

UNIVERZITA KARLOVA

Filozofická fakulta

Katedra psychologie



BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Linda Soukupová

**Souvislost závislosti na internetu a
copingových strategií u adolescentů**

**The relationship between internet addiction
and coping strategies in adolescence**

Praha 2021

Vedoucí práce: PhDr. Markéta Niederlová, Ph.D.

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala PhDr. Markétě Niederlové, Ph.D. za odborné vedení této práce. Neskonalý dík patří dále všem z řad rodiny i přátel, kteří mě po dobu celého studia podporovali.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 11.5.2021



.....
Linda Soukupová

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá konceptem závislosti na internetu v souvislosti s copingovými strategiemi u adolescentů. Literárně-přehledová část představuje teoretický rámec behaviorálních závislostí, do kterého zasazuje závislost na internetu. Dále kriticky shrnuje problematiku závislosti na internetu, její diagnostická kritéria a modely. Práce uvádí specifika adolescentní populace pojící se k excesivnímu používání internetu. Tato část také stručně představuje pojem coping a jeho roli v závislosti na internetu. Praktická část práce na základě dosavadních poznatků navrhuje korelační studii sledující asociaci mezi druhy copingových strategií a excesivního užívání internetu u českých dospívajících pomocí nástrojů EIU a Brief-COPE. Závěrem práce diskutuje možné přínosy, ale i limity projektu.

Klíčová slova

závislost; internet; copingové strategie; adolescence

Abstract

The thesis focuses on the concept of internet addiction and its relationship with coping strategies in adolescents. Theoretical part of this thesis outlines the framework of behavioral addictions and places internet addiction within this framework. It critically summarizes the issue of internet addiction, its criteria, and models. It points out the specifics of adolescents' excessive internet use. This thesis also briefly depicts coping and its role in internet addiction. The empirical part proposes a correlation study based on existing literature investigating the relationship between coping strategies and excessive internet use in Czech adolescents applying EIU and Brief-COPE tools. Finally, thesis discusses the potential contribution, as well as limits, of the proposed project.

Keywords

Internet; Addiction; Coping Strategies; Adolescence

Obsah

Úvod	8
Literárně přehledová část.....	9
1. Behaviorální závislosti	9
1.1 Místo behaviorálních závislostí v klasifikačních manuálech	9
1.2 Společné rysy látkových a behaviorálních závislostí	11
1.3 Rozporné pohledy na koncept behaviorálních závislostí.....	13
2. Závislost na internetu	16
2.1 Terminologie	16
2.2 Sporné body	17
2.3 Kritéria a měření závislosti na internetu	18
2.4 Modely závislosti na internetu.....	22
3. Závislost na internetu u adolescentů.....	25
3.1 Vybraná specifika pohybu adolescentů na internetu	27
3.2 Psychosociální aspekty závislosti na internetu u adolescentů	30
4. Copingové strategie a závislost na internetu	33
4.1 Coping.....	33
4.2 Copingové strategie	34
4.3 Role copingových strategií v závislosti na internetu	36
Návrh výzkumného projektu	39
5. Cíle výzkumu a hypotézy	39
6. Design výzkumného projektu.....	41
6.1 Metody získávání dat.....	41
6.2 Metody zpracování a analýzy dat	43
7. Etika výzkumu.....	44
8. Výzkumný soubor	45
9. Diskuse	46

Závěr.....	48
Seznam literatury.....	49
Seznam tabulek.....	59
Seznam zkratek.....	60
Příloha 1.....	I
Příloha 2.....	II

Úvod

Internet prostoupil v západním světě všechny oblasti lidského života. Online prostor tvoří další vrstvu reality, ve které čeští dospívající tráví v průměru bez mála 3 hodiny denně (Šmahel et al., 2020). Prostředí internetu prochází rychlým vývojem a jeho zkoumání je odkázáno k neustálému zpoždění. To však není důvod na výzkum rezignovat. Naopak, interakce člověka s technologiemi představuje velmi naléhavé téma, které zaslouží odbornou pozornost.

Přestože nám nové technologie bezesporu v řadě ohledech radikálně usnadnily práci, na druhé straně se ukazují i neblahé dopady na duševní pohodu lidí. Jeden z případů, kdy si používání technologií vybírá daň na zdravém fungování člověka představuje závislostní chování na internetu. Tento fenomén je obzvlášť aktuální u adolescentní populace. Za účelem bližšího pochopení mechanismu online závislosti u dospívajících se bude tato práce zabývat její souvislostí s copingovými strategiemi.

První kapitola práce představí koncept behaviorální závislosti, jeho vztah k závislosti látkové a nastíní hlavní kritiku tohoto pojetí. Druhá kapitola se bude zabývat samotnou závislostí na internetu, počátky výzkumu, diagnostickými kritérii a modely. Pozornost bude věnována kritickému shrnutí pohledů na koncept závislosti na internetu, včetně dosud nezodpovězených otázek. Třetí kapitola čtenáře seznámí se specifiky závislosti na internetu u adolescentů. Ve čtvrté kapitole stručně představíme coping a copingové strategie a následně popíšeme, jak souvisí se závislostí na internetu.

Praktická část předložené práce navrhne výzkumný projekt, který podrobí souvislost copingových strategií a závislosti na internetu bližší analýze. Čtenář bude seznámen s výzkumným designem, nástroji a plánovaným průběhem projektu. Dále bude navržen postup při analýze dat. Zmíníme také etické otázky projektu a výběr výzkumného vzorku z populace. Možné přínosy a úskalí shrneme v závěrečné diskusi.

Tato práce vychází z aktuální, zejména zahraniční literatury, kterou cituje podle normy APA (American Psychological Association, 2020). Anglické termíny jsou přeloženy autorkou a v závorce uvedeny v původním znění. Hlavní kapitoly jsou zakončeny stručným shrnutím.

Literárně přehledová část

1. Behaviorální závislosti

Závislost představuje komplexní poruchu, jejímž hlavním rysem je opakované, nutkavé užívání určité látky, nebo oddávání se určitému chování i přes jeho negativní následky. Závislý má kvůli fyzickému či emocionálnímu uspokojení tendenci zanedbávat jiné, zdravější aspekty života (Hollen, 2009). Marlatt et. al. (1988) zas definují závislostní chování jako zvyk či repetitivní vzorec chování zvyšující riziko onemocnění a/nebo přidružených osobních či sociálních problémů. Zdůrazňují, že závislostní chování je často provázeno subjektivní ztrátou kontroly, která se projevuje nezdařenými pokusy zdržení se daného chování a četnými relapsy.

Z těchto i dalších definic (Griffiths, 1998; Young 1998) se ukazuje trend rozšíření pojetí závislosti, kdy objektem nemusí být výlučně psychoaktivní látka, avšak i určité chování. Mezi odborníky se tedy vedle etablovaných látkových závislostí již od 80. let minulého století rýsuje i koncept **behaviorální závislosti** (Vacek & Vondráčková, 2014).

V odborné literatuře se můžeme setkat i s pojmenováními jako nelátkové závislosti (Zou et al., 2007), nechemické závislosti (Marks, 1990) nebo závislost na procesech (Frouzová, 2008; Hagedorn, 2009). V této práci jsou uvedené termíny pokládány za zaměnitelné a používány jako synonyma.

Vacek a Vondráčková považují za nejvhodnější dělení behaviorálních závislostí na (a) aktuálně uznávané, již klasifikované diagnózy, a (b) nové, dosud nezařazené poruchy (2014, str. 326). Jak konkrétně jsou reflektovány v klasifikačních manuálech popisuje následující kapitola.

1.1 Místo behaviorálních závislostí v klasifikačních manuálech

Změna v pohledu na závislost se promítla i do oficiálních dokumentů vydávaných odbornými společnostmi. Termín závislostní chování byl zařazen do páté revize diagnostického a statistického manuálu (DSM-V) Americké psychiatrické společnosti, která tímto krokem upozornila na to, že spíše než pouhá fyziologická závislost organismu, je pro diagnostiku stěžejní bažení (*craving*) a egodystonické chování (2013). Nabídla tak sjednocené pojetí závislosti, které na základě rostoucích poznatků neurověd podporuje unifikovanou neurobiologickou teorii. Ta klade důraz mechanismy, jež jsou společným

podkladem ať už látkové, či behaviorální závislosti. Rosenberg a Feder tento posun označují za „novou éru v konceptualizaci závislosti“ (2014, s. 1-2).

Toto smýšlení se projevilo zejména zařazením hráčské poruchy (*gambling disorder*) do kategorie *užívání drog a závislostního chování* v DSM-V. Jedná se tak o jedinou oficiálně uznanou nelátkovou závislost. V prospěch zařazení mluvil zejména intenzivní výzkum tohoto chování, který poukázal na důkazy společné symptomatologie s tradičními látkovými závislostmi (American Psychiatric Association, 2013).

Dostatečné evidence-based podpory se však netěší jiné druhy závislostního chování spojené například s aktivitami jako sex, nakupování či cvičení, které proto jako samostatné poruchy závislostního rázu zahrnuty nebyly (Rosenberg & Feder, 2014). Na prahu oficiálního uznání stojí porucha internetového hraní (*internet gaming disorder*), kterou pracovní skupina APA zmiňuje v dodatku a navrhuje její další zkoumání (American Psychiatric Association, 2013).

Vývoj reflexe behaviorálních závislostí klasifikačními manuály lze dobře popsat na případu patologického hráčství. To jako samostatná porucha poprvé vstoupilo do DSM-III roku 1980. Spadalo do kategorie *poruch kontroly impulsu nespecifikované jinde* a kromě neschopnosti odolat impulsům byl důraz diagnostických kritérií kladen především na finanční neudržitelnost jednání („*prodlévání ve splácení dluhů a jiných finančních záležitostech; ilegální půjčky*“) (American Psychiatric Association, 1980).

Čtvrtá (1994) a čtvrtá revidovaná verze manuálu (2000) sice stále patologické hráčství řadila mezi poruchy impulsu, avšak přiznávala symptomatickou paralelu se závislostí tím, že obsahuje kritéria blízká k syndromu odnětí („*neklid a podrážděnost při pokusu přerušit nebo vzdát se hraní*“), či toleranci („*potřeba hrát se stále většími částkami peněz na účelem dosažení vzrušení*“).

Na základě konzistentní společné komorbidity, symptomatiky a genetického i fyziologického překryvu se gambling, pod názvem hráčská porucha, zařadil mezi návykové poruchy až v DSM-V (American Psychiatric Association, 2013). Kromě nového názvu přinesla pátá verze manuálu i změnu v pojetí diagnózy, kdy dichotomický pohled (přítomná/nepřítomná porucha) vystřídal kontinuum (lehká/střední/vážná porucha). Dále se v kritériích již nesetkáme s nelegální činností, která představovala jakési residuum někdejší nedostatečně podložené definice.

V českém prostředí familiárnější MKN-10 spojuje závislost s psychoaktivní látkou. Patologické hráčství (F63.0) je zařazeno do kategorie *nutkavé a impulzivní poruchy* (F63), stejně jako např. pyromanie, kleptomanie. Avšak i tato mezinárodní klasifikace reflektuje vývoj v oblasti závislostního chování mimo oblast užívání substancí. V aktuálnější verzi MKN-11, která však stále čeká na českou adaptaci, již najdeme vedle poruchy způsobené psychoaktivní látkou (*disorders due to substance use*) i poruchy způsobené závislostním chováním (*disorders due to addictive behaviours*).

1.2 Společné rysy látkových a behaviorálních závislostí

Jedním ze způsobů, jak rozhodnout, zda lze určité chování (bez požití návykové látky) označit za návykové, je podle Griffithse (2005) porovnání se zavedenými klinickými kritérii pro látkovou závislost. Vycházejíce z této úvahy autor představil bio-psycho-sociální model závislosti, který sestává z následujících komponent: Salience, změna nálady, tolerance, syndrom odnětí, konflikt a relaps.

Salience (nebo také význačnost) znamená, že daná aktivita dominuje myšlení, pocitům i chování člověka. Stává se tou nejdůležitější v životě jedince a v případě, že se jí zrovna nevěnuje, zabývá se jí a jejím budoucímu vykonávání v myšlenkách. Griffiths (2005) poznamenává, že např. u závislosti na nikotinu je kuřák samozřejmě schopen zapojovat se do každodenních aktivit a věnovat jim přechodně pozornost, avšak ve chvíli, kdyby mu bylo na dost dlouhou dobu „znemožněno si zakouřit“, stalo by se to jeho dominujícím tématem v myšlení i chování. Takový scénář by se dle autora dal označit za „reverzní salienci“.

Ke schopnosti látky či chování navozovat různé subjektivní změny prožívání odkazuje komponenta **změna nálady**. Závislí užívají určitou látku nebo proces pro spolehlivé navození příjemného stavu, přičemž modifikace může nabývat nabuzující i zklidňující ráz.

Tolerance představuje zvyšující se množství látky či aktivity potřebné pro dosažení kýženého účinku. Typickým příkladem je uživatel heroinu, který musí aplikovat větší množství drogy, aby si navodil stav, ke kterému dříve stačila menší dávka. V případě behaviorální závislosti se může zvyšovat, jak autor uvádí na příkladu gamblingu, časový úsek věnovaný procesu či výše sázky. Studie monitorující psychofyziologický doprovod u skupiny pravidelných gamblerů a zdravé kontroly během hraní na hracím automatu odhalila, že u skupiny patologických hráčů se tep po ukončení aktivity snížil, zatímco u

kontroly zůstal zvýšený stejně jako při začátku hraní. Stala se tak první prací zachycující toleranci u patologických hráčů (Griffiths, 1993).

Griffiths (2005) jako další rys závislosti uvádí **syndrom odnětí**, který odkazuje na nepříjemný psychický i fyzický stav po ukončení nebo náhlém omezení aktivity. Syndrom odnětí v podobě abstinčních příznaků je podrobně popsán u látkových závislostí, jakou je alkoholismus. Manifestovat se může řadou příznaků od hyperaktivity autonomního nervstva (pocení, palpitace, hypertenze, aj.), nespavosti, zvracení po úzkost a delirantní stavy, z nichž některé mohou být život ohrožující (Bayard, 2004).

První studie snažící se o měření abstinčních příznaků u gamblingu. Wray & Dickerson (1981) upozorňují na podobnosti v prožívání abstinujících alkoholiků a patologických hráčů a jako nejčastější uvádí psychologické symptomy: podrážděnost, neklid, depresivní nálada, nízká soustředěnost a obsedantní myšlenky. Tato a další empirické studie (Rosenthal & Lesieur, 1992) poukazující na přítomnost tolerance a kvazi-abstinčních příznaků však bývají kritizovány kvůli metodologickým chybám (Starcevic, 2016) a představují výraznou výhradu vůči konceptu behaviorální závislosti (blíže další podkapitola).

Stěžejní komponentu představuje **konflikt**, který může vzniknout jak na interpersonální, tak intrapersonální úrovni. Konflikt vyvstává, když se jedinec uchyluje k závislostnímu chování na úkor vztahů s rodinou a přáteli, pracovního života, vzdělání, nebo dalších volnočasových aktivit. Závislost poté na tyto oblasti nepříznivě dopadá. Závislý však může zažívat konflikt pouze v rámci své psychiky, a to například v situaci, kdy selhává v abstinenci i přes vědomí neblahých dopadů, a zažívá ztrátu kontroly (Griffiths, 2005).

Poslední komponenta Griffithsova modelu je **relaps** neboli tendence k návratu k dřívějšímu vzorci závislostního chování, a to v plné míře.

Podle autora modelu je třeba naplnění všech šesti komponent, aby mohlo být určité chování operacionálně označeno za závislostní. Na otázku, zda lze za nepřítomnosti konfliktu hovořit o závislosti, nebo v čem tedy spočívá rozdíl mezi zdravým entuziasmem a závislostí, si Griffiths sám odpovídá, že zatímco zdravé zapálení pro nějakou aktivitu životu dává, závislost bere (s. 195, 2005). To je však pro výzkum dosti neexaktní a obecně těžko měřitelné kritérium. Právě pochyby o jednoznačnosti jednotlivých kritérií pro

behaviorální závislost patří k častým výhradám vůči tomuto konceptu, kterým se více zabývá následující podkapitola.

Mezi látkovými a behaviorálními závislostmi se však ukazují i jiné než symptomatologické podobnosti. Naší pozornosti by nemělo uniknout, jaká populace se s nimi potýká. Závislosti obojího typu propukávají nejčastěji v **adolescenci** a **mladé dospělosti**, kdy je i nevyšší prevalence (Chambres & Potenza, 2003).

Zároveň závislí vykazují určité společné osobnostní rysy, a to zejména v dimenzích temperamentu. V pojetí Zuckermanna (2007) vyhledávání vzrušení (sensation seeking) skórují výše na subškále **disinhibice** (Vacek & Vondráčková, 2014), jako významná se také ukazuje zvýšená **impulzivita** (Grant et al., 2010; Petry, 2001).

Impulzivní jednání je typické pro počáteční fázi závislostí, kdy má povahu ego-syntonní. Objekt závislosti je vyhledáván pro vzrušení či úlevu. S postupujícím časem však nabývá ego-dystonního charakteru, kdy se postižený k látce či chování uchyluje s cílem vyhnout se negativním prožitkům z odnětí. Z hlediska operantního učení by se dalo mluvit o graduální změně od pozitivního posílení (motivací je příjemný podnět) k negativnímu posílení (motivací je vyhnutí se nepříjemnému podnětu) (Grant et al., 2010). Jako další společný rys z pohledu prožívání závislého lze zmínit **craving**, čímž rozumíme silné bažení, které je spojené s předcházející emoční nerovnováhou (De Castro et al., 2007).

1.3 Rozporné pohledy na koncept behaviorálních závislostí

Na pojetí behaviorální závislosti jako svébytné nosologické jednotky však nepanuje všeobecná shoda. Proto je na místě adresovat kritiku a body vnímané výzkumníky jako rozporuplné.

Modelům behaviorálních závislostí, mezi které patří např. v předešlé kapitole zmíněný Griffithsův, je vytýkán zejména ateoretický a konfirmatorní přístup (Kardefelt-Winther, 2015). Podle kritiků se konceptualizace opírá o apriorní předpoklad, že na repetitivní chování lze nahlížet skrze rámec látkové závislosti, a definováním pomocí jejich diagnostických kritérií si tento pohled pouze potvrzuje. Přeceňuje tak společné rysy a opomíjí skutečnost, že srovnávat dvě problematická chování na základě podobných symptomů je problematické (Kardefelt-Winther et al., 2017). Za účelem výzkumu i validní diagnostiky je totiž třeba prokazatelných rozdílů mezi dvěma poruchami sdílející stejné příznaky (Jablensky & Kendell, 2003).

Jako nejkontroverznější se pak ukazují symptomy tolerance a syndromu odnětí (Starcevic, 2016). Přestože je patologické hráčství obecně nejprobádanější a jedinou oficiálně uznanou diagnostickou jednotkou, shrnující článek Leehe et al. (2020) referuje pouze o pěti empirických člancích, které by se těmito příznaky zabývaly. Nebyla navíc nalezena žádná podpora pro společné fyziologické mechanismy tolerance a syndromu odnětí u závislostí behaviorálních a na substancích. Starcevic (2016) pokládá toto jakési „půjčování“ příznaků pro legitimizaci behaviorálních závislostí za zbytečné a doporučuje zaměřit pozornost raději na specifické faktory odpovědné za přilnutí a udržování závislosti na příslušné aktivitě.

Také Vacek a Vondráčková (2014) přiznávají, že vydělování behaviorální závislosti jako specifické poruchy je sporné. Může vést k podcenění individuální psychopatologie, která se závislostním chováním pouze manifestuje. Vzhledem k významné komorbiditě s dalšími duševními poruchami si autoři pokládají otázku, zda se nejedná pouze o projev právě psychopatologických rysů osobnosti v chování, které je jedinci, ať už kvůli dispozicím či prostředí, blízké.

Koncept však autoři považují z hlediska klinické praxe za užitečný. Pomáhá totiž porozumět chování, které se ve společnosti objevuje, a zároveň usnadňuje přístup klientům k náležité odborné péči. Tento přínos staví nad nosologické zařazení (Vacek & Vondráčková, 2014).

Neopomenutelnou slabinou konceptu je také patologizace běžného chování a neostré hranice behaviorálních závislostí. Kardefelt-Winther et al. (2017) upozorňují na vzrůstající snahu výzkumníků hledat závislost v čím dál širším repertoáru volnočasových aktivit. Varují, že tato tendence by mohla ohrozit relevanci i kredibilitu zavedené kategorie v DSM-V a zpochybnění výzkumu v této oblasti. S tím souvisí i obava, že zařazením určitého chování do oblasti poruch hrozí stigmatizace postižených jedinců, tak daného chování v očích veřejnosti (Vacek & Vondráčková, 2014).

S hlediska společenského dopadu se však objevuje i opačná námitka, a to možná omluva kriminálních činů skrze označení za poruchu. Například prostřednictvím diagnostikování krádeže jako kleptomanie či prohlubujícího se zadlužení jako patologické impulsivní nakupování. Rosenberg a Feder (2014) tuto obavu uznávají a dodávají, že diagnostika tyto dopady bere, a vždy by měla brát, v potaz.

Shrnutí

Pohled na závislost prošel proměnou a rozšířil se v tom smyslu, že objektem závislosti nemusí být výlučně návyková látka, ale i určitá aktivita. V takovém případě hovoříme o behaviorální závislosti. Sdílený podklad látkových i behaviorálních závislostí jsme popsali pomocí Griffithsova bio-psycho-sociálního modelu. I přes společné rysy je koncept behaviorálních závislostí stále předmětem debaty, proto jsme uvedli také hlavní body kritiky.

V této práci s vědomím výhrad s konceptem behaviorální závislosti pracujeme a dále se soustředíme na jednu z nich. Konkrétně se věnujeme čím dál aktuálnější a naléhavější problematice závislosti na internetu, se kterou čtenáře seznamuje následující kapitola.

2. Závislost na internetu

Není překvapením, že v důsledku značného průniku digitálních technologií do našich životů se v oblasti behaviorálních závislostí stalo výrazně debatovaným tématem excesivní používání internetu (Škařupová, 2015). Koncept závislosti na internetu získal akademickou pozornost již v 90. letech minulého století. Za průkopníky výzkumu v této oblasti jsou považováni britský psycholog Griffiths a americká klinická psycholožka Youngová. Oba autoři reagovali na narůstající anekdotické důkazy o lidech, jejichž on-line aktivita se vymkla kontrole a přílišné trávení času s technologiemi se na nich neblaze podepisovalo (Griffiths, 1999; Young, 1998).

Podobnost vidíme také ve strategii, kterou pionýrství autoři při operacionalizaci závislosti na internetu využili. Úvaha Griffithse spočívala v tom, že máme-li rozhodnout, zda se člověk může stát na internetu závislý, v pravém, a nikoliv lidově metaforickém smyslu, je třeba chování srovnat se zavedenými klinickými kritérii závislosti u návykových substancí (Griffiths, 1999). Za klíčové komponenty považuje salienční, modifikaci nálady, toleranci, syndrom odnětí, konflikt and relaps, které v jeho biopsychosociálním modelu tvoří základ jakékoliv závislosti (Griffiths, 2005). Youngová zase shledala za vhodnou cestu aplikaci diagnostických kritérií uznané poruchy, která se zdála v tehdejší DSM-IV nejpříbuznější, a to patologického hráčství. Přišla s osmi-položkovým dotazníkem, pomocí něhož posuzovala participanty své úvodní studie. Ti byli při splnění pěti a více kritérií považováni za závislé. Následně porovnávala povahu online aktivit a míru potíží s ní spojenou v různých oblastech života se vzorkem participantů, kteří dle dotazníku neprokázali závislost na internetu. Termínem internet Youngová zahrnovala veškerou online aktivitu (1998).

Nutno podotknout, že za více než dvacet let od prvních výzkumů prošel razantními proměnami jak odborný pohled na závislost na internetu, tak internetové prostředí samotné, a představa srozumitelné a svébytné poruchy neobstála. O trvajících neshodách a nedostačující podpoře pro formální uznání svědčí zejména nezahrnutí do diagnostických manuálů (Dalal & Basu, 2016; Griffiths, 2020).

2.1 Terminologie

Vývoj pozorujeme i v samotné terminologii. Zatímco někteří autoři zůstávají u původního termínu závislost na internetu (Van Rooij & Prause, 2014), jiní referují o problematickém (Spada, 2014; Vally et al., 2020) či excesivním užívání internetu

(Šmahel et al. 2020; Weinstein & Lejoyeux, 2010). To zrcadlí i rozdílné přístupy autorů. Přestože Šmahel (2020) k měření excesivního užívání aplikuje stejná kritéria jako Griffiths (2005) pro závislost, poukazuje termínem i na jeho neklinické použití. Nepoužívá ho tedy jako diagnózu. Termín problematické užívání internetu zase upozorňuje především na samotné nezdravé chování místo patologizace samotného internetu (Spada, 2014).

V této práci je dále užíván termín závislost na internetu jako zastřešující pojem pro závislostní chování v online prostředí obecně, včetně problematického užívání internetu ve smyslu nadměrného a nekontrolovatelného užívání. Důvodem je kromě obecné srozumitelnosti také převaha termínu závislost na internetu v odborné literatuře, avšak limity termínu jsou brány v potaz. Terminologické nesrovnalosti ilustrují stále probíhající hledání konsensu a přítomnost dosud nezodpovězených otázek. Ty shrnuje kapitola následující sekce.

2.2 Sporné body

Zprvé je otázkou, zda představuje závislost na internetu přítomnou či nepřítomnou poruchu, nebo zda se jedná o kontinuum sahající od běžného po patologické užívání. Zatímco některá kritéria uživatele rozdělují kategoricky na běžné, rizikové a závislé (Young, 1998), jiné měří míru závislosti na škále (Meerkerk et al., 2009). Určení hranice mezi běžným užíváním a závislostí se jeví velmi problematické. Navíc samotný internet, repertoár aktivit a přístup k němu, prošel od vytvoření prvních diagnostických nástrojů razantní proměnou. V současné době už dávno není nutné sedět v knihovně před stolním počítačem, jelikož připojení k síti se stalo mobilním. Internet je navíc běžnou součástí pracovního i osobního života. Čas strávený online tedy jako indikátor závislosti rozhodně neobstojí (Wallace, 2014). Někteří autoři vidí jako rozhodující kritérium neblahé následky na různé oblasti života (Beard & Wolf, 2001; Griffiths, 2005). Ale opět – hranice je nejasná.

Druhým sporným bodem je samostatnost závislosti na internetu jako nosologické jednotky. Studie konzistentně poukazují na výraznou komorbiditu s již etablovanými diagnózami, jako bipolární afektivní porucha, depresivní či úzkostná porucha (Spada, 2014). Ozývají se proto autoři, kteří považují závislostní chování v online prostředí pouze za manifestaci popsanych diagnóz (Van Rooij & Prause, 2014). Billieux et al. (2015) dokonce označují trend zavádění „nových“ závislostí za absurdní. Podle nich se výzkumné snažení zaměřuje pouze na potvrzení pouhých symptomů závislosti a podléhá

konfirmačnímu zkreslení. Namísto patologizace běžného života doporučují podrobit vědeckému zkoumání psychologické procesy (afektivní, kognitivní, interpersonální, sociální a motivaci), které jsou v daném chování přítomné (Billieux et al., 2015).

Za třetí, pokud závislost na internetu lze vysvětlit jako svébytnou poruchu, na čem se stává dotyčný závislý? Starcevic poznamenává, že tvrzení, že je někdo závislý na internetu, je jako „řící o alkoholikovi, že je závislý na obchodu s lihovinami“ (2013, s. 17). Upozorňuje tedy na to, že internet je z podstaty pouze médium, jehož obsah se různí. Na druhou stranu, autoři jako Caplan (2006) poukazují i na specifčnost online prostředí, které může obecně poskytovat neohrožující a bezpečné útočiště.

Debata o objektu závislosti trvá již od samotného počátku zkoumání tohoto fenoménu. Youngová (1999) ve svých raných pracích uváděla specifické subtypy online závislosti, zahrnující aktivity jako kybersex, online nakupování a online vztahy. Griffiths (2000) na to však reagoval tvrzením, že pokud je internet jen prostředkem k sycení jiné závislosti, nelze mluvit o závislosti na internetu. O tu se jedná v případě, že se dotyčný uchyluje k závislostnímu chování výlučně v prostředí internetu a mimo něj by tento problematický vzorec nevznikl. V recentním komentáři své stanovisko artikuluje dále tak, že rozlišuje generalizovanou a specifickou závislost. Za generalizovanou považuje nevyhraněné problematické užívání několika aplikací, zatímco u specifické se jedná o jeden typ online aplikace (Griffiths, 2020). Obdobným rozlišením otázku objektu závislosti řeší i autor prvního kognitivně-behaviorálního modelu Davis (2001).

Neutuchající debata o existenci a povaze závislosti na internetu zatím nedošla k všeobecně uznávané shodě. Autoři se spíše rozcházejí. Zatímco někteří zastávají výzkum individuálních psychopatologií a procesů (Billieux et al. 2015; Kardefelt-Winther et al., 2017; Starcevic, 2013; Van Rooij & Prause, 2014), jiní považují závislost na internetu za užitečný konstrukt (Brand et al., 2014; Davis, 2001; Griffiths, 2020; Young, 2017).

2.3 Kritéria a měření závislosti na internetu

Během krátké doby vzniklo díky popularitě v oblasti online závislostí a zároveň nejednotné definici více než 40 různých škál vycházejících z různých premis, z nichž 17 z nich bylo psychometricky evaluováno více studiemi (Laconi et al., 2014; Škařupová, 2015b). Tato podkapitola svým rozsahem není schopna poskytnout vyčerpávající seznam všech dostupných metod měření. Uvede a srovná však tři výrazné metody, které jsou

s ohledem na praktickou část této práce zaměřené na obecné závislostní chování na internetu.

2.3.1 Internet Addiction Test

Za nejstarší a také nejvíce používaný je považován Internet Addiction Test (IAT), se kterým přišla Youngová ve své knize *Caught in the Net* (1998). Tento 20-ti položkový test vychází z klinické práce autorky a rozšiřuje 8 položek převzatých z DSM-IV (týkajících se původně patologického hráčství) o dalších 12 položek. Ze všech nástrojů se dočkal největšího počtu validizací na rozličných demografických skupinách, v různých jazycích a kulturách (Dhir et al., 2015). V jednotlivých jazykových adaptacích vykazuje vysokou reliabilitu (Laconi et al., 2014)

Nicméně psychometrické studie zabývající se dimenzionalitou testu vykazují nejednotné výsledky. Například samotná anglická verze IAT vykazovala na britském vzorku (Widyanto & McMurran, 2004) populace po faktorové analýze šest faktorů (salience, excesivní používání, zanedbání práce, předjímání dalšího používání, nedostatek kontroly a zanedbávání společenského života), zatímco na americkém (Jelenchick, T., & Moreno, 2012) pouze dva (závislé a excesivní používání). V italských podmínkách zas první studie (Ferraro et al., 2007) odhalily šest faktorů (mimo již zmíněné např. kompenzatorní používání internetu, narušení ponětí o čase) a pozdější práce (Servidio, 2017) pouze dva obsáhlé faktory (interpersonální konflikty jako výsledek online aktivity a zacházení s časem s neblahými důsledky na osobní pohodu). V opozici k těmto validizacím poukázaly studie z Finska (Korkeila et al., 2010) a Libanonu (Hawi, 2013) na jednofaktorový model jako na nejpravděpodobnější.

Podle Dhira et al. (2015) vyvolává tato heterogenita velké zmatení jak u výzkumníků, tak u klinických pracovníků. Problém neshledávají toliko v různých počtech faktorů, jako v jejich různých názvech, tedy i lišících se koncepcích. Autoři shrnují, že tato různorodost působí značnou překážku efektivnímu měření fenoménu, a tím i jeho úspěšnému výzkumu (Dhir et al., 2015).

Další opodstatněnou výhradou je skutečnost, že test vznikl na konci 90. let, a některé jeho položky již neumožňují příliš validní závěry. Konkrétně položky „*Jak často navazujete vztahy s dalšími uživateli na internetu?*“ a „*Jak často kontrolujete e-mail předtím, než musíte splnit nějakou povinnost?*“ již v dnešním kontextu nepředstavují nijak abnormální chování (Servidio, 2017).

2.3.2 Compulsive Internet Use Scale

Další významnou metodou pro zjišťování závislosti na internetu je Compulsive Internet Use Scale (CIUS). Položky vychází z konfrontace komponent Griffithsova modelu (2005) s výsledky kvalitativní studie autorů Meerkerka et al. (2009). Na základě rozhovorů s účastníky, kteří se sami za závislé na internetu považovali, uznali za klíčové prvky salience a ztráty kontroly. Usoudili také na existenci komponenty konfliktu a abstinčních příznaků. Vysoká míra pocitů deprese, osamělosti a tenze u účastníků se zdála podporovat roli modifikace nálady.

Na druhou stranu autoři pro zahrnutí prvku tolerance neshledali dostatečnou podporu v kvalitativní studii, ani v do té doby dostupné literatuře. Škála tedy svými 14-ti položkami pokrývá pouze pět dimenzí (Meerkerk, Van Den Eijnden, Vermulst, & Garretsen, 2009). V přehledové tabulce níže je však položka „*Jak často se těšíte na připojení k internetu?*“ zařazená ke kritériu bažení pro svou obsahovou stránku.

CIUS vykazuje silnou vnitřní konzistenci a test-retestovou reliabilitu (Meerkerk, Van Den Eijnden, Vermulst, & Garretsen, 2009). Škála byla adaptována do francouzštiny (Khazaal et al., 2012), němčiny (Wartberg, Petersen, Kammerl, Rosenkranz, & Thomasius, 2014), holandštiny (Meerkerk, Van Den Eijnden, Vermulst, & Garretsen, 2009), čínštiny (Dhir, Chen, & Nieminen, 2015) a dalších jazyků. Co se dimenzionality týče, data získaná CIUS odpovídají nejlépe jednofaktorovému modelu. Měří tedy jednodimenzionální konstrukt kompulzivního užívání internetu (Dhir, Chen, & Nieminen, 2015; Khazaal et al., 2012; Meerkerk, Van Den Eijnden, Vermulst, & Garretsen, 2009; Wartberg, Petersen, Kammerl, Rosenkranz, & Thomasius, 2014).

K výhodám CIUS patří stručnost, která z metody dělá vhodný nástroj pro systematický screening v klinických podmínkách, ale i online šetřeních. Mimo jiné cílí na měření výhradně neovladatelného užívání internetu bez dalších psychologických konstruktů spojených s well-beingem (Khazaal et al., 2012).

2.3.3 Excessive Internet Use Scale

Škála excesivního užívání internetu (EIU) obsahuje 5 položek odpovídajících kritériím modelu behaviorální závislosti, vyjma modifikace nálady (Griffiths, 2005; Škařupová et al., 2015). Tato svižná metoda byla použita v šetření *EU Kids Online 2010* na vzorku 18 709 adolescentů z 25 zemí Evropy. Disponuje tedy i českou adaptací, která vykazuje přijatelnou reliabilitu ($\alpha=0.79$) (Škařupová et al., 2015). EIU se stala stabilní

psychometrickou součástí projektu *EU Kids Online* i v dalších vlnách výzkumu (Bedrošová et al., 2018; Šmahel et al., 2020).

Dle autorů neměří přímo závislost na internetu, nýbrž nadměrné používání internetu, které pojmají jako způsob online prezence, která jedince vystavuje negativním dopadům. V extrémní formě toto nadměrné užívání může vést ke vzniku závislostního chování (Škařupová et al., 2015).

Navzdory různému znění a počtu položek lze v tabulce níže vidět, že jednotlivé metody sledují z většiny totožná kritéria. Konkrétně salience, syndrom odnětí, ztrátu kontroly a negativní dopady měří všechny tři popsané instrumenty. Naproti tomu zjišťování, zda dotyčný o svých online aktivitách lže, je specifické pro IAT a v jiných diagnostických se nevyskytuje.

kritéria	IAT (Young & Nabuco De Abreu, 2011)	CIUS (Meerkerk et al., 2009)	EIU (Škařupová et al., 2015)
	<i>6 – stupňová bodová škála Jak často ... (zřídka – vždy)</i>	<i>5 – stupňová škála Jak často ... (nikdy – velmi často)</i>	<i>4 – stupňová škála Jak často za poslední rok ... (nikdy – velmi často)</i>
salience	<ul style="list-style-type: none"> - jste zaměstnaný/a myšlenkami o aktivitě na internetu? - navazujete vztahy s dalšími uživateli na internetu? - dáváte přednost online aktivitám před setkáním s přáteli? 	<ul style="list-style-type: none"> - přemýšlíte o internetu, i když nejste online? - preferujete být na internetu místo trávení času s (přáteli, rodinou)? - jste na internetu na úkor spánku? 	Nejedl/a jsem nebo nespal/a kvůli internetu
modifikace nálady	<ul style="list-style-type: none"> - zaháníte nepříjemné myšlenky o vašem životě příjemnými myšlenkami o online aktivitách? - se bojíte, že život bez internetu by byl prázdný, nudný a neradostný? 	<ul style="list-style-type: none"> - se připojíte k internetu, když se cítíte sklesle? - používáte internet, abyste unikly starostem a ulevili si od nepříjemných pocitů? 	
tolerance	<ul style="list-style-type: none"> - zjistíte, že jste na internetu strávil/a delší dobu, než jste původně zamýšlel/a? 		Přistihl/a jsem se, že jsem na internetu, i když mě to moc nebaví
syndrom odnětí	<ul style="list-style-type: none"> - se cítíte smutně, náladově nebo nervózně, když jste offline a tyto pocity zmizí, když jste zpátky online? 	<ul style="list-style-type: none"> - se cítíte podrážděně či frustrované, když nemůžete používat internet? 	Cítil/a jsem se nepříjemně, když jsem nemohl/a být na internetu
externí dopady / konflikt	<ul style="list-style-type: none"> - trpí vaše práce (odkládáte povinnosti, nestíháte termíny) kvůli času strávenému online? - trpí vaše pracovní výkonnost a produktivita kvůli internetu? - dáváte přednost vzrušení spojenému s online aktivitou před intimitou s vašim partnerem? - trávíte více času online na úkor zanedbaných domácích prací? - nemůžete spát kvůli pobytu na internetu v pozdních hodinách? - kontrolujete e-mail předtím, než musíte splnit nějakou povinnost? - křičíte nebo reagujete podrážděně pokud vás někdo vyruší u online aktivit? - si vaše okolí stěžuje na množství času, které trávíte na internetu? 	<ul style="list-style-type: none"> - přemýšlíte, že byste měl/a používat internet méně často? - říkájí ostatní (přátelé, rodina), že byste měl/a být na internetu méně? - odfláknete své úkoly, abyste se mohl/a připojit k internetu? - zanedbáte své povinnosti (práce, škola, rodinný život) a raději jste na internetu? 	Zanedbával/a jsem rodinu, přátele, nebo školu kvůli času strávenému na internetu
kontrola / relaps	<ul style="list-style-type: none"> - jste se snažil/a trávit na internetu méně často a selhal/a jste? - jste se přistihl/a říkat „ještě pár minut“, když jste byl/a online? 	<ul style="list-style-type: none"> - vám přijde obtížné přestat používat internet? - pokračujete v používání internetu navzdory svému záměru přestat? - jste se neúspěšně pokusil/a omezit čas strávený na internetu? 	Snažil/a jsem se omezit čas, který trávím na internetu, ale neúspěšně.
bažení	<ul style="list-style-type: none"> - jste se přistihl, jak se těšíte na další připojení k internetu? 	<ul style="list-style-type: none"> - jste se těšil na další připojení k internetu? 	
lhání	<ul style="list-style-type: none"> - jste zapíral/a, nebo lhal/a o vašich aktivitách online? - jste zastíral/a, jak dlouhou dobu jste strávil/a na internetu? 		

Tabulka 1 - Kritéria a položky jednotlivých testů

2.4 Modely závislosti na internetu

Výzkum závislostního chování v online prostředí generoval tisíce studií zabývajících se popisem, měřením a prevalencí (Moreno-Guerrero, 2020; Spada, 2014; Young, 2017). Častým cílem kritiky byl však ateoretický přístup a nedostatek statisticky podložených modelů (Kardefelt-Winther, 2015). Modely vysvětlující mechanismy vytvářející a udržující závislost na internetu jsou však zásadní. Nejenže zahrnují dosud známé poznatky, ale také vytyčují cestu pracím budoucím, na základě kterých lze model revidovat (Brand, 2017).

Představíme zde dva modely. Oba vycházejí z kognitivně-behaviorálních pozic, zejména práce Davise (2001). První se soustředí na pouze psychosociální kontext a procesy (Caplan, 2003, 2006), zatímco druhý a recentnější integruje také neurobiologické přístupy (Brand, Laier, & Young, 2014a, 2014b).

2.4.1 Teorie deficitu sociálních dovedností

Caplan (2003) při vysvětlení problematického užívání internetu shledává zásadní psychosociální faktory. Podhoubím pro vznik závislostního chování je podle něj přítomnost problémů v oblasti duševního zdraví. Předpokládá, že lidé zažívající psychosociální distres, například ve formě osamělosti či deprese, vnímají své sociální kompetence jako nedostatečné. Tyto osoby pak kvůli přesvědčení o své sociální nekompetenci začnou s větší pravděpodobností preferovat online interakce před face to face komunikací. Vznik preference pro online interakci, kterou autor považuje za individuální kognitivní konstrukt, připisuje charakteristikám online prostředí. Internet totiž nabízí větší anonymitu, s tím spojená i menší sociální rizika, a naopak větší kontrolu nad svou sebe-prezentací v porovnání s face to face interakcí (Cornwell & Lundgren, 2001).

Tato specifika vedou k tomu, že jedinci zatížení psychosociálním distresem vnímají internet jako méně ohrožující prostor, kde se cítí kompetentněji. Preference pro online interpersonální komunikaci pak ústí v excesivní a kompulzivní užívání online komunikačních platforem. To má dále neblahé dopady na jedincův osobní, pracovní, popřípadě i akademický život (Caplan, 2003).

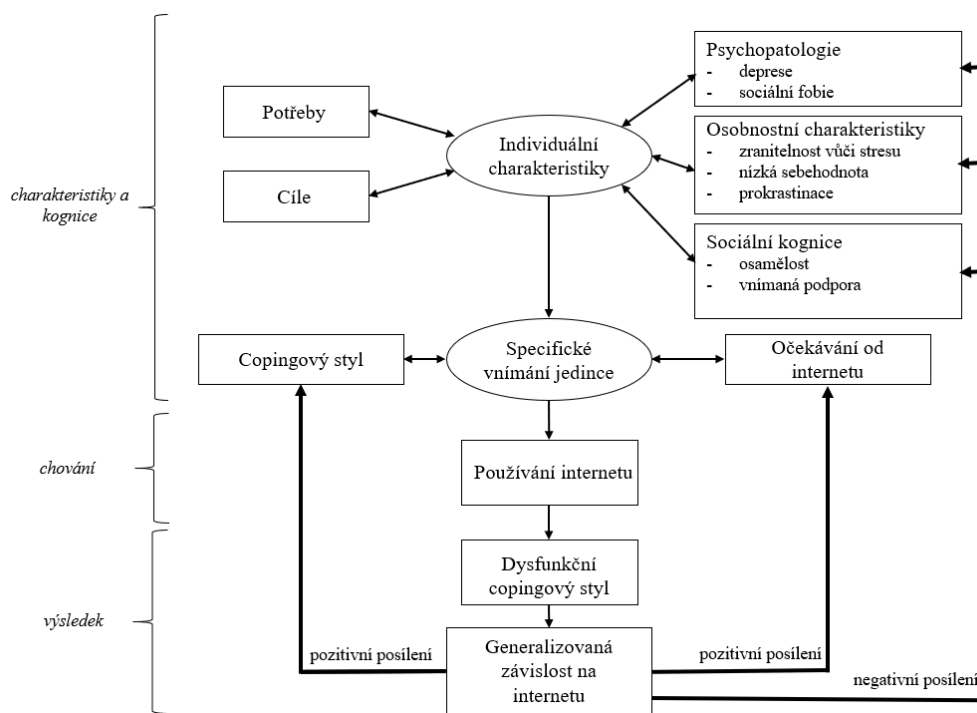
V pozdější práci Caplan (2006) reviduje hypotézu, že faktorem predisponujícím jedince k problematickému užívání internetu je osamělost. K osamělosti totiž přispívají nejen dispoziční, ale i situační faktory (např. stěhování, zaměstnání vyžadující nadměrné množství času či časté cestování apod.). Přichází s hypotézou o roli sociální úzkosti

jakožto rozhodující proměnné, která mediovaná preferencí pro online interakci vede k nadměrnému užívání internetu. Data tento model, kdy sociální úzkost je lepším prediktorem než osamělost, podpořila (Caplan, 2006).

Tento model poskytuje nepochybně užitečný pohled a pokus o vysvětlení, proč u některých lidí propuká závislostní chování v online prostředí. Podtrhuje sociální funkci internetových platform, která sytí silnou lidskou potřebu představující ústřední motivaci našeho chování (Fiske, 2018). Nicméně lze namítnout, že platformy umožňující komunikaci jsou jen jedna výšeč z široké nabídky internetových aktivit. Tento model by tedy jen s obtížemi vysvětlil generalizovanou závislost na internetu. Dále nezahrnuje neurobiologický podklad a klade důraz spíše na vznik než udržování nezdravého chování.

2.4.2 Model obecné závislosti na internetu

Komplexnější model představili autoři Brand et al. (2014a). Zahrnuje oblast individuálních charakteristik, kognicí a chování, které svou interakcí ústí ve výslednou generalizovanou závislost na internetu. Generalizovanou proto, že autoři na základě úvahy Davise (2001) navrhli také model specifické závislosti na internetu, vysvětlující patologické chování v konkrétní doméně online prostředí, jako kybersex, gambling, či gaming. Jednotlivé komponenty a jejich vztahy ilustruje schéma na obrázku 1.



Obrázek 1 - Schematický model obecné závislosti na internetu (podle Brand et al., 2014a)

Model předpokládá, že jedinec má určité potřeby a cíle, kterých lze skrze internet dosáhnout. Zahrnuje však také poznatky odborné literatury, která ukazuje na značnou souvislost s individuální psychopatologií, zejména depresí (Yang et al., 2005) a sociální úzkostí (Caplan, 2006), osobnostními rysy jako nízké sebevědomí, vulnerabilita vůči stresu a tendence prokrastinovat (Kim & Davis, 2009) a vnímanou osamělostí či nedostatkem sociální opory (Caplan, 2006).

Samotné faktory osobnosti predisponující k závislosti na internetu literatura dokumentovala již dlouho a nejsou tedy žádnou novinkou. Přínos modelu však spočívá v předpokladu, že tyto charakteristiky generují specifická přesvědčení. Ta v součinnosti s očekáváním od užívání internetu a copingovými strategiemi vedou v posílení dysfunkčního vypořádávání se s nepříjemnými pocity či problémy v různých sférách života, a to ve formě nekontrolovaného užívání internetu (Brand et al., 2014a). Jinými slovy, predisponovaný jedinec má očekávání, že internet mu uleví od prožívaných negativních emocí a v souladu se svým (např. vyhýbavým) stylem copingu se uchýlí do online prostředí. V případě, že ho pobyt na internetu skutečně rozptýlí a z krátkodobého hlediska zbaví nepříjemných emocí, je pozitivně posíleno jak očekávání, tak vybraný styl copingu. Současně se chce nadále vyhýbat nežádoucím pocitům, které jsou nezřídka spojené i přítomnou psychopatologií, a dochází k negativnímu posílení.

Autoři uvádí také soulad svého modelu s neurobiologickým výzkumem (Brand et al., 2014b). Studie sledující participanty závislé na internetu poukazují na změny v prefrontální kůře, které se manifestují narušenými exekutivními funkcemi, tedy i sebekontrolou (Dong et al., 2013). Právě oslabené exekutivní funkce pak ovlivňují kognitivní faktory činné v udržování nadměrného pobytu na internetu, jako očekávání a copingové strategie, tím, že snižují schopnost zvolit si jiné zvládací strategie kromě internetu (Brand et al., 2014b).

Souhrnně lze říct, že model poskytuje komplexní rámec pro možné vysvětlení i další výzkum vzniku a udržování závislosti na internetu. Do té doby izolovaně studované faktory v modelu spojuje a načrtává jejich prediktivní (osobnostní psychopatologie apod.) a mediační (očekávání a coping) význam.

Shrnutí

Přestože o podstatě závislosti na internetu se vede stále ostrá debata, pozorujeme velkou snahu o sestrojení vhodných hodnotících nástrojů. Porovnáním tří rozšířených instrumentů jsme poukázali na klíčová kritéria závislosti na internetu (salience, syndrom odnětí, kontrola, konflikt). Co však chybí (a množství diagnostických nástrojů je toho zřejmě i důkazem) je jednotící a obecně uznávaný model závislosti na internetu.

Z dvou představených modelů, které autoři navrhli s cílem vysvětlit vznik online závislosti, pokládáme za nejkompexnější Brandův model obecné závislosti na internetu. Ten upozorňuje mimo jiné na roli copingových strategií a slouží jako stěžejní východisko pro praktickou část práce.

Než však přejdeme k souvislosti copingových strategií a závislosti na internetu, pokusíme se v následující kapitole přiblížit specifika tohoto fenoménu v období adolescence.

3. Závislost na internetu u adolescentů

Přestože závislost na internetu není oficiálně uznanou poruchou a pohledy výzkumníků se na akademické rovině štěpí, excesivní a problematické užívání internetu má reálné neblahé dopady na zdraví (Durkee et al., 2016). Zvláštní pozornost odborníků a obavy rodičů vzbuzuje zejména adolescentní populace (Wallace, 2014).

Adolescence představuje období mnohých změn fyzických, psychických i sociálních. Nahromadění četných změn v krátkém čase může představovat velkou výzvu pro adaptaci, duševní pohodu a sebevědomí mladého člověka (Simmons & Blyth, 2017). Zároveň stojí adolescenti před vývojovými úkoly jako vytvoření vlastní identity, získání vlastní autonomie a konečně i přijetí zodpovědnosti dospělého (Macek, 2003).

Popsat fázi adolescence pouze jako přechod mezi dětstvím a dospělostí, či paušálně jako druhou dekádu chronologického věku by bylo značně nedostatečné a redukující. Macek (2003) proto rozlišuje časnou (10/11-13 let), střední (14-16 let) a pozdní adolescenci (17-20 let). Připomíná však i výraznou intraindividuální variabilitu.

Během dospívání se ve zvýšené míře objevuje také rizikové chování. Podle Steinberga (2008) je však předpoklad, že za větší tendenci adolescentů riskovat stojí iracionalita, ignorace či neschopnost úsudku, mylný. Argumentuje, že kognitivní procesy a schopnosti racionálně hodnotit informace v souladu s realitou jsou na stejné úrovni jako u dospělých.

Poukazuje však na roli sociální a emocionální dimenze, které jsou na podkladě strukturálních i funkčních změn ve vývoji mozku zodpovědné za rizikové chování. Zdůrazňuje zejména klíčovou roli dopaminergního systému odměny a citlivosti k přítomnosti vrstevníků v motivaci (Steinberg, 2008). Zrání neurobiologických struktur se zdá být též důvodem zvýšené zranitelnosti adolescentů vůči závislostem (Chambers et al., 2003).

V souladu s uvedenými premisami vykazuje tato věková skupina jednu z nejvyšších prevalencí závislostního chování na internetu (Šmahel et al., 2009). Není překvapením, že i většina výzkumů online závislostí je prováděna na vzorku adolescentů a studentů vysokých škol, kteří se dle Mackova (2003) dělení zčásti řadí také jakožto pozdní adolescenti.

Jak již v práci zaznělo, přesná vyčíslení počtu případů závislosti na internetu jsou problematická a variují. Studie z roku 2009 za účasti reprezentativního vzorku z České republiky (dále ČR), Chile a Švédska uvádí, že všechna kritéria pro závislost na internetu splnilo 8 % adolescentů mezi 12-15 lety, přičemž dalších 7 % bylo shledáno ohroženými. Deset položek pokrývalo autory stanovená kritéria, která sestávala z (a) kognitivní a behaviorální význačnosti, (b) tolerance, (c) syndromu odnětí, (d) konfliktu a (e) problémy s omezením času stráveného online (Šmahel et al., 2009). Tento výsledek ale dramaticky převyšuje šetření *EU Kids Online*, které konzistentně udává přítomnost všech kritérií excesivního používání internetu pod 1 %, a to 0,4 % (Bedrošová et al., 2018) a 0,5 % vzorku české populace ve věku 7-19 let (Šmahel et al., 2020). Tento rozdíl je pravděpodobně zapříčiněn výraznější inkluzivitou položek při dřívějším šetření. Ale při porovnání dat z roku 2018 a 2020 by měla být brána v potaz odlišná škála pro odpovědi respondentů. O heterogenitě způsobené různě citlivými metodami je více referováno výše, v podkapitole 2.3. Prevalence.

Ačkoliv se procenta rozšíření v Evropě, potažmo ČR, mohou zdát malá, je třeba zdůraznit, že se jedná o dospívající vykazující všechna kritéria stanovená výzkumníky (dle Griffithsova modelu) alespoň jednou týdně či denně. Bezmála čtvrtina adolescentů je věku 12-14 let odpověděla kladně alespoň na jedno z kritérií excesivního užívání internetu. U starší skupiny dospívajících ve věku 15-16 let to bylo dokonce 37 %. Rozdíly mezi dívkami a chlapci byly minimální. (Šmahel et al., 2020).

Lze tedy říct, že většina adolescentů známky závislosti na internetu nevykazuje. Nicméně existuje také nezanedbatelné množství takových, kteří zažívají v souvislosti

s internetem určité potíže. Podíl českých časných a středních dospívajících, kteří na sobě pociťovali znaky excesivního užívání internetu a znění jednotlivých otázek ilustruje tabulka 2.

položka (EIU)	Kvůli internetu jsem nejedl nebo nespál	Cítil jsem se nepříjemně, když jsem nemohl být na internetu	Přistihl jsem se, že jsem na internetu, i když mě to už nebaví	Zanedbával jsem rodinu, přátele, nebo školu kvůli času stráveném na internetu	Snažil jsem se omezit čas na internetu, ale neúspěšně
*	4 %	8 %	14 %	9 %	13 %
*podíl respondentů ve věku 12-16 let, kteří odpověděli alespoň jednou týdně, denně nebo téměř denně					

Tabulka 2 - Znění položek EIU a podíl kladných odpovědí podle Šmahela et al. (2020)

Třebaže čas strávený na internetu se nepovažuje za směrodatné, ani dostačující kritérium problematického užívání, zmíňme pro celkový kontext aktuální čísla. Čeští dospívající stráví za den průměrně 172 minut online, což je lehce nad evropských průměrem (167 minut). Starší adolescenti tráví na internetu více času než ti mladší. Obecně lze v průměrném čase online pozorovat napříč Evropou rostoucí tendenci, což není překvapením, jelikož internet se stal bez nadsázky všudypřítomnou součástí životů nejen dospívajících. Přesto stojí za to této populaci věnovat zvláštní pozornost.

3.1 Vybraná specifika pohybu adolescentů na internetu

Výše zmíněné argumenty ohledně míry „připojení“ této populace jsou spíše popisné. Uvedme však i specifika, která ji na internet přivádí a mohou být spojena s nadměrným setrváním v online prostoru. Podle Vondráčkové (2015) může případná závislost na internetu souviset s neúspěšným naplněním základních vývojových potřeb: identity, socializace a sexuality.

3.1.1 Identita

Ačkoliv hledání vlastní identity může být celoživotním tématem a nelze ho omezit pouze na období adolescence, je třeba říct, že s nástupem zvýšené sebereflexe je explorační a ustanovení vlastní identity výjimečně naléhavé právě v dospívání (Macek, 2003). Ujasnění vztahu k sobě považují za stěžejní úkol už klasičtí autoři vývojové psychologie, uvedme např. Eriksona (1968).

Je internet místem, kde mladiství svou identitu hledají? Israelashvili et al. (2012) na vzorku studentů sedmých až devátých tříd zjistili, že ti s nižší mírou ujasnění vztahu k sobě

(*self-clarity*) užívali internet nadměrněji. Nabízí se dvě vysvětlení. Jedinci bez jasného vztahu k sobě se mohou obecně chovat více bezcílně, tedy i na internetu, kde pak bez účelu tráví příliš mnoho času. Nebo se k internetu uchylují právě za účelem dosažení koherentnějšího kognitivního systému o sobě samých, k čemuž jim obsahová bohatost a rozmanitost online prostředí dopomáhá (Israelashvili et al., 2012).

V souladu s tím Agbaria a Bdier (2019) předpokládají, že vysoká míra vnímané kontinuity a konzistence (*high identity status*) působí jako protektivní faktor proti závislosti na internetu. Naopak status zmatku a rozptýlení (*difused identity status*) a předčasného uzavření (*forclosed identity status*) je spojen s větší mírou závislosti na internetu. Autoři hypotetizují, že takovým jedincům nabízí online prostor možnost manipulovat svojí sebe prezentací a ukazovat se v ideálním světle. To je může odklánět od problému v offline světě s jejich pravou identitou, odměňovat a dále posilovat jejich kompulzivní užívání (Agbaria & Bdier, 2019).

3.1.2 Socializace

Další specifikum, které je však se zmíněnou identitou nemálo provázané, představuje potřeba socializace. Zatímco závislost na rodičích ustupuje, do popředí se dostávají vztahy s vrstevníky, potřeba jejich ocenění a přijetí (Macek, 2003). Pro zvládnutí tohoto vývojového úkolu, navázání kvalitních vrstevnických a přátelských vztahů je klíčové osvojení si sociálních kompetencí. Již dlouho však není budování interpersonálních vztahů jen offline záležitostí a vedle „reálného světa“ tuto funkci do určité míry nabízí i online platformy. Pro komunikaci s rodinou i přáteli a navštěvování sociálních sítí využívá internet na denní bázi více jak dvě třetiny českých dětí a adolescentů ve věku 9-16 let, přičemž dívky o něco častěji než chlapci (Šmahel et al., 2020).

Za příčinu závislostního chování na internetu pokládají některé modely právě nedostatek sociálních kompetencí (Caplan, 2006). Podle tohoto modelu a návazných studií se jako náchylnější k závislosti na internetu jeví dospívající, kteří jsou ostýchavý a osamělí (*shy and lonely*). Tyto dispozice vedou za přítomnosti sociální úzkosti, která působí jako mediátor vztahu, k uchýlení se na internet (Huan et al., 2014). Pocit osamělosti nebo osobnostní rys plachosti tedy z adolescenta nedělá automaticky závislého. K tomu se otevírá prostor ve chvíli, kdy je internet zároveň vnímán jako přívětivější prostředí pro sociální interakce než svět „venku“.

Aktuálnější studie zaměřující se na tento vztah však poukazují na oboustranné působení těchto proměnných (Tabak & Zawadzka, 2017; Tian et al., 2017). Nejenže psychosociální faktory (osamělost, plachost) predikují nadměrné užívání internetu, ale to je naopak také prohlubuje. Uživatelé vykazující závislostní chování na internetu jsou pak osamělejší v porovnání s běžnými uživateli, nadměrný pobyt online má celkově negativní dopad na jejich interpersonální vztahy a kvalitu života (Tabak & Zawadzka, 2017). Tian et al. (2017) přisuzují klíčovou roli sociálním kognicím. V jejich longitudinální studii se psychosociální proměnné se závislostí na internetu vzájemně ovlivňovaly právě skrze maladaptivní postoje ohledně sociálního pohodlí internetu a copingu. Pro ilustraci uvedme příklad dvou položek: (a) přátele na online síti jsou více důvěryhodní než moji první přátelé (b) lidé si mohou dočasně ulevit od okolního tlaku hraním online her (Tian et al., 2017, s. 181).

3.1.3 Sexualita

Internet poskytuje dospívajícím také prostor k prozkoumání jejich sexuální identity (Subrahmanyam et al., 2004). Určité vlastnosti virtuálního prostředí dokonce online sexuální interakce podněcují. Dle Coopera jde hlavně o anonymitu (*anonymity*), přístupnost (*accessibility*) a cenovou dostupnost obsahů (*affordability*) (1999). Další autoři hovoří zas o efektu „hyper-personalizace“ (*hyper-personalisation*), tedy o zrychleném vzniku intimity mezi aktéry online komunikace. Ta je připisována zejména tendenci uživatelů o sobě relativně rychle sdílet i citlivé informace (Ramirez & Wang, 2008).

Díky anonymní povaze se adolescenti na online platformy neuchylují pouze za účelem „experimentování“ se svou utvářející se sexualitou, nýbrž i za získáváním informací ohledně sexuálního života a intimních vztahů a sdílením svých problémů (Suzuki & Calzo, 2004). Internetové prostředí může být pro jistou skupinu dospívajících v tomto ohledu nápomocné pro překonání studu či obav z navazování vztahů (Šmahel et al., 2004).

Přestože někteří adolescenti obsah sexuální povahy na internetu vyhledávají z vlastní zvědavosti a potřeby informací, neopomeňme riziko nevyžádaného vystavení sexuálnímu obsahu. Z českých dětí a dospívajících ve věku 9-16 let, kteří odpověděli, že viděli na internetu takový grafický obsah, se 37% cítilo nepříjemně. Negativní emoční odezva byla větší u dívek v porovnání s chlapci. Z výstupu šetření sice nelze usuzovat záměry tázaných dětí, nicméně autoři konstatují, že jak vyžádané tak nevyžádané vystavení sexuálnímu obsahu může vyvolat pozitivní i negativní reakci. Důležité je zajistit, aby si mladiství v

situacích, kdy na podobný obsah, byť náhodně, narazí, uměli poradit tak, aby jim nevznikla žádná újma (Šmahel et al., 2020).

3.2 Psychosociální aspekty závislosti na internetu u adolescentů

3.2.1 Rizikové faktory

Meta-analytická studie shrnující výsledky výzkumných prací na vzorku v součtu 48 090 studentů shledala za nejzásadnější psychické proměnné spojené s emocemi, jako deprese, úzkost a hostilita. Sílou vztahu předčily sociální faktory jako vztahy s vrstevníky a obtíže v rodině. Pro kontext třeba uvést, že drtivá většina studií pocházela z prostředí Číny a Koreji, kde se tématu online závislosti dostává velké akademické i veřejné pozornosti (Fumero et al., 2018).

Jako obzvláště silný rizikový faktor se ukazuje již zmíněná deprese (Huang et al., 2014; Cheung et al., 2018). Ta společně s pocity osamělosti a nízkým sebevědomím zřejmě generuje nepříjemné prožívání, kvůli kterému se pravděpodobně někteří v excesivní míře obrací k internetu (Cheung et al., 2018; Servidio et al., 2018). Tento vztah však zřejmě není jednosměrný a negativní prožívání je pobytem na internetu dále podpořeno (Tian et al., 2017). Hledání bezpečí v online prostředí je jedním z důvodů, proč také další rizikový faktor, sociální fobie, predikuje závislost na internetu (Lee & Stapinski, 2012).

Nicméně prosté nadřazení intrapsychických rizikových faktorů nad ty sociální, jako problémy ve vztazích s vrstevníky a rodinou (Fumero et al., 2018), by přehlíželo provázanost těchto domén. Podle Cheunga et al. (2018) totiž pozorovaný vztah mezi depresivní symptomatikou, pocity osamělosti, nízkého sebevědomí a závislosti na internetu reflektuje právě nedostatečné naplnění potřeb v sociálním prostředí, ať už se jedná o podporu ze strany školního kolektivu nebo rodiny. Je tedy vhodné brát při posouzení rizika v potaz celý systém kolem jedince.

Kromě již zmíněné deprese a sociální fobie se v populaci vykazující známky závislostního chování na internetu objevují ve větší míře další psychopatologické jednotky jako ADHD, OCD a bipolární porucha (Tang et al., 2014; Vondráčková Holcnerová et al., 2009). Klinická praxe ukazuje, že komorbidita závislostních poruch s jiným duševním onemocněním je typická. Že je tomu tak i v případě nelátkové závislosti, která se vyskytuje s další – často látkovou – závislostí, není překvapením (Sussman et al., 2011). Frouzová (2008) toto pozorování komentuje slovy „*v kosmu těchto poruch existují jakási souhvězdí*

závislostí, které mají tendenci se vyskytovat spolu a vzájemně jedna druhou podporovat“ (s. 237).

Kontext osobnostních charakteristik byl zkoumán zejména za pomoci Big Five modelu. Výsledky shodně ukazují, že se závislostním chováním v online prostředí u adolescentů se pojí vyšší míra neuroticismu a extraverze, a naopak nižší míra svědomitosti a přívětivosti (Alonso & Romero, 2020; Xiao et al., 2019; Zhou et al., 2017). Role otevřenosti je nejasná, přičemž některé studie poukazují na její vyšší míru (Xiao et al., 2019; Zou et al., 2007), jiné na nižší (Alonso & Romero, 2020).

3.2.2 Protektivní faktory

Naopak protektivní kvalitu přisuzuje meta-analýza Fumera et al. (2018) stabilnímu sebevědomí, sociálním kompetencím a funkčnímu rodinnému zázemí. Vysvětlení pro význam zdravého vztahu k sobě jako faktoru snižující zranitelnost vůči závislosti na internetu můžeme najít například u autorů Israelashviliho et al. (2012), kteří kladou důraz na motivaci a důvody adolescentů k užívání internetu. Poukazují na funkci internetu jakožto prostředku pro vlastní exploraci. K nadměrnému pobytu v online prostředí podle nich může vést právě nejistota ohledně své identity. Naopak dospívající, kteří si dostatečně utvářejí identitu v mantinelech offline světa, nehledají kompenzaci ve virtuálním sféře. Dále nezapomeňme, že nízké sebevědomí a negativní hodnocení sebe sama významně souvisí s propuknutím deprese u dospívajících (Zhou et al., 2020). Zdravý vztah k sobě tedy působí jako protektivní faktor i vůči psychopatologiím, které jsou spojeny se závislostním chováním na internetu.

Význam sociálních kompetencí lze s výhodou ilustrovat na modelu Caplana (2006) uvedeném v podkapitole 2.4. Modely závislosti na internetu. Pokud dokáže dospívající navazovat vztahy v reálném světě, který vnímá jako bezpečný, nerozvine se u něj preference pro online komunikaci nad tou offline. Internet pak není hlavním zdrojem naplnění vztahových potřeb. Nelze však opomenout důležitost vazeb v primární rodině. Jako protektivní se ve studii na vzorku bez mála tisíce adolescentů z Jižní Koreji ukázala rodinná komunikace, výchovné postoje rodičů a rodinná koheze (Park et al., 2008). Zajímavé je, že čas trávený společnou konverzací žádný efekt neprokázal. Zdá se tedy, že spíše než na společně stráveném čase záleží na kvalitě vazeb mezi členy rodiny.

3.2.3 Prevence

Poznatky o protektivních faktorech by měly sloužit jako základní kameny pro tvorbu preventivních. Bohužel je dostupné pouze skromné množství empirických studií, které by podrobily výzkumu efektivitu jednotlivých intervencí, jak se shodují autoři systematických review (Vondráčková & Gabrhelík, 2016; Throuvala et al., 2019). Přesto na základě byť omezených zdrojů dělí Vondráčková s Gabrhelíkem (2016) intervence a shrnují jejich zaměření takto:

(a) Intervence pro rizikového jedince dovednosti spojené

- s používáním internetu
- se zvládáním emocí a stresu
- se sociálními kompetencemi
- s denním režimem, plánováním volného času

(b) Intervence pro významné osoby v jejich okolí dovednosti spojené

- s podporou bližšího vztahu s dotyčným v riziku
- s monitorováním používání internetu u dotyčného v riziku

Efektivní preventivní program by dle doporučení autorů měl být interaktivní a nespoléhat na pouhé poskytování informací. Program by měl rozvíjet konkrétní dovednosti a posilovat zdravé postoje. Zaměření kvalitní preventivní intervence by dále mělo být komplexní a zahrnovat prevenci více druhů rizikového chování. V neposlední řadě je doporučeno cílit nejen na rizikovou populaci dospívajících, ale i na jejich rodiče, další významné osoby, školy a komunity (Vondráčková & Gabrhelík, 2016). Throuvala et al. (2019) doplňují, že za účelem zjišťování efektivity programu by výzkumníci měli ustoupit od prostého měření času stráveném na internetu a pozornost by měla být věnována komplexnějším charakteristikám online aktivit.

Shrnutí

Adolescence představuje obzvláště vulnerabilní období se zvýšenou pravděpodobností rizikového chování, včetně problémů spojených se závislostním chováním. Vztah dospívajících k online prostředí je utvářen specifiky tohoto vývojového období, a to zejména v oblasti identity, socializace a sexuality. Dosavadní výzkum poukazuje jak na řadu rizikových faktorů (depresivita, nízké sebevědomí aj.), tak na faktory protektivní (sebevědomí, funkční vztahy) na jejichž podpoře staví efektivní prevence online závislosti.

4. Copingové strategie a závislost na internetu

Prevažující část výzkumu v oblasti online závislosti spočívá v popisu příznaků toho, co daný autor považuje za závislost na internetu, a v hledání jednotlivých prediktorů, které se k ní váží. Snahy výzkumníků se po dlouhou dobu zaměřovaly na samotné vymezení kritérií a vývoj diagnostických metod. Pohledy na koncept závislosti na internetu se však stále kvůli absenci shody v zásadních otázkách liší. Zdá se, že výzkumné práce generují dílčí odpovědi na tzv. easy problems (např.: Jaké psychologické rysy a konstrukty pozorujeme u jedinců, kteří tráví nadměrný čas online? U které populace měříme nejvyšší míru excesivního používání internetu?), zatímco na tzv. hard problem (Co je to vůbec závislost na internetu a proč vzniká?) neznáme uspokojivou odpověď.

Z těchto důvodů se objevují autoři, kteří vyzývají ke změně optiky, skrze kterou závislost na internetu nahlížíme (Billieux et al., 2015; Kardefelt-Winther, 2017). Poukazují na to, že „vypůjčení“ paradigmatu závislosti a jiných poruch k vysvětlení excesivního užívání internetu není vhodný postup, o čemž mimo jiné hovoří konceptuální chaos a neshody na poli výzkumu i praxe (Starcevic, 2013). Pozornost by měla být věnována specifickým procesům, které vysvětlují nadměrné online aktivity a jejich trvání navzdory neblahým dopadům. Procesům, které dělají rizikové faktory rizikové.

Jednou z alternativních perspektiv je závislostní chování na internetu jakožto kompenzační mechanismus. Právě o tomto pohledu bude pojednávat tato kapitola. Nejdříve však krátce přiblížíme pojem coping.

4.1 Coping

Zájem o mechanismy, kterými se lidská psychika vyrovnává s nepříznivými událostmi, trvá od počátku psychologie jako samostatné disciplíny. Z historického hlediska by se za první systematické vysvětlení daly považovat obranné mechanismy autorů psychodynamické školy. Ty však byly vnímány především jako nevědomá manifestace pudových konfliktů a o vědomém copingu nebyla řeč (Suls et al., 1996).

Pojem coping je tradičně spojován s jmény Lazarus a Folkmanová, kteří jej definují jako „*dynamickou kognitivní a behaviorální snahu zvládnout vnitřní i vnější požadavky, které jsou vyhodnoceny jako ohrožující či přesahující jedincovy zdroje*“ (1984, s.141). Toto vymezení poukazuje na coping jakožto měnící se proces, který je v interakci se situací, nikoliv na neměnnou dispozici jedince. Dále odlišuje coping od automatických

reakcí na stres, které nevyžadují mentální úsilí a probíhají spíše nevědomě. Coping, jakožto snaha, zahrnuje vše, co si jedinec myslí i dělá za cílem zvládnutí situace nehledě na to, jak dopadne. V neposlední řadě ještě dodávají, že se nejedná nutně o „ovládnutí“ situace. Zvládnutí může spočívat i v akceptování či vyhýbání se nepříznivým podmínkám (Lazarus & Folkman, 1984).

Podle transakčního modelu psychologického stresu dochází nejdříve ke zhodnocení dané situace. Pokud je vnímána jako stresující a ohrožující pro naše zdroje, nastupuje další úroveň hodnocení. V té jedinec posuzuje, jaké má možnosti jednat a co vše je v sázce. Tyto dvě fáze od sebe nejsou striktně izolovány a prolínají se. Například při zjištění, že je mi dostupné pouze omezené množství řešení, se pociťovaný stres může zvýšit. Stejně tak ale pokud má člověk celkem jasnou představu o možnosti jednat, nicméně v ohrožení se nachází něco velmi hodnotného, situace působí vysoce zátěžově. Na základě těchto kognitivních procesů pak jedinec volí způsob zvládnutí neboli copingovou strategii (Lazarus & Folkman, 1984).

4.2 Copingové strategie

Při snahách porozumět a klasifikovat způsoby zvládnutí stresu narážíme spolu s autory na dilema. Z teoretických modelů vycházející strategie jsou dostatečně obecné na to, aby pokrývaly chování různých lidí za různě stresujícími situacemi. Nicméně opomenutím bližších specifik ztrácí validitu v konkrétních vzorcích lidí. Na druhou stranu taxonomie vyvozená pouze z empirických dat sice vystihuje specifičnost zkoumaného vzorku a přítomných stresorů, avšak je problematické ji zobecňovat (Amirkhan, 1990).

Z transakčního modelu vychází základní dělení copingu na strategii zaměřenou na problém a na emoce. **Na problém zaměřený** coping zahrnuje strategie, které cílí na vypořádání se se stresem samým. Může spočívat ve zhodnocení dostupných informací a naplánování takového chování, které stresor eliminuje. **Na emoce zaměřený** coping se snaží vypořádat s emoční reakcí, kterou stresor vyvolává. Příkladem může být kognitivní přerámování situace. Tyto dva faktory copingu měřil autorský psychometrický nástroj *Ways of Coping checklist* (Folkman & Richard, 1980).

Variabilitu ve stylech copingu připisovali autoři situačním faktorům a jejich kognitivnímu zhodnocení. Vymezovali se tak vůči pojetí copingového stylu jako dispozice. Další vlna výzkumu na poli copingu začala zdůrazňovat naopak interindividuální

proměnné na straně osobnosti jako *hardiness* (Kobasa, 1979) nebo *locus of control* (Lefcourt et al., 1981).

Nicméně ani osobnostní rysy, ani situační faktory nedokázaly samostatně plně predikovat způsob zvládání zátěžových situací a ve větší míře se objevil interakční pohled na coping. Revize se dočkala i zjednodušující taxonomie. Vedle na problém a na emoce zaměřené copingové strategie přidali Endler a Parker (1990) na základě faktorové analýzy ještě strategii **vyhýbavou**, a k měření navrhli *Multidimensional Coping Inventory*. Amirkhan (1990) zase pomocí svého instrumentu *Coping Strategy Indicator* rozlišil strategii zaměřenou na problém, vyhýbavou strategii a vyhledání sociální podpory.

Cenným příspěvkem je práce autorů Carvera, Scheiera a Weintrauba (1989). Ti díky empiricky odvozeným škálám překonali výhrady vůči čistě teoretickému přístupu Lazaruse a Folkmanové a navíc jejich dotazník *COPE* umožňuje snadno modifikovat znění položek a měřit jak dispoziční copingové styly tak zvládání konkrétních situací podle potřeb daného výzkumu. Obsahuje 15 škál o čtyřech položkách reprezentujících jednotlivé styly zvládání.

Při další práci s touto metodou ale autoři shledali dotazník o 60 položkách příliš dlouhý a přišli s úspornějším *Brief COPE*. Ten obsahuje pouze 14 škál, jelikož dvě se ukázaly jako redundantní a ubyly (níže označené -) a naopak nová strategie sebeobviňování přibyla (označená +). Na každou se dotazují dvě položky, takže metoda čítá 28 položek. Autoři dodávají, že není třeba ji používat způsobem „all or none“ a výzkumníci si tak dle předmětu práce a časových možností mohou počet sledovaných strategií přizpůsobit. *Brief COPE* využívá i návrh výzkumu v této práci. Níže je přehled sledovaných strategií.

- Aktivní coping
- Plánování
- Potlačení interferujících aktivit (-)
- Odložení řešení (-)
- Hledání instrumentální opory
- Hledání citové opory
- Pozitivní reinterpretace
- Akceptace
- Obrácení se k náboženství
- Ventilování (emocí)
- Popření
- Behaviorální odklonění
- Mentální odklonění
- Užívání návykových látek
- Humor
- Sebeobviňování (+)

V českém prostředí je hojně využíván nástroj *SVF 78* autorů Jankeho a Erdmannové, který v roce 2003 přeložil Švancara. Rozlišuje pozitivní a negativní strategie pomocí třinácti škál s ohledem na to, jak daná strategie vede ke snížení či zvýšení stresové zátěže.

Na tuto metodu navazuje revidovaný *Dotazník zvládnání zátěže* (Pustina et al., 2016). Ten se však vymezuje vůči černobílé interpretaci copingových strategií a poukazuje i na možné kladné stránky strategií obecně vnímaných jako nežádoucí, a naopak na rizika kladně vnímaných strategií. Autoři tím reagují na recentní výzkum v oblasti zvládnání zátěže. Dalším rozdílem je odklon od hodnocení strategií na základě snižování pocíťované zátěže. Na místo toho Pustina et al. kladou důraz na to, zda přispívá k řešení problému (2016).

4.2.1 Copingové strategie u adolescentů

Jak už bylo zmíněno v kapitole 3, období dospívání skýtá nemálo výzev pro adaptaci. Denně jsou adolescenti konfrontováni s problémovými situacemi ve škole, rodině, s vrstevníky i sebou samými. K jejich subjektivnímu prožívání obtíží se pojí mnoho faktorů, mimo jiné strach ze selhání, problémy s učením, fyzická nedokonalost či sociální zranitelnost (Rusiel as cited in Macek, 2003). Ačkoliv se jedná o nikterak mimořádné stresory, tyto běžné a „normální“ starosti (tzv. *daily hassles*) se podílí na individuální životní pohodě (Lazarus & Folkman, 1984).

Starší adolescenti používají ve srovnání s mladšími více copingových strategií. Zdá se, že díky kognitivnímu zrání jsou dospívající nejenom více vědomi způsobů, kterými zvládají náročné situace, ale mohou také hodnotit jejich užitečnost. K úspěšnému přizpůsobení vede dle Thomsena a Greveho (2013) dostupnost abstraktního, a to zejména divergentního myšlení, a představivosti. Průřezový a longitudinální výzkum napovídá tomu, že starší adolescenti volí v porovnání s časnými adolescenty ve větší míře angažovaný, na problém orientovaný coping. Naopak v menší míře používají vyhýbavé strategie. Časná adolescence se dle autorů jeví jako zásadní perioda pro vývoj copingu (Eschenbeck, Schmid, Schröder, Wasserfall, & Kohlmann, 2018).

4.3 Role copingových strategií v závislosti na internetu

Zvládnání negativního prožívání jako součást závislostního chování na internetu bylo zmiňováno od počátku psychologického bádání v této oblasti. Názorně to dokazuje například kritérium modifikace nálady a testové položky uvedené v tabulce 1. Již Youngová ve své rané práci doporučuje, aby se další výzkum soustředil na osvětlení toho,

jak internetové aplikace saturují nenaplněné potřeby a jak to vede k závislostním vzorcům chování (1998). Kardefelt-Winther však shledal, že ani po 20 letech výzkum tuto explanační úlohu nesplnil (2016).

Navrhl nové pojetí, kdy nadměrné užívání internetu slouží jako kompenzační, spíše než kompulzivní, chování. Jádrem jeho teorie je reakce individua na nepříjemnou životní situaci, při níž používá určitou online aplikaci pro zmírnění nežádoucího emočního doprovodu. Namísto apriori patologického pohledu na tzv. závislost na internetu ji nahlíží jako copingovou strategii zvolenou z pochopitelných motivací (Kardefelt-Winther, 2014). To ale neznamená, že by se jednalo o správnou či zdravou strategii. Internet sice poskytuje krátkodobou odměnu ve smyslu úlevy od stresu a přeměrování pozornosti, avšak nevede k aktivnímu vypořádávání se se zdrojem stresu. U dětí a dospívajících navíc dále omezuje osvojování si širšího repertoáru způsobů copingu (Grüsser, Thalemann, Albrecht, & Thalemann, 2005).

Vůči Kardefelt-Wintherově kritice tehdejšího vědeckého zkoumání však lze namítnout, že coping jako proměnnou ve svých modelech zohlednil explicitně již Brand et al. (2014) a též u Caplanova modelu (2003) vidíme užívání internetu jako jakousi náhradu sociálního života. Nicméně je pravdou, že v posledních pěti letech se, ať už s odkazem na Kardefelt-Winthera (např. Kuss et al., 2016, či nezávisle na něm (Trnka et al., 2016), začaly objevovat studie, které důležitost copingových strategií v závislosti na internetu spatřují a podrobují je bližšímu zkoumání. Jaké výstupy přinesly shrneme v následující sekci.

4.3.1 Dosavadní výzkumy

Excesivní používání internetu se v empirických studiích zdá být spojené zejména s vyhubým a dysfunkčním stylem copingu. Chou et al. (2015) ve své práci, kde sledovali zvládnutí stresu a závislost na internetu u pěti set vysokoškolských studentů s dostupem jednoho roku, zjistili, že dysfunkční strategie jako soustředění na emoce a jejich ventilování, behaviorální a mentální odklonění významně predikovaly riziko závislosti na internetu. Ve studii McNicolové a Thorsteinssonové (2017) naměřená závislost na internetu u dospívajících ve věku 16-19 let korelovala s maladaptivní strategií přemítání (*ruminatation*) ($r=0.39$, $p<0.01$) a agresivním ventilováním emocí (*acting out*). Naopak střední negativní vztah byl pozorován u adaptivní strategie sebepéče ($r=-0.28$, $p<0.01$). Podobně pak Vally et al. (2020) odhalili korelaci ($r=0.20$, $p<0.01$) u maladaptivních copingových strategií.

Zvláště silnou korelaci vyhýbavé copingové strategie a závislosti na internetu ($r=0.74$) pozorovali Hasan a Jaber (2019). Doplňme však, že se jednalo o relativně malý vzorek 163 studentů, u kterých byla shledána až alarmující prevalence (67 %) závislosti na internetu.

Lidé vykazující vyšší míru závislostního chování na internetu tedy zároveň častěji volí maladaptivní, zejména vyhýbavé copingové strategie. Jakým směrem ale tento vztah vede? Důležitý přínos poskytují studie zkoumající roli copingových strategií jakožto mediátoru. Výsledky výzkumu Servidia et al. (2018) ukazují, že nízké sebevědomí má vliv na závislostní chování na internetu právě prostřednictvím vyhýbavého copingu. Kuss et al. (2017) zase maladaptivní copingové strategie shledali jako mediátor mezi závislostí na internetu a dalším rizikovým faktorem, a to přítomnými psychopatologickými rysy (depresivní, fobické a vegetativní symptomy). Upozorňují však na to, že ne všechny maladaptivní strategie jsou v tomto vztahu významné a je třeba pečlivější diferenciací. Jako silné mediátory se v jejich studii totiž prokázaly pouze coping pomocí návykových látek a médií.

Shrnutí

Dostupné studie tedy dokazují zásadní význam copingu v závislosti na internetu. Nicméně copingové strategie jsou v jednotlivých pracích zkoumány v různé míře detailu. Zatímco někteří autoři pracují pouze s adaptivními a maladaptivními (Vally et al., 2020), jiní rozlišují konkrétnější subdomény, zvláště dle dotazníku COPE (Chou et al., 2015; Kuss et al., 2017). Současně byly všechny výše zmíněné výzkumy realizovány, s výjimkou McNicolové a Thorsteinssona (2017), pouze na populaci vysokoškolských studentů ve věku zhruba 18-30 let. Tato specifická skupina je sice také značně ohrožena závislostním chováním na internetu a z části se překrývá s adolescencí (pozdní), nicméně s ohledem na data o prevalenci a na efektivitu a časnost prevence by další výzkum měl věnovat pozornost právě i mladším dospívajícím. V neposlední řadě zmiňme, že souvislost zvládnutí stresu a excesivního užívání internetu nebyla doposud sledována v českých podmínkách. Na základě uvedených výhrad navrhuje výzkumný design v další části této práce.

Návrh výzkumného projektu

5. Cíle výzkumu a hypotézy

Navrhovaný projekt reaguje na výhrady ve výzkumu závislosti na internetu zmíněné v literární části. Proto se zaměřuje na konkrétní procesy spojené s nadměrným pohybem v online prostředí, a to copingové strategie. Ty totiž na základě literatury zřejmě hrají roli v rozvinutí a trvání nadměrného používání internetu. Někteří autoři dokonce celý koncept závislostního chování v online prostoru s copingem ztotožňují (Kardefelt-Winther, 2016). Zároveň se předkládaný projekt soustředí na adolescentní populaci, která je zvláště ohrožena, ale v empirických studiích v této konkrétní souvislosti jen zřídka zkoumána.

Výzkumná otázka zní, **zda a jak souvisí preferované copingové strategie adolescentů s mírou jejich excesivního užívání internetu.**

K termínu *excesivní užívání internetu* se na místo *závislosti na internetu* přikláníme z toho důvodu, že tento fenomén vnímáme jako kontinuum a vyhýbáme se patologizující kategorizaci. Mírou excesivního užívání internetu myslíme získaný skóre na škále EIU.

Pod *adolescenty* rozumíme v tomto konkrétním návrhu střední a pozdní adolescenty dle Macka. Více o zkoumané populaci uvádí kapitola 8. Výzkumný soubor.

5.1 Hypotézy

Na základě modelu obecné závislosti na internetu (Brand et al., 2014a), modelu kompenzačního užívání internetu (Kardefelt-Winther, 2014) a dostupné evidence (viz sekce 4.3.1.) předpokládáme, že s excesivním užíváním internetu souvisí zejména dysfunkční copingové strategie. Máme za to, že tento vztah vyžaduje bližšího zkoumání, protože spojení s celým clusterem copingových strategií, které se obecně označují za dysfunkční, je příliš zjednodušující. Navíc příliš nepomáhá v cestě za vysvětlením mechanismu vzniku a udržení závislosti na internetu.

Proto chceme testovat souvislost s konkrétními strategiemi vyhýbavého copingu a v návaznosti na výsledky Choua et al. (2015), McNicol a Thorsteinssona (2017) a Servidia et al. (2018) předpokládáme tyto hypotézy:

H1: Míra excesivního užívání internetu významně pozitivně koreluje se strategií soustředění na ventilování emocí.

H2: Míra excesivního užívání internetu významně pozitivně koreluje se strategií behaviorálního odklonění.

H3: Míra excesivního užívání internetu významně pozitivně koreluje se strategií mentálního odklonění.

V souladu s výsledky Kussové (2017) předpokládáme nezanedbatelnou souvislost s užíváním návykových látek za účelem vypořádání se se stresem, což stejně jako Servidio et al. (2018) vnímáme jako vyhýbavou strategii. Nemluvě o skutečnosti, že behaviorální závislosti se často vyskytují zároveň s látkovou závislostí (Sussman et al., 2011).

H4: Míra excesivního užívání internetu významně pozitivně koreluje se strategií užívání návykových látek

V neposlední řadě navazujeme na Kussovou (2017) tím, že sledujeme přídatnou strategii copingu zaměřeného na užívání médií.

H5: Míra excesivního užívání internetu významně pozitivně koreluje se strategií zaměřenou na média.

Další hypotéza se týká genderových rozdílů ve skóru EIU-R. Recentní práce Šmahela et al. (2020) neodhalila signifikantní rozdíl mezi českými adolescentními dívkami a chlapci (dívký splňující alespoň jedno z kritérií převyšovaly pouze o 1 %). Napříč evropskými zeměmi se převažující tendence různila. Naproti tomu meta-analýza Fumera et al. (2018) ukazuje na větší prevalenci u chlapců. Většina zahrnutých studií však pocházela z odlišného kulturního prostředí, a to z Asie. Přes tuto nejasnost (a možná právě pro ni) vyslovujeme hypotézu:

H6: Chlapci vykazují statisticky signifikantně vyšší míru excesivního užívání internetu než dívky.

V projektu EU Kids Online vykazovala skupina českých dospívajících ve věku 15-16 let o polovinu vyšší míru excesivního užívání internetu než 12-14-tiletí. V návaznosti na tyto výsledky a pro ověření role věku stanovujeme poslední hypotézu:

H7: Pozdní adolescenti vykazují statisticky signifikantně vyšší míru excesivního užívání internetu než střední adolescenti.

6. Design výzkumného projektu

Jelikož zahraniční literatura již poskytuje jistý odrazový můstek a vzhled do možné asociace mezi copingem a excesivním užíváním internetu, bude navrhovaný projekt postupovat kvantitativní výzkumnou metodou, která pomocí statistické analýzy prověří hypotézy stanovené na základě dostupných zdrojů. Konkrétně se bude jednat o korelační studii.

Data budou sbírána na českých středních školách a gymnáziích. Čtvrt roku bude vyhrazeno na přípravu podkladů, výběr škol, jejich oslovení a domluvu ohledně postupu administrace materiálů s pověřenými osobami na dané škole. Samotný sběr dat bude probíhat v rozmezí dvou měsíců. Pověřené osoby budou písemně instruovány, jak soubor dotazníků studentům administrovat, aby bylo zajištěné bezpečné, nerušené prostředí a samostatné vyplnění každého žáka. Škola si vybere formu papírového, nebo online dotazníku dle svých možností. Samotné vyplňování studentům nezabere více než 15 minut. Následně budou tři měsíce věnovány psychometrické evaluaci použitých metod, analýze dat, interpretaci výsledků a sepsání zprávy o projektu. V této době bude školám také umožněna zpětná vazba o spolupráci.

6.1 Metody získávání dat

Součástí dotazníkové baterie budou upravené verze EIU, Brief-COPE a položky pro zjištění demografických charakteristik.

Výběr metod byl nelehký. Jak již nastínila literárně-přehledová část, o kritériích excesivního užívání internetu probíhá stále debata a chybí jakýsi zlatý standard. Srovnání několika metod v kapitole 2.2 však poskytlo užitečný pohled na kritéria společná nejpoužívanějším metodám. Na základě toho jsme zvolili metodu EIU rozšířenou o jedno kritérium, aby pokrývala podle nás stěžejní komponenty excesivního užívání internetu. Globálně hojně užívanou metodu IAT jsme se rozhodli nevyužít, jelikož některé její položky považujeme za zastaralé. Navíc nebyla, na rozdíl od EIU, vyvíjena v evropském prostředí, ani pro adolescentní populaci.

Při výběru metody sledující copingové strategie jsme vycházeli zejména z již provedených zahraničních studií. Metoda Brief-COPE poskytne srovnání s již uskutečněnými pracemi.

6.1.1 Rozšířená verze škály Excessive Internet Use

EIU je časově úsporná metoda s obstojnou reliabilitou ($\alpha=0.79$) (Škařupová et al., 2015). Její česká verze byla opakovaně využita v projektu *EU Kids Online* (Šmahel et al., 2020; Bedrošová et al., 2018) a jeví se proto jako kulturně srozumitelná.

Původní EIU svými pěti položkami pokrývá kritéria: (1) salience, (2) syndrom odnětí, (3) tolerance, (4) relaps, (5) konflikt. Z autory nepopsaných důvodů však chybí položka sledující komponentu (6) modifikace nálady. Proto bude pro toto šetření metoda rozšířena o jednu položku, která zní „*Pocítil/a úlevu, příjemné pocity nebo lepší náladu, když jsem se připojil/a k internetu*“. Tuto verzi budeme dále označovat jako EIU-R.

Na otázku „*Jak často se ti v posledním roce stala některá z následujících věcí?*“ odpovídají studenti u každé položky na čtyřbodové škále označením *nikdy, párkrát, alespoň jednou týdně a denně/téměř denně*. Celé znění položek naleznete v Příloze 1.

Výhodou tohoto nástroje je mimo stručnosti také schopnost mapovat excesivní užívání internetu obecně, nikoliv pouze na určitých aplikacích. To je v souladu se zaměřením této práce, která vychází z velké části z modelu obecné závislosti na internetu (Brand, 2014a). Zabýváme se tedy obecným problematickým nadužíváním internetu, která není vázána výlučně na jednu konkrétních online aktivitu.

6.1.2 Rozšířená verze Brief-COPE

Metoda Brief-COPE dokáže měřit široký repertoár copingových strategií a jelikož byla použita u většiny předešlých prací, umožňuje dobré srovnání. Jejích 28 položek sleduje 14 škál, reprezentující jednotlivé strategie, a to: (1) aktivní coping, (2) plánování, (3) hledání instrumentální opory, (4) hledání citové opory, (5) pozitivní reinterpretace, (6) akceptace, (7) obrácení se k náboženství, (8) ventilování emocí, (9) popření, (10) behaviorální odklonění, (11) mentální odklonění, (12) užívání návykových látek, (13) humor a (14) sebeobviňování.

Po vzoru Kussové (2017) tento instrument rozšiřujeme o dvě položky sledující škálu (15) na média zaměřeného copingu, které znějí „*Snažil/a jsem se zapomenout na problémy koukáním na televizi, surfováním po internetu nebo hraním počítačových her*“ a „*Rozptýlil/a jsem se koukáním na televizi, surfováním po internetu nebo hraním počítačových her*“. Zároveň ze znění položky sledující (11) mentální odklonění odstraníme slova „*sleduji televizi*“, vzhledem k nové samostatné škále, a ponecháváme

znění „*Dělám něco pro to, abych na situaci myslel/a méně, například chodím do kina, čtu si, sním, spím či chodím nakupovat.*“ Dále rozšířenou metodu označujeme Brief-COPE-R.

Do českého jazyka položky ve své studii přeložil Paulík a Saflorek (2012), kteří autoře poskytli překlad k nahlédnutí. S respektem k přání autorů však v příloze jejich verzi neuvádíme a předkládáme český překlad nezávislého překladatele (viz Příloha 2).

6.1.3 Demografické údaje a attention check

V neposlední řadě studenti vyplní základní demografické údaje. Pro účely projektu budeme zjišťovat pouze pohlaví a věk.

Mezi položky bude umístěn také jeden tzv. attention check, který prověří pozornost účastníka. Ačkoliv soubor položek nebude dlouhý, chceme tím předejít zkreslení dat v případě, že se některý ze studentů bude chtít rychle „proklikat“ dotazníkem. Tomu budeme chtít předejít mimo jiné i instrukcí, aby dotazník nebyl studentům administrován na konci vyučování či během přestávky, kdy by rychlost vyplnění mohla být na úkor adekvátnosti výpovědi.

6.1.4 Pilotáž

Před samotným oslovením škol bude provedena pilotáž podoby dotazníkové baterie. Výzkumný tým pomocí kvalitativních rozhovorů se zhruba 30 středoškoláky prověří srozumitelnost jednotlivých položek.

6.2 Metody zpracování a analýzy dat

Získaná data budou zpracována pomocí softwaru jamovi. Nejprve bude provedena základní analýza reliability EIU-R a Brief-COPE-R, stanoví se hodnota Cronbachova α . Konfirmační faktorovou analýzou bude prověřena unidimenzionalita EIU-R a multidimenzionalita Brief-COPE-R. Za pozornost bude stát interkorelace přidávaných položek s jinými vyhýbavými strategiemi, jako mentální či behaviorální odklonění. To napoví, zda by přídatné položky opravdu mohly mapovat nezávislou strategii.

Stěžejní částí analýzy bude vypracování Pearsonovy korelační matice naměřené míry excesivního užívání internetu pomocí EIU-R a jednotlivých copingových strategií měřených Brief-COPE. Ta poskytne podporu či zpochybnění hypotéz H1-H4. Za statisticky významné budou považovány asociace dosahující hladiny významnosti $p < 0,05$.

Na tomto místě třeba zmínit kritéria pro vyloučení participantů z analýzy. Takovými jsou nevyplnění více jak poloviny položek a nesplnění attention checku.

Pro ověření hypotézy H5 o souvislosti pohlaví a skóru EIU-R bude použit t-test pro dva nezávislé výběry, a to za předpokladu že Shapiro-Wilkův test ukáže prokáže přibližnou normalitu rozložení. Výsledky t-testu ukážou, zda můžeme mezi chlapci a dívkami sledovat statisticky významný rozdíl.

Obdobně budeme postupovat i u H6, kdy porovnáme rozptyl ve skupinách středních a pozdních adolescentů. Abychom podpořili H6, musí (při $p < 0,05$) platit následující:

$$(střední\ adolescenti)\ mean \pm SD < (pozdni\ adolescenti)\ mean \pm SD$$

Přestože jsme uvedli, že se chceme vyvarovat patologizace nadměrného používání internetu, bude vzhledem k velikosti zkoumaného vzorku zajímavé a nosné odhadnout prevalenci „závislosti na internetu“ v něm. Díky překryvu v použitých položkách lze aplikovat zavedené cut-off scóry. Dle Škařupové (2015) znamená překročení průměrného skóru 2,6 dvakrát větší pravděpodobnost neblahých dopadů nadměrného užívání internetu na život dospívajícího. Šmahel et al. (2020) v šetření *EU Kids Online* zas za excesivní uživatele považují dospívající, kteří odpověděli kladně, tedy alespoň jednou týdně a denně/téměř denně, na všechny kritéria. Vzhledem k přidání položky bychom v tomto projektu označili za excesivní uživatele ty, pro které by platilo minimálně 5 ze 6 kritérií.

7. Etika výzkumu

Co se týká etických otázek navrhovaného projektu, zmiňme nejdříve dobrovolnost účasti, a to jak škol, tak samotných studentů. Každá z oslovených škol bude mít právo žádost o spolupráci odmítnout nebo od spolupráce odstoupit. Stejně tak studenti nemají povinnost se sběru dat účastnit. K jejich účasti bude navíc z důvodu neplnoletosti nutný informovaný souhlas zákonného zástupce. Ten bude seznamovat s obecným zaměřením a cílem projektu, stejně jako s trváním sběru dat a následným důvěrným nakládáním s nimi. Informuje také o tom, že vyplněním dotazníku nepodstupují participant větší riziko než běžnou každodenní činností, a že od účasti může kdykoliv odstoupit. Pro případ otázek bude poskytnuta emailová adresa na řešitele výzkumu.

Snaha výzkumníků je samozřejmě participanty primárně nepoškodit a být jim naopak k užítku. Po vyplnění dotazníkové baterie dostane každý participant tištěný materiál s odkazy, kam se v případě, že cítí, že se jeho online aktivity významně neblaze podepisují

na jeho život, obrátit. Dále bude materiál odkazovat na vzdělávací portály zabývající se zdravým a bezpečným zacházením s technologiemi, jako je např. www.e-bezpeci.cz. Výzkumný tým bude k dispozici i samotným školám pro případ, že by vnímaly potřebu s problematikou závislostního chování ve škole pracovat nad rámec běžné primární prevence rizikového chování.

Poskytnutá data budou anonymizována, bude k nim mít přístup pouze výzkumný tým, který s nimi bude zacházet se vší svědomitostí. Stejně tak statistické analýzy budou prováděny podle předem popsanych postupů a všechny operace budou náležitě zdokumentovány.

Společenský přínos samotného výzkumu by měl mnohonásobně převyšovat náklady v podobě obětovaného času a informací studentů a pověřených osob. Z dlouhodobější perspektivy by měl přispět k lepšímu poznání fenoménu excesivního užívání internetu, které umožní také lepší strategie prevence jeho neblahých dopadů na zdraví nejen dospívajících.

8. Výzkumný soubor

Výzkumný soubor bude složen z českých středních a pozdních adolescentů žijících v ČR. Vycházíme z Mackovy (2003) periodizace a za časné adolescenty označujeme studenty ve věku 14-16 let za střední adolescenty a za pozdní adolescenty studenty, kterým je 17-20 let, včetně. Nicméně vzhledem k průměrnému věku ukončení SŠ předpokládáme minimální počet dvacetiletých participantů.

Vzorek bude sestaven skrze stratifikovaný proporční výběr. Jako vrstvy (straty) budou sloužit kraje ČR a typ střední školy. V rámci vrstev budou náhodně z rejstříku škol vybrány školy, které výzkumný tým osloví s žádostí o spolupráci na výzkumu. Tím bude podpořena co největší reprezentativita vzorku. Počet oslovených zařízení se bude odvíjet od proporce kraje a předem stanoveného minimálního počtu respondentů na základě provedení power analýzy.

Z těchto škol budou osloveni rodiče studentů 1.-4. ročníků SŠ (u osmiletých gymnázií 5.-8. ročník, u šestiletých gymnázií 3.-6. ročník) s informací o zapojení školy do projektu. Studenti, jejichž rodiče budou s projektem seznámeni a udělí písemný informovaný souhlas s účastí, vyplní představenou dotazníkovou baterii.

9. Diskuse

Literárně-přehledová část popsala současný stav poznání na poli závislostního chování na internetu, který charakterizuje zejména roztržitost odborné obce v teoretických otázkách. Neshoda panující okolo terminologie i kritérií velmi znesnadňuje koordinování snahy výzkumníků o práci v obecně uznávaném teoretickém rámci. Použití samotného termínu závislost je pro řadu autorů kontroverzní (Billieux et al., 2015; Kardefelt-Winther, 2016; Starcevic, 2013). Po zvážení argumentů jsme se i v praktické části uchýlili k termínu excesivní používání internetu.

I přes roztržitost pojetí závislostního chování na internetu se tato práce čtenáři pokusila poskytnout stručný přehled těchto pojetí. Nastínilí jsme také komplexní modely, které sloužily jako východisko pro navrhovaný výzkum.

Výsledky proponovaného výzkumu by mohly sloužit ke zpřesnění modelu obecné závislosti (Brand et al., 2014a; viz Obrázek 1), a to tím, že by poukázal na konkrétní druhy copingu, které se pojí v excesivnímu užívání internetu u adolescentů. Pokud by data ukazovala v prospěch hypotéz H1-H5, mohli bychom to interpretovat jako podporu Kardefelt-Wintherova pojetí excesivního užívání internetu jakožto vyhubavé strategie zvládání stresu. Nejvíce vypovídající se v tomto ohledu zdá položka sledující modifikaci nálady pomocí internetu v rámci EIU-R a položky sledující na média zaměřený coping v Brief-COPE-R.

Design projektu je také přínosný tím, že zkoumá adolescentní populaci v podstatné šíři, která nabízí i průřezové srovnání. Většina studií zabývajících se tímto konkrétním vztahem bylo totiž prováděna na „pohodlném“ vzorku vysokoškolských studentů. Náhodný stratifikovaný výběr v rámci ČR by také mohl dosáhnout slibné reprezentativity. Další výhodou je použití nástroje, který sleduje relativně pestrý repertoár copingových strategií na rozdíl např. od *Coping Strategy Indicator* (Amirkhan, 1990), rozlišuje pouze strategii zaměřenou na problém, vyhubavou strategii a vyhledání sociální podpory.

Kromě přínosu k teoretické práci by bližší poznání vztahů mezi excesivním užíváním internetu a způsoby zvládání psychické zátěže u dospívajících znamenalo možnost vývoje účinnějších programů primární všeobecné i indikované prevence. Lidé pracující v praxi s dospívajícími by měli evidence-based oporu v tom, jaké strategie u adolescentů pěstovat a které naopak mohou souviset s vyšším rizikem online závislosti.

Konfrontace dat s hypotézami H6 a H7 by zase poskytlo velmi cenný vhled do prevalence excesivního užívání internetu, který by opět mohl v praxi sloužit pro lepší zacílení preventivních programů. Srovnání s daty Šmahela (2020) by také mohlo poukázat na to, zda se průměrný skór EIU různých věkových skupin v čase zvýšil či nikoliv.

Proponovaný projekt však skýtá i jisté limity. Zaprvé ve sběru dat spoléháme pouze na sebesuzovací škály, tudíž mohou být odpovědi dospívajících zkresleny (stylizace, sociální desirabilita apod.). Přestože jsou naplánovány kroky k minimalizaci případného neporozumění či nepozornosti, jako attention check a kvalitativní pilotáž, nelze takovým případům zcela předejít. Dále nedisponujeme českými normami pro nástroj Brief-COPE. Lze ku příkladu předpokládat, že strategie *Obrácení se k náboženství* nebude v našich podmínkách příliš častá.

Významným limitem při interpretaci dat, který třeba zdůraznit, je korelační povaha studie. Na základě získaných dat tedy nelze usuzovat na směr vztahu, pouze sílu asociace stanovených proměnných.

Závěrem ještě zmiňme, že navrhovaný projekt by byl bez pochyby finančně náročný. Zejména oslovení institucí, koordinace pověřených osob a podklady pro jednotlivé školy by vyžadovaly značné personální i finanční zdroje.

Závěr

Bakalářská práce ve své literárně-přehledové části kriticky shrnula aktuální poznatky týkající se závislosti na internetu, a to v kontextu behaviorálních závislostí. Důraz byl kladen na adolescentní populaci. Práce dále stručně uvedla do tématu copingových strategií a jejich role v závislosti na internetu.

Na tomto základě byl navržen výzkumný projekt, který sleduje souvislost míry excesivního užívání internetu s copingovými strategiemi u populace středních a pozdních adolescentů žijících v ČR. Mimo jiné mapuje i rozdíly v míře excesivního užívání internetu napříč pohlavím a věkem.

Navrhovaný výzkum může přispět k dílčímu porozumění mechanismům, které se podílí na závislostním chování na internetu u adolescentů. Tím může obohatit nejen vědeckou literaturu, ale i práci s dospívajícími ve smyslu včasné prevence, případně intervence.

Seznam literatury

- Agbaria, Q., & Bdier, D. (2019). The role of self-control and identity status as predictors of internet addiction among Israeli-Palestinian college students in Israel. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(1), 252–266.
- Alonso, C., & Romero, E. (2020). Study of the domains and facets of the five-factor model of personality in problematic Internet use in adolescents. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(2), 293-304.
- American Psychiatric Association. (1980). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (3rd ed.). Washington, DC: American Psychological Association.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (4th ed.). Washington, DC: American Psychological Association.
- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (4th ed text rev.). Washington, DC: American Psychological Association.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: American Psychological Association.
- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of personality and social psychology*, 59(5), 1066-1074.
- Bayard, M. M. (2004). Alcohol withdrawal syndrome. *American family physician*, 69(6), 1443-1450.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic Criteria for Internet Addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 4(3), 377-383.
- Bedrošová, M., Hlavová, R., Macháčková, H., Dědková, L., & Šmahel, D. (2018). *České děti a dospívající na internetu: Zpráva z výzkumu na základních a středních školách. Projekt EU Kids Online IV*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Billieux, J., Schimmenti, A., Khazaal, Y., Maurage, P., & Heeren, A. (2015). Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research. *Journal of behavioral addictions*, 4(3), 119-123.

- Brand, M. (2017). Theoretical Models of the Development and Maintenance of Internet Addiction. In M. Montag C., *Internet Addiction. Neuroscientific Approaches and Therapeutical Implications Including Smartphone Addiction* (19-33). Cham: Springer.
- Brand, M., Laier, C., & Young, K. (2014a). Internet addiction: coping styles, expectancies, and treatment implications. *Frontiers in psychology*, 8(1256), 1-16.
- Brand, M., Young, K., & Laier, C. (2014b). Prefrontal control and Internet addiction: a theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. . *8*(375), 1-16.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication research*, 30(6), 625-648.
- Caplan, S. E. (2006). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(2), 234-242.
- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Cooper, A., Scherer, C., Sylvain, C., & Gordon, B. (1999). Sexuality on the Internet: From sexual exploration to pathological expression. *Professional Psychology: Research and Practice*, 30(2), 154-164.
- Cornwell, B., & Lundgren, D. (2001). Love on the Internet: Involvement and misrepresentation in romantic relationships in cyberspace vs. realspace. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 197-211.
- Dalal, P. K., & Basu, D. (2016). Twenty years of internet addiction... quo Vadis? *Indian journal of psychiatry*, 58(1), 6-11.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- De Castro, V., Fong, T., Rosenthal, R. J., & Tavares, H. (2007). A comparison of craving and emotional states between pathological gamblers and alcoholics. *Addictive behaviors*, 32(8), 1555-1564.
- Dhir, A., Chen, S., & Nieminen, M. (2015). Psychometric validation of the Chinese compulsive internet use scale (CIUS) with Taiwanese high school adolescents. *Psychiatric Quarterly*, 86(4), 581-596.

- Dong, G., Hu, Y., Lin, X., & Lu, Q. (2013). What makes Internet addicts continue playing online even when faced by severe negative consequences? Possible explanations from an fMRI study. *Biological psychology*, *94*(2), 282-289.
- Durkee, T., Carli, V., Floderus, B., Wasserman, C., Sarchiapone, M., Apter, A., Balazs, J., & Wasserman, D. (2016). Pathological Internet Use and Risk-Behaviors among European Adolescents. *International journal of environmental research and public health*, *13*(3), 294-300.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of personality and social psychology*, *58*(5), 844-854.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton & company.
- Eschenbeck, H., Schmid, S., Schröder, I., Wasserfall, N., & Kohlmann, C. W. (2018). Development of coping strategies from childhood to adolescence. *European Journal of Health Psychology*, *25*(1), 18-30.
- Ferraro, G., Caci, B., D'Amico, A., & Blasi, M. D. (2007). Internet Addiction Disorder: An Italian study. *10*(2), 170-175.
- Fiske, S. T. (2018). *Social beings: Core motives in social psychology*. Hoboken NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Folkman, S., & Richard, L. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, *21*(3), 219-239.
- Frouzová, M. (2008). *Závislost na procesech*. V K. Kalina, *Základy klinické adiktologie*. Praha: Grada.
- Fumero, A., Marrero, R. J., Voltes, D., & Penate, W. (2018). Personal and social factors involved in internet addiction among adolescents: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, *86*, 387-400.
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., & Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American journal of drug and alcohol abuse*. *The American journal of drug and alcohol abuse*, *35*(5), 233-241.
- Griffiths, M. (1993). Tolerance in gambling: an objective measure using the psychophysiological analysis of male fruit machine gamblers. *Addictive behaviors*, *18*(3), 365-372.
- Griffiths, M. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? *Psychologist*, *12*(5), 246-250.
- Griffiths, M. (2000). Internet Addiction - Time to be Taken Seriously? *Addiction Research*, *8*(5), 413-418.

- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use, 10*(4), 191-197.
- Griffiths, M. (2020). Internet use disorders: What's new and what's not? *Journal of behavioral Addiction, 9*(4), 934-937.
- Grüsser, S., Thalemann, R., Albrecht, U., & Thalemann, C. (2005). Exzessive Computernutzung im Kindesalter – Ergebnisse einer psychometrischen Erhebung. *Wiener Klinische Wochenschrift, 117*(5), 188-195.
- Hagedorn, W. B. (2009). The call for a new Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders diagnosis: Addictive disorders. *Journal of Addictions & Offender Counseling, 29*(2), 110-127.
- Hasan, A., & Jaber, A. (2019). Prevalence of internet addiction, its association with psychological distress, coping strategies among undergraduate students. *Nurse education today, 81*, 78-82.
- Hawi, N. (2013). Arabic Validation of the Internet Addiction Test. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 16*(3), 200-204.
- Hollen, K. H. (2009). *Encyclopedia of addictions*. Londýn: Greenwood Press.
- Huan, V., Ang, R., & Chye, S. (2014). Loneliness and Shyness in Adolescent Problematic Internet Users: The Role of Social Anxiety. *Child Youth Care Forum, (43)*, 539–551.
- Huang, A. C., Chen, H. E., Wang, Y. C., & Wang, L. M. (2014). Internet abusers associate with a depressive state but not a depressive trait. *Psychiatry and clinical neurosciences, 68*(3), 197-205.
- Chambers, R. A., Taylor, J. R., & Potenza, M. N. (2003). Developmental neurocircuitry of motivation in adolescence: a critical period of addiction vulnerability. *American Journal of Psychiatry, 160*(6), 1041–1052.
- Chambres, R. A., & Potenza, M. (2003). Neurodevelopment, Impulsivity, and Adolescent Gambling. *Journal of Gambling Studies, 19*(1), 53-84.
- Cheung, J. C. S., Chan, K. H. W., Lui, Y. W., Tsui, M. S., & Chan, C. (2018). Psychological well-being and adolescents' internet addiction: a school-based cross-sectional study in Hong Kong. *Child and Adolescent Social Work Journal, 35*(5), 477-487.

- Chou, W. P., Ko, C. H., Crowell, S. E., Kaufman, E. A., Hsiao, R. C., Wang, P.W., Lin, J. J., Yen, C.-F. (2015). Association of stress coping strategies with Internet addiction in college students: The moderating effect of depression. *Comprehensive Psychiatry*, 62, 27-33.
- Israelashvili, M., Kim, T., & Bukobza, G. (2012). Adolescents' over-use of the cyber world—Internet addiction or identity exploration. *Journal of adolescence*, 35(2), 417-424.
- Jablensky, A., & Kendell, R. (2003). Distinguishing between the validity and utility of psychiatric diagnoses. *American journal of psychiatry*, 160(1), 4-12.
- Jelenchick, L. A., T., B., & Moreno, M. A. (2012). Assessing the psychometric properties of the internet addiction. *Psychiatry Research*, 196(2), 296-301.
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351-354.
- Kardefelt-Winther, D. (2015). Commentary on: Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research: Problems with atheoretical and confirmatory research approaches in the study of behavioral addictions. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 126-128.
- Kardefelt-Winther, D. (2016). Conceptualizing Internet use disorders: Addiction or coping process? *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 71, 459-466.
- Kardefelt-Winther, D., Schimmenti, A., Heeren, A., van Rooij, A., Maurage, P., Carras, M., . . . Billieux, J. (2017). How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours? *Addiction*, 112(10), 1709-1715.
- Khazaal, Y., Chatton, A., Horn, A., Achab, S., Thorens, G., Zullino, D., & Billieux, J. (2012). French validation of the compulsive internet use scale (CIUS). *Psychiatric Quarterly*, 83(4), 397-405.
- Kim, H. K., & Davis, K. E. (2009). Toward a comprehensive theory of problematic Internet use: evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of Internet activities. *Computers in Human Behavior*, 25(2), 490-500.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 37(1), 1-11.
- Korkeila, J., Kaarlas, S., Jääskeläinen, M., Vahlberg, T., & Taiminen, T. (2010). Attached to the web—harmful use of the Internet and its correlates. *European Psychiatry*, 25(4), 236-241.

- Kuss, D. J., Dunn, T. J., Wölfling, K., Müller, K. W., Hędzielek, M., & Marcinkowski, J. (2017). Excessive Internet use and psychopathology: The role of coping. *Clinical Neuropsychiatry: Journal of Treatment Evaluation*, *14*(1), 73-81.
- Kuss, D. J., Griffiths, M., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current pharmaceutical design*, *20*(25), 4026–4052.
- Laconi, S., Rodgers, R. F., & Chabrol, H. (2014). The measurement of Internet addiction: A critical review of existing scales and their psychometric properties. *Computers in human behavior*, *41*, 190-202.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lee, B. W., & Stapinski, L. A. (2012). Seeking safety on the internet: Relationship between social anxiety and problematic internet use. *Journal of anxiety disorders*, *26*(1), 197-205.
- Lee, L., Tse, S., Blaszczynski, A., & Tsang, S. (2020). Concepts and controversies regarding tolerance and withdrawal in gambling disorder. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, *31*, 54-59.
- Lefcourt, H. M., Miller, R. S., Ware, E. E., & Sherk, D. (1981). Locus of control as a modifier of the relationship between stressors and moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, *41*(2), 357-369.
- Macek, P. (2003). *Adolescence*. Praha: Portál.
- Marks, I. (1990). Behavioural (non-chemical) addictions. *British journal of addiction*, *85*(11), 1289-1394.
- Marlatt, G. A., Donovan, D. M., Baer, J. S., & Kivlahan, D. R. (1988). Addictive behaviors: Etiology and treatment. *Annual Review of Psychology*, *39*(1), 223-252.
- McNicol, M. L., & Thorsteinsson, E. B. (2017). Internet addiction, psychological distress, and coping responses among adolescents and adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *20*(5), 296-304.
- Meerkerk, G. J., Van Den Eijnden, R. J., Vermulst, A. A., & Garretsen, H. F. (2009). The compulsive internet use scale (CIUS): some psychometric properties. *Cyberpsychology & behavior*, *12*(1), 1-6.
- MKN-10 (2020). *Mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: desátá revize*. Tabeleární část. Aktualizované vydání k 1. 1. 2021. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR

- Moreno-Guerrero, A. J.-G.-B.-J. (2020). Internet addiction in the web of science database: a review of the literature with scientific mapping. *International journal of environmental research and public*, 17(8), 2753-2769.
- Park, S. K., Kim, J. Y., & Cho, C. B. (2008). Prevalence of Internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents. *Adolescence*, 43(172), 895-909.
- Paulík, K., & Saforek, P. (2012). Adaptace mužů a žen na ztrátu zaměstnání. *Psychologie pro praxi* (3-4), 41-59.
- Petry, N. (2001). Substance abuse, pathological gambling, and impulsiveness. *Drug and Alcohol Dependence*, 63(1), 29-38.
- Ramirez, A., & Wang, Z. (2008). When online meets offline: An expectancy violations theory perspective on modality switching. *Journal of Communication*, 58(1), 20-39.
- Rosenberg, K. P., & Feder, L. c. (2014). An Introduction to behavioral Addictions. V K. P. Rosenberg, & L. c. Feder, *Behavioral addiction: Criteria, evidence, and Treatment*. London, Waltham, San Diego: Elsevier.
- Rosenthal, R. J., & Lesieur, H. R. (1992). Self-Reported Withdrawal Symptoms and Pathological Gambling. *American Journal of Addictions*, 1(2), 150-154.
- Servidio, R. (2017). Assessing the psychometric properties of the Internet Addiction Test: A study on a sample of Italian university students. *Computers in Human Behavior*, 68(1), 17-29.
- Servidio, R., Gentile, A., & Boca, S. (2018). The mediational role of coping strategies in the relationship between self-esteem and risk of Internet addiction. *Europe's journal of psychology*, 14(1), 178-187.
- Simmons, R. G., & Blyth, D. A. (2017). *Moving into adolescence: The impact of pubertal change and school context*. New York: Routledge.
- Spada, M. (2014). An overview of Problematic Internet Use. *Addictive Behaviors*, 3-6.
- Starcevic, V. (2013). Is Internet addiction a useful concept? *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 47(1), 16-19.
- Starcevic, V. (2016). Tolerance and withdrawal symptoms may not be helpful to enhance understanding of behavioural addictions. *Addiction*, 111(7), 1307-1308.
- Steinberg, L. (2008). A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. *Developmental Review*, 28(1), 78-106.

- Subrahmanyam, K., Greenfield, P. M., & Tynes, B. (2004). Constructing sexuality and identity in an online teen chat room. *Journal of applied developmental psychology*, 25(6), 651-666.
- Suls, J., David, J. P., & Harvey, J. H. (1996). Personality and coping: Three generations of research. *Journal of personality*, 64(4), 711-735.
- Sussman, S., Lisha, N., & Griffiths, M. (2011). Prevalence of the addictions: a problem of the majority or the minority? *Evaluation & the health professions*, 34(1), 3-56.
- Suzuki, L. K., & Calzo, J. P. (2004). The search for peer advice in cyberspace: An examination of online teen bulletin boards about health and sexuality. *Journal of applied developmental psychology*, 25(6), 685-698.
- Škařupová, K. (2015). Jednání jako droga. In L. Blinka, K. Škařupová, A. Ševčíková, Š. Licehammerová, & P. Vondráčková, *Online závislosti* (str. 32). Praha: Grada.
- Škařupová, K., Ólafsson, K., & Blinka, L. (2015). Excessive Internet Use and its association with negative experiences: Quasi-validation of a short scale in 25 European countries. *Computers in Human Behavior*, 53, 118-123.
- Šmahel, D., Divínová, R., & Vybíral, Z. (2004). Growing up in a virtual reality: Adolescents and the internet. V P. Mareš, *Society, Reproduction, and Contemporary Challenge*. Brno: Barrister&Principal .
- Šmahel, D., Macháčková, H., Mascheroni, G., Dědková, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, L., & Hasebrink, U. (2020). *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*. . EU Kids Online.: <https://doi.org/10.21953/lse.47fdeqj01of0>
- Šmahel, D., Vondráčková, P., Blinka, L., & Goddoy-Etcheverry, S. (2009). Comparing Addictive Behavior on the Internet in the Czech Republic, Chile, and Sweden. V G. Cardoso, A. Cheong, & C. J. (Eds.), *World Wide Internet: Changing Societies, Economies and Cultures* (544-582). Macao: University of Macau.
- Tabak, I., & Zawadzka, D. (2017). Loneliness and Internet addiction of Polish adolescents. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna*, 17(2), 104-110.
- Tang, J., Zhang, Y., Li, Y., Liu, L., Liu, X., Zeng, H., Xiang, D., Ri, Ch. J., & Lee, T. S. (2014). Clinical characteristics and diagnostic confirmation of Internet addiction in secondary school students in Wuhan, China. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 68(6), 471-478.
- Thomsen, T., & Greve, W. (2013). Accommodative coping in early adolescence: An investigation of possible developmental components. *Journal of adolescence*, 36(5), 971-981.

- Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2019). School-based prevention for adolescent internet addiction: Prevention is the key. A systematic literature review. *Current neuropharmacology*, *17*(6), 507-527.
- Tian, Y., Bian, Y., Han, P., Gao, F., & Wang, P. (2017). Associations between psychosocial factors and generalized pathological internet use in Chinese university students: A longitudinal cross-lagged analysis. *Computers in Human Behavior*, *(72)*, 178-188.
- Trnka, R., Martínková, Z., & Tavel, P. (2016). An integrative review of coping related to problematic computer use in adolescence. *International journal of public health*, *(61)*, 317-327.
- Vacek, J., & Vondráčková, P. (2014). Behaviorální závislosti: Klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie. *Česká a Slovenská Psychiatrie*, *110*(6), 326-332.
- Vally, Z., Laconi, S., & Kaliszewska-Czeremska, K. (2020). Problematic Internet Use, Psychopathology, Defense Mechanisms, and Coping Strategies: a Cross-Sectional Study from the United Arab Emirates. *Psychiatric Quarterly*, *91*, 587-602.
- Van Rooij, A., & Prause, N. (2014). A critical review of “Internet addiction” criteria with suggestions for the future. *Journal of behavioral Addictions*, *3*(4), 203-213.
- Vondráčková Holcnerová, P., Vacek, J., & Košatecká, Z. (2009). Závislostní chování na internetu a jeho léčba. *Česká a slovenská psychiatrie*, *105*(6), 281-289.
- Vondráčková, P. (2015). Nadměrné užívání internetu z vývojového hlediska. In L. Blinka, K. Škuřapová, A. Ševčíková, Š. Licehammerová, & P. Vondráčková, *Online závislosti*. Praha: Grada.
- Vondráčková, P., & Gabrhelík, R. (2016). Prevention of Internet addiction: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*, *5*(4), 568-579.
- Wallace, P. (2014). Internet addiction disorder and youth: There are growing concerns about compulsive online activity and that this could impede students' performance and social lives. *EMBO reports*, *15*(1), 12-16.
- Wartberg, L., Petersen, K. U., Kammerl, R., Rosenkranz, M., & Thomasius, R. (2014). Psychometric validation of a German version of the compulsive Internet use scale. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *17*(2), 99-103.
- Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet Addiction or Excessive Internet Use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, *36*(5), 277-283.
- Widyanto, L., & McMurrin, M. (2004). The Psychometric Properties of the Internet Addiction Test. *CyberPsychology & Behavior.*, *7*(4), 443-445.

- World Health Organization (2020). *International statistical classification of diseases and related health problems* (11th ed.). <https://icd.who.int/>
- Xiao, J., Li, D., Jia, J., Wang, Y., Sun, W., & Li, D. (2019). The role of stressful life events and the Big Five personality traits in adolescent trajectories of problematic Internet use. *Psychology of Addictive Behaviors, 33*(4), 360-370.
- Yang, C., Choe, B., Baity, M., Lee, J., & Cho, J. (2005). SCL-90-R and 16PF profiles of senior high school students with excessive Internet use. *The Canadian Journal of Psychiatry, 50*(7), 407-414.
- Young, K. S. (1998). *Caught in the Net: How to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery*. New York: John Wiley & Sons.
- Young, K. S. (2017). The Evolution of Internet Addiction. *Addictive Behaviors, 64*(1), 229-230.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & behavior, 1*(3), 237-244.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in clinical practice: A source book, 17*(17), 351-352.
- Young, K. S & Nabuco de Abrué, C. (2011). *Internet Addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. New Jersey: John Wiley & Sons
- Zhou, J., Li, X., Tian, L., & Huebner, E. S. (2020). Longitudinal association between low self-esteem and depression in early adolescents: The role of rejection sensitivity and loneliness. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 93*(1), 54-71.
- Zhou, Y., Li, D., Li, X., Wang, Y., & Zhao, L. (2017). Big five personality and adolescent Internet addiction: The mediating role of coping style. *Addictive behaviors, 64*, 42-48.
- Zou, Z., Wang, H., Uquillas, F. D., Wang, X., Ding, J., & Chen, H. (2007). *Definition of substance and non-substance addiction*. Singapur: Springer.
- Zuckerman, M. (2007). The sensation seeking scale V (SSS-V): Still reliable and valid. *Personality and Individual Differences, 43*(5), 1303-1305.

Seznam tabulek

Tabulka 1 – Kritéria a položky jednotlivých testů	21
Tabulka 2 - Znění položek EIU a podíl kladných odpovědí	27

Seznam zkratek

APA	American Psychological Association
CIUS	Compulsive Internet Use Scale
ČR	Česká republika
DSM	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
EIU	Excessive Internet Use Scale
IAT	Internet Addiction Test
ICD	International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems
MKN	Mezinárodní klasifikace nemocí
SŠ	střední škola

Příloha 1

Znění Excessive Internet Use Scale – Rozšířené verze (EIU-R)

Jak často se ti v POSLEDNÍM ROCE stala některá z následujících věcí?

- 1) Nejedl/a jsem nebo nespál/a kvůli internetu
- 2) Cítil/a jsem se nepříjemně, když jsem nemohl/a být na internetu
- 3) Přistihl/a jsem se, že jsem na internetu, i když mě to moc nebaví
- 4) Zanedbával/a jsem rodinu, přátele, nebo školu kvůli času strávenému na internetu,
- 5) Snažil/a jsem se omezit čas, který trávím na internetu, ale neúspěšně.
- 6) Pocítil/a jsem úlevu, příjemné pocity nebo lepší náladu, když jsem se připojil/a k internetu.

Odpověď na škále:

nikdy

párkrát

alespoň jednou týdně

denně/téměř denně.

Příloha 2

Znění Brief-COPE – Rozšířené verze – (Brief-COPE-R)

Následující tvrzení se týkají zvládnání stresu. Každý v životě zažíváme náročné události, které nám působí stres, a existuje spousta způsobů, jak se s nimi vypořádáváme. Každé tvrzení níže popisuje právě některý ze způsobů zvládnání. Pozorně si je přečti a označ prosím, jak často děláš to, o čem se v tvrzení píše, aby ses se stresem ve svém životě vypořádal. Posuzuj každé tvrzení samostatně. Pokus se odpovídat co nejupřímněji, aby to platilo právě pro Tebe.

Aktivní coping

1. Snažím se směřovat své úsilí na to, abych změnil/a situaci, ve které se právě nacházím.
2. Podnikl/a jsem kroky k tomu, abych situaci zlepšil/a.

Plánování

3. Snažím si zvolit strategii, která mi pomůže se s problémem vypořádat.
4. Často přemýšlím o krocích, které musím podniknout.

Hledání citové opory

5. Dostává se mi citové opory ze strany druhých.
6. Dostává se mi utěšování a pochopení ze strany druhých.

Hledání instrumentální opory

7. Ptám se druhých na rady či vyhledávám pomoc ohledně toho, co mám dělat.
8. Vyhledávám pomoc a rady od druhých.

Pozitivní reinterpretace

9. Snažil/a jsem se vidět situaci jinými očima, aby působila pozitivněji.
10. Pokouším se vidět přínos v situaci, ve které se právě nacházím.

Akceptace

11. Přijal/a jsem, že se situace opravdu děje.
12. Učím se žít se situací.

Obrácení se k náboženství

13. Snažím se hledat podporu v náboženství či v náboženských představách.
14. Modlím se anebo medituji.

Ventilování emocí

- 15. Říkám věci, které mi umožňují uniknout mým nepříjemným pocitům.
- 16. Dávám najevo své negativní pocity.

Popření

- 17. Říkám si: „Tohle se skutečně neděje.“
- 18. Odmítám uvěřit tomu, že se to doopravdy stalo.

Behaviorální odklonění

- 19. Vzdávám snahu se s tím vypořádat.
- 20. Vzdávám snahu se s tím vyrovnat pomocí copingu.

Mentální odklonění (rozptýlení)

- 21. Začal/a jsem se věnovat práci nebo jiným činnostem, abych na situaci nemyslel/a.
- 22. Dělán něco pro to, abych na situaci myslel/a méně, například chodím do kina, čtu si, sním, spím či chodím nakupovat.

Užívání návykových látek

- 23. Užívám alkohol či jiné návykové látky, abych se cítil/a lépe.
- 24. Užívám alkohol či jiné návykové látky, abych se se situací lépe vyrovnal/a.

Humor

- 25. O situaci vtipkuji.
- 26. Dělán si ze situace legraci.

Sebeobviňování

- 27. Kritizuji sebe sama.
- 28. Viním se za to, co se stalo.

Na média zaměřený coping

- 29. Snažil/a jsem se zapomenout na problémy koukáním na televizi, surfováním po internetu nebo hraním počítačových her.
- 30. Rozptýlil/a jsem se koukáním na televizi, surfováním po internetu nebo hraním počítačových her.

Odpověď na škále:

nikdy

skoro vždy