

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
Pedagogická fakulta

Bakalářská práce

OLOMOUC 2012

Zdeněk KOBRLÉ

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Pedagogická fakulta

Ústav speciálněpedagogických studií

Zdeněk Koblíček

III. ročník - kombinované studium

Obor studia Speciálně pedagogická andragogika

FENOMÉN ZÁVISLOSTI NA VIRTUÁLNÍM SVĚTĚ U DOSPĚLÝCH

Bakalářská práce

Vedoucí práce: Mgr. Michal Růžička, Ph.D.

OLOMOUC 2012

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci vypracoval samostatně a použil jen uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne:

.....

podpis

PODĚKOVÁNÍ

Na tomto místě bych rád poděkoval Mgr. Michalovi Růžičkovi PhD, za vedení práce, dále pak mojí ženě Janě za nemalou psychickou podporu a pomoc, bez níž by tato práce nemohla nikdy vzniknout.

Zdenek KOBRLÉ

OBSAH

ÚVOD.....	6
I. TEORETICKÁ ČÁST.....	8
1. Závislost.....	8
1.1. Obecná definice závislosti.....	8
1.2. Behaviorální závislosti.....	11
1.2.1. Typy behaviorálních závislostí.....	12
2. Specifika virtuálního prostoru ve vztahu k závislosti.....	14
2.1. Jazyk.....	14
2.2. Psychologické aspekty internetu.....	15
2.3. Internet jako prostředí bez zábran.....	18
3. Závislost na virtuálním světě (internetu).....	20
3.1. Geneze a vymezení pojmu závislost na internetu	20
3.2. Diagnostika závislostního chování.....	23
3.3. Druhy virtuálních závislostí.....	25
4. Cybersex.....	28
4.1. Přitažlivost cybersexu.....	30
4.2. Závislost na cybersexu.....	31
II. PRAKTICKÁ ČÁST.....	33
5.1. Cíle průzkumu a formulace otázek průzkumu.....	33
5.1.1. Otázky šetření.....	33
5.2. Použité metody.....	34
5.2.1. Metody sběru dat.....	34
5.2.2. Struktura telefonického šetření.....	35
5.3. Soubor a průběh šetření.....	35
5.3.1. Charakteristika respondentů šetření.....	35
5.3.2. Alternativní možnosti pomoci on-line.....	38
5.4. Výsledky průzkumu.....	39
5.4.1. Vyhodnocení šetření.....	40
ZÁVĚR.....	42
SEZNAM LITERATURY A POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	44

ÚVOD

Na internetu trávíme hodně času. Potřebujeme ho k práci, ke studiu, komunikujeme na něm s okolím, vedeme na něm paralelní životy, hledáme na něm zábavu. S internetem je to ale jako s ohněm je dobrý služebník, ale špatný pán. Když překročíme zdravou míru času, který na internetu trávíme, mohli bychom hovořit i o závislosti. Internet a s ním spojený fenomén virtuálního světa se stává běžnou součástí každodenního života stále větší části populace a to jak ve celosvětovém měřítku, tak i v České republice. Ještě před patnácti lety byl internet pro většinu populace neznámým pojmem, ale v roce 2011 už bylo dle dat českého statistického úřadu vybaveno počítačem a připojením k internetu 61,7% (pro porovnání: v roce 2007 to bylo pouze 32%) českých domácností. Z toho je možné vyvozovat vzestupnou tendenci dostupnosti internetu.

Tím, jak se internet bude stávat stále běžnější a nepostradatelnou součástí života, lze předpokládat, že bude přibývat uživatelů, kteří budou mít s užíváním internetu problémy. Internet se pro mnohé stává nepostradatelným protože jej potřebují k výkonu svého zaměstnání. Internet také prostřednictvím svých aplikací nabízí množství způsobů jak trávit volný čas. Lze jej využívat ke svému prospěchu, ale existuje tu jen velice tenká hranice při jejímž překročení může být jedinec sveden k příliš dlouhému a často bezcílnému surfování po internetu. Pokud internet poskytuje pouze uspokojení aniž by plnil pracovní či vzdělávací cíle, může se jednat o počínající závislost na internetu. Pojem závislost v případě internetu není asi příliš přesný, lépe je hovořit o závislostním chováním, protože závislost není spojena s nějakou látkou, která přichází z vnějšku, ale vytváří se přímo v mozku. Jedná se o nutkavou poruchu. Mezi klasickou závislostí a závislostním chováním jsou však mnohé podobnosti, kterými se budu zabývat dále v této práci. I když studium závislosti na internetu má téměř dvacetiletou tradici, existuje množství publikací a článků věnujících se tomuto fenoménu, mezi odbornou veřejností však stále neexistuje shoda v nazírání na tento problém. Je možné říct, že se jedná o neprobádané území, které si vzhledem k předpokládanému masovému rozšíření dostupnosti internetu a jeho aplikací, jistě zasluhuje pozornost větší než mu byla doposud věnována.

Protože internetové prostředí je do značné míry anonymní a velice rozmanité, je velice oblíbeným tématem sexualita. První diskusní skupina zabývající se sexualitou byla založena v USA již v roce 1998. Podstatě již od počátku komerčního využívání internetu je téma sexu jedním z nejvíce frekventovaných a podstatě se s ním setkávají všichni uživatelé a to ve velice širokém spektru možností. Počínaje stránkami obsahující pornografický materiál až po interaktivní sexualitu na stránkách různých chatových místností. To vše nazýváme cybersexem a odráží se v něm vývoj lidské sexuality v kontextu možností nových médií. Lze předpokládat, že tato oblast sexuality se bude dále rozvíjet s dostupností internetu a s vývojem technických možností. Proto má i toto téma v této práci své místo.

Téma této práce jsem si vybral, protože mě zajímá problém závislosti a také proto, že závislost na internetu respektive virtuálním světě je fenomén relativně mladý a dynamicky se rozvíjející, stejně tak, jak virtuální světy internetu poskytují stále nové možnosti zábavy a komunikace, které se mohou stát jednou s příčin vzniku závislostního chování na internetu.

V teoretické části se tato práce věnuje závislosti obecně, jejímu definování a popisují se zde již známé a medicínsky uznané závislosti. Popisují se zde specifika virtuálního prostoru, která mohou být jednou z příčin vzniku závislostního chování. Dále se pak věnuje přímo závislostnímu chování na internetu. V poslední části se pak zabývá cybersexem coby specifickým fenoménem internetového prostředí spojujícím v sobě závislostní chování na virtuálním prostředí se závislostí na sexu.

V praktická část se pokouší zmapovat situaci v adiktologicky zaměřených poradnách v Olomouckém kraji, zda se zabývají závislostním chováním na internetu, zda již s takovými případy přišli do styku a zda jsou na tuto situaci připraveny.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. Závislost

1.1. Obecná definice závislosti

Dříve než se budeme věnovat závislosti na virtuálním světě, je potřeba blíže specifikovat, co se rozumí pod pojmem závislost. I když závislost na virtuálním světě není závislostí v pravém slova smyslu jak ji uvádí Mezinárodní klasifikace nemocí ve své 10. revizi, přesto je vhodné uvést zde přehled známých a velmi dobře zmapovaných závislostí, ze kterých můžeme při definování závislosti na virtuálním světě vycházet a využít některých společných rysů, které můžeme vysledovat i u závislosti na internetu.

V odborné literatuře se můžeme setkat s několika definicemi. Uvedli bychom zde několik z nich, které se snaží tento pojem vysvětlit.

Jednu ze základních definic můžeme najít v Mezinárodní klasifikaci nemocí, v její 10. revizi (MKN-10, 1992, s.75) kde je uvedena kategorie „Závislost na návykových látkách“, která je definována jako: „skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti je touha (často silná, někdy přemáhající) brát psychoaktivní látky (které mohou, avšak nemusí být lékařsky předepsány), alkohol nebo tabák.“ Návrat k užívání látky po období abstinence často vede k rychlejšímu znovuoživení jiných rysů syndromu, než je tomu u jedinců, u nichž se závislost nevyskytuje.

Definitivní diagnóza závislosti by se obvykle měla stanovit pouze tehdy, jestliže během jednoho roku došlo ke třem nebo více z následujících jevů:

- a) silná touha nebo pocit puzení užívat látku;
- b) potíže v sebeovládání při užívání látky, a to pokud jde o začátek a končení nebo množství látky;
- c) tělesný odvykací stav. Látka je užívána s úmyslem zmenšit příznaky vyvolané předchozím užíváním této látky, případně dochází k odvykacímu stavu, který je typický pro tu kterou látku. K mírnění odvykacího stavu se také někdy používá příbuzná látka s podobnými účinky;
- d) průkaz tolerance k účinku látky jako vyžadování vyšších dávek látek, aby se dosáhlo účinku původně vyvolaného nižšími dávkami;
- e) postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů ve prospěch užívané
- f) psychoaktivní látky a zvýšené množství času k získání nebo užívání látky, nebo zotavení se z jejího účinku;
- g) pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků: poškození jater nadměrným pitím (depresivní stavy, vyplývající z nadměrného užívání látek) nebo toxické poškození myšlení.

Dále se v MKN-10 můžeme setkat s kategorií, jenž je pro naši práci také využitelná a to F63: Návykové a impulzivní poruchy. Konkrétně pak jde o poruchy chování, které jsou charakterizované opakovanými činy, které nemají jasnou racionální motivaci a obvykle škodí vlastním zájmům nositelů i zájmům jiných lidí. Pacienti hovoří o impulzech vedoucích k činnosti, které nemůžou kontrolovat. MKN-10 nehovoří přímo o patologickém hraní her, kategorie F63.0. Patologické hráčství popisuje gambling, tj. opakované epizody hráčství, které dominují v životě subjektu na úkor sociálních, materiálních, rodinných a pracovních hodnot a závazků. Bývá popisováno intenzivní puzení ke hře, které lze těžko ovládnout, spolu se zaujetím myšlenkami a představami hraní a okolností, které tuto činnost doprovázejí. Toto puzení se zvyšuje v dobách, kdy je život stresující. Cílem těchto aktivit však není hraní hry jako takové, hlavní motivací je zejména finanční zisk z riskantních her získatelný.

Pro srovnání můžeme využít i americkou klasifikaci uvedenou v DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, 4. revize, 1994).

Podle této příručky by pro přistoupení k diagnostikování závislosti měl pacient vykazovat alespoň tři ze sedmi následujících příznaků za období jednoho roku:

1. růst tolerance (zvyšování dávek, aby se dosáhlo stejného účinku, nebo pokles účinku návykové látky při stejném dávkování);
2. odvykací příznaky po vysazení látky;
3. přijímání látky ve větším množství nebo delší dobu, než měl člověk v úmyslu;
4. dlouhodobá snaha nebo jeden či více pokusů omezit a ovládat přijímání látky;
5. trávení velkého množství času užíváním a obstaráváním látky nebo zotavováním se z jejích účinků;
6. zanechání sociálních, pracovních a rekreačních aktivit v důsledku užívání látky, nebo jejich omezení;
7. pokračující užívání látky navzdory dlouhodobým nebo opakujícím se sociálním, psychologickým nebo tělesným problémům, o nichž člověk ví a které jsou působeny nebo zhoršovány užíváním látky“ (cit. dle Nešpor 2000, str. 24)

Z českých autorů uvedeme definici Kudrleho (in Kalina a kol., 2003, s.107), který definuje závislost jako „chronickou a progredující poruchu, která se rozvíjí na pozadí přirozené touhy člověka po změně prožívání. Člověk od nepaměti hledá způsoby, jak zintenzívnit prožitek radosti, euforie a slasti, jak uniknout před bolestí a pocity samoty a izolace. Za určitých okolností tato přirozená touha může přejít v nutkavost a zavadat tak příčinu k rozvoji chorobných znaků. Ty se projevují, vedle nutkavého dychtění po změně prožívání, také narušením až ztrátou kontroly nad nutkavým chováním, pokračování v dosavadním vzorci chování i přes narůstající důsledky a prohlubování stavu nelibosti při přerušení tohoto vzorce. To, co mění kvalitu prožívaného, může být alkohol, droga, jídlo, sex, hazardní hry, televize, práce, moc, apod.. Problém není tedy tak onen vnější aspekt – alkohol, droga či cukr – ale daleko spíše stav mysli s ním spojený. Tedy ulpění, vazba na nějaký

způsob uspokojení prostřednictvím vnějšího zdroje. Kritický bod nastává, když se změna prožívání stává iluzí a záměnou za změnu reality samotné.“

Někteří autoři rozdělují závislost na psychickou a fyzickou. Například Minařík (2003), který patří mezi ně, uvádí, že fyzická složka závislosti bývá mylně považována za důležitější a hůře zvládnutelnou. Minařík naopak považuje psychickou závislost za mnohem hůře ovlivnitelnou a její zvládnutí, podle něj, vyžaduje více než pouhou pevnou vůli. Úspěšné zvládnutí psychické závislosti je dlouhodobé a jeho předpokladem je i zásadní změna uvažování, vztahů, prostředí a životního stylu vůbec.

Z výše uvedené definice dle MKN-10 a DSM-IV vyplývá, že závislost na virtuální realitě a ani závislost na internetu není z medicínského hlediska chápána jako závislost srovnatelná například se závislostí na opiátech či alkoholu. Nelze však popřít, že závislostní chování ve spojitosti s internetem či virtuální realitou, mají se závislostí určité společné rysy. Ve vztahu k virtuální realitě se jeví výstižnější definice závislosti dle Kudrleho. V naší práci se budeme spíše než fyzickými závislostmi, zabývat závislostmi behaviorálními, neboli závislostním chováním, o kterém bude pojednávat následující kapitola.

1.2. Behaviorální závislosti

Dle Vacka (2011) se kromě závislosti na návykových látkách v populaci stále častěji vyskytují nové typy závislostního chování, které souvisejí zejména se změnou životního stylu a využíváním nových technologií. Patří sem např. patologické hráčství (gambling - závislost na hazardu), závislost na internetu nebo počítačových hrách a mnoho dalších závislostí, nebo spíše závislostního chování. Tyto behaviorální závislosti nebo též nelátkové závislosti, závislosti bez substancí představují pro adiktologii nové pole působnosti. Vzhledem k tomu, že masově je internet rozšířen poměrně krátce a s přihlédnutím k rychlosti, jakou se stává přístupným pro stále více uživatelů, můžeme předpokládat velký rozvoj v této oblasti závislostního chování.

1.2.1. Typy behaviorálních závislostí

I když zatím není závislost na internetu, respektive virtuálním světě, medicínsky uznanou závislostí, existují medicínsky uznávané poruchy tohoto typu a patří sem zejména skupina diagnóz zařazených v MKN pod návykové a impulzivní poruchy (F63), dále lze znaky závislostního chování vysledovat u dalších dvou diagnostických kategorií: hypersexualita jako závislost na sexu (F52.7) a poruchy příjmu potravy jako závislost na určitém způsobu chování souvisejícím s příjmem potravy (F50). Závislost na sexu (hypersexualita) je termínem pro naši práci také relevantním a budeme se jím zabývat v části pojednávající o cybersexu.

Dále Vacek (2011) uvádí, že šíře behaviorálních závislostí je mnohem rozmanitější, a v podstatě je shodná se šíří lidských aktivit, protože závislost si lze vypěstovat na jakémkoliv chování, které přináší uspokojení. V souvislosti s rozvojem moderních technologií, konzumní společnosti a orientací společnosti na výkon, lze rozlišit následující kategorie:

- technologické závislosti (počítače, internet, hry, mobily, televize, hudba atd.),
- závislost na nakupování (oniománie)
- závislost na práci (workoholismus).

Jak už jsme uvedli výše, téměř jakékoliv lidská aktivita může být podnětem pro vznik závislostního chování, nicméně uvedli jsme zde pouze ty nejčastěji zmiňované.

Pro skupinu těchto poruch existuje mnoho různých pojmenování. Kromě pojmu behaviorální závislosti se používají také názvy nelátkové závislosti, nedrogové závislosti, závislosti bez substancí nebo závislosti na procesech. Celou problematiku nadále komplikuje i to, že se v anglicky psané literatuře používají nejednotně dvě označení: dependance a addiction, navíc někdy samostatně, jindy ve spojení s pojmy porucha (disorder) nebo syndrom (syndrome). Dále Vacek (2011) uvádí, že označení návykové poruchy, které používá MKN-10, by mohlo představovat univerzální pojmenování, které by v sobě zahrnovalo jak látkové,

tak nelátkové závislosti, nicméně vzhledem k jeho současnému významu se podle něj jeví jako nevhodnější spíše jednotící pojem závislostní chování.

2. Specifika virtuálního prostoru ve vztahu k závislosti

Neexistuje jednoduchá a zároveň přesná definice toho, co to vlastně virtuální svět je. Divínová (2005, s. 23) definuje virtuální prostor takto: „ Cyberprostor je virtuální (tedy ne skutečný) prostor, který se nám otevírá prostřednictvím počítačů a počítačových sítí. V souvislosti s počítačovými sítěmi – Internetem hovoříme také o on-line prostředí.“

Pro srovnání můžeme uvést jak virtuální svět chápe Suler (2005) který uvádí, že cyberprostor bývá většinou chápán jako psychologický prostor a to především proto, že uživatelé mohou pociťovat (při zapínání PC, otvírání programů, přihlašování se do on-line služby či při psaní e-mailu), že vstupují na „místa“, do „prostoru“, které jsou naplněny významy. Prohlížení webových stránek ve vás může vyvolat pocit, že někam „jdete“ nebo „cestujete“. Při popisu on-line prostředí se používají prostorové metafory jako např. „svět“ nebo „místnost“ .

Virtuální svět je odlišný od toho skutečného, kde jsou mezilidské vztahy utvářeny prostřednictvím osobních kontaktů. Digitalizace lidí, vztahů, skupin posunula hranice toho, jak lidé jednají. V následující kapitole si vysvětlíme některé unikátní psychologické rysy cyberprostoru, které ovlivňují, jak se lidé v tomto novém sociálním prostředí chovají.

2.1. Jazyk

Jedním se specifík cyberprostoru je jazyk, který je po celém světě ovlivňován univerzálním internetovým jazykem, kterým je angličtina ze které vycházejí zkratky a emotikony, jenž nahrazují chybějící neverbální složku komunikace. Divínová (2005, s.23-24) uvádí následující. „Hlavním jazykem internetu je angličtina, což je pochopitelné. Počátky internetu a jeho expanze jsou v USA. V roce 1998 měla Severní Amerika stále dvakrát více uživatelů než celý zbytek světa dohromady. Mnoho z obsahu internetu je ale i úzkého lokálního zaměření – webové stránky v národních jazycích. Ve všech jazycích (v angličtině nejvíce)

se vyvinula forma vnitřního internetového jazyka. Naprostému laikovi se internetový dialekt může zdát plný mystických zkratk. Některé z těchto akronymů se vztahují k technologiím a službám (AOL, ICQ, ftp), jiné uživatelům šetří čas (mmt = moment).“

Jak uvádí Vybíral (2000), je jazyk v elektronické podobě poznamenán jak po stránce syntaktické, sémantické, kompoziční i stylové. Příčiny spatřuje ve snaze o časovou úsporu, zrychlení výměny informací a komunikační utilitárnost (osvojení společně sdíleného jazyka s často nekultivovanou slovní zásobou). Komunikační odezva probíhá často bez rozmyšlení a následné korekce.

„Dalším specifikem internetového vyjadřování jsou takzvané emotikony (hovorově smajlíci, z anglického „smile“ – úsměv), které se snaží kompenzovat omezenost neverbálních projevů v textové komunikaci. K jejich vyjádření se používají písmena a znaky, které mají různým skládáním vyjadřovat výraz obličeje. Uživatelé chatu mají možnost vybírat podle potřeby z množství předem připravených obrázků“ (Divínová, 2005, s.24). Šmahel (2000) se zabývá důvody, proč někteří lidé emotikony používají, zatímco jiní ne.

2.2. Psychologické aspekty internetu

Uvedeme zde psychologické aspekty internetu jak definuje Suler (2005).

Omezené vnímání (Reduced sensation)

Pro většinu uživatelů je vnímání druhých osob při komunikaci v cyberprostoru omezeno jen na psaný text, popřípadě obrázky. Je samozřejmě možné použít mikrofony a kamery, které umožňují přenos obrazu a zvuku, ale ne všichni uživatelé je mají k dispozici. Ani při použití těchto médií není zážitek srovnatelný s reálným světem, protože žádné technické zařízení nedokáže přenášet vůně, doteky a chutě.

Založeno na textu (Texting)

Pokud uživatelé nepoužívají mikrofon ani kameru, pak zůstává čtení a psaní jediným způsobem, jak vést komunikaci a založit vztah. Pomocí textu vzniká nový způsob prezentace vlastní identity. Protože je tento postup neověřitelný, pokud nedojde k použití kamery, nebo k osobnímu setkání, nemusí prezentace jedince odpovídat skutečnosti. Může také používat jednu identitu totožnou s tou v životě a další identity může měnit podle potřeby. V extrémním případě můžeme říct, že mezilidské vztahy v cyberprostoru jsou pouhými dokumenty.

Flexibilita identit (Identity flexibility)

To, že komunikace neprobíhá tváří v tvář má vliv na to, jak se lidé v cyberprostoru prezentují. Při komunikaci pomocí psaného textu máte možnost být sám sebou, prezentovat pouze některé části vaší osobnosti, schovávat se za imaginární identitu nebo zůstat anonymní, v některých případech téměř neviditelný. V různých prostředích si můžete dávat různá jména. Multimediální svět také nabízí možnost vyjádřit sebe sama pomocí virtuálních kostýmů zvaných „avatař“, jejichž prostřednictvím se jedinec může vyjadřovat i k tématům, která by byla pro něj v reálném světě tabu.

Změněné vnímání (Altered perception)

Při strnulém sezení a sledování monitoru počítače můžeme procházet změněnými stavy vědomí. Stejná změna vědomí může nastat i při chatování nebo čtení emailů. Tento stav vědomí připomíná surrealistické sny, které jsou velmi příjemné a zvyšují atraktivitu cyberprostoru. To by mohl být jeden z klíčů vysvětlujících závislosti na internetu a cyberprostoru.

Rovnost statusu (Equalized status)

Cyberprostor poskytuje stejné příležitosti pro všechny nezávisle na jejich pohlaví, rase, vzdělání či náboženství. Vliv jedince v cyberprostoru určuje především jeho schopnost komunikace, vytrvalosti, kvalita ideí, respektive technická vybavenost. Říká se tomu někdy také „net demokracie“ neboli internetová demokracie.

Přesahující prostor (Transcendent space)

Geografická poloha nehraje roli v tom, kdo s kým komunikuje. Německý inženýr může komunikovat s podnikatelkou z Kalifornie na serveru v Austrálii. Podstatné je to pro lidi se specifickými zájmy či potřebami, kteří mají ve svém okolí problém nalézt někoho, kdo by je s nimi sdílel. Naopak v cyberprostoru se mohou s někým takovým lehce seznámit. Pro podpůrné skupiny pomáhající lidem s jejich problémy je toto velmi užitečné.

Časová flexibilita (Temporal flexibility)

Subjektivní vnímání času přímo souvisí s mírou změn ve světě, ve kterém se pohybujeme. Zdá se nám, že čas utíká, pokud se v okolí děje spousta změn a pokud se naopak neděje nic, vnímáme čas jako nekonečný.

Z hlediska časového můžeme rozlišit dva typy komunikace. **Synchronní** komunikace znamená, že lidé sedí před svými počítači ve stejném čase a komunikují prostřednictvím internetu. Jako například v chatových místnostech nebo při psaní rychlých zpráv. Naopak při **asynchronní** komunikaci, například pomocí emailů, není reakce vyžadována okamžitě. Jak v případě synchronní, tak i asynchronní komunikace (s výjimkou videokonferencí a telefonování přes internet) je zde určitá časová prodleva. I během chatu či odesílání rychlých zpráv máte sekundy či minuty na odpověď, což se mnohonásobně delší prodleva než při komunikaci tváří v tvář. Při používání emailů, blogů apod. má jedinec k dispozici na odpověď dny, týdny či měsíc. Takže i když čas na Internetu běží rychleji, komunikující mají pro reflexi více prostoru než v reálném světě.

Internetové prostředí se rapidně mění, čas je tam jaksi zhuštěn. Ve vztahu navázaném prostřednictvím Internetu je vše urychleno – co v reálu trvá týdny, to se zde může odehrát během dnů či dokonce hodin. Pro prostředí chatových skupin se mění neskutečně rychle.

Sociální mnohočetnost (Social multiplicity)

Internet užívají miliony lidí, se kterými je možné navázat kontakt. Je možné komunikovat s několika lidmi najednou aniž by o tom navzájem věděli. Jedinec

si může vybrat s kým bude komunikovat a navazovat vztah, např. podle svých zájmů. Při výběru se uplatňují také nevědomé motivy, což nás často vede k určitému typu lidí, kteří osloví naše emoce a potřeby. Tento nevědomý mechanismus způsobuje, že kdekoli v cyberprostoru se pohybujeme, táhne nás to ke stejnému typu lidí.

Možnost záznamu (Recordability)

Jedním z aspektů Internetu je to, že to, co bylo napsáno je možné trvale zaznamenávat. Díky tomu máme zpětnou kontrolu, co přesně a kdy bylo řečeno. V případě potřeby se ke kterékoli části konverzace můžeme vracet a přehodnotit ji podle aktuálního stavu mysli. Je možné, že reakce na stejný text bude v různém čase odlišná.

Narušení přenosu (Media disruption)

Lidé jsou na technologiích neustále závislejší a mají potřebu je kontrolovat a ovládat. V případě, že nefungují dle jejich přání, může se objevit frustrace. Člověk může projektovat své starosti do přístroje, který ale nedává odpověď. Také se může stát, že se odeslaná, či očekávaná zpráva ztratí. Buď je špatně odeslána, nebo se vyskytne porucha přenosu a my se o tomto nedozvíme, což velmi vážně narušuje komunikaci. Suler mluví o zážitku černé díry.

2.3. Internet jako prostředí bez zábran

Internet je velice specifickým prostředím, protože je to prostředí velice anonymní svádí k potlačení přirozených komunikačních a společenských zábran. Přesněji to vymezuje následující citace „Internet je díky výše uvedeným aspektům prostředím velice specifickým. Významným pojmem se při popisu internetového prostředí stává pojem disinhibice. Je známo, že na internetu lidé dělají a říkají věci, které by obvykle v reálu neříkali či nedělali. To je komunikační disinhibice a objevuje se všude tam, kde se na internetu komunikuje, tedy na chatu, MUDech i e-mailech“ (Divínová, 2005, s. 30). Je potřeba zde objasnit termín MUD (Multi User Dungeon – víceuživatelská jeskyně) je on-line verzi počítačové hry

Dungeons and Dragons, hry s výrazně kompetitivními, agresivními rysy. Existuje více druhů MUDů, některé jsou orientovány na boj, jiné na plnění úkolů či pouhé setkávání se s lidmi.

Jak uvádí Vybíral (2002), „komunikační disinhibice představuje v psychologickém slova smyslu odložení zábran a skrupulí, ztrátu nebo překonání nesmělosti, plachosti a ostychu, v krajních podobách může jít o obcházení tabu a zákazů, tedy o jistou odvázanost či nevázanost na normy, která může být anomální. Pozitivní konotace zahrnují slova jako otevřený, uvolněný, smělý, bez zábran. Disinhibice, kterou můžeme sledovat při internetové komunikaci jak v e-mailech, tak (zejména) na chatech, je v posledních letech pravidelně uváděna jako jeden z nejzjevnějších a nejspecifičtějších znaků elektronické komunikace.“

Podle Johna Sulera (1998) se na disinhibici při on-line komunikaci podílí zejména šestice faktorů:

- anonymita (druhý neví, kdo jsem, já tedy mohu skrýt svou identitu), neviditelnost (druhý nemůže vidět, jak vypadám, jak se tvářím),
- asynchronicita komunikace (reakci si mohu promyslet, protože ji mohu odložit; není nutné reagovat ihned),
- solipsistické introjekce (vše je v podstatě v mé hlavě, vytvářím si fantazie o tom, jak druhý vypadá, jak zní jeho hlas, takže si vytvářím fantazijní, nereálný svět),
- neutralizace statusu (stává se vedlejším a nepodstatným, jaké postavení v reálném světě má on-line komunikující)
- a konečně další účinky samotné interakce

3. Závislost na virtuálním světě (internetu)

3.1. Geneze a vymezení pojmu závislost na internetu

Jak už jsme uvedli dříve, není pro tento jev ustálená terminologie a ani nepanuje mezi psychiatrickou či psychologickou veřejností shoda zda si tento jev či porucha zaslouží přívlastek závislost či snad dokonce nemoc. Přesto je tento fenomén diskutován již od konce osmdesátých let minulého století kdy vyšla první publikace americké psycholožky Shotton s názvem Computer Addiction? A study of computer dependency, vydaná v roce 1989. Jak uvádí Vondráčková (2011) pojem závislost na internetu poprvé použil americký psychiatr Goldberg v roce 1995 a přestože zamýšlel svůj text, kdy mimo jiné uvedl i diagnostická kritéria této nové duševní nemoci, jako vtip pro pobavení internetové komunity, název i popis poruchy se vžily. Následně v roce 1996 popsala fenomén závislostního chování na internetu americká psycholožka Young, což spustilo vlnu zájmu o tento fenomén, především mezi americkými a také asijskými odborníky, především v Číně a Jižní Koreji, kde je tento fenomén považován za velký problém.

Dle Griffithse (např. 2000a, 2000b) jsou technologické závislosti nechemické (behaviorální) a zahrnují excesivní interakci člověka s přístrojem. Mohou být jak pasivní (např. televize), tak aktivní (např. počítačové hry) a mívají stejné charakteristické vlastnosti jako všechny ostatní závislosti včetně závislosti na chemických látkách. Jakékoli chování, používání internetu nevyjímaje, které splňuje následujících šest kritérií, může být podle Griffithse definováno jako závislost:

- význačnost – znamená to, že používání internetu je hlavní činností v životě jedince, dominuje myšlenkám, pocitům i chování
- změny nálad – subjektivní zážitky, které jsou důsledkem vystavení se internetu (pocity vzrušení, stav flow, pocity uklidnění, úniku)
- tolerance – postupně je potřeba trávit na internetu více času a je třeba vyšší obsahová expozice, aby bylo dosaženo původního efektu
- abstinenční příznaky - nepříjemné pocity při nemožnosti být na internetu (podrážděnost, náladovost)

- konflikty - interpersonální konflikty, konflikty s jinými aktivitami (zaměstnání, společenský život, koníčky) nebo intrapsychické konflikty (například při ztrátě kontroly nad používáním internetu) plynoucí z užívání internetu
- relapsy (rekurence) – i po mnohaleté abstinenci se původní vzorce chování mohou navrátit na stejné nebo dokonce vyšší úrovni.

Někteří z dalších odborníků definují „závislost na internetu“ následovně. Beard a Wolf (2001) definují „problematické užívání internetu“ jako takové, které způsobuje psychologické, sociální, školní nebo pracovní problémy v životě jedince.

Young (1999a) definuje „závislost na internetu“ jako poruchu kontroly impulsů, která nezahrnuje intoxikaci (a je podobná patologickému hráčství).

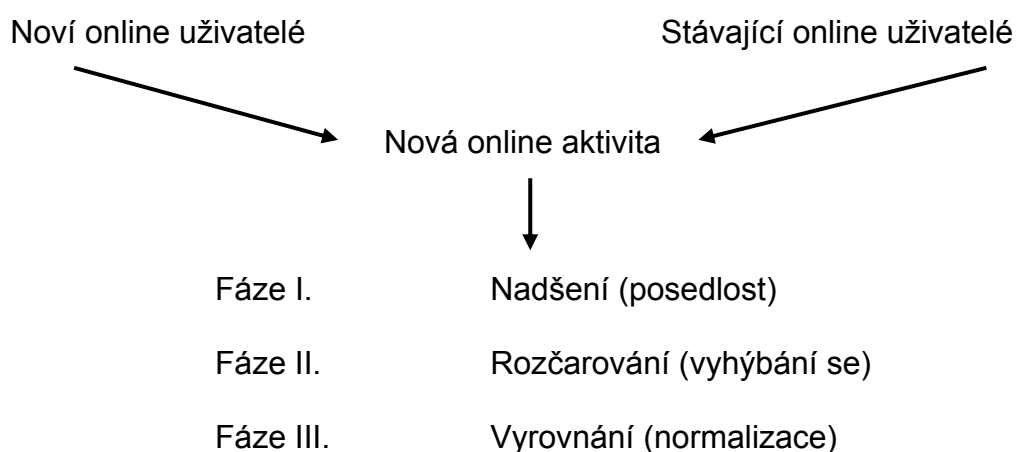
Podle psychologa Johna Grohola (2005) je závislost na internetu stále těžké definovat. Upozorňuje, že mnoho z původních výzkumů fenoménu internetové závislosti bylo založeno na nejméně vhodném typu výzkumné metody, výzkumném dotazování s nejasnou hypotézou a bez racionálních podkladů. To, že se vycházelo z neteoretického přístupu má určité výhody, ale není to všeobecně uznávané jako správný postup, jak přistupovat k nové poruše chování. Původní výzkum této poruchy začal explorativními výzkumy, které nemohly určit kauzální vztah mezi specifickým chováním a jeho příčinou. Přestože výzkumy mohou popsat, jak lidé smýšlí o sobě a svém chování, nemohou vyvodit závěry jestli specifická technologie, jako internet, opravdu zapříčinila toto chování. Podle něj jsou tyto uvedené závěry čistě spekulativní a subjektivní, vyvozené výzkumníky samotnými. Velkým nedostatkem těchto výzkumů je podle něj skutečnost, že výzkumníci nezjišťují zda závislosti na internetu předcházeli nějaké jiné duševní nemoci, zdravotní, osobní či nějaké jiné problémy.

Přesto Grohol (2005) připouští, že existuje určitá skupina lidí, která má problémy s tím, že tráví příliš velkou část svého času online na internetu aniž by trpěli jinou poruchou či nějakým problémem. Dále uvádí, že těch několik málo lidí, kteří tráví příliš mnoho času na internetu, a nemají přitom žádné jiné problémy trpí nutkavým

nadužíváním. Nutkavé chování je však již zahrnuto v existujících diagnostických kategoriích a s léčbou je to obdobné. Není to technologie (ať už internet, kniha, telefon nebo televize) co je důležité nebo návykové, ale je to chování. A to se dá snadno léčit tradičními technikami psychoterapie.

Grohol (2005) tedy odmítá pojem závislosti v kontextu internetového prostředí a je proti zavedení nové diagnostické kategorie, která by závislost na internetu, knihách či televizi stavěla do jedné roviny například s depresemi či schizofrenií. Naopak zde přichází s alternativní hypotézou, kterou až doposud žádný výzkum nebral v úvahu, že závislostní chování na internetu je fázové. To znamená pro většinu lidí závislých na internetu, že jsou jako nově příchozí na internet. Prochází první fází jejich aklimatizace na nové prostředí – plně se do něj ponoří. Jelikož je toto prostředí rozsáhlejší než vše, co jsme znali doposud, někteří lidé zůstanou „uvěznění“ v aklimatizační fázi (fázi okouzlení) déle, než je typické pro přivykání jiným novým technologiím, produktům nebo službám.

Grohlův model Patologického užívání internetu (2005):



Z tohoto modelu podle Grohola (2005) vyplývá, že někteří jedinci se z fáze I. nedostanou přirozeným způsobem vlastními silami přes fázi II. do fáze III. a potřebují určitou pomoc.

„U drogové závislosti se k označení velmi silné touhy pociťovat účinky psychoaktivní látky výraz bažení (ang. **craving**). Protože se vyskytuje nejen u chemických závislostí, ale např. také u patologického hráčství, workoholismu a jiných návykových chování, dá se předpokládat jeho přítomnost i u závislosti na internetu. Rozlišujeme bažení tělesné a bažení psychické, přičemž psychické bažení se může objevit i po delším období abstinence a často jako obrana proti nepříjemným duševním stavům. V MKN-10 je bažení popsáno jako silná touha či puzení užít látku a je jedním z šesti znaků závislosti. Bažení ale souvisí i s dalšími symptomy závislosti, jakými jsou zhoršené sebeovládání nebo pokračování v chování navzdory vědomí jeho škodlivých účinků. Bažení hraje velkou roli při recidivách, jeho zvládnutí je proto podstatnou součástí léčby (Divínová, 2005, s. 73-74).

3.2. Diagnostika závislostního chování

Nejprve bychom zde uvedli diagnostická kritéria dle Goldberga (1995), ačkoli publikované jako vtip, dala vzniknout mnoha dalším diagnostickým kritériím. Goldberg uvádí, že škodlivé používání internetu vedoucí ke klinicky závažným poškozením nebo úzkostem je manifestováno třemi (nebo více) z následujících příznaků v průběhu jednoho roku:

I. tolerance, definována jako:

- (A) potřeba znatelně rostoucího objemu času, který je nutné na internetu strávit pro dosažení uspokojení.
- (B) znatelně zmenšený efekt s pokračujícím používáním stejného objemu času stráveného na internetu

II. abstinence, projevující se kterýmkoliv z následujících:

- (A) charakteristický abstinenci syndrom
 - (1) zanechání nebo redukce používání internetu, které bylo silné a dlouhotrvající
 - (2) dvě (nebo více) z následujících kritérií, rozvíjejících se od několika dnů do jednoho měsíce po splnění kritéria (1)

- (a) psychomotorický neklid
 - (b) úzkost
 - (c) obsedantní myšlenky týkající se toho, co se asi děje na internetu
 - (d) fantazie nebo sny týkající se internetu
 - (e) záměrné nebo bezděčné „psací“ pohyby prstů
- (3) symptomy podle kritéria 3 způsobují stres nebo oslabení či poškození sociálních, profesních nebo jiných důležitých funkcí
- (B) použití internetu nebo podobné on-line služby přináší úlevu od abstinenčních příznaků.
- III. používání internetu častěji nebo po delší dobu než bylo původně zamýšleno
- IV. existence touhy omezit kontrolu používání internetu a neúspěšné pokusy o totéž
- V. velká časová dotace aktivit souvisejícími s internetem
- VI. omezení významných sociálních, pracovních nebo rekreačních aktivit
- VII. používání internetu pokračuje i přes uvědomění si trvalých či opakujících se fyzických, sociálních, pracovních nebo psychických problémů, jenž jsou způsobovány či zhoršovány používáním internetu (spánková deprivace, manželské problémy, pozdní příchody na ranní schůzky, zanedbávání pracovních povinností, pocity opuštění ve vztahu k druhým pro postiženého významným osobám).

Dalším možným diagnostickým vodítkem jsou diagnostická kritéria dle Young v modifikaci Bearda a Wolfa jak je uvádí Vondráčková (2009, s. 282)

„Pro diagnostiku závislosti na internetu musí být přítomno všech pět následujících příznaků:

1. zaujetí internetem (přemýšlení o předchozích aktivitách na internetu nebo o těch budoucích)
2. potřeba používat internet ve stále delších časových úsecích, aby člověk dosáhl uspokojení
3. opakovaná neúspěšná snaha kontrolovat, přerušit nebo zastavit používání internetu
4. neklid nebo podrážděnost při pokusu přerušit nebo vzdát se používání internetu

5. překračování původně plánovaného času připojení k internetu.

Zároveň musí být přítomen alespoň jeden z následujících příznaků:

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

Další odborníci zabývající se výzkumy v oblasti závislosti na internetu používají k diagnostice obdobná kritéria, jiní použili a přizpůsobili diagnostická kritéria pro jiné druhy návykového chování, např. Griffiths (1998) adaptoval DSM-IV kritéria závislosti na substancích, Shapira a kol. (2003) navrhli diagnostická kritéria, která se opírají o diagnostickou kategorii kompulzivní nakupování podle DSM-IV.

Zajímavý postřeh vyplývá z níže uvedené citace: „Čas strávený online je ve výzkumech závislosti na internetu téměř vždy sledovanou veličinou, ale většinou není používán a považován za relevantní diagnostické kritérium. Důvodem je i to, že jednotlivá pozorování se značně liší“ Veselá (2007, s.21).

3.3. Druhy virtuálních závislostí

Bylo by mylné domnívat se, že závislostní chování na internetu je způsobeno internetem samotným, onu závislost způsobují jednotlivé aplikace prostřednictvím internetu přístupné a používané. V tomto kontextu se jeví velice výstižné rozdělení specifických typů závislostí do pěti základních kategorií, které stanovila K. Young (1999, in Griffiths 2001)

- **závislost na virtuální realitě** (kompulzivní používání webových stránek pornografického zaměření

- **závislost na virtuálních vztazích** (nadměrné věnování se virtuálním vztahům)
- **internetová kompulze** (například hraní online počítačových her, či internetové nakupování)
- **přetížení informacemi** (nadměrné surfování po internetu nebo hledání v databázích)
- **závislost na počítači** (nadměrné hraní počítačových her)

Davis (2001) ve svém kognitivně-behaviorálním modelu závislosti na internetu rozlišuje specifické a obecné patologické používání internetu:

- specifické patologické používání internetu - představuje zneužívání specifických funkcí internetu, internet je používán za nějakým účelem – vyhledávání sexuálního materiálu, obchodování, gambling. Davis tvrdí, že takto zaměřené škodlivé chování může být zřejmě manifestován i jinými způsoby v případě, že jedinec nemá přístup na internet.
- obecné patologické používání internetu - týká se nadužívání internetu jako takového, není zaměřeno na žádnou konkrétní aktivitu a je spojeno s negativními důsledky v profesním i osobním životě uživatele. Často je spojeno s činnostmi, které jsou svou povahou sociální, tito uživatelé preferují komunikaci ve virtuálním světě před komunikací tváří v tvář.

Velice podobně rozdělil závislé uživatele Greenfield (1999). První dvě jeho skupiny závislých by bylo možné shrnout pod obecné zneužívání internetu, zatímco třetí odpovídá specifickému používání internetu:

- „Electronic vagabonds“ – tedy skupina lidí, kteří internet užívají bez konkrétního cíle. Je pro ně povzbuzující už samotný akt být on-line, preferují vyhledávání nových míst, uživatelských skupin nebo obecně informací. Při brouzdání zažívají pocity podobné intoxikaci.
- Druhá skupina zahrnuje závislé, kteří používají především internetovou komunikaci, např. chat, e-mail nebo sociální sítě. Tito uživatelé preferují virtuální komunikaci vytváření nových internetových kontaktů především

z toho důvodu, že je jim svět internetu schopen nabídnout náhradu za jejich méně uspokojivý život ve světě skutečném.

- Třetí skupina závislých se věnuje vysoce stimulujícím činnostem jako obchodování, vyhledávání pornografie, gambling, nakupování nebo aukce.

4. CYBERSEX

V této kapitole se budeme podrobněji zabývat jednou specifickou podskupinou internetové závislosti a to závislostí na cybersexu. Tento fenomén může mít některé společné rysy s hypersexualitou - závislostí na sexu, kterou zná pod kódem F52.7 i Mezinárodní klasifikace nemocí v desáté revizi.

Jelikož internet sám o sobě je starý teprve několik desítek let, je zřejmé, že i fenomén cybersexu bude jev poměrně mladý. První diskusní skupina věnovaná sexualitě byla založena 3. dubna 1988 v USA. Vznikla tehdy na alternativní síti jako reakce na zamítnutou žádost uživatelů Usenet (předchůdce dnešního Internetu), kteří chtěli, aby na tomto serveru byla otevřena diskusní skupina s tematikou rekreační sexuality. Od té doby má sex na Internetu své pevné místo. Internet značně zasáhl do způsobu prezentace i konzumace sexuálních obsahů.

Agentura Datamonitor (Griffiths, 2001) přišla v roce 1999 s tvrzením, že více než polovina všech utracených peněz na Internetu je v nějakém vztahu k sexuálním aktivitám. Jiní odborníci odhadují, že pornografie tvoří na Internetu 4% všech prodejů (Noonan, 1998).

Američtí autoři Jeniffer Schneider a Robert Weiss uvádí, že v současnosti více než 60% všech přístupů na Internet má nějaký vztah k sexu. Na Internetu lze vyhledávat sexuology, odborné sexuologické materiály, nakupovat ve virtuálních sexshopech, hledat sexuální partnery pro trvalý či přechodný vztah, vyhledávat a stahovat materiály k zábavným účelům nebo masturbaci, zkoumat svou sexuální identitu aj..

Dříve než se budeme zabývat závislostním potenciálem Internetu ve vztahu k sexuální závislosti je nejprve potřeba si popsat všechny způsoby jakým může být Internet používán pro aktivity spojené se sexem.

Griffiths (2001) uvádí, že internet může a také je používán při spoustě aktivit, které se vztahují k sexuálně motivovanému chování. Zahrnuje to používání Internetu k:

- vyhledávání materiálů se sexuální tematikou pro vědecké a studijní účely
- nakupování nebo prodeji erotického zboží, které je následně využíváno off-line
- návštěvám a/nebo nákupům v online virtuálních sexshopech
- vyhledávání materiálů k zábavným účelům a/nebo masturbaci
- vyhledávání sexuologů
- vyhledávání sexuálních partnerů pro trvalý nebo přechodný vztah (eskort služby, prostituce, swingers..)
- vyhledávání jedinců, kteří se následně mohou stát obětí internetové sexuální kriminality (on-line sexuální harassment, cyberstalking, on-line pedofile)
- zapojování se a udržování on-line vztahů (prostřednictvím chatu, emailu)
- zkoumání své sexuální identity
- úpravě obrázků pro zábavu a/nebo masturbační účely (např. spojení hlavy celebrity s nahým tělem někoho jiného)

Samozřejmě ne všechny tyto aktivity lze označit či považovat za cybersex. Dle Griffithse (2001) pouze některé z těchto aktivit mohou být prováděny excesivně a/nebo být potencionálně návykové. Největší riziko potenciální závislosti je u používání on-line pornografie k masturbačním účelům, u zapojení se do on-line vztahů a u internetové sexuální kriminality.

Pojmem cybersex tedy můžeme mít na mysli širší škálu internetových aktivit, jejichž vymezení se také může u jednotlivých autorů lišit.

Podle autorů Schneider a Weiss (2003) lze za cybersex považovat každou formu sexuálního vyjádření probíhajícího prostřednictvím počítače nebo Internetu. Od výměny erotických vzkazů, prohlížení si a stahování pornografických materiálů a následné masturbace, přes čtení a psaní sexuálních dopisů a příběhů,

umísťování inzerátů k získání sexuálních partnerů až po milostné poměry udržované prostřednictvím e-mailu a chatu.

Raymond Noonan (1998) pod cybersex zahrnuje pouze sugestivní nebo explicitně erotické vzkazy nebo sexuální fantazie, které si lidé vyměňují prostřednictvím sítě. Součástí cybersexu bývá zpravidla i masturbace.

4.1. Přitažlivost cybersexu

Sex může mít mnoho podob a je opravdu mylné se domnívat, že správný sex je pouze ten fyzický. Na otázku: „Proč lidé zkoušejí cybersex?“ se nabízí jednoduchá odpověď; dělají to ze zvědavosti. Cybersex nám dává možnost prozkoumat a vyzkoušet naše touhy a poznat, co opravdu chceme a co nám činí potěšení. Přitom můžeme a nemusíme svoje fantazie z porno filmů chtít realizovat.

Jak již bylo uvedeno výše, v kapitole 2, mezi nejvíce atraktivní vlastnosti internetu patří možnost zůstat v anonymitě a s tím související možnosti jako říct o sobě jen vybrané informace, být někým jiným, vytvořit si jinou identitu, apod.

Cooper (1999) zdůraznil existenci tří primárních faktorů, které usnadňují online sexualitu. Nazval je *Triple A Engine*, (motor tří A) a definoval je následovně:

- Přístupnost (**A**ccesability) znamená, že na internetu jsou přístupné miliony stránek s pornografií, které jsou k dispozici 24 hodin denně, sedm dní v týdnu.
- Dostupnost (**A**ffordability) znamená, že pornografie je na internetu cenově dostupná. Silná konkurence udržuje ceny nízko a existuje celá řada takovýchto materiálů, které jsou zdarma.
- Anonymita (**A**nonymity) podporuje disinhibované chování beze strachu z negativních důsledků.

Kimberly Young (1999b) vyvinula variantu modelu *Triple A Engine* a nazývá ji model ACE. Ten je možné dešifrovat následovně:

- **Anonymity** (anonymita)
- **Convenience** (snadnost či pohodlnost setkávání se s lidmi nebo vyhledávání sexuálních stimulů na internetu v bezpečí vlastního domova).
- **Escape** (odkazuje na to, že surfování po internetu může představovat tzv. „doping strategy“, tedy únik od každodenních starostí nebo ke zlepšení nálady).

Mezi další přitažlivé faktory cybersexu patří dle Schneider (2000, in Griffiths 2001) i to, že je k dispozici v soukromí domova, není drahý a není zde riziko pohlavně přenosných chorob. Je také ideální z toho důvodu, že se snadno skrývá před partnerem, protože nezanechává žádné viditelné důsledky sexuálního kontaktu. Internetový sex může poskytovat bezpečný a přímý přístup k partnerům a může být nenahraditelný pro znevýhodněné skupiny (např. tělesně postižené, homosexuály, apod.).

4.2. Závislost na cybersexu

Z toho, co zde bylo uvedeno vyplývá, že konzumace cybersexu se může stát patologickou a to, kde se nalézají hranice mezi normalitou a patologií je velmi obtížné určit. Jak uvádí Divínová (2005, s. 99-100) to, „zda člověk konzumuje cybersex přiměřeně, nadměrně nebo je na něm závislý nelze rozlišit pouze podle počtu hodin, které jedinec touto aktivitou tráví. Potřeba sexu a sexuálního uspokojení je totiž velmi individuální. Směrodatnější je v těchto případech, zda cybersexuální aktivity negativně zasahují do života jedince a způsobují mu tak problémy.“

Jak dále Divínová (2005) uvádí je třeba si uvědomit, že zvýšené provozování cybersexu může být pouze důsledkem jiné poruchy. I Griffiths (2001) upozorňoval, že internet může být excesivně využíván jako prostředek či prostor pro jinou závislost – v tomto případě závislost na sexu.

Young (in Divínová 2005) vytvořila seznam tzv. „varovných signálů“ cybersexuální závislosti, který vypadá následovně:

- pravidelné trávení času na chatech se sexuální tematikou a konverzací a vysílání soukromých vzkazů s cílem nalézt cybersex
- pocity zaneprázdnění používáním internetu k hledání online sexuálních partnerů
- pravidelné používání anonymní komunikace k zapojení se do sexuálních fantazií, které v reálném životě nejsou obvykle odhalovány
- očekávání nalezení sexuálního vzrušení nebo uspokojení při další online seanci
- častý přechod od cybersexu k sexu po telefonu (nebo dokonce k osobním setkáním)
- ukryvání online interakcí před blízkými lidmi
- pocity viny nebo studu kvůli používání internetu
- zprvu náhodné sexuální vzrušení cybesexem a nyní jeho aktivní vyhledávání, když je člověk online
- masturbování zatímco se účastní erotického chatu
- snížení zájmu o sexuálního partnera v reálném životě a preferování cybersexu jako primární formy sexuálního uspokojení

K diagnostice toho, zda je jedinec závislý na cybersexu lze, stejně tak jako ke zjištění závislosti na internetu, nalézt celou řadu online testů, jejichž výsledky mohou být pro jedince důležitým vodítkem a impulsem pro vyhledání odborné pomoci, viz příloha č. 1.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

V teoretické části jsme se seznámili se závislostí na virtuální realitě a blíže jsme si přiblížili jednu skupinu internetové závislosti a to závislost na cybersexu. Jak bylo již uvedeno, i mezi odbornou veřejností stále panují neshody ohledně toho, zda závislost na virtuální realitě, resp. internetu či cybersexu skutečně existuje nebo se jedná pouze o závislost na jednotlivých aplikacích či v případě cybersexu o závislost na sexu jako takovém.

Praktická část se snaží zmapovat poznatky a zkušenosti odborné veřejnosti zabývající se přímou prací s klienty a pokusit se tak zmapovat situaci v terénu.

5.1. Cíle průzkumu a formulace otázek šetření

V praktické části jsme se rozhodli provést telefonické šetření, jehož pomocí se pokusíme zmapovat situaci v poradenských zařízeních v Olomouci respektive Olomouckém kraji. Cílem průzkumu je zjistit zda se poradenská zařízení již běžně setkávají se závislostním chováním na internetu. Dále, zda již praktické zkušenosti s léčbou tohoto závislostního chování mají a pokud ano jaká je četnost takových klientů.

5.1.1 Otázky šetření

První otázkou šetření je:

Je léčba či poradenství v oblasti závislostního chování na internetu a virtuální realitě častou náplní poradenských pracovišť?

Vzhledem ke znalostem provedených výzkumů, zjišťujících prevalenci závislosti na internetu (viz. příloha č. 4), které vykazují relativně nízká čísla, můžeme vyslovit i podotázku č. 1:

Jsou závislí na internetu častou klientelou poradenských pracovišť?

Druhou otázkou šetření je:

Jsou poradenská pracoviště ochotna pomoci klientům s problémy závislosti na internetu?

Dále vyslovujeme doplňující podotázku č.2:

Jsou poradny schopné poskytnou klientům základní informace o možnostech pomoci a léčby?

5.2 Použité metody

5.2.1 Metody sběru dat

Ke zjištění situace v poradenských pracovištích a získání odpovědí na výše uvedené otázky, jsme zvolili telefonické šetření. Provedli jsme telefonické kontaktování vybraných pracovišť a položení předem připravených otázek. V případě zájmu pak na ně navazoval rozhovor s tématem závislostní chování na internetu. Pro část praktické části práce zabývající se možnostmi pomoci klientům se závislostním chováním na internetu prostřednictvím webových stránek, jsme provedli sběr dat s volně dostupných internetových poraden.

Volbu šetření prostřednictvím telefonu jsme vybrali vzhledem k její rychlosti a poměrně velké úspěšnosti zodpovězení položených otázek oproti písemné formě šetření. Dále tato metoda dovoluje, pružně reagovat a případně upravovat dotazy dle vzniklé situace a je možné získat i subjektivní pocit na reakci dotazovaného.

5.2.2 Struktura telefonického šetření

Subjektům průzkumu byly položeny předem připravené otázky stanovené k ověření hypotéz naší práce. Dle situace pak byly položeny i doplňující otázky. Připravené otázky byly následujícího znění:

1. Zabývá se vaše poradenské zařízení i léčbou a pomocí klientům se závislostním chování na internetu?
2. V případě, že se na vás obrátí jedinec se závislostí na internetu, s žádostí o pomoc, jste schopni mu podat základní informace případně jej přijmout do péče?
3. Máte vypracovaný postup (metody) pomoci pro klienty se závislostním chováním na internetu?
4. Kolik klientů s problémem závislostního chování na internetu jste měli za posledních pět let v péči?

5.3. Soubor a průběh šetření

5.3.1 Charakteristika respondentů šetření

V tomto šetření jsme oslovili vybraný vzorek poradenských zařízení z oblasti neziskového sektoru, občanských sdružení a zdravotnických zařízení. Níže uvádíme stručný popis oslovených poraden:

Sdružení podané ruce, o.s. Ambulance adiktologie

V roce 2009 otevřelo sdružení Ambulanci adiktologie, jež se věnuje přímé práci s osobami, které mají problém s hazardním hraním nebo jsou ohroženy návykovými látkami. V květnu 2011 v ambulanci odstartoval evropský projekt, který vznikl jako reakce na stále se zvyšující poptávku ze strany osob, potýkajících se s gamblerským. Ambulance pracuje na základě dvou principů – anonymitě a bezplatnosti. Služba nabízí klientům terapeutickou a sociální pomoc. Sezení s psychologem spočívá ve dvanácti setkáních, kdy klienti postupně pracují na

zbavení se hráčského návyku. Sezení mohou být individuální či skupinová, s rodinnými příslušníky či jinými blízkými osobami. Terapie je doprovázena prací s odborným poradcem, který pomáhá klientovi v oblasti sociální, právní a ekonomické. Služba je dostupná pět dní v týdnu.

Telefonickým průzkumem jsme rozhovorem s vedoucí olomoucké pobočky Mgr. Andrlou zjistili, že se přímo problematikou závislostního chování na internetu nezabývají a zatím takovýto případ v Olomouci neřešili, ale v pobočce v Brně již takovou zkušenost mají. Pokud by se na ně obrátil klient s tímto problémem, byli by mu, dle vyjádření Mgr. Andrlé, schopni pomoci s využitím zkušeností brněnských kolegů. Jsou schopni poskytnout základní rady a psychologické poradenství a v případě hlubších potíží nasměrovat do zařízení zabývajících se léčbou.

p-centrum, Olomouc

Dalším do průzkumu zahrnutým poradenským zařízením je olomoucké p-centrum. Posláním Poradny pro alkoholové a jiné závislosti P-centrum Olomouc je poskytování odborných poradenských a terapeutických služeb lidem, kteří mají potíže s alkoholem, drogami či hazardní hrou u sebe nebo svých blízkých a chtějí pomoc při zorientování se ve své situaci a zároveň získat podporu při řešení problémů spojených se závislostí. Dle vyjádření Mgr. Růžičky se s případem závislostního chování na internetu setkali za posledních pět let pouze jednou. Pomoc by byli schopni poskytnout.

o.s. InternetPoradna.cz

Na internetových stránkách olomouckého občanského sdružení Internet Poradna.cz, sídlící v Olomouci ve Ztracené ulici, nabízí pomoc pro jedince s problémy s drogami a závislostí. Mgr. Sklenářové uvedla, že se závislostním chováním na internetu za dobu činnosti poradny nesetkali a nemají s touto problematikou zkušenosti, ale snažili by se případného klienta nasměrovat k odborné pomoci.

Středisko sekundární prevence a léčby závislostí Vojenské nemocnice Olomouc

Poskytuje služby v oblasti psychoterapie, psychologického poradenství, psychiatrie a léčby závislostí. Velký prostor je zde věnován psychoterapii zaměřené šířeji i na problematiku léčby závislostí prostřednictvím podpory změny životního stylu. Jak uvedl MUDr. Foldyna zatím se s problematikou závislostního chování na internetu nesešli, ale v případě zájmu případného klienta se nebrání případné léčbě zacílené právě na podporu zdravého životního stylu a duševní hygieny s využitím psychoterapeutických postupů.

Psychiatrická léčebna Šternberk - oddělení léčby závislostí

Oddělení je součástí komplexu Psychiatrické léčebny Šternberk, jeho charakteristickým rysem je režimový způsob léčby. Je určeno pro léčbu závislostí na alkoholových a nealkoholových drogách a patologického hráčství. Organizačně je rozčleněno na oddělení mužské (odd. 21 A) a oddělení ženské (odd. 21 B). Součástí primariátu je i oddělení 23, kde jsou léčeni chroničtí pacienti. Léčba je realizována standardními léčebnými procesy (diagnostika, terapie, rehabilitace). Při konzultaci se sestrou adiktologického oddělení Culkovou, bylo zjištěno, že se přímo léčbou závislostního chování na internetu nezabývají a ani klienty s tímto problémem doposud neměli.

Psychosociální centrum Přerov

V tomto zařízení se zabývají léčbou a prevencí závislostí, provozují denní stacionář s psychoterapeutickou péčí. Klienty se závislostním chováním na internetu zatím neměli, v případě potřeby by poskytli psychoterapeutickou podporu a pomoc prostřednictvím svých psychologicky vzdělaných pracovníků.

5.3.2 Alternativní možnosti pomoci on-line

Průzkumem internetových on-line poraden bylo zjištěno několik následujících možností nabízejících pomoc pro jedince s problémem závislostního chování na internetu. Kromě těchto níže uvedených českých internetových poraden uvádíme v příloze č.1 i testy dostupné on-line v anglickém respektive českém jazyce.

Sdružení podané ruce, o.s. Ambulance adiktologie

Součástí projektu je také vytvoření svépomocného webu www.gambling.podaneruce.cz pro hazardní hráče a jejich blízké, který je založen na principech svépomocných skupin, kdy si hráči pomáhají navzájem. Web funguje od ledna 2012 a nabízí praktické informace z oblasti dluhového poradenství, podpurná psychologická doporučení apod. Na webu je i diskuzní fórum a anonymní poradna.

Internetové stránky MUDr. Karla Nešpora

Další možnost pomoci nabízí Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc., který na svých webových stránkách <http://www.drnespor.eu/> zveřejnil např. dokumenty „Závislost na počítači a internetu - léčba, 26 rad“ a svépomocný materiál „17 kroků, jak zvítězit nad internetovou pornografií“, který je určen jak odborníkům, tak široké veřejnosti, viz přílohy č. 2 a 3.

Web online adiktologické ambulance

Na adrese <http://poradna.adiktologie.cz/>, jsou od začátku roku 2011 v provozu nové webové stránky pro studenty ohrožené závislostním chováním na internetu a prokrastinací. Závislost na internetu a prokrastinace (chronická tendence odkládat plnění povinností a úkolů na pozdější dobu) představují problémy, které mohou podstatné části vysokoškoláků působit nemalé potíže. Výzkumy ukazují, že kolem 10 % vysokoškolských studentů může vykazovat znaky tohoto závislostního chování, které mohou vést k takovým negativním následkům jako zhoršený prospěch nebo nedokončení studia. Závislostní chování ve vztahu k počítačům a internetu se dá také považovat za specifickou formu prokrastinace (česky též liknavost nebo chorobné odkládání), kterou podle odhadů trpí více než

50% (a přibližně 95% prokrastinujících si přeje vlastní prokrastinační tendence omezit).

Stránky mají podobu interaktivní poradny a nabízejí návštěvníkům možnost přečíst si informace o závislostním chování na internetu a prokrastinaci, o metodách léčby a principech svépomocného zvládnání těchto problémů. Prostřednictvím dotazníků lze na těchto stránkách také zjistit míru závislosti na internetu či prokrastinace a na základě výsledků získat zpětnou vazbu a položit otázku a obdržet odpověď od kvalifikovaného poradce. Zvláštností stránek je v českém prostředí ojedinělá svépomocná aplikace, která je zaměřená na zvládnání závislostního chování na internetu a na prokrastinaci. Tato aplikace vás provede zhodnocením rozsahu závislostního problému, bude vás motivovat ke změně a umožní vám změny prostřednictvím individuálního plánu a konzultací s poradcem dosáhnout.

Adiktologická ambulance, pod jejíž hlavičkou je provoz stránek realizován, je součástí Centra adiktologie Psychiatrické kliniky VFN a 1.LF UK v Praze, Ke Karlovu 11, 120 00 Praha, tel.: 224965097, 776560551, e-mail: ambulance@adiktologie.cz

5.4. Výsledky šetření

V tabulce jsou uvedeny výsledky šetření, položeny tyto otázky:

1. Zabývá se vaše poradenské zařízení i léčbou a pomocí klientům se závislostním chování na internetu?
2. V případě, že se na vás obrátí jedinec se závislostí na internetu, s žádostí o pomoc, jste schopni mu podat základní informace případně jej přijmout do péče?
3. Máte vypracovaný postup (metody) pomoci pro klienty se závislostním chováním na internetu?
4. Kolik klientů s problémem závislostního chování na internetu jste měli za posledních pět let v péči?

Přehled výsledků telefonického šetření

Název zařízení	Otázka č. 1	Otázka č. 2	Otázka č. 3	Otázka č. 4
Sdružení podané ruce, o.s.	NE	ANO	NE	3 (+)
p-centrum	NE	ANO	NE	1
o.s. InternetPoradna.cz	NE	ANO	NE	0
Středisko sekundární prevence a léčby závislostí VN Olomouc	NE	ANO	NE	0
Psychiatrická léčebna Šternberk oddělení léčby závislostí	NE	NE (++)	NE	0
Psychosociální centrum Přerov	NE	ANO	NE	0

(+) pobočka Sdružení podané ruce, o.s. v Brně, měla tři klienty s problémem závislostního chování na internetu

(++) oddělení léčby závislostí se zabývá pouze léčbou drogových a alkoholových závislostí, ale byla by možná léčba v psychiatrické ambulanci Psychiatrické léčebny

5.4.1 Vyhodnocení šetření

Na první otázku šetření - Je léčba či poradenství v oblasti závislostního chování na internetu či virtuální realitě častou náplní poradenských pracovišť? - můžeme odpovědět, že není.

Odpověď na podotázku č.1 - Jsou závislí na internetu častou klientelou poradenských pracovišť? Z výsledků telefonického šetření vyplynulo, že klienti s problémem závislostního chování na internetu, nejsou častými klienty poradenských či léčebných zařízení.

Na druhou otázku šetření - Jsou poradenská pracoviště ochotna pomoci klientům s problémy závislosti na internetu? - můžeme odpovědět ano jsou ochotné těmto klientům pomoci.

Odpověď na podotázku č.2 - Jsou poradny schopné poskytnou klientům základní informace o možnostech pomoci a léčby? Výsledky telefonického průzkumu ukázaly, že poradny dokáží poskytnout základní informace o léčbě či možnostech pomoci klientům se závislostním chováním na internetu.

Problematika závislosti na virtuální realitě zatím není, alespoň co se Olomouckého kraje týká, v adiktologických poradnách, léčebnách, či jiných neziskových organizacích, dostatečně pokryta. Už i zde, ale nacházíme první „vlaštovky“, zabývající se závislostním chováním na internetu, které dávají tušit, že v budoucnosti se tento fenomén a nutnost jeho léčby pravděpodobně stane rozšířenější. Žádné s námi oslovených zařízení se však nezabývá tímto fenoménem jako svou hlavní náplní.

ZÁVĚR

Bakalářská práce se věnovala fenoménu závislosti na virtuálním světě s důrazem na propojení virtuálního světa internetu se sexualitou tzv. cybersex. Cílem této práce bylo zmapovat tento fenomén, pokusit se nastínit problematiku závislostního chování a shrnout poznatky o existenci závislostního chování na internetu.

Nejprve jsme se věnovali závislostem obecně, objasnili jsme si etiologii a genezi závislosti. V našem případě se nejedná o závislost z medicínského pohledu, ale mnohem lépe jej vystihuje pojem závislostní chování. Závislostní chování je zatím mezi odbornou veřejností rozporuplným pojmem. Někteří odborníci tento fenomén zařazují pod závislosti vyvolané užíváním návykových látek, jiní jej zase řadí k obsedantně kompulzivním poruchám a další skupina jej přiřazuje pod kategorii Jiné návykové a impulzivní poruchy, posledně uvedená skupina se zdá být nejsilnější. Tato nejednotnost podstatně stěžuje i diagnostiku takového závislostního chování, dle některých autorů jde u závislosti na internetu jen o únikové jednání a potřeba oddálení řešení problémů v reálném světě a je nejprve nutné odstranit prvotní příčinu, vedoucí z tohoto chování. Dle jiných jde o prokrastinační chování. Nejednotný pohled na tento fenomén ilustruje i příloha č. 4, kde jsou uvedeny výsledky průzkumů které snaží zjistit prevalenci závislosti na internetu a která se u jednotlivých výzkumů dosti liší.

V další části se práce zabývá problematikou závislosti na cybersexu. Význam cybersexuálních aktivit v životě jedince, můžeme spatřovat především v uspokojování jeho potřeb a nemusí se jednat vždy jen o potřeby sexuální. Přitažlivost cybersexu prostřednictvím internetového prostředí spočívá v řadě výhod ve srovnání s reálným sexem. Jedinec si může určovat sám hranice aktivit, z jeho chování neplynou žádné závazky, nejsou zde důležité tělesné ani osobnostní charakteristiky, je možné prožít uspokojení podle svých potřeb, nepovažuje se za nevěru a snad hlavním faktorem je snadná dostupnost.

V praktické části se práce snaží zmapovat jaká je situace a možnosti pomoci v poradenských zařízeních v Olomouckém kraji a přináší malý přehled možnosti

anonymní pomoci prostřednictvím on-line poraden dostupných na webových stránkách a přináší přehled testů umožňujících zjištění míry závislosti na internetu.

Závěry vyplývající z výsledků šetření lze shrnout takto:

V Olomouckém kraji není specializované poradenské či léčebné zařízení specializující se na závislostní chování na internetu. Dále se šetřením prokázalo, že všechna oslovená pracoviště by byla ochotna přijmout klienta s tímto problémem. Žádné s pracovišť nemá vypracované postupy léčby či pomoci přímo pro klienty se závislostním chováním na internetu, ale jsou schopna aplikovat psychotherapeutické postupy či upravit postupy používané pro pomoc závislým na gamblingu. Dále lze konstatovat, že počty klientů s tímto typem závislostí jsou velice malé a proto i tato problematika zatím není častou náplní práce poradenských či léčebných pracovišť.

Přínosem této práce může být uvedení do problematiky závislostního chování na internetu a seznámení se specifickou kategorií této problematiky s cybersexem. Dalším přínosem pro praxi může být zjištění, že odborná veřejnost je s touto problematikou teoreticky obeznámena, ale chybí jí praktické zkušenosti. Vypracování metodologie léčby či terapie by mohlo být námětem pro další práci.

Seznam literatury a použitých zdrojů

BEARD, K., WOLF, E. (2001). Modification in the Proposed Diagnostic Kriteria for Internet Addiction. *CyberPsychology and Behaviour* volume. 4, numer 3, p. 377-383., Staženo 11.2.2012. Dostupné z databáze EBSCO

COOPER et.al., Sexuality on the Internet: From Sexual Exploration to Pathological Expression. *Professional Psychology: Research and Practice*, 1999, vol. 30, str. 154-164

DAVIS, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior* 1, Staženo 16.2.2012. Dostupné z databáze Science Direkt.

DIVÍNOVÁ, R. *Cybersex: forma internetové komunikace*. Vyd. 1. Praha : Triton, 2005. 167 s. ISBN 80-7254-636-8.

DUŠKOVÁ, M., VACULÍK, M. Psychologické aspekty on-line komunikace prostřednictvím internetu na tzv. chatech. *Československá psychologie*, 2002, č. 1, s. 55-63.

GOLDBERG, I. (1995). Internet addiction disorder: Diagnostic criteria. Staženo 12.11.2011. Dostupné z : <http://www.psycom.net/iadcriteria.html>

GREENFIELD, D.N. (1999). Virtual Addiction: Sometimes New Technology Can Create New Probleme. 1999, Staženo 15.1.2012. Dostupné z: http://www.virtualaddiction.com/pdf/nature_internet_addiction.pdf

GREENFIELD, D.N., DAVIS, R.A. (2002). Lost in cyberspace: The Web @ Work. *CyberPsychology and behavior*, Volume 5, Number 4. Staženo 26. 3. 2012. Dostupné z databáze EBSCO.

GRIFFITHS, M. (1998). Internet Addiction: Does It Really Exit? In Gackenbach J. Psychology and the Internet: Interpersonal, Interpersonal and Transpersonal Implications, s. 61-75, San Diego: Academic Press. ISBN 0-12-271950-6

GRIFFITHS, M. (2000a). Does internet and computer addiction exit? Some case study evidence. *CyberPsychology and behavior*, č. 3, s. 211-218. Staženo 5.2.2012. Dostupné z databáze EBSCO.

GRIFFITHS, M. (2000b). Internet Addiction – time to be taken seriously? *Addiction research*. Volume 8, Number 5, p. 413-418. Staženo 14.1. 2012. Dostupné z databáze EBSCO.

GRIFFITHS, M. (2001). Sex on the Internet: Observations and Implications for Internet Sex Addiction. *The Journal of Sex Research*, New York November 2001, Staženo 14.2.2012. Dostupné z databáze ProQuest

GRIFFITHS, M. (2003). Internet Gambling: Issues, Concerns and Recommendations. *CyberPsychology and Behavior*, Volume 6, Number 6. Staženo 19.2.2012. Dostupné z databáze EBSCO.

GROHOL, J. Internet addiction guide. 2012. Staženo 27.3.2012. Dostupné z [www: http://psychcentral.com/netaddiction/](http://psychcentral.com/netaddiction/)

<http://www.drnespor.eu/den09.html>. Staženo 21.4.2012

FOUZOVÁ, M. Úvod do problematiky specifické klientely a „nových závislostí“. In KALINA, K. et al. *Drogy a drogové závislosti 2*. Praha : Úřad vlády české republiky, 2003, s. 229-231. ISBN: 80-86734-05-6

KALINA, K. a kol. *Základy klinické adiktologie*. Vyd. 1. Praha : Grada, 2008. 392 s. ISBN 978-80-247-1411-0.

KUDRLE, S. Psychopatologie závislosti a kodependence. In KALINA, K. et al. *Drogy a drogové závislosti 1*. Praha : Úřad vlády české republiky, 2003, s. 107-112. ISBN: 80-86734-05-6

Mezinárodní klasifikace nemocí: 10. revize. Duševní poruch a poruchy chování. Popisy klinických příznaků a diagnostická vodítka. 1. vyd. Praha: Psychiatrické centrum, 1992. 282 s. ISBN 80-85121-37-9.

NEŠPOR, K. *Léčba a prevence závislostí: příručka pro praxi*. 1. vyd. Praha : Psychiatrické centrum, 1996. 199 s. ISBN 80-85121-52-2.

NEŠPOR, K. Odvykací syndrom a craving – Klinické a behaviorální aspekty. In KALINA, K. et al. *Drogy a drogové závislosti 1*. Praha : Úřad vlády české republiky, 2003, s. 119-123. ISBN: 80-86734-05-6

NOONAN, R. J. The Psychology of Sex: A Mirror from the Internet. In *Psychology and the Internet: Interpersonal, Interpersonal and Transpersonal Implications*, s. 143-168, San Diego: Academic Press. ISBN 0-12-271950-6

PANČOCHA, K. *Speciálně pedagogická dimenze závislostního chování*. Vyd. 1. Brno : MSD, 2006. 167 s. ISBN 80-86633-61-6.

PAVLÍČEK, A. *Nová média a sociální síť*. Vyd. 1. Praha: Oeconomica, 2010. 181 s. ISBN 978-80-245-1742-1.

POKORNÝ, V., TELCOVÁ, J., TOMKO, A. *Patologické závislosti*. 2. vyd. Brno : Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2002. 194 s. ISBN 80-86568-02-4.

SHAPIRA N., et al. (2003) Problematic Internet Use: Proposed Classification and Diagnostic Criteria. *Depression and Anxiety*, volume 17, s. 207-216. staženo 25.3.2012, Dostupné z databáze EBSCO

SCHEIDER, J. P., WEISS, R. (2003) Understanding Addictive Cybersex. Staženo 19.3. 2012. Dostupné z www:
<http://www.cybersexualaddiction.com/understanding.php>

SULER, J. (2005) *The psychology of cyberspace*. Staženo 23.3.2012. Dostupné z www: <http://users.rider.edu/suler/psycyber/psycyber.html>

ŠMAHEL, D. *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha : Triton, 2003. 158 s. ISBN 80-7254-360-1.

ŠMAHEL, D. (2000). *Specifika komunikace prostřednictvím elektronické pošty*. Katedra psychologie FSS MU, Brno (bakalářská práce)

VACEK, J. Behaviorální závislosti. Staženo 12.3. 2012. Dostupné z www: <http://adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/3061/Behavioralni-zavislosti>

VACEK, J. Technologické závislosti. Staženo 26.3.2012. Dostupné z www: <http://adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/3246/Technologicke-zavislosti>

VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 3. Praha : Portál, 2004. 872 s. ISBN 80-7178-802-3.

VESELÁ M., (2007). Online závislost v kontextu různých internetových prostředí, Katedra psychologie FSS MU, Brno (diplomová práce)

VONDRÁČKOVÁ, P., VACEK, J., KOŠATECKÁ, Z. Závislostní chování na internetu a jeho léčba. *Česká a slovenská psychiatrie*, 2009, č. 105, s. 281-289.

VYBÍRAL, Z. *Psychologie lidské komunikace* Praha : Portál, 2000. ISBN 80-7178-219-2

VYBÍRAL, Z. Výzkum disinhibice u mladých uživatelů chatu. In PLAŇAVA, I., PILÁT, M. *Děti, mládež a rodiny v období transformace*. Brno : Barrister and Principal – studio, 2002. s. 273-295. ISBN 80-86598-36-5

WEISS, P., ZVĚŘINA, J. *Sexuální chování v ČR - situace a trendy*. Vyd. 1. Praha : Portál, 2001. 159 s. ISBN 80-7178-558-X.

Young, K. (1999a) Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment. Staženo 24.2.2012. Dostupné z:
<http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>

Young, K. (1999b). Chat is eBay addiction, compulsive online gambling, and other types of internet addiction? Staženo 24.2.2012. Dostupné z:
<http://www.netaddiction.com/>

ZVĚŘINA, J. *Sexuologie (nejen) pro lékaře*. Brno : CERM, 2003. 287 s. ISBN 80-7204-264-5.

Příloha č. 1

Testy závislosti na cybersexu dostupné on-line

Cybersexual Addiction Test:

www.netaddiction.com/cybersexual_addiction.htm

Online Sexual Addiction Questionnaire:

www.onlinesexaddict.com/osaq.html

Male Sexual Addiction Screening Test:

www.sexhelp.com

Women's Sexual Screening Addiction Test:

www.sexhelp.com

Sexaholics Anonymous Test:

www.sa.org

Sexual Compulsives Anonymous:

www.sca-recovery.org

Sex Addicts Anonymous:

www.saa.org

Sexual Codependency Sexual Coaddiction Questionnaire:

www.azstarnet.com/~jschndr

S-Anon Checklist:

www.sanon.org

COSA : Key Identifying Behaviors:

www.shore.net/~cosa

Poradna Adiktologie.cz, test internetové závislosti

http://poradna.adiktologie.cz/otestujte-se/?poll_id=5

Příloha č. 2

17 kroků, jak zvítězit nad internetovou pornografií (svépomocný materiál) vypracovaný a uveřejněný Prim. MUDr. Karel Nešporem, CSc. a MUDr. Slavoj Brichcínem

1. Nový začátek. Odpojte připojení k internetu. Vymažte z prohlížeče cookies, offline obsah a záložky na rizikové stránky. Rizikový materiál vymažte z pevného disku. Pak pusťte antivirový a antispywarový program. V případě recidivy to opakujte. Někdo se může např. na týden počítači zcela vyhnout. To je ještě lepší.
2. Pak používejte počítač jen na omezenou dobu a k plnění konkrétních úkolů. Ušetřený čas můžete věnovat rozvoji vztahů a zálib.
3. Pracujte, pokud možno, nepřipojeni k internetu!
4. V případě recidivy se potrestejte nepříjemnou tělesnou prací. Třeba uklidte a vytřete pečlivě kuchyň.
5. Uvědomujte si více tělo. Očím, zápěstím, páteří atd. vynahradte vhodným cvičením dřívější špatné zacházení
6. Používejte ukotvení. Místo fantazií, si uvědomte sebe, své okolí, situaci, zvuky atd.
7. Skutečné tělesné, psychické i duchovní potřeby uspokojte lépe.
8. Při bažení vypněte počítač a dělejte něco jiného.
9. Dýchejte pomalu do břicha.
10. Pracujte s motivací. Uvědomujte si nevýhody návykového chování pro tělo i mysl a výhody dobrého sebeovládání.
11. Omezte zejména živočišné bílkoviny a vyhněte se pálivému jídlu.
12. Dostatečně odpočívejte. Odpočatý člověk se lépe ovládá.
13. Naučte se relaxovat. Na konci relaxace můžete použít autosugesce jako:
1. Ovládám dobře své chování! 2. Jsou moudrý a moudře jedním! 3. Sebeovládání je svoboda!
14. Cvičte, tělesně pracujte, chodte.
15. Používejte humor. Není to divné se zamilovat do procesoru?
16. Vyhněte se alkoholu a drogám. Zhoršují sebeovládání.
17. Pokud to nestačí, vyhledejte psychologa, psychiatra nebo sexuologa.

Příloha č. 3

Závislost na počítači a internetu - léčba, 26 rad dle MUDr. Nešpora, jak překonat závislost na počítači a internetu. Svépomocný materiál.

1. Uvědomte si rizika! Ta zahrnují nedostatek pohybu, onemocnění pohybového systému, obezitu, častější úrazy, sklon riskovat, epilepsii, zhoršení vztahů, úzkost ve vztazích, agresivitu, neochotu pomáhat druhým, problémy s alkoholem a jinými látkami, stres a vyčerpání.
2. Většinou zvládají lidé odvykání dobře, vzácně se ale mohou objevit vážnější problémy. Ti, kdo jsou příliš rozrušení, depresivní, rozhněvaní nebo agresivní, ať volají linku telefonické pomoci (např. 284 016 666) či vyhledají jinou odbornou pomoc.
3. Radikální přístup: Věnujte počítač bývalé tchýni, bývalému zaměstnateli nebo bývalému učiteli. Pak hledejte zaměstnání bez počítačů. Existují naštěstí i méně radikální možnosti.
4. Udělejte seznam nejméně 12 nepříjemností souvisejících s internetem a pověste ho blízko počítače. Příklady: Špatné vztahy, problémy v práci, bolesti zad, zápěstí a očí, stres, problémy se spánkem, pocit zklamání a prázdnoty, počítačové viry a červi, únava, frustrace ztráta času a peněz. Podobně lze pracovat s pozitivní motivací a uvědomovat si výhody sebeovládání
5. Rozpoznávejte spouštěče! Mohou to být internetové hry, zprávy, nakupování, hazard, porno nebo tlachání. Vyhýbejte se jim.
6. Pamatujte! Jste příliš dobrý a chytrý na to, abyste byl služebníčkem odborníků na internetovou reklamu!
7. Pracujte nepřipojeni k internetu. Když skončíte práci, počítač vypněte. Je to bezpečnější pro vás i pro počítač. Odstraňte rizikové záložky a offline obsah. Zablokujte samovolně otevíraná okna (pop-up). Většina prohlížečů to umí.
8. Plánujte bezpečné aktivity, např. procházka, tělesná práce, poslech hudby, pěstování dobrých vztahů atd.
9. Před prací na počítači přemýšlejte! Např. si můžete předem připravit osnovu článku tužkou a pak pracovat rychleji a efektivněji.

10. Používání počítače vymezené úkolem. Používejte počítač jen k plnění konkrétních úkolů (např. napsat nějakou zprávu).
11. Používání počítače vymezené časem. Pracujte s počítačem pouze vymezený čas (např. 20 minut psát zprávu). Zvýší to i vaši efektivitu, čas lépe využijete. Lze kombinovat s předchozím bodem, tedy např. 20 minut psát zprávu.
12. Uvědomujte si více tělo! Očím, zápěstím, páteří atd. vynahradte vhodným cvičením předchozí zátěž.
13. Vyhněte se souvisejícím rizikům nebo je omezte (např. televizi)!
14. Uspokojte přiměřeně své skutečné potřeby jako jídlo, spánek, cvičení, bezpečí, zdravotní péče, vztahové potřeby a prospěšné uplatnění schopností.
15. Používejte ukotvení! Uvědomte si sebe, své okolí, situaci, zvuky atd.
16. Počítačový půst. Podle možností buďte bez počítače tři hodiny, den nebo týden.
17. Rozpoznávejte a zvládejte internetové bažení! Vypněte počítač a dělejte něco jiného. Uvědomte, si, že opakovat na Internetu totéž dokola je velká nuda.
18. Dostatečně odpočívejte! Odpočatý člověk se lépe ovládá.
19. Smějte se! Zlepšuje to náladu. Inspiraci najdete v knize „Léčivá moc smíchu“ a na www.drnespor.eu.
20. I při práci s počítačem dýchejte pomalu do břicha. Sedte při tom rovně. Zlepšuje to sebeovládání a předcházíte tak únavě.
21. Naučte se relaxovat! Na konci relaxace můžete použít autosugesce jako:
 1. Ovládám dobře své chování!
 2. Jsem moudrý a moudře jedním!
 3. Sebeovládání je svoboda!
22. Cvičte, tělesně pracujte, chodte!
23. Vyhněte se alkoholu a drogám! Zhoršují sebeovládání. Lepší je nějaký uklidňující čaj.
24. Pomáhají i duchovní hodnoty blízké vašemu srdci.
25. Pochvalte se a můžete se i vhodně odměnit, když určitý den dostojíte svým dobrým předsevzetím,
26. Pokud to nestačí, vyhledejte psychologa nebo psychiatra. Někteří lidé potřebují zároveň pomoc i pro jiné problémy.

Příloha č. 4

Přehled výzkumů na prevalenci závislostního chování na internetu, jak jej uvádí Vondráčková (2009).

Výzkum	Rok	Stát	Vzorek	Prevalence (%)
Greenfield	1999	USA	17 251 Osob ve věku 8 - 25 let	5,7
Scherer	1997	USA	531 VŠ studentů	13
Moravan-Martin a Schumacker	2000	USA	227 VŠ studentů	8,1
Chou a Hsiao	2000	Taiwan	910 VŠ studentů	5,9
Wang et al.	2003	Jižní Korea	13 588 osob	3,5
Leung	2004	Čína	699 osob ve věku 16 - 24 let	38
Johansson a Gotestam	2004	Norsko	3237 osob ve věku 12 – 18 let	2
Šimková a Činčera	2004	ČR	341 VŠ studentů	6
Niemz et al.	2005	GB	371 studentů	18
Aboujaoude et al.	2006	USA	2513 osob ve věku od 18 let	0,3 – 0,7
Cao a Su	2006	Čína	2620 studentů ve věku 12 – 18 let	2,4
Zhang	2008	Čína	143 VŠ studentů	14
Zhang	2008	USA	171 VŠ studentů	4
Park et al.	2008	Jižní Korea	903 adolescentů	10,7
Šmahel	2009	ČR	1381 osob ve věku od 12 let	3,4
Bakken et al.	2009	Norsko	3399 osob ve věku 16 – 74 let	1

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Zdeněk Koblle
Katedra:	Ústav speciálněpedagogických studií
Vedoucí práce:	Mgr. Michal Růžička, Ph.D.
Rok obhajoby:	2012

Název práce:	Fenomén závislosti na virtuálním světě u dospělých
Název v angličtině:	The virtual reality addiction phenomenon of adults
Anotace práce:	<p>Práce se zabývá fenoménem závislosti na virtuálním světě, respektive internetu. V teoretické části se vysvětluje pojem závislost obecně a vymezuje typy závislostí, zabývá závislostním chováním na internetu a specifiky virtuálního světa. V poslední části popisuje propojení virtuálního prostředí a sexuality – cybersex. V praktické části jsme provedli malý telefonický průzkum možností pomoci pro jedince s problémy se závislostním chováním na internetu v Olomouckém kraji a mapuje alternativní možnosti pomoci.</p>
Klíčová slova:	Internet, závislost, závislostní chování, cyberprostor, cybersex
Anotace v angličtině:	<p>This work is aimed at the phenomenon of virtual reality addiction, or rather on the internet addiction. In the theoretical part it explains what addiction means in general, it describes types of addiction, it deals with addictive behaviour on internet and describes particularity of virtual reality. The last part is aimed on connection between virtual reality and sexuality – cybersex. In practical part we have conduct a telephonic survey of accesible therapy for addicted individuals in</p>

	Olomouc region. In aslo describes alternative possibilities of help.
Klíčová slova v angličtině:	Internet, addiction, addictive behavior, cyberspace, cybersex
Přílohy vázané v práci:	<p>Příloha č.1 Testy závislosti na cybersexu dostupné on-line</p> <p>Příloha č.2 17 kroků, jak zvítězit nad internetovou pornografií</p> <p>Příloha č.3 Závislost na počítači a internetu - léčba, 26 rad dle MUDr. Nešpora</p> <p>Příloha č.4 Přehled výzkumů na prevalenci závislostního chování na internetu</p>
Rozsah práce:	48 stran
Jazyk práce:	český