UNIVERZITA KARLOVA

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Nikola Blažková

Smysl života v kontextu internetové závislosti

Meaning of life in the context of internet addiction

Praha, 2022

Vedoucí práce: PhDr. Katarína Loneková, PhD.

Poděkování

Ráda bych poděkovala PhDr. Kataríně Lonekové, PhD., za odborné vedení a cenné rady, které mi pomohly diplomovou práci dokončit. Moje velké poděkování dále patří všem, se kterými jsem měla možnost konzultovat metodologii výzkumu. Nakonec bych ráda poděkovala svým blízkým, kteří mi byli velkou oporou po celou dobu studia a především v jeho závěru.

Prohlášení

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

V Praze dne 8. 12. 2022

……

Bc. Nikola Blažková

Abstrakt

Cílem této diplomové práce je prozkoumání vztahu životní smysluplnosti a internetové závislosti. Teoretická část práce se zabývá psychologickým pohledem na smysl života, představuje významné teorie, vybrané koreláty a způsoby jeho měření. Dále vymezuje pojem závislost a také pohled na závislosti látkové a nelátkové. Seznamuje se současným pohledem na internetovou závislost, s možnostmi diagnostiky, prevalencí, rizikovými faktory a také léčbou. V závěru teoretické části jsou představeny studie, které se zabývají smyslem života v kontextu internetové závislosti, kde životní smysluplnost může být nástrojem léčby, ale i protektivním faktorem před vznikem závislosti.

Cílem empirické části práce je zjištění, zda existuje korelace mezi internetovou závislostí a životní smysluplností, přičemž analyzovány byly také sociodemografické údaje. Na vzorku 196 dospělých respondentů byly pomocí online dotazníku zjišťovány sociodemografické údaje, míra životní smysluplnosti a míra internetové závislosti. Na základě provedených analýz byla zjištěna signifikantní negativní korelace mezi mírou životní smysluplnosti a mírou internetové závislosti ($r_{Sp} = -.368$, $p < .001$). Dále byla zjištěna negativní korelace mírou internetové závislosti a věkem, a statisticky častěji se tato závislost objevovala u mužů. Výsledky mohou být inspirací pro návazný výzkum vztahů smyslu života, internetové závislosti a dalších proměnných.

Klíčová slova

Smysl života; internetová závislost; behaviorální závislosti

Abstract

The main goal of this thesis is to investigate the relationship between life meaningfulness and internet addiction. In the theoretical part the thesis deals with the psychological view of the meaning of life, presents important theories, selected correlates and methods of its measurement. It defines the concept of addiction and also the view of substance and non-substance addictions. It provides the current view of Internet addiction, the possibilities of diagnosis, prevalence, risk factors and also treatment. The conclusion of the theoretical part presents studies that deal with the meaning of life in the context of Internet addiction, where the meaning of life can be a tool for treatment, but also a protective factor against the emergence of addiction.

The objective of the empirical part of the work is to find out whether there is a correlation between Internet addiction and meaning in life, while socio-demographic data were also analyzed. On a sample of 196 adult respondents, socio-demographic data, level of meaning in life and level of internet addiction were determined using an online questionnaire. Based on the performed analyses, a significant correlation was found between the level of meaning in life and the level of Internet addiction ($r_{Sp} = -.368$, $p < .001$). Furthermore, a negative correlation was found between the level of Internet addiction and age, and statistically this addiction appeared more often in men. The results can be an inspiration for follow-up research on the relationships between the meaning of life, Internet addiction and other variables.

Keywords

Meaning in life; internet addiction; behavioural addiction

Obsah

Úvod **8**

I. Teoretická část **10**

1. Smysl života **11**

1.1. Smysl života v psychologii 11

1.2. Vybraná psychologická pojetí 13

1.2.1. Viktor Frankl a logoterapie 13

1.2.2. Model smyslu života dle Rekera a Wonga 14

1.2.3. Smysl života z pohledu pozitivní psychologie 16

1.3. Smysl života a vybrané koreláty 17

1.3.1. Smysl života a věk 17

1.3.2. Smysl života a psychická pohoda 17

1.3.3. Smysl života a osobnostní charakteristiky 18

1.3.4. Smysl života a duševní zdraví 18

1.4. Měření životní smysluplnosti v psychologii 19

1.4.1. Metody zjišťující míru životní smysluplnosti 20

1.4.2. Metody zjišťující obsahovou stránku životní smysluplnosti 21

2. Závislost **22**

2.1. Definice závislosti 22

2.2. Psychologický pohled na závislosti 23

2.2.1. Vybrané psychologické mechanismy vzniku závislosti 24

2.3. Společné rysy látkových a nelátkových závislostí 25

2.4. Fenomén behaviorálních závislostí 26

2.5. Internetová závislost 27

2.5.1. Diagnostika a měření internetové závislosti 29

2.5.2. Prevalence internetové závislosti 30

2.5.3. Internetová závislost v ČR 31

2.5.4. Rizikové faktory vzniku internetové závislosti 32

2.5.5. Prevence a léčba internetové závislosti 34

3. Smysl života a závislost **37**

3.1. Smysl života v léčbě internetové závislosti 37

3.2. Smysl života a jeho spojitost s internetovou závislostí 39

II. Empirická část ... **43**
4. Cíl výzkumu ... **44**
4.1. Výzkumné otázky a hypotézy ... 44
4.2. Operacionalizace proměnných ... 46
5. Metodika ... **47**
5.1. Měřící nástroje ... 47
5.1.1. Internet Addiction Test ... 47
5.1.2. Škála životnej zmysluplnosti ... 48
5.1.3. Dotazník sociodemografických údajů ... 49
5.2. Výzkumný soubor ... 49
5.3. Procedura ... 54
5.4. Etika výzkumu ... 55
6. Výsledky ... **56**
6.1. Analýza dotazníkových metod ... 56
6.2. Výsledky hlavních hypotéz ... 58
6.3. Výsledky vedlejších hypotéz ... 60
7. Diskuse ... **64**
8. Závěr ... **71**
Seznam použité literatury ... **72**
Seznam zkratek ... **89**
Seznam grafů ... **91**
Seznam tabulek ... **92**
Seznam příloh ... **I**
Příloha 1. ... **II**
Příloha 2. ... **IV**
Příloha 3. ... **V**

Úvod

S rychlým vývojem moderních technologií, který můžeme sledovat především v posledních dvou dekádách, se internet stal naprosto běžnou a v mnoha ohledech nezbytnou součástí života většiny lidí. Do online světa se tak přesunulo nejen mnoho institucí či profesí, ale také běžné aktivity každodenního života. Komunikace, navazování vztahů, nakupování, či trávení volného času jsou jen krátkým výčtem aktivit, které dnes zprostředkovává internet. V České republice dle dat Českého statistického úřadu (2021) téměř 78 % dospělých osob tráví na internetu svůj volný čas, a pravděpodobně i s ohledem na masivní celosvětové rozšíření se stále častěji hovoří o možných negativních důsledcích nadměrného užívání internetu. Ačkoliv internetová závislost zatím není uznávanou diagnózou, studie z celého světa již tento termín běžně užívají, a stále více výzkumníků si klade otázku, jaký vliv může mít nadměrné užívání internetu na zdraví člověka. V psychologii se zabýváme nejen možnými příčinami vzniku tohoto problému, ale také jeho vlivem na sociální vztahy, duševní zdraví nebo životní spokojenost.

Životní smysluplnost je naproti tomu v psychologii koncept s dlouhou tradicí, jedná se ale také o důležitou oblast lidského života. Propojení konceptu smyslu života s látkovými závislostmi je velmi rozšířeným výzkumným tématem, přičemž výsledky studií naznačují spojitost mezi nedostatečným prožíváním životního smyslu a látkovou závislostí. V kontextu moderních technologií, a především internetové závislosti, je však výzkumů podstatně méně, ačkoliv látkové a nelátkové závislosti sdílí řadu společných rysů. Propojení tradičního konceptu smyslu života s aktuálním tématem nadužívání internetu tak může vést k zamyšlení, jak k této problematice přistupovat v terapii.

Teoretická část práce je rozdělena do tří hlavních kapitol. První kapitola představuje pojem smyslu života v psychologii, předkládá vybrané psychologické teorie a také možnosti měření životní smysluplnosti v psychologii. Druhá kapitola nejprve seznamuje s vymezením závislosti, zabývá se rozlišením látkových a nelátkových závislostí, a dále se věnuje problematice internetové závislosti. Třetí kapitola shrnuje především zahraniční výzkum, který se zabývá spojitostí internetové závislosti a životní smysluplnosti.

Empirická část práce představuje realizovaný výzkum, do kterého se zapojilo 196 respondentů. Výsledky přináší informace o zjištěném vztahu internetové závislosti a životní smysluplnosti respondentů, ale také o vztazích těchto dvou proměnných s dalšími sociodemografickými charakteristikami. V diskusi jsou výsledky srovnány s dosavadním výzkumem, dále jsou představeny limity a možný přínos prezentované studie.

U obou hlavních pojmů, kterými se tato práce zabývá, jsou často v zahraniční i tuzemské literatuře uváděny různé termíny, které ale v praxi představují synonyma. U internetové závislosti se můžeme setkat také s nadužíváním internetu či problematickým užíváním internetu. Obdobně v případě druhého tématu této práce budou pojmy smysl života, životní smysluplnost či prožívaná životní smysluplnost užívána po vzoru odborné literatury jako synonyma.

V práci je citováno dle normy APA (2019).

I. Teoretická část

1. Smysl života

„Nikdy nezáleží na tom, co očekáváme od života my, nýbrž co očekává život od nás.“

- *Viktor Frankl*

Zkoumání životního smyslu bylo dříve považováno spíše za doménu filozofickou, případně teologickou, vzdálenou od empirického výzkumu, a to zvláště pro svou orientaci na subjektivní zkušenost jedince. K tomuto přístupu může přispívat také skutečnost, že ačkoli se jedná o pojem velmi dobře známý a relativně široce užívaný, stále můžeme v teoretickém pojetí konceptu smyslu života pozorovat významnou nejednoznačnost. Někteří autoři tvrdí, že ve snaze o vytvoření jasné definice v redukcionistickém duchu dochází k zanedbání složitosti a komplexity daného tématu (Martela & Steger, 2015).

Rudolf Eucken (1938), filozof a držitel Nobelovy ceny za literaturu říká, že smysl a hodnota života se pro nás stávají významnými teprve v situacích nejistoty, kdy v životě pociťujeme nedostatek opory a cílů. Filozof Jiří Fuchs (2016) považuje celkové zaměření a smysl života za zdroj veškeré životní motivace a za jednu ze základních mezních otázek lidské existence. Na tyto mezní otázky si každý člověk vytváří své vlastní odpovědi (přičemž tyto odpovědi mohou být jak charakteru filozofického, tak i náboženského), a povaha těchto odpovědí vlastně udává způsob a styl lidského života. Někteří teoretici naopak zastávají názor, že tázat se po smyslu života postrádá jakýkoliv smysl, protože jeho existence či neexistence není obsažená v konstruktu samotném (Eagleton, 2007).

1.1. Smysl života v psychologii

V psychologii existují různé přístupy k tomu, jak pohlížet na koncept smyslu života. Dle Halamy (2007) byla v počátcích studia smyslu života u psychologů patrná snaha najít obecnou odpověď na otázku toho, co dává lidskému životu smysl. Tato orientace se ale později ukázala jako nepřínosná, pročež se transformovala ve snahu ukázat, jaký význam má životní smysluplnost nejen v kontextu duševního zdraví, ale i v obecné schopnosti zvládat náročné životní situace. Historický vývoj uvažování o smyslu života v psychologii se pak dá podle Halamy rozdělit na dva základní proudy. Prvním je existenciální analýza

a psychologie, která z pohledu filozofie navazuje na myšlenky Kierkegaarda, Husserla, a později také Jasperse či Sartra. V psychologii můžeme mezi zástupce tohoto směru řadit existenciální psychoterapeuty, např. Biswangera, Frankla či Yaloma. Představitele tohoto proudu spojuje zaměření na otázky svobody, odpovědnosti, smysluplnosti či autentičnosti. Druhý proud označuje Halama jako teleologické a finalistické koncepce v psychologii osobnosti, kde zásadním pojmem jsou cíle v životě člověka. Zjednodušeně řečeno, jedinec může vnímat smysl svého života, pokud má stanovené cíle a vynakládá úsilí na jejich realizaci.

Se zkoumáním smyslu života je v historii psychologie spojena řada významných jmen. Alfred Adler (2020), zakladatel individuální psychologie, tvrdí, že na životní smysl se dá nahlížet pouze ve vztahu člověk-kosmos. Kosmos představuje vše živé, a veškerý život je pak možné chápat jako úsilí k dosažení a naplnění požadavků kosmu. Původ životního smyslu pak můžeme vysledovat až do dětství, kdy si dítě postupně na základě zkušeností vytváří životní cíle a celkový životní styl. Carl Gustav Jung (1995), zakladatel analytické psychologie, byl toho názoru, že otázku o smyslu klade člověku svou nesrozumitelností sám život, nalezení odpovědi je tak nadosobním úkolem každé bytosti. Erich Fromm (1997), který je znám především jako jeden ze zástupců západního marxismu a neopsychoanalýzy, se otázkami smyslu ve svém díle také zabýval. Dle Fromma je pro člověka zásadní potřeba orientačního rámce, který představuje naši ideu o fungování světa, který má určitý smysl a řád. Bez tohoto rámce tak pociťujeme strach a izolovanost, což se může vyvinout až v prožívání nesmyslnosti vlastního života.

Viktor Frankl ve svém díle rozlišuje smysl individuální, který vychází z dané životní situace konkrétního jedince, a smysl života jako celku, který jsme ale schopni nahlédnout až v situaci, kdy dokážeme sestavit celkový obraz našeho žití, tedy až v samotném závěru života (Frankl & Lapide, 2011). K Franklově pojetí se vrátíme v návazné kapitole. Irvin Yalom (2020), významný představitel existenciální psychoterapie, označuje smysl života (či jeho absenci) za základní podmínku lidské existence. Kromě toho rozlišuje smysl života *kosmický*, na který se ptáme otázkou „Jaký je smysl života?“, a smysl *pozemský*, který se pojí s otázkou „Jaký je smysl *mého* života?“ Kosmický smysl existuje nad člověkem, mimo něj, a odkazuje na duchovní oblast existence. Na druhé straně pozemský smysl může

být nahlížen velmi světsky, tedy jako pocit vlastní životní smysluplnosti bez kosmického přesahu. V tomto rozdělení Frankla a Yaloma tak můžeme vnímat jistou analogii. Baumeister (1991) se naproti tomu staví odmítavě k pojetí smyslu života tak, jak o něm hovoří existencialisté. Podle něj si lidé smysl sami aktivně neurčují, neutváří, nýbrž je jim předáván druhými lidmi, a to především skrze kulturu. Mohou si nanejvýš vybrat ze smyslů nabízených prostředím.

Jak je patrné z výše popsaných interpretací, přístupů k nahlížení smyslu života existuje možná tolik jako autorů, kteří se tímto tématem zabývají. Pokud se někoho ptáme na smysl jeho vlastního života, dle Kosové (2021) nejspíš použijeme otázky typu „Čeho si v životě vážíš?“ nebo „Co tvoříš?“. Samotná definice smyslu života se ovšem nehledá snadno, a obtížně bychom po ní pátrali i ve velkých psychologických slovnících. Steger (2012, s. 165) říká, že se jedná o „síť propojení, porozumění a interpretací, které nám pomáhají chápat naši zkušenost a formulovat plány zaměřující naši energii k dosažení budoucích vytoužených cílů. Smysl nám poskytuje pocit, že na našich životech záleží, a že jsou více než součtem vteřin, dní a let.“ Smysl života je pak často spojován s dalšími oblastmi života, nejčastěji s vlastními přesvědčeními, dosahováním cílů nebo s pocitem vlastní účelnosti a tím, že náš život je propojen s něčím větším, než jsme my sami (Guerrero-Torrelles, Monforte-Royo, Rodríguez-Prat, Porta-Sales, & Balaguer, 2017; Manco & Hamby, 2021).

1.2. Vybraná psychologická pojetí

V psychologii se můžeme setkat s různými pojetími smyslu života, v této kapitole si představíme některé z nich.

1.2.1. Viktor Frankl a logoterapie

Pojetí smyslu života v psychologii je úzce spojováno nejen s logoterapií a jejím zakladatelem, Viktorem Franklem, ale i s celou existenciální analýzou. Franklova logoterapie je známá jako třetí vídeňská škola psychoterapie, která vznikla v reakci na Freudovskou psychoanalýzu a Adlerovskou individuální psychologii (Pytell, 2001). Logoterapie pojímá člověka v kontextu tří základních pilířů, kterými jsou svoboda vůle, vůle ke smyslu a smysl života. Svoboda vůle, která má představovat protiklad k tehdy velmi rozšířenému deterministickému

pohledu v psychologii, dle Frankla neznamená naprosté osvobození od okolního světa a jeho podmínek, nýbrž možnost se k těmto podmínkám postavit dle vlastního rozhodnutí. Právě schopnost zaujmout určitý postoj a postavit se i těm nejnáročnějším životním situacím považuje Frankl na základě své zkušenosti z koncentračního tábora za jedinečnou doménu lidské bytosti. Za nejvyšší motivaci člověka Frankl pokládá vůli ke smyslu, tedy snahu o dosažení co možná největšího smyslu vlastní existence (Frankl, 2021). Vůle ke smyslu, která pramení z tzv. noodynamického napětí, je pak důležitým lidským zdrojem, který Frankl využívá ve své psychoterapeutické práci, a který může pomoci zachovat duševní zdraví, ale také překonat extrémně náročné životní situace (Frankl, 1969). Třetím pilířem je nakonec samotný smysl života. Smysl života je dle Frankla individuální a liší se napříč lidmi i situacemi. Existují však i motivy, které se opakují v různých kulturách a vrstvách, a které pak lze do určité míry považovat za společný či sdílený smysl. Ty jsou dle Frankla předávány v podobě hodnot, které se zjednodušeně vztahují k tomu, co je pro nás v životě důležité, a které můžeme rozdělit na hodnoty tvůrčí (vytvoření něčeho hodnotného), zážitkové (prožití citu, kdy nejvyšší hodnotu má láska) a postojové (zaujetí pozitivního/statečného postoje v jakékoliv situaci) (Frankl, 2021).

V případě, že dlouhodobě nedochází k naplňování životního smyslu, se dle Franklovy teorie jedinec dostává do tzv. existenciálního vakua, které se projevuje pocity bezvýznamnosti, prázdnoty a marnosti. Frankl ve svých studiích často zdůrazňoval neustálé rozšiřování tohoto fenoménu napříč lidmi a kulturami po celém světě (Frankl, 1972). Frankl tvrdí, že existenciální vakuum se objevuje na pozadí různých psychických obtíží. Neurózy, které jsou způsobené tímto jevem, pak Frankl nazývá jako *noogení* (Frankl, 2021).

1.2.2. Model smyslu života dle Rekera a Wonga

Původními autory tohoto multidimenzionálního modelu, který bývá také nazýván tříkomponentovým modelem, jsou Reker a Wong (1988). Tito autoři mluví o tzv. existenciálním smyslu, který je definován jako „vědomí řádu, soudržnosti a účelnosti vlastní existence, sledování a dosahování hodnotných cílů s doprovázejícím pocitem naplnění“ (Reker & Chamberlain; 2000, s. 41). Jedinec s vyšší hodnotou tohoto existenciální smyslu u sebe mimo jiné vnímá jasný smysl

života a jasné směřování, usiluje o cíle, které jsou v souladu s životním směřováním, cítí spokojenost ohledně minulých úspěchů a pracuje na naplnění těch budoucích (Reker & Chamberlain; 2000).

Reker a Wong (1988) tvrdí, že pro správné porozumění existenciálnímu smyslu je třeba zaměřovat se na elementární i holistické hledisko. Z elementárního hlediska nemá život jako celek žádný smysl, ten je vytvářen jednotlivými aktivitami, činy, cíli, které můžeme považovat za smysluplné. Řada těchto prvků se pak ale nutně sdružuje k vyššímu účelu, kterému rozumíme skrze filozofické či duchovní úvahy, a ty je třeba objevovat. Existenciálního smyslu lze tedy dosahovat v prolínajících se procesech vytváření a objevování. Existenciální smysl popisují autoři na úrovni čtyř dimenzí:

1. Strukturální dimenze, která se zabývá tím, jak je smysl prožíván, sestává ze tří základních komponent: kognitivní, motivační a afektivní. Kognitivní komponenta odkazuje na to, jak zkušenostem ve svém životě dáváme smysl. Dle autorů se snažíme kromě tvorby vlastního světonázoru také hledat existenciální vysvětlení hodnoty a významu životních událostí, okolností atp. Motivační komponenta se vztahuje k hodnotovému systému, který si vytváří každý jednotlivec. Hodnoty jsou v této teorii považovány za významný ukazatel toho, jaké si v životě stanovujeme cíle, jaké máme potřeby nebo čemu věříme. Právě stanovování a dosahování cílů dává smysl lidské existenci, a zvláště pak subjektivně cenné a hodnotné cíle nám pomáhají vytrvat navzdory překážkám. Afektivní komponenta se týká pocitů naplnění a uspokojení ze životní zkušenosti a rovněž i z dosahování cílů.

2. Dimenze zdrojů smyslu poukazuje na fakt, že každý člověk může získávat pocit smysluplnosti z jiné oblasti. A jak napovídá motivační komponenta strukturální dimenze, zdroje smyslu v životě vychází především z hodnot a přesvědčení daného jedince. Hodnoty se dle Rokeache (1973) prakticky odráží v tom, jak se lidé chovají, jaké mají cíle, a zároveň nás nutí konat.

3. Dimenze šíře smyslu znázorňuje diverzitu zdrojů, z nichž lidé mohou čerpat smysl. Dle zjištění Rekera a Wonga (1988) získávají lidé smysl z více oblastí života, nikoli pouze z jedné centrální, a s vyšší diverzitou zdrojů se také zvyšuje pocit naplnění daného jedince.

4. Dimenze hloubky smyslu, jak již název napovídá, se vztahuje ke kvalitě prožívaného smyslu jedince. Klademe si zde otázku, zda je prožitek smyslu spíše povrchní, neupevněný, anebo naopak stabilní a hluboký. Hloubka prožívaného smyslu je pak v návaznosti na Franklovu teorii definována jako realizovaná sebetranscendence, kterou lze vyhodnocovat na čtyřech úrovních, od hédonismu a sebezaujetí až po zaměření na hodnoty přesahující jednotlivce.

1.2.3. Smysl života z pohledu pozitivní psychologie

Psychologie se ve 20. století i s ohledem na historické události soustředila především na patologické jevy, jejich léčbu, a obecně na práci s negativní životní zkušeností, což s sebou neslo mnoho přínosů, jakým je například Mezinárodní klasifikace nemocí. Avšak někteří odborníci se začátkem druhé poloviny minulého století začali zabývat otázkou, zda absence patologických symptomů činí lidský život skutečně naplněný a spokojený a umožňuje člověku vyvíjet se a naplno využívat svůj potenciál. Tyto a mnoho dalších úvah tak byly základem pro pozitivní psychologii. Jedním z klíčových témat pozitivní psychologie na počátku 21. století byla oblast štěstí, jeho prožívání a dosahování v průběhu života. Huppert et al. (2004) přišli s teorií tří faktorů, díky kterým dosahujeme naplněného a šťastného života. Patří sem pozitivní emotivita v hédonickém slova smyslu, dále angažovanost či uplatnění sebe sama, a nakonec smysluplný život neboli tendence využívat naše silné stránky k dosahování vyšších cílů, které nás přesahují.

Zmíněný přístup pozitivní psychologie se v průběhu let transformoval v řadu dalších teorií, přičemž jednou z nejpopulárnějších je pravděpodobně PERMA model Martina Seligmana (2018). PERMA je akronym pro pět základních složek well-beingu, kterými jsou pozitivní emoce (Positive emotion), angažovanost (Engagement), vztahy (Relationships), smysluplnost (Meaning) a dosahování cílů (Accomplishment). Bylo rovněž výzkumně podpořeno, že PERMA model zachycuje subjektivní well-being jako obdobné metody a prožívání životního smyslu je tak jednou z jeho složek (Goodman, Disabato, Kashdan, & Kauffman, 2017).

1.3. Smysl života a vybrané koreláty

Přehledová studie z roku 2016 vycházející ze čtyřiadvaceti studií identifikovala celou řadu faktorů, které ovlivňují míru smyslu života. Patří mezi ně např. rodinné a partnerské vztahy, kariéra, vzdělání, zdraví, well-being nebo kultura a tradice (Glaw, Kable, Hazelton, & Inder, 2016). Tato kapitola pojednává o vybraných faktorech, které mohou dle výzkumných studií souviset s prožíváním životního smyslu. Znalost těchto korelátů nám může pomoci lépe pochopit, co v lidském životě determinuje prožívání životního smyslu a tím mu lépe porozumět.

1.3.1. Smysl života a věk

Steger, Oishi a Kashdan (2009) srovnávali přítomnost smyslu života ve třech věkových skupinách dle Eriksona (1968): mladá dospělost (25-44 let), střední dospělost (35-64 let) a starší dospělost (nad 65 let). K těmto třem kategoriím přidali také Arnettovu (2000) vynořující dospělost (18-24 let). Měření probíhalo pomocí dotazníku Meaning in Life Questionnaire (MLQ), který zahrnuje dvě škály: přítomnost smyslu (MLQ-P) a hledání smyslu (MLQ-S). Z dat vyplývá, že vyšší míra přítomnosti životního smyslu (MLQ-P) byla zjištěna u osob v pozdějších fázích života. Výzkumníci si tato zjištění vysvětlují tak, že pozdější fáze života jsou vývojově dynamičtější, než se předpokládalo, a že i ve vyšším věku lidé stále nalézají ve svých zkušenostech bohatost a smysl. Možným vysvětlením je také to, že v pozdějším věku přirozeně ubývá povinností, ať už rodinných či pracovních, a je tak důležité hledat význam jinde. Naproti tomu škála hledání smyslu (MLQ-S) byla dle očekávání nejvyšší v prvních dvou měřených fázích života, a poté postupně klesala (Steger, Oishi & Kashdan, 2009). Krause a Rainville (2020) ve své studii popsali vztah mezi věkem a životní smysluplnosti jako nelineární. Z jejich dat vyplývá, že vztah mezi těmito dvěma proměnnými je v mladší dospělosti nižší, zvětšuje se ve středním věku a nejsilnější asociace je pak nejvíce patrná v pozdním věku.

1.3.2. Smysl života a psychická pohoda

Oblast psychické pohody je v literatuře spojována s pojmy well-being, životní spokojenost nebo kvalita života. Jak popisuje Halama (2007), vztah mezi

smyslem života a různými aspekty psychické pohody je v posledních desetiletích sledován převážně skrze korelační studie. Řada rozličných studií podpořila hypotézu, že mezi smyslem života a psychickou pohodou existuje vztah (Ho, Cheung, & Cheung, 2010; Scannell, Allen & Burton, 2002; Yu & Chang, 2021; Zika & Chamberlain, 1992). Konkrétně byla podpořena např. hypotéza, že smysl života významně souvisí s životní spokojeností a psychosociálními problémy adolescentů (Ho, Cheung, & Cheung, 2010), nebo také že smysl života významně koreluje s životní spokojeností především v oblasti mezilidských vztahů (Yu & Chang, 2021).

1.3.3. Smysl života a osobnostní charakteristiky

Ačkoliv Viktor Frankl (1969) předpokládal, že smysl života nezávisí na inteligenci či osobnostních charakteristikách jedince, a že každý z nás může ve svém životě přirozeně najít smysl, některé výzkumy se zabývaly možnými osobnostními koreláty životní smysluplnosti. Studie z roku 2006 uvádí, že 16 % variance životní smysluplnosti je vysvětleno osobnostními faktory, přičemž mezi významné faktory s pozitivní korelací patří např. extraverze či otevřenost (Schnell & Becker, 2006). Další studie také uvádí, že vyšší míra neuroticismu se pojila s nižší mírou prožívané životní smysluplnosti (Hallford, Mellor, Cummins & McCabe, 2018).

Jedním z možných korelátů může být také osobnostní nastavení vycházející z teorie Locus of control. Některé výzkumy naznačují, že osoby, které vnímají svůj život jako smysluplný, mají také vyšší pocit kontroly neboli interní Locus of control, jedná se tedy o osoby, které mají pocit, že mohou samy regulovat svůj život (Zika & Chamberlain, 1987).

1.3.4. Smysl života a duševní zdraví

Studie z roku 2012 na vzorku 400 osob podpořila hypotézu, že vyšší skóre životní smysluplnosti je spojeno s nižším skóre depresivní symptomatiky a naopak vyšší skóre depresivity se váže na nižší míru životní smysluplnosti (Kleftaras & Psarra, 2012). Výzkumná studie sledující vztah životní smysluplnosti, duševního zdraví, úzkostnosti a religiozity na neklinické populaci čítala 451 respondentů. Smysl života zde významně negativně koreloval s úzkostí a naopak byla nalezena

pozitivní korelace s duševním zdravím a religiozitou (Shiah, Chang, Chiang, Lin & Tam, 2015). Volkert et al. (2014) naproti tomu zkoumal rozdíl ve zdrojích životní smysluplnosti u hospitalizovaných pacientů a kontrolní skupiny. Pro hospitalizované pacienty byly největším zdrojem smysluplnosti vztahy, ať už rodinné, přátelské, či partnerské, naproti tomu u kontrolní skupiny se jednalo především o rodinu, práci a volný čas. Výsledky studie dále naznačují vztah mezi smyslem života a duševním zdravím, kdy u pacientů při propuštění bylo pozorováno signifikantní zvýšení životní smysluplnosti.

Přehledová studie Glawa et al. (2016) podporuje hypotézu významného vlivu prožívání životního smyslu na duševní zdraví člověka. Autoři tyto výsledky považují za významné především pro možnost jejich využití v praxi v kontextu lékařské praxe. S těmito poznatky mohou odborníci ve zdravotnictví pomáhat pacientům v identifikaci oblastí, ve kterých nacházejí životní smysl, a tím také přispět ke snížení depresivní symptomatiky, sebevražedných myšlenek či závislostí.

Halama a Ondrejka (2010) se ve své studii zabývali existenciálními a spirituálními proměnnými u psychiatrických pacientů a běžné populace. Do studie bylo zapojeno 124 psychiatrických pacientů a 201 univerzitních studentů. Výsledky ukázaly, že mezi klinickou a neklinickou populací byl zjištěn významný rozdíl v životní smysluplnosti, měřenou dotazníkem Life Meaningfulness Scale, a existenciální well-being, měřený dotazníkem Spiritual Well-being Scale. Další analýzy také ukázaly, že úroveň životní smysluplnosti byla silným prediktorem celkového duševního zdraví. Toto zjištění platilo u klinické i neklinické populace.

1.4. Měření životní smysluplnosti v psychologii

V počátcích studia smyslu života se výzkumníci vyhýbali zjevné nejednoznačnosti pojmu životní smysl a převážně se spoléhali na intuitivní chápání smyslu a účelnosti v životě (King & Hicks, 2021). Jak popisuje Halama (2007), zdá se být téměř nemožné pomocí psychologického měření zachytit něco tak komplexního, a do určité míry také abstraktního, jako je smysl života. Řada psychometricky ověřených dotazníků a škál se navzdory tomu zdá být v praxi uplatnitelná, byť s určitými omezeními. Takovým omezením může být např. skutečnost, že velká část metod se zabývá především kvantitou, tedy mírou

životního smyslu, nikoli však jeho obsahovou stránkou. Tímto způsobem tak můžeme nástroje měření rozdělit na kvantitativní, které usilují o kvantifikaci dané proměnné, a kvalitativní, které si kladou za cíl neredukovat informace o životním smyslu pouze na číselné údaje. Ideální se tedy zdají být přístupy kombinované, které těží z výhod obou směrů. Dalším možným způsobem třídění je rozdělení diagnostických metod na ty, které zjišťují míru životní smysluplnosti, a na ty, které se zabývají obsahovou stránkou životního smyslu (Halama, 2007).

1.4.1. Metody zjišťující míru životní smysluplnosti

Mezi jedny z prvních metod měření životního smyslu řadíme Purpose in Life Test – PIL, zaměřující se spíše na přítomnost smyslu (Crumbaugh & Maholick, 1964). Původní verzi tvoří tři části, dnes se už ale ve výzkumu běžně využívá pouze první testová část, s ohledem na náročnost vyhodnocení zbývajících úseků. Dále byla navržena škála Seeking of Noetic Goals (Crumbaugh, 1977), která měla sloužit jako doplňková škála k testu PIL, zaměřující se především na sílu motivace k nalezení smyslu v životě. Obě tyto metody vychází z Franklova pojetí smyslu života. Široce užívanou metodou ve studiu životního smyslu je Meaning in Life Questionnaire (MLQ), který tvoří dvě škály zahrnující jak přítomnost smyslu (Presence of Meaning), tak i jeho hledání (Searching of Meaning) (King & Hicks, 2021). Data vypovídající o vnitřní konzistenci a validitě metody referují i některé studie (Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006). Další metodou je Logo-test, jehož autorkou je logoterapeutka Elizabeth Lukasová. Tato metoda je v Evropě velmi rozšířená, a to především mezi logoterapeuty, nicméně někdy bývá kritizována za slabší homogenitu (Halama, 2007). Popielskiho Test noodynamiky sleduje 36 dimenzí rozdělených do čtyř skupin. Jsou jimi noetická kvalita, noetická temporalita, noetická aktivita a noetické postoje (Halama, 2007). Existenciální škála (ESK) vychází z teoretického přístupu Alfrieda Längleho, významného představitele existenciální analýzy. Tato metoda zohledňuje čtyři dimenze, kterými jsou sebeodstup, sebepřesah, svoboda a odpovědnost. Škála životnej zmysluplnosti (ŠŽS), jejímž autorem je Peter Halama (2002), vychází z tříkomponentového modelu Rekera a Wonga, který předpokládá existenci afektivního, kognitivního a motivačního faktoru (Halama, 2007).

1.4.2. Metody zjišťující obsahovou stránku životní smysluplnosti

Jednou z prvních metod zaměřujících se na obsahovou stránku smyslu života je Sources of Meaning Profile (SOM-P), jehož autorem je Gary Reker (1996). V rámci sedmnácti položek jsou představeny nejčastější hodnoty a úkolem respondenta je na Likertové škále ohodnotit význam daných hodnot v jeho životě. Obsahovou stránkou se zabývá také Wongův (1998) dotazník Personal Meaning Profile, který zahrnuje 57 položek v rámci devíti kategorií smyslu života, ke kterým patří např. vztahy či náboženství. Respondenti poté vyjadřují míru důležitosti jednotlivých kategorií (Halama, 2007).

2. Závislost

Závislost je nepochybně mezioborovým tématem, které se dotýká nejen psychologie, ale i sociální práce a řady lékařských disciplín, což může vést k nejednotnému nahlížení tohoto jevu. Právě závislost a s ní spojené poruchy je však nesmírně důležité chápat skrze bio-psycho-socio-spirituální paradigma, jelikož bychom jen těžko hledali oblast v životě člověka, které se závislost nedotýká. Před tím, než se zaměříme na specifickou oblast internetové závislosti, která je hlavním tématem této práce, považuji za důležité vymezit samotný pojem závislosti a to skrze jeho obecně uznávanou definici a diagnostická kritéria.

2.1. Definice závislosti

Dle Jeřábka (2015) se závislostí v adiktologii rozumí především závislost na psychoaktivních látkách nebo na procesech. Ačkoli tyto dva typy závislostí mají určitou etiopatogenetickou podobnost, existují zde jisté klinické odlišnosti. Někteří odborníci se domnívají, že závislosti na procesech s ohledem na uznávanou Mezinárodní klasifikaci nemocí nelze považovat za závislosti v pravém slova smyslu, přestože jim nelze upřít řadu společných rysů (Nešpor, 2018). Jiní naopak zdůrazňují, že oba typy závislostí mají celou řadu společných charakteristik, kterým se podrobněji budeme věnovat dále (Frouzová, 2015).

S ohledem na to, jak k závislostem přistupujeme v klinické psychologii, jí definujeme skrze již zmíněnou Mezinárodní klasifikaci nemocí. Protože 11. revize této klasifikace je zatím stále v procesu implementace do českého jazyka, budeme v této práci využívat primárně terminologie vycházející z revize MKN-10. Tuto kategorii zde nalezneme pod kódem F10-F19 – Poruchy duševní a poruchy chování spojené s užíváním psychoaktivních látek (*MKN-10: mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: desátá revize: obsahová aktualizace k 1.1.2018*, 2018)

Dle MKN-10 (2018) se syndromem závislosti rozumí:

Soubor behaviorálních, kognitivních a fyziologických stavů, který se vyvíjí po opakovaném užití substance a který typicky zahrnuje silné přání užít drogu, porušené ovládání při jejím užívání, přetrvávající užívání této drogy i přes škodlivé následky, priorita v užívání drogy 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 (s. 200).

Diagnostika syndromu závislosti se dle MKN-10 určuje na základě šesti příznaků, které jsou obsažené i v samotné definici syndromu závislosti. Jsou jimi 1) silná touha nebo pocit puzení k užívání látky; 2) potíže v sebeovládání při užívání dané látky; 3) tělesný odvykací stav; 4) průkaz tolerance k účinku látky; 5) postupně zanedbávání jiných zájmů a oblastí života, a 6) pokračování v užívání i přes zjevný škodlivý účinek. Pro definitivní určení diagnózy by pak alespoň tři z uvedených příznaků pak měly být pozorované v uplynulém roce (*MKN-10: mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: desátá revize: obsahová aktualizace k 1.1.2018*, 2018).

Jak vyplývá z výše uvedených informací, je zde důležité podotknout, že pokud mluvíme o syndromu závislosti v kontextu 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí, jedná se o tzv. látkové závislosti. Co se týče již zmíněné závislosti na procesech, MKN-10 tyto jevy v klasifikaci nezohledňuje, nebo se jim věnuje v rámci jiné třídy poruch, viz např. patologické hráčství pod kódem F63 – Nutkavé a kompulzivní poruchy. Změnou v tomto přístupu by měla být právě připravovaná 11. revize MKN, která do skupiny duševních a behaviorálních poruch zařazuje kategorii behaviorální závislosti, kam patří patologické hráčství a „určité specifikované behaviorální závislosti“ (Vacek & Vondráčková, 2014). Co se týče 5. revize Diagnostického a statistického manuálu (DSM-V) Americké psychiatrické asociace, můžeme zde už mluvit o zohlednění podobností mezi látkovými a nelátkovými závislostmi. Všechny závislosti jsou zde zařazeny do kategorie Poruchy spojené s užíváním látek a poruchy se závislostí, a patří sem např. již zmiňované patologické hráčství (Raboch, Hrdlička, Mohr, Pavlovský & Ptáček, 2015).

2.2. Psychologický pohled na závislosti

Jak již bylo zmíněno, závislost se dotýká nejenom tělesného a duševního zdraví, ale i fungování ve společnosti, schopnosti navazování a udržování stabilních vztahů atp. Kalina (2015, s. 102) říká, že „psychologické paradigma obecně

předpokládá, že závislost je výsledkem procesu učení a adaptace v určitém kontextu“. Tato definice by se dala považovat za poměrně obecnou, což je způsobeno především tím, že různé psychologické směry a školy se v dalších podrobnostech toho, jak závislosti rozumí, velmi liší. Behaviorální přístup se opírá o jednoduché procesy učení, kognitivní přístup pak např. o tzv. jádrová přesvědčení (Kalina, 2015). Psychoanalýza naproti tomu chápe závislost ze vztahové perspektivy, konkrétně např. z narušené schopnosti regulace afektů, která se vyvíjí v raném dětství (Alvarez-Monjaras, Mayes, Potenza, & Rutherford, 2018). Všechny tyto odlišnosti pak logicky vedou i k různým terapeutickým přístupům v léčbě závislosti.

Spojení výše zmíněného psychologického paradigmatu se sociálním paradigmatem (dle kterého vznik závislosti iniciuje sociální prostředí a jeho příliš vysoké nároky) pak vzniklo tzv. psychologicko-sociální paradigma, které se vymezuje proti medicinizaci závislosti, a na jehož základě vznikl model abstinenční léčby a terapeutických komunit (Kalina, 2015).

2.2.1. Vybrané psychologické mechanismy vzniku závislosti

Závislost jako důsledek traumatu

V posledních několika letech byla pozornost směřována k teoriím, které předpokládají, že závislost vzniká na pozadí traumatu. Mezi významné představitele tohoto proudu patří Gabor Maté (2022), který předpokládá, že jistá vulnerabilita pro vznik závislosti se vytváří traumaty způsobenými v dětství. Vlivem zneužívání fyzického, psychického či sexuálního dochází ke změnám mechanismů reakce na stres, což způsobuje zásadní celoživotní změny v tom, jak daný jedinec funguje v náročných životních situací. Propojení závislostí a traumatu podporuje řada dalších autorů (Carruth, 2006; Moustafa et al., 2021; Zarse et al., 2019).

Fixace v orálním stádiu vývoje

Tento koncept vychází z psychoanalýzy a závislost pojímá jako uváznutí v rané vývojové fázi dítěte. Teorie vnímá řadu analogií v chování a prožívání kojence a závislého dospělého člověka, a to především v zaměření na své základní potřeby a to, jak jich dosáhne – v ostatních oblastech je pasivní (Frosch, 1970;

Hajný, 2015). Koncept byl populární především v době, kdy v psychologii dominoval psychodynamický výklad závislosti, v současném výzkumu se již tento přístup příliš nevyskytuje (Rasmussen, 2015).

Attachment a závislost

Studií, které se zabývají spojitostí attachmentu a závislosti je velké množství. Značná část z nich sleduje vliv závislosti matky na vztahovou vazbu s dítětem, která je vlivem této patologie narušena. Některé studie se ale dívají do dospělosti osob s nejistou vztahovou vazbou a je zde patrné vyšší riziko vzniku závislosti (Unterrainer, Hiebler-Ragger, Rogen & Kapfhammer, 2018). Další studie tuto souvislost sleduje i v případě internetové závislosti (Eichenberg, Schott, Decker & Sindelar, 2017).

Obranné mechanismy

Spojitost vzniku závislosti se specifickým typem obranných mechanismů je důležitou oblastí výzkumu. Předpokládá se, že nezralé obranné mechanismy vedou k nahromadění odložených obsahů a k následným potížím. Podobně pak může ve zjednodušené podobě fungovat užívání psychoaktivních látek, které ovlivňují emoce, myšlení či prožívání (Hajný, 2015). To, že závislosti mohou souviset s určitým typem nezralých obranných mechanismů, bylo zjištěno i ve studii zabývající se přímo internetovou závislostí (Floros, Siomos, Stogiannidou, Giouzepas & Garyfallos, 2014).

2.3. Společné rysy látkových a nelátkových závislostí

Nelátkové závislosti můžeme v literatuře najít také pod názvem „behaviorální závislosti“, „závislosti na procesech“ nebo „nedrogové závislosti“ (Vacek & Vondráčková, 2014). Jak popisují Vacek a Vondráčková (2014), látkové i nelátkové závislosti mají určité společné charakteristiky, které lze blíže specifikovat v oblasti 1) osobnostní (osobnostní charakteristiky zvyšující riziko vzniku závislost, např. impulzivita či disinhibovanost), 2) genetické (dědičnost předpokladu ke vzniku látkové i nelátkové závislosti), 3) neurobiologické (aktivizace dopaminergních a endogenních opiátových systémů) a 4) klinické (podobnost ve vývoji a průběhu poruchy). Oba typy závislosti obvykle začínají již v dospívání či mladé dospělosti a jejich počátky bývají prožívány jako

ego-syntonní. Tento fakt rozporuje dřívější tendence některých výzkumníků řadit mezi behaviorální závislosti obsedantně kompulzivní poruchu, která je již od počátku zpravidla vnímána jako ego-dystonní (Grant, Potenza, Weinstein & Gorelick, 2010). Také se v obou případech objevují pocity bažení, tzv. cravingu, snížení úzkosti při realizaci závislostního chování/užití látky nebo také snížení pozitivních pocitů při opakované expozici (de Castro, Fong, Rosenthal & Tavares, 2007; Grant, Brewer & Potenza, 2006).

Dle Frouzové (2015) naznačuje výzkum v oblasti neurobiologie stále přesvědčivěji, že psychoaktivní drogy, stejně jako naše smyslová percepce a chování, stimulují velmi podobné neurobiologické systémy a především dopaminový systém odměn, který je znám pro svou významnou roli v rozvoji a udržování závislosti. Dalším důležitým faktorem podporujícím jistou podobnost u těchto zdánlivě odlišných druhů závislostí je také fakt, že můžeme pozorovat snadný přesun z jedné závislosti na druhou či jejich společný výskyt, což platí právě i pro závislosti behaviorální (Frouzová, 2015; Ko et al., 2008; Vacek & Vondráčková, 2014).

Nejlépe můžeme určitou symptomatologickou podobnost těchto dvou typů závislostí dle Blinky (2015) pozorovat u tzv. gamblingu neboli patologického hráčství. Oba typy závislosti jsou charakterizovány jako model chování, který je dlouhodobý a opakující se, přičemž maladaptivitu vnímáme v obou případech jako chování, které narušuje život závislého jedince po stránce osobní, rodinné, pracovní i sociální (APA, 2013; Blinka, 2015).

2.4. Fenomén behaviorálních závislostí

Behaviorální závislost lze charakterizovat jako opakující se vzorec chování, který pramení z neschopnosti odolat impulsu či pudu, přičemž toto chování je pro člověka škodlivé, což se odráží i v dalších oblastech jeho života (Grant, Potenza, Weinstein & Gorelick, 2010).

Z medicínského hlediska lze v tuzemském prostředí behaviorální závislosti rozdělit na již uznávané, klasifikované diagnózy, a na nové, dosud nezařazené závislostní poruchy (Vacek & Vondráčková, 2014). Mezi uznávané můžeme řadit dle MKN-10 tzv. návykové a impulzivní poruchy, které najdeme pod kódem F63,

a kam patří např. patologické hráčství, gambling, kleptomanie, pyromanie a trichotilomanie (*MKN-10: mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: desátá revize: obsahová aktualizace k 1.1.2018*, 2018). Dle některých autorů lze pak závislostní prvky vysledovat i k dalším diagnózám, hovoříme např. o hypersexualitě (F52.7), či mentální bulimii (F50.2) (Marks, 1990; Vacek & Vondráčková, 2014). Co se týče nových, prozatím nediagnostikovaných poruch, jedná se o velmi širokou oblast, a závislostní potenciál z určitého úhlu pohledu tak může mít jakákoliv lidská činnost, která přináší uspokojení (Marks, 1990). Mezi nejčastější behaviorální závislosti, o kterých se v odborné literatuře hovoří, jsou moderní technologie (internet, hry, mobilní telefony, televize), nakupování, práce či sebepoškozování (Vacek & Vondráčková, 2014).

Podle Griffithse (1996) existuje šest základních komponent behaviorální závislosti, které jsou nezbytné pro její diagnózu. Patří sem:

1) Význačnost, kdy se daná aktivita stává nejvýznamnější aktivitou v životě člověka a dominuje jeho myšlení.

2) Změna nálady v souvislosti s ne/možností realizace předmětu závislosti.

3) Tolerance, která se projevuje v tendenci zvyšování dané aktivity pro dosažení žádoucích pocitů.

4) Abstinenční příznaky, tedy nepříjemné pocity tělesné i psychické spojené s nedostatkem dané aktivity.

5) Konflikt, který odkazuje především na interpersonální vztahy, které jsou závislostí zasaženy.

6) Relaps, tedy tendence vracet se k těmto vzorcům chování i přes opakované pokusy vedoucí k jejich omezení.

2.5. Internetová závislost

Internetová závislost neboli problematické užívání internetu, lze definovat jako excesivní užívání či nutkání k používání internetu, přičemž v tomto chování je zřejmá nedostatečná kontrola, která vede k různým typům poškození či distresu.

Mezi nejčastější podtypy můžeme zařadit kybersex, online hry a sociální sítě (Weinstein & Lejoyeux, 2010).

Jak ale popisují Rodman a Fry (2009), na internet se dá dívat stejně jako na další komunikační technologie z různých úhlů pohledu. Na jedné straně nepochybně usnadňuje život lidem, kteří ho užívají, na straně druhé však může u lidí, kteří mu věnují nadměrné množství času, vyvolávat úzkostnost, izolovanost a pocit nespokojenosti. Z uvedených informací vyplývá, že vymezení internetové závislosti není snadné a v odborných kruzích dosud nepanuje shoda na tom, jak k závislostem na moderních technologiích přistupovat. Tyto nejasnosti se patrně odráží i v rozhodnutí prozatím nezařadit internetovou závislost mezi oficiální diagnózy (Blinka, 2015). Jedním z problematických bodů v definování pojmu popsal Griffiths (2000) rozlišením „addiction on the internet“, která je charakteristická tím, že danou patologii způsobilo samotné médium, a „addiction to the internet“, kdy se pro jedince s určitou existující patologií stává internet prostředím pro její projevení. Jak ovšem popisuje Blinka (2015), v praxi se většinou setkáváme spíše s kombinací těchto dvou typů a i v léčbě zatím převažuje předpoklad, že internetová závislost je pouze důsledkem dalších, již existujících obtíží.

Blinka (2015) se ve své knize snaží o propojení dosavadních poznatků v přístupu k internetové závislosti, k čemuž využívá vymezení pojmů závislost na internetu, kdy jsou splněna kritéria pro definování závislosti dle Griffithse (1996), a nadměrné užívání internetu, kdy jsou splněna pouze některá kritéria, nebo jejich přítomnost není zcela jasná. Dle tohoto rozdělení můžeme o závislosti hovořit až v krajních případech nadměrného užívání, je ale třeba nepřemýšlet nad touto hranicí pouze v kvantitativní rovině, neboť internet a jeho užívání je dnes již pro řadu lidí nezbytným nástrojem pro výkon profese (Blinka, 2015).

Dle Škařupové (2015) je internetová závislost zastřešujícím termínem pro závislostní poruchy, které jsou způsobeny různými aplikacemi, které internet zprostředkovává. Americká klinická psycholožka Kimberley Young (1998), která je považována za jednu z průkopnic výzkumu internetové závislosti, rozlišila několik typů online závislostí: 1) závislost na kyber-vztazích, kdy je daný jedinec nadměrně angažován v navazování a udržování internetových vztahů, 2) závislost

na kybersexu, což zahrnuje sledování pornografických stránek a obdobných stránek pro dospělé, 3) závislost na počítači, která zahrnuje i hraní her, 4) net-kompulzi, kam lze zařadit obsesivní nakupování či gambling a 5) informační přesycení, tedy kompulzivní surfování po internetu. Za poslední dvě dekády však prošlo online prostředí řadou změn, což je nejvýznamněji patrné u počítačových her či sociálních sítí, a tak se mění i přístup k výzkumu závislosti na internetu. Mezi hlavní poruchy související s používáním internetu tak dnes řadíme závislost na online sociálních sítích, závislost na kyber-sexu, závislost na online počítačových hrách a online gambling (Weinstein, Curtiss Feder, Rosenberg & Dannon, 2014).

2.5.1. Diagnostika a měření internetové závislosti

Protože se internetová závislost neobjevuje jako oficiální diagnóza v žádném statistickém manuálu, neexistují pro ni ani žádná oficiální diagnostická kritéria. Termín diagnostika se tak může zdát v kontextu internetové závislosti nadsazený, je však běžně užíván v odborné literatuře. O vytvoření určitých diagnostických kritérií se tak řada autorů vzhledem k velkému zájmu o tuto oblast pokouší. Weinstein a Lejoyeux (2010) popsali čtyři základní komponenty, která pro diagnostiku internetové závislosti považují za zásadní. Patří sem:

1) Nadměrné užívání internetu, často spojené se ztrátou pojmu o čase či zanedbáváním ostatních oblastí života.

2) Stažení, pocity hněvu nebo úzkosti, pokud je počítač (či jiné médium zajišťující přístup k internetu) nedostupný.

3) Zvyšování tolerance, ve smyslu potřeby nového, modernějšího počítačového vybavení, případně zvýšení času stráveného na internetu.

4) Nepříznivé důsledky týkající se mezilidských vztahů, problémy ve školním/pracovním životě, sociální izolovanost a únava.

Pro diagnostiku internetové závislosti existuje několik nástrojů. Pro posouzení závislosti na internetu v ordinaci lze využít standardizovaný diagnostický nástroj AICA-A (Assessment of Internet and Computer Game Addiction – Checklist) ověřený na klinické populaci. Jedná se o strukturované interview, které zkoumá šest základních dimenzí behaviorálních závislostí. Těmi

jsou: 1) bažení, 2) tolerance, 3) syndrom odnětí, 4) ztráta kontroly, 5) salience a 6) negativní důsledky (Wölfling, Bengesser, Beutel & Müller, 2012).

Pokud se zaměříme na populační screening závislosti na internetu, lze používané nástroje rozdělit do dvou skupin: 1) škály, které měří obecnou závislost na internetu a 2) škály zaměřující se na specifickou online závislost. Pro potřeby této diplomové práce se zaměříme na škály měřící obecnou závislost na internetu. Dosud nejužívanějším a nejstarším nástrojem pro měření obecné závislosti na internetu je Internet Addiction Test (IAT), dvacetipoložková škála přeložená a validizovaná v několika jazycích, která rozlišuje mezi mírnou, střední a závažnou závislostí. Ačkoliv je dotazník široce rozšířen a výzkumně využíván, bývá kritizován za neaktuálnost některých položek, která vychází z faktu, že dotazník vznikl na konci 90. let, tedy před masivním rozšířením užívání internetu (Škařupová, 2015). Mezi další, méně užívané nástroje patří např. škála CIUS (Compulsive Internet Use Scale), která prostřednictvím čtrnácti položek zkoumá konflikt, ztrátu kontroly, salienci, syndrom odnětí a copingové strategie (Meerkerk, Van Den Eijnden, Vermulst & Garretsen, 2009). Dále dotazník PIUQ (Problematic Internet Use Questionnaire), který se v rámci osmnácti položek zaměřuje na ponoření, sociální izolaci, salienci, excesivní užívání, interpersonální konflikt a syndrom odnětí (Demetrovics, Szeredi & Rózsa, 2008). V neposlední řadě lze zmínit škálu CIAS (Chen Internet Addiction Scale), která pomocí pětadvaceti položek měří kompulzivní používání internetu, zdravotní a sociální problémy, toleranci, syndrom odnětí a zacházení s časem (Ko et al., 2005).

2.5.2. Prevalence internetové závislosti

Přestože internetová závislost dosud není klasifikována jako oficiální diagnóza, autoři, kteří se tímto fenoménem zabývají, jí označují za závažnou a široce rozšířenou patologii. Data týkající se výskytu této závislosti se různí napříč kulturami, a různé publikace tak uvádí rozdílná čísla. Pokusíme se zde však uvést nejaktuálnější poznatky napříč kontinenty.

Pan, Chiu a Lin (2020) ve své metaanalýze sledovali prevalenci obecné internetové závislosti a závislosti na hraní online her. Zahrnuto bylo 113 studií z 31 zemí s více než 693 tisíci subjektů, přičemž sledované studie byly realizovány mezi lety 1998 a 2018. Z výsledků v prvé řadě vyplynulo, že prevalence obecné

internetové závislosti byla vyšší než u závislosti na online hrách a s časem se také zvyšovala. Pro obecnou internetovou závislost byla zjištěna průměrná prevalence 7,02 %, a pro závislost na online hrách 2,47 %. Nutno však dodat, že studie užívaly různé způsoby měření internetové závislosti a obecně vyšší míra internetové závislosti byla pozorována u studií využívajících metody IAT nebo CIAS, ve srovnání s YDQ (Young Diagnostic Questionnaire).

Meng et al. (2022) zkoumali ve své metaanalýze světovou prevalenci digitálních závislostí. Celkem bylo zahrnuto 495 článků s 504 studiemi zahrnujícími více než 2 miliony respondenty z 64 zemí. Výsledky globální souhrnné prevalence byly 26,99 % pro závislost na chytrých telefonech, 17,42 % pro závislost na sociálních sítích, 14,22 % pro obecnou závislost na internetu a 8,23 % pro závislost na kybersexu. Vyšší prevalence těchto závislostí byla zjištěna v zemích Východního Středomoří a v zemích s nižšími příjmy. Co se týče konkrétně internetové závislosti, nejvyšší hodnoty prevalence byly zaznamenány v Africe (34,53 %) a Východním Středomoří (30,11 %), naproti tomu nižší hodnoty zaznamenaly studie v Americe (11,06 %) a v Evropě (11,06 %).

Metaanalýza realizována v roce 2022 sledovala prevalenci internetové závislosti v Africe. Zahrnuto bylo 22 studií realizovaných mezi lety 2013 a 2021 s více než 13 tisíci participanty, přičemž nejčastějším nástrojem měření byl IAT. Souhrnná prevalence dosáhla hodnoty 40,3 %, výsledky studií však byly poměrně heterogenní a lišily se napříč jednotlivými zeměmi. Prevalence v severní Africe byla 44,6 %, v Subsaharské Africe se pak jednalo o 31 % (Endomba et al., 2022).

2.5.3. Internetová závislost v ČR

Národní monitorovací středisko (NMS) pro drogy a závislosti v ČR je samostatný útvar pod Radou vládou pro koordinaci politiky v oblasti závislosti, jehož hlavním úkolem je shromažďování informací týkajících se problematiky závislostí v České republice, tedy sběru dat či provádění studií a analýz. Jednou z jeho činností je pak pravidelná celopopulační studie s názvem *Národní výzkum užívání návykových látek*. Tato studie shromažďuje každé čtyři roky data získaná na reprezentativní populaci osob starších 15 let, přičemž od roku 2016 se zaměřuje také na problémy spojené s nadměrným užíváním digitálních technologií (Chomynová et. al., 2022). Dle informací získaných Českým statistickým úřadem

(2021) se užívání internetu v populaci dospělých osob zvýšilo od roku 2005 z 32 % na 83 %, což je údaj vycházející z měření v roce 2021. Výsledky poslední studie NMS z roku 2020 ukazují, že přístup k internetu má většinová část populace ČR, konkrétně 89,7 %, přičemž volný čas na něm tráví 77,6 % osob. Nejčastější aktivity, kterými tráví Češi na internetu čas, je čtení zpráv a vyhledávání informací (71,4 %), dále sociální sítě (60,3 %) a v neposlední řadě online nakupování (51,8 %). Dále bylo zjištěno, že čtyři a více hodin denně tráví volný čas na internetu 17 % respondentů, o víkendu pak 23 % (Chomynová, et. al., 2022).

Ve výzkumu z roku 2020 byly pomocí škály EIU (Excessive Internet Use) také mapovány problémy spojené s nadměrným užíváním internetu, mezi něž patří např. zanedbávání jídla nebo spánku či snaha o omezení času stráveného na internetu. Z vyhodnocení těchto dat vyplývá, že kategorii rizika závislosti na internetu odpovídalo 5 % populace, přičemž 3,6 % z nich spadalo do kategorie středního rizika a 1,4 % do kategorie vysokého rizika. S ohledem na věk bylo nejvyšší riziko pozorováno u populace 15-24 let, kde kategorii rizika rozvoje internetové závislosti odpovídalo 17,2 % respondentů. Pokud bychom tyto výsledky zobecnili na českou populaci osob starších 15 let, pozorovali bychom zhruba 445 tisíc osob, které nadměrně užívají internet. Z hlediska pohlaví by se pak jednalo přibližně o 253 tisíc mužů a 192 tisíc žen. Ve středním riziku by se ocitlo asi 320 tisíc osob a v kategorii vysokého rizika 125 tisíc osob (Chomynová et. al., 2022).

2.5.4. Rizikové faktory vzniku internetové závislosti

Výzkum možných rizikových faktorů vzniku internetové závislosti je vzhledem k masivnímu rozšíření internetového obsahu téměř do všech oblastí lidského života velmi zásadní a to především s ohledem na prevenci a léčbu této závislosti. Jak popisují Tereshchenko a Kasparov (2019), obdobně jako většina psychopatologických stavů i patologické užívání internetu je podmíněno multifaktoriálně. Lam (2014) provedl systematický přehled longitudinálních a prospektivních studií, které se zabývají rizikovými faktory vzniku internetové závislosti u adolescentů a také možným vlivem této závislosti na zdraví. V jedné ze sledovaných studií, která se snažila zjistit, zda existují faktory, které mohou předpovědět budoucí internetovou závislost bylo např. zjištěno, že stažení,

depresivita a úzkostnost, nebo celková internalizace v dětství signifikantně korelovaly s vyšším rizikem internetové závislosti v pozdějších letech (Cho et al., 2013). Obdobně se Ko et al. (2009) pokusili ve své prospektivní studii zjistit, zda určitá psychopatologie dokáže predikovat pozdější výskyt internetové závislosti. Mezi identifikovanými signifikantními prediktory se objevila deprese, ADHD, sociální fobie či hostilita.

Studie z roku 2016 se zabývala těmito rizikovými faktory u mladých dospělých, přičemž kromě základních údajů se zaměřila také na některé klinické škály. Z výsledků plyne, že skóre internetové závislosti významně pozitivně korelovalo se škálou deprese, úzkostnosti a stresu (DASS-21), Torontskou škálou alexithymie (TAS-20), dotazníkem citlivosti k trestu a citlivosti k odměně (SPSRQ) a škálou strachu z intimity (FIS) (Lyvers, Karantonis, Edwards & Thorberg, 2016). Podobně se rizikovými faktory internetové závislosti zabývali Tsai et al. (2009). Na vzorku 1 360 vysokoškolských studentů sledovali základní sociodemografické charakteristiky, internetovou závislost (CIAS-R), zdravotní dotazník (CHQ-12) a subškálu neuroticismu (MPI). Internetová závislost byla zjištěna u 17,9 % studentů, přičemž na základě analýzy byly nalezeny pozitivní korelace mezi internetovou závislostí a pohlavím, skórem neuroticismu a zdravotním dotazníkem. Mezi rizikovými faktory tak bylo identifikováno mužské pohlaví, vyšší míra neuroticismu, psychiatrická komorbidita a nedostatečná sociální opora.

Koo a Kwon (2014) v rámci své metaanalýzy zacílili na rizikové a protektivní faktory vzniku internetové závislosti, konkrétně na různé psychosociální proměnné. Kritéria pro zařazení splňovalo 95 studií, přičemž výsledky ukazují, že velikost celkového efektu intrapersonálních proměnných byla signifikantně vyšší než velikost efektu interpersonálních proměnných. Internetová závislost pak významně korelovala konkrétně s proměnnými *únik od sebe sama* a *self identita*. Dále byl vztah nalezen u proměnných *sebekontrola, emoční regulace* nebo *problém s pozorností*, a ve vztahu k emocím se jednalo o *vztek* a *agresi*. V kontextu copingu se jako významná proměnná ukázalo také *zvládání distresu*. Tyto proměnné se navíc jako významnější ukazovaly u mladších věkových skupin. Naproti tomu proměnné *funkčnost rodiny* nebo *vztahy s rodiči* se neukázaly jako statisticky významné.

Wu et al. (2015) se zabývali prevalencí a možnými psychopatologickými a psychosociálními souvislostmi internetové závislosti. Na vzorku 1 100 respondentů využili dotazník měřící internetovou závislost (CIAS-R), psychopatologický screening (BSRS-5) a osobnostní dotazník (MPI). Dále byly zařazeny otázky týkající se sebevražednosti a specifikace užívání internetu. Respondenti s vyšším skóre internetové závislosti by se na základě výsledků studie dali charakterizovat jako mladí svobodní muži s vyšší mírou neuroticismu, vyšším časem stráveným na internetu, přítomností psychiatrické komorbidity a s nedávnými myšlenkami na sebevraždu. Skóre CIAS-R týkající se internetové závislosti pak nejvíce korelovaly s množstvím času stráveným online, věkem (nižší věk znamenal vyšší skóre), pohlavím (ohroženější muži), online hraním, neuroticismem a s přítomností psychopatologie.

Siste et al. (2020) se zaměřili kromě rizikových faktorů také na vliv pandemie COVID-19 na internetovou závislost u dospělých respondentů. Vzorek čítající 4 734 dotazovaných vyplnil otázky týkající se sociodemografických údajů, dále dotazník internetové závislosti (KDAI), dotazník psychiatrických symptomů (SCL-90) a dotazník týkající se kvality spánku (PSQI). Signifikantní korelace byla zjištěna mezi internetovou závislostí a specifickými typy online aktivit, např. užíváním sociálních sítí (Twitter) a určitých typů online her. Studie také prokázala významné korelace mezi internetovou závislostí a všemi subškálami SCL-90, konkrétně např. s depresivitou, úzkostností nebo somatizací.

2.5.5. Prevence a léčba internetové závislosti

Prevence a léčba jsou dvě úzce propojené oblasti, ačkoliv odborné studie se dosud stále více soustředily především na léčbu (Vondráčková, 2015). To může být způsobené i velmi rychlým rozmachem moderních technologií a rozšířením internetu na jedné straně, a dosud neukotveným přístupem k pojetí internetové závislosti na straně druhé.

Co se týče prevence, dle Vondráčkové (2015) lze identifikovat několik cílových skupin vhodných pro preventivní programy. Jsou jimi např. děti a dospívající, vysokoškolští studenti nebo zaměstnanci s pravidelným přístupem k internetu (Vondráčková & Gabrhelík, 2016), ale také nezaměstnané osoby (Müller, Glaesmer, Brähler, Woelfling & Beutel, 2014). Kromě toho uvádí Yang et

al. (2022) ve své studii jako rizikovou skupinu také ženy těhotné a na mateřské/rodičovské dovolené. Autoři spojují u této skupiny riziko především se sociální izolovaností a nedostatkem aktivit mimo domov. Pokud budeme hovořit o selektivní prevenci, jedná se pak o skupinu osob, které jsou ohroženy internetovou závislostí v důsledku přítomnosti určitého faktoru, kam řadíme např. psychopatologii (ADHD či depresivní a úzkostné stavy), osobnostní charakteristiky (agresivita), nebo momentální životní situaci (partnerské či pracovní problémy, osamělost) a další (Alavi et al., 2012). Ačkoliv jsou tyto skupiny v odborné literatuře identifikovány, ucelené preventivní programy prozatím nejsou dostupné a jedná se tak o možnou oblast budoucího výzkumu (Vondráčková, 2015). V prevenci skrze rozvoj specifických dovedností rozlišuje Vondráčková (2015) čtyři základní oblasti, kterými jsou dovednosti spojené s užíváním internetu, se zvládáním stresu a emocí, s interpersonálními situacemi a s denním režimem a využíváním volného času.

Pokud se zaměříme na léčbu, jak již bylo zmíněno, jedná se o oblast podstatně lépe probádanou, než tomu je v případě prevence. To dokazuje např. fakt, že po celém světě už existují léčebné programy zaměřené přímo na pomoc osobám s internetovou závislostí, ale také různé svépomocné skupiny (Müller, Beutel & Wölfling, 2014). Kromě toho bylo v USA založeno centrum pro výzkum a léčbu internetové závislosti, Center for Internet Addiction, nicméně tato centra už dnes existují i v dalších zemích (Vondráčková, 2015). Jak již bylo zmíněno, nelátkové závislosti mají spolu s látkovými závislostmi řadu společných charakteristik, a tak se k jejich léčbě často přistupuje podobně. U závislosti na internetu se ovšem objevují dva faktory, které významně zasahují do léčby a které se u látkových závislostí většinou nevyskytují. Jedná se především o nereálnost abstinence, jelikož dnes je již internet všudypřítomný, a ve své podstatě nezbytnou součástí života většiny lidí, ale také o omezenou motivaci k vyhledání léčby, což může být způsobeno tím, že tento typ závislosti zásadním způsobem nepostihuje fyzické zdraví, které bývá pro látkově závislé zásadním motivem k abstinenci (Vondráčková, Vacek, Svoboda, 2014). Quaglio a Millarová (2020) ovšem rozlišili několik základních kategorií, ve kterých můžeme spatřovat potenciální důsledky nadužívání internetu. Patří sem narušení sociálních vztahů a vazeb, dále narušení kognitivního vývoje (týká se především dětí), informační přetížení, ale také dopady

na zdraví a životní spokojenost. Youngová (1999) rozdělila dopady nadužívání internetu na krátkodobé (únava, bolest hlavy, problémy s pohybovým aparátem, stres) a dlouhodobé (nedostatek pohybu a obezita, narušené sociální vztahy, snížení výkonnosti).

V základu můžeme přístup k léčbě rozdělit na psychoterapii a farmakoterapii, přičemž některé studie ukazují, že spojení obou metod léčby je účinnější než monoterapie (Goslar, Leibetseder, Muench, Hofmann & Laireiter, 2020). Ve farmakologické léčbě se nejčastěji přistupuje k užití antidepresiv, antipsychotik, agonistů opiátových receptorů a psychostimulancií (Przepiorka, Blachnio, Miziak & Czuczwar, 2014). Psychoterapie využívá pro léčbu internetové závislosti celou řadu metod. Lze zmínit např. terapii realitou, která vychází ze zjištění, že impulzivita významně souvisí se sklonem k vytvoření závislosti. Tato forma terapie je založená na teorii volby, kdy se předpokládá, že daný jedinec je zodpovědný za to, co dělá, jak se rozhoduje a co si myslí. Dalšími často využívanými metodami jsou motivační rozhovory, kognitivně-behaviorální terapie (KBT) nebo modifikace kognitivních zkreslení (Xu et al., 2021). Zhang et al. (2022) ve své rozsáhlé metaanalýze shrnující poznatky z 59 studií vyhodnotili pro léčbu internetové závislosti jako nejefektivnější kombinovanou terapii, která zahrnuje alespoň dva typy intervencí. Jednalo se např. o kombinaci KBT s muzikoterapií, skupinovou terapií a dalšími přístupy.

3. Smysl života a závislost

O vztahu mezi smyslem života a závislostí byla zrealizována řada studií, a to především s důrazem na závislosti alkoholové a drogové. Některé studie se zaměřily na rizikové faktory vzniku závislosti a jedním z těchto zjištěných faktorů byl právě nedostatečný pocit prožívané smysluplnosti (Mohammad Nia & Mashhadi, 2018). Studie zaměřující se na duševní zdraví adolescentů označila právě životní smysl za jeden z důležitých protektivních faktorů ve vztahu k nadměrnému pití alkoholu, užívání drog či léků (Brassai, Piko & Steger, 2011). Ukazuje se tak, že mezi těmito dvěma oblastmi existuje vztah, a smysl života tak může fungovat jako protektivní faktor před vznikem závislosti, ale i jako možný nástroj intervence při její léčbě (Csabonyi & Phillips, 2020; Wong, 2011). Souvislost mezi smyslem života a internetovou závislostí dosud nebyla důkladně probádána, ale dá se říci, že dosavadní výzkum se soustředí na dvě základní východiska: 1) smysl života jako nástroj pří léčbě internetové závislosti a 2) smysl života jako faktor ovlivňující rozvoj závislosti. V této kapitole se zaměříme na dosavadní výzkum, který byl v této oblasti realizován a který bude východiskem pro výzkumnou část práce.

3.1. Smysl života v léčbě internetové závislosti

Didelot, Hollingsworth a Buckenmeyer (2012) ve své studii propojují poznatky o internetové závislosti s logoterapeutickým přístupem. Dle autorů je internet zdrojem socializace a komunikace a zásadní problém léčby internetové závislosti tak vychází ze dvou typů prožívání. Prvním je pocit propojení s druhými lidmi, který internet zprostředkovává, a druhým je pocit samoty a izolovanosti. Tyto protikladné stavy vyvolávají silné emoce, které mohou působit jako posílení pro další užívání internetu či jako faktor vedoucí k relapsu. Ačkoliv k léčbě internetové závislosti se často využívá přístupu kognitivně-behaviorální terapie, Didelot et al. (2012) namítají, že tento typ intervencí adekvátně nepracuje se zmiňovaným prožíváním, které představuje v období léčby, a především rekonvalescence, riziko, což je signál pro zaměření se na nové přístupy. Tomuto názoru nasvědčují i zjištění některých studií, ve kterých pacienti pomocí KBT dokázali setrvat v abstinenci od internetu i po šesti měsících od ukončení léčby,

ovšem u řady z nich byly zjištěny přetrvávající problémy v offline vztazích (Young, 2007).

Dle Didelota et al. (2012) se z každého předmětu závislosti stává hlavní smysl v životě, a existenciální terapeutický přístup pak umožňuje terapeutovi vnímat klienta ve stavu odpojení od sebe a druhých lidí. V tomto ohledu se internet stává náhradou za neuspokojivou realitu, a vzniká tak náhradní vztah mezi jedincem a kyberprostorem. Potřeba uniknout sobě samotnému pak může být způsobená stresujícími událostmi, pocity prázdnoty či odporu vůči sobě, což se z pohledu existenciálního přístupu může vyvinout v tzv. existenciální vakuum. Internet v tomto ohledu nabízí prostředí, ve kterém si jedinec může velmi snadno vytvořit falešnou, uspokojující identitu. Na základě Franklova (1965) logoterapeutického přístupu pak Didelot et al. (2012) definovali čtyři základní kroky v terapii pacientů s internetovou závislostí:

1) Pomoci klientům přeorientovat se z role oběti vnitřního prožívání do role pozorovatele a pochopit, že internetová závislost je jejich součástí, ale nedefinuje je.

2) Pomoci klientům uvědomit si své postoje k internetové závislosti a k životu obecně, případně tyto postoje modulovat žádoucím způsobem.

3) Pomoci klientům při hledání vlastního smyslu skrze hodnoty tvůrčí, zážitkové a postojové.

4) Podpořit klienty k vytváření nových cílů, které jsou založené na jejich hodnotách a vůli ke smyslu.

Tento model od klientů požaduje, aby byli ve svém životě aktivními činiteli, kteří jsou schopni seberegulace a dokáží vystoupit z izolace směrem ke smysluplným vztahům. Úkolem terapeuta v tomto přístupu je tak s klientem prozkoumat zmíněné body a být mu průvodcem při nalézání hodnot a životního smyslu, a to i skrze další témata logoterapie, kterými jsou např. humor či sebepřesah. Z výše uvedeného tak vyplývá, že zmíněný přístup je vhodné využít v období, kdy se klient zotavuje, aby byla abstinence dlouhodobě udržitelná, tedy jako návazná péče např. po absolvování KBT (Didelot et al., 2012).

Pro využití prvků logoterapie u internetové závislosti adolescentů se v období pandemie nemoci COVID-19 rozhodli Liu, Jiang a Zhang (2021). Ve své randomizované studii rozdělili 121 respondentů, u nichž byla zjištěna závislost na internetu, do experimentální (60) a kontrolní (61) skupiny. Experimentální skupině byla poskytnuta intervence všímavosti založená na logoterapii, která probíhala ve čtyřech základních fázích v rámci osmi sezení. Ty zahrnovaly: 1) pochopení smyslu života, 2) objevování a prožívání smyslu života, 3) akční fáze osvojování si smyslu života a 4) konečná fáze psychologické intervence. Kontrolní skupině bylo poskytnuto pouze základní školní poradenství. Po intervenci došlo u experimentální skupiny k signifikantnímu snížení skóre závislosti na internetu vůči skupině kontrolní, stejně jako k významnému poklesu úzkosti a deprese.

3.2. Smysl života a jeho spojitost s internetovou závislostí

Kromě využití konceptu smyslu života v léčbě internetově závislých se řada studií zabývá také tím, jakou roli hraje prožívání životního smyslu u tohoto typu závislosti v různých kontextech. Ghaderi Rammazi et al. (2018) na vzorku 159 studentů zkoumali vztah internetové závislosti, prožívání životního smyslu a psychiatrických symptomů. Zhruba 30 % respondentů bylo pomocí dotazníku IAT (Internet Addiction Test) shledáno vážně závislými, a přes 23 % vykazovalo riziko rozvoje závislosti. Autoři zjistili pozitivní korelaci internetové závislosti a všech subškál psychiatrických symptomů, zahrnujících fobie, deprese, úzkosti, psychoticismus či somatizace. V dotazníku byl použit Meaning in life Questionnaire (MLQ), který je tvořen subškálou Presence of Meaning, tedy přítomnost smyslu, a Searching of Meaning, neboli hledání smyslu. Zatímco u škály sledující přítomnost smyslu byla ve vztahu k internetové závislosti nalezena negativní korelace, mezi škálou zaměřenou na hledání smyslu a internetovou závislostí nebyla signifikantní korelace pozorována. Z výsledků studie autoři usuzují, že deprese je významnou proměnnou ve vztahu internetové závislosti a prožívání životního smyslu, čímž navazují na Franklovu (1978) teorii o existenciální prázdnotě a potřebě jejího zaplnění. Internet se v současné době pro řadu lidí může jevit jako nejsnazší a nejdostupnější prostředek pro dosažení tohoto cíle (Ghaderi Rammazi et al., 2018).

Zhang et al. (2015) se zabývali vztahem mezi impulsivitou a internetovou závislostí v souvislosti s dalšími mediátory, konkrétně smyslem života a sebeúctou. Na vzorku 1 086 studentů ve věku 18-25 let autoři sledovali vzájemné vztahy mezi těmito proměnnými, přičemž základním předpokladem bylo, že smysl života zprostředkovává vztah mezi impulzivitou a internetovou závislostí a vztah mezi smyslem života a internetovou závislostí je ovlivňován sebeúctou. Ze zjištění plyne, že vliv smyslu života na internetovou závislost je vysoce signifikantní, vedle impulzivity tak vykazoval významný mediační efekt. Výsledky také podpořily hypotézu, že působení impulzivity na internetovou závislost je částečně ovlivněno smyslem života. Tato data naznačují, že smysl života může fungovat jako významný protektivní faktor v rozvoji internetové závislosti, a to i pro impulzivní jedince. Studie je ovšem pouze korelační, nelze tedy dělat závěry týkající se kauzality.

Harren a Wallburg (2022) se ve své studii zabývali širokým spektrem vztahů mezi internetovou závislostí, závislostí na sociálních sítích, pozitivních a negativních přesvědčeních týkajících se internetu, smyslem života a věkem. Vzorek tvořilo 573 respondentů ve věku 18-78 let, přičemž ženy tvořily 82 % dotazovaných. Třetina vzorku měla již v anamnéze problém se závislostí. Pro měření životní smysluplnosti bylo využito dotazníku MLQ, u internetové závislosti se jednalo o Internet Addiction Test. Výsledky ukázaly řadu zajímavých zjištění. V prvé řadě, mladší respondenti měli větší tendenci vyhýbání se smyslu a zažívali úzkost a zmatek v kontextu životního smyslu, což autoři spojují s myšlenkou toho, že užívání internetu může pro mladé lidi fungovat jako únik od negativních pocitů a mechanismus zvládání stresu (Rasmussen et al., 2020). Výsledky dále prokázaly korelaci mezi problémovým užíváním internetu a různými komponentami prožívání životního smyslu, takže ve spojitosti s dalšími korelacemi výzkum podporuje myšlenku, že internet a aktivity s ním spojené mohou lidem sloužit jako vhodné rozhraní pro naplnění potřeby smyslu. Studie také zjistila zajímavé odlišnosti týkající se konkrétních sociálních sítí, např. potřeba smyslu byla úzce spojená s užíváním Facebooku a internetu obecně, ale nikoliv s Instagramem. Dále bylo pozorováno, že úzkost a zmatení týkající se smyslu je spojeno s pozitivními přesvědčeními týkajícími se užívání internetu, což dále posilovalo tendenci k užívání internetu (Harren & Wallburg, 2022).

Aydın (2017) zkoumal ve své studii vztah smyslu života, sebeúčinnost (self-efficacy) a sebeúcty ve vztahu k problémovému užívání internetu, a dále role těchto tří zmíněných oblastí v predikci problematického užívání internetu. Respondenty bylo 410 vysokoškolských studentů, věkový průměr se pohyboval kolem 21-22 let. Pro měření životní smysluplnosti bylo využito dotazníku MLQ, ověřované hypotézy se tak vztahovaly jak na subškálu přítomnosti smyslu, tak také na subškálu hledání smyslu. Internetová závislost byla měřená pomocí dotazníku Problematic Internet use Questionnaire. Na základě korelační analýzy byla zjištěna signifikantní pozitivní korelace problematického užívání internetu a hledání životního smyslu, a zároveň signifikantní negativní korelace mezi problematickým užíváním internetu a přítomností životního smyslu, sebeúčinností a sebeúcty. Z těchto zjištění vyplývá, že čím se zvyšuje potřeba hledání smyslu, tím je vyšší riziko problematického užívání internetu, a naopak čím vyšší jsou hodnoty přítomnosti smyslu, sebeúčinnosti a sebeúcty, tím je riziko problematického užívání nižší. Vícenásobná regresní analýza zkoumající možnost predikce problematického užívání internetu ukázala, že sledované proměnné vysvětlují 16 % variance problematického užívání. V tomto případě byly jednotlivé proměnné hledání smyslu, přítomnost smyslu a sebeúčinnost zjištěny jako signifikantní, proměnná sebeúcta však neměla významnou prediktivní roli. Tato zjištění potvrzují dřívější předpoklad, že nedostatečné vnímání smyslu v životě mohou lidé kompenzovat právě maladaptivním užíváním internetu, kde si mohou snadno nahrazovat např. chybějící sociální vztahy nebo nízké sebevědomí. Pro hlubší pochopení kauzálních vztahů je však nutné zkoumat tyto jevy pomocí longitudinálního přístupu (Aydın, 2017).

Obdobně se ve své korelační studii zabývali González-Angulo et al. (2021) vztahem mezi internetovou závislostí, sebeúctou a životním smyslem. Studie byla provedena na vzorku 238 studentů ve věku 11-20 let, přičemž pro měření internetové závislosti byl využit dotazník Internet Addiction Test, a pro měření životní smysluplnosti se jednalo o jednu ze škál Purpose in Life Test, která zaznamenává přítomnost či nedostatek životní smysluplnosti. Bylo zjištěno, že u 68 % respondentů se objevila mírná internetová závislost, u 2 % dokonce závažná a zároveň 89 % respondentů vykazovalo nedostatek prožívaného smyslu. Základní korelační analýza ukázala také negativní signifikantní vztah mezi

internetovou závislostí a smyslem života, tedy vyšší prožívaná životní smysluplnost souvisí s nižší mírou internetovou závislosti. Základním limitem této studie je její design, ze kterého nelze usuzovat na kauzalitu vztahů (González-Angulo et al., 2021).

II. Empirická část

4. Cíl výzkumu

V literárně přehledové části bylo představeno teoretické pojetí smyslu života v psychologii a také fenomén internetové závislosti. Realizované studie podpořily spojitost mezi smyslem života a internetovou závislostí, a to jak z pohledu rizikových faktorů pro vznik závislosti, tak i z pohledu léčebného přístupu. Dosavadní zahraniční i tuzemský výzkum je však v této oblasti nedostačující, a to především co se týče dospělé populace. Drtivá většina referovaných studií se zaměřovala na děti či adolescenty, z některých výzkumů však plyne, že mezi skupiny ohrožené internetovou závislostí patří i dospělé osoby, např. vysokoškolští studenti, matky na mateřské dovolené či nezaměstnané osoby (Müller, Glaesmer, Brähler, Woelfling, & Beutel, 2014; Yang et al., 2022). Tato skutečnost je hlavním důvodem, proč se na populaci dospělých osob bude tento výzkum zaměřovat. Hlavním cílem tedy bude posouzení vztahů mezi smyslem života, internetovou závislostí a dalšími sociodemografickými údaji respondentů, jako je věk nebo pohlaví. Získaná data mohou být užitečná i z hlediska deskripce mapovaného tématu, tedy výskytu internetové závislosti v dospělé populaci v České republice. Primárním cílem výzkumu a hlavní hypotézou je, zda existuje korelace mezi nadměrným užíváním internetu a prožíváním životního smyslu. Vedlejší výzkumné hypotézy mají především explorační charakter, věnují se vztahům napříč sledovanými proměnnými, a to s důrazem na internetovou závislost, která je v tuzemském prostředí poměrně neprobádaným tématem. Jelikož se jedná o korelační studii, budeme z výsledků usuzovat míru vzájemných vztahů, nikoli kauzalitu.

4.1. Výzkumné otázky a hypotézy

Při testování hlavních a vedlejších výzkumných hypotéz vycházíme při rozhodování o přijetí či nepřijetí hypotézy ze stanovené hladiny významnosti $\alpha = .05$.

Hlavní výzkumné hypotézy:

H1: Míra internetové závislosti negativně koreluje s mírou životní smysluplnosti.

- První hypotéza vychází z výsledků předchozích studií referovaných v teoretické části práce. Negativní korelace mezi internetovou závislostí a životní smysluplností byla pozorována v několika studiích (Ghaderi Rammazi et al., 2018; González-Angulo et al., 2021; Harren & Wallburg, 2022).

H1a: Míra internetové závislosti negativně koreluje s afektivní subškálou dotazníku Škála životnej zmysluplnosti.

H1b: Míra internetové závislosti negativně koreluje s motivační subškálou dotazníku Škála životnej zmysluplnosti.

H1c: Míra internetové závislosti negativně koreluje s kognitivní subškálou dotazníku Škála životnej zmysluplnosti.

Vedlejší výzkumné hypotézy:

H2: Míra internetové závislosti negativně koreluje s věkem.

- Druhá hypotéza se vztahuje ke zjištění, že vyšší míru internetové závislosti pozorujeme právě u mladších osob (Wu et al., 2015). Zároveň dle výzkumu vztahu internetové závislosti a prožívané životní smysluplnosti se předpokládá, že internet může působit jako určitý prostor pro nalézání smyslu právě u osob s jeho nedostatkem (Harren & Wallburg, 2022)

H3: Míra životní smysluplnosti pozitivně koreluje s věkem.

- Třetí hypotéza vychází z předchozích výzkumů, dle kterých se ukazuje, že u mladších osob je prožívaná životní smysluplnost nižší a výrazněji se pak zvyšuje ve stáří (Krause & Rainville, 2020; Steger, Oishi & Kashdan, 2009).

H4: Míra internetové závislosti je signifikantně vyšší u mužů.

- Čtvrtá hypotéza se vztahuje ke zjištění, že internetová závislost se ve větší míře objevuje právě u mužů (Wu et al., 2015). V České republice tento předpoklad potvrdil i Český statistický úřad (2021).

H5: Míra internetové závislosti pozitivně koreluje s mírou užívání alkoholu.

- Pátá hypotéza se zabývá vztahem různých typů závislostí, konkrétně alkoholové a internetové. Jak bylo řečeno v teoretické části, tyto závislosti mají řadu podobností a jejich společný výskyt se ukazuje jako běžný. Hypotéza vychází z předchozího výzkumu, který se zabýval spojitostí mezi nadužíváním alkoholu a internetovou závislostí, přičemž pro zjištění míry užívání alkoholu byla použita otázka z daného výzkumu (Lee, Han, Kim & Renshaw, 2013).

H6: Míra internetové závislosti pozitivně koreluje s mírou užívání nikotinových výrobků.

- Šestá hypotéza vychází ze stejné studie jako hypotéza č. 5, přičemž i pro testování této hypotézy byly využity otázky z referovaného výzkumu (Lee, Han, Kim & Renshaw, 2013).

H7: Míra internetové závislosti je signifikantně vyšší u osob na mateřské/ rodičovské dovolené ve srovnání s osobami výdělečně činnými (zaměstnaní/ OSVČ).

- Sedmá hypotéza vychází z předpokladu a zjištění některých studií, dle kterých jsou ženy v období těhotenství a osoby na mateřské/rodičovské dovolené více náchylné k rozvoji internetové závislosti. Jelikož je tento jev vysvětlován např. sociální izolovaností či omezeným množstvím aktivit v tomto období (Yang et al., 2022), bude tato skupina porovnána s pracujícími respondenty.

4.2. Operacionalizace proměnných

Proměnná internetová závislost je operacionalizována dotazníkem Internet Addiction Test (IAT), respektive získanými hrubými skóry respondentů, přičemž posouzení míry závislosti se bude řídit pokyny autorky metody (Young, 1998). Proměnná životní smysluplnost je operacionalizována prostřednictvím získaných hrubých skórů Škály životnej zmysluplnosti (Halama, 2007). Ostatní proměnné, mezi které patří věk, pohlaví, míra užívání alkoholu či míra užívání nikotinových výrobků, budou sledovány prostřednictvím získaných sociodemografických údajů. Přesné znění otázek a výběr možností je k nahlédnutí (viz Příloha 3).

5. Metodika

5.1. Měřící nástroje

Pro předložený výzkum, který je realizován formou korelační studie, byly vybrány dva nástroje a sestaven dotazník sociodemografických údajů. Jednotlivé metody a jejich specifika si představíme dále.

5.1.1. Internet Addiction Test

Škála IAT (Internet Addiction Test) je nejrozšířenější a nejpoužívanější nástroj pro měření přítomnosti a závažnosti závislosti na internetu a technologiích u dospělé a adolescentní populace. Jedná se o modifikaci původní osmipoložkové škály Young‘s Internet Addiction Diagnostic Questionnaire, jehož autorkou je klinická psycholožka Kimberly Young (1998). Test sestává z dvaceti položek, na které respondent odpovídá na základě sebeposouzení, přičemž tyto položky se zaměřují na tři základní oblasti: kompulzivitu, únik a závislost. Každá položka je respondentem hodnocena na Likertově škále v rozmezí 0-5. Maximální možné skóre je 100 bodů, přičemž vyšší skóre znamená vyšší úroveň závažnosti. Dle pokynů autorky se skóre vyhodnocuje ve čtyřech stupních. Skóre 0-30 bodů vyhodnocujeme jako běžné užívání internetu, 31-49 jako mírnou úroveň závislosti, 50-79 jako střední úroveň závislosti a 80-100 svědčí o silné závislosti na internetu.

Celkové skóre IAT slouží k odhadu celkové závažnosti závislosti na internetu, jednotlivé položky se však sdružují do šesti základních oblastí, které mohou více v případě vysokého skóre přiblížit podobu užívání internetu daným respondentem či rizikové faktory. Jedná se o 1) excesivní užívání, kdy jedinec není schopen kontrolovat čas, který na internetu stráví, 2) zanedbání práce, kdy školní či pracovní výkon může být ohrožen nadměrným užíváním internetu, 3) anticipace, která souvisí s častými myšlenkami na to být znovu online, když internet zrovna není k dispozici, 4) nedostatek kontroly, kdy jedinec často tráví na internetu více času, než zamýšlel, 5) zanedbávání společenského života, které je charakteristické využíváním internetu ke zvládání problémů či snížení psychického napětí a 6) salience, neboli důležitost internetu pro daného člověka.

Metaanalýza hodnotící psychometrické vlastnosti IAT srovnala celkem 25 studií s více než 18 tisíci respondenty (Moon et al., 2018). Vyhodnocení vnitřní konzistence prokázalo hodnotu Cronbachova alfa 0,90 při 95 % intervalu spolehlivosti a konvergentní validita vykazovala korelační koeficienty 0,62-0,84. Autoři tedy IAT označují za nástroj s přijatelnou vnitřní konzistencí, spolehlivostí v rámci metody test-retest a konvergentní validitou ve specifických skupinách.

Existuje ale také kritika vztahující se k této metodě, která se týká především její zastaralosti. Od doby jejího vzniku na konci devadesátých let prošel internet celou řadou změn, a to jak v rovině kvantitativní, kdy internet zasahuje do téměř všech oblastí lidského života, tak i v oblasti kvalitativní, zahrnující stále nové technologie a aplikace. Jak uvádí Blinka (2015), některé položky se dnes tak jeví jako neaktuální, např. *„Jak často budujete nová přátelství na internetu?“*. Test zároveň nemá české normy, v této práci byl se souhlasem využit překlad, který zajistili v roce 2017 Dolejš a Suchá (Dolejš et al., 2021). Metoda byla zvolená na základě dobrých psychometrických vlastností, a také s ohledem na její rozšířenost v referovaných výzkumech, což umožňuje spolehlivější srovnání našich výsledků s dalšími studiemi.

5.1.2. Škála životnej zmysluplnosti

Škála životnej zmysluplnosti je metoda Petera Halamy (2002) zjišťující u testovaných osob míru prožívání životního smyslu. Teoretickým východiskem škály je tříkomponentový model smyslu života, který byl blíže popsán v teoretické části práce (viz kapitola 1.2.2.), přičemž existence těchto tří faktorů byla potvrzena faktorovou analýzou. Jedná se o původně slovenskou škálu, která vznikla především s ohledem na časté problémy s adaptací zahraničních metod, jejichž základ tvoří odlišný kulturní kontext, a je tak mnohdy náročné, ne-li nemožné, převést položky z jiného jazyka se současným zachováním původního významu. Dotazník tvoří 18 položek, kde každé ze tří faktorů odpovídá šest položek. Konkrétně se jedná o faktor motivační, kognitivní a afektivní. Motivační faktor se vztahuje k položkám, které mapují konkrétní cíle a plány a odevzdanost těmto cílům navzdory překážkám. V dotazníku pak tuto škálu sytí položky 2, 6, 9, 13, 14 a 16. Kognitivní faktor se zaměřuje na celkové životní uspořádání, vědomí životního smyslu a přítomnost určité životní filozofie. Vztahují

se k němu položky 1, 3, 4, 5, 7 a 10. Afektivní faktor vyjadřuje pozitivní náhled na život, pocit naplnění, a spokojenost napříč různými aspekty života. V dotazníku se jedná o položky 8, 11, 12, 15, 17 a 18. Respondenti vyjadřují míru svého souhlasu s každým z osmnácti výroků na pětistupňové Likertově škále. Celkové skóre se pohybuje v rozmezí 18-90 bodů, pro jednotlivé faktory pak 6-30 bodů (Halama, 2002b).

V rámci zhodnocení psychometrických vlastností bylo zjištěno, že koeficient Cronbachovo alfa má hodnotu 0,87, tedy dostatečně vysokou pro výzkumné účely. Také faktorová analýza potvrdila, že položky vyhovují předem stanovenému tří-faktorovému konstruktu. Pomocí korelace s dalšími škálami, které se zaměřují na životní smysl, byla zjišťována validita této metody. Konkrétně např. srovnání s metodou PIL (Purpose in Life Test) vykazovalo vysoké hodnoty korelačních koeficientů (Halama, 2007). Pro účely výzkumu byl využit český překlad této metody. Metoda byla zvolena na základě uvedených psychometrických vlastností a také s ohledem na kulturní specifika, která jsou blízká českému prostředí.

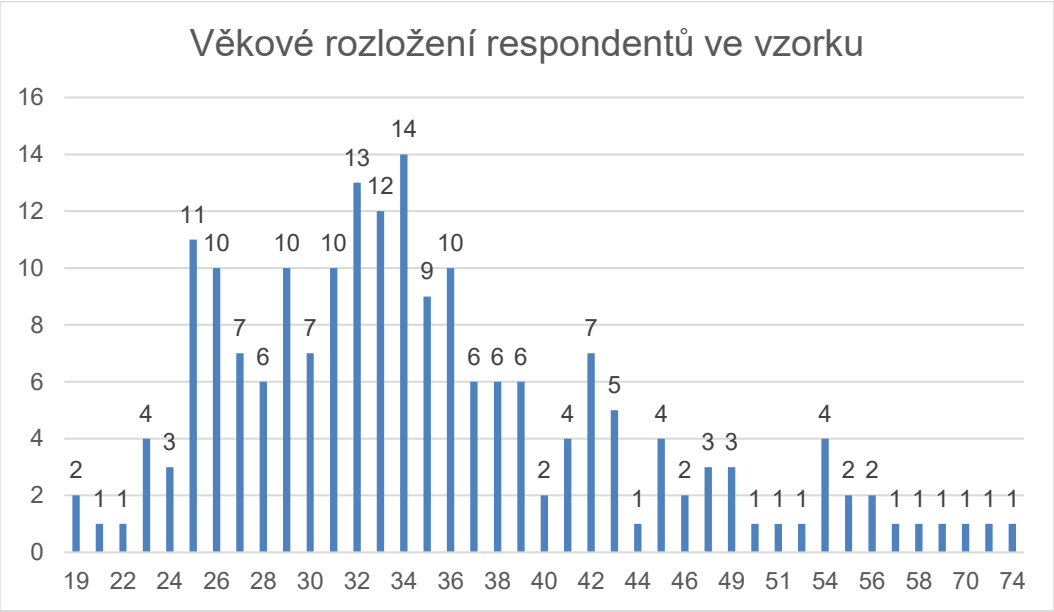
5.1.3. Dotazník sociodemografických údajů

Dotazník sociodemografických údajů vychází převážně z již existujících studií. Dotazník byl sestaven tak, aby pomohl zmapovat základní informace týkající se respondentů v našem výzkumném vzorku. Zároveň také zahrnuje specifické otázky, které nám umožní ověřit zjištění předchozích výzkumných studií, týkající se např. míry užívání alkoholu a nikotinu (viz Příloha 3). Znění těchto otázek bylo přejato ze studie zkoumající mimo jiné existenci korelace mezi internetovou závislostí a dalšími látkovými závislostmi (Lee, Han, Kim & Renshaw, 2013). V této části dotazníku se z hlediska popisu výzkumného vzorku také ptáme na případnou přítomnost psychiatrické diagnózy a na to, zda je daný respondent aktuálně v péči psychologa/psychiatra.

5.2. Výzkumný soubor

Do výzkumu se zapojilo celkem 196 respondentů. Věk respondentů se pohyboval mezi 19 a 74 lety. Nejvíce respondentů se pohybovalo ve věkovém

rozmezí 29-37 let, nejméně pak v kategorii nad 58 let. Zastoupení jednotlivých věkových skupin je blíže popsané v grafu a tabulce níže.



Graf 1: *Věkové rozložení respondentů ve vzorku*

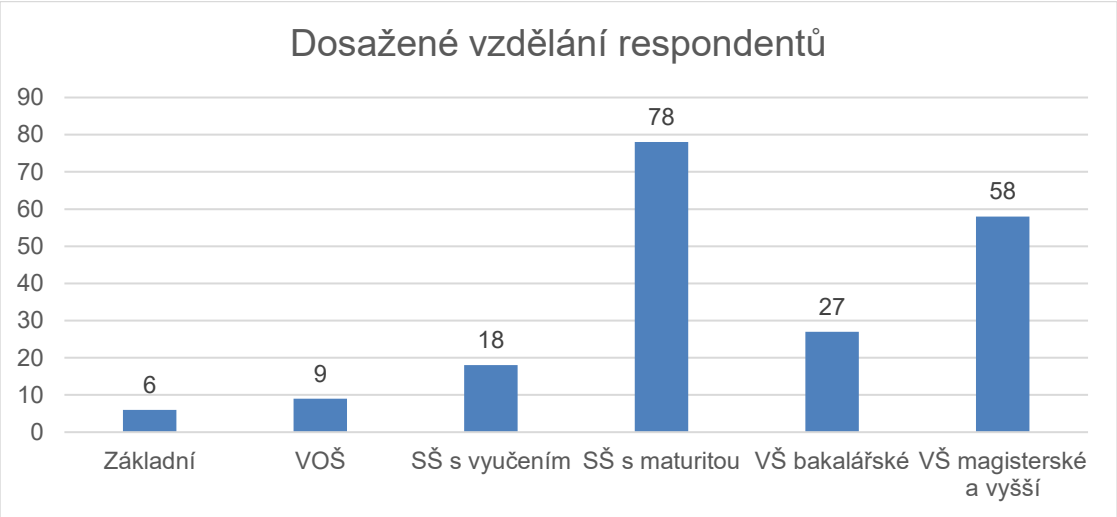
Ze zmiňovaných 196 respondentů bylo 85,2 % (N=167) osob ženského pohlaví a 14,8 % (N=29) osob mužského pohlaví. Průměrný věk se pak u obou pohlaví pohyboval mezi 35-36 lety.

Tabulka 1: *Zastoupení pohlaví ve vzorku*

Pohlaví	n	Průměrný věk	Medián	SD
Žena	167	35,4	34	8,9
Muž	29	35,2	32	13,7

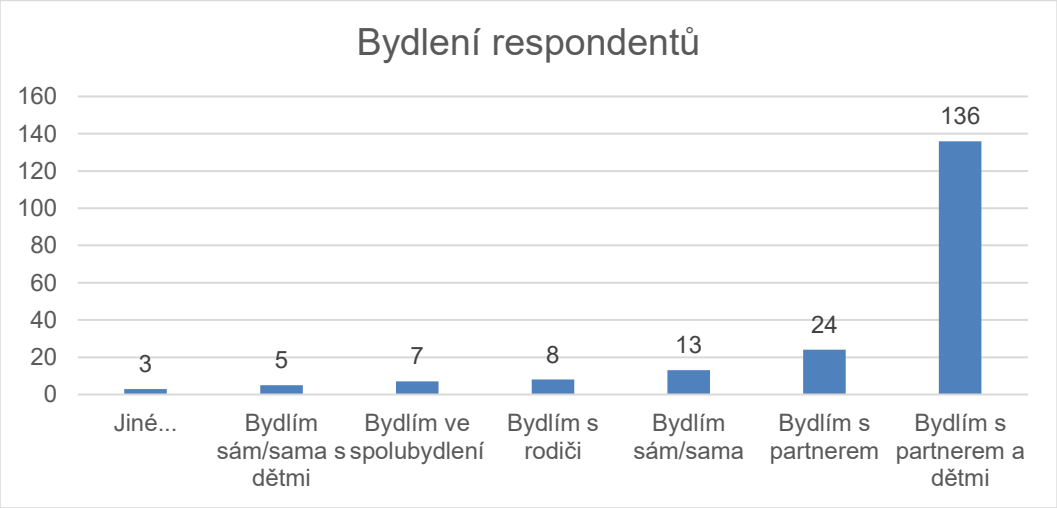
V rámci sociodemografických charakteristik bylo sledováno také nejvyšší dosažené vzdělání, kde můžeme porovnat reprezentativnost vzorku z hlediska vzdělání s daty Českého statistického úřadu. Nejvíce respondentů dosáhlo středoškolského vzdělání s maturitou (N=78), dále pak vysokoškolského vzdělání magisterského či doktorského stupně (N=58) a vysokoškolského vzdělání bakalářského stupně (N=27). Z dat Českého statistického úřadu (2021) vyplývá, že nejvyšší počet osob, zhruba 62 % populace nad 15 let v ČR dosáhlo středního vzdělání (s maturitou či bez maturity), v našem vzorku se pak jednalo o zhruba 49 %. Je patrné, že v našem vzorku je vyšší zastoupení vysokoškolsky vzdělaných

respondentů (43 %) oproti populaci ČR, kde je udáváno cca 25 % osob. V určité míře byly zastoupeny všechny kategorie vzdělání, viz Graf 2.



Graf 2: *Dosažené vzdělání respondentů*

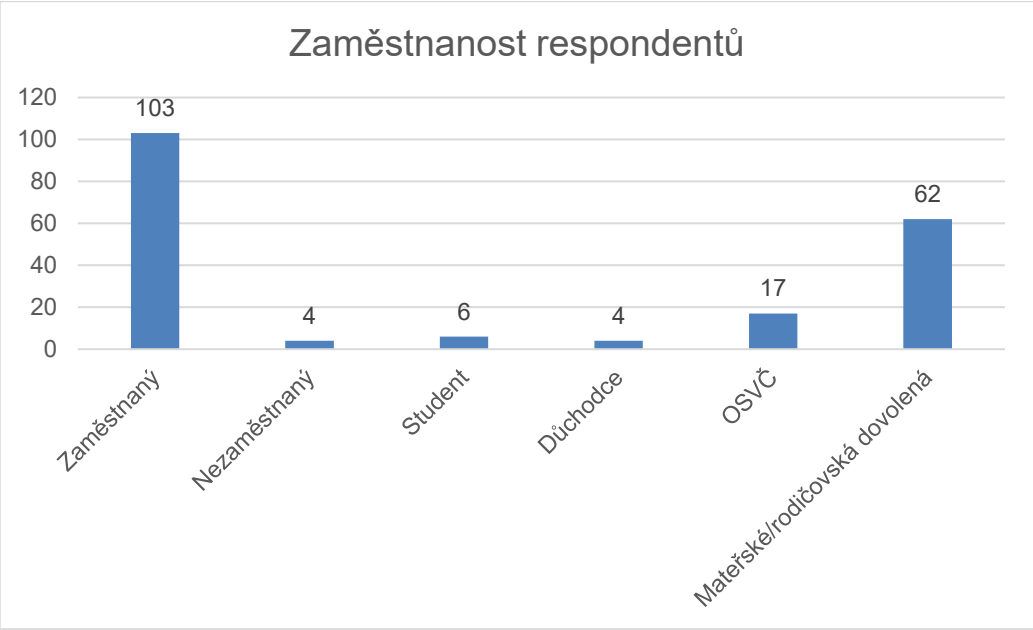
Dále byla pro bližší představu o výzkumném vzorku zjišťována situace respondentů týkající se bydlení. Většina respondentů (N=136) uvedla, že bydlí s partnerem a dětmi, následovala odpověď bydlení s partnerem (N=24).



Graf 3: *Bydlení respondentů*

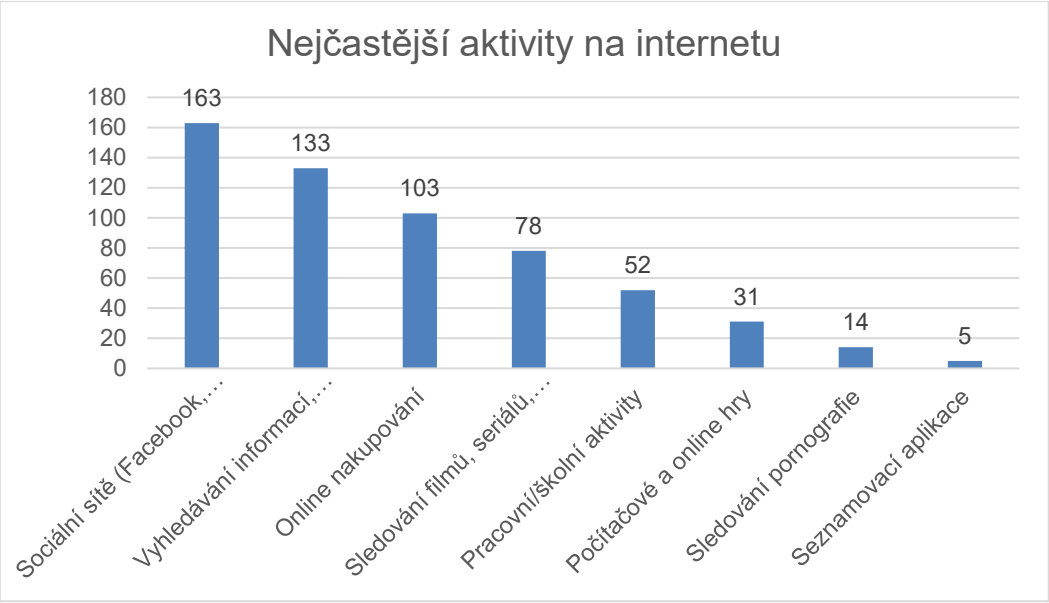
Pro lepší představu o výzkumném vzorku a s ohledem na data z dřívějších studií byla zařazena také otázka na aktuální situaci týkající se zaměstnanosti respondentů. Na základě vyhodnocení dat bylo zjištěno, že nejvíce respondentů uvedlo, že jsou zaměstnaní (N=102), dále pak na mateřské/rodičovské dovolené

(N=61). Mezi respondenty jsou také osoby samostatně výdělečně činné, nezaměstnaní nebo studenti.



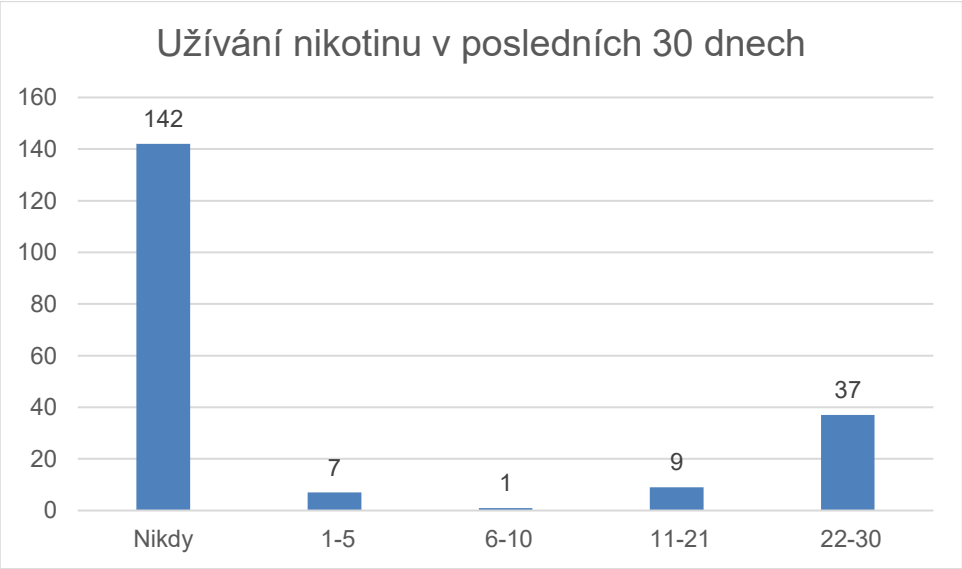
Graf 4: *Zaměstnanost respondentů*

Pro srovnání s daty Českého statistického úřadu bylo v dotazníku zjišťováno, jakým aktivitám se respondenti na internetu věnují nejčastěji. Na výběr měli z několika možností, přičemž bylo možné zvolit odpovědí více. V Grafu 5 můžeme vidět, že nejvíce respondentů se nejčastěji věnuje sociálním sítím (N=163), dále vyhledávání informací a čtení zpráv (N=133), a také online nakupování (N=103). Jak uvádí Chomynová et al. (2021) v oficiální zprávě o digitálních závislostech v ČR, mezi nejčastější aktivity, kterým se na internetu věnují dospělé osoby, patří čtení zpráv a hledání informací, sociální sítě a online nakupování. Můžeme tedy konstatovat, že zjištění v našem vzorku odpovídají těmto datům.

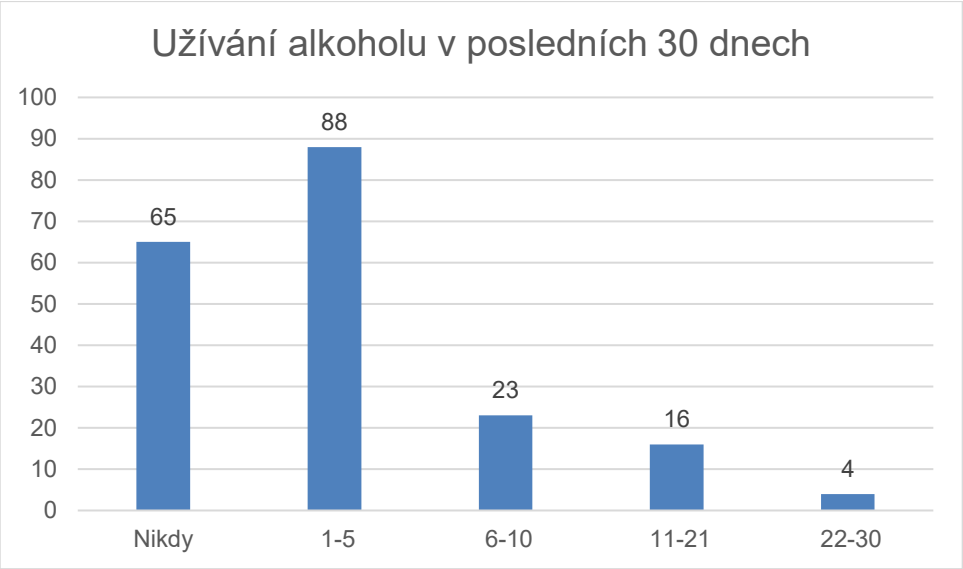


Graf 5: *Nejčastější aktivity na internetu*

S ohledem na teoretickou část práce, ve které jsou popsány společné rysy látkových a nelátkových závislostí, byly do dotazníku zařazeny také otázky týkající se míry užívání alkoholu a nikotinových výrobků v posledních třiceti dnech. Respondenti tak měli označit, v kolika dnech za poslední měsíc užívali alkohol a nikotinové výrobky. Výsledky můžeme porovnat v Grafech 6 a 7. Většina respondentů (N=142) uvedla, že nikotinové výrobky neužívá, naproti tomu část respondentů (N=37) uvedla pravidelné užívání těchto výrobků. Užívání alkoholu v našem vzorku je pak ve srovnání s nikotinovými výrobky rozšířenější.



Graf 6: *Užívání nikotinu v posledních 30 dnech*



Graf 7: *Užívání alkoholu v posledních 30 dnech*

Z hlediska bližší představy o našem výzkumném vzorku byli respondenti dotazováni, zda mají diagnostikovanou psychickou poruchu a zda jsou aktuálně v péči psychologa či psychiatra. Z výsledků vyplynulo, že v péči psychologa či psychiatra je aktuálně 16 respondentů (12,25 %), a z těchto respondentů čtyři uvedli diagnostikovanou psychickou poruchu. Zde se jednalo konkrétně o úzkostnou poruchu, PTSD, mentální anorexii a ADHD. Tři z těchto čtyř respondentů uvedli, že se s danou psychickou poruchou aktuálně léčí.

5.3. Procedura

S ohledem na design výzkumu byl metodou získávání dat online dotazník vytvořený přes platformu Survio. Data byla sbírána v online prostředí během podzimu roku 2022, a to především skrze sdílení na sociálních sítích Facebook a Instagram v rámci různých skupin. Tento způsob zajistil větší výzkumný soubor a také anonymitu respondentů. Výběr respondentů tedy probíhal metodou sněhové koule. Podmínkou pro zařazení do výzkumu byla věková hranice 18 let a užívání internetu, přičemž horní věková hranice nebyla stanovena. Na základě G*Power analýzy byl doporučen minimální počet respondentů N = 138 pro velikost efektu 0.3 a sílu testu 0.8.

Výsledná data byla nejprve zkontrolována pro případné nesplnění podmínek (nižší věk), a poté převedena do souboru MS Excel. Zde byla provedena potřebná úprava a kódování dat, včetně úpravy reverzních položek pro dotazník ŠŽS, a poté

byl výsledný soubor dále zpracováván a analyzován pomocí statistického programu Jamovi 2.3.18. V tomto programu byla nejprve provedena základní deskriptivní statistika pro bližší popis získaných dat a výzkumného souboru, poté byly využity další metody pro ověření hypotéz.

5.4. Etika výzkumu

Dotazník byl distribuován online, respondenti se tedy mohli sami rozhodnout, zda se zapojí či nikoli. Minimální věk pro účast ve výzkumu byl specifikován na 18 let. V úvodu dotazníku byli respondenti informováni o dobrovolnosti zapojení do výzkumu s tím, že v případě potřeby mohou vyplňování přerušit a výzkumu se tak nezúčastnit. Odesláním odpovědí tak souhlasí se svým zapojením do výzkumu. Respondenti byli dále informováni o anonymitě výzkumu a o tom, že získaná data budou využita pouze pro účely diplomové práce. Kromě úvodních informací je zde uvedena e-mailová adresa, na kterou mohou respondenti psát případné připomínky či dotazy k realizovanému výzkumu.

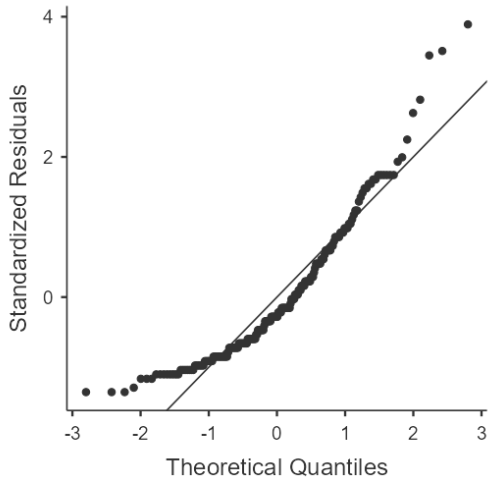
6. Výsledky

6.1. Analýza dotazníkových metod

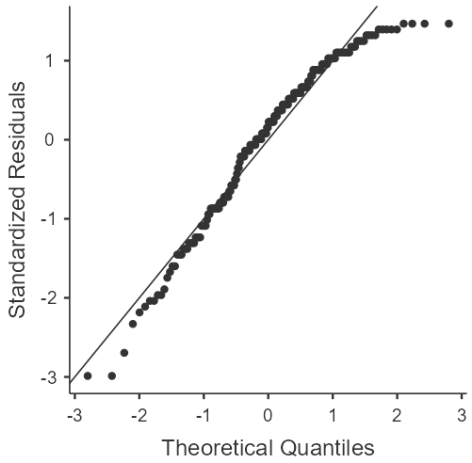
Před ověřováním statistických hypotéz byla provedena základní deskriptivní statistika týkající se použitých dotazníkových metod, viz Tabulka 2. V obou případech byla pomocí Shapiro-Wilkova testu zjištěna signifikantní hodnota (p <.001), což by naznačovalo, že data nemají normální rozdělení. S přihlédnutím ke Q-Q plotu, který ukazuje na odlehlé hodnoty v datech, a k histogramu, který napovídá, že data jsou zešikmená, můžeme usoudit, že jako vhodnější se jeví využít k analýze neparametrické metody.

Tabulka 2: *Deskriptivní statistika dotazníkových metod*

	IAT	ŠŽS
N	196	196
Průměr	21.4	69.9
Medián	17.0	72.5
SD	15.8	13.7
Minimum	0	29
Maximum	83	90
Shapiro-Wilk W	0.901	0.951
Shapiro-Wilk p	< .001	< .001

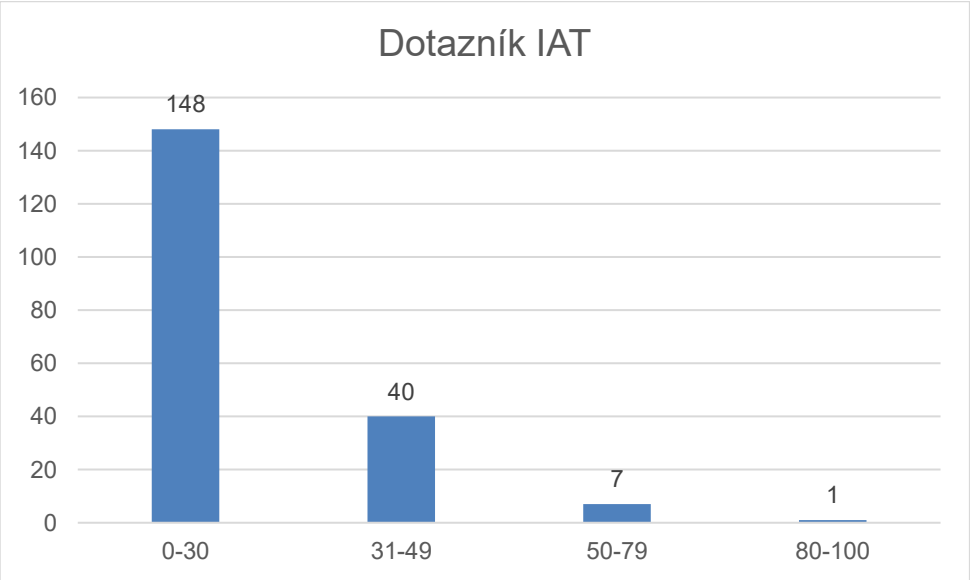


Graf 8: *Q-Q plot pro IAT*



Graf 9: *Q-Q plot pro ŠŽS*

Dosažené skóry v dotazníku IAT se mohou pohybovat v rozmezí 0-100 bodů. V Tabulce 2 můžeme vidět, že nejnižší naměřenou hodnotou byla 0, zatímco nejvyšší dosažená hodnota byla 83. Výsledky byly vyhodnoceny dle pokynů Youngové (1998), kde hodnoty 0-30 interpretujeme jako běžné užívání internetu, hodnoty 31-49 bodů poukazují na přítomnost mírné úrovně závislosti, hodnoty 50-79 bodů ukazují na přítomnost střední úrovně závislosti a hodnoty nad 80 bodů ukazují na silnou závislost na internetu. Jak můžeme pozorovat v Grafu 10, cca 75,5 % respondentů (N=148) můžeme zařadit mezi běžné uživatele internetu. Zhruba 20,5 % respondentů (N=40) odpovídá kategorii mírné úrovně závislosti a 3,5 % respondentů (N=7) lze zařadit do kategorie střední úrovně závislosti. Nad hranicí 80 bodů, která odpovídá přítomnosti silné internetové závislosti, se ocitl pouze jeden respondent s 83 body.



Graf 10: *Výsledky dotazníku IAT*

U Škály životnej zmysluplnosti se možné rozmezí získaných bodů pohybuje mezi 18 a 90. Jak můžeme vidět v Tabulce 2, nejnižší dosaženou hodnotou bylo 29 bodů, nejvyšší pak 90 bodů. Průměrná dosažená bodová hodnota pak byla 69,9. Při ověřování psychometrických vlastností dotazníku, které realizoval Halama (2007) administrací vysokoškolským studentům, uvádí průměrnou hodnotu 72,46, tedy o něco vyšší, než jaká byla zjištěna v našem souboru. Deskriptivní statistika jednotlivých subškál dotazníku je popsána v Tabulce 3.

Tabulka 3: *Deskriptivní statistika dotazníkových metod*

	Kognitivní subškála	**Motivační subškála**	**Afektivní subškála**
N	196	196	196
Průměr	22.9	22.3	24.8
Minimum	9	8	7
Maximum	30	30	30

6.2. Výsledky hlavních hypotéz

H1: Míra internetové závislosti negativně koreluje s mírou životní smysluplnosti.

První hypotéza testovala vztah mezi mírou internetové závislosti měřené dotazníkem IAT a mírou životní smysluplnosti měřené dotazníkem ŠŽS. S ohledem na nenormální rozdělení dat byla provedena korelační analýza pomocí Spearmanova korelačního koeficientu. Výsledek, kdy r_{Sp} (196) = - .368, p < .001, lze vyhodnotit jako statisticky významnou negativní korelace. Hypotéza H1 tedy byla podpořena.

Tabulka 4: *Korelační matice IAT a ŠŽS*

		IAT
ŠŽS	Spearman's rho	-0.368 ***
	p-value	< .001
	N	196

Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Hypotézy H1a, H1b a H1c můžeme vyhodnotit na základě Tabulky 5. S využitím Spearmanova korelačního koeficientu byla provedena korelační analýza míry internetové závislosti a jednotlivých subškál dotazníku Škála životnej zmysluplnosti.

Tabulka 5: *Korelační matice IAT a subškál ŠŽS*

		IAT	Kognitivní subškála	Motivační subškála
Kognitivní subškála	Spearman's rho	-0.312	—	
	p-value	< .001	—	
	N	196	—	
Motivační subškála	Spearman's rho	-0.349	0.806	—
	p-value	< .001	< .001	—
	N	196	196	—
Afektivní subškála	Spearman's rho	-0.372	0.706	0.778
	p-value	< .001	< .001	< .001
	N	196	196	196

H1a: Míra internetové závislosti negativně koreluje s afektivní subškálou dotazníku Škála životnej zmysluplnosti.

Hypotéza H1a se zabývala korelací mezi mírou internetové závislosti měřenou dotazníkem IAT a afektivní subškálou dotazníku ŠŽS. Z výsledku $r_{Sp}(196) = -.372$, $p < .001$ můžeme vyhodnotit, že byla nalezena signifikantní negativní korelace, hypotéza H1a tedy byla podpořena.

H1b: Míra internetové závislosti negativně koreluje s motivační subškálou dotazníku Škála životnej zmysluplnosti.

Hypotéza H1b se zaměřila na korelaci mezi mírou internetové závislosti měřenou dotazníkem IAT a motivační subškálou dotazníku ŠŽS. Výsledek korelace $r_{Sp}(196) = -.349$, $p < .001$ můžeme vyhodnotit jako statisticky signifikantní negativní korelaci, hypotéza H1b byla podpořena.

H1c: Míra internetové závislosti negativně koreluje s kognitivní subškálou dotazníku Škála životnej zmysluplnosti.

Hypotéza H1c sledovala korelaci mezi mírou internetové závislosti, měřenou dotazníkem IAT, a kognitivní subškálou dotazníku ŠŽS. Výsledek korelace $r_{Sp}(196) = -.312$, $p < .001$ můžeme vyhodnotit jako statisticky signifikantní negativní korelaci. Hypotéza H1c byla rovněž podpořena.

6.3. Výsledky vedlejších hypotéz

H2: Míra internetové závislosti negativně koreluje s věkem.

Druhá hypotéza se věnovala předpokladu, že mezi mírou internetové závislosti, měřenou dotazníkem IAT, a věkem, je negativní korelace. Stejně jako při testování H1 byl pro výpočet použit Spearmanův korelační koeficient. Výsledkem byla hodnota r_{Sp} (196) = -.236 p < .001. Jedná se tedy o statisticky významnou negativní korelaci. Hypotéza H2 byla podpořena.

Tabulka 6: *Korelační matice IAT a věku*

		IAT
Věk	Spearman's rho	-0.236 ***
	p-value	< .001
	N	196

Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

H3: Míra životní smysluplnosti pozitivně koreluje s věkem.

Třetí hypotéza sledovala vztah mezí mírou životní smysluplnosti měřené dotazníkem ŠŽS a věkem. Na základě Spearmanova korelačního koeficientu jsme získali výsledky r_{Sp} (196) = -.030, p = .674. Mezi proměnnými nebyla nalezena korelace, Hypotéza H3 nebyla podpořena.

Tabulka 7: *Korelační matice ŠŽS a věku*

		ŠŽS
Věk	Spearman's rho	-0.030
	p-value	0.674
	N	196

Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

H4: Míra internetové závislosti je signifikantně vyšší u mužů.

Čtvrtá hypotéza se zabývala vztahem mezi mírou internetové závislosti měřené dotazníkem IAT a pohlavím, předpokladem bylo, že skóre IAT bude vyšší u respondentů mužského pohlaví. Za využití Mann-Whitneyho U testu jsme získali hodnoty U = 1270, p < .001. Hypotéza H5 byla podpořena.

Tabulka 8: *Deskriptivní statistika IAT – rozdělení dle pohlaví*

	Skupina	N	Průměr	Medián	SD	SE
IAT	Muži	29	31.9	36.0	14.8	2.75
	Ženy	167	19.6	16.0	15.3	1.19

Tabulka 9: *Mann-Whitney U test pro IAT a pohlaví*

		Statistika	p		Velikost efektu
IAT	Mann-Whitney U	1270	< .001	Rank biserial correlation	0.476

H5: Míra internetové závislosti pozitivně koreluje s mírou užívání alkoholu.

Pátá hypotéza se zaměřila na korelaci míry internetové závislosti měřené dotazníkem IAT a mírou užívání alkoholu uvedenou respondenty. Výsledkem byly hodnoty r_{Sp} (196) = .074, p = .305, nebyla tedy nalezena statisticky významná korelace mezi proměnnými. Hypotéza H7 nebyla podpořena.

Tabulka 10: *Korelační matice IAT a užívání alkoholu.*

		IAT
Alkohol	Spearman's rho	0.074
	p-value	0.305
	N	196

H6: Míra internetové závislosti pozitivně koreluje s mírou užívání nikotinových výrobků.

Šestá hypotéza se zaměřila na korelaci míry internetové závislosti měřené dotazníkem IAT a mírou užívání nikotinových výrobků uvedenou respondenty. Výsledkem byly hodnoty $r_{Sp}(196) = .049$, $p = .496$. Nebyla tedy nalezena statisticky signifikantní korelace, a hypotéza H8 nebyla podpořena.

Tabulka 11: *Korelační matice IAT a užívání nikotinu.*

		IAT
Nikotin	Spearman's rho	0.049
	p-value	0.495
	N	196

H7: Míra internetové závislosti je signifikantně vyšší u osob na mateřské/ rodičovské dovolené ve srovnání s osobami výdělečně činnými (zaměstnaní/ OSVČ).

Sedmá hypotéza se zabývala rozdílem v míře internetové závislosti u osob na mateřské/rodičovské dovolené a osob výdělečné činných (zaměstnaných a OSVČ). V Tabulce 12 můžeme vidět deskriptivní statistiku IAT pro srovnávané skupiny, v Tabulce 13 pak výsledek Mann-Whitneyho U testu. Za pomoci Mann-Whitneyho U testu jsme získaly hodnoty $U = 3498$, $p = .627$, hypotéza tedy nebyla podpořena.

Tabulka 12: *Deskriptivní statistika pro IAT a zaměstnanost*

	Skupina	N	Průměr	Medián	SD	SE
IAT	Mateřská/rodičovská dovolená	61	22	17	16.5	2.12
	Zaměstnaní/OSVČ	120	20.4	18.5	14.7	1.34

Tabulka 13: Mann-Whitney U test pro IAT a zaměstnanost

		Statistika	p		Velikost efektu
IAT	Mann-Whitney U	3498	0.627	Rank biserial correlation	0.0444

7. Diskuse

Empirická část práce se zaměřovala na analýzu vztahů vybraných proměnných, především tedy na internetovou závislost, která byla měřena pomocí dotazníku IAT, prožívanou životní smysluplnost, měřenou dotazníkem ŠŽS a další možné související faktory, mezi které patří věk, pohlaví, užívání nikotinu a alkoholu a další. Pro analýzu těchto vztahů se jako nejvhodnější jevil kvantitativní přístup, konkrétně tedy korelační studie, a to především s ohledem na dosavadní výzkum provedený v této oblasti. Cílem bylo především zjištění, zda existuje vztah mezi mírou internetové závislosti a mírou prožívané životní smysluplnosti, zaměřili jsme se ale také na další souvislosti týkající se různých sociodemografických charakteristik. Na datech získaných ze vzorku 196 respondentů byly analyzovány hypotézy vytvořené na základě předchozího výzkumu. Byla nalezena statisticky významná negativní korelace mezi mírou internetové závislosti a mírou životní smysluplnosti a také mezi mírou internetové závislosti a všemi třemi subškálami dotazníku ŠŽS. Dále byla pozorována statisticky významná negativní korelace mezi mírou internetové závislosti a věkem. Také se ukázalo, že míra internetové závislosti byla vyšší u mužů než u žen. Naopak nebyly prokázány vztahy mezi životní smysluplností a věkem či mezi mírou internetové závislosti a mírou užívání alkoholu a nikotinu.

V hypotéze H1 byl testován předpoklad, že existuje negativní korelace mezi mírou internetové závislosti a mírou prožívané životní smysluplnosti. Na základě analýzy získaných dat byla pozorována statisticky signifikantní negativní korelace, z čehož můžeme usuzovat, že vyšší míra internetové závislosti se pojí se sníženým prožíváním životní smysluplnosti. Tato zjištění jsou tak v souladu s referovanými studiemi. Ve studii z roku 2022, která byla realizována na dospělé populaci, byla zjištěna statisticky signifikantní negativní korelace mezi mírou internetové závislosti, měřenou dotazníkem IAT, a mírou životní smysluplností, měřenou skrze dotazník MLQ, ve třech dimenzích tohoto dotazníku. Pro dimenzi vyhýbání smyslu (Meaning avoidance) nebyla statisticky významná korelace nalezena (Harren a Wallburg, 2022). Obdobně referoval statisticky signifikantní negativní korelaci mezi internetovou závislostí a životní smysluplností také Aydın (2017). V této studii bylo taktéž využito dotazníku MLQ pro měření životní smysluplnosti,

a pro internetovou závislost byla použita škála PIUS. Ačkoliv v obou zmiňovaných studiích se vždy odlišovala alespoň jedna z použitých dotazníkových metod, výsledky se shodují s těmi našimi. Tato zjištění tak mohou naznačovat jednu z možností směřování terapeutických intervencí v léčbě internetové závislosti, jak je definoval např. Didelot et al. (2012) viz kapitola 3.1.

První hypotéza byla dále rozšířena o korelační analýzu míry internetové závislosti s jednotlivými subškálami Škály životnej zmysluplnosti. Na základě těchto analýz byla zjištěna statisticky významná negativní korelace u všech tří subškál. Tato informace tak naznačuje, že internetová závislost se pojí s kognitivními, motivačními i afektivními faktory. Když se na výsledky této analýzy zaměříme podrobněji, můžeme pozorovat, že nejvyšší korelace byla naměřena u afektivní subškály. Dle Halamy (2002a) je silně rozvinutá afektivní složka spojená především s pozitivním náhledem na život, pocity naplnění a spokojenosti v různých oblastech života. Naopak slabá afektivní složka se pojí s pocity nespokojenosti se životem, úzkostností a depresivitou. Tato informace je pak v souladu s dřívějšími výzkumnými teoriemi, kdy má online prostředí sloužit jako únik od negativního prožívání a obecné nespokojenosti se sebou a vlastním životem. Toto negativní prožívání někteří autoři propojují se zjištěním, že internetovou závislostí jsou více ohroženi mladší lidé, kteří mohou výrazněji pociťovat nejistotu ohledně sebe sama a vlastního života (Harren & Wallburg, 2022). Z významné korelace všech tří subškál životní smysluplnosti (především afektivní komponenty) a internetové závislosti tak můžeme uvažovat nad potenciálními intervencemi u internetově závislých osob. Mohlo by se tak v prvé řadě jednat o logoterapeutické techniky, jejichž využití u internetově závislých bylo spojeno se snížením míry této závislosti, stejně jako snížením úzkostnosti a depresivity (Liu, Jiang & Zhang, 2021).

Hypotéza H2 zjišťovala, zda existuje negativní korelace mezi mírou internetové závislosti a věkem, předpokládali jsme tedy, že nižší věk je spojen s vyšším výskytem internetové závislosti. I tato hypotéza byla podpořena s ohledem na statisticky signifikantní výsledek korelace. Toto zjištění opět potvrzují teorie některých autorů i zjištění zmiňovaných studií (Kuss, Kristensen, & Lopez-Fernandez, 2021). Dle předpokladů autorů může internet pro mladé dospělé a adolescenty představovat bezpečné místo, snadné seznamování s druhými lidmi

či jako forma copingového mechanismu (Harren & Wallburg, 2022). Můžeme také zvážit skutečnost, že generace současných adolescentů a mladých dospělých se v prostředí internetu pohybuje už od dětství či dospívání, díky čemuž se stala významnou součástí různých oblastí jejich života, ať už se jedná o práci, volný čas či seznamování. Je však důležité zmínit specifika našeho výzkumného vzorku týkající se věku. Průměrný věk respondentů se pohyboval mezi 35-36 lety, bylo zde také nižší zastoupení respondentů nad 50 let. Při interpretaci dat je tak potřeba vzít v úvahu tuto nevyváženost.

Hypotéza H3 ověřovala předpoklad, zda existuje pozitivní korelace mezi mírou životní smysluplnosti a věkem, počátečním předpokladem tedy bylo, že s vyšším věkem se zvyšuje prožívaná životní smysluplnost, jak uvádí rozsáhlá studie (Steger, Oishi, & Kashdan, 2009). Tato hypotéza však nebyla podpořena. Jedním z pravděpodobných vysvětlení je specifikace výzkumného vzorku, který s ohledem na věkové rozložení není dostatečně reprezentativní, a pouze zhruba 8,6 % respondentů se nachází nad věkovou hranicí 50 let. Další možné vysvětlení pak vychází ze studie Krauseho a Rainvilla (2020), kteří popsali vztah mezi věkem a životní smysluplnosti jako nelineární, ve tvaru písmene J, kdy právě nad věkem 65,3 let se významně zvyšují hodnoty životní smysluplnosti. Nelineárnost vztahu těchto proměnných spolu s věkovým rozložením vzorku respondentů tak můžou být důvodem pro naše výsledky.

Hypotéza H4 se zaměřovala na míru internetové závislosti ve vztahu k pohlaví, přičemž očekáváním je, že míra internetové závislosti bude vyšší u mužů. Tato hypotéza byla přijata, výsledky ukázaly signifikantní rozdíl. Tento předpoklad tak podporuje zmiňované studie. Wu at al. (2015) zjistili statisticky významný rozdíl mezi muži a ženami v prevalenci internetové závislosti měřené dotazníkem CIAS-R. K podobným výsledkům s využitím stejné metody došli také Tsai et al. (2009). Tento rozdíl někteří autoři připisují tomu, že muži mají větší tendenci se na internetu věnovat specifickým aktivitám, jakými jsou např. hraní online her, pornografie nebo online sázení, které mají vyšší potenciál k vytvoření návyku (Chaudhari, Menon, Saldanha, Tewari, & Bhattacharya, 2015). Rozdíl v problematickém užívání internetu mezi muži a ženami zároveň ukázala i poslední data Českého statistického úřadu, jejichž výsledky také ukazují vyšší výskyt u osob mužského pohlaví (ČSÚ, 2021). Nutno však dodat, že studie z roku 2021 významný

rozdíl mezi pohlavími v kontextu internetové závislosti nenalezla (Shen et al., 2021). Je tedy vhodné podotknout, že s ohledem na nevyváženost vzorku v kontextu pohlaví (14,8 % mužů) mohly být výsledky zkreslené na základě specifického výběru respondentů. Nevyváženost studií tak ukazuje, že do vztahu mezi pohlavím a internetovou závislostí pravděpodobně mohou zasahovat také další faktory, např. psychiatrická komorbidita.

Hypotézy H5 a H6 se zaměřily na srovnání internetové závislosti s užíváním alkoholu a nikotinu. Základním předpokladem bylo, že lidé, kteří častěji užívají nikotin či alkohol mají také vyšší míru internetové závislosti. Tyto hypotézy však potvrzeny nebyly. O podobnosti látkových a nelátkových závislostí bylo referováno v teoretické části, a jak udává Frouzová (2015), v praxi můžeme stále častěji sledovat společný výskyt látkových i nelátkových závislostí či přechod z jedné závislosti na druhou. To se snažili otestovat také Lee, Han, Kim a Renshaw (2013) na adolescentní populaci, kde se ukázal signifikantní vztah mezi internetovou závislostí a nikotinovou závislostí, vztah s alkoholem zde potvrzen nebyl. Společný výskyt nadužívání alkoholu a internetové závislosti naopak ve své studii potvrdili Ko et al. (2008). Na základě těchto rozporuplných výsledků můžeme usuzovat, že problematika společného výskytu různých druhů závislostí je složitější problematikou a hrají zde roli pravděpodobně i další faktory, např. sociální opora, věk, či psychiatrická komorbidita. Je zřejmé, že v této oblasti je potřebné podrobnější bádání v rámci návazného výzkumu. S ohledem na naše data můžeme vnímat omezení v tom, že velká většina vzorku (N=153) uvedla žádné nebo jen minimální užívání alkoholu v posledním měsíci, a velmi obdobně tomu bylo i u užívání nikotinových výrobků (N=150). Pravděpodobně ve vztahu k dalším specifikům vzorku (např. větší výskyt osob na mateřské/rodičovské dovolené) tak mezi respondenty nebylo mnoho uživatelů alkoholu či nikotinových výrobků, což výrazně omezilo možnost jejich srovnání s populací bez závislostí.

Hypotéza H7 se zaměřila na internetovou závislost u osob na mateřské/rodičovské dovolené, přičemž v našem vzorku do této kategorie spadaly pouze ženy. Byly srovnány průměrné hodnoty míry internetové závislosti u respondentů, kteří jsou na mateřské či rodičovské dovolené a osob výdělečně činných, tedy zaměstnaných a OSVČ. Předpoklad, který vycházel z referované studie, byl takový, že osoby na mateřské/rodičovské dovolené mají vyšší riziko

vzniku internetové závislosti. Tato hypotéza se však nepotvrdila a mezi skupinami nebyl nalezen signifikantní rozdíl, ačkoliv zde byl zanedbatelný rozdíl v průměrných hodnotách míry internetové závislosti těchto skupin (u osob na mateřské/rodičovské dovolené byla hodnota vyšší). Yang et al. (2022) ve své studii popsali, že ze vzorku 1 060 žen před porodem či po něm (v období mateřské dovolené), vykazovalo zhruba 30 % internetovou závislost. Tato zjištění vysvětlují zvýšenou sociální izolovaností, omezením aktivit či psychiatrickou komorbiditou, jejíž riziko se během porodu a po něm zvyšuje. Průměrná hodnota internetové závislosti u této skupiny v našem vzorku byla 22, což dle Youngové (1998) spadá do běžného užívání internetu. Vysvětlení těchto výsledků je nepochybně více. Jedná se o téma velmi nové a v současné době existuje řada popularizujících článků, které tento fenomén popisují, výzkumných studií je však zatím naprosté minimum. Je tedy možné, že důležitější roli než samotná mateřská/rodičovská dovolená má např. psychický stav, sociální opora, nebo třeba délka mateřské dovolené.

Limity studie

Prezentovaný výzkum má řadu limitů, při jejich hodnocení se budeme věnovat několika bodům. V prvé řadě můžeme mluvit o neucelenosti přístupu k internetové závislosti. Internetová závislost zatím není uznávanou diagnostickou kategorií, což se pravděpodobně promítá i do výzkumu. Jak bylo zmíněno v teoretické části práce, různé metody uvádí různou prevalenci, a nelze zde nejspíš hovořit o existenci tzv. zlatého standardu. Referované studie zároveň často pochází z Asie, kde je problematika internetové závislosti běžným předmětem výzkumu v různém kontextu, jedná se ale o velmi odlišné kulturní prostředí, srovnání takových dat s těmi tuzemskými tak může být zkreslující.

Dále lze zmínit design studie, kterým je korelační analýza. Ta nám sice ukazuje míru závislosti mezi proměnnými, ale hlubší souvislosti, a především kauzalitu, zde pozorovat nemůžeme. Některé rozporuplné výsledky reflektované v diskusi by pravděpodobně vyžadovaly další metody k podrobnému porozumění vztahům, kterými se předkládaná práce zabývá.

Dalším limitem mohou být použité metody. Dotazníků, které měří internetovou závislost, existuje větší množství, každý z nich má své výhody a nevýhody. Široce užívaný dotazník IAT je kritizován především za svou

neaktuálnost a bohužel chybí i české normy, které by napomohly lepší interpretaci výsledků v našem prostředí. Také dotazník ŠŽS, který byl vybrán především z důvodu kulturní podobnosti české a slovenské populace, má své limity. Ačkoliv zachycuje míru prožívané smysluplnosti, hlouběji se nezabývá její obsahovou stránkou. Zároveň při vyplňování obou těchto dotazníků může hrát roli sociální desirabilita, kdy respondenti odpovídají tak, jak očekávají, že je správné, případně nejsou ochotni přiznat některé méně žádoucí skutečnosti týkající se nadužívání internetu. Zároveň se v obou případech jedná o dotazníky založené na sebehodnocení, musíme se tedy spoléhat na sebereflexi respondentů.

Limitem studie je také nepochybně nevyváženost vzorku v několika oblastech a výběr respondentů. Ten byl realizován pomocí sněhové koule, která zajišťuje dostatečný výzkumný soubor bez významných nároků na čas nebo finance. Její nevýhodou však je, že neumožňuje náhodný výběr respondentů a neposkytuje tak reprezentativní vzorek, jehož dosažení by ovšem bylo komplikované, a nepochybně také časově náročné. Mezi respondenty výrazně převažovaly ženy, dále také osoby na mateřské/rodičovské dovolené, případně osoby žijící v domácnosti s partnerem a dětmi. I přes to však můžeme konstatovat, že i ve výzkumech, které byly popsány v teoretické části práce, k těmto nerovnoměrnostem docházelo. Např. ve studii z roku 2022, která sledovala vztahy mezi internetovou závislostí a životní smysluplností u dospělé populace, bylo 82 % žen (Harren & Wallburg, 2022). Z nevyváženosti vzorku plynou i některá omezení týkající se statistické analýzy. V dotazníku sociodemografických údajů jsme zjišťovali, jak jsou v našem vzorku zastoupeny jednotlivé kategorie týkající se zaměstnanosti a bydlení respondentů. Tato informace měla sloužit jak k bližšímu popsání vzorku, tak k explorační analýze. Studie totiž ukazují, že mezi dospělými osobami by mohli mezi rizikové skupiny patřit nezaměstnaní, studenti, matky na mateřské dovolené či osoby, které žijí sami. Ze získaného vzorku však s ohledem na výraznou nerovnoměrnost nebylo možné tyto analýzy provádět, nicméně s ohledem na vysoké zastoupení osob na mateřské/rodičovské dovolené ve vzorku se jevilo jako přínosné zařadit do výzkumu tuto hypotézu.

Také jsme zjišťovali přítomnost psychiatrické diagnózy, a to z toho důvodu, abychom měli lepší představu o našem vzorku. V případě většího počtu těchto osob ve vzorku by pak bylo možné a nepochybně přínosné uvažovat i o srovnání klinické

a neklinické populace. Do výzkumu se zapojili čtyři respondenti, kteří uvedli diagnostikovanou psychickou poruchu, přičemž tři z nich se s touto poruchou aktuálně léčí. Účast těchto respondentů ve výzkumu může být diskutabilní, jelikož psychiatrická komorbidita bývá spojována s nižší prožívanou životní smysluplností, mohlo by tedy v tomto ohledu dojít ke zkreslení dat. Vzhledem k celkovému počtu respondentů jsme však usoudili, že tento vliv by pravděpodobně byl zanedbatelný.

8. Závěr

Prezentovaná práce si kladla za cíl propojit koncept internetové závislosti a prožívané životní smysluplnosti. Z výsledků prezentované studie i zahraničního výzkumu vyplývá, že mezi životní smysluplností a internetovou závislostí pravděpodobně existuje vztah, pro bližší porozumění tomuto vztahu je však potřebný návazný výzkum. Ačkoliv byla podpořena hypotéza vztahu mezi smyslem života a internetovou závislostí, jiné, týkající se např. vztahu internetové závislosti s jinými látkovými závislostmi, podpořeny nebyly.

I přes mnohé limity můžeme jistě zmínit i některé přínosy prezentovaného výzkumu. Jako hlavní vnímám především zaměření na internetovou závislost u dospělé populace. Jedná se o oblast dosud relativně opomíjenou, a přestože jde o problém zjevně široce rozšířený, velké množství studií se dosud zabývalo primárně dětmi a mladistvými. Životní smysluplnost v kontextu internetové závislosti je pak ještě méně rozšířeným tématem, v České republice spíše ojedinělým, ačkoliv výzkumy naznačují, že nižší míra prožívání životní smysluplnosti má spojitost s rozvojem či průběhem závislostí. Také se ukazuje, že koncept životní smysluplnosti může být hodnotným nástrojem v jejich léčbě v rámci logoterapeutických intervencí.

Předkládaná studie sice nemá takový rozsah, aby mohla nabídnout obecně platný výstup, otevírá však řadu otázek pro další výzkum v této oblasti, a to jak v hlubším zkoumání rozporuplných výsledků zmiňovaných v diskusi, týkající se např. vztahu mezi látkovými a nelátkovými závislostmi, tak i v oblasti prevence a léčby internetové závislosti, která je dosud neucelená. V propojení internetové závislosti s prožívanou životní smysluplností vidím přínos právě v možnostech tvorby preventivních programů pro děti a mladistvé, kteří jsou dle studií ohroženi rozvojem internetové závislosti nejvíce, ale i v začlenění zmiňovaných logoterapeutických intervencí do léčebných programů internetově závislých osob. Pro další výzkum by pak mohlo být přínosné zaměřit se na otázky týkající se rizikových a protektivních faktorů internetové závislosti, na ohrožené skupiny v dospělé populaci, ale i na oblast preventivních a především léčebných programů rozvíjejících prožívání životní smysluplnosti.

Seznam použité literatury

Adler, A. (2020). *Smysl života*. Praha: Portál.

Alavi, S. S., Ferdosi, M., Jannatifard, F., Eslami, M., Alaghemandan, H., Setare, M. [2012]. Behavioral addiction versus substance addiction: Correspondence of psychiatric and psychological views. *International Journal of Preventive Medicine*, 3[4], 290-294.

Alvarez-Monjaras, M., Mayes, L. C., Potenza, M. N., & Rutherford, H. J. V. (2018). A developmental model of addictions: integrating neurobiological and psychodynamic theories through the lens of attachment [Online]. *Attachment & Human Development*, *21*(6), 616-637. https://doi.org/10.1080/14616734.2018.1498113

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* [Online]. American Psychiatric Association. https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596

American Psychological Association and others (2019). Publication Manual of the American Psychological Association (7th Edition.). Washington, DC: American Psychological Association

Arnett J. J. (2000). Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties. *The American psychologist*, *55*(5), 469–480.

Aydın, B. (2017). Resorting to Internet: A look at university students' problematic Internet use through meaning in life, self-efficacy and self-esteem [Online]. *Journal Of Human Sciences*, *14*(2), 1938-1950. https://doi.org/10.14687/jhs.v14i2.4480

Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York: Guilford.

Blinka, L. (2015). *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. Praha: Grada.

Brassai, L., Piko, B. F., & Steger, M. F. (2011). Meaning in Life: Is It a Protective Factor for Adolescents' Psychological Health? [Online]. *International Journal Of Behavioral Medicine*, *18*(1), 44-51. https://doi.org/10.1007/s12529-010-9089-6

Carruth, B. (2006). Psychological Trauma and Addiction Treatment [Online]. *Journal Of Chemical Dependency Treatment*, *8*(2), 1-14. https://doi.org/10.1300/J034v08n02_01

Chaudhari, B., Menon, P., Saldanha, D., Tewari, A., & Bhattacharya, L. (2015). Internet addiction and its determinants among medical students [Online]. *Industrial Psychiatry Journal*, *24*(2). https://doi.org/10.4103/0972-6748.181729

Cho, S. -M., Sung, M. -J., Shin, K. -M., Lim, K. Y., & Shin, Y. -M. (2013). Does Psychopathology in Childhood Predict Internet Addiction in Male Adolescents? [Online]. *Child Psychiatry & Human Development*, *44*(4), 549-555. https://doi.org/10.1007/s10578-012-0348-4

Crumbaugh, J.C., & Maholick, L.T. (1964). An Experimental Study in Existentialism: The Psychometric Approach to Frankl's Concept od Noogenic neurosis. *Journal of clinical psychology, 20*, 200-7. https://doi.org/10.1002/1097-4679(196404)20:2<200::AID-JCLP2270200203>3.0.CO;2-U

Crumbaugh, J.C. (1977). The Seeking of Noetic Goals Test (SONG): a complementary scale to the Purpose in Life Test (PIL). *Journal of clinical psychology, 33 3*, 9007. https://doi.org/10.1002/10974679(197707)33:3<900::AIDJCLP2270330362>3.0.CO;2-8

Csabonyi, M., & Phillips, L. J. (2020). Meaning in Life and Substance Use [Online]. *Journal Of Humanistic Psychology*, *60*(1), 3-19. https://doi.org/10.1177/0022167816687674

Český statistický úřad (2021). Využívání informačních a komunikačních technologií v domácnostech a mezi osobami. https://www.czso.cz/csu/czso/vyuzivani-informacnich-a-komunikacnich-technologii-v-domacnostech-a-mezi-jednotlivci-2021

Český statistický úřad (2021). Vzdělání. https://www.czso.cz/csu/scitani2021/vzdelani

de Castro, V., Fong, T., Rosenthal, R. J., & Tavares, H. (2007). A comparison of craving and emotional states between pathological gamblers and alcoholics [Online]. *Addictive Behaviors*, *32*(8), 1555-1564. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2006.11.014

Demetrovics, Z., Szeredi, B., & Rózsa, S. (2008). The three-factor model of Internet addiction: The development of the Problematic Internet Use Questionnaire [Online]. *Behavior Research Methods*, *40*(2), 563-574. https://doi.org/10.3758/BRM.40.2.563

Didelot, M. J., Hollingsworth, L., & Buckenmeyer, J. A. (2012). Internet Addiction: A Logotherapeutic Approach [Online]. *Journal Of Addictions & Offender Counseling*, *33*(1), 18-33. https://doi.org/10.1002/j.2161-1874.2012.00002.x

Dolejš, M. Suchá, J., Procházka, R., Pipova, H. & Komrska, Š. (2021). Hraní digitálních her českými adolescenty a jeho vztah k užívání internetu. *XVIII. ročník konference primární prevence rizikového chování 2021.* (PDF) Hraní digitálních her českými adolescenty a jeho vztah k užívání internetu (researchgate.net)

Eagleton, Terry (2007). *The Meaning of Life: A Very Short Introduction*. Oxford University Press.

Eichenberg, C., Schott, M., Decker, O., & Sindelar, B. (2017). Attachment Style and Internet Addiction: An Online Survey [Online]. *Journal Of Medical Internet Research*, *19*(5). https://doi.org/10.2196/jmir.6694

Eucken, R. (1938). *Smysl a hodnota života.* Praha: Nakladatelské družstvo Máje, Světová knihovna.

Endomba, F. T., Demina, A., Meille, V., Ndoadoumgue, A. L., Danwang, C., Petit, B., & Trojak, B. (2022). Prevalence of internet addiction in Africa: A systematic review and meta-analysis [Online]. *Journal Of Behavioral Addictions*, *11*(3), 739-753. https://doi.org/10.1556/2006.2022.00052

Erikson, E. (1968). Identity: Youth and crisis. New York: W. W. Norton & Company.

Floros, G., Siomos, K., Stogiannidou, A., Giouzepas, I., & Garyfallos, G. (2014). The Relationship Between Personality, Defense Styles, Internet Addiction Disorder, and Psychopathology in College Students [Online]. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, *17*(10), 672-676. https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0182

Frankl, V. E. (1965). *The doctor and the soul.* New York, NY: Random House.

Frankl, V. E. (1969). *The will to meaning*. New York: Plume Books

Frankl, V. E. (1978). *The unheard cry for meaning: Psychotherapy and humanism.* Simon & Schuster.

Frankl, V. E. (2021). *Léčba smyslem: základy a aplikace logoterapie*. Praha: Portál.

Frankl, V. E., & Lapide, P. (2011). *Bůh a člověk hledající smysl*. Brno: Cesta.

Fromm, E. (1997). *Anatomie lidské destruktivity: můžeme ovlivnit její podstatu a následky?* Praha: Nakladatelství Lidové noviny.

Frosch, W. A. (1970). Psychoanalytic Evaluation of Addiction and Habituation [Online]. *Journal Of The American Psychoanalytic Association*, *18*(1), 209-218. https://doi.org/10.1177/000306517001800111

Frouzová, M. (2015). Závislost na procesech. In K. Kalina (Ed.), *Základy klinické adiktologie* (237-251). Praha: Grada Publishing.

Fuchs, J. (2016). *Člověk bez duše, život bez smyslu: systematický kurz filosofické antropologie*. Praha: Academia Bohemica.

Ghaderi Rammazi, M., Askarizadeh, G., Ahmadi, G., & Divsalar, K. (2018). The Role of Psychiatric Symptoms, Social Support and Meaning in Life in Predicting Internet Addiction Among University Students: A Causal Model [Online]. *Practice In Clinical Psychology*, *6*(2),101-110. https://doi.org/10.29252/nirp.jpcp.6.2.101

Glaw, X., Kable, A., Hazelton, M., & Inder, K. (2016). Meaning in Life and Meaning of Life in Mental Health Care: An Integrative Literature Review [Online]. *Issues In Mental Health Nursing*, 1-13. https://doi.org/10.1080/01612840.2016.1253804

González-Angulo, P., Salazar Mendoza, J., Castellanos Contreras, E., Camacho Martínez, J. U., Enríquez Hernández, C. B., & Conzatti Hernández, M. E. (2021). El sentido de la vida como mediador entre la autoestima y la adicción al internet en adolescentes [Online]. *Enfermería Global*, *20*(4), 506-531. https://doi.org/10.6018/eglobal.482691

Goodman, F. R., Disabato, D. J., Kashdan, T. B., & Kauffman, S. B. (2017). Measuring well-being: A comparison of subjective well-being and PERMA [Online]. *The Journal Of Positive Psychology*, *13*(4), 321-332. https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1388434

Goslar, M., Leibetseder, M., Muench, H. M., Hofmann, S. G., & Laireiter, A. -R. (2020). Treatments for internet addiction, sex addiction and compulsive buying: A

meta-analysis [Online]. *Journal Of Behavioral Addictions*, *9*(1), 14-43. https://doi.org/10.1556/2006.2020.00005

Grant, J. E., Brewer, J. A., & Potenza, M. N. (2006). The Neurobiology of Substance and Behavioral Addictions [Online]. *Cns Spectrums*, *11*(12), 924-930. https://doi.org/10.1017/S109285290001511X

Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., & Gorelick, D. A. (2010). Introduction to Behavioral Addictions [Online]. *The American Journal Of Drug And Alcohol Abuse*, *36*(5), 233-241. https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491884

Griffiths, M. (1996). Nicotine, tobacco and addiction [Online]. *Nature*, *384*(6604), 18-18. https://doi.org/10.1038/384018a0

Griffiths, M. (2000). Does Internet and Computer "Addiction" Exist? Some Case Study Evidence [Online]. *Cyberpsychology & Behavior*, *3*(2), 211-218. https://doi.org/10.1089/109493100316067

Guerrero-Torrelles, M., Monforte-Royo, C., Rodríguez-Prat, A., Porta-Sales, J., & Balaguer, A. (2017). Understanding meaning in life interventions in patients with advanced disease: A systematic review and realist synthesis [Online]. *Palliative Medicine*, *31*(9), 798-813. https://doi.org/10.1177/0269216316685235

Hajný, M. (2015). Psychologické, vývojové a rodinné faktory vzniku a udržování závislosti. In Kalina, K. (Ed.) *Klinická adiktologie* (190-210). Praha: Grada Publishing.

Hallford, D. J., Mellor, D., Cummins, R. A., & McCabe, M. P. (2018). Meaning in Life in Earlier and Later Older-Adulthood: Confirmatory Factor Analysis and Correlates of the Meaning in Life Questionnaire [Online]. *Journal Of Applied Gerontology*, *37*(10), 1270-1294. https://doi.org/10.1177/0733464816658750

Halama, P. (2002a). From establishing beliefs through pursuing goals to experiencing fulfillment: Examining the three-component model of personal meaning in life. StudiaPsychologica, 44(2), 143–154.

Halama, P. (2002b). Vývin a konštrukcia škály životnej zmysluplnosti. *Československá Psychologie*, *46* (3), 265-276.

Halama, P. (2007). Zmysel života z pohľadu psychológie. Bratislava: SAP – Slovak Academic Press.

Halama, P., & Ondrejka, I. (2010). Existenciálne a spirituálne koreláty mentálního zdravia u bežnej populácie a psychiatrických pacientov [Online]. *Československá Psychologie*, (1), 42-57.

Harren, N., & Walburg, V. (2022). Studying the Relationship Between Addictive Beliefs About Internet Use, Meaning in Life, and Problematic Social Media Use [Online]. *Journal Of Technology In Behavioral Science*. https://doi.org/10.1007/s41347-022-00280-4

Ho, M. Y., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being [Online]. *Personality And Individual Differences*, *48*(5), 658-663. https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.008

Huppert, F. A., Baylis, N., Keverne, B., Seligman, M. E. P., Parks, A. C., & Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life [Online]. *Philosophical Transactions Of The Royal Society Of London. Series B: Biological Sciences*, *359*(1449), 1379-1381. https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1513

Chomynová, P., Dvořáková, Z., Černíková, T., Rous, Z., Grohmannová, K., Cibulka, J., Franková, E. (2022). Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2022 (Report on Digital Addictions in the Czech Republic 2022) Praha: Úřad vlády České republiky.

Jung, C. G. (1995). *Člověk a duše*. Praha: Academia.

Jeřábek, P. (2015). Psychopatologie závislosti. In Kalina, K. (Ed.) *Klinická adiktologie* (190-210). Praha: Grada Publishing.

King, L. A., & Hicks, J. A. (2021). The Science of Meaning in Life [Online]. *Annual Review Of Psychology*, *72*(1), 561-584. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-072420-122921

Kleftaras, G., & Psarra, E. (2012). Meaning in Life, Psychological Well-Being and Depressive Symptomatology: A Comparative Study. [Online]. *Psychology*, *03*(04), 337-345. https://doi.org/10.4236/psych.2012.34048

Ko, C. –H., Yen, J. -Y., Yen, C. -F., Chen, C. -S., Weng, C. -C., & Chen, C. -C. (2008). The Association between Internet Addiction and Problematic Alcohol Use in Adolescents: The Problem Behavior Model [Online]. *Cyberpsychology & Behavior*, *11*(5), 571-576. https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0199

Ko, C. -H., Yen, J. -Y., Chen, C. -S., Yeh, Y. -C., & Yen, C. -F. (2009). Predictive Values of Psychiatric Symptoms for Internet Addiction in Adolescents [Online]. *Archives Of Pediatrics & Adolescent Medicine*, *163*(10). https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2009.159

Koo, H. J., & Kwon, J. -H. (2014). Risk and Protective Factors of Internet Addiction: A Meta-Analysis of Empirical Studies in Korea [Online]. *Yonsei Medical Journal*, *55*(6). https://doi.org/10.3349/ymj.2014.55.6.1691

Kosová, M. (2021). *Logoterapie v životním cyklu*. Praha: Stanislav Juhaňák – Triton.

Krause, N., & Rainville, G. (2020). Age differences in meaning in life: Exploring the mediating role of social support [Online]. *Archives Of Gerontology And Geriatrics*, *88*. https://doi.org/10.1016/j.archger.2020.104008

Kuss, D. J., Kristensen, A. M., & Lopez-Fernandez, O. (2021). Internet addictions outside of Europe: A systematic literature review [Online]. *Computers In Human Behavior*, *115*. https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106621

Lam, L. T. (2014). Risk Factors of Internet Addiction and the Health Effect of Internet Addiction on Adolescents: A Systematic Review of Longitudinal and Prospective Studies [Online]. *Current Psychiatry Reports*, *16*(11). https://doi.org/10.1007/s11920-014-0508-2

Lee, Y. S., Han, D. H., Kim, S. M., & Renshaw, P. F. (2013). Substance abuse precedes internet addiction [Online]. *Addictive Behaviors*, *38*(4), 2022-2025. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2012.12.024

Liu, X., Jiang, J., & Zhang, Y. (2021). Effects of Logotherapy-Based Mindfulness Intervention on Internet Addiction among Adolescents during the COVID-19 Pandemic [Online]. *Iranian Journal Of Public Health*. https://doi.org/10.18502/ijph.v50i4.6005

Lyvers, M., Karantonis, J., Edwards, M. S., & Thorberg, F. A. (2016). Traits associated with internet addiction in young adults: Potential risk factors [Online]. *Addictive Behaviors Reports*, *3*, 56-60. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2016.04.001

Manco, N., & Hamby, S. (2021). A Meta-Analytic Review of Interventions That Promote Meaning in Life [Online]. *American Journal Of Health Promotion*, *35*(6), 866-873. https://doi.org/10.1177/0890117121995736

Marks, I. (1990). Behavioural (non-chemical) addictions [Online]. *Addiction*, *85*(11), 1389-1394. https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1990.tb01618.x

Martela, F., & Steger, M. F. (2015). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance [Online]. *The Journal Of Positive Psychology*, *11*(5), 531-545. https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623

Maté, G. (2022). Beyond the medical model. In Heather, N., Field, M., Moss, A. C., & Satel, S. (Eds.) *Evaluating the brain disease model of addiction*. New York, NY: Routledge.

Meerkerk, G. -J., Van Den Eijnden, R. J. J. M., Vermulst, A. A., & Garretsen, H. F. L. (2009). The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some Psychometric Properties [Online]. *Cyberpsychology & Behavior*, *12*(1), 1-6. https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0181

Meng, S. -Q., Cheng, J. -L., Li, Y. -Y., Yang, X. -Q., Zheng, J. -W., Chang, X. -W., et al. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis [Online]. *Clinical Psychology Review*, *92*. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128

MKN-10: mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: desátá revize: obsahová aktualizace k 1.1.2018. (2018). Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR. https://www.uzis.cz/res/f/008374/mkn-10-tabelarni-cast-20220101.pdf

Mohammad Nia, S., & Mashhadi, A. (2018). The Effect of Meaning of life on the Relationship between Attitude toward Substance Abuse and Depression [Online]. *The Neuroscience Journal Of Shefaye Khatam*, *6*(3), 43-51. https://doi.org/10.29252/shefa.6.3.43

Moon, S. J., Hwang, J. S., Kim, J. Y., Shin, A. L., Bae, S. M., & Kim, J. W. (2018). Psychometric Properties of the Internet Addiction Test: A Systematic Review and Meta-Analysis [Online]. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, *21*(8), 473-484. https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0154

Moustafa, A. A., Parkes, D., Fitzgerald, L., Underhill, D., Garami, J., Levy-Gigi, E., et al. (2021). The relationship between childhood trauma, early-life stress, and alcohol and drug use, abuse, and addiction: An integrative review

[Online]. *Current Psychology*, *40*(2), 579-584. https://doi.org/10.1007/s12144-018-9973-9

Müller, K. W., Beutel, M. E., & Wölfling, K. (2014). A contribution to the clinical characterization of Internet addiction in a sample of treatment seekers: Validity of assessment, severity of psychopathology and type of co-morbidity [Online]. *Comprehensive Psychiatry*, *55*(4), 770-777. https://doi.org/10.1016/j.comppsych.2014.01.010

Müller, K. W., Glaesmer, H., Brähler, E., Woelfling, K., & Beutel, M. E. (2014). Prevalence of internet addiction in the general population: results from a German population-based survey [Online]. *Behaviour & Information Technology*, *33*(7), 757-766. https://doi.org/10.1080/0144929X.2013.810778

Nešpor, K. (2018). *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby* (5., rozšířené vydání). Praha: Portál.

Pan, Y. -C., Chiu, Y. -C., & Lin, Y. -H. (2020). Systematic review and meta-analysis of epidemiology of internet addiction [Online]. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *118*, 612-622. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.08.013

Pytell, T. E. (2001). Viktor Frankl and the Genesis of the Third Viennese School of Psychotherapy [Online]. *The Psychoanalytic Review*, *88*(2), 311-334. https://doi.org/10.1521/prev.88.2.311.17672

Quaglio, G. & Millar, S. (2020). Potentially negative effects of internet use, Brussels: EPRS | European Parliamentary Research Service. Exploring the performance gap in EU Framework Programmes between EU13 and EU15 Member States (europa.eu)

Raboch, J., Hrdlička, M., Mohr, P., Pavlovský, P., & Ptáček, R. (Eds.). (2015). *DSM-5 ®: diagnostický a statistický manuál duševních poruch*. Praha: Hogrefe - Testcentrum.

Rasmussen, N. (2015). Stigma and the addiction paradigm for obesity: lessons from 1950s America [Online]. *Addiction*, *110*(2), 217-225. https://doi.org/10.1111/add.12774

Rasmussen, E. E., Punyanunt-Carter, N., LaFreniere, J. R., Norman, M. S., & Kimball, T. G. (2020). The serially mediated relationship between emerging adults' social media use and mental well-being [Online]. *Computers In Human Behavior*, *102*, 206-213. https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.08.019

Reker, G. (1996). Test Manual: The Sources of Meaning Profile-Revised (SOMP-R). https://doi.org/10.13140/2.1.1617.2802.

Reker, G. T., & Chamberlain, K. (2000). *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span*. Thousand Oaks, Cal if: Sage Publications.

Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren & V. L. Bengtson (Eds.), *Emergent theories of aging* (pp. 214–246). Springer Publishing Company.

Rodman, G., Fry, K. G. (2009). Communication technology and psychological wellbeing: Yin, Yang, and the golden mean of media effects. In Amichai-Hamburger, Y. (Ed.). *Technology and psychological well-being*. Cambridge University Press.

Rokeach, M. (1973). *The nature of human values.* Free Press.

Scannell, E. D., Allen, F. C. L., & Burton, J. (2002). Meaning in life and positive and negative well-being. *North American Journal of Psychology, 4*(1), 93–112.

Schnell, T., & Becker, P. (2006). Personality and meaning in life [Online]. *Personality And Individual Differences*, *41*(1), 117-129. https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.030

Shen, Y., Wang, L., Huang, C., Guo, J., De Leon, S. A., Lu, J. P., et al. (2021). Sex differences in prevalence, risk factors and clinical correlates of internet addiction among chinese college students [Online]. *Journal Of Affective Disorders*, *279*, 680-686. https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.054

Shiah, Y. -J., Chang, F., Chiang, S. -K., Lin, I. -M., & Tam, W. -C. C. (2015). Religion and Health: Anxiety, Religiosity, Meaning of Life and Mental Health [Online]. *Journal Of Religion And Health*, *54*(1), 35-45. https://doi.org/10.1007/s10943-013-9781-3

Siste, K., Hanafi, E., Sen, L. T., Christian, H., Adrian, Siswidiani, L. P., et al. (2020). The Impact of Physical Distancing and Associated Factors Towards Internet Addiction Among Adults in Indonesia During COVID-19 Pandemic: A Nationwide Web-Based Study [Online]. *Frontiers In Psychiatry*, *11*. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.580977

Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life [Online]. *Journal Of Counseling Psychology*, *53*(1), 80-93. https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80

Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood [Online]. *The Journal Of Positive Psychology*, *4*(1), 43-52. https://doi.org/10.1080/17439760802303127

Steger, M. F. (2012). Experiencing Meaning in Life: Optimal Functioning at the Nexus of Spirituality, Psychopathology, and Wellbeing. In P. T. P Wong (Ed.), The Human Quest for Meaning (2nd ed., pp. 165-184). New York: Routledge.

Škařupová, K. (2015). In. L. Blinka (Ed.). *Online závislosti: jednání jako droga?online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba.* (39-54). Praha: Grada.

Tereshchenko, S., & Kasparov, E. (2019). Neurobiological Risk Factors for the Development of Internet Addiction in Adolescents [Online]. *Behavioral Sciences*, *9*(6). https://doi.org/10.3390/bs9060062

Tsai, H. F., Cheng, S. H., Yeh, T. L., Shih, C. -C., Chen, K. C., Yang, Y. C., & Yang, Y. K. (2009). The risk factors of Internet addiction – A survey of university freshmen [Online]. *Psychiatry Research*, *167*(3), 294-299. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2008.01.015

Unterrainer, H. F., Hiebler-Ragger, M., Rogen, L., & Kapfhammer, H. P. (2018). Sucht als Bindungsstörung [Online]. *Der Nervenarzt*, *89*(9), 1043-1048. https://doi.org/10.1007/s00115-017-0462-4

Vacek, J., & Vondráčková, P. (2014). Behaviorální závislosti: Klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie [Online]. *Česká A Slovenská Psychiatrie*, *110*(6), 326-332.

Volkert, J., Schulz, H., Brütt, A. L., & Andreas, S. (2014). Meaning in Life: Relationship to Clinical Diagnosis and Psychotherapy Outcome [Online]. *Journal Of Clinical Psychology*, *70*(6), 528-535. https://doi.org/10.1002/jclp.22053

Vondráčková, P. (2015). In. L. Blinka (Ed.). *Online závislosti: jednání jako droga? online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba.* (55-88). Praha: Grada.

Vondráčková, P., & Gabrhelík, R. (2016). Prevention of Internet addiction: A systematic review [Online]. *Journal Of Behavioral Addictions*, *5*(4), 568-579. https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.085

Vondráčková, P., Vacek, J., Svobodová, K. (2014). Charakteristika uživatelů online svépomocného programu pro osoby se závislostním chováním na internetu: projevy, motivace, negativní důsledky a přínosy jeho omezení. *Adiktologie*, 14(1), 58-70.

Weinstein, A., Curtiss Feder, L., Rosenberg, K. P., & Dannon, P. (2014). Internet Addiction Disorder [Online]. In *Behavioral Addictions* (pp. 99-117). Elsevier. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00005-7

Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet Addiction or Excessive Internet Use [Online]. *The American Journal Of Drug And Alcohol Abuse*, *36*(5), 277-283. https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491880

Wong, P. T. P. (1998). Implicit theories of meaningful life and the development of the personal meaning profile. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 111–140). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Wong, P. T. P. (2011). Meaning-centered counseling and therapy: An integrative and comprehensive approach to motivational counseling and addiction treatment. In W. M. Cox & E. Klinger (Eds.), *Handbook of motivational counseling: Goal-based approaches to assessment and intervention with addiction and other problems* (pp. 461–487). Wiley Blackwell. https://doi.org/10.1002/9780470979952.ch19

Wölfling, K., Jo, C., Bengesser, I., Beutel, M. E., & Müller, K. W. (2012). *Computerspiel-und Internetsucht: ein kognitiv-behaviorales Behandlungsmanual*. Kohlhammer Verlag.

Wu, C. -Y., Lee, M. -B., Liao, S. -C., Chang, L. -R., & Elhai, J. D. (2015). Risk Factors of Internet Addiction among Internet Users: An Online Questionnaire Survey [Online]. *Plos One*, *10*(10). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0137506

Xu, L. -xuan, Wu, L. -lu, Geng, X. -min, Wang, Z. -liang, Guo, X. -yi, Song, K. -ru, et al. (2021). A review of psychological interventions for internet addiction [Online]. *Psychiatry Research*, *302*. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114016

Yalom, I. D. (2020). *Existenciální psychoterapie* (Vydání druhé). Praha: Portál.

Yang, Y., Zhang, D. -Y., Li, Y. -L., Zhang, M., Wang, P. -H., Liu, X. -H., et al. (2022). Prevalence, correlates, and network analysis of Internet addiction symptoms among Chinese pregnant and postpartum women [Online]. *Journal Of Affective Disorders*, *298*, 126-133. https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.10.092

Young, K. S. (1998). *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction-- and a Winning Strategy for Recovery.* John Wiley & Sons, Inc., New York.

Young, K. S. (1998). Internet Addiction Test (IAT) Manual. In (pp. 1-10). The Center for Internet Addiction. http://cyberpsy.ru/wp-content/uploads/2018/02/iat-manual.pdf

Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation, and treatment. In L. VandeCreek & T. Jackson (Eds.), *Innovations in Clinical Practice: A Source Book* (Vol 17, pp. 19-31). Sarasota, FL: Professional Resource Press.

Young, K. S. (2007). Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications [Online]. *Cyberpsychology & Behavior*, *10*(5), 671-679. https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9971

Yu, E. A., & Chang, E. C. (2021). Relational meaning in life as a predictor of interpersonal well-being: A prospective analysis [Online]. *Personality And Individual Differences*, *168*. https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110377

Zarse, E. M., Neff, M. R., Yoder, R., Hulvershorn, L., Chambers, J. E., Chambers, R. A., & Schumacher, U. (2019). The adverse childhood experiences questionnaire: Two decades of research on childhood trauma as a primary cause of adult mental illness, addiction, and medical diseases [Online]. *Cogent Medicine*, *6*(1). https://doi.org/10.1080/2331205X.2019.1581447

Zhang, Y., Mei, S., Li, L., Chai, J., Li, J., Du, H., & Weinstein, A. M. (2015). The Relationship between Impulsivity and Internet Addiction in Chinese College Students: A Moderated Mediation Analysis of Meaning in Life and Self-Esteem [Online]. *Plos One*, *10*(7). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0131597

Zhang, X., Zhang, J., Zhang, K., Ren, J., Lu, X., Wang, T., et al. (2022). Effects of different interventions on internet addiction: A meta-analysis of random controlled trials [Online]. *Journal Of Affective Disorders*, *313*, 56-71. https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.06.013

Zika, S., & Chamberlain, K. (1987). Relation of hassles and personality to subjective well-being [Online]. *Journal Of Personality And Social Psychology*, *53*(1), 155-162. https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.155

Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being [Online]. *British Journal Of Psychology*, *83*(1), 133-145. https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1992.tb02429.x

Seznam zkratek

ADHD	Attention Deficit Hyperactivity Disorders
AICA-A	Assessment of Internet and Computer Game Addiciton – Checklist
APA	American Psychological Association
BSRS-5	5-item Brief Symptom Rating Scale
CIAS	Chen Internet Addiction Scale
CIUS	Compulsive Internet Use Scale
DASS-21	The Depression, Anxiety and Stress Scale
DSM	Diagnostický a statistický manuál
EIU	Excessive Internet Use
ESK	Existenciální škala
FIS	Fear of Intimacy Scale
IAT	Internet Addiction Test
KBT	Kognitivně-behaviorální terapie
KDAI	Kuesioner Diagnostik Adiksi Internet
MKN	Mezinárodní klasifikace nemocí
MLQ	Meaning in Life Questionnaire
MLQ	Meaning in life Questionnaire
MPI	Maudsley Personality Inventory
PIL	Purpose in Life

PIUQ	Problematic Internet Use Questionnaire
PSQI	Pittsburgh Sleep Quality Index
SCL-90	Symptom Checklist
SOM-P	Sources of Meaning profile
SPSRQ	Sensitivity to Punishment and Sensitivity to Reward Questionnaire
ŠŽS	Škála životnej zmysluplnosti
TAS-20	Toronto Alexithymia Scale
YDQ	Young Diagnostic Questionnaire

Seznam grafů

Graf 1: Věkové rozložení respondentů ve vzorku

Graf 2: Dosažené vzdělání respondentů

Graf 3: Bydlení respondentů

Graf 4: Zaměstnanost respondentů

Graf 5: Nejčastější aktivity na internetu

Graf 6: Užívání nikotinu v posledních 30 dnech

Graf 7: Užívání alkoholu v posledních 30 dnech

Graf 8: Q-Q plot pro IAT

Graf 9: Q-Q plot pro ŠŽS

Graf 10: Výsledky dotazníku IAT

Seznam tabulek

Tabulka 1: Zastoupení pohlaví ve vzorku

Tabulka 2: Deskriptivní statistika dotazníkových metod

Tabulka 3: Deskriptivní statistika dotazníkových metod

Tabulka 4: Korelační matice IAT a ŠŽS

Tabulka 5: Korelační matice IAT a subškál ŠŽS

Tabulka 6: Korelační matice IAT a věku

Tabulka 7: Korelační matice ŠŽS a věku

Tabulka 8: Deskriptivní statistika IAT – rozdělení dle pohlaví

Tabulka 9: Mann-Whitney U test pro IAT a pohlaví

Tabulka 10: Korelační matice IAT a užívání alkoholu

Tabulka 11: Korelační matice IAT a užívání nikotinu

Tabulka 12: Deskriptivní statistika pro IAT a zaměstnanost

Tabulka 13: Mann-Whitney U test pro IAT a zaměstnanost

Seznam příloh

Příloha 1: Internet Addiction Test

Příloha 2: Škála životnej zmysluplnosti

Příloha 3: Sociodemografické údaje

Příloha 1.

Internet Addiction test (Překlad – Dolejš, Suchá, 2017)

Dotazník závislosti na internetu Tento dotazník se skládá z 20 výroků. Poté, co si výrok pozorně přečtete, prosím, označte číslo z pětibodové Likertovy škály na základě toho, co Vás nejlépe popisuje. Pokud se rozhodujete mezi dvěma čísly, vyberte to, které na vás lépe sedí v průběhu posledního měsíce. Výroky se vztahují ke chvílím, kdy jste offline, nebo je ve výroku přímo uvedeno, že se vztahuje k situaci, kdy jste online.

0 = vůbec 1 = málokdy 2 = občas 3 = pravidelně 4 = velmi často 5 = vždy

1. Jak často se přistihnete, že jste zůstal/a online déle, než jste zamýšlel/a?

2. Jak často odmítnete/odložíte domácí práce, abyste mohl/a zůstat déle online?

3. Jak často dáváte přednost internetu před intimnostmi s vaší/m partnerem/kou?

4. Jak často navážete nový vztah/přátelství s někým, koho znáte jen online?

5. Jak často si ostatní stěžují, že trávíte mnoho času online?

6. Jak často Vaše známky, nebo práce do školy trpí, kvůli tomu, že jste moc často online?

7. Jak často zkontrolujete své sociální sítě předtím, než se pustíte do toho, co byste měl/a dělat?

8. Jak často Vaše produktivita klesá kvůli internetu?

9. Jak často se stanete defenzivní/hádavý nebo tajíte odpověď, když se vás někdo zeptá, co děláte online?

10. Jak často musíte blokovat znepokojující myšlenky na váš život a uklidňujete se myšlenkami na internet?

11. Jak často se přistihnete, že čekáte na to, kdy budete zase smět být online?

12. Jak často se bojíte toho, že život bez internetu by byl nudný, prázdný a neradostný?

13. Jak často vám rupnou nervy, křičíte nebo jste naštvaný/á, když vás někdo obtěžuje, v momentě, kdy jste online?

14. Jak často nemůžete usnout, protože chcete být online?

15. Jak často jste zaneprázdněni myšlenkami na internet, i když jste offline, nebo fantazíruje o tom být online?

16. Jak často říkáte „jen pár dalších minut“, když jste online?

17. Jak často se snažíte omezit množství času, které strávíte online a selžete/neuspějete?

18. Jak často se snažíte skrýt, jak dlouho jste byl/a online?

19. Jak často se rozhodnete strávit více času online, než abyste šel/šla ven s ostatními?

20. Jak často se cítíte depresivní, náladový nebo nervózní, když jste offline, a zmizí to, jakmile jste opět online?

Příloha 2.

Škála životnej zmysluplnosti (překlad: Komadová, 2009)

Zadání: Před vámi je 18 výroků týkajících se vašeho života i života obecně, se kterými můžete souhlasit nebo nesouhlasit. U každého z výroků označte na stupnici od 1 (vůbec nesouhlasím) do 5 (úplně souhlasím) odpověď, která nejlépe vyjadřuje váš názor.

1. Svůj život považuji za hodnotný a užitečný.
2. Ani pořádně nevím, co chci v životě dělat.
3. Podařilo se mi v životě najít určité poslání nebo úkol.
4. Cítím, že můj život má jasný směr.
5. Vůbec nechápu, na co jsem na světě a proč vlastně žiji.
6. V mém životě jsou věci, ve kterých se naplno angažuji.
7. Vím, jaký je konečný cíl mého života.
8. Těším se na to, co mi můj život v budoucnosti přinese.
9. Nemám dost sil uskutečnit to, co považuji za důležité.
10. Mám životní filosofii nebo přesvědčení, které mi pomáhá vidět v životě smysl.
11. Můj život je plný zajímavých věcí.
12. Jsem se svým životem spokojený(á), i když je někdy těžký.
13. V životě mám vícero plánů a cílů.
14. Překážky a problémy ve mně probouzejí nové síly a schopnosti.
15. Život mi připadá prázdný a bezcenný.
16. Mám v životě určité záměry, které bych rád/a naplnil/a.
17. Život se mi zdá jednotvárný a většinou mě nudí.
18. Znechucení a apatie jsou běžnou součástí mého života.

Příloha 3.

Sociodemografické údaje

Věk

Pohlaví
- Muž
- Žena
- Jiné

Nejvyšší dosažené vzdělání
- Základní
- SŠ s vyučením
- SŠ s maturitou
- VŠ – bakalářské
- VŠ – magisterské a vyšší

Povolání
- Student
- Zaměstnaný
- Nezaměstnaný
- OSVČ
- Na mateřské dovolené
- Jiné

Bydlení
- Bydlím sám/sama
- Bydlím s rodiči
- Bydlím ve spolubydlení
- Bydlím s partnerem
- Bydlím s partnerem a dětmi
- Bydlím sám/sama s dětmi
- Jiné

Kterým aktivitám se nejčastěji věnujete na internetu?
- Sociální sítě (Facebook, Instagram), komunikace s přáteli
- Online nakupování
- Počítačové a online hry
- Pracovní/školní aktivity
- Seznamovací aplikace
- Vyhledávání informací, čtení zpráv ze světa
- Sledování pornografie
- Sledování filmů, seriálů, poslech hudby
- Jiné:

Máte diagnostikovanou nějakou psychickou poruchu?
- Ano
- Ne

Pokud jste v předchozí otázce odpověděli ano, uveďte prosím, o jakou poruchu se jedná, a zda se s ní v současné době léčíte.

Jste v současné době v péči psychologa/psychiatra?

- Ano
- Ne

Uveďte prosím, v kolika dnech jste užíval/a nikotinové výrobky (cigarety/elektronické cigarety, žvýkací/šňupací tabák) za posledních 30 dnů.

- Nikdy
- 1-5
- 6-10
- 11-21
- 22-30

Uveďte prosím, v kolika dnech jste pil/a alkohol za posledních 30 dnů.

- Nikdy
- 1-5
- 6-10
- 11-21
- 22-30