

Univerzita Karlova v Praze

Husitská teologická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vybrané nelátkové závislosti u současné mládeže

Selected non-substance addictions at contemporary youth

Praha 2013

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Jana Procházková

Autor:

Lucie Gutkaisová

Poděkování

Děkuji PhDr. Janě Procházkové za cenné rady a odborné vedení bakalářské práce.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci s názvem „Vybrané nelátkové závislosti u současné mládeže“ napsala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.

V Praze dne 1.5. 2013

Lucie Gutkaisová

.....

Anotace

Bakalářská práce se zabývá vybranými nelátkovými závislostmi postihující především mladou generaci. Blíže se tedy věnuje závislostnímu chování spojenému s moderními technologiemi, patologickému nakupování a nadměrné péči o zevnějšek. Cílem práce je vymezení nelátkových závislostí ve vztahu k mládeži, její rizika, nebezpečí a následné možnosti nápravy či prevence. Praktická část je realizována dotazníkovým šetřením zkoumající životní styl současné mládeže se zaměřením na sklony k závislostnímu chování.

Klíčová slova: nelátkové závislosti, mládež, moderní technologie, péče o zevnějšek, patologické nakupování

Abstract

Bachelor thesis deals selected non-substance addictions affecting the younger generation. Closer explores addictive behavior united with modern technology, pathological shopping and excessive care about appearance. The goal is to define non-substance addictions in relation to young people, its risks, dangers and subsequent possibility of redress or prevention. Empirical part is realized using questionnaires examining lifestyle of contemporary youth focusing to gradients of addictive behavior.

Key words: non-substance addictions, youth, modern technology, care about appearance, pathological shopping

Obsah

ÚVOD	7
TEORETICKÁ ČÁST	8
1. Závislost	8
2. Návykové chování spojené s médii a moderními technologiemi	10
2.1. Média	10
2.1.1. Škodlivost médií	10
2.1.2. Nová média	10
2.1.3. Mládež a média	11
2.1.4. Škodlivé účinky médií na zdraví člověka	11
2.1.5. Prevence vzniku závislosti	12
2.1.6. Mediální kompetence	12
2.2. Počítače a internet	13
2.3. Návykové chování	14
2.4. Možnosti nápravy.....	15
3. Závislost na sexu	17
3.1. Možnosti nápravy.....	17
4. Závislost na práci	19
4.1. Možnosti nápravy.....	19
5. Patologické nakupování	21
5.1. Možnosti nápravy.....	22
6. „Závislost na kráse“	24
6.1. Poruchy příjmu potravy.....	24
6.1.1. Mentální anorexie	24
6.1.2. Mentální bulimie	25
6.1.3. Záchvatové přejídání.....	26
6.2. Možnosti nápravy.....	26
7. Návykové problémy u dětí a dospívajících	27
7.1. Dospívání jako rizikové období	27
7.1.1. Význam tělesné proměny.....	28
7.1.2. Oblékání	28
7.1.3. Zaměstnání.....	29
7.1.4. Komunikace.....	29

7.1.5. Příčiny vzniku závislosti	31
7.2. Náprava a prevence u dospívajících.....	32
PRAKTICKÁ ČÁST	33
8. Průzkum	33
8.1. Cíl průzkumu	33
8.2. Popis metody a vzorku	33
8.3. Stanovení otázek.....	33
8.4. Vyhodnocení	34
8.5. Výsledky a ověření průzkumných otázek	54
8.6. Diskuse	56
ZÁVĚR	57
SUMMARY	58
Použitá literatura	59
Seznam příloh.....	60

ÚVOD

Téma nelátkových závislostí jsem si vybrala zejména kvůli jeho aktuálnosti, častému podceňování a malému povědomí o závažnosti této problematiky. Drogy a alkohol jsou společností považovány za vážný problém, proti kterému se vždy zbrojilo a stále se řeší. Moderní doba však přináší prostor i pro jiné závislostní chování. Závislost na moderních technologiích, workoholismus, patologické nakupování či nadměrná péče o zevnějšek nejsou řazeny mezi nemoci v pravém slova smyslu, přesto ale mají negativní vliv nejen na život samotného jedince, ale i na jeho blízké okolí. V bakalářské práci se pokouším o vymezení vybraných nedrogových závislostí, jejich rozšíření, nebezpečí a možnosti nápravy či prevence. Jako věkovou skupinu jsem si vybrala mladou generaci v rozmezí 15-26 let, jelikož se domnívám, že právě lidé v tomto věku mají k moderním nelátkovým závislostem nejbližší.

V teoretické části jsem se proto nejvíce zaměřila na závislostní chování postihující především současnou mládež. Podrobněji se tedy věnuji zejména problému moderních technologií, patologickému nakupování a takzvané závislosti na kráse.

Praktickou část jsem realizovala pomocí dotazníku zkoumající životní styl dnešní mládeže. Nenásilnou formou jsem zjišťovala co nejvíce o současné mládeži, jakým způsobem tráví čas, kde se schází se svými přáteli, jaký kulturní zážitek je jí nejbližší, a zejména pak její případné sklony k závislostnímu chování. Přínosem práce by tedy mělo být zejména upozornění na problém dobře se skrývajících nebezpečných fenoménů moderní doby a s nimi spojeným závislostním chováním. Domnívám se, že tato problematika je teprve na začátku svého působení a její ignorování by mohlo mít v budoucnu nemalý dopad na celou společnost.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Závislost

Na začátku je důležité si vymezit, co všechno lze považovat za závislost, jaké jsou její znaky, a co se jí naopak jen vzdáleně podobá. Přesná definice závislosti je uvedena v 10. revizi Mezinárodní klasifikaci nemocí, a zní: „*Syndrom závislosti je skupina fyziologických, kognitivních a behaviorálních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více.*” (in Nešpor, 2000, str. 14)

Světová zdravotnická organizace, která tuto definici vytvořila, dále popisuje 6 obecných znaků závislosti.

1. Silná touha nebo pocit puzení užívat látku

Tento znak se jinak nazývá také jako tzv. craving nebo bažení. Jde tedy o touhu pociťovat znovu účinky látky, s níž už dříve daná osoba přišla do styku (Nešpor, 2000).

2. Potíže v sebeovládání při užívání látky

Stejný autor rozlišuje tento znak závislosti od bažení, přestože se zdají být totožné. Při bažení si totiž podle Nešpora lze zachovat zdravé sebeovládání. Bažení označuje jako znak subjektivní, zatímco špatné sebeovládání řadí k projevům chování. Dále autor také vylučuje, že potíže v sebeovládání mají lidé se slabou vůlí. Ve své praxi se setkal s léčením vrcholových sportovců a dalších jedinců, kteří byli svou silnou vůlí typičtí. Nešpor (2000) poukazuje na fakt, že někdy ke zhoršenému sebeovládání naopak vedou moc vysoké nároky, které jedinec zkrátka přestane zvládat. Potíže v sebeovládání lze myslím pozorovat i u tzv. behaviorálních závislostí.

3. Tělesný odvykací stav

Tento znak je charakteristický pro všechny látkové závislosti. Projevuje se somaticky, přičemž látka má své typické projevy při odvykání (např. bolesti hlavy, nevolnost, zvracení, zrychlený tep, únava).

4. Průkaz tolerance k účinku látky

Rostoucí toleranci vysvětluje Nešpor (2000) jako stav, kdy k dosažení stejného účinku potřebujeme stále vyšší dávky, jelikož stejné dávky mají stále nižší účinek. Příčinou může být

nižší reaktivita centrálního nervového systému na návykovou látku, nebo fakt, že látka je organismem rychleji odbourávána. U nelátkových závislostí lze pozorovat podobný jev ve vztahu k času (např. workoholik chodí z práce domů čím dál později).

5. Zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů

Typický znak zejména pro drogově závislé. Lidé závislí na drogách mají každý den stejný režim, který se točí jen kolem drogy (shánění prostředků na drogu, intoxikace, potřeba další dávky, atd.). S tímto znakem se lze často setkat i u nelátkových závislostí. I člověk závislý na internetu či na hracích automatech má najednou jen jeden opravdový zájem (Nešpor, 2000).

6. Pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků

Stejný autor zdůrazňuje, že validita tohoto znaku závisí na informovanosti pacienta o škodlivých následcích. Dokud si pacient poškozuje zdraví návykovou látkou a neví o tom, nejedná se o znak závislosti. Pokud ale pacient pokračuje ve svém návykovém chování i po informování o dopadu takového chování na svůj zdravotní stav, lze uvést poslední znak závislosti za splněný. Škodlivé následky mají rovněž i nelátkové závislosti, ač ne v takové míře.

Podle Mezinárodní klasifikace nemocí nelátkové závislosti jednoznačně nepatří k závislostem v pravém slova smyslu, přestože vykazují určité společné znaky s látkovými závislostmi. Nejen proto si myslím, že závislostní chování spojené s jinými než látkovými podněty by rozhodně nemělo být opomíjeno.

2. Návykové chování spojené s médii a moderními technologiemi

Závislostní chování spojené s médii a neustále se rozvíjejícími moderními technologiemi je dle mého názoru nejvíce nebezpečnou skupinou nelátkových závislostí. Už jen proto, že lidé si techniku od nepaměti spojují s geniálním vynálezem, který se neustále zdokonaluje a tím nám stále více usnadňuje život. Nebezpečnost této skupiny tkví podle mého názoru zejména v její nenápadnosti, jakou nás ovládá. Jen málokdo by si dokázal spojit ty úžasné pomáhající moderní technologie a informující média s nějakým nebezpečím. Jak se ale stále více ukazuje, nebezpečné skutečně jsou.

2.1. Média

Média umožňují předávání obsahů mezi dvěma různými subjekty. Prvním přirozeným médiem byla obyčejná řeč, která se postupem času stala naprostou samozřejmostí. Dnes ale právě díky jiným médiím ztrácí na samozřejmosti a intenzitě (Buermann, 2009).

2.1.1. Škodlivost médií

Buermann v téže knize vysvětluje, že média na rozdíl od řeči ruší časovou i prostorovou bezprostřednost posluchače i mluvčího. Lidé už se nemusí scházet, aby si popovídali, činí tak pomocí médií. Média však plní svůj účel jen tehdy, jestliže dochází k úplnému přenosu informací, bez sebemenšího zkreslení, což se bohužel ne vždy podaří, a podávaná informace pak ztrácí svůj význam, a je nepochopena.

Giles (2012) vidí škodlivost především v míře působení médií. Média jsou kolem nás 24 hodin denně a my už ani nedokážeme vnímat jejich přítomnost, natož rozpoznat to, jak moc nás ovlivňují. Giles tento fenomén moderní doby nazývá stavem takzvané „mediální slepoty“.

2.1.2. Nová média

Podle Buermanna (2009) to jsou právě elektronická média, která v jistém smyslu překonávají hranice prostoru a času. Zároveň autor konstatuje, že s těmito novými technologiemi výrazně klesá trvanlivost uchovávaných informací. Jako příklad uvádí Buermann starověké nápisy vyryté do kamene, které se uchovaly po tisíciletí, životnost knih se pohybuje kolem stovky let, zatímco magnetická a optická záznamová média nám mohou sloužit při troše štěstí nanejvýš jeden lidský život. Vedle malé „trvanlivosti“ mají nová média

celou řadu dalších, mnohem závažnějších nevýhod. Nová média mění své uživatele a tím i celou lidskou společnost.

Giles (2012) staví nad všechna nová média internet. Jeho vliv podle autora donutil stará média přejít do moderních online verzí, což jim umožňuje rychlý přístup právě z internetového prohlížeče a jen díky tomu jsou stále aktuální.

2.1.3. Mládež a média

Původní tvůrci médií směřovali svou aktivitu a nabídku především k dospělým lidem, zejména podnikatelům a managerům. Postupem času ovšem dochází k radikální proměně uživatelů médií. Nyní je to především mládež, kdo se s médii nejvíce setkává, a tak jim i nejvíce rozumí. V mnohých rodinách jsou děti odborníky na nové technologie, radí rodičům při nákupu nového přístroje a následně i při jeho užívání (Buermann, 2009). Nejen díky tomu jsou to právě mladí lidé, kteří mají největší sklony k vytvoření závislosti na médiích.

Buermann poukazuje na nejvíce patrnou změnu v užívání komunikačních médií. Za doby našich prarodičů byl telefon výhradně záležitostí dospělých. Ti ho potřebovali k vyjednávání schůzek, komunikaci s úřady nebo zkrátka sdělování zážitků svým vrstevníkům. Děti se nejvíce scházely venku, kde se vždy rovnou domluvily na dalším setkání. S kamarády z jiného konce republiky komunikovaly prostřednictvím dopisů. Telefony pro mládež dříve představovaly obrovské nevýhody. K telefonování z domácího telefonu byl potřebný souhlas rodičů, mnohem horší byl však fakt, že domácí telefon byl umístěn většinou v chodbě, z níž se každý hovor přirozeně rozléhal po celém bytě.

Situace se ovšem zcela obrátila po příchodu mobilních telefonů. Dnes je to především mládež, kdo zvyšuje výdaje rodiny svými telefonními účty a neustálou potřebou mít ten nejnovější typ mobilního telefonu.

2.1.4. Škodlivé účinky médií na zdraví člověka

Buermann (2009) rozlišuje bezprostřední a dlouhodobé dopady užívání moderních technologií na zdraví. Mezi bezprostřední dopady řadí bolesti končetin, natažení svalů, bolesti hlavy, poruchy trávení, nedostatek spánku či jiné příznaky stresu. Za důležitý paradox považuje autor to, že viníci těchto obtíží jsou vlastně sami uživatelé, jelikož tyto projevy jsou výsledkem nedodržování přestávek či špatného uspořádání pracoviště. Fyzické dopady moderních technologií navíc většinou pocítíme až po skončení činnosti (během chatování,

surfování, psaní e-mailu člověk tyto pocity nevnímá).

Dlouhodobé užívání moderních technologií může vést k trvalým obtížím, kterými jsou zpravidla vady držení těla, poškození kloubů, poruchy srdečního rytmu, vysoký krevní tlak, riziko srdečního infarktu, poruchy látkové výměny a obezita (Buermann, 2009).

Psychosomatika navíc potvrzuje propojení duševních a fyzických dopadů na zdraví. Vyléčení fyzických potíží je tedy možné až po duševním odpoutání nemocného. Mezi psychické následky působení moderních technologií lze zařadit kolísání nálad, nekontrolovatelné výbuchy zlosti, apatii střídanou s hyperaktivitou apod. (Buermann, 2009).

Giles (2012) upozorňuje na škodlivost médií v kontextu agrese. Je známo, že působení některých médií podněcuje k větší agresivitě. Zároveň ale existují i takzvaná prosociální média, která by měla podporovat sociální cítění a dobré mezilidské vztahy.

2.1.5. Prevence vzniku závislosti

Nová generace dětí a mládeže se rodí do světa plného moderních technologií a nových médií. Nechat však nové potomky lidstva, aby se s tímto virtuálním světem samy vypořádaly a vzaly si z něj jen to nejlepší, je podle Buermanna (2009) nemožné. Stejný autor poukazuje na rizika, která tento svět dětem a dospívajícím přináší. Pro zamezení vzniku závislosti dětí a mládeže na médiích, je třeba učit děti zdravé soudnosti, která jim v informačním věku pomůže se lépe zorientovat a obstarávat si tak potřebné informace bez výše uvedených nežádoucích dopadů.

Potřebu prevence vidí Buermann (2009) v dnešní době zejména díky stále většímu nárůstu moderních technologií a větší dostupnosti k mladé generaci. Nabídka výukových systémů, televizních programů a počítačových her je nyní soustředována převážně na mládež. Pokrok jde navíc tak dopředu, že umožňuje i průměrné domácnosti vlastnit více než jeden elektrický přístroj. Dnes již tedy není výjimkou dítě s vlastní televizí, počítačem a i více mobilními telefony. V důsledku toho pak děti tráví s médii a moderními technologiemi mnohem více času, a to často i na úkor svých biologických potřeb a školních povinností.

2.1.6. Mediální kompetence

Negativním vlivům této informační společnosti se lze podle Buermanna (2009) vyvarovat získáním tzv. mediálních kompetencí, které bychom měli naučit právě především ty nejmenší. Mediální kompetence jsou souborem několika schopností. Mezi tu první, která nás napadne, je umění ovládat daný elektrický přístroj. Děti si rychle osvojí používání mobilních

telefonů či ovládání DVD přehrávače, otázkou však zůstává, zda mají ponětí o tom, co vlastně dělají. Všechny moderní technologie jsou většinou založeny na prosté logice, nad kterou většina dospělých příliš přemýšlí, a tak je pro ně složitější naučit se ji ovládat. Děti zatím nemají tolik zkušeností se světem, a nad používání přístrojů nepřemýšlí, navíc jsou otevřenější a adaptabilnější vůči všemu novému. Dospělý navíc přemýšlí i nad cenou daného výrobku a chová se tak k němu šetrněji, aby se nerozbil. Dítě do jisté míry nezajímá, kolik přístroj stál, důležité je, že funguje. Další součástí mediální kompetence by však mělo být i vědomí, kdy a jak dlouho má jejich používání smysl, je tedy třeba umět přístroj včas vypnout. A právě zde mají mladiství největší problém. Poslední složkou mediální kompetence je tvořivost, která by uživateli měla pomoci k rozvíjení vlastní osobnosti díky médiím, tedy k tomu, abychom nebyli jen pouhými konzumenty, ale aktivními tvůrci (Buermann, 2009).

Giles (2012) používá v této souvislosti známého termínu „mediální gramotnost“, která by nám měla pomoci rozlišit zejména pravdivost a důvěryhodnost podávaných informací od pouhých marketingových lží.

2.2. Počítače a internet

Další velkou kategorií moderních technologií, která oslovuje především dnešní mládež, jsou počítače a internet. Důvodem je opět fakt, že mladá generace se rodí do tzv. virtuálního světa, bere ho jako samozřejmost a rychle se učí zacházením s ním, oproti jejím rodičům a prarodičům, kteří se zatím snaží jen pomalu zadaptovat a porozumět všem těmto vymoženostem moderní doby.

Tento druh nelátkové závislosti je myslím nejvíce rozšířený a mám za to, že dnes již téměř každý mohl ve svém okolí pozorovat jednání inklinující k tomuto typu závislostního chování. Přesto bych ráda uvedla modelový příklad závislosti na počítači z knihy Karla Nešpora.

„Hynkovi je 17 let. Počítače a počítačové hry ho neodolatelně přitahují. Než usedne k počítačové klávesnici, říká si, že jenom na chvíli něco zkusí, ale pak pro něj přestává existovat čas. Zapomene, že by se měl připravit do školy, a odmítá odejít ke společné večeři. Rodiče se mu snažili počítačové hry zakázat nebo jejich provozování omezit na únosnější míru, ale Hynek byl pak nervózní, vzteklý a podrážděný. Když ale nechali rodiče jeho problému volný průběh, doba, kterou Hynek trávil u počítače, narůstala. Asi nikoho nepřekvapí, že jiné zájmy a jiná potěšení ustoupily do pozadí. Hynek má navíc vážné studijní problémy, zhoršil se jeho zrak a také se objevily bolesti páteře a problémy se zápěstími. Hynek ví, že to souvisí s počítačem, ale přesto v nadměrném věnování se počítačům

pokračuje.“ (Nešpor,2000, str. 34)

Na tomto případě Nešpor (2000) vyzdvihuje typické znaky určující závislost (silná touha a pocit puzení, potíže v sebeovládání, odvykací stav, průkaz tolerance, zanedbávání jiných potěšení a zájmů, pokračování v užívání přes jasný důkaz škodlivých následků). Přestože se podle Mezinárodní klasifikace nemocí v tomto případě o pravou závislost jednat nemůže (počítač nelze přirovnávat k látce, která by pronikala do organismu a ovlivňovala ho), vykazuje toto chování stejné znaky, jimiž lze prokázat látkovou závislost.

Morley (2009) uvádí, že lidé závislí na počítači a internetu naprosto ztrácí kontakt s reálným světem, jelikož žijí v dočista jiném světě-v tom virtuálním. Reálný svět pro ně ztrácí na atraktivitě, odmítají si jeho existenci připouštět. Nejčastější únik mimo realitu bývá zprostředkovan pomocí počítačových her, internetového sázení, nakupování či sociálních sítí.

Tentýž autor mluví o závislosti na počítači a internetu jako o stále se rozvíjejícím problému, který bude třeba řešit stejně jako jakákoliv jiná látková závislost.

Morley (2009) navíc upozorňuje na takzvanou globální digitální propast, která ukazuje na ekonomické rozdíly a rozdílnou vyspělost různých zemí.

2.3.Návykové chování

Podle psychiatra N.Shapira (in Nešpor, 2000) se návykový vztah k moderním technologiím řadí mezi návykové a impulzivní poruchy (sem patří i patologické hráčství, kleptomanie a patologické nakupování). N. Shapiró si však všiml také toho, že většina lidí závislých na počítači a internetu ve většině případů trpí ještě nějakou jinou duševní poruchou. Nejvíce se v své praxi v této souvislosti setkal s bipolární afektivní poruchou, úzkostnou poruchou, poruchou příjmu potravy, sklony k nezvladatelnému hněvu, užívání alkoholu nebo jiných návykových látek (Ritter in Nešpor, 2000). Jiné výzkumy ukazují, že toto závislostní chování může souviset s vážnými manželskými konflikty či syndromem vyhoření (Nešpor, 2000).

Rizikové faktory

Nešpor (2000) ve své knize uvádí okolnosti, které mohou způsobit návykové chování spojené s počítači a internetem.

- a) Počítač, jako každodenní pracovní prostředek. U tohoto případu návykového chování je navíc častá spojitost s workoholismem.
- b) Počítačové hry, jakožto největší hrozba pro děti a mladistvé. Již v raném věku se

tak může rozvíjet pravidelné zanedbávání školní docházky, špatný vývoj pohybového ústrojí, zaostávání v sociální oblasti.

- c) Internet fungující jako prostředek k hazardním hrám. Zde většinou dochází k přechodu na patologické hráčství a problémům s tím spojených.
- d) Internetová pornografie. Pornografické stránky na internetu mají největší navštěvovanost. Důvodem zřejmě bude zdánlivá anonymita uživatelů osobních počítačů. Navštěvování pornografických internetových stránek může mít navíc velkou spojitost se závislostí na sexu.
- e) Diskusní a sociální skupiny na internetu jsou rovněž velkou skupinou ohrožujících faktorů, jelikož lidé závislí na tzv. „chatování“ (virtuální komunikace) zanedbávají své reálné vztahy na úkor těch virtuálních.

2.4. Možnosti nápravy

Nešpor (2000) radí pracovat zejména s motivací pacienta, který by se měl pokusit změnit svůj životní styl. Využívá se i vlivu blízkého okolí. Vhodné je nalézt co nejrychleji spouštěč vyvolávající toto návykové chování a jeho následné odbourání. Osvědčilo se i prohlubování sebeuvědomění a udržování dobrého stavu pacienta. Mimo jiné lze také třeba brát v potaz, že závislostní chování na počítači a internetu může být pouhá forma tzv. úniku od některých jiných duševních poruch, které je třeba rozpoznat a léčit (Nešpor, 2000).

Nešpor navíc uvádí také vhodné rady pro prevenci a léčbu závislosti na internetu u dětí a mladistvých, mezi něž patří:

1. Rozpoznání varovných známek, jako je náhle zhoršení školního prospěchu, změna chování, častá únava, omezení zájmu a postupná ztráta většiny přátel.
2. Výhodná je spolupráce s ostatními členy rodiny, zejména té nejužší.
3. Důležité je stále dětem dokazovat lásku a pochopení, ale neustupovat ze svých požadavků a trvat na změně.
4. Na místě je rovněž stanovení jasných pravidel týkající se času stráveného s počítačem a trvání na jejich dodržování.
5. Vhodné je také umístit počítač na dobře viditelné místo. Rodiče tak získají lepší přehled o aktivitách dítěte i o času stráveném s touto vymožeností moderní doby.
6. Rozvíjení jiných zájmů a potěšení dítěte, snaha pomoci najít mu nové koníčky.
7. Od věci není ani vyhledání psychologické či jiné odborné pomoci.

Člověk zkrátka musí použít čistý rozum, napříč tomu, co všechno nám dnešní moderní

doba přináší. Jen tak si totiž dokážeme zachovat důstojnost a samostatnost i bez všech technických vymožeností, které nás potřeby přemýšlet a jednat sami za sebe co nevidět dočista zbaví. Na závěr kapitoly o moderních technologiích uvádím citaci z knihy *Člověk a počítač*, která myslím plně vystihuje dnešní moderní informační společnost a na rozdíl od moderních médií nás nutí k aktivnímu zamyšlení.

„Možná, že v době internetu i maligních masmédií se někde v koutku člověčí duše zpod počítačové skořápky kdesi klube staromódní touha po bezprostředním lidském kontaktu až mýticky dávné orálně-intuitivní tradice sdělování spolu s potřebou vzájemného doteku dlaní a oproti individuální izolaci klíčí původní kmenová pospolitost. Jen tak si tváří v tvář pokecat, i bez nároku na velký příběh s happyendem či na kdovíjaká moudra. Jen tak si jeden s druhým pomlčet, jen tak podat jeden druhému krajíc chleba. Jen tak. V přelomové informační éře pohřichu noninformačně.” (Prokeš, 2000, str. 80)

3. Závislost na sexu

Sexuální touha a prožívání patří k základním biologickým potřebám, stejně jako potřeba spánku a dodávání energie. I na něčem takovém, jako je pouhý pud přežít a zachovat rod, je možné vytvořit si závislost. To, co by mělo být potěšením, se najednou stává poruchou a nemocí, které je třeba věnovat pozornost.

Nešpor (2000) mluví v souvislosti s tímto návykový chováním o skupině velmi nesourodých lidí. Na jedné straně je skutečně známá hypersexualita (u žen zvaná jako nymfomanie, u mužů satyriáza), na straně druhé však sex může sloužit pouze jako jakýsi únik od reality či jiných nevyřešených problémů. Jsou známy i případy, kdy si lidé závislí na drogách ulevovali od abstinčních příznaků právě nepřiměřeně četným sexem.

Samotná diagnóza s názvem „hypersexualita“ se nachází i v Mezinárodní klasifikaci nemocí a je popisována takto: *„Muži i ženy si mohou příležitostně stěžovat na nadměrný sexuální pud, jakožto problém sám o sobě (obvykle koncem druhého decennia věku nebo v rané dospělosti). Je-li hypersexualita sekundární při afektivní poruše nebo přichází-li v raných stádiích demence, má být diagnostikována základní porucha.“* (Nešpor, 2000, str. 37)

Carnes (in Kratochvíl, 2008) přirovnává závislost na sexu k alkoholismu, či drogové závislosti, kdy závislý člověk pro pocit ukojení touhy obětuje vše. Trpí tím většinou rodina, práce, přátelé, ale i zdraví postiženého. Podobně jako je tomu u látkových závislostí, i zde dochází ke zvyšování frekvence a abstinčním příznakům.

Nešpor (2000) k tomu dodává, že je třeba odlišovat hypersexualitu od poruch sexuální identity, jako je transsexualismus, stejně jako od poruch sexuální preference (např. fetišismus, exhibicionismus, voyeurství, pedofilie, apod.).

Největší problém hypersexuality je podle Nešpora (2000) zejména v posouzení její míry. Měřítka na to, kolik sexu už je nad míru, neexistují, a často se na tom neshodnou ani partneři. Množství sexuality je také odlišné v různých kulturách. Nepopíratelný je však dopad tohoto odchýlení od normy na jedince i jeho okolí.

Problému hypersexuality a závislosti na sexu navíc přidává na dramatičnosti souvislost s infekcí HIV/AIDS a jinými pohlavně přenosnými nemocemi (Nešpor, 2000).

3.1. Možnosti nápravy

Nešpor (2000) se dopátral s pomocí primáře MUDr. S. Břichcína organizace s názvem Sexaholics Anonymous, jež je zřejmě obdobná klubu anonymních alkoholiků a údajně vznikla

roku 1981 v Kalifornii. Jedná se ale pouze o zahraniční záležitost, u nás se zatím s žádnou obdobnou organizací setkat nemůžeme.

Při léčbě hypersexuality se podle Nešpora (2000) nejvíce uplatňuje psychoterapie, a to jak skupinová, tak individuální. Používají se i vhodné léčivé přípravky. Jedná-li se o závažnou formu takového návykového chování, lze uvažovat dokonce o dobrovolném ústavním léčení.

Sexuálně závislým osobám je třeba podle Carného (in Kratochvíl, 2008) najít jiný způsob zvládnání stresu a jiné životní potěšení, než to sexuální. Problém lze také vyřešit pomocí o lepší sociální začlenění, čímž nemocný překoná snáze pocity osamocení a nebude mít potřebu kompenzovat si samotu sexem.

Nešpor (2000) dodává, že pro společnost jsou daleko nebezpečnější zmíněné poruchy sexuální preference, především sadismus a pedofilie. Jejich léčba proto může být i nedobrovolná.

4. Závislost na práci

Návykové chování projevující se nadměrným pracovním zatížením a potlačením ostatních zájmů jedince na úkor pracovních úkonů, se nazývá workoholismus. V Mezinárodní kvalitaci nemocí nenajdeme ani zmínku o možnosti výskytu tohoto problému. Přesto se jedná o určitý typ behaviorální závislosti, který dokáže způsobovat nesčetné problémy, a není možné jej přehlížet (Nešpor, 2000).

Stejný autor ze své dlouholeté praxe vyzoroval, že na tento problém většinou upozorní rodina nebo nejbližší příbuzní takto nemocného člověka. Jako hlavní důvod vyhledání pomoci pro svého blízkého je nejčastěji uváděno zanedbávání rodiny a svého vlastního zdraví ze strany postiženého člověka. A to vše právě na úkor pracovních povinností.

Rozpoznání skutečné závislosti není snadné, pomoci mohou různé psychotesty a dotazníky. Nešpor (1999) uvádí dotazník, který jsme převzali ze Spojených států. Autorem dotazníku je profesor B. E. Robinson. Dotazník jsem si vypůjčila a uvádím ho v příloze. Výhodou dotazníku je, že si ho může udělat každý a bez návštěvy odborníka zjistí, jak velký je jeho problém, a zda je třeba s ním něco dělat.

Obecné rysy workoholika Porter (in Nešpor, 1999) popisuje v knize *Závislost na práci* takto: Workoholik má problém uvědomit si vlastní identitu, jelikož se neustále ztotožňuje pouze se svou prací. Typické je omezené myšlení, vztahující se pouze k práci. Člověk závislý na práci se cítí špatně ve chvílích, kdy nemůže pokračovat ve své pracovní činnosti. Význačné je i stupňování problému, pokud se na problém nepřijde včas a nezačne se řešit. Jako u většiny závislostí, i zde bývá popírání problému postiženou osobou.

Slavík (2012) dodává, že workoholikovi jde více o zaujetí samotnou prací, než o její výsledek. Stejný autor dále uvádí následující příčiny vzniku závislosti na práci: nezvládání pracovních požadavků, neschopnost efektivně využít čas, touha utéci při práci od osobních problémů, snaha vyniknout či být užitečný a nedostatek volnočasových aktivit.

4.1. Možnosti nápravy

Je jasné, že lidé s tímto typem návykového chování si jen velmi zřídka uvědomují svou poruchu. Podle Nešpora (1999) většina workoholiků považuje svou nemoc spíše za přednost a má pocit nadřazenosti nad ostatními, jelikož nadměrným pracovním výkonem přímo úměrně stoupá pocit důležitosti a užitečnosti. Jak už bylo mnohokrát řečeno, různé typy závislostního chování spolu většinou nepřímou souvisí. S workoholismem bývá nejčastěji spojován alkoholismus či patologické hráčství (Nešpor, 2000).

Nešpor (tamtéž) dále uvádí jako výborný a ověřený prostředek léčby vyzvání pacienta k popisu jeho typického dne. Úspěšná léčba lidí závislých na práci, podobně jako u ostatních závislostí, spočívá totiž především ve změně životního stylu. V tomto případě je třeba pomoci pacientovi najít racionální a vyvážený vztah k práci. Tentýž autor svým pacientům nejčastěji doporučuje, aby svůj volný čas plánovali stejně zodpovědně jako své pracovní úkoly. Jako skvělé zdůvodnění tohoto doporučení uvádí důležitost rekreace a odpočinku k udržování pracovní výkonnosti.

5. Patologické nakupování

Návykové chování, které je často terčem vtipů a posměšků. Nenajdeme ho v Mezinárodní klasifikaci nemocí ani v klasifikaci nemocí Americké psychiatrické asociace. Přesto jde o problém, který je třeba řešit. Patologické nakupování bývá řazeno k nutkavým poruchám nebo k návykovým impulzivním poruchám, kam spadá rovněž patologické hráčství a kleptomanie. (Mjoseth in Nešpor 2000). Nešpor se přiklání spíše k názoru, že se jedná o impulzivní poruchu, a nemoc by tedy podle mezinárodní kvalifikace nemocí kódoval jako „jinou návykovou a impulzivní poruchu“. Patologické nakupování se zatím nedočkalo ani ustálené terminologie, proto je nazýváno jako nutkavé utrácení, nutkavé nakupování, oniomanie (chorobná touha po nakupování) či závislost na nakupování (Nešpor, 2000).

Pojem oniomanie jako definici patologického nakupování poprvé použil německý psycholog Emil Kraepelin.

Hubinková (2008) uvádí, že tento problém je již dávno znám ve vyspělých západních zemích. V České republice se začíná mluvit o shopaholismu, jakožto nutkavém nakupování. Autorka dále uvádí, že problému s nepřiměřeným nakupováním nemálo přispívají debetní kreditní karty a neustálé nabídky výhodných úvěrů.

Nešpor (2000) poukazuje na tento problém výzkumem provedeným v USA, Kanadě, Německu a Velké Británii. Výzkum dokázal, že 2-10% dospělé populace zažívá při nakupování určité nutkavé tendence.

Psychologové vedou úvahy o určitých faktorech, které toto návykové chování mohou zesilovat. Zřejmě se může jednat o problém rozporu mezi tzv. já a ideálním já, tedy mezi tím, jak je člověk vnímán ostatními, a jak by vnímán být chtěl. Je zřejmé, že muž, který si není příliš jistý ve své mužské roli, může tento nedostatek kompenzovat nadbytečným nákupem ryze chlapského oblečení. O hmotných věcech lze obecně říci, že jsou to často posilovači nízkého sebevědomí. U mužů bývá tento fakt dobře viděn na přebytném nákupu neustále nové elektroniky a sportovních potřeb. Naopak u žen bývá kompenzace pomocí nakupování často spojena s kosmetikou, oblečením a šperky, tedy věcmi posilujícími jejich sebeobraz (Nešpor, 2000).

Hubinková (2008) konstatuje, že chorobným nakupováním jsou postiženi lidé bez jiného smyslu života, osamělí, lidé s vyššími příjmy či ti, co zkrátka neumí hospodařit s penězi.

Nešpor (2000) dále uvádí, že k patologickému nakupování mají často větší sklony ženy. Zároveň jde podle Nešpora o návykové chování spojené s ročním obdobím, kdy

nejhojněji zastoupeno bývá zpravidla v zimních měsících. Překvapivý není ani fakt, že tendence chorobného nakupování roste se stresem. Myslím, že každý člověk si někdy v životě dal odměnu za nějaký splněný úkol či zvládnutou stresovou situaci právě v podobě materiálních věcí. Problém může začít již v dětství díky krátkodobé motivaci ze strany rodičů („Když budeš mít dobré známky, koupím ti nový počítač“). Zvyk materiální odměny si pak často neseme do dospělosti, a sami si pak dáváme odměny za splněné povinnosti.

Podle Nešpora (2000) lidé posedlí nakupováním nakupují takzvaně v tazích (podobně jako alkoholici). Mezi nákupními tahy přichází období přestávek, které může trvat od několika dní až po týdne i měsíce. Člověk postižený chorobným nakupováním přichází většinou do obchodu, aniž by cokoliv potřeboval. Nákupem se nemocnému uspokojí potřeba a dochází k uklidnění a pocitu štěstí, který je však záhy vystřídán pocitem viny, hněvu, smutku či apatie. Mimo psychické újmy způsobuje tato porucha také finanční problémy a většinou tak následné zadlužení.

Pro představu závažnosti problému uvádím výpověď pacientky závislé na alkoholu se sklony k patologickému nakupování: *„Když se dostanu do obchodu, přestávám se ovládat. Chci tohle a ještě tamto. Pak přijdu domů a zjistím, že spoustu toho, co jsem nakoupila, je úplně k ničemu. Nakonec to skončí někde ve sklepě. A manžel nadává, kolik jsem zase utratila za jaké blbosti.“* (Karel Nešpor, 2000, str. 42)

5.1. Možnosti nápravy

Stejně jako u obdobných typů návykového chování je nejdůležitější najít spouštěče nemoci. Následně je potřeba změnit životní styl pacienta tak, aby s určitými spouštěči přicházel do kontaktu co nejméně, v nejlepším případě vůbec. Mimoto hovoří Nešpor (2000) také o vhodném užívání určitých antidepresiv. Hojně využívaná je i v tomto případě psychoterapie a práce na zlepšení sebeovládání. Na místě jsou i zdravé způsoby posilování sebevědomí (Nešpor, 2000).

Jako důkaz, že i v tomto případě se nejedná o zcela banální problém, udává Nešpor opět organizaci, která jde ve stopách anonymních alkoholiků a zabývá se patologickým nakupováním. Organizace nese název Debtors Anonymous (Anonymní dlužníci) a jen v USA měla v roce 1997 kolem 400 stálých členů, což je další známka závažnosti této problematiky. Pomoci nemocným může i vytvoření realistického splátkového kalendáře a následné splácení dluhů. Pacientovi je potřeba dát především návod, jak zvládat stres a úzkost pomocí relaxačních technik a psychoterapie (Nešpor, 2000).

Nešpor (tamtéž) dodává ještě příklady z praxe, kdy se nejvíce osvědčilo mluvení

s pacientem o jeho problémech, zásadní je nezlehčování a nezesměšňování situace. Nemocný nejvíce potřebuje pochopení, emoční podporu a odborné doporučení, jak se s problémem vyrovnat.

6. „Závislost na kráse“

Dnešní moderní doba přirozeně nutí k tomu vypadat co nejlépe. Tento jev se nejvíce projevuje na adolescentech, kteří začínají pociťovat, že fyzická atraktivita otevírá dveře do lepšího světa. Nejen proto vznikají u mladých dívek problémy spojené s poruchami příjmu potravy, a chlapci si často dokáží vytvořit závislost na navštěvování fitness center, což se dále může rozvinout dokonce v látkovou závislost na různých typech tzv. anabolických steroidů podporující růst svalů. Závislost na vlastní atraktivitě dosvědčuje i stále se zvyšující zájem o plastické operace nejrůznějších typů, a neustávající poptávka po zlepšujících a omlazujících kosmetických přípravcích.

6.1. Poruchy příjmu potravy

Orel (2012) popisuje jídlo a jídelní návyky jako významné nejen z čistě biologické stránky, ale všímá si i psychosociálních významů, spojených v současné době zejména s kultem krásy. Na příjem potravy má podle autora vliv nejen individuální postoj, ale i sociální interakce.

Maloney a Kranzová (1997) užívají termínu poruchy příjmu potravy ve chvíli, kdy se jídlo stává prostředkem k řešení emocionálních problémů. Patologické přejídání či naopak úmyslné odmítání potravy lze brát jako určitý typ závislosti na příjmu potravy. Maloney a Kranzová (1997) takzvanou závislost na jídle dokonce přirovnávají k závislosti na alkoholu či na drogách.

Poruchy příjmů potravy mají obdobně jako jiné uznávané typy návykového chování typické znaky popisující závislost, mezi něž patří zejména bažení, neustálé zabývání se problémem a neodolatelná touha, která nelze ovládnout. Problém se sebeovládáním v souvislosti s jídlem je navíc obsažen v definici mentální bulimie podle Americké psychiatrické asociace (in Nešpor, 2000).

6.1.1. Mentální anorexie

Sebehladovění, neboli mentální anorexie je závažná porucha příjmu potravy postihující nejčastěji mladé dívky ve věku 15-18 let. Výjimkou ale nejsou ani anorektičky staršího věku. Hlavním znakem této nemoci je odmítání potravy spojené s neustálým strachem z tloušťky a zkresleným vnímáním vlastní postavy. Maloney a Kranzová (1997) připisují anorexii zejména dnešní společnosti, jež propaguje nepřirozeně štíhlé modelky jako

ideál krásy. Stejní autoři zároveň popisují průvodní znaky anorexie, mezi něž patří: ztráta 15 a více procent normální tělesné hmotnosti; velmi nízký pravidelný denní příjem; ztráta menstruace, jako běžný znak hladovění, způsobený nemožností těla ztrácet zbylé živiny menstruačním krvácením; negativní vztah k jídlu; neustálé snižování hmotnosti i přes jasné známky podvýživy; naprosté podlehnutí dietě; intenzivní strach z nadváhy.

Orel (2012) navíc upozorňuje na časté skrývání vychrtlého těla pomocí volného oblečení a jiné tajení poruchy, které může trvat i roky.

K fyzickým příznakům anorexie pak Maloney a Kranzová (1997) řadí poruchy koncentrace, podrážděnost, nespavost, deprese, infekce, zapadlé oči, zešedlou pleť a lámavé vlasy. Orel (2012) dodává problémy spojené s poškozením orgánů. Nejtragičtější případy mentální anorexie končí smrtí.

6.1.2. Mentální bulimie

Nejtypičtějším a nejčastějším příkladem patologického přejídání je mentální bulimie. Krch definuje mentální bulimii jako „*poruchu charakterizovanou zejména opakujícími se záchvaty přejídání, spojenými s přehnanou kontrolou tělesné hmotnosti.*” (Krch, 1999, s. 17)

Mentální bulimie je příbuzná mentální anorexii (porucha příjmu potravy typická úmyslným snižováním své váhy) a často je i jejím následkem (Nešpor, 2000).

Autor dále uvádí výčet poruch, díky nimž lze s jistotou diagnostikovat mentální bulimii:

- a) Nepřetržitě zabývání se jídlem, nepřetržitá chuť k jídlu a následné záchvaty přejídání, typické konzumaci velkého množství potravin ve velmi krátkém čase.
- b) Následné pocity viny a snaha o potlačení účinků jídla několika způsoby: vyprovokovaným zvracením, užíváním projímadel či užíváním léků.
- c) Chorobný strach z tloušťky. Pacient si striktně určí velmi nízký váhový práh, jehož dosažení ho velmi vážně ohrozí na zdraví.

Orel (2012) dodává typický pozdější nástup mentální bulimie, která se objevuje častěji až v dospělosti, mnohdy jako pokračování mentální anorexie.

Pokud u pacienta chybí jeden či více z těchto charakteristických rysů, mluví se podle Nešpora (2000) o tzv. atypické mentální bulimii. Ta je typická také tím, že nemocní mají normální, nebo dokonce nadměrnou váhu, přestože trpí přejídáním, po kterém zpravidla následuje zvracení či užívání projímadel. Ve zkratce lze tedy říct, že jde o obezitu s normální vahou.

6.1.3. Záchvatové přejídání

Maloney a Kranzová (1997) definují tuto poruchu jako potřebu konzumace obrovského množství jídla, které často nemocnému ani nechutná. Člověk postižený záchvatovým přejídáním má neustálou potřebu požívání jídla. Podle autorů jde většinou spíše o nepřímé vyjádření určitého pocitu, než o skutečnou potřebu doplnění živin. Maloney a Kranzová (1997) dále uvádí příznaky záchvatového přejídání: tajné nakupování a konzumace jídla; dodržování přísné diety, která nevede k úbytku hmotnosti; konzumace neobvykle velkého množství jídla bez pocitu hladu; plánování dne podle jídla; dodržování zvláštních rituálů spojených s jídlem; zahanbení, pocitování viny ve vztahu k jídlu; střídání období přejídání s obdobím přísných diet; neustálý strach z tloušťky.

Orel (2012) doplňuje, že záchvatové přejídání je mnohdy známkou nějaké psychické poruchy či stavu.

Přestože záchvatovým přejídáním trpí většinou ženy, muži mají největší procentuální zastoupení, pokud jde o poruchy příjmu potravy. Na rozdíl od mentální anorexie či bulimie (viz. výše) záchvatovým přejídáním trpí lidé všech věkových skupin. Nejvýraznějším důsledkem této poruchy je obezita, cukrovka, špatné fungování jater či náchylnost k srdečnímu infarktu (Maloney, Kranzová, 1997).

6.2. Možnosti nápravy

Ze své praxe Nešpor (2000) vyzdvihl, že v tomto případě je nezbytné varovat nemocné před jinými formami návykového chování, především před alkoholem a jinými návykovými látkami, s kterými jsou často poruchy příjmů potravy spojovány.

Samotná léčba by pak podle Nešpora (2000) měla zahrnout jak léčbu tělesného zdraví, tak psychický charakter nemoci. U takto závažných nemocí je třeba brát ohled na sociální vlivy prostředí, s nimiž se pacienti musí každodenně potýkat. Nejčastěji se užívá skupinové i rodinné terapie, poradenství a vhodných léků (Nešpor, 2000).

Maloney a Kranzová (1997) připomínají, že osoba trpící některou z poruch příjmů potravy potřebuje pomoc na více úrovních. V první řadě musí změnit svůj vztah k jídlu, vyřešit emocionální problémy, které stojí v pozadí nemoci, a často je třeba zamyslet se i nad vztahy v rodině. Za vhodné považují i spolupráci s odborníkem na výživu.

7. Návykové problémy u dětí a dospívajících

Přechod mezi dětstvím a dospělostí probíhá po celou dekádu života (od 10 do 20 let), a je velmi náročné pro samotné aktéry i jejich okolí. V tomto desetiletí se nenávratně promění celá osobnost a to ve všech jejích oblastech (Vágnerová, 2005).

Toto nelehké období s sebou nese mnoho rizik a vyžaduje proto značnou dávku trpělivosti ze strany rodičů a vychovatelů, jelikož jeho výsledek se pak odráží po celý zbytek života. Je obecně známo, že adolescenti jsou nejvíce ohroženou skupinou v souvislosti s vytvořením jakéhokoliv druhu závislosti. Myslím, že důvodem není jen nedostatek soudnosti, zkušeností a touha experimentovat. Důvodem pro snadné vytvoření závislosti mladých lidí jsou často právě změny v jejich myšlení a prožívání, které nelze nijak ovlivnit, jelikož zkrátka patří k momentální fázi života. Moderní nelátkové závislosti jsou navíc myslím pro adolescenty v mnohém velmi přitažlivé, vzhledem k jejich touze po moderním způsobu života a pohrdáním vším starým.

7.1. Dospívání jako rizikové období

Vágnerová (2005) rozděluje období dospívání na fázi rané a pozdní adolescence. Raná adolescence (11-15 let) se vyznačuje nápadným tělesným dospíváním, změnou způsobu myšlení a emočního prožívání. Pozdní dospívání (15-20 let) popisuje Vágnerová (2005) jako fázi typickou nejen pohlavním dozráním a ukončením základního vzdělání, ale i aktivnějším přístupem k seberealizaci. Dospívající člověk si začíná mnohem více uvědomovat moc nad vlastním životem, kterou nyní bere plně do svých rukou. Lidé v tomto věku často experimentují s různými variantami chování, hledají hranice svých možností, a jednají často velmi extrémním způsobem. Toto období je známo také jako doba velké volnosti a malé zodpovědnosti (Vágnerová, 2005).

Za cíl tohoto bouřlivého období klade Vágnerová (2005) zejména pochopení ze strany rodiny a okolí, které by mělo dospívajícímu dopřát čas a možnost, aby dokázal porozumět sám sobě a zvolit si správně svou další cestu v životě.

Úkolem dospívajícího je podle Langmeiera a Krejčířové (2009) také uvolnění se z těsné vazby na rodičích a nalézání nových vztahů, zejména s opačným pohlavím.

Zde dochází k největším konfliktům především díky rozdílnému tempu biologického, psychického a sociálního vývoje (Vágnerová, 2005). Jako příklad tohoto problému uvádí autorka vysokoškoláky, kteří jsou kvůli studiu stále ekonomicky vázaní na rodičích. Díky tomu stále nejsou považováni za zcela dospělé a samostatné jedince.

7.1.1. Význam tělesné proměny

Je zřejmé, že období dospívání je doprovázeno velkými změnami v oblasti tělesného vývoje. Vágnerová (2005) poukazuje na fakt, že pro dospívajícího je najednou velmi důležitý jeho fyzický vzhled. Dospívající už neberou své tělo jako dané a neměnné. Přichází na to, že vlastními silami lze upravovat svůj zevnějšek do lepší a atraktivnější podoby. Fyzická atraktivita se tak stává významnou součástí identity. Adolescent navíc srovnává své proporce s vrstevníky či svými dospělými idoly. Jsou to především dívky, které se svým zevnějškem zabývají mnohem více, než čímkoliv jiným. (Vágnerová, 2005).

Langmeier a Krejčířová (2006) mluví v extrémních případech o bludném vnímání vlastního těla, a přílišné snaze přiblížit se nedosažitelnému ideálu, které vede k poruchám příjmu potravy, a v nejhorších případech končí smrtí. Onemocnění spojená s poruchami příjmu potravy tedy nejčastěji přichází právě v tomto věku a postihují zejména dívčí část pubescentů. Pro chlapce je naopak podle Vágnerové (2005) důležitá dostatečná výška a dobrá svalová výbava, jež jim zajistí více než uspokojivé postavení mezi vrstevníky. Chlapecká část dospívajících tedy naopak začíná objevovat kouzlo posiloven, jimiž hodlají zvýšit svou fyzickou přitažlivost. Tyto typické znaky vedou ke vzniku takzvané **závislosti na kráse**, která se v pozdějším věku může prohlubovat či naopak zcela vymizet.

7.1.2. Oblékání

V dospívání se naplno projevuje touha ukázat či vytvořit si vlastní osobitý styl, odlišný od dospělých i dětí. K tomu adolescentům pomáhá možnost vlastního výběru oblečení a celková úprava zevnějšku. Myslím, že právě to je důsledek toho, že většina dospívajících utratí velkou část svého kapesného za nákupy oblečení a jiných výrobků zlepšujících jejich vizáž. Zejména dívky pak mohou inklinovat k rané formě **závislosti na nakupování**, která se ve větší míře projeví většinou až při nástupu na brigádu či do zaměstnání, tedy s vidinou moci utratit více peněz.

Vágnerová (2005) rozlišuje dokonce několik skupin adolescentů rozpoznatelných na první pohled, právě díky specifickému typu oblečení. Dospívající, kteří jsou pyšní na své pohlaví a chtějí zdůraznit své fyzické proporce a sexuální identitu, se oblékají do upnutých svršků, které jim zdůraznění svého těla plně umožní. Naopak existují jedinci, kteří nejsou se svou identitou ještě plně ztotožnění a nosí tak plandavé oblečení, které běžnému pozorovateli znemožňuje odhalení jejich křivek. Někteří mladiství se naopak chtějí vymezit vůči celé společnosti a všemu, co společnost považuje za správné. Takoví jedinci bývají zahaleni do

starých, obnošených, často i roztrhaných šatů. Hlavním cílem úpravy zevnějšku dospívajících je odlišnost od dospělých. Pubescenti mají tedy často tendence obléknout si to, čím by dospělý člověk zcela jistě pohrdl (Vágnerová, 2005).

Vágnerová (2005) dále uvádí problém dnešní společnosti, jež prezentuje fyzickou atraktivitu jako symbol mládí. Adolescenti pak mají pocit, že mládí a krása jim otevře dveře kamkoliv. Vidí fyzický vzhled jako prostředek k získání cílů, a opovrhují ostatními hodnotami, jelikož mají pocit, že nic jiného než půvab není v životě potřeba. Mládí a s ním spojený příjemný fyzický vzhled jim přináší dokonce pocit nadřazenosti nad „ošklivými a starými“ dospělými. Dospívající si však nedokáží uvědomit krátkodobost této role.

7.1.3. Zaměstnání

Úvahy o zaměstnání jsou podle Langmeiera a Krejčířové (2006) přibližně do období začátku pubescence spíše fantazijního charakteru, kdy dospívající příliš neberou v potaz své možnosti a schopnosti. Konec dospívání znamená však u některých jedinců nástup do zaměstnání. Vágnerová (2005) popisuje tento stav jako ukončení profesní přípravy a výměnu role učně či studenta za profesní roli. Mladého člověka ke vstupu do zaměstnání z velké části láká ekonomická nezávislost, jakožto znak definitivní dospělosti. Po prvotním nadšení ale často přichází velké zklamání. Dospívající záhy zjišťuje, že pracoviště klade na zaměstnance zcela jiné požadavky, než jaké měla škola. Úspěšní studenti nemusí v pracovním procesu vůbec vynikat, naopak školní outsideři získávají nástupem do zaměstnání novou šanci (Vágnerová, 2005). Mladí pracovníci nejsou ve společnosti starších kolegů příliš vítáni, zejména kvůli nedostačujícím schopnostem a zkušenostem. Problémem navíc může být neochota mladistvého přijmout autoritu starších pracovníků. Většina adolescentů se s nástupem do zaměstnání smiřuje velmi těžce (Vágnerová, 2005). Langmeier a Krejčířová (2006) navíc doplňují, že problém nastává většinou už při výběru střední školy, kdy mnozí mladiství zjišťují, že si nevybrali správný směr, a usilují o změnu. Největším problémem jsou podle stejných autorů fantazijní a smyšlené představy o jejich budoucí profesní dráze.

Workoholismus, jakožto další forma nelátkové závislosti se v tomto věku tedy většinou ještě nerozvíjí. S mladými pracovníky je spojována spíše nespokojenost, neustálé hledání jiného zaměstnání či návrat ke studiu (Vágnerová, 2005).

7.1.4. Komunikace

Stejně jako je tomu u úpravy zevnějšku, i v komunikaci se adolescenti chtějí co

nejvíce odlišovat od svých rodičů a vůbec všech dospělých. Vágnerová (2005) dokonce v této souvislosti hovoří opět o vlastním stylu, který si mladí lidé díky svému vyjadřování vytvářejí.

Z hlediska nelátkových závislostí jsou pubescenti typičtí vřelým vztahem ke komunikaci prostřednictvím mobilního telefonu, internetu či jiných moderních technologií. Nekonečně dlouhé a opakované telefonní rozhovory či neustálé posílání SMS zpráv dospívajících jsou podle Vágnerové (2005) pouhou potřebou utvrzení existujícího vztahu, spíše než nutností sdělení konkrétní informace. Pro pubescenty je tedy mnohem důležitější frekvence komunikace než obsah sdělení. Internetová komunikace je oblíbená zejména díky modernosti, rychlosti a možná také díky tomu, že většina dospělých si s počítačem nerozumí ani z poloviny tak dobře, jako jejich potomek.

Langmeier a Krejčířová (2006) si v této souvislosti všimají stále většího odcizování mládeže od starší generace, což způsobují z velké části právě moderní technologie.

Vágnerová (2005) vidí oblibu počítačů u mladistvých zejména díky jeho následujícím vlastnostem. Mladí lidé oceňují trpělivost naslouchat, rychlé, pravidelné a předvídatelné reakce a absolutní oddanost. To vše počítač splňuje. Adolescenti navíc vědí, co od počítače očekávat, jelikož počítače fungují podle určitého řádu, který může selhat jedině technickou vadou nebo chybou uživatele. Taková chyba je ale pro mladé lidi logická, jelikož se stále otáčí kolem zmíněných pravidel. Oproti tomu komunikace s lidmi žádný zavedený systém pravidel nemá. Pokud komunikace s člověkem selže, problém je jen velmi těžko identifikovatelný, jelikož na selhání lidské komunikace se může podílet nespočetně mnoho faktorů. Počítač nedokáže uvést člověka do rozpaků, ani ho ponížit a zvýšit tak jeho nejistotu. To je podle Vágnerové (2005) také příčina toho, že velká část mladých lidí tráví volný čas raději s počítačem, než se svými vrstevníky.

V konečné fázi dospívání by se tedy mladý člověk měl stát konečně dospělým a přejít do další fáze vývoje. Langmeier a Krejčířová (2006) mluví v souvislosti s ukončením dospívání a úspěšným vstupem do dospělosti o dvou splněných jevech: psychická diferenciaci a psychická nezávislost. Ne vždy se ale mladému dospělému podaří tyto dva požadavky splnit. Nešpor (1999) hovoří o problému takzvané zdánlivé dospělosti (pseudoindividuaci). Podle autora je právě pseudoindividuace mimo jiné vážným a největším problémem závislých dospívajících.

Skutečná dospělost se podle stejného autora vyznačuje následujícími rysy:

1. Schopnost si poctivě vydělat na živobytí a být užitečný i druhým lidem. Zdánlivě dospělý mladý člověk je naopak závislý na druhých.
2. Dospělý člověk dokáže vnímat dobré i špatné stránky svých rodičů, oproti zdánlivě

dospělému, který striktně odmítá všechny jejich postoje a názory.

3. Na skutečnou dospělost je třeba se dobře připravit, např. vzděláním. Zdánlivý dospělý je naprosto nepřipraven na samostatný život a rodinu.
4. Dospělý člověk se vyznačuje i tím, že má již dobře vytvořené a ukotvené studijní a pracovní návyky.
5. Známkou dospělosti je i schopnost dobře se vyrovnat s problémy v různých oblastech života. Nedospělý člověk se naopak se svými problémy vyrovnává jen velmi těžce, neumí najít sám řešení problémů, a často si připadá ukřivděný.
6. Umění vytvářet si dobré vztahy i mimo rodinu je rovněž ukázkou dospělého chování.

Nešpor (1999) doporučuje v případě pseudoindividuace léčbu a pokus o začlenění dospívajícího zpět do rodiny. Důležité je naučit zdánlivě dospělého znovu určitému dodržování předem domluvených pravidel. Díky tomu je možné vytvořit podmínky pro skutečné osamostatnění (Nešpor, 1999).

7.1.5. Příčiny vzniku závislosti

Dětský a dospívající organismus reaguje na jakýkoliv návyk jinak, než organismus dospělého člověka. Nešpor (2001) ve své knize uvádí následující specifika, vymezující závislostní chování u mládeže od zbytku populace.

1. Dětský a dospívající organismus má schopnost vytvořit si závislost mnohem rychleji (dospívajícímu stačí měsíce k tomu, čeho dospělý dosahuje roky či desítky let).
2. V souvislosti s látkovými závislostmi se hovoří o mnohem vyšším riziku otrav, vzhledem k menším zkušenostem a sklonu k riskování, kterým se období dospívání vyznačuje. Ze stejných důvodů se zvyšuje riziko nebezpečného chování pod vlivem návykové látky.
3. Děti a dospívající s látkovou či behaviorální závislostí obvykle přirozeně zaostávají v psychosociálním vývoji, zejména v oblasti vzdělávání, citového vývoje, sebekontroly a sociálních dovedností.
4. Dospívající často začínají s pouhým nevinným experimentováním s návykovými látkami, což s sebou ihned nese větší problémy ve všech oblastech jejich života (rodina, škola, trestná činnost).

5. Mladiství mají zpravidla mnohem větší tendence testovat a následně i užívat široké spektrum návykových látek, což vede opět k riziku otrav a dalších podobných komplikací.
6. Časté recidivy nejsou u dospívajících nijak výjimečné. Přirozený proces zrání však podporuje lékařské snahy a uklidňuje často tak bouřlivý průběh.

U vzniku a rozvoje nelátkových závislostí u mladých lidí, je myslím nejdůležitějším bodem touha po experimentu a sklony k riskování. Dospívající rovněž nepřemýšlí nad následky svých činů a nemají takový strach o své zdraví, protože jim se přece nemůže nic stát. Umírají staří lidé, mladé tělo vydrží hodně. Přestože nelátkové závislosti neohrožují přímo život jedince, mohou vést k závislosti na látkách, které zdraví i život bez okolků ohrožit dokážou. Mladí lidé jsou navíc nejvíce otevření novým technologiím a všemu, co je moderní. Nejen proto jsou rizikovou skupinou u závislostního chování spojeného s moderními technologiemi, ale třeba i novým trendem vypadat co nejlépe a nejštíhleji, což vede u dívek často k již zmiňovaným poruchám příjmu potravy, zatímco chlapci inklinují k nadměrnému navštěvování fitness center a následným užíváním tzv. anabolik či jiných látek podporující růst svalů a zdokonalující jejich postavu, jak už je zmíněno výše.

7.2. Náprava a prevence u dospívajících

Nešpor (2000) v souvislosti s prevencí návykového chování u dospívajících hovoří o co možná největším oddálení kontaktu dítěte či dospívajícího s návykovou látkou, nejlépe do věku, kdy jeho organismus i psychika budou vyspělejší a rizika tak mnohem menší.

Rodiče dítěte s návykovým problémem musí podle Nešpora (2000) počítat s tím, že mladistvý klesne ve svém vývoji o několik let zpět, zejména v oblasti citové vyzrálosti, schopnosti sebeovládání a sociálních dovedností. Fyzický vývoj zůstává zpravidla beze změny. Proto je třeba takovému dítěti věnovat mnohem větší pozornost než za normálních okolností, a nepřehlížet ani malé, zdánlivě neškodné problémy dítěte.

Nešpor (2000) nedoporučuje výchovu podle hesla „zakázané ovoce chutná nejlépe“, jelikož je dokázáno, že děti, které měly možnost neustálého kontaktu s návykovými látkami, toho ve většině případů dokázaly dostatečně využít. Naopak mladiství, kteří byli od raného dětství vedeni k tomu, že se mají vyvarovat látek vyvolávajících závislost, si alkohol či drogy dokázali odepřít i bez přítomnosti rodičů. Stejně je to i s nelátkovými závislostmi (dítě, které má neustále k dispozici několik druhů moderních technologií, jim bude velmi těžko odolávat).

PRAKTICKÁ ČÁST

8. Průzkum

8.1. Cíl průzkumu

Cílem průzkumu je zmapovat dnešní mládež, její návyky a způsob trávení volného času. Vzhledem k poměrně malému počtu respondentů a pouze k okrajovému průzkumu samozřejmě nelze s jistotou zjistit, zda má dnešní mládež sklony k nějakému typu závislostního chování, nicméně jsem se alespoň pokusila o sondu do této problematiky.

8.2. Popis metody a vzorku

V praktické části jsem realizovala dotazníkové šetření mládeže ve věku 15-26 let. Dotazník jsem orientovala na životní styl současné mládeže jako celku se zaměřením na určité typy nelátkových závislostí, zejména moderní technologie, nakupování a závislost na kráse, jelikož předpokládám, že těmito faktory je mladá generace zasažena nejvíce.

Respondenty jsem vybírala úmyslně rovnoměrně ze všech věkových skupin. Celkem jsem získala odpovědi od 30 zástupců mladé generace (14 žen a 16 mužů).

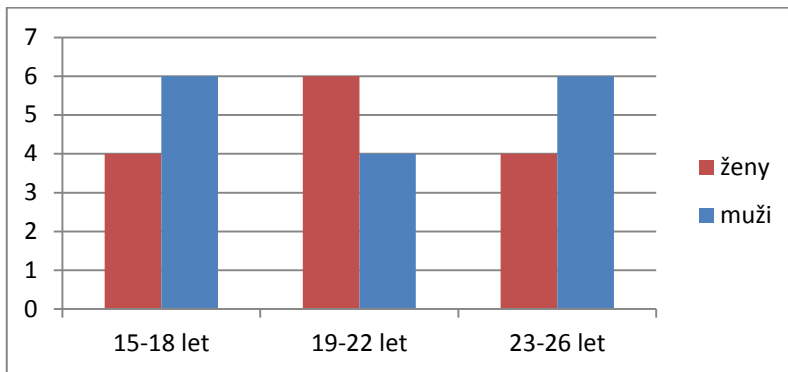
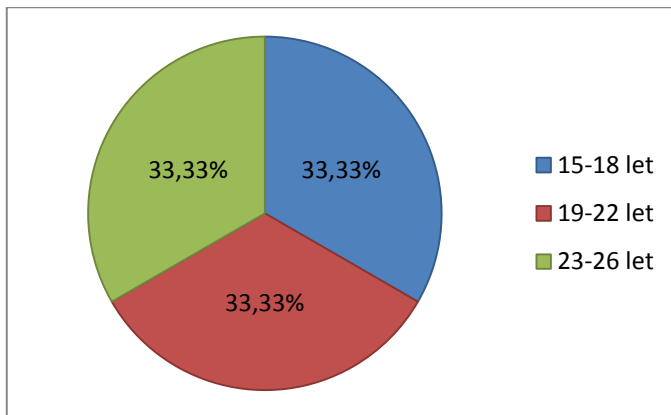
8.3. Stanovení otázek

Před samotným průzkumem jsem si stanovila několik otázek, které jsem chtěla ověřit.

- 1. Mladá generace má velmi vřelý vztah k moderním technologiím.*
- 2. Mládež tráví mnoho času na sociálních sítích a chatováním s přáteli, mnohdy i na úkor reálného přátelství.*
- 3. Dnešní mladí lidé nejčastěji nakupují oblečení a elektroniku.*
- 4. Většina dospívajících a mladých dospělých není spokojena s tím, jak vypadá, a snaží se svůj zevnějšek neustále vylepšovat.*

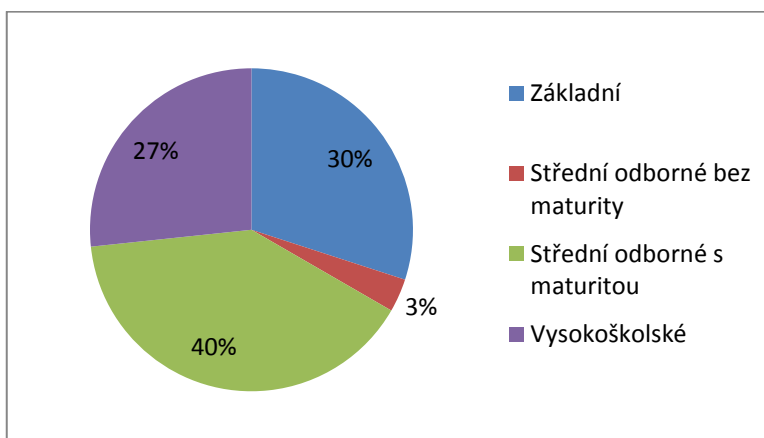
8.4. Vyhodnocení

1. Věkové rozložení

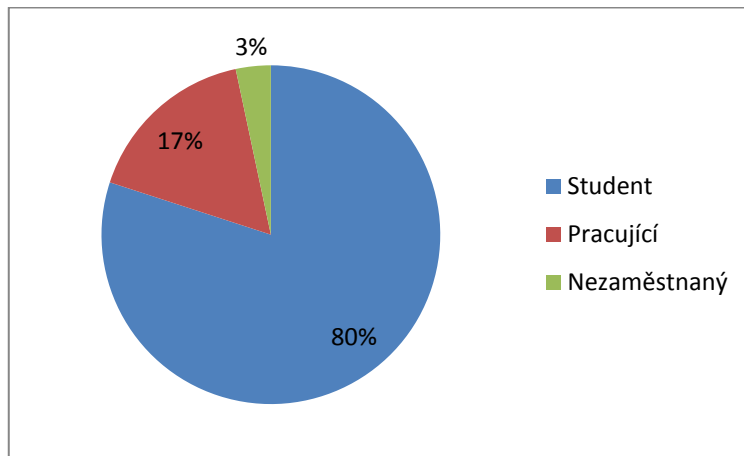


Věkové kategorie jsem záměrně obsadila zcela rovnoměrně, aby faktorem věku byly co nejméně ovlivněny výsledky průzkumu a zároveň bylo umožněno následné zkoumání výsledků v závislosti na věkovém rozložení.

2. Nejvyšší dosažené vzdělání

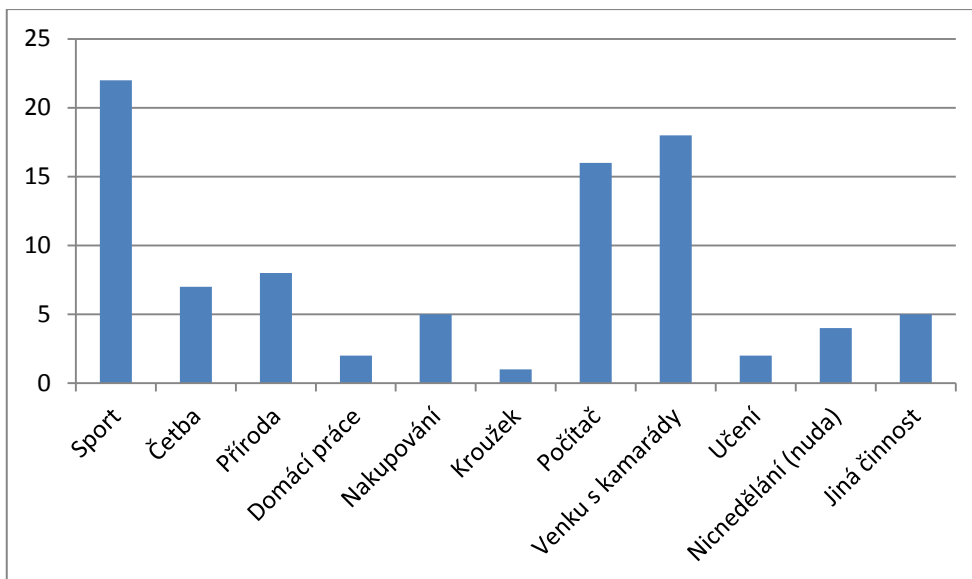


3. Poměr studujících/pracujících/nezaměstnaných



Nejvyšší počet studentů myslím ve skupině mladých lidí nemůže nijak překvapit. Zvláště v dnešní době, kdy je obrovský počet vysokoškoláků. Pouze 5 respondentů již pracuje. Všichni pracující mají ukončené střední odborné vzdělání s maturitou. Stejně vzdělání má i jediný nezaměstnaný respondent.

4. Jakými činnostmi trávíš svůj volný čas? (3 nejčastější činnosti)



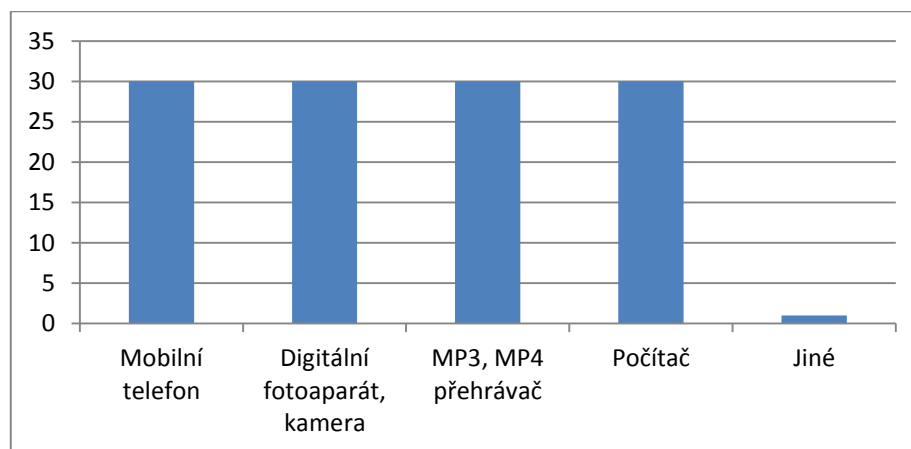
	15-18 let		19-22 let		23-26 let	
	muž	žena	muž	žena	muž	žena
Sport	4	4	3	3	4	4
Četba	1	0	1	0	2	3
Příroda	0	1	1	2	3	1
Domácí práce	0	1	0	0	0	1
Nakupování	0	1	1	3	0	0
Kroužek	1	0	0	0	0	0
Počítač	5	2	2	4	3	0
Venku s kamarády	3	2	2	4	4	3
Učení	0	0	0	0	2	0
Nicnedělání (nuda)	2	1	1	0	0	0
Jiná činnost	2	0	1	2	0	0

Jako nejčastější volnočasová aktivita se ukazuje *sport*, položka *venku s kamarády* a v těsném závěsu také *počítač*. Nejčastější volenou kombinací byly právě tyto 3 činnosti. Z tabulky vyplývá, že sportu se věnují ženy i muži všech věkových kategorií. Naopak nudu prožívají pouze nižší věkové skupiny. Jako jiné činnosti byly uváděny *poslech hudby*, *korálkování*, *sex*, *železnice a procházky se psem*.

U žen ve věku 19-22 se v popředí objevuje *nakupování*, které zde dosahuje stejné četnosti jako *sport*. U žen 23-26 let je jako u jediné kategorie velká četnost *četby*, která se zde dokonce rovná položce *venku s kamarády*.

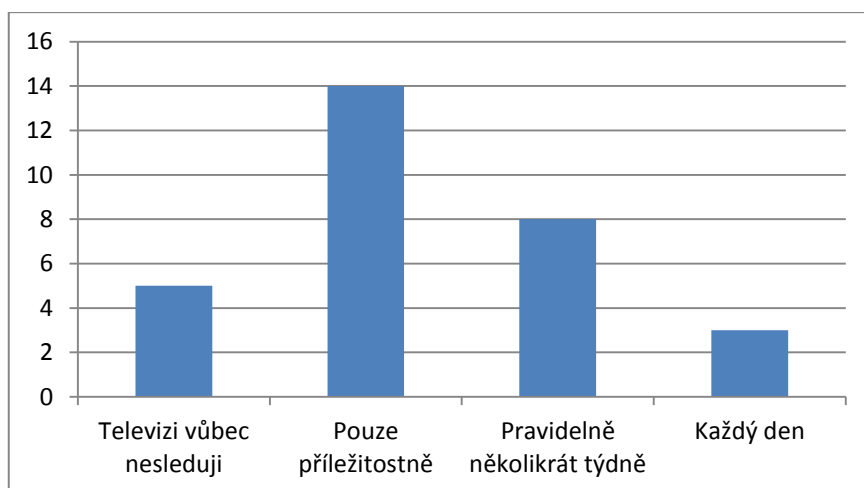
Moderní technologie

5. S jakou moderní technikou umíš pracovat? (libovolný počet možností)



Z grafu vyplývá, že současná mladá generace ovládá veškerou zmiňovanou technologii. Jeden respondent uvádí navíc *tablet*, jako další osvojený přístroj.

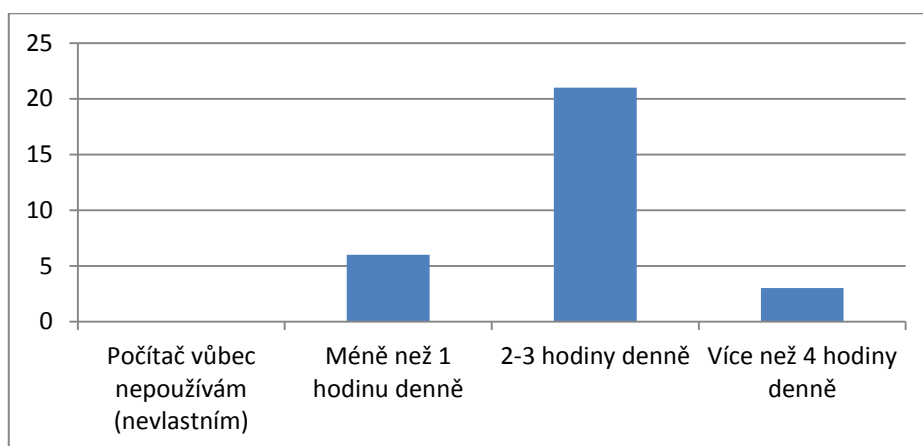
6. Jak často sleduješ televizi?



Respondenti se nejvíce shodli na příležitostném sledování televize. Povzbudivé je, že převládá počet těch, kteří televizi nesledují vůbec nad každodenními diváky. Jako nejčastější každodenní diváci se zde ukazují respondenti z nejmladší skupiny, tedy 15-18 let.

	15-18 let		19-22 let		23-26 let	
	muž	žena	muž	žena	muž	žena
Televizi vůbec nesleduji	0	0	1	1	2	1
pouze příležitostně	2	3	3	1	2	3
Pravidelně několikrát týdně	2	0	0	4	2	0
Každý den	2	1	0	0	0	0

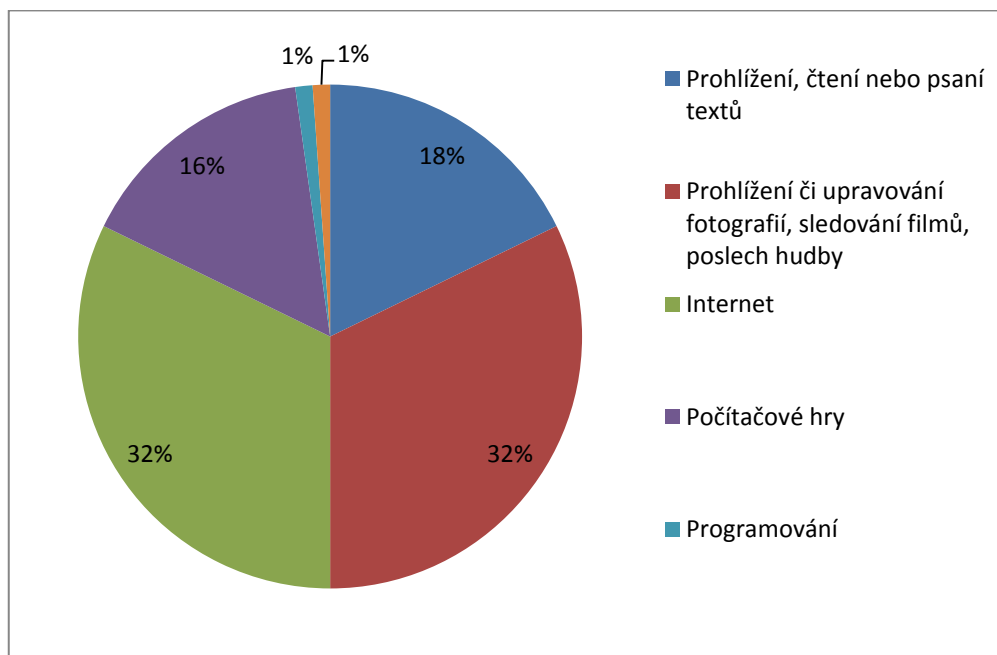
7. Kolik času strávíš u počítače/notebooku (Kromě svých pracovních či studijních povinností)?



Vybraný vzorek mládeže tráví u počítače většinou 2-3 hodiny denně. Uspokojivá je jedna odpověď v položce *více než 4 hodiny denně*. Na druhou stranu je ale zřejmé, že všichni

respondenti tráví nějaký volný čas s počítačem či notebookem. Pozitivně hodnotím i fakt, že položku *méně než 1 hodinu denně* zvolilo 6 respondentů. Otázkou však zůstává, zdali si dnešní mladá generace nekompensuje čas strávený u počítače či notebooku pomocí moderních telefonů, které zastávají dnes stejné, mnohdy i lepší funkce.

8. K čemu nejvíce využíváš počítač/notebook ve svém volném čase? (3 nejčastější činnosti)

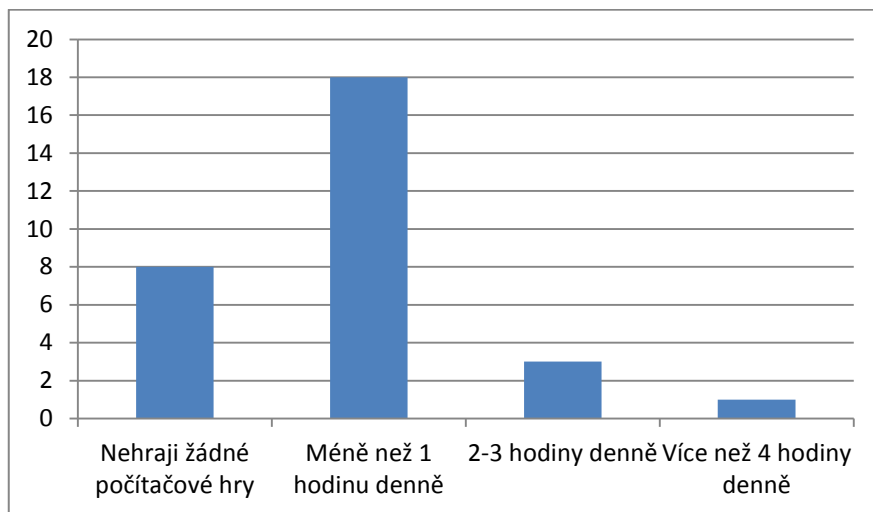


	15-18 let		19-22 let		23-26 let	
	muž	žena	muž	žena	muž	žena
Prohlížení, čtení nebo psaní textů	0	2	3	5	2	4
Prohlížení či upravování fotografií, sledování filmů, poslech hudby	5	4	4	6	6	4
Internet	6	4	3	6	6	4
Počítačové hry	6	1	2	1	4	0
Programování	1	0	0	0	0	0
Jiná činnost	0	1	0	0	0	0

Naprosto shodný celkový počet hlasů získal *internet* a *prohlížení fotografií, sledování filmů* a *poslech hudby*. Také to byla nejčastější společná trojkombinace. Jen *čtení* či *psaní textů* občas vystřídaly *počítačové hry*. Tabulka ukazuje jasnou převahu mužů hrající počítačové hry. Jediná volba jiné činnosti byla popsána jako „*chat s kámoši*”, což lze zařadit

do kategorie internetu.

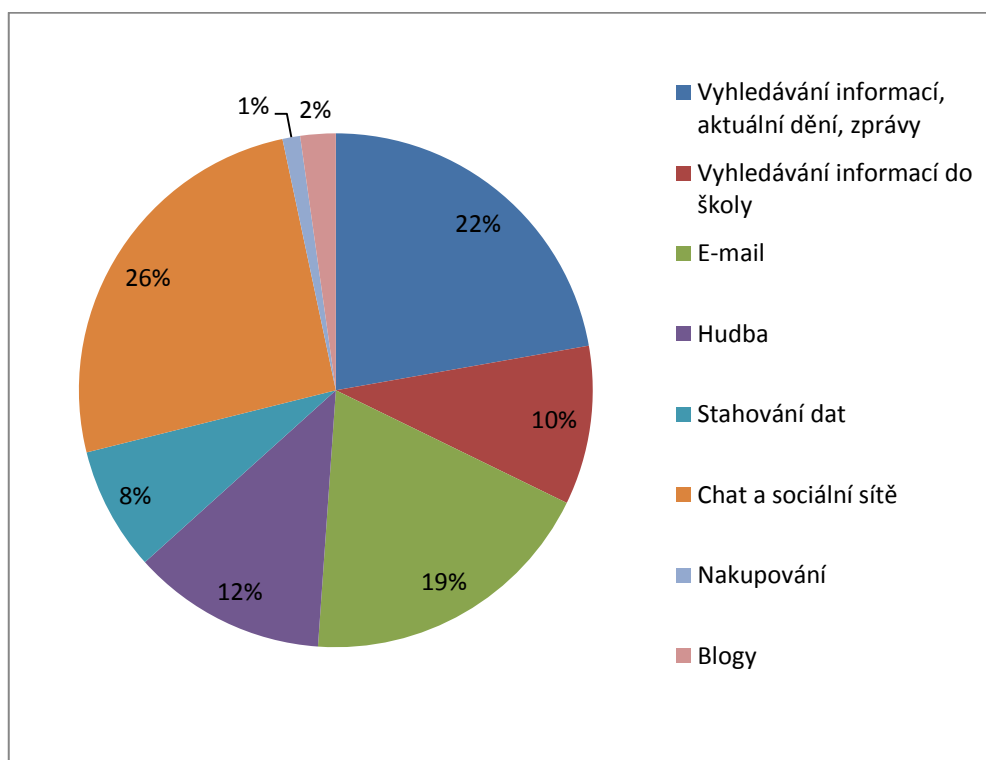
9. Jak často hraješ počítačové hry?



	15-18 let		19-22 let		23-26 let	
	muž	žena	muž	žena	muž	žena
Nehraji žádné počítačové hry	0	3	0	1	1	2
Méně než 1 hodinu denně	4	1	4	5	3	2
2-3 hodiny denně	1	0	0	0	2	0
Více než 4 hodiny denně	1	0	0	0	0	0

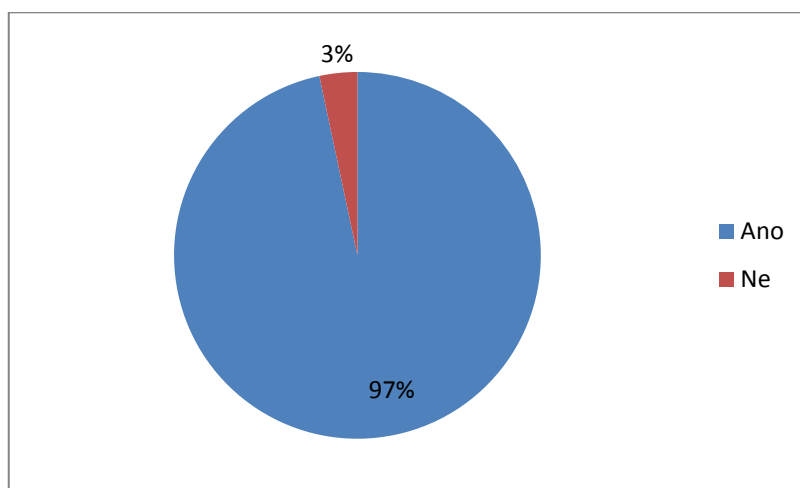
Z grafu i tabulky lze vyčíst, že počítačové hry nejsou mezi respondenty příliš oblíbené. Jediný vášnivý hráč je 15-18ti letý muž. Zajímavý je však fakt, že položka „nehraji žádné počítačové hry” byla mnohem častěji vyplňována ženami. Pouze jediný muž v nejstarší věkové kategorii odpověděl stejně.

10. K čemu nejčastěji využíváš internet ve svém volném čase? (3 nejčastější činnosti)



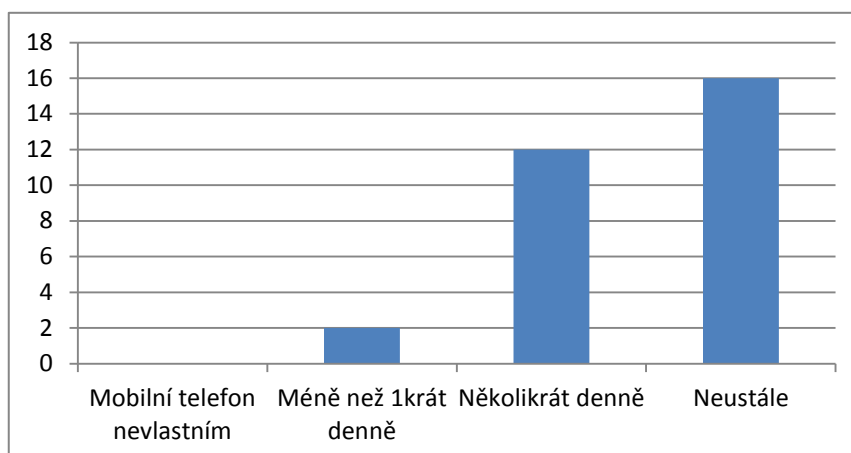
Chat a sociální sítě jsou favoritem mezi respondenty všech věkových kategorií. Nejčastěji volená kombinace byla ve složení *vyhledávání informací, e-mail, chat a sociální sítě*. *Nakupování a návštěvu blogů* označili pouze respondenti z nejstarší věkové skupiny.

11. Máš účet na facebooku?



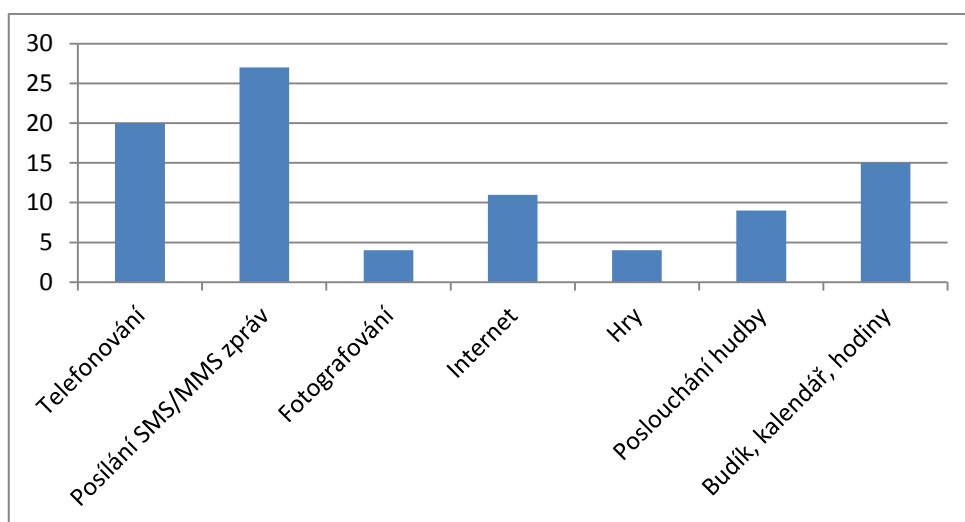
Nejnavštěvovanější sociální síť využívá opravdu drtivá většina mladých lidí. Pouze jediná žena z věkové kategorie 19-22 let zatím nepropadla „kouzlu“ facebooku.

12. Jak často používáš svůj mobilní telefon?



Mobilní telefon je jednoznačně neodmyslitelnou součástí mladých lidí. Opět stejná (jako v otázce č. 11) a pouze jediná žena ve věku 19-22 let užívá telefon s menší frekvencí.

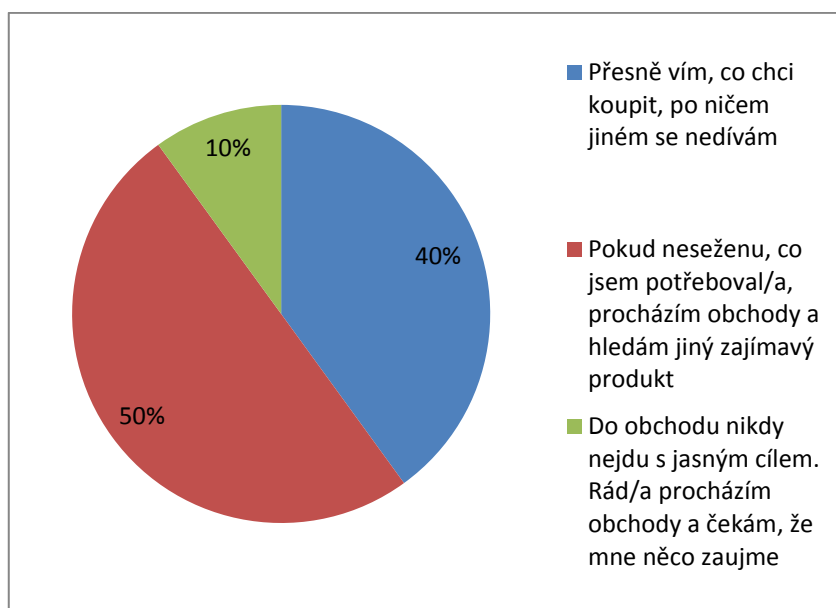
13. K čemu svůj telefon nejčastěji využíváš? (3 nejčastější činnosti)



Dnes už neslouží mobilní telefony pouze k telefonování. Mladí lidé hojně využívají všech jejich funkcí. Přesto ale vede *posílání SMS zpráv*. U této otázky jsem měla umožnit spíše libovolný počet odpovědí. Jen tak by se opravdu projevilo, na co všechno mládež mobilní telefony používá.

Nakupování

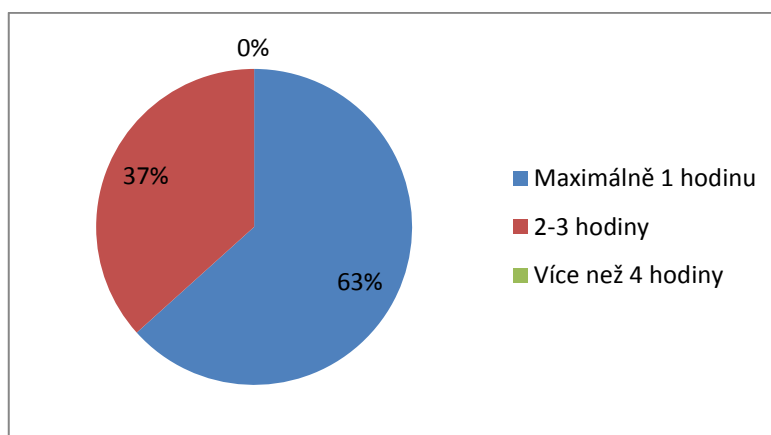
14. S jakým cílem jdeš nejčastěji do obchodu?



	15-18 let		19-22 let		23-26 let	
	muž	žena	muž	žena	muž	žena
Přesně vím, co chci koupit, po ničem jiném se nedívám	3	2	2	0	4	1
Pokud neseženu, co jsem potřeboval/a, procházím obchody a hledám jiný zajímavý produkt	2	2	0	6	2	3
Do obchodu nikdy nejdu s jasným cílem. Rád/a procházím obchody a čekám, že mne něco zaujme	1	0	2	0	0	0

Respondenti většinou mají pádný důvod k navštívení obchodu. Hledání jiného produktu v případě absence původního požadovaného je myslím zcela normální a v tomto případě také převažující. Zarážející je radost z procházení obchodů bez jasného cíle, kterou pociťují z mých respondentů pouze muži. Jelikož jde však pouze o muže do 22 let, kteří v otázce č. 16 uvádí, že nejčastěji nakupují potraviny, nejde zřejmě o žádný patologický jev. To utvrzuje i fakt, že muži ve věku 23-26 let již nejčastěji uvádí „*Přesně vím, co chci koupit, po ničem jiném se nedívám*”.

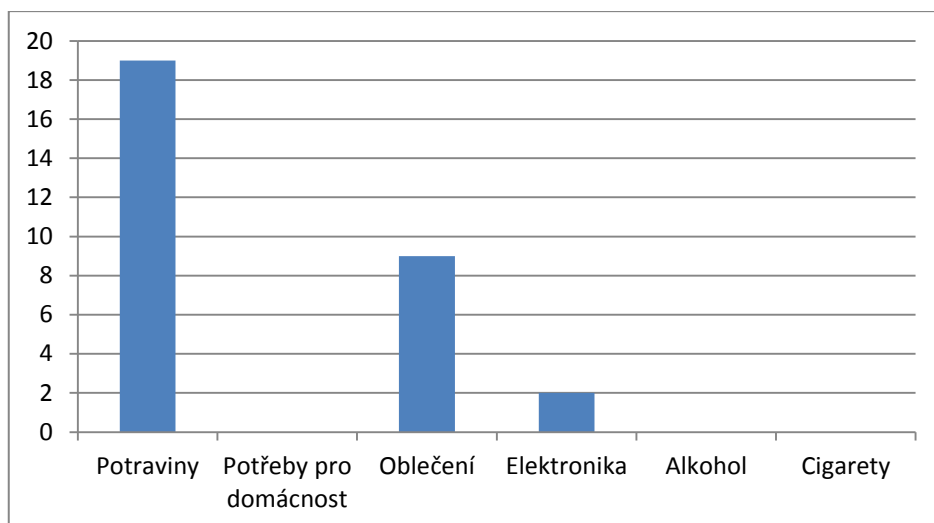
15. Jak dlouhou dobu strávíš průměrně nakupováním?



	15-18 let		19-22 let		23-26 let	
	muž	žena	muž	žena	muž	žena
Maximálně 1 hodinu	5	1	3	2	5	3
2-3 hodiny denně	1	3	1	4	1	1
Více než 4 hodiny	0	0	0	0	0	0

Jasná převaha nejmenšího možného času vypovídá o tom, že respondenti většinou neztrácejí přebytečný čas v obchodech. Nejdelší dobu na nákupech tráví ženy a to do věku 22 let. S přibývajícím věkem u žen úměrně klesá doba strávená na nákupech. Z otázky č. 18 je zřejmé, že mladí lidé mají přehled o dostupných obchodech a jejich nabídce. To jim značně ušetří čas při samotném nakupování.

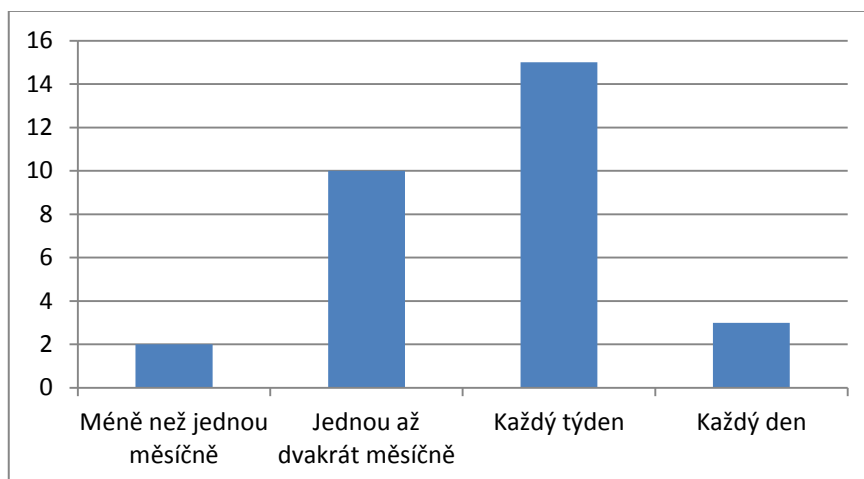
16. Co nejčastěji nakupuješ?



	15-18 let		19-22 let		23-26 let	
	muž	žena	muž	žena	muž	žena
Potraviny	3	1	3	3	5	4
Potřeby pro domácnost	0	0	0	0	0	0
Oblečení	1	3	1	3	1	0
Elektroniku	2	0	0	0	0	0
Alkohol	0	0	0	0	0	0
Cigarety	0	0	0	0	0	0

Převaha nákupu potravin mě u mladých lidí, z nichž je většina studentů velmi překvapila. Pokud bydlí u rodičů, očekávala bych, že nákup potravin nebudou řešit. Jinak je samozřejmé, že potřeba nákupu jídla by měla převládat nad vším ostatním. Ve věkové kategorii 23-26 let se dokonce neobjevuje nic jiného než *potraviny*, jakožto nejčastější předmět nákupu. Výjimku tvoří pouze 1 muž kupující častěji *oblečení*. Důvodem nákupu potravin v této věkové skupině je jistě převážně právě věk. Lidé v tomto věku, ať už studující, či pracující se o sebe ve většině případů starají sami. Zajímavý je nulový výběr položky *potřeby pro domácnost*. To mladá generace zřejmě ještě neřeší. Méně překvapivá je volba nákupu oblečení u žen a elektroniky u mužů.

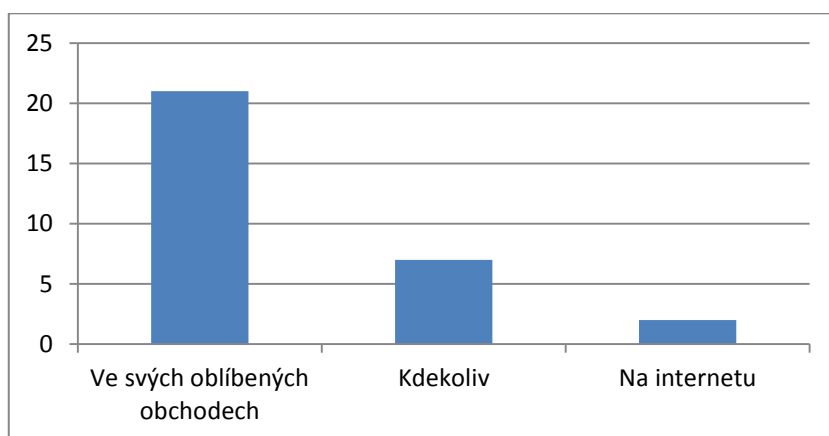
17. Jak často nakupuješ?



	15-18 let		19-22 let		23-26 let	
	muž	žena	muž	žena	muž	žena
Méně než jednou měsíčně	2	0	0	0	0	0
Jednou až dvakrát měsíčně	2	3	1	4	0	0
Každý týden	0	1	3	2	5	4
Každý den	2	0	0	0	1	0

Týdenní nákupy na vedoucí pozici nejsou nijak překvapující. Neobvyklost spatřuji v mužích nakupujících každý den. Ještě zvláštnější je fakt, že nejčastěji nakupují muži v kategorii 15-18 let tedy ti, kteří s největší pravděpodobností studují střední školu a bydlí u rodičů. Nejčastějšími nakupovanými produkty v této kategorii jsou potraviny, následované elektronikou a oblečením. Mladí muži si tedy zřejmě sami obstarávají to, čeho se jim doma nedostává.

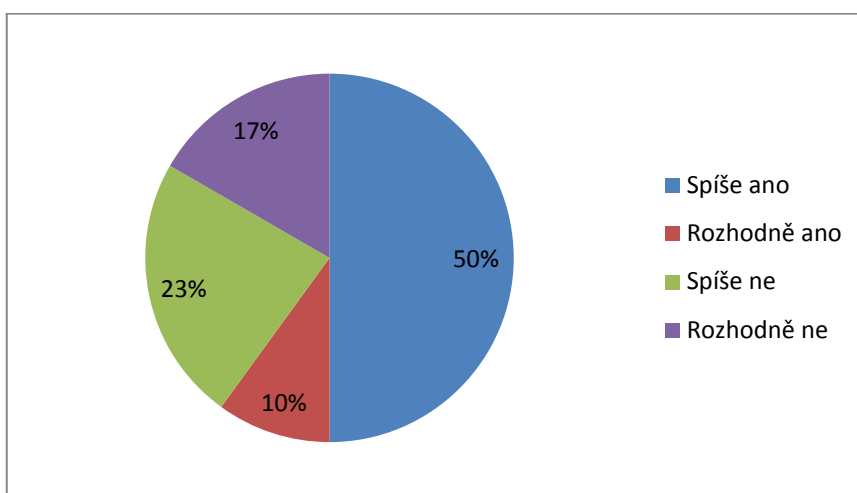
18. Kde nejčastěji nakupuješ?



	15-18 let		19-22 let		23-26 let	
	muž	žena	muž	žena	muž	žena
Ve svých oblíbených obchodech	3	3	3	4	4	4
Kdekoliv	2	1	1	2	1	0
Na internetu	1	0	0	0	1	0

Z průzkumu vyplývá, že většina mladých lidí již má své oblíbené obchody. Pouze 2 muži uvádí, že nakupují *na internetu*. Respondenti tedy k nakupování a nabídkám obchodů zřejmě nejsou lhostejní. Muži nakupující na internetu zřejmě oceňují pohodlí a rychlost této možnosti nákupu. Na rozdíl od žen očividně k nákupu nepotřebují typickou vůni obchodu a fyzické „osahání“ produktu.

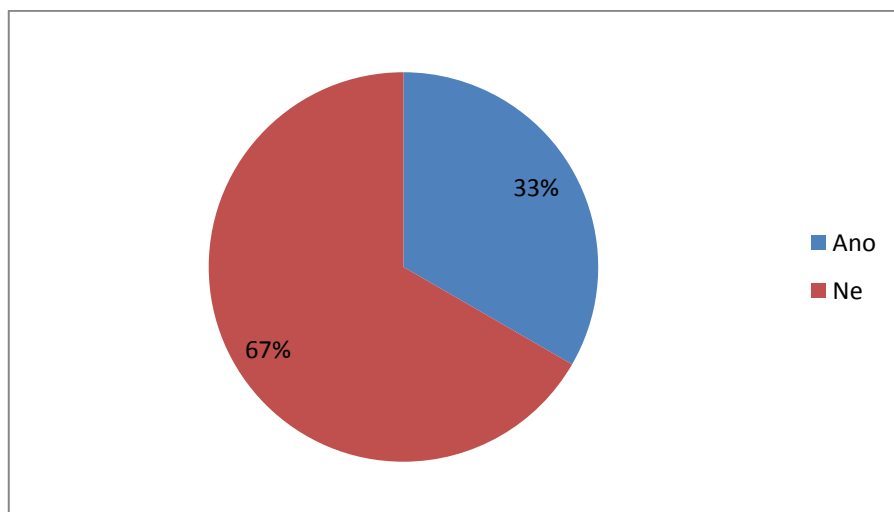
19. Dáváš přednost značkovým obchodům?



	15-18 let		19-22 let		23-26 let	
	muž	žena	muž	žena	muž	žena
Spíše ano	6	2	3	0	2	2
Rozhodně ano	0	0	0	1	2	0
Spíše ne	0	1	1	1	2	2
Rozhodně ne	0	1	0	4	0	0

Podle tohoto výsledku dnešní mládež zřejmě více lpí na kvalitě a značce. Nejvíce lpící na značce se ukázali muži z nejmladší věkové kategorie, což je nejspíše jen ukázka snahy o zviditelnění a přijmutí kolektivem, která je v tomto věku běžná. Naopak ženy do 22 let se jeví jako benevolentní i vůči neznačkovým produktům.

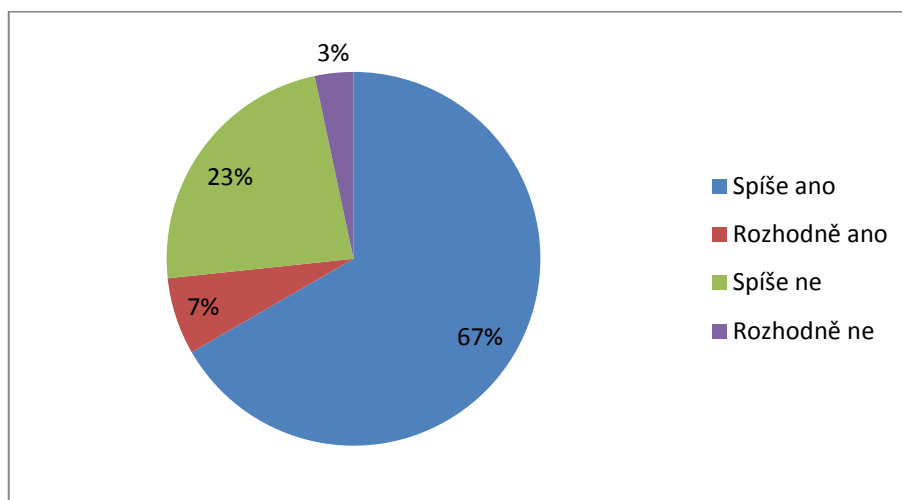
20. Kupuješ někdy i již použité zboží (Second hand, bazar)?



Použité zboží by si nekoupilo více než 2 třetiny respondentů z tohoto souboru. Což může být spíše ukazatel cenově dostupného nového zboží než zhýčkaností mladé generace.

Péče o zevnějšek

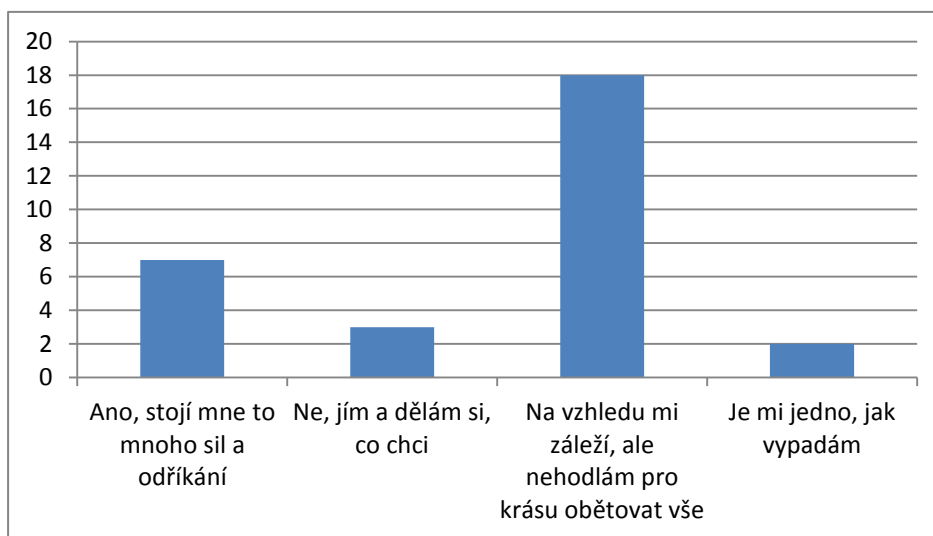
21. Jsi spokojen se svou postavou?



	15-18 let		19-22 let		23-26 let	
	muž	žena	muž	žena	muž	žena
Spíše ano	4	1	2	4	4	3
Rozhodně ano	0	0	1	0	1	0
Spíše ne	2	3	0	2	1	1
Rozhodně ne	0	0	1	0	0	0

Vítězství odpovědi *spíše ano* hodnotím velmi pozitivně. Naprosto spokojení se svým tělem jsou dva muži ve věku 19-22 let. Naopak největší nespokojenost projevil muž ze stejné věkové skupiny. Žádná žena není zcela spokojena se svou postavou, což není nijak překvapivé, vzhledem k dnešní době trpící kultem štíhlosti a krásy.

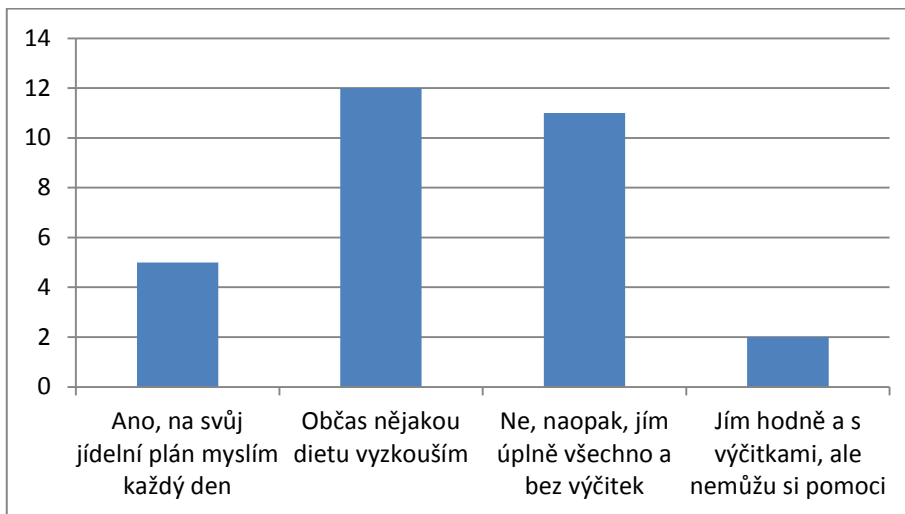
22. Řešíš svou váhu a fyzickou atraktivitu?



	15-18 let		19-22 let		23-26 let	
	muž	žena	muž	žena	muž	žena
Ano, stojí mne to mnoho sil a odříkání	1	1	2	2	0	1
Ne, jím a dělám si, co chci	1	0	1	1	0	0
Na vzhledu mi záleží, ale nehodlám pro krásu obětovat vše	3	3	1	3	5	3
Je mi jedno, jak vypadám	1	0	0	0	1	0

Nejhojněji zastoupenou odpovědí „*Na vzhledu mi záleží, ale nehodlám pro krásu obětovat vše*” ukazují respondenti soudnost a zdravé uvažování. Pouze dva muži nevykazují zájem o svůj vzhled. Položka s názvem „*Jím a dělám si, co chci*” se ujala více u pánské části respondentů. Jen jediná dotazovaná žena neřeší svou váhu a stravovací návyky.

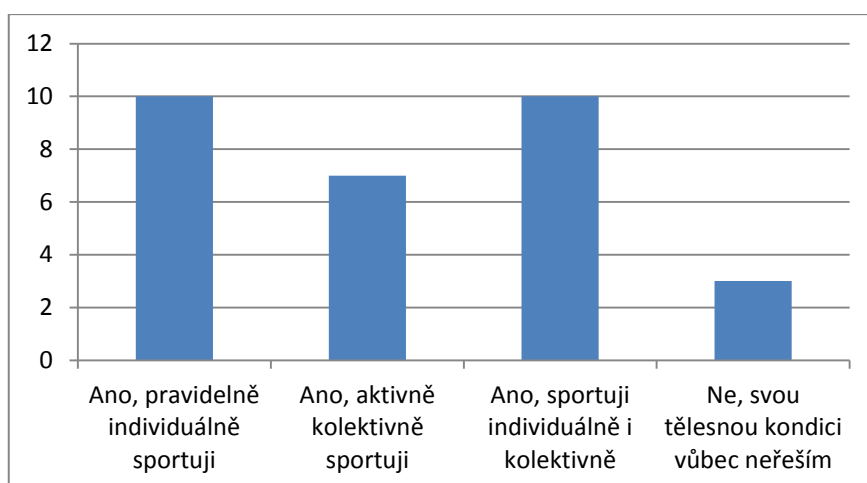
23. Zajímáš se o diety a zdravou stravu?



	15-18 let		19-22 let		23-26 let	
	muž	žena	muž	žena	muž	žena
Ano, na svůj jídelní plán myslím každý den	0	0	0	0	0	2
Občas nějakou dietu vyzkouším	0	2	1	5	3	1
Ne, naopak, jím úplně všechno a bez výčitek	6	1	1	1	2	0
Jím hodně a s výčitekami, ale nemůžu si pomoci	0	1	2	0	1	1

Odpovědi u této otázky jsou opět potěšující. Většina dospívajících a mladých dospělých občas vyzkouší nějakou dietu, ale vcelku zřejmě nemají problém se stravovacími návyky. Přísný jídelní plán mají pouze dvě nejstarší ženy. Jsou to naopak opět muži, kteří nejčastěji „jí všechno a bez výčitek.“

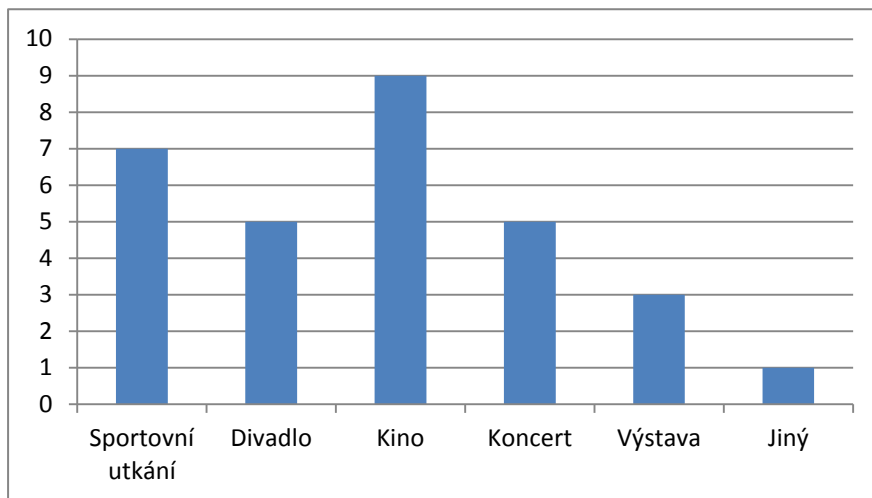
24. Děláš něco pro udržení dobré tělesné kondice?



	15-18 let		19-22 let		23-26 let	
	muž	žena	muž	žena	muž	žena
Ano, pravidelně individuálně sportuji	0	2	1	2	2	4
Ano, aktivně kolektivně sportuji	4	1	0	1	1	0
Ano, sportuji individuálně i kolektivně	1	1	3	2	2	0
Ne, svou tělesnou kondici vůbec neřeším	1	0	0	1	1	0

Individuální sporty (plavání, posilovna, běh) lehce převažují nad kolektivními. Myslím, že je to výsledek dnešního moderního trendu – posiloven a stále vznikajících fitness center. Zároveň ale také může jít o pouhou touhu po pohybu a nedostatku stejně naladěných přátel. Kolektivní sportování je viditelné spíše u mladších respondentů. Nejvíce u mužů ve věku 15-18 let. V tomto případě jde zřejmě o tzv. „družení“, tedy sbírání nových a posilování starých kontaktů, právě pomocí sportovní činnosti.

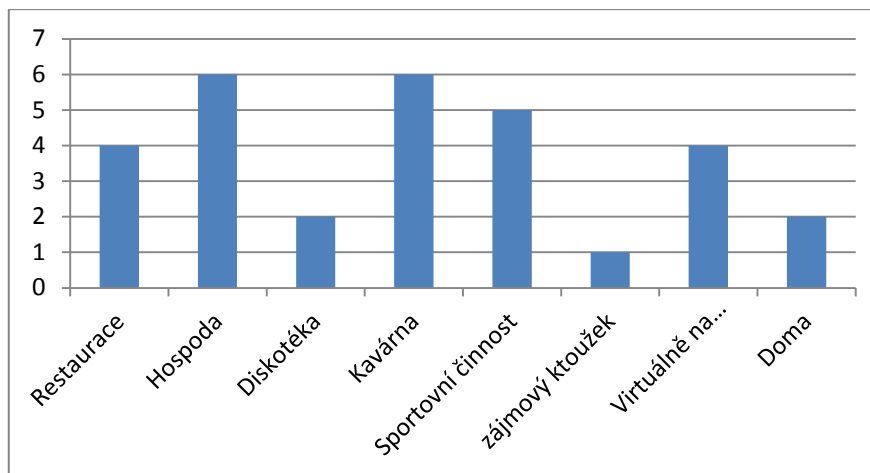
25. Jakému kulturnímu zážitku dáváš přednost?



	15-18 let		19-22 let		23-26 let	
	muž	žena	muž	žena	muž	žena
Sportovní utkání	3	1	1	0	1	1
Divadlo	0	0	1	1	3	0
Kino	2	2	2	2	1	0
Koncert	1	1	0	1	1	1
Výstava	0	0	0	1	0	2
Jiný	0	0	0	1	0	0

Mezi mladými lidmi je nejoblíbenějším kulturním zážitkem *kino*. Starší jedinci pak dávají přednost spíše *divadlu* či *výstavě*. Jako jiný kulturní zážitek je uvedeno „vše”. Dotyčný se zřejmě nemohl rozhodnout mezi nabízenými činnostmi. Jediná *výstava* se může pyšnit rozdílem markantnějším rozdílem mezi pohlavími. Tu podle tohoto výsledku navštěvují raději ženy.

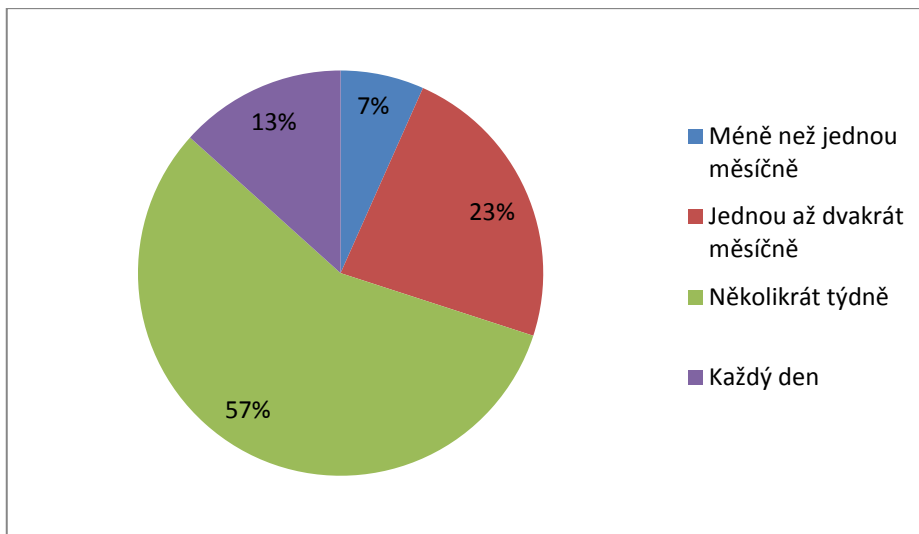
26. Kde se nejčastěji scházíš se svými přáteli?



	15-18 let		19-22 let		23-26 let	
	muž	žena	muž	žena	muž	žena
Restaurace	1	0	2	0	1	0
Hospoda	1	0	0	2	3	0
Diskotéka	2	0	0	0	0	0
Kavárna	0	0	1	2	1	2
Sportovní činnost	0	3	0	1	1	0
Zájmový kroužek	0	0	0	1	0	0
Virtuálně na facebooku, icq, chatu, ...	2	1	0	0	0	1
Doma	0	0	1	0	0	1

Hospoda, kavárna a sportovní činnost je podle průzkumu nejčastějším místem setkání mladých lidí. Pouze virtuální kontakt mají nejčastěji nejmladší respondenti ze skupiny 15-18 let, stejně jako je tomu u navštěvování diskoték.

27. Jak často se obvykle vídáš se svými přáteli? (mimo školu a práci)



V poslední otázce jsem záměrně použila sloveso „vídáš“, abych odhalila skutečně reálný kontakt s přáteli, nikoliv ten virtuální. Pokud respondenti otázku správně pochopili, pak je výsledek velmi uspokojivý. Vybraní respondenti se bez ohledu na pohlaví a věkovou kategorii scházejí se svými přáteli hojně. Reálné přátelství tedy nad tím moderním virtuálním snad zatím vítězí.

8.5. Výsledky a ověření průzkumných otázek

Otázka č. 1

Mladá generace má velmi vřelý vztah k moderním technologiím.

Mladí lidé daného vzorku mají skutečně velmi dobrý vztah k technologiím moderní doby. Počítač je u všech respondentů minimálně občas zábavou pro volný čas. Nejčastěji je užíván k „prohlížení či upravování fotografií, sledování filmů, poslechu hudby“, stejně jako k prohlížení internetových stránek. Všechny zkoumané osoby umí navíc pracovat i s další technikou, jako je mobilní telefon, digitální fotoaparát, kamera a MP3 či MP4 přehrávač.

Mobilní telefon se ukazuje jako velmi oblíbený přístroj. Valná většina dotazovaných používá mobilní telefon neustále nebo několikrát denně. Všichni respondenti vlastní mobilní telefon, a využívají hojně všech jeho funkcí. S tím možná souvisí také uspokojivý výsledek otázky týkající se stráveného času s počítačem, který nyní zdá se nahrazují multifunkční „chytré“ telefony. Výzkumná otázka se tímto šetřením tedy potvrdila.

Otázka č. 2

Mládež tráví mnoho času na sociálních sítích a chatováním s přáteli, mnohdy i na úkor reálného přátelství.

Jako nejčastější činnost ve volném čase zvítězila položka „venku s přáteli“ nad počítačem, ačkoliv velmi těsně. Nejčastěji byly voleny obě tyto položky současně. V otázce nejčastějších internetových aktivit však zcela převládá jednoznačně „chat a sociální síť“. Naopak na dotaz místa styku s přáteli odpověděli pouze 4 respondenti položkou virtuálně na „facebooku, icq, chatu, ...“. Otázka zkoumající četnost reálného vidění se s přáteli ukázala opět velmi uspokojivý výsledek. Většina z dotazovaných se vidá se svými přáteli několikrát týdně. Z mého průzkumu je tedy patrné, že virtuální komunikace nepřevládá nad skutečnými vztahy. Výzkumnou otázku lze tedy označit jako spíše nepotvrzenou.

Otázka č. 3

Dnešní mladí lidé nejčastěji nakupují oblečení a elektroniku.

Oslovení mladí lidé nejčastěji nakupují potraviny, což je vzhledem k základní biologické potřebě pochopitelné. Přesto jsem se domnívala, že většina mladých lidí, zejména ve věku do 18 let budou více utrácet své kapesné a výdělky z brigád za vylepšení své vizáže

či obnovu sbírky moderních přístrojů. Výzkumnou otázku tedy šetření nepotvrdilo.

Otázka č. 4

Většina dospívajících a mladých dospělých není spokojena s tím, jak vypadá, a snaží se svůj zevnějšek neustále vylepšovat.

Převážná část respondentů je spíše spokojena se svou postavou. S naprostou spokojeností je to už však horší. Zcela spokojení se svým tělem jsou pouze 2 muži ve věku 19-22 let. Naopak žádná žena neodpověděla na otázku míry spokojenosti se svou postavou „*rozhodně ano*“. Podobný jev lze pozorovat i u otázky č. 22, která zkoumá péči o zevnějšek. 18 respondentů z 30 uvádí, že vzhled je pro ně důležitý, ale nejsou ochotni mu obětovat vše. Muži se opět ukazují jako ti, kdo řeší svůj vzhled méně. Dva respondenti dokonce uvádí „*je mi jedno, jak vypadám*“. Diety a přísný jídelní režim se respondentů příliš netýkají. Většina z nich uvádí, že občas nějakou dietu vyzkouší, ale zřejmě nejde o nic převratného. Položka „*jím všechno a bez výčitek*“ byla nejčastěji označována muži, konkrétně z nejmladší věkové skupiny. Přísným jídelním režimem se trápí pouze 2 ženy ve věku 23-26 let. Průzkum prokázal, že vlastní vizáž není mladým lidem zcela lhostejná, avšak nelze zde pozorovat žádné závratné patologické jevy. Poslední výzkumnou otázku lze tedy považovat pouze za částečně potvrzenou.

8.6. Diskuse

Přestože mé šetření nemůže být díky malému počtu respondentů a pouze vybraným otázkám z problematiky zcela vypovídají o skutečném postoji mladých lidí k rizikovým faktorům nelátkových závislostí, pokusila jsem se alespoň o malou sondu do problematiky a její výsledky shrnuji následovně.

Průzkum ukazuje současnou mládež jako velmi otevřenou **sportu, přátelům, ale i novým technologiím**. Nudou trpí pouze malá část dotazovaných, většinou lidé do 18 let. To se trochu rozchází s Buermannem (2009), který uvádí nudu jako stav, na který si nejčastěji stěžuje právě mladá generace. Způsobeno je to podle něj novými médii, které člověka podněcují k čím dál větší pasivitě, a nedokáží tak uspokojit aktivní stránku osobnosti. Vzhledem k tomu, že vzorek mládeže v této práci má velmi vřelý vztah k médiím i novým technologiím, očekávala bych větší problém s trávením volného času. Vybraní mladí dospělí zřejmě nepropadli moderním technologiím natolik, aby nedokázali myslet i na jiné potěšení a zájmy.

Mladí lidé prokazují podle tohoto šetření také realistický přístup k **dietám a stravovacím návykům**. Domnívám se, že je to způsobeno snahou o odstranění vychrtlých modelek, jakožto módních ikon, které v minulosti působily nemalé problémy. Sklony k poruchám příjmu potravy vykazují spíše ženy, což je obecně známý fakt potvrzený mnohými odborníky (např. Krch, 1999).

Nakupování se podle tohoto průzkumu naopak ukazuje přitažlivější spíše pro muže, což se rozchází s Nešporem (2010), který označuje ženské pohlaví jako náchylnější k patologickému nakupování. Většina respondentů v tomto vzorku se ale shodla na tom, že mají oblíbené obchody, kde nakupují. Muži, kteří vychází z průzkumu jako ti, co nejčastěji nakupují, zřejmě jen neumí odhadnout spotřebu, jelikož nejhojněji nakupují potraviny.

Mladí lidé se podle průzkumu **nejčastěji schází** v hospodě, kavárně, ale také při sportovní činnosti, což je myslím zcela normální, stejně jako vítězný několika týdenní styk s přáteli. Nejpozitivněji hodnotím převahu reálného přátelství nad virtuálním se setkáváním na sociálních sítích.

Mezi **kulturními zážitky** převažuje návštěva kina a sportovních utkání. V nemalé míře je ale zastoupeno i divadlo a návštěva koncertu. Mladá generace z tohoto souboru se podle šetření nebrání žádné kulturní akci.

ZÁVĚR

Nedrogové závislosti, které jsou rozšířené zejména v dnešní době i díky stále se rozvíjejícím moderním technologiím, přetrvávajícímu kultu krásy či současnému konzumnímu způsobu života, jsou beze sporu velkým problémem postihující celou společnost. Právě mladá generace přebírá společenské normy, včetně patologického chování. Mládež je rizikovou skupinou i díky vstřícnosti a otevřenosti ke všemu novému, což zkoumané moderní nelátkové závislosti (oproti dlouhodobému problému alkoholu či drog) jsou. Nelátkové závislosti navíc nepůsobí dojmem něčeho škodlivého, ba naopak. Kdo by hledal v geniálních vynálezech moderních technologií či v nákupních centrech něco špatného? Je zřejmé, že tento problém proniká do lidské společnosti stejně nenápadně a nepozorovaně, jako se to podařilo drogám či alkoholu.

Cílem mé bakalářské práce bylo především upozornit na tento problém a případně i před ním varovat.

V teoretické části jsem se na základě prostudované odborné literatury pokusila o shrnutí nelátkových závislostí jako celku, včetně vymezení největších rizik, nebezpečí a následných možností nápravy či prevence. Blíže jsem se zaměřila na závislostní chování spojené s moderními technologiemi, patologické nakupování a nadměrnou péči o zevnějšek, jelikož podle mých zkušeností tyto faktory oslovují mladou generaci nejvíce. Věnuji se také vymezení mládeže jako rizikové skupiny a specifikům vzniku závislosti u mladých lidí.

Praktická část zkoumá pomocí mnou vytvořeného dotazníku životní styl dnešních dospívajících a mladých dospělých ve vybraných oblastech. Zajímalo mne nejen trávení volného času a oblíbená kultura či místa setkávání s přáteli, ale i sklony k výše uvedeným nelátkovým závislostem.

Nelátkové závislosti se ukázaly jako velký, ač zatím nepříliš nápadný problém. Mladí lidé skutečně každý den přichází do styku s rizikovými aspekty spojenými s behaviorálními závislostmi, ač si zatím neuvědomují jejich nebezpečnost.

SUMMARY

Non-substance addictions depending extensively especially nowadays thanks to the ever-evolving modern technology, continuing the cult of beauty or the current consumer way of life are without a doubt a major problem affecting the whole of society. It is the young generation that is born into this world and takes its standards, including pathological habits. Youth is a risky group thanks to its friendliness and openness to everything new, modern non-substance dependencies against the long-term problem of alcohol or drugs. In addition, the dependence on non-substance first term does something malicious, and vice versa. Who would have been looking at the brilliant inventions of modern technology, or in shopping malls a bad thing? It is clear that this problem permeate human society as quietly and unnoticed, as it had drugs or alcohol. The aim of the Bachelor thesis was, above all, to alert and warn against this problem.

In the theoretical part, I tried to get the summary of non-substance addiction as a whole, including the definition of the greatest risks, dangers and subsequent possibilities for remedying or preventing. I focused on dependency behavior associated with modern technologies and excessive shopping, pathological care about appearance, since these factors reach out to the younger generation the most. I also define youth as a risk group and to the specificities of addiction among young people.

The empirical part explores the lifestyle of today's adolescents and young adults. I wondered not only leisure and popular culture or place of meetings with friends, but also prone to above non-substance dependencies. Non-substance addiction have proved to be really great, though so far not very noticeable problem. Young people really every day comes into contact with risk aspects related to behavioural addictions, though so far not realize their gravity.

Použitá literatura

BUERMANN, Uwe a HRADIL Radomil. *Jak (pře)žít s médii: příležitosti a hrozby informačního věku a nové úkoly pedagogiky*. Vyd. 1. Hranice: Fabula, 2009, 239 s. ISBN 978-808-6600-581.

CSÉMY, Ladislav a NEŠPOR Karel. *Léčba a prevence závislosti: příručka pro praxi*. 1. vyd. Praha: Psychiatrické centrum, 1996, 199 s. ISBN 80-851-2152-2.

GILES, David. *Psychologie médií*. Vyd. 1. Překlad Helena Šolcová. Praha: Grada, 2012, 185 s. Z pohledu psychologie. ISBN 978-802-4739-212.

HUBINKOVÁ, Zuzana. *Psychologie a sociologie ekonomického chování*. 3., aktualiz., dopl. a přeprac. vyd. Praha: Grada, 2008, 277 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1593-3.

KRATOCHVÍL, Stanislav. *Sexuální dysfunkce*. 3., doplněné a aktualizované vyd. Praha: Grada, 2008, 301 s. Psyché. ISBN 978-802-4724-768.

KRCH, František. *Poruchy příjmu potravy: vymezení a terapie*. Vyd. 1. Praha: Grada, 1999, 238 s. Psyché (Grada Publishing). ISBN 80-716-9627-7.

LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

MALONEY, Michael a KRANZ Rachel. *O poruchách příjmu potravy*. 1. vyd. Překlad Jana Krchová. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1997, 153 s. Linka důvěry. ISBN 80-710-6248-0.

MORLEY, Deborah. *Understanding computers in a changing society*. 3rd ed. Boston, Mass.: Course Technology/Cengage Learning, 2009, 1 v. (various pagings). ISBN 03-245-9605-7.

NEŠPOR, Karel a PERNICOVÁ Hana. *Jak zůstat fit a předejít závislostem: příručka pro praxi*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999, 112 s. ISBN 80-717-8299-8.

NEŠPOR, Karel a PERNICOVÁ Hana. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000, 150 p. ISBN 80-717-8432-X.

NEŠPOR, Karel. *Vaše děti a návykové látky*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001, 157 s. ISBN 80-717-8515-6.

NEŠPOR, Karel. *Závislost na práci. ...jak nebýt workaholikem, jak si udržet zdraví, jak si udržet pracovní výkonnost, jak pomoci blízkému člověku*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1999, 143 s. ISBN 80-716-9764-8.

OREL, Miroslav. *Psychopatologie*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, 263 s. Psyché. ISBN 978-802-4737-379.

PROKEŠ, Josef. *Člověk a počítač*. Praha: Sursum, 2000, 86 s. ISBN 80-857-9982-0.

SLAVÍK, Milan. *Vysokoškolská pedagogika*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, 253 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4054-6.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. Vyd. 1. V Praze: Karolinum, 2005, 467 s. ISBN 978-802-4609-560.

Seznam příloh

1. Použitý dotazník
2. Test rizika závislosti na práci

Dotazník – životní styl mládeže

1. Pohlaví:
 - Muž
 - Žena

2. Věk:
 - 15-18 let
 - 19-22 let
 - 23-26 let

3. Nejvyšší dosažené vzdělání:
 - Základní
 - Střední odborné bez maturity
 - Střední odborné s maturitou
 - Vysokoškolské

4. V současné době:
 - Studuji
 - Pracuji
 - Jsem nezaměstnaný/á

5. Jakými činnostmi nejraději trávíš svůj volný čas? (prosím vyber 3 činnosti)
 - Sport
 - Četba
 - Příroda
 - Domácí práce
 - Nakupování
 - Kroužek
 - Počítač
 - Venku s kamarády
 - Učení
 - Nicnedělání (nuda)
 - Jiná činnost: (jaká?)

Moderní technologie

6. S jakou moderní technikou umíš pracovat? (libovolný počet možností)
- Mobilní telefon
 - Digitální fotoaparát, kamera
 - MP3, MP4 přehrávač
 - Počítač
 - Nic z uvedeného
 - Jiné (jaké?):
7. Jak často sleduješ televizi?
- Televizi vůbec nesleduji
 - Pouze příležitostně
 - Pravidelně několikrát týdně
 - Každý den
8. Kolik času trávíš u počítače/notebooku? (Kromě svých pracovních či studijních povinností)
- Počítač vůbec nepoužívám (nevlastním)
 - Méně než 1 hodinu denně
 - 2-3 hodiny denně
 - Více než 4 hodiny denně
9. K čemu nejvíce využíváš počítač/notebook ve svém volném čase? (prosím vyber 3 nejčastější činnosti)
- Prohlížení, čtení nebo psaní textů
 - Prohlížení či upravování fotografií, sledování filmů, poslech hudby
 - Internet
 - Počítačové hry
 - Programování
 - Výuková CD/DVD
 - Počítač nepoužívám
 - Jiná činnost: (jaká?)
10. Jak často hraješ počítačové hry?
- Nehraji žádné počítačové hry
 - Méně než 1 hodinu denně
 - 2-3 hodiny denně
 - Více než 4 hodiny denně

11. K čemu nejčastěji využíváš internet ve svém volném čase? (prosím vyber 3 nejčastější činnosti)

- Vyhledávání informací, aktuální dění, zprávy
- Vyhledávání informací do školy
- E-mail
- Hudba
- Stahování dat
- Chat a sociální sítě (Facebook, icq,...)
- Nakupování
- Blogy
- S internetem nepracuji
- Jiná činnost: (jaká?)

12. Máš účet na facebooku?

- Ano
- Ne

13. Jak často používáš svůj mobilní telefon?

- Mobilní telefon nevlastním
- Méně než 1krát denně
- Několikrát denně
- Neustále

14. K čemu svůj telefon nejčastěji využíváš? (prosím vyber 3 nejvyužívanější funkce)

- Nevlastním mobilní telefon
- Telefonování
- Posílání SMS/MMS zpráv
- Fotografování
- Internet
- Hry
- Poslouchání hudby
- Budík, kalendář, hodiny

Nakupování

15. S jakým cílem jdeš nejčastěji do obchodu?

- Přesně vím, co chci koupit, po ničem jiném se nedívám
- Pokud neseženu, co jsem potřeboval/a, procházím obchody a hledám jiný zajímavý produkt
- Do obchodu nikdy nejdu s jasným cílem. Rád/a procházím obchody a čekám, že mne něco zaujme

16. Jak dlouhou dobu strávíš průměrně nakupováním?

- Maximálně 1 hodinu
- 2-3 hodiny
- Více než 4 hodiny

17. Co nejčastěji nakupuješ?

- Potraviny
- Potřeby pro domácnost
- Oblečení
- Elektroniku
- Alkohol
- Cigarety
- Jiné produkty (jaké?):

18. Jak často nakupuješ?

- Méně než jednou měsíčně
- Jednou až dvakrát měsíčně
- Každý týden
- Každý den

19. Kde nejčastěji nakupuješ?

- Ve svých oblíbených obchodech
- Kdekoliv
- Na internetu
- Nenakupuji

20. Dáváš přednost značkovým obchodům?

- Spíše ano
- Rozhodně ano
- Spíše ne
- Rozhodně ne

21. Kupuješ někdy i již použité zboží (Second hand, bazar)?

- Ano
- Ne

Péče o zevnějšek

22. Jsi spokojen/a se svou postavou?

- Spíše ano
- Rozhodně ano
- Spíše ne
- Rozhodně ne

23. Řešíš svou váhu a fyzickou atraktivitu?

- Ano, stojí mne to mnoho sil a odříkání
- Ne, jím a dělám si, co chci
- Na vzhledu mi záleží, ale nehodlám pro krásu obětovat všechno
- Je mi jedno, jak vypadám

24. Zajímáš se o diety a zdravou stravu?

- Ano, na svůj jídelní plán myslím každý den
- Občas nějakou dietu vyzkouším
- Ne, naopak jím úplně všechno a bez výčitek
- Jím hodně a s výčitkami, ale nemůžu si pomoci

25. Děláš něco pro udržení dobré tělesné kondice?

- Ano, pravidelně individuálně sportuji (posilovna, plavání, běh)
- Ano, aktivně kolektivně sportuji (fotbal, tenis, basketbal)
- Ano, sportuji individuálně i kolektivně
- Ne, svou tělesnou kondici vůbec neřeším

Společenský život

26. Jakému kulturnímu zážitku dáváš přednost?

- Sportovní utkání
- Divadlo
- Kino
- Koncert
- Výstava
- Jiný (jaký?)

27. Kde se nejčastěji scházíš se svými přáteli?

- Restaurace
- Hospoda
- Diskotéka
- Kavárna
- Zájmový kroužek
- Sportovní činnost
- Virtuálně na facebooku, icq, chatu,...
- Doma
- Obchodní centrum
- Jinde (kde?):

28. Jak často se obvykle vídáš se svými přáteli? (mimo školu a práci)

- Méně než jednou měsíčně
- Jednou až dvakrát měsíčně
- Několikrát týdně
- Každý den

Příloha č. 2 – Test rizika závislosti na práci

(Zdroj: Nešpor, K.: Návykové chování a závislost. Portál, Praha 2000)

Test rizika závislosti na práci

Odpovídejte na následující otázky některou z následujících možností. Za každou odpověď si připočítejte počet bodů, jež odpovídá příslušné odpovědi.

Rozhodně ne: 1 bod

Spíše ne: 2 body

Spíše ano: 3 body

Rozhodně ano: 4 body

Pokud žádná z nabízených možností neodpovídá skutečnosti, vyberte tu, co je jí nejbližší. Odpovězte na všechny otázky a žádnou nevynechejte.

1. Většinu věcí dělám raději sám, než abych požádal o pomoc.
2. Jsem netrpělivý, když mám na někoho čekat nebo když něco trvá moc dlouho (např. pomalu s pohybující fronta).
3. Vypadá to, že jsem stále ve spěchu a v honičce s časem.
4. Když mám přerušit nedokončenou práci, jsem podrážděný.
5. Jsem hodně zaměstnaný a mívám současně rozpracováno víc věcí.
6. Dělám více věcí současně, jako např. obědvám, píšu poznámky a přitom ještě telefonuji.
7. Často slibuji víc, než se dá splnit.
8. Když nedělám nějakou práci, mám pocit viny.
9. Je pro mě důležité vidět konkrétní výsledky své práce.
10. Víc mě zajímají výsledky práce než práce jako cesta, kterou se k nim dostávám.
11. Pripadá mi, že pracovní záležitosti nepostupují dostatečně rychle nebo že se v této oblasti příliš dlouho nic neděje.
12. Přestávám se ovládat, když se věci nevyvíjejí podle mých přání nebo když mi okolnosti nevyhovují.
13. Kladu opakovaně stejnou otázku, aniž bych si uvědomoval, že jsem na ni už dostal odpověď.
14. Trávím spoustu času tím, že v duchu plánuji a přemýšlím o budoucích věcech a nevnímám současnost.
15. Pokračuji v práci i tehdy, když mám „padla“.
16. Rozčiluji se, když lidé nedosahují mých měřítek dokonalosti.
17. Když se dostanu do situace, kterou nemohu řídit a ovlivňovat, cítím se rozrušený.
18. Mám sklon si při práci dávat své vlastní termíny a pracovat pod jejich tlakem.
19. Když nepracuji, je pro mě těžké se uvolnit.
20. Strávím více času prací než zábavou s přáteli, koníčky a volnočasovými činnostmi.
21. Mám sklon začínat projekty ještě před tím, než byly připraveny.

22. Hodně mě rozladí, když udělám třeba i jen malou chybu.
23. O práci hodně přemýšlím a věnuji jí víc času a energie než vztahům k přátelům a k lidem, které mám rád.
24. Zapomínám, ignoruji nebo odbývám narozeniny, výročí, rodinná setkání a svátky.
25. Dělán závazná rozhodnutí ještě před tím, než mám k dispozici potřebné údaje a než mám možnost si věc důkladně promyslet.

Sečtete body, které jste získali.

Vyhodnocení:

54-63 bodů odpovídá lehké formě závislosti na práci.

64-84 bodů odpovídá střední formě závislosti na práci.

85 a více bodů odpovídá velmi těžké formě závislosti na práci.

