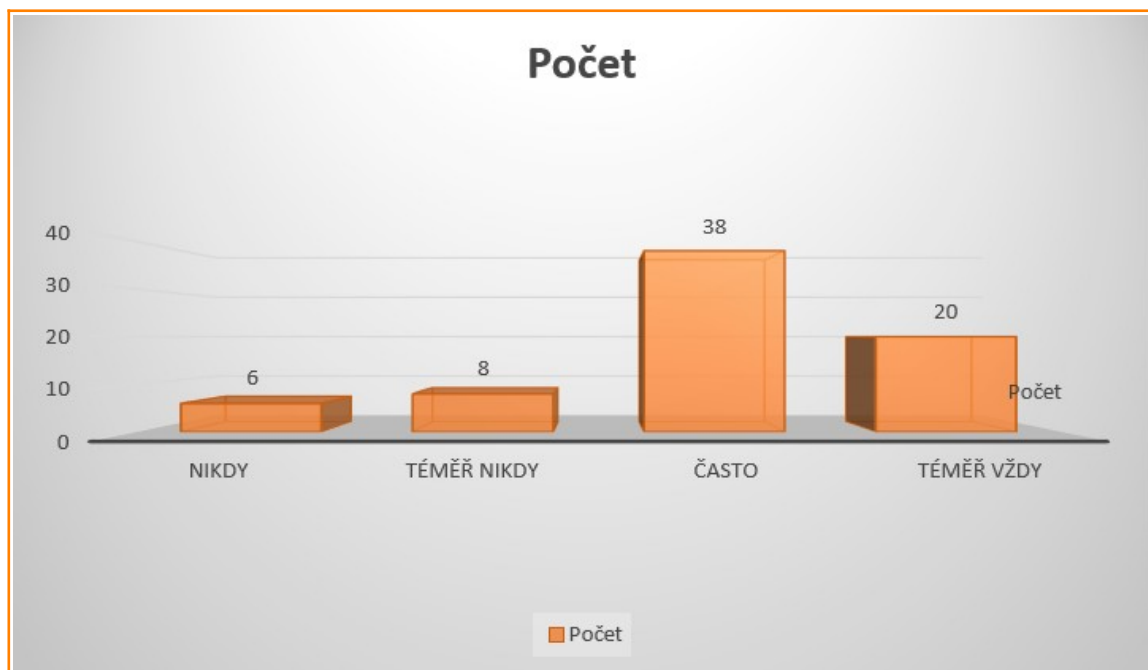
Graf č. 4: Po surfování na internetu mě bolí v zádech, případně pociťuji jiné fyzické potíže.



Zdroj: vlastní zdroj

S fyzickými potížemi, nebo s bolestí zad při surfování na internetu, se *nikdy* nesetkalo 33% tj. 9 respondentů. S odpovědí „*téměř nikdy*“ se s bolestí zad nebo s jinými fyzickými potížemi při surfování na internetu ztotožnilo 22%, tj. 16 respondentů. Odpověď *často* zvolilo 32%, tj. 23 respondentů. Odpověď *téměř vždy* je nejčastěji zvolenou z nabízených možností, přičemž na ni odpovědělo 33%, tj. 24 respondentů. Z tohoto grafického znázornění vyplývá, že většina zúčastněných respondentů pociťuje při surfování na internetu bolest v zádech či jiné fyzické potíže.

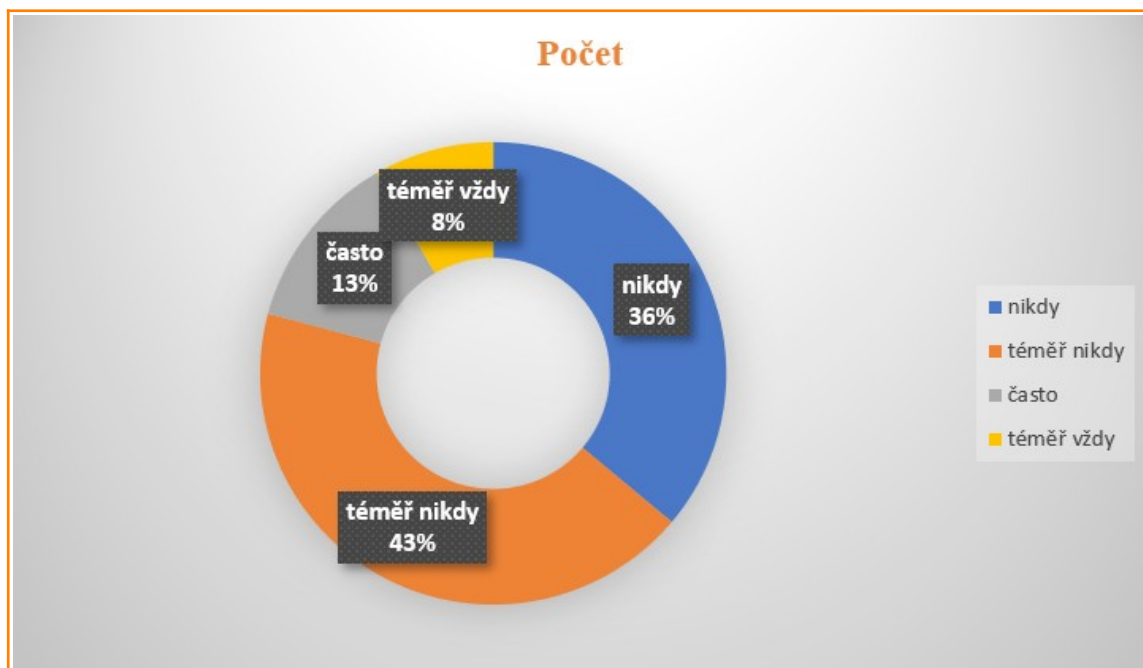
Graf č. 5: Zjišťuji, že se vyžívám na internetu na úkor toho, abych se stýkal(a) se svými kamarády.



Zdroj: vlastní zdroj

8%, tj. 6 respondentů neupřednostňuje internet před svými přáteli, zvolili tedy odpověď „*nikdy*“. 11%, tj. 8 respondentů zvolilo odpověď *téměř nikdy*. 53%, tj. 38 respondentů označilo odpověď často, přičemž tito respondenti často upřednostňují internet před svými kamarády. Tato odpověď je respondenty nejčastěji zvolená. Nejvíce internet užívá 28%, tj. 20 respondentů, na úkor toho, aby se stýkali se svými kamarády.

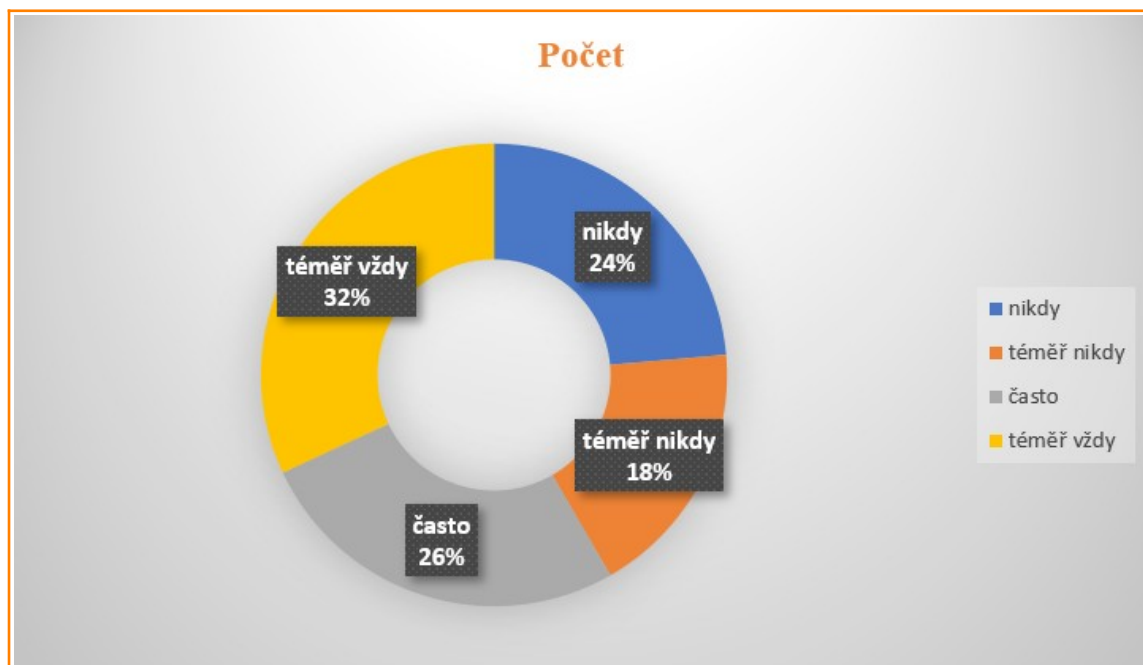
Graf č. 6: Myšlenka na to, že se připojím na internet, je první věc, která mě každý den ráno hned po probuzení napadne.



Zdroj: vlastní zdroj

Pro 36%, tj. 26 respondentů, je zanedbatelná myšlenka na připojení k internetu hned po probuzení, zvolili tedy možnost „*nikdy*“. 43%, tj. 16 respondentů, se *téměř nikdy* hned po probuzení netouží připojit k internetu. Odpověď *téměř nikdy* je nejčastěji zvolenou z nabízených možností respondenty. 13%, tj. 15 respondentů, se *často* po probuzení touží připojit k internetu. Pouze 8%, tj. 6 respondentů, touží žít internetem hned od samého začátku dne.

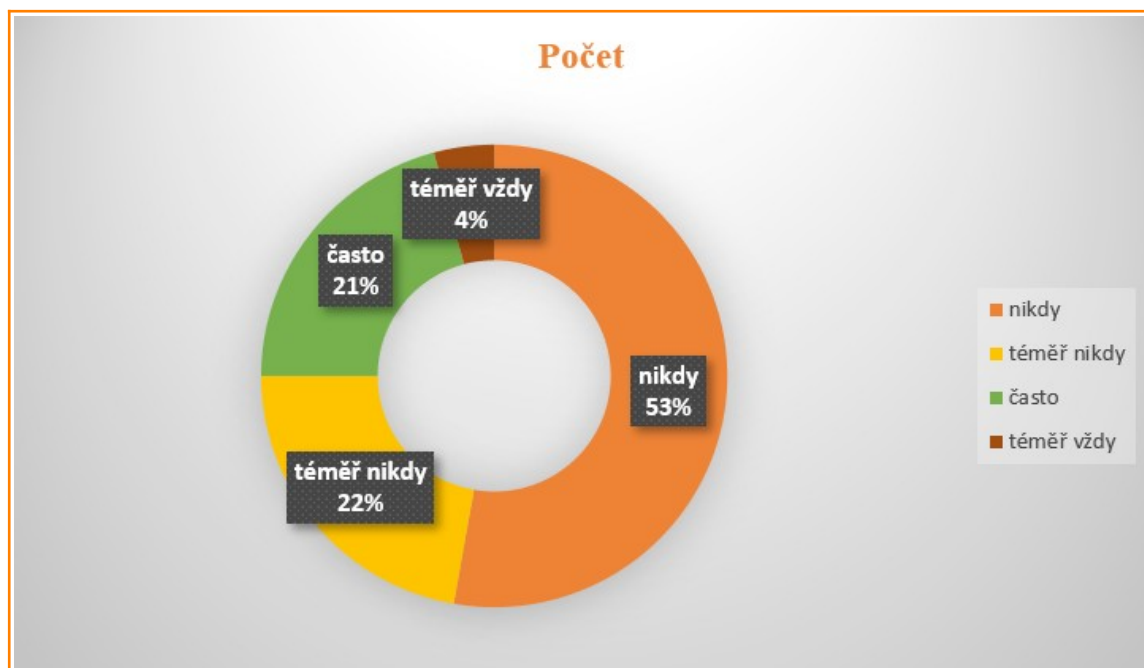
Graf č. 7: Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet.



Zdroj: vlastní zdroj

24%, tj. 17 respondentů, zvládá ovládat své nutkání nepřipojit se k on-line světu. Tito respondenti zvolili odpověď „*nikdy*“. 18%, tj. 13 respondentů, se *téměř nikdy* daří zvládat své nutkání připojit se na internet. Často nezvládá své nutkání užívat internet 26%, tj. 19 respondentů. Téměř vždy své nutkání připojit se na internet nezvládá 32%, tj. 23 respondentů. Odpověď téměř vždy je respondenty nejčastěji zastoupena. Z grafického znázornění plyne, že 32% respondentů nezvládá své nutkání připojení se k internetu, což je značně alarmující zjištění, které může naznačovat znaky závislostního chování a vést k vypěstování závislosti na internetu a sociálních sítích.

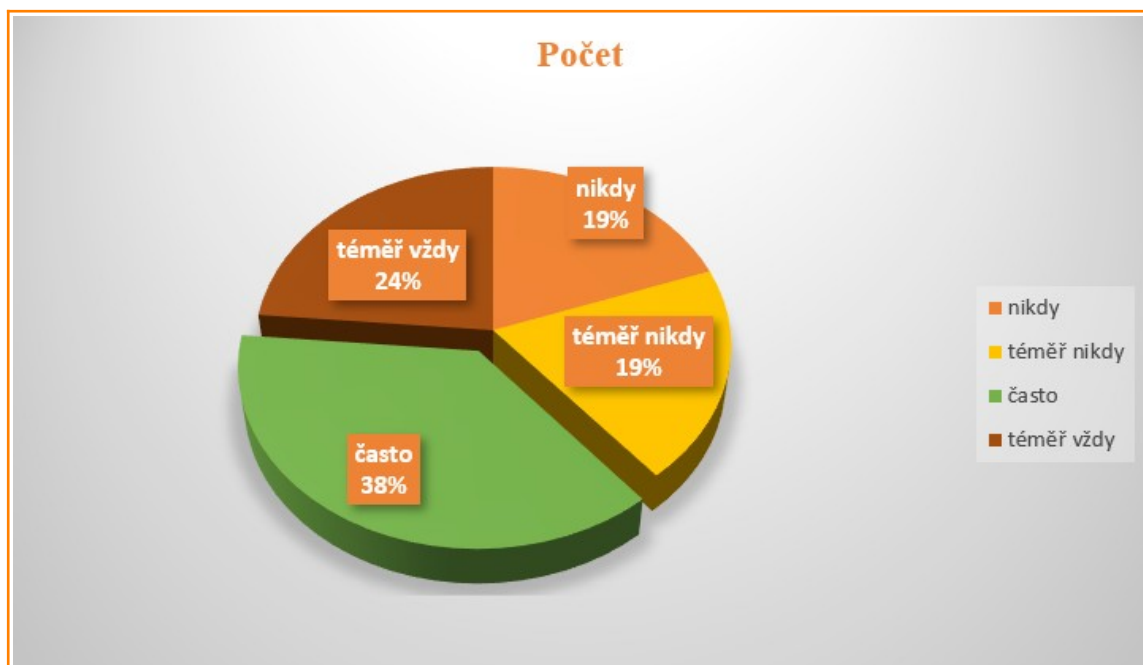
Graf č. 8: Více než jednou se mi stalo, že jsem kvůli internetu spal/a méně než čtyři hodiny.



Zdroj: vlastní zdroj

53%, tj. 38 respondentů uvedlo, že *nikdy* neupřednostňují internet před spánkem. Odpověď „*nikdy*“ byla nejčastěji zvolenou z nabízených možností. 22%, tj. 16 respondentů uvedlo, že *téměř nikdy* neupřednostňují internet na úkor spánku. 21%, tj. 15 respondentů uvedlo, že *často* upřednostňují internet na úkor spánku. Pouze 4%, tj. 3 žáci, *téměř vždy* upřednostňují online svět na úkor svého spánku.

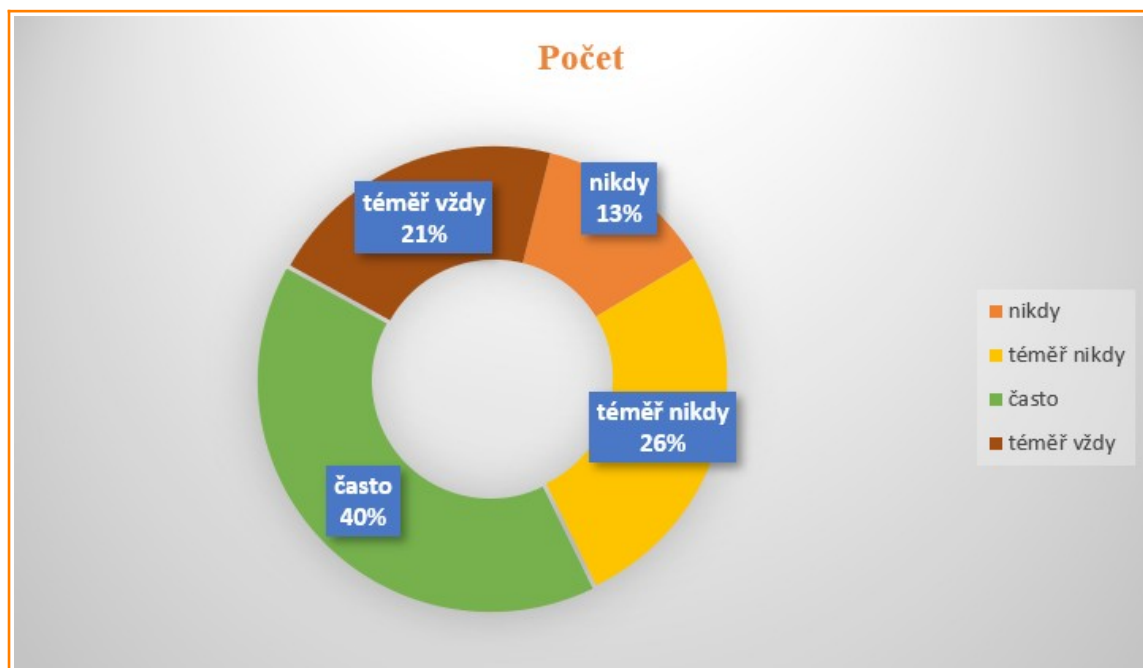
Graf č. 9: Surfování na internetu se negativně projevuje na mém tělesném zdraví.



Zdroj: vlastní zdroj

19%, tj. 14 respondentů uvedlo, že časté surfování na internetu *nikdy* nemělo negativní projev na tělesné zdraví. Stejný počet respondentů zvolilo odpověď *téměř nikdy*. 38%, tj. 27 respondentů uvedlo, že *časté* surfování na internetu se negativně projevuje na jejich tělesném zdraví. Odpověď „*často*“ byla respondenty nejčastěji zvolenou možností, což je do jisté míry značně alarmující zjištění. 24%, tj. 17 respondentů uvedlo, že časté trávení času na internetu se *téměř vždy* negativně projevuje na jejich tělesném zdraví.

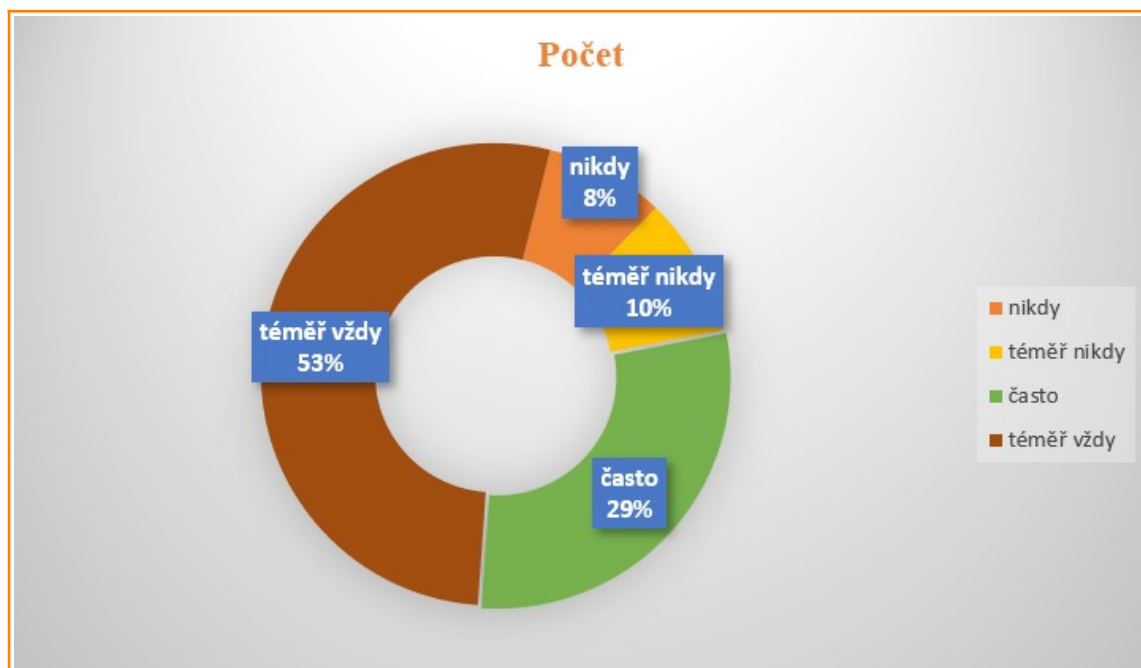
Graf č. 10: Přestože se užívání internetu negativně odrazilo na mých vztazích s jinými lidmi, množství času, které na internetu trávím, se nezměnilo.



Zdroj: vlastní zdroj

Z grafického znázornění sebraných dat plyne, že 13%, tj. 9 respondentů uvedlo, že se *nikdy* nedostali do této situace. 26%, tj. 19 respondentů zvolilo odpověď *téměř nikdy*. 40% respondentů, tj. 29 žáků uvedlo, že i přes *časté* užívání internetu na úkor svých vztahů se množství času stráveného na sociálních sítích nezměnilo. 21%, tj. 15 respondentů uvedlo, že časté používání internetu se *téměř vždy* projevilo na jejich vztazích s jinými lidmi, což může být také ovlivněno v souvislosti s aktuálně probíhající covidovou pandemií způsobenou koronavirem SARS-CoV-2.

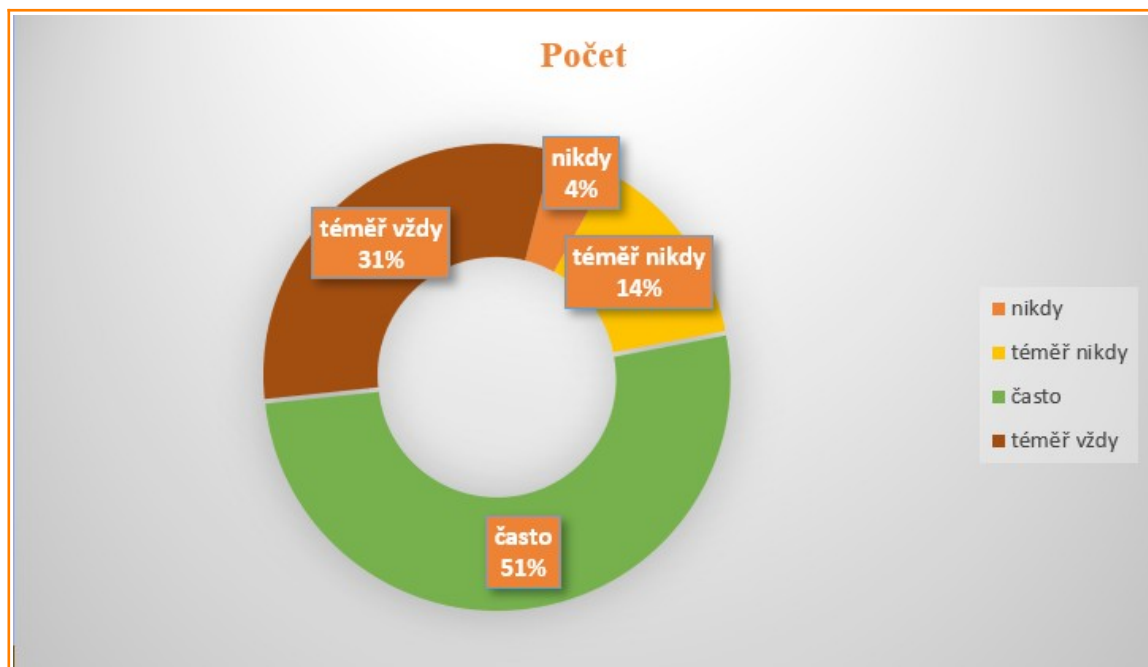
Graf č. 11: Když jsem nějakou dobu bez internetu, mám pocit, že mi něco chybí.



Zdroj: vlastní zdroj

8%, tj. 6 respondentů uvedlo, že bez internetu *nikdy* nemají pocit, že jim něco schází. 10%, tj. 7 respondentů uvedlo, že *téměř nikdy* tento pocit nenabývají. 29%, tj. 21 respondentů uvedlo, že když jsou nějakou dobu bez možnosti přístupu k internetu, *často* mívají pocit, že jim něco chybí. 53%, tj. 38 respondentů uvedlo, že *téměř vždy*, když jsou nějakou dobu bez internetu, mívají pocit, že jim něco chybí. Odpověď *téměř vždy* byla respondenty nejčastěji zvolenou možností, což je zneklidňující zjištění, které vykazuje znaky závislostního chování.

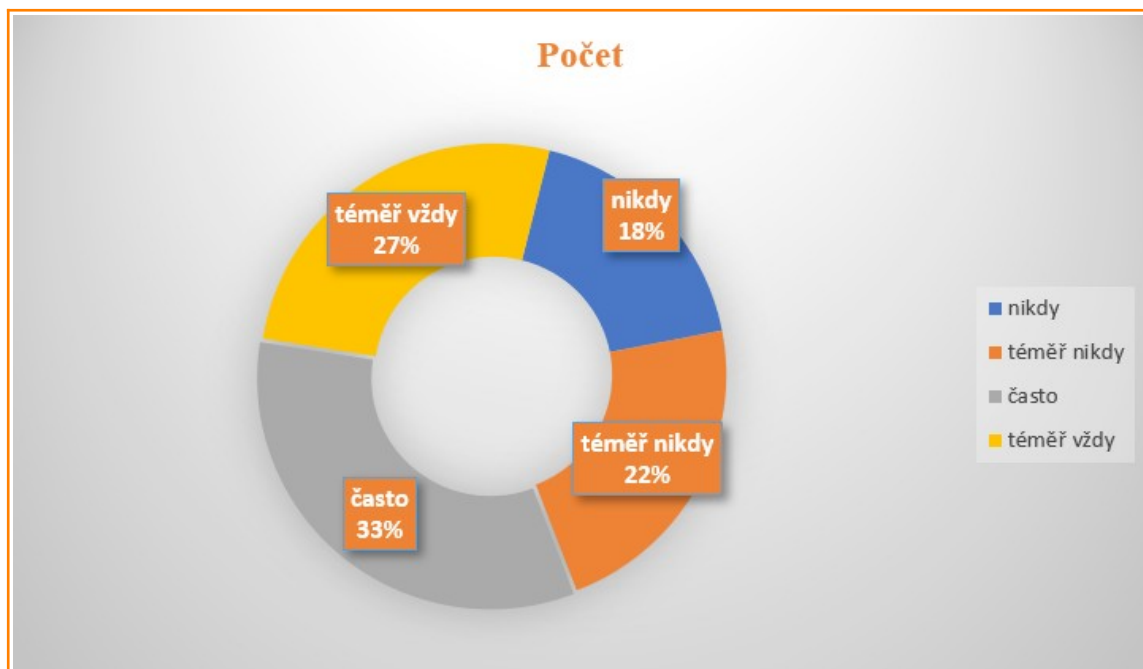
Graf č. 12: Kvůli internetu trávím méně času s rodinou.



Zdroj: vlastní zdroj

4%, tj. 3 respondenti uvedli, že nikdy netráví méně času s rodinou kvůli internetu. 14%, tj. 10 respondentů uvedlo, že téměř nikdy netráví méně času s rodinou kvůli internetu. 51%, tj. 37 respondentů uvedlo, že často kvůli internetu tráví méně času s rodinou. Odpověď „často“ byla nejčastěji zvolenou možností respondenty, což poukazuje na další možný znak závislostního chování. 31%, tj. 22 respondentů uvedlo, že téměř vždy kvůli internetu tráví méně času s rodinou.

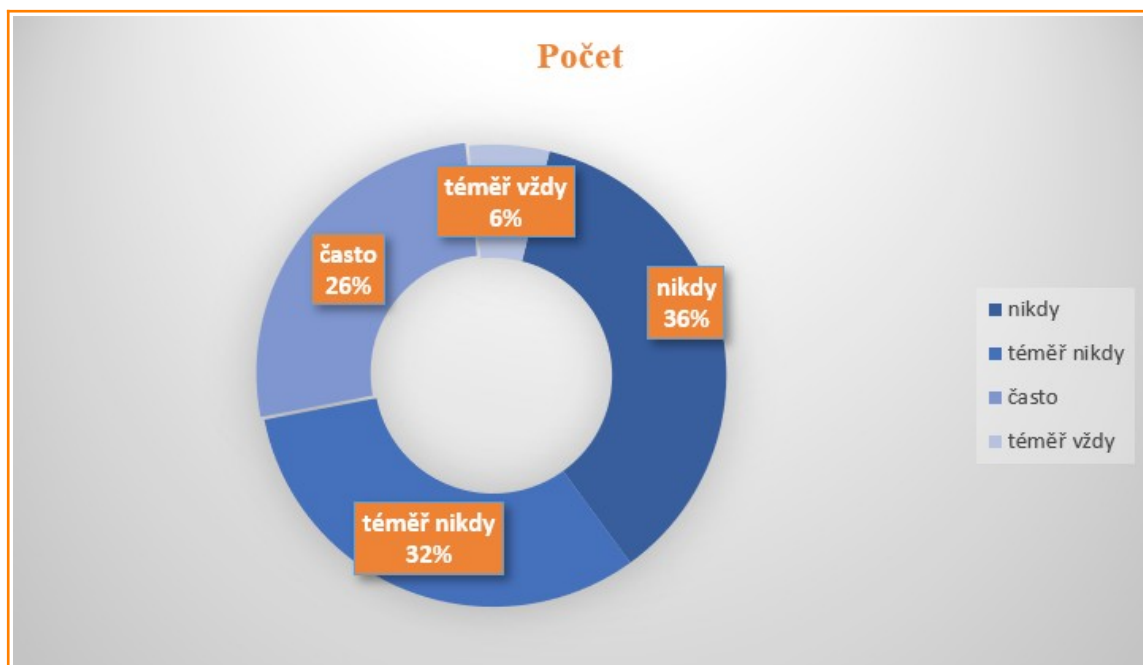
Graf č. 13: Mé odpočinkové aktivity se omezují na užívání internetu.



Zdroj: vlastní zdroj

18%, tj. 13 dotazovaných respondentů, nikdy neomezuje své odpočinkové aktivity pouze na užívání internetu. 22%, tj. 16 respondentů uvedlo, že téměř nikdy netráví svůj volný čas pouze na internetu. 33%, tj. 24 respondentů uvedlo, že často své odpočinkové aktivity omezují pouze na užívání internetu. Odpověď „často“ byla nejčastěji zvolenou z nabízených možností. Z tohoto grafického znázornění vyplývají další závislostní znaky. 27%, tj. 19 respondentů uvedlo, že téměř vždy své odpočinkové aktivity omezují pouze na užívání internetu.

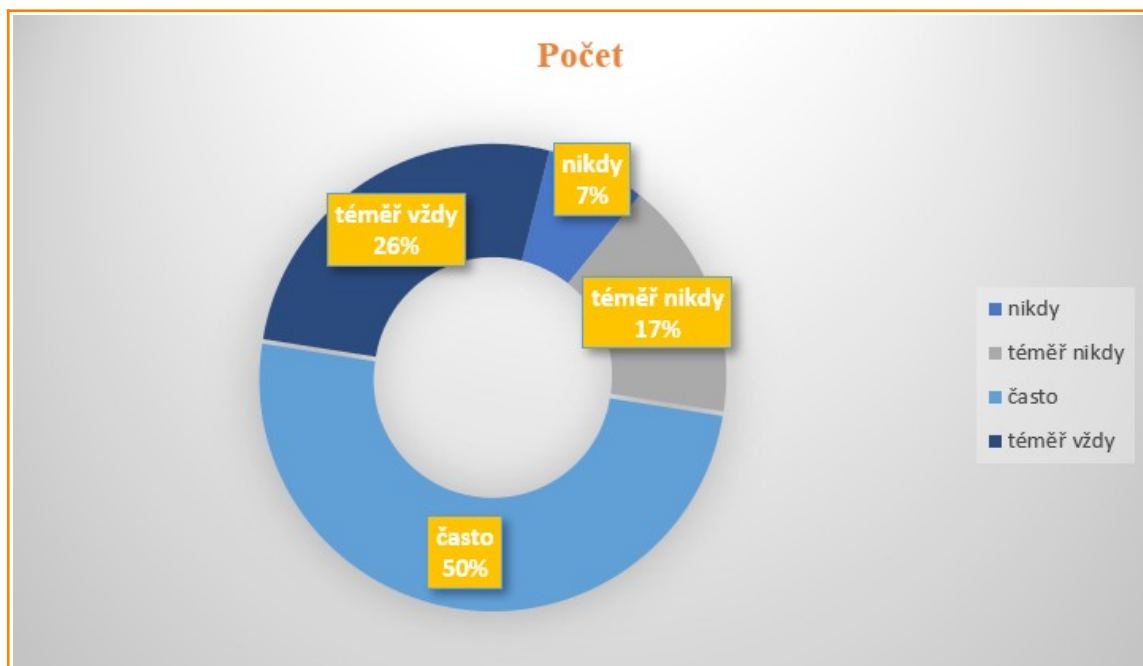
Graf č. 14: Cítím se deprimovaný/á a skleslý/á, když na nějakou dobu přestanu internet užívat.



Zdroj: vlastní zdroj

Ze sebraných dat plyne, že nikdy se necítí deprimováno 36%, tj. 26 respondentů, když na nějakou dobu přestanou internet užívat. 32%, tj. 23 respondentů, se téměř nikdy necítí deprimovanými bez internetu. 26%, tj. 19 respondentů, se často cítí skleslými, když jsou nějakou dobu offline. Téměř vždy se skleslými cítí pouze 6%, tj. 4 žáci.

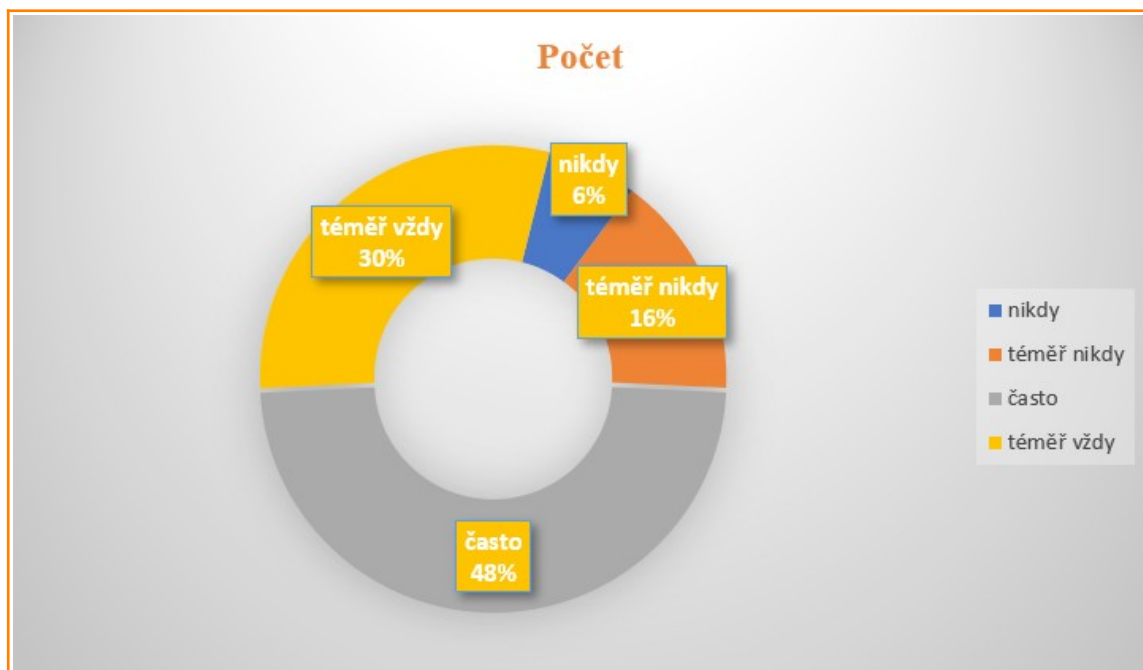
Graf č. 15: Doba, kterou týdně trávím na internetu, se za poslední pololetí (resp. za posledních 6 měsíců) výrazně zvýšila.



Zdroj: vlastní zdroj

Pouze 7%, tj. 5 respondentů uvedlo, že za poslední pololetí se jejich doba strávená na internetu nezměnila. 17%, tj. 12 respondentů označilo odpověď téměř nikdy. 50%, tj. 36ti respondentům se doba, kterou týdně tráví na internetu, za poslední pololetí výrazně zvýšila. Odpověď často byla zvolena nejčastěji, což je dalším znepokojujícím zjištěním související se závislostním chováním. Téměř vždy zvolilo 26%, tj. 19 respondentů.

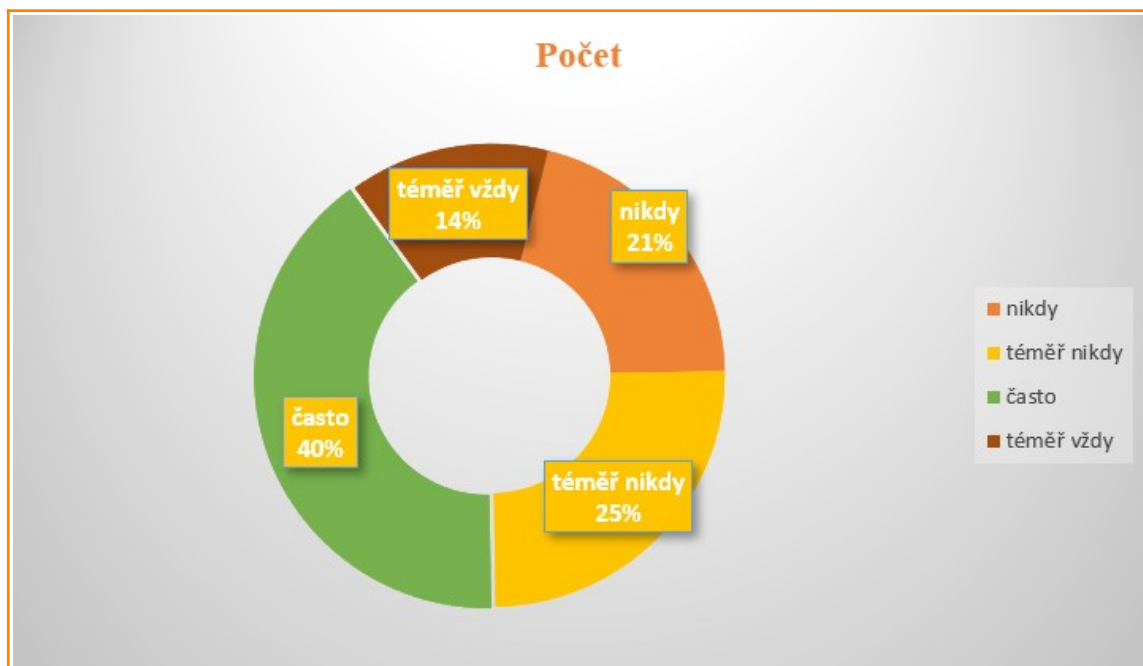
Graf č. 16: Trávení času na internetu má určitý negativní dopad na mé výsledky ve škole/můj pracovní výkon.



Zdroj: vlastní zdroj

6%, tj. 4 respondenti, jak z grafického znázornění plyne, uvedlo, že trávení času na internetu nemá *žádný* negativní dopad na školní výsledky nebo na pracovní výkon. 16%, tj. 10 respondentů uvedlo, že *téměř nikdy* internet neovlivnil jejich školní či pracovní výsledky. 48%, tj. 31 respondentů označilo odpověď „často“, což potvrzuje **hypotézu č.5**, že více než 40% respondentů vykazuje kvůli internetu negativní výsledky a snížený pracovní výkon. 30%, tj. 28 respondentů uvedlo, že *téměř vždy* má trávení času na internetu negativní dopad na školní výsledky nebo na pracovní výkon.

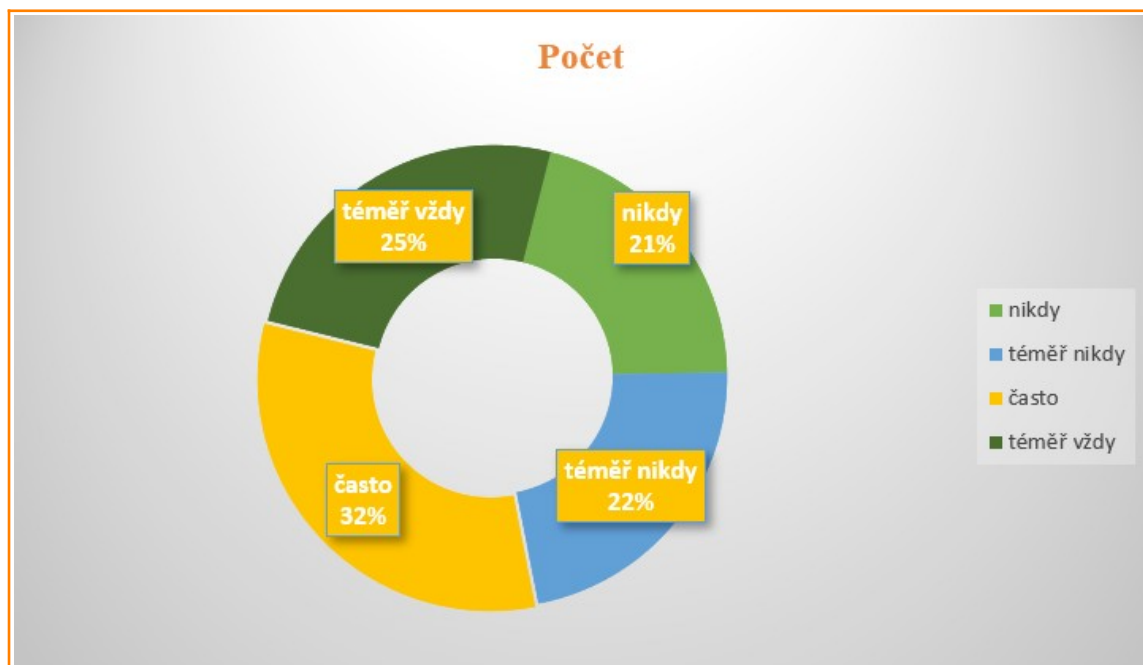
Graf č. 17: Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet poté, co jsem se již odhlásil/a, abych mohl/a dělat nějakou jinou plánovanou práci.



Zdroj: vlastní zdroj

21%, tj. 15 respondentů, jak z grafického znázornění plyne, uvedlo, že se nepotřebují znovu ihned po odhlášení znovu připojit a být online, což je další znepokojujících zjištění, že tak malé množství respondentů dokáže ovlivnit své nutkání na připojení se k internetu. 25%, tj. 18 respondentů zvolilo odpověď *téměř nikdy*. 40%, tj. 29 respondentům, se často nedaří ovládnout myšlenku na znovu se připojení k internetu ihned po odhlášení. Možnost „často“ je nejčastěji zvolenou odpovědí respondenty. 14%, tj. 10ti respondentům, se téměř vždy nedaří ovládnout svoji myšlenku na připojení se k sociální síti.

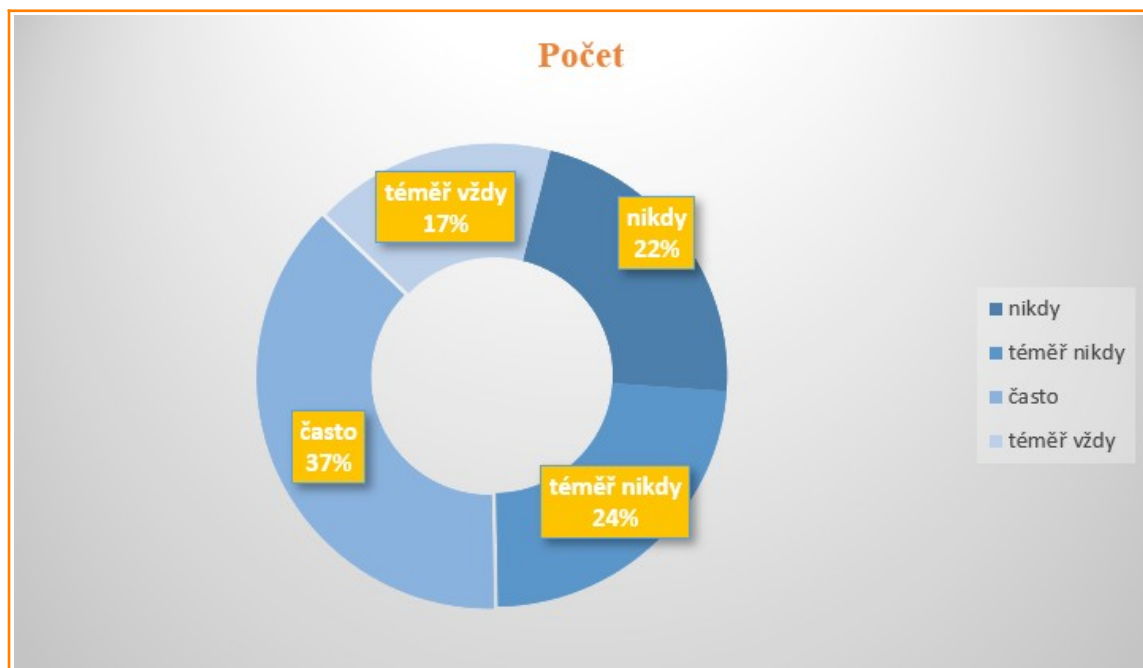
Graf č. 18: Kdyby nebylo internetu, neměl/a bych v životě mnoho radostí.



Zdroj: vlastní zdroj

21%, tj. 15 respondentů, by se v životě dokázalo obejít bez internetu. 22%, tj. 16ti respondentům, by *téměř nikdy* nevadil život bez internetu a sociálních sítích či online her. 32%, tj. 29 respondentů, by si *často* nedokázalo představit svůj život bez internetu. Tato odpověď byla v dotazníkovém šetření zastoupena nejčetněji. *Téměř vždy* by bez internetu v životě nemělo mnoho radostí 25%, tj. 18 respondentů.

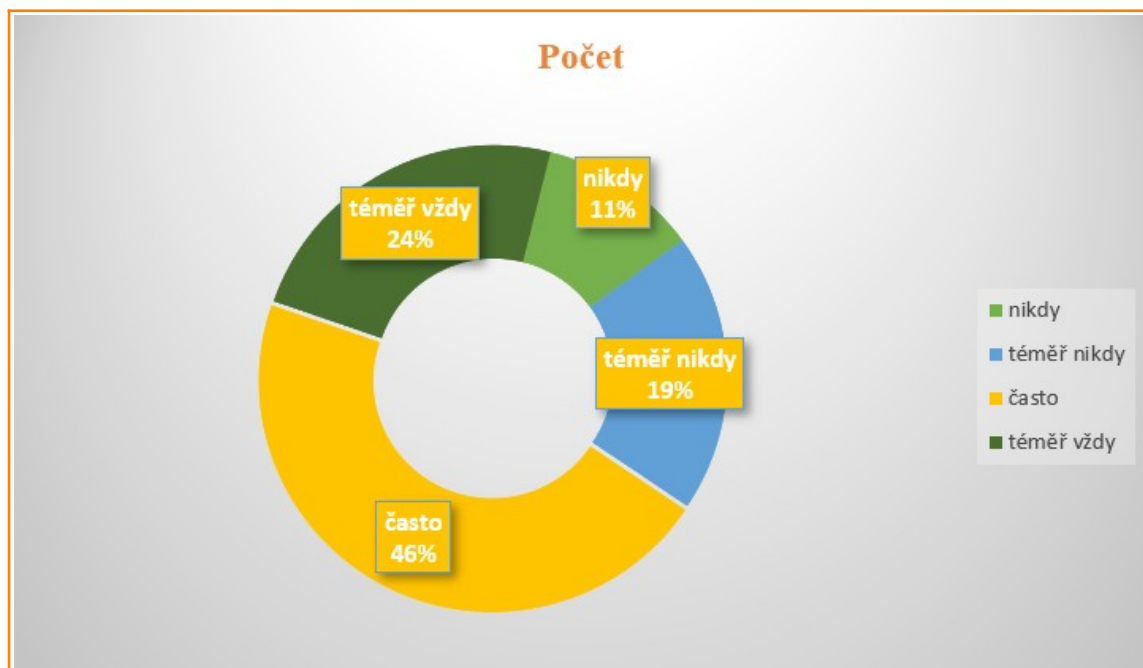
Graf č. 19: Snažím se trávit na internetu méně času, ale mé snahy jsou marné.



Zdroj: vlastní zdroj

22%, tj. 16 respondentů, se nikdy nesnaží trávit na internetu méně času, jelikož je to neovlivňuje v jejich činnostech. 24%, tj. 17 respondentů se téměř nikdy nesnaží snížit svůj čas strávený na internetu. 37%, tj. 27 respondentů, se často snaží snížit svůj čas strávený před monitorem, přesto se nemohou odtrhnout. Odpověď „často“ je nejčastěji zvolenou z nabízených možností. Téměř vždy se snaží na internetu trávit méně času 17%, tj. 12 respondentů, přesto jejich snahy jsou marné.

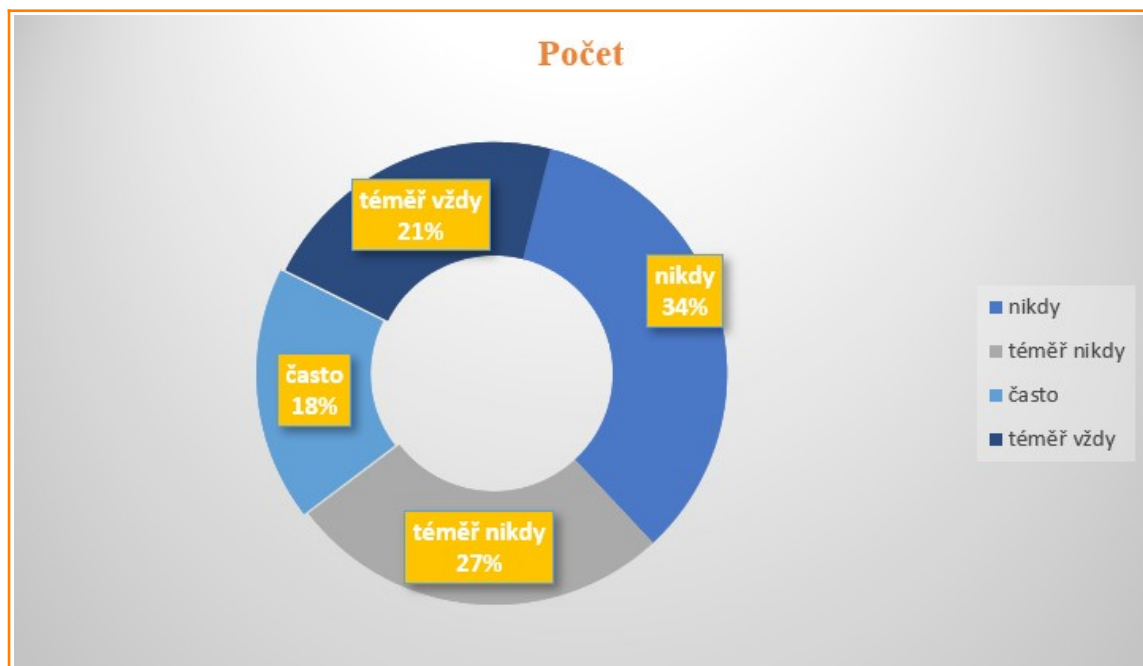
Graf č. 20: Zůstávám online po delší dobu, než jsem měl/a v úmyslu, i když jsem měl/a původně v plánu jen se na něco rychle podívat.



Zdroj: vlastní zdroj

Pouze 11%, tj. 8 z dotazovaných respondentů, nezůstává online déle než měli v úmyslu. *Téměř nikdy* nezůstává online delší dobu, než měli v úmyslu, 19%, tj. 14 respondentů. Často zůstává online 46%, tj. 33 respondentů déle, než měli v úmyslu. Odpověď často, jak plyne z grafického znázornění, je nejvíce zastoupená. *Téměř vždy* zůstává déle, než měli v úmyslu, 24%, tj. 10 respondentů.

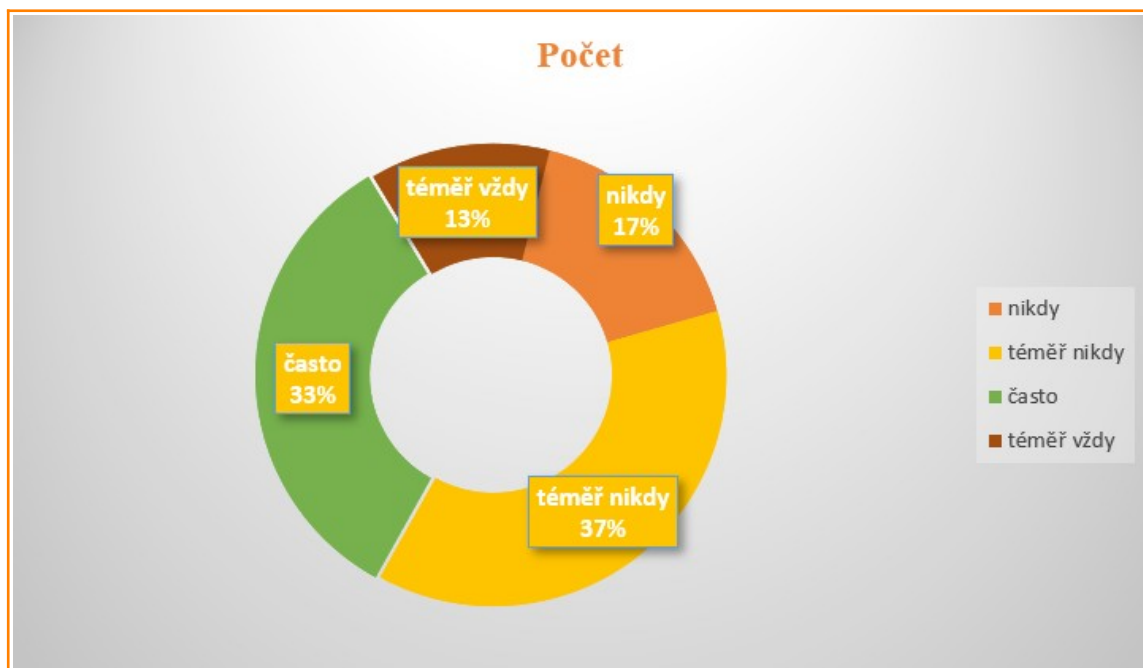
Graf č. 21: Jakmile se dostanu na internet, vjede do mě nová energie bez ohledu na únavu, kterou cítím.



Zdroj: vlastní zdroj

Nikdy novou energii při používání internetu nepocítuje 34%, tj. 27 respondentů. Téměř nikdy novou energii při používání internetu nepocítuje 27%, tj. 21 respondentů. Často při používání internetu vjede nová energie jen do 18ti procent, tj. do 14 respondentů. Téměř vždy, jakmile se dostanou na internet, 21%, tj. 10 respondentů, pocítuje novou energii bez ohledu na únavu, kterou cítí.

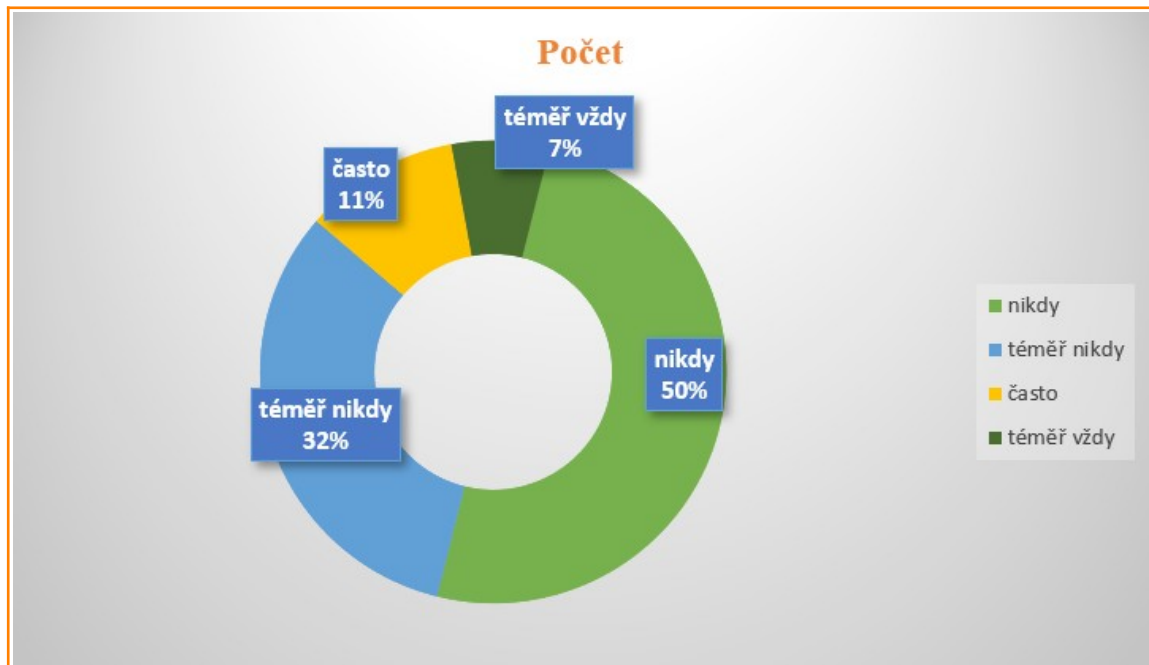
Graf č. 22: Během dne se cítím unavený/á, protože dlouho do noci surfuji na internetu.



Zdroj: vlastní zdroj

Z grafického znázornění je patrné, že 17%, tj. 12 respondentů uvedlo, že surfování na internetu *nikdy* nemá vliv na jejich výkon během dne. 37%, tj. 27 respondentů uvedlo, že *téměř nikdy* se necítí být unavenými kvůli nočnímu surfování na internetu. Odpověď „*téměř vždy*“ je nejčastěji zvolenou z možných nabízených možností. *Často* pociťuje únavu během dne kvůli nočnímu surfování na internetu 33%, tj. 24 respondentů. *Téměř vždy* po nočním surfování na internetu pociťuje únavu 13%, tj. 9 respondentů.

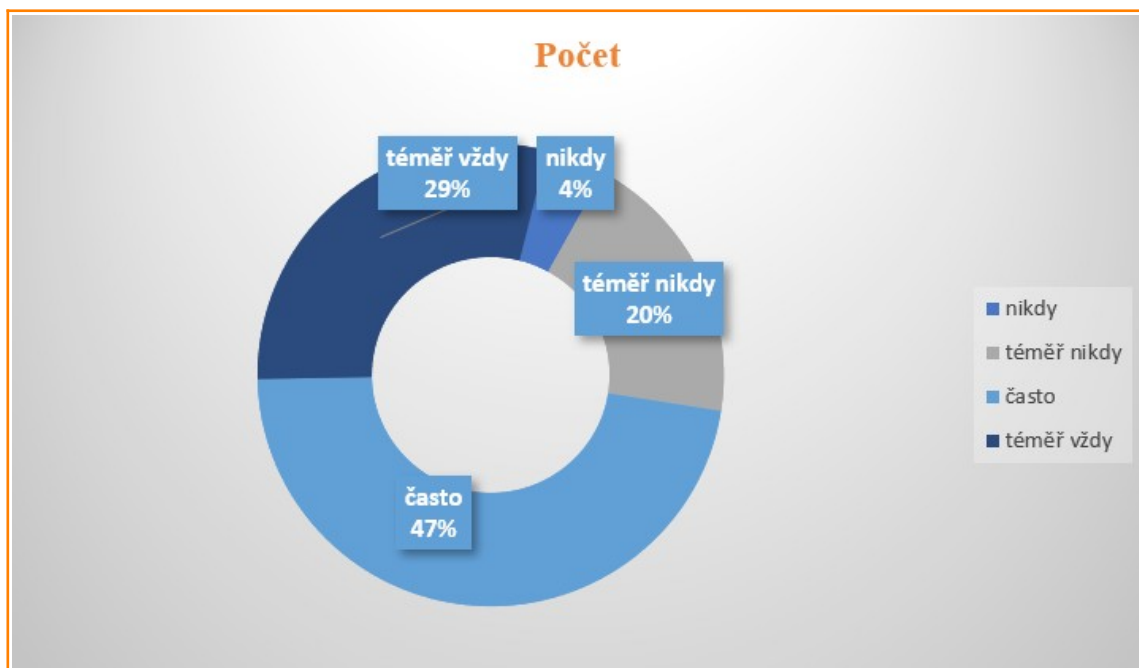
Graf č. 23: Kvůli užívání internetu nepravidelně jím.



Zdroj: vlastní zdroj

Kvůli internetu nepravidelně jí pouze 7%, tj. 5 dotazovaných respondentů, zvolili tedy odpověď „téměř vždy“. Často kvůli internetu svoji stravu zanedbává 11%, tj. 8 respondentů. Téměř nikdy kvůli používání internetu nepravidelně jí 32%, tj. 24 respondentů. Nepravidelnost ve stravě nemá žádný vliv na 50%, tj. 37 respondentů.

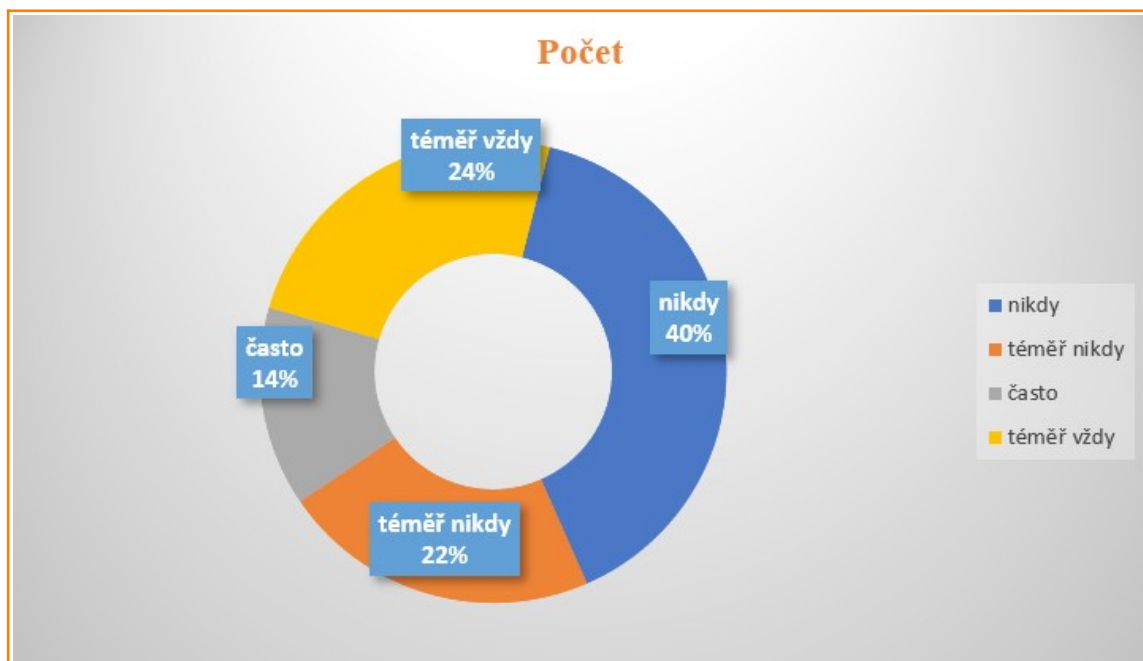
Graf č. 24: Musím na internetu trávit stále více času, abych dosáhl/a stejného uspokojení jako předtím.



Zdroj: vlastní zdroj

4%, tj. 3 respondenti, jak z grafického znázornění plyne, nemusí na internetu trávit stále více času, aby dosáhli stejného uspokojení jako předtím. 20%, tj. 14 respondentů, *téměř nikdy* nemusí na internetu trávit více času, aby dosáhli stejného uspokojení. *Často* musí trávit na internetu více času 47%, tj. 34 respondentů, aby dosáhli stejného uspokojení jako předtím. 29%, tj. 21 respondentů, *téměř vždy* musí na internetu strávit mnoho času, aby dosáhli svého uspokojení jako předtím.

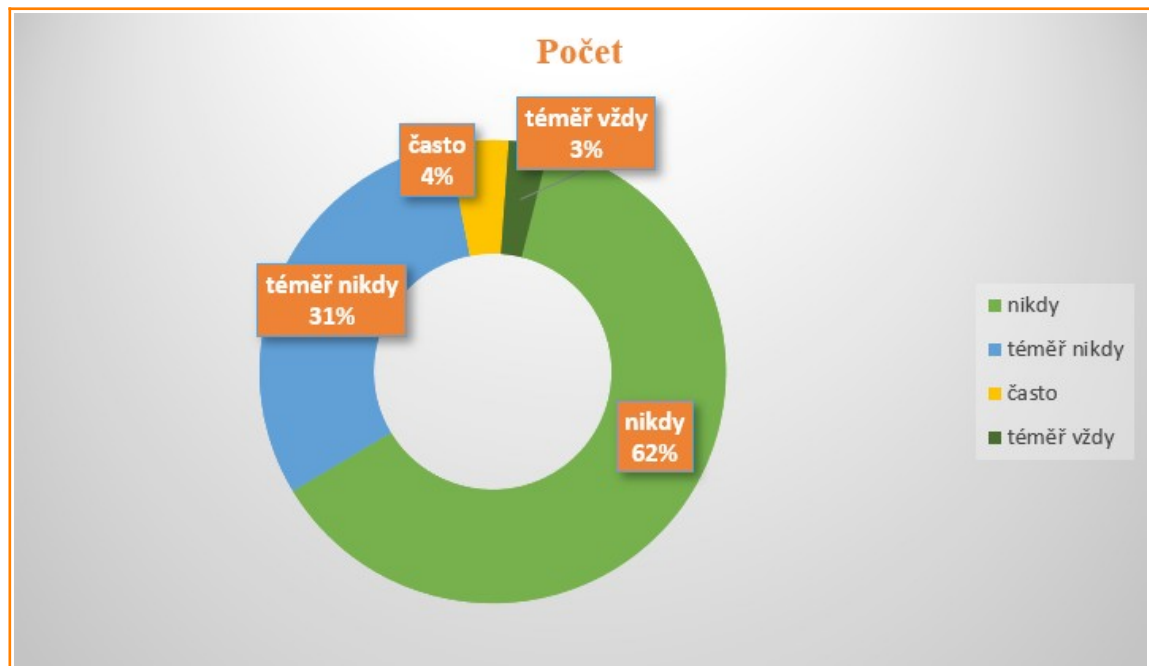
Graf č. 25: Zvykám si méně spát, abych mohl/a trávit více času na internetu.



Zdroj: vlastní zdroj

Z grafického znázornění plyne, že respondenti dávají přednost spánku před časem stráveným na internetu, celkem 40%, tj. 34 respondentů. *Téměř nikdy* nedává přednost internetu před spánkem 22%, tj. 19 respondentů. *Často* si zvyká méně spát 14%, tj. 12 respondentů, aby mohli více času trávit na internetu. 24%, tj. 7 respondentů, si zvyká *téměř vždy* méně spát, aby mohli být opět online.

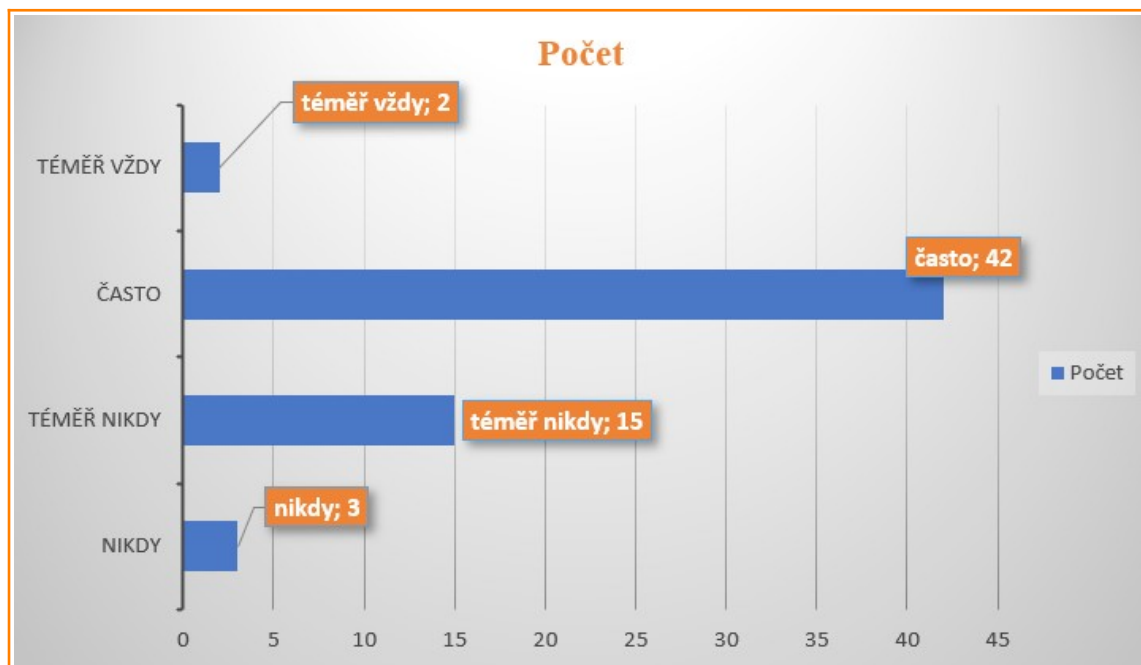
Graf č. 26: Jsem neklidný/á a podrážděný/á, když připojení na internet nefunguje nebo když není takové připojení k dispozici.



Zdroj: vlastní zdroj

Na tuto otázku odpovědělo „nikdy“ 62%, tj. 45 respondentů, tudíž nevykazují žádné znaky závislostního chování. Téměř nikdy není neklidných, když nefunguje internet, 31%, tj. 22 respondentů. Často je podrážděno 4%, tj. 3 respondenti, když musejí být nuceni offline. Téměř vždy se cítí podrážděně pouze 3%, tj. 2 respondenti.

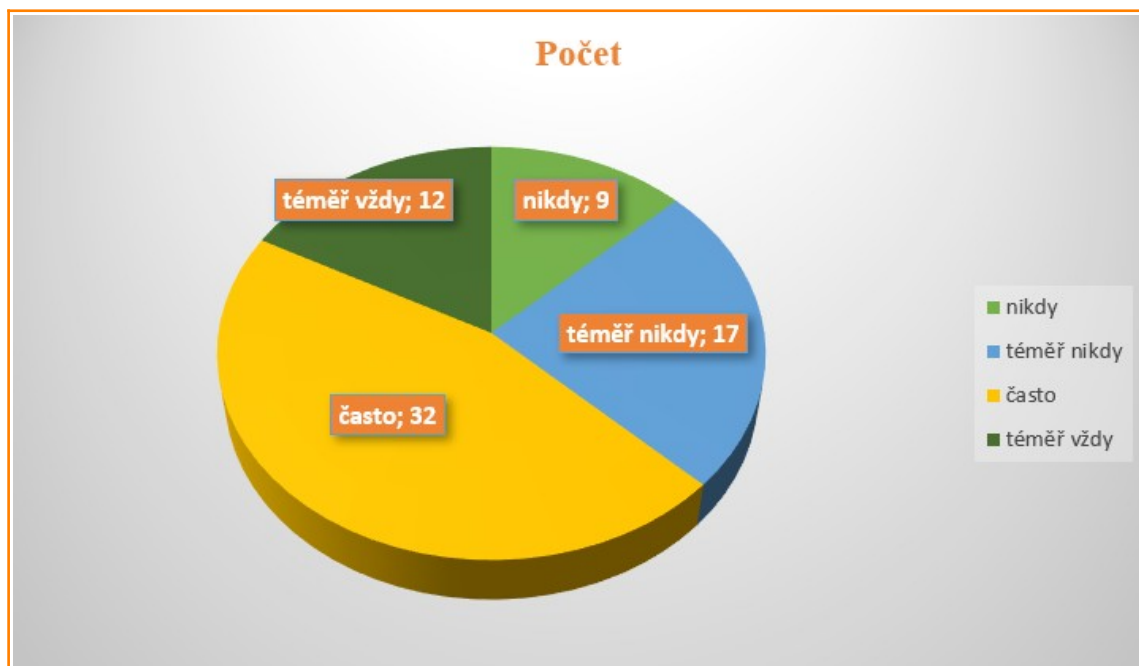
Graf č. 27: Zjišťuji, že trávím na internetu stále více času.



Zdroj: vlastní zdroj

Z grafického znázornění vyplývá, že na internetu nikdy netráví stále více času 4%, tj. 3 respondenti. Téměř nikdy na internetu netráví stále více času 21%, tj. 15 respondentů. Často tráví na internetu stále více času 58%, tj. 42 respondentů. Odpověď často je nejčastěji zvolenou z nabízených možností, což poukazuje na zvyšující se závislostní chování. Téměř vždy tráví na internetu stále více času 17%, tj. 12 respondentů.

Graf č. 28: Když po určitou dobu nechodím na internet, začnu se cítit nesvůj/nesvá.

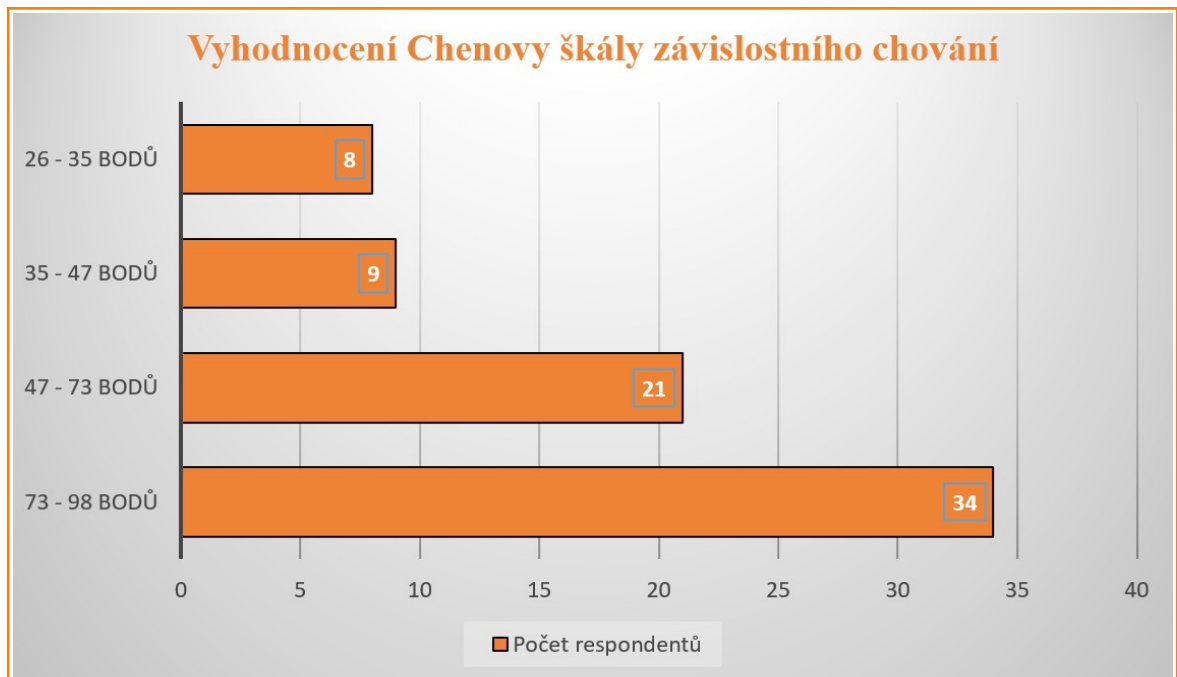


Zdroj: vlastní zdroj

13%, tj. 9 respondentů, při absenci internetového připojení se nikdy necítí být nesví. 24%, tj. 17 respondentů se téměř nikdy necítí být nesví bez internetového připojení. 44%, tj. 32 respondentů, se často cítí být nesví, když po určitou dobu nechodí na internet. Odpověď často je nejčastěji zvolenou z nabízených odpovědí. Téměř vždy se cítí být nesví, když po určitou dobu nenavštíví sociální síť, 19%, tj. 14 z dotazovaných respondentů.

5.6 Vyhodnocení dotazníku

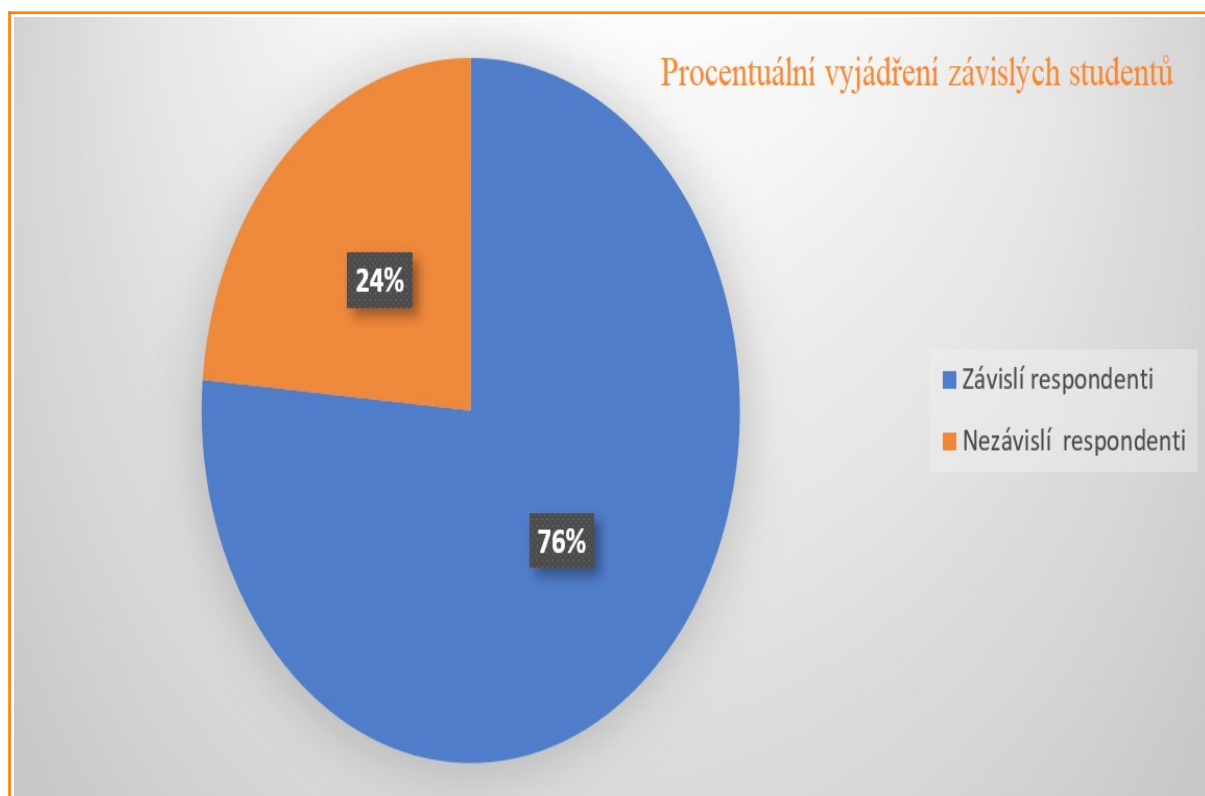
Graf č. 29: Vyhodnocení Chenovy škály závislostního chování



Zdroj: vlastní zdroj

V Chenově škále závislosti na internetu dosahovali zúčastnění respondenti bodové skóre v rozpětí od 33 do 98 bodů (graf č. 29 – Výsledky Chenovy škály závislostního chování), přičemž získané bodové rozpětí od 26 do 47 nepředstavuje možný patologický problém. Získaný počet bodů nad 47 již značí závislostní chování. Maximální možné skóre, které lze získat, je 104 bodů. Ze sebraných dat z dotazníkového šetření, celkem 72, vykazuje dle evaluace tohoto výzkumu závislostní chování na internetu a sociálních sítích závislých ve skupině (73-98 bodů) 47%, tj. 34 respondentů, což je více než polovina dotazovaných žáků. Z celkového počtu závislých respondentů je 19 chlapců a 15 dívek. Toto zjištění vzbuzuje jisté obavy.

Graf č. 30: Procentuální vyjádření závislých studentů na SOŠ v Plzeňském kraji



Zdroj: vlastní zdroj

Z výsledku empirické části této práce plyne (Graf č. 30: Procentuální vyjádření závislých studentů na SOŠ v Plzeňském kraji), že na internetu a sociálních sítích je závislých 76%, tj. 34 dotazovaných respondentů, přičemž do skupiny 47 – 73 bodů spadá 21 respondentů a do skupiny 73 – 98 bodů spadá 34 respondentů, tj. více než polovina dotazovaných žáků.

4.7 Hypotézy a jejich ověření

Hypotéza č. 1 : Předpokládám, že více než polovina respondentů tráví na internetu více než dvě hodiny denně.

„Internet a sociální sítě v dnešní době využívá k práci nebo k volnočasovým aktivitám 92% českých uživatelů a s IT technologiemi průměrně stráví 159 minut denně.“²⁰

Tato hypotéza je ověřena otázkou č. 18 z dotazníku Chenovy škály závislosti na internetu. 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 46% z dotazovaných respondentů (viz. graf č. 20). Toto zjištění **potvrzuje** hypotézu č. 1.

Hypotéza č. 2 : Předpokládám, že alespoň 20% respondentů se nedaří zvládnout nutkání připojit se k internetu.

Tato hypotéza je ověřena otázkou č. 5 z dotazníku Chenovy škály závislosti na internetu. Na otázku č. 5 „Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet“, odpovědělo *téměř vždy* 32% dotazovaných respondentů. Odpověď *téměř vždy*, jak z evaluace plyne, je zastoupena nejčastěji. Otázka č. 5 Chenovy škály závislosti na internetu tedy **potvrzuje** hypotézu č. 2.

Hypotéza č. 3 : Předpokládám, že více než polovina respondentů tráví kvůli internetu méně času s rodinou.

Většina respondentů z tohoto dotazníkového šetření zvolila v otázce „Kvůli internetu trávím méně času s rodinou“ možnost „často“, tj. 51%. Možnost „téměř vždy“ zvolilo 31% dotazovaných respondentů, z čehož vyplývá, že tato hypotéza je do jisté míry **vyvrácena**.

²⁰ ČTK., Češi letos tráví na sítích víc času, příliš jim ale nedůvěřují [online].2020 [CIT. 13.07.2021]. Dostupné z WWW.: [Češi letos tráví na sítích víc času, příliš jim ale nedůvěřují \(mediaguru.cz\)](https://www.mediaguru.cz/ceši-letos-travi-na-sitich-vic-času-přilíš-jim-ale-nedůvěřují)

Hypotéza č. 4 : Předpokládám, že více než 25% respondentů vykazuje kvůli internetu negativní výsledky a snížený pracovní výkon.

Z evaluace empirického šetření plyne, že až 30% dotazovaných respondentů „*téměř vždy*“ vykazuje kvůli internetu negativní výsledky a snížený pracovní výkon. Hypotéza č. 4 je tedy **potvrzena**. Hypotéza č. 4 také potvrzuje dílčí cíl této práce, zda netolismus ovlivňuje plnění školních povinností a zda internet a sociální sítě představují možný patologický problém společnosti ve zmíněné věkové kategorii 15 – 18 let.

ZÁVĚR

Bakalářská práce se zabývá aktuálním tématem, totiž fenoménem „Závislost na internetu a sociálních sítích“ a poskytuje shrnutí odborných poznatků o závislosti na socnetech. Svým charakterem neměla ambici vyčerpat toto obsáhlé téma, ve kterém se data rychle mění a každým dnem přibývají nové poznatky. Internet a sociální sítě se staly nepostradatelnou součástí naší doby. IT technologie nám do našich životů vnesly zábavu, místo pro naši seberealizaci a mnoho užitečných dat a informací. Jelikož lidé tráví na internetu stále více času, kromě zmíněných pozitiv internet a sociální sítě představují také riziko v podobě závislostního chování, které je v současné době velmi aktuálním a diskutovaným tématem.

Teoretická část této práce byla koncipována z průřezu dostupné odborné literatury a internetových zdrojů. Tato část práce byla rozpracována do pěti hlavních kapitol. První kapitola se zabývá obecným vhladem do této problematiky. Druhá kapitola je věnována digitálním hrám, jejich pozitivům a rizikům. Třetí kapitola poukazuje na stěžejní problém, kterým je závislost, její rozdělení na látkovou a nelátkovou, diagnostiku netolismu, terapii netolismu a ozřejmuje možnosti prevence netolismu.

Netolismus - závislost na internetu, je stále nedostatečně probádané téma, i přesto, že je mu věnována odborná pozornost. Diagnostická kritéria pro určení netolismu nejsou zcela koherentní. Toto patologické chování nebylo uznáno DSM-5, MKN-10 ani MKN-11 jako oficiální diagnóza. Pro určení této diagnózy nelze aplikovat stejná diagnostická kritéria jako pro určení patologického hráčství. Jelikož jde o specifickou poruchu, měla by se jí věnovat individuální pozornost.

Dle mého názoru existuje mnoho jedinců, kteří o své závislosti neví, nebo se jí obávají řešit či ji dokonce tají. K tomuto účelu mohou dopomoci výsledky empirické části této práce.

V empirické části byla úvodem sdělena charakteristika výzkumu, jeho cíle, hypotézy a metodologický postup. Metodologický postup byl realizován prostřednictvím kvantitativní metody – dotazníkového šetření, tzv. „Chenovy škály závislostního chování“.

Cílem výzkumu bylo analyzovat míru závislosti a znaky závislostního chování adolescentů na SOŠ v Plzeňském kraji ve věku 15 – 18 let. Tento cíl nejvíce odráží empirická část práce, která vychází z kvantitativního šetření. Je možné tvrdit, že na základě

zjištěných a zpracovaných dat se cíl práce podařilo splnit. Z výsledku empirické části této práce plyne (Graf č. 30: Procentuální vyjádření závislých studentů na SOŠ v Plzeňském kraji), že závislostní chování na internetu a sociálních sítích vykazuje 76%, tj. 34 dotazovaných respondentů z celkových 72. Toto zjištění je značně znepokojující, až alarmující.

Dílčím cílem bylo probádat vliv závislosti na internetu a sociálních sítích na společenský život těchto respondentů a prozkoumat, zda ovlivňuje netolismus plnění jejich školních povinností a zda může internet a sociální sítě představovat možný patologický problém společnosti ve zmíněné věkové kategorii.

Vývoj v období adolescence je považován za velmi složité období, kdy se osobnost člověka začíná teprve formovat. Sociální sítě, jako fenomén, kvůli kterému bývá mnohdy upozaděn reálný život, zájmy či studium, má na toto formování nesmírný dopad. Z výsledků evaluace empirického šetření lze konstatovat, že na společenský život má internet a sociální sítě velice destruktivní dopad, což ověřuje otázka č. 4; 5; 7; 9; 10; 11; 12; 15; 16; 17; 18; 20 a 22 dotazníku.

Na sociálních sítích má většina adolescentů tisíce přátel, které v drtivé většině mnohdy ani osobně nepotkali, přesto s nimi sdílejí svůj osobní život, každodenní radosti a také starosti. Životního partnera si vybírají z výčtu profilů na nejrůznějších seznamovacích platformách především dle sympatií. Celý den myslí i zrakem jsou ponořeni v online prostředí, v nejrůznějších aplikacích, den co den. Dle mého názoru bychom těžko v dnešní době hledali adolescenta, který nevlastní chytrý smartphon, nepoužívá sociální sítě a není vlastníkem účtu alespoň na jedné z nich. Málomocný adolescent si však uvědomuje, jaké nástrahy a rizika, která obvykle bývají mnohdy skryta pod povrchem, s sebou sociální sítě a internet přinášejí.

Byly formulovány celkem 4 hypotézy, přičemž byly také zadány 3 výzkumné otázky. Z výsledků evaluace bylo možno potvrdit velkou část výzkumných hypotéz, jelikož v sebraných datech byly nalezeny významné rozdíly.

Nejpodstatnější myšlenkou této bakalářské práce bylo poukázat a upozornit na možná negativní rizika a dopady socnetu, které jsou mnohdy skryty pod povrchem a samotný dospívající adolescent, hledající sám sebe, pod vlivem sebepojetí, neznalosti a emoční lability, je na první pohled nedokáže odhalit.

Závěrem bych chtěl dodat, že tato práce pro mě byla velkým přínosem jak z hlediska teoretických poznatků, tak z hlediska empirické zkušenosti, kdy i já jsem zastal názor, že internet a sociální sítě mohou v mnohých případech představovat riziko.

Seznam pramenů a odborné literatury

Seznam použité literatury

BLINKA., L. a kol., Online závislosti, Praha: Grada Publishing a. s., 2015, 1. vydání, ISBN 978-80-247-5311-9.

BLINKA., L., a kol., Dítě v síti, Grada Publishing a. s., 2015, ISBN 978-80-247-5311-9.

ČERNÁ., A., DĚDKOVÁ., L., MACHÁČKOVÁ., H., ŠEVČÍKOVÁ. ,A., ŠMAHEL., D., Kyberšikana, Průvodce novým fenoménem, Grada Publishing a.s., 2013, Masarykova Univerzita, 2013 ISBN 978-80-247-4577-0, ve spolupráci s Masarykovou univerzitou ISBN 978-80-210-6374-7.

DOČEKAL., D., MÜLLER., J., HARRIS., A., HEGER., L., Dítě v síti Manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace, Praha: Mladá fronta, 2019. Flowee. ISBN 978-80-204-5145-3.

ECKERTOVÁ., L., DOČEKAL., D., Bezpečnost dětí na internetu: Rádce zodpovědného rodiče, Computer Press ve společnosti Albatros Media a.s., 2013, ISBN 978-80-251-3804-5.

HUIZINGA., J., Homo ludens: o původu kultury ve hře, Praha: Dauphin, 2000, ISBN 80-7272-020-1.

KOHOUT., R., 2016b. Sociální sítě. In: Kohout. R., a Kuchňák, R., Bezpečnost v online prostředí. Karlovy Vary: Biblio Karlovy Vary, 2016, ISBN 978-80-260-9543-9.

KOŽÍŠEK., M., PÍSECKÝ., V., Bezpečně n@ internetu průvodce chováním ve světě online, Grada Publishing a. s., 2016, ISBN 978-80-247-5595-3.

NEŠPOR., K., Návykové chování a závislost – Současné poznatky a perspektivy léčby, 4. aktualizované vydání, Praha: Portál, 2011, ISBN: 978-80-7367-908-8.

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

ŠEVČÍKOVÁ.,A. a kol, Děti a dospívající online VYBRANÁ RIZIKA POUŽÍVÁNÍ INTERNETU, Grada Publishing a.s., 2014, ISBN 978-80-247-5010-1.

WEST., R., Modely závislosti, Národní monitorovací středisko pro drogy a závislost, Úřad vlády České republiky, 2016, ISBN 978-80-7440-157-2.

Seznam internetových zdrojů

Co je KBT [online]. 2021 [cit. 27. 07. 2021]. Dostupné z www.: <https://vycvikkbt.cz/co-je-kbt>

ČIHÁČKOVÁ., L. Komplexní prevence dětem a mládeže pod jednou střešou. Proč to (ne)jde?, Brno, 2014. Diplomová práce, Masarykova univerzita, F.P., Katedra sociální pedagogiky. Vedoucí práce ČECH., TOMÁŠ. Dostupné z WWW.: <https://is.muni.cz/th/a1eyw/Diplomova-prace.pdf>.

DigiSlovník,Místo pro rozvoj vašich digitálních kompetencí [online]. 2021 [cit.08. 07. 2021]. Dostupné z WWW.: <https://portaldigi.cz/digislovník/digitalni-technologie/>

Online adiktologická poradna., Chenova škála závislosti na internetu [online]. 2021 [cit.09. 07. 2021]. Dostupné z WWW.: [Otestujte se - Adiktologická ambulance \(adiktologie.cz\)](http://adiktologie.cz)

Netolismus, [online]. 2021 [cit. 27. 07. 2021]. Dostupné z WWW.: internetembezpecne.cz/internetem-bezpecne/dobre-vedet/netolismus

Sítě v hrsti, Instagram, [online]. 2021 [cit. 21. 07. 2021]. Dostupné z WWW.: [Sociální síť Instagram: Sdílení fotografií, videí a pestré možnosti interakce \(sitevhrsti.cz\)](http://sitevhrsti.cz)

Sítě v hrsti, Instagram, [online]. 2021 [cit. 21. 07. 2021]. Dostupné z WWW.: [Sociální síť Twitter: Sdílení krátkých textů známých jako tweety \(sitevhrsti.cz\)](http://sitevhrsti.cz)

Sítě v hrsti, Facebook, [online]. 2021 [cit. 21. 07. 2021]. Dostupné z WWW.:[Sociální síť TikTok: Krátká videa sdílená zejména mladou generací \(sitevhrsti.cz\)](http://sitevhrsti.cz)

Sítě v hrsti, Facebook, [online]. 2021 [cit. 21. 07. 2021]. Dostupné z WWW.:[Sociální síť Facebook: Největší sociální síť v ČR i na světě \(sitevhrsti.cz\)](http://sitevhrsti.cz)

Sítě v hrsti, Facebook, [online]. 2021 [cit. 21. 07. 2021]. Dostupné z WWW.:[Sociální síť Facebook: Největší sociální síť v ČR i na světě \(sitevhrsti.cz\)](http://sitevhrsti.cz)

SLÁMA., David., Chléb a hry: Historie počítačových her [online]. 2009 [cit.20.07. 2021]. Dostupné z WWW.:[Chléb a hry: Historie počítačových her – Živě.cz \(zive.cz\)](http://zive.cz)

ŠEBEŠ, Marek., Děti a mládež v kyberprostoru [online]. 2021 [cit.08. 07. 2021]. Dostupné z WWW.:[Děti a mládež v kyberprostoru | Média pod lupou \(mediapodlupou.cz\)](http://mediapodlupou.cz)

ŠVARCOVÁ., A., Než přišel facebook. Stručný průvodce historií sociálních sítí. [online]. 2021 [cit.08. 07. 2021]. Dostupné z WWW.: <https://uvtnet.cz/nez-prisel-facebook-strucny-pruvodce-historii-socialnich-siti>

VAVROVÁ., H., MIKAN., P., a ČERMÁKOVÁ., D., VŠE v Praze, Služby internetu: Základní služby internetu [online]. 2021 [cit.08. 07. 2021]. Dostupné z WWW.: <http://u3v.vse.cz>

VONDRÁČKOVÁ., P., Modely vzniku a vývoje závislosti na internetu [online]. 2021 [cit. 27. 07. 2021]. Dostupné z www.: [adi2015_03_fin02.vp \(wedos.ws\)](http://wedos.ws)

Seznam grafů

Graf č. 1: Rozdělení respondentů dle pohlaví.

Graf č. 2: Rozdělení respondentů dle věku.

Graf č. 3: Bylo mi vícekrát než jednou řečeno, že na internetu trávím příliš mnoho času.

Graf č. 4: Po surfování na internetu mě bolí v zádech, případně pociťuji jiné fyzické potíže.

Graf č. 5: Zjišťuji, že se vyžívám na internetu na úkor toho, abych se stýkal(a) se svými kamarády.

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

Graf č. 7: Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet.

Graf č. 8: Více než jednou se mi stalo, že jsem kvůli internetu spal/a méně než čtyři hodiny.

Graf č. 9: Surfování na internetu se negativně projevuje na mém tělesném zdraví.

Graf č. 10: Přestože se užívání internetu negativně odrazilo na mých vztazích s jinými lidmi, množství času, které na internetu trávím, se nezměnilo.

Graf č. 11: Když jsem nějakou dobu bez internetu, mám pocit, že mi něco chybí.

Graf č. 12: Kvůli internetu trávím méně času s rodinou.

Graf č. 13: Mé odpočinkové aktivity se omezují na užívání internetu.

Graf č. 14: Cítím se deprimovaný/á a skleslý/á, když na nějakou dobu přestanu internet užívat.

Graf č. 15: Doba, kterou týdně trávím na internetu, se za poslední pololetí (resp. za posledních 6 měsíců) výrazně zvýšila.

Graf č. 16: Trávení času na internetu má určitý negativní dopad na mé výsledky ve škole/
můj pracovní výkon.

Graf č. 17: 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: Kdyby nebylo internetu, neměl/a bych v životě mnoho radostí.

Graf č. 19: Snažím se trávit na internetu méně času, ale mé snahy jsou marné.

Graf č. 20: 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: Jakmile se dostanu na internet, vjede do mě nová energie bez ohledu na
únavu, kterou cítím.

Graf č. 22: Během dne se cítím unavený/á, protože dlouho do noci surfuji na internetu.

Graf č. 23: Kvůli užívání internetu nepravidelně jím.

Graf č. 24: Musím na internetu trávit stále více času, abych dosáhl/a stejného uspokojení
jako předtím.

Graf č. 25: Zvykám si méně spát, abych mohl/a trávit více času na internetu.

Graf č. 26: Jsem neklidný/á a podrážděný/á, když připojení na internet nefunguje nebo
když není takové připojení k dispozici.

Graf č. 27: Zjišťuji, že trávím na internetu stále více času.

Graf č. 28: Když po určitou dobu nechodím na internet, začnu se cítit nesvůj/nesvá.

Graf č. 29: Vyhodnocení Chenovy škály závislostního chování.

Graf č. 30: Procentuální vyjádření závislých studentů na SOŠ v Plzeňském kraji

Seznam značek a zkratek

APA	American Psychiatric Association
DSM-5	Diagnostický a statistický manuál duševních poruch, 5. vydání
IGD	Internet gaming disorder
KBT	Kognitivně behaviorální terapie
MKN-11	Mezinárodní klasifikace nemocí, 11. vydání
MKN-10	Mezinárodní klasifikace nemocí, 11. vydání
MMO	Massively multiplayer online (game)
MOBA	Multiplayer online battle arena
RPG	Role-playing games
WHO	World Health Organization

Seznam obrázků

- I. Obrázek č. 1 - Čtyři obecné úrovně vývoje závislosti na internetu VONDRÁČKOVÁ.,
P., Modely vzniku a vývoje závislosti na internetu [online]. 2021
[cit. 27. 07. 2021]. Dostupné z [www.:adi2015_03_fin02.vp \(wedos.ws\)](http://www.adi2015_03_fin02.vp.wedos.ws)

Seznam příloh

Příloha č. 1 – Chenova škála závislosti na internetu

Otázka č. 1

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

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

Otázka č. 2

Po surfování na internetu mě bolívá v zádech, případně pocít'uji jiné fyzické potíže.

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

Otázka č. 3

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

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

Otázka č. 4

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

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

Otázka č. 5

Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet.

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

Otázka č. 6

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

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

Otázka č. 7

Surfování na internetu se negativně projevuje na mém tělesném zdraví

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

Otázka č. 8

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

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

Otázka č. 9

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

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

Otázka č. 10

Kvůli internetu trávím méně času s rodinou.

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

Otázka č. 11

Mé odpočinkové aktivity se omezují na užívání internetu.

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

Otázka č. 12

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

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

Otázka č. 13

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

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

Otázka č. 14

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

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

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.

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

Otázka č. 16

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

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

Otázka č. 17

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

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

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.

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

Otázka č. 19

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

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

Otázka č. 20

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

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

Otázka č. 21

Kvůli užívání internetu nepravidelně jím.

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

Otázka č. 22

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

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

Otázka č. 23

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

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

Otázka č. 24

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

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

Otázka č. 25

Zjišťuji, že trávím na internetu stále více času.

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

Otázka č. 26

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

nikdy téměř nikdy často téměř vždy

Evidence výpůjček

Prohlášení:

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

Jméno a příjmení

V Praze dne:

podpis:

Jméno	Katedra / Pracoviště	Datum	Podpis