

UNIVERZITA KARLOVA

HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Vliv kyberprostoru na sociální vztahy adolescentů

Influence of cyberspace on social relationships of adolescents

Diplomová práce

Vedoucí práce:

Autor:

PaedDr. Mgr. Hana Žáčková

Bc. Lucie Matoušková

Praha 2017

Poděkování:

Chtěla bych upřímně poděkovat paní PaedDr. Mgr. Haně Žáčkové za vedení mé diplomové práce, cenné rady a odborný dohled. Děkuji také svým rodičům a blízkým za podporu, které se mi dostávalo po celou dobu studia.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem předkládanou diplomovou práci „Vliv kyberprostoru na sociální vztahy adolescentů“ vypracovala samostatně s použitím níže uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze 30. června 2017

Bc. Lucie Matoušková

Anotace

Diplomová práce, v souladu s cíli práce a doporučenou základní literaturou, pojednává o závislostním chování v prostředí internetu u adolescentů, a to v kontextu sociálních služeb. Teoretická část vyplynula jednak ze základní literatury, ale vzhledem k jejímu roku vydání, také z celé řady dalších aktuálnějších zdrojů. Neopomíná legislativní rámec a podmínky nutné k diagnostice závislostního chování. Sociální práce s adolescenty se závislostním chováním na internetu vychází především z oborových teorií, ale poukazuje i na multidisciplinární přístupy. Empirická část formou dotazníkového šetření a následné analýzy 1. stupně zkoumá některé aspekty chování adolescentů v kyberprostoru. Práce je zakončena návrhem optimalizačních opatření.

Annotation

The following diploma thesis deals, in accordance with its objectives and recommended primary literature, with addictive behavior in the Internet environment of adolescents, in the context of social services. The theoretical part resulted from the above mentioned primary literature, but due to its year of publication also from a variety of other up-to-date resources. The legislative frame and conditions necessary to diagnose addictive behavior. The social work with adolescents which has an addictive behavior on the Internet is primarily based on sector theories, but also points to multidisciplinary approaches. The empirical part, consisting of a questionnaire and subsequent analysis of the first grade, examines some aspects of adolescent behavior in cyberspace. The work is completed with a proposal for optimization measures.

Klíčová slova

Adolescenti, Behaviorální závislost, Kyberprostor, Online rizika, Sociální terapie, Sociální vztahy, Závislostní chování v prostředí internetu

Keywords

Adolescents, Behavioral addiction, Cyberspace, Online risks, Social therapy, Social Relationships, Addictive behavior on the Internet

Obsah

Úvod

1	Vymezení pojmů	8
1.1	Adolescent	8
1.2	Internet	9
1.2.1	Definice internetu dle Wikipedie	9
1.2.2	Definice internetu dle zpravodajského serveru Root.cz	9
1.3	Kyberprostor	9
1.3.1	Základní psychologické vlastnosti kyberprostoru	11
1.4	Virtuální identita	15
1.4.1	Funkce identity	16
2	Legislativní zakotvení	18
3	Online komunikace: Instant messaging a sociální sítě	20
3.1	Instant Messaging	20
3.2	Facebook	20
3.3	Instagram	21
3.4	Studie #StatusOfMind	23
4	Závislost	27
4.1	Definice závislostního chování na internetu	27
4.2	Diagnostika závislostního chování	32
4.3	Epidemiologie	39
4.4	Etiologie	41
4.4.1	Kognitivně-behaviorální model	41
4.4.2	Teorie deficitu sociálních dovedností	42
4.4.3	Interpersonální teorie	42
4.4.4	Komorbidita	43
5	Léčebné přístupy	45
5.1.1	Farmakoterapie	46
5.1.2	Psychoterapie	46
5.1.3	Práce s rodinou	49
5.1.4	Motivační rozhovory	50
5.1.5	Terapie realitou (Glasserova realitní terapie)	52
5.2	Úrovně léčby závislostního chování na internetu	53
6	Sociální vztahy	55
7	Kyberprostor jako problém z hlediska sociální práce	61

8	Empirická část	66
8.1	Cíl šetření, předpoklady	66
8.2	Zvolená metoda	67
8.3	Vzorek respondentů	68
8.4	Analýza získaných dat / informací	68
8.5	Výsledky a interpretace výsledků	69
8.6	Shrnutí výsledků	72
8.7	Návrh optimalizačních opatření	76
9	Diskuze	77
	Závěr	79
	Summary	89
	Přílohy	90

Úvod

Internet a chytré technologie se stali fenoménem 1. a zejména 2. dekády 21. století, a to hlavně z důvodu své nejen finanční dostupnosti, důkazem toho je i stále větší uživatelská základna. Již není ovlivněna jen jedna generace, nýbrž jde o uživatele od raného věku po seniory. Příchod chytré technologie přináší pro společnost mnoho výhod, je však nutné si uvědomit, že přináší i jistá rizika, která postupně vyplouvají na povrch. Lidský faktor a dostatečná rozumová schopnost jsou zásadní pro bezpečné využití jakékoliv technologie. Množství uživatelů, kteří jsou poměrně ostražití v reálném světě, si do důsledků neuvědomuje rizika, která se v online prostředí nachází. Jejich ostražitost zde degraduje a oni jsou tak vystaveni zdatnějším uživatelům napospas. Častěji se tak v současnosti setkáváme s krádežemi identity, podvody, kyberšikanou, vystavení dětí a mladistvých sexuálnímu obsahu i se závislostním chováním. Nová technologie však není jen o rizicích, ale i o přínosech pro společnost, kterým bych se ráda ve své práci taktéž věnovala.

Práce bude zaměřena na setkání adolescenta, s kyberprostorem, jeho rizika i přínosy, ale zejména s ohledem na závislostní chování tzv. netholismus. Bude pracováno s kategorizací adolescentů dle Světové zdravotnické organizace, tj. 10-19 let.

Téma bylo zvoleno vzhledem k jeho aktuálnosti, naléhavosti a prostupnost cílovou skupinou. Důvodů proč svou práci zaměřuji na adolescenty, je hned několik: 1. internet a chytré technologie ovlivňují budoucí vývoj jedince; 2. počet adolescentních uživatelů v kyberprostoru stále narůstá; 3. se jedná o skupinu se zvýšeným faktorem rizikovosti, ať už jde o výše zmíněné závislostní chování nebo o kyberšikanu.

Již delší dobu vnímám nárůst sociálně-vztahových problémů souvisejících s kyberprostorem, a proto považuji za velmi důležité pro sociální práci i samotné pracovníky se v této problematice nejen orientovat, ale i umět adekvátně zasáhnout.

Práce se skládá z teoretické a empirické části. Teoretická část práce se zabývá obecnými informacemi o kyberprostoru, chytrých technologiích, kladných a záporných stránkách tématu. Obsahem empirické části je pak průzkumné šetření zaměřené na závislostní chování adolescentních uživatelů.

Cílem průzkumného šetření je zjistit kam adolescenti v kyberprostoru zaměřují svou pozornost, s jakou frekvencí se v kyberprostoru pohybují, jak dlouhý čas v něm stráví a jaký vliv má kyberprostor na jejich život a sociální vztahy v kontextu malé sociální skupiny.

1 Vymezení pojmů

1.1 Adolescent

Pro svou práci přebírám definici pojmu Adolescent dle Světové zdravotnické organizace z důvodu jasného vymezení cílové skupiny s mezinárodní platností. Světová zdravotnická organizace (dále jen WHO) definuje adolescenty, jako osoby ve věku od 10 do 19 let věku. Velká většina dospívajících je proto současně zahrnuta i v definici na základě věku. Pojem „dítě“, který byl přijat v Úmluvě o právech dítěte, tak děti definuje jako osoby mladší 18 let.¹

Období adolescence se vyznačuje komplexní psychosociální proměnou jedince i jeho osobnosti a sociální role. S tímto dochází i ke změně sociální prestiže a stabilizaci vztahů v rodině a počátku vyzrálých partnerských vztahů jedince. Toto období provází charakteristické proměny v životě jedince: Dochází k prvnímu pohlavnímu styku, k ukončení povinné školní docházky či k završení přípravného profesního období, pokud jedinec neusiluje o terciální vzdělání. Adolescent rovněž dosahuje plnoletosti, a to nejen ve smyslu právní legitimacy, ale i ve smyslu mezníku dospělosti.

Německý psycholog Erik Homburger Erikson ve vztahu k tomuto přechodu z dětství do dospělosti užívá termín psychosociální moratorium, který ve své knize „Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří“ Marie Vágnerová překládá jako skutečnost, kdy se adolescentům jeví dospělost příliš náročná či málo přitažlivá, a proto mají snahu ji odložit². Význam latinského slova moratorium je „pozastavení, zákaz, zmrazení; odklad“³. Marie Vágnerová ve své knize rovněž poukazuje na to, že tělové schéma adolescenta se může stát nejdůležitější součástí vlastní identity a je posuzováno ve vztahu k aktuálnímu standardu atraktivity což v kontextu kyberprostoru a sociálních sítí nabývá na intenzitě. Vlastní zevnějšek je zde často nástrojem na cestě k dosažení sociální prestiže, adolescent se chce zalíbit nejen sobě, ale především vrstevníkům a ubezpečit se tak o své hodnotě. Individualita je zde častěji, než jindy potlačována ve snaze zařadit se do skupin, podobat se vzorům (např. herci/herečky, zpěváci/čky). Nejde jen o snazší cestu, ale i o cestu, která pravděpodobněji vede ke kladným ohlasům.

Adolescent se sice ve smyslu své budoucnosti cítí svobodný, ale svoboda volby je pro něj zároveň možným zdrojem osobní nejistoty. Tělesné vlastnosti v tomto věku mohou

¹ <http://apps.who.int/adolescent/second-decade/section2/page1/recognizing-adolescence.html>. 2017.

² VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000.

³ <http://slovník-cizích-slov.abz.cz/web.php/slovo/moratorium>. 2017.

nahrazovat sociální kompetence. Atraktivita, fyzická síla i výška postavy mohou zásadně ovlivnit získání dobré sociální pozice. Pokud jde o výkon, jsou preferovány jednoznačná, zásadní a rychlá řešení, mnohознаčná jsou pak z nejistoty zavrhována. Autorka rovněž zmiňuje, že adolescenti se dovedou nadchnout pro nějakou činnost, která pro ně má větší subjektivní význam, než škola v současnosti může být takovouto činností sebe prezentace v rámci sociální sítě.⁴

1.2 Internet

Definicí internetu je obrovské množství, z tohoto důvodu zde představím pouze několik vybraných. Jako první řadím definici z otevřené encyklopedie Wikipedie, která vznikla 15. ledna 2001 jako doplňkový projekt dnes již neexistující Nupedie – do které mohli přispívat jen odborníci. Jako druhou pak řadím definice dle českého zpravodajského serveru Root.cz, který existuje od roku 1998 dodnes a tematicky věnuje se oblasti informačních technologií, opensource softwaru a dění na internetu.

1.2.1 Definice internetu dle Wikipedie

„Internet je celosvětový systém propojených počítačových sítí („sítí sítí“), ve kterých mezi sebou počítače komunikují pomocí rodiny protokolů TCP/IP. Společným cílem všech lidí využívajících internet je bezproblémová komunikace (výměna dat).“⁵

1.2.2 Definice internetu dle zpravodajského serveru Root.cz

„Globální síť spojující miliony počítačů ve více než stovce zemí na celém světě. Internet není jinak centrálně řízen a jedná se o decentralizovanou síť, ve které je každý prvek naprosto samostatný a nezávislý. Síť vznikla v šedesátých letech dvacátého století jako projekt americké armády, který měl nabídnout možnost komunikace se zbytkem světa za jakýchkoliv okolností. V tomto duchu pracuje internet dodnes“⁶.

1.3 Kyberprostor

Za otce pojmu kyberprostor je považován spisovatel William Ford Gibson, který ho jako první definoval v roce 1984 ve své knize *Neuromancer*, žánru kyberpunk. Kniha se dostala na český trh dvakrát, poprvé roku 1992 díky překladu Ondřeje Neffa a později v roce 2010

⁴ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000.

⁵ <https://cs.wikipedia.org/wiki/Internet>.2017.

⁶ <https://www.root.cz/slovnicek/i/>.2017.

v překladu Josefa Rauvolfa. Ač se níže uvedená definice stala velmi inspirativní nejen pro další autory, ale i pro samotné tvůrce počítačových systémů, autor na ni po letech nahlíží spíše kriticky.

Definice kyberprostoru dle Williama Forda Gibsona v předkladu Ondřeje Neffa:

„Kyberprostor. Konsensuální halucinace každý den zakoušená miliardami oprávněných operátorů všech národů, dětmi, které se učí základy matematiky... Grafická reprezentace dat abstrahovaných z bank všech počítačů lidského systému. Nedomyslitelná komplexnost. Linie světla seřazené v neprostoru mysli, shluky a souhvězdí dat. Jako světla města, ustupující...“⁷.

V interview Dana Josefssona „I DON‘T EVEN HAVE A MODEM“⁸ Wiliam Ford Gibson rozkrývá, že jde o metaforu, která nám má pomoci uchopit tento prostor, ve kterém se od 2. sv. války utváří více a více věcí, o kterých smýšlíme jako o součástech naší civilizace. Kyberprostor se proto nachází tam, kde obchodujeme i tam kde banky ukládají naše finance, protože to vše probíhá jako elektronický transfer.

Prvním, kdo užívá toto spojení v souvislosti s reálnou informační technologií je John Perry Barlow, zakládající člen mezinárodní neziskové organizace Electronic Frontier Foundation, jejíž činnost se zaměřuje na ochranu lidských práv a zejména pak práva na svobodu slova v digitálním prostředí. Dle něj je kyberprostorem jakýkoliv „deteritorializovaný, symbolický prostor mediované komunikace“⁹.

Oxfordský slovník pod pojmem cyberspace (kyberprostor) uvádí, že jde o imaginární místo, kde existuje elektronická komunikace poté, co byla skrze počítač odeslána.¹⁰ O definování tohoto pojmu se pokusilo mnoho autorů, avšak bych zde ráda uvedla současnou definici kyberprostoru tak, jak jej definovali Marco Mayer, Luigi Martino, Pablo Mazurier a Gergana Tzvetkova z experimentální online laboratoře doktorského programu vysoké školy The Sant'Anna School of Advanced Studies – Pisa.

⁷ GIBSON, William. *Neuromancer*. Přeložil Ondřej NEFF. Plzeň: Laser, 1992. Golden Sci-Fi.

⁸ <http://josefsson.net/gibson/index.html>. 2017.

⁹ <https://wikisofia.cz/wiki/Kyberprostor>. 2017.

¹⁰ HORNBY, Albert Sydney, WEHMEIER, Sally, Colin MCINTOSH, Joanna TURNBULL a Michael ASHBY, ed. *Oxford advanced learner's dictionary of current English*. Seventh edition. Oxford: Oxford University Press, 2005. s. 381.

„Kyberprostor je globální a vyvíjející se doména charakterizovaná užíváním elektrických sítí a elektromagnetického spektra, jejíž smysl je vytvářet, uchovávat, upravovat, vyměňovat, sdílet, vybírat, používat či vymazávat informace.

Kyberprostor zahrnuje:

- a) fyzická i telekomunikační zařízení, která umožňují spojení technologií a komunikaci sítí systému, chápáno obecně (SCADA zařízení, smartphony/tablety, počítače, servery atd.),
- b) počítačové systémy a komplementární software, který zaručuje spojení a funkčnost systému,
- c) spojení počítačových sítí,
- d) uživatelské vstupy a uzly zprostředkovatelů spojení,
- e) informace – uživatelská data¹¹.

Tato citace je v původní verzi téměř shodná s definicí amerických autorů publikace Kybersíla a národní bezpečnost, Franklina D. Kramera, Stuart a H. Starra a Larryho K. Wentze, z dostupných zdrojů však nelze vyčíst, který kolektiv ji takto definoval jako první.

1.3.1 Základní psychologické vlastnosti kyberprostoru

Virtuální svět je zcela jiný než reálný svět. Virtuální osoby, vztahy a skupiny se mění hranice v komunikaci. V kyberprostoru je z hlediska psychologie několik specifických rysů, které formují lidské chování v této nové sociální oblasti. Lze říci, že tyto funkce mohou být základními prvky budoucího koncepčního modelu pro psychologii kyberprostoru. Účinnost těchto prvků na jednotlivce, skupiny a komunity nelze popřít, avšak chování jedinců v kyberprostoru bude vždy komplexní interakcí mezi funkcemi kyberprostoru a vlastnostmi člověka.

1.3.1.1 Redukce vjemů

Známe osobu na druhé straně kyberprostoru? Možná ano, možná ne. Určitě však nevidíme jeho neverbální projevy a neslyšíme změny v hlasové intonaci. To, zda prostředí, ve kterém komunikuje, zahrnuje vizuální či zvukový přenos výrazně ovlivňuje chování i mezilidské vztahy mezi komunikačními partnery. Multimediální herní a sociální prostředí, video konference, podcasting a internetové telefonování jsou velmi senzoricky sofistikovaná prostředí – nicméně jejich využití je stále ještě komplikované, zejména nekvalitní či

¹¹ <https://wikisofia.cz/wiki/Kyberprostor>. 2017.

nedostačující technologickou infrastrukturou. V blízké budoucnosti bude virtuální komunikace zaměřená především na zrak a sluch, hmatová interakce je otázkou spíše delší doby. Toto smyslové omezení kyberprostoru má sice oproti osobnímu setkání jasně definovatelné nevýhody, ale přináší i jisté výhody viz body níže.

1.3.1.2 Texting

Navzdory tomu, že v textové komunikaci dochází ke snížení senzorických možností, by tento druh komunikace neměl být podceňován, neboť i on může být po stránce obsahu silnou formou interpersonálního vyjádření. E-mail, chat, instant messaging, SMS a blogy budou i nadále nejběžnější formy sociální interakce z důvodů jejich dostupnosti, snadného použití a nízké ceny. Možnost čerpat z rozličných variant poznávacích schopností je jedinečným způsobem, jak se sebe prezentovat, poznávat identitu komunikačního partnera a navazovat nové vztahy. Dříve využívaná e-mailové komunikace nebyla pro budování vztahů v reálném čase vhodná a vztahy se tak stávali složité, s rozvojem instant messagingu však tento problém mizí.

1.3.1.3 Flexibilní identita

Nedostatek kontaktu tváří v tvář má znatelný vliv na to, jak se lidé v kyberprostoru sebe prezentují. Komunikace omezená pouze na zadávaný text, zahrnuje možnosti:

- a) být sám sebou,
- b) odhalit pouze část své pravé identity, či
- c) být zcela anonymní a v některých případech i téměř neviditelný.

Množství webů, komunikátorů a sociálních sítí dovoluje zadat smyšlené údaje bez ověření pravosti. Multimediální svět nám rovněž nabízí možnost vyjádřit se pomocí tzv. avataru, ikony vnímané jako kostým, který uživatel obléká. Anonymita má výrazně disinhibiční efekt, který rozumíme ztrátou zábrán, uvolněnou komunikaci. V praxi pozorujeme dvojí využití tohoto efektu, kdy 1. skupina může současně zneužívat 2. skupinu k vlastnímu prospěchu. 1. skupinu charakterizuje exhibice vlastních nutkání a emocí, 2. skupinu pak upřímná a otevřená komunikace, náhled do osobních přesvědčení, které nemohou či nemají s kým diskutovat během osobního setkání.

1.3.1.4 Pozměněné vnímání

Tiché posedávání u zařízení připojeného na internet může způsobovat změněný stav vědomí. V případě e-mailu nebo instant messagingu mohou uživatelé prožívat pocit prolínání se

myslí s jinou osobou, zatímco co v pomyslných multimediálních světech mohou tvarovat svou postavu a její osobnost dle libosti, procházet zdmi, spontánně vytvářet předměty či vlastnit imaginární mocnosti. Funkce technologií napodobuje stav vědomí, který je velmi podobný snům. Tyto změněná a snová vědomí uvnitř kyberprostoru nám z části ukazují důvod proč je toto prostředí pro některé lidi tak atraktivní, což může napomoci k objasnění vzniku závislosti na kyberprostoru.

1.3.1.5 Rovnoměrný status

Každý, kdo přichází na internet, začíná na shodných podmínkách, a to bez ohledu na pohlaví, rasu, náboženské přesvědčení či ekonomický status. Tuto neprivilegovanost označujeme souslovím „net demokracie“. Nicméně lze říci, že náš status ve vnějším světě bude v konečném důsledku přece jen mít nějaký vliv na životy ostatních uživatelů. To, co určuje vliv na ostatní uživatele, jsou především naše komunikační dovednosti, vytrvalost, kvalita našich představ a technické know-how.

1.3.1.6 Prostorový přesah

Geografická vzdálenost je jen malým rozdílem – v současné době je díky technologii standardem vedení konferenčních hovorů v rámci mezinárodních pracovních týmů, svět se začíná stávat malým a dostupným. Současná irelevantnost geografie má významné důsledky pro lidi s jedinečnými zájmy a potřebami. Ve svém vnějším životě nemusíme být schopni najít někoho, který s námi tyto potřeby sdílí, ale v rámci kyberprostoru lze říci, že „vrána k vráně sedá“ a to i ty s velmi neobvyklým peřím, které by v kontextu určitého územního celku šlo považovat za zcela unikátní. Lze zde najít obrovské množství rozmanitých podpůrných skupin, které mohou být velmi prospěšným rysem kyberprostoru jako takového, avšak pro uživatele s antisociální motivací, jde o velmi negativní rys.

1.3.1.7 Časová flexibilita

„Synchronní komunikace“ zahrnuje uživatele, kteří jsou skrze své zařízení připojeni na internet a v reálném čase vzájemně komunikují např. pomocí messengeru, popř. chatovací místnosti. Protikladem synchronní komunikace je „komunikace asynchronní“, která nevyžaduje okamžitou reakci, příkladem nám mohou být diskuzní fóra či e-mailová komunikace. S výjimkou videokonferencí pak obě pojí delší časový rámec komunikace. Během chatu má uživatel čas několik sekund až minutu na odpověď protistraně, již zde je znatelné podstatně delší zpoždění, než u komunikace tváří v tvář. U e-mailové komunikace,

blogu či diskuzních skupin jde často o hodiny, dny někdy i týdny čekání na odpověď. Kyberprostor tedy vytváří jedinečný časový prostor, s vlastní dynamikou, což nám poskytuje prostor pro zamyšlení nad odpovědí, který nám komunikace tváří v tvář upírá. Někteří noví uživatelé prochází obdobím adaptace na tento specifický prostor, např. mohou očekávat okamžitou odpověď na e-mail, či sblížení a vcítění v rámci komunikace, která je ve většině případů pouze zdánlivá a zaměřená na budoucí získání informací.

Zkušenosti uživatelé pak v e-mailové komunikaci ocení výhody asynchronního typu a za jistých okolností z nich budou i profitovat. V ostatních ohledech čas v kyberprostoru kondenzuje. Uživatelé, kteří jsou např. několik měsíců členy online komunity, mohou být považováni za tzv. „old-timers“. Internetové prostředí se rychle mění právě proto, že přepsat softwarovou infrastrukturu je mnohem snazší než přebudovat prostor z cihel, dřeva a železa. Vzhledem k dynamice kyberprostoru se členství uživatelů ve skupinách rychle mění, přispívá k tomu subjektivní vnímání času úzce související se současným světovým děním.

1.3.1.8 Znásobený sociální dosah

Je relativně snadné v současné době komunikovat se stovkami až tisíci lidmi ze všech oblastí života. Zatímco v synchronní komunikaci lze za určitých podmínek využívat multitasking, aniž by to náš komunikační partner zaregistroval, zveřejněním zprávy na blogu, diskuzním fóru či statusu na sociální síti je záměrně neadresné a vede k obeznámení velkého množství zainteresovaných uživatelů.

Zkušenosti uživatelé mohou za pomoci fulltextového vyhledávání skenovat miliony stránek s cílem přiblížit svou pozornost na tematické projevy jednotlivců, ale i skupin. Právě v prostředí internetu lze nejefektivněji uplatnit nástroje pro vyhledávání, filtrování a kontaktování konkrétních osob a skupin. Otázkou však zůstává, podle jakých kritérií filtrovat obsah a z jakých výsledků (ne)vybírat. Tato část je zcela subjektivní a v současné chvíli může být částečně podporována či mařena sociálním inženýrstvím a behaviorálním marketingem. Zkušenosti uživatelé často popisují jev, kdy v rozlehlém kyberprostoru utíkají stále ke stejným druhům lidí.

1.3.1.9 Záznamovost

Většinu on-line aktivit, včetně e-mailové korespondence a chatu, lze zaznamenat a uložit do souboru v počítači. Na rozdíl od reálných interakcí, může uživatel v kyberprostoru udržet trvalý záznam o tom, co bylo řečeno, ke komu a kdy. Vzhledem k tomu, jsou tyto interakce čistě na bázi dokumentu, můžeme zajít tak daleko, že vztah mezi lidmi jsou dokumenty,

kteře mohou být trvale a v plném rozsahu zaznamenány. Tyto záznamy pak mohou uživateli přijít vhod zvláště v rámci rekapitulace vztahu a přehodnocení svých postojů, rovněž lze využít citace záznamu textu jako zpětnou vazbu. Je fascinující sledovat, do jaké míry se liší naše citová reakce ve vztahu k tématu v čase.

Ačkoliv schopnost zaznamenat má mnoho výhod, jsou zde také značné nevýhody, např. možnost sledovat a zaznamenávat digitální stopu uživatele. Následkem toho mohou uživatelé zakoušet úzkost, nedůvěru, a dokonce paranoii z bytí online. Časté otázky, které se s tímto problémem pojí, jsou: Měl bych být opatrný, co říkám, a kam jdu? Co na mě ví? Vytáhnou to na mě a kdy? Kdo má přístup k těmto záznamům?

1.3.1.10 Narušitelnost média

Všichni očekáváme, že technika pracuje pro nás, ale není tomu vždy tak. Bez ohledu na to, jak složitá a propracovaná naše zařízení jsou, budou vždy existovat okamžiky, kdy budou ohrožena narušením jak ze strany prostředí, tak ze strany zkušenějších uživatelů. Ve chvíli kdy software nebo hardware nefunguje správně, vnímáme zásah do komunikace. Jedním z těchto zásahů může být třeba i výpadek signálu.

Když nám zařízení nedává zpětnou vazbu, a dochází ke ztrátě spojení, může u některých jedinců nastat psychosomatická reakce: prožívání pocitů frustrace, napětí, hněvu atd. vypovídá o našem vztahu ke strojům a internetu, který se u některých osob stává, nejen díky dennímu užívání, vztahem závislým. Nedostatek odpovědí také otevírá dveře myšlenkám, ve kterých se nám promítají všechny druhy obav a úzkostí v souvislosti se strojem, který nám nedává žádnou odpověď. Jde o černou díru kyberprostoru. Naštěstí, některé operační systémy jsou odolnější než ostatní, avšak tyto rozdíly ve spolehlivosti a předvídatelnosti s sebou mohou nést významné psychologické účinky na člověka¹².

1.4 Virtuální identita

Nejprve si uveďme definici identity z hlediska sociologie. Jde o „hluboký pocit vlastní totožnosti založený na prožívání vlastní komunity. (Jakým jsem a čím se liším od druhých.) Identita zahrnuje i hodnoty, kterým jedinec věří a na nichž zakládá smysl svého života („světonázor“, osobní ideologie).“¹³ „Ztotožnění jedince se svými životními rolemi. Souhrn soc. rolí. (Kdo jsem nebo budu ve vztahu k druhým.) Podle symbolického interakcionismu

¹² <http://www-usr.rider.edu/~suler/psycyber/basicfeat.html>. 2017.

¹³ JANDOUREK, Jan. *Sociologický slovník*. Praha: Portál, 2001. s. 104.

jsou identity jedince uspořádány hierarchicky. Jedinec má tolik sociálních „já“, kolik je skupin, na jejichž mínění mu záleží¹⁴. „Prožívání příslušnosti k větším nebo menším společenským celkům. (Ke kterým skupinám patřím a jak je to pro mě důležité.) Některé složky lidské identity jsou dané (pohlaví, barva kůže, věk), jiné jsou získané a jedinec mezi alternativami volit může nebo musí (náboženská a politická příslušnost, životní partner, kariéra)“¹⁵.

U virtuálních identit rozlišujeme tzv. osobní virtuální identitu a tzv. sociální virtuální identitu. První z nich charakterizuje, kým jsme ve virtuálním prostředí, jde o naši sebe prezentaci. Druhá z nich vyjadřuje, kam patříme ve virtuálním prostředí např. skupiny, komunity, fóra, kterých jsme součástí. Ke změnám virtuální identity dochází vždy, když upravíme či nahradíme informace, které tvoří naši sebe prezentaci. Když dochází ke kontaktu dvou a více virtuálních identit, je dobré si uvědomit základní strategie, které v tomto prostředí fungují. Platí zde omezené možnosti projevu, chybí prostorové propojení, ve vztazích virtuálních identit chybí kontinuita, internet nelze považovat za plně demokratický.

V případě výskytu problému je častým řešením útek uživatele do stavu „offline“ tzn. odpojení se. Jelikož ve virtuálním světě může být všechno lež i iluze, panuje tu právem jistá nedůvěra, která toto prostředí může činit velmi křehkým. Radikální změna identity pak může u ostatních vyvolat nepřiměřenou reakci, která může vyvrcholit pocitem zklamání i zrady. V knize „Bezpečnost dětí na internetu – Rádce zodpovědného rodiče“ se autoři zmiňují o tom, že ověřovat pravdivost informací o dětech a mladistvých je nesnadné, případně je vynaložené úsilí výrazně vyšší nežli hodnota finálního zjištění. Na rozdíl od mladistvých je validita osobních informací doménou dospělých, kteří vkládají informace v souvislosti s absolvovaným studiem případně v souvislosti se zaměstnavatelem či svou pracovní pozicí. Je však důležité upozornit na to, že dlouhodobé vystavení virtuálnímu světu může podporovat utváření jak sociálního, tak emocionálního handicapu.

1.4.1 Funkce identity

Identita je sociálně-psychologickým konstruktem, který odráží sociální vlivy prostřednictvím napodobování a identifikačních procesů a aktivní vytvořením toho, co je pro nás a pro ostatní důležité. Aktivní konstrukce vlastních aspektů této identity je založena na kognitivní či ego operaci, kterou je organizována struktura a výstavba případně

¹⁴ JANDOUREK, Jan. *Sociologický slovník*. Praha: Portál, 2001. s. 104.

¹⁵ tamtéž.

rekonstrukce poznání sebe sama. Identita, jako psychologická struktura je samoregulační systém, který funguje na přímé pozornosti, filtru nebo zpracování informace. Řídí tvorbu dojmu a následnou volbu vhodného chování. Stejně jako všechny sociálně-psychologické konstrukty i identita má svůj funkční účel.

Pět nejběžnějších funkcí identity:

1. poskytuje strukturu pro porozumění, kým člověk je;
2. poskytuje smysl a směr přes závazků, hodnotami a cíli;
3. poskytuje pocit osobní kontroly a vůle;
4. usiluje o konzistenci, soudržnost a soulad mezi hodnotami, vírou a závazky;
5. umožňuje uznání vlastního potenciálu skrze pocit budoucnosti, možnosti a alternativní možnosti¹⁶.

¹⁶ http://www.uoguelph.ca/~gadams/OMEIS_manual.pdf.

2 Legislativní zakotvení

Zakotvení práce se závislostí na internetu v současné chvíli na území České republiky neexistuje, a to především z důvodů mnohvrstevnatého definování viz kapitola 5.1.

Pokud bychom měli odpovídajícím způsobem zařadit práci na této problematice například do Zákona 108/2006 Sb., o sociálních službách, pravděpodobně by mohla být po zahrnutí do MKN-10 včleněna do těchto §:

§ 32 Základní druhy a formy sociálních služeb: šlo by pravděpodobně o sociální poradenství, či služby sociální prevence.

§ 33 Formy poskytování sociálních služeb: ambulantní v terapeutickém zařízení či jako terénní služba, přímo prostřednictvím webové stránky či aplikace v chytrém zařízení (kde jde o přirozené prostředí tohoto závislého).

§ 34 Zařízení sociálních služeb: tyto služby by mohla poskytovat například nízkoprahová zařízení pro děti a mládež, terapeutická komunity, rodinné poradny.

§ 35 Základní činnosti při poskytování sociálních služeb: činnosti, které by adolescent se závislostním chováním a jeho rodina mohli využít by se zakládali především na základním a odborném poradenství. V rámci dalších služeb pak činnosti výchovné, vzdělávací a aktivizační se zaměřením na ovládnutí svého bažení po internetu, hrách a aplikacích. Rovněž by bylo vhodné zahrnout kontakt se společenským prostředím v případech, kdy závislost plně vytěžuje adolescentův čas. V neposlední řadě by bylo nutné zařadit činnosti na podporu vytváření a zdokonalování základních návyků a dovedností v oblasti studia a práce.

Bývalá ministryně resortu školství, mládeže a tělovýchovy České republiky Mgr. Kateřina Valachová, Ph.D. (17. června 2015–21. června 2017) se při návštěvě Základní školy Novolíšeňská v Brně nechala dne 1. září 2015 slyšet, že plánuje navýšit počty nepedagogických pracovníků na školách. Uvedla, že by mělo jít především o psychology a sociální pracovníky, neboť nejen pedagogický sbor, ale i oni se podílí na kvalitním fungování škol.

„Měli by pomáhat učitelům, aby měly děti co nejlepší vzdělávání. Čelíme jako společnost řadě výzev a máme řadu problémů, a proto není vždy čas věnovat se dětem, které navíc pocházejí z různých majetkových poměrů. Ty jim neumožňují přístup ke sportu a dalším

zájmovým činností“¹⁷. „Dřívější politické reprezentace neučinily příliš mnoho kroků k tomu, aby byly základní školy připravené vzdělávat například děti s autismem, zdravotním postižením nebo jinými problémy souvisejícími s dnešním stavem společnosti, se kterými se musí vypořádat děti. Čím dál více rodičů je samozivitelů a škola musí být velmi dobře připravená na to, aby zajistila dětem kvalitní vzdělávání“¹⁸.

V prvním i druhém citovaném výroku mohou být jinými problémy souvisejícími s dnešním stavem společnosti, případně výzvami myšleny právě i všudypřítomné informační technologie. Bylo by tedy výhodné, kdyby docházelo k častější kooperaci školních metodiků prevence, školních psychologů i sociálních pracovníků přímo na konkrétních školách. Tímto by se mohlo zamezit prodlevě, která v případech závislostního chování může znamenat prohloubení propadu žáka do kyberprostoru a další oslabení sociálních dovedností vedoucích například k jeho či její sociální izolaci. Rovněž by tato kooperace nepochybně pomohla v prevenci a odhalování kyberšikany, happy slappingu, kyberstalkingu, sextingu, kybergroomingu a mnoha dalších hrozeb.

¹⁷ http://www.lidovky.cz/vice-psychologu-konec-letni-nezamestnanosti-valachova-chce-ve-skolach-zmeny-lsv-/zpravy-domov.aspx?c=A150901_093140_ln_domov_ELE. 2017

¹⁸ tamtéž

3 Online komunikace: Instant messaging a sociální sítě

Primárním důvodem, proč internet využívají miliony uživatelů po celém světě ve kteroukoliv denní či noční hodinu je sama komunikace. Bohužel však s rozvojem sociálních sítí lze zaznamenat pojem závislosti na virtuálních vztazích, kterou popsala Dr. Kimberly Young ve své knize „Internetová závislost“ z roku 2004. Technickým popisem sociální sítě je programové vybavení, které umožňuje vzájemnou komunikaci primárně uživatelům registrovaným do dotyčných sítí a zároveň se nejedná o instant messaging.

3.1 Instant Messaging

Instant Messaging – dále jen IM, je internetová služba, která za pomoci klienta, umožňuje svým uživatelům komunikovat nejen písemně, ale i hlasově či pomocí videopřenosu. IM umožňuje sdílet soubory různé velikosti a typu v reálném čase a sledovat, který z uživatelů je v síti online/offline. U zpráv je samozřejmé sledovat, zda byla doručena, přečtena uživatelem, kterému jsme ji poslali¹⁹.

Podíváme-li se do historie, pojem IM je datován do června roku 1996, kdy ho jako první užívají čtyři mladí Izraelci – Yair Goldfinger, Arik Vardi, Sefi Vigiser, a Amnon Amir, zakladatelé firmy Mirabilis, kteří v listopadu téhož roku představují IM technologii ICQ (I Seek You)²⁰. Nicméně ke zrodu komunikace tohoto typu dochází ve výpočetním centru MIT již v roce 1961, jde o systém Compatible Time-Sharing System (CTSS), který zvládal komunikaci až 30 připojených uživatelů²¹. V současnosti je trojicí nejvyužívanějšími služeb tohoto typu v České Republice: Facebook Messenger, WhatsApp a Hangouts Google.

3.2 Facebook

Zde se jedná o projekt Marka Zuckerberga, který vzniknul z předchozího projektu Facemash. Tento projekt byl přístupný pouze pro studenty Harvardské univerzity a byl založen na hodnocení atraktivity studentů a oznamování plánovaných studentských akcí. 4. února 2004 byla vytvořena služba thefacebook.com, která byla přístupna ze začátku pouze studentům Harvardské univerzity, stejně jako Facemash. 1. března 2004 byla uvolněna

¹⁹ Počítačové sítě (3. část) [online]. 2017 [cit. 17.03.2017]. Dostupné z: https://moodle.sspbrno.cz/pluginfile.php/11608/mod_resource/content/1/cast2_11c_network.pdf.

²⁰ History of Instant Messaging [online]. 2017 [cit. 17.03.2017]. Dostupné z: <https://www.ischool.utexas.edu/~lis312qs/restrict/im/im1.html>.

²¹ The History of Electronic Mail [online]. 2017 [cit. 17.03.2017]. Dostupné z: <http://www.multicians.org/thvv/mail-history.html>.

pro studenty Stanfordu, Columbijské univerzity a Yale, následně 1. září 2005 povolila registraci studentům amerických středních škol a během roku rovněž i zaměstnancům vybraných firem (Microsoft a Apple). 26. září 2006 přichází průlom a Facebook uvolňuje registraci pro kohokoliv, kdo má o ni zájem.

Od roku 2008 je síť dostupná firmám a zájmovým subjektům, čímž otevírá nástroje pro přímou komunikaci s jejich příznivci. Ve stejném roce se výrazně zvyšuje uživatelský věkový průměr. O čtyři roky později tj. v roce 2012 přichází zlom v podobě jedné miliardy celosvětově aktivních uživatelů, který Facebook posouvá na přední příčku mezi sociálními sítěmi a dělá z něj uživatelsky nejpoužívanější platformu historie.

V září 2013 započala díky Facebooku nová éra analýzy uživatelských dat tzv. deep learning, jde o hloubkové učení, kterým chtějí vědci odhalit i nevyřčené zájmy a emoce uživatelů, a tak být schopni předpovídat jejich budoucí kroky. Psychologie Facebooku je založena především na tlačítku „To se mi líbí“ u kterého si jen málo uživatelů uvědomuje, že jde o veřejnou záležitost. Díky němu se vědci z Data Science Teamu učí porozumět tomu, co koho zajímá a navrhnout mu takový obsah, který ho těší. Rovněž díky Big Data analýze, ví vědci jak dlouho a jak často s kým komunikujete, jak dlouho si prohlížíte, kterou fotku i jestli se k ní vracíte. Také dokáží analyzovat, kdo shlédnul, čím profil, vzájemné sympatie mezi uživateli a odhalit jejich zájmy.

V článku MIT Technology Review z 28. prosince 2016 se tvůrci Facebook nechali slyšet, že jejich Big Data výzkum způsobí revoluci ve společenskovědním výzkumu lidského chování. Data Science Team spolupracuje s předními světovými univerzitami a na základě této spolupráce vznikla a vzniká řada odborných studií^{22,23}. Když se podíváme na uživatelskou statistiku z března 2017, zjistíme, že se denní průměr aktivních uživatelů pohyboval na čísle 1,28 miliardy a průměr měsíční 1,94 miliardy, přibližně 85,8 % denních přihlášení pochází z oblastí mimo USA a Kanadu²⁴.

3.3 Instagram

Instagram je sociální síť, který místo slov a statusů využívá fotek a videí ve čtvercovém formátu. První nápad na tvorbu sociální sítě tohoto typu se zrodil u Kevina Systroma, který měl zálibu ve starých fotografiích. Jeho prvním projektem byla služba Burbn, za kterou

²² https://technet.idnes.cz/budoucnost-a-rizika-facebooku-dkz-sw_internet.aspx?c=A140106_135831_sw_internet_pka. 2017.

²³ <https://www.technologyreview.com/s/603283/how-facebook-learns-about-your-offline-life/>. 2017.

²⁴ <https://newsroom.fb.com/company-info/>. 2017.

vyhrál 500 tisíc amerických dolarů a tím získal základ pro financování vzniku Instagramu, na kterém spolupracoval s Mikem Kriegerem. Ke spuštění této aplikace došlo 6. října 2010 pro uživatele platformy iOS (Apple). Zanedlouho po vstupu tohoto projektu na trh došlo k rychlému nárůstu uživatelů. Pro přehlednost přidali autoři do aplikace tzv. hastagy (např. #DiplomaThesis), které v množství příspěvků, zlepšili tematické vyhledávání. Služba poté, co zaznamenala pět milionů aktivních uživatelů, investovala sedm milionů amerických dolarů a 3. dubna 2012 vydala novou verzi, kterou se služba zpřístupnila pro uživatele platformy Android. Jen za první den zaznamala přes milion nových stažení.

9. dubna 2012 službu koupil Mark Zuckerberg, zakladatel sociální sítě Facebook za jednu miliardu amerických dolarů. Mark Zuckeberg v témže měsíci oznámil veřejnosti, že službu koupil, což mnohé uživatele této sítě nenadchlo a začali očekávat zhoršení kvality Instagramu. V červnu 2012 služba oznámila skrze tiskové oddělení, že přesáhla měsíční bilanci 80 milionů aktivních účtů a nahromadila něco přes čtyři biliony fotografií.

18. prosince 2012 Instagram avizuje změnu podmínek pro uživatele, jež vyvolala vlnu nevole. Jednalo se o to, že každý vložený příspěvek bude moci být využit k propagaci služby bez uvědomění vlastníka autorských práv a bez nároku na honorář. Díky vlně negativní reakce a odchodu 25 % uživatelů Instagramu, bylo toto rozhodnutí 20. prosince 2012 přehodnoceno a původní podmínky byly ponechány v platnosti. Den na to Instagram oznámil, že jeho verze je dostupná již ve 25 světových jazycích. 26. února 2013 přesáhla měsíční bilance sto milionů aktivních účtů a v listopadu téhož roku byla služba zpřístupněna pro uživatele platformy Windows Phone. Měsíční bilance aktivních účtů dál strmě stoupaly. Dle nejnovějších statistik Instagramu je měsíční bilance více jak 700 milionů jedinečných aktivních účtů a denní bilance více jak 400 milionů aktivních účtů²⁵.

Obrázek č.1: Statistický nárůst uživatelské základny – počet měsíčně aktivních účtů

Instagram - uživatelská základna	
26. února 2013	100 milionů
10. prosince 2014	300 milionů
22. září 2015	400 milionů
21. června 2016	500 milionů
21. prosince 2016	600 milionů
26. dubna 2017	700 milionů

Zdroj: vlastní tvorba v programu Diagram Designer

²⁵ <https://www.instagram.com/>. 2017.

Důvodem proč zde věnuji Instagramu pozornost, je z jedné strany soutěživost jeho uživatelů a z druhé vliv této „soutěže“ na vyvolávání negativních pocitů u méně úspěšných uživatelů. Lidé na tuto síť nahrávají fotografie s nejúžasnějšími okamžiky svých životů, které ve většině opatří sofistikovaným grafickým filtrem. Tato úprava a rozličnost využívané technologie fotoaparátů má za následek odlišnosti v kvalitě a také v oblíbenosti fotografie, což následně u méně úspěšných uživatelů vyvolává negativní pocity s možností propadu až do deprese.

V nejnovější studii britské organizace Royal Society For Public Health a Young Health Movement, #StatusOfMind z počátku roku 2017 dopadl Instagram nejhůře ze všech hodnocených služeb.

3.4 Studie #StatusOfMind

Organizace Royal Society For Public Health (výkonná ředitelka Shirley Cramer) a hnutí Young Health Movement z Velké Británie realizovala počátkem roku 2017 studii, která si kladla za cíl zjištění dopadu sociálních sítí na psychiku jejich uživatelů. Široké studie se zúčastnilo 1.479 respondentů ve věku 14–24 let, kteří byli v rámci dotazníkového šetření dotazováni na 14 otázek vztahujících se k Sociálním sítím: Facebook, Instagram, Snapchat, Twitter a YouTube.

Cílem bylo zjistit, jak se respondenti cítí a jaký vliv má každá z těchto sítí na jejich zdraví a pohodu, ať už pozitivní či negativní a srovnat je mezi sebou včetně náhledu na doporučení, jak tyto sítě využívat (vyplývá z pravidel pro registraci). Autoři výzkumu při sestavování otázek vycházeli ze svých osobních zkušeností. Otázky pokládali tak, aby respondenti zodpovídali, do jaké míry každá ze Sociálních sítí, kterou využívají, zlepšila nebo zhoršila určité jejich faktory.

Faktory, na které se studie zaměřovala, byly následující:

1. Znalost a porozumění zdravotním zkušenostem jiných lidí.
2. Přístup k důvěryhodným odborným zdravotním informacím.
3. Emocionální podpora (empatie a soucit s rodinou a přáteli).
4. Úzkost (pocity starosti, nervozity nebo nesnášenlivosti).
5. Deprese (pocit velmi nízké až nešťastné nálady).
6. Osamělost (pocit, že jste sami a nikomu na vás nezáleží).
7. Spánek (kvalita a množství spánku).
8. Sebevyjádření (formy a způsoby vyjádření vašich pocitů a myšlenek).
9. Vlastní identita (schopnost definovat kdo jsem).

10. Obraz těla (jak se cítíte, jak si myslíte, že vypadáte).
11. Vztahy v reálném světě (udržování vztahů s jinými lidmi, četnost, frekvence).
12. Budování komunity (pocit sounáležitosti s komunitou).
13. Šikana (ohrožující nebo zneužívající chování vůči respondentovi).
14. Strach z chybějící přítomnosti (pocit, že musíte zůstat připojeni, protože máte strach, že se věci mohou dít i bez vás).

Volba u otázek byla následně bodově hodnocena od -2 (mnohem horší), přes 0 (žádný účinek) až po +2 (mnohem lepší). Z výsledku studie je patrné, že nejméně negativní vliv na uživatele má sociální síť YouTube, jako druhý v pořadí se umístil Twitter, na třetím místě Facebook, na čtvrtém Snapchat a jako síť s nejvíce negativy se umístil v závěru studie Instagram. Tato studie je však jedinečná díky tomu, že současně se zjištěním navrhla opatření pro zlepšení současného stavu.

1. Zavedení Pop-up zpráv – zprávy vyskakující jako upozornění s textem o tom, co může způsobit nadměrné používání internetu, které se budou opakovat po určitém časovém úseku a budou současně obsahovat kontakty na odbornou pomoc. 30 % dotázaných uvádí, že by si dokázali představit i možnost, že je po nějakém čase technika sama odhlásí od sociální sítě. 7 z 10 (71 %) respondentů podporuje návrh na zavedení této formy upozornění.
2. Zvýraznění digitálně manipulovaných fotek – fotky budou označeny ikonou či vodoznakem, aby uživatelé předem věděli, že jde o fotku, která byla digitálně vylepšována. Toto opatření by mělo zlepšit zejména porušený náhled na tělové schéma a sebedůvěru u mladých žen, které jsou zejména skrze Instagram zasypávány příspěvky a reklamou na módní značky s digitálně upravenými modelkami. Tuto změnu podporuje více než dvě třetiny respondentů (68 %).
3. Národní zdravotní služba by měla poskytovat relevantní údaje včetně odkazů na výzkumy a ověřené zdroje skrze sociální sítě. Důvodem je snaha zlepšení věrohodnosti informací, které o účincích rozmanitých druhů cvičení, diet a přípravků poskytují právě sociální sítě. Je nutné navrhnout Informační standardy, které umožní široké veřejnosti poznat organizaci, která poskytuje důvěryhodnou a odbornou službu.
4. Zavedení specializovaného vyučování, které by se zaměřovalo na bezpečné využívání sociálních sítí a reflektovalo současné trendy, jako jsou kyberšikana, závislosti na sociálních sítích a komunikaci, rovněž na porušené vnímání tělového schématu a další nástrahy sociálních sítí. Je nutné, aby se vzdělávací systémy vyvíjeli

společně se společnostmi, ve které působí a jejich cílem by mělo být vybavit mladé lidi nástroji nezbytnými pro navigaci v digitálním věku, takovým způsobem, který chrání jejich duševní zdraví a emocionální pohoda. Tento vzdělávací návrh podporuje 8 z 10 (84 %) respondentů.

5. Bylo by vhodné, aby v rámci sociálních sítí byly ustanoveny a využívány platformy pro identifikaci uživatelů, kteří mohou trpět problémy s duševním zdravím. Identifikace by měla probíhat prostřednictvím sledování vybraných příspěvků a dalších údajů a samozřejmostí by měl být rozcestník na služby pomoci a důraz na diskretnost. Pokud sociální sítě a média přispívají ke špatnému duševnímu zdraví mladých lidí, měli bychom využívat různých platforem, abychom oslovili a pomohli těm, kteří v důsledku využívání jejich služeb strádají. Stávající stigma problematiky duševního zdraví, zejména u mladých lidí může ovlivňovat nejen přístup k informacím, ale i osobní vztahy, těch, kteří strádají. V případě využití identifikačních platforem, by rizikový uživatel obdržel diskretně veškeré informace a návrhy služeb, u kterých může vyhledat odbornou pomoc a radu.
6. Je nutné, aby pracovníci pracující s mládeží a další odborníci, jimiž jsou např. sociální pracovníci, kurátoři, vychovatelé měli ve svém školení zařazenou i složku digitální včetně sociálních médií. Digitální technologie jsou nedílnou součástí našeho světa a jsou tak zakořeněny v životech mladých lidí, že již není možné podporovat zdraví a pohody této sociální skupiny bez odpovídajících znalostí o dopadu těchto technologií na jejich životy. Pokud mají odborníci podporovat pozitivní aspekty sociálních médií, které mají častý kontakt s mladými lidmi, měli bychom být odpovídajícím způsobem vyškoleni. I když je mnoho dospělých na sociálních sítích, povaha mladého člověka znamená rozdíl ve výzvách, s nimiž se potýkají online, je tedy důležité, aby dospělí pracující s mladými lidmi byly průběžně informovány o změnách v kyberprostoru.
7. Posledním z návrhů je provedení více studií o účincích sociálních sítí na duševní zdraví mladých lidí. Vznikající důkazy, které jsou k dispozici, naznačují, že mohou existovat významná rizika, která skrze sociální sítě působí na mladé jedince. Nicméně výskyt studií je zatím omezen, zejména z důvodu relativně nové problematiky, bude potřeba mnohem dlouhodobějších výzkumů, než budeme schopni plně pochopit jejich účinky. Autoři studie se chystají zahájit spolupráci

na půdě akademických institucí, ale i s nezávislými odborníky a společnostmi vlastnícími sociální média a navázat tak komplexními studiemi v příštích letech²⁶.

Studii #StatusOfMind zmiňuji v této práci záměrně, neboť je v kontextu Evropy unikátní tím, že navrhuje, jakým způsobem by bylo možné snižovat rizika, která s sebou sociální média zejména v podobě sociálních sítí přináší. Jednoznačně dobře zvolený je výběr faktorů, na které se autoři dotazovali a kterými se s velkou pravděpodobností inspirovali v asijských státech. Návrhy opatření vzdělávání odborníků pracujících s mládeží vidím jako nedostatečné i v České republice a bylo by vhodné se jeho nastavením neprodleně zabývat.

26

<https://www.rsph.org.uk/asset/AAFB7DC1%2D35CE%2D4097%2DB26321C1667B5333.2D2662B7%2DA714%2D4ACB%2DA94A63BA544A8267/>. 2017

4 Závislost

4.1 Definice závislostního chování na internetu

Nejprve si definujme návykové chování, vlastními slovy ho lze popsat asi takto: jedná se o opakující vzorec zvyku, který zvyšuje riziko onemocnění a / nebo souvisejících osobních a sociálních problémů. Toto chování se často objevuje subjektivně jako "ztráta kontroly" - a objevuje se navzdory pokusům zdržet se nebo zmírnit užívání. Pro každý návykový vzorec je charakteristické okamžité uspokojení, často spojené se zpožděnými škodlivými účinky. Dalším typickým znakem jsou pak pokusy o změnu návykového chování, a to prostřednictvím léčby či samo inicializace), která jsou typicky provázena vysokou mírou relapsů.

Definici závislosti a její popis nalezneme v Mezinárodní statistické klasifikaci nemocí a přidružených zdravotních problémů – 10. revize²⁷ (dále jen MKN-10) pod kódem F19.2 - Syndrom závislosti „Soubor behaviorálních, kognitivních a fyziologických stavů, který se vyvíjí po opakovaném užití substance a který typicky zahrnuje silné přání užít drogu, porušení ovládání při jejím užívání, přetrvávající užívání této drogy i přes její škodlivé následky, priorita v užívání drogy před ostatními aktivitami a závazky, zvýšená tolerance pro drogu a někdy somatický odvykací stav“²⁸. Substancemi jsou myšleny látky s vnitřním užitím, tj. léky, drogy, tabák, alkohol aj. Na základě těchto kritérií vypracoval MUDr. Karel Nešpor, CSc. Dotazník „závislosti“ na počítačích, který rozebereme v podkapitole Diagnostika závislostního chování. Významným problémem definice závislosti na internetu je široká terminologická rozmanitost. Uvedeme si proto termíny, jež současná odborná veřejnost používá. Předně zde uvádím termíny v anglickém jazyce, a to z důvodu jejich popisu v odborné literatuře.

a) Internet addiction = Závislost na internetu

Tento termín jako popsala Dr. Kimberly Young (USA), v knize „Závislost na internetu: Vznik nové klinické poruchy“²⁹ roku 1998. Dr. Kimberly Young je průkopnicí v oblasti internetové závislosti a autorkou první diagnostické škály jakož i zakladatelkou prvního amerického centra pro léčbu závislosti na internetu.

²⁷ <http://www.uzis.cz/cz/mkn/index.html>. 2017

²⁸ tamtéž.

²⁹ KIMBERLY S. YOUNG. CyberPsychology & Behavior. January 2009, 1(3): 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>.

Z dalších autorů užívajících tohoto pojmu si jmenujme např. výzkumníka Chien Chou (Čína).

b) Internet pathological use = Patologické používání internetu

Tento pojem poprvé použila dvojice akademiček z Bryant University v USA, profesorka matematiky Janet Morahan-Martin a profesorka aplikované psychologie Phyllis Ann Shumacher ve svém příspěvku „Výskyt a korelace patologického užívání internetu mezi vysokoškolskými studenty“³⁰ do akademického žurnálu Počítače v lidském chování. Dalším, kdo tento pojem užil, byl R. A. Davis (Kanada) v příspěvku „Kognitivně-behaviorální model patologického používání internetu“³¹ pro tentýž akademický žurnál Počítače v lidském chování.

c) Internet addiction disorder = Porucha závislosti na internetu

Tento termín jako první zveřejnil s trochou nadsázky newyorský psychiatr Ivan Goldberg roku 1995 pro on-line psychiatrický bulletin PsyCom.net, který vydal upomínku na rigidních diagnostická kritéria, tehdy nově vydané čtvrté edice Diagnostického a statistického manuálu duševních poruch (DSM-IV) Americké psychiatrické společnosti s tím, že "vytvoří" fiktivní poruchu nazvanou porucha závislosti na internetu a „uvaří“ svá "diagnostická kritéria" podle DSM popisu pro závislost na látce. Již tehdy však věděl, že otevřel příslovnou Pandořinu skříňku. On a jeho bulletin zaplavily desítky příběhů osob s tím, že "zůstávají uloveni v síti" a hledají pomoc pro svůj stav. K tomuto stavu však Ivan Goldberg nikdy nechtěl dojít, neboť sám nevěřil, že by mohla existovat skutečná "závislost" na internetu. Sám se přikláněl spíše k možnosti nadměrného až patologického užívání. Už jako reálnou poruchu vnímají závislost na internetu akademici Chien Chou, Linda Condron a již zesnulý profesor John C. Belland, kteří tento pojem užívají v souvislosti s „Přehledem výzkumu internetových závislostí“³², který publikovali

³⁰ J. MORAHAN-MARTIN, P. SCHUMACHER, Incidence and correlates of pathological Internet use among college students, Computers in Human Behavior, Volume 16, Issue 1, 2000, Pages 13-29, ISSN 0747-5632, [http://dx.doi.org/10.1016/S0747-5632\(99\)00049-7](http://dx.doi.org/10.1016/S0747-5632(99)00049-7).

(<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563299000497>)

Keywords: Internet; Usage patterns; Pathological Internet use; Internet addiction; Internet abuse; Addiction; Internet and personality; Loneliness; Gender.

³¹ R.A. DAVIS, A cognitive-behavioral model of pathological Internet use, Computers in Human Behavior, Volume 17, Issue 2, 2001, Pages 187-195, ISSN 0747-5632, [http://dx.doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8).

(<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563200000418>)

Keywords: Internet; Internet addiction; Internet abuse; Pathological Internet use; Addiction

³² CHOU, C., CONDRON, L. & BELLAND, J.C. Educ Psychol Rev (2005) 17: 363. doi:10.1007/s10648-005-8138-1.

roku 2005 v mezinárodním impaktovaném periodiku Vzdělávací psychologický přehled z nakladatelství Springer International Publishing.

d) Addictive behavior on the Internet = Závislostní chování v prostředí internetu

Poslední užívaný termín spojený s touto problematikou použili akademici Chia-Yi Liu a Feng-Yang Kuo, profesor informačního managementu z Taiwanské National Sun Yat-sen University v Číně v článku „Studium závislosti na internetu prostřednictvím objektivu interpersonální teorie“³³.

Jelikož tento jev není v současné době zařazen do MKN-10, není vhodné ho v dalším textu vyjma diagnostických škál a rozdělení nazývat závislostí na internetu, nýbrž závislostním chováním na internetu či v prostředí internetu. V obecné rovině se díky nestacionárnímu pojmosloví rozšiřují psychologické a sociální důsledky na postiženého jedince a jeho okolí. Keith W. Beard a Eve M. Ward ve svém příspěvku „Změna navržených diagnostických kritérií pro internetovou závislost“³⁴ definují problematické používání internetu jako používání internetu, které vytváří psychologické, sociální, školní nebo pracovní obtíže v životě člověka. Kolektiv lékařů Nathan A. Shapira, Toby D. Goldsmith, Paul E. Keck, Uday M. Khosla a Susan L. McElroy ve svém příspěvku „Psychiatrické rysy osob s problematickým používáním internetu“³⁵ do impaktu o afektivních poruchách definují problémové používání internetu jako výrazně ztěžující nekontrolovatelné chování s vysokou časovou náročností nebo vedoucí k sociálním, pracovním nebo finančním problémům, a to během hypomanických nebo manických příznaků. Závěrem této definice ho tak autoři v kontextu MKN-10 přiřazují k oddílu F30-F39 – Afektivní poruchy.

Na rozdíl od těchto autorů se Peter Mitchell ve svém článku „Závislost na internetu: skutečná diagnóza nebo ne?“³⁶ smýšlí o tomto problému jako o kompulzivním abúzu s kombinací náladovosti až podrážděnosti, která se jeví jako důsledek nemožnosti přístupu na internet. Z důvodu využití psychiatrické terminologie si udělejme krátký vhled do této problematiky.

³³ Chia-Yi Liu and Feng-Yang Kuo. CyberPsychology & Behavior. December 2007, 10(6): 799-804. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9951>.

³⁴ <http://www.internetbehavior.com/jandk/diagnosis%20internet%20addiciton.pdf>.

³⁵ Psychiatric Features of Individuals with Problematic Internet Use (PDF Download Available). Available from:

https://www.researchgate.net/publication/12606588_Psychiatric_Features_of_Individuals_with_Problematic_Internet_Use [accessed Jun 23, 2017].

³⁶ DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(05\)72500-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(05)72500-9).

Základními symptomem afektivní poruchy je „zřetelná porucha nálady, která není projevem organického postižení CNS nebo účinků psychoaktivní látky. Řadí se sem stavy, které jsou charakterizovány přítomností patické nálady přechodného nebo trvalého rázu. Chorobně zvýšená nálada může mít ráz hypománie nebo mánie.“³⁷

Hypománii charakterizuje euforická či podrážděná nálada, která pro postiženého jedince není obvyklou a má trvání déle než 4 po sobě jdoucí dny. Mánií poznáme podle stejných, avšak i více prohloubených příznaků trvajících déle než jeden týden. Tyto dvě formy afektivních projevů jsou charakterizovány „zvýšenou aktivitou nebo neklidem, zvýšenou hovorností, roztržitostí nebo narušenou koncentrací, sníženou potřebou spánku, zvýšenou sexuální energií, lehkomyšlným chováním včetně zvýšeného utrácení peněz a zvýšenou familiárností a sociabilitou“³⁸. Výše zmíněné kompulzivní chování, je takové chování, které je „opakované, stereotypní, nesmyslné a neúčelné“³⁹. Jedním z projevů typické kompulze je i neustálé kontrolování aktivit v tomto případě vztažené např. k sociálním sítím.

Dr. Kimberly Young dělí závislost na internetu takto:

a) Sexting and Online Sex Addiction = Sexting a závislost online sexu

Jednotlivci trpící tímto problémem, se obvykle zabývají prohlížením, stahováním a obchodováním s online pornografií či se zapojují do diskusních fór pro dospělé, a využívají sociální média a sexting.

b) Internet Infidelity and Online Affairs = Závislost na virtuálních vztazích, internetová nevěra

Tato kategorie závislostí se projevuje nadměrným pobytem v chatovacích místnostech a sociálních sítích. Jednotlivci s tímto problémem se nadměrně zapojují do on-line vztahů a mohou se účastnit i virtuálního cizoložství. Tato závislost vede dotyčného k online přátelům, kteří se rychle stávají důležitějšími pro jeho život na úkor skutečných vztahů s rodinou a přáteli. To často vede ke konci vztahu mezi přáteli, rozvodům, rozlukám a rodinné nestabilitě.

c) Video Games and Gaming Addiction = Závislost na hraní počítačových her

Každý, kdo ji zažil, ví víc než dobře, že závislost na videohře je skutečná. Ačkoliv závislost na hraní není oficiálně uznána v MKN-10 ani v DSM-V, dochází

³⁷ PAVLOVSKÝ, Pavel. *Soudní psychiatrie a psychologie*. 3., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2618-2. str.76.

³⁸ PAVLOVSKÝ, Pavel. *Soudní psychiatrie a psychologie*. 3., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2618-2. str.77.

³⁹ ČEŠKOVÁ, Eva a Hana KUČEROVÁ, SVOBODA, Mojmir, ed. *Psychopatologie a psychiatrie: pro psychology a speciální pedagogy*. Praha: Portál, 2006.

k rostoucím důkazům, že lidé všech věkových kategorií, zejména mladiství a dospívající, čelí velmi reálným, někdy závažným následkům spojeným s kompulzivním užíváním počítačových her. Videohry se stávají čím dál složitějšími, podrobnějšími a přitahujícími rostoucí mezinárodní publikum hráčů a hráček. S lepší grafikou, realistickými postavami a většími strategickými výzvami, není divu, že někteří mladiství budou spíše hrát nejnovější videohry než hovořit s přáteli, sportovat či sledovat televizi. Je samozřejmé, že ne všichni hráči jsou závislí na obrazovce – mnoho dospívajících hraje videohry jen několik hodin týdně a úspěšně vyvažuje tuto aktivitu školní přípravou, setkáním s přáteli, sportem či rodinnými povinnostmi. Někteří hráči se však setkávají s nekontrolovatelným nátlakem, stejně jako je tomu např. u hráčů hazardních her. Dospívající mohou být tak fascinováni virtuálními světy, že zanedbávají svou rodinu, přátele, práci a školu.

d) Net Compulsions = Internetová kompulze

Závislost na obrazovce může být brána jako kompulzivní chování ve vztahu k hazardním hrám na internetu, nakupování v e-shopech či na eBay. Osoby s touto závislostí se zaměřují především na výhru a často si tak způsobují finanční, vztahové a další problémy. Gambleři jsou fascinující, když hrají hrací automaty, v kostky, blackjack a ruletu na svých tabletech a smartphonech. Kromě regulačních otázek se závislost na hazardních hrách často nazývá "skryté onemocnění", protože neexistují zjevné fyzické příznaky, jako je tomu např. u závislosti na drogách nebo alkoholu. Hráč typicky svůj problém popírá nebo minimalizuje a dlouhou dobu ho dokáže skrývat. Gambler a stejně tak i nutkavý zákazník internetových e-shopů, často své rodině a blízkým lže o tom, kde se nachází a za jakým důvodem tam pobývá.

e) Information Overload = Informační přetížení

Bohatost dostupných informačních zdrojů vytvořila nový typ kompulzivního chování, zejména pokud jde o nadměrné vyhledávání na internetu a v databázích. Závislost na obrazovce v tomto případě vede k trávení většího množství času vyhledáváním a shromažďováním dat z webu a k organizování těchto informací. V tomto chování jsou spojeny obsedantně kompulzivní tendence a snížená produktivita⁴⁰.

⁴⁰ <http://netaddiction.com/compulsive-surfing/>. 2017

4.2 Diagnostika závislostního chování

Na základě podrobné analýzy odborného diskurzu jsme došli k tomu, že není lehké jednoznačně určit diagnostickou kategorii pro tento typ závislostního chování. Jedna z částí odborné veřejnosti toto chování řadí k poruchám užívání návykových látek. V zahraničí tuto myšlenku prosazují Shih-Ming Li spolu s Teng-Ming Chung v rámci své diplomové práce zkoumali osobnostní charakteristiky uživatelů internetu⁴¹, jejich chování na internetu a případné závislostní chování v jeho prostředí a výsledky této vysoce ceněné práce publikovaly v impaktu Počítače v lidském chování. Studie zkoumala vztah mezi funkcemi internetu a návykových chování. Dotazníkové šetření se zaměřovalo na 4 typy funkcí internetu – informační, sociální, virtuálně emoční a volnočasovou. Autoři k získání informací využili Chenovu škálu internetové závislosti (dále jen CIAS), která se věnuje indexu závislosti na internetu (kompulzivní užívání, ústup obtíží, míru tolerance k podnětům a internet time-management) a indexu zneužívání (interpersonální vztahy a zdravotní problémy). Tvůrci odhalili nejen vztah mezi sociální funkcí a indexem závislosti, ale také vztah mezi informační funkcí a indexem zneužívání. Autoři zmiňují, že sociální funkce hraje hlavní roli v návykovém chování na internetu a její mechanismus potřebuje projít dalším odborným diskurzem.

Z českých autorů tuto myšlenku prosazuje MUDr. Karel Nešpor, CSc., který ve své knize „Jak přežít počítač“ demonstruje na diagnostických kritériích Syndromu závislosti z MKN-10.

1. „Těžko zvládnutelné bažení po látce (anglicky craving).
2. Zhoršené sebeovládání vůči látce.
3. Odvykací stav, tj. potíže po vysazení látky.
4. Růst tolerance, což se projevuje např. zvyšováním dávek.
5. Zanedbávání jiných zájmů kvůli látce.
6. Pokračování v užívání látky navzdory nepříznivým následkům.“⁴²

Pro stanovení diagnózy je nezbytná přítomnost přinejmenším tří znaků. V případě, že nahradíme slovo „látka“ slovem „počítač“, „videohra“, „internet“, vyjde najevo velká podobnost mezi chováním uživatelů návykových látek a chováním jedinců ve vztahu k počítači.

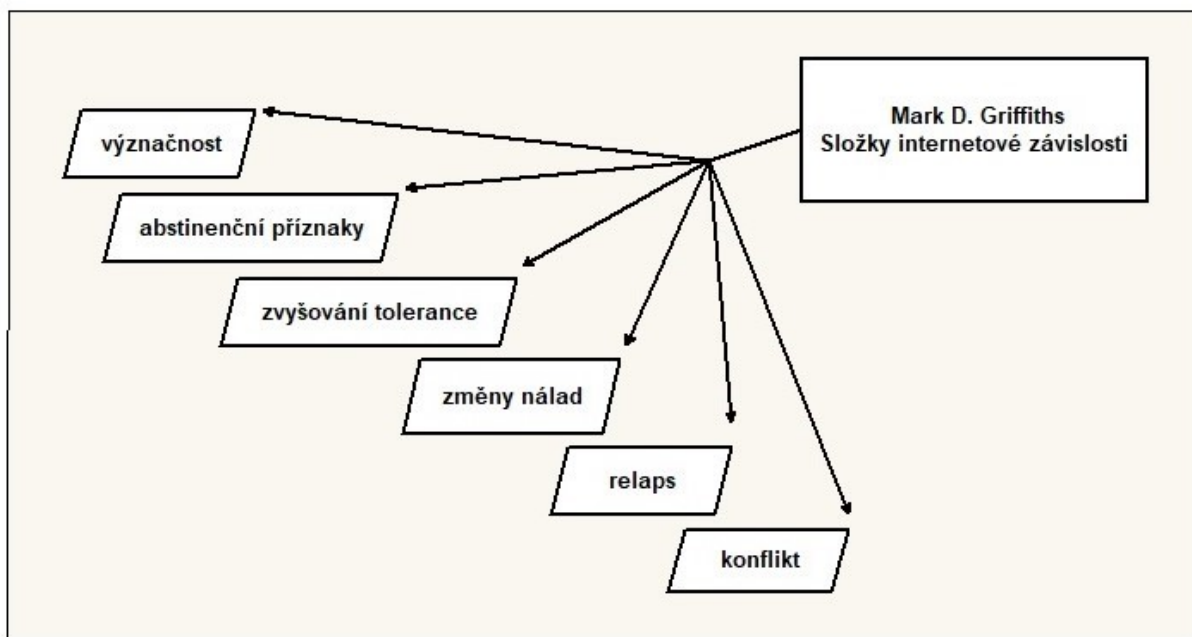
⁴¹ <https://www.infona.pl/resource/bwmeta1.element.elsevier-3437e38c-1659-3ae0-87ef-bc9cd9e37a6c/tab/summary>. 2017

⁴² NEŠPOR, Karel. *Jak přežít počítač*. Kralice na Hané: Computer Media, 2011. ISBN 9788074020698. str. 13.

1. „Těžko zvládnutelné bažení po počítači.
2. Zhoršené sebeovládání vůči počítači.
3. Odvykací stav, tj. potíže při nedostupnosti počítače
4. Růst tolerance, což se projevuje např. zvyšováním času stráveného u počítače.
5. Zanedbávání jiných zájmů kvůli počítači.
6. Pokračování ve vysedávání u počítače navzdory nepříznivým následkům“⁴³.

Část odborné veřejnosti se navíc přiklání k tvrzení, že jde o shodný klinický obraz s kritérii obsedantně kompulzivní poruchy. Jedním z odborníků radících závislostní chování na internetu do podskupiny behaviorálních závislostí je i profesor Mark D. Griffiths z Nottingham Trent University. Roku 2005 představil vícesložkový model závislosti, který si ukážeme na diagramu níže a dále ho popíšeme. Teprve na základě přítomnosti všech šesti složek lze dle Griffiths mluvit o závislosti⁴⁴.

Obrázek č.2: **Mark D. Griffiths – Složky internetové závislosti**



Zdroj: vlastní tvorba v programu Diagram Designer

⁴³ NEŠPOR, Karel. *Jak přežít počítač*. Kralice na Hané: Computer Media, 2011. ISBN 9788074020698. str. 13.

⁴⁴ GRIFFITHS, M.D., 2005. A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10, pp. 191-197.

1) Salience = Význačnost

„Pokud se internet či některé jeho aplikace stanou nejdůležitější aktivitou v jedincově životě“⁴⁵. To se stane, např. když se jedinec dostane do situace, kdy se po dlouhou dobu nemůže věnovat svému počítači, tabletu či telefonu z důvodu např. 24hodinového letu. V tu chvíli se touha po internetu stává nejdůležitější věcí v jeho životě a z velké části ovládá jeho myšlení, pocity a chování. V myšlení se to projeví vzrůstem znepokojení a kognitivním zkreslením, z pocitů pak vzrůstá chuť po práci s aplikací či hraní online hry. V rámci vystupování tohoto jedince, dochází k patrnému zhoršení socializovaného chování⁴⁶.

2) Withdrawal = Abstinenční příznaky

„Odvykací příznaky, lidově „absták“, jsou nepříjemné pocity, které následují po náhlém ukončení nebo omezení aktivity být online“⁴⁷. Jde o nepříjemné pocitové stavy a / nebo fyzické účinky, ke kterým dochází, když je konkrétní činnost přerušena nebo náhle snížena. Takové účinky se mohou projevit jako více psychické (např. extrémní nálady a podrážděnost) nebo více fyziologické (např. nauzea, pocení, zimnice, bolesti hlavy, nespavost, fyzická slabost a jiné reakce související se stresem). Účinky abstinence jsou dobře zdokumentovány v látkových závislostech a stále rostou důkazy o tom, že behaviorální závislost, jakou je např. patologická hazardní hra ať už v prostředí herny či na internetu, případně celá skupina závislostí na internetu rovněž vykazuje abstinenční příznaky⁴⁸. V komparační studii, kterou roku 1992 uskutečnili R. Rosenthal a H. Lesieur, bylo u patologických hráčů zaznamenáno výrazně více projevů fyzických abstinenčních příznaků než u kontrolní skupiny s látkovou závislostí⁴⁹.

3) Tolerance = Zvyšování tolerance

„Dochází k tomu, že jedinec cítí potřebu stále více prodlužovat dobu, strávenou online, aby bylo dosaženo stejné míry uspokojení jako dříve.“⁵⁰ Zvýšená tolerance

⁴⁵ KRČMÁŘOVÁ, Barbora, Kristýna VACKOVÁ, Jana HÝBNEROVÁ, Lenka VELIČKOVÁ HULANOVÁ, Aneta LANGROVÁ, Barbora MALÍKOVÁ a Peter PORUBSKÝ. *Děti a online rizika: sborník studií*. Praha: Sdružení Linka bezpečí, 2012, str. 39.

⁴⁶http://www.academia.edu/429550/Griffiths_M.D._2005_.A_components_model_of_addiction_within_a_biopsychosocial_framework._Journal_of_Substance_Use_10_191-197.201

⁴⁷ tamtéž.

⁴⁸ tamtéž.

⁴⁹ ROSENTHAL, R., & LESIEUR, H. Self-reported withdrawal symptoms and pathological gambling. *American Journal of the Addictions*, 1, 1992. str. 150–154.

⁵⁰ KRČMÁŘOVÁ, Barbora, Kristýna VACKOVÁ, Jana HÝBNEROVÁ, Lenka VELIČKOVÁ HULANOVÁ, Aneta LANGROVÁ, Barbora MALÍKOVÁ a Peter PORUBSKÝ. *Děti a online rizika: sborník studií*. Praha: Sdružení Linka bezpečí, 2012. 178 s. ISBN 978-80-904920-2-8. str. 39.

se týká především procesu, při němž je pro dosažení předchozích účinků vyžadováno rostoucí množství konkrétní činnosti. Dobrým příkladem nám může být hraní hazardních her po internetu. Dlouhodobým hraním vytvořená míra tolerance může vyžadovat, aby hráč pro získání efektu modifikujícího jeho náladu, postupně zvyšoval velikost sázky. To může také zahrnovat výdaje na hazardní hry s delší a delší dobou. Tolerance je dobře známa zejména v oblasti závislosti na psychoaktivních látkách, ale i v oblasti behaviorálních závislostí se pro ni stále zvyšují důkazy⁵¹.

4) Mood modification = Změny nálad

„Subjektivní zážitky, které jsou popisovány jako důsledek vystavení se internetu či oblíbené aplikaci“⁵². Jedinec zažívá buď pocity vzrušení, uklidnění, rozvratu z „úťeku“, případně i „znecitlivění“. Zajímavé je, že vybraná aktivita může mít pro člověka i schopnost dosáhnout různých efektů ovlivňujícího náladu v čase. Dalo by se tvrdit, že psychologie v takovéto situaci převádí určitou míru fyziologie na očekávané účinky.

5) Relapse = Relaps

„Původní vzorce jednání se mohou navrátit i po delší době abstinence“⁵³.

Závislost se má tendence se rychle obnovit po mnoha letech abstinence nebo kontroly. Klasický je příklad relapsového chování je u kuřáků, kteří se často po určité časové období vzdávají pouze kouření na plný úvazek po několika cigaretách. Nicméně, takovéto relapsy jsou běžné u všech závislostí, včetně behaviorálních závislostí, jakou je i závislostní chování na internetu⁵⁴.

6) Conflict = Konflikt

„Přehnané užívání internetu může být pro postiženého zdrojem konfliktů, buď v mezilidských vztazích, nebo v něm samotném“⁵⁵. Závislý jedinec neustále vybírá krátkodobé potěšení a úlevu bez ohledu na nepříznivé důsledky a dlouhodobé škody. Tyto škody pak opět zvyšují zjevnou potřebu opakování návykové činnosti, jakožto copingové strategie. Interpersonální konflikt v životě závislého adolescenta tedy

⁵¹http://www.academia.edu/429550/Griffiths_M.D._2005._A_components_model_of_addiction_within_a_biopsychosocial_framework._Journal_of_Substance_Use_10_191-197.2017

⁵² tamtéž.

⁵³ tamtéž.

⁵⁴ GRIFFITHS, M. D. *Gambling and gaming addictions in adolescence*. Leicester: British Psychological Society/Blackwell. 2002.

⁵⁵ KRČMÁŘOVÁ, Barbora, Kristýna VACKOVÁ, Jana HÝBNEROVÁ, Lenka VELIČKOVÁ HULANOVÁ, Aneta LANGROVÁ, Barbora MALÍKOVÁ a Peter PORUBSKÝ. *Děti a online rizika: sborník studií*. Praha: Sdružení Linka bezpečí, 2012, 178 s. ISBN 978-80-904920-2-8. str. 39.

znamená, za 1. ohrožení jeho osobních interpersonálních vztahů s rodiči, prarodiči, příbuznými, učiteli, vrstevníky atd., za 2. ohrožení vzdělávacího života v závislosti na věku i života pracovního, jako rovněž i ohrožení jeho společenských a rekreačních aktivit. Intrapsychický konflikt pak může být zaznamenán u závislých, kteří vědí, že jim vlastní chování vadí a chtějí ho snížit nebo zastavit – ale zjišťují, že nejsou schopni tak učinit, zažívají tedy subjektivní ztrátu kontroly⁵⁶.

Griffiths argumentuje, že všechny tyto komponenty musí být přítomny, aby bylo chování operativně definováno jako návykové. Je zřejmé, že chování některých jednotlivců obsahuje prvky návykové, aniž by to nutně znamenalo úplnou závislost. Griffiths si pokládá tyto otázky: „Pokud nemá někdo negativní účinky po zastavení nadměrného chování, jde opravdu o závislost? Lze u osob, jimž nadměrné chování výrazně nezasahuje do života, hovořit o závislosti?“ Rozdíl mezi nadměrným zdravým nadšením a závislostí spočívá v tom, že zdravé nadšení přináší do života radost, zatímco závislost se od ní odchyluje. Závislost je vždy výsledkem interakce a souhry mnohých faktorů, včetně biologických a genetických predispozic, jejich psychologických konstitucí (osobnostní faktory, nevědomé motivace, postoje, očekávání a přesvědčení atd.), jejich společenského prostředí a charakteru samotné aktivity, tj. strukturální charakteristiky. Tyto faktory vyzdvihují vzájemně propojené procesy a integraci mezi jednotlivými odlišnostmi, tj. osobními faktory zranitelnosti, situačními charakteristikami, strukturálními charakteristikami a výsledným návykovým chováním. Každá z těchto tří sad obecných vlivů (tj. individuální, strukturální a situační) může být dále rozdělena podle druhu závislosti.

Závislost je mnohostranné chování, které je silně ovlivněno kontextem faktorů, a tyto nemohou být zahrnuty do žádné teoretické perspektivy. Mezi tyto faktory patří rozdíly v zapojení a motivaci chování v rozličných demografických skupinách, strukturální charakteristiky činností a vývojová nebo časová povaha návykového chování. Výzkum a klinické intervence jsou nejlépe podávány biopsychosociálním přístupem, který zahrnuje ty nejlepší oblasti současné psychologie, biologie a sociologie osvětluje Griffiths⁵⁷.

S prvním návrhem diagnostických kritérií pro námi sledovanou závislost přišla roku 1997

⁵⁶http://www.academia.edu/429550/Griffiths_M.D._2005_.A_components_model_of_addiction_within_a_biopsychosocial_framework_Journal_of_Substance_Use_10_191-197. 2017

⁵⁷ GRIFFITHS, M. D. *Gambling technologies: Prospects for problem gambling*. Journal of Gambling Studies ,15, 1999. s. 265–283.

Dr. Kimberly Young a popsala je ve své knize „*Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment*“ v rámci druhé kapitoly s názvem Klinické hodnocení Internetově závislých klientů navrhla celosvětově využívanou škálu sestavenou z 20 otázek, kterou tvoří v originálním znění přílohu C. Test závislosti na internetu – Internet addiction test (dále jen IAT) je prvním ověřeným nástrojem pro hodnocení závislosti na internetu, ověření provedli L. Widyanto a M. McMurren⁵⁸. Jejich studie zjistily, že IAT je spolehlivé opatření, které pokrývá klíčové vlastnosti patologického užívání internetu a měří rozsah napojení klienta na počítač. Toto napojení je následně klasifikováno buď jako chování v rámci normálního rámce či jako návykové chování, a to v rozmezí mírné (31-49 bodů), střední (50-79 bodů) a závažné poškození (80-100 bodů). IAT lze využít v ambulantních a lůžkových zařízeních a odpovídajícím způsobem, který je přizpůsoben potřebám klinického prostředí.

Nad rámec validace v anglickém jazyce byla IAT škála potvrzena také v Itálii týmem G. Ferraro, B. Caci, A. D'Amico a M. Di Blasi⁵⁹ a ve Francii týmem Y. Khazaal, J. Billieux, G. Thorens, R. Khan, Y. Louati, E. Scarlatti⁶⁰. Tím potvrdili, že jde o první globální psychometrické opatření, vytvořené na míru této problematiky.

Předchůdcem IAT byl Diagnostický dotazník internetové závislosti – Internet Addiction Diagnostic Questionnaire (dále jen IADQ), tento dotazník byl prvním opatřením vyvinutým pro diagnostiku⁶¹. Subjekty byly považovány za závislé, v případě, že odpověděli souhlasně na pět nebo více otázek, hodnotíce své užívání internetu během posledních šesti měsíců. Související funkce také zahrnovaly obvykle nadměrné používání internetu, zanedbávání rutinních povinností nebo životních povinností. Přítomná byla i sociální izolace a zatajování vlastních on-line aktivit nebo i náhlý požadavek na soukromí při prohlížení internetu. V současnosti, je nejvyužívanější dotazníkem IADQ v modifikaci K. W. Beard a E. M. Wolf., ti dále upravily IADQ a jako podmínku doporučili splnění přítomnosti všech prvních pěti kritérií:

1. „zaujetí internetem (přemýšlení o předchozích aktivitách na internetu nebo o těch budoucích),

⁵⁸ WIDYANTO, L., & MCMURREN, M. The psychometric properties of the Internet Addiction Test. *CyberPsychology & Behavior*, 7(4), 2004. s. 445–453.

⁵⁹ FERRARO, G., CACI, B., D'AMICO, A., & DI BLASI, M. (2007). Internet addiction disorder: An Italian study. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), s. 170–175.

⁶⁰ KHAZAAL, Y., BILLIEUX, J., THORENS, G., KHAN, R., LOUATI, Y., SCARLATTI, E., et al. French validation of the Internet Addiction Test. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 2008. s. 703–706.

⁶¹ YOUNG, K. S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 1998. s. 237–244.

2. potřeba používat internet ve stále delších časových úsecích, aby člověk dosáhl uspokojení,
3. opakovaná neúspěšná snaha kontrolovat, přerušit nebo zastavit používání internetu,
4. neklid nebo podrážděnost při pokusu přerušit nebo vzdát se používání internetu.
5. překračování původně plánovaného času připojení k internetu“⁶².

Dle Beard a Wolf musí být prvních pět kritérií pro diagnostiku závislosti na internetu přítomno. Jejich přítomnost, je autory zdůvodňována tím, že předchozí kritéria z IADQ mohou být splněna bez jakéhokoli narušení denního fungování osoby. Důvodem, oddělení posledních tří kritérií od ostatních je sama skutečnost, že tato kritéria ovlivňují schopnost patologického uživatele internetu pracovat a fungovat. Jde například o přítomnost depresivních a úzkostných stavů, únikových problémů, ale také o samotnou interpersonální interakci.

1. „v důsledku používání internetu ohrožení nebo riskování ztráty důležitého vztahu, zaměstnání nebo příležitosti v kariéře,
2. lhaní členům rodiny, terapeutům nebo dalším osobám kvůli zastírání nadměrného používání internetu,
3. používání internetu jako způsob útěku od problémů nebo snaha zbavit se dystrofické nálady (například pocitů bezmoci, viny, úzkosti a deprese)“⁶³.

Na základě kritérií vypracovaných Dr. Kimberly Young bylo zpracováno značné množství dotazníků a škál, sloužících k diagnostice závislostního chování na internetu:

1. Assessment of Internet and Computer Game Addction – Checklist (AICA-C)
2. Compulsive Internet Use Scale (CIUS)
3. Chen Internet Addiction Scale (CIAS)
4. International Related Addictive Behaviou Invetory (IRABI)
5. Internet-Related Problem Scale (IRPS)
6. Online Cognition Test (OCS)
7. Problematic Internet Use Questionnaire
8. Questionnaire of Experiences Related to Internet (QERI)
9. The Internet Addiction Scale (IAS)

⁶² Čes. a slov. Psychiat., 105, 2009, No. 6-8 http://www.cspsychiatr.cz/dwnld/CSP_2009_6_281_289.pdf. 2017

⁶³ tamtéž

4.3 Epidemiologie

V uplynulých dvou dekáдах bylo realizováno několik velkých studií mapujících prevalenci závislostního chování na internetu. Výsledky těchto studií se stále značně liší, především z důvodů nejednotné definice jevu – předmětu zkoumání, rozdílem v přístupech kvantitativního a kvalitativního výzkumu, ale i ve velikosti a demografii reprezentativního vzorku. Převážná část studií se zaměřovala na závislostní chování u mladých osob, rámcově jde o rozmezí 8-30 let. Tato věková skupina byla vybírána zejména pro velkou četnost zájemců o moderní technologie, nejčtenějším vzorkem pak byli studenti vysokých škol.

Španělsko zaznamenalo mezi lety 2000-2014 třináct výzkumů, z nich si jmenujeme výzkum M. Gámez-Guadix, I. Orue, E. Calvete⁶⁴, který se zabýval hodnocením kognitivně-behaviorálního modelu v ohledu na problematické používání internetu u španělských adolescentů. Reprezentativní vzorek čítal 1021 adolescentů z Baskické oblasti Bizkaia. Následnou analýzou byl zjištěn deficit autoregulace, preference interpersonálního kontaktu skrze kyberprostor a široká variabilita vykonávaných aktivit v prostoru internetu. Zjištěnou motivací adolescentů pak byla především vlastní emoční regulace. V mezinárodním prostoru bylo v rozmezí let 2010-2014 uskutečněno více jak 21 výzkumů, z nichž na adolescenty cílilo 16 z nich. Lokalitou jejich realizace byla v 56 % Čína, 12,5 % Korea a Turecko, dále bylo zastoupeno Japonsko, Řecko a Spojené státy americké.

Nejnovější Korejský výzkum z roku 2014 s reprezentativním vzorkem 57857 adolescentů ve věku 13-18 let. Adolescenti byli dotazováni na pohlaví, akademický výkon, vzdělání rodičů, ekonomickou úroveň rodiny, lokalizaci školy (metropole, město či venkov), typ školy (mužská, ženská a smíšená), komorbiditu (výskyt depresí, užívání psychoaktivních látek, alkoholu a tabáku, výskyt sebevražedných myšlenek) a míru fyzické aktivity.

Dalším Korejským počinem, který je unikátní svým rozsahem je výzkum kolektivu: Y. S. Lee, D. H. Han, S. M. Kim, P. F. Renshaw, který na reprezentativním vzorku 73238 adolescentů ve věku 13-18 analyzoval komorbiditu (užívání psychoaktivních látek, alkoholu a tabáku). Výzkum Youth Risk Behavior probíhal skrze webového rozhraní (KYRBWS-V) a zúčastnili se ho studenti 400 středních škol v 16 400 městech Jižní Koreje. Na vzorku bylo zjištěno, že 85,2 % jsou běžní uživatelé (A), 11,9 % byli uživatelé s potenciálním rizikem

⁶⁴ Psicothema 2013, Vol. 25, No. 3, 299-306 <http://www.psicothema.com/pdf/4114.pdf>. 2017

pro vznik závislosti na internetu (B) a 3,0 % byli uživatelé s vysokým rizikem závislosti na internetu (C).

Sledované komorbidity

1. Pití alkoholu	A) 20,8 %;	B) 23,1 %;	C) 27,4%
2. Kouření	A) 11,7 %;	B) 13,5 %;	C) 20,4%
3. Užíváním psychoaktivních látek	A) 01,7 %;	B) 02,0 %;	C) 06,5 %

Výzkumy mapující prevalenci závislostního chování na území České republiky se uskutečnili zatím dva. První z nich realizovali roku 2003 Barbora Šimková a Jan Činčera. Jednalo se o analýzu vztahu mezi chatovou komunikací a závislostí na internetu, za pomoci metody IAT. Výzkum byl realizován od května do října roku 2003 ve dvou skupinách, u kterých po analýze došlo ke komparaci. První skupinou byli top uživatelé (jsou určeni pozicí na žebříčku prochatovaných hodin) služeb XChat.cz, LIDÉ.cz, GIGACHAT.cz či Xko.cz a druhou skupinu tvořili studenti vysokých škol.

Cílem autorů bylo srovnat výsledky metody IAT uplatněné v ČR se zahraničními výsledky. V obou skupinách bylo požádáno o spolupráci 500 osob, z tohoto čísla vzešlo u první skupiny 357 validních dotazníků a u druhé skupiny 341 validních dotazníků. Autoři zaevidovali v první skupině 56 závislých osob, v druhé pak 17 závislých osob.

Autoři výzkumu došli k těmto závěrům: internetová závislost skutečně existuje a některým uživatelům negativně zasahuje do života. Mezi uživateli chatových služeb tato forma behaviorální závislosti není tak známá jako u studentů vysokých škol, avšak její výskyt je u této skupiny vyšší než u skupiny druhé. Autoři rovněž kritizují český překlad otázek IAT, který je v nuancích zavádějící. S touto kritikou se po vlastním překladu otázek do češtiny zcela ztotožňují a souhlasím i s tím faktem, že důsledkem překladu může dojít ke snížení kladných odpovědí respondentů, které jsou nutné pro diagnostiku⁶⁵.

Druhý český výzkum realizoval na reprezentativním vzorku 1381 osob. prof. PhDr. David Šmahel, Ph.D.⁶⁶, který se dlouhodobě zabývá dospívajícími v prostředí internetu. Svou odbornou práci v rámci výzkumného záměru Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně „Mládež, děti a rodina v období transformace“ zaměřil na téma

⁶⁵ SIMKOVA, CINCERA: Internet Addiction Disorder and Chatting in the Czech Republic. *CyberPsychology & Behavior*. Oct2004, Vol. 7 Issue 5, p536-539. 4p. 1 Chart, 4 Graphs.

⁶⁶ ŠMAHEL, David, Petra VONDRÁČKOVÁ, Lukáš BLINKA a Sergio GODOY-ETCHEVERRY. Comparing Addictive Behavior on the Internet in the Czech Republic, Chile and Sweden. In *World Wide Internet: Changing Societies, Economies and Cultures*. Macao. Macao: University of Macau, 2009. s. 544-582, 36 s. World Internet Project. ISBN 978-99937-986-4-4.

Dospívající v prostředí internetu – reálná a virtuální identita. Ze získaných poznatků vnikla kniha „Psychologie a Internet, děti dospělými, dospělý dětmi“.

4.4 Etiologie

Odborná veřejnost soustředí svou pozornost zejména na psychologický kontext vzniku závislostního chování na internetu. Nejčastěji zastoupenými teoriemi jsou Davisova Kognitivně-behaviorální teorie, Caplanova Teorie deficitu sociálních dovedností a Li & Kuo Interpersonální teorie.

4.4.1 Kognitivně-behaviorální model

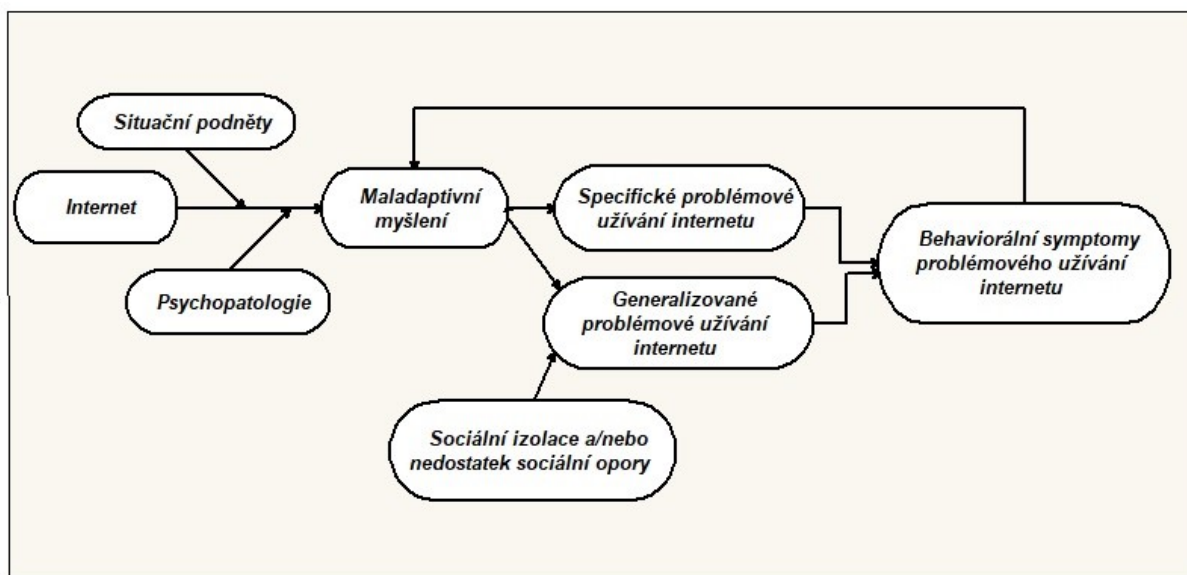
Kognitivně-behaviorální teorie vnímá obecně jakékoliv závislostní chování jako naučenou strategii/chování, kterou jedinec využívá k vyrovnávání se s vlastními životními problémy. Prvním, kdo se pokusil podrobně popsat tuto teorii byl R. A. Davis, který se zaměřil na popis procesu geneze a evoluce závislosti na internetu s ohledem na kognitivně-behaviorální proces. R. A. Davis popisuje dva typy problematického používání internetu:

- specifické problémové užívání internetu -
zde je zařazeno problémové používání určité aplikace s přístupem na internet;
- obecné problémové užívání internetu -
zahrnuje obecné nadužívání ve spojení se specifickými sociálními aspekty a potřebou navazování sociálních.

Davis rovněž předpokládá, že je závislost na internetu, stejně jako četné duševní problémy důsledkem psychopatologických predispozic (deprese, sociální fobie) či poruch vyvolaných užíváním psychoaktivních látek. Hlavním faktorem je dle něj spojení libého pocitu s internetovou aplikací, které motivuje uživatele aplikaci znovu spustit ve snaze dobrat se opětovně příjemného zážitku

Později tento model upravil S. E. Caplan, který na základě svých výzkumů prokazoval, že závislá osoba preferuje virtuální sociální interakci, před reálnou. Důvodem je podle něj sebehodnocení komunikujícího, který vnímá své sociální kompetence jako nízké. Virtuální komunikace mu umožňuje ovládat svoji sebeprezentaci do té míry, že pociťuje několikanásobně vyšší kontrolu nad informacemi, které o sobě poskytuje druhým. Tato preference vede následně k navýšení kyberprostorové sociální komunikace, ale přímou úměrou snižuje reálné sociální kompetence mimo kyberprostor, což podporuje vznik problémů v rodině, škole i v zaměstnání.

Obrázek č.3: R. A. Davis – Kognitivně Behaviorální model



Zdroj: vlastní tvorba v programu Diagram Designer

4.4.2 Teorie deficitu sociálních dovedností

Jedná se o teorii Scotta E. Caplana, který na podkladě analýz výzkumů věnovaných sociálním dovednostem odhalil, že riziko vzniku závislostního chování na internetu se zvyšuje u osob trpících psychosociálními obtížemi (depresivita, sociální izolace, sociální fobie a úzkosti). Tito lidé v důsledku psychosociálních obtíží vnímají vlastní sociální kompetence negativněji než ostatní, což vede k jejich preferenci uvnitř v kyberprostoru. Tuto kyberprostorovou interakci vnímají jako méně ohrožující a dávající jim možnost skrýt své slabé stránky či si svou identitu upravit viz kapitola 2.4. Adolescentům často přijde komunikace přes internet jako zábavnější forma, která však s kompulzivním nárůstem počtu interakcí, přispívá ke vzniku problémů při studiu, v rodině i v práci⁶⁷.

4.4.3 Interpersonální teorie

Jejím autorem je Harry Stack Sullivan, který pojímá osobnost jako systém, souvislých a opakovaných interpersonálních situací, která vystihuje lidský život. V teorii se zaměřuje na tenzi, úzkost pečujících osob v souvislosti s osobou, o kterou pečovali. Tento fenomén je známý pod pojmem nipple-in-lips (bradavka v ústech) „Sullivan zdůrazňuje, že hlavní snahou dítěte (i dospělého) je zbavit se úzkosti a dosáhnout v mezilidských vztazích bezpečí

⁶⁷ Nelátkové závislosti Adiktologie 1. LF UK. www.adiktologie.cz/cz/articles/download/3478/zavislost-na-internetu-pdf. 2017

či euforie“⁶⁸. Tato teorie aplikovaná na závislostní chování na internetu, podle dvojice Chia-Yi Liu a Feng-Yang Kuo⁶⁹ poukazují na možnou pozitivní korelaci komplikovaných rodinných vztahů v dospívání s interpersonálními vztahy jedince v pozdějším věku, čímž dochází k navyšování sociální úzkosti. Komplikované až problematické rodinné klima a zvýšená sociální izolace až sociální fobie, to vše vede dle autorů ke vzniku a trvání závislostního chování na internetu.

4.4.4 Komorbidita

Existují hypotézy o komorbiditách z oblasti afektivních poruch, které jsou částečně podloženy na výzkumech, jež učinili Dr. Kimberly Young a Robert Rodgers⁷⁰. Ti zjistili, že u klientů se závislostním chováním je zvýšený výskyt deprese. Korejské výzkumy⁷¹ pak poukazují na vztah mezi závislostním chováním na internetu a ADHD. Odborníci se snaží zkoumat například souvislosti mezi konzumací alkoholu, tabáku a psychoaktivních látek. Jeden z Čínských⁷² výzkumů zaměřených na adolescenty porovnává komorbiditu u adolescentů se závislostí na internetu a zkušeností s užíváním psychoaktivních látek. Porovnávanými komorbiditami byla somatizace, obsesivně kompulzivní jednání, interpersonální citlivost, deprese, úzkost, hostilita, panická úzkost, paranoia, psychotické poruchy atd. Reprezentativní vzorek tvořilo 3517 adolescentů, z toho 2218 chlapců a 1299 dívek. Internetová závislost byla prokázána u 733 adolescentů, negována u 2784 adolescentů. Zkušenost s užíváním psychoaktivních látek byla prokázána u 322 adolescentů a negována u 3195 adolescentů.

Výsledky prokázali, že skupina se závislostí na internetu má vyšší Obecný index závažnosti, Pozitivní příznaky celkem i Pozitivní index příznaků tísně, a navíc má prokazatelně vyšší výskyt všech zmíněných komorbidit. Za pomoci logistické regrese poté prokázali, že u adolescentů se závislostí na internetu je výrazně vyšší výskyt hostility, více depresivity

⁶⁸ PLHÁKOVÁ, Alena. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 802470871x. str. 204-205.

⁶⁹ CHIA-YI LIU AND FENG-YANG KUO. *CyberPsychology & Behavior*. December 2007, 10(6): 799-804. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9951>.

⁷⁰ YOUNG, K. S. & ROGERS, R. C. The relationships between depression and Internet addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 1(1),1998. s. 25-28.

⁷¹ HEE, J. Y., SOO, C. C., HA, J., SOOK, K. Y., SEOG, J. K., HWANG, J., .. In, K. L. Attention deficit hyperactivity symptoms and Internet addiction. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 58(5), 2004. 487-494. DOI: 10.1111/j.1440-1819.2004.01290.x.

⁷² YEN, J.-Y., KO, C.-H., YEN, C.-F., CHEN, S.-H., CHUNG, W.-L. AND CHEN, C.C. Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: Comparison with substance use. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 2008. 62: 9–16. doi:10.1111/j.1440-1819.2007.01770.x.

a vyšší míry somatizace, nižší výskyt úzkostného chování a byla zaznamenána nízká hodnota obsesivně kompulzivního chování.

5 Léčebné přístupy

Téma léčby závislostí se rozvíjí v posledních letech po celém světě. Kromě klasických léčebných programů pro závislé a svépomocných komunit začala vznikat i specializovaná centra. Příkladem je Centrum pro internetovou závislost, které v USA vybudovala Dr. Kimberly Young a kde se závislost nejen léčí, ale i zkoumá. Takto specializovaná pracoviště jsou nyní i v Evropě (Německo, Velká Británie, Nizozemsko) a v Asii (Korea, Čína). Mimo tato pracoviště jsou známé i skupiny anonymních internetových závislých.

Jelikož je tato závislost řazena pod kategorii nelátkových závislostí, které mají podobné klinické charakteristiky jako závislosti látkové, využívají se i shodné postupy v léčbě. Pracovníci při své práci často naráží na tato specifická témata:

a) Nereálnost abstinence od internetu

Abstinence není reálná zejména proto, že internet je ve 21. století běžnou součástí života, a to jak v práci, školách, tak i v domácnostech a díky smartphone technologii a mobilnímu internetu je takřka všudypřítomným. Ani u závislých tedy nelze počítat s tím, že by jej zkrátka plně vyřadili ze svého života. M. H. Orzack a D. S. Orzack⁷³ ve svém článku do periodika *Cyberpsychology & Behaviour* uvedli, že by se k této závislosti mělo přistupovat stejnými způsoby jak k poruchám příjmu potravy a zažité vzorce chování spíše normalizovat než vyžadovat abstinenci.

b) Omezená motivaci k vyhledání léčby

Léčba je dosud vyhledávána jen menšinou těch, kteří vykazují rysy závislosti ve svém chování. Některé světové výzkumy hovoří o samovolném procesu uzdravení ze závislostního chování na internetu, a to zejména ve vztahu k podnětům zvenčí. Za tyto podněty považujeme například zdravotní obtíže (Text neck a Syndrom kubitálního tunelu), navázání nových interpersonálních vztahů, nástup do zaměstnání, dosažení určitého levelu (úrovně) ve hře. Tyto podněty vedou dle Petry Vondráčkové a Davida Šmahela⁷⁴ výrazně častěji k ukončení závislostních projevů než na základě reflexe vlastního patologického chování. Autoři Petra

⁷³ ORZACK, M. H., ORZACK, D. S. Treatment of computer addicts with complex co-morbid psychiatric disorders. *Cyberpsychology & Behaviour*, 2 (5), 1999, s. 465-473.

⁷⁴ ONDRÁČKOVÁ, Petra a David ŠMAHEL. Motivation of MMORPG Players with Addictive Behaviour in Relation to Internet Use. *Adiktologie*, ČR: Sdružení SCAN, 2012, roč. 12, č. 1, str. 56-66. ISSN 1213-3841.

Vondráčková, Jaroslav Vacek a Karolína Svobodová ve svém příspěvku⁷⁵ zmiňují, že závislostní chování na internetu má mnohem větší vliv na psychosociální oblast nežli na somatické fungování. Připouští však, že právě zhoršené somatické projevy mohou být tím hlavním podnětem k vyhledání pomoci/léčby⁷⁶.

5.1.1 Farmakoterapie

Odborníci v léčbě vyzkoušeli i mnohá psychofarmaka. V kazuistikách byla popsána jistá účinnost Citalopramu, Quetiapinu, Escitalopramu, Bupropionu, Naltrexonu a Valproátu sodného. Studie na toto téma provedli B. Dell'Oso⁷⁷ a kolektiv (Escitalopram), Dough Han⁷⁸ a kolektiv (Bupropion). Farmakoterapie je užívána zejména pro zmírnění či částečnou eliminaci kompulzivního chování a je více než nutné ji kombinovat s jinými terapeutickými metodami.

5.1.2 Psychoterapie

Důvodem volby psychotherapeutických metod je u závislostního chování na internetu, především to, že ji odborníci řadí mezi psychiatrické poruchy. Mnoho odborníků tyto metody využívá v intervencích, jejich volba pak spočívá především na konkrétním odborníkovi. Odvíjí se od jeho odbornosti, prodělaného psychotherapeutického výcviku a v aspektech, na které se tento pracovník v případě zaměřuje. Dalšími užívanými přístupy jsou například terapie realitou, motivační rozhovory, logoterapie.⁷⁹

5.1.2.1 Kognitivně behaviorální terapie

Přístup známý také pod svou zkratkou KBT (dále jen KBT), nahlíží na závislostní chování na internetu jako na chování naučené za účelem kompenzovat přílišný stres a uskutečňovat vlastní potřeby. KBT staví na tom, že myšlenky mají tendenci ovlivňovat naše chování.

⁷⁵ VONDRÁČKOVÁ, P., VACEK, J., SVOBODOVÁ, K. Charakteristika uživatelů online svépomocného programu pro osoby se závislostním chováním na internetu: projevy, motivace, negativní důsledky a přínosy jeho omezení. *Adiktologie*, (14)1, 2014. str. 66–78.

⁷⁶ BLINKA, Lukáš. *Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální sítě : diagnostika závislosti na internetu : prevence a léčba*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015. str. 62-64.

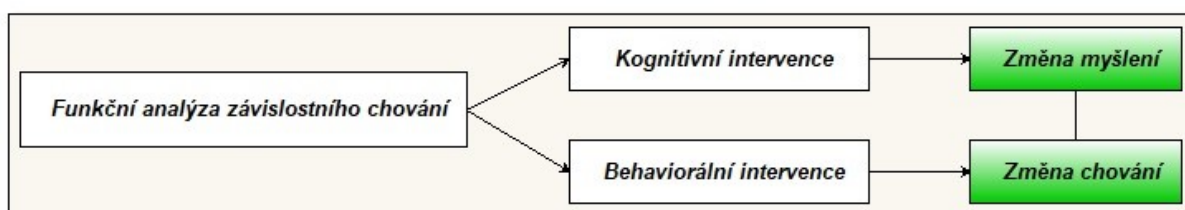
⁷⁷ DELL'OSSO B, HADLEY S, ALLEN A, BAKER B, CHAPLIN WF, HOLLANDER E. Escitalopram in the treatment of impulsive-compulsive internet usage disorder: an open-label trial followed by a double-blind discontinuation phase. *J Clin Psychiatry*. 2008 Mar;69(3):452-6.

⁷⁸ Bupropion sustained release treatment decreases craving for video games and cue-induced brain activity in patients with Internet video game addiction. Han, Doug Hyun; Hwang, Jun Won; Renshaw, Perry F. *Experimental and Clinical Psychopharmacology*, Vol 18(4), Aug 2010, 297-304. <http://dx.doi.org/10.1037/a0020023>.

⁷⁹ BLINKA, Lukáš. *Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální sítě : diagnostika závislosti na internetu : prevence a léčba*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015 str. 65-66.

Terapeut tedy vede klienta především k identifikaci vlastních myšlenek, které podporují závislostního chování. Rovněž klienta podporuje v tvorbě nových copingových mechanismů, které mají sloužit k omezení závislostního chování. Délka terapie se pohybuje okolo čtvrt roku a dosahuje počtu až dvaceti jednotlivých kontaktů klienta s terapeutem. Průkopnicí KBT v oblasti Závislostí na internetu je Dr. Kimberly Young⁸⁰. První fází provází důkladná analýza klientova chování pomocí denních záznamů online aktivit. Na jejich základě, volí terapeut oblast, na kterou se zaměří v následné intervenci.

Obrázek č.4: **Kognitivně-behaviorální terapie**



Zdroj: vlastní tvorba v programu Diagram Designer

a) **Kognitivní intervence**

Terapeut se zaměřuje na identifikaci myšlenek, které spouští závislostní chování a udržují ho. Terapeut dělí myšlenky do dvou podskupin, dle jejich zaměření (na sebe sama, na ostatní). Sociálně nežádoucí myšlenky (maladaptivní myšlenky) rozděluje Richard A. Davis⁸¹ a kolektiv na tři dimenze (sociální komfort, odvedení pozornosti a seberealizaci).

b) **Behaviorální intervence**

Terapeut se zaměřuje na změnu vzorců chování vedoucích k závislosti, rozbíjí tak klientův stereotyp. Dr. Kimberly Young se podrobně zaměřuje na mapování klientem zanedbávaných činností, které se snaží obnovit, tak aby v nich klient znovu našel zdroj libých pocitů.⁸²

⁸⁰ Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly Volume 25, Number 4 • 2011 304
© 2011 Springer Publishing Company <http://dx.doi.org/10.1891/0889-8391.25.4.304> CBT-IA: The First Treatment Model for Internet Addiction.

⁸¹ RICHARD A. DAVIS, GORDON L. FLETT, AND AVI BESSER. CyberPsychology & Behavior. July 2004, 5(4): 331-345. <https://doi.org/10.1089/109493102760275581>.

⁸² BLINKA, Lukáš. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internet: prevence a léčba*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015 s. 66-69.

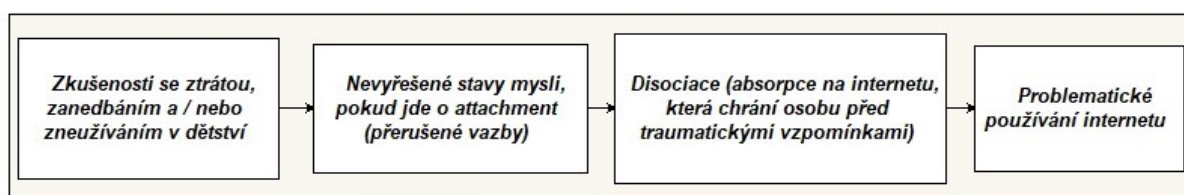
5.1.2.2 Psychodynamický přístup

Jelikož závislost je častým kompenzačním mechanismem interpersonálních a intrapsychických stavů, které jsou osobě nepříjemné, je možné využití psychodynamického přístupu. Teorie, kterou prezentuje Roy Burmeister⁸³ se snaží osvětlit sebedestruktivní jednání, kam lze podle autora zařadit i závislostní chování na internetu, zejména pak únik od vlastního emočního prožívání.

- 1) Spouštěč – pocit viny, inkompetence, insuficientnost;
- 2) Následný negativní projev – deprese, podrážděnost, zlost, úzkost;
- 3) Důsledek – kognitivní dekonstrukce (psychický stav, který je orientován pouze na přítomnost).

Na základě Teorie citové vazby, kterou zformulovali John Bowlby⁸⁴ roku 1969 a Mary Ainsworth⁸⁵ roku 1973. zformuloval A. Schimmenti⁸⁶ a kolektiv Model psychické díry.

Obrázek č.5: **Model psychické díry**



Zdroj: vlastní tvorba v programu Diagram Designer

Podle A. Schimmenti slouží tento model jako psychická díra zejména u osob s dezorganizovanou citovou vazbou. Internet je díra, do níž se závislí ponoří a pohřbívají v ní své pocity, je tedy formou obranné reakce. Tato reakce se nazývá disociace a jde o „rozpojování sdružených představ působením nových vjemů“⁸⁷. Psychodynamicky orientovaný odborník / terapeut využívá primárně dvou typů intervencí.

⁸³ BAUMEISTER, ROY F. (1990). Suicide as escape from self. *Psychological Review* 97 (1):90-113.

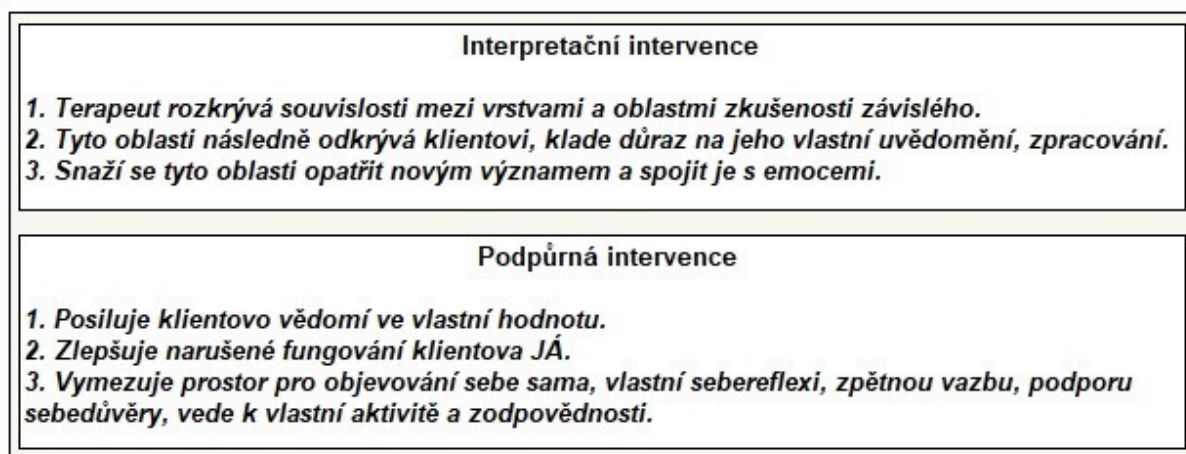
⁸⁴ BOWLBY, John. *Attachment and loss*. 2nd ed. New York: Basic Books, 1983, 436 s. ISBN 978-0465005437.

⁸⁵ SALTER AINSWORTH, Mary D., Mary C. BLEHAR, Everett WATERS a Sally N. WALL. *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. London: Psychology Press, 2015, 418 s. Psychology Press & Routledge Classic Editions. ISBN 978-1848726826.

⁸⁶ https://www.researchgate.net/publication/234129558_Attachment_disorganization_and_dissociation_in_virtual_worlds_A_study_on_problematic_Internet_use_among_players_of_online_role_playing_games. 2017

⁸⁷ HARTL, Pavel. *Psychologický slovník*. Praha: Budka, 1993. ISBN 80-901549-0-5.

Obrázek č.6: **Psychodynamické intervence v oblasti závislosti na internetu**



Zdroj: vlastní tvorba v programu Diagram Designer

Oba typy intervencí lze vzájemně kombinovat. Kombinace obou typů se používá zejména v terapii stabilních osob, u labilních osob se využívá především podpůrného typu. Kamil Kalina⁸⁸ zdůrazňuje, že tlak z využití interpretační intervence u labilních osob by mohl způsobit selhání copingových mechanismů, udržujících psychický stav v relativně přijatelných mezích⁸⁹.

5.1.3 Práce s rodinou

Dr. Kimberly Young se ve svém článku⁹⁰ zmiňuje o významu práce s rodinou, zejména v těch případech, kdy jsou v důsledku závislostního chování adolescenta negativně ovlivněny rodinné vztahy⁹¹. Tématy rodinných intervencí, které Dr. Kimberly Young zmiňuje, jsou v překladu Blinky především:

- „edukace rodiny o závislosti / nadměrném užívání internetu;
- snížení rodinného tlaku na klienta;
- zaměření pozornosti na nevyřešené rodinné problémy, které mohly vést k fixaci na užívání internetu;

⁸⁸ KALINA, Kamil. *Psychoterapeutické systémy a jejich uplatnění v adiktologii*. Praha: Grada, 2013, 528 s. ISBN 9788024743615.

⁸⁹ BLINKA, Lukáš. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě : diagnostika závislosti na internetu : prevence a léčba*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015. str. 69-71.

⁹⁰ YOUNG, K. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment. In L. VandeCreek & Jackson (Eds.), *Innovations in clinical practice: A source book* (Vol. 17). Sarasota, FL: Professional Resource Press. Retrieved October 10, 2009, from <http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>.

⁹¹ BLINKA, Lukáš. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě : diagnostika závislosti na internetu : prevence a léčba*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015. 198 stran. ISBN 978-80-247-5311-9. str. 71.

- podporu rodiny, aby přispěla ke změně životního stylu klienta⁹².

V knize *Léčba látkového zneužívání*⁹³ Frederick Rotgers zmiňuje techniky práce s rodinou dle Fals-Stewart. V našem případě je upravíme pro práci s rodinou adolescenta:

a) Práce s rodinou adolescenta, který navrhuje léčbu

Tlak ze strany rodiny, bývá často důvodem vstupu závislých adolescentů do léčby. Tento tlak se snaží motivovat rodinu za účelem zahájení léčby u jejího člena s použitím dvou přístupů Community Reinforcement and Family Training⁹⁴ (dále jen CRAFT) a Pressure to Change (dále jen PTC). CRAFT je souborem léčebných postupů převzatých z technik k posílení komunity a místo závislých osob, pracuje s jejich blízkými. CRAFT zahrnuje 8 postupů pro úpravu nepředvídaných událostí (funkční analýzu, vzory nestřídmého chování, léčebný plán, trénink chování, pracovní a studijní dovednosti, poradenství v oblasti sociálních vztahů a relaxace, prevenci relapsu, vztahové poradenství). S tímto se pak snoubí PTC – Tlak na změnu, který je rovněž prováděn ve spolupráci s rodinou závislého.

b) Práce s rodinou adolescenta v průběhu léčby / terapie

Když dojde ke vstupu závislého adolescenta do léčby, je nutné, aby se i nadále pracovalo s jeho rodinou ať již formou základního či odborného sociálního poradenství, tak i formou rodinné terapie.

c) Práce s rodinou adolescenta za účelem udržení změny

Tato technika se v praxi zaměřuje na směřování podpory ze strany rodiny na udržení změny v nápravě závislostního chování adolescenta⁹⁵.

5.1.4 Motivační rozhovory

Jde o jednu z forem terapeutické práce a současně o komunikační přístup, který je podporu klienta se zaměřením na jeho vnitřní motivace na cestě ke změně chování. Účinnost motivačních rozhovorů byla klinicky ověřena a k jejímu využití dochází zejména v oblasti zdravotně-sociální, pedagogické a soudní. Svě využití nachází při práci s osobami trpícími poruchou příjmu potravy, závislostí či v terapeutické práci s mladistvými. Její teoretické

⁹² BLINKA, Lukáš. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě : diagnostika závislosti na internetu : prevence a léčba*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015. 198 stran. ISBN 978-80-247-5311-9. str. 71.

⁹³ WALTERS, Scott T. a Frederick ROTGERS, ed. *Treating Substance Abuse: Theory and Technique*. 3rd edition. New York: Guilford Press, 2012, 436 s. ISBN 9781462513512.

⁹⁴ <http://drugabuse.com/library/craft/>. 2017

⁹⁵ BLINKA, Lukáš. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě : diagnostika závislosti na internetu : prevence a léčba*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015. 198 stran. ISBN 978-80-247-5311-9. str. 71-72.

kořeny nacházíme v přístupu zaměřeném na klienta, napomáhá nám zkoumat a řešit klientovi ambivalence, které souvisí s rozhodováním a procesem změny⁹⁶.

„Motivace je vnímána jako proměnlivá charakteristika, významně ovlivnitelná pracovníkem jak v pozitivním, tak v negativním směru. Předpokladem k úspěšné práci s motivací je schopnost empatického naslouchání, porozumění vnitřním motivačním silám klienta, podpora jeho vlastních schopností a respekt k jeho autonomii zároveň s jasným zaměřením společné práce a vědomím cíle“⁹⁷.

Hlavním nástrojem této terapie jsou schopnosti pracovníka vést rozhovor a budovat terapeutický vztah. Terapeut se zaměřuje na klientovo prožívání a empaticky komunikuje. Empatie je zaměřena především na facilitaci klientových vyjádření k potřebě změnit problémové chování a na vlastní schopnosti klienta takovéto změna dosáhnout. Velkou úlohu v motivačním rozhovoru hraje navození diskrepance mezi závislým chováním (upřednostňování času na internetu, před trávením času s rodinou nebo přáteli, agresivitou, lhaním, manipulativním jednáním atd.) a mezi hodnotami jichž si klient cení (zdraví, rodina, přátelství, práce atd.). Nalezení a pojmenování těchto hodnot je předpokladem vnitřní motivovanosti klienta pro změnu. V rámci procesu práce s klientem se mohou objevit i motivace, které procesu brání – odpor ke změně. V tento moment terapeut znovu využívá empatie, kterou pomáhá mírnit klientův odpor, přispívá tak k udržení klienta v terapii a rozvíjí terapeutický vztah

U klientů se v rozhovoru zaměřujeme zejména na:

- a) motivaci ke změně;
- b) schopnost této změny dosáhnout;
- c) důvody motivací ke změně;
- d) potřebu změnit se;
- e) závazek ke změně⁹⁸.

⁹⁶ http://www.motivacnirozhovory.cz/o_motivacnich_rozhovorech/#. 2017

⁹⁷ tamtéž.

⁹⁸ <http://www.psychiatria-casopis.sk/files/psychiatria/1-2005/psy1-2005-cla8.pdf>. 2017

Obrázek č.7: **William R. Miller, Ph.D.: Tři fáze vedení motivačních rozhovorů**

1. Fáze: Budování motivace ke změně	2. Fáze: Posílení závazku ke změně	3. Fáze: Sledování strategie
1. vyvolání vlastních motivačních prohlášení klienta 2. empatický poslech 3. vyšetřování 4. prezentace osobní zpětné vazby 5. potvrzení zakázky klienta 6. práce s odporem 7. reformulace 8. shrnutí	1. rozpoznání připravenosti na změnu 2. klíčové otázky 3. diskuse o plánu změn 4. volná komunikace nad tématy: - důsledky jednání a nečinnosti - abstinence a harm reduction 5. práce s odporem 6. vypracování plánu změn 7. rekapitulace 8. žádost o dodržení závazku	1. kontrola pokroku 2. obnovení motivace 3. obnovení závazku 4. další léčba

Zdroj: vlastní tvorba v programu Diagram Designer

Pokud se podíváme na diagram zobrazující nám fáze změny jako na cyklus změny, uvidíme následující:

1. Fáze: Prekontemplace – klient nepřemýšlí o změně,
Kontemplace – klient zvažuje změnu;
2. Fáze Příprava na změnu – klient se připravuje na změnu;
3. Fáze Akce – klient provádí změnu,
Udržování – klient se snaží změnu udržet;

Ukončení – změna je u konce⁹⁹.

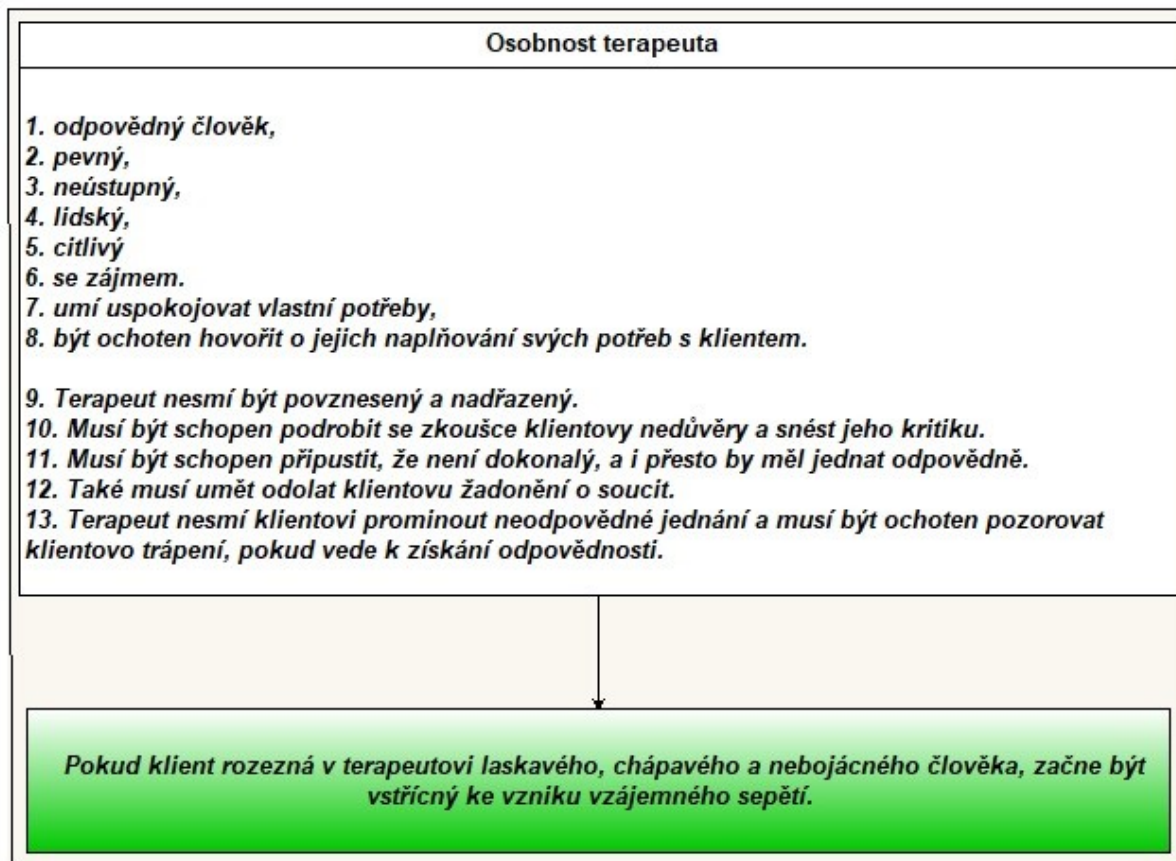
5.1.5 Terapie realitou (Glasserova realitní terapie)

Autorem této terapeutické metody je americký psycholog William Glasser. Terapie realitou je psychoterapeutickým směrem, jež se zaměřuje na problémy, které u klienta vznikly jako důsledek nevhodného chování. Je založena, na předpokladu, že každý jedinec je zodpovědný za vlastní život (činnosti, prožívání i myšlení). Terapie realitou nepřijímá koncepci duševních poruch, zaměřuje se především na vlastní odpovědnost klienta. Má zájem o současný život klienta a jeho budoucnost, pouze v minimální míře řeší jeho minulost, která je neměnitelná. Terapeut uplatňuje „přenos“, kdy terapeut čerpá do vztahu s klientem i sám za sebe. Hledá hlavní příčiny klientova chování v nevědomosti a optimálně klade důraz na morální chování klienta, čímž podporuje terapeutický vztah. Učí závislého klienta

⁹⁹ <http://www.psychiatria-casopis.sk/files/psychiatria/1-2005/psy1-2005-cla8.pdf>. 2017

nepatologickému chování, a tak zlepšuje možnosti klienta uspokojovat své potřeby¹⁰⁰.
Terapie realitou kladе velký důraz na osobnost terapeuta.

Obrázek č.8: **Osobnost terapeuta realitní terapie**



Zdroj: vlastní tvorba v programu Diagram Designer

5.2 Úrovně léčby závislostního chování na internetu

Terapeutům se nabízí volba ze dvou úrovní léčby:

a) Symptomatická léčba

Již podle názvu jde o léčbu primárně zaměřenou na symptomy provázející závislost, když se tyto symptomy léčbou zmírní, uživatel začne zkušenost s léčbou vnímat jako pozitivní. Pozitivní vnímání pak navyšuje motivovanost a odhodlání klienta v tomto přístupu i nadále pokračovat, neboť za předpokladu plné spolupráce s terapeutem vidí výsledky.

¹⁰⁰ GLASSER, William. *Reality therapy, a new approach to psychiatry*. New York: Harper Perennial, 1975, 192 s. Reissue edition. ISBN 0060904143.

Postup této léčby je zhruba následující:

- 1) mapování vzorců chování spojených s internetem (jakých aplikací se toto chování týká, kdy, kde a v jakých případech jsou využívány a v jakých případech využívány nejsou);
- 2) plánování intervencí;
- 3) prevence relapsu.

Díky terapeutově důkladnému mapování se začínají rozkrývat problémy v životě závislosti postiženého jedince, které terapeuta mohou navést k tomu, že závislost je sama o sobě také pouze symptomem jiného, hlubšího a základního problému. Tento problém je pak nutno začít řešit, aby nedošlo ke vzniku dalších symptomů a problémů.

b) Léčba orientovaná na základní problém/y uživatele

Takto orientovaná léčba je součástí především psychodynamických a humanistických terapeutických přístupů, ale i systemické terapie.

Postup léčby je zhruba následující:

- 1) identifikace základního problému;
- 2) plánování možného řešení identifikovaného problému.

Jelikož je každá osobnost originálem, hraje zde prim individuální přístup jak k člověku, tak k jeho problému. Návodným krokem v postupu pro nás může být i typ aplikace, kterou klient využívá¹⁰¹.

¹⁰¹ BLINKA, Lukáš. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální síť : diagnostika závislosti na internetu : prevence a léčba*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015 str. 75-76.

6 Sociální vztahy

Nejprve si dovolím položit otázku co je to vůbec sociální vztah? Jde o vztah vytvořený na základě určitého postavení, které dotyčný jedinec zaujímá ve společenském systému. Jelikož vztah může mít jednotlivce, ale i skupina, každý z nás je tedy zúčastněn na početných a různorodých vztazích, které nejsou omezeny pouze na reálný svět, ale jsou přítomny i v kyberprostoru. Vztahy můžeme rozdělit do dvou podskupin:

a) společenské vztahy

- zde se jedná především o neosobní kontakt v rámci sociálních rolí. Těmito vztahy poznáváme jak své vlastní místo ve společenském systému, tak místo dalších osob.

b) interpersonální vztahy

- jsou vztahy osob uvnitř vztahů společenských, jež se zásadně odlišují od podstaty společenského vztahu. Vytváří se na emocionální bázi, což znamená, že k jejich tvorbě je nutný cit, který vzájemně působí mezi oběma stranami vztahu.

Uvedeme dvě podskupiny, na jejichž základě rozlišujeme interpersonální vztahy:

konjunktivní vztahy – do této podskupiny řadíme vztahy, které lidi sbližují, spojují;

disjunktivní vztahy – jsou opakem vztahů konjunktivních a osoby rozdělují.

V těchto vztazích je druhá strana pro nás nepřijatelná a vyvolává četné negativní reakce včetně frustrace.

Vztahy obou těchto podskupin mohou mít rozličnou intenzitu. Interpersonální vztah lze rovněž vnímat jako atmosféru (psychologické klima) uvnitř skupiny. Nejběžnější kategorizace, kterou každý z nás denně vyhodnocuje je sympatie. Velmi rychle dospíváme k názoru, zda je pro nás něčí chování přijatelné – nepřijatelné, zdali je nám osoba sympatická – nesympatická, příjemná - nepříjemná. Jde o známku sociální kvality, která však může, ale nemusí objektivně souviset i se společenským vztahem. Obě výše popsané podskupiny vztahů nám odhaluje sociální styk, bez kterého by byla existence sociální společnosti nemyslitelná. Jeho funkcí je stmelování společnosti a její rozvoj. Interpersonální vztahy závisí na kvalitě sociálního styku, nikoliv až tak na jeho kvantitě.

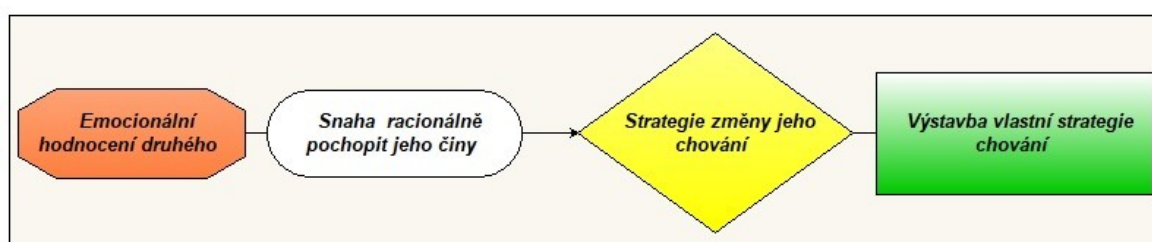
Sociální styk je složitý mechanismus, který je složen ze tří stránek:

- 1) **komunikační** – založena na výměně informací;
- 2) **percepční** – vzájemné vnímání obou stran, vzájemné pochopení;
- 3) **interakční** – vzájemné působení mezi jedinci.

Každá z těchto stránek se projevuje v malé sociální skupině, kde dochází k bezprostřednímu kontaktu. Malou sociální skupinu charakterizujeme jako skupinu od tří do dvaceti členů.

Řadíme sem rodinu, školní kolektiv, zájmový kroužek, sportovní tým ad. Někteří odborníci považují za nejmenší formu malé sociální skupiny i dvojici tzv. dyádu. Vzájemné vnímání označujeme jako sociální percepci, která je neopomenutelnou součástí každého mezilidského vztahu. Vnímáme jak obsah sdělení, tak dojmy, které plní regulační funkci. Dojmy (představy) jsou velmi úzce spojeny se sebepoznáním a sebeuvědoměním. Je zde přímá úměra mezi mírou vlastního sebepoznání a sebeuvědoměním a mírou představ o druhém člověku. Pokud se zamyslíme nad tím, jak poznáváme druhého člověka, dojdeme k tomuto modelu.

Obrázek č.9: **Model procesů sociální percepce**



Zdroj: vlastní tvorba v programu Diagram Designer

Jde o náš pohled na druhého, analýzu získaných poznatků, která vede k odhalení jeho chování a následné výstavbě našeho chování. Jelikož jsou do tohoto procesu zapojeny obě strany a každý z nich je aktivní, konfrontace tedy spočívá alespoň v částečném připodobňování se tomu druhému. Vlastní výstavba interakce je tedy komplikovaným, několika krokovým procesem, který zahrnuje nejen motivace, ale i potřeby a postoje. Velkou roli zde hraje také taktika jednotlivých zúčastněných stran či představa, jak by se měl daný sociální styk odvíjet a jaké argumenty by měli být použity. Dobrý odhad subjektu (identifikace) je základem pro úspěšné dosažení cílů. Identifikaci je podobná i empatie, která je jakýmsi zvláštním způsobem vedoucím k pochopení druhého. Třetím bodem, kterým si jedinec během sociálního styku prochází je reflexe.

- a) **Identifikace** – věcný rozbor, situaci partnera promýšlíme;
- b) **Empatie** – emocionální vcítění, forma „afektivního“ porozumění situaci partnera nepromýšlíme, ale prociťujeme;
- c) **Reflexe** – jde o jakýsi konstrukt úvah nad tím, co řeší náš partner.
„Já si myslím, že ona si myslí, že je téma, o kterém se bavíme zajímavé.“

Sociální vztahy jsou odvislé na komunikaci, která má následující základní funkce:

- 1) **Informovat** – předání zprávy, oznamování skutečnosti;

- 2) **Instruovat** – navést, naučit, instruovat;
- 3) **Přesvědčit** – ovlivnit, získat partnera na svou stranu;
- 4) **Pobavit** – rozptýlit se, pobavit sebe i komunikačního partnera.

Výše uvedené funkce považujeme za zjevné, skrytými funkcemi komunikace mohou být motivace, které dělíme následovně:

- 1) **Kognitivní motivace** – potřeba sdělovat, vyjadřovat se, předávat, dávat něčemu smysl;
- 2) **Sdružovací motivace** – navazujeme vztahy, uspokojujeme potřebu mezilidského kontaktu, zažíváme pocit sounáležitosti, že někam a k někomu patříme;
- 3) **Sebeutvrzovací motivace** – tímto nalézáme a utvrzujeme sami sebe ve své identitě, budujeme vlastní SELF;
- 4) **Adaptační motivace** – signalizujeme svou vlastní roli, komunikujeme, bychom ji hráli, potvrzujeme tím přijetí a osvojení dané role;
- 5) **Přesilová motivace** – motivace určitou představou (uplatnit se, upoutat pozornost, předvést se co v nás je);
- 6) **Existenciální motivace** – udáváme strukturu svému životu, tvoříme časové fáze a průběh vlastního života. Dobrá tvorba má vliv na zachování duševního zdraví.
- 7) **Požitkářská motivace** – slouží pro zahnání nudy, koketování.

Bohužel ne všechna komunikační sdělení jsou přijata, tak jak jsou míněna. Každé sdělení, může být pochopeno různě, zejména díky automaticky přiřazené špatné charakteristice. Špatnou charakteristiku zásadně ovlivňuje přiřazení obsahu, který „tušíme“, „vidíme“, „slyšíme“. Tímto se dostáváme k narušené komunikaci, která provází i závislostní chování. Komunikační poruchy známe např.:

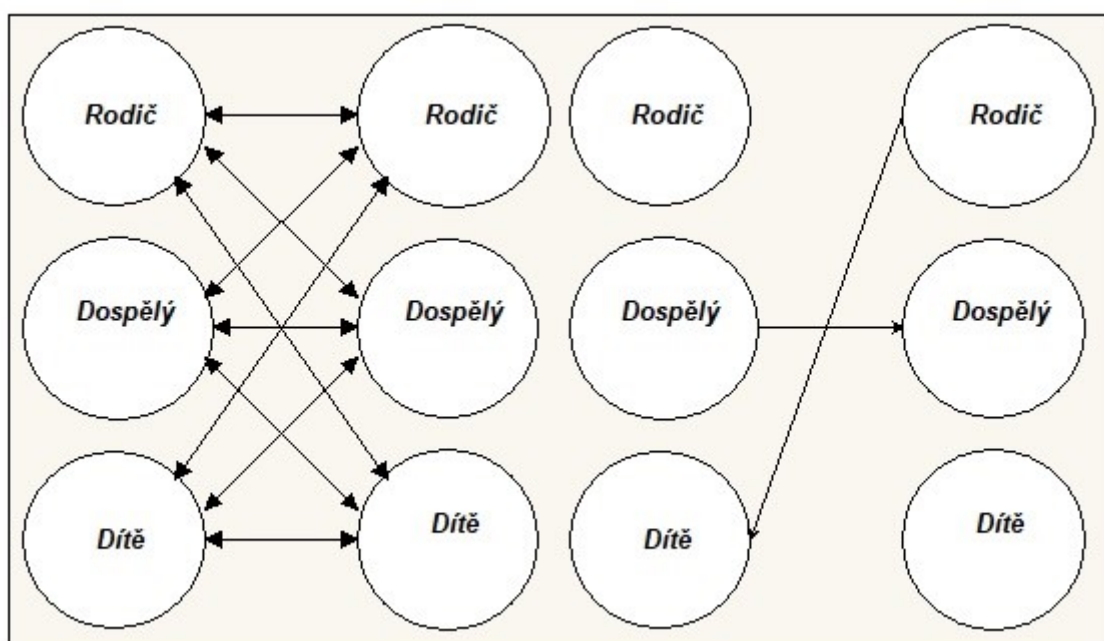
1) **Komunikační poruchy v důsledku ztráty informace**

Vlivem komunikačního šumu či zhoršeného soustředění příjemce informace se může vytratit část významu sdělení. Problém nastává v momentě „Mami já jsem ti říkal, že budu hrát Warcraft celou noc a ty jsi souhlasila.“ Matka i syn tvrdí, jsou přesvědčeni, že mají pravdu. Matka pravděpodobně tvrdí, že syn řekl, že bude hrát, ale vytratila se noc. Syn si neověřil, s čím matka souhlasila a její jednání mu v té chvíli přijde jako neférové.

2) **Emocionální poruchy v důsledku rozličných stavů Ega**

K emocionálním poruchám v komunikaci dochází především v důsledku křížení úrovní komunikace. Tuto problematiku osvětluje transakční analýza, kterou popsal Eric Berne. Jde o soubor tří stavů ega: rodič, dospělý a dítě. Tyto stavy jsou na sobě nezávislé, avšak ovlivňují myšlení, jednání i cítění.

Obrázek č.10: Eric Berne – Transakční analýza



Zdroj: vlastní tvorba v programu Diagram Designer

Rodič:

- a) **Podporující** – pečuje, aktivně naslouchá, je trpělivý, utěšuje při nezdaru, povzbuzuje, motivuje;
- b) **Kritický** – černo-bílé myšlení, kritika, moralizace, užívá tresty.

Dítě:

- a) **Přirozené** – spontánní, hravé;
- b) **Rebelující** – agresivní, trucovité, zlé;
- c) **Přizpůsobené** - poslušné, hodné, bezbranné.

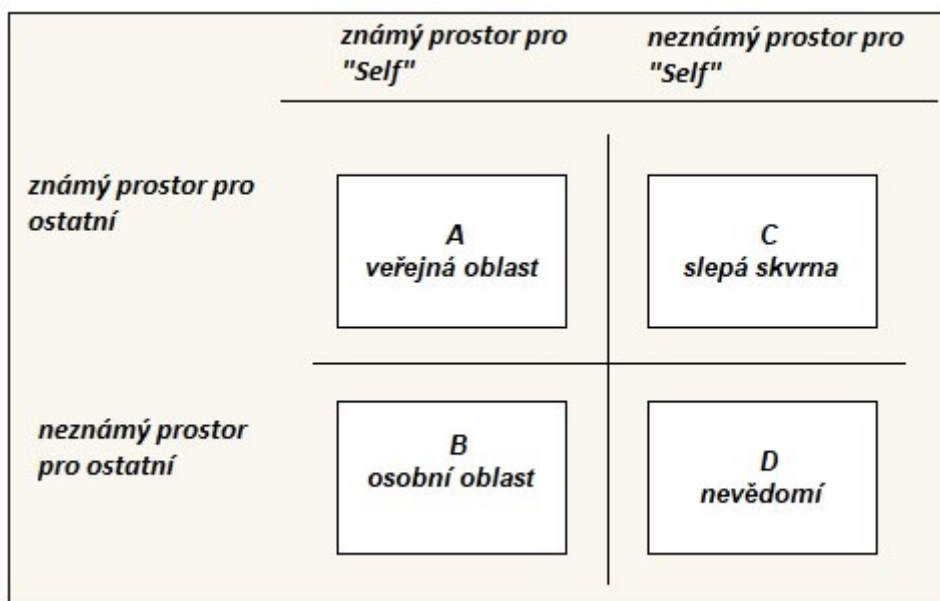
Dospělý: vyrovnaný, rozumný, věcný; Nejdříve pokládá otázky, poté se rozhoduje.

Aktéři v komunikaci by měli jednat jako dospělý, pakliže dojde ke zkřížení komunikačních rovin, vzniká komunikační porucha. Obecně vzato se však nemusí komunikace odehrávat pouze v rovině dítěte, každá z nich je totiž jedinečná a plnohodnotná. Kooperace vzniká zejména u dospělého, přirozeného dítěte a starostlivého rodiče.

3) Komunikační poruchy v důsledku nevědomosti vlastního působení

Je možné, že projevy jedné strany působí na komunikačního partnera rušivě, aniž by si to první strana uvědomovala. Údiv pak přichází v podobě neočekávané reakce komunikačního partnera. Tuto komunikační poruchu nám osvětlí Johariho okénko níže.

Obrázek č.11: **Johariho okénko**



Zdroj: vlastní tvorba v programu Diagram Designer

- A) oblast transparentní, zřejmá a pochopitelná pro druhé;
- B) osobní oblast zahrnuje to, co jsme nesdělili veřejně, případně to, co sdělit nechceme;
- C) jde o naše chování, které vnímají druhí a my sami na něj nemáme náhled;
- D) chování a projevy podvědomí¹⁰².

Právě v období adolescence mají vztahy s vrstevníky velký význam. Jejich existence umožňuje dokončit nejdůležitější úkol tohoto věkového období, a to odpoutání se a emancipaci od rodiny, postupné osamostatňování se. Ve vztazích s vrstevníky lze uspokojit i některé základní potřeby:

- **potřeba stimulace** – nejrůznější aktivity, sdílení prožitku, sport, cestování – jde o uvolnění tenze a tělesné energie – společná zkušenost;
- **potřeba orientace a smysluplného učení** – experimentování v oblasti řešení nejrůznějších situací, učení se sociálními strategiím, jejich účinnosti v nejrůznějších situacích, sebepoznání, společné sdílení pocitů – přesah do emocionální oblasti v různých rolích;

¹⁰² MATOUŠKOVÁ, Ingrid. *Kompendium z psychologie*. Praha: Bankovní institut vysoká škola, 2009. 174 s. ISBN 9788072650653.

- **potřeba citové jistoty a bezpečí** – ztráta jistoty z infantilní role v rodině – pocit jistoty u vrstevnických vztahů – u internetových vztahů můžeme pozorovat tzv. pseudovzájemnost jako náhražku vztahu – potřeba akceptace je v tomto období velmi intenzivní, jedinec se výměnou za její uspokojení může vzdát dosavadních hodnot a rolí¹⁰³.

¹⁰³ VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0. str. 285.

7 Kyberprostor jako problém z hlediska sociální práce

Kyberprostor optikou sociálního pracovníka lze vnímat mnohými způsoby. Může se nám jevit jako svět bez pevných hranic, který lze využívat k dosažení mnohých cílů a je nezbytný v pracovním procesu. Rovněž ho však lze vnímat jako možnou hrozbu pro rodiny, které nevynikají v komunikaci mezi jednotlivými členy. Člověk je tvorem společenským a reaguje na sociální pobídky, ať už je to pouhé sdělení, chvála nebo kárání. I mlčení je zde projevem, který má svůj význam. Digitální doba nás může svést, spíše vede, do propasti narušených vztahů, kam řadíme například parataxi či konfliktní vztah.

a) Parataxe

Jde o izolační chování. Možným příkladem jsou lidé, kteří se vzájemně odcizí, neboť se každý věnuje svému zařízení. Takto žijí sice vedle sebe, ale izolovaně.

b) Konfliktní vztah

Tento vztah na jednu stranu zabraňuje izolaci, ale z jednotlivých stran konfliktu se stávají nepřátelé, kteří úmyslně poškozují jeden druhého. Jde o vztah, kdy oba nevydrží vedle sebe, ale neobejdou se jeden bez druhého.

Velkým problémem obou těchto vztahů mohou být skryté motivace, které však nejsou vyjeveny nahlas, kdežto základním problémem skupinových konfliktů, tedy i konfliktů v rodině, bývá neslučitelnost různých tendencí chování viz Kapitola 7.

Důležité pro sociální práci je znát definici rodiny, neboť s tou primárně pracujeme, pokud jde o adolescenta (10-19 let). „Rodina je v užším, tradičnějším pojetí skupina lidí spojená pouty pokrevního příbuzenství nebo právních svazků (sňatek, adopce). V širším pojetí, jež se začíná rozšiřovat v USA a v některých státech EU, se za rodinu začíná považovat i skupina lidí, která se jako rodina deklaruje na základě vzájemné náklonnosti“¹⁰⁴. Rovněž považují za důležité neopomenout primární a sekundární funkce rodiny, které v případě závislostního chování jejího člena, nejsou vhodně zabezpečovány. „Poruchou rodiny se rozumí taková situace, kdy rodina v různé míře neplní základní požadavky a úkoly dané společenskou normou. Jinak řečeno, jde o selhání některého člena nebo členů rodiny, jež se projevuje v nedostatečném plnění některých nebo všech základních rodinných funkcí.“¹⁰⁵ V případech vzniku závislostního chování jde o subjektivní rodinnou poruchu. Závislost

¹⁰⁴ MATOUŠEK, Oldřich. *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, 2003. 287 s. ISBN 80-717-8549-0. s. 187.

¹⁰⁵ DUNOVSKÝ, Jiří a kolektiv. *Sociální pediatrie: vybrané kapitoly*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 1999. 279 s. ISBN 80-7169-254-9.

prokazuje, že minimálně jedna z primárních funkcí není vhodně zabezpečována. Jde o funkci socializačně-výchovnou, v ohrožení se ocitá současně i funkce ochranná a emocionální. Rodina v těchto případech může být sama zdrojem patologie v podobě Syndromu CAN, domácího násilí.

Obrázek č.12: **Funkce rodiny**



Zdroj: vlastní tvorba v programu Diagram Designer

Z hlediska sociální práce rozdělujeme dysfunkční rodiny do několika typů (nezralá rodina, přetížená rodina, ambiciózní rodina, perfekcionistická rodina, autoritářská rodina, rozmazlující výchova, rodina liberální a improvizující, odkládající rodina, disociální rodina). Pokud bychom měli zhodnotit, u kterých typů se může objevit problém se závislostním chováním adolescenta s optikou zaměřenou na internet, jak skrze prohlížeč, tak skrze aplikace, půjde zpravidla o jeden z následujících typů:

- a) **nezralá rodina** - rodiče hledají sama sebe a na dítě tolik nedbají;
- b) **odkládající rodina** – může jít o řešení nezralé rodiny, kdy dítě je odloženo prarodičům, dalším příbuzným či známým. Takováto rodina nejen, že narušuje citové zraní dítěte, ale nechává dítě s generací, která byt' má s výchovou zkušenosti, patří v ohledu k digitálnímu věku do kategorie digitálních přistěhovalců, a tak adolescentního digitálního domorodce nezvládá. Problém často nechává zajít daleko a pokouší se ho řešit například odebráním kabelu k internetu, smartphone či počítače.
- c) **přetížená rodina** – rodina zaneprázdněná pracovně či péčí o nemocné prarodiče, dítě, často zatížená bytovými a ekonomickými problémy. Řeší urgency, nikoliv přímou starost o to čím, jakým způsobem a kde adolescent vyplňuje svůj volný čas.

- d) **rozmazlující výchova** – zde je snahou rodičů, prarodičů či pečujících adolescenta za každou cenu vyhovět v jeho požadavcích. Absence přirozených překážek a protekcionismus adolescenta nevychovává žádoucím směrem. Pečující rodič může mít pocit ukřivdění, který však skrývá ve svém nitru a stává se vůči adolescentovi podřízeným trpělem.
- e) **rodina liberální a improvizující** – absence pevného řádu a hranic v rodině má vysoký vliv na výchovu dítěte. Vůle adolescenta se opět dostává do popředí a nepřiměřená volnost mu dává prostor pro rozvoj možného patologického chování.
- f) **disociální rodina** – jde o rodinu s narušenými sociálními vazbami buď směrem k vnějšímu světu, nebo dovnitř. Chybějící kontakt zvenčí se může pokoušet adolescent nahradit prostřednictvím sociálních sítí, chatu či na fórech. Při oslabení vnitřních rodinných vztahů, může adolescent rovněž utíkat do kyberprostoru ku příkladu pro emoční podporu či pochvalu, které se mu v reálném vztahu nedostává.

V případech, kdy sociální pracovník přichází do kontaktu s rodinou, jde často o případy na podkladu výskytu již zmíněného Syndromu CAN, zneužívaného/týraného dospělého, duševní nemoci v rodině, rodiny svobodné matky či rodina se závislým na návykových látkách. Jako sociální pracovník vnímám závislostní chování na internetu, ať už se jedná o:

- a) sexting a závislost na online sexu,
- b) závislost na virtuálních vztazích, internetovou nevěru,
- c) závislost na hraní počítačových her,
- d) internetovou kompulzi,
- e) informační přetížení

stejně problematicky, jako závislosti látkové. V důsledku narušují komunikaci i sociální vztahy, stejně jako je tomu v případě problematiky látkové závislosti.

V případě zaměstnání sociálních pracovníků po boku metodiků prevence a školních psychologů by mohlo včasné zacházení sociální terapie (socioterapie) vhodně napomoci k nápravě těchto situací. Definujme si, o co přesně jde „Sociální terapie je specifickým druhem odborné intervence, jejímž cílem je dosahovat přímým i nepřímým působením žádoucích změn v chování klienta a v jeho sociálním okolí, řešit situaci která jej bezprostředně ohrožuje, a předcházet vzniku rizikového chování“¹⁰⁶.

¹⁰⁶ ZAKOUŘILOVÁ, Eva. *Speciální techniky sociální terapie rodin*. Praha: Portál, 2014. ISBN 9788026205838. str. 15.

Možnosti socioterapie jsou mnohdy opomíjené, poskytuje klientům potřebné doprovázení, vedení a zasahuje v případě výskytu hrozby. Vždy musí odpovídat aktuálním potřebám klienta s ohledem na komplexnost a odbornou intervenci. Pracuje s okolím klienta (rodina, parta, třída). „Jako součást sociální práce zahrnuje takové postupy, opatření a strategie, které napomáhají žádoucím změnám v jednání a chování klienta, v jeho rodině i širším okolí“¹⁰⁷. Tato terapie by měla být vždy „šita klientovi na míru“. Její součástí je vědomá, záměrná, strukturovaná a dynamická interakce probíhající mezi sociálním pracovníkem na straně jedné a klientem a klientovým okolím na straně druhé. Stejně jako u jiných terapeutických metod lze říci i zde, že jde o proces uzdravování klienta, neboť dle definice Světové zdravotnické organizace je zdravý stav úplného tělesné, duševní a sociální pohody, a ne pouze absence choroby nebo nemoci¹⁰⁸. Socioterapeutický rozhovor odkrývá klientovi souvislosti příčin a následků jednání, kterého se dopouští, jejich zdroje i zdroje, ze kterých může čerpat možnosti pro zvládnutí svých problémů. Podstatnou část socioterapie tvoří empowerment s důrazem na vlastní kompetence klienta.

Sociální terapie je vysoce odbornou činností, která klade velký důraz na znalosti a dovednosti sociálního pracovníka, neboť situace klienta mnohdy vyžaduje různé druhy pomoci ve vzájemných složitých kombinacích. Využívá se ku příkladu u manželských konfliktů, kde je přítomno dítě, při záškoláctví, delikventním chování dětí, neschopnosti rodičů chránit své dítě či u mezigeneračních sporů. Realizací tohoto typu terapie se snaží sociální pracovník nejen odstranit řešený problém, ale i dosáhnout návrat či vznik navazujících potíží. Kontraindikací pro sociální terapii je akutní intoxikace klienta, závažná forma mentální retardace, akutní depresivní stav, přítomnost nočních děsů, sebepoškozujících až suicidálních tendencí, výrazné agresivní projevy klienta¹⁰⁹. Hlavním důvodem, pro který je vhodné volit sociální terapii u osob se závislostním chováním, jsou její cíle:

- „podpora klienta,
- adaptace klienta na nové podmínky,
- realistický náhled klienta na možnost úpravy obtíží,
- nalezení zdrojů klienta k řešení jeho problémů,

¹⁰⁷ ZAKOUŘILOVÁ, Eva. *Speciální techniky sociální terapie rodin*. Praha: Portál, 2014. ISBN 9788026205838. str. 15.

¹⁰⁸ Preamble to the Constitution of WHO as adopted by the International Health Conference, New York, 19 June - 22 July 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of WHO, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948. The definition has not been amended since 1948.

¹⁰⁹ KRATOCHVÍL, Stanislav. *Manželská terapie*. Praha: Portál, 2000. ISBN 8071783323. str. 86.

- přestavba vlastního postoje klienta k jeho problémům a danostem v jeho životě,
- žádoucí změny v chování klienta a v jeho sociálním prostředí,
- úprava postojů a výchovných praktik klientů coby rodičů,
- odstranění nežádoucích vlivů ze života klienta a jeho rodiny,
- sociální začlenění klienta do života“¹¹⁰.

Sociální pracovník má během sociální terapie k dispozici velké množství nástrojů. Jsou jimi například sociálně terapeutický rozhovor, sociální diagnostika, sociální šetření v přirozeném prostředí klienta. Jako nástroj může rovněž sloužit samotný terapeutický vztah navázaný mezi sociálním pracovníkem a klientem, a v neposlední řadě se opírá i o mezioborovou spolupráci (psycholog, lékaři: pediatr a dětský psychiatr, pedagogové školy, kterou adolescent navštěvuje a další odborníci). Kyberprostor sám o sobě není sociálním problémem, pokud známe a udržujeme si bezpečné meze.

¹¹⁰ ZAKOUŘILOVÁ, Eva. *Speciální techniky sociální terapie rodin*. Praha: Portál, 2014. ISBN 9788026205838. s. 23-24

8 Empirická část

V průběhu studia materiálů jsme se seznámili s publikacemi ŠMAHEL, David. *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha: Triton, 2003. a BLINKA, Lukáš. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu : prevence a léčba*. Praha: Grada, 2015, kde autoři prezentují výzkumná zjištění z oblasti závislosti na internetu a jejich vlivu na sociální vztahy. Od této doby však uběhlo v prvním případě čtrnáct let a v druhém dva roky, ač je to v historii lidstva nedlouhá doba, bylo zajímavé zjistit, k jak výrazným změnám v této oblasti došlo.

Společné soužití digitálních přistěhovalců a digitálních domorodců může probíhat různými způsoby, které vyplývají z jejich vzájemného přístupu. Může docházet buď k vzájemné podpoře, která tvoří bezpečné hranice používání internetu, případně k nezájmu ze strany jedné a hledáním vztahu na straně druhé. Třetí možností je zde varianta útěku adolescenta do „bezpečného“ prostředí kyberprostoru z důvodu vyhrocené situace v rodině.

Na druhé straně současná situace může vést k tomu, že digitální domorodci plně splynou s kyberprostorem a bude nutné vyvinout nové škály a normy pro internetovou závislost, neboť jeho všudypřítomnost bude standardem. To může vést nejen k novým bezpečnostním rizikům, ale i k životu s několika identitami, které nemusí být shodné (reálná identita, digitální identita – může jich být větší množství a nemusí odpovídat té reálné). Současné politiky v České republice se orientují především na internetovou bezpečnost – boj proti šíření ilegálního obsahu a nevhodného chování na internetu. Boj proti šíření nebezpečného obsahu se zaměřuje především na kyberšikanu, kybergrooming, kyberstalking, happy slapping, zneužití osobních údajů. Boj proti nebezpečnému obsahu má v hledáčku hate speech – extremismus, agresivitu, pro-ana (anorexie) weby. Závislostní chování na internetu je opomíjeno spolu s online gamblingem a je to velká škoda, neboť jako sociální pracovník věřím a vidím reálnou existenci tohoto problému, kdy „už včera bylo pozdě“ na jeho řešení.

8.1 Cíl šetření, předpoklady

V silách autorky nebylo možné zopakovat výzkum obou autorů na srovnatelném reprezentativním vzorku, proto bylo uskutečněno pouze průzkumné šetření. Pozornost obou autorů se upíná směrem k závislostnímu chování u adolescentů i dospělých. Cílem průzkumného šetření bylo zjistit, kam adolescenti v kyberprostoru zaměřují svou pozornost,

s jakou frekvencí se v kyberprostoru pohybují, jak dlouhý čas v něm stráví a jaký vliv má kyberprostor na jejich život a sociální vztahy v kontextu malé sociální skupiny.

Předpoklady možných výsledků průzkumného šetření:

1. Více jak jedna třetina respondentů bude dosahovat rizikového počtu faktorů (3-5 odpovědí ano v 1.-13 otázce).
2. Znalost „Desatera bezpečného internetu a programu Seznam se bezpečně“ nebude ani po deseti letech jeho existence dosahovat u vzorku respondentů 50%.
3. V oblasti preference sociálních sítí bude na jednom z prvních tří míst riziková síť Instagram.
4. Alespoň jedna třetina dotázaných prožila konflikt s jednou z pečujících osob (rodič, prarodič).
5. Méně jak jedna třetina dotázaných omezila v důsledku trávení času na internetu své sociální kontakty.

8.2 Zvolená metoda

Pro průzkumné šetření byla zvolena technika sběru dat pomocí dotazníku, která je vhodná pro časově omezený hromadný sběr dat. Vzhledem ke krátkosti času, nebylo možné využít techniku rozhovoru jako v původním výzkumu. Zaměření je primárně deskriptivní, cílené na zorientování se a porozumění danému problému, jelikož je žádoucí získat vhled do chování adolescentů v prostředí internetu. Jako podklad pro prvních třináct položek v dotazníku posloužili otázky, které uvádí prof. PhDr. David Šmahel, Ph.D. v publikaci *„Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi“¹¹¹*, další otázky byly vytvořeny pro potřeby diplomové práce.

Přidány byly tyto oblasti:

- vztah k sociálním sítím,
- počet přátel na sociální síti Facebook a ochota si přidat cizího člověka,
- volba zařízení, jeho sdílení s jinými členy rodiny,
- hraní online her, rizikové online hry, doba strávená hraním,
- výskyt konfliktu jehož tématem byl internet, s kým došlo ke konfliktu,
- výskyt označení „závislý/á“ od druhé strany,
- vyhledání pomoci u Pedagogicko-psychologické-poradny,

¹¹¹ ŠMAHEL, David. *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha: Triton, 2003. s. 144-145.

- znalost „Desatera bezpečného internetu“ a projektu „Seznam se bezpečně“.

Centrální úlohu v dotazníku má zdůvodněná volba a formulace otázek (položek).

Při koncipování položek musíme sledovat vztah otázky k výzkumnému cíli a k základním problémům výzkumu. Každá se musí vztahovat k výzkumnému problému, k jeho náležitě vymezeným aspektům tak, aby získaných informací mohlo být použito k ověřování výzkumných otázek.

Otázky byly formulovány jasně a konkrétně. Tím navozujeme jasné a konkrétní odpovědi. Jestliže jsou otázky nepřesné, neurčité, příliš široké, vyvolávají různé asociace, respondent není vázán k jasné odpovědi. Otázky formulujeme tak, aby je respondenti skutečně chápali ve stejném významu. Byly vyloučeny i otázky, které vyžadují vědomosti či informace, které dotazovaní nemají.

8.3 Vzorek respondentů

Vzorek respondentů pro dotazníkové šetření byl tvořen dvěma skupinami respondentů. První skupinou bylo 59 žáků ze základní školy specializované na vzdělávání žáků s poruchami učení, kteří obdrželi k vyplnění papírovou formu dotazníku v rámci času vyhrazeného pro prevenci sociálně-patologických jevů. Druhou skupinou tvořilo 73 respondentů – dotazníků získaných na základě rozeslání odkazu s elektronickou kopií papírového dotazníku školním metodikům prevence na ZŠ, Gymnázium, Střední odbornou školu a Střední školu. V obou skupinách byla provedena kontrola, zda jsou dotazníky kompletní a validní. U papírové formy byly vyřazeny tři kusy, u elektronické sedmnáct kusů dotazníku.

8.4 Analýza získaných dat / informací

Představovala utřídění sesbíraných dat do podoby, která je bezprostředně užitečná pro ověření výše uvedených předpokladů. Rozlišujeme význam slov „data a informace“. Data chápeme jako vstupní surovinu dále zpracovanou informačním systémem průzkumu. Informace jsou také data, ovšem transformovaná do vhodné podoby pro ověřování hypotéz. Analýza dat obsahovala následující fáze:

- 1) v první fázi bylo nutné zabezpečit vstup dat do informačního PC systému. Cílem byla příprava korektních a kompletních dat. Korektní data – neobsahují chyby a nepřesnosti. Při vstupu do informačního PC systému byly vyřazeny nezodpovězené otázky.

- 2) |v druhé fázi došlo ke zpracování dat za použití třídění. Cílem bylo organizovat data tak, aby nám umožnily vyhodnotit, zda podporují předpoklady či nikoliv. Byla provedena analýza 1. stupně, která představuje frekvence výskytu.
- 3) další fází je příprava výstupních informací do podoby výstupu. Během třetí fáze byla využitelná data uspořádána do přehledných tabulek s grafickým vyjádřením.

8.5 Výsledky a interpretace výsledků

V první části průzkumu závislostního chování adolescentů byla věnována pozornost zejména trendům výskytu behaviorální salience, kognitivní salience, syndromu z odnětí, změnám nálad, tolerance, konfliktů, ztrátě kontroly a relapsu. Druhá část byla zaměřena na trendy v používání sociálních sítí, hraní rizikových online her, znalost bezpečnostních rizik, které provází pobyt na internetu.

- Nejpočetněji zastoupeni byli respondenti ze Základních škol v 56 %, druhou nejpočetnější skupinu tvořili studenti Středních odborných škol ve 20 %, následovalo Gymnázium s 19 % a čtveřici doplnili studenti Středních škol se 7 %.
- Věkové zastoupení respondentů – nejpočetnější skupinu tvořili s 30 % žáci mezi 12-13 rokem věku, následovaly s 29 % žáci ve věkovém rozmezí 14-15 let, třetí nejčetnější byla věková skupina 16-17 let s 26 %, na čtvrtém místě v četnosti byli zastoupeni studenti ve věku 18-19 let s 11 % a nejméně zastoupenou skupinou byli žáci ve věku 10-11 let, v tomto případě šlo o pouhých 4 %.
- V 64 % převažovalo mužské pohlaví respondentů, ženy byly zastoupeny ve 36 %.
- Znalost existence „Desatera bezpečného internetu“ a programu „Seznam se bezpečně“ potvrdilo 48 % zúčastněných respondentů. V případě žáků SoZŠ Integrál potvrdilo znalost 43 % žáků u ostatních dotázaných žáků pak 54 %.
- 36 % dotázaných přemýšlí o tom, co bude dělat až se opět připojí na internet.
- 18 % žáků/studentů uvedlo, že internet je pro ně na jedné ze tří prvních příček jejich hodnotového žebříčku.
- 31 % adolescentů udává, že pociťují zhoršení nálady v době, kdy se musí odpojit od internetu.
- V 18 % adolescenti uvádí, že cítí hůře soustředění, když nejsou připojeni k internetu.
- Pouhé 4 % žáků/studentů vnímají svět offline jako méně skutečný než virtuální svět.
- Internet vyplňuje stále větší množství času 43 % dotázaných žáků/studentů, z 58 % tuto skupinu tvořili muži.

- Necelá jedna čtvrtina dotázaných – 28 % uvádí, že potřebuje navyšovat čas k tomu, aby dosáhla svých záměrů.
- Jedna čtvrtina dotázaných uvedla, že se u ní čas od času projevují nepříjemné psychické či fyzické projevy v důsledku odpojení od internetu. V této skupině šlo nadpoloviční většinou o dotázané ženy - 57 %.
- Necelých 30 % adolescentů uvedlo, že se v posledních 6 měsících neúspěšně snažili omezit délku svých aktivit na internetu. Z 66 % toto tvrzení uváděli muži. 33 % dotázaných používají internet bez omezení stále ve stejné míře i přesto, že díky němu měli problémy. Zde opět převažují muži a to v 65 %.
- K omezení zájmů a docházení na kroužky došlo u 22 % adolescentů, z genderového hlediska jde o téměř vyrovnanou výpověď (♂13, ♀12).
- Výskyt problémy s vykonáváním povinností doma a ve škole, z důvodu věnování se internetu udává 41 % dotázaných adolescentů.
- Snížení sociální interakce s kamarády zaregistrovalo 32 %.
- Aktivních uživatelů sociálních sítí je mezi dotázanými 84 %, nýbrž 31 % nesplňuje věková pravidla pro založení účtu na sociální síti, která jsou dána zejména z důvodu bezpečnosti.

Pořadí sociální sítí dle četnosti je následující:

○ Facebook - 87 %	♂ 62 %	♀38 %,
○ YouTube - 72 %	♂ 64 %	♀36 %,
○ Instagram - 54 %	♂ 57 %	♀43 %,
○ Snapchat - 34 %	♂ 50 %	♀50 %,
○ Twitter - 22 %	♂ 52 %	♀48 %.

Necelá polovina respondentů -48 % uvedla, že si do přátel přidala 1-100 kontaktů, 37 % uvedlo, že má v současnosti od 101-300 kontaktů. Mezi 301-500 přidaných kontaktů má na Facebooku 9 % dotázaných adolescentů, 6 % má v současnosti mezi 501-1000 přátel a 1 % dotázaných má více jak 1000 přátel. Více jak jedna třetina dotázaných uvedla, že si nedokáže představit život bez sociálních sítí – 27 %, 64 % z nich byli muži. Téměř 40 % - 32 adolescentů uvedlo v dotazníku, že si v posledních 6 měsících přidalo cizí osobu mezi přátele.

V rámci dotazníkového šetření jsme se rovněž dotazovali adolescentů na to, jak často kontrolují novinky na sociální síti a obdrželi jsme následující výsledky:

- 1x za měsíc - 7 % dotázaných

- 1x za týden – 12 % dotázaných
- 1x za den - 30 % dotázaných
- několikrát denně - 31 % dotázaných
- 1x za hodinu - 11 % dotázaných
- častěji – 10 % dotázaných
- 83 % respondentů využívá minimálně jedno zařízení k připojení na internet, 48 % používá více jak dvě zařízení s připojením k internetu a alespoň jedno ze svých zařízení sdílí s jiným členem domácnosti 38 % dotázaných.
- Online hru, hrálo v posledních 6 měsících 62 % žáků, z nich šlo v 72 % případů o muže. Z adolescentů, kteří uvedli, že online hru hrály, 80 % uvedlo nejméně jednu z her, jež má zvýšené riziko vzniku závislosti.

Pořadí oblíbenosti rizikových her u hráčů:

- World of Tanks- 29 % ♂ 90 % ♀10 %,
- World of Warcraft - 20 % ♂ 43 % ♀57 %,
- Texas Holdem Poker - 17 % ♂ 83 % ♀17 %,
- FarmVille - 13 % ♂ 43 % ♀57 %,
- World Challenge - 7 % ♂ 40 % ♀60 %.
- Interpersonální konflikt, jehož spouštěčem bylo téma internet zažilo 52 % dotázaných školáků/studentů. Z pohledu pohlaví zažilo konflikt na toto téma 49 % mužů a 57 % žen. Nejčastější druhou stranou konfliktu byl rodič, nejméně konfliktů bylo mezi adolescentem a prarodičem.
- Rodič-40 % ♂ 57 % ♀43 %,
- Kamarád/ka - 36 % ♂ 43 % ♀57 %,
- Sourozenec - 26 % ♂73 % ♀27 %,
- Učitel/ka - 21 % ♂ 58 % ♀42 %,
- Prarodič - 19 % ♂ 36 % ♀64 %.

Více jak jedna třetina dotázaných byla někým označena za „závislé“ na internetu. Tuto zkušenost uvedlo 38 % respondentů, u 9 % respondentů došlo ke kontaktování Pedagogicko-psychologické poradny či jiného odborného pracoviště z důvodu podezření na závislost na internetu. V 60 % k tomu došlo u dotázaných žen.

8.6 Shrnutí výsledků

V první části shrnutí výsledků je uvedena struktura škálových otázek dle Mark D. Griffiths, poukazující na konkrétní složky internetové závislosti. Ve druhé části jsou zmíněny předpoklady a jejich zhodnocení.

1. **Když nejsi online, přemýšlíš o tom, co uděláš až online budeš?**
Důkaz kognitivní salience
2. **Je internet ve tvém hodnotovém žebříčku na jednom prvních třech míst?**
Důkaz behaviorální salience
3. **Zhorší se ti někdy nálada, když se musíš odpojit od internetu?**
Důkaz syndromu z odnětí
4. **Myslíš, že se hůř soustředíš, když nejsi online?**
Důkaz syndromu z odnětí
5. **Když jsi offline, zdá se ti svět méně skutečný?**
Důkaz kognitivní salience
6. **Trávíš na internetu stále větší množství svého volného času?**
Důkaz tolerance
7. **Potřebuješ na internetu stále více času, abys dosáhl toho, co chceš?**
Důkaz tolerance
8. **Máš někdy nepříjemné psychické nebo fyzické pocity po tom, co jdeš offline? (např. smutek, obavy, bolesti břicha nebo se ti špatně usíná)**
Důkaz syndromu z odnětí
9. **Chtěl/a jsi snížit čas, který trávíš na internetu, ale nepodařilo se ti to?**
Důkaz relapsu
10. **Přes problémy, které jsi měl/a kvůli internetu, jsi online stále ve stejné míře?**
Důkaz relapsu
11. **Omezil/a jsi kvůli internetu nějaké své kroužky nebo zájmy?**
Důkaz konfliktu
12. **Máš kvůli internetu potíže s vykonáváním povinností doma a ve škole?**
Důkaz ztráty kontroly
13. **Myslíš si, že se kvůli času na internetu vídáš méně kamarády?**
Důkaz konfliktu

Předpoklad č. 1

Znění: Více jak jedna třetina respondentů bude dosahovat rizikového počtu faktorů (3-5 odpovědí ano v 1.-13 otázce) – Potvrzen

0-2 znaky z 13ti normální využívání internetu	3-5 znaků z 13ti potíže s používáním internetu	6-13 znaků ze 13ti vážné potíže s používáním internetu
<u>10-11 let</u> 1/13 1x 2/13 1x	<u>10-11 let</u> 4/13 1x 5/13 1x	<u>10-11 let</u> -
<u>12-13 let</u> 0/13 5x 1/13 9x 2/13 1x	<u>12-13 let</u> 3/13 2x 4/13 5x 5/13 5x	<u>12-13 let</u> 7/13 2x 8/13 2x 9/13 1x
<u>14-15 let</u> 0/13 6x 1/13 4x 2/13 5x	<u>14-15 let</u> 3/13 6x 4/13 7x 5/13 1x	<u>14-15 let</u> 6/13 3x
<u>16-17 let</u> 1/13 3x 2/13 3x	<u>16-17 let</u> 3/13 4x 4/13 3x 5/13 4x	<u>16-17 let</u> 6/13 4x 7/13 2x 8/13 1x 11/13 1x
<u>18-19 let</u> 1/13 1x	<u>18-19 let</u> 3/13 1x 4/13 1x	<u>18-19 let</u> 6/13 2x 7/13 1x 8/13 2x 9/13 1x

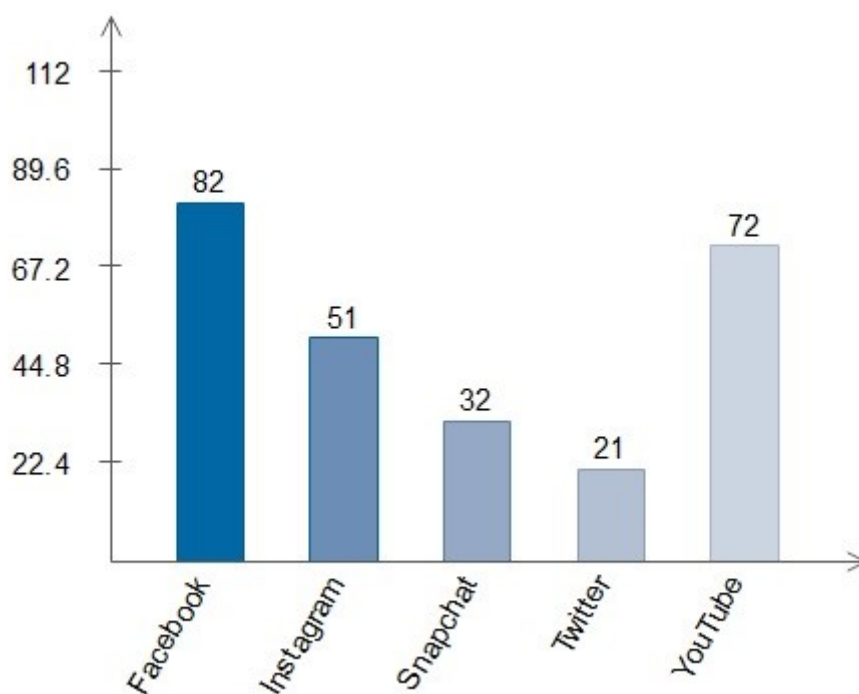
Předpoklad č. 2

Znění: Znalost „Desatera bezpečného internetu a programu „Seznam se bezpečně“ nebude ani po deseti letech jeho existence dosahovat u vzorku respondentů 50 %. – Potvrzen

Desatero bezpečného internetu ZNÁ	Desatero bezpečného internetu NEZNÁ
<u>10-11 let</u> 1 respondent	<u>10-11 let</u> 4 respondenti
<u>12-13 let</u> 13 respondentů	<u>12-13 let</u> 21 respondentů
<u>14-15 let</u> 17 respondentů	<u>14-15 let</u> 15 respondentů
<u>16-17 let</u> 15 respondentů	<u>16-17 let</u> 14 respondentů
<u>18-19 let</u> 8 respondentů	<u>18-19 let</u> 4 respondenti

Předpoklad č. 3

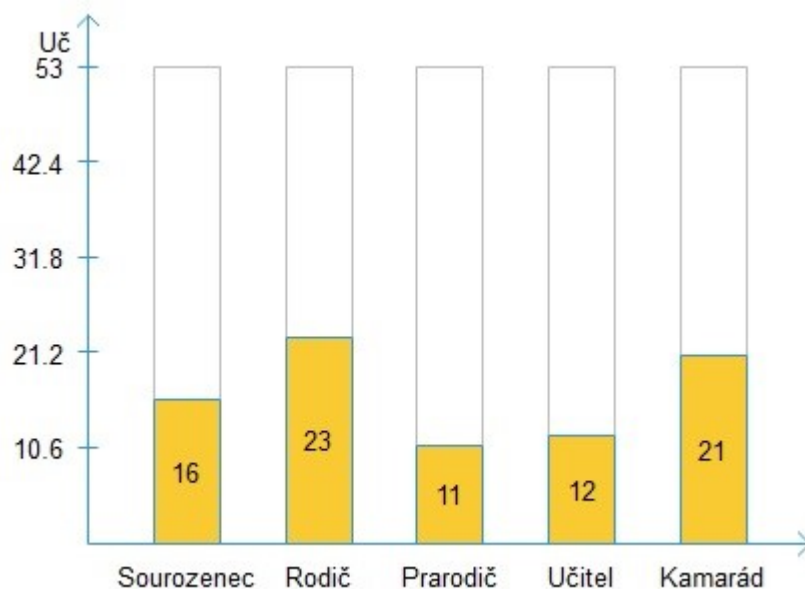
Znění: V oblasti preference sociálních sítí bude na jednom z prvních 3 míst riziková síť Instagram. - Potvrzen



Předpoklad č. 4

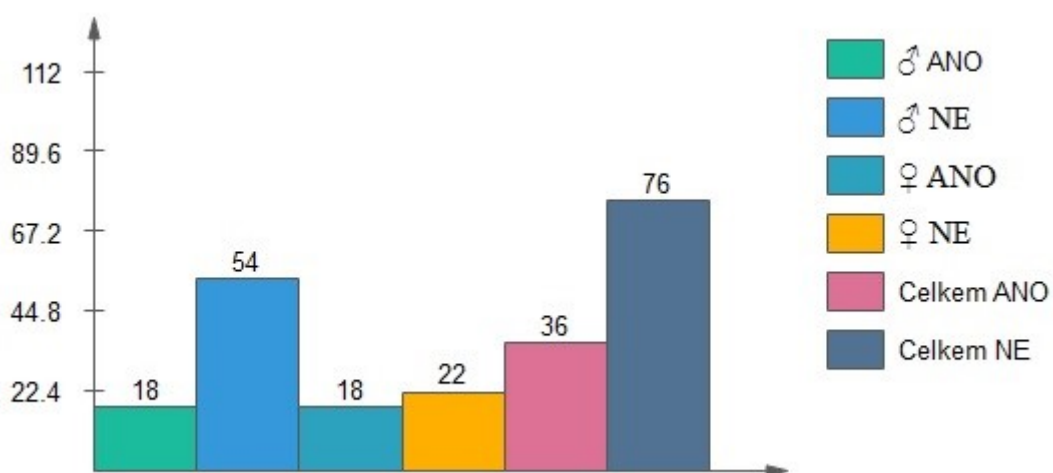
Znění: Alespoň jedna třetina dotázaných prožila konflikt s jednou z pečujících osob (rodič, prarodič) – Potvrzen

Konflikt zažilo 53 adolescentů, počet konfliktů s konkrétními osobami je uvnitř sloupců.



Předpoklad č.5

Znění: Méně jak jedna třetina dotázaných omezila v důsledku trávení času na internetu své sociální kontakty – Potvrzen



8.7 Návrh optimalizačních opatření

Na základě analýzy trendů z průzkumného šetření navrhuji následující optimalizační opatření, týkající se prevence závislostního chování adolescentů v prostředí internetu.

- 1) Zvýšit vzdělávání sociálních pracovníků, sociálních pedagogů, speciálních pedagogů a metodiků prevence o oblast behaviorálních závislostí, případně vznik takto zaměřeného vzdělávání iniciovat.
- 2) Zajistit rozšíření odborného vzdělávání sociálních pracovníků o nástroje, které je možné využít k diagnostice a terapii závislostního chování na internetu.
- 3) Zavedení edukace školních kolektivů o zásadách ergonomie počítačového pracoviště a zásadách ergonomie v případě smartphone, včetně důsledků při nedodržení jako je „Text neck“ či De Quervainova nemoc.
- 4) Sdílet žákům jaké důsledky může mít přidání neznámé osoby do seznamu přátel při nedostatečně zabezpečeném a pravdivě vyplněném profilu příkladem využití praktické ukázky.
- 5) Zjistit během hodin věnovaných informačním technologiím, jaká motivace vede studenty ke hraní konkrétních rizikových her World of Tanks, World of Warcraft, Texas Holdem Poker, FarmVille a World Challenge. K tomuto výběru by bylo dále vhodné přidat Minecraft, jakožto hru nejčastěji dopisovanou jako komentář v rámci papírového dotazníku.
- 6) Zajistit výchovné působení na studenty v oblasti tréninku interpersonální komunikace a zvládání konfliktů.
- 7) Upozornit školy na fakt, že není vhodné mezi žáky distribuovat chytrá zařízení, pokud již nějaká mají, naopak je vhodné učit žáky s těmito zařízeními pracovat. Současně stejně jako mnozí odborníci považují za důležité udržení poměru fyzické aktivity, k aktivitě sedavé. Příkladem využití internetu za účelem vyvolání zájmu mládeže o pohybové aktivity může být geocaching, či vzdělávací hry vytvořené na základě augmentované reality.
- 8) Zvýšit spolupráci škol, sociálních služeb a neziskového sektoru v oblasti prevence, diagnostiky a terapie závislostního chování mládeže.

9 Diskuze

V části studie „Royal Society for Public Health a Young Helath Movement. #StatusOfMind: Social media and young people's mental health and wellbeing“ (2017) věnující se škodlivosti Instagramu a navrhovaným opatřením musím souhlasím s autory studie #StatusOfMind a jejich návrhem označovat upravené fotografie vkládané na tuto sociální síť. V rámci České republiky by tento návrh mohl mít vliv i na výskyt a popularitu pro-ana webů. Rovněž s autory této studie souhlasím s návrhem na zavedení Pop-up zpráv, jen podotýkám, že by bylo nutné je naprogramovat podobně jako upozornění na cookies, nikoliv jako přímé vyskakovací okno. Důvodem tohoto kroku je časté využití modulu AdBlock v prohlížečích, které je zaměřeno na blokaci vyskakovacích oken, a tudíž by mohlo dojít k automatické blokaci těchto upozornění.

Mnozí autoři citují výsledky Dr. Kimberly Young a její tištěné publikace, chtěla bych zde oponovat, že tyto publikace nejsou tím, co by ona závislá mládež mohla a chtěla číst. Dr. Kimberly Young se však pohybuje i v kanálech výrazně mládeži bližších jako jsou YouTube, TEDxTalks. V záznamu její přednášky z TEDxTalks představuje v rámci jednoduchých čtyř kroků metodu zvanou Digitální dieta, kterou může každý bez nutnosti odborného vzdělání využít. Při krátkém hledání v kyberprostoru nalezneme stejnojmennou knihu, jež napsal Daniel Sieberg¹¹² dostupnou i v českém jazyce. Zastávám názor, že pokud chceme řešit tuto problematiku je nutné oslovovat potenciální jedince v jejich přirozeném prostředí, tedy v kyberprostoru.

Tvůrcům MKN-10 by se dala vytknout dynamika s jakou změny přicházejí, příkladem nám může být gambling, u které došlo k zápisu do MKN až po 30 letech od doby, kdy tato problematika vešla ve známost. Vzhledem k rychlosti vývoje digitálních technologií a obsahu internetu, bude v době zápisu nutno vytvořit spíše kategorii nikoliv jen podkategorii. Obsah této problematiky bude nepochybně narůstat. V závislosti na tomto nárůstu, který v současnosti můžeme pozorovat na vzniku a využití augmentované a virtuální reality, by bylo vhodné současně rozšířit i vlastní dělení internetové závislosti.

¹¹² SIEBERG, Daniel. *Digitální dieta: čtyři kroky k překonání závislosti na moderních technologiích a znovunalezení rovnováhy v životě*. Praha: Synergie, c2014. Profesionál (Synergie). ISBN 9788073703158.

Českým autorům výzkumů a školitelům v oblasti prevence by se dala vytknout rovněž slabá orientace v oblasti vlivu kyberprostoru na mozek, kognitivní funkce a celkově psychiku. Pole působnosti českých výzkumů, přednášek, workshopů i školení pro sociální pracovníky, pedagogy, metodiky prevence se zaměřuje především do oblasti kyberšikany a jen výjimečně zahrnuje i oblast závislosti. Je nutné, aby na základě výzkumu dlouhodobě a systematicky prováděného Johnem Sulerem byla sestavena metodika, která zahrnuje práci s mládeží, která má potencionálně či prokazatelně závislostní chování zaměřené na internet. Bylo by vhodné postupovat dle komorbidit, na které se ve své studii zaměřovali korejští výzkumníci Hee¹¹³ a kolektiv.

¹¹³ HEE, J. Y., SOO, C. C., HA, J., SOOK, K. Y., SEOG, J. K., HWANG, J., In, K. L. Attention deficit hyperactivity symptoms and Internet addiction. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 58(5), 2004. 487-494. DOI: 10.1111/j.1440-1819.2004.01290.x.

Závěr

Cílem diplomové práce bylo na základě literární rešerše českých i zahraničních odborných zdrojů, jejich analýzy a komparace prozkoumat jaký vliv může mít kyberprostor na sociální vztahy adolescentů. Téma je pojato se značným interdisciplinárním přesahem, který bylo nutné zohlednit v předložené práci. Na počátku formování této práce i na jejím konci bylo téma více méně stabilní a mělo oporu zejména v práci Kliniky Adiktologie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy.

Jádrové informace této práce vycházely z mnoha desítek převážně anglicky psaných zdrojů, které formou vlastního překladu byly zmiňovány v textu. K práci se zdroji byl ve velké míře využit Portál elektronických zdrojů Univerzity Karlovy, jež mi zpřístupnil odborná periodika.

Stěžejním problémem provázející téma závislostního chování na internetu je nejednotnost definic, ve velké míře související s oborem, ve kterém konkrétní výzkumníci studovali a v současnosti pracují. Díky tomuto nejednotnému pojmenování, je problém zařadit řešenou problematiku do mezinárodně platných diagnostických manuálů a začít ji řešit. Současných variant nabízí psychiatrie a psychoterapie více, avšak každý adolescent je jiný a rodina se kterou je nutné spolupracovat se nachází v jiné fázi, řeší každou situaci vlastním stylem. Rovněž se setkáváme s tím, že pečující osoby neshledávají problém v tom, jakou dobu jejich dítě na internetu stráví a s čím, případně s kým, skrze kyberprostor interaguje.

Internet se stává jakousi odkládací plochou, kam je možné odložit dítě, které zlobí nebo vyžaduje pozornost v momentě, kdy se mu rodič nemůže nebo nechce věnovat. Rovněž dobře poslouží, když dítě zlobí a rodič vyžaduje klid. Tento typ závislosti je často provázán s nekompetentností rodičů k výchově, s výchovnými problémy a špatnou úrovní komunikace mezi členy rodiny.

Výzkumy prokazují, že adolescenti se uchylují před obrazovku, čím dál častěji, ale cítí se před ní osaměle. Vlastní průzkum nám poodhalil, že si adolescenti uvědomují či subjektivně pociťují ztrátu sociálních kontaktů v důsledku času tráveného na internetu. Lze říci, že jde o jakýsi začarovaný kruh. Dítě se následkem disharmonie v jednom vztahu dostává na internet, v jehož důsledku utrpí ztrátu dalších sociálních vazeb s vrstevníky či jejich narušení. Musíme se však zmínit, že ztrátu kontaktů na internetu lze zaregistrovat a vnímat podstatně agresivněji a přichází rychleji nikoliv plíživě. Když si Vás někdo vymaže z přátel, jde o rozhodnutí trvající několik sekund, u možné blokáce rovněž.

Adolescent mnohokrát nevidí, že za možným omezením interpersonálních kontaktů s jeho vrstevníky, lze najít nadměrné věnování se internetu i u druhého uživatele.

V šesté kapitole jsme si prokázali, že stěžejní částí jakýchkoliv sociálních vztahů je právě komunikace. Jako sociální pracovník nepochybuji o významu komunikace ani o tom, že virtuální vztahy mají svůj smysl. Pochybuji však, že se v současnosti dá vydržet pouze u virtuálních vztahů v kyberprostoru a budování svého avatara a své virtuální identity. Takový člověk nehledě na věk má zcela nepochybně problémy s komunikací tváří v tvář, což se projevuje skrze problémy v rodině, škole i pracovním prostředí.

Dlouhodobým pobytem v kyberprostoru jsou ohroženy dovednosti související se sociálními styky, příkladem jejich projevu může být zvýšená míra konfliktnosti u některých jedinců. V průzkumném šetření jsme se zaměřili na interpersonální konflikt, jehož spouštěčem byl internet, zjištění že jej zažilo 52 % z dotázaných sto dvanácti adolescentů předčilo naše očekávání, dle očekávání pak byla druhou stranou nejčastěji pečující osoba.

Osobně jako sociální pracovník přemýšlím nad tím, jakou formou je vhodné dopravovat informace o rizicích spojených s internetem a chytrými technologiemi k jejich mladistvým uživatelům. Za jedno desetiletí existence „desatera bezpečného internetu“ mi přijde poněkud absurdní, že jej více jak 50 % dotázaných nezná, byť by mělo být zahrnuto v učivu předmětu „Informační a komunikační technika, počítače či informatika“.

Jako největší problém, ale vnímám průkaz rizikového chování u 43 respondentů ze 112 a průkaz závislostního chování u 20 ze 112 respondentů. Jako sociální pracovník vidím přítomnost znaků patologie u 53 % dotázaných adolescentů jako výrazný trend, který už měl být řešen, nikoliv teprve zkoumán. Domnívám se, že je nejvyšší čas začít hledat možnosti v řešení tohoto problémů, který nám ukazuje na selhávání základních funkcí rodiny.

Seznam použité literatury

1. BAUMEISTER, Roy F. (1990). Suicide as escape from self. *_Psychological Review_* 97 (1):90-113.
2. BLINKA, Lukáš. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu : prevence a léčba*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015. 198 s. ISBN 978-80-247-5311-9.
3. BOWLBY, John. *Attachment and loss*. 2nd ed. New York: Basic Books, 1983, 436 s. ISBN 978-0465005437.
4. ČEŠKOVÁ, Eva a Hana KUČEROVÁ, SVOBODA, Mojmír, ed. *Psychopatologie a psychiatrie: pro psychology a speciální pedagogy*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-154-9.
5. DELL'OSSO B, HADLEY S, ALLEN A, BAKER B, CHAPLIN WF, HOLLANDER E. Escitalopram in the treatment of impulsive-compulsive internet usage disorder: an open-label trial followed by a double-blind discontinuation phase. *J Clin Psychiatry*. 2008 Mar;69(3):452-6.
6. DIVÍNOVÁ, Radana. *Cybersex: forma internetové komunikace*. Praha: Triton, 2005. ISBN 8072546368.
7. DUNOVSKÝ, Jiří a kolektiv. *Sociální pediatrie: vybrané kapitoly*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 1999. 279 s. ISBN 80-7169-254-9.
8. ECKERTOVÁ, Lenka a Daniel DOČEKAL. *Bezpečnost dětí na internetu: rádce zodpovědného rodiče*. Brno: Computer Press, 2013. ISBN 9788025138045.
9. FERRARO, G., CACI, B., D'AMICO, A., & DI BLASI, M. (2007). Internet addiction disorder: An Italian study. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), s. 170–175.
10. GIBSON, William. *Neuromancer*. Přeložil Ondřej NEFF. Plzeň: Laser, 1992. Golden Sci-Fi.
11. GLASSER, William. *Reality therapy, a new approach to psychiatry*. New York: Harper Perennial, 1975, 192 s. Reissue edition. ISBN 0060904143.
12. GRIFFITHS, M. D. Gambling technologies: Prospects for problem gambling. *Journal of Gambling Studies* ,15, 1999. s. 265–283.
13. GRIFFITHS, M. D. Gambling and gaming addictions in adolescence. Leicester: *British Psychological Society/Blackwell*. 2002.
14. HALLOWELL, Edward M. a John J. RATEY. *Poruchy pozornosti v dětství i dospělosti: [poruchy pozornosti a hyperaktivita, rozpoznání, řešení, prevence]*. Praha: Návrát domů, 2007. Trendy. ISBN 9788072551545.
15. HARTL, Pavel. *Psychologický slovník*. Praha: Budka, 1993. ISBN 80-901549-0-5.
16. HEE, J. Y., SOO, C. C., HA, J., SOOK, K. Y., SEOG, J. K., HWANG, J., In, K. L. Attention deficit hyperactivity symptoms and Internet addiction. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 58(5), 2004. 487-494. DOI: 10.1111/j.1440-1819.2004.01290.x.
17. HORNBY, Albert Sydney, WEHMEIER, Sally, Colin MCINTOSH, Joanna TURNBULL a Michael ASHBY, ed. *Oxford advanced learner's dictionary of current English*. Seventh edition. Oxford: Oxford University Press, 2005.
18. CHOU, C., CONDRON, L. & BELLAND, J.C. *Educ Psychol Rev* (2005) 17: 363. doi:10.1007/s10648-005-8138-1.

19. JANDOUREK, Jan. *Sociologický slovník*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-535-0.
20. KALINA, Kamil. *Psychoterapeutické systémy a jejich uplatnění v adiktologii*. Praha: Grada, 2013, 528 s. ISBN 9788024743615.
21. KAUFMANN-HUBER, Gertrud. *Děti potřebují rituály*. Praha: Portál, 1998, 94 s. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-717-8203-3.
22. KHAZAAL, Y., BILLIEUX, J., THORENS, G., KHAN, R., LOUATI, Y., SCARLATTI, E., et al. French validation of the Internet Addiction Test. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 2008.
23. KRAMER, Franklin D., Stuart H. STARR a Larry K. WENTZ. *Cyberpower and national security*. Washington, D.C.: Potomac Books, 2009. ISBN 978-1597974233.
24. KRATOCHVÍL, Stanislav. *Manželská terapie*. Praha: Portál, 2000. ISBN 8071783323.
25. KRČMÁŘOVÁ, Barbora, Kristýna VACKOVÁ, Jana HÝBNEROVÁ, Lenka VELIČKOVÁ HULANOVÁ, Aneta LANGROVÁ, Barbora MALÍKOVÁ a Peter PORUBSKÝ. *Děti a online rizika: sborník studií*. Praha: Sdružení Linka bezpečí, 2012, 178 s. ISBN 978-80-904920-2-8.
26. MATOUŠEK, Oldřich. *Encyklopedie sociální práce*. Editor Alois Křišťan. Praha: Portál, 2013, 570 s. ISBN 978-802-6203-667.
27. MATOUŠEK, Oldřich. *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, 2003. 287 s. ISBN 80-717-8549-0.
28. MATOUŠEK, Oldřich. *Sociální služby: legislativa, ekonomika, plánování, hodnocení*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2011, 194 s. ISBN 978-802-6200-413.
29. MATOUŠKOVÁ, Ingrid. *Kompendium z psychologie*. Praha: Bankovní institut vysoká škola, 2009. 174 s. ISBN 9788072650653.
30. MCCARTHY, Linda a Denise WELDON-SIVIY, ed. *Buď pánem svého prostoru: jak chránit sebe a své věci, když jste online*. Praha: CZ.NIC, 2013. ISBN 9788090424869.
31. MONTAG, Christian a Martin REUTER, ed. *Internet addiction: Neuroscientific Approaches and Therapeutical Interventions*. Springer International Publishing, 2015, 246 s. 2015 edition. ISBN 9783319072418.
32. MULLER, Mary Margaret. *Jak ochránit děti před pornografií na internetu*. Praha: Portál, 2014. ISBN 9788026206941.
33. NEŠPOR, Karel. *Jak přežít počítač*. Kralice na Hané: Computer Media, 2011. ISBN 9788074020698.
34. ONDRÁČKOVÁ, Petra a David ŠMAHEL. Motivation of MMORPG Players with Addictive Behaviour in Relation to Internet Use. *Adiktologie*, ČR: Sdružení SCAN, 2012, roč. 12, č. 1. ISSN 1213-3841.
35. ORZACK, M. H., ORZACK, D. S. Treatment of computer addicts with complex co-morbid psychiatric disorders. *Cyberpsychology & Behaviour*, 2 (5), 1999.
36. PAVLOVSKÝ, Pavel. *Soudní psychiatrie a psychologie*. 3., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2618-2.
37. PLHÁKOVÁ, Alena. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada, 2006. ISBN 802470871x.
38. POSPÍŠILOVÁ, Marie. *Facebooková (ne)závislost: identita, interakce a uživatelská kariéra na Facebooku*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 9788024633060.

39. *Preamble to the Constitution of WHO as adopted by the International Health Conference*, New York, 19 June - 22 July 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of WHO, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948. The definition has not been amended since 1948.
40. ROSENTHAL, R., & LESIEUR, H. Self-reported withdrawal symptoms and pathological gambling. *American Journal of the Addictions* ,1, 1992. str.150–154.
41. SALTER AINSWORTH, Mary D., Mary C. BLEHAR, Everett WATERS a Sally N. WALL. *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. London: Psychology Press, 2015, 418 s. Psychology Press & Routledge Classic Editions. ISBN 978-1848726826.
42. SIEBERG, Daniel. *Digitální dieta: čtyři kroky k překonání závislosti na moderních technologiích a znovunalezení rovnováhy v životě*. Praha: Synergie, c2014. Profesionál (Synergie). ISBN 9788073703158.
43. SIMKOVA, CINCERA: Internet Addiction Disorder and Chatting in the Czech Republic. *CyberPsychology & Behavior* . Oct2004, Vol. 7 Issue 5, p536-539. 4p. 1 Chart, 4 Graphs.
44. ŠEVČÍKOVÁ, Anna. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 9788024750101.
45. ŠMAHEL, David. *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha: Triton, 2003. ISBN 80-7254-360-1.
46. ŠMAHEL, David, Petra VONDRÁČKOVÁ, Lukáš BLINKA a Sergio GODOY-ETCHEVERRY. Comparing Addictive Behavior on the Internet in the Czech Republic, Chile and Sweden. In *World Wide Internet: Changing Societies, Economies and Cultures*. Macao. Macao: University of Macau, 2009. s. 544-582, 36 s. World Internet Project. ISBN 978-99937-986-4-4.
47. VONDRÁČKOVÁ, P., VACEK, J., SVOBODOVÁ, K. Charakteristika uživatelů online svépomocného programu pro osoby se závislostním chováním na internetu: projevy, motivace, negativní důsledky a přínosy jeho omezení. *Adiktologie, (14)1*, 2014.
48. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.
49. WALTERS, Scott T. a Frederick ROTGERS, ed. *Treating Substance Abuse: Theory and Technique*. 3rd edition. New York: Guilford Press, 2012, 436 s. ISBN 9781462513512.
50. WIDYANTO L., & MCMURREN, M. The psychometric properties of the Internet Addiction Test. *CyberPsychology & Behavior*, 7(4), 2004. s. 445–453.
51. YEN, J.-Y., KO, C.-H., YEN, C.-F., CHEN, S.-H., CHUNG, W.-L. AND CHEN, C.C. Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: Comparison with substance use. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 2008. 62: 9–16. doi:10.1111/j.1440-1819.2007.01770.x.
52. YOUNG, K. S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1,1998. s. 237–244.
53. YOUNG, Kimberly S. a Cristiano Nabuco de. ABREU. *Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment*. Hoboken, NJ: John Wiley, c2011. ISBN 9780470551165.
54. YOUNG, K. S. & ROGERS, R. C. The relationships between depression and Internet addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 1(1),1998. s. 25-28.

55. ZAKOŮŘILOVÁ, Eva. *Speciální techniky sociální terapie rodin*. Praha: Portál, 2014. ISBN 9788026205838.

Elektronické zdroje

1. Čes. a slov. Psychiat., 105, 2009, No. 6-8 [online]. Dostupné z: http://www.cspsychiatr.cz/dwnld/CSP_2009_6_281_289.pdf. [cit. 18.03.2017].
2. http://www.academia.edu/429550/Griffiths_M.D._2005_.A_components_model_of_addiction_within_a_biopsychosocial_framework._Journal_of_Substance_Use_10_191-197. [cit. 21.03.2017].
3. <http://www.psychiatria-casopis.sk/files/psychiatria/1-2005/psy1-2005-cla8.pdf>. [cit. 18.03.2017].
4. http://www.motivacnirozhovory.cz/o_motivacnich_rozhovorech/#. [cit. 18.04.2017].
5. <http://drugabuse.com/library/craft/>. [cit. 18.05.2017].
6. <https://www.instagram.com/>. [cit. 20.03.2017].
7. https://technet.idnes.cz/budoucnost-a-rizika-facebooku-dkz-/sw_internet.aspx?c=A140106_135831_sw_internet_pka. [cit. 20.05.2017].
8. <https://www.technologyreview.com/s/603283/how-facebook-learns-about-your-offline-life/>. [cit. 18.05.2017].
9. <https://newsroom.fb.com/company-info/2017>. [cit. 24.04.2017].
10. Počítačové síť (3. část) [online]. 2017 [cit. 17.03.2017]. Dostupné z: https://moodle.sspbrno.cz/pluginfile.php/11608/mod_resource/content/1/cast2_11c_network.pdf.
11. History of Instant Messaging [online]. 2017 [cit. 17.03.2017]. Dostupné z: <https://www.ischool.utexas.edu/~lis312qs/restrict/im/im1.html>.
12. The History of Electronic Mail [online]. 2017 [cit. 17.03.2017]. Dostupné z: <http://www.multicians.org/thvv/mail-history.html>.
13. http://www.lidovky.cz/vice-psychologu-konec-letni-nezamestnanosti-valachova-chce-ve-skolach-zmeny-lsv-zpravy-domov.aspx?c=A150901_093140_ln_domov_ELE. [cit. 21.04.2017].
14. http://www.uoguelph.ca/~gadams/OMEIS_manual.pdf. [cit. 27.03.2017].
15. <http://www-usr.rider.edu/~suler/psycyber/basicfeat.html>. [cit. 28.03.2017].
16. <https://wikisofia.cz/wiki/Kyberprostor>. [cit. 28.03.2017].
17. <http://josefsson.net/gibson/index.html>. [cit. 10.04.2017].
18. <https://www.root.cz/slovnicek/i/>. [cit. 10.04.2017].
19. <http://slovník-cizích-slov.abz.cz/web.php/slovo/moratorium>. [cit. 10.04.2017].
20. <http://apps.who.int/adolescent/second-decade/section2/page1/recognizing-adolescence.html>. [cit. 15.04.2017].
21. YOUNG, K. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment. In L.VandeCreek & Jackson (Eds.), *Innovations in clinical practice: A source book* (Vol. 17). Sarasota, FL: Professional Resource Press. Retrieved October 10, 2009. [online]. Dostupné z: <http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>. [cit. 20.06.2017].
22. J. MORAHAN-MARTIN, P. SCHUMACHER, Incidence and correlates of pathological Internet use among college students, *Computers in Human Behavior*,

- Volume 16, Issue 1, 2000, Pages 13-29, ISSN 0747-5632,
[http://dx.doi.org/10.1016/S0747-5632\(99\)00049-7](http://dx.doi.org/10.1016/S0747-5632(99)00049-7). [online]. Dostupné z:
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563299000497>. [cit.
 29.05.2017].
23. Keywords: Internet; Usage patterns; Pathological Internet use; Internet addiction; Internet abuse; Addiction; Internet and personality; Loneliness; Gender. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly* Volume 25, Number 4 • 2011 304© 2011 Springer Publishing Company. [online]. Dostupné z:
<http://dx.doi.org/10.1891/0889-8391.25.4.304> CBT-IA: The First Treatment Model for Internet Addiction. [cit. 29.05.2017].
 24. CHIA-YI LIU AND FENG-YANG KUO. *CyberPsychology & Behavior*. December 2007, 10(6): 799-804. [online]. Dostupné z:
<https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9951>. [cit. 21.05.2017].
 25. Psychiatric Features of Individuals with Problematic Internet Use (PDF Download Available). [online]. Dostupné z:
https://www.researchgate.net/publication/12606588_Psychiatric_Features_of_Individuals_with_Problematic_Internet_Use [cit. 19.06.2017].
 26. https://www.researchgate.net/publication/234129558_Attachment_disorganization_and_dissociation_in_virtual_worlds_A_study_on_problematic_Internet_use_among_players_of_online_role_playing_games. [cit. 25.06.2017].
 27. <http://www.internetbehavior.com/jandk/diagnosis%20internet%20addiciton.pdf>. [cit. 10.06.2017].
 28. KIMBERLY S. YOUNG. *CyberPsychology & Behavior*. January 2009, 1(3): 237-244. [online]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>. [cit. 23.05.2017].
 29. *Psicothema* 2013, Vol. 25, No. 3, 299-306 [online]. Dostupné z:
<http://www.psicothema.com/pdf/4114.pdf>. [cit. 17.06.2017].
 30. R.A. DAVIS, A cognitive-behavioral model of pathological Internet use, *Computers in Human Behavior*, Volume 17, Issue 2, 2001, Pages 187-195, ISSN 0747-5632, [online]. Dostupné z: [http://dx.doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8). [cit. 12.06.2017].
 31. Keywords: Internet; Internet addiction; Internet abuse; Pathological Internet use; Addiction. [online]. Dostupné z:
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563200000418>. [cit. 17.06.2017].
 32. RICHARD A. DAVIS, GORDON L. FLETT, AND AVI BESSER. *CyberPsychology & Behavior*. July 2004, 5(4): 331-345. [online]. Dostupné z:
<https://doi.org/10.1089/109493102760275581>. [cit. 1.07.2017].
 33. Royal Society for Public Health a Young Helath Movement. *#StatusOfMind: Social media and young people's mental health and wellbeing* [online]. London: Royal Society for Public Health, 2017. Dostupné z:
<https://www.rsph.org.uk/asset/AAFB7DC1%2D35CE%2D4097%2DB26321C1667B5333.2D2662B7%2DA714%2D4ACB%2DA94A63BA544A8267/>. [cit. 27.06.2017].
 34. Bupropion sustained release treatment decreases craving for video games and cue-induced brain activity in patients with Internet video game addiction. Han, Doug Hyun; Hwang, Jun Won; Renshaw, Perry F. *Experimental and Clinical*

- Psychopharmacology, Vol 18(4), Aug 2010, 297-304.
<http://dx.doi.org/10.1037/a0020023>. [online]. Dostupné z:
<https://www.infona.pl/resource/bwmeta1.element.elsevier-3437e38c-1659-3ae0-87ef-bc9cd9e37a6c/tab/summary>. [cit. 09.06.2017].
35. <http://netaddiction.com/compulsive-surfing/>. [cit. 07.06.2017].
36. <http://www.uzis.cz/cz/mkn/index.html>. [cit. 05.06.2017].

Seznam obrázků

Obrázek č.1: Statistický nárůst uživatelské základny – počet měsíčně aktivních účtů

Obrázek č.2: Mark D. Griffiths – Složky internetové závislosti

Obrázek č.3: R. A. Davis – Kognitivně Behaviorální model

Obrázek č.4: Kognitivně-behaviorální terapie

Obrázek č.5: Model psychické díry

Obrázek č.6: Psychodynamické intervence v oblasti závislosti na internetu

Obrázek č.7: William R. Miller, Ph.D.: Tři fáze vedení motivačních rozhovorů

Obrázek č.8: Osobnost terapeuta realitní terapie

Obrázek č.9: Model procesů sociální percepce

Obrázek č.10: Eric Berne – Transakční analýza

Obrázek č.11: Johariho okénko

Obrázek č.12: Funkce rodiny

Seznam příloh

1. Příloha A – Dotazník
2. Příloha B – The Internet Addiction Test (IAT) by Dr. Kimberly Young
3. Příloha C - Počet odpovědí na škálové otázky - celkem

Summary

The diploma thesis deals with problems of addiction behavior in adolescents. The theoretical part is divided into seven chapters, where definition and description of addictive behavior and related topics are described. The first chapter tries to define terms, presents basic psychological properties of cyberspace and identity theory. The second chapter mentions problematic legislative motives and future proposals for change. The third chapter highlights the possibilities of online communication and the development of contacts through cyberspace. The fourth most extensive chapter is addiction, describing from the definitions through the diagnostics of addictive behavior in the Internet environment. It also mentions epidemiology and etiology. The fifth chapter consists of possible therapeutic approaches, such as drug therapy, family work, or therapy etc. Within the sixth chapter, the author also mentions the theory of social relations and the theoretical part concludes with the concept of cyberspace in terms of social work. The empirical part examines selected aspects of adolescent behavior in cyberspace by means of a questionnaire survey and subsequent 1st level analysis, such as the involvement of adolescents in social networks, the willingness to add into friends an unfamiliar people, playing online games, or the presence of interpersonal conflicts due to the Internet. The work is completed with a proposal for optimization measures.

Dotazník

Ahoj,

jsem studentkou 2. ročníku magisterského studia na HTF UK. Ráda bych tě požádala o spolupráci. Jedná se o vyplnění anonymního dotazníku, který právě držíš v ruce.

Výsledky dotazníku budou zpracovány pouze v rámci mé diplomové práce.

Pokyny k vyplňování:

Své odpovědi prosím vztahuj k činnostem za posledních 6 měsíců, volbu zakroužkuj.

14. Když nejsi online, přemýšlíš o tom, co uděláš až online budeš?

Ano Ne

15. Je internet ve tvém hodnotovém žebříčku na jednom prvních třech míst?

Ano Ne

16. Zhorší se ti někdy nálada, když se musíš odpojit od internetu?

Ano Ne

17. Myslíš, že se hůř soustředíš, když nejsi online?

Ano Ne

18. Když jsi offline, zdá se ti svět méně skutečný?

Ano Ne

19. Trávíš na internetu stále větší množství svého volného času?

Ano Ne

20. Potřebuješ na internetu stále více času, abys dosáhl toho, co chceš?

Ano Ne

21. Máš někdy nepříjemné psychické nebo fyzické pocity po tom, co jdeš offline? (např. smutek, obavy, bolesti břicha nebo se ti špatně usíná)

Ano Ne

22. Chtěl/a jsi snížit čas, který trávíš na internetu, ale nepodařilo se ti to?

Ano Ne

23. Přes problémy, které jsi měl/a kvůli internetu, jsi online stále ve stejné míře?

Ano Ne

24. Omezil/a jsi kvůli internetu nějaké své kroužky nebo zájmy?

Ano Ne

25. Máš kvůli internetu potíže s vykonáváním povinností doma a ve škole?

Ano Ne

- 26. Myslíš si, že se kvůli času na internetu vídáš méně kamarády?**
Ano Ne
- 27. Máš účet na sociální síti?**
Ano Ne
- 28. Kde? (pokud máš, můžeš zvolit i více odpovědí)**
a) Facebook
b) Instagram
c) Snapchat
d) Twitter
e) Youtube
- 29. Kolik máš přátel na sociální síti Facebook?**
a) 0-100,
b) 101-300,
c) 301-500,
d) 501-1000,
e) 1000+
- 30. Přidal/a jsi si do přátel někoho, koho osobně neznáš?**
Ano Ne
- 31. Jak často kontroluješ novinky na sociální síti včetně nových zpráv v messengeru?**
a) 1x za měsíc,
b) 1x za týden,
c) 1x za den,
d) několikrát denně,
f) 1x za hodinu,
g) častěji
- 32. Dokážeš si představit život bez sociálních sítí, např. bez Facebooku a Instagramu?**
Ano Ne
- 33. Z jakého zařízení se připojuješ na internet? (můžeš zvolit i více odpovědí)**
a) Smartphone,
b) Tablet,
c) Notebook,
d) Stolní počítač
- 34. Sdílíš některé z těchto zařízení s jinými členy domácnosti?**
Ano Ne
- 35. Hraješ online hry?**
Ano Ne
- 36. Hraješ nějakou z těchto her? (pokud hraješ, můžeš zvolit i více odpovědí)**
a) FarmVille,

- b) World Challenge,
- c) Texas Holdem Poker,
- d) World of Warcraft,
- e) World of Tanks

37. Kolik hodin týdně hraješ?

- a) 0-3,
- b) 4-6,
- c) 7-9,
- d) 10-13,
- e) 13-15,
- f) 16+

38. Dostal jsi se někdy do konfliktu kvůli internetu?

Ano Ne

39. S kým jsi byl v konfliktu? (pokud jsi byl v konfliktu, můžeš zvolit i více odpovědí)

- a) sourozenci,
- b) rodiče,
- c) prarodiče,
- d) učitelé,
- e) kamarádi.

40. Řekl ti někdo, že jsi na internetu závislý?

Ano Ne

41. Navštívil/a jsi někdy z důvodu potíží s internetem Pedagogicko-psychologickou poradnu?

Ano Ne

42. Říká ti něco „Desatero bezpečného internetu“ a „Seznam se bezpečně“?

A teď něco o tobě, jen prosím otoč stranu...

43. Jsi žákem/žáčkou, studentem/studentkou:

- a) Základní školy
- b) Gymnázia
- c) Střední odborné školy
- d) Střední školy

44. Kolik je ti let?

- a) 10-11 let,
- b) 12-13 let,
- c) 14-15 let,
- d) 16-17 let,
- e) 18-19 let.

45. Jsi?

Chlapec Dívka

A to je vše...

děkuji ti za zodpovězení dotazníku a přeji hodně úspěchů v dalším studiu

Bc. Lucie Matoušková

The Internet Addiction Test (IAT) by Dr. Kimberly Young

ADMINISTRATION

Simply instruct the client to answer the 20-item questionnaire based on the following five-point Likert scale. Clients should consider only the time spent online for nonacademic or nonjob purposes when answering. That is, they should consider only recreational use.

To assess the level of addiction, clients should answer the following questions using this scale:

0 = Not Applicable

1 = Rarely

2 = Occasionally

3 = Frequently

4 = Often

5 = Always

1. How often do you find that you stay online longer than you intended?
2. How often do you neglect household chores to spend more time online?
3. How often do you prefer the excitement of the Internet to intimacy with your partner?
4. How often do you form new relationships with fellow online users?
5. How often do others in your life complain to you about the amount of time you spend online?
6. How often do your grades or schoolwork suffer because of the amount of time you spend online?
7. How often do you check your e-mail before something else that you need to do?
8. How often does your job performance or productivity suffer because of the Internet?
9. How often do you become defensive or secretive when anyone asks you what you do online?
10. How often do you block out disturbing thoughts about your life with soothing thoughts of the Internet?
11. How often do you find yourself anticipating when you will go online again?
12. How often do you fear that life without the Internet would be boring, empty, and joyless?
13. How often do you snap, yell, or act annoyed if someone bothers you while you are online?
14. How often do you lose sleep due to late-night log-ins?
15. How often do you feel preoccupied with the Internet when offline, or fantasize about being online?

16. How often do you find yourself saying “Just a few more minutes” when online?
17. How often do you try to cut down the amount of time you spend online and fail?
18. How often do you try to hide how long you’ve been online?
19. How often do you choose to spend more time online over going out with others?
20. How often do you feel depressed, moody, or nervous when you are offline, which goes away once you are back online?

After all the questions have been answered, add the numbers for each response to obtain a final score. The higher the score range, the greater the level of addiction, as follows:

Normal Range:	0–30 points
Mild:	31–49 points
Moderate:	50–79 points
Severe:	80–100 points

Počet odpovědí na škálové otázky - celkem

