

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Příčiny vzniku, rozvoj a léčba netolismu u adolescentů

Causes of formation, development and treatment of netholism in adolescents

Diana Voborská

Vedoucí práce: Ing. Bc. Alena Váchová, Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Biologie, geologie, environmentalistika se zaměřením na vzdělávání

Odevzdáním této bakalářské práce s názvem Příčiny vzniku, rozvoj a léčba netolismu u adolescentů potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha 2. 12. 2021

Ráda bych tímto poděkovala vedoucí mé bakalářské práce Ing. Bc. Aleně Váchové, Ph.D., za čas, ochotu a cenné rady. Dále bych ráda poděkovala žákům 8. tříd ZŠ Lobkovicovo a ZŠ Hloubětín, kteří se vyplněním dotazníku účastnili výzkumné části. Děkuji i mé rodině za podporu a trpělivost v průběhu psaní mé bakalářské práce.

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá fenoménem zvaným netolismus, též označovaným jako závislost na internetu. Práce je zaměřena na vznik a rozvoj této závislosti v období dospívání, dále na prevenci a dnešní možnosti léčby behaviorálních závislostí. V úvodu práce je přiblížena historie internetu, jeho charakteristika a vybrané služby. Následuje vymezení pojmu virtuální prostředí a toho, co toto prostředí uživatelům poskytuje. Navazuje na problematiku závislosti a jejího subtypu, závislosti na internetu a nadměrného užívání internetu. Kromě vymezení daných jevů na základě obecných poznatků jsou popsány konkrétní formy, příčiny a důsledky netolismu u adolescentů. V práci je dále věnována pozornost období adolescence – pro zvýšenou rizikovitost v rámci vzniku této závislostní poruchy v tomto období. Další část je věnována prevenci a jejím metodám. V oblasti léčby jsou v práci shrnuty poznatky o aktuálních přístupech k léčbě a úspěšných metodách léčby adolescentů. Cílem práce je pomocí odborné literatury popsat rizikové faktory netolismu vedoucí ke vzniku a rozvoji závislostního chování v adolescenci. Následně, skrze výzkumnou část, zmapovat výskyt konkrétních rizikových faktorů, například faktoru času stráveného dětmi denně na internetu a toho, jakým způsobem tento čas na internetu nejčastěji tráví. Práce je zaměřena také na prevenci skrze rodinu. Výzkum je orientován na žáky 8. tříd základních škol. Ve spolupráci s pedagogy základních škol bylo provedeno dotazníkové šetření celkem u 71 respondentů. Výsledky ukazují, že v případě prvního šetření 31 % žáků tráví denně na internetu více jak 3 hodiny, v případě druhého šetření pak 47 % žáků. V nejčastěji volené činnosti na internetu dominují sociální sítě. V obou skupinách přes 50 % respondentů odpovědělo, že rodiče nekontrolují jejich činnost na internetu, a až 91 % dotazovaných dětí uvádí, že nemají stanovený časový limit pro používání internetu.

Klíčová slova

adolescence, netolismus, závislost, prevence, léčba

Abstract

The thesis is focused on new phenomenon called „internet addiction disorder”. The thesis is focused on the origins and development of this addiction of children during growing up. It is also focused on prevention and possibilities of treatment. In the introduction is described the history of internet, its characteristics and chosen aspects. It is then followed by the terms of virtual environment and what it can provide for its user. The next chapter is focused on the problematics of internet addiction disorder. This part also points out the main effects, which are described in examples including the causes and consequences of this addiction influencing young people’s lives. Part of the thesis is focused on the whole age of growing up and young adulthood and the high risks of formatting this addiction in young age. Next part of the thesis is focused on prevention and its applicable methods, including modern approach to the treatment and successful methods of treating the addicted teenagers. The main goal of this thesis is to describe the risks of internet addiction disorder, which lead to formation of addictive behavior in teenagers, using specialized sources and literature. The research of the thesis is focused on the pointing out the risk factors, for example the daily time spent on internet and how is this time spent. The study is focused on the pupils of Eighth grade in middle school. In collaboration with teachers, the survey was made through specific questionnaires and answered by 71 respondents. The results show that in the terms of first research, 31 % of pupils spend more than 3 hours on the internet daily, in the second research the results are 47 % of pupils. The most popular are the social networks. In both of these groups more than 50 % of pupils answered that their parents do not control their internet activities and 91 % of pupils stated that they don’t have regulated limit for their internet activity.

Keywords

adolescence, netolism, addiction, prevention, treatment

Obsah

Úvod	8
1 Internet a virtuální prostředí	9
1.1 Historie internetu	9
1.2 Charakteristika internetu	10
1.3 Pozitiva internetu	10
1.4 Negativa internetu	10
1.5 Vybrané aplikace a služby internetu	11
1.5.1 Sociální sítě	11
1.5.2 Online hry a herní prostředí	11
1.5.3 Chatovací místnosti	12
1.5.4 Blogy	13
1.6 Charakteristika virtuálního prostředí dle Šmahela	13
1.6.1 Prostředí bez zábran	13
1.6.2 Prostředí odreagování a zábavy	14
1.6.3 Prostředí bez závazku	14
1.6.4 Prostředí lži a přetvářky	15
1.6.5 Prostředí štěstí	15
2 Závislost	16
2.1 Definice závislosti	16
2.2 Dělení závislosti	17
2.3 Znaky závislosti	18
2.3.1 Společné znaky látkové a nelátkové závislosti	19
2.4 Závislost na internetu – netolismus	20
2.4.1 Dělení netolismu	22
2.4.2 Znaky netolismu	22
2.5 Vybrané druhy netolismu	23
2.5.1 Závislost na Facebooku	23
2.5.2 Závislost na hraní online her	24
2.5.3 Závislost na mobilním telefonu	25
2.6 Příčiny vzniku netolismu u adolescentů	26
2.7 Důsledky závislosti na internetu a nadměrného užívání internetu	26

2.8	Nadměrné užívání internetu.....	28
2.8.1	První model nadměrného užívání internetu dle Ševčíkové.....	29
2.8.2	Druhý model nadměrného užívání internetu dle Ševčíkové.....	29
3	Adolescence.....	31
3.1	Charakteristika adolescence.....	31
3.2	Dělení adolescence.....	32
3.2.1	Raná adolescence.....	32
3.2.2	Pozdní adolescence.....	33
3.3	Vývojové úkoly adolescence.....	34
3.4	Psychosociální vývoj dítěte a online média.....	35
4	Prevence netolismu.....	37
4.1	Vybrané metody prevence.....	37
4.2	Preventivní programy.....	38
5	Léčba netolismu.....	40
5.1	Diagnostika a měření online závislosti.....	40
5.2	Metody léčby.....	41
5.2.1	Psychoterapie.....	41
5.2.2	Farmakoterapie.....	42
6	Výzkumná část.....	43
6.1	Cíl výzkumu.....	43
6.2	Metodika výzkumu.....	43
6.3	Vyhodnocení výzkumu.....	44
7	Výsledky výzkumu.....	45
7.1	Dotazníkové šetření.....	45
7.2	Diskuse.....	61
7.3	Komparace dat.....	62
7.4	Doporučení.....	63
	Závěr.....	65
	Seznam použitých informačních zdrojů.....	66
	Seznam příloh.....	70
	Přílohy	

Úvod

Moderní technologie se staly v posledním desetiletí běžnou součástí života. Setkáváme se s nimi v každodenním životě. Technická zařízení a internet jsou média, která významným způsobem ovlivňují naše životy ve fyzické, psychické i sociální oblasti a v mnoha případech se stávají pro jedince dominantním prvkem nejen volného času.

Internet a počítač je pro mnoho lidí prostředek pro práci, studium či zábavu a relaxaci. Online svět se všemi pozitivy a výhodami s sebou však přináší i opak – rizikové situace a faktory, jež mohou vyústit v problémy spojené s nadměrným užíváním internetu a v některých případech i v patologickou závislost.

Pro vznik a rozvoj tohoto fenoménu je rizikovým obdobím dospívání, adolescence. Jakým způsobem adolescenti přistupují k internetu a virtuálnímu prostředí? Jsou si vědomi úskalí online světa? Nebo je pro ně pouze místem plným zábavy, informací a svobody, jak by se mohlo jevit? Kolik času děti internet „stojí“? A jak významnou roli mají v tomto kontextu rodiče?

Jako velmi rizikový faktor se jeví čas, který děti na internetu stráví, a v mnoha případech absence činností, které jsou internetem nahrazeny. Například pohyb ve formě sportu, v sociální oblasti navazování kontaktů a komunikace s druhými tváří v tvář, trávení času s rodinou a mnoho dalších pozitivních a velmi důležitých aspektů pro zdravý rozvoj dospívajícího dítěte.

Dále druh činnosti, kterou jedinci volí z obrovské nabídky služeb nabízející různé formy zábavy, jako například hraní počítačových her, chatování s druhými, často neznámými lidmi, komunikace s přáteli na dálku přes sociální sítě atd.

Jako účinný prostředek pro pozitivní ovlivnění rizikových projevů chování v adolescenci slouží prevence ve formě práce s rodinou, skrze preventivní programy realizované ve školách a další metody. V potřebných případech, kdy se jedinec začne potýkat s projevy závislostního chování, nabízí pomoc léčba.

1 Internet a virtuální prostředí

1.1 Historie internetu

Původ internetu sahá do 80. let minulého století. Myšlenka propojit mezi sebou počítače, a vytvořit tak síť, se vyskytla v armádním prostředí v období studené války ve Spojených státech. Cílem bylo propojit vládní, vojenské a vědecko-výzkumné počítače tak, aby uměly přijímat a odesílat zprávy. Důvodem byla obrana proti jadernému útoku.

Zprávy byly zasílány po částech, tzv. paketech, na konkrétní adresu. Pakety pak byly posílány mezi jednotlivými uzly. Síť měla být vybudována tak, aby tento přenos zpráv fungoval i při výpadku jednoho z uzlů. Jedná se o spolehlivý způsob přenosu informací, který je používán dodnes.

První takto fungující síť byla zprovozněna roku 1968 v Národní výzkumné laboratoři ve Velké Británii. Následoval popud z amerického ministerstva obrany pro zavedení takové sítě i ve Spojených státech a roku 1969 se tak stalo propojením čtyř uzlů (Sklenák, 2001). Tyto uzly jsou označovány jako UCLA (University of California, LA), SRI (Stanford Research Institute), UCSB (University of California, SB) a University of Utah (Sklenák, 2001, s. 181). Síť se jmenovala ARPANET. O síť byl velký zájem, a tak se stále zvětšovala. Roku 1971 měla 16 uzlů, roku 1972 měla 37 uzlů. Hlavní využití měla skrze elektronickou poštu a první elektronické konference. Některé konference následně sloužily i pro zábavu, konkrétně pro fanoušky sci-fi literárního žánru. Roku 1973 se připojily k této síti britské a norské instituce. Princip, na kterém síť fungovala, splňoval možnost rychlého rozšíření a rozvětvení. Původní, spíše zkušební protokol NCP byl vyměněn roku 1983 za protokoly TCP/IP. V této době měl ARPANET přes 500 uzlů. Současně vznikaly i další sítě jako USENET, BITNET a také EARN.

V roce 1983 docházelo k zapojení dalších uzlů. Roku 1984 bylo v provozu již přes 1 000 uzlů, o tři roky později přes 10 000 uzlů, roku 1989 přes 100 000 uzlů a přes 1 000 000 uzlů v roce 1992.

Dalším evolučním bodem bylo vybudování hlavní páteře sítě NSFNET, která propojovala nejdůležitější počítačová centra ve Spojených státech. Standardními službami byla elektronická pošta a Telnet. Služby internetu v té době využívali spíše technicky orientovaní uživatelé. Postupně začaly vznikat veřejné informační zdroje. To vedlo k vytvoření nadřazených služeb pro lepší orientaci a potřebu větší srozumitelnosti pro netechnicky

orientované uživatele. Pro snadnější vyhledávání vznikla roku 1989 služba Archie, také Gopher a Veronica, následně vznikla hypertextově orientovaná služba World Wide Web (WWW). První graficky přehledný prohlížeč se nazýval NCSA Mosaic. Až do roku 1993 byl internet primárně užíván vědeckými a akademickými uživateli. Roku 1991 byl ve Spojených státech přijat zákon, který ovlivnil internetový obsah. Nastala expanze komerčních firem a služeb. Tato expanze pokračuje i dnes a internet se stal běžnou součástí moderního života (Sklenák, 2001). Co přesně tedy internet je?

1.2 Charakteristika internetu

Internet je „celosvětový systém navzájem propojených počítačových sítí, ve kterých mezi sebou počítače komunikují pomocí rodiny protokolů TCP/IP“ (Burian, 2014, s. 97).

Cílem činnosti na internetu je výměna informací ve formě dat mezi uživateli. Prostředí internetu je zprostředkováno službou WWW (World Wide Web), což v překladu znamená celosvětová pavoučí síť. Jedná se o jednu z mnoha služeb internetu a její funkcí je zprostředkování hypertextových dokumentů (Sklenák, 2001).

1.3 Pozitiva internetu

Internet přináší uživateli mnoho výhod. Jednou z nich je například komunikace s přáteli na dálku. Další výhodou je snadné vyhledávání informací, často i takových, které by v realitě byly těžko dostupné. Mnoho informací pro veřejnost je však anonymních a je třeba ověřovat zdroj pro jejich pravdivost a důvěryhodnost. Internet poskytuje studentům velkou výhodu při studiu, například při zpracovávání studijních prací. Pomáhá při vzdělávání v rámci výukových programů, jazyků atd. Umožňuje lidem pracovní činnost a vydělávání financí. Umožňuje další rozvoj dovedností jako programování, grafiku, složité výpočty atd. (Mlčoch, 2012).

1.4 Negativa internetu

Rychlý rozvoj internetu s sebou přináší i mnoho negativ. Mezi ně patří ztráta soukromí nebo možnost sledovat virtuální stopu uživatele. Další negativně poznamenanou oblastí je bezpečí jedince, například v rámci komunikace s druhými (často neznámými) lidmi může dojít k mnoha problematickým až kriminálním jevům. Uživatelé se mohou setkat s mnoha formami patologického chování, jako je pedofilie, vydírání, vyhrožování, slovní násilí a agrese, kyberšikana a mnoho dalších negativních projevů (Internet, trendy a komunikace, 2012).

V kyberprostoru se vyskytuje mnoho služeb a aplikací, skrze které se uživatelé svojí činností stávají součástí virtuálního světa.

1.5 Vybrané aplikace a služby internetu

1.5.1 Sociální sítě

Před deseti lety byly sociální sítě považovány za nejnovější prostředek pro komunikaci. Pro označení sociálních sítí se používá zkratka SNS, v překladu Social Networking Sites. Sociální sítě slouží převážně pro komunikaci mezi jednotlivci či skupinami skrze aplikaci, která je přímou součástí sociální sítě. Slouží k sebe prezentaci, ke sdílení fotografií, ke tvorbě skupin, dále ke sledování a komentování. V rámci mezinárodní studie EU Kids Online II z roku 2010, která je zaměřena na online rizika a bezpečnost na internetu u dětí v evropských zemích, 72 % dětí ve věku 9–16 let uvedlo, že mají založený profil na sociální síti. V porovnání s ostatními zeměmi Evropské unie jsou české děti nadprůměrnými uživateli sociálních sítí, a jsou tak na 6. místě z 25 zemí. Významným faktorem je věk. Ve věkové skupině od 15 do 16 let je 93 % uživatelů a v nejnižší věkové skupině od 9 do 10 let je 39 % procent uživatelů. Toto procento je však velice vysoké vzhledem k možnosti využívat například Facebook od 13 let. Zakládání účtu tedy obcházejí uvedením nepravdivého věku (Ševčíková a kol., 2014).

Nejužívanější sociální sítě ve světě jsou (Statista, 2019):

1. Facebook – 2,375 mld. uživatelských účtů;
2. YouTube – 2,000 mld. účtů;
3. WhatsApp – 1,600 mld. účtů;
4. Facebook Messenger – 1,300 mld. účtů;
5. WeChat – 1,112 mld. účtů.

Další významnou a využívanou oblastí je herní prostředí.

1.5.2 Online hry a herní prostředí

Online hry jsou u dětí jednou z nejrozšířenějších aktivit na internetu. 69 % chlapců a 49 % dívek uvedlo, že hrají hry online, tedy společně s ostatními hráči (Ševčíková a kol., 2014).

Online hry lze rozdělit do několika kategorií (Ševčíková a kol., 2014, s. 26):

1. akční hry – Counter-Strike;
2. strategické hry – Civilizace;
3. sportovní hry a simulátory – NBA;
4. logické hry – Tetris;
5. virtuální světy – samostatná kategorie – MMORPG – World of Warcraft;
6. sociální online světy – Second Life.

U virtuálních světů je typické, že hráč si vytvoří tzv. avatara, za kterého hraje. Jedinec se s ním často identifikuje a do této postavy se promítá (Blinka, 2008 in Ševčíková a kol., 2014). S touto postavou objevuje 3D virtuální svět a vzájemně interaguje s ostatními hráči. Zároveň tvoří skupiny hráčů, tzv. guildy, které společně kooperují a plní zadání.

V sociálních hrách je podstatou (více než hraní jako takové) sociální komunikace s ostatními, získávání různorodých schopností a dovedností. Hry mají širokou obsahovou škálu. Od vzdělávacích, rozvíjejících sociální dovednosti až po hry plné násilí a zabíjení. V České republice bylo v roce 2010 zjištěno 60 % online hráčů mezi dětmi. Z 25 zemí Evropské unie jsme na druhé pozici, tedy vysoko nad průměrem evropských zemí (Ševčíková a kol., 2014, s. 26).

Pro uživatele, kteří vyhledávají komunikaci s ostatními, existují tzv. chaty.

1.5.3 Chatovací místnosti

Jedná se o anonymní prostředí, kde se schází uživatelé pod přezdívkou (tzv. nickem) a komunikují spolu v reálném čase. Přezdívky s sebou nesou informace o uživatelích, kteří se v tomto prostoru prezentují. Uživatel si může vybrat téma místnosti, které ho zajímá.

Chatovací místnosti používá ke komunikaci třetina dívek a chlapců ve věku od 9–16 let.

V dnešní době jsou preferovány spíše sociální sítě, kde komunikace probíhá pod konkrétním profilem. Prostor pro chatování je tedy rizikový v tom, že setkávání probíhá většinou s cizími lidmi, což s sebou přináší jistá rizika (Ševčíková a kol., 2014).

Další službou, kterou využívají spíše starší děti, jsou tzv. blogy.

1.5.4 Blogy

Blogy jsou webové stránky, kde lze přidávat příspěvky a třídit je do jednotlivých kategorií. Smyslem blogu je sebe prezentace. U mladších jedinců se jedná o prezentaci jejich zájmů, koníčků, myšlenek či stylu oblékání. U starších jedinců se může jednat o blog spojený například s profesí.

České děti píšou nejvíce o kapelách, zpěvácích, idolech, případně o subkultuře, se kterou se ztotožňují, například emo, punk atd. V používání blogů převažují dívky 94 % (Blinka a kol., 2012 in Ševčíková a kol., 2014). Pouhých 11 % dětí v České republice píše blogy, a to spíše ve starší věkové kategorii (Ševčíková a kol., 2014).

S pojmem internet souvisí i označení virtuálního prostředí. Jak toto prostředí uživatele ovlivňuje a co mu poskytuje?

1.6 Charakteristika virtuálního prostředí dle Šmahela

K virtuálnímu prostředí se vážou specifické jevy, které působí na uživatele internetu odlišně. Každý jedinec vnímá a přistupuje k užívání internetu jiným způsobem. Šmahel popsal několik oblastí virtuálního prostředí.

1.6.1 Prostředí bez zábran

V rámci kvalitativního výzkumu adolescentů Šmahel popsal několik znaků tohoto fenoménu (Šmahel, 2003):

1. větší otevřenost – ve virtuálním prostředí mizí ostych, odstup od druhých, ztrácí se společenské mantinely, uživatelé se cítí odvážní, mají zájem více komunikovat, hledají zde možnost svobodně vyjádřit svoji identitu, názory, myšlenky a emoce;
2. redukce úzkosti – souvisí s vymizením bariér, dále jsou odbourány negativní pocity z osobních nedostatků, zároveň souvisí s možností více projevit sám sebe;
3. absence sankcí – veškerá aktivita je bez sankcí a pocitu zodpovědnosti;
4. sexuální narážky – dívky se častěji než v realitě setkávají se sexuálními narážkami či nabídkami;
5. možnost lži a přetvářky – většina uživatelů si uvědomuje možnost tvorby umělé identity, někteří tedy cíleně neuvádějí pravdu, lžou o sobě či druhých, naopak jiní uživatelé lhaní na internetu považují za velmi podřadný projev;

6. pocit fyzického bezpečí – internet pomáhá vytvářet pocit bezpečí, osoby, se kterými jedinec komunikuje, nejsou přítomné, proto se uživatel cítí fyzicky bezpečně, s tímto pocitem souvisí anonymita;
7. absence sebe sama jako fyzického objektu – jedince nespojuje při komunikaci s druhými strach, zároveň jsou odbourány pocity méněcennosti, komplexy, u počítače nikdo neposuzuje zevnějšek uživatele;
8. možnost ukončení kontaktu – uživatel může komunikaci kdykoliv ukončit, když je mu z nějakého důvodu nepříjemná;
9. anonymita – jedná se o základní jev, který má podstatný vliv na projev, vnímání a cítění uživatele internetu.

1.6.2 Prostředí odreagování a zábavy

Online prostředí poskytuje uživatelům prostor pro zábavu, relaxaci a odreagování od běžných aktivit. Neplatí to však u všech činností, někteří jedinci využívají internet například pro práci či studium. Tedy je nutné odlišovat typ činnosti a služby, které jsou využívány. Na internetu jsou místa, která jsou mladými uživateli považována především za místa odreagování, například to mohou být chatovací místnosti, sociální sítě atd. Respondenti Šmahelova výzkumu často popisují pocit, který je označován psychology jako „flow“. Tedy pocit vtažení do činnosti, zaujetí toho, co se odehrává na internetu. V důsledku tohoto pocitu jedinec nevnímá okolí ani sebe samotného. Tento pocit může sloužit u některých jedinců, již se potýkají v reálném světě s osobními problémy, jako úniková cesta z nepříjemné reality. Jedinec se nechává pohltit pocitem zábavy, avšak tato zábava vykazuje jistou povrchnost. Pro některé jedince je toto vyhledání zábavy zároveň vyplněním volné chvíle (Šmahel, 2003). Šmahel se domnívá, že se jedná o formu obrany, tak jak ji popisuje Freud, který uvádí, že se jedná o „techniku, která používá ‚já‘ ve svých konfliktech, jež by mohly vést k neuróze“ (Freud in Široký, 2001 in Šmahel, 2003, s. 30). Je to tedy jakési přebití problémů jinou aktivitou, kterou v tomto případě dětem nabízí internet.

1.6.3 Prostředí bez závazku

Tento jev souvisí s prostředím bez zábrán. Mladí se na internetu projevují otevřeně, uvolněně, nebojí se. V tomto chování se odráží způsob vnímání virtuálního prostoru. Jedinec si je vědom toho, že to, jak se na internetu projevuje a chová, s sebou nenese závazek a v mnoha situacích ani zodpovědnost.

1.6.4 Prostředí lži a přetvářky

Spíše mladší dospívající ve věku 14–18 let ve výzkumu uvádějí, že často ve virtuálním prostředí lžou a přetvářejí se. Jeví se, že mladší adolescenti více experimentují se svojí identitou než starší dospívající. Adresné služby (například e-mail) vyhledávají méně, což odpovídá jejich zájmu více experimentovat s vlastní identitou. Typickou službou, kde je častá lživost a přetváření reálných informací o uživateli, je chat.

1.6.5 Prostředí štěstí

Pro některé uživatele je svět internetu nejen světem zábavy a relaxace, ale i štěstí. Pocit štěstí pramení z možnosti se svěřovat, povídat si o problémech, bolestech, pocitech, a docházet tak k dojmu pochopení a vzájemnosti. Tento proces ovlivňují předchozí jevy, jako například prostředí bez zábran.

V kyberprostoru je mnoho služeb a aplikací, skrze které se děti svojí činností stávají součástí virtuálního světa. Z hlediska široké nabídky poskytovaných služeb, velkého množství času stráveného na internetu a dalších psychosociálních faktorů může činnost vést ke vzniku závislostního chování. Co přesně je tedy závislost?

2 Závislost

2.1 Definice závislosti

Syndrom závislosti popsala Světová zdravotnická organizace (WHO) v Mezinárodní klasifikaci nemocí 10. revize (MKN-10) jako „soubor behaviorálních, kognitivních a fyziologických stavů, který se vyvíjí po opakovaném užití substance a který typicky zahrnuje silné přání užít drogu, porušené ovládnání při jejím užívání, přetrvávající užívání této drogy i přes škodlivé následky, priorita v užívání drog před ostatními aktivitami a závazky, zvýšená tolerance pro drogu a někdy somatický odvykací stav. Syndrom závislosti může být přítomen pro specifickou psychoaktivní substanci (např. tabák, alkohol nebo diazepam), pro skupinu látek (např. opioidy) nebo pro širší rozpětí farmakologicky rozličných psychoaktivních substancí“ (ÚZIS, 2018).

Dle MKN-10 je možné stanovit závislost pouze tehdy, vykazuje-li jedinec během jednoho roku tři a více z níže uvedených jevů (Nešpor, 2011):

- a) nutková potřeba užít návykovou látku, silná touha po látce;
- b) potíže v kontrole užívání látky – potíže při sebeovládání;
- c) pokračování v užívání návykové látky i přes zjevné škodlivé následky;
- d) somatický odvykací stav;
- e) zvyšování užívaného množství látky a průkazná tolerance;
- f) preference užívané látky před všemi zájmy a povinnostmi.

Další světovou organizací, která definovala závislost, je Americká psychiatrická asociace (APA), a to v Diagnostickém a statistickém manuálu mentálních poruch (DMS IV). V této příručce je popsáno několik příznaků pro diagnózu závislosti. Pacient by měl naplnovat alespoň tři ze sedmi těchto symptomů v období jednoho roku. Těmito symptomy jsou (Nešpor, 2011):

- a) zvyšování tolerance;
- b) abstinční příznaky po přerušení užívání návykové látky;
- c) užívání většího množství látky, než byl původní záměr uživatele;
- d) dlouhotrvající snaha o omezení příjmu látky;
- e) užívání, obstarávání návykové látky či zotavování se z účinků látky zabírá jedinci mnoho času;

- f) aktivity v oblasti sociální, pracovní či rekreační jedinec zásadně omezuje nebo jich zanechává;
- g) užívání návykové látky i přes dlouhodobé, opakující se sociální, psychologické či tělesné komplikace způsobené nebo zhoršující se přijímáním látky.

Nutno uvést, že závislost je třeba vnímat v kontextu bio-psycho-sociálně-spirituálním vztahu.

Uvedené znaky definic jsou popsány velmi podobně, v některých bodech jsou shodné, u DMS-IV chybí znak nutkavé potřeby užít návykovou látku.

Další způsob, jak pojmenovat závislost, uvádí Heitger. Nahlíží na tento jev jako na „zoufalý pokus osvobodit se z tíživé situace odvrácením se od světa“ (Heitger, 1997 in Slabý, 2017, s. 4).

Z biologického pohledu přistupuje k tomuto fenoménu Zima, podle něhož se nejedná pouze o proces v psychické a sociální úrovni, podstatou je poškození biologických regulačních mechanismů v organismu. Proces vzniku závislosti spočívá ve vyvolání mnoha biochemických reakcí, tedy změn, které se přímo vztahují k látce či aktivitě, jež je onou substancí, na kterou vzniká závislost (Kalina a kol., 2015).

Z hlediska času se závislost může vyvíjet několik měsíců až let a užívání návykové látky nemusí nutně vyústit v syndrom závislosti (Preslová, 2012).

Základní neurobiologické mechanismy se mohou u jedince projevit v různé intenzitě a v odlišné formě. Převážně záleží na řadě individuálních a vnějších faktorů. Vnějšími faktory jsou různé typy stresu, které jsou považovány za velmi rizikové, dále sociální souvislost či prostředí. Mezi individuální faktory patří genetické předpoklady, nezralost organismu, ženské pohlaví, psychické poruchy a jiná onemocnění (Kalina a kol., 2015).

Pokud hovoříme o závislosti, máme tím na mysli závislost na návykové látce nebo na procesu. Dále je možné závislost dělit z více hledisek.

2.2 Dělení závislosti

Jedním z nich je dělení na pasivní a aktivní závislost, kdy příkladem pasivní závislosti je sledování televize a příkladem aktivní závislosti je hraní počítačových her či závislost na internetu. Další dělení spočívá v odlišení mezi fyzickou a psychickou závislostí. Psychická závislost je specifická pocíťováním silné touhy po stavu, který navozuje návyková látka či proces. Fyzická závislost se vyznačuje abstinenčními příznaky, které nastávají v případě,

kdy tělu nedodáme návykovou substanci. Tyto příznaky se projevují ve fyzické oblasti, například bolestí hlavy, třasem různých částí těla, nevolností atd. Tyto typy závislosti se vzájemně provázejí a často psychická přechází ve fyzickou závislost. U závislosti na internetu je zvláštností, že ačkoliv není chemického charakteru, jako je většina drog, způsobuje fyzickou závislost. Tedy i v případě nechemické závislosti se vyvíjejí psychické i fyzické příznaky. Příkladem je nemožnost zvládat každodenní povinnosti, normální chod v běžném denním režimu, dále projevy fyzické bolesti jako například bolest hlavy (Šmahel, 2003).

Z chemického hlediska můžeme závislosti rozdělit na dva základní typy. Na závislosti látkové a nelátkové, tj. behaviorální závislosti. Látková závislost vzniká v důsledku opakovaného užívání jedné či více psychoaktivních látek a negativně zasahuje do somatické, sociální a psychologické oblasti. Nelátkové závislosti jsou činnostmi a jejich technickými prostředky podmíněné procesy. Jedná se o závislostní chování, které škodí převážně psychologicky, sociálně a ekonomicky (KSHSK, 2016).

I přesto, že jsou látkové a nelátkové závislosti ve své podstatě odlišné, mají i mnoho společného. Odlišnost těchto dvou závislostí, které se mohou u jedince projevit jako návykové, s sebou nese i společné znaky závislosti.

2.3 Znaky závislosti

Hlavním a podstatným znakem závislosti je silná touha po užívání návykové látky, tzv. „craving“ neboli bažení. Dle Světové zdravotnické organizace se bažení dá charakterizovat jako „touha pociťovat účinky psychoaktivní látky, s níž měla osoba dříve zkušenost“ (Nešpor, 2011, s. 12). Odlišujeme tělesné a psychické bažení.

Dalším znakem jsou komplikace se sebeovládáním. Souvisí se silnou touhou po návykové látce, ale je odlišné. Bažení zhoršuje sebeovládání. Projevuje se stavem, kdy si jedinec velmi ztíženě uvědomuje sám sebe a své pocity, to může být způsobené vyčerpáním nebo samotnou psychoaktivní látkou. Významnou roli hraje i rizikové prostředí, které má jedinec spojené s užíváním návykové látky, v důsledku nedostatečného sebeovládání může dojít k recidivě velmi rychle a samočinně.

Výrazným znakem je tělesný odvykací stav. Například odvykací syndrom u alkoholu se projevuje třasem různých částí těla (oční víčka, jazyk), pocením, bolestí hlavy, nevolností, halucinacemi, psychomotorickým neklidem, nespavostí, vyšším krevním tlakem, zrychleným tepem, velkými epileptickými záchvaty, pocitem nemoci a oslabením.

Růst tolerance je dalším znakem projevu závislosti. Vyznačuje se tím, že pro dosažení totožného působení je třeba většího množství návykové látky, případně může být i rychleji metabolizována.

Pokud u jedince začne docházet k zanedbávání zájmů a potěšení, jedná se o další znak závislosti, opět má na tento jev vliv craving a ztížená schopnost sebeovládání, dále mají vliv odvykací stavy při odepření psychoaktivní látky.

Uživatelé návykových látek často pokračují v užívání i přes zjevnou škodlivost, tento projev chování je také výrazným znakem závislosti. I tento znak souvisí s předešlými jevy, jako je bažení, zhoršené sebeovládání a abstinenci příznaky (Nešpor, 2011). Dá se tedy říci, že jednotlivé symptomy závislosti jsou v propojení či interakci a ovlivňují se vzájemně. Pokud se vrátíme k odlišnému charakteru závislosti látkové a nelátkové, je na místě poukázat i na jejich společné znaky.

2.3.1 Společné znaky látkové a nelátkové závislosti

Závislost s sebou přináší typické situace, kdy se jedinec potýká se sníženou schopností sebekontroly provázenou nutkavostí, jedinec tento způsob jednání opakuje, a to i přes zjevnou škodlivost. Nadměrné užívání návykové látky zároveň způsobuje biochemické změny v prostředí lidského organismu, které navozují libé, a tedy pro uživatele žádoucí a opakovaně vyhledávané stavy. Toto opakování v užívání návykové látky může vést právě k závislosti (Nestler, 2005 in Blinka a kol., 2015).

Příznaky, které se stále častěji vyskytují v kontextu s některými projevy chování, mohou být právě projevy závislosti. Příkladem takového typu chování je gambling, který je jako jediný oficiální diagnózou v kategorii behaviorálních závislostí (APA, 2013). Existuje však mnoho dalších poruch vykazujících symptomy závislosti. Návykovými poruchami jsou například hypersexualita, závislost na nakupování, nutkavé vytrhávání vlasů, patologické mačkání kůže, závislost na hraní počítačových her a závislost na internetu. Některé z těchto poruch jsou řazeny do kategorie impulzivních poruch a některé není zatím ani možné diagnostikovat. Rozlišování mezi behaviorálními a impulzivními poruchami je tedy stále nejasné. Výrazná podobnost v příznacích látkových a nelátkových závislostí je právě u patologického hráčství, ale i u dalších behaviorálních poruch (Blinka a kol., 2015).

Z hlediska těchto podobností vytvořil Mark M. Griffiths (2005) operační definici závislosti (Blinka a kol., 2015):

1. salience – preference aktivity nad ostatními zájmy, převažuje vykonávání dané činnosti a neustálé uvažování o ní;
2. změny nálad – jedinec zažívá výkyvy nálady, vzrušení, úlevu;
3. tolerance – vyznačující se nárůstem potřeby vykonávat danou aktivitu;
4. syndrom z odnětí – projevuje se podrážděností, výkyvem nálad, bez fyzických abstinčních příznaků;
5. konflikt – projevit se může v rovině interpersonální i intrapsychické;
6. relaps – návrat k původnímu typu chování, následující po období relativní kontroly nad problematickou situací.

Jednou z poruch, která vykazuje známky nelátkové závislosti, je závislost na internetu, netolismus.

2.4 Závislost na internetu – netolismus

Závislost na internetu aktuálně není považována za psychiatrickou diagnózu, a není tedy uvedena v žádném diagnostickém manuálu (MKN-10, DSM-5). Pro účely diagnostiky se používá v České republice v MKN-10 diagnóza F 63.8 – Jiné nutkavé a impulzivní poruchy (Ševčíková a kol., 2014).

Netolismus znamená závislost na procesu, jedná se o tzv. behaviorální závislost. Zejména jde o tyto procesy – hraní počítačových her, používání sociálních sítí, internetové služby, chat, virální videa, mobilní telefony, televize aj. (Žufníček, 2015).

V odborné literatuře se vyskytuje několik definic tohoto fenoménu.

Bernad a Wolf vymezili závislost na internetu jako „používání internetu, které s sebou přináší do života jedince psychologické, sociální, pracovní nebo školní komplikace“ (Bernad, Wolf, 2001 in Centrum prevence rizikového chování, 2015).

Další pohled na závislost na internetu poskytl Shapira a kolegové jako „neschopnost jedince mít kontrolu nad svým užíváním internetu, jako kompulzivní nadužívání internetu a podrážděné nebo náladové chování v důsledku nemožnosti jeho užívání“ (Shapira a kol., 2000 in Centrum prevence rizikového chování, 2015).

Další definici, tzv. operační definici závislosti, sestavil Mark M. Griffiths. Vymezil v ní šest kritérií, skrze která lze závislost na internetu popsat jako „činnost, která se stane dominantní v životě dítěte, která je doprovázena změnami nálad a pro niž musí mladý uživatel internetu obětovat stále více – ať už času, aktivit, nebo vztahů. V případě, že nemůže být online, vede tato fixace k abstinenčním příznakům, tedy k negativním změnám nálad. Prováděná činnost následně způsobuje významnou nepohodu v životě jedince a jeho okolí. Přesto má jedinec tendenci se k dané činnosti vracet, i když se s ní již, většinou opakovaně, snažil přestat“ (Ševčíková a kol., 2014, s. 44).

Výsledky výzkumu z roku 2009 (Šmahel a kol., 2009), který proběhl v České republice, hovoří o tom, že znaky závislosti na internetu vykazuje 3,4 % populace, v ohrožení je stejně vysoké procento jedinců. Počet dospívajících jedinců vykazujících symptomy netolismu ve věku od 12 do 15 let je 23 %. Nejvíce závislých spadá do věkové skupiny od 16 do 29 let. Muži jsou závislí častěji než ženy. Což je pravděpodobně způsobeno větším zájmem o hraní her na počítači a stránky s pornografickým obsahem a také větším zájmem o techniku a IT (Hýbnerová, 2012 in Eckertová, Dočekal, 2013).

Otázkou tedy je, jak se jedinec závislý na internetu projevuje? Jak lze poznat okamžik, který proměňuje zábavu či běžnou činnost v závislost?

Dle Eckertové a Dočekala (2013) je tento okamžik velmi obtížné zachytit, obzvláště pro samotného jedince, který do závislosti propadá. Závislý jedinec má pocit, že je vše v pořádku, že má činnost pod kontrolou. Závislý obvykle nepřijímá informaci od ostatních, že má nějaký problém. Problematický v dokazování závislostního chování jedince je i fakt, že internet většinou užíváme pro jeho užitečnost. Mnoho lidí internet potřebuje pro práci či studium. Další ztížení při řešení nastalé situace je i v tom, že užívání internetu nemusí stát peníze, a jedinec se tedy nemusí dostat do ekonomických či existencionálních problémů, zároveň zde není nutnost obstarávat si internet obdobně jako drogy či alkohol.

Příkladem toho, jak funguje v dnešní době „tvorba“ závislých, je princip herního průmyslu, například skrze tzv. sociální hry. Na sociálních sítích se nabízejí hry, které postupně dosahováním dílčích úspěchů uvolňují další kola, bonusy a svým principem naráží na zvědavost a chtíč hráče vědět, co bude dál. Tyto hry jsou specifické i tím, že nikdy nekončí. Jsou zdarma a často pouze za poskytnutí osobních informací, času či propagaci reklam. Cílem herních společností jsou vždy peníze, což si mnoho hráčů neuvědomuje. Tyto hry se označují jako MMO (Massive Multiplayer Online) a hraje je miliony lidí po celém světě (Eckertová, Dočekal, 2013).

Turkleová (1998 in Šmahel, 2003) popsala typického závislého jedince jako „mladého muže – teenagera, který má málo nebo žádné sociální zkušenosti a nízké sebevědomí“.

Pro lepší orientaci je na místě uvést dělení netolismu do konkrétních kategorií.

2.4.1 Dělení netolismu

K. Young (2004) rozlišila netolismus na druhy (Centrum prevence rizikové virtuální komunikace, 2015):

1. závislost na virtuální sexualitě – nutkavé užívání internetových stránek s pornografickým obsahem;
2. závislost na virtuálních vztazích – věnování nadměrného množství času vztahům v online prostředí;
3. internetové kompulze – hraní online her, nakupování přes internet, sázení, virální videa;
4. přetížení informacemi – nadměrné surfování na internetu, hledání informací v databázích;
5. závislost na počítači – nadužívání počítače.

Fenomén netolismu se dále vyznačuje společnými faktory neboli znaky.

2.4.2 Znaky netolismu

Weinstein a Lejoyeux (2010) popsali společné znaky netolismu (Blinka a kol., 2015):

1. nadměrné užívání internetu v souvislosti se zanedbáváním základních potřeb a dezorientací v čase;
2. negativní pocity (vztek, napětí, depresivní pocity) způsobené zamezením přístupu k internetu;
3. vzestupná tolerance;
4. negativní dopad na sociální a psychickou oblast způsobený nadměrou stráveného času u online aktivit (zanedbání povinností, únava, hádky, lhaní).

Griffiths a kol. (2014) poznamenávají, že míra času a intenzita v užívání internetu (například míra času strávená na sociálních sítích) ještě nemusí značit závislost. Je třeba rozlišovat mezi vysokým nasazením, zápallem pro hru a patologickými projevy ve hraní (Blinka a kol., 2015).

Jako podstatná otázka se jeví ta: „Zda je internet pouze médiem zprostředkovávajícím excesivní chování, nebo zda je přímo objektem závislosti?“ (Widyanto, Griffiths, 2006

in Blinka a kol., 2015, s. 33–34). Dá se závislost na internetu považovat za samostatnou psychickou poruchu? Dle Ko a kol. (2008 in Blinka a kol., 2015) byla provedena studie na Taiwanu mezi dospívajícími, ze které vyplynulo, že problematické hraní souvisí s dalšími behaviorálními poruchami. Oproti tomu Weinstein a kol. (2014) uvádějí, že i když mnoho informací o patologických procesech v oblasti fyziologie jsou aktuálně neznámé, tak především u hraní her jsou splněna kritéria nelátkové závislosti (Blinka a kol., 2015).

Další související termíny s online světem a komplikace s ním spojené jsou například problematické užívání internetu, kompulzivní užívání internetu či nadměrné užívání internetu (Shek, Sun, Yu, 2012 in Ševčíková a kol., 2014, s. 37).

Zaměříme-li se na rozdílnost mezi pojmy závislost na internetu a nadměrné užívání internetu, je nutno podotknout, že označení nadměrné užívání vyjadřuje nadměrnou činnost v online prostředí, která vede k fyzickým, psychickým a sociálním problémům uživatele. Toto označení nevyjadřuje pouze nadmíru času stráveného u počítače, ale zahrnuje také aspekt užívání, který nemusí vykazovat známky chorobnosti. Oproti tomu závislost na internetu je charakteristická patologickými projevy a jedinec se potýká s neschopností ovládat svoji vůli, a zvládat tak chorobné jevy. Dá se říci, že závislost na internetu je nadřazená závažnosti nadměrného užívání internetu (Ševčíková a kol., 2014).

2.5 Vybrané druhy netolismu

2.5.1 Závislost na Facebooku

Pro závislostní chování na sociální síti Facebook se používá označení Facebook Addiction Disorder neboli FAD. Jedná se o druh závislosti na internetu, který je úzce zaměřený na konkrétní online službu. Psycholožka Amy Summersová definovala šest základních symptomů FAD (Summers, 2011 in Kopecký a kol., 2015):

1. tolerance se zvyšuje – na Facebooku jedinec tráví stále více času, nedostatek stráveného času na sociální síti se projevuje nervozitou, frustrací a nespokojeností;
2. abstinenci příznaky – při nevyužívání sociální sítě se dostavuje stres, úzkost a podrážděnost;
3. ustávají běžné sociální/rekreační činnosti – aktivity volného času (sport, kroužky, pobyt venku s přáteli aj.);
4. upřednostnění virtuálních schůzek místo reálných setkání – místo opravdové schůzky zveme druhé jedince na chat, který je součástí sociální sítě;

5. navazování vztahů s neznámými jedinci na Facebooku – v profilu máme více jak 80 % neznámých virtuálních profilů;
6. závislostní chování se objevuje i v realitě – zažívání posedlosti.

2.5.2 Závislost na hraní online her

S tímto druhem závislosti se pojí charakteristický typ online her označovaný termínem MMORPG (massively multiplayer online role play game). Princip tohoto typu online hry spočívá ve společenství online hráčů, kteří spolu hrají v konkrétním virtuálním prostředí.

Tato společenství hráčů vznikají po celém světě. Nejčastěji vyvolávající a podněcující závislostní chování je celosvětově známá online hra World of Warcraft. Dle Statista.com (2015) má tuto hru předplacených deset milionů hráčů po celém světě a na privátních serverech hrají další miliony hráčů zdarma (Kopecký a kol., 2015).

Podstatný prvek této hry, který hraje roli v rozvoji závislostního chování, je fakt, že nikdy nekončí, a není možné ji tedy vyhrát. Tvůrci hry neustále dotvářejí a vyvíjejí herní prostředí, rozšiřují ho pomocí tzv. datadisků, a umožňují tak online hráčům nekonečný děj a tím i nekonečný prožitek hry.

Pokud se opět zaměříme na podstatu netolismu v rámci uspokojování lidských potřeb a již zmíněné Maslowovy pyramidy, je zajímavé, že MMORPG spolu s dalšími internetovými službami je schopna uspokojit všechny lidské potřeby (Kopecký, 2011 in Kopecký a kol., 2015).

Hraní her nemusí být samo o sobě ohrožující. Není důležité, kolik času hraním jedinec stráví, spíše jde o to, zda hraní negativně zasahuje do jeho reálného světa. Nejvíce rizikovou skupinou hráčů jsou jedinci, kteří již mají problémy v reálném světě a ve virtuálním světě si tyto problémy kompenzují, vynahrazují si negativní prožitky z reality. To může vést k prohloubení komplikací, k zániku sociálních vztahů, negativnímu dopadu na rodinu či ztrátu zaměstnání.

Nutno uvést, že hraní her není jen negativní proces. Pokud jsou nastavená jasná pravidla a meze, které dítě respektuje, ke vzniku komplikací nemusí dojít. Mnoho hráčů hraje pouze nárazově. Hraní jim poskytuje relaxaci či možnost se odreagovat, což z psychohygienického hlediska může být cenné.

Zdravotní rizika, která jsou přímo spojená s nadměrným hraním počítačových her, souvisí s životním stylem, negativně ovlivněný pohybový aparát, nedostatek pohybu může vést

k obezitě, dále se zvyšuje pravděpodobnost úrazů a tendence riskovat, dochází k poškození sociálních vztahů, vzniku epilepsie, virtuální nevolnosti, úzkosti, projevu agresivity a oslabení prosociálního chování (Nešpor, Csémy in Kopecký a kol., 2015).

Profesor Miovský z Kliniky adiktologie 1. lékařské fakulty uvádí, že známky závislosti na počítačových hrách vykazuje 1,5 % dětí z České republiky. Za závislé jedince jsou považováni hráči, kteří hraním stráví 40 hodin týdně a více (Kopecký a kol., 2015).

Závislostní chování se může projevit i skrze vztah k mobilnímu telefonu.

2.5.3 Závislost na mobilním telefonu

Tím, že jsou mobilní telefony každodenní součástí našich životů, může snadněji dojít k vytvoření návyku či nadměrnému používání telefonu. Opět se jedná o behaviorální závislost, tedy nechemickou, která je podobná svým projevem například gamblerství, závislosti na nakupování či závislosti na hraní počítačových her.

Závislost na mobilním telefonu se projevuje výraznou touhou přístroj používat, která přímo souvisí s neschopností používání telefonu regulovat. Také se projevuje nevyrovnaností v emocích při nefunkčnosti telefonu, změnami nálad, nervozitou. Telefon má jedinec stále zapnutý s neustálou potřebou jej kontrolovat (Kopecký a kol., 2015).

Nadužívání telefonu se může negativně projevit i ve finanční oblasti, způsobené vysokými účty za provoz, nakupováním aplikací a dalších služeb. Dále může mít vliv na spánkový cyklus jedince.

Termín, který vyjadřuje tuto poruchu, je nomofobie. Jedná se o příznak závislosti na telefonu a projevuje se strachem z nemožnosti používat mobilní telefon (King a kol., 2013, 2014; Caglar Yildirim, Correia, 2015 in Kopecký a kol., 2015).

Příčinou vzniku je „interakce mezi lidmi, informacemi a komunikačními technologiemi a postihuje velkou část populace mladých lidí“ (Kopecký a kol., 2015, s. 105). Projevuje se nervozitou, nutkavostí telefonní přístroj neustále kontrolovat, okamžitou reakcí na výzvu telefonu. Dále se projevuje tzv. fantomovými vibracemi, což je mylná představa o vibrování telefonu (Kopecký a kol., 2015).

Co je tedy hlavním důvodem vzniku a rozvoje závislosti u dětí?

2.6 Příčiny vzniku netolismu u adolescentů

Dle Eckertové a Dočekala (2013) vznik závislosti souvisí s uspokojováním lidských potřeb. Americký psycholog Abraham Maslow roku 1943 sestavil tzv. „pyramidu lidských potřeb“. Potřeby uspořádané v příčkách pyramidy dělí na nedostatkové a růstové. Nedostatkové jsou například láska, úcta, bezpečí. Do růstových potřeb patří například seberealizace. Princip pyramidy spočívá v uspokojování potřeb, které jsou postaveny nejnižše, aby bylo možné uspokojovat potřeby nadřazené. Nejnižše jsou základní fyziologické a tělesné potřeby a za nejvyšší potřebu je považována seberealizace.

Online svět je specifický tím, že zde věci fungují jinak než v reálném světě, a souvisí i s uvedenými potřebami. Základní potřeby není nutné naplňovat, identita člověka ve virtuálním světě se liší od reálné identity. Seberealizovat se dá na internetu způsoby, které jsou v reálném světě prakticky nemožné (Eckertová, Dočekal, 2013).

Pokud dojde k rozvoji netolismu, jedinec začne pociťovat důsledky užívání.

2.7 Důsledky závislosti na internetu a nadměrného užívání internetu

Negativní dopad závislosti na internetu lze rozdělit do čtyř základních skupin (Poradna adiktologie, 2010):

1. studium a zaměstnání;
2. psychické zdraví a sociální vztahy;
3. fyzické zdraví;
4. finanční úbytek.

První z důsledků nadměrného užívání internetu u dospívajících dětí je dopad na školní prospěch. U závislých jedinců se často prospěch postupně zhoršuje. Dalším neblahým jevem v rámci studia je vysoká absence, také vysoká únava během dne, neumožňující vykonávat činnost v dostatečné kvalitě. Výzkum (Skoric, Teo, Leo, 2009) potvrdil, že závislost v důsledku způsobuje zhoršení školních výsledků, avšak u nadměrného užívání internetu tomu tak není a školní výsledky negativně ovlivnit nemusí. Naopak jiné studie uvádějí, že intenzivní užívání internetu se může projevit pozitivně v nabývání nových dovedností, zlepšování analytických a kognitivních schopností a zvyšuje se digitální gramotnost, což dnešní společnost podporuje (Ševčíková a kol., 2014).

V psychické oblasti může závislost způsobit depresivní chování a pocity úzkosti. V mezilidských vztazích může dojít k narušení v podobě zhoršené schopnosti komunikovat s okolím, což může vést k odcizení a sociální izolovanosti (Poradna adiktologie, 2010).

Negativní účinky ve fyzické oblasti lze rozdělit do dvou skupin (Ševčíková a kol., 2014, s. 41). První skupinou jsou dopady ve fyzické oblasti s účinkem nepřímým, působící v důsledku nedostatečného provozování zdravých aktivit, a to z důvodu velkého množství času stráveného u počítače. Velmi spekulovaná byla (v kontextu nedostatečného pohybu spojovaného s nadměrným užíváním internetu) obezita, závažný celospolečenský problém týkající se i české populace dětí a adolescentů. Avšak tloušťnutí má více důvodů. Jako výraznější vliv (nežli nadměrný čas trávený u počítače) se projeví například sociální a ekonomické aspekty. Významný vliv má rodina dítěte, skrze kterou jedinec nabývá podstatných postojů a návyků správného stravování, zdravého životního stylu, s čímž souvisí i volba způsobu trávení volného času (Kaiser Family Fundatiton, 2004 in Ševčíková a kol., 2014).

Významnou komplikací spojenou s užíváním internetu je narušování spánkového režimu.

Ohroženou skupinou jsou právě děti a adolescenti, kteří mají v této vývojové etapě zvýšenou potřebu spánku. Dochází tedy k tomu, že spát děti chodí stále později. Ráno však mají nutnost vstát kvůli školnímu docházení. Vzniká tak nedostatek spánku, únava až vyčerpání, které s sebou nesou negativní jevy jako podrážděnost, nervozitu, nesoustředěnost, negativní vliv na vnitřní fyziologické pochody. Jedním z těchto pochodů je například funkce imunitního systému či tvorba vitamínu D, která je snížena nedostatkem slunečního záření, a nedochází tak k syntéze tohoto vitamínu v dostatečné míře (Ševčíková a kol., 2014).

Druhou skupinou jsou důsledky s účinkem přímým. Jedná se o celou řadu muskuloskeletárních komplikací. Projevují se bolestmi téměř všech částí těla a svalů (krčních, zádočných), bolestmi hlavy, zad a zápěstí. Může docházet k odkrvení končetin, svaly jsou zatěžovány nerovnoměrně a dochází k disbalanci v důsledku nadměrného a jednostranného zatěžování. Může dojít až k poškození středního nervu v karpálním tunelu (Burke, Peper, 2002 in Ševčíková a kol., 2014).

Důvodem těchto obtíží je nejen dlouhotrvající sezení u počítače, ale také nevhodné uspořádání nábytku, nevhodné ergonomické nastavení židle či křesla upevňující nevhodné držení těla, dále často nevyhovující velikost či nastavení techniky pro děti, například

počítačová myš je příliš velká pro dětskou ruku, klávesnice a monitor jsou umístěné ve špatné výšce (Gillespie, 2002 in Ševčíková a kol., 2014).

Nutno uvést, že hráči online her stráví u počítače osm až deset hodin (Blinka, Šmahel, 2010 in Ševčíková a kol., 2014). S nadmírou času stráveného v nevhodné pozici jsou zde další negativně působící faktory na zdraví jedince. To jsou například nedostatek slunečního záření v důsledku zatemněných místností, příliš vysoký jas obrazovky, základní potřeby (stravovací, hygienické) jsou inhibovány. Dle Ševčíkové a kol. (2014) lze předpokládat nárůst těchto komplikací u stále většího počtu dětí.

Právě období adolescence se jeví jako velmi náchylné pro vznik závislosti na internetu. Hlavním nástrojem, jak pozitivně ovlivnit dospívající jedince, je prevence, realizace preventivních programů a komunikace s rodinou nejen o dané problematice.

2.8 Nadměrné užívání internetu

Významnou roli při nadměrném užívání internetu hraje čas strávený v online prostoru.

Dle odborných pramenů je to u mladších dospívajících průměrně jedna hodina a u starších dětí dvě hodiny. Rozmezí času stráveného dětmi na internetu je však široké, podle aktivit. Mnohem časově náročnější jsou například online hry. Děti stráví hraním některých počítačových her (MMO) průměrně až 25 hodin týdně (Blinka, Šmahel, 2010 in Ševčíková a kol., 2014). Některé studie uvádějí, že nadměrné užívání internetu se pohybuje v rozmezí od 5 do 25 hodin týdně. Zároveň se neshodují na tom, co je normální míra v užívání internetu (Šmahel, 2003).

Dle Helspera (in Ševčíková, 2014, s. 38) „české děti patří k nejaktivnějším a nejnadšenějším hráčům v Evropě“.

Dá se říci, že pokud aktivita na internetu přesáhne tři hodiny a více, negativně se projevuje v psychické a sociální oblasti, vliv má i na školní přípravu a volnočasovou aktivitu dětí. Tedy ovlivňuje jinak velmi prospěšné a zdravé činnosti (Ševčíková a kol., 2014).

Dle Ševčíkové a kol. (2014) podle studií existují dva dominantní modely, které popisují výchozí jevy nadměrného užívání internetu.

2.8.1 První model nadměrného užívání internetu dle Ševčíkové

První model poukazuje na potíže se soustředěním spojené s prožíváním nudy a psychosociálními komplikacemi, které se projevují například nízkým sebehodnocením a sociální úzkostí.

Významným faktorem je tedy inklinace k nudě, zvýšený sklon jednat náhle ze silného vnitřního popudu. Dle Ko a kol. (2008) jsou rizikovou skupinou děti s poruchami pozornosti, tedy děti, které vyhledávají vzrušivější podněty. Tyto děti navíc vykazují i jiné rizikové projevy v chování než pouze nadměrné užívání internetu, například užívání alkoholu a drog, projevují známky agrese a lžou (Ševčíková a kol., 2014). Ko a kol. (2008) dále zmiňují, čím je vlastně internet pro děti lákavý. Zajímavá je pro ně velká nabídka aktivit při možnosti otevřených aplikací synchronně, bez potřeby dlouhé soustředěnosti tento mechanismus umožňuje tzv. „těkání“. Významnou roli, obzvláště u dětí s poruchami pozornosti, hraje silná reakce k pozitivní odměně. Mnoho internetových aplikací a online her je cíleně vytvořeno tak, aby svému uživateli poskytovaly odměnu. Citlivější děti si snadněji na tento systém odměn vytvářejí návyk. Dalším důvodem je snazší komunikace z hlediska toho, že nevyžaduje tolik soustředěnosti a úsilí pro navázání a udržení mezilidských vztahů. Tedy pro děti, které denně zažívají neúspěch v navazování sociálních vztahů, ztíženou komunikaci s vrstevníky, online prostředí umožňuje tyto vztahy navázat (Ševčíková a kol., 2014).

2.8.2 Druhý model nadměrného užívání internetu dle Ševčíkové

Druhý model sdružuje faktory nadměrného užívání internetu, jako je nízké sebehodnocení, malá sebedůvěra, sklony k depresi, sociální tíseň a další psychické jevy.

Internet dětem umožňuje kontrolovat svoji náladu, je pro ně prostředím, do kterého se schovávají před svými bolestmi a stresem (Ševčíková a kol., 2014).

Trepte a jeho kolegové uvádějí, že sociální vazby, které si jedinec tvoří v online světě, postrádají hloubku, jsou tedy jednoduché bez výraznější emoční a osobní účasti a závazku. Blinka a Šmahel popisují, že úspěch jedince v hraní online her je zaznamatelný pro ostatní hráče, ale nemá efekt v každodenní realitě (Ševčíková a kol., 2014).

Valkenburg a Peter objasňují, že krátkodobě poskytují uživateli úlevu, ale z dlouhodobé perspektivy dochází spíše k prohlubování sociální izolace a nízkého hodnocení sebe samého (Ševčíková a kol., 2014).

„Z tohoto pohledu se nadměrné užívání internetu a závislost na internetu a online komunikaci jeví jako nevhodná, nefunkční copingová strategie“ (Ševčíková, 2014, s. 40). Nutno uvést, že zdrojem návykovosti a vzniku závislosti není samotný internet, spíše funguje jako prostředek. Jisté komplikace se objevují již před problematickým užíváním internetu a následně se tvoří nové a původní problémy se prohlubují (Ševčíková a kol., 2014). Tyto problémy spojené s užíváním internetu a vznikem závislosti s sebou přinášejí i negativní důsledky.

Závislostí na internetu jsou vysoce ohroženi právě adolescenti.

3 Adolescence

Termín adolescence vyjadřuje jedno z nejvýznamnějších a nejdynamičtějších období v životním cyklu člověka, jedná se o období dospívání. Tato etapa se vyznačuje přelomem mezi dětstvím a dospělostí. Význam pojmu adolescence vychází z latinského slova „adolesco“, které znamená dospívat, vyvíjet se či sílit (Kriegelová, 2008, s. 49). G. S. Hall označil toto období vyjádřením „Sturm und Drang“, v jehož překladu znamená období bouří a konfliktů (Novotná a kol., 2012, s. 55). Věkové vymezení v odborné literatuře se různí. Dle Vágnerové (2012) se jedná o etapu v rozmezí od 10 do 20 let. Jako každá etapa v životě člověka má i adolescence své typické projevy.

3.1 Charakteristika adolescence

Pro období dospívání jsou charakteristické změny v oblasti biologické, psychické a sociální. Toto období je typické biologickým zráním, somatickými změnami a dosažením schopnosti reprodukovat se.

Pohlavní dozrávání je spojeno s hormonálními změnami, intenzivně probíhá fyzický růst. Utváří se sexualita jedince (Nielsen Sobotková a kol., 2014). „Lze hovořit o procesu adaptace v oblasti sexuální, sociální, ideové a profesionální“ (Švancara, 1973 in Novotná a kol., 2012, s. 55). Společně se změnami na biologické úrovni probíhá mnoho psychických jevů a změn.

Zásadním způsobem je formována vlastní identita procesem sebepoznávání, experimentování, interakcemi s druhými atd. Vyvíjí se schopnost sebereflexe a seberegulace.

V sociální rovině je velmi významná oblast mezilidských vztahů, tedy vývoj vztahů s rodiči, sourozenci, vrstevníky, partnery či učiteli a dalšími lidmi v prostředí jedince.

V sociální oblasti hledá jedinec své zařazení, ve kterém se následně ukotvuje. Dále probíhá konfrontace s očekáváním společnosti v plnění rolí, jedinec se sociálně učí.

Uvedené oblasti jsou spolu vzájemně propojeny a ovlivňují se.

Celý proces dospívání jedince je zásadně ovlivňován kulturou a společenským nastavením. Kulturní a společenské faktory udávají požadavky a předpoklady pro vývoj dítěte.

Z hlediska životního cyklu je adolescence speciálním obdobím, jež nese typické znaky.

Proměny, kterými dospívající prochází, jsou význačné objevováním, přehodnocováním a měly by vést k ucelení vlastní identity a zakotvení ve společnosti skrze ustálení sociálního statusu (Vágnerová, 2012).

Samotné období adolescence má své jednotlivé fáze. Vzhledem k individualitě lidské ontogeneze autoři odborné literatury uvádějí různé pohledy na dělení této vývojové etapy.

3.2 Dělení adolescence

Období dospívání dle Vágnerové (2012, s. 369) lze rozdělit na dvě fáze, tedy na ranou a pozdní adolescenci.

3.2.1 Raná adolescence

Pro ranou adolescenci existuje též termín pubescence. Jedná se o první fázi dospívání a odpovídá 11. až 15. roku života jedince. Uvedené věkové rozmezí je pouze orientační, a to z důvodu individuálního vývoje člověka.

Pubescence je charakteristická mnoha pubertálními změnami ve fyzické i psychické oblasti dítěte. Pubertální změny v tomto období končí i začínají (Nielsen Sobotková a kol., 2014). Nejvýraznějšími změnami jsou především změny tělesné, které souvisí s pohlavním zráním. Tento proces s sebou nese zvýšené reakce okolí, zároveň dochází k odlišnému vnímání vlastní identity. Jedná se o děj psychosociální. Změny probíhají i v oblasti myšlení, a to především abstraktního. Dále se v těle dospívajícího jedince uskutečňují změny hormonální. Jsou příčinou změn v emočním prožívání, které se vyznačuje výraznými výkyvy a nestabilitou. Dospívající dítě více inklinuje ke svým vrstevníkům. Od rodičů má naopak tendenci se odpoutávat. Pro vývoj v emoční oblasti je významné prožití přátelství, nabývání prvních zkušeností s láskou a partnerskými vztahy (Vágnerová, 2005, s. 323).

Z biologického hlediska se jedná „o neurofyzilogické a humorální zrání, s fyzickou i psychickou disharmonií (pocity nejistoty, napětí) a novými sociálními nároky, zodpovědností za svůj život. V oblasti vyšších činností centrálního nervového systému (vnímání, pozornost atd.) dochází k propojování neuronálních drah mezi (pre)frontálními laloky a emočními centry mozku (oblast limbického systému) a k významnému rozvoji abstrakce“ (Kalina a kol., 2015, s. 547). Děti v období puberty často podléhají způsobům chování, které může rodič vyhodnotit jako projevy lenosti, neposlušnosti, emoční nevyrovnanosti atd. (Kalina a kol., 2015, s. 547).

Z výše uvedené charakteristiky vývojového období vyplývá, že období pubescence je pro dítě z mnoha důvodů zásadní a nese s sebou i velmi krizové úseky. Například v oblasti mezilidských vztahů, kdy zklamání či jiný negativní prožitek dítěte (neporozumění, různé formy násilí – verbální či fyzické) může vést k úniku formou uzavření se před realitou a tvorbou reality vlastní, kdy právě virtuální svět toto umožňuje. Rozhoduje se o mnohém, v kontextu s budoucím životem dítěte a schopností v něm obstát. Pro rodiče tedy nastává období zvýšené pozornosti a hledání rovnováhy mezi poskytnutím dostatečné svobody, soukromí a důvěry dítěti a jistou formou kontroly a regulace toho, čím dítě tráví volný čas a co aktuálně prožívá nejen v psychické oblasti.

Právě dynamikou v biopsychosociální oblasti může být pro dítě toto období rizikové, rodič je tedy ve významné pozici i z hlediska možného preventivního konání vůči dítěti (Vágnerová, 2012).

Po rané adolescenci následuje pozdní adolescence.

3.2.2 Pozdní adolescence

Pozdní adolescence orientačně trvá od 15. do 20. roku života. V této fázi se odehrávají změny převážně psychické a sociální.

Ve fyziologické oblasti je podstatné biologické pohlavní dozrávání, což je i mezníkem pro přechod do této fáze. Dále dochází k celistvé psychosociální proměně, která spočívá ve změně charakteru člověka a změně v sociálním postavení. Podstatné v sociální oblasti je dokončování studia a následné pokračování ve studiu nebo nástup do zaměstnání. Tím dospívající zůstává ekonomicky závislým anebo se stává výdělečně činným. V naší společnosti a kultuře je ekonomická soběstačnost považována za známku dospělosti.

V sociální oblasti dospívající spojuje prožitek toho, co zažívají, dále hodnotový systém, který zároveň potvrzuje jejich věkovou skupinu. Těmito faktory si adolescenti vytvářejí sociální identitu. V tomto období také získávají nové životní role, které jsou oproti dětským rolím vnímány důležitěji. Vztah s rodiči se uklidňuje. Vztahy s vrstevníky a partnerské vztahy se rozvíjejí.

Významným mezníkem adolescence je dosažení osmnácti let, tedy plnoletosti. Jedinec se stává dospělým v sociální a biologické oblasti. Dále také v právní oblasti, kdy se stává zodpovědným sám za sebe a své jednání, může uzavřít například manželský sňatek, nese odpovědnost za své činy, například z hlediska trestného konání.

Druhá etapa tohoto období je specifická zaměřením na rozvoj vlastní identity. Skrze vrstevníky dochází k reflexi, sebepoznávání a vymezování se vůči ostatním (Vágnerová, 2012). Důležité informace o sobě získává jedinec i skrze partnerské vztahy (Erikson, 2002 in Vágnerová, 2012). Výraznou tendencí dospívajících je sebeprosazování, seberealizace a touha ovládat vlastní život. Různé typy chování a experimentace s vlastními hranicemi s sebou nesou významné zkušenosti, ale někdy mohou mít i negativní charakter. Období dospělosti je dospívajícími vnímáno jako těžké a konečné, proto u některých jedinců dochází k prodloužení období mezi adolescencí a dospělostí. Toto období Erikson označil jako „adolescentní psychosociální moratorium“ (Erikson, 1963 in Vágnerová, 2012, s. 371). Jedná se o pocit nutnosti dospívajících odložit závazné rozhodování.

Podle Říčana (1990 in Vágnerová, 2012) je trendem dnešní společnosti spíše podpora adolescentní volnosti. Jako podstatné pro toto období se jeví poskytnout jedinci dostatek času na sebepoznávání, určení vlastní cesty v budoucnosti (Vágnerová, 2012).

Jako každá životní etapa člověka s sebou i dospívání přináší jisté vývojové mezníky, tj. vývojové úkoly, které poukazují na dosažení daného stupně ve vývoji jedince, kdy je mu umožněno překlenout se do další životní fáze.

3.3 Vývojové úkoly adolescence

Vývojovými úkoly jsou dle Havighurtse (1964 in Nielsen Sobotková a kol., 2014):

1. ztotožnění s vlastním pohlavím a přijetí vlastní identity – dosažení mužské či ženské role v sociálním kontextu;
2. tvorba vztahů k vrstevníkům bez ohledu na pohlaví – na jednotlivce velmi působí hodnocení vrstevníků, dále mají vrstevníci vliv na oblékání, hudbu, jazykové vyjadřování;
3. citové odpoutání od rodičů a dalších dospělých – vnímáno odlišně z pohledu adolescenta a rodičů, má vliv na pozdější utváření vztahů s vrstevníky;
4. nabytí jistoty o ekonomické nezávislosti – spjaté s výběrem povolání;
5. volba povolání a příprava;
6. příprava na manželství a založení rodiny;
7. nastavení hodnotového systému a etického způsobu chování – pomáhá v rozhodování v komplikovaných situacích;
8. dosažení zodpovědného chování ve společnosti – podílet se na životě ve společnosti.

V průběhu vývoje člověka na jedince působí mnoho faktorů, a to v kontextu bio-psycho-socio-spirituálního pojetí zdraví. Jedním z výrazných činitelů jsou v dnešní době právě online média.

3.4 Psychosociální vývoj dítěte a online média

V období raného dospívání je dítě stále závislé na rodičích. Předpokladem je, že se jedinec vyvine v dospělého, samostatného a do značné míry nezávislého člověka. S tím souvisí mnoho vývojových úkolů tohoto podstatného životního období (Ševčíková a kol., 2014). Mezi hlavní úkoly patří nalezení vlastní identity, navazování a udržování vztahů a začlenění do kolektivu (Macek, 2003).

Informační technologie mají mnoho forem. Děti je mohou využívat přes různá technická zařízení, tedy počítače, tablety či mobilní telefony. Uživatelé umožňují komunikaci s vrstevníky, ale i propojování se sociálními či zájmovými skupinami a mnoho dalších aktivit. Existuje jistá tendence přístupu k dítěti spíše jako ke spoluvůrci internetového obsahu než k nečinnému uživateli. Tím, že v kyberprostoru dochází k vytváření norem, které mezi sebou uživatelé sdílejí a zároveň předávají dál. V tomto mechanismu jsou děti ovlivňovány a zároveň jsou těmi, jež ovlivňují virtuální světy (Ševčíková a kol., 2014). Výzkumy dále poukazují na to, že dospívající, hlavně ti, kteří procházejí bio-psycho-sociálním vývojem s výraznějšími projevy, do těchto míst přinášejí své vlastní problémy, strachy, se kterými se potýkají v reálném světě (Macek, 2003). „Digitální světy jsou pro mladé lidi velmi reálné a v rámci svých subjektivních zkušeností se dokonce může „reálné“ a „virtuální“ prolínat“ (Ševčíková a kol., 2014, s. 31).

Jedním z hlavních vývojových úkolů dospívajícího jedince je hledání a budování vlastní identity. Identita dle Adamse (1998) je „kontinuálním prožíváním totožnosti sebe sama, jeho ztotožněním se s životními rolemi a prožíváním příslušnosti k větším či menším společenským skupinám“ (Šmahel, 2003, s. 37). Dnešní doba s sebou přináší změny kulturní i technické. Tyto změny a požadavky vedou k ovlivnění vývoje identity. V postmoderní společnosti, která s sebou přináší specifické podmínky, dochází k neustálému budování a obnově vlastní identity. „Právě komunikace prostřednictvím elektronických médií (a internetu) podporuje a rozvíjí možnosti a úskalí pojetí postmoderní identity“ (Šmahel, 2003, s. 39). Šmahel dělí virtuální identitu na osobní a sociální. Osobní virtuální identita „se vztahuje k tomu, čím jsem jako osoba ve virtuálním prostředí či spíše čím je moje reprezentace této osoby ve virtuálním prostředí“ (Šmahel, 2003, s. 41). Sociální virtuální

identita „charakterizuje potom to, kam patřím ve virtuálním prostředí, čeho jsem součástí, respektive kam patří moje virtuální reprezentace“ (Šmahel, 2003, s. 41).

Negativním jevem může být například rozvoj poruchy, kterou označujeme jako disociace osobnosti. Spočívá v neschopnosti jedince integrovat dílčí odlišné osobnosti, které existují v rámci hlavní osobnosti a které se nezávisle ujímají různých rolí (Šmahel, 2003, s. 48).

Negativa virtuálního prostředí, která se dotýkají vývoje identity dítěte, jsou například útoky, projevy agrese či hrubosti.

Z dalších negativních jevů, které s sebou nese virtuální prostředí v oblasti mezilidských vztahů, je tendence volit jednodušší řešení (útěk) konfliktních či nevyhovujících vztahů (Šmahel, 2003, s. 47). Rodič jako pozorovatel se může tedy pouze domnívat, jak se jeho dítě orientuje a pohybuje v tomto prostředí, jaké zkušenosti nabývá a jakým způsobem je prožívá. Velký význam z toho důvodu má vzájemný vztah mezi rodiči, dětmi a dalšími členy rodiny a také to, jaká je mezi nimi míra důvěry a sdílnosti. Faktorů virtuálního prostředí působících na psychiku dítěte je mnoho a mnoho z nich má velmi negativní dopady na zdravý vývoj člověka. Rodič by si měl být vědom jak pozitiv, tak negativ využívání online služeb a aktivně s nimi pracovat.

Pomoc v pozitivním působení na dospívající s sebou přináší prevence.

4 Prevence netolismu

Preventivní strategie by se dle Kwona (2011 in Blinka a kol., 2015, s. 55) měly zaměřovat „na minimalizaci rizikových faktorů a podporu protektivních faktorů“.

Z obecného hlediska prevence je možné odlišit čtyři cílové skupiny:

- a) děti a adolescenti;
- b) studenti vysoké školy;
- c) rodiče a další blízké osoby;
- d) zaměstnanci s pravidelným přístupem k internetu.

V dnešní době je nejvíce pozornost směřována na rizikovou skupinu dětí a adolescentů. A to právě z důvodu věku, kdy v tomto období dochází k uspořádání a upevnění hodnotového systému jedince. Výhodou je možnost realizovat preventivní programy přímo ve školských zařízeních (Bém, Kalina, 2003 in Blinka a kol., 2015). Do budoucna by se preventivní intervence měla týkat osob, které se bezprostředně podílejí na utváření prostředí dětí, tedy rodičů a dalších blízkých osob, učitelů. Dále také skupin, které jsou rizikové, a to například matek na rodičovské dovolené či nezaměstnaných jedinců.

Dále mezi cílové skupiny patří jedinci, kteří vykazují specifické biopsychosociální faktory. Těmi jsou (Blinka a kol., 2015):

- a) psychopatologické faktory – porucha pozornosti s hyperaktivitou, deprese, úzkostné stavy, sociální fobie;
- b) osobnostní rysy – hyperaktivita, impulzivita, introverze, nízké sebevědomí;
- c) vzorce užívání internetu – používání rizikových aplikací, čas strávený na internetu;
- d) aktuální situace – stres, partnerské, studijní či pracovní problémy, nezaměstnanost.

Prevence má mnoho forem, nejčastěji se na jedince působí skrze primární a specifickou prevenci.

4.1 Vybrané metody prevence

Jednou z možností prevence je rozvoj specifických dovedností jedince ohroženého závislostí na internetu. Je možné je rozdělit do čtyř oblastí (Blinka a kol., 2015):

- a) dovednosti spojené s činností na internetu – Peng a Liu uvádějí, že by se ohrožení jedinci měli naučit rozpoznat nevhodné myšlenky související s projevy závislostního

chování a proměnit je na adaptivní formu chování (Peng, Liu, 2015 in Blinka a kol., 2015);

- b) dovednosti spojené se zvládáním stresu a emocí – naučit se zvládat stres efektivními metodami, rozvinout schopnost ovládat emoce a seberegulaci identifikací a další práci s nimi (Lin a kol., 2008 in Blinka a kol., 2015), dále podpora kladných osobnostních rysů (Yu, Shek, 2013 in Blinka a kol., 2015);
- c) dovednosti spojené s interpersonálními situacemi – posílení sociálních dovedností, naučit se přijímat kritiku či pochvalu, uplatňovat prosociální projevy chování v kolektivu, více komunikovat s druhými osobně atd. (Echeburúa, de Corral, 2010 in Blinka a kol., 2015);
- d) dovednosti spojené s denním režimem a využíváním volného času – dodržování školní docházky (Lin, Gau, 2012 in Blinka a kol., 2015), pomoc při zapojení do zajímavých, tvůrčích, zdravých činností podporujících získávání nových informací (Ko a kol., 2007 in Blinka a kol., 2015).

Odborníci doporučují pracovat v rámci léčby a prevence i s osobami blízkými, tedy s rodiči a příbuznými z důvodu přítomnosti výchovných a rodinných faktorů. Skrze práci s blízkými je doporučeno zaměřit se na tyto dvě skupiny:

- a) dovednosti podporující bližší vztah – doporučena je kvalitnější komunikace, trávení více času s dětmi, zájem o jejich potřeby (Echeburúa, de Corral, 2010 in Blinka a kol., 2015);
- b) dovednosti spojené se zvýšením přehledu o užívání internetu – doporučen zájem rodičů o potřeby svých dětí v kontextu s činností na internetu (Kalmus a kol., 2013 in Blinka a kol., 2015), dále je doporučeno vést s dětmi diskuse o činnosti na internetu (Xiuqin a kol., 2013 in Blinka a kol., 2015).

Dalším způsobem realizace prevence jsou preventivní programy.

4.2 Preventivní programy

Nejobvyklejší způsob prevence netolismu je skrze preventivní programy. Jejich realizace spočívá v poskytování základních informací se zaměřením na negativní důsledky, které nadměrné užívání internetu či závislost na internetu způsobuje (Alvi a kol., 2012 in Blinka a kol., 2015), dále školitelé předávají doporučení, jakým způsobem se rizikům spojeným s tímto jevem vyhnout.

Preventivní programy bývají zakomponované do mediální výchovy na základních a středních školách, často v podobě tzv. peer programů.

Dle provedených výzkumů některých odborníků je dokázáno, že absolvování těchto programů má pozitivní dopad na skupinu. Oproti tomu současná doporučení zaměřená na primární prevenci uvádí, že efektivnější než pouhé poskytování informací je interaktivní intervence zaměřená na změnu postojů a osvojení si specifických dovedností jedince (Blinka a kol., 2015).

Nutno uvést, že preventivní programy patří mezi specifickou prevenci. Specifickou prevenci dále dělíme podle intenzity do tří skupin. Čím více zasahuje program do hloubky, tím více speciálně pedagogických, psychologických, psychoterapeutických metod a postupů používá (Černý, 2010 in Suchá, 2018).

Úrovně specifické prevence jsou (Gallá et al., 2015 in Suchá, 2018):

1. všeobecná primární prevence – není zaměřena na rizikovou skupinu, prevence je poskytována všem dětem bez rozdílů, zohledňuje sociální faktory a věk dětí, pracuje s většími skupinami mládeže;
2. selektivní primární prevence – zaměřuje se na skupiny dětí, které vykazují rizikové faktory v chování, pracuje s menšími skupinami jedinců;
3. indikovaná primární prevence – zaměřuje se na jedince, u kterých se již vyskytuje rizikové chování nebo jsou vystaveni přímému působení rizikových faktorů, cílem je aplikovat vhodný intervenční postup, pracuje s jedinci.

V případě, kdy se jedinec začne potýkat s konkrétními projevy online závislosti a intervence již nemá efekt, následuje terapie.

5 Léčba netolismu

5.1 Diagnostika a měření online závislosti

Pro diagnostiku a měření aktuálně slouží Diagnostický a statistický manuál DSM-5 vydaný roku 2013. Tento dokument prodělal podstatné změny například v pojetí behaviorálních poruch. Zatím jedinou diagnostikovatelnou behaviorální poruchou je gambling. Konkrétní forma závislosti na internetu (a to závislost na počítačových hrách) je uvedena v sekci 3 DSM-5 jako „potenciální diagnóza k hlubšímu zkoumání“ (Blinka a kol., 2015, s. 42.) Důvodem nezařazení závislosti na internetu jakožto oficiální poruchy je nedostatek informací v oblasti prevalence v populacích, v oblasti genetiky a nedostatek anamnéz pacientů, kteří podstoupili léčbu, a naopak neléčených jedinců (Blinka a kol., 2015).

Pro diagnostikování tohoto typu poruchy je nutné splnit pět kritérií z popsanych symptomů. Diagnostická kritéria jsou (Blinka a kol., 2015):

1. salience – online aktivity jsou pro jedince hlavní každodenní činností;
2. abstinenci syndrom – projevuje se podrážděností, depresí, úzkostí;
3. nekontrolovatelnost jedince nad online činnostmi a neschopnost omezení se v aktivitách;
4. trávení velkého množství času ve virtuálním světě;
5. ukončení původních aktivit a zájmů;
6. přes negativní důsledky jedinec pokračuje v užívání internetu;
7. lhaní;
8. jedinec se snaží uniknout od osobních problémů, nepříjemných psychických stavů;
9. negativní vliv na osobní a profesní oblast jedince.

Pro diagnostikování v ordinaci existuje jediný standardizovaný dokument pod názvem Assessment of Internet and Computer Game Addiction – Checklist (AICA-C) (Wölfling a kol., 2012 in Blinka a kol., 2015). Skrze diagnostický rozhovor je ověřováno šest základních oblastí behaviorálních závislostí. Každá oblast je zastoupena hlavními tématy a otázkami. Rozhovor provádí klinický psycholog, který má kompetenci otázku upravovat dle individuálních potřeb jedince. Rozhovor slouží ke zjištění stavu jedince, poskytuje reflexi samotnému pacientovi skrze otázky zaměřené na dané oblasti, dále ověřuje zdravotní stav, psychickou a sociální oblast jedince (Blinka a kol., 2015).

5.2 Metody léčby

5.2.1 Psychoterapie

Vzhledem k podstatě behaviorálních poruch se léčba zaměřuje hlavně na duševní oblast jedince.

Kognitivně-behaviorální přístup

Tento přístup je založen na skutečnosti, že myšlení ovlivňuje chování jedince. Závislost na internetu je v rámci tohoto přístupu považována za maladaptivní poruchu, tedy naučený způsob chování, jak zvládat negativní situace v každodenním životě, například stres. V rámci léčby jde o to, naučit jedince pozorovat vlastní myšlení, poznat myšlenky, které jsou rizikové a vedou k nevhodnému jednání, a s těmito myšlenkami se naučit dále pracovat (Blinka a kol., 2015). Dále je cílem tohoto přístupu naučit se novou strategií ve zvládnání stresových situací (Hall a Parsons, 2001 in Blinka a kol., 2015). Pozornost je v rámci léčby také věnována režimu dne, volnočasovým aktivitám a nastavení pevných pravidel v rámci užívání internetu (Suchá, 2018). Doba léčby v rámci programu trvá od několika týdnů až po několik měsíců. Programy jsou realizovány skrze terapeutická sezení. Zaměření programu lze rozdělit na dvě oblasti (Blinka a kol., 2015):

1. behaviorální intervence – se zaměřením na změnu v chování;
2. kognitivní intervence – se zaměřením na změnu v myšlení.

Dalším z úspěšně uplatňovaných léčebných přístupů je psychodynamický přístup.

Psychodynamický přístup

Hlavním předpokladem se kognitivně-behaviorální a psychodynamický přístup shodují. Tímto předpokladem je, že „závislost je následkem kompenzace určitých nepříjemných stavů, které člověk zažívá jak ve vztahu k okolnímu světu, tak ve vztahu k sobě“ (Blinka a kol., 2015, s. 69). Tento přístup souvisí s teorií úniku (Know a kol., 2011 in Blinka a kol., 2015). Tato teorie poukazuje na sebedestruktivní procesy, skrze které jedinec uniká před vlastními pocity a okolním světem. K vyvolání těchto destruktivních mechanismů dochází nejčastěji na základě pocitů nedostatečnosti, nekompetence, viny související s vysokými požadavky na sebe ve spojení s neúspěchy či stresem.

Metody psychodynamického přístupu lze rozdělit na dva typy intervence (Blinka a kol., 2015):

1. odkrývající intervence – terapeut pomáhá skrze interpretaci objevit a pochopit vztahy mezi vrstvami a oblastmi zkušeností jedince, pomáhá je převést do vědomé úrovně, pochopit je a následně zpracovat v kontextu s pocity jedince (Kalina, 2013 in Blinka a kol., 2015);
2. podpůrné intervence – podstatou je podpořit jedince v pozitivním vnímání sebe samotného, pomoci mu s procesy, například se sebereflexí, pozitivním vnímáním reality, podporou sebedůvěry, to vše má vést k aktivitě a odpovědnosti jedince (Kalina, 2013, McWilliams, 2011 in Blinka a kol., 2015).

Práce s rodinou

Práce s rodinou má dva hlavní cíle – „využít rodinné zdroje a síly k podpoře změny patologie a snížení jejího vlivu na rodinu a samotné jedince“ (Kaufman, Yoshioka, 2004 in Blinka a kol., 2015). Odborníci uvádějí tři nejčastější metody práce skrze rodinu (Blinka a kol., 2015):

1. práce s rodinou odmítající léčbu – k započetí léčby často dochází na základě popudu členů rodiny, terapeutickými metodami jsou například CRAFT (community reinforcement and family training) a PTC (pressure to change);
2. práce s rodinou v průběhu léčby – v průběhu léčby jedince se pracuje s rodinou způsoby od poskytování informací až po rodinnou terapii, mezi používané metody patří například behaviorální rodinná terapie a systémová rodinná terapie;
3. rodinné intervence při udržení změny – zaměřuje se na pomoc a podporu členů rodiny při udržení procesu změn, které jsou skrze terapii nově nastaveny.

5.2.2 Farmakoterapie

Kromě psychoterapie je léčba poskytována i skrze psychofarmaka. Při medikamentózní léčbě jsou doporučována antidepresiva, antipsychotika, agonisté opiátových receptorů a psychostimulancia. Provedené studie prokazují, že léčba v kombinaci vhodně zvolené intervence a farmakoterapie může zdárně vést ke snížení projevu závislostního chování a odbourání negativních pocitů (jako je úzkost) a celkově vést k pozitivnějšímu vnímání života jedince.

6 Výzkumná část

6.1 Cíl výzkumu

Výzkumná část této bakalářské práce je zaměřena na zmapování výskytu konkrétních rizikových faktorů, vztahujících se k problematice netolismu, u žáků 8. tříd dvou základních škol v Praze. Hlavním cílem je zjistit, kolik času žáci 8. tříd základních škol stráví denně na internetu a jak tento čas nejčastěji využívají. Hlavní výzkumná otázka tedy zní, kolik času denně stráví respondenti na internetu a jakým způsobem? Dílčí cíle jsou celkem 4. Prvním dílčím cílem bylo zjistit, zda jsou respondenti časově limitováni v užívání internetu od rodičů. Dílčí výzkumná otázka tedy zní, jsou respondenti časově omezeni v užívání internetu svými rodiči? Druhým dílčím cílem bylo zjistit, zda rodiče kontrolují činnost respondentů na internetu. Dílčí výzkumná otázka tedy zní, zda kontrolují rodiče dotazovaných jejich aktivitu na internetu? Třetím dílčím cílem bylo zjistit, zda mají respondenti vlastní zkušenost se sázením. Dílčí výzkumná otázka tedy zní, zda někdy respondenti hráli na internetu o peníze? Čtvrtým dílčím cílem bylo zjistit, jaké nastavení od pedagogů v rámci používání mobilního telefonu mají respondenti při vyučování. Výzkumná otázka tedy je, zda mohou používat mobilní telefony při vyučování?

6.2 Metodika výzkumu

Kvantitativní výzkum byl uskutečněn formou dotazníku. Dotazník byl vytvořen v tištěné podobě s obsahem devatenácti otázek s možností pouze jedné odpovědi. Odpovědi bylo možné vybírat až ze čtyř možností, čtyři otázky byly textové.

První otázka je směřována na pohlaví respondenta. Další tři otázky jsou věnovány času strávenému na internetu, sociálních sítích a hraním počítačových her. Následující otázka je zaměřena na nejčastější aktivitu na internetu. Další série otázek se zabývá technickým vybavením dětí, nastavením pravidel v rodině, tedy zda mají jedinci nějaký limit a zda je rodiče kontrolují, také zda využívají internet v pozdních nočních hodinách. Další část dotazníku je zaměřena na volnočasové aktivity dětí. Následují otázky týkající se školního prostředí, tedy zda mohou být připojeni při vyučování a zda se ve škole připojují k internetu. V dalším pořadí jsou otázky zabývající se nejoblíbenějšími počítačovými hrami a preferovanými činnostmi na internetu. Poslední pár otázek se zaměřuje na vědomí o škodlivosti a vlastní negativní zkušenosti s virtuálním prostředím.

Dotazník byl připraven pro 80 respondentů, 71 respondentů dotazník vyplnilo. Dotazník byl předložen k vyplnění žákům 8. tříd ZŠ Lobkovicovo, Praha 3 a žákům 8. tříd ZŠ Hloubětín, Praha 9. Po dohodě s pedagogy byl dotazník předložen v tištěné podobě k vyplnění v rámci výuky předmětu Výchova ke zdraví. V ZŠ Lobkovicovo byl za přítomnosti pedagoga předán dotazník žákům osobně a v ZŠ Hloubětín byl dotazník předložen respondentům pedagogem.

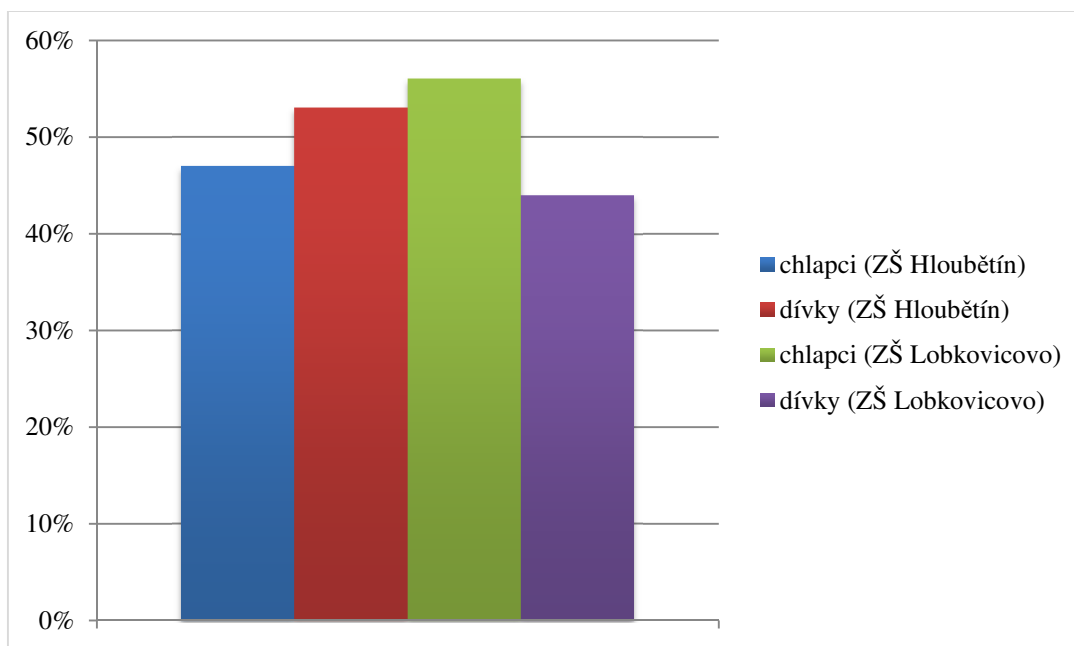
6.3 Vyhodnocení výzkumu

Vyhodnocení dotazníků a analýza dat byly provedeny skrze online platformu pro tvorbu dotazníků Survio (Survio, 2012).

7 Výsledky výzkumu

7.1 Dotazníkové šetření

Otázka č. 1 Pohlaví

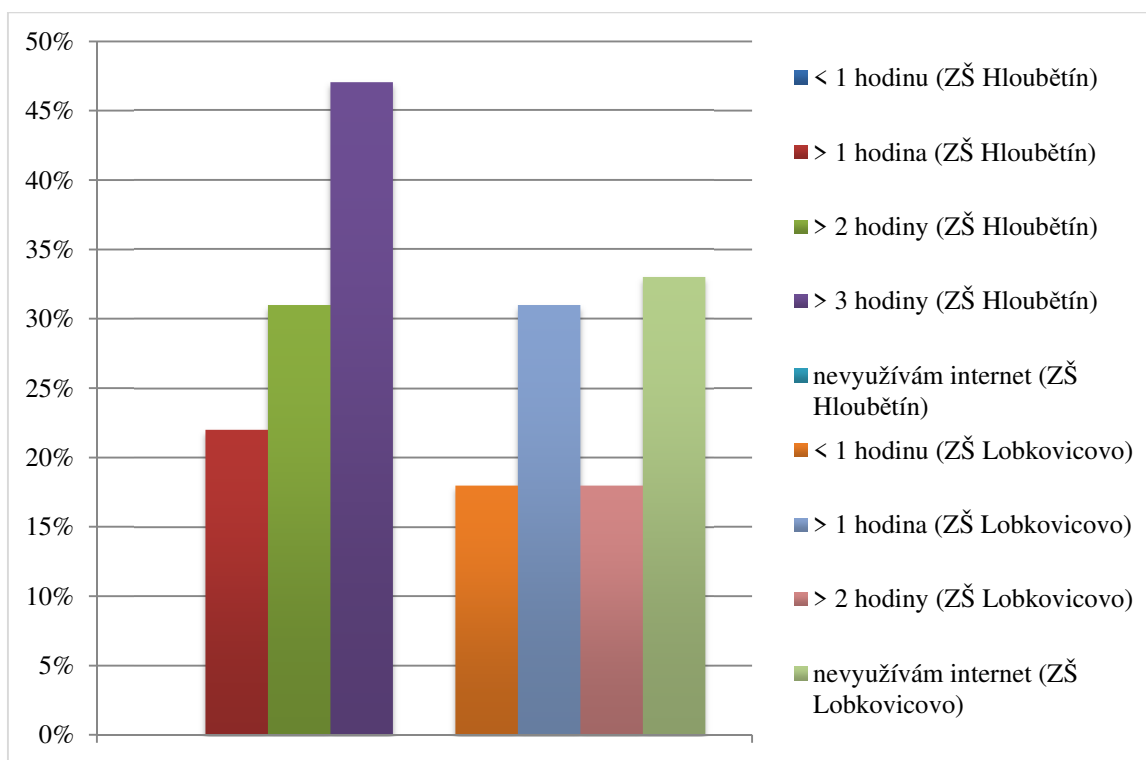


Graf č. 1 Pohlaví

Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku pohlaví odpovědělo v ZŠ Hloubětín celkem 32 respondentů. Z toho 15 (47 %) je chlapců a 17 (53 %) je dívek. V ZŠ Lobkovicovo odpovědělo celkem 39 respondentů. Z toho je 22 (56 %) chlapců a 18 (44 %) dívek.

Otázka č. 2 Kolik času denně strávíš na internetu?

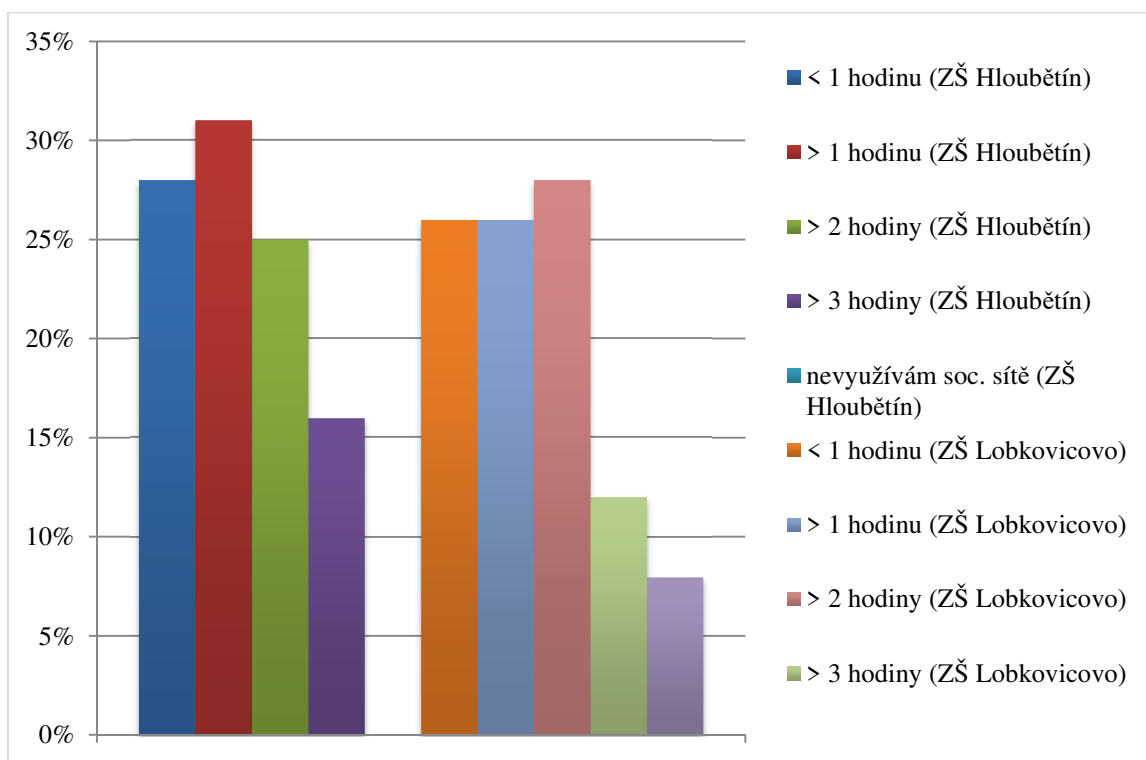


Graf č. 2 Denní čas na internetu

Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku, kolik času denně strávíš na internetu, odpovědělo v ZŠ Hloubětín celkem 32 respondentů. Z toho 0 (0 %) stráví na internetu méně než 1 hodinu, 7 (22 %) jedinců stráví na internetu více než 1 hodinu, více jak 2 hodiny na internetu stráví 10 (31 %) respondentů, více jak 3 hodiny denně stráví na internetu 15 (47 %) jedinců. V ZŠ Lobkovicovo na stejnou otázku odpovědělo celkem 39 respondentů. Z toho 7 (18 %) jedinců stráví denně na internetu méně než 1 hodinu, 12 (31 %) jedinců více než 1 hodinu denně, 7 (18 %) respondentů odpovědělo, že tráví na internetu více jak 2 hodiny denně, a 13 (33 %) dotazovaných stráví na internetu více jak 3 hodiny za den. V obou skupinách není žádný z respondentů, který by odpověděl, že internet nevyžívá.

Otázka č. 3 Kolik času denně strávíš na sociálních sítích?

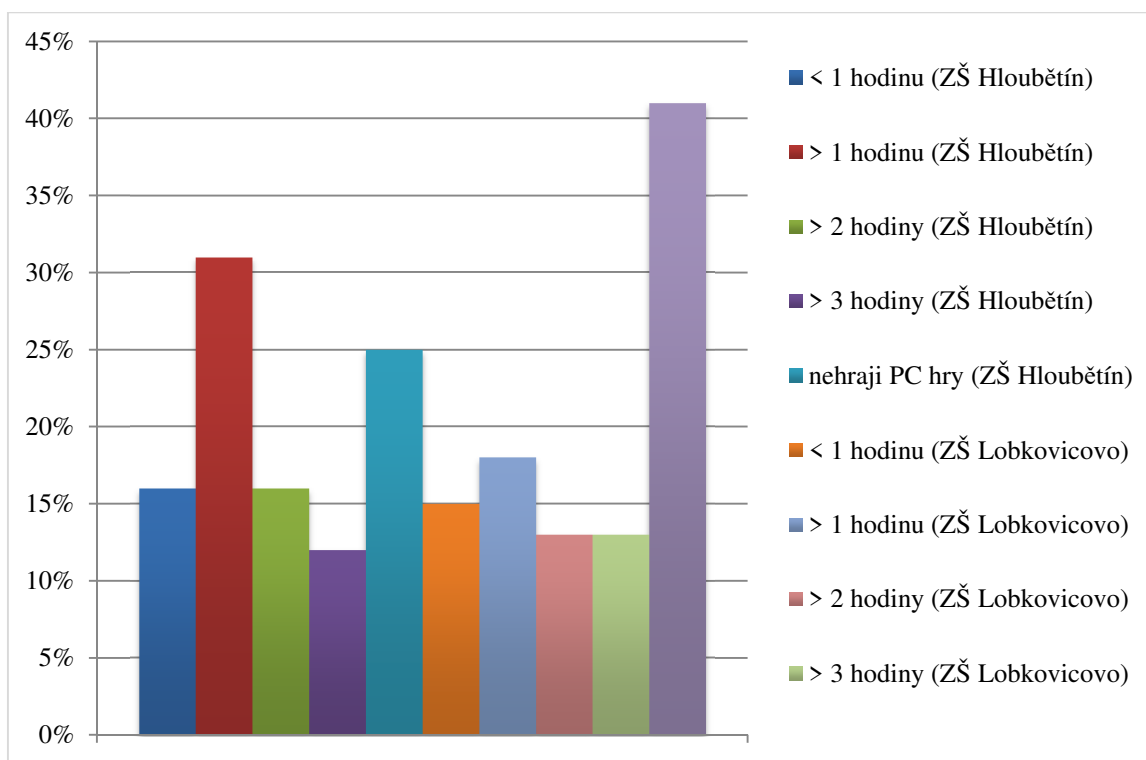


Graf č. 3 Denní čas na sociálních sítích

Zdroj: vlastní výzkum

V ZŠ Hloubětín odpovědělo na otázku, kolik času denně strávíš na sociálních sítích, celkem 32 respondentů. 9 (28 %) tráví na sociálních sítích méně než 1 hodinu, 10 (31 %) více než 1 hodinu, 8 (25 %) respondentů na sociálních sítích stráví více jak 2 hodiny, více jak 3 hodiny pak na sociálních sítích denně stráví 5 (16 %) respondentů. Žádný z respondentů neuvedl, že by sociální sítě nevyužíval. V ZŠ Lobkovicovo odpovědělo na stejnou otázku celkem 39 respondentů. Méně jak 1 hodinu na sociálních sítích stráví 10 (26 %) respondentů, stejný počet, 10 (26 %), stráví na sociálních sítích denně více jak 1 hodinu, 11 (28 %) respondentů více jak 2 hodiny, více jak 3 hodiny stráví na sociálních sítích denně 5 (12 %) respondentů a sociální sítě nevyužívají 3 (8 %) respondenti.

Otázka č. 4 Kolik času denně strávíš hraním počítačových her?

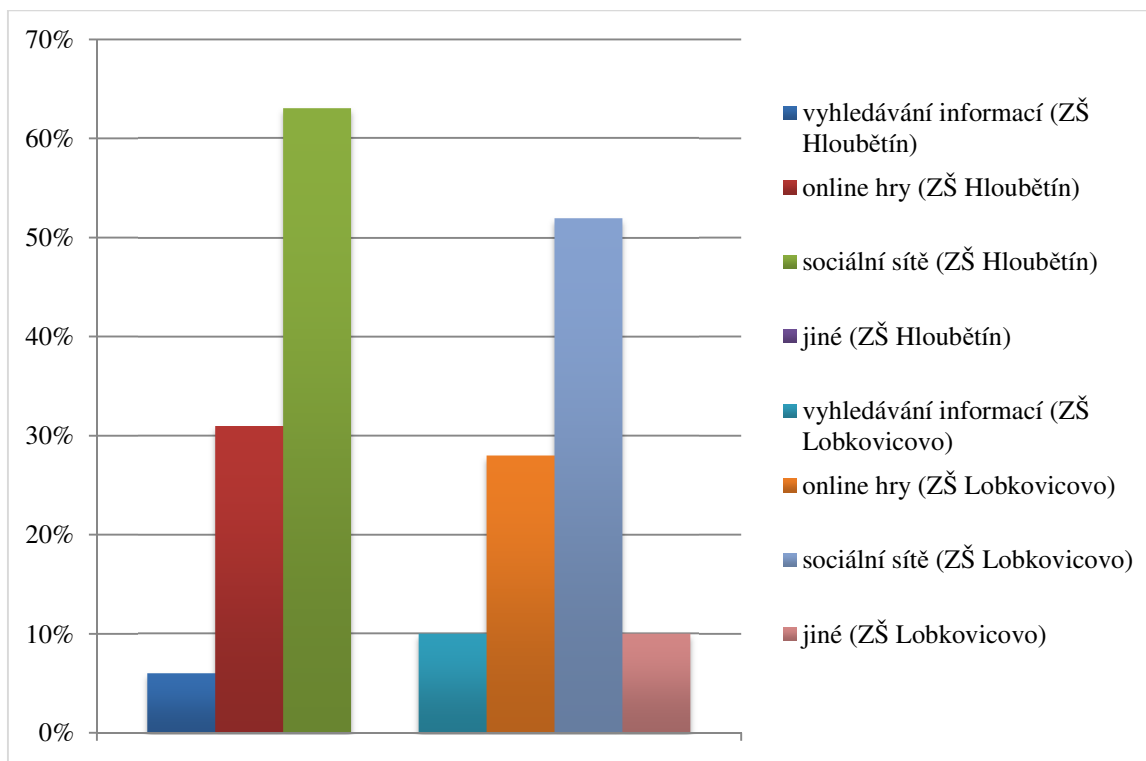


Graf č. 4 Denní čas strávený hraním počítačových her

Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku, kolik času denně strávíš hraním počítačových her, odpovědělo v ZŠ Hloubětín celkem 32 respondentů. Z nich odpovědělo 5 (16 %), že hraním her denně stráví méně jak 1 hodinu, 10 (31 %) více jak 1 hodinu denně, více jak 2 hodiny 5 (16 %) dotazovaných, více jak 3 hodiny denně hraním počítačových her stráví 4 (12 %) respondenti, počítačové hry nehraje 8 (25 %) dotazovaných. V ZŠ Lobkovicovo odpovědělo celkem 39 respondentů. Z toho 6 (15 %) respondentů stráví denně hraním méně jak 1 hodinu, 7 (18 %) více jak 1 hodinu, 5 (13 %) více jak 2 hodiny, stejný počet jedinců, 5 (13 %), stráví hraním her více jak 3 hodiny a 16 (41 %) uvedlo, že počítačové hry nehraje.

Otázka č. 5 Co na internetu nejčastěji děláš?

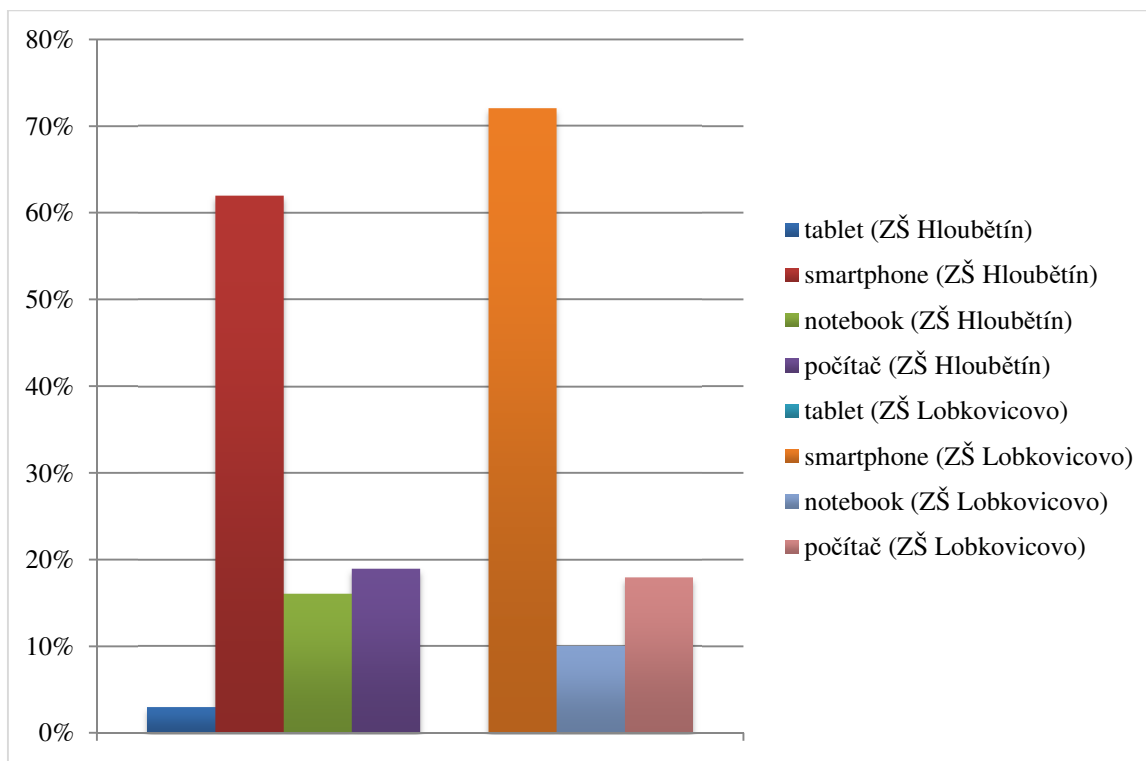


Graf č. 5 Nejčastější aktivita na internetu

Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku, co na internetu nejčastěji děláš, odpovědělo v ZŠ Hloubětín celkem 32 respondentů. 2 (6 %) odpověděli, že nejčastěji vyhledávají informace, 10 (31 %) nejčastěji hraje online hry, 20 (63 %), tedy nejvíce respondentů, uvedlo, že nejčastěji využívají sociální sítě. Žádný z respondentů neodpověděl, že by častěji volil jinou aktivitu než výše uvedené. V ZŠ Lobkovicovo odpovědělo celkem 39 respondentů. Z nich 4 (10 %) nejčastěji vyhledávají informace, 11 (28 %) hraje online hry, 20 (52 %), a tedy nejvíce respondentů, uvedlo, že nejčastěji využívají sociální sítě, 4 (10 %) respondenti uvedli jinou aktivitu než z výše uvedených.

Otázka č. 6 Jaké zařízení nejčastěji využíváš pro připojení k internetu?

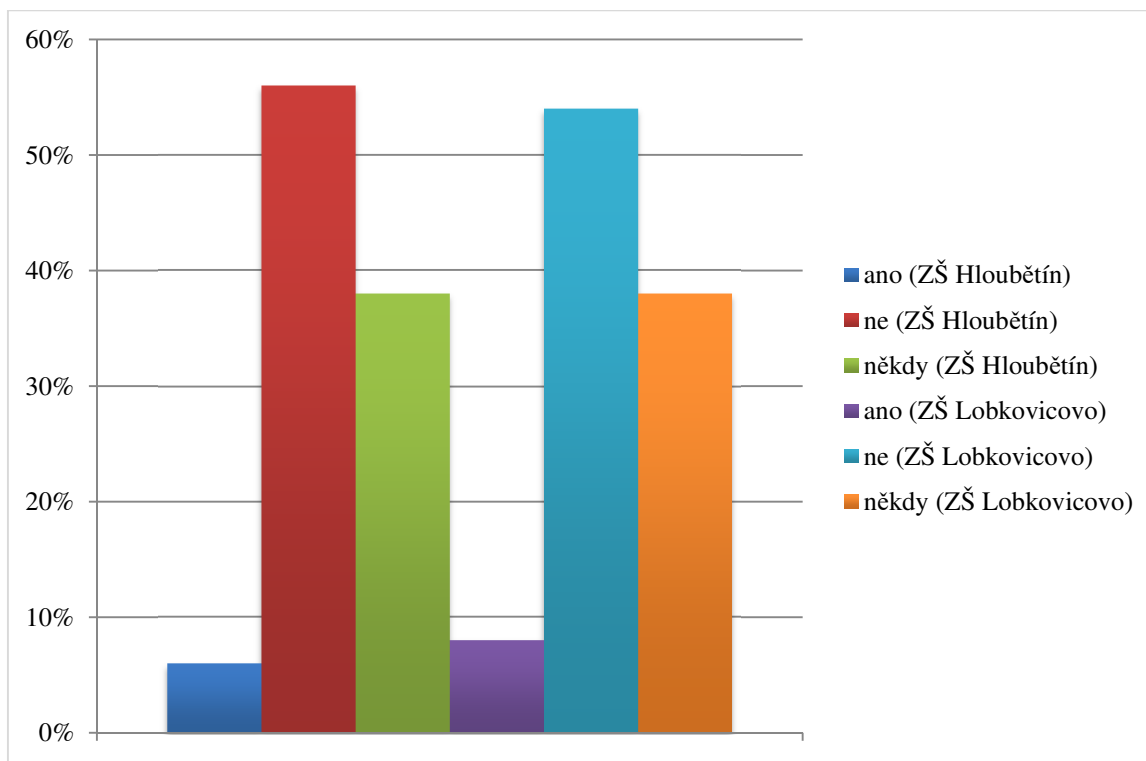


Graf č. 6 Nejčastější typ zařízení k připojení

Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku, jaké zařízení nejčastěji využíváš k připojení na internet, v ZŠ Hloubětín odpovědělo celkem 32 respondentů. Pouze 1 (3 %) uvedl, že používá nejčastěji tablet, 20 (62 %) dotazovaných odpovědělo, že nejčastěji používá smartphone, 5 (16 %) používá notebook a počítač nejčastěji volí 6 (19 %) respondentů. V ZŠ Lobkovicovo odpovědělo na stejnou otázku celkem 39 respondentů. Žádný z nich nepoužívá nejčastěji k připojování tablet. Nejvíce jedinců, tedy 28 (72 %), uvedlo, že nejčastěji používá smartphone. 4 (10 %) používají notebook a 7 (18 %) jedinců používá nejčastěji počítač.

Otázka č. 7 Kontrolují rodiče, co na internetu děláš?



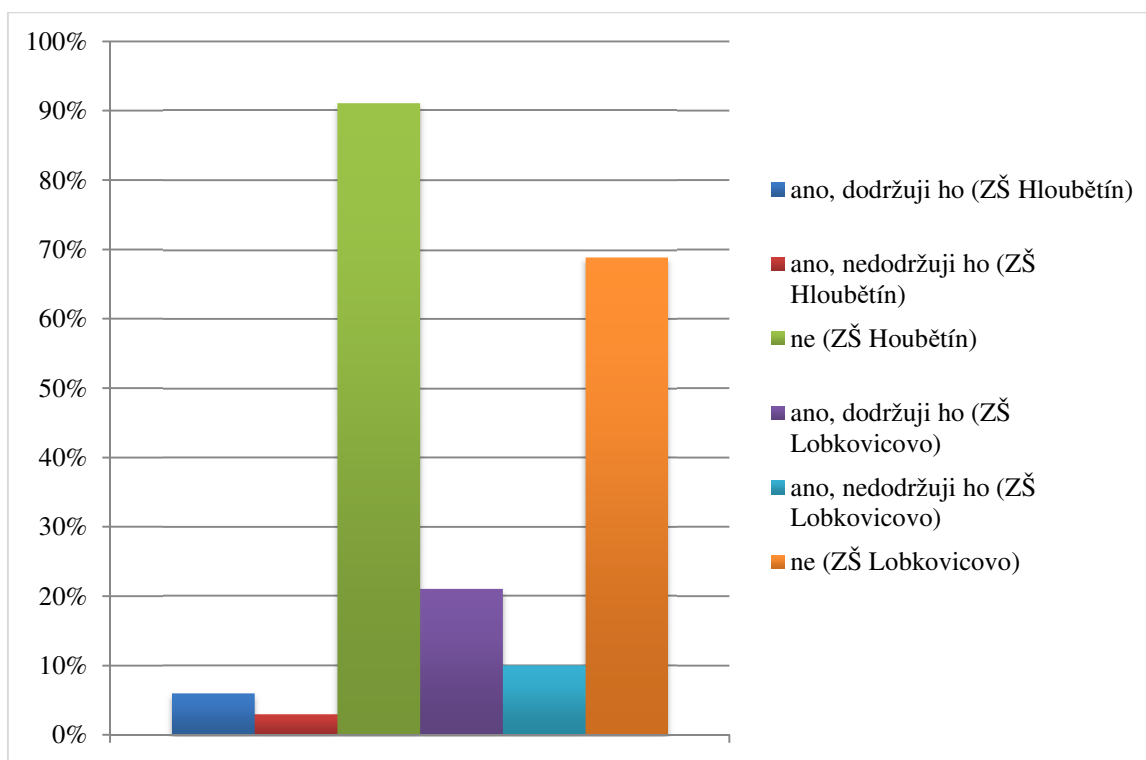
Graf č. 7 Rodičovská kontrola

Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku, zda rodiče kontrolují činnost na internetu, odpovědělo v ZŠ Hloubětín celkem 32 respondentů. 2 (6 %) dotazovaní uvedli, že rodiče kontrolují jejich aktivitu na internetu. Většina, tedy 18 (56 %) respondentů, uvedla, že rodiče jejich činnost nekontrolují, a 12 (38 %) respondentů uvedlo, že někdy kontrolování rodiči jsou.

V ZŠ Lobkovicovo odpovědělo celkem 39 respondentů. 3 (8 %) jsou rodiči kontrolováni, 21 (54 %) dotazovaných není rodiči kontrolováno a 15 (38 %) odpovědělo, že někdy rodiče kontrolují jejich aktivitu na internetu.

Otázka č. 8 Máš od rodičů časový limit na internet?

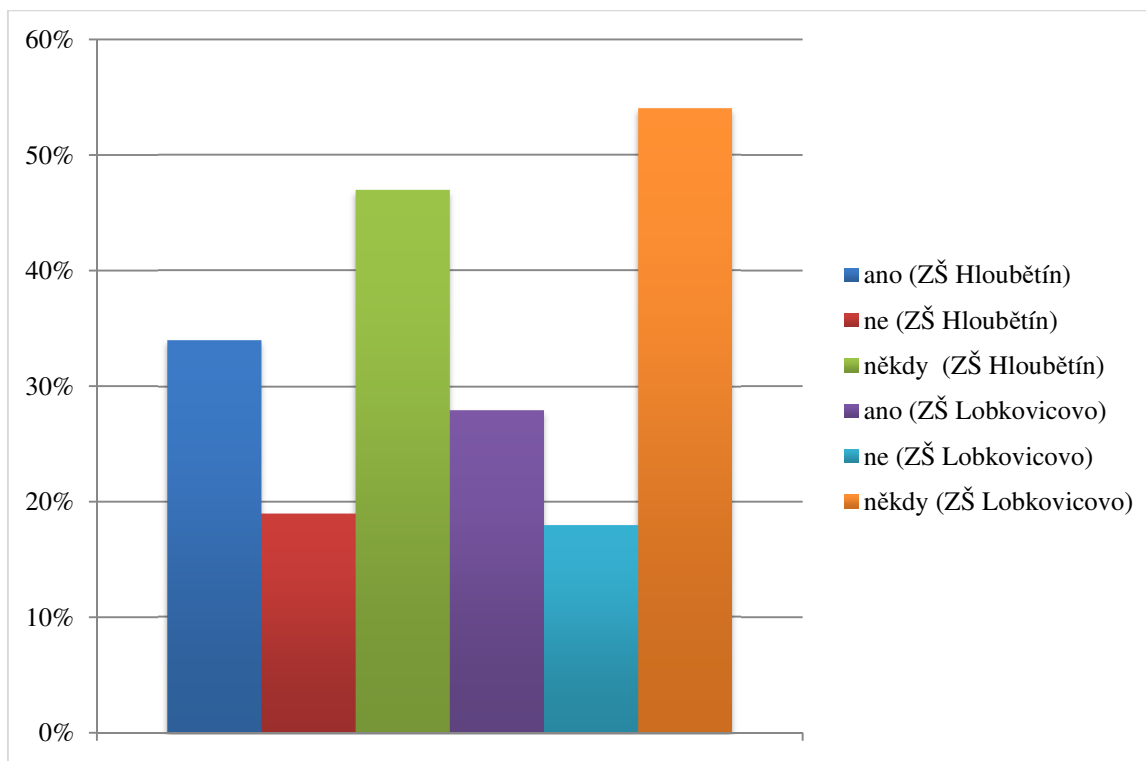


Graf č. 8 Časový limit a internet

Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku, zda máš od rodičů časový limit na internet, odpovědělo v ZŠ Hloubětín celkem 32 respondentů. Časový limit mají a dodržují ho 2 (6 %) respondenti, časový limit má, ale nedodržuje ho 1 (3 %) respondent, časový limit nemá většina, tedy 29 (91 %) respondentů. V ZŠ Lobkovicovo celkem odpovědělo 39 respondentů. Časový limit má a dodržuje ho 8 (21 %) respondentů, časový limit mají, ale nedodržují ho 4 (10 %) respondenti, časový limit nemá většina dotazovaných, tedy 27 (69 %) respondentů.

Otázka č. 9 Využíváš internet i po 22. hodině?

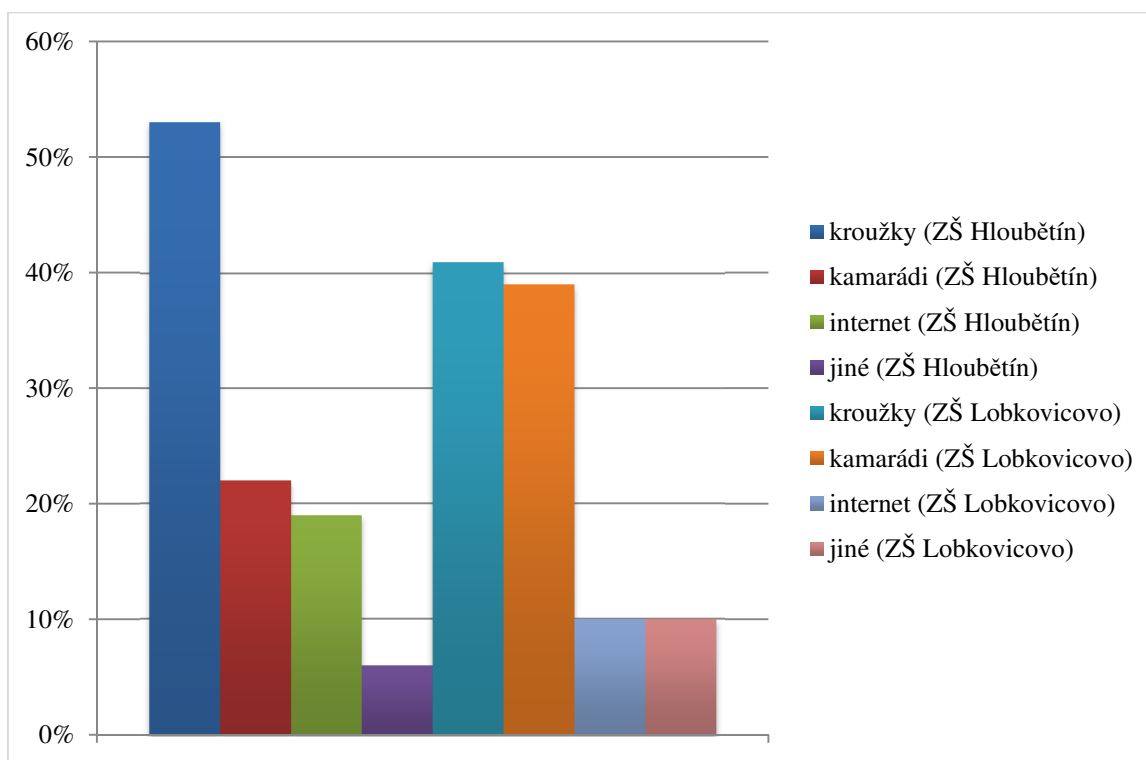


Graf č. 9 Užívání internetu po 22. hodině

Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku, zda využíváš internet i po 22. hodině večerní, odpovědělo v ZŠ Hloubětín celkem 32 respondentů. Po 22. hodině využívá internet 11 (34 %) respondentů, internet nepoužívá ve večerních hodinách 6 (19 %) respondentů a někdy datuje po 22. hodině 15 (47 %) dotazovaných. V ZŠ Lobkovicovo odpovědělo na stejnou otázku celkem 39 respondentů. Z toho 11 (28 %) datuje v tomto čase, 7 (18 %) nevyužívá internet po 22. hodině a 21 (54 %) respondentů internet v tomto čase využije někdy.

Otázka č. 10 Co děláš ve svém volném čase nejčastěji?

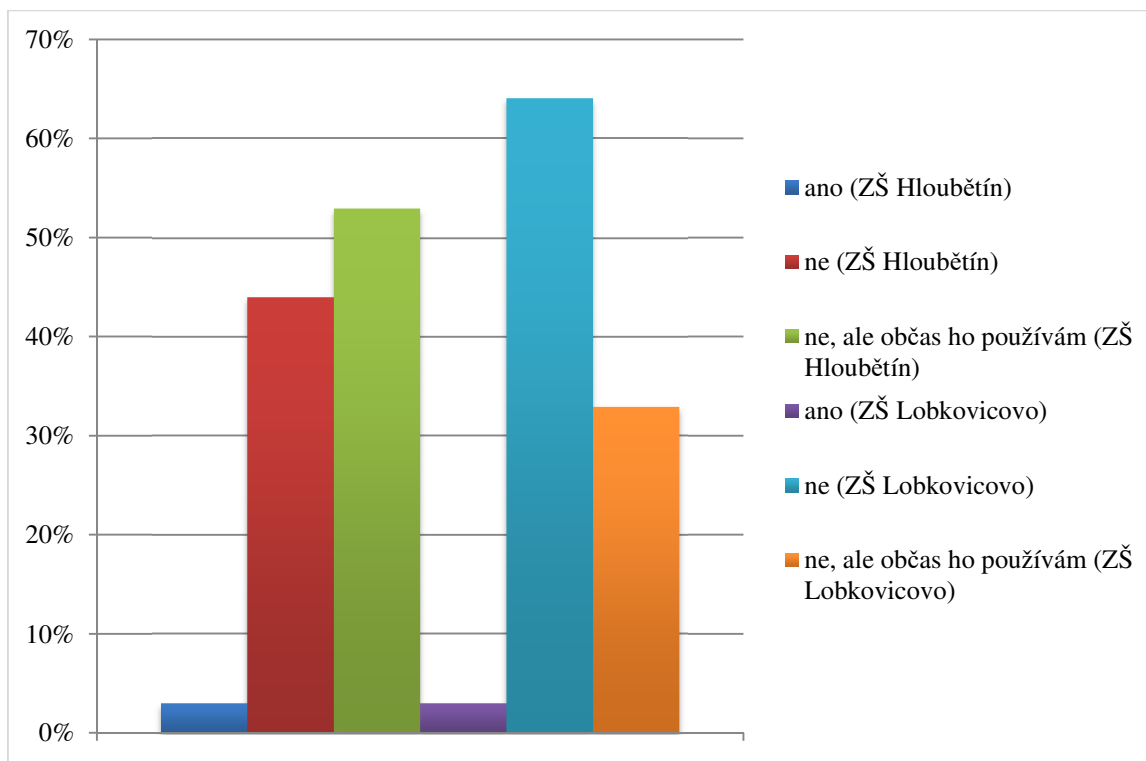


Graf č. 10 Volnočasové aktivity

Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku, co děláš ve svém volném čase nejčastěji, odpovědělo v ZŠ Hloubětín celkem 32 respondentů. Z toho 17 (53 %) chodí na kroužky (umělecké, sportovní, hudební aj.), 7 (22 %) respondentů uvedlo, že tráví čas s kamarády, 6 (19 %) uvedlo, že svůj volný čas tráví na internetu, 2 (6 %) respondenti uvedli jinou činnost než výše uvedené. V ZŠ Lobkovicovo na stejnou otázku odpovědělo celkem 39 respondentů. 16 (41 %) uvedlo, že ve volném čase chodí na kroužky, 15 (39 %) je v tomto čase s kamarády, 4 (10 %) tráví čas na internetu, 4 (10 %) uvedli jinou aktivitu než výše uvedenou.

Otázka č. 11 Můžeš mít zapnutý mobilní telefon při vyučování?

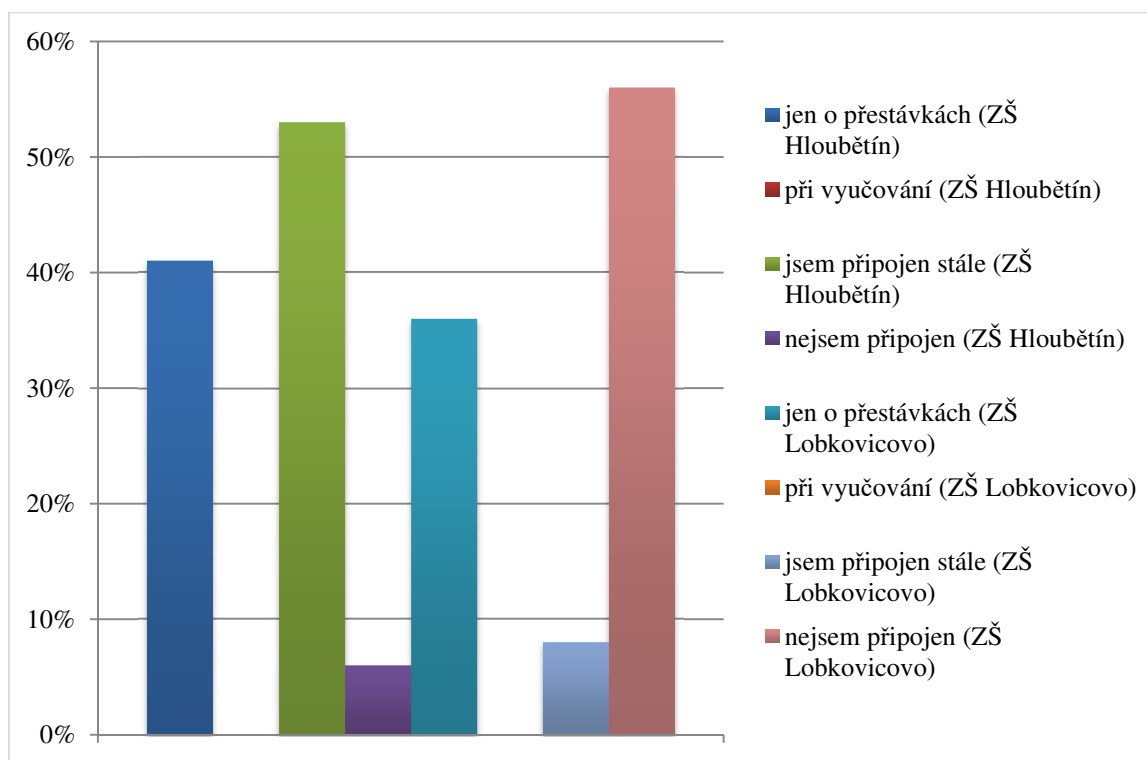


Graf č. 11 Mobilní telefon při vyučování

Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku, zda můžeš mít zapnutý telefon při vyučování, odpovědělo v ZŠ Hloubětín celkem 32 respondentů. 1 (3 %) respondent uvedl, že ano, 14 (44 %) dotazovaných uvedlo, že nemohou mít zapnutý mobilní telefon při vyučování, 17 (53 %) uvedlo, že nemohou mít zapnutý telefon při vyučování, ale občas ho používají. V ZŠ Lobkovicovo odpovědělo na tuto otázku celkem 39 respondentů. 1 (3 %) respondent uvedl, že mohou mít zapnutý telefon při vyučování, 25 (64 %) uvedlo, že nemohou, a 13 (33 %) jedinců uvedlo, že nemohou mít zapnutý telefon při vyučování, ale občas ho používají.

Otázka č. 12 Jak se připojuješ ve škole?



Graf č. 12 Připojení k internetu ve škole

Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku, jak se připojuješ ve škole k internetu, odpovědělo v ZŠ Hloubětín celkem 32 respondentů. 13 (41 %) odpovědělo, že se připojuje ve škole jen o přestávkách, při vyučování se nepřipojuje žádný z respondentů, stále je připojeno 17 (53 %) dotazovaných, 2 (6 %) nejsou připojeni. V ZŠ Lobkovicovo odpovědělo na stejný dotaz celkem 39 respondentů. 14 (36 %) respondentů je připojeno jen o přestávkách, dle odpovědí se žádný z respondentů nepřipojuje při vyučování. 3 (8 %) respondenti odpověděli, že jsou připojeni stále, a 22 (56 %) respondentů se nepřipojuje.

Otázka č. 13 Jaká je tvá oblíbená online/počítačová hra?

Na otázku, jaká je tvá nejoblíbenější online či počítačová hra, odpovědělo v ZŠ Hloubětín celkem 32 respondentů. Na prvním místě v oblíbenosti se umístila hra Hay Day a zvolili ji 3 (9 %) respondenti. Na druhém místě v oblíbenosti se s počty hlasů 2 (6 %) pro danou hru, celkem tedy 8 (25 %) respondentů, umístily hry Fifa 20, Star Stable, Fortnite, Overwatch. Na třetím místě se umístily hry s 1 (3 %) hlasem respondenta pro danou hru, dohromady 9 (28 %) respondentů uvedlo hry Warframe, Kingdom Come, World of Warcraft, Mafia II, Space Engineers, Forza Horizon, Red Dead Redemption 2, Tanky, Roblox. 12 (38 %) respondentů uvedlo, že nehrají online ani počítačové hry. Na stejnou otázku v ZŠ

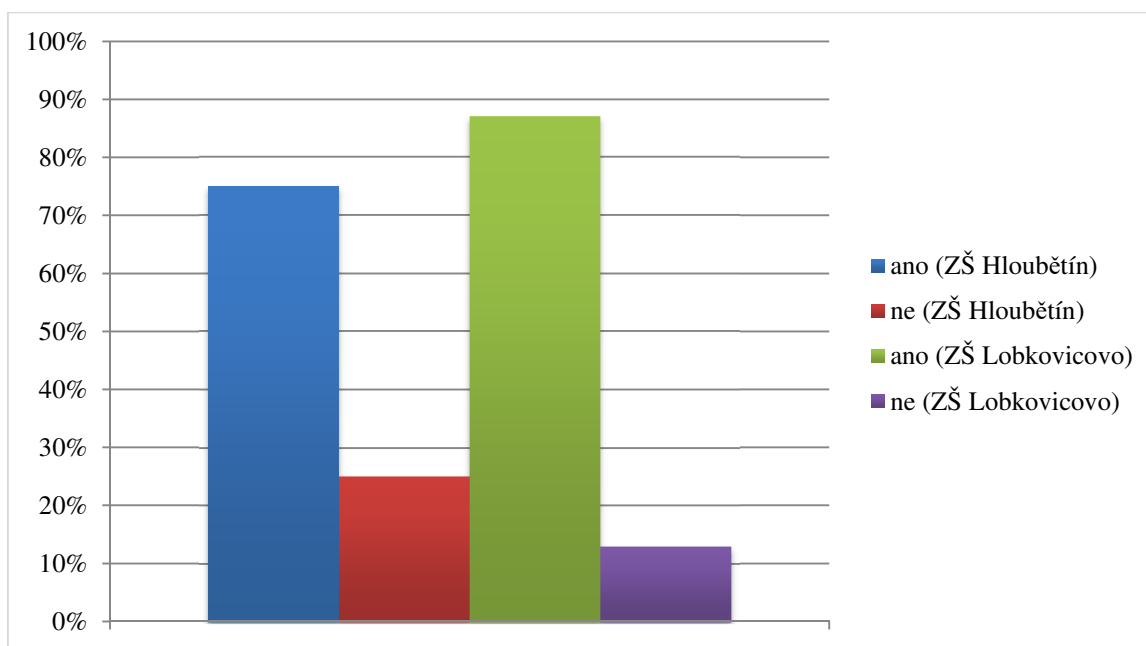
Lobkovicovo odpovědělo celkem 39 respondentů. Na prvních třech místech dle oblíbenosti se umístily hry Fortnite, kterou zvolilo 5 (13 %) respondentů, GTA V, kterou zvolili 3 (8 %) respondenti, Roblox zvolili 2 (5 %) respondenti a Minecraft zvolili také 2 (5 %) respondenti. Po jednom hlase pro danou hru, dohromady 9 (23 %) respondentů, získaly hry CS GO, League of Legends, 99 %, PUBG, Rainbow Six Siege, Call of Duty, Brawl Stars, Hearts of Iron, Car Mechanic Simulator. Většina, 18 (46 %) jedinců, odpověděla, že nehrají hry.

Otázka č. 14: Co tě v online prostředí nejvíce baví?

Na otázku, co tě nejvíce baví v online prostředí, odpovědělo celkem 64 respondentů.

V ZŠ Hloubětín odpovědělo celkem 28 respondentů. Nejvíce respondentů, 6 (22 %), odpovědělo, že je baví sociální sítě. 4 (14 %) uvedli konkrétně Instagram a 3 (11 %) respondenti uvedli YouTube. 4 (14 %) respondenti uvedli, že je nejvíce baví hraní her. Ostatní, tedy 11 (39 %) respondentů, uvedli jiné činnosti, například komunikaci s kamarády, dohledávání informací, sledování seriálů, sledování videí, poznávání lidí, starání se o někoho/něco. V ZŠ Lobkovicovo odpovědělo celkem 36 respondentů. Z toho 7 (19 %), tedy nejvíce, odpovědělo, že je baví hraní her, 5 (14 %) respondentů nejvíce baví komunikace s kamarády na dálku, 5 (14 %) dotazovaných nejvíce baví vyhledávání informací, 5 (14 %) uvedlo, že je nejvíce baví YouTube, ostatní, tedy 14 (39 %) respondentů, uvedli různé aktivity jako sledování videí, zabíjení a kradení ve hře, seznamování, vzdělávání, zábava či Instagram.

Otázka č. 15 Myslíš si, že může být online prostředí škodlivé?



Graf č. 13 Škodlivost online prostředí

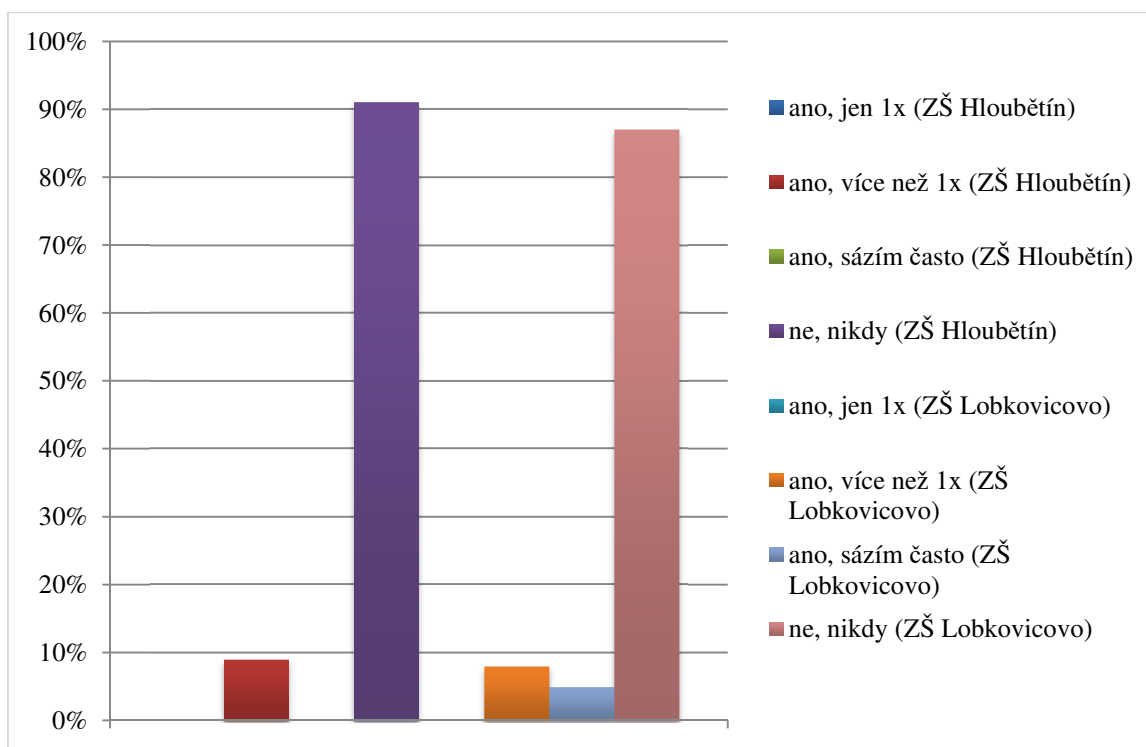
Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku, zda si myslí, že může být online prostředí škodlivé, odpovědělo na ZŠ Hloubětín celkem 32 respondentů. Z toho 24 (75 %) odpovědělo ano, tedy že může být škodlivé. Že nemůže být škodlivé, odpovědělo 8 (25 %) respondentů. V ZŠ Lobkovicovo na totožnou otázku odpovědělo celkem 39 respondentů. Z toho 34 (87 %) si myslí, že může být online prostředí škodlivé. 5 (13 %) dotazovaných odpovědělo, že není škodlivé.

Otázka č. 16 Čím myslíš, že může být online prostředí škodlivé?

Na otázku, čím myslíš, že může být online prostředí škodlivé, odpovědělo celkem 55 respondentů. V ZŠ Hloubětín odpovědělo celkem 22 respondentů. Nejvíce respondentů, tedy 6 (27 %), odpovědělo, že škodlivé může být online prostředí kyberšikanou, 3 (14 %) respondenti spatřují škodlivost v cizích lidech, další 3 (14 %) respondenti uvedli, že nebezpečné je odcizení osobních informací. Ostatních 10 (45 %) uvedlo důvody jako závislost, pocit méněcennosti, zhoršení zraku, zakládání falešných identit, pedofilii, viry, vulgarismy, bolesti hlavy, únosy. V ZŠ Lobkovicovo odpovědělo celkem 33 respondentů. Z toho nejvíce, tedy 7 (21 %), odpovědělo, že škodlivá může být závislost. 7 (21 %) odpovědělo, že zneužitím osobních informací. 4 (12 %) uvedli kyberšikanu, 3 (9 %) uvedli za nebezpečnou pedofilii. Ostatních 12 (36 %) uvedlo jako důvody škodlivosti například, že zabírá mnoho času, projevy agrese a vulgarity, zhoršené známky, sociální sítě, hra Fortnite, emocionální ublížení.

Otázka č. 17 Hrál jsi někdy na internetu o peníze / sázel jsi?

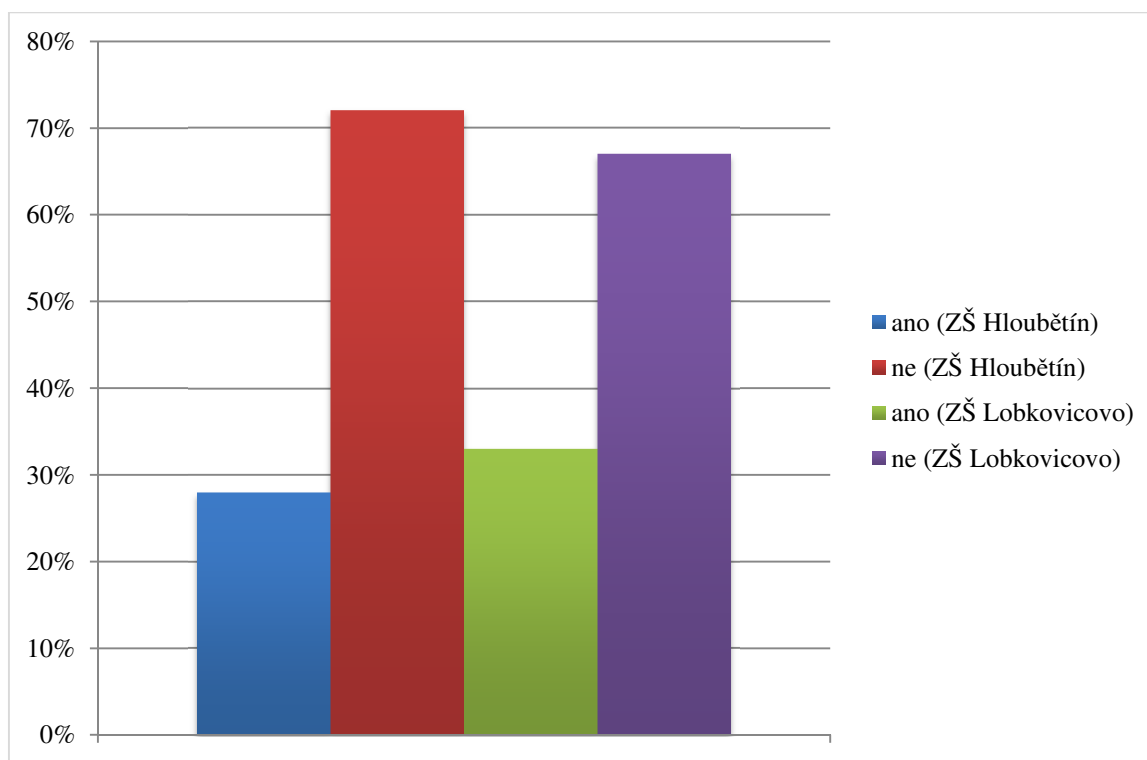


Graf č. 14 Hraní o peníze / sázení adolescentů na internetu

Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku, zda jsi někdy na internetu hrál o peníze, odpovědělo v ZŠ Hloubětín celkem 32 respondentů. Žádný z respondentů nevedl, že sázel jen 1x, 3 (9 %) uvedli, že sázeli více než 1x. Žádný z dotazovaných neodpověděl, že by sázel často. Většina, tedy 29 (91 %) jedinců, nikdy na internetu o peníze nehrála. V ZŠ Lobkovicovo odpovědělo celkem 39 respondentů. Žádný z respondentů nevedl, že by hrál o peníze jen 1x. Více než 1x sázeli 3 (8 %) dotazovaní. 2 (5 %) odpověděli, že sází často. Většina, tedy 34 (87 %) dotazovaných, uvedla, že nikdy na internetu nesázela.

Otázka č. 18 Měl jsi někdy nějaké osobní potíže spojené s užíváním internetu?



Graf č. 15 Osobní potíže spojené s užíváním internetu

Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku, zda jsi měl někdy nějaké osobní problémy spojené s užíváním internetu, odpovědělo v ZŠ Hloubětín celkem 32 respondentů. Z toho 9 (28 %) dotazovaných odpovědělo, že ano, mělo osobní komplikace spojené s užíváním internetu, a většina, tedy 23 (72 %), odpověděla, že neměla osobní problémy s užíváním internetu. V ZŠ Lobkovicovo na stejnou otázku odpovědělo celkem 39 respondentů. Z toho 13 (33 %) odpovědělo, že někdy mělo problémy s užíváním internetu, a 26 (67 %) respondentů odpovědělo, že nemělo osobní problémy spojené s internetem.

Otázka č. 19 Jaké osobní problémy spojené s užíváním internetu jsi měl?

Na otázku, jaké osobní problémy s užíváním internetu jsi měl, odpovědělo celkem 14 respondentů. V ZŠ Hloubětín odpověděli celkem 3 respondenti. Z toho 2 (66 %) uvedli, že se potýkali s únavou. 1 (34 %) uvedl, že se potýkal s depresí. V ZŠ Lobkovicovo celkem odpovědělo na tuto otázku 11 respondentů. Z toho 2 (18 %) dotazovaní uvedli, že se potýkali s projevy vulgarity, 2 (18 %) se setkali s nevhodným a nemravným chováním od cizí osoby. Ostatní respondenti, celkem 7 (64 %), uvedli každý jinou negativní zkušenost, například nevnímání okolí, nepřátelské chování spolužáků, zhoršení prospěchu, nadměrné sledování seriálů, vydírání či vyloučení z online skupiny.

7.2 Diskuse

Hlavním cílem bylo zjistit, kolik času žáci 8. tříd základních škol stráví denně na internetu a jak tento čas nejčastěji využívají. Hlavní výzkumná otázka tedy zní, kolik času denně stráví respondenti na internetu a jakým způsobem? Na základě dotazníkového šetření jsem zjistila, že více jak 3 hodiny denně stráví na internetu 15 jedinců z 32, tedy 47 % dotazovaných v první skupině žáků. V druhé skupině respondentů stráví více jak 3 hodiny denně na internetu 13 jedinců z 39, tedy 33 % dotazovaných. Dále jsem zjistila, že v první skupině nejčastěji tento čas jedinci stráví na sociálních sítích, a to 20 respondentů z 32, tedy celých 63 % preferuje tuto aktivitu. Ve druhé skupině také převládají v činnosti na internetu sociální sítě, 20 jedinců z 39, tedy 52 % dotazovaných.

Prvním dílčím cílem bylo zjistit, zda jsou respondenti časově limitováni v užívání internetu od rodičů. Dílčí výzkumná otázka tedy zní, jsou respondenti časově omezeni v užívání internetu svými rodiči? Z výzkumu jsem zjistila, že v první skupině respondentů nemá žádné časové omezení 29 jedinců z 32, tedy celých 91 %, a časový limit mají a dodržují ho pouze 2 dotazovaní z 32, tedy pouhých 6 %. V druhé skupině dotazovaných nemá časový limit 27 jedinců z 39, tedy 69 %, naopak limit má a dodržuje ho 8 z 39 respondentů, tedy 21 %.

Druhým dílčím cílem bylo zjistit, zda rodiče kontrolují činnost respondentů na internetu. Dílčí výzkumná otázka tedy zní, zda kontrolují rodiče dotazovaných jejich aktivitu na internetu? Z odpovědí jsem zjistila, že u většiny dotazovaných nedochází ke kontrole aktivity na internetu, takto odpovědělo 18 z 32 respondentů, tedy 56 %. Kontrolu provádí rodiče pouze u 2 respondentů z 32, tedy u pouhých 6 %. V druhé skupině rodiče nekontrolují své děti v aktivitě na internetu v počtu 21 jedinců z 39, tedy u 54 % dotazovaných, opět se jedná o většinu dotazovaných. Kontrolu provádějí rodiče u 3 respondentů z 39, tedy u pouhých 8 %.

Třetím dílčím cílem bylo zjistit, zda mají respondenti vlastní zkušenost se sázením. Dílčí výzkumná otázka tedy zní, zda někdy respondenti hráli na internetu o peníze? Z výzkumu jsem zjistila, že v první skupině většina respondentů, tedy 29 z 32, celých 91 %, si nikdy na internetu nevsadila a žádný respondent nesází často. Ve druhé skupině 34 respondentů z 39, tedy 87 %, nikdy na internetu nesázelo a 2 (5 %) respondenti z 39 uvedli, že sází často.

Čtvrtým dílčím cílem bylo zjistit, jaké nastavení v rámci používání mobilního telefonu mají respondenti při vyučování. Výzkumná otázka tedy je, zda mohou používat mobilní telefony při vyučování? Zjistila jsem, že v první skupině nejvíce respondentů, a to 17 z 32, celých

53 %, občas mobilní telefon při vyučování používá i přes zákaz učitele. V druhé skupině většina respondentů, tedy 25 z 39, celých 64 %, telefon při vyučování nepoužívá.

7.3 Komparace dat

Dva respondenti v rámci dotazníkového šetření odpověděli, že sází často. To bylo důvodem bližšího náhledu na jejich odpovědi.

V obou případech se jedná o chlapce. Oba chlapci uvedli, že na internetu denně stráví více jak 3 hodiny. Jeden z chlapců nejčastěji tráví čas hraním počítačových her a druhý na sociálních sítích. První respondent stráví na sociálních sítích více jak 1 hodinu a druhý více jak 3 hodiny. Hraním počítačových her oba stráví více jak 3 hodiny. Oba se připojují nejčastěji přes notebook. Na otázku, zda rodiče kontrolují jejich činnost na internetu, první respondent uvedl, že pouze někdy, přibližně jednou za půl roku, druhého chlapce rodiče nekontrolují vůbec. První respondent v následující otázce, zda mají od rodičů limit na užívání internetu, odpověděl, že ano, ale nedodržuje ho. V poznámce uvedl, že je pro něj limitem, když se večer rodiče vrátí domů. Druhý chlapec nemá žádný limit. První dotazující využívá internet po 22. hodině jen někdy a druhý chlapec jej využívá i po 22. hodině. Ve volném čase první respondent uvedl jiné, tedy různé činnosti a blíže je nespecifikoval. Druhý respondent uvedl, že chodí na kroužky. Na otázku, zda mohou mít zapnutý telefon při vyučování, oba respondenti uvedli, že ne, ale občas jej využívají. První respondent však uvedl, že se připojuje jen o přestávkách, tato odpověď je tedy v rozporu s předešlou odpovědí. Druhý jedinec uvedl, že k internetové síti je ve škole připojen stále. Nejoblíbenější hra prvního chlapce je League of Legends. Jedná se o vysoce soutěživou akčně-strategickou hru, která je na internetu volně k hraní. Druhý chlapec nejraději hraje Roblox, což je multiplayerová hra umožňující vytvářet vlastní hry s otevřeným světem a sdílet je s ostatními. Hra je na internetu volně dostupná. Prvního respondenta nejvíce v online prostředí baví, že se v herním prostředí může stále vyvíjet a zlepšovat. Druhého respondenta nejvíce baví komunikace s ostatními lidmi. Na otázku, zda může být online prostředí škodlivé a čím, odpověděli oba chlapci, že ano, první odpověděl, že projevem agrese, například „třískáním“ věcí kolem sebe. Druhý z chlapců odpověděl, že škodlivé či nebezpečné může být online prostředí šířením pedofilie, útoky hackerů, zneužitím osobních informací a velkým množstvím virů. V otázce sázení na internetu oba jedinci uvedli, že sází často. První chlapec do poznámky uvedl, že často sází o herní měnu. K získání herní měny bývá často nutné investovat reálné peníze. Druhý chlapec tuto otázku nekomentoval, pouze uvedl, že často sází. V poslední otázce, zaměřené na osobní

potíže spojené s prostředím internetu, odpověděli oba chlapci kladně. První chlapec uvedl, že byl velmi úspěšný v hraní, a tak ho raději vyloučili z herní skupiny, a druhý respondent uvedl, že byl vydírán.

7.4 Doporučení

To, jakým způsobem se děti dostávají do virtuálního světa, co v něm dělají a jaké má jejich činnost následky, je souhrou mnoha účinných faktorů. Jeden z těchto faktorů představuje rodina. Především rodiče mají možnost ovlivnit a regulovat míru a způsob užívání internetu svých dětí a projevovat zájem o jejich potřeby.

Hlavním doporučením tedy je využít efektivitu možných způsobů, jak usměrnit děti v užívání internetu (Ševčíková a kol., 2014):

1. aktivní mediace – princip spočívá ve sdílení činností rodiče a dítěte, například spolu vyhledávají zajímavé informace na internetu, součástí je i komunikace o používání internetu a jeho služeb nebo toho, co dítě baví či nebaví, podpora v objevování a učení novým věcem na internetu;
2. aktivní mediace bezpečného internetu – informovat děti o rizicích, vysvětlit, proč jsou například některé stránky vhodné a jiné ne, vysvětlit, jak se chovat ve vztahu k cizím lidem na internetu, vysvětlit dětem, jak postupovat, když se jim stane na internetu něco špatného;
3. restriktivní mediace – jedná se o omezení činnosti dítěte na internetu, dohled nad používáním služeb;
4. kontrola – zpětné sledování, co dítě na internetu dělalo, například pomocí historie nebo přímo kontrolovat komunikaci;
5. technická mediace – pomocí programů je možné blokovat nevhodný obsah stránek nebo přímo nežádoucí webové stránky, součástí je i ochrana před spamy a viry.

V oblasti školního prostředí je doporučena realizace preventivních programů, tematické besedy, komunikace se žáky o problematice netolismu.

Vzhledem k tomu, že úspěšná intervence není v kompetenci pedagoga, doporučení v jeho působnosti spočívá spíše v dobrém pozorování, skrze které zaregistruje rizikové projevy v chování svých žáků, jako například (Žufníček, 2015):

1. narušení vztahů;
2. zhoršení prospěchu;

3. únava;
4. ztráta přátel;
5. zvýšená agresivita.

Žáci by měli mít možnost učiteli důvěřovat. Učitel by jim měl v případě potřeby poskytnout vhodnou pomoc, zprostředkovat kontakty na odborná zařízení a podpořit žáka v procesu řešení problému. Pomoc by měla probíhat ve spolupráci se zákonnými zástupci a kolegy.

Závěr

S vývojem moderních technologií se vyvíjí i lidská zkušenost s tímto fenoménem. Stále ale v odborných názorech přetrvává jistá názorová polarizace a nejasnosti ohledně této problematiky. Závislost na internetu či nadměrné užívání internetu je třeba chápat v kontextu bio-psycho-socio-spirituálního pojetí zdraví.

Záměrem bakalářské práce bylo poskytnout ucelený souhrn aktuálních poznatků v problematice netolismu v souvislosti s životní etapou adolescence. Přiblížit rizika, se kterými se dospívající mohou setkat a setkávají ve virtuálním prostředí. Zároveň poukázat na faktory, které mohou vést k rozvoji závislostního chování u dospívajících. Dále jakými způsoby lze pozitivně ovlivňovat jedince skrze prevenci a jaké přístupy léčby jsou v dnešní době uplatňovány.

Hlavní cíl a dílčí cíle práce uvedené ve výzkumné části se podařilo skrze realizaci výzkumu splnit. Výzkumná část měla za cíl zjistit základní informace o přístupu adolescentů k internetu. Kolik času na internetu tráví a jakými činnostmi se zabývají? Do jaké míry rodiče kontrolují aktivitu svých dětí a zda je časově limitují? A jakým způsobem mají nastavená pravidla ve školním prostředí?

Výsledky ukazují, že v rámci první skupiny respondentů 31 % tráví denně na internetu více jak 3 hodiny, v případě druhého šetření pak 47 % dotazovaných. V nejčastěji volené činnosti na internetu dominují sociální sítě. V obou skupinách přes 50 % respondentů odpovědělo, že rodiče nekontrolují jejich činnost na internetu, a vysoké procento, až 91 % jedinců v jedné skupině, uvádí, že nemají stanovený časový limit pro používání internetu.

Mobilní telefon nemají při vyučování žáci ve školách povolený, ale i přesto se v jedné skupině připojuje až 53 % respondentů.

Výsledky výzkumné části dále poukazují na oblasti, ve kterých je možné realizovat prevenci tak, aby byla přínosem jedinci, a tím eliminovala komplikace většího rozsahu. Například v prostředí rodiny, kdy právě rodič má možnost vysvětlit základní mechanismy této služby a pomoci dítěti bezpečně se zorientovat v prostředí internetu. Také v prostředí škol, které umožňuje významný prostor pro realizaci preventivních programů.

Seznam použitých informačních zdrojů

- BLINKA, Lukáš a kol., 2015. *Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5311-9.
- BURIAN, Pavel, 2014. *Internet inteligentních aktivit*. Praha: Grada. Průvodce (Grada). ISBN 978-80-247-5137-5.
- ECKERTOVÁ, Lenka a Daniel DOČEKAL, 2013. *Bezpečnost dětí na internetu: rádce zodpovědného rodiče*. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-3804-5.
- KALINA, Kamil a kol., 2008. *Základy klinické adiktologie*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1411-0.
- KALINA, Kamil a kol., 2015. *Klinická adiktologie*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4331-8.
- KRIEGELOVÁ, Marie, 2008. *Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2333-4.
- NEŠPOR, Karel, 2011. *Návykové chování a závislost: Současné poznatky a perspektivy léčby*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-908-8.
- NIELSEN SOBOTKOVÁ, Veronika a kol., 2014. *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4042-3.
- NOVOTNÁ, Lenka a kol., 2012. *Vývojová psychologie*. 4. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni. ISBN 978-80-261-0115-4.
- SKLENÁK, Vilém, 2001. *Data, informace, znalosti a Internet*. Praha: C. H. Beck. C.H. Beck pro praxi. ISBN 978-80-717-9409-7.
- SLABÝ, Martin, 2017. *Smysl života, nezdolnost a závislost na alkoholu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-5063-6.
- SUCHÁ, Jaroslava, 2018. *Hraní digitálních her českými adolescenty*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-5428-3.
- ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kol., 2014. *Děti a dospívající on-line: Vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5010-1.

ŠMAHEL, David, 2003. *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha: Triton. Psychologická setkávání. ISBN 80-7254-360-1.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2005. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0956-8.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2012 *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.

Internetové zdroje

CENTRUM PREVENCE RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ, 2015. *Netolismus: Průvodce on-line závislostmi* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta [cit. 2021-10-14]. Dostupné z: <https://www.netolismus.cz>

INTERNET, TRENDY A KOMUNIKACE, 2012. *Pozitiva a negativa internetu* [online]. [cit. 2021-11-06]. Dostupné z: <https://internet-trendy-komunikace.webnode.cz/news/pozitiva-a-negativa-internetu/>

KHSHK, 2016. *Kapitola 8.5 – Drogové (látkové) a nelátkové závislosti* [online]. Hradec Králové: Krajská hygienická stanice Královéhradeckého kraje [cit. 2021-10-13]. Dostupné z: http://www.khshk.cz/e-learning/kurs6/kapitola_85_drogov_ltkov_a_neltkov_zvislosti.html

KOPECKÝ, Kamil a kol., 2015. *Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta [cit. 2021-09-22]. ISBN 978-80-244-4868-8. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/odborne-studie/75-rizikove-chovani-ceskych-a-slovenskych-deti-v-prostredi-internetu-2015-monografie/file>

MLČOCH, Zbyněk, 2012. *Děti a počítač – výhody, nevýhody, jak nastavit omezení na některé weby* [online]. [cit. 2021-09-12]. Dostupné z: <https://www.zbynekmlcoch.cz/texty/pocitace-internet/deti-a-pocitac-vyhody-nevyhody-jak-nastavit-omezeni-na-nektere-weby>

PORADNA ADIKTOLOGIE, 2010. *Co negativního může závislost na internetu přinést?* [online]. Praha: Klinika adiktologie [cit. 2021-10-03]. Dostupné z: <https://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/co-negativniho-muze-zavislost-na-internetu-prinest/>

PRESLOVÁ, Ilona, 2012. *O závislosti* [online]. Šance dětem [cit. 2021-10-01]. Dostupné z: <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/rodice-jsou-zavisli/o-zavislosti.shtml>

STATISTA, 2019. *Most popular social networks worldwide as of October 2019, ranked by number of active users* [online]. [cit. 2021-09-26]. Dostupné z: <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>

SURVIO, 2012 [online]. [cit. 2021-10-03]. Dostupné z: <https://www.surveymonkey.com/>

ÚZIS, 2018. *Poruchy duševní a poruchy chování (F00-F99)* [online]. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR [cit. 2021-10-15]. Dostupné z: <https://www.uzis.cz/cz/mkn/F10-F19.html>

ŽUFNÍČEK, Jan, 2015. *Co dělat když – intervence pedagoga: Rizikové chování ve školním prostředí – rámcový koncept* [online]. [cit. 2021-10-05]. Dostupné z: https://docs.google.com/viewer?url=https%3A%2F%2Fwww.e-bezpeci.cz%2Findex.php%2Fke-stazeni%2Fnormy-a-dokumenty%2F126-priloha-15-metodickeho-doporuceni-netolismus%2Ffile%3Fforce_download%3D1

Seznam grafů

Graf č. 1 Pohlaví.....	45
Graf č. 2 Denní čas na internetu	46
Graf č. 3 Denní čas na sociálních sítích.....	47
Graf č. 4 Denní čas strávený hraním počítačových her	48
Graf č. 5 Nejčastější aktivita na internetu.....	49
Graf č. 6 Nejčastější typ zařízení k připojení	50
Graf č. 7 Rodičovská kontrola.....	51
Graf č. 8 Časový limit a internet	52
Graf č. 9 Užívání internetu po 22. hodině	53
Graf č. 10 Volnočasové aktivity	54
Graf č. 11 Mobilní telefon při vyučování	55
Graf č. 12 Připojení k internetu ve škole	56
Graf č. 13 Škodlivost online prostředí.....	58
Graf č. 14 Hraní o peníze / sázení adolescentů na internetu.....	59
Graf č. 15 Osobní potíže spojené s užíváním internetu.....	60

Seznam příloh

Příloha 1 – Dotazník.....	I
---------------------------	---

Přílohy

Příloha 1 – Dotazník

1. Pohlaví:

- a) dívka
- b) chlapec

2. Kolik času denně strávíš na internetu?

- a) méně jak 1 hodinu
- b) více jak 1 hodinu
- c) více jak 2 hodiny
- d) více jak 3 hodiny
- e) nevyžívám internet

3. Kolik času denně strávíš na sociálních sítích?

- a) méně jak 1 hodinu
- b) více jak 1 hodinu
- c) více jak 2 hodiny
- d) více jak 3 hodiny
- e) nevyžívám sociální sítě

4. Kolik času denně strávíš hraním počítačových her?

- a) méně jak 1 hodinu
- b) více jak 1 hodinu
- c) více jak 2 hodiny
- d) více jak 3 hodiny
- e) nehraju počítačové hry

5. Co na internetu nejčastěji děláš?

- a) vyhledávám praktické informace (jízdní řád, e-mail atd.)
- b) hraju online hry
- c) jsem na sociálních sítích (Facebook, Twitter, Instagram aj.)
- d) jiné (uved'):

6. Jaké zařízení nejčastěji využíváš pro připojení k internetu?

- a) tablet
- b) smartphone
- c) notebook
- d) počítač

7. Kontrolují rodiče, co na internetu děláš?

- a) ano
- b) ne
- c) někdy

8. Máš od rodičů nějaký časový limit na internet?

- a) ano, dodržuji ho
- b) ano, nedodržuji ho
- c) nemám

9. Využíváš internet i po 22. hodině?

- a) ano
- b) ne
- c) někdy

10. Co děláš ve svém volném čase nejčastěji?

- a) chodím na kroužky (sportovní, umělecký, hudební aj.)
- b) jsem s kamarády (např. venku)
- c) jsem na internetu
- d) jiné (uved'):

11. Můžeš mít zapnutý mobilní telefon při vyučování?

- a) ano
- b) ne
- c) ne, ale občas ho používám

12. Jak se připojuješ ve škole?

- a) jen o přestávkách
- b) při vyučování
- c) jsem připojen stále
- d) nejsem připojen

13. Jaká je tvá oblíbená on-line/počítačová hra?

- a) uved':
- b) nehraji hry

14. Co tě v online prostředí nejvíce baví?

Uved':

15. Myslíš si, že může být online prostředí škodlivé?

- a) ano
- b) ne

16. Čím myslíš, že může být online prostředí škodlivé?

Uved':

17. Hrál jsi někdy na internetu o peníze/sázel jsi?

a) ano, jen 1x

b) ano, více než 1x

c) ano, sázím často

d) ne, nikdy

18. Měl jsi někdy nějaké osobní potíže spojené s užíváním internetu?

a) ano

b) ne

19. Jaké osobní problémy spojené s užíváním internetu jsi měl?

Uveď (dobrovolně):